

อนามัย ใกล้ตัว





คำนำ

สุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแล ส่งเสริมและปกป้องปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพ “อนามัยใกล้ตัว” ได้บอกเล่าถึงการดูแลสุขภาพทุกกลุ่มวัย อาทิ การกินอยู่ นอน และการทำงาน ซึ่งปัจจุบันการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกกลุ่มวัยมีการเปลี่ยนแปลง กระแสการบริโภค ความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อม เช่น การบริการทางการแพทย์ การปนเปื้อนในอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน สิ่งเหล่านี้ ส่งผลต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญต่อการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้แก่ประชาชน โดยมีนโยบาย มาตรการ และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยต่อเนื่อง 64 ปี ทำให้สุขภาพโดยรวมของคนไทยดีขึ้น อายุขัยเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามก็ยังมีปัญหาสุขภาพที่ต้องปรับเปลี่ยนตามกระแสสังคม และเร่งรณรงค์ สร้างกระแสสังคม ให้ปรับระบบบริการสุขภาพให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง

หวังว่า “อนามัยใกล้ตัว” จะเป็นประโยชน์ต่อการดูแล ส่งเสริมและปกป้องสุขภาพ ให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

กรมอนามัย
มีนาคม 2559



สารบัญ

เอชไอวี ในทารกแรกเกิดยุติได้ แคใส่ใจปฏิบัติตน	5
มหัศจรรย์...นมแม่	6
นมฟลูออไรด์ ป้องกันฟันผุ	7
แปรงสีฟันดี...เพื่อนซี้ “ฟันสวย”	8
ระวัง! เด็กหกล้มคาขวดนม...เสี่ยงฟันผุ	9
นิทาน...สร้างพัฒนาการเด็ก	10
เลือกนิทาน...ตามวัย	11
“กิน กอด เล่น เล่า” สร้างพัฒนาการเด็ก	12
ป้องกันลูกจาก หวัดหน้าฝน	13
4 ร. สกัดโรคมือ เท้า ปาก	14
5 ผัก ตัวช่วยสร้างนมแม่	15
ไม่ติด “หวาน” ลูกหลานสุขภาพดี	16
ดื่มนม...เหมาะสมตามวัย	17
รู้สักริด...ก่อนคิดจ้างพี่เลี้ยงเด็ก	18
หญิงท้องสูบบุหรี่ “เสี่ยงแท้ง” เด็กในท้องปากแหว่ง “เพดานโหว่”	19
เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว	20
ชวนเด็กออกกำลังกาย “เพิ่มพลังสมอง...ความจำ...ความคิด”	21
ชวนลูกเล่นตามรอยพระยุคลบาท...เด็กฉลาดสมวัย	22
สนามเด็กเล่น (เล่น) ปลอดภัย	23
ปิดเทอมนี้ (เด็กๆ) ปลอดภัย	24
เด็กจมน้ำ...ป้องกันได้	25
พ่อแม่ในฝัน...ของลูกวัยรุ่น	26
รับมือ...ลูกวัยเกรียน	27
เข้าใจ...วัยติดเกม	28
ต่างวัย...ออกกำลังกายต่างกัน	29
คุณแม่...คุณแม่...ปลอดภัย	30
ขนมหวาน...หวานซ่อนโรค	31
“ลดหวาน” วาเลนไทน์	32
สื่อรัก ด้วยการกอด	33
10 ความเสี่ยงวัยทำงาน	34
อาหารว่างเพื่อสุขภาพ กินดี ไม่ (กลัว) อ้วน	35
เจ็บ...(ต้อง) ปลอดภัย	36
สุขภาพดีในหน้าฝน	37
กิน...ลดโลกร้อน	38
พื้นพลัง...หลังบริจาคโลหิต	39
สร้างวีร...หลังบอญ่อย่างมีความสุข	40
หยุดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ก่อนเสี่ยงโรค	41
ไหมขัดฟัน ตัวช่วย...ฟันสะอาด	42
หวานพอดี ที่ 4 กรัม	43
Bike for Health	44
กระเช้าผลไม้ 5 สี ดีมีประโยชน์	45

ฟิตให้พร้อม...ก่อนสวดมนต์ข้ามปี	46
เตรียมพร้อม...ก่อนออกไป “ปั่น”	47
6 ท่า คลายเมื่อยหลังพวงมาลัย	48
GOOD FITNESS SAVE YOUR HEALTH	49
ฟิตเตรียมพร้อม ก่อนก้าวเดิน	50
3 อ. สูตรเด็ด...พิชิตอ้วนลงพุง	51
เลือกทรงเท้า...พร้อมก้าวเดิน	52
ออกกำลังกาย...คลายเครียด	53
หนาวนี้...ใครๆ ก็ออกกำลังกายได้	54
ออกกำลังกาย (ในน้ำ) คลายร้อน	55
ร้อนจัด...ระวังโรคลมแดด	56
มะเร็งปากมดลูก ภัยใกล้สตรีไทย	57
“ลีน” จุดเสี่ยงมะเร็งช่องปาก	58
รัก (ลด) หวาน ไม่มีน้ำตาลและไขมัน	59
มารู้จัก...โรคภัยตาการจิ้นกันเถอะ	60
80-90 เลขอันตรายของคนร่างหนา	61
มะเร็งเต้านม...ภัยร้ายของหญิงไทย	62
ผัก ผลไม้...กับมะเร็ง	63
ควบคุม “เบาหวาน” ด้วยการ (เลือก) กิน	64
อาหารป้องกัน ลิว	65
ข้าวกล้อง ต้องลองกิน	66
หยุดเบาหวาน ด้วย...อาหารเข้า	67
เคี้ยวๆ อมๆ แก้กลิ้นปากไม่ตรงจุด	68
อาหาร...ไม่ทำร้ายฟัน	69
มหัศจรรย์ฟักทอง คุณค่าจากราก ผล จนถึงยอด	70
กินเจปลอดภัยกับหลัก 4 ล.	71
หนาวนี้...สุขภาพดีแน่	72
นอนกัดฟัน...พฤติกรรมทำร้ายฟันไม่รู้ตัว	73
ลดเกลือ ลดเค็ม เพิ่มผัก ช่วยยืดอายุ	74
ผักพื้นบ้านต้านโรค	75
ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ดับร้อน เสี่ยงสุขภาพแย่	76
กินข้าวกล้อง ป้องกันโรค	77
ครบ 3 มื้อ ทุกวัน สุขภาพดี	78
ไข่...ไข่...ไข่ เมนูใกล้ตัว	79
กินผักสด ด้านภัยหนาว	80
เรื่องกล้วย...(ไม่) กล้วย	81
ข้าวโพด...โภชนาการที่ดี	82
กินเจ สร้างบุญ ลดโรค	83
เห็ดป่า...เห็ดพิษ คิดก่อนเก็บกิน	84
กินอาหารบั้ง-ย่างคลายหนาว ระวังเสี่ยง “มะเร็ง”	85
พิษร้าย ปลาปักเป้า	86
ด็กบาตรสุขใจ พระสงฆ์ไทยไม่เสี่ยงโรค	87
ขับถ่ายไม่คล่อง...ท้องผูก...โรคเกิด	88
แปรงชอกฟัน...ป้องกันโรคปริทันต์อีกเสบ	89
นอนหลับเพียงพอ...ดีต่อสุขภาพ	90

แค่ขึ้นบันได ก็ช่วยให้สุขภาพดี	91
คิดก่อนกิน...แมลงทอด	92
ปัสสาวะ...เรื่อง (ไม่) ธรรมดา ใกล้ตัว	93
โหม กล้องซ่อนมะเร็ง	94
โรคนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ	95
สูงวัย...อายุยืน	96
สุขภาพชาย...ในวัยทอง	97
ดูแลฟันเทียม...ตัวช่วยเมื่อไร้ฟัน	98
น้ำมะนาวจัดจ้าน สูงวัยสุขภาพดี	99
ตัดเล็บให้ผู้สูงวัย...สร้างสุขอนามัยที่ดี	100
8 แก้วต่อวัน ป้องกันภาวะขาดน้ำในผู้สูงวัย	101
สัญญาณเบ่งบอก (เสียง) โรคสมองเสื่อม	102
ภารกิจ พิธี “หนู”	103
10 ข้อควรทำ เมื่อ (จำเป็น) ต้องใช้สารกำจัดศัตรูพืช	104
ห้องเที่ยวไทย ไม่เพิ่มขยะ	105
เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส อันตราย (แต่) ป้องกันได้	106
ระวังเชื้อรา หน้าฝน	107
ภัยเงียบจากห้องนอน	108
ลวดเย็บกระดาด...เล็ก (แต่) อันตราย	109
รู้และป้องกัน...ก่อน (โดน) ไฟผ่า	110
เผาพลาสติก-โคม...สร้างมลพิษ	111
4 กรกฎาคม วันอนามัยสิ่งแวดล้อมไทย	112
ดูแลตนเองให้ปลอดภัยจาก MERS	113
เครื่องถ่ายเอกสาร...อันตรายใกล้ตัว	114
ตากแดดนาน เสี่ยงมะเร็งผิวหนัง ต้องระวัง	115
ผลไม้รถเข็นปลอดภัย...ต้องใช้น้ำแข็งสะอาด	116
ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญ...ความปลอดภัยที่ไม่ควรมองข้าม	117
อาหารตรุษจีนปลอดภัยด้วยหลัก 4 ส.	118
จัดระเบียบตู้เย็น เน้น 3 ส.	119
5 ป. เลือกของขวัญ สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ	120
มลพิษร้าย (ซ่อน) ในบ้าน	121
สวย...แต่เสี่ยง	122
ใช้รถเข็นของในห้างอย่างปลอดภัย	123
อาหารทะเลปลอดภัย ไม่เสี่ยงท้องเสีย	124
ตะเกียบใช้แล้วไม่ทิ้ง เสี่ยงอันตราย	125
มือ (สะอาด) ด้านโรค	126
เรื่องไม่จืด...ของไม่จืดฟัน	127
พิษจาก...ฝนกรด	128
เขียงจำ (า)...ลาก่อน	129
ใช้ถุงพลาสติกผิดประเภท เสี่ยงมะเร็ง	130
พิษตะกั่วในกระดาดเงิน กระดาดทอง	131
พองน้ำล้างจาน...ซ่อนเชื้อโรค	132
3 จุดเสี่ยงอันตรายใน “ส้วม”	133
ล้างผักสด ผลไม้...ลดพิษภัย	134
ระวังภัยมืดในกระเช้าของขวัญ	135

เอชไอวี ในทารกแรกเกิด ยุติได้ แค่ใส่ใจปฏิบัติตน

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ปัจจุบันประเทศไทยมีเป้าหมายในการแก้ไข
ปัญหาเอดส์ คือ ไม่มีผู้ติดเชื้อรายใหม่ ไม่มีผู้ตาย
จากเอดส์ ไม่เลือกปฏิบัติ และลดอัตราการถ่ายทอด
เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูก

โดยเฉพาะประเด็นการลดอัตราการถ่ายทอด
เชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกนั้น จำเป็นต้องได้รับความ
ร่วมมือจากหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องใส่ใจตั้งแต่
เริ่มฝากครรภ์ เพื่อจะได้ปฏิบัติตนอย่างถูกวิธี
โดยมีข้อแนะนำดังนี้

1. ฝากครรภ์โดยเร็ว ก่อน 12 สัปดาห์ เพื่อได้รับการ
ดูแลสุขภาพตนเองและลูกในครรภ์
2. รับการปรึกษาพร้อมคู่ ก่อนและหลังการตรวจหา
การติดเชื้อเอชไอวี โดยผลการตรวจเลือดจะแจ้ง
ให้ทราบเฉพาะรายบุคคลและผู้ที่ได้รับการตรวจหา
เชื้อเอชไอวีอนุญาตเท่านั้น
3. หากหญิงตั้งครรภ์และคู่มีผลการตรวจเลือด
เอชไอวีเป็นบวก จะได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม
 - หญิงตั้งครรภ์จะได้รับยาที่มีฤทธิ์ประสิทธิภาพสูง
(HAART) เพื่อป้องกันจากแม่สู่ลูก และได้รับการ
การตรวจเลือดเพื่อดูสุขภาพอย่างใกล้ชิด
 - สามี/คู่ ได้รับการดูแลรักษาตามมาตรฐาน

การดูแลของประเทศ

4. เด็กที่เกิดจากแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวีจะได้รับ
การดูแล

- รับยาที่มีฤทธิ์ประสิทธิภาพสูงเพื่อป้องกัน
การติดเชื้อ
- รับนมผสมเพื่อทดแทนนมแม่นานถึง 18 เดือน
- รับการวินิจฉัยสถานะการติดเชื้อเอชไอวี
โดยเร็วตั้งแต่แรกเกิด
- ถ้าทารกมีผลเลือดเอชไอวีบวก จะได้รับการ
การดูแลรักษาด้วยยาต้านไวรัสที่มีประสิทธิภาพสูง

อย่าลืมว่า หากฝากครรภ์เร็ว ก็จะได้รับ
การตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวีเร็วตามไปด้วย ที่สำคัญ
การลดการถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากแม่สู่ลูกก็ไม่ได้
จำกัดอยู่แค่โรงพยาบาลเท่านั้น เพราะครอบครัว ชุมชน
และสังคม เป็นส่วนสำคัญมากที่จะช่วยเหลือ
สนับสนุนหญิงตั้งครรภ์ หญิงหลังคลอด รวมทั้ง
ลูกและครอบครัวที่ติดเชื้อเอชไอวีให้ได้รับการดูแล
อย่างต่อเนื่อง

**สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข
ชีวิตที่ดีต่อไป**



มนต์จรรยา... นมแม่

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ด้วยพระปณิธานอันแน่วแน่ของพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ ที่ทรงมีเป้าหมายในการส่งเสริมสถาบันครอบครัว ให้ความอบอุ่น มั่นคง สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัว คือ พ่อ แม่ ลูก ได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ลูกได้รับความรัก ความอบอุ่นและได้รับการดูแลที่ดีตั้งแต่เริ่มชีวิต ขณะอยู่ในครรภ์ มารดาจนกระทั่งคลอดอย่างปลอดภัย ได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเริ่มชีวิต ตลอดจนได้รับการเลี้ยงดู มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย เติบโตเป็นเยาวชนรุ่นใหม่ที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี ไม่ก่อปัญหาสังคม

“นมแม่” จึงเป็นอาหารมหัศจรรย์สำหรับลูก เพราะมีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่ให้ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ช่วยในการเจริญเติบโต พัฒนาสมองและจอประสาทตา ทำให้สายตามองเห็นได้ดี และเรียนรู้สิ่งต่างๆ

ได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ 1-2 สัปดาห์แรกนั้น นมแม่จะให้ “โคลอสตรัม” หรือหัวน้ำนมที่มีภูมิคุ้มกันสูงสุดให้กับทารก สร้างความแข็งแรงให้ระบบทางเดินอาหาร และทางเดินหายใจ เป็นภูมิคุ้มกันที่ทารกไม่สามารถสร้างเองได้

ด้วยความมหัศจรรย์ของนมแม่...

องค์การอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ จึงได้แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จากนั้นให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกมีอายุถึง 2 ปีหรือมากกว่า ส่งผลให้เด็กที่ได้รับนมแม่จะมีโอกาสเป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวานน้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม

**ที่สำคัญ...การที่ลูกดูดนมในอ้อมกอด
ของแม่ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย
เป็นการสร้างสายใยรักจากแม่สู่ลูก**



นมฟลอรไรต์ ป้องกันฟันผุ

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

“ดื่มนมทุกวันร่างกายแข็งแรง”

หลายคนคงชินกับคำคำนี้ และรู้ว่า “นม” มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ส่วน “ฟลอรไรต์” ก็ไม่ใช่สิ่งใหม่ค่ะ เพราะถูกนำมาใช้เพื่อป้องกันฟันผุทั่วโลกมานานกว่า 60 ปี โดยที่เรามักคุ้นกันในรูปของยาสีฟันผสมฟลอรไรต์ เมื่อทั้งสองชนิดมารวมกันเป็น “นมฟลอรไรต์” ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลก ที่ได้แนะนำว่า ในพื้นที่ที่มีฟันผุสูง ควรแนะนำให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลอรไรต์ ร่วมกับการได้รับฟลอรไรต์เสริมไมทางใดก็ทางหนึ่ง อาจจะเป็นน้ำประปาเสริมฟลอรไรต์ เกลลี่ฟลอรไรต์ หรือนมฟลอรไรต์

กรมอนามัย จึงได้นำเทคโนโลยีเสริมฟลอรไรต์ ผ่านทางนมโรงเรียนมาใช้ในพื้นที่เฉพาะที่มีฟันผุสูง มีปริมาณฟลอรไรต์ในน้ำดื่มต่ำ มีโรงเรียนที่พร้อมจะ

ผลิตนมฟลอรไรต์โดยได้รับอนุญาตผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ที่พร้อมจะติดตามกำกับดูแล ให้เด็กได้ดื่มนมฟลอรไรต์ที่โรงเรียนวันละ 1 ถ้วยทุกวันเรียน ประโยชน์ของฟลอรไรต์ นอกจากช่วยเพิ่มความต้านทานต่อการเกิดฟันผุแล้ว การได้รับฟลอรไรต์ที่พอเหมาะจะทำให้มีโอกาสปันผุยากขึ้นด้วยค่ะ

นอกจากนี้ ฟลอรไรต์ยังไปชะลอการย่อยสลายของแร่ธาตุ และเสริมกระบวนการคืนกลับของแร่ธาตุบนผิวเคลือบฟัน ทำให้ยับยั้งการผุของผิวเคลือบฟันในระยะแรกๆ

ปริมาณฟลอรไรต์ที่เหมาะสมสามารถป้องกันฟันผุได้เป็นอย่างดีแต่ก็มีข้อควรระวังนะ... เพราะหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้ฟันตกกระหรือฟันลายได้เช่นเดียวกันค่ะ

แปรงสีฟันดี... เหมือนชี “ฟันสวย”

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข



“แปรงสีฟัน” เป็นเครื่องมือในการทำทำความสะอาดฟันที่มีความสำคัญต่อทุกคน และถ้าอยากมี “ฟันสวย สะอาด” ก็ต้องใส่ใจในการเลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสมกับวัย

แปรงสีฟันที่ดีนั้นต้องทำความสะอาดฟันได้ทั่วถึง สามารถกำจัดเศษอาหารได้สะอาด และไม่เป็นอันตรายต่อเหงือกและฟัน ซึ่งการเลือกแปรงสีฟันที่ดีนั้น สิ่งแรกที่ต้องคำนึงคือ ขนแปรงต้องนุ่มและปลายขนแปรงมีลักษณะมนตรง เพราะจะไม่ทำให้เหงือกเป็นแผลและคอฟันสึก ส่วนหัวของแปรงสีฟันควรมีขนาดที่เหมาะสมกับช่องปาก เพื่อให้สามารถเข้าทำความสะอาดได้จนถึงฟันซี่สุดท้าย ลักษณะของหัวแปรงสีฟันต้องไม่คม เพราะจะทำให้เหงือกเป็นแผลได้

สำหรับด้ามแปรงสีฟันจะตรงหรือโค้งก็สามารถทำความสะอาดฟันได้ดีเหมือนกันค่ะ ขึ้นอยู่กับการแปรงฟันที่ถูกต้องและความถนัดในการ

จับด้ามแปรงสีฟันของแต่ละคน ที่สำคัญ...เด็กควรเลือกแปรงสีฟันเฉพาะสำหรับเด็ก มีขนาดเล็กและพอดีกับปาก หากใช้แปรงสีฟันของผู้ใหญ่จะทำให้แปรงฟันไม่สะอาด และอาจกระแทกเหงือกหรือกระพุ้งแก้มได้ขณะแปรงฟัน

ส่วนยาสีฟันก็ต้องเลือกที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ซึ่งยาสีฟันสำหรับเด็กควรมีฟลูออไรด์ในขนาดพอเหมาะ เพราะเด็กอาจกลืนยาสีฟันในขณะที่แปรงฟันได้

นอกจากนี้ ต้องแปรงฟันให้ถูกวิธีด้วยนะคะ โดยควรแปรงฟันให้ครบทุกซี่และทุกด้าน ใช้เวลาในการแปรงฟันไม่ต่ำกว่า 2 นาที แปรงฟันทุกวัน ตอนเช้า ก่อนนอน และควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันด้วยก็จะเป็นการดี

**หากปฏิบัติได้ตามนี้ ทุกคนก็จะมีฟัน
สวย สะอาด และยิ้มได้อย่างมั่นใจค่ะ**



ระวัง!

เด็กงับดาบดนม... เสี่ยงฟันผุ

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

สาเหตุของฟันผุ เกิดจากการที่เด็กได้รับอาหารที่มีรสหวาน ทั้งนมหวานและน้ำผลไม้ต่างๆ ซึ่งแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากจะย่อยน้ำตาลสร้างกรดขึ้นมาทำอันตรายต่อฟัน เมื่อเกิดซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง ก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดฟันผุได้ ความถี่และระยะเวลาที่เด็กดื่มนมถือเป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้ฟันผุเช่นเดียวกัน แต่การป้องกันฟันผุจากการดื่มนมจากขวดสามารถทำได้ โดยทุกครั้งหลังการให้นมเด็กให้ใช้ผ้าหรือผ้าก๊อชที่สะอาดชุบน้ำหมาดๆ แล้วเช็ดบริเวณเหงือกของเด็กให้ทั่วทั้งปาก และควรเริ่ม

แปรงฟันให้เด็กทันทีที่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นมาในช่องปากเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 เดือน ให้ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์และจำกัดปริมาณของยาสีฟัน โดยแต่ละขนแปรงเป็นจุดเท่านั้น รวมทั้งให้ใช้ไหมขัดฟันให้เด็ก เมื่อเด็กมีฟันน้ำนมขึ้นครบทั้ง 20 ซี่แล้ว ประมาณ 2-3 ขวบ

ที่สำคัญพ่อแม่ ผู้ปกครองต้องผู้เลี้ยงดูเด็กควรให้ความสนใจใส่ใจในการทำทำความสะอาดฟันในเด็กทุกวัยด้วยการแปรงฟันก่อนนอนก็จะช่วยในเด็กมีสุขภาพช่องปากที่ดีในระยะยาว



นิทาน... สร้างพัฒนาการเด็ก

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นิทานกับเด็กเป็นของคู่กัน...

การเล่นนิทานหรืออ่านนิทานให้ลูกฟังนั้น พ่อแม่ต้องเริ่มต้นเร็วที่สุด เริ่มตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ ยิ่งดี และควรกระทำต่อเนื่องสม่ำเสมอถึงอายุ 6 ปี เพราะการเล่นนิทานหรืออ่านนิทานให้ลูกฟัง นอกจากจะช่วยให้ลูกสนุกสนานและมีความสุขแล้ว นิทานยังช่วยพัฒนาทางด้านภาษา สร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาร่างกาย และสติปัญญาของเด็ก สิ่งสำคัญคือ เป็นการสร้างความรัก ความผูกพัน ความอบอุ่นภายในครอบครัว พ่ออ่าน..แม่เล่า.. พร้อมโอบกอดลูกไว้ ความสุขที่เกิดขึ้นจะทำให้เด็กมีการพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) คู่กับการพัฒนาความฉลาด

ทางอารมณ์ (EQ) ผลพลอยได้ตามมาคือ เด็กจะเติบโตเป็นเด็กที่รักการอ่านอีกด้วย หนังสือนิทานที่ดีสำหรับเด็กเล็กๆ ไม่จำเป็นต้องมีตัวหนังสือมาก อาจมีเพียงภาพประกอบชัดเจน สีสันสดใส สวยงาม ดึงดูดให้เด็กสนใจ เรื่องราวเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน สนุกสนานเหมาะสมกับวัยของเด็ก และรูปเล่มต้องปลอดภัย ขอบมน กระดาษหนา ไม่บางจนขาดมือเด็กได้

สำหรับหนังสือนิทานของเด็กโต ตัวหนังสือควรมีขนาดใหญ่ อ่านง่าย ชัดเจน ภาษาถูกต้อง เรื่องราวเหมาะสมกับอายุเด็ก

พ่อแม่ที่ถือการให้ลูกฉลาด อารมณ์ดี มีพัฒนาการดี ควรเริ่มอ่านนิทานให้ลูกฟังตั้งแต่วันนี้



เลือกนิทาน... ตามวัย

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

นิทาน...เรื่องราวและจินตนาการสุดอัศจรรย์ ที่ลูกต้องการฟังอย่างไม่รู้เบื่อ

มีผลการศึกษาวิจัยต่างประเทศเกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก พบว่า เด็กวัย 3-8 ขวบ จำนวนมากกว่าครึ่งบอกว่า ช่วงเวลาที่พ่อแม่อ่านนิทานให้ฟังนั้น เป็นช่วงเวลาที่ดีที่พวกเขาชอบมากที่สุด

หนังสือนิทานที่ดีสำหรับเด็กไม่จำเป็นต้องมีตัวหนังสือมาก อาจมีเพียงภาพประกอบชัดเจน สีสันสดใส สวยงาม ดึงดูดให้เด็กสนใจ ซึ่งคุณพ่อคุณแม่สามารถเลือกให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก ดังนี้

- **เด็กอายุ 0-1 ปี** ควรเป็นหนังสือภาพเหมือนรูปสัตว์ ผัก ผลไม้ สิ่งของในชีวิตประจำวัน และเขียนเหมือนภาพของจริง มีสีสันสวยงาม ขนาดใหญ่ชัดเจน รูปเล่มอาจทำด้วยผ้าหรือพลาสติก หนานุ่มเพื่อให้เด็กหยิบเล่นได้

- **เด็กอายุ 2-3 ปี** ควรเป็นหนังสือนิทานภาพที่เด็กสนใจ เช่น หนังสือภาพเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน สัตว์ และสิ่งของ เด็กวัยนี้มีประสาทสัมผัสทางการได้ยินดีมาก หากมีประสบการณ์ด้านภาษาและเสียงที่ดีในวัยนี้ จะสามารถพัฒนาคำศัพท์ด้านภาษาและดนตรีได้ดี

- **เด็กอายุ 4-5 ปี** ควรเป็นนิทานเรื่องที่ยาวขึ้น แต่เข้าใจง่าย ส่งเสริมจินตนาการและอิงความจริงอยู่บ้าง มีภาพประกอบที่มีสีสันสวยงาม มีตัวอักษรบรรยาย และมีขนาดใหญ่พอสมควรใช้ภาพต่างๆ เด็กวัยนี้มีจินตนาการสร้างสรรค์เกี่ยวกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เริ่มเข้าใจความแตกต่าง

ระหว่างความจริงกับเรื่องสมมุติ ช่วยสร้างจินตนาการ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของพลังการเรียนรู้จากการอ่านหนังสือ

การเลือกนิทานนอกจากจะเลือกให้เหมาะกับวัยของลูกแล้ว คุณพ่อคุณแม่อย่าลืมผ่อนคลายอารมณ์ ตั้งเครียดก่อนอ่านนิทานให้ลูกฟัง เพราะภาวะอารมณ์ที่ดีมีในขณะนั้นจะส่งผลต่อความรู้สึกของลูก ควรหาเวลาอ่านนิทานให้ลูกฟังอย่างน้อยวันละครั้ง รู้จักกระตุ้นความรู้สึกร่วมกันโดยประสานสายตากับลูกๆ เป็นระยะๆ โอบกอดลูกเพื่อเน้นย้ำถึงความรักความผูกพันในขณะลูกฟังนิทาน

ที่จะขาดไม่ได้ในการอ่านนิทานคือน้ำเสียงลีลา ท่าทาง หากพ่อแม่เล่านิทานด้วยน้ำเสียงที่ชัดเจน ออกเสียงตามอักขระถูกต้อง ลูกก็จะเรียนรู้ภาษาที่ถูกต้อง หากพ่อแม่ทำเสียงเล็กเสียงน้อย มีลีลา ท่าทางการเล่าที่สนุกสนานก็จะกระตุ้นความสนใจ และเพิ่มความสนุกสนานมากขึ้น

การเล่าหรืออ่านนิทาน นอกจากจะช่วยในลูกสนุกสนานและมีความสุขแล้ว นิทานยังช่วยพัฒนาการด้านภาษา สร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาสมองและสติปัญญาของเด็ก และที่สำคัญเป็นการสร้างความรัก ความผูกพัน และความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในครอบครัวด้วย



“กิน กอด เล่น เล่า” สร้างพัฒนาการเด็ก

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

การเลี้ยงดูเด็กทุกคนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพนั้น พ่อแม่คือคนสำคัญที่จะอบรมบ่มเพาะ และเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตอย่างมีสุขภาพกาย ใจ และสติปัญญาที่สมบูรณ์ มีความสุขและสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ โดยเฉพาะการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วงปฐมวัย (0-5 ปี) ด้วยแนวคิด กิน กอด เล่น เล่า

● **กิน** : ในช่วง 0-3 ปีแรก สมอเด็กจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนถึงร้อยละ 80 ของสมอผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กจะได้เรียนรู้ และมีพัฒนาการทั้งร่างกายและสมอง แม่ควรให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีขึ้นไป เพราะนมแม่มีสารอาหารที่สำคัญสำหรับการพัฒนาสมอง รวมถึงเป็นกิจกรรมที่ทำให้แม่และเด็กใกล้ชิด ออบกอด สัมผัสกันและกัน ทำให้เกิดสายใยความรัก ความผูกพัน และยังทำให้เด็กมี IQ และ EQ ที่ดีในอนาคต

● **กอด** : การอบรมเด็กต้องทำด้วยความรัก ความเข้าใจ และใช้เหตุผล ไม่ควรใช้อารมณ์ บังคับ ผินใจ และไม่ดูดำให้ลูกกลัว และเสียกำลังใจ พ่อแม่ต้องทำเป็นตัวอย่าง คอยให้คำแนะนำ

พูดชมเชยเมื่อลูกทำได้ และให้รางวัลถ้าเขาทำได้ดี ซึ่งรางวัลสำหรับเด็กเล็ก เพียงแค่กอดอย่างอ่อนโยน หอมแก้ม ตบมือให้ เท่านั้นเด็กก็ภูมิใจมากแล้ว

● **เล่น** : พ่อแม่ควรพูดคุยเล่นส่งเสียงร้องเพลงกับเด็ก ช่วงแรกเกิดถึงอายุ 6 เดือน เลือกของเล่นที่มีเสียงและเป็นภาพ เลือกของที่เด็กคว้าจับได้ 6 เดือนถึง 1 ปีให้เด็กได้นั่งเล่นของเล่น เช่น บล็อกตัวต่อนิ่ม ลูกบอลเล็ก หรือปल้อยของลงพื้น อายุ 2-3 ปี ให้เด็กได้เล่นรูปต่อเป็นภาพ หุ่นมือ ตุ๊กตาหรือกระโดด ปีนปาย เพื่อทดสอบทักษะร่างกายของตัวเอง เมื่ออายุ 3-5 ปี ปล่อยให้เด็กเล่นกับเด็กคนอื่น ใช้จินตนาการเกี่ยวกับการดำรงชีวิต

● **เล่า** : พ่อแม่สามารถเล่านิทานให้ลูกฟังได้ตั้งแต่อายุในครรภ์ หรือเมื่อเด็กอายุ 3 เดือน ให้เริ่มเล่านิทานให้ฟังเป็นประจำทุกวันจนเด็กโต ควรเลือกนิทานที่มีภาพน่ารัก รูปสัตว์ ใช้เสียงสูงๆ ต่ำๆ หรือร้องเพลงประกอบขณะเล่าทุกครั้ง และควรเล่าให้จบเล่ม

*ที่สำคัญพ่อแม่ต้องเสริมการปลูกฝัง
จริยธรรม คุณธรรม และลักษณะที่ดีอื่นๆ
ในลูกไปพร้อมกัน*

ป้องกันลูกจาก หวัดและน้ำฝน

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน ครอบครัวที่มีเด็กเล็กหรือวัยก่อนเรียน ควรระมัดระวังสุขภาพเป็นพิเศษ

เนื่องจากเมื่อเด็กโดนละอองฝนหรือตากฝนโดยไม่ป้องกัน ย่อมทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย โดยเฉพาะ “ไข้หวัด” พ่อแม่ ผู้ปกครองควรใส่ใจในเรื่องนี้ เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่ดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้หลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ในที่สุด

การให้ร่างกายอบอุ่นเสมอเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเด็กเล็กป้องกันหรือช่วยเหลือตนเองไม่ได้ พ่อแม่ต้องเป็นผู้ที่ดูแลอย่างใกล้ชิด โดยวิธีปฏิบัติไม่ให้เป็นหวัดง่ายๆ ดังนี้

- เตรียมร่ม หรือเสื้อกันฝนติดตัวถ้าจำเป็น ต้องพาเด็กไปนอกบ้าน
- ถ้าวางกายเปียกฝนหรือถูกละอองฝน ต้องรีบเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที หรือเมื่อเด็กถึงบ้าน สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย และให้ดื่มน้ำอุ่นๆ ทันที
- กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นกินผัก ผลากหลายทั้งสดหรือลวก ต้ม ผัด และผลไม้ที่มี



วิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง องุ่น สับปะรด เป็นต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

- เด็กทารกควรให้กินนมแม่ ทำให้เด็กได้รับภูมิต้านโรค สร้างความอบอุ่นให้เด็กขณะแม่โอบกอดลูกกินนม ส่วนเด็กโตให้กินอาหารและดื่มน้ำเพียงพอจะช่วยให้เพิ่มความชุ่มชื้น

- ให้เด็กเคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกาย สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย

- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการนอนใกล้หน้าต่างเพราะอาจถูกละอองฝนเมื่อมีฝนตก ตอนกลางคืน และใส่เสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

- พยายามให้ลูกหลีกเลี่ยงจากคนที่ เป็นหวัด ไอ จาม เพราะเด็กติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเด็กที่ อยู่รวมกันในศูนย์เด็กเล็ก หรือโรงเรียนอนุบาลจะสัมผัสเชื้อหวัดจากเด็กอื่นๆ ได้ง่ายมากกว่าเด็กที่เลี้ยงภายในบ้าน



**พ่อแม่ ผู้ปกครอง ก็ใส่ใจและปฏิบัติ
ได้ตามคำแนะนำจะช่วยในดูแลสุขภาพ
ห่างไกลจากไข้หวัดในช่วงหน้าฝนได้**

4 ร.

สกัดโรคมือ เท้า ปาก

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

การดูแลสุขภาพเด็กถือเป็นเรื่องสำคัญ ยิ่งเด็กที่มีภูมิคุ้มกันต่ำยิ่งต้องดูแลเป็นพิเศษ

โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน นอกจากจะต้องระวังไข้หวัด โรคทางเดินหายใจ และไข้เลือดออกแล้ว โรคมือ เท้า ปาก เป็นอีกหนึ่งโรคที่ต้องเฝ้าระวังจริงจังและป้องกันได้ ถ้าคุมเข้มและปฏิบัติตัวอย่างถูกวิธี

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสหรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด ซึ่งมักเกิดในกลุ่มเด็กอายุ 1-3 ปี ที่อยู่ร่วมกันจำนวนมาก ทั้งในศูนย์เด็กเล็กหรือโรงเรียน โดยเชื้อจะติดมากับมือหรือของเล่นที่เปื้อนน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพอง แผล อุจจาระของผู้ป่วย หรือเกิดจากการไอจามรดกัน หากไม่เฝ้าระวังอาจเกิดการแพร่ระบาดโรคได้

เด็กที่ได้รับเชื้อมักจะแสดงอาการหลังได้รับเชื้อ 3-6 วัน โดยจะมีไข้ เกิดจุดหรือผื่นแดงที่ลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม มีตุ่มที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า อาจเจ็บปาก น้ำลายไหล ตุ่มที่เกิดขึ้นนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสบริเวณรอบๆ จากนั้นจะอีกเสบแดงและแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน แต่หากพบอาการรุนแรง เช่น มีไข้สูง ชีพ ชัก อาเจียนบ่อย หอบเหนื่อย แขน ขา อ่อนแรง ต้องรีบพาเด็กไปพบแพทย์ทันที

ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนเป็นจุดเสี่ยงของการเกิดโรค ควรตรวจคัดกรองเด็กทุกวัน หากพบเด็กมีไข้หรือมีอาการที่สงสัยว่าจะเป็นโรคมือ เท้า ปาก ให้หยุดเรียน

สำหรับครูพี่เลี้ยง พ่อแม่ ผู้ปกครองให้ปฏิบัติตามมาตรการกรมอนามัยในการเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ด้วยหลัก 4 ร. คือ

ร. รักษาความสะอาด

สถานที่ บ้าน โรงเรียน และศูนย์เด็กเล็ก เน้นห้องน้ำ ห้องส้วม ของใช้ ของเล่น ภาชนะที่เด็กใช้ร่วมกัน โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของคลอรีน หรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน

ร. รักษาสุขอนามัย

ควรจัดหาอุปกรณ์ให้เด็กได้ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย รวมทั้งจัดเตรียมเครื่องใช้ของเด็กแยกเป็นรายบุคคลไม่ให้ใช้ร่วมกัน

ร. รู้ทัน

ให้สังเกตอาการเด็กว่ามีไข้ มีจุด หรือผื่นแดง บริเวณมือ เท้า ปากหรือไม่

ร. รู้ระวัง

เด็กที่ไข้สูง หอบเหนื่อย ชีพ และกล้ามเนื้ออ่อนแรง ให้รีบพบแพทย์ทันที

โรคมือ เท้า ปาก เป็นโรคที่ป้องกันได้ หากมีความรู้ ความเข้าใจ และเฝ้าระวังด้านสุขอนามัยที่ดี

ที่สำคัญ...ทุกฝ่ายต้องช่วยสังเกตอาการเด็กอย่างใกล้ชิด



1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วซอกนิ้ว



3. ฝ่ามือถูฝ่ามือและนิ้วซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วมือถูหลังมือ



5. ถูนิ้วมือหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วมือถูขวางฝ่ามือ



7. ถูรอบข้อมือ

5 ผัก

ตัวช่วยสร้างนมแม่

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

นมแม่ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีสารช่วยสร้างเซลล์สมอง เส้นใยประสาทสมอง และจอประสาทตา มีภูมิต้านทานโรค ทำให้ลูกน้อยแข็งแรง สุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยง่าย

คุณแม่ที่ให้นมลูกจึงควรกินอาหารที่มีส่วนประกอบของผักชนิดต่างๆ ที่ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม ดังนี้

- **หัวปลี** มีธาตุเหล็กมาก ช่วยบำรุงน้ำนมได้ดี นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี ต้มข้าวไก่ใส่หัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด ต้มหัวปลีจิ้มน้ำพริก

- **ขี้เหล็ก** ช่วยขับเหงื่อ ขับลม ไล่ความเย็น แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น นำมาประกอบอาหาร เช่น มันต้มขี้เหล็ก ปลาผัดขี้เหล็ก กระเพาะหมูผัดขี้เหล็ก

- **ใบกะเพรา** มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม บำรุงธาตุ เพิ่มน้ำนม นำมาประกอบอาหาร เช่น ผัดกะเพราหมู ไก่ หรือปลา ต้มจืดใบกะเพราหมูสับ

- **ผักกอก** อุดมไปด้วยวิตามินเอ ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีน นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง ผักกอกนึ่ง ผักกอกผัดไข่ แกงบวดผักกอก

- **กุยช่าย** ทั้งต้นและใบช่วยบำรุงน้ำนม นำมาประกอบอาหาร เช่น กินแหม่มกับผัดไทย กุยช่ายทอด ผัดกุยช่ายดับ

อย่าลืมว่าหัวใจสำคัญของแม่ให้นมคือลดดื่มน้ำ กินอาหารในอัตรา 5 หมู่ ทุกมื้อในปริมาณที่เหมาะสมต่อความต้องการร่างกายด้วย เพื่อสุขภาพที่ดีและมีน้ำนมให้ลูกอย่างเพียงพอ





ไม่ติด “หวาน”

ลูกหลานสุขภาพดี

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “หวาน” คนส่วนใหญ่มักคิดถึงน้ำตาล น้ำตาลทำให้ถึงทำให้ติดได้ ติดแล้วมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

การกินหวานไม่ติด...แต่กินอย่างไรให้พอดี มีผลดีต่อสุขภาพ และไม่ติดหวาน

เชื่อหรือไม่!!! ว่าคนเรติดหวานได้ตั้งแต่ในท้องแม่!!

คนเรารู้สึกถึงความหวานได้จากตุ่มรับรสในลิ้น พัฒนาตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มารดา ซึ่งทารกจะได้รับรสหวานจากน้ำคร่ำ ซึ่งมีกลูโคส ฟรุกโตส กรดแลคติก กรดไขมัน และอื่นๆ เป็นส่วนประกอบ นอกจากนี้ อาหารที่มีรสชาติต่างๆ ที่มารดากินขณะตั้งครรภ์ส่งผ่านทางรกสู่น้ำคร่ำได้ด้วย

การศึกษาในทารกดูตนมแม่และน้ำหวานพบว่าทารกดูตนมแม่แรงและยาวนานกว่านมแม่ ทั้งยังเพิ่มความถี่การขึ้นเต้านม ทารกติดหวานเสียแล้ว

น้ำตาลให้พลังงานก็จริง ทำให้รู้สึกสดชื่นเร็ว แต่ปริมาณน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนอินซูลินจากต่อมในตับอ่อน เพื่อควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับปกติ โดยจะนำน้ำตาลไปเก็บในรูปของไกลโคเจน กรดไขมันอิ่มตัว และคอเลสเตอรอล

ซึ่งทำให้อ้วน เส้นเลือดอุดตันจากคอเลสเตอรอล ถ้าวางกายได้รับน้ำตาลมากเป็นประจำ ต่อมาในตับอ่อนจะทำงานหนักจนการผลิตฮอร์โมนอินซูลินผิดปกติ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ง่ายตามมาด้วยไตวายและต่อกระดูก

นักโภชนาการถือว่า น้ำตาลเป็นสารที่ให้พลังงานชนิดหนึ่ง เรียกว่า พลังงานว่างเปล่า (Empty Energy) หมายถึง ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการ เป็นอาหารที่ปราศจากกากใย ไม่มีวิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน ร่างกายมนุษย์ไม่จำเป็นต้องกินน้ำตาลก็ดำรงอยู่ได้ เพราะร่างกายสามารถรับน้ำตาลจากอาหารอื่นๆ ทั่วไป อาทิ ข้าว แป้ง ผัก และผลไม้ ที่กินกันอยู่ทุกวันซึ่งมีสารประเภทน้ำตาลรวมอยู่ในอาหารนั้นๆ อยู่แล้ว แค่นี้ก็พอเพียงพอต่อการบริโภคน้ำตาลในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น เพื่อไม่ให้ “ติดหวาน”
คุณแม่ขณะตั้งครรภ์ไม่ควรกินหวาน
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ และต่อด้วยนมรสจืด
เป็นการตัดไฟตั้งแต่ต้นลม เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

ดีมันม... เหมาะตามวัย

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

มาดื่มนมกันเถอะ เพราะการดื่มนมทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง... คำเชิญชวนนี้ยังใช้และได้ยินเป็นประจำ แต่ปัจจุบันนมในตลาดบ้านเรามีหลากหลายชนิด นมชนิดต่างๆ แตกต่างกันอย่างไรวินนี้เรามารู้จักนมแต่ละชนิดกัน

นม...เป็นอาหารอยู่ในประเภทโปรตีน เช่น นมถั่วเหลือง นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง นมทำให้ร่างกายเจริญเติบโตในเด็ก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกายในผู้ใหญ่ นมมีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ วิตามินเอ ดี บี 1 บี 2 บี 6 บี 12 แคลเซียม และฟอสฟอรัส

นมในตลาดบ้านเราปัจจุบันมีให้เลือกซื้อได้หลายชนิด ปกติแล้วแบ่งนมตามปริมาณไขมันได้แก่ นมธรรมดา คือ นมที่ยังไม่ได้เอาไขมันออก นมพร่องมันเนย คือ นมที่เอาไขมันในนมออกบางส่วน นมขาดมันเนย คือ นมที่นำเอาไขมันออกทั้งหมด เพื่อเพิ่มความน่ากินและความหลากหลาย ผู้ผลิต

จึงทำให้นมอร่อยและน่ากินยิ่งขึ้นด้วยการเติมรสชาติต่างๆ เช่น นมรสหวาน นมรสช็อกโกแลต หรือนมเปรี้ยวชนิดน้ำ และนมเปรี้ยวชนิดครีม ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของนมที่นำมาผลิต

ดื่มนมอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง ตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยและธงโภชนาการของกรมอนามัยได้แนะนำว่า ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย โดยในวัยเด็กเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต มีความต้องการสารอาหารมาก ดังนั้น ในเด็กก่อนวัยเรียนควรดื่มนมวันละ 2-3 แก้ว และเด็กวัยเรียนดื่มนมวันละ 2 แก้ว จะทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ เต็มศักยภาพในผู้ใหญ่ยังต้องการการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุจึงควรดื่มนมวันละ 1 แก้ว และหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร ควรดื่มนมวันละ 2 แก้ว แต่ถ้าใครกำลังควบคุมน้ำหนักอยู่ล่ะก็

ควรเลือกดื่มนมพร่องมันเนยดีที่สุด เพื่อสุขภาพที่ดี อีกทั้งเราควรเลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ เพื่อได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย

**เมื่อรู้ว่ามีประโยชน์
มากมายอย่างนี้แล้ว
วันนี้...คุณดื่มนมหรือยัง...**



รู้จักนิด... ก่อนคิดจ้างพี่เลี้ยงเด็ก

ข้อมูล: ศูนย์บริหารกฎหมายสาธารณสุข

การจ้างพี่เลี้ยงเด็กเป็นที่นิยมกันมากของครอบครัวยุคปัจจุบันที่ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวที่พ่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการเลี้ยงลูก

ทางออกที่ดีที่จะช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่คือการใช้บริการกิจการเลี้ยงและดูแลเด็ก ซึ่งกิจการดังกล่าวต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้เรื่องการเลี้ยงและดูแลเด็กเพื่อให้เด็กได้มีพัฒนาการสมวัย สถานที่รับเลี้ยงและสภาพแวดล้อมต้องสะอาดปลอดภัยและปราศจากโรคติดต่อ รวมถึงผู้ดูแลเด็กต้องไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้กิจการให้บริการเลี้ยงและดูแลเด็กที่บ้านเป็นกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ กลุ่มกิจการประเภทที่ 9 กิจการที่เกี่ยวกับการบริการ 9 (16) การประกอบกิจการ ให้บริการเลี้ยงและดูแลเด็กที่บ้าน ซึ่งผู้ประกอบกิจการประเภทนี้ต้องไปขออนุญาตประกอบกิจการจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535

ดังนั้น ก่อนที่ผู้ปกครองจะดำเนินการว่าจ้างหรือใช้บริการกิจการดังกล่าวควรตรวจสอบให้ถี่ถ้วนว่ากิจการดังกล่าวได้รับใบอนุญาตจากท้องถิ่นหรือไม่ และได้มาตรฐานถูกต้องตามหลักวิชาการหรือไม่ โดยสามารถศึกษาข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ <http://laws.anamai.moph.go.th>

**เพื่อความปลอดภัยของลูกหลาน
และบริการที่ดีได้มาตรฐาน**



หญิงท้องสูบบุหรี่ “เสี่ยงแท้ง” เด็กในท้องปากแหว่ง “เพดานโหว่”

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

โทษภัยจากบุหรี่จะส่งผลต่อสุขภาพผู้เสพ และยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์ เป็นสิ่งหอมควันที่เลิกบุหรี่ไม่ได้

ทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ 1,250 ล้านคน ในประเทศไทย พ.ศ. 2554 มีผู้สูบบุหรี่ประจำ 9.9 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นชาย 9.5 ล้านคน และหญิง 4 แสนคน มีข้อมูลที่น่าตกใจว่าวัยรุ่นหญิงเริ่มสูบบุหรี่ ที่อายุต่ำกว่า 12 ปี ถึงร้อยละ 10.2

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ประจำหากตั้งครรภ์ และเลิก บุหรี่ไม่ได้ จะมีโอกาสเกิดฟันผุและเหงือกอักเสบ ง่ายกว่าผู้ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ เพราะการสูบบุหรี่จะยิ่ง ทำให้โรคในช่องปากรุนแรงมากขึ้น ควันบุหรี่ระคาย เคืองต่ออวัยวะในช่องปาก สารพิษในควันบุหรี่ ประเภททาร์และนิโคตินจะเพิ่มความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคในช่องปาก เช่น โรคปริทันต์ มะเร็งในช่องปาก การอักเสบและหนาตัวของ เนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก เหงือก กระพุ้งแก้ม และท่อเปิดต่อมน้ำลาย รวมทั้งทำให้ปากสกปรก ฟันเหลือง และมีกลิ่นปาก

การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ทำให้ได้รับสาร นิโคติน และคาร์บอนมอนนอกไซด์จากควันบุหรี่ ทำให้เส้นเลือดหดตัว ส่งผลให้ทารกได้รับสารอาหาร น้อยกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้งลูก ทารกแรกคลอดตัวเล็ก น้ำหนักน้อยและ เลือดที่ผ่านรกน้อยลง ทำให้ออกซิเจนที่จะเข้าสู่

สมองลดลงด้วย และหากสารนิโคตินแทรกซึม ผ่านเข้าสู่รกจะส่งผลต่อสมอง สติปัญญา และพฤติกรรมทารกในครรภ์ด้วย

ที่ร้ายไปกว่านั้นคือ การสูบบุหรี่ของหญิง ตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสดัง ปากแหว่ง เพดานโหว่ มากกว่าทารกที่มารดา ไม่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ถึง 2 เท่า และหาก แม่ยังคงสูบบุหรี่ ควันบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อตรง ทำให้ทารกป่วยเป็นโรคระบบทางเดินหายใจตอนล่าง หอบหืด และหูดั้งกลางอก

หญิงตั้งครรภ์ที่ยังสูบบุหรี่ ควรคำนึงถึง เรื่องนี้เป็นสำคัญ ด้วยการเลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด เพื่อลดโอกาสเสี่ยงที่ลูกในครรภ์จะผิดปกติ หรือไม่แข็งแรง และหากเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จภายใน 3-4 เดือนของการตั้งครรภ์ อัตราเสี่ยงต่างๆ ที่มีผลต่อทารกจะลดลงมาก

วิธีการเลิกบุหรี่ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และผู้หญิงทุกคนที่ดีที่สุด คือ ต้องพยายามเลิก ด้วยตนเองก่อนการใช้ยา เพราะถึงแม้ว่าปัจจุบัน จะมียาหลายชนิดให้ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ทั้งยาที่มี นิโคตินทดแทนบุหรี่ ยาที่ไม่มีนิโคติน และยาสมุนไพร ญาดอกขาวที่จะช่วยให้การเลิกบุหรี่สำเร็จมากขึ้น

แต่การตัดสินใจใช้ยาทุกชนิดควรปรึกษาแพทย์ หรืออยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร จะดีที่สุด

“ การสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสดัง ปากแหว่ง เพดานโหว่ มากกว่าทารกที่มารดาไม่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ 2 เท่า และหากแม่ยังคงสูบบุหรี่ ควันบุหรี่ยังส่งผลกระทบต่อตรง ทำให้ทารกป่วยเป็นโรคระบบทางเดินหายใจตอนล่าง หอบหืด และหูดั้งกลางอก ”



ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

คนไทยรู้จัก “โรคขาดสารไอโอดีน” มานานแล้ว แต่ในช่วงเวลานั้นคนส่วนใหญ่เข้าใจเพียงด้านเดียวว่า จะได้รับไอโอดีนเมื่อกินอาหารทะเล และการขาดสารไอโอดีนทำให้เป็นโรคคอพอกและโรคเอ๋อ ซึ่งในความจริง... การขาดสารไอโอดีนส่งผลรุนแรงมากกว่าส่งผลโดยตรงต่อสติปัญญาเด็ก โดยเฉพาะทารกในครรภ์มารดาจนถึงอายุ 2 ขวบ ทำให้สมองเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ความเฉลียวฉลาดลดลง ระดับไอคิวของเด็ก่ลดลง 10-15 จุด และการขาดไอโอดีนรุนแรงจะเป็นโรคเอ๋อ

การสุ่มตรวจปริมาณไอโอดีนในปัสสาวะหญิงตั้งครรภ์พบว่า ระดับไอโอดีนในปัสสาวะต่ำกว่า 150 ไมโครกรัมต่อลิตร เฉลี่ยร้อยละ 59 ซึ่งสูงเกินเกณฑ์องค์การอนามัยโลกที่กำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 50 นอกจากนี้ การสำรวจไอคิวเด็กไทยจากกลุ่มตัวอย่าง 6,000 ราย ใน 21 จังหวัดพบว่า เด็กไทยมีไอคิวเฉลี่ยอยู่ที่ 91 จุด ในขณะที่ไอคิวเฉลี่ยสากลอยู่ที่ 90-110 จุด ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยและน่าเป็นห่วง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จึงรณรงค์ป้องกันการขาดสารไอโอดีนใน 3 กลุ่ม ได้แก่

หญิงตั้งครรภ์ ที่รับบริการฝากครรภ์ ในโรงพยาบาลรัฐจะได้รับยาเม็ดเสริมสารอาหารสำคัญที่มีส่วนประกอบของไอโอดีน โฟเลต และธาตุเหล็ก

เด็กทารก เจาะส้นเท้าตรวจเลือดเพื่อดูระดับไทรอยด์ฮอร์โมน เนื่องจากไทรอยด์ฮอร์โมนมีส่วนสำคัญในการสร้างเซลล์สมอง โยสมอง และเซาว์ปัญญา

ประชาชนทั่วไป ให้บริโภคเกลือเสริมไอโอดีน จำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย เพราะเป็นส่วนประกอบสำคัญของไทรอยด์ฮอร์โมนที่จำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมองและร่างกาย ทำให้การเจริญเติบโตปกติและกระฉับกระเฉง

พร้อมทั้งขอความร่วมมือผู้ประกอบการเติมสารไอโอดีนในผลิตภัณฑ์ที่หลากหลาย ทั้งเกลือน้ำปลา ซีอิ๊ว และซอสปรุงรส เพื่อให้ประชาชนเลือกซื้อได้ง่ายและสะดวกขึ้น โดยให้สังเกตตราสัญลักษณ์ “เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว” ที่แสดงบนฉลากสินค้าอย่างชัดเจน

ถึงตอนนี้ แม้ว่า “ไอโอดีน” ไม่ใช่เรื่องใหม่สำหรับคนไทย แต่เป็นเรื่องที่ต้องตระหนักและเห็นความสำคัญที่ตอกย้ำให้ทุกคนเข้าใจตรงกันว่า...

**ให้ “เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว”
25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ**



ชวนเด็กออกกำลังกาย “เพิ่มพลังสมอง... ความจำ...ความคิด”

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เด็กวัย 6-12 ขวบ เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กมีสุขภาพที่แข็งแรง มีพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกายและจิตใจ

แต่ปัจจุบันเด็กไทยกลับมีแนวโน้มเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ส่วนหนึ่งเกิดจากการบริโภคสื่อและอุปกรณ์เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น เกมมือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โทรทัศน์ เป็นต้น ทำให้เด็กอยู่หน้าจอนาน ขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย บวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน ส่งผลให้การเจริญเติบโตผิดปกติ สุขภาพร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์แข็งแรง ทำให้พัฒนาการด้านต่างๆ ช้าลง

ผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยฮิลลินอยล์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ระบุว่า ร่างกาย จิตใจ และสมอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เพราะหากร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส จะส่งผลให้สมองทำงานได้ดี และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย และสมองมากขึ้น นั่นหมายถึงปริมาณออกซิเจนที่ไปเลี้ยงร่างกายและสมองมากขึ้น ทำให้เซลล์สมองแข็งแรง มีประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ส่งผลให้การเรียนรู้และความจำดีขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้เด็กมีสมาธิ และมีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ

วิธีส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็ก

- ให้เด็กลดหรือหลีกเลี่ยงการนั่งและการนอนที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์
- ให้เด็กทำกิจกรรมอื่นๆ ในเวลาว่าง เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น
- ให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน งานสวน
- ให้เด็กได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยวันละประมาณ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก รวมทั้งฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกาย ก่อนออกกำลังกาย เพื่อลดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย...ได้ประโยชน์

- เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่งส่งผลต่อความสูงของเด็ก
- ช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น พัฒนาระบบประสาทสั่งการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ
- ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ใจให้แข็งแรง

**พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงควรจัดให้ได้ๆ
ได้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสม
กับช่วงวัย เพื่อให้มีพัฒนาการสมวัยและ
มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี**

ชวนลูกเล่น ตามรอยพระยุคลบาท... เด็กฉลาดสมัย

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

การเล่นตามรอยพระยุคลบาท หมายถึง การเล่นกับธรรมชาติที่แวดล้อมตัวเด็ก เช่น พ่อ แม่ พี่ น้อง ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อน พี่เลี้ยง สัตว์เลี้ยง และสิ่งไม่มีชีวิตอื่นๆ ทั้งดิน ทราย ก้อนกรวด กะลาม ไม้ ตัดไม้ ของเล่นจากของใช้ในบ้านสิ่งประดิษฐ์ จากภูมิปัญญาชาวบ้าน อย่างนกกระดาษ ปลาตะเพียนสาน ม้าก้านกล้วย ว่าว กังหัน หรือของเล่นศิลปะ รูปปั้นดินเหนียว และแป้งปั้น เป็นต้น

การเล่นตามรอยพระยุคลบาท จะทำให้เด็กมีอิสระ เกิดความสุข สนุกเพลิดเพลิน เกิดจินตนาการและความคิด รู้จักแก้ปัญหา สร้างระเบียบวินัย รู้กฎเกณฑ์ คุณธรรม การตัดสินใจ เกิดการเรียนรู้ทุกช่องทาง ไม่ว่าจะเป็น หู ตา มือ จมูก ผิวสัมผัส ใจ และไปสะสมอยู่ในธนาคารความจำ ซึ่งจะส่งผลต่อพัฒนาการด้านโครงสร้างและการทำงานของสมอง ดังนี้

- สมองพัฒนาตามวัย ไม่เกินพลังการเรียนรู้ของสมองเด็ก

- สมองทำงานเต็มที่เมื่อเด็กมีความสนใจ อยากรู้ อยากเรียน ขณะที่สมองทุกส่วน ถูกกระตุ้นให้ทำงานเพื่อการเรียนรู้อย่างเต็มที่และเต็มศักยภาพ

- เด็กเริ่มลงมือเล่นหรือกระทำด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง จากของจริงไปสู่สัญลักษณ์ทางภาษา คณิต และวิทย์ เช่น เข้าใจจำนวนของคน สัตว์ สิ่งของ อย่างชัดเจน ก่อนที่จะให้เรียนรู้สัญลักษณ์คณิตศาสตร์ที่เป็นตัวเลข

- เด็กได้องค์ความรู้ที่ถูกต้อง เหมาะสม พร้อมกับความสุข ความสนุก ความสนใจ ความใฝ่รู้ ใฝ่พัฒนา รวมทั้งการสร้างและสั่งสมคุณธรรม

*การเล่นตามรอยพระยุคลบาทนั้นลงทุน
ไม่มาก แท้จริงแล้ว พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ใช้เวลา
ความรัก ความเอาใจใส่ มีความเข้าใจในตัวเด็ก
และจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสม
เมื่อเด็กโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่
อาชีพ นวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์ และอัจฉริยภาพในอนาคต*





สนามเด็กเล่น (เล่น) ปลอดภัย

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

นอกจากบ้านแล้ว โรงเรียนเปรียบเสมือนบ้านที่สองของเด็ก การป้องกันอุบัติเหตุ ในโรงเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะ “สนามเด็กเล่น” ถือเป็นจุดเสี่ยงอันตรายลำดับต้นๆ ที่มักพบปัญหาอุบัติเหตุเกิดกับเด็กๆ มากที่สุด

เนื่องจากสนามเด็กเล่นของโรงเรียน จะมีเครื่องเล่นให้เด็กสนุกสนานเต็มที่ เช่น อุปกรณ์ปีนป่าย อุปกรณ์เคลื่อนไหว ชิงช้า กระดานลื่น และเครื่องเล่นชุดรวม ซึ่งสนามเด็กเล่นที่ดีและปลอดภัยควรประกอบด้วย

- มีเครื่องเล่นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ซึ่งเครื่องเล่นไม่ควรสูงเกิน 120 เซนติเมตร

- พื้นสนามเด็กเล่นต้องเป็นพื้นเรียบและนุ่มด้วย

วัสดุอ่อน เช่น หวาย ยางสังเคราะห์ เป็นต้น จะช่วยรองรับแรงกระแทก หากเด็กพลัดตกจากเครื่องเล่น

- ต้องตรวจสอบว่าเครื่องเล่นยึดติดกับพื้นอย่างแน่นหนาหรือไม่ โดยเฉพาะเครื่องเล่นที่หมุนหรือเคลื่อนที่ได้ เช่น ลูกโลก ชิงช้า เพื่อไม่ให้เครื่องเล่นล้มทับเด็ก

- หมั่นตรวจสอบและบำรุงรักษาเครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ หากพบเครื่องเล่นชำรุดควรรีบแจ้งช่างมาดำเนินการแก้ไขทันที

- มีผู้ดูแลเด็กในขณะที่เล่น เช่น จัดพื้นที่สนามเด็กเล่นให้เป็นส่วน ทำรั้วรอบสนามเด็กเล่น ป้องกันไม่ให้เด็กแอบเข้าไปเล่นในช่วงที่ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล

**เด็กๆ ก็จะมีสนามเด็กเล่นที่ได้มาตรฐาน
และเล่นได้อย่างปลอดภัย**

ปิดเทอมนี้ (เด็กๆ) ปลอดภัย

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ

ช่วงปิดเทอม พ่อแม่ผู้ปกครองก็ต้องเฝ้าระวังอุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นกับเด็กเป็นพิเศษ เพราะความซุกซนของเด็ก อาจนำมาซึ่งอันตรายที่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ จึงต้องรู้จักป้องกันจากสิ่งต่างๆ เหล่านี้

➢ **อุบัติเหตุ** ไม่ให้เด็กอยู่ตามลำพัง อย่าให้คลาดสายตา และอยู่ในระยะที่มีคนกำลังเฝ้า

➢ **การจมน้ำ** อย่าให้เด็กๆ เล่นใกล้แหล่งน้ำ หากมีบ่อน้ำ ตุ่ม หรือโอ่ง ต้องปิดฝาอยู่เสม และควรทำรั้วกันสระน้ำหรือบ่อน้ำ

➢ **อุบัติเหตุจากการจราจร** เด็กซ้อนท้ายมอเตอร์ไซค์ควรใส่หมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน และเหมาะสมกับอายุ รวมทั้งห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ขับขี่รถทุกประเภท

➢ **การตกหล่นจากกระเบื้องบ้าน** ประตูหน้าต่าง ช่องว่างของกระเบื้อง ควรติดตั้งเหล็กกันหรือเป็นแบบปิดทึบและหนาแน่น โดยระยะห่างระหว่างลูกกรงไม่ควรห่างจนเด็กจะพลัดตกไปทั้งตัว แต่ต้องไม่ถี่เกินไป เพราะอาจทำให้ศีรษะ แขน ขาของเด็กเข้าไปติดได้

➢ **อันตรายจากพัดลม** ควรเลือกพัดลมที่มีขาตั้งสูงและมีฝาครอบป้องกันเด็กเอามือไปจับใบพัด เมื่อใช้งานเสร็จควรถอดปลั๊กออกทุกครั้ง

➢ **การลื่นหกล้มในห้องน้ำ** พื้นห้องน้ำควรใช้กระเบื้องที่มีผิวขรุขระหรือด้าน รวมทั้งควรมีการปูพรมยางหรือพรมเช็ดเท้าป้องกันลื่นล้ม หลังใช้ห้องน้ำควรปิดประตูทุกครั้ง และอย่าปล่อยให้เด็กเข้าห้องน้ำตามลำพัง

➢ **อันตรายจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์และการแชท**

ไม่ควรให้เด็กเล่นนาน เพราะจะทำให้เสียสายตาและยังมักมีโอกาสทำให้เกิดโรคนี้้ออก

ถ้ามีการป้องกันที่ดี ปิดเทอมนี้จะเป็นช่วงเวลาก็มีแต่ความสุขและปลอดภัยสำหรับเด็ก



เด็กจมน้ำ...ป้องกันได้

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กิจกรรมหนึ่งที่เด็กๆ ชื่นชอบ คือ การเล่นน้ำ ในช่วงหน้าร้อนทั้งสระว่ายน้ำ สวนน้ำ สถานที่ที่ท่องเที่ยวตามน้ำตก และแหล่งน้ำธรรมชาติ บ่อหรือคลอง จะได้รับความนิยมเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของครอบครัว แต่อุบัติเหตุการจมน้ำทำให้ความสนุกสนานกลายเป็นเรื่องเศร้า เพราะบางรายถึงขั้นเสียชีวิต

ในรอบ 10 ปี (ปี 2546-2556) พบตัวเลขที่น่าตกใจ มีเด็กไทยอายุต่ำกว่า 15 ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำ เฉลี่ยปีละ 1,388 คน หรือวันละ 4 คน โดยเกิดเหตุตามแหล่งน้ำธรรมชาติมากที่สุด รองลงมาคือ สระว่ายน้ำและอ่างอาบน้ำ ซึ่งสาเหตุการจมน้ำนั้น เกิดจากการที่เด็กลงไปเล่นน้ำ ไม่ได้เล่นน้ำ เช่น การเล่นบริเวณใกล้ๆ แหล่งน้ำ จนพลัดตกน้ำ

ผู้ปกครองจึงควรใส่ใจกับเรื่องนี้เป็นพิเศษ และไม่ควรปล่อยให้ลูกหลานเล่นน้ำตามลำพัง ซึ่งวิธีการดูแลและข้อควรระวังเพื่อป้องกันเด็กจมน้ำทำได้ ดังนี้

● เด็กอายุ 1-4 ปี

จะเกิดอุบัติเหตุจมน้ำในแหล่งน้ำบริเวณรอบบ้าน ผู้ปกครองควรดูแลเด็กใกล้ชิด ไม่ปล่อยให้เด็กเล่นน้ำในสระน้ำตามลำพัง สร้างสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้ปลอดภัยด้วยการปิดประตูห้องน้ำให้สนิท จัดให้มีฝาปิดหรือครอบภาชนะกักเก็บน้ำ ทำรั้วกันบริเวณรอบบ่อน้ำ ไม่ให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำหรือริมตลิ่งน้ำ เพราะเด็กอาจลื่นตกน้ำได้

● เด็กอายุ 5-17 ปี

จะเกิดอุบัติเหตุจมน้ำและเสียชีวิตบริเวณแหล่งน้ำในชุมชนหรือแหล่งท่องเที่ยวทางน้ำ ผู้ปกครองควรสอนให้เด็กว่ายน้ำเป็น และดูแลเด็กใกล้ชิดขณะเล่นน้ำ หากเด็กเป็นตะคริวหรือ

ถูกคลื่นน้ำดูดจะได้ช่วยเหลือเด็กได้ทันเวลาที่กรณีพาเด็กไปท่องเที่ยวทางน้ำ ควรให้เด็กสวมเสื้อชูชีพทุกครั้งเพื่อให้ผู้พ่วงตัวการช่วยเหลือกรณีเรือล่มหรือพลัดตกน้ำ

การป้องกันตนเองสำคัญที่สุดสำหรับเด็ก ควรสนับสนุนให้เด็กเรียนหรือฝึกว่ายน้ำ เพื่อให้มีความรู้และทักษะการเอาชีวิตรอด พ่อแม่ผู้ปกครองควรมีความรู้การช่วยเหลือเด็กเมื่อเกิดเหตุขณะเล่นน้ำ

การเล่นน้ำในสระว่ายน้ำ เด็กๆ ควรปฏิบัติตามกฎระเบียบบนเรือข้อบังคับต่างๆ เพื่อลดอุบัติเหตุจากการจมน้ำ



พ่อแม่ในฝัน... ของลูกวัยรุ่น

ข้อมูล: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

พ่อแม่คือคนสำคัญที่สุดสำหรับลูกทุกคน แต่บางครั้งด้วยอารมณ์และวุฒิภาวะเด็กที่ไม่มั่นคง อารมณ์แปรปรวน เหตุผลน้อย อาจก่อให้เกิดเหตุการณ์กระทบกระทั่งหรือการทะเลาะเบาะแว้งในครอบครัวได้

อารมณ์และการปฏิบัติตนของลูก พ่อแม่ สังเกตได้ตามการเจริญเติบโต เมื่อลูกอายุ 6-10 ปี จะเป็นเด็กที่น่ารัก เชื่อฟัง แต่พอเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายเติบโตขึ้น ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง จะทำให้ลูกเริ่มตี้อ ไม่เชื่อฟัง อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว กิริยาวาจาไม่เรียบร้อย และไม่มีสัมมาคารวะ ส่วนหนึ่งเพราะลูกวัยรุ่นต้องการเป็นตัวของตัวเอง ไม่ชอบถูกบีบบังคับ หรืออยู่ในกรอบกติกา

การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวจึงเป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนควรใส่ใจ เพราะจะช่วยให้อารมณ์สงบลง และช่วยป้องกันปัญหาที่เกิดจากอารมณ์ฉุนเฉียวและความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของวัยรุ่นได้ โดยพ่อแม่พึงปฏิบัติตนเพื่อเป็นพ่อแม่ในฝันของลูกวัยรุ่น ดังนี้

- ไม่ชุดคุ้ยแะ ร้องเถามาพูดไม่รู้จบและไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น
- พูดคุย ฟัง และไว้วางใจและเป็นที่ปรึกษาให้ลูก เพราะหากพ่อแม่พูดเพียงฝ่ายเดียว ทำให้ลูกไม่ยอมปรึกษาได้
- ไว้วางใจ เชื่อมั่น ไม่เข้าซี่ ยินดีรับฟัง และบอกเหตุผลความคิดของพ่อแม่ให้ลูกโดยไม่ใช้อารมณ์ หรือคำพูดที่รุนแรง หยาบคาย
- แสดงความรักเป็นประจำทั้งคำพูดและการกระทำ ไม่เอาแต่บ่นว่า
- ให้ลูกตัดสินใจด้วยตัวเอง สร้างการเรียนรู้ แม้จะผิดพลาดบ้าง ไม่ทิ้งขว้างผลักใส่ คอยชี้ผิด ชี้ถูก และเป็นแบบอย่างที่ดี



- ชื่นชมเมื่อลูกทำดี และบอกให้รับรู้ว่าเป็นกำลังใจ เพื่อสร้างกำลังใจให้ลูก
 - ส่งเสริมให้ลูกทำในสิ่งที่ชอบโดยไม่มองเป็นเรื่องไร้สาระ ยอมรับในสิ่งที่ลูกเป็น ยิงลูกโตขึ้นยังต้องการการยอมรับจากพ่อแม่มากขึ้น
 - ใช้เวลากับลูก ทำสิ่งที่ลูกชอบ เช่น อดทนฟังเพลงเดียวกับลูกได้โดยไม่วิจารณ์เสียๆ หายๆ
 - ยอมรับและขอโทษเมื่อพ่อแม่ทำผิด ทำให้ทุกคนในครอบครัวเรียนรู้เคารพตัวเองเคารพซึ่งกันและกัน และกล้าที่จะยอมรับในสิ่งที่ทำ
 - ติดตามดูแลลูกและให้ความอบอุ่นสม่ำเสมอ จะทำให้วัยรุ่นกล้าปรึกษาพูดคุยกับพ่อแม่ได้เสมอ
- ความสัมพันธ์ที่ดีสร้างได้ด้วยคนในครอบครัว โดยพ่อแม่ปฏิบัติตนให้เป็นที่พึ่งที่พิงที่ดีของลูก วัยรุ่นก็ควรเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ยับยั้งจิตใจควบคุมอารมณ์ และให้เหตุผลให้มากขึ้น ความอบอุ่นในครอบครัวเกิดขึ้นได้เสมอ

๖๖

*การสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัว
จึงเป็นสิ่งทีพ่อแม่ทุกคนควรใส่ใจ
เพราะจะช่วยในครอบครัวอบอุ่นมากขึ้น
และช่วยป้องกันปัญหาที่อาจเกิดจาก
อารมณ์ฉุนเฉียวและ
ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของวัยรุ่นได้*

๙๙

พ่อแม่ยุคปัจจุบันมักรู้สึกเหนื่อยใจเมื่อต้องรับมือกับเด็กรุ่นใหม่ที่อยู่ในวัยเกรียน โดยเฉพาะลูกหลานของตน ที่เมื่อครั้งยังเป็นเด็กเล็กทั้งน่ารัก เชื่อฟัง ว่องไว กลายเป็นเด็กอารมณ์ร้าย ฉุนเฉียว โกรธง่าย เอาใจยาก ขึ้นๆ ลงๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

สาเหตุเป็นเพราะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายที่ส่งผลให้อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย เปลี่ยนแปลงเร็วจนผู้ใหญ่อย่างเราตามแทบไม่ทัน

ปัญหาดังกล่าวจะง่ายขึ้นเมื่อรู้วิธีรับมือกับลูกวัยรุ่น โดยมีเทคนิคดังนี้

● พุดคุย

พ่อแม่ที่ดีควรพุดคุยกับลูกได้ทุกเรื่อง จะช่วยแก้ปัญหาได้ทันทั่วทั้งที่ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความรัก เพศ การเรียน ความฝัน เป้าหมายในชีวิต ควรแสดงความห่วงใยด้วยถ้อยคำที่เหมาะสม เช่น “เป็นไง เหนื่อยไหม วันนี้กลับดึกจัง” “การบ้านเยอะหรือลูกถึงได้กลับมั่วๆ แม่เป็นห่วงแทบแย่” “เรียนหนักไหม ทำการบ้านได้หรือเปล่า” แทนการต่อว่าหรือดุด่าหากลูกทำผิด และไม่ควรแสดงท่าทีหงุดหงิดหรืออารมณ์เสียใส่ลูก

● รับฟัง

เมื่อพ่อแม่เปิดใจรับฟังปัญหาของลูกมากขึ้น ก็จะช่วยแก้ปัญหาได้ตรงจุด ตามด้วยการพุดคุยและอธิบายให้รู้ถึงเหตุผลในเรื่องต่างๆ ในฐานะที่พ่อแม่มีประสบการณ์หรืออ่านน้าร้อนมาก่อน จากนั้นลูกจึง

จะรับฟังและเชื่อในเหตุผลของพ่อแม่บ้าง

● สร้างความใกล้ชิดและให้ความไว้วางใจ

การสร้างความใกล้ชิดและความไว้วางใจจะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับลูกต่อสิ่งร้ายที่อยู่รอบตัว เมื่อครอบครัวใกล้ชิดกันมากขึ้น การช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะเกิดขึ้น เมื่อครอบครัวมีความไว้วางใจต่อกัน ลูกก็จะมีความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ และเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นด้วย

● มีกฎระเบียบ

การสร้างกฎระเบียบในบ้านเป็น การสร้างความปลอดภัยให้ครอบครัว พ่อแม่ควรดูแลให้ลูกอยู่ในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัดเพื่อสร้างความมีวินัยให้กับลูก แต่ไม่ควรเข้มงวดจนเกินไป หากลูกไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ควรอธิบายด้วยเหตุผลถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้ลูกมีความเข้าใจมากขึ้น

● มีกิจกรรมร่วมกัน

บรรยากาศในครอบครัวจะอบอุ่นขึ้นเมื่อมีกิจกรรมทำร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารปลูกต้นไม้ หรือเล่นกีฬา นับเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวได้อยู่กันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตากันมากที่สุด

การที่ลูกวัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ จะช่วยให้เข้าสังคมได้สบายขึ้น และยังเป็น การสร้างความรัก ความอบอุ่น และความสุขในครอบครัวอีกด้วย

รับมือ... ลูกวัยเกรียน

ข้อมูล: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



เข้าใจ... วัยติดเกม

ข้อมูล: สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง

เกมคอมพิวเตอร์ กิจกรรมของเด็กยุคไอที ที่หากไม่มีการควบคุมที่ดี ก็จะทำให้หมกมุ่นจนละเลยหน้าที่ ความรับผิดชอบด้านการเรียน ยอมอดอาหาร อดนอน สุขภาพแย่ หากเล่นติดต่อกันเป็นเวลานานก็จะทำให้สายตาผิดปกติ มีโอกาสเกิดโรคนี้ว่ลือกเนื่องจากใช้งานนิ้วมือมากเกินไป นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนำไปสู่ปัญหาสังคมตามมา เช่น โกหก ขโมย ก้าวร้าว หนีเรียน หนีออกจากบ้าน และการพนัน

การห้ามลูกไม่ให้เล่นเกมอาจเป็นเรื่องยาก แต่พ่อแม่และผู้ปกครองก็สามารถป้องกันไม่ให้ลูกติดเกมได้ด้วยวิธีการดังนี้

- **สร้างความสัมพันธ์** ให้เวลากับลูกมากขึ้น หากิจกรรมที่ทำร่วมกันได้ในครอบครัว รู้จักรับฟัง และให้คำแนะนำอย่างเหมาะสมเมื่อลูกมีปัญหา เพื่อป้องกันไม่ให้ระบายออกด้วยการเล่นเกม หลีกเลี่ยงการใช้อารมณ์และความรุนแรง

- **สร้างแรงจูงใจ** พ่อแม่ควรเป็นแบบอย่างในการสนับสนุนและจูงใจให้วัยรุ่นทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์หรือเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น กีฬา ดนตรี ศิลปะ เป็นต้น ส่งเสริมให้ลูกค้นพบความสามารถและมองเห็นข้อดีของตนเอง

- **ตั้งเป้าหมายร่วมกัน** พ่อแม่ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยให้เด็กมีส่วนร่วม เริ่มจากช่วยกันกำหนดเวลาที่เหมาะสมในการเล่น และพ่อแม่ต้องติดตามพฤติกรรมให้เป็นไปตามข้อตกลง รู้จักให้คำชมเชยหรือของขวัญเมื่อลูกสามารถทำตามข้อตกลงได้ และมีการลงโทษหากลูกไม่สามารถทำตามข้อตกลง

เนื่องจากเทคโนโลยีก้าวไปไกล และไวมาก พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงต้องเรียนรู้รูปแบบและให้รู้เท่าทัน เพื่อสามารถให้คำแนะนำในการเล่นเกมที่ถูกต้องเหมาะสม





ต่ำวัย... ออกกำลังกายต่างกัน

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีกับชีวิต ทุกคนจึงควรออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยสภาพร่างกายที่แตกต่างกันในแต่ละวัย ทำให้ต้องเลือกออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่มอายุ เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ

เริ่มจากเด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี

ให้เน้นความสนุกสนานเป็นหลักเพื่อฝึกความคล่องตัวและให้รู้จักเล่นกับเพื่อน ควรเป็น การออกกำลังกายแบบเบาๆ ง่ายๆ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากนัก เช่น วิ่ง เล่นเกม กายบริหารประกอบดนตรี ที่สำคัญคือ เด็กวัยนี้พ่อแม่ไม่ควรมุ่งให้ลูกฝึกเพื่อเอาชนะ เพราะจะไม่ดีต่อสุขภาพเด็ก

วัย 11-14 ปี

เน้นความคล่องแคล่ว ปลูกฝังน้ำใจนักกีฬา ควรเล่นกีฬาหลากหลายเพื่อพัฒนาร่างกายทุกส่วน เช่น ปิงปอง แบดมินตัน ฟุตบอล แครีบอล วัยน้า ธิบจักรยาน แต่ที่ควรหลีกเลี่ยงคือ ชกมวย และการออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน เช่น วิ่งไกล กระโดดไกล ยกน้ำหนัก รักบี้ ยิมนาสติกที่มีแรงกระแทกสูง เพราะจะขัดขวางการเติบโตและความยาวของกระดูก

วัย 15-17 ปี

เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลังแข็งแรง รวดเร็ว

อดทน เช่น วิ่ง วัยน้า ธิบจักรยาน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ในขณะที่ผู้หญิงควรออกกำลังกายที่ไม่หนัก แต่ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดแก่ร่างกาย เช่น วิ่ง วัยน้า ธิบจักรยาน เทนนิส และเต้นแอโรบิก

วัย 18-35 ปี

ควรออกกำลังกายหลายๆ อย่างเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วิ่ง ธิบจักรยาน วัยน้า เต้นแอโรบิก หรือเลือกเล่นกีฬาประเภทบาสเกตบอล เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน ปิงปอง

วัย 36-59 ปี

วัยนี้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเอ็นและข้อต่อเสื่อมลงทุกวัน ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที จะฟื้นฟูร่างกายได้ การออกกำลังกายที่แนะนำคือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ธิบจักรยาน วัยน้า เต้นแอโรบิก

วัย 60 ปีขึ้นไป

ควรออกกำลังกายด้วยการเดิน กายบริหาร รำมวยจีน ซี่ก ธิบจักรยานอยู่กับที่ วัยน้าจะช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้ดีขึ้น

**การเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสม
กับวัยเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ต้องปฏิบัติ
เป็นประจำ รับรองได้ว่าดีทั้งสุขภาพกาย
และสุขภาพจิตแน่นอน**



คุม...คุม... ปลอดภัย

ข้อมูล: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์



“คุม” ในที่นี้คือ “คุมกำเนิด” การป้องกันที่ดีที่สุดเมื่อยังไม่พร้อมจะมีบุตร

แต่หลายคนไม่คิดเช่นนั้น ปล่อยให้เกิดการท้องที่ไม่พร้อม หรือท้องที่ขาดการป้องกันที่ดี ทั้งๆ ที่การคุมกำเนิดเพื่อให้สามี ภรรยาได้วางแผนครอบครัวล่วงหน้าว่าจะมีลูกเมื่อไหร่ มีกี่คน โดยเลือกวิธีการคุมกำเนิดเหมาะสม เช่น การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่เว้นระยะลูกให้ห่าง หรือหากมีลูกตามที่ต้องการและไม่คาดมีอีกก็ใช้การคุมกำเนิดแบบถาวร เช่น ใส่ห่วง กินยาคุมกำเนิด หรือทำหมัน

ปัจจุบันการคุมกำเนิดไม่จำกัดแค่สามีภรรยาที่แต่งงานกัน แต่รวมถึงหญิงชายที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่แต่งงาน และกลุ่มวัยรุ่นยุคใหม่ที่นิยมอยู่ก่อนแต่ง ที่นำไปสู่เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรด้วย กลุ่มวัยรุ่นคือกลุ่มสำคัญที่การรู้จักคุมกำเนิดเหมาะสม และถูกวิธี เพื่อลดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะมีลูก หรือเรียกง่าย ๆ ว่า “ท้องไม่พร้อม”

การป้องกันที่ดีมีหลายวิธี

● ถุงยางอนามัย (Condom)

วิธีคุมกำเนิดปลอดภัย หาซื้อได้สะดวก ทั้งถุงยางอนามัยสำหรับผู้ชาย และผู้หญิง ถ้าใช้ถูกวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี และกามโรคได้ร้อยละ 85

● ยาเม็ดคุมกำเนิด

วิธีที่มีประสิทธิภาพดี เหมาะสำหรับ

ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ประจำแต่ไม่พร้อมตั้งครรภ์ ซึ่งรูปแบบของยาเม็ดคุมกำเนิดนิยมทำเป็นแผงมีทั้ง 21 เม็ด 28 เม็ด แต่ถ้าจะให้ง่ายเพื่อกันลืมให้กินเรียงตามลูกศรจะดีกว่า

● ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

วิธีนี้เหมาะกับกรณีฉุกเฉินจริงๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้อุปกรณ์การตั้งครรภ์ หรือถุงยางอนามัยย้วย หลุด และฉีกขาดขณะมีเพศสัมพันธ์ เป็นการคุมกำเนิดระยะสั้น ยาที่ใช้คุมกำเนิดฉุกเฉินจะมี 2 เม็ด หากจะได้ผลดีต้องกินครั้งแรก 1 เม็ดทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ และไม่เกิน 72 ชั่วโมง อีก 12 ชั่วโมงต่อมาอีกครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด

วิธีนี้ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่ มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำ และไม่ควรกินยาเกิน 2 แผง ใน 1 เดือน ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดไม่ดีเท่าแบบปกติ และจะไม่ผลหากกินยาแล้วมีเพศสัมพันธ์อีก หลังกินยาอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอดกะปริบกะปรอย หากสตรีอาเจียนภายใน 2 ชั่วโมงหลังกินยา ควรกินซ้ำอีก 1 ชุด จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้

แต่ไม่ว่าจะเลือกวิธีใดใน สิ่งสำคัญที่สุดป้องกันการท้องไม่พร้อมคือ ผู้ชาย ผู้หญิงต้องรู้จักปฏิเสธ ระบับยับยั้งชั่งใจ ไม่ซิงสุกก่อนนำมาทั้งคู่ จะลดปัญหาท้องไม่พร้อม



ขนมหวาน... หวานซ่อนโรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลไหนๆ ขนมหวานมักเป็นทางเลือกที่มอบให้เป็นของขวัญแก่กัน

โดยเฉพาะขนมหวานประเภทเค้ก ลูกก็หรือช็อกโกแลต ซึ่งมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล เนย ไข่ และไขมันเป็นหลัก หากกินในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้และผลที่ตามมาที่เห็นได้ชัดที่สุดคือทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

เพราะเมื่อลองเปรียบเทียบปริมาณพลังงานที่ได้รับ จะพบว่า ขนมเค้ก 1 ชิ้น ขนาด 35 กรัม ให้พลังงาน 140 กิโลแคลอรี ลูกก็ 1 ชิ้น ขนาด 10 กรัม ให้พลังงาน 51 กิโลแคลอรี และช็อกโกแลต ขนาด 28 กรัม ให้พลังงาน 145 กิโลแคลอรี ซึ่งหากกินแบบไม่ยั้งและ

ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนลงพุงตามมา

ที่สำคัญ...หากมีภาวะอ้วนลงพุงจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วนลงพุง 3 เท่า ความดันโลหิตสูงและไขมัน คอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นไขมันตัวร้ายมากกว่า 2 เท่า และยังมีโอกาสเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจวายมากกว่าคนทั่วไป 2 เท่า

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ กินเค้ก ลูกก็ หรือช็อกโกแลตในปริมาณพอเหมาะ ไม่มากเกินไปและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยในกินขนมหวานอย่างมีความสุขและไม่เสี่ยงเกิดโรคอ้วน

“ลดหวาน”

วาเลนไทน์

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เทศกาลวาเลนไทน์ในเดือนแห่งความรัก การเริ่มต้นของคุกกี้หลายๆ คู่ ที่ต่างมองสิ่งที่ดีที่สุด เป็นสื่อรักแทนใจ ซึ่งที่ฮอตที่สุดก็คงหนีไม่พ้น ดอกกุหลาบแดง แต่หลายๆ คุกกี้เปลี่ยนจาก มอบดอกไม้หันมาให้อ็อกโกแลตรูปหัวใจแทน โดยอาจมองข้ามถึงผลกระทบต่อสุขภาพที่ตามมา

ช็อกโกแลตส่วนใหญ่จะมีน้ำตาลเป็นส่วนผสมหลักที่ให้แต่พลังงาน โดยจะให้สารอาหาร อื่นมากน้อยขึ้นอยู่กับการเพิ่มชนิดอาหารอื่นผสม เช่น นมหรือถั่วชนิดต่างๆ ช็อกโกแลต จัดเป็น อาหารที่ให้พลังงานสูงเมื่อเทียบกับขนาด ช็อกโกแลตตรสนมชิ้นเล็กขนาด 28 กรัม ให้พลังงานถึง 145 กิโลแคลอรี หรือช็อกโกแลต ใส่อ้วแมคคาเดเมียขนาด 30 กรัม ให้พลังงาน สูงถึง 170 กิโลแคลอรี เด็กช็อกโกแลต 1 ชิ้น 60 กรัม ให้พลังงาน 225 กิโลแคลอรี

เห็นพลังงานสูงขนาดนี้ไม่ดีต่อสุขภาพ แน่นนอน เพราะความหวานที่ได้จากน้ำตาล และอาหารกลุ่มที่ให้คาร์โบไฮเดรตชนิดที่มีโมเลกุล ไม่ซับซ้อนจัดเป็นอาหารที่ให้พลังงานว่างเปล่า คือให้พลังงานแต่ไม่ได้ให้สารอาหารอื่น และ หากกินอาหารกลุ่มนี้โดยขาดการควบคุมบ่อยๆ

จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เหมาะสม ส่งผลให้มีไขมันสะสมในร่างกาย ขาดวิตามิน หรือแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย มีผลต่อ ระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ติดเชื้อง่าย และถ้าร่างกาย ได้รับน้ำตาลมากเกินไปก็จะเปลี่ยนน้ำตาล เป็นไขมันสะสมในร่างกาย ทำให้เป็นโรคอ้วน ได้ง่ายด้วย

๑๑

**วันวาเลนไทน์ปีนี้ จิบองจาก
เน้นคู่รักมอบอาหารสุขภาพ
แทนใจ เช่น ไอศกรีมผักผลไม้
เค้กผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด
หรือที่ดีที่สุดคือ เลี่ยงขนม
ที่มีรสหวาน แต่เพิ่มความรัก
ความจริงใจแก่กันมากขึ้น
จะช่วยในรักยืนยาว...**

๑๑



สื่อรัก

ด้วยการกอด

ข้อมูล: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

การ “กอด” ไม่ใช่แค่การแสดงออกทางกาย ที่แสดงถึงความรักเท่านั้น แต่ยังมีผลดีต่อสุขภาพ มากมายตามมาด้วย

- ช่วยเพิ่มฮิโมโกลบินเม็ดเลือดแดง ทำให้การลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกายดีขึ้น
- ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เพราะระดับฮอร์โมนออกซิโทซินเพิ่มขึ้น ทำให้ความดันโลหิตลดลง
- ช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติซอลซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียด
- ช่วยลดช่องว่างในครอบครัว เติมเต็มความรักให้แกกัน และช่วยพัฒนา EQ ให้แก่ลูกน้อย

โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะทำให้มีสุขภาพดี บรรเทาความเจ็บป่วย ชิมเศร้าและความกังวล

- การกอดช่วยเอาชนะความท้อและความกลัว เพราะแสดงให้เห็นว่ามีคนที่พร้อมอยู่เคียงข้าง
- เวอร์จิเนียร์ ซาเทียร์ นักจิตบำบัดชาวอเมริกา ได้กล่าวไว้ว่า “คนเราต้องการกอดกันวันละ 4 ครั้ง เพื่อดำรงชีวิต กอดวันละ 8 ครั้ง เพื่อดำเนินชีวิต และกอดวันละ 12 ครั้ง เพื่อการเจริญเติบโต”

ที่สำคัญ ผู้กอดและผู้ถูกกอดต้องมีความรู้สึกยินยอมทั้ง 2 ฝ่าย การกอดจึงจะได้ประโยชน์



10 ความเสี่ยง วัยทำงาน

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

งานคือเงิน เงินคืองาน แต่หากทำงานหนัก หักโหมจนเกินไป ก็อาจทำให้ร่างกายแย่ วัยทำงานจึงต้องดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยง 10 ประการที่ไม่ควรมองข้าม

- **โรคอ้วน** การทำงานหนักจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย และอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้คนวัยนี้เสี่ยงต่อโรคอ้วน

- **โรคเรื้อรัง** เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากกว่าร้อยละ 60 ของการเสียชีวิตทั้งหมด

- **มะเร็งระบบสืบพันธุ์** พบมากโดยเฉพาะในผู้หญิง เช่น มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

- **โรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่** นำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งหลอดเสียง มะเร็งหลอดอาหาร โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองตีบ ถุงลมโป่งพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง มะเร็งตับ สมองเสื่อม และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

- **โรคเครียด** วัยทำงานเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากเรื่องเงินและเรื่องงาน

- **โรคเอดส์** ในกลุ่มผู้ป่วยโรคเอดส์สะสมมากที่สุดในกลุ่มวัยทำงาน โดยมีปัจจัยเสี่ยงมาจากการ

มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และการใช้สารเสพติด ชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด เป็นต้น

- **ภาวะมีบุตรยาก** คือ คู่สมรสที่มีเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอเกิน 1 ปี แต่ไม่สามารถมีบุตรได้

- **การทำแท้ง** มีสาเหตุมาจากการไม่ได้ตั้งใจตั้งครรภ์ ร้อยละ 71.1 ไม่ได้คุมกำเนิด ร้อยละ 56.5

- **ความเสี่ยงจากงานและโรคจากการประกอบอาชีพ** ทั้งอุบัติเหตุจากการประกอบอาชีพ โรคระบบทางเดินหายใจจากการทำงาน โรคพิษจากสารโลหะหนัก เช่น สารตะกั่ว สารหนู โรคประสาทหูเสื่อม โรคผิวหนัง เป็นต้น

- **อุบัติเหตุบนท้องถนน** มักเกิดจากการเมาแล้วขับ และการขับรถเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด

รู้อย่างนี้แล้ว อย่าลืมนำกฎ 5 ประการมาปรับใช้ให้เข้มงวดด้วยการรับประทานอาหารที่ดี มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ลดการกินหวาน มัน เค็ม นกเลิกเสี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ ทักเตือนในทีมทพ ท้าจิตใจให้เข้มแข็ง ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อร่างกายและจิตใจจะได้พร้อมเผชิญกับการทำงานในทุกๆ วัน



อาหารว่างเพื่อสุขภาพ กินดี ไม่ (กลัว) อ้วน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ร่างกายคนเราต้องการอาหารครบ 3 มื้อ แต่บางครั้งก็ยังไม่ได้รับสารอาหารและพลังงาน ไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมี “อาหารว่าง” ระหว่างมื้อเป็นตัวช่วยเสริมสำหรับคนที่กินอาหารได้น้อย เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหาร อย่างเพียงพอ แต่ถ้ากินมากเกินไปก็จะทำให้ร่างกาย ได้รับพลังงานเกิน

การบริโภคอาหารว่างในแต่ละครั้งจำเป็นต้อง คำนึงถึงโภชนาการ ดังนี้

- **มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์** แต่มีปริมาณ น้ำมัน น้ำตาล และเกลือไม่สูงเกินไป ให้พลังงาน ไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน

- **เลือกผลไม้สดเป็นอาหารว่าง** เช่น ส้ม มะละกอ ชมพู ฝรั่ง เป็นต้น เลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ลำไย ลิ้นจี่ หรือผลไม้แปรรูป กวน แยม ที่มีน้ำตาลและเกลือมาก

- **เครื่องดื่มควรเป็นน้ำเปล่า** หรือน้ำผลไม้ ที่มีส่วนผสมของผลไม้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 มีน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 5 เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง

- **เลือกขนมปังชนิดที่มีธัญพืชเป็นส่วนประกอบ**

เช่น โฮลวีท ข้าวโอ๊ต งา ถั่วแดง หลีกเลี่ยงที่มี ไขมันสูง รสหวานจัด เช่น ลูกเกด พัพพาย เค้กหน้าครีม

- **เลือกพืชหัวและธัญพืช** เช่น ข้าวโพดต้ม ถั่วต้ม มันต้ม

- **ขนมไทยที่เน้นที่มีธัญพืช** ถั่ว ผัก ผลไม้ เป็นส่วนประกอบ เลือกชนิดที่มีน้ำมันน้อย กะทิ หรือมะพร้าวน้อย และไม่หวานจัด เช่น ถั่วแปบ ขนมตาล ขนมกล้วย ให้หลีกเลี่ยงขนมไทยที่มีกะทิ หรือน้ำตาลมาก เช่น ตะโก้ ขนมหม้อแกง ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยอด

การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ ควรจัดในหลากหลายชนิดในปริมาณที่เหมาะสม หากขนมที่มีพลังงานสูงก็ควรกินคู่กับ เครื่องดื่มที่มีพลังงานต่ำ หรือน้ำเปล่า บริโภคปริมาณขนมในหนึ่งมื้อ เกือบเท่านี้ ก็กินอาหารว่างได้อย่างสบายใจ แอมโมโต้บ กลัวอ้วนด้วย



เจ็บ... (ต้อ๒) ปลอดภัย

ข้อมูล: ศูนย์บริหารกฎหมายสาธารณสุข

ความสะอาดของเครื่องมือที่ใช้ในการสัก เพราะถ้าไม่สะอาด อาจทำให้เสี่ยงและมีโอกาสติดเชื้อได้ ดังนั้น ผู้รับบริการควรคำนึงถึงสุขลักษณะของสถานประกอบการสัก เครื่องมือ เครื่องใช้ ว่ามีการดูแลรักษาสะอาดเพียงพอหรือไม่ และตรวจสอบสถานประกอบการสักนั้นด้วยว่าได้รับใบอนุญาตประกอบกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ตามมาตรา 33 แห่งพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ซึ่งการบริการสักผิวหนังเป็นกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประเภทที่ 9 (15) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่ 5/2538 จากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่หรือไม่ ทั้งนี้ เจ้าพนักงานท้องถิ่นควรออกข้อกำหนดให้กิจการดังกล่าวเป็นกิจการที่ต้องควบคุมในท้องถิ่นของตนเอง ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 เพื่อเจ้าพนักงานท้องถิ่นในพื้นที่ที่มีอำนาจเข้าไปควบคุมดูแลสถานประกอบการ และให้คำแนะนำแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักวิชาการด้านสุขลักษณะ

ในการนี้ที่ราชการส่วนท้องถิ่นออกข้อกำหนดให้กิจการรับจ้างสักผิวหนังเป็นกิจการที่ต้องควบคุมในท้องถิ่นของตนเองแล้ว หากผู้ประกอบการประกอบการโดยไม่มีใบอนุญาต ถือว่าผู้ประกอบการฝ่าฝืนข้อบัญญัติของท้องถิ่น ซึ่งมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามมาตรา 71 แห่งพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535

**เมื่อคิดจะสัก ต้องรู้จักป้องกันและ
มั่นใจในความสะอาด ปลอดภัย ของร้าน
ที่เลือกใช้บริการด้วย**

การสักผิวหนังอยู่กับสังคมไทยมาเป็นเวลานานแล้ว เดิมการสักร่างกายเกิดจากความเชื่อ ความศรัทธา แต่ปัจจุบันรูปแบบและวัตถุประสงค์ของการสักได้เปลี่ยนไป โดยจะเน้นความสวยงาม มีการคิดค้นลวดลายต่างๆ ที่ทันสมัยเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีร้านรับจ้างสักเกิดขึ้นมากมาย

ก่อนหน้านี้วิธีการสักลวดลายบนผิวหนัง คือ การใช้เหล็กแหลมจุ่มหมึกหรือน้ำมันแดงที่ผิวหนังให้เป็นอักขระ เครื่องหมายหรือลวดลาย แต่ทุกวันนี้ได้มีการใช้เครื่องสักลายเพื่อความสะดวกรวดเร็ว เป็นไปตามความต้องการของผู้รับบริการ แต่ขณะเดียวกันสิ่งที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษคือ

สุขภาพดี ในหน้าฝน

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

โรคที่ทำให้ป่วยบ่อยในช่วงหน้าฝน มักจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะ “ไข้หวัด” หากไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้กลายเป็นโรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมได้ในที่สุด การดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรงจึงควรปฏิบัติดังนี้

ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น การเดินแอโรบิก การเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะ การขี่จักรยาน หรือการออกกำลังกายในร่มหรือภายในบ้านแทน ในวันที่ฝนตก เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกาย มีภูมิคุ้มกันต่อความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้น

กินอาหารปรุงสุก สะอาด และถ้าจะให้ดีควรเป็นเมนูต้านหวัด เช่น แกลงต้มดอกแค แกลงต้มผักต่างๆ ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี และวิตามินหลายชนิด และยังมีเครื่องสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกง เช่น กระเทียม หอมแดง พริกแห้ง กระชาย ช่วยทำให้โล่งจมูก ต้านหวัดได้ดี

เลือกกินผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ส้ม ฝรั่ง สับปะรด และมะละกอ เป็นต้น

พยายามหลีกเลี่ยงที่ชุมชน ให้มากที่สุด โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ เพราะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ควรอยู่ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก



ล้างมือให้สะอาด ล้างบ่อยๆ หลังทำกิจกรรม เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

ระวังไม่ให้ถูกฝน หรือสัมผัสอากาศหนาว โดยไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรรีบอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อทำให้ร่างกายเกิดความอบอุ่นโดยเร็ว

นอนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ

หากเราทุกคนดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ไม่เพียงแต่จะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีในช่วงหน้าฝน เท่านั้น แต่จะส่งผลต่อการมีสุขภาพดีในระยะยาวด้วย

กิน... ลดโลกร้อน

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

ทุกวันนี้มนุษย์เราได้เพิ่มปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทั้งจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงต่างๆ การขนส่ง การผลิตในโรงงาน อุตสาหกรรม การตัดไม้ทำลายป่า และก๊าซมีเทนจากมูลสัตว์จำนวนมาก ซึ่งก๊าซทั้ง 2 ชนิดเป็นก๊าซเรือนกระจก ที่ส่งผลกระทบต่อบรรยากาศโลก ทำให้รังสีความร้อนของดวงอาทิตย์ ที่ควรสะท้อนออกไปกลับถูกก๊าซเรือนกระจก กักเก็บไว้ มีผลให้อุณหภูมิของโลกค่อยๆ สูงขึ้น

หลายๆ องค์การจึงหันมาให้ความสำคัญ ต่อการลดภาวะโลกร้อนกันมากขึ้น โดยเฉพาะเราทุกคนก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยได้ด้วยวิธีการกินแบบลดโลกร้อน

ลดกินเนื้อสัตว์ กินอาหารจากพืช เพราะมูลสัตว์เป็นแหล่งเกิดก๊าซมีเทนที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้มากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ถึง 21 เท่า ซึ่งถ้าแต่ละคนงดกินเนื้อสัตว์ 1 ปี จะสามารถลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกได้ คนละ 1.5 ตันต่อปี โดยหันมากินอาหารจากพืช ประเภทถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง และเต้าหู้

กินอาหารสดมากกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการ เนื่องจากอาหารที่ผ่านกระบวนการ



มีขั้นตอนการผลิตที่ทำให้
สิ้นเปลืองพลังงานทั้งการผลิต
อาหารและการผลิตภาชนะบรรจุ

เช่น กระป๋อง กล่อง

กินอาหารตามฤดูกาล พืชผัก ผลไม้ต่างๆ ที่ให้ผลผลิตตามฤดูกาล ทำให้ไม่ต้องใช้ฮอร์โมนหรือสารเคมี จึงเป็นการลดพลังงานในการผลิตฮอร์โมนและสารเคมีได้อีกทางหนึ่ง

กินอาหารประจำถิ่น เป็นการลดขั้นตอนในการขนส่ง การเก็บรักษาและการคัดทิ้ง ซึ่งการใช้พลังงานและการกักก๊าซเรือนกระจกจะน้อยกว่าเมื่อเทียบกับอาหารแบบอุตสาหกรรม

วิธีการกินดังกล่าว นอกจากจะช่วยลดภาวะโลกร้อนแล้วยังทำในร่างกายแข็งแรงอีกด้วย แต่ถ้าจะให้ได้ผลดีควรเป็นอาหารในใหม่ สด และมีคุณค่าทางโภชนาการ

ฟื้นเพลซ... นלבบริจาตโลหิต

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี



การบริจาคโลหิต ถือเป็นการต่อชีวิต
ให้ใครอีกหลายคน สร้างบุญกุศลทั้งผู้ให้และผู้รับ

แต่รู้หรือไม่ว่าหลังบริจาคโลหิตแต่ละครั้ง
ทำให้ร่างกายคนเรามักรู้สึกอ่อนเพลีย เนื่องจาก
ร่างกายเสียเลือดไปประมาณร้อยละ 8 ของน้ำหนักตัว
หรือประมาณ 350-450 ซีซี จากทั้งหมด
ที่มีในร่างกายประมาณ 4,000-5,000 ซีซี

ในระยะ 1-2 วันแรก ผู้บริจาคโลหิตจึงควร
ดื่มน้ำมากๆ เพื่อชดเชยน้ำเลือดที่เสียไปและไม่ควร
ออกกำลังกายหนัก หรือทำกิจกรรมที่ต้องเสียเหงื่อ
มากๆ เช่น การอบซาวน่า ควรพักผ่อนให้เพียงพอ
และหลังการบริจาคโลหิต ไขกระดูกจะทำหน้าที่
กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงที่มีคุณภาพดี
ขึ้นมาทดแทน เพื่อให้ร่างกายมีปริมาณโลหิตเท่าเดิม
ดังนั้น การดูแลเรื่องโภชนาการที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารที่ไม่ควรขาด
คือโปรตีนซึ่งได้จากถั่ว เนื้อสัตว์ นม ไข่ เต้าหู้
โปรตีนเกษตร และงา

- ควรกินยาเม็ดเสริมธาตุเหล็กที่ได้รับ
หลังบริจาคโลหิตวันละ 1 เม็ดจนหมด จะช่วย
สร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง

- ควรกินอาหารที่มีวิตามิน B สูง โดยเฉพาะ
โฟเลตและวิตามิน B12 ซึ่งอาหารที่มีโฟเลตสูง
ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ เช่น ถั่ว บร็อกโคลี ปวยเล้ง
หน่อไม้ฝรั่ง ธัญพืชไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ขนบั้งโฮลสวีท
ส่วนวิตามิน B12 มีมากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์
เช่น ตับ ปลา เนื้อ อาหารทะเล

- อาการอ่อนเพลียหลังบริจาคโลหิตอาจทำให้
กินอาหารมากขึ้นและมีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักตัว จึง
ควรระมัดระวังปริมาณอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล
และไขมัน ที่ให้พลังงานสูงและหมั่นออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอ

**การดูแลตนเองหลังการบริจาคโลหิต
ในกฎวิธีจะช่วยในรั้งกายแข็งแรงเร็วขึ้น**

สร้างวิธี... นวดอย่างมีความสุข

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การนอนหลับ เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการพักผ่อน คนที่หลับง่ายก็รอดตัวไป แต่คนที่หลับยากคงต้องอาศัยเทคนิคเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ซึ่งวิธีการไม่ยาก และลงมือปฏิบัติได้ทันที

- ออกกำลังกายช่วงเย็นอย่างน้อย 30 นาที หรือ 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน จะช่วยให้หลับไวและง่ายขึ้น

- กินกล้วยหอม เพราะผิวของกล้วยหอมมีฤทธิ์เหมือนยานอนหลับ และมีอะมิโนแอซิดที่เรียกว่า “ทริปโตฟาน” ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นสารเซโรโทนินเมื่อกินแล้วจะช่วยคลายเครียด คลายกังวล ทำให้หลับสบาย

- หลีกเลี่ยงอาหารหนักและอาหารรสจัดก่อนนอน อย่าจัดหนักมื้อเย็นก่อนนอน เพราะร่างกายต้องใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการย่อยอาหาร

- หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน

- ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจก่อนนอน ด้วยการอาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ และไม่ควรทำกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายและสมอง

ไปจนถึงเวลาเข้านอน

- จัดระเบียบห้องนอนและกำจัดสิ่งรบกวน ด้วยการปิดไฟและอุปกรณ์ต่างๆ ทั้งโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ รวมถึงอุปกรณ์สื่อสารก่อนนอน แต่บางรายอาจจำเป็นต้องเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ ทำให้หลับสบายขึ้น

- เลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย และฝันร้าย เนื่องจากผลของสารนิโคติน

- เข้านอนให้เป็นเวลา ไม่ควรนอนดึกมาก ควรเข้านอนเวลาประมาณ 21.00-23.00 น. และปฏิบัติให้เป็นประจำ รวมถึงตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวัน รวมทั้งช่วงวันหยุดด้วย

- เข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมที่จะนอน คือเมื่อรู้สึกง่วง และไม่ได้อยู่ในภาวะตึงเครียด อย่าพยายามฝืนนอนหากไม่ง่วง

การนอนหลับเป็นเหมือนการชาร์ตแบตเตอรี่ ส่วนของร่างกาย ในแต่ละวันจึงต้องนอนหลับให้เพียงพอ เพื่อตื่นเช้าขึ้นมาจะได้รู้สึกสดชื่น



หยุดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ก่อนเสี่ยงโรค

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันคนไทยมีกิจกรรมทางกายน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในชีวิตประจำวันทั่วไป นอกจากนี้ คนจำนวนมากยังมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เรียกว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง เช่น การนั่งทำงาน การนั่งประชุม การนั่งหรือนอนเล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ทำให้มีเวลาออกกำลังกายน้อยลง เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น เช่น เบาหวาน ความดันโลหิต หัวใจ และอ้วน แต่เราสามารถเพิ่มกิจกรรมทางกายได้ง่ายๆ ดังนี้

- เดินทางด้วยการเดิน บันจากรยาน หรือลงก่อนถึงจุดหมายหากใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟฟ้า รถไฟใต้ดิน และรถประจำทาง
- จอดรถให้ไกลจากอาคารมากขึ้น เพื่อเพิ่มระยะทางในการเดิน
- เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์
- ลูกขึ้นยืนในช่วงเวลาพักเบรก หรือหลังจากนั่งเก้าอี้ทำงานทุก 1 ชั่วโมง

การมีกิจกรรมทางกายก็เพียงพอับ องค์การอนามัยโลกได้แนะนำว่า

- เด็ก อายุ 6-17 ปี ควรใช้เวลาอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง/หนัก
- ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง หรืออย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับหนัก โดยให้มีกิจกรรมในแต่ละครั้ง อย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป

● วัยสูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปนั้น มีข้อแนะนำ เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ แต่ให้เพิ่มการฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

โดยระดับของกิจกรรมทางกายสามารถดูได้ อย่างง่าย คือ ระดับปานกลาง เป็นกิจกรรมที่ทำแล้ว เริ่มหายใจลำบาก แต่ยังพูดเป็นคำได้ เช่น การเดินเร็ว ส่วนกิจกรรมระดับหนัก เป็นกิจกรรมที่ทำแล้ว หายใจหอบจนพูดไม่เป็นคำ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ เป็นต้น

**หากในชีวิตประจำวันมีการเคลื่อนไหวใน
ร่างกายมากขึ้น ก็จะทำให้มีกิจกรรมทางกาย
สะสมในแต่ละวันมากขึ้นตามไปด้วย
ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สร้างสุขภาพที่ดี
ก่อนเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**

ไหมขัดฟัน

ตัวช่วย...ฟันสะอาด

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

ไหมขัดฟัน ตัวช่วยสำคัญในการทำความสะอาด เพราะการแปรงฟันเพียงอย่างเดียวไม่สามารถเข้าถึงซอกฟันได้อย่างสะอาดเพียงพอ ซึ่งไหมขัดฟันมีด้วยกันหลายชนิด

- **dental floss** มีให้เลือกทั้งชนิดเคลือบขี้ผึ้ง และไม่เคลือบขี้ผึ้ง

- **dental tape** มีลักษณะเป็นเทปหรือแผ่นบาง

- **floss holder** ไหมขัดฟันชนิดที่มีด้ามจับใช้สะดวก สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มใช้ไหมขัดฟัน

- **super floss** ไหมขัดฟันสำหรับทำความสะอาดใต้ ฟันปลอมชนิดติดแน่น หรือผู้ที่จัดฟัน

การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธี

1. ดึงไหมขัดฟันออกมายาวประมาณ 12 นิ้ว หรือประมาณ 1 ไม้บรรทัด พันรอบนิ้วกลาง ปล่อยให้เหลือความยาวตรงกลางประมาณ 2 - 4 นิ้ว ระหว่างมือทั้งสองข้าง

2. จับไหมขัดฟันด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ แล้วค่อยๆ สไลด์ไหมขัดฟันเบาๆ ลงไประหว่างซี่ฟัน จนถึงใต้ขอบเหงือกหรือลงไป ในร่องเหงือกเล็กน้อย เพื่อการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่บริเวณใต้ขอบเหงือก

3. โอบไหมขัดฟันไปตามส่วนโค้งของซี่ฟัน ค่อยๆ ขยับไหมขัดฟันขึ้นลง เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่ติดอยู่บริเวณนั้น ค่อยๆ ขัดฟันไปที่ละซี่ ระวังอย่าใช้ไหมขัดฟันด้วยความรุนแรง และเมื่อทำความสะอาดฟันเสร็จซี่หนึ่งแล้ว ขยับไปใช้ไหมขัดฟันส่วนที่สะอาด ทำความสะอาดฟันซี่ต่อไปเรื่อยๆ จนครบทุกซี่

อย่าลืมว่า การแปรงฟันสามารถทำความสะอาดได้เพียงร้อยละ 70 ของพื้นที่ ในช่องปากเท่านั้น ส่วนอีกร้อยละ 30 ที่อยู่บริเวณซอกฟัน ซึ่งต้องใช้ไหมขัดฟัน ในการทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เพื่อลดการก่อตัวของคราบจุลินทรีย์ ก่อนที่จะแข็งตัวกลายเป็นหินปูน ส่งผลต่อการเสถียรภาพของช่องปาก และสุขภาพร่างกายตามมา



หวานพอดี ที่ 4 กรัม

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ/ สำนักทันตสาธารณสุข

หลายคนอาจจะยังไม่ทราบว่า ขณะที่เติมน้ำตาลลงในกาแฟหรือเครื่องดื่มประเภทชานนั้นของน้ำตาลที่เติมลงไปมีปริมาณกี่กรัม

น้ำตาลของส่วนใหญ่มีขนาด 8 กรัม เมื่อเติмкаาแฟหนึ่งแก้วเท่ากับบริโภคน้ำตาลถึง 4 ช้อนชา เกือบครึ่งหนึ่งของโควตาในแต่ละวัน โดยเฉพาะเมื่อเวลาประชุมตามโรงแรมต่างๆ มักจะกินอาหารว่างถึง 2 ครั้งต่อวัน และทางโรงแรมมักใช้น้ำตาลของเสิร์ฟพร้อมขนมหวาน ซึ่งปริมาณน้ำตาลในของจะประกอบด้วย 6 กรัม เท่ากับ 1.5 ช้อนชา และ 8 กรัม เท่ากับ 2 ช้อนชา มักวางไว้ถึง 2 ชองต่อกาแฟ 1 ที่ ทำให้ร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณเกินความจำเป็น

แม้ว่าความหวานจากน้ำตาลส่งผลให้สมองหลั่งสารความสุข แต่กว่าสมองจะสั่งให้สารความสุขออกมาต้องบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มรสหวานติดต่อกันบ่อยนั้น เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน และน้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกย่อยที่ลำไส้เล็กเป็นกลูโคส แล้วถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดตับอ่อนหลั่งอินซูลินนำพากลูโคสเข้าสู่เซลล์เซลล์เผาผลาญเป็นพลังงาน สมอง หัวใจ กล้ามเนื้อดึงเอาพลังงานไปใช้เลย แต่น้ำตาลส่วนที่เกินจากการใช้งานจะถูกเก็บไว้ที่กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็น

ผลพวงจากกินน้ำตาลมากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน จากนั้นจะถูกดัดแปลงไปเปลี่ยนเป็นไขมัน หากไขมันมีมากเกินไปจะไปสะสมที่กล้ามเนื้อและพุง ดังนั้นการกินน้ำตาลมากๆ ไม่ว่าจะมาจากเครื่องดื่มขนมหวาน หรือจากน้ำตาลโดยตรง จะมีอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ฟันผุ และการบริโภคน้ำตาลปริมาณสูงเป็นประจำนำไปสู่การเพิ่มของน้ำหนักตัว และอ้วนตามมา

เป็นเรื่องน่ายินดีที่ขณะนี้ภาคธุรกิจเริ่มหันมาผลิตน้ำตาลของที่มีขนาดเล็กกลง จากเดิมขนาด 8 กรัม มาเป็น 6 และ 4 กรัม มากขึ้นเนื่องจากผู้บริโภคกว่าร้อยละ 90 ยังไม่มีความรู้เรื่องขนาดของน้ำตาล แต่มักจะมีพฤติกรรมเติมน้ำตาลตามที่จัดมาให้เพียงซองเดียวเสมอ การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Health Meeting) จึงเป็นส่วนหนึ่งในการลดปัญหาโรคเรื้อรัง โดยเน้นจัดอาหารว่างที่ให้พลังงานต่ำกว่า 150 กิโลแคลอรีต่อวัน เช่น ผลไม้ ขนมที่ไม่หวานจัด และใช้น้ำตาลของ 4 กรัม พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมยืดเหยียดร่างกายคลายความเครียดระหว่างการประชุมด้วย

หันมาลดการเติมน้ำตาลในกาแฟหรือเครื่องดื่มเนลือแค่ 4 กรัม ก็จะช่วยให้มีสุขภาพดี

Bike Health for

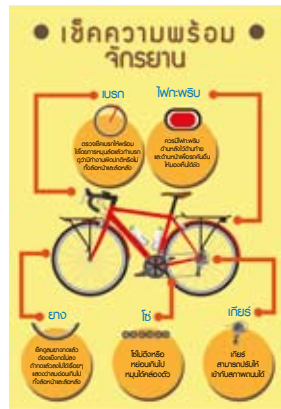
ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายที่ กำลังมาแรง
แรงทางโค้งขณะนี้คงหนีไม่พ้น **“การปั่นจักรยาน”**
เพราะสามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย อุปกรณ์หาง่าย
ราคาประหยัด และยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้าง
ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือเพื่อนอีกด้วย

“การปั่นจักรยาน” นอกจากจะสนุก
แล้วยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ลดความอ้วน
เพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด
ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจและ
หลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง

เตรียมพร้อม...ก่อนปั่น

การออกกำลังกายทุกประเภท ร่างกายต้องพร้อมเสมอ
เริ่มต้นด้วยอบอุ่นร่างกาย อาจวิ่งเหยาะๆ
หรือวิ่งอยู่กับที่ ประมาณ 5 นาที ที่สำคัญ
ต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะยืดกล้ามเนื้อต้นขา
กล้ามเนื้อน่องและเอ็นร้อยหวาย บ่า ไหล่
และหลัง เพราะการปั่นจักรยานจะใช้กำลังจาก
กล้ามเนื้อส่วนนี้หนักเป็นพิเศษ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ก่อนและหลังปั่นทุกครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ
และการเป็นตะคริว



การแต่งกายควรสวมหมวกกันน็อกและ
อุปกรณ์ป้องกัน เช่น สนับเข่า ถุงมือ เลือقم้ารถกุม
ไม่รุ่มร่าม สวมรองเท้ากีฬา รวมทั้งตรวจ
ความพร้อมของจักรยาน ความสูงของที่นั่ง
และแฮนด์ ยาง ล้อ โซ่ เบรก และควรมีไฟกะพริบ
ด้านท้ายเพื่อความปลอดภัย

ปั่น...เพื่อสุขภาพ

การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ควรปั่น
เป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ และปั่นนาน
ครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป สำหรับผู้ที่เริ่มต้น
อาจยังไม่สามารถปั่นได้ถึง 30 นาที ก็ควรอยู่
ในระดับที่รู้สึกเหนื่อย และค่อยเพิ่มระยะเวลาในการปั่น

เรียนรู้สัญญาณมือ

เพื่อความปลอดภัยบนท้องถนน ควรใช้
สัญญาณมือในการปั่นจักรยาน เช่น สัญญาณ
เลี้ยวขวา เลี้ยวซ้าย ชะลอความเร็ว หยุดหรือ
จอดให้แซง ระวังหลุมหรือจุดอันตราย
และควรระมัดระวังพื้นลื่น หรือพื้นขรุขระ
โดยเฉพาะการปั่นจักรยานเป็นกลุ่มควรใช้
ความเร็วอย่างสม่ำเสมอ สังเกตคนที่อยู่ปั่นจักรยาน
อยู่ด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลังบ่อยๆ
และไม่ควรเบรกกะทันหัน เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้

**ใจพร้อม อุปกรณ์พร้อม เริ่มต้นวันนี้
สุขภาพดีใครๆ ก็ทำได้**





กระเช้าผลไม้ 5 สี

ดีมีประโยชน์

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เทศกาลปีใหม่ เป็นช่วงเวลาของการส่งมอบความสุขให้แก่กัน ซึ่งปัจจุบันหลายคนนิยมมอบกระเช้าของขวัญแบบสำเร็จรูป เพราะมีความสะดวกในการหาซื้อ อีกทั้งสิ่งของที่บรรจุในกระเช้าก็มีหลากหลาย เช่น ขนม เครื่องดื่มบำรุงสุขภาพ นม อาหารกระป๋อง ผัก และผลไม้ ส่วนเป็นอาหารที่ส่งมอบความสุขให้กัน

แต่หากลองเปลี่ยนมาเป็นกระเช้าผลไม้ 5 สี ก็จะทำให้ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ โยอาหาร และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากแหล่งธรรมชาติ ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันดี ควรกินผลไม้มื้อละ 1-2 ส่วน หรือวันละ 3-5 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ส้ม 1 ผล หรือมะละกอ 6-8 ชิ้นคำ หรือเงาะ 4 ผล

● **ผลไม้สีแดง/ชมพูอมม่วง** มีสารไลโคปีน (Lycopene) และบีตาเลน (Betain) ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดและทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ได้แก่ แตงโม ตะขบ สตอร์เบอร์รี่ ฝรั่งชิ้น มะละกอเนื้อแดง ชมพู ส้มโอ ทับทิม บัทรูด และแก้วมังกรสีม่วงแดง

● **ผลไม้สีน้ำเงิน/ม่วง** มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) และกลุ่มโพลีฟีนอล (Polyphenol)

ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด และการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ความจำ ได้แก่ องุ่นแดง องุ่นม่วง ชมพูะเหมียว ลูกหว้า ลูกไหนด และลูกพุด

● **ผลไม้สีเขียว** มีสารคลอโรฟิลล์ (chlorophyll) และยังมีสารลูทีน (Lutein) ป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดและลดการเสื่อมของจอประสาทตา ได้แก่ ผักรั้ว อะโวคาโด พุทรา น้อยหน่า แตงไทย องุ่นเขียว ชมพูเขียว แอปเปิ้ลเขียว และมะกอกน้ำ

● **ผลไม้สีขาว/สีน้ำตาล** มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ช่วยลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็งด้านการอักเสบ ลดการปวดข้อเข่า ได้แก่ มังคุด ฝรั่ง แอปเปิ้ล แก้วมังกรเนื้อขาว และผลไม้อื่นๆ เช่น กลั้ว พุทรา ลำไย ลำโพง เงาะ ลิ้นจี่

● **ผลไม้สีเหลือง/ส้ม** มีสารเบต้าแคโรทีน (Betacarotene) บำรุงสายตา ช่วยด้านการอักเสบและเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ได้แก่ มะม่วงสุก มะละกอสุก กลั้ว แคนตาลูปสีเหลือง สับปะรด

การจัดกระเช้าสุขภาพ ผลไม้ 5 สี
ควรเลือกผลไม้ตามฤดูกาล จะทำได้ดีผลไม้
ที่สดและราคาไม่แพง เป็นของขวัญที่อ้อมใจ
ทั้งผู้ให้และผู้รับ

พิตในโพร้อม... ก่อนสวดมนต์ข้ามปี

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

“สวดมนต์ข้ามปี” วิถีธรรมที่คนไทยพุทธถือปฏิบัติร่วมกันมากขึ้น เพื่อสร้างความเป็นสิริมงคลให้กับตนเองและครอบครัว ถือเป็นการเริ่มต้นสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิต

แต่ด้วยการปฏิบัติและระยะเวลาในการสวดมนต์ที่ยาวนาน อาจทำให้อ่อนล้าและส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมาได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านข้อเข่า ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ซึ่งอาจจะนั่งเก้าอี้แทนการนั่งกับพื้น เพื่อลดอาการปวดเข่าและทำให้สามารถสวดมนต์ได้ยาวนานขึ้น

ก่อนสวดมนต์จึงควรเตรียมพร้อมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยการยกแขนขึ้นลง พับแขนเข้าออก เอียงตัวไปทางซ้าย ขวากำมือ แขนมือ ซึ่งทุกกลุ่มวัยสามารถทำได้ทั้งในลักษณะการยืนและนั่ง และหากมีเวลาพักในช่วงสวดมนต์ก็ควรเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเดิน หรือการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบค้างนิ่งไว้ประมาณ 10-30 วินาที แต่ละท่าทำอย่างน้อย 4 ครั้ง

เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ยืดจนถึงจุดที่รู้สึกตึงแต่ไม่ใช่เจ็บ แล้วนิ่งค้างไว้ในท่านั้น ระหว่างการยืดเหยียดให้หายใจเข้า-ออกตามปกติ อย่ากลั้นหายใจ

ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ทำได้ง่ายและเหมาะสมในช่วงพักของการสวดมนต์ คือ

● **การยืดเหยียดคอ** โดยให้เอียงศีรษะไปทางขวา ลู่ไหล่ลงทั้ง 2 ข้าง ใช้มือขวาวางบนศีรษะ

ด้านซ้ายแล้วดึงศีรษะเบาๆ ไปทางไหล่ขวา ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

● **การยืดเหยียดบ้อง** โดยยืนห่างจากฝาผนัง 2-3 ฟุต แล้วก้าวเท้าซ้ายเข้าใกล้ผนัง ให้เท้าทั้งสองข้างตั้งฉากกับฝาผนัง งอเข่าซ้ายเข้าไม่ควรเลยปลายเท้า แขนทั้งสองข้างแนบฝาผนัง ขาขวาตึงและส้นเท้าแนบพื้น ค้างไว้ 10-30 วินาที สลับข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน พยายามให้เท้าทั้งสองข้างขนานกันและตั้งฉากกับฝาผนัง ส้นเท้าหลังแนบพื้นและเข่าหลังสามารถงอได้เล็กน้อยระหว่างการยืดเหยียด

อีกหนึ่งสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญคือการบริโภคอาหาร ต้องไม่บริโภคในปริมาณที่มากเกินไป ความจำเป็นของร่างกาย หรือควรเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก เลี่ยงอาหารไขมันสูง เน้นปลา ผักสดที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ กะหล่ำปลี บร็อกโคลี หอมใหญ่ กระเทียมดิบ เนื่องจากจะทำให้ท้องอืด ควรบริโภคผักต้มสุก เลือกผลไม้ที่ย่อยง่าย ได้แก่ กล้วยน้ำว้า มะละกอ และควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียด หลังจากอาหารมื้อเย็นแล้วไม่ควรบริโภคอาหารอื่นมากเกินไป แนะนำให้ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆ หรือน้ำผลไม้

เพราะการกินอาหารมากเกินไปเมื่อนั่งสวดมนต์นานๆ ส่งผลทำให้อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาจเป็นอุปสรรคต่อการสวดมนต์ได้ในเวลาที่ยาวนานได้

เตรียมพร้อม... ก่อนออกไป “ปั่น”

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

จักรยาน พาหนะที่ผู้คนในปัจจุบันนิยมใช้กันมาก เพราะนอกจากจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายลดการใช้พลังงาน และลดมลพิษแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกาย ช่วยทำให้แข็งแรง สุขภาพดีด้วย

แม้ว่าการขี่จักรยานจะเพื่อการเดินทางหรือเพื่อออกกำลังกาย แต่นักปั่นทั้งหลายก็ต้องเตรียมความพร้อมของจักรยานและร่างกายๆ ดังนี้

- ปรับเบาะ มือบังคับ ให้ได้ระดับที่เหมาะสม คือเมื่อนั่งบนเบาะ เท้าที่วางบนบันไดที่ต่ำ เข้าจะงอเล็กน้อย โดยทำมุมประมาณ 5 องศา หากตั้งเบาะต่ำไปจะทำให้ปวดเข่า ความสูงของมือจับต้องปรับให้พอดี โดยตำแหน่งที่เหมาะสมคือข้อศอกงอเล็กน้อย ระยะห่างพอดี จับสบายไม่ปวดหลัง

- ตรวจสอบจักรยานว่ามีสภาพพร้อมใช้งาน เบรก ระบบความปลอดภัย และข้อล๊อคต่างๆ ให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและแน่นหนา

- จัดหารองเท้ากีฬาที่สวมใส่พอดี กระชับ และต้องมีพื้นแข็งพอสมควร

- เตรียมอุปกรณ์อื่นที่จำเป็น เช่น ผ้าเช็ด

เหงื่อสำหรับเช็ดมือจับโดยเฉพาะ

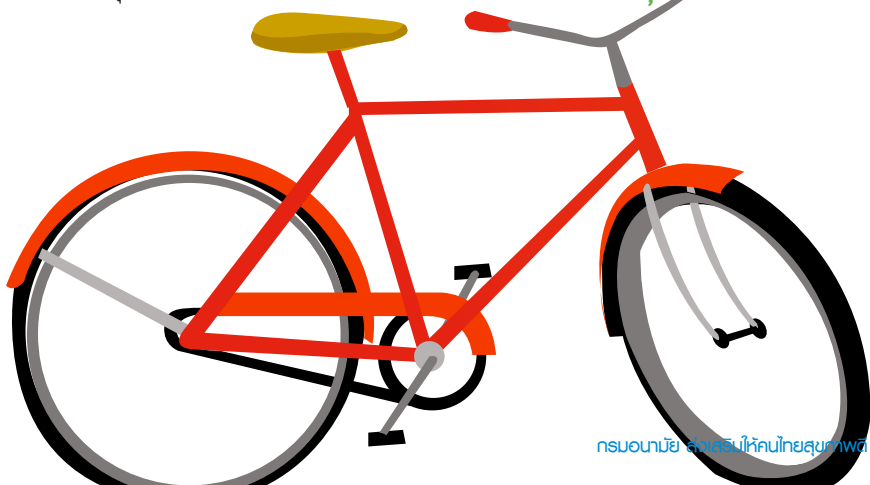
- อบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย โดยขี่จักรยานแบบไม่มีความผิด 5-10 นาที หลังจากนั้นจึงเพิ่มความผิดและความเร็วโดยที่ไม่เหนื่อยหรือปวดกล้ามเนื้อ

- ดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนออกกำลังกาย จากนั้นให้จิบน้ำระหว่างการออกกำลังกายทุกๆ 10-15 นาที และดื่มน้ำอีก 1 แก้วหลังออกกำลังกาย

- ผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูงควรติดตามการเต้นของหัวใจ

- ผู้ที่เพิ่งหัดขี่ ไม่ควรใช้ความเร็วและความผิดมาก เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงค่อยเพิ่มความเร็วและความผิด หากมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด เจ็บหน้าอก ให้หยุดขี่ และบอกผู้ใกล้ชิดทันที

จักรยานแต่ละคันอาจต้องมีการปรับให้เหมาะกับผู้ใช้แต่ละคน ดังนั้น องค์กรนิเทศฯ และวิสาหกิจที่ถูกต้อง จัดให้ท้ายจักรยาน และสวมหมวกนิรภัยเสมอ เพื่อความปลอดภัยในทุกเส้นทาง





6 ท่าคลายเมื่อย หลังทรมานมาลัย

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การเดินทางไกลอาจทำให้หลายคนที่ต้องทำหน้าที่พลขับเกิดอาการเหนื่อย เมื่อยล้า และหากยังฝืนขับไปโดยไม่หยุดพัก ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงตามไปด้วย แต่ปัญหาเหล่านี้สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยแวะพักเพื่อผ่อนคลายร่างกายด้วยการยืดเหยียดง่ายๆ ภายในรถของคุณ แต่ต้องจอดรถให้สนิทก่อนเพื่อความปลอดภัย โดยมี 6 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหน้า

หงายฝ่ามือซ้าย ยกแขนเหยียดตั้งระดับไหล่ ใช้มือขวาจับที่ฝ่ามือซ้ายแล้วดึงเข้าหาตัวเอง รู้สึกตึงให้ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหลัง

คว่ำฝ่ามือซ้าย ยกแขนเหยียดตั้งระดับไหล่ ใช้มือขวาจับที่หลังมือซ้ายแล้วดึงเข้าหาตัวเอง รู้สึกตึงให้ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอ บ่าและไหล่

มือซ้ายจับไหล่ขวา ยกศอกขนานกับพื้น ใช้มือขวาจับศอกซ้ายเข้าหาตัวเองแล้วบิดคอมาทางด้านซ้าย ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 4 บริหารหัวไหล่

ยกไหล่หมุนไปข้างหน้า 5-10 ครั้ง แล้วหมุนไหล่กลับไปด้านหลัง 5-10 ครั้ง

ท่าที่ 5 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและลำตัว

นั่งหลังตรง มือขวาและซ้ายเอื้อมไปจับพนักพิงด้านซ้าย จากนั้นบิดตัวไปทางด้านซ้าย โดยใช้มือช่วยในการบิด ค้างไว้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ท่าที่ 6 บริหารเท้า

นั่งเหยียดขาออกไปด้านหน้า ยกเท้าให้ลอยขึ้นพื้นพื้น จากนั้นกระดกปลายเท้าขึ้น-ลง ทำ 5 ครั้ง แล้วสลับข้างซ้าย-ขวา จะช่วยคลายเมื่อยได้

อย่าลืมว่า ก่อนขับรถทุกครั้งควรปรับเบาะที่นั่ง คนขับให้อยู่ในระดับเหมาะสมกับตนเอง หลังพิงพนักพอดี ไม่นั่งห่างหรือชิดพวงมาลัยมากเกินไป เพราะจะทำให้หลังโค้ง พิงพนักไม่ได้ หรือพิงได้แต่เวลาขับต้องเหยียดแขนและเขามากขึ้น จะกลายเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดหลัง ถ้าสะสมเป็นเวลานานและไม่มีการดูแลป้องกันอย่างถูกวิธีแล้ว อาจทำให้เสี่ยงปวดหลังอย่างถาวรได้

นอกจากนี้ ก่อนออกเดินทางทุกครั้ง ต้องเตรียมทุกอย่างให้พร้อม เริ่มตั้งแต่

- เตรียมร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทาง งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และงดรับประทานยาแก้แพ้ที่ทำให้ง่วงนอน
- ตรวจสอบสภาพรถก่อนเดินทาง ได้แก่ ลมยาง เบรก น้ำมันเครื่อง ระบบไฟ เป็นต้น
- เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทางไกล ได้แก่ แวนตากันแดด ผ้าเย็น น้ำดื่มสะอาด แผนที่ หรืออุปกรณ์นำทาง เป็นต้น

**เมื่อรถพร้อม และคนพร้อมแล้ว
ไม่ว่าจะเดินทางไกลไกลแค่ไหนก็จะไม่
เป็นปัญหาอีกต่อไป**

GOOD FITNESS SAVE YOUR HEALTH

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

“Fitness” หรือสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพ ในปัจจุบันมีผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะคนวัยทำงาน เพราะการมีสุขภาพที่ดีคือการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที เพราะช่วยให้การทำงานของปอด หัวใจ กล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือดมีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นการลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

การเลือก Fitness หรือสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม นอกจากผู้ใช้บริการจะมองหา Fitness ที่มีการบริการที่ดี มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ หรือมีโปรแกรมออกกำลังกายที่หลากหลายแล้ว ผู้ใช้ควรคำนึงถึงเกณฑ์มาตรฐานต่างๆ ซึ่งเป็นมาตรฐานสำหรับสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย ดังนี้

- **ด้านอาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อม** ควรมีลักษณะที่มั่นคง แข็งแรง ตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร

- **ด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย** ควรมีความแข็งแรง ทนทาน สะอาด และพร้อมใช้งานทุกวัน และมีการตรวจเช็คอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นประจำ

- **การให้บริการ** ควรมีป้ายคำแนะนำ/คำเตือนในการออกกำลังกายติดไว้ให้เห็นอย่างชัดเจน

- **บุคลากรผู้ให้บริการ** ต้องเป็นผู้จบการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพลศึกษา และผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย



- **ด้านความปลอดภัย** และมาตรการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน ต้องมีอุปกรณ์ช่วยชีวิต แผนเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และการซ้อมแผนการช่วยชีวิตและแผนระงับอัคคีภัยอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี มีระบบการส่งต่อผู้ป่วยที่เป็นลายลักษณ์อักษร และมีหมายเลขโทรศัพท์สถานพยาบาลใกล้เคียงติดไว้ในที่มองเห็นชัดเจน

สำหรับผู้ใช้บริการที่มีโรคประจำตัวควรแจ้งให้ผู้ดูแลหรือผู้ฝึกสอนทราบ และออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อป้องกันอันตรายระหว่างการออกกำลังกาย และเจ้าหน้าที่ประจำ Fitness ควรซักถามประวัติความเจ็บป่วยของผู้มาใช้บริการด้วย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอปรับเปลี่ยนรูปแบบให้เหมาะสมตามเวลาและสถานที่ได้ เช่น การทำงานบ้าน หรือฝึกทักษะการแบกของ เช่น การก่อกอง การเดินขึ้นบันได การเดินเร็ว การว่ายน้ำ การที่จักรงาน ก็สำคัญอย่าลืมนัดเนียงดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง และไม่ควรหนักเกินไปมากเกินไปเพราะจะทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ฟิตเตรียมพร้อม ก่อนก้าวเดิน

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



หลายๆ คนเข้าใจตรงกันว่า “การเดิน” เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย แต่มันยังเหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ขอเพียงแค่ฟิตร่างกายให้พร้อมก็ออกเดินได้ทันที แต่จริงๆ แล้ว การเดินให้ถูกวิธีก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมเช่นเดียวกันค่ะ

ก่อนเดิน เราต้องเตรียมเสื้อผ้าที่เหมาะสม และรองเท้าที่ยืดหยุ่น กระชับเท้าและน้ำหนักเบา ซึ่งจะช่วยให้คุณเดินได้อย่างมั่นใจและอย่าเท้าได้ไกลขึ้น เพราะสามารถป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดกับข้อเท้า จากนั้นควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ 5-10 นาที

ก่อนเริ่มเดิน สำหรับท่าเดินที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้น ศีรษะและลำตัวต้องตรง ตามองไปข้างหน้า งอข้อศอกประมาณ 90 องศา พร้อมกับกำมือหลวมๆ และในขณะที่เดินให้แกว่งแขน ก้าวขาด้วยจังหวะที่เหมาะสม โดยให้ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพกในการก้าวเท้าไปข้างหน้า และให้ลงน้ำหนักที่ส้นเท้า ก่อนถ่ายน้ำหนักลงเต็มฝ่าเท้า ยกส้นเท้าขึ้นถ่ายน้ำหนักสู่ปลายเท้าก่อนยกเท้าก้าวไป ห้ามเดินก้มหน้า หรือเดินเอียงตัวไปข้างหน้ามากกว่า 5 องศา และไม่ควรเดินเกร็งไหล่ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อส่วนใครที่ต้องการเดินให้เร็วขึ้น ก็สามารถทำได้ด้วยการก้าวเท้าให้ยาวกว่าปกติ แต่ต้องไม่ยาวเกินไปเพราะจะทำให้บาดเจ็บที่สะโพกหรือขาได้ค่ะ

พร้อมที่จะนับ 1...2...3...แล้วเริ่มเดินอย่างถูกต้องกันตั้งแต่วันนี้หรือยังคะ

3 อ. สูตรเด็ด...

พิชิตอ้วนลงพุง

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

น้ำหนัก “เกิน” รอบเอว “หนา” ปัญหาหลักของคนยุคนี้

หากยังคงสนุกเพลินกับการกินและเมิน การออกกำลังกาย ไม่นานโรคภัยต้องรุมเร้า เห็นได้ชัดคือ โรคอ้วน ตามติดด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ ทั้งโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หนักสุดอาจถึงขั้นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

เริ่มสำรวจตัวเองตั้งแต่วันนี้ว่าหุ่นจะสายเกินไป ด้วยการก้มมองหน้าท้องว่ามีพุงยื่นหรือไม่ ถ้าไม่แน่ใจก็หยิบสายวัดมาวัดรอบเอวตรงสะดือ ถ้าผู้หญิงมีรอบเอวเกิน 80 ซม. และผู้ชายมีรอบเอวเกิน 90 ซม. นั่นหมายถึงคุณมีภาวะอ้วนลงพุง เป็นสัญญาณอันตรายนำไปสู่โรคภัย

อย่าเพิ่งตกใจไป เพราะปัญหาเหล่านี้แก้ไขได้ด้วยหลักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม “3 อ.” พิชิตอ้วนลงพุง ที่ปฏิบัติได้ง่ายและได้ผลจริง

อ. อาหาร

ต้นเหตุแรกของน้ำหนักตัวและรอบเอวที่พุงสูงขึ้น ต้องเริ่มต้นที่การรู้จักกินเป็น เน้นผัก รับประทานอาหารที่กินในแต่ละวัน ลดหวาน มัน เค็มในทุกมื้อ ที่สำคัญให้เพิ่มผักและผลไม้ที่รสไม่หวานทุกมื้ออาหาร

อ. ออกกำลังกาย

กินมาก เผาผลาญน้อย ไขมันจึงไปสะสมตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นหน้าท้อง แขน ขา ลำตัว การออกกำลังกายเป็นการเผาผลาญพลังงานที่ดีเยี่ยม แถมช่วยให้ปลดปล่อยกล้ามเนื้อและหัวใจแข็งแรงด้วย โดยเลือกรูปแบบออกกำลังกายให้เหมาะกับตัวคุณ เช่น เดินแอโรบิก เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ทำให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

อ. อารมณ์

จะเริ่มหรือจะเลิกก็อยู่ที่อารมณ์ของคุณ เพราะความมุ่งมั่น ตั้งใจ และเป้าหมายที่ดีในการลดความอ้วน จะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณประสบความสำเร็จ ในขณะที่ครอบครัวและคนรอบข้างต้องร่วมเป็นกำลังใจสร้างฝันให้เป็นจริงด้วย

สุขภาพดีขึ้นได้ถ้าน้ำหนักตัวลดลงร้อยละ 5-10 ของน้ำหนักเริ่มต้น จะทำให้ไขมันในช่องท้องลดลงไปได้ร้อยละ 30 ไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือดลดลง และความดันโลหิตลดลงด้วย

ดังนั้น การตั้งเป้าหมายของช่วงจริงจังก็จะพิชิตอ้วนลงพุงหลัก “3 อ.” ตั้งแต่วันนี้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของกรมสุขภาพดีในระบะชา



เลือกรองเท้าพร้อมก้าวเดิน

ข้อมูล: กองออกกําลังกายเพื่อสุขภาพ

การเลือกรองเท้าออกกําลังกายสักคู่หนึ่งใช้ว่าจะสวมใส่รองเท้าแบบไหนก็ได้ หรือจะเลือกแต่แบบที่สบายเท่านั้น

จริงๆ แล้ว คุณสมบัติรองเท้าออกกําลังกายที่ดีมีองค์ประกอบหลายๆ อย่างที่ควรคำนึง เพราะหลายคนอาจมองข้ามรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่จะทำให้เรามีสุขภาพดีเมื่อสวมใส่ก่อนตัดสินใจซื้อรองเท้า จึงควรพิจารณาในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

- รองเท้าต้องช่วยลดแรงกระแทกและการบาดเจ็บที่อาจเป็นอันตรายต่อข้อเท้า

- สวมใส่สบาย ไม่คับหรือหลวมเกินไป นุ่มกระชับตามรูปของอุ้งเท้าด้านในและนอกข้อนิ้วเท้า ส้นเท้า ข้อเท้า และเอ็นร้อยหวาย เมื่อลองสวมใส่รองเท้าจะต้องมีพื้นที่ให้นิ้วเท้าขยับได้

- เลือกรองเท้าที่พื้นรองเท้าไม่ลื่น โดยเลือกพื้นรองเท้าที่ทำจากยางจะดีกว่าพื้นรองเท้าที่ทำจากหนังสัตว์ พื้นรองเท้าด้านนอกต้องมีลายหรือปุ่มช่วยยึดเกาะเวลาเดิน หรือวิ่ง ปุ่มควรจะช่วยพยุงได้ดี ช่วยลดแรงกระแทก

- พื้นรองเท้าด้านในเสริมฟองน้ำที่อุ้งเท้าและกระชับรูปเท้า เพื่อที่เวลาวิ่งเท้าจะไม่พลิกเข้าด้านใน พื้นรองเท้าควรจะรองรับได้ดีให้กับนิ้วเท้าทั้ง 5 นิ้ว และพื้นตรงส่วนส้นเท้าจะต้องแข็งแรงที่รองรับเท้าได้

- เลือกส้นรองเท้าที่สูงไม่เกิน 2 นิ้ว ส้นรองเท้าสูงมากทำให้เจ็บฝ่าเท้าได้

- หลีกเลี่ยงซื้อรองเท้าที่มีตะเข็บบริเวณที่มีโอกาสบาดเจ็บได้ง่าย เช่น บริเวณหัวแม่เท้า

- หลีกเลี่ยงการสวมใส่รองเท้าที่น้ำหนักมาก โดยเฉพาะรองเท้าที่ส่วนหัวรองเท้าที่ทำจากยางและมีขนาดใหญ่ จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

- เลือกใส่รองเท้าที่มีเชือกผูกและควรผูกเชือกรองเท้าให้แน่น แต่ไม่แน่นมากจนถอดรองเท้าลำบาก และเชือกรองเท้าไม่ควร

ยาวเกินไป จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

การเลือกรองเท้าที่ดีและเหมาะสมกับชนิดกีฬา จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นขณะออกกําลังกาย และช่วยให้การออกกําลังกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น หากเลือกใช้รองเท้าผิดประเภทอาจส่งผลเสียต่อข้อต่อและข้อเข่าด้วย

เมื่อเลือกรองเท้าได้แล้วอย่าเก็บไว้โดยไม่ใช้งาน รีบสวมใส่และออกกําลังกายกันดีกว่า

เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการเดิน ซึ่งเป็นการออกกําลังกายที่ทำได้ทุกเพศทุกวัย เดินได้ทุกที่ทุกเวลา ปลอดภัย ราคาไม่แพง แล่นจะสะดวกที่สำคัญการเดินเป็นประจำอย่างถูกวิธีช่วยให้ระบบการทำงานของร่างกายดีขึ้น ช่วยควบคุมความดันเลือด ปริมาณน้ำตาลในเลือด สร้างสมดุลปริมาณแคลเซียมและกระบวนการเคมีในสมอง นอกจากนี้ การเดินยังช่วยป้องกันโรคอ้วน และควบคุมน้ำหนักได้ด้วย

ประโยชน์ที่ดีอีกอย่างของการเดิน คือการออกกําลังกายที่ดีที่สุดของหญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยหลังจากฟื้นไข้ และผู้ที่ไม่เคยออกกําลังกาย ข้อควรระวัง คือ การเลือกรองเท้าให้เหมาะสมกับการเดิน

รองเท้าที่เหมาะสมกับการเดินควรเป็นรองเท้าที่มีน้ำหนักเบา มีแผ่นรองกันกระแทกที่ส้นเท้าและตรงกลางบริเวณฝ่าเท้า ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดบริเวณส้นเท้าและฝ่าเท้า พื้นรองเท้าจะมีลักษณะแบนๆ เพื่อถ่ายน้ำหนักจากส้นเท้าไปยังนิ้วเท้าและลดแรงที่ฝ่าเท้า ถ้าใครคิดไม่ออกว่าจะเลือกรองเท้าแบบไหน รองเท้าผ้าใบ คือ รองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการเดินมากที่สุด

ที่สำคัญ ห้ามใส่รองเท้าแตะหรือรองเท้าส้นสูงมาเดินออกกําลังกายเด็ดขาด

เมื่อรองเท้าวัดพร้อม สวมรองเท้าก้าวเดิน...

ก็เริ่มก้าวเดินกันได้แล้ว



ออกกำลังกาย... คลายเครียด

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันความเครียดเรื่องใกล้ตัวของทุกคนจากการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ และเต็มไปด้วยการแข่งขันเพื่อตอบสนองความต้องการหลายด้าน ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องสังคมแวดล้อม

ความเครียด คือ สภาพจิตใจที่กดดัน บีบคั้น จากเหตุการณ์หนึ่งทำให้รู้สึกไม่พอใจ และคิดว่าร้ายแรงเกินความสามารถที่จะรับได้ หรือแก้ไขได้ ทำให้หนักใจ เป็นทุกข์ ทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย และพฤติกรรมความเครียดมีผลกระทบ ต่อสุขภาพโดยตรง ทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ทุกครั้งที่เครียด อีกทั้งระดับฮอร์โมนภูมิคุ้มกันและระบบประสาทอัตโนมัติจะทำงานแปรปรวน ร่างกายทำงานไม่ประสานสอดคล้อง การเปลี่ยนแปลง หลายอย่างในระบบ เช่น ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ไตขับของเสียน้อยลง ของเสียคั่งในร่างกาย หัวใจเต้นเร็วและแรง เส้นเลือดในท้องและผิวหนังหดตัว อาหารไม่ย่อย ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ ตามมา การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดี ทางหนึ่ง

การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด ควรเลือกกีฬาหรือกิจกรรมที่ชอบและถนัด เหมาะสม กับสมรรถภาพของร่างกาย รูปแบบการออกกำลังกาย

มีหลายอย่าง เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น สำหรับผู้ที่ไม่ถนัดกีฬา อาจใช้กายบริหาร เช่น โยคะ หรือมวยจีน แทนได้ การฝึกโยคะและมวยจีน ทำให้จิตใจมีสมาธิในขณะที่ ออกกำลังกายต่อเนื่องนานพอควร ประมาณ 20 นาที ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphine) ขึ้นในสมอง ช่วยให้มีความสุขและรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายความเครียด

วิธีการจัดการกับความเครียด การฝึกเกร็งกล้ามเนื้อ จะทำให้รับรู้อื่นๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อ และการฝึก กำหนดลมหายใจเป็นทางเลือกเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดในแต่ละวัน

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย เพื่อเตรียมความพร้อมและป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ มีขั้นตอนดังนี้

- **อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที**
- **ออกกำลังกายชนิดที่หนักที่เลือก 10-30 นาที**
- **ผ่อนคลาย และยืดเหยียด กล้ามเนื้อ 5-10 นาที**

หนาวนี้...

ใครๆ ก็ออกกำลังกายได้

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หนาวลมให้ห่มผ้า หนาวฟ้าให้ผิงไฟ หนาวอย่างไรก็ควรออกกำลังกาย...ถึงจะดี กรมอนามัยมีคำแนะนำดีๆ สำหรับทุกเพศ ทุกวัยมาฝาก

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬากลางแจ้งมากที่สุด เพราะทำให้ไม่เหนียว หายใจคล่อง ฤดูหนาวความชื้นในอากาศต่ำ ควรอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอเพื่อเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย และเพิ่มความคล่องตัวของกล้ามเนื้อ ก่อนเริ่มทำกิจกรรมที่คุณชื่นชอบ

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย เมื่อเริ่มออกกำลังกายอาจจะเหนื่อยง่าย วิธีที่ดีที่สุดของการเริ่มต้น คือ ให้เริ่มออกกำลังกายจากกิจวัตรประจำวัน เช่น เดินหรือขี่จักรยานรอบหมู่บ้านหรือในสถานที่ที่สามารถทำได้ ทำงานบ้าน งานสวน ล้างรถ ล้างตู้เย็น ขุดดินทำสวน ได้ทั้งนั้น หรือง่ายๆ ที่สุด ทำไ้บ้านได้ คือ ขึ้น-ลงบันไดหลายๆ เทียว

ถ้าหากเป็นบ้านชั้นเดียว ให้หาเก้าอี้ไม้เล็กๆ ขนาดที่ยืนได้ด้วยความปลอดภัย ความสูง 8-12 นิ้ว

วางตรงที่พอใจ หน้าบ้าน สนามหญ้า หรือหน้าทีวีก็ได้ ก้าวขึ้น-ลง (ซ้ายขึ้น-ขวาตาม ข้ายลง-ขวาตาม สลับกันทั้งซ้ายและขวา) ทำอย่างนี้ 10 นาทีขึ้นไป ถ้าให้เหมาะสมควรมากกว่า 30 นาที จะดีต่อสุขภาพ หรือทำสะสมครั้งละ 10 นาทีก็ได้ ที่สำคัญดูความสามารถของตัวเองด้วย ไม่ควรฝืนเด็ดขาด หากเหนื่อยให้หยุดทันที

ที่สำคัญอย่าลืมเรื่องสุขภาพด้วย ต้องรักษาร่างกายให้อบอุ่น ลดการถ่ายเทความร้อนออกจากร่างกาย เพราะความหนาวจะทำให้ผิวแห้ง ดังนั้น ต้องเพิ่มความชุ่มชื้นบนริมฝีปาก ใบหน้า แขน ขาด้วย ส่วนการบริโภคอาหาร ควรเลือกกินอาหารที่ผ่านการปรุงสุก ร้อนเพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกาย และต้องลดหวาน มัน เค็ม โดยให้เน้นผักและผลไม้ที่ไม่หวาน

อย่างๆ เกือบแค่นี้ ก็จะทำให้ฤดูหนาว เป็นหนาวที่อบอุ่นและแข็งแรง



ออกกำลังกาย (ในน้ำ) คลายร้อน

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ทุกวันนี้การออกกำลังกายในน้ำไม่ได้จำกัดเฉพาะการว่ายน้ำ แต่ยังมีหลายรูปแบบ เช่น **Water Boxing หรือ Aqua Step**

การออกกำลังกายในน้ำแบ่งได้ 2 รูปแบบ คือ การออกกำลังกายในน้ำลึก “Deep Water Exercise” ออกกำลังกายในระดับน้ำลึกที่เท่าแต่พื้นสระว่ายน้ำ เหมาะกับผู้ชำนาญการออกกำลังกายในน้ำลึก ซึ่งมีประโยชน์ค่อนข้างมาก เพราะร่างกายทั้งส่วนบนและส่วนล่างได้ออกกำลังกายในน้ำที่ตื้น “Shallow Water Exercise” เป็นการออกกำลังกายในระดับความลึกของน้ำไม่มาก ตั้งแต่ช่วงเอวจนถึงหัวไหล่ เหมาะกับผู้เริ่มการออกกำลังกายในน้ำ และยังว่ายน้ำไม่แข็ง

การออกกำลังกายในน้ำเหมาะสำหรับทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก หรือคนอ้วน ผู้ที่เป็นโรคข้อ เช่น ข้อเข่าเสื่อม เกาต์ วัยกลางคน หรือวัยทอง รวมถึงผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ การออกกำลังกายในน้ำจะช่วยฟื้นฟูการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและเอ็น เนื่องจากแรงต้านน้ำทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างช้าๆ แต่ใช้กล้ามเนื้อมากขึ้น เสี่ยงต่อการบาดเจ็บน้อยที่สุด และน้ำยังมีคุณสมบัติพิเศษช่วยให้การออกกำลังกายในน้ำดีต่อสุขภาพเพราะ...

- **น้ำมีแรงพยุงตัวลอยขึ้น** ผู้ที่มีปัญหาโรคข้อหรือนักกีฬาที่บาดเจ็บกล้ามเนื้อและข้อสามารถออกกำลังกายในน้ำโดยไม่บาดเจ็บ และปลอดภัย เพราะน้ำเป็นตัวกลางที่ช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้ ลดแรงกดกระแทกในแนวตั้ง ลดแรงกดและการรับน้ำหนักตามข้อต่อต่างๆ

น้ำมีแรงต้านการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานเพิ่มขึ้น ไม่เสี่ยงกับการบาดเจ็บ เพราะน้ำช่วยต้านการเคลื่อนไหวร่างกาย

- **น้ำมีแรงกดและแรงบีบต่อร่างกาย**

ทุกส่วน มีแรงพยุงและแรงกดทำให้เกิดแรงกดดันและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ลดการเกร็งกล้ามเนื้อ และยังทำให้การหมุนเวียนโลหิตทั่วร่างกายดีขึ้น ลดการเมื่อยล้าของร่างกาย

- **น้ำช่วยระบายความร้อนจากร่างกาย**

ในขณะออกกำลังกายได้ดีมาก จึงรู้สึกสดชื่นเย็นสบายในช่วงอากาศร้อน

- **ป้องกันการบาดเจ็บ** และเผาผลาญพลังงานได้มาก

แต่ก่อนจะออกกำลังกายในน้ำควรเตรียมร่างกายให้พร้อม โดยเริ่มจาก...

- **อบอุ่นร่างกาย** (warm-up) ก่อน 5-10 นาที ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อ (stretching) โดยใช้เวลาออกกำลังกาย 30-45 นาที หลังจากออกกำลังกายเสร็จควรผ่อนคลาย (cool-down) ร่วมด้วย

- **ดื่มน้ำ** ทั้งก่อนในระหว่างและหลังจากการออกกำลังกายให้เพียงพอด้วยเพื่อป้องกันตะคริว

- **การออกกำลังกายในน้ำ** คือ การออกกำลังกายกลางแจ้ง อาจจะต้องระวังการถูกแสงแดดนานๆ แนะนำให้ใช้ครีม หรือโลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF อย่างต่ำ 15 โดยทาโลชั่นก่อนลงน้ำ 30 นาที รวมถึงใส่หมวก และใส่แว่นกันแดด

เมื่อเตรียมตัวพร้อมแล้ว...ก็เริ่มออกกำลังกายในน้ำกันได้เลย

ร้อนจัด...

ระวังโรคลมแดด

ข้อมูล: สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

อากาศก็ร้อน แสงแดดก็แรงในฤดูร้อน ไม่เหมาะกับการทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้งนานๆ เพราะเสี่ยงเป็นโรคลมแดด

โรคลมแดด หรือฮีทสโตรก (Heat Stroke) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป ร่างกายปรับอุณหภูมิได้ไม่ทัน อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส รวมถึงการขาดน้ำ และเกลือแร่ร่วมด้วยเป็นเวลานาน ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็ก ผู้สูงอายุ และคนอ้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลสุขภาพตนเองเป็นพิเศษ

สัญญาณสำคัญของโรคนี้ คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้น ต่างจากการเพลียแดดทั่วไปที่จะมีเหงื่อออกด้วย ผู้ที่เป็นฮีทสโตรกจะกระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย เมื่อยล้า คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หายใจเร็ว และอาจรุนแรงถึงขั้นเพ้อ ชัก ไม่รู้สึกตัว ตับและไตวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ ทำให้ช็อก หมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิต

การหลีกเลี่ยงทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้งในวันที่อากาศร้อนจัดเปลี่ยนเป็นในโรงยิม หรือในช่วงเช้าและช่วงเย็น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะป้องกันภาวะขาดน้ำได้ เมื่อต้องออกจากบ้านควรสวมเสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดี และใช้โลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF มากกว่า 15 ทุกครั้ง

เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และคนอ้วน ควรดูแลให้อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือพื้นที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่ควรให้ผู้สูงอายุและคนอ้วนออกกำลังกายกลางแจ้งหรือทำกิจกรรมที่เหนื่อยเกินไป จนถึงขั้นหอบ หญิงมีครรภ์หากต้องเดินทางไกล ควรมีผู้ดูแลร่วมเดินทางอย่างใกล้ชิดและป้องกันอุบัติเหตุหากมีอาการหน้ามืด วิงเวียน หรือเป็นลม เมื่อพบอากาศที่ร้อนจัดภายนอก

*ไม่ควรทิ้งเด็กหรือผู้สูงอายุไว้ในรถ
ที่ปิดสนิท และจอดกลางแจ้งตามลำพัง
เป็นเวลานาน*



มะเร็งปากมดลูก ภัยใกล้สตรีไทย

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

“มะเร็งปากมดลูก” เป็นอีกหนึ่งโรคร้ายที่คร่าชีวิตหญิงไทยเฉลี่ย 14 คนต่อวัน จากข้อมูลสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบว่า “มะเร็งปากมดลูก” พบมากเป็นอันดับสอง รองจากมะเร็งเต้านม

แต่คุณรู้หรือไม่คะว่า...“มะเร็งปากมดลูก” กลับกลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากกว่ามะเร็งเต้านม และเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งตับ ซึ่งถือว่าเป็นภัยใกล้ตัวผู้หญิงเรา โดยมะเร็งปากมดลูกเกิดจากเชื้อฮิวแมนแพปพิโลมา ไวรัส หรือเอชพีวี (HPV) ที่ติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้หญิงที่เสี่ยงจะเป็นมะเร็งปากมดลูกได้มากที่สุดคือ ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย มีบุตรหลายคน เปลี่ยนคู่นอนบ่อย เคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และมีคนในครอบครัวเป็นมะเร็งปากมดลูกล่าสุด...แม้เทคโนโลยีทางการแพทย์สามารถผลัดวันประกันพรุ่งเพื่อป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้แล้วก็ตาม

แต่การรักษาก็ยังมียอดจำกัดด้านค่าใช้จ่ายที่มีราคาสูง และต้องเริ่มฉีดวัคซีนในเด็กผู้หญิงที่ไม่ผ่านการทำมีเพศสัมพันธ์จึงจะได้ผลดี

การป้องกันแบบเดิมจึงน่าจะเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับหญิงไทยค่ะ นั่นคือ

การตรวจคัดกรองด้วยวิธี Pap Smear หรือ VIA (Visual Inspection with Acetic Acid) และตรวจทุกๆ 5 ปี ในสตรีอายุ 30-60 ปี สำหรับวิธี VIA เหมาะสมกับสตรีอายุ 30-45 ปี ซึ่งสามารถเข้ารับการตรวจได้ในสถานบริการทุกแห่งที่เข้าร่วมโครงการ

**รู้ถึงภัยร้ายแล้ว...อย่านิ่งนอนใจกันนะคะ
นัดมาดูแลสุขภาพตนเองด้วยการไป
ตรวจมะเร็งปากมดลูกเสียตั้งแต่วันนี้
ก่อนที่จะสายเกินไปค่ะ**

“ลิ้น”

จุดเสี่ยงมะเร็งช่องปาก

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

มะเร็งช่องปาก คือ 1 ใน 10 อันดับแรกของมะเร็งที่พบในคนไทย

จากข้อมูลโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวงในปี 2555 พบมะเร็งช่องปากมากที่สุดบริเวณลิ้นจำนวน 354 ราย ซึ่งสัญญาณเตือนของโรคมะเร็งในช่องปากในระยะแรกนั้น จะมีแผลเรื้อรังในช่องปากที่เป็นแล้วไม่หายภายใน 2 สัปดาห์ มีแผ่นสีขาวๆ ไม่ออกหรือแผ่นผ้าสีแดง มีก้อนที่ปากหรือคอ ขอบลิ้นหรือขอบริมฝีปากที่มีลักษณะแข็งเป็นไต เจ็บคอเรื้อรัง เสียงแหบ กลืนลำบาก หรือมีอาการแสบลิ้น

กลุ่มที่เข้าข่ายเสี่ยง คือ ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินหมากเป็นประจำ และมีประวัติญาติป่วยเป็นมะเร็ง โดยเฉพาะเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป หากสังเกตและพบอาการดังกล่าวควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษาโดยด่วน

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในช่องปาก เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เคี้ยวหมาก และหมั่นดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาด

ที่สำคัญควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจคัดกรองรอยโรคมะเร็งช่องปากเป็นประจำทุกปี



รัก (ลด) นหวาน ไม่มีน้ำตาลและไขมัน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เมื่อถึงช่วงเทศกาลวันแห่งความรักที่โรแมนติกแทนใจส่วนใหญ่ มักจะหนีไม่พ้นเค้กหรือช็อกโกแลต ในมุมของความรัก...ถือเป็นเรื่องที่ดีค่ะ แต่ในมุมของสุขภาพ หากเปลี่ยนเป็นการชวนกันรับประทานอาหารสุขภาพ ก็น่าจะเป็นมือพิเศษที่ดีสำหรับคู่รัก ซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายและไม่ยุ่งยากซับซ้อน

เริ่มจากอาหารที่กินนั้นต้องครบ 5 หมู่และหลากหลาย ปริมาณต้องไม่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ยิ่งถ้าเป็นมือเย็นด้วยแล้วควรเลือกเป็นเมนูประเภทสลัดผักแบบน้ำใส เน้นสูตรไขมันต่ำ แต่หากต้องการอาหารประเภทโปรตีน ก็ให้เลือกเนื้อปลา เนื้อไก่ หรือหมูไร้มัน เป็นมือหลัก

เพราะเนื้อสัตว์เหล่านี้จะมีไขมันต่ำ ทำให้ไม่เสี่ยงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคอ้วน แต่อีกหนึ่งสิ่งสำคัญที่อยากให้ทุกคู่รักต้องคำนึงคือ ทุกเมนูที่รับประทานนั้นต้องไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด และเพิ่มผักและผลไม้รสไม่หวานให้มากขึ้นในแต่ละมื้อด้วย ยิ่งรับประทานได้ทุกมื้อก็จะยิ่งดีต่อสุขภาพ ส่วนของหวานทุกชนิด ทางดหรือเลี่ยงได้ก็ควรเลี่ยง เพราะขนมหวานคือศัตรูร้ายที่ทำลายหุ่น หากไม่มีการควบคุมปริมาณให้พอเหมาะ

**ความรักเป็นสิ่งที่ดี แต่ยิ่งได้
รักสุขภาพด้วยแล้ว ก็เท่ากับได้รับสิ่งดีๆ
เป็นสองเท่า**





มารู้จัก... โรคภัยตาตาดารจีนกันเถอะ

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

แค่เอ่ยชื่อโรคภัยตาตาดารจีนขึ้นมา หลายคน
อาจจะงงว่า...มันคือโรคอะไรกันแน่?

โรคภัยตาตาดารจีนหรือศัพท์ทางการแพทย์
เรียกว่า “ไซนัส เรสโตรองด์ซินโดรม” เกิดจากการ
แพ้ผงชูรส ทำให้รู้สึกชาที่ปาก ลิ้น ปวดกลืนเนื้อ
บริเวณโหนกแก้ม ต้นคอ หน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน
กระหายน้ำ

ผู้ที่แพ้มากๆ จะชาที่ใบหน้า หู อาจเป็น
อัมพาตตามแขนขาชั่วคราวได้ แต่อาการเหล่านี้
จะหายเองภายใน 2 ชั่วโมง หากไม่มีอาการ
แทรกซ้อนอื่นๆ แต่กลุ่มที่ต้องระวังให้มากคือ
หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินผงชูรสเด็ดขาด เพราะอาจ
ส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้

ยิ่งขณะนี้มีการผลิตผงชูรสปลอมออกมา
วางจำหน่าย ทำให้ผู้บริโภคต้องระมัดระวังเพิ่มมากขึ้น
ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ง่ายๆ คือ นำผงชูรส
ประมาณครึ่งช้อนชาใส่ลงในช้อนโลหะ เหยาะน้ำให้
หากเป็นผงชูรสแท้ สารนั้นจะไหม้ไฟเป็นถ่านสีดำ
ที่ช้อน แต่ถ้าเป็นผงชูรสที่มีส่วนผสมของบอแรกซ์
หรือโซเดียมเมตาฟอสเฟตผสมอยู่ จะพบว่าไม่มี
ส่วนที่ไหม้เป็นสีดำและส่วนที่เหลือค้างเป็นสีขาวที่ช้อน

ก่อนเลือกซื้อจึงต้องใส่ใจกันหน่อย ทั้งหีบห่อ
บรรจุควรอยู่ในสภาพดี ขอบผนึกไม่มีรอยตำหนิ
มีชื่ออาหารแสดงคำว่า “ผงชูรส”

**ที่สำคัญต้องมีเครื่องหมาย อย.
รับรองความปลอดภัยด้วย**

80-90

เลวอันตราย ของคนร่างหนา

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ช่วงนี้...มองไปทางไหนก็เห็นแต่หนุ่ม-สาวร่างอ้วน
เดินย้วยย่ำเต็มไปหมด

จะอย่างไรดี?...ถ้าประเทศไทยกำลังมีคนอ้วน
เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

คนอ้วน...นอกจากจะรู้สึกอึดอัดตัวเอง
เพราะใส่เสื้อผ้าไม่ได้แล้ว ยังแถมด้วยโรครุมเร้า
สุขภาพแย่ เพราะการกินอาหารไม่เหมาะสม
ขาดการออกกำลังกาย ทำให้คนอ้วนถูกคุกคาม
ด้วยโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน
ความดันโลหิตสูง ไขมัน และหลอดเลือด ฯลฯ

แต่เรารู้ได้อย่างไรว่า...อ้วน
(อันตราย) ดูได้จากรอบเอวหญิงเกิน
80 ซม. ชายเกิน 90 ซม. หรือน้ำหนักตัว
หญิงเกิน 80 กก. ชายเกิน 90 กก.
เมื่อหยิบสายวัดและก้าวขาขึ้น
ซึ่งน้ำหนัก...เกินสองเลขเตี้นี้

เตรียมตัวปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันได้เลย

เริ่มต้นด้วยการกินอาหารให้ครบ 3 มื้อ

ภายในช่วงเวลา 8-10 ชั่วโมง ใน 1 วัน โดยเน้นอาหาร
ที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ ลดหรืองดของหวาน
ทอด มัน และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
ดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน และต้องขยับร่างกาย
ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

**เพียงแค่นี้...การลดน้ำหนักก็ไม่ใช่
เรื่องยากอีกต่อไป**

มะเร็งเต้านม...

ภัยร้ายของหญิงไทย

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อพูดถึงโรคร้ายที่น่ากลัวสำหรับผู้หญิงในขณะนี้ คงหนีไม่พ้น...มะเร็งเต้านม ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของหญิงไทยค่ะ

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า...มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม?

มะเร็งเต้านมมักพบในผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือแม้แต่ อายุ 20-30 ปีก็พบได้บ่อยเช่นกัน โดยกลุ่มเสี่ยงคือ กลุ่มที่มีประจำเดือนเมื่ออายุน้อยหรือกลุ่มทั้งหมด ประจำเดือนช้า มีญาติพี่น้องเป็นโรคมะเร็งเต้านม กินอาหารประเภทไขมันมากเกินไป และขาดการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาส่วนใหญ่มักมาด้วยอาการมีก้อน มีแผลที่เต้านม มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลจากหัวนม

การป้องกันมะเร็งเต้านม คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รวมทั้งรู้จักการตรวจหามะเร็งเต้านมด้วยตนเอง...

เริ่มจากการสังเกตหาความผิดปกติของเต้านมทั้ง 2 ข้าง หน้ากระจก และตรวจคลำเต้านมตนเองเดือนละครั้ง ทุกเดือน หากพบความผิดปกติต้องรีบพบแพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำด้วยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (MAMMOGRAPHY) เพราะจะช่วยรักษาให้หายได้ และมีโอกาสรอดชีวิตมากกว่าร้อยละ 90 ถ้าพบในระยะที่มะเร็งมีขนาดเล็ก และยังไม่แพร่ไปที่อื่น

แต่หากคุณยังไม่ใส่ใจ...ก้อนเนื้อมะเร็งอาจโตขึ้น และหมดโอกาสที่จะรักษาให้หายขาด และเสียชีวิตในที่สุด

**มะเร็งเต้านม...อาจจะเป็นภัยร้ายสำหรับ
ผู้หญิงทุกคน แต่การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็น
ประจำก็เป็นทางรอดของหญิงไทยเช่นกัน**



ผัก ผลไม้...

กับมะเร็ง

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

กินผัก ผลไม้ทุกวัน ช่วยให้อวัยวะแข็งแรง ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งด้วย

นอกจากการกินผักแล้ว การล้างผัก ผลไม้ให้สะอาดก็สำคัญ เพราะหากเลยอาจมีสารพิษสะสมในร่างกายก่อให้เกิดมะเร็งได้เช่นเดียวกัน

ล้างสะอาด..ลดเสี่ยงโรคมะเร็ง

ผัก ผลไม้ ตามท้องตลาดแม้หน้าตาดี สันจะดูสด สะอาด **แต่รู้หรือไม่ว่า?** อาจมีสารเคมีตกค้างมากมาย

ผู้บริโภคจึงควรให้ความสำคัญกับอันตรายจากสารเคมีตกค้าง หรือการสะสมจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าวัชพืชที่เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น ยาฆ่าแมลงจำพวกคลอรีเนเตดไฮโดรคาร์บอน (Chlorinated Hydrocarbon) หรือเรียกว่าออร์กาโนคลอรีน (Organochlorine) ได้แก่ อัลดริน เคลเทน ดีดีที คลอเดน ดริลทริน ซึ่งนำมาใช้กำจัดแมลงได้หลายชนิด สารเหล่านี้อยู่ในธรรมชาติได้นานและไม่สลายตัวง่าย ก่อให้เกิดสารพิษตกค้างและเป็นอันตรายมาก หากร่างกายได้รับสารนี้ในปริมาณมาก จะทำให้เวียนศีรษะ หน้ามืด ท้องร่วง อาจหัวใจวาย จนถึงขั้นเสียชีวิตได้ แต่ถ้าได้รับในปริมาณน้อยๆ ค่อยๆ สะสมจะเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็ง เช่น มะเร็งเต้านมในผู้หญิง

ทุกครั้งเมื่อซื้อผัก ผลไม้สดจากตลาด ก่อนนำมาปรุงอาหารควรล้างน้ำให้สะอาด เพื่อบอกันสารเคมีและยาฆ่าแมลงตกค้างด้วยวิธีการ ดังนี้

- ลอกเปลือกด้านนอกออกให้หมด แล้วล้างผ่านน้ำอีกทีให้ไหลนาน 2 นาที หรือ

- แช่ในน้ำผสมเกลือ หรือน้ำผสมน้ำส้มสายชู ทั้งไว้นาน 10-15 นาที หรือ

- แช่ในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 1 กระละมัง หรือน้ำ 4 ลิตร

- แล้วนำผักมาล้างน้ำสะอาดอีก 2-3 ครั้ง เพื่อชะล้างสารพิษตกค้างออกให้หมด

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการกินผักนอกฤดูกาล เนื่องจากใช้สารเคมีมากกว่าผักตามฤดูกาล

กินพอดี..ลดเสี่ยงมะเร็ง

การกินผัก ผลไม้สดเป็นประจำจะช่วยให้สุขภาพดี องค์การอนามัยโลก แนะนำให้กินผัก ผลไม้วันละ 400 กรัม เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ เช่น หัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และมะเร็งบางชนิด

ปัจจุบันพบว่า คนไทยกินผักน้อยมาก เด็กไทยวัยละ 58.9 ไม่ได้กินผักทุกวัน และกินผักเพียง 1 ครั้งต่อวันเท่านั้น ทั้งๆ ที่ควรจะมีผักให้ได้วันละ 12 ช้อนกินข้าว ส่วนผู้ใหญ่กินผักน้อยมากเช่นกัน กินผักเพียงวันละ 2 ช้อนครั้งเท่านั้น ในขณะที่กรมอนามัยแนะนำให้ผู้ใหญ่กินผักถึง 18 ช้อนต่อวัน หรือ 6 ทัพพี

วิธีกินผัก ผลไม้เพื่อสุขภาพที่ดี คือ กินให้หลากหลาย เพราะผักผลไม้มีใยอาหาร หรือเส้นใย ช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยลดการดูดซึมไขมัน คอเลสเตอรอลในเลือด มีวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนและฮอร์โมนในร่างกาย ให้ทำงานมีประสิทธิภาพ ให้สารพฤกษเคมีที่มีฤทธิ์ต้านมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านการอักเสบของเซลล์ และเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกายด้วย

ประโยชน์มากมายขนาดนี้...หันมากินผัก ผลไม้สด สะอาดกันเถอะ



ควบคุม “เบาหวาน” ด้วยการ (เลือก) กิน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ในช่วงชีวิตคนเราคงไม่มีใครที่อยากป่วยเป็น “เบาหวาน”

แต่เมื่อป่วยแล้วต้องรู้จักดูแลสุขภาพตนเอง การเลือกกินอาหารแต่ละมื้อเพื่อควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพราะหากไม่ควบคุมปล่อยให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ทั้งโรคไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และเกิดแผลที่เท้า ถ้าลูกหลานมีโอกาสโดนตัดเท้า หรือถ้าร้ายแรงไปกว่านั้นคือ ตาบอดได้เลยทีเดียว

จะกินอาหารแต่ละครั้งจึงต้องใส่ใจให้มาก โดยรู้จักควบคุมชนิดและปริมาณอาหารที่กิน ผู้ที่เป็นเบาหวานและยังไม่มีโรคแทรกซ้อน ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป ลดภาวะเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ

ทุกวันนี้ผู้ป่วยเบาหวานเลือกกินอาหารต่างๆ ได้เช่นเดียวกับคนปกติ แต่จำเป็นต้องเรียนรู้ว่าจะกินอาหารมากน้อยแค่ไหนจึงจะไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง โดยมีหลักการง่ายๆ ด้วยการควบคุมชนิดและปริมาณคาร์โบไฮเดรตที่กิน โดยแบ่งอาหารออกเป็น 6 หมวด ซึ่งอาหารที่อยู่ในหมวดเดียวกันจะให้สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือใกล้เคียงกัน

● หมวดข้าว – แป้ง

อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมปัง เผือก มัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผู้ป่วยเบาหวานกินอาหารในกลุ่มนี้ได้เช่นเดียวกับคนปกติ ไม่จำเป็นต้องงดหรือจำกัดมากเกินไป

● หมวดผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ทุกชนิดมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

แม้จะมีใยอาหาร แต่หากกินมากกว่าปริมาณที่กำหนดจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ ผู้ป่วยเบาหวานควรเลือกกินผลไม้ 1 ชนิดต่อมื้อ วันละ 2-3 ครั้ง หลังอาหาร หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทูเรียน ขนุน ละมุด หรือผลไม้ตากแห้ง

● หมวดผักชนิดต่างๆ

อาหารกลุ่มนี้มีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารมาก ควรกินให้มากขึ้นในทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะผักใบสีเขียวสดหรือสุกกินได้ตามต้องการ ถ้าไม่ฝักฝักเป็นน้ำควรต้มกากด้วย เพื่อจะได้ใยอาหาร ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและไขมันในอาหาร ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

● หมวดเนื้อสัตว์ต่างๆ และผลิตภัณฑ์

อาหารกลุ่มนี้ให้โปรตีนเป็นหลัก ผู้ป่วยควรได้รับทุกมื้อ มื้อละ 2-4 ช้อนกินข้าว และควรเลือกเนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมันและหนัง ควรกินปลาหนึ่งหรือต้ม และเต้าหู้ให้บ่อยขึ้น

● หมวดนม

ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการดื่มนมที่ปรุงแต่งรสทุกชนิด เช่น นมรสหวาน นมรสกาแฟ นมรสตรอว์เบอร์รี่ หรือนมรสช็อกโกแลต ให้เปลี่ยนนมดื่ม นมพร่องมันเนยหรือนมไม่มีไขมันแทนจะดีกว่า

● หมวดไขมันหรือน้ำมัน

เนื่องจากไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูง ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดปริมาณการกิน และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้ไขมันทอดซ้ำ ประสิทธิภาพแพกแพทอโก ลูกชิ้นทอด รวมถึงเบี่ยงอบที่มีเนยมาก และอาหารที่มีกะทิ ส่วนน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหารก็ควรเลือกน้ำมันพืช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอล

ทั้ง 6 หมวดอาหาร เป็นหลักการเลือกกินต่างๆ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน เพื่อช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงขึ้น และส่งผลดีต่อสุขภาพหัวใจ



อาหารป้องกัน สิว

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“สิว” สิ่งที่เราๆ ไม่ต้องการ แต่ปัญหานี้ยังพบมากในวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันที่ผิวหนัง ส่วนใหญ่จะเกิดบนใบหน้า บางคนส่วนมากจะเกิดบนหลัง ไหล่ หน้าอก และแขน ทำให้ความมั่นใจในการเข้าสังคมลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของการกระตุ้นให้เกิดสิว

สารอาหารบางชนิดที่ช่วยลดความเครียด จึงนำมาใช้ป้องกันสิวในรูปแบบของการกินและใช้ทาภายนอกที่พบได้โดยทั่วไป ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินดี และวิตามินอี รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม โครเมียม

กำมะถัน และสังกะสี แต่วิธีป้องกันสำหรับวัยรุ่นที่ดีที่สุด คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้มีความหลากหลายในแต่ละหมู่ รวมทั้งกินผักและผลไม้สดในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะสังกะสี ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง ถั่วเหลือง อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ ไข่ และตับ เพราะสังกะสีเป็นสารจำเป็นสำหรับการทำงานของต่อมไขมัน และยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย

การได้รับอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการรักษามิฉะนั้นจะส่งผลเสียเป็นประจำ ทัก่อนนั้นถึงขอทอ ออกกําลังกายสม่ำเสมอและได้รับแสงแดดบ้างจะช่วยป้องกันสิวลได้



ข้าวกล้อง ต้องลองกิน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

บางคนบอกว่ากินข้าวกล้องแล้วผิวดูดี บ้างก็กินยาก หายบ ไม่เต็ม สลัดไม่เข้ากัน บ้างก็กินใหม่ ๆ จึงไม่เคยชิน แต่หากกินไปสักระยะจะรู้สึกว่าการกินข้าวกล้องมีความหอมกว่า กินแล้วอิ่มกว่า ยิ่งเคี้ยวนาน ๆ จะได้รับรสชาติมากกว่า แถมข้าวกล้องยังมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวขาว เพราะกระบวนการขัดสีจะทำให้สูญเสียคุณค่าสารอาหาร

ด้วยความที่ข้าวกล้องมีคุณค่าทางอาหารสูง ยังเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อราหลายชนิดด้วย ที่สำคัญคือเชื้อราในกลุ่มที่สามารถสร้างแอฟลาทอกซิน (Aspergillus flavus) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรง และยังส่งผลต่อการเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ การผลิตน้ำมัน และการผลิตไข่ ซึ่งความร้อนจากการหุงข้าว การต้ม การนึ่ง ก็ไม่สามารถทำลายพิษของแอฟลาทอกซินให้หมดไปได้ เพราะแอฟลาทอกซินทนความร้อนได้สูงถึง 250 องศา

วิธีป้องกันอันตรายจากเชื้อรา แอฟลาทอกซิน

- ซื้อครั้งละน้อยๆ ไม่เกิน 2 กิโลกรัม
- เลือกถุงข้าวชนิดที่ เป็นสุญญากาศ

คือ ถุงแพน แบนติดกับเมล็ดข้าว

- เปลี่ยนยี่ห้อข้าวหลายเจ้าหมุนเวียนกันไป
- เก็บรักษาในที่แห้งไม่ชื้น

ข้อแนะนำและวิธีเลือกซื้อข้าวกล้อง

- เลือกข้าวที่ไม่ มีรอยแหว่งตรงปลายเมล็ดข้าว หากมีรอยแหว่งแสดงว่าจมน้ำข้าวที่มีประโยชน์มากที่สุดหายไป (ถ้ามีจมน้ำข้าวจะเห็นเป็นจุดสีเหลืองขุ่นปนน้ำตาล ขนาดประมาณ 2 มิลลิเมตร)

- สี ของเมล็ดข้าวควรเป็นสี ขาวขุ่น หรือมีสีน้ำตาลปนอยู่บ้าง (ถ้ามีราเคลือบมากที่สุดจะมีสีแดง ถ้ามีราเคลือบปานกลางจะมีสีน้ำตาล ถ้ามีราเคลือบค่อนข้างน้อยจะมีสีเหลืองปนน้ำตาล)

- ไม่มีกลิ่นอับชื้น

เคล็ดลับการหุงข้าวกล้องให้อร่อย

- ก่อนหุงข้าวควรเก็บสิ่งแปลกปลอมออกเสียก่อน และควรล้างข้าวด้วยเวลาล้างน้ำ และเบาๆ เพียงครั้งเดียว เพื่อไม่ให้วิตามินสูญเสียไปกับน้ำข้าวขาว

- การหุงข้าวกล้องต้องใส่น้ำมากกว่าหุงข้าวขาว เนื่องจากข้าวกล้องยังมีเยื่อหุ้มเมล็ด การดูดซึมน้ำจะยากกว่าจึงต้องใช้เวลาในการหุงข้าวมากกว่า ดังนั้นในการหุงข้าวกล้อง 1 ส่วนจึงควรเติมน้ำประมาณ 2 เท่า ถ้าจะให้ประหยัดเวลาหุง ควรแช่ข้าวกล้องก่อนประมาณครึ่งถึง 1 ชั่วโมง แต่วิธีนี้อาจสูญเสียวิตามินบางอย่างที่ละลายน้ำไปบ้าง แต่ถ้าเป็นไปไม่ได้ เพื่อลดการสูญเสียวิตามินบางอย่างจะต้องใช้ปริมาณน้ำที่แช่ในปริมาณที่เกือบพอที่จะได้ไม่ต้องเทน้ำที่แช่ข้าวทิ้งได้

- สำหรับข้าวใหม่หรือข้าวเก่าจะมีผลต่อการหุง เพราะข้าวใหม่เมื่อหุงสุกจะมีลักษณะเมล็ดข้าวติดกันมาก ส่วนข้าวเก่าเมื่อหุงสุกการติดกันของเมล็ดข้าวจะน้อย เนื่องจากข้าวเก่าเมล็ดข้าวจะแห้งกว่าข้าวใหม่

เปิดเผยเคล็ดลับขนาดนี้ มีต่อไป
เปลี่ยนจากข้าวขาวแล้วหันมาลอง
กินข้าว “กล้อง” กันเถอะ

หยุดเบาหวาน ด้วย...อาหารเช้า

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“อาหารเช้า” เป็นมื้ออาหารที่สำคัญ ที่ทุกคนไม่ควรพลาด

เพราะหลังจากการนอนพักผ่อนมาหลายชั่วโมง เมื่อตื่นมาระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำลงเนื่องจากร่างกายไม่ได้รับสารอาหารมาทั้งคืน ทำให้รู้สึกหิว หากไม่เติมพลังโดยการกินอาหารเช้าทันที ร่างกายจะดึงพลังงานจากคาร์โบไฮเดรตที่สะสมไว้ในตับมาใช้เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

อาหารเช้ามีผลต่อการควบคุมความรู้สึกอยากอาหาร การงดหรือลดอาหารเช้ามีโอกาสนำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วนกว่าคนที่กินอาหารเช้า เพราะคนที่อดอาหารเช้าจะมีอาการหิวอยู่ตลอดทั้งวัน ทำให้กินอาหารได้มากกว่าปกติ และผู้ที่อดอาหารเช้า มักจะกินของจุบจิบ โดยที่ของจุบจิบส่วนใหญ่นั้น จะมีทั้งไขมันและน้ำตาลค่อนข้างสูง และการขาดอาหารเช้าจะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวนง่าย ซึ่งเด็กๆ ไม่ควรขาดอาหารเช้าเป็นอันขาด

มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการกินอาหารเช้าเป็นประจำสามารถช่วยลดการเกิดโรคเบาหวานที่มีสาเหตุจากภาวะผิดปกติของอินซูลิน รวมทั้งโรคที่เกี่ยวข้องหัวใจ หลอดเลือด และโรคอ้วนได้ เนื่องจากการกินอาหารเช้าสำคัญต่อการตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลินและกระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย โดยอาหารเช้าจะให้พลังงานในการนำไปใช้ทำกิจกรรมระหว่างวัน ลดความรู้สึกหิวที่บ่งบอกว่าร่างกายต้องการพลังงานเพิ่ม ปกติร่างกายต้องการพลังงานเพื่อกระตุ้นการสร้างและหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน เพื่อให้น้ำตาลเข้าสู่เซลล์และเปลี่ยนไปใช้ในรูปแบบของพลังงาน ซึ่งถ้ามีปริมาณของฮอร์โมนอินซูลินที่มากเกินไปเป็นเวลานานโดยที่ร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้ร่างกายตอบสนองฮอร์โมนอินซูลินลดลง ก่อให้เกิดโรคเบาหวานในที่สุด

นอกจากอาหารเช้าจะมีความสัมพันธ์กับ

โอกาสเกิดโรคเบาหวานแล้ว อาหารเช้ายังมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมอาหารได้ดีขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของต่างประเทศพบว่า คนส่วนมากมักเข้าใจผิดว่าผู้ที่ เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 มักจะกินอาหารที่ละน้อยๆ แต่บ่อยครั้งประมาณ 5 - 6 มื้อย่อยต่อวัน แต่ในความจริงแล้วผู้ที่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีคือกลุ่มที่กินอาหาร 3 มื้อ โดยเน้นอาหารเช้า อาหารเที่ยงเป็นมื้อหลัก และกินอาหารมื้อเย็นน้อยลง ทั้งนี้ นอกจากจะมีผลดีในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดแล้ว ยังส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก และทำให้ไขมันในตับลดลงด้วย ซึ่งได้สรุปแบบการกินอาหารไว้ว่า

“Eat breakfast like a king, lunch like a prince, and dine like a pauper : กินอาหารมื้อเช้าอย่างราชา กินอาหารมื้อเที่ยงอย่างเจ้าชาย และกินอาหารมื้อเย็นอย่างยาก”

สำหรับอาหารเช้าที่ดีควรมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ทั้ง ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ควรมีพลังงานประมาณ 400-500 กิโลแคลอรี หรือประมาณข้าว 2.5-3 ทัพพี เนื้อสัตว์ 2-3 ช้อนกินข้าว ผัก 2 ทัพพี และได้รับไขมันเล็กน้อยจากการประกอบอาหาร และมีผลไม้อีก 1-1.5 ส่วน ซึ่งมีปริมาณอาหารที่ใกล้เคียงกับร้านอาหารทั่วไป เช่น

- ข้าวต้ม 1 ชาม
- ข้าวสวยกับต้มเลือดหมู 1 ชุด
- ข้าวราดแกง กับข้าว 2 อย่าง

โดยควรมีผลไม้รวมด้วยเช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือส้ม 2 ผลกลาง หรือผลไม้ที่เป็นคำจัดใส่จานเล็กๆ ก็จะได้ทั้งคุณค่าทางโภชนาการที่พอเพียงต่อร่างกาย

สุขภาพดีเริ่มต้นได้ง่ายๆ เกือบเริ่มวันใหม่ด้วยมือเช้าที่มีประโยชน์ ก็จะทำให้ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลเบาหวาน

เคี้ยวๆ อมๆ แก้กลิ่นปากไม่ตรงจุด

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

หลายครั้งที่ปัญหากลิ่นปากทำให้การสนทนา
จบลงในระยะเวลาอันสั้นด้วยกลิ่นที่ไม่ปรารถนา

กลิ่นปากที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากแบคทีเรีย
ในช่องปาก ทำให้เกิดการเน่า มีกลิ่นเหม็น
ซึ่งสามารถแยกกลิ่นเหม็นออกได้หลายลักษณะ
แตกต่างกัน คือ กลิ่นที่มาจากด้านหลังของลิ้น
กลิ่นที่เกิดจากโรคฟันผุ กลิ่นของโรคปริทันต์
กลิ่นที่มาจากฟันปลอม กลิ่นจากการสูบบุหรี่
กลิ่นจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกลิ่นของ
อาหารที่รับประทาน

การโฆษณาหมากฝรั่งและลูกอมที่แสดงสรรพคุณ
ว่าอมแล้วทำให้สดชื่น ฟันไม่ผุ เพราะไร้น้ำตาล
จึงมีผลต่อการเลือกใช้เพื่อลดปัญหากลิ่นปาก
ของคนไทย ซึ่งจากข้อมูลการสุ่มสำรวจของ
สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย เกี่ยวกับการ
บริโภคอาหารว่างและเครื่องดื่ม การดูแลสุขภาพช่องปาก
และสภาวะทันตสุขภาพของเยาวชนในโรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศปี 2556 พบว่า
เด็กนักเรียนนิยมเคี้ยวหมากฝรั่ง ร้อยละ 55.1
และอมลูกอม ร้อยละ 42.3 เพื่อระงับกลิ่นปาก

ความจริงแล้ว...หมากฝรั่งและลูกอมไม่ได้
ช่วยลดกลิ่นปาก เพียงแต่ใช้กลิ่นหอมกลบกลิ่นปาก
ชั่วคราว และยังอาจทำให้เราได้รับอันตรายจาก
สารเคมีสังเคราะห์ที่เป็นส่วนประกอบของหมากฝรั่ง
และลูกอมมากเกินไป เช่น สารกันเสีย (PBA)
และสารให้ความหวานทดแทนน้ำตาลเอสปาร์แตม
(aspartame) ซึ่งหากบริโภคในปริมาณมาก

เกินกว่า 50 มิลลิกรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน
อาจก่อให้เกิดมะเร็งและอันตรายต่อสมองได้
รวมทั้งสารที่ทำให้รสชาติเหมือนน้ำตาลจริงและ
ให้พลังงานต่ำ เช่น ซูคราโลส หากได้รับมากเกินไป
15 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน
จะเป็นอันตรายต่อต่อมไทรอยด์ ตับ และไต ได้เช่นกัน

การแก้ไขปัญหากลิ่นปากจึงต้องแก้ไขตรงจุด
โดยดูแลและทำความสะอาดช่องปากและฟัน
ด้วยการแปรงฟันให้สะอาดตามสูตร 2 2 2 คือ

● แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง ด้วยยาสีฟัน
ผสมฟลูออไรด์ ช่วงเช้าและก่อนนอน

● แปรงฟันบนอย่างน้อย 2 นาที ให้สะอาด
ทั่วทั้งปากทุกซี่ ทุกด้าน และใช้เวลาฟลูออไรด์
ทำปฏิกิริยากับฟัน เพื่อป้องกันฟันผุอย่างมีประสิทธิภาพ

● หลีกเลี่ยงแปรงฟัน 2 ชั่วโมง ควรปล่อยให้ปากสะอาด
โดยไม่กินขนมหรืออาหารหวาน และควรแปรงลิ้น
ควบคู่ไปด้วย จะช่วยลดกลิ่นปากได้ดี

หากใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟัน
วันละครั้ง ก็จะดีต่อสุขภาพช่องปากของเยาวชน
และคนวัยหนุ่มสาวมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้แนะนำให้
แปรงลิ้นด้วยจะช่วยลดกลิ่นปากได้ดี รวมทั้ง
การจิบน้ำเปล่าบ่อยๆ ก็จะช่วยรักษาสุขภาพกาย
และคงความสดชื่นของปากได้

*แต่ถ้ามีในข้ออีกอีกเสป นิเนบุเน นริอทันนุ
ควรไปทบทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาทันที*



อาหาร... ไม่ทำร้ายฟัน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

การใส่ใจสุขภาพช่องปากและฟัน
แค่การแปรงฟันทุกวัน หรือพบทันตแพทย์ทุก
6 เดือน อาจไม่เพียงพอถ้ายังรับประทานอาหาร
ที่ไม่ส่งผลดีต่อฟัน

การเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีส่วนสำคัญ
ที่ช่วยให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี และป้องกันฟันผุได้
แต่ต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยง
การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล
อย่างพร่ำเพรื่อ เพราะจุลินทรีย์ในช่องปาก
จะไปย่อยอาหารพวกแป้งและน้ำตาลให้กลายเป็น
กรดไปกัดกร่อนฟัน ทำให้ฟันผุ

อาหารที่ดีต่อสุขภาพฟัน

● **อาหารที่มีเส้นใยสูง** ได้แก่ ผักและผลไม้
บางชนิด เช่น แดงกวา ผักร้าง มะเขือเทศ ชมพู
มันแกว จะช่วยทำความสะอาดฟัน

● **ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด** ถ้าต้องการเครื่องดื่ม
รสหวาน เลือคน้ำสมุนไพรอ่อนหวาน
หรือผลไม้คั้นสดแทนน้ำอัดลม เพราะน้ำอัดลม
มีน้ำตาลมากและมีการคาร์บอนิกอีกด้วย

● **อาหารที่มีวิตามินซี** (Ascorbic Acid)
เช่น ผักสด ผลไม้สด ส้ม สับปะรด กะหล่ำปลี
แครอท ผักคะน้า เป็นต้น ช่วยในการรักษาเหงือก
ฟัน กระดูก

● **อาหารมีวิตามินบี2** (Riboflavin) ประเภท
ถั่วลิสง ถั่วเหลือง อัลมอนต์ ไข่ ธัญพืชไม่ขัดสี
เห็ด มะม่วง ช่วยป้องกันมุมปากแตก ลิ้นอักเสบ

● **ไม่ควรทานอาหารที่แข็งมาก** เช่น น้ำแข็ง
กระดุก อาจทำให้ฟันสึก และแตกหักได้

● **ไม่ควรรับประทานอาหารจุบจิบ**
จะทำให้มีการตกค้างของเศษอาหารในช่องปาก
ตลอดเวลา ช่องปากจึงมีสภาพเป็นกรด
ทำลายผิวเคลือบฟัน ทำให้เกิดฟันผุ

● ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ หรือจิบน้ำบ่อยๆ
เพราะถ้าปากแห้ง มีแบคทีเรียที่จะมีกลิ่นปาก
และมีฟันผุมากกว่าคนทั่วไป เพราะขณะปากแห้ง
เชื้อโรคในช่องปากจะเจริญเติบโตเพิ่มจำนวน
ได้มากกว่า ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้จะมีทั้งชนิดที่สามารถ
ผลิตสารที่ทำให้เกิดกลิ่นปากและชนิดที่ทำให้
เกิดโรคฟันผุ

**การดูแลสุขภาพช่องปากสามารถดูแล
ได้ด้วยตนเอง นอกจากแปรงฟันเช้าและ
ก่อนนอนแล้ว ยังควรรับประทานอาหารกลางวัน
ลดแป้งและเครื่องดื่มหวาน และหลีกเลี่ยงอาหารรส
ระหว่างมื้อที่มีน้ำตาลผสม เพื่อเป็นการ
ควบคุมไม่ให้เชื้อโรคเจอกับน้ำตาล
เป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุ**

มันฉ่ำจรรยาพิทักษ์

คุณค่าจากราก ผล จนถึงยอด

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“ฟักทอง” หนึ่งในผักสีเหลือง อุดมไปด้วย เบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีประโยชน์มากมาย รับประทานได้แทบทุกส่วน ตั้งแต่ราก ผล จนถึง ยอดอ่อน ซึ่งแต่ละส่วนมีสารอาหารที่แตกต่างกันไป

รากฟักทอง :

นำมาต้ม น้ำดื่ม แก้
อาการไอ บำรุงร่างกาย
และถอนพิษของผื่นได้

ดอกฟักทอง

มีวิตามินเอ แคลเซียม
ฟอสฟอรัส และวิตามินซีเล็กน้อย

ใบอ่อนฟักทอง

ประเทศไทย
และประเทศในทวีป
แอฟริกา มีการกินใบอ่อน
ของฟักทองและฟักทอง

ฮาโลวีน ซึ่งมีวิตามินเอสูงเท่ากับเนื้อฟักทอง
แต่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงกว่า และใบฟักทอง
ฮาโลวีนยังมีธาตุสังกะสี เหล็ก และแคลเซียม

เนื้อฟักทอง

แหล่งของวิตามินเอ ฟอสฟอรัส วิตามินซี
ไขมัน รวมทั้งเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยควบคุมระดับ
น้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต บำรุงตา ตับ ไต
ควบคุมสมดุลในร่างกาย ด้านความชรา ป้องกัน
โรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยของข้อเข่าและ
บั้นเอว คาร์โบไฮเดรตในฟักทองยังช่วยรักษาอาการ
แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ในส่วนบนได้

เปลือกฟักทอง

หากทานเนื้อฟักทองร่วมกับเปลือกจะได้รับ
วิตามินเอสูง มีฤทธิ์ทางยามากมาย ช่วยเพิ่ม
ใยอาหารเกือบ 1 เท่า เพิ่มแคลเซียม 3 เท่า

เพิ่มเหล็ก 2 เท่า เปลือกฟักทองกระตุ้น
การหลั่งอินซูลินในร่างกาย ช่วยควบคุมระดับ
น้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน
ความดันโลหิต บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงดวงตา
และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป
ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ยอดฟักทอง

อุดมไปด้วยวิตามินเอ
และเบต้าแคโรทีนสูง
ถ้าผัดกับน้ำมันจะทำให้
ร่างกายดูดซึมได้ดี เพราะ
วิตามินเอละลายในน้ำมัน

เมล็ดฟักทอง

แหล่งของ
ธาตุเหล็ก สังกะสี
โพแทสเซียม
แมกนีเซียม

กรดไขมันจำเป็น และกรดอะมิโน ทริปโทเฟนสูง
มีน้ำมันที่อุดมไปด้วยสารแกมมา โทโคฟีรอล
ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ
สารคิวเคอร์บิติน มีฤทธิ์ในการฆ่าพยาธิตัวติดได้ดี
ช่วยขับปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ่ว และมะเร็ง
กระเพาะปัสสาวะ น้ำมันจากเมล็ดฟักทองยังช่วย
บำรุงประสาทได้ดี และมีการดอเมโนบางชนิด
ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากของผู้ชาย
ขยายใหญ่ขึ้น ช่วยปรับระดับฮอร์โมนเพศชาย
ที่ได้จากลูกอัณฑะให้อยู่ในระดับปกติ

**เน้นสารพัดประโยชน์อย่างนี้แล้ว
อย่าลืมนำฟักทองมาปรุงเป็นเมนูในเมนู
บนโต๊ะอาหาร เพื่อโภชนาการและสุขภาพที่ดี
กับครอบครัว**





กินเจ ปลอดภัยกับ นรก 4 ล.

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

เทศกาล “กินเจ” ถือเป็นโอกาสดีที่ชาวไทยเชื้อสายจีนหลายๆ คนจะได้ทำบุญด้วยการละเว้นบริโภคเนื้อสัตว์ หันมากินผัก ถั่วเมล็ดแห้งและผลไม้แทน แต่ที่สำคัญ...การกินเจก็ควรเลือกให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง เพราะแต่ละวัยนั้นมีกิจกรรมที่ทำระหว่างวันแตกต่างกันไป โภชนาการที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก อาทิ

- วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องใช้พลังงานมาก อาจเน้นสารอาหารที่ได้มาจากแป้งและคาร์โบไฮเดรตสูง
 - วัยทำงานที่ ต้องใช้กำลังความคิดมาก ควรเสริมด้วยการกินของว่างระหว่างมื้ออาหารหลัก เพื่อให้มีพลังและสมองทำงานได้ดีขึ้น
 - วัยผู้สูงอายุควรระวังการกินผักและกากใย เพราะหากกินมากเกินไปจะทำให้ท้องอืด รวมถึงควรหลีกเลี่ยงผักบางชนิด เช่น กะหล่ำปลีสด ผักกาดหอมสด เพราะจะทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร และควรปรุงสุกก่อนทุกครั้ง พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดเพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี
- การกินเจให้ปลอดภัยและสุขภาพดีนั้น ผู้บริโภคต้องคำนึงถึงความสะดวก ตั้งแต่วิธีการปรุงประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ โดยยึดหลัก 4 ล. ง่ายๆ ดังนี้

ล. ล้าง

ต้องล้างวัตถุดิบนำมาปรุงประกอบอาหารเจ โดยเฉพาะผัก ผลไม้ ให้สะอาดเพื่อกำจัดยาฆ่าแมลง โดยการล้างด้วยน้ำไหล 2 นาที หรือแช่ด้วยน้ำเกลือ 2 ชั่วโมง ต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำผสมน้ำส้มสายชู

ครึ่งถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร โดยแช่นาน 15-30 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่าอีก 2 ครั้ง สำหรับผักกาดและกะหล่ำปลีควรคลี่ใบและล้างให้สะอาด

ล. ลด

อาหารเจที่ปรุงเองหรือปรุงจำหน่าย ต้องคำนึงถึงการเติมสารปรุงแต่งอาหารไม่ให้มีรสเค็มหรือหวานมากเกินไป เพราะความเค็มจะทำให้โซเดียมสูง ส่งผลต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงและทำให้ไตทำงานหนัก ส่วนความหวานจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้ ผู้ปรุงจึงควรลดการเติมซอส ซีอิ๊ว น้ำตาล และผู้บริโภคต้องเลือกอาหารเจที่มีรสชาติไม่เค็มหรือหวานจนเกินไป

ล. เลี่ยง

ควรเลี่ยงอาหารเจที่มีแป้งมาก และเลี่ยงอาหารประเภทผัด ทอด เพราะไขมันสูงมาก หากได้รับเกินความจำเป็นของร่างกายจะทำให้น้ำหนักเกินและอ้วนได้ ควรเน้นอาหารเจประเภทต้มที่มีผักเป็นส่วนประกอบ เช่น ต้มจืดเจ ต้มพะโล้เจ จับฉ่าย เป็นต้น

ล. เลือก

เนื่องจากอาหารเจเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรเลือกอาหารที่มีถั่วหรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น น้ำเต้าหู้ พองเต้าหู้ โปรตีนเกษตร เป็นต้น

การกินเจ...นอกจากจะทำให้มีบุญจากการงดเบียดเบียนสัตว์แล้วยังทำให้จิตใจสงบ บริสุทธิ์ด้วย เรียกว่า...อิ่มท้องก้มใจ ไปพร้อมๆ กัน

สำหรับการเลือกซื้ออาหารเจจากร้านหรือแผงลอย จะต้องเลือกร้านที่สะอาด อาหารปรุงสุกใหม่ มีภาชนะปิดวางอยู่สูงกว่าพื้น 60 เซนติเมตร ตู้เสิร์ฟ ตู้ปรุง แต่งกายสะอาด สวมหน้ากากเชี่ยนหรือหน้ากากคลุมผม ไม่ใช้มือหยิบจับอาหาร หรือเพื่อความมั่นใจในเลือกซื้อจากร้านนี้กับสัญลักษณ์ อาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste)

หนาวนี้...สุขภาพดีแน่

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว ไม่เพียงลมหนาวเท่านั้นที่พัดผ่านมา แต่หากไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดีก็จะทำให้ร่างกายเสี่ยงป่วยด้วยโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจอย่างไข้หวัดใหญ่ และถ้าไม่มีการป้องกัน ก็อาจกลายเป็นโรคหลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ ดังนั้น ถ้าอยากใหหนาวนี้เป็นหนาวที่สุขภาพดีไม่มีโรค ก็ควรหันมาใส่ใจดูแลตัวเองด้วยวิธีดังนี้

● **สวมใส่เสื้อพาดำๆ** และควรหลีกเลี่ยงเสื้อกันหนาวมือสองเพื่อลดความเสี่ยงต่อเชื้อโรค แต่ถ้าจำเป็น ก่อนนำมาสวมใส่ต้องซักทำความสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือนำมาต้มด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส ประมาณ 15 นาที ถึง 1 ชั่วโมง จากนั้นนำไปตากแดดจัดเพื่อฆ่าเชื้อโรค และป้องกันการยับยู่ยี่ ไม่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อราและแบคทีเรีย

● **เด็กทารก ควรติดนมแม่เป็นประจำ** เพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน และการให้ลูกดูดนมแม่จากเต้าบ่อยๆ ช่วยลดอาการปากแหว่งแตกได้ เพราะนมแม่นั้นน้ำเพียงพอ รวมทั้งการได้กอดลูกให้นมลูกวันละ 6-8 ครั้ง ยังเป็นการถ่ายทอดความรักความอบอุ่นไปถึงลูกได้อีกด้วย

● **รับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็ก** วิตามินเอและวิตามินซีสูง เน้นโปรตีนจากปลา ไข่ หมู ไม้ตัดมันและหนั๋ง เช่น เกาเหลาเลือดหมูไม่ใส่เครื่องใน ไช้ตุน ปลาทอด ผัดผักทองใส่ไข่ ผัดผักบุ้งและผัดผักอื่นๆ ผลไม้ เช่น มะละกอ ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม สับปะรด อาหารว่าง เช่น มันต้มน้ำผึ้ง ร้อนๆ นมพร้อมไขมันอ่อนๆ ถั่วเขียว ต้มหัวตาล ขนมหักวี่และขนมหาล ซึ่งอาหารเหล่านี้จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานจากแป้งและไขมัน ช่วยให้ร่างกายอบอุ่นยิ่งขึ้น

● **ยืดหลักกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ** คือกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หรือหากเป็น



อาหารค้างมือต้องเก็บไว้ในตู้เย็นและนำมาอุ่นด้วยความร้อนอย่างทั่วถึงทุกครั้งก่อนรับประทาน ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อต้องรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหารและหลังใช้ส้วม

● **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ** อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ด้วยวิธีง่ายๆ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน เล่นกีฬาที่สร้างการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง เช่น รำมวยจีน หรือทำงานบ้านอย่างกวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น

● **รักษาความชุ่มชื้นของผิว** โดยหลังอาบน้ำควรทาโลชั่น หรือน้ำมันทาผิว ส่วนริมฝีปากควรทาด้วยลิปสติกมันและไม่ควรเลียริมฝีปากบ่อยๆ เพื่อป้องกันปัญหาริมฝีปากแตก

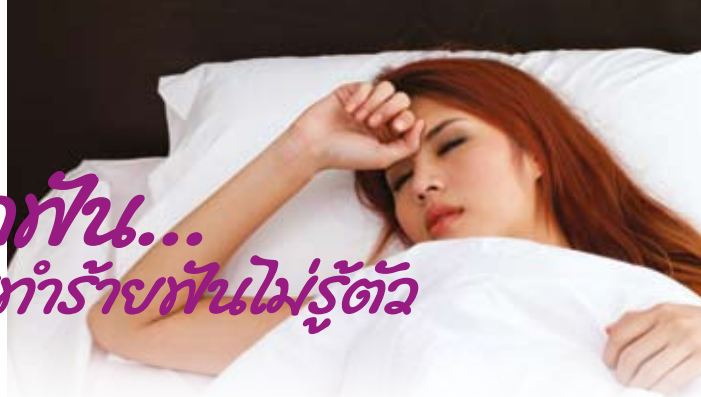
● **ดูแลสุขภาพ ควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำในเวลากลางคืน** หรือถ้าไม่สามารถเลี่ยงได้ก็ควรมีการยืดเส้นยืดสายเพื่อสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายก่อนอาบน้ำ

● **ดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ** วันละ 6-8 แก้ว และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

หากทำได้ตามนี้ รับรองว่า...หนาวนี้ หรือหนาวไหน ก็ผ่านไปได้อย่างสุขภาพดีแข็งแรง

นอนกัดฟัน... พฤติกรรมทำร้ายฟันไม่รู้ตัว

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข



การนอนกัดฟันในขณะนอนหลับเป็นปัญหาที่สร้างความรำคาญให้กับคนรอบข้าง

ซึ่งการนอนกัดฟันนั้นเป็นพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้เพราะเกิดขึ้นหลังจากหลับไปแล้ว แต่มีข้อสันนิษฐานได้หลายสาเหตุด้วยกัน ตั้งแต่เกิดจากแนวโน้มกับความสัมพันธ์ของความเครียด ในชีวิตประจำวันหรือบางคนอาจมีปัญหาด้านร่างกาย บางคนอาจมีปัญหาเพราะยาที่รับประทาน แต่จะพบในเปอร์เซ็นต์ที่น้อย รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็สามารถทำให้เกิดอาการนอนกัดฟันได้ แต่อาการจะไม่มีระยะเวลาที่แน่นอนและยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุใดกันแน่

หากถามนักวิชาการบางกลุ่มก็จะได้คำตอบว่าเป็นเพราะความเครียด ความวิตกกังวลก่อนที่จะนอน บางกลุ่มบอกว่าในขณะนอนหลับจิตใต้สำนึกสั่งการให้ร่างกายพยายามบดฟันซี่ที่สูงกว่าให้เตี้ยลงหรือเสมอกับซี่อื่นๆ ขณะที่บางกลุ่มบอกว่าเป็นการหลับไม่สนิทหรือมีปัญหาเกี่ยวกับการบดเคี้ยวอาหาร ซึ่งก็ยังหาข้อสรุปกันต่อไป

แต่พฤติกรรมนี้ได้ส่งผลกระทบต่อฟันอย่างแน่นอน เพราะโดยทั่วไปการนอนกัดฟันนั้นจะมีอาการเสียวฟัน ฟันสึก ร้าว แตก บิ่น บางรายอาจต้องซื้อฟันยางมาใส่เวลานอนแต่ก็ไม่สามารถหยุดอาการกัดฟันได้ จนทำให้ฟันยาวขาดทะลุ เกิดอาการข้างเคียงที่ตามมาคือ ปวดเมื่อยขากรรไกร ข้างแก้ม ขมับ หูและศีรษะ

สำหรับการรักษาอาการนอนกัดฟันที่ดีที่สุดนั้นไม่สามารถแก้ไขได้ที่ต้นเหตุ แต่สามารถแก้ไขได้ที่

ปลายเหตุ โดยการไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจและแก้ไขอาการของแต่ละบุคคล ส่วนใหญ่แล้วทันตแพทย์จะแนะนำให้ใส่ Splint หรือที่เรียกว่าเฝือกสบฟัน จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและลดอาการเกิดเสียงในข้อขากรรไกร ลดเสียงการกัดฟันแน่นฟัน ซึ่งอุปกรณ์นี้ทำมาจากอะคริลิกใสชนิดแข็งสามารถใส่ฟันล่างหรือบนก็ได้ โดยให้ใส่เฉพาะเวลานอน และจะมีการปรับเครื่องมือเป็นระยะๆ ที่สำคัญจะต้องทำความสะอาดช่องปากและเครื่องมือให้สะอาดและถูกวิธีอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม แม้บางท่านอาจคิดว่าการนอนกัดฟันไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่หากมีอาการกัดฟันบ่อยเข้าจนทำให้ฟันบิ่น จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของฟัน และตามมาด้วยการเป็นโรคเหงือก ระบบย่อยอาหาร และขากรรไกรผิดปกติได้

ดังนั้น ท่านที่มีปัญหาการนอนกัดฟันหรือมีความเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมดังกล่าว ควรรีบไปพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุดเพื่อรักษาอาการแต่เนิ่นๆ จะดีกว่า

วิธีสังเกตตนเองว่ามีอาการนอนกัดฟันหรือมีความเสี่ยงหรือไม่

- รู้สึกเสียวฟันเวลาถูกของร้อนหรือเย็น และเวลาแปรงฟัน
- รู้สึกตึงบริเวณหน้าหรือกล้ามเนื้อบริเวณหน้า
- มีรอยเส้นบางๆ ที่เคลือบฟันของฟันบางซี่
- ปวดฟันอย่างรุนแรง เหงือกอักเสบ
- ปวดศีรษะ
- มีแผลที่กระพุ้งแก้มด้านใน



ลดเกลือ ลดเค็ม เพิ่มผัก ช่วยยืดอายุ

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ทราบหรือไม่ว่า...การกินอาหารที่มีเกลือ สารกันบูดและผงฟูที่ใช้ในขนมอบต่างๆ ตลอดจนเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซุปก้อน ผงชูรส ที่มีส่วนประกอบของโซเดียมเป็นประจำ และมากเกินไป ส่งผลให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจและไต รวมทั้งอัมพฤกษ์และอัมพาตตามมาได้ ดังนั้น การกินอาหารในแต่ละวันจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัด อาหารที่มีการปรุงแต่งรสด้วยเกลือหรืออาหารแปรรูปต่างๆ ที่มีส่วนผสมของโซเดียม แต่ให้กินอาหารจากธรรมชาติ เช่น ผักสดใบเขียวในแต่ละวันให้มากขึ้น เพราะ

ในผักใบเขียวนั้นจะมีสารอาหารในกลุ่มวิตามินบี ที่เรียกว่า กรดโฟลิก ช่วยลดความเสี่ยงของภาวะหลอดเลือดในสมองอุดตันได้ร้อยละ 20 และโรคหัวใจได้ร้อยละ 15 นอกจากนี้ ในผักใบเขียวยังมีธาตุโพแทสเซียม ช่วยรักษาความเป็นกรดต่างในร่างกาย ซึ่งการกินผักใบเขียวสดเป็นประจำในปริมาณที่มากเพียงพอ จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เหล่านี้ ก็จะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคอัมพาตได้

*รู้แบบนี้แล้ว อย่าลืมเลือกเมนูผัก
เป็นเหมือนหลัก*

ผักพื้นบ้าน ต้านโรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ผักพื้นบ้านของไทยล้วนให้คุณค่าทางโภชนาการและช่วยต้านโรค

ผักหลายชนิดกินได้ตั้งแต่ดอก ใบ ยอดอ่อน ผัก ผล หัว และราก ซึ่งอุดมไปด้วยสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย และกินได้ในปริมาณที่มากพอ โดยไม่ต้องกลัวอ้วน เนื่องจากให้พลังงานโปรตีน ไขมัน และคาร์โบไฮเดรตน้อยมาก

ที่สำคัญ...ผักพื้นบ้านยังมีสรรพคุณต้านโรคต่างๆ ด้วย เช่น ผักแพว ใบขี้เหล็ก ยอดสะเดา มีแคลเซียมสูง ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน การทำงานของระบบประสาท กล้ามเนื้อหัวใจ และหลอดเลือด

ใบกะเพราแดง ใบขี้เหล็ก ใบสะเดา มีธาตุเหล็กเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเฮโมโกลบินในเม็ดเลือดแดง เพื่อนำออกซิเจนไปเลี้ยง

เซลล์ต่างๆ ภายในร่างกาย สร้างภูมิต้านทานโรค

ยอดมันปู ยอดหูกมู ยอดสะเดา ช่วยให้ขับถ่ายได้เร็วขึ้น ท้องไม่ผูก และใยอาหารบางชนิดยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

ส่วนผักที่มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง เช่น ยอดตำลึง ผักมะเยอ ยอดกะทกรก ดอกขี้เหล็ก ดอกผักฮ้วน ผักมะรุม มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ลดการอักเสบ และทำให้ร่างกายแก่ช้าลงด้วย

*ใครที่ไม่ชอบกินผักพื้นบ้าน
คงต้องคิดใหม่...เพื่อสุขภาพที่ดี*



ดื่มน้ำหวาน น้ำอัดลม ดับร้อน เสียสุขภาพแย่

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

อากาศร้อนๆ อย่างนี้ ถ้าได้ดื่มน้ำหวาน
หรือน้ำอัดลมเย็นๆ คงช่วยดับกระหายได้ดีทีเดียว
แต่ไม่ว่าจะดื่มอย่างไร ควรคำนึงถึง
สุขภาพด้วยนะคะ

เพราะน้ำหวานหรือน้ำอัดลมล้วนมีน้ำตาล
เป็นส่วนประกอบในปริมาณมากแทบทั้งสิ้น
โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มดับกระหาย

ที่นำพ่วงมากที่สุด เนื่องจากมีน้ำตาลและน้ำ
เป็นส่วนประกอบหลักที่สูงมากถึง 40-48 กรัม
ต่อกระป๋อง จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพสูง
ทั้งภาวะอ้วน ฟันผุ และปัญหาต่อระบบย่อยอาหาร
อีกทั้งน้ำตาลเป็นอาหารที่ให้พลังงานว่างเปล่า
คือ ให้พลังงานแต่ไม่ให้อาหารอื่นๆ

เพื่อสุขภาพที่ดีในหน้าร้อนนี้ จึงควรงด
หรือเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลมเป็นประจำ
ให้หันมาดื่มน้ำเปล่าวันละ 8-10 แก้ว แทนจะดีกว่า

**นอกจากช่วยลดความร้อนแล้ว
ยังได้ทำให้สุขภาพแข็งแรงด้วย**





กินข้าวกล้อง ป้องกันโรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

คุณประโยชน์ของข้าวกล้องมีมากมายเลยทีเดียว ด้วยกรรมวิธีการผลิตที่ผ่านการขัดสีน้อยมาก ทำให้มีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดชั้นในหลงเหลืออยู่มาก ซึ่งเป็นแหล่งของสารอาหารที่สำคัญ ผู้ที่กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ อาทิ วิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา ไนอาซิน และฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างการทำงานในระบบของร่างกาย ส่วนใยอาหารจะช่วยดูดซับไขมันและช่วยขับถ่ายสารพิษในลำไส้ใหญ่ เป็นการป้องกันการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคท้องผูก และถ้ากินในปริมาณที่พอเหมาะจะทำให้

ไม่อ้วน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก เพราะการกินข้าวกล้องทำให้อยู่ท้องและไม่รู้สึกหิวเร็ว

นอกจากนี้ ในข้าวกล้องยังมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ในการรักษาอาการของผู้ที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน ที่สำคัญการกินข้าวกล้องเพียงแค่นี้คนเดียวจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่มีประสิทธิภาพมากกว่าการกินน้ำตาล น้ำหวาน น้ำอัดลม

ใครที่คิดจะเปลี่ยนมื้ออาหารเป็นข้าวกล้องตอนนี้ ก็เริ่มได้ทันทีค่ะ รับรองว่าดีต่อสุขภาพแน่นอน



ครบ 3 มื้อ ทุกวัน สุขภาพดี

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เคยสังเกตตัวเองบ้างไหมว่าในแต่ละวัน...
คุณกินอาหารครบ 3 มื้อหรือไม่

การละเลยอาหารในแต่ละมื้อ เพราะ
การทำงาน หรือเร่งรีบหลีกเลี่ยงการจราจรที่ติดขัด
จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น
อาการเช่นนี้ คือสัญญาณเตือนร่างกายว่า
ได้เวลาเพิ่มพลังแล้ว

“มื้อเช้า” มื้อที่สำคัญที่สุด แต่ถูกละเลย
มากที่สุด ทั้งๆ ที่อาหารเช้าช่วยเพิ่มพลังงาน
ให้ร่างกายได้เตรียมความพร้อมรับสิ่งใหม่อยู่เสมอ
อาหารเช้าที่ดีต้องมีสารอาหารครบถ้วน เช่นเดียวกับ
อาหารมื้ออื่นๆ สารอาหารที่มักถูกละเลย
คือโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่
เนื้อหมู ไก่ และปลา เป็นต้น

เมนูอาหารมื้อเช้าที่ขอแนะนำ เช่น ข้าวต้มปลา
โจ๊กหมู/ไก่ ข้าวผัดไข่ ขนมปัง ไข่ดาว ไส้กรอก
และเครื่องดื่มสำหรับมื้อเช้า ได้แก่ เครื่องดื่ม
ช็อกโกแลตร้อนๆ นมพร่องมันเนย หรือน้ำเต้าหู้
รวมทั้งการกินผลไม้สดรวมด้วย เพื่อเพิ่มวิตามิน
และแร่ธาตุต่างๆ การไม่กินอาหารเช้าจะทำให้
ร่างกายอ่อนเพลีย น้ำตาลในเลือดต่ำ หงุดหงิด
อารมณ์เสีย เวียนศีรษะถึงขั้นหน้ามืดเป็นลมได้
เพราะร่างกายดึงสารอาหารไปใช้งานตลอดเวลา
แม้ในช่วงเวลาหลับ

“มื้อกลางวัน” สำคัญเช่นกัน เพราะร่างกาย
ได้เผาผลาญพลังงาน และกระเพาะอาหาร
ได้ย่อยอาหารในมื้อเช้านำสารอาหารไปหล่อเลี้ยง
ส่วนต่างๆ ของร่างกายแล้ว ดังนั้น เพื่อให้ร่างกาย
ได้รับสารอาหารต่อเนื่อง ไม่ควรพลาดมื้อกลางวัน
แต่ถ้าจะให้ดีควรเลี้ยงเมนูไขมันสูง และไม่ควรร
กินมากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย เพราะ
อาจทำให้คุณหนักตาหย่อนได้ในช่วงบ่าย

สุดท้าย **“มื้อเย็น”** เป็นมื้อที่ใครหลายๆ คน
ให้ความสำคัญพิเศษ เพราะเป็นช่วงเวลาการ
เลี้ยงฉลอง ความจริงการกินอาหารมื้อเย็นต้อง
ระวังและหลีกเลี่ยงเมนูไขมันสูง และไม่ควรร
กินมากเกินไป เพราะทำให้ร่างกายทำงานหนักตลอดเวลา
ที่คุณหลับ

หากในแต่ละมื้อมีไขมันอิ่มตัวสูง สามารถ
ปิดท้ายด้วยผลไม้หนึ่งผล หรือประมาณ 8-10 ชิ้นคำ
และดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 8-10 แก้วต่อวัน
เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหาร
หลากหลายเพียงพอกับความต้องการ รวมทั้ง
ออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน

เท่านั้น...สุขภาพดีจะอยู่กับเราตลอดไป

๖๖

**อาหารเข้าที่ก็ต้อง
มีสารอาหารครบถ้วน
เช่นเดียวกับอาหารมื้ออื่นๆ
สารอาหารที่มักถูกละเลย
คือ โปรตีนที่เราจะได้จาก
เนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่
เนื้อหมู ไก่ และปลา**

๖๖



ไข่...ไข่...ไข่

เมนูไก่ลัดตัว

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“ไข่” อาหารสารพัดนึก

ที่พูดอย่างนี้... เพราะไข่อาหารประจำบ้าน ที่หาซื้อง่าย และทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ตุ๋น หรือยำไข่ดาว และอีกสารพัดเมนูไข่

ที่จริงแล้ว “ไข่” มีประโยชน์ต่อร่างกาย อย่างไรบ้าง กรมอนามัยขออาสาพาผู้อ่าน ร่วมกันเจาะ (คุณค่า) ไข่ ไปพร้อมๆ กัน

ไข่กับสารอาหาร

ไข่ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ให้สารอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์ ไขมัน ธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี12 วิตามินเอ วิตามินดี และเลซิทิน ที่ร่างกายต้องการ ปัจจุบันกรมอนามัย ได้รณรงค์เค็มสารไอโอดีนในเครื่องปรุงรสประเภท เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว รวมทั้งบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน โดยให้สมาคม ผู้ผลิตอาหารสัตว์ไทยให้ความร่วมมือกับ กรมอนามัย เติมน้ำไอโอดีนลงในอาหาร สำหรับเลี้ยงไก่ไข่ การกินไข่จึงเป็นการ เสริมไอโอดีนอีกด้วย

กินไข่อย่างฉลาด

การกินไข่ให้ได้คุณค่าขึ้นอยู่กับกลุ่มวัย เด็กตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ให้เน้นกินไข่แดง และตั้งแต่วัย 7 เดือน-วัยรุ่น กินไข่ได้วันละฟอง สำหรับผู้ใหญ่-ผู้สูงอายุ หากมีปัญหาเรื่อง ไขมันในเลือดสูง ควรกินเพียงสัปดาห์ละ 3-4 ฟอง และกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจ เบาหวาน

หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอล ควรกินไข่เพียงสัปดาห์ละ 1 ฟอง หรือตาม คำแนะนำของแพทย์

เมนูไข่...ได้คุณค่า

ไข่ทำเมนูได้หลายชนิด แต่ความสำคัญอยู่ที่ การเลือกเมนู ถ้าอยากกินไข่แบบไม่กลัวอ้วน ก็ให้เลือกเมนูประเภทต้ม ตุ่น เพราะไม่ต้อง เพิ่มน้ำมัน ยิ่งน้ำมันแพงช่วยประหยัดเงิน ในกระเป๋า แต่หากใครต้องการกินไข่ดาว ที่ปกติ ต้องทอดในน้ำมัน ให้ลองหันมาใช้น้ำธรรมชาติ ทอดแทน (Poached Egg) ซึ่งขั้นตอนก็ไม่ยุ่งยาก โดยใส่น้ำในกระทะพอประมาณ ต้มจนน้ำเดือด เติมน้ำมัน และน้ำส้มสายชูเล็กน้อย ใช้ตะหลิววน น้ำให้ขี้นเป็นวงกลม แล้วตีไข่ ซึ่งการวนน้ำจะทำให้ ไข่ขาวหุ้มไข่แดงโดยไม่แตกออก แค่นี้ก็ได้ไข่ดาว แบบไข่ม้วนต่ำแล้ว

แต่หากต้องการเพิ่มคุณค่าสารอาหาร ให้กับร่างกายก็ทำได้เพียงเติมผัก เนื้อสัตว์ ธัญพืช ลงในอาหารจานเด็ดที่ปรุงด้วยไข่ หรือกินควบคู่ พร้อมกับข้าวสวย โดยไม่ลืมหันท้ายมื้ออาหาร ด้วยผลไม้ รสไม่หวานจัด เพียงเท่านี้ก็ทำให้ร่างกาย ได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และหลากหลายมากขึ้น

ถึงตอนนี้...ใครที่ยังกลั้วๆ กลั้วๆ หรือ ไม่แน่ใจว่าไข่มีประโยชน์มากน้อยเพียงใด ก็เปลี่ยนทัศนคติและกินไข่กันได้อย่างมีความสุข

ที่สำคัญ...ต้องกินอย่างเหมาะสม
ถูกหลักโภชนาการ และหมั่นออกกำลังกาย
ประจำ

กินผักสด ต้านภัยหนาว

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เมื่ออากาศเริ่มหนาว สิ่งที่คุณแม่ที่มีเด็กเล็กเริ่มเป็นห่วงกันก็คือ การเจ็บป่วยด้วยโรคในช่วงหน้าหนาว ทั้งไข้หวัด หวัด คอตีบ ไอ้ และโรคระบบทางเดินหายใจ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยเป็นสิ่งที่คุณแม่ผู้ปกครองควรหาวิธีป้องกัน วิธีการหนึ่งที่ได้ก็คือ การเสริมสารอาหารวิตามินซีหรือแร่ธาตุต่างๆ เพราะสารอาหารดังกล่าวมีสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผนังเซลล์แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง

สารอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินซีหรือแร่ธาตุ ได้แก่ ผักสีเขียว เช่น ตำลึง ผักบุ้ง ผักหวาน คื่นห่าน กวางตุ้ง บร็อกโคลี กะหล่ำปลี ผักโขม ถั่วพู เป็นต้น โดยเฉพาะในช่วงหน้าหนาว ผักสีเขียวจะสด กรอบ เหมาะแก่การเสริมเมนูผักให้เด็กกินมากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ดี เมนูผักช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคได้จริง การปลูกฝังพฤติกรรมให้เด็กรักการกินผักก็สำคัญ

*เด็กควรกินผักวัน มีละ 4 ขีดวันแล้ว
ควบคู่กับอาหารอื่นๆ ในครบ 5 หมู่
เพราะร่างกายเด็กต้องการสารอาหาร
ที่มีประโยชน์ เพื่อบำรุงสมองซึ่งมีผล
ต่อการเจริญเติบโตและสติปัญญา*



เรื่องกล้วย...

(ไม่) กล้วย

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ



“กล้วย” ผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์มากมาย

โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้าที่นับตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันคงพบเห็นปลูกไว้ภายในบ้าน ด้วยวิธีการปลูกที่แสนง่าย และไม่ต้องดูแลมาก แต่ให้ผลตลอดทั้งปีหรือถ้าบ้านไหนปลูกไม่ได้ ในตลาดก็มีให้เลือกซื้อแทบทุกแห่ง

ด้วยสารพัดคุณประโยชน์ของกล้วยน้ำว้า ตั้งแต่สร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย กล้วยยังเป็นแหล่งสารอาหาร ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ โปรตีน กรดอะมิโน อาร์จินิน และฮีสติดีน ดังนั้น กล้วยน้ำว้าบดจึงเป็นเมนูยอดฮิตที่คุณแม่มักทำให้น้องๆ หนูๆ กินกัน

กล้วยน้ำว้ายังช่วยควบคุมน้ำหนัก ควบคุมเบาหวาน และป้องกันความดันโลหิตสูง เพราะกล้วยน้ำว้า 1 ผลเล็ก จะให้พลังงาน 60-70 กิโลแคลอรี และมีน้ำตาลทั้งซูโครส ฟรุคโทส และกลูโคส ซึ่งร่างกายนำไปใช้ได้ง่าย กล้วยน้ำว้ามีไขมันและคอเลสเตอรอลต่ำ มีเส้นใยและกากอาหาร ทำให้ขับถ่ายได้ดี แถมด้วยวิตามินบี1 บี2 ที่ช่วยเผาผลาญน้ำตาลและไขมัน วิตามินบี6 (ไนอะซิน) กระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย กล้วยมีโพแทสเซียมและแมกนีเซียมสูง ป้องกันความดันโลหิตสูงด้วย

การกินกล้วยน้ำว้าเป็นประจำจะทำให้คลายเครียดและลดอาการซึมเศร้า เพราะกล้วยสุกมีกรดอะมิโนทริปโทเฟน ซึ่งเปลี่ยนเป็นสารซีโรโทนิน ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย มีอารมณ์ผ่อนคลาย และมีความสุข โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับ กินกล้วยน้ำว้าสุกหลังมื้ออาหารเย็นจะช่วยมากทีเดียว

นอกจากนี้ กล้วยน้ำว้ายังมีสารแทนนินที่แก้ท้องเสียได้ ซึ่งวิธีการคือ ให้นำกล้วยน้ำว้าดิบหรือห่ามมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ใส่น้ำต้มทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง ต้มครั้งละ 1/2-1 ถ้วย ทุกครั้งที่ย่ำหรือทุกข์ 1-2 ชั่วโมง วันละ 3-4 ครั้ง จะช่วยบรรเทาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้

เรื่องกล้วยยังไม่หมดเท่านั้น เพราะอีกหนึ่งสิ่งที่คุณคาดไม่ถึงคือ กล้วยน้ำว้าดับกลิ่นปากในตอนเช้าได้ โดยให้กินหลังตื่นนอนทันที สำหรับผู้ที่เจ็บคอหรือเจ็บหน้าอกจากการไอแห้งๆ เพียงกินกล้วยน้ำว้าวันละ 5-6 ผลก็จะบรรเทาได้

สรรพคุณของกล้วยน้ำว้า นั้นมากมาย ใครไม่ชอบกินกล้วยควรทบทวนใหม่แล้วคุณจะรู้ว่า “กล้วยน้ำว้า” ไม่ใช่แค่เรื่องกล้วยกล้วยอีกต่อไป

*กล้วยน้ำว้า ช่วยดับกลิ่นปากในตอนเช้าได้
โดยกินกินกล้วยดิบตอนตื่นนอนทันที สำหรับ
ผู้ที่เจ็บคอหรือเจ็บหน้าอกจากการไอแห้งๆ
เพียงกินกล้วยน้ำว้าวันละ 5-6 ผล
ก็จะช่วยบรรเทาได้*



ข้าวโพด...

โภชนาการดีดี

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ข้าวโพด...อีกหนึ่งพืชเศรษฐกิจของเมืองไทย
ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกกินกันหลากหลายสายพันธุ์

● **ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์หรือข้าวโพดไร่**
(Field Corn) เมล็ดข้าวโพดจะมีลักษณะแข็ง
นิยมใช้เป็นอาหารสัตว์

● **ข้าวโพดหวาน** (Sweet Corn) เป็นข้าวโพด
สำหรับกิน เมล็ดค่อนข้างแข็ง

● **ข้าวโพดคั่ว** (Pop Corn) เมล็ดค่อนข้างแข็ง
เมื่อนำมาคั่วจะแตกฟู กรอบ หอม

● **ข้าวโพดแป้ง** (Flour Corn) เมล็ดจะมี
สีหลายชนิด ทั้งสีขาวและสีน้ำเงินคล้ำ นิยม
ทำเป็นแป้งข้าวโพด

● **ข้าวโพดเทียน** (Waxy Corn) สำหรับกิน
แป้งของข้าวโพด จะมีลักษณะนุ่มเหนียว

แล้วแต่ใครจะนิยมกินแบบไหน ก็จะได้
คุณค่าทางโภชนาการทั้งสิ้น

ข้าวโพด...โภชนาการสูง

ข้าวโพดเป็นอาหารจำพวกข้าว แป้ง
มีคาร์โบไฮเดรต โยอาหารและวิตามินเอสูง
มีกรดไขมันที่จำเป็นและเกลือแร่ชนิดต่างๆ
มากมาย สีของข้าวโพดแต่ละชนิดยังให้สารอาหาร
ที่ต่างกันด้วย โดยข้าวโพดสีเหลือง 100 กรัม
จะให้พลังงาน 117 กิโลแคลอรี โปรตีน 4.3 กรัม
ไขมัน 3.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 17.4 กรัม
เส้นใยอาหาร



กินเจ

สร้างบุญ ลดโรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เทศกาลกินเจ เป็นช่วงเวลาร่วมกันสร้างบุญลด ละ เนื่อสัตว์ กินผัก ถั่วเมล็ดแห้งแทน แต่ต้องไม่ลืมสุขภาพด้วยเพราะอาหารเจที่วางจำหน่ายทั่วไปมักปรุงด้วยการผัดและทอดที่ใช้น้ำมันมาก จึงเป็นอาหารไขมันสูง หากกินทุกๆ วัน วันละ 3 มื้อ และไม่จำกัดปริมาณ จะทำให้มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย ทำให้มีไขมันสะสม น้ำหนักตัวเพิ่มและเป็นโรคอ้วนในที่สุด

เพื่อสุขภาพที่ดี ควรเลือกกินอาหารเจที่ปรุงด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง อบ รวมทั้งผักและผลไม้ โดยกินให้ครบ 5 หมู่ในมื้ออาหาร ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ในรูปแบบ

ต่างๆ เป็นโปรตีนเทียมที่ไม่สมบูรณ์ ทำจากแป้ง ไม่เหมาะสำหรับเด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย

ผักที่ใช้ปรุงอาหารต้องล้างให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปรุงประกอบ และกินผักให้หลากหลายชนิด อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระป๋อง อาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูป ควรกินอาหารที่ปรุงสุกสดใหม่ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

**แม้ว่าเทศกาลกินเจจะมีประวัติรับ
แต่การใส่ใจบริโภคอาหารที่สะอาด ปลอดภัย
ควรทำเป็นประจำ**





เห็ดป่า...เห็ดพิษ ดัดก่อนเก็บกิน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ลักษณะเห็ดพิษ

ที่ไม่ควรเก็บมากิน คือ เห็ดที่มีสีน้ำตาล เห็ดที่ปลอกหุ้มโคนเห็ดที่มีวงแหวนใต้หมวก เห็ดที่มีโคนอวบใหญ่ เห็ดที่มีปุ่มปม เห็ดที่มีหมวกสีขาว เห็ดที่มีหมวกเห็ดเป็นรูๆ แทนที่จะเป็นช่องๆ

คล้ายครีบบลา เห็ดตูมที่มีเนื้อในสีขาว เห็ดที่ขึ้นในมูลสัตว์หรือใกล้มูลสัตว์ ที่สำคัญไม่ควรเก็บเห็ดหรือหาซื้อเห็ดป่าที่ไม่รู้จัก มาปรุงอาหาร และหากไม่แน่ใจก็สามารถทดสอบเห็ดพิษเบื้องต้นได้ ดังนี้

- ต้มเห็ดกับข้าวสาร ถ้าข้าวสารสุกๆ ดิบๆ แสดงว่าเห็ดมีพิษ
- ต้มเห็ดร่วมกับขี้เถ้าเงิน ถ้าเห็ดเป็นพิษ ขี้เถ้าเงินจะดำ
- ต้มเห็ดร่วมกับหัวหอม ถ้าเห็ดเป็นพิษ หัวหอมจะดำ
- ป้ายด้วยปูนแดง เห็ดพิษจะดำ

แต่วิธีเหล่านี้ก็ใช้ไม่ได้กับเห็ดระโงกหิน

ซึ่งมีพิษถึงชีวิต และหากกินเห็ดพิษเข้าไปแล้ว สิ่งแรกที่ต้องรีบปรึกษาพยาบาลช่วยเหลือก่อนส่งโรงพยาบาล คือ ทำให้ผู้ป่วยอาเจียนออกมาในมากที่สุดด้วยการดื่มน้ำอุ่นผสมเกลือแกงแล้วล้วงคอออก หรือใช้ผงถ่านผสมน้ำอุ่นเพื่อดูดพิษ ลดการดูดซึมเข้าร่างกาย แล้วรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที พร้อมนำเห็ดที่กินไปด้วย

“เห็ด” อาหารประเภทผักที่มีโปรตีนให้พลังงาน โยอาหารและโภชนาการสามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลาย เช่น ยำเห็ดสามอย่าง แกงเลียงเห็ด แกงจืดเห็ด แกงส้มเห็ด แกงลาวเห็ด ต้มยำเห็ด เป็นต้น

เห็ดที่ผู้คนนิยมกินนั้นมีทั้งที่เพาะขึ้นมาและเห็ดป่าที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งต้องเลือกอย่างดี เพราะหากเลือกไม่ดีอาจเจอเห็ดพิษ กินเข้าไปอันตรายถึงชีวิตได้

การเก็บเห็ดป่า จะต้องเลือกเห็ดที่มีรูปร่างสมบูรณ์ เก็บให้ครบทุกส่วนโดยชุดให้ลึกอย่าเก็บเห็ดหลังพายุใหม่ๆ เพราะสปีนหมวกของเห็ดบางชนิดอาจถูกฝนชะล้างให้จางลงได้ ไม่เก็บเห็ดที่ขึ้นใกล้โรงงานสารเคมี สนามกอล์ฟหรือข้างถนน เนื่องจากเห็ดสามารถดูดซับสารพิษและโลหะหนักไว้ในตัวได้มาก เห็ดที่ไม่เคยกินมาก่อนควรกินเพียงเล็กน้อยเพราะอาจมีอาการแพ้ได้ และห้ามกินเห็ดดิบๆ โดยเด็ดขาด

กินอาหารปิ้ง-ย่างฉลาดขนาด ระวังเสี่ยง “มะเร็ง”

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ปีนี้ลมหนาวมาทักทายทุกปี หลายๆ คนเริ่มนำผ้าพันคอ เสื้อกันหนาวมาสวมใส่เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย ทำให้สาวๆ และหนุ่มๆ สนุกกับการแต่งกายมากขึ้น

แต่อย่ามัวเพลินกับความสวยงามภายนอก เพราะความอบอุ่นภายในร่างกายก็จำเป็น และสำคัญไม่น้อยกว่ากัน โดยเฉพาะการเลือกกินอาหารในช่วงหน้าหนาว อาหารที่เพิ่มความร้อนให้ร่างกายไม่ว่าจะเป็นปิ้ง ย่าง หรืออาหารหมกควัน ล้วนเป็นตัวเลือกลำดับต้นๆ ที่จะนึกถึงในช่วงนี้

แต่ก่อนจะตัดสินใจเลือกกินในช่วงหน้าหนาว กรมอนามัยมีข้อแนะนำดีๆ มาฝาก

อาหารปิ้ง ย่าง หรืออาหารหมกควันนั้น แม้จะช่วยให้คลายหนาวได้ก็จริง แต่อาหารประเภทนี้เสี่ยงต่อการได้รับสารพีเอเอช ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ สารกลุ่มนี้ได้พิสูจน์ชัดว่า บางชนิดก่อให้เกิดมะเร็งในคน โดยสารนี้เกิดจากไขมันในเนื้อสัตว์ที่หยดลงบนถ่านขณะที่ให้ความร้อนต่ำ และเมื่อมีอากาศจำกัด ทำให้การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ จึงเกิดควันที่มีสารพีเอเอชลอยขึ้นมาเกาะที่ผิวอาหาร โดยสารนี้พบมากในบริเวณที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง

หากต้องการกินอาหารประเภทนี้จริงๆ ก่อนปิ้งย่างควรตัดส่วนที่เป็นมันออกไปก่อน

เพื่อลดไขมันที่จะหยดลงบนถ่าน และถ้าต้องปิ้งย่างบนเตาถ่านธรรมดา ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อน ไม่ควรใช้ถ่านปนละเอียด หรืออาจใช้พื้นที่เป็นไม้เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ

ที่สำคัญควรใช้ใบตองห่ออาหารก่อนจะปิ้ง ย่าง เพื่อลดปริมาณไขมันจากอาหารที่หยดลงบนถ่าน ซึ่งจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมใบตอง และหลังปิ้ง ย่างควรหันส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้มากที่สุด

ทางเลือกที่ดีที่สุดในการกินอาหารช่วงฤดูหนาว คือ บริโภคให้ครบ 5 หมู่ ทั้งข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ไขมัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผักสด และผลไม้ที่มีวิตามินสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคและควรกินอาหารให้หลากหลาย ประยุกต์ใหม่ๆ ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย หากเป็นอาหารปรุงสำเร็จไว้นาน ควรอุ่นให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อยขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้ร่างกายและคลายความหนาวได้ด้วย

“อาหารประเภทนี้เสี่ยงต่อการได้รับสารพีเอเอช ซึ่งเป็นชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟ ควันธูป ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆ”
เพียงเท่านี้...ก็จะได้กินอาหารที่มีคุณค่าปลอดภัย และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงกับทุกคน



พิษร้าย ปลาปักเป้า

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

แม้ว่าจะมีการเตือนถึงอันตรายของพิษปลาปักเป้า และทำให้นำเนื้อปลาบางชนิด แต่เราคงได้ยินข่าวว่า ประชาชนกินเนื้อปลาปักเป้าจนเสียชีวิตอยู่บ่อยครั้ง วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับปลาปักเป้าให้มากขึ้น เพื่อป้องกันตนเองกันดีกว่า

สาเหตุการเสียชีวิตเกิดจากพิษของปลาปักเป้า มีชื่อว่า “เตโตรโดทอกซิน” (Tetrodotoxin) พบมากใน ไข่ ตับ น้ำดี กระเพาะ ลำไส้ หนังปลา รวมถึงเนื้อปลา

อันตรายของพิษจะส่งผลต่อระบบประสาท และกล้ามเนื้อภายใน 10-15 นาที หรืออาจนานถึง 4 ชั่วโมง แล้วแต่ปริมาณที่ได้รับพิษ ทำให้เส้นประสาทไม่ทำงาน อาการของผู้ที่ได้รับพิษ จะมี 4 ระยะ คือ

● **ระยะแรก** มีอาการชาที่ริมฝีปาก ลิ้น ใบหน้า ปลายนิ้วมือ คลื่นไส้ อาเจียน

● **ระยะที่ 2** ชาและอาเจียนมากขึ้น อ่อนเพลีย ไม่มีแรงเดินหรือยืนไม่ได้

● **ระยะที่ 3** กล้ามเนื้อกระตุก พูดลำบาก หรือพูดไม่ได้

● **ระยะที่ 4** หายใจไม่ออก ไม่รู้สึกตัว ตามตัวมีสีเขียวคล้ำ หากไม่ได้รับการรักษาถูกต้อง อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

การป้องกันที่ดีที่สุดคือ ห้ามกิน เนื้อปลาปักเป้าโดยเด็ดขาด และต้องใส่ใจ เลือกซื้อปลาจากร้านค้าในห้างร้าน นลิกลง การซื้อเนื้อปลาที่แลแล้วสำเร็จ หรือไม่รู้แหล่งที่มา ก็จะได้กินปลาอย่างปลอดภัย





ตักบาตรสหัวใจ

พระสงฆ์ไทยไม่เสี่ยงโรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ปัญหาสุขภาพ นอกจากจะเกิดขึ้นกับประชาชนทุกกลุ่มวัยแล้ว พระภิกษุสงฆ์ก็เป็นอีกหนึ่งกลุ่มที่ต้องใส่ใจเรื่องของสุขภาพ เนื่องจากเป็นสมณเพศ ต้องฉันอาหารตามที่พุทธศาสนิกชนตักบาตรหรือถวายให้ ซึ่งส่วนใหญ่มักอุดมไปด้วยน้ำตาล เกลือ ไขมัน และกะทิที่ให้พลังงานมากเกินความต้องการของร่างกาย ประกอบกับสภาพที่ไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายน้อย ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มมากยิ่งขึ้น

เหล่าพุทธศาสนิกชนทุกคนจึงมีส่วนสำคัญอย่างมากที่จะส่งเสริมสุขภาพของพระสงฆ์ให้ดีขึ้น ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค โดยการทำบุญตักบาตรด้วย “ภัตตาหารสุขภาพ” ดังนี้

- อาหารที่ถวายควรประกอบด้วยอาหารอย่างน้อย 4 หมู่ ได้แก่ ข้าวแป้ง เช่น ข้าวกล้อง เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา เพื่อลดพลังงานส่วนเกินที่จะไปสะสมในร่างกาย ผักต่างๆ เพื่อให้ได้ใยอาหารช่วยในการขับถ่าย ผลไม้รสไม่หวาน เช่น กล้วยน้ำว้า ฝรั่ง ส้ม แอปเปิ้ล และมะละกอ

- ประคบด้วยวิธีต้ม นึ่ง ย่าง อบ

หรือทำเป็นน้ำพริก แต่หากต้องการปรุงอาหารประเภทผัดหรือกะทิ ก็ต้องใช้น้ำมันและกะทิให้น้อย อาทิ ลาบปลา ปลานึ่งผัก แกงส้ม แกงเลียง แกงเห็ด ต้มยำปลา ยำมะม่วง ยำสมุนไพร

- รสชาติอาหารต้องไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด ลดถวายขนมหวาน เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เพราะมีทั้งน้ำตาลและคอเลสเตอรอลสูง

- เครื่องดื่มและน้ำปานะควรเป็นเครื่องดื่มที่น้ำตาลน้อย เช่น นมจืดหรือนมรสหวานน้อย น้ำสมุนไพรแบบหวานน้อย หรือน้ำเปล่า เลี่ยงเครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟสำเร็จรูป น้ำหวาน เพราะประโยชน์น้อย น้ำตาลสูง

- อาหารกระป๋อง ต้องสังเกตเครื่องหมาย อย. และเครื่องหมายมาตรฐาน มอก. ดูวันเดือนปีที่ผลิต วันหมดอายุ สภาพกระป๋องต้องสมบูรณ์ ไม่บุบ เบี้ยว บวม ไม่มีสนิม ไม่มีส่วนใดส่วนหนึ่งเปิด หรือมีรอยร้าว

การเลือกทำบุญตักบาตรด้วยอาหารที่ดีต่อสุขภาพแก่พระสงฆ์ นอกจากอัมบุญแล้ว ยังช่วยให้พระสงฆ์ไทยไม่เสี่ยงโรคด้วย

หับถ่ายไม่คล่อง... ท้องผูก...โรคเกิด

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

คนเราสามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การถ่ายปัสสาวะ เหงื่อ และการถ่ายอุจจาระ

ในแต่ละวันปริมาณการขับถ่ายอุจจาระของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอาหารที่กิน ถ้าเป็นอาหารที่มีกากใยมากก็จะทำให้มีอุจจาระมาก และหากถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือรู้สึกถ่ายไม่สุด ใช้เวลาถ่ายนาน หรือไม่ถ่ายอุจจาระติดต่อกันหลายวัน ทำให้ได้เลยนี้ คืออาการ “ท้องผูก” แน่นอน

เมื่อท้องผูก ปัญหาที่ตามมาคือกากอาหารจะตกค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน ทำให้บูดเน่าและเกิดพิษต่อร่างกาย ทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เลือดลมปั่นป่วน เกิดผลกระทบต่อระบบการทำงานในร่างกายและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

● มะเร็งลำไส้

ท้องผูกทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เมื่ออุจจาระตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานานจะเกิดเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดซึ่งทำให้ลำไส้เป็นแผลและเสี่ยงต่อการเป็นเนื้องอกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

● โรคตับ

ตับมีหน้าที่ขับสารพิษที่ตกค้างในร่างกาย สารพิษที่เกิดจากอาการท้องผูกต้องใช้ตับขับออกเช่นกัน ทำให้ตับทำงานหนักขึ้นและตับเสื่อมลง เมื่อท้องผูกเป็นประจำส่งผลให้การขับสารพิษไม่เต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้ อาการท้องผูกยังทำให้ผู้ป่วยโรคตับมีอาการกำเริบและทรุดหนัก

● โรคระบบหลอดเลือดและหัวใจ

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

หรือโรคหลอดเลือดสมอง การเบ่งอุจจาระแรงๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต อาจทำให้โรคหัวใจกำเริบ หรือทำให้อาการต่างๆ ทรุดหนัก

● ริดสีดวงทวาร

การขับถ่ายโดยใช้แรงเบ่งแรงๆ อุจจาระที่แห้งและแข็งจะเสียดสีกับทวารหนัก ทำให้ทวารหนักปริออกจนเลือดไหล หากท้องผูกเป็นประจำจะทำให้หลอดเลือดดำบริเวณทวารหนักขอดกลายเป็นริดสีดวงได้

● แก่ก่อนวัย

กากอาหารที่บูดเน่าจะเกิดสารพิษ เช่น สารแอมโมเนีย ไนโตรเจน อินโดลมีเทน กัมมะถัน เมื่อสารเหล่านี้ดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายพร้อมกับน้ำในลำไส้ จะทำให้อวัยวะต่างๆ ของเราเสื่อมเร็วมากขึ้น และผิวพรรณเหี่ยวบางกร้าน แก่ก่อนวัยอันควร การขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวันจะช่วยถนอมผิวพรรณและชะลอความชรา

ดังนั้นถ้าไม่อยากเสี่ยงกับโรคดังกล่าว ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยลดปริมาณเนื้อสัตว์ลงบ้าง อาจเปลี่ยนเป็นเต้าหู้และถั่ว เลี่ยงอาหารไขมันสูง ชากาแฟ เน้นอาหารคาร์โบไฮเดรตและมีเส้นใยอาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง รวมทั้งกินผักและผลไม้สดให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารที่เรากินในแต่ละมื้อ หรือเลือกอาหารที่มีฤทธิ์ระบาย เพื่อให้ขับถ่ายได้สะดวก เช่น มะละกอกล้วย มะขาม ลูกพรุน มะเดื่อแห้ง ใบขี้เหล็ก สมอไทย สะตอ และดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน

**หากปฏิบัติเป็นประจำ...การขับถ่ายก็จะ
ไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป**



แปรงชอกฟัน... ป้องกัน โรคปริทันต์อักเสบ

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

โรคปริทันต์อักเสบ คนส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่าเป็นโรคเหงือกอักเสบ แต่ความจริงแล้วมีความรุนแรงกว่าเพราะมีอาการอักเสบที่อวัยวะอื่นๆ ด้วย เช่น กระดูก ไขว้ฟัน เอ็นยึดปริทันต์ และผิวหนัง

ผู้ที่เป็นโรคปริทันต์อักเสบมีอาการเลือดออกขณะแปรงฟัน เหงือกอักเสบ บวมแดง มีกลิ่นปาก เหงือกกรัน มีหนองออกจากร่องเหงือก ฟันโยกหรือฟันเคลื่อนออกจากกัน ซึ่งนำไปสู่การสูญเสียฟัน ซึ่งสาเหตุของโรคปริทันต์อักเสบเกิดจากการทำความสะอาดฟันและเหงือกไม่ทั่วถึง จนคราบจุลินทรีย์หรือที่เรียกว่า plaque ที่มีเชื้อโรคแฝงอยู่เพิ่มขึ้น โดยพบมากที่บริเวณคอฟัน ขอบเหงือก และชอกฟัน เมื่อรับประทานอาหารเช้าไปคราบจุลินทรีย์นี้จะใช้น้ำตาลจากอาหารสร้างกรดและสารพิษ ซึ่งกรดเป็นตัวทำลายเคลือบฟันทำให้ฟันผุ และสารพิษจะทำให้เหงือกอักเสบจนเกิดโรคปริทันต์อักเสบ

กลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคปริทันต์อักเสบมากที่สุด เพราะผิวเคลือบฟันเปราะมากขึ้น เหงือกกรัน เอ็นยึดปริทันต์มีน้อยลง และหย่อนประสิทธิภาพ กระดูกไขว้ฟันเปราะบางจากการสูญเสียแคลเซียม และต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายน้อยลง

การใช้แปรงชอกฟันเพื่อทำความสะอาดจึงสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำความสะอาดฟันได้ ซึ่งเพิ่มจากการแปรงฟันอย่างเดียว ช่วยลดคราบจุลินทรีย์แล้วยังป้องกันโรคปริทันต์ได้ผลดี รวมถึงผู้ที่เป็โรคปริทันต์อยู่ระหว่างการรักษา การแปรงชอกฟัน

เป็นประจำวันละครั้งจะชะลอการลุกลามของโรคและลดความรุนแรงของโรค ทำให้สามารถเก็บรักษาฟันแท้ให้คงสภาพที่ดี และสามารถใช้เคี้ยวอาหารได้ตลอดจนอายุขัย

แปรงชอกฟันจะมีลักษณะคล้ายแปรงล้างขวดขนาดเล็ก มีทั้งรูปแบบทรงกระบอกและต้นสนขนาด 0.6-1.8 มม. ควรเลือกขนาดให้เหมาะกับช่องว่างระหว่างซี่ฟัน ซึ่งขนาดของแปรงชอกฟันไม่เล็กจนเกินไป เพราะจะหักง่าย และไม่ใหญ่จนเกินไป เพราะเบียดซี่ฟันอาจทำให้ฟันสึกและเป็นช่องโหว่ วิธีการใช้แปรงชอกฟัน คือ สอดขนแปรงที่ช่องว่างระหว่างซี่ฟัน ดึงเข้าออก 3-4 ครั้ง ใช้เป็นประจำทุกวันๆ วันละ 1 ครั้ง หลังการใช้งานล้างน้ำให้สะอาด เก็บไว้ในที่โปร่ง เพื่อป้องกันความอับชื้น

นอกจากการแปรงชอกฟันเพื่อป้องกันโรคปริทันต์อักเสบแล้ว ทุกคนควรดูแลสุขภาพช่องปากด้วยตนเองตามสูตร 2 2 2 ด้วย คือ แปรงฟันวันละ 2 ครั้งด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ โดยเน้นช่วงก่อนนอน แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที ให้สะอาดทั่วทั้งปากทุกซี่ ทุกด้าน และในเวลาฟลูออไรด์ทำปฏิกิริยากับฟันในเวลานานพอเพียงโดยไม่กินขนมหรือน้ำหวานหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง หรือมีข้อสงสัยสามารถขอรับคำแนะนำได้จากทันตบุคลากรที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

นอนหลับให้เพียงพอ... ดีต่อสุขภาพ

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ

การนอนหลับพักผ่อนมีความสำคัญต่อ ร่างกายมนุษย์

การพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้รับการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ระบบการย่อยอาหารดี และการหลั่งฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต (Growth hormone) โดยเฉพาะเด็กเล็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต ช่วยเรื่องการเพิ่มส่วนสูงของเด็ก การพัฒนาสมองในเรื่องความจำ และทำให้พร้อมกับการเรียนรู้ มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้ร่างกายสดชื่น ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดและไม่หงุดหงิดง่าย

โดยแต่ละช่วงวัย ชั่วโมงของการนอนหลับในแต่ละวันก็ย่อมแตกต่างกัน

➤ ทารกแรกเกิด อายุ 1-2 เดือน ควรนอนหลับ 16-18 ชั่วโมง

➤ เด็กเล็ก อายุ 3-11 เดือน ควรนอนหลับ 14-15 ชั่วโมง, อายุ 1- 2 ปี ควรนอนหลับ 12-14 ชั่วโมง และอายุ 3 - 5 ปี ควรนอนหลับ 11-13 ชั่วโมง

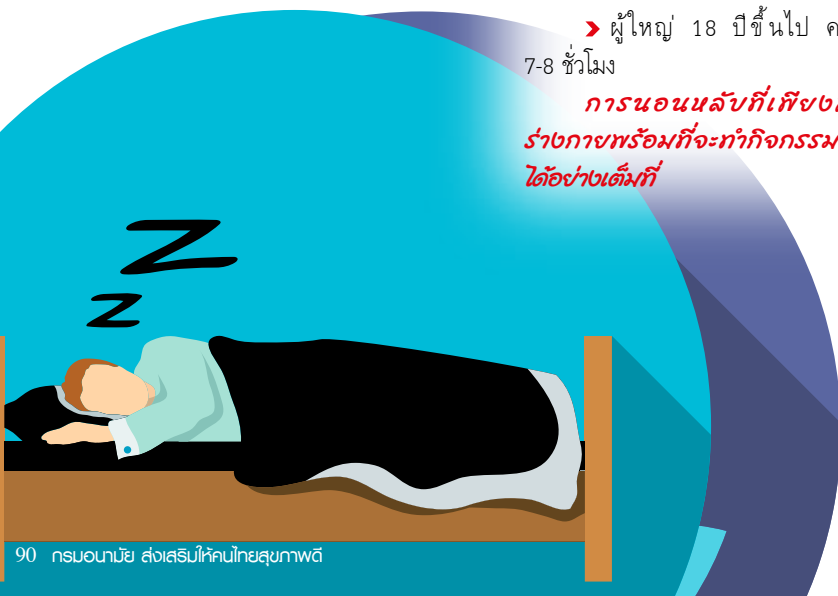


➤ เด็กประถม อายุ 6-8 ปี ควรนอนหลับ 11 ชั่วโมง และเด็กประถมปลาย 9-11 ปี ควรนอนหลับ 10 ชั่วโมง

➤ เด็กมัธยมต้น 12-14 ปี ควรนอนหลับ 9.25 ชั่วโมง และเด็กมัธยมปลาย 15-17 ปี ควรนอนหลับ 8.5 ชั่วโมง

➤ ผู้ใหญ่ 18 ปีขึ้นไป ควรนอนหลับ 7-8 ชั่วโมง

**การนอนหลับที่เพียงพอ ช่วยใน
ร่างกายรวมทั้งจะทำกิจกรรมในแต่ละวัน
ได้อย่างเต็มที่**



แค่ขึ้นบันได ก็ช่วยในสุขภาพดี

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลากหลายรูปแบบ แล้วแต่ใครจะถนัดหรือชอบแบบไหน ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายในฟิตเนส แอโรบิก โยคะ วิ่งหรือเลือกเล่นกีฬาประเภทต่างๆ อย่างเหมาะสมล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพแทบทั้งสิ้น

แต่สำหรับกลุ่มวัยทำงานบางคนที่ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ คือหนึ่งทางเลือกที่ดีที่ช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น เป็นการเผาผลาญแคลอรีง่ายๆ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมใดๆ ทั้งสิ้นขอเพียงแค่ 2 เท่าก้าวเดินขึ้นบันไดเป็นประจำ

การขึ้น-ลงบันไดทุกๆ 2 ชั้นต่อวัน จะช่วยลดน้ำหนักตัวได้ถึง 2.7 กิโลกรัมต่อปี และหากมีการเดินขึ้นบันไดสะสมให้มากกว่า 55 ชั้นต่อสัปดาห์ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน หลอดเลือดสมอง หัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังช่วยเผาผลาญพลังงานได้ 8-11 แคลอรีต่อวันที่ มากกว่ากิจกรรมอื่นๆ ด้วย

แต่ไม่ว่าจะเลือกออกกำลังกายแบบไหน ควรใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดจากการเคลื่อนไหวในร่างกายอย่างแท้จริง

คิดก่อนกิน... แมลงทอด

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

การกินแมลงทอด เป็นที่นิยมทั้งในกลุ่มคนไทยและต่างชาติ ซึ่งแมลงที่นิยมกินกันนี้มีด้วยกัน 7 ชนิด ได้แก่ ดักแด้นอนไหม หนอนไม้ไผ่ แมงดانا ตั๊กแตนแคะ แมลงกระซอน จิ้งโกร่ง และจิ้งหรีด แต่ที่กินมากเป็นอันดับ 1 คือ **ดักแด้นอนไหมทอด** รองลงมาคือ **ตั๊กแตนทอด**

แมลงทอดแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการให้โปรตีนสูง แต่ขณะเดียวกันก็มีความเสี่ยงในการปนเปื้อนสารอันตราย เช่นกัน อย่าง **ดักแด้นอนไหมทอด** จะมีสารฮิสตามีน (Histamine) ที่เป็นสารก่อให้เกิดภูมิแพ้ตกค้างในร่างกายสูงถึง 875 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม เมื่อกินแมลงทอดที่มีฮิสตามีนสูง ทำให้เกิดอาการผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นแดง เป็นลมพิษ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และหอบหืด เป็นต้น ซึ่งอาการดังกล่าวจะมีตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นเสียชีวิต ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและปริมาณอาหารที่ได้รับ รวมทั้งช่วงเวลาที่ได้รับด้วย โดยเฉพาะผู้ที่ เป็นภูมิแพ้หรือหอบหืดจะเกิดอาการแพ้รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ส่วน**ตั๊กแตนทอด** มักเป็นตั๊กแตนป่าทั้งก้านศัตรูพืชประเภทกัดกินใบ เกษตรกรจึงมักใช้ยากำจัดศัตรูพืชฉีดพ่นเพื่อกำจัด โดยสารเคมีที่ใช้จะเป็นสารกำจัดศัตรูพืชกลุ่มคาร์บาเมต (Carbamates) หรือ 1-naphthyl methylcarbamate ทำให้เกิดการตกค้างในบริเวณปีก ลำตัว ขา ของตั๊กแตน รวมถึงสะสม ในตัวของตั๊กแตน เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารมีโอกาสเสี่ยงได้รับสารกำจัดศัตรูพืช

กลุ่มนี้ได้ ซึ่งอาการและความรุนแรงของการเกิดพิษได้แก่ อาการเหนื่อย อ่อนแรง วิงเวียน คลื่นไส้ และมอภภาพไม่ชัด หากได้รับปานกลาง จะมีอาการปวดศีรษะ เหงื่อแตก น้ำตาไหล น้ำลายไหล อาเจียน สายตาแคบ และกระตุก หากได้รับมากจนมีอาการรุนแรงมาก ถึงขั้นเป็นตะคริวที่ท้อง ปัสสาวะราด ท้องเสีย กล้ามเนื้อลั่น ม่านตาหด ความดันต่ำ หัวใจเต้นช้า หายใจขัด ถ้าไม่ได้รับการรักษาโดยทันทีจะเสียชีวิตในที่สุด หากกินตั๊กแตนทอดเข้าไป ภายใน 4-24 ชั่วโมงแล้วมีอาการดังกล่าว ควรรีบส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

เลือกซื้อแมลงทอดให้ปลอดภัย

- แมลงที่รู้จัก และแมลงที่มีคนนำมากินได้ หรือที่เลี้ยงเพื่อการจำหน่าย เช่น จิ้งหรีด
- แมลงที่จับมาทอดจำหน่ายควรยังมีชีวิตอยู่ และควรจะปรุงให้สุกด้วยความร้อน เช่น คั่ว ทอด ต้ม เป็นต้น
- ขณะกินควรเคี้ยว ชวน ขา หรือ หนามแข็งของแมลงทั้ง เพื่อป้องกันการเกิดอาการแพ้
- ควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายที่มีการปกปิดอาหาร ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า เหม็นบูด เหม็นหืน
- ดูลักษณะของน้ำมันที่ใช้ทอดต้องไม่เหนียว มีดำคล้ำ มีกลิ่นเหม็นหืน ฟองมาก เหม็นไหม้ และเวลาทอดมีควันขึ้นมาก แสดงว่าน้ำมันใช้มานาน ทำให้เกิดสารโพลาร์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

**แต่นากินแมลงทอดเข้าไปแล้วรู้สึก
รสชาติผิดปกติ มีรสขม มีรสเปรี้ยว
ต้องหยุดทันที เพื่อความปลอดภัย**

ปัสสาวะ... เรื่อง (ไม่) ธรรมดา ใกล้ตัว

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

“ปัสสาวะ” ถือเป็นเรื่องใกล้ตัวของคนเราทุกคน เรียกได้ว่าเป็นกิจวัตรประจำวันตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งเข้านอน แต่การจะปัสสาวะอย่างไร ให้ถูกวิธี หรือที่เรียกว่าปัสสาวะเป็นและถูกต้อง หลายคนยังไม่ทราบ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยาก โดยมีหลัก และข้อควรรู้ที่ปฏิบัติตามได้ดังนี้

- อย่ากลั้นปัสสาวะเมื่อรู้สึกปวด
- เวลาปัสสาวะไม่ควรรีบร้อน หรือเบ่งมาก จนอาจเป็นสาเหตุทำให้หลอดปัสสาวะขาดได้
- ควรถ่ายปัสสาวะให้เหลือน้อยที่สุดใน 1 ครั้ง นั่นคือเมื่อรู้สึกถ่ายหมดแล้วให้เบ่งต่ออีกนิดหน่อย ปัสสาวะที่เหลือจะไหลออกมา
- ไม่ควรบังคับให้ตัวเองถ่ายปัสสาวะบ่อยๆ ควรถ่ายปัสสาวะทุก 2-4 ชั่วโมง
- ให้สังเกตการถ่ายปัสสาวะและน้ำปัสสาวะ ของตนเองทุกครั้งว่าต้องเบ่งมากผิดปกติหรือไม่ น้ำปัสสาวะพุ่งดีหรือไม่ และต้องดูว่าน้ำปัสสาวะ มีขนาดเล็กกลวงกว่าเดิมหรือไม่ หรือออกมาเป็นหยดๆ ออกลำบาก น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองใสหรือไม่ เพราะ สิ่งเหล่านี้อาจเป็นอาการผิดปกติที่สามารถบอกโรคได้
- การล้างทำความสะอาดหลังปัสสาวะโดยเฉพาะผู้หญิงอย่าให้บริเวณนั้นเปียกแฉะ ขึ้น เพราะอาจเกิดเชื้อราได้ ทางที่ดีหลังปัสสาวะทุกครั้ง ต้องซับให้แห้ง
- เมื่อปัสสาวะไม่ออก ต้องหาสาเหตุโดยการพบแพทย์ อย่าซื้อยาขับปัสสาวะมากินเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้
- เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การบริหารอุ้งเชิงกราน โดยการขมิบ (ผู้หญิงให้ขมิบช่องคลอด ผู้ชายให้

ขมิบทวารหนัก วันละ 100 ครั้ง จะช่วยป้องกัน อาการปัสสาวะเล็ด)

- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว (แก้วละ 250 ซีซี) จะช่วยให้ร่างกายมีน้ำปัสสาวะใส มีจำนวนพอดี และป้องกันภาวะอัสเสบ
- การมีเพศสัมพันธ์และหลังมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงควรถ่ายปัสสาวะทิ้งจะช่วยป้องกันการเกิด ภาวะปัสสาวะอักเสบ
- ก่อนเดินทางไกล ก่อนยกของหนัก ควรปัสสาวะก่อนทุกครั้ง
- น้ำปัสสาวะต้องเป็นน้ำเท่านั้น ถ้ามีมูก หนอง น้ำเหลือง เลือดปนออกมา ถือว่าผิดปกติ ต้องไปพบ แพทย์
- การขับถ่ายปัสสาวะ ต้องขับถ่ายคล่อง ไม่มีอาการเจ็บปวด ถ้าปัสสาวะแสบขัดลำบาก นับว่าเป็นอาการผิดปกติต้องไปพบแพทย์
- คนเราต้องปัสสาวะทุกวัน วันละ 4-6 ครั้ง ถ้าไม่ปัสสาวะเลย 1 วัน ถือว่าตกอยู่ในภาวะอันตราย ต้องไปพบแพทย์โดยด่วน

ลองปฏิบัติตามกันดู ควบคู่กับการดูแล สุภาพท่านอื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน เพื่อสร้าง สุภาพที่ดีในสังคม



โฟม กล่องช้อนมะเร็ง

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ



คนส่วนใหญ่มักคุ้นเคยกับภาชนะบรรจุอาหารประเภทโฟมที่นอกจากสะดวก พกพาง่ายแล้วยังไม่ต้องล้างทำความสะอาด เรียกว่ากินแล้วทิ้งได้เลย

แต่ภาชนะโฟมที่เราใช้กันอย่างแพร่หลายนี้กลับก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม เนื่องจากย่อยสลายได้ยาก ที่สำคัญยังซ่อนไปด้วยอันตรายที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กระบวนการผลิตก่อนจะมาเป็นภาชนะโฟมที่เราใช้กันนั้น ต้องผ่านขั้นตอนการผลิตด้วยพลาสติกประเภทโพลีสไตรีน จากนั้นนำมาเติมสารเร่งเพื่อช่วยให้เกิดการพองตัว และเกิดการแทรกตัวของก๊าซในเนื้อพลาสติก ทำให้ได้พลาสติกที่ขึ้นน้ำหนักเบาสามารถนำไปขึ้นรูปเป็นภาชนะบรรจุอาหารในรูปแบบต่างๆ ได้ตามต้องการ แต่เมื่อภาชนะโฟม สัมผัสอาหารร้อนจัดเป็นเวลานาน อาจทำให้เสียรูปทรงและหลอมละลายจน “สารสไตรีน” ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งออกมาปนเปื้อนกับอาหารได้ โดยปริมาณการละลายออกมาของสไตรีน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่างดังนี้

- **ไขมันในอาหาร** : อาหารที่มีไขมันมากจะทำให้ดูดสารสไตรีนจากกล่องโฟมได้มากกว่าปกติ
- **ระยะเวลา** : อาหารที่บรรจุอยู่ในกล่องโฟมนานๆ ทำให้ได้รับสารสไตรีนในปริมาณมาก
- **อุณหภูมิ** : อุณหภูมิที่ร้อนขึ้นหรือเย็นลงจะทำให้สารสไตรีนเข้าสู่อาหารในปริมาณมาก

เมื่อสารสไตรีนเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลทำลายฮอร์โมนในร่างกาย มีผลต่อระบบประสาท เม็ดเลือดแดงตับและไต เมื่อถูกผิวหนังหรือเข้าตาจะทำให้ระคายเคือง การสูดเข้าไปจะมีอาการไอ และหายใจลำบาก เพราะไปทำให้เยื่อเมือกเกิดความระคายเคืองปวดศีรษะ ง่วงซึม ที่สำคัญคือก่อให้เกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งตับด้วย

สารพัดอันตรายจากการใช้ภาชนะโฟม อาจซ่อนในทั้งฟอด้า แม่ด้า และตู้บริโภค
ได้จ้องคิดก่อนใช้ โฟมบรรจุอาหาร เพราะผลกระทบท่อสุขภาพที่ตามมาคงจะอันตรายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ ทางที่ดีจึงควรเปลี่ยนมาใช้ภาชนะ บรรจุภัณฑ์ที่ผลิตจากชานอ้อย มันสำปะนาล์บ หรือข้าวโพด ที่ย่อยสลายง่ายและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมแทนจะดีกว่า

โรคนอนไม่หลับ ในผู้สูงอายุ

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุเป็นสิ่งที่ลูกหลานต้องดูแลเอาใจใส่มากเป็นพิเศษ

โดยเฉพาะปัญหาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุนี้เกิดได้จากหลายๆ สาเหตุด้วยกันคือ

ผู้สูงอายุไม่มีกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังกายมาก ทำให้ร่างกายไม่เหนื่อยพอที่จะต้องพักผ่อนเอาแรงในตอนกลางคืน

ผู้สูงอายุมีโอกาสนอนหลับในตอนกลางวันได้บ่อยๆ ทำให้เกิดการนอนกลางวันไปในตัว พอถึงเวลากลางคืนจึงนอนไม่หลับ เพราะได้นอนมาบ้างแล้ว

นอนไม่หลับเพราะผู้สูงอายุมีปัญหาทางด้านจิตใจ ซึ่งอาจเป็นปัญหาในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดความวิตกกังวลจนนอนไม่หลับในที่สุด

ปัญหานอนไม่หลับที่เกี่ยวข้องมาจากโรคภัยไข้เจ็บ

นอนไม่หลับเพราะต้องตื่นขึ้นมาสว่บ่อยเนื่องจากตื่นมาก่อนนอนมากเกินไป

การป้องกันและรักษาอาการนอนไม่หลับของผู้สูงอายุที่ดีที่สุดคือ รักษาอาการตามสาเหตุ เช่น ผู้สูงอายุต้องรู้จักออกกำลังกายในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น แต่อย่าหักโหมมากเกินไป ต้องหลีกเลี่ยงการนอนหลับในตอนกลางวัน ก่อนนอนไม่ควรดื่มน้ำให้มากเกินไป และต้องรู้จักฝึกทำจิตใจให้สงบมีสมาธิ

หากปฏิบัติได้ดังนี้ จะช่วยให้นอนหลับได้สบายและยาวนานมากขึ้นค่ะ



สูงวัย...อายุยืน

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ



ประเทศไทย

กำลังก้าวเข้าสู่สังคม

ผู้สูงอายุ เทียบจาก

อัตราประชากรทั้งหมด

ของ ประเทศไทย

64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็น

ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี 9.4 ล้านคน

และเพิ่มขึ้นปีละ 500,000 คน ซึ่งคาดว่า

ภายในปี 2568 ไทยจะก้าวสู่สังคม

ผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society)

คือ มีผู้สูงอายุ 14.4 ล้านคน

หรือเกินร้อยละ 20

การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ

ก่อการเปลี่ยนแปลงทาง

โครงสร้างประชากร ส่งผล

กระทบด้านอื่นๆ โดยเฉพาะ

ด้านสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

ในปี 2552 พบว่า มีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 85

หรือ 6 ล้านคน ดูแลตนเองได้ อีกร้อยละ 15

หรือ 1 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง

ติดบ้าน และต้องพึ่งพิงคนอื่น โรคเรื้อรังที่พบมาก

ในผู้สูงอายุคือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน

โรคอ้วนลงพุง และข้อเสื่อม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่

สายตาไม่ดี มองเห็นไม่ชัดเจน มีปัญหาเกี่ยวกับอาหาร

เนื่องจากเหลือฟันแท้ในปากไม่ถึง 20 ซี่

ปัญหาเหล่านี้ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน

ควรเร่งรองรับอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง แต่การ

เตรียมความพร้อมด้วยการดูแลสุขภาพตนเอง

เพื่อเป็นผู้สูงวัยที่มีอายุยืนยาวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด

ซึ่งวิธีที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสดใสอยู่เสมอ มีดังนี้

● อาหาร

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่าย

และสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหาร

ที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่ม

ที่มีแอลกอฮอล์

● ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกส่วนสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

การเดินหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวออกกำลังกาย

สม่ำเสมอ และเหมาะสม ซึ่งมีอยู่หลากหลายวิธี เช่น

ยืดเส้น ยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยแก้กล้ามเนื้อแข็งแรง

เดินเร็ว ขี่จักรยาน ว่ายน้ำและหลีกเลี่ยงการแข่งขัน

ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เมื่อย น้ำหนัก

หรืออยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท

และอยู่กลางแจ้ง

● อารมณ์

อารมณ์รื่นเริงยินดี ชีวิตสดใสด้วยรอยยิ้ม

มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด จะช่วยให้มีจิตใจ

แจ่มใส และให้คำปรึกษาคำแนะนำแก่ลูกหลาน

และครอบครัวได้ด้วย

● อดิเรก

สร้างสรรงานอดิเรก เพื่อผ่อนคลาย ฝึกสมาธิ

โดยหากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน

และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ

ฟังเทศน์ ฟังธรรม พบปะสังสรรค์

ให้คำปรึกษาแนะนำ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้

● อนามัย

อนามัยดี ชีวิตมีสุข นำพาอายุยืนยาว

สร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและ

รักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควบคุม

สุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพช่องปากและ

ฟัน งด ละ เลิก อบายมุข บุหรี่ เหล้า ของมึนเมา

และสารเสพติด

รวมทั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมี

อากาศบริสุทธิ์ รับประทานอาหารเป็นประจำทุกวัน

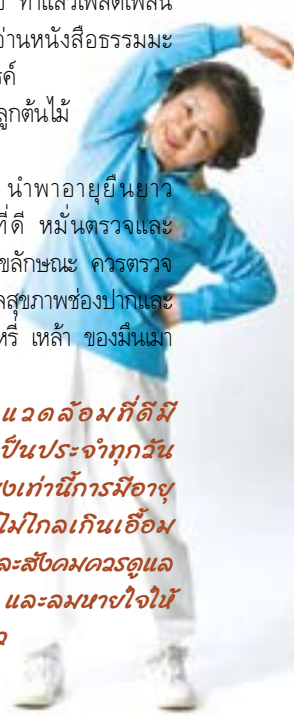
ระมัดระวังอุบัติเหตุ ปรึกษาแพทย์หากมีอาการ

เจ็บป่วยหรือสงสัยว่าผิดปกติ

ที่สำคัญคนในครอบครัวและสังคมควรดูแล

เอาใจใส่ จะช่วยต่อชีวิต และลดความเจ็บปวด

ผู้สูงวัยได้ยืนยาวลงก็แล้ว



สุขภาพชาย... ในวัยทอง

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ธรรมชาติสร้างผู้ชายให้ร่างกายมีโครงสร้างใหญ่ กล้ามเนื้อมาก และแข็งแรง

เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุมากกว่า 40 ปี ร่างกาย เริ่มเสื่อมถอย การทำงานของอวัยวะและฮอร์โมนต่างๆ ลดถอยลง ทำให้ผู้ชายบางคนเกิดโรคหรือมีสภาวะผิดปกติทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์จะพบมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพ

ฮอร์โมนเพศชายจะลดลงแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ลดทันที เหมือนในสตรีวัยหมดประจำเดือน อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจึงไม่รุนแรงเหมือนสตรี แต่อาการที่สังเกตได้ คือ

อาการร้อนวูบวาบ

มีเหงื่อออก นอนไม่หลับ วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย

อารมณ์และการรับรู้

เฉื่อยชา เบื่อหน่าย ความจำระยะสั้นลดลง เคร้าซึม และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

สิ่งบ่งบอกลักษณะความเป็นชาย

มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดลง อ้วนลงพุง

ภาวะทางเพศ

ความต้องการและสมรรถภาพทางเพศลดลง

ผลกระทบในระยะยาว

เกิดภาวะกระดูกโปร่งบาง ทักง่าย เสี่ยงต่อการโรคหัวใจและหลอดเลือด

ดังนั้น ขอเสนอวิธีการที่ชายวัยทองสามารถดูแลสุขภาพตนเองง่ายๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนี้

ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เช่น แขน ขา ลำตัว เป็นจังหวะซ้ำกันต่อเนื่อง โดยออกแรงปานกลาง ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง หรือสะสม ครั้งละ 10 นาที ทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน

อาหาร

กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย เพิ่มอาหารที่มีแคลเซียมสูงเพื่อเสริมสร้างกระดูก ซึ่งได้จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เป็นต้น และเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา ทำให้ย่อยง่าย กินผลไม้ เพิ่มวิตามินซีและเส้นใย อาหารป้องกันท้องผูก เช่น ฝรั่ง ส้ม กล้วย มะละกอ

ลดความเครียด

รู้จักผ่อนคลายความเครียด โดยหากิจกรรมหรืองานอดิเรกที่ชอบทำ พักผ่อนให้เพียงพอ มองเรื่องต่างๆ ในแง่ดี

ปรึกษาปัญหาสุขภาพ

และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

*หากมั่นใจในใจดูแลตนเองในสุขภาพ
ร่างกายแข็งแรงเสมอ ไม่ว่าจะช่วงวัยทอง
หรือช่วงสูงวัย ก็ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข*



ดูแลฟันเทียม... ตัวช่วยเมื่อไรฟัน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

ฟันเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายที่จะอยู่กับเราไปตลอดชีวิตหากเราได้ใส่ใจดูแล

แต่การไม่ดูแลอนามัยช่องปากให้สะอาด มีโอกาสทำให้ฟันผุ เหงือกอักเสบ ฟันโยก และต้องสูญเสียฟันธรรมชาติไปในที่สุด แต่ “ฟันเทียม” จะเป็นตัวช่วยเพื่อให้กลับมาเคี้ยวอาหาร และคืนรอยยิ้มอีกครั้ง ผู้ที่ใส่ฟันเทียมก็ต้องดูแล “ฟันเทียม” ที่เป็นตัวช่วยด้วย

การใส่ฟันเทียม มีทั้งแบบติดแน่นและแบบถอดได้ ซึ่งฟันเทียมแบบถอดได้มีอายุการใช้งาน 5 ปี หลังจากนั้นมักจะหลวม ไม่กระชับกับสันเหงือก เนื่องจากเหงือกยุบตัวลงจากแรงบดเคี้ยวอาหาร จึงควรเปลี่ยนฟันเทียมใหม่หรือเสริมฐานฟันเทียมให้กระชับเหงือก แต่อายุการใช้งานของฟันเทียมอาจสั้นลงได้หากขาดการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี

การดูแลรักษาฟันเทียมแบบถอดได้ สามารถล้างทำความสะอาดได้ 3 วิธี คือ

1. ทำความสะอาดฟันเทียมด้วยแปรงสีฟันขนนุ่ม ร่วมกับการใช้น้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจาน แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

2. ทำความสะอาดฟันเทียมด้วยแปรงสีฟันขนนุ่ม ร่วมกับการใช้ฟีนชนิดครีม แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรใช้ยาฟีนชนิดผงหรือที่มีส่วนผสมเป็นผงขัด เพราะจะทำให้ฟันเทียมที่เป็นพลาสติกเสื่อมอย่างรวดเร็

3. หากใช้ฟันเทียมมานานจนเกิดคราบสีน้ำตาล มีคราบบูหรืหรือคราบอาหารที่ล้างไม่ออก ให้ใช้เม็ดฟูสำหรับแช่ทำความสะอาดฟันเทียมเป็นครั้งคราว ซึ่งสามารถหาซื้อได้ตามคลินิกทันตกรรม ร้านขายยา หรือห้างสรรพสินค้าทั่วไป

การทำความสะอาดฟันเทียมจึงต้องใส่ใจทุกรายละเอียด ทุกซอก ทุกมุม ไม่ว่าจะเป็นบริเวณตะขอและฐานฟันเทียม และก่อนทำความสะอาดฟันเทียมควรหาภาชนะรอง เช่น ชันน้ำ เพราะขณะที่แปรงอยู่นั้นฟันเทียมอาจหลุดตกจากมือ หากไม่มีภาชนะรองจะทำให้แตกหักได้ง่าย อายุการใช้งานสั้นลง

ก่อนนอนทุกครั้งอย่าลืมถอดฟันเทียมออกมาแช่น้ำ เพื่อให้เนื้อเยื่อในช่องปากได้พักจากการกดทับบ้าง โดยต้องนำฟันเทียมแช่น้ำสะอาดทุกครั้ง ห้ามวางทิ้งไว้เฉยๆ เด็ดขาด เพราะจะทำให้ฟันเทียมแห้งและหดตัว และไม่ควรใช้น้ำร้อนในการแช่ เพราะจะทำให้ฟันเทียมเกิดการบิดเบี้ยวจนใช้งานได้

ที่สำคัญ นอกจากทำความสะอาดฟันเทียมแล้ว อย่าลืมทำความสะอาดฟันแท้ และช่องปากด้วย เพื่อยืดอายุการใช้ชานกัฟันแท้และฟันเทียมไปพร้อมๆ กัน

น้ำมะนาวจัดจาด สุขภาพดี

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ



“น้ำมะนาว” พืชผักสวนครัวของไทย ที่นิยมใช้น้ำเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยวให้กับอาหาร จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยไปแล้ว

น้ำมะนาว...ใช้ว่าจะมีประโยชน์เฉพาะ ด้านโภชนาการเท่านั้น แต่ยังมีสรรพคุณเป็นยา ช่วยในการรักษาโรคและอาการต่างๆ เช่น บรรเทา อาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยแก้ไอเจียนอันเนื่องมาจาก ความผิดปกติของธาตุในร่างกาย รักษาอาการลมเจ็บปวด รักษาอาการตาแดง ช่วยบรรเทาอาการไอ

นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีสูง ช่วยในการรักษา อาการเลือดออกตามไรฟันหรือโรคลักปิดลักเปิด ช่วยบรรเทาอาการไอและขับเสมหะ บรรเทาอาการ ต่อมนทอนซิลอักเสบ ลดอาการเหงือกบวม ช่วยขับพยาธิ รักษาอาการท้องผูก ท้องอืด ปวดท้อง ท้องแน่น ท้องเฟ้อ รักษาอาการโรคกระเพาะ ท้องร่วง แก้อาการบิด รักษาอาการปัสสาวะกะปริดกะปรอย หรือขัดเบา ช่วยฟอกและบำรุงโลหิต รักษา อาการโลหิตจาง แก้โรคเหน็บชา และยังช่วยรักษา อาการปวดข้อได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ถือเป็นตัวช่วย ที่ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น

มีผลการวิจัยทางการแพทย์ออกมาว่า การดื่มน้ำมะนาวผสมกับน้ำนมถั่วเหลือง ช่วยเสริม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เมื่อผสมเข้าที่แล้วจะ ออกมาคล้ายกับโยเกิร์ตเหลว เมื่อดื่มเป็นประจำ จะช่วยในการสร้างและซ่อมแซมร่างกายด้านสายตา ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันของทุกกลุ่มวัย อีกทั้งเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และส่งผลดีต่อสุขภาพในหลายๆ ด้าน

ป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยให้ระบบ เส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายมีความยืดหยุ่นดี ไม่เปราะ หรือแตกง่าย โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาเส้นเลือดฝอย เปราะ แตกง่าย และมีเลือดออกตามร่างกาย

เช่น เลือดออกใต้เยื่อปอดขาว หรือในผู้หญิงที่มัก จะเกิดรอยจ้ำเขียวช้ำเวลาถูกระทบกระแทก หรือ ในผู้สูงอายุที่มักจะมีเลือดออกใต้ผิวหนัง การดื่มน้ำนมถั่วเหลืองผสมกับน้ำมะนาวเป็นประจำจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และยังเชื่อว่าสามารถป้องกัน โรคเส้นเลือดในสมองตีบตันหรือแตกได้

ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ สุขภาพแข็งแรง ต้านทานโรคติดเชื้อได้ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย เช่น ในคนที่เป็โรคเรื้อรังที่มีผิวปากหรือบริเวณอวัยวะเพศ จะช่วยลดหรือหยุดการกำเริบซ้ำได้หรือในราย ที่ภูมิคุ้มกันไม่ค่อยดี เป็นไข้ ไอ เจ็บคอบ่อยๆ ก็จะช่วยให้อัตราการป่วยลดลงได้เช่นกัน

ช่วยเสริมระบบไหลเวียนเลือด ทำให้อวัยวะ ต่างๆ ของร่างกายทำงานได้เต็มที่ สมองแจ่มใส ไม่มีเมฆ ร่างกายสดชื่น สามารถทนต่อการทำงาน ตรากตรำที่ต้องอดหลับอดนอนได้ดีขึ้น สำหรับ ผู้สูงอายุที่มีอาการเมื่อย เื่องซึม และเดินเซ เมื่อดื่มแล้วจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ช่วยให้เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายแข็งแรง สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอได้ดี บาดแผล ทุกชนิดจะหายเร็วขึ้น และช่วยให้รากผมแข็งแรง บรรเทาปัญหาผมร่วงในหญิงวัยทองได้

รู้ถึงประโยชน์และสรรพคุณของมะนาว ก็ไม่ยากเลยขนาดนี้ อย่ารอช้าที่จะหันมาดื่มน้ำนมถั่วเหลืองผสมน้ำมะนาววันละ 1 แก้ว เพราะนอกจากจะเป็นเครื่องดื่มที่ราคาไม่แพง ราคายังคงต่ำและยังช่วยให้มีสุขภาพที่ดีด้วย

ตัดเล็บให้ผู้สูงอายุ...

สร้างสุขอนามัยที่ดี

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

การดูแลมือเล็บเท้าให้สะอาดถือเป็นเรื่องอนามัยส่วนบุคคลที่ทุกคนต้องดูแล

แต่สำหรับผู้สูงอายุแล้ว ด้วยวัยบวกกับความเสื่อมด้านสายตาและการมองเห็นกลายเป็นอุปสรรคที่ทำให้การตัดเล็บเป็นเรื่องยากทำให้เกิดบาดเจ็บได้ ในขณะเดียวกัน เล็บของผู้สูงอายุจะหักง่าย บางรายเล็บแข็งและหนาขึ้น สีของเล็บจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองมากขึ้น และมุมที่โคนเล็บกว้างขึ้น อาจทำให้เล็บขบกับเนื้อเกิดอักเสบเป็นหนองได้ การตัดเล็บจึงต้องระมัดระวังมาก เพราะอาจทำให้เกิดแผลเลือดออกและติดเชื้อได้ ลูกหลานจึงต้องใส่ใจในเรื่องนี้เป็นพิเศษ

วิธีการดูแลมือเล็บเท้าให้สะอาด

- ตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ โดยควรตัดเล็บมือสัปดาห์ละครั้ง ตัดเล็บเท้า 2-3 สัปดาห์ต่อครั้ง

- ผู้สูงอายุที่เล็บแข็งและหนาให้แช่น้ำอุ่นสักครู่ แล้วจึงตัดเล็บ ถ้าผิวหนังรอบๆ เล็บฉีกขาดให้ตัดออก

- ตัดเล็บให้เกินเนื้อออกมาเล็กน้อย ไม่ควรตัดเล็บติดขอบเนื้อมากเกินไปจะทำให้เจ็บบริเวณปลายนิ้ว

- ถ้าเล็บมือและเท้าแห้งให้ใช้ครีมหรือน้ำมันทา จะทำให้ผิวหนังรอบเล็บนุ่ม ช่วยป้องกันเล็บฉีกขาดได้

- สำหรับผู้ที่เป็โรคเบาหวานต้องดูแลเล็บมือและเล็บเท้ามากเป็นพิเศษ เพราะมีโอกาสดติดเชื้อได้ง่าย

*ความสุขทางใจเกิดขึ้นได้ง่าย แม้แต่
การดูแลตัดเล็บมือเล็บเท้าให้ผู้สูงอายุ
ในครอบครัว*



8 แก้วต่อวัน

ป้องกันภาวะขาดน้ำ ในผู้สูงอายุ

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ภาวะขาดน้ำ พบได้ง่ายในผู้สูงอายุ เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อที่ลดลงทำให้น้ำในร่างกายของผู้สูงอายุลดลงตามไป การตอบสนองต่อความกระหายน้ำลดลงทำให้ไม่ดื่มน้ำ ร่างกายจึงไม่ได้น้ำชดเชยเท่ากับที่สูญเสียไป

ความเสี่ยงของร่างกายเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำไม่เพียงพอ เช่น กลืนปัสสาวะไม่ได้ หกล้มง่าย ข้อเข่าเสื่อม ซึมเศร้า สมองเสื่อม ทำให้ไม่อยากดื่มน้ำ เนื่องจากสภาพจิตใจหรือมีความยากลำบากในการเข้าห้องน้ำ ต้องพึ่งพาผู้ดูแลหรือไม่ผู้ดูแลคอยช่วยเหลือ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่เป็นโรคประจำตัวอย่างเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ต้องได้รับยาขับปัสสาวะ ทำให้น้ำในร่างกายน้อยลง ตลอดจนปัญหาช่องปากที่ทำให้ไม่ยอมรับประทานอาหาร ปัญหาทำให้มองเห็นไม่ชัดเจนจึงไม่ออกไปหาน้ำดื่ม และผู้สูงอายุหลายคนมีอาการมือสั่น หยิบจับหรือกำไม่ได้ก็ไม่สามารถดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง จนทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ ซึ่งมีอาการดังนี้

- ชีพจรเร็วกว่า 120 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตตก หมดสติ มีภาวะสับสน

- เยื่อบุปากแห้ง ความยืดหยุ่นของผิวหนังลดลงมาก

- มีปริมาณปัสสาวะผิดปกติ เพราะไตไม่สามารถเก็บกักน้ำได้ในภาวะขาดน้ำ ทำให้ปริมาณปัสสาวะในระยะแรกของภาวะขาดน้ำไม่ลดลง จนกระทั่งเข้าสู่ระยะสุดท้าย ทำให้หัวใจล้มเหลวและไตวาย

ภาวะขาดน้ำจะแสดงอาการชัดเจนก็ต่อเมื่อมีความรุนแรงแล้ว ดังนั้น ควรกันไว้ดีกว่าแก้ โดยผู้ดูแลควรจัดหาน้ำให้ดื่มวันละ 8 แก้ว และกระตุ้นให้ดื่มทุกชั่วโมง จัดหาเครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุชอบ ให้ใช้แก้วมีหูจับสะดวก หรือให้ดูดจากหลอด นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรเข้ารับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี หากพบโรคควรรับการรักษอย่างต่อเนื่อง

*การป้องกันภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ
ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกคน
ในครอบครัวช่วงกันดูแลและเอาใจใส่
เป็นพิเศษ*



สัญญาณเบ่งบอก (เสียง) โรคสมองเสื่อม

ข้อมูล: สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

**โรคสมองเสื่อม เป็นอาการเสื่อมถอย
ไปตามวัย พบในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่**

สาเหตุเกิดจากความผิดปกติในการทำงานของสมอง มีการสูญเสียหน้าที่ของสมองหลายด้านพร้อมๆ กัน แบบค่อยเป็นค่อยไป แต่เกิดขึ้นอย่างถาวร ส่งผลให้มีการเสื่อมของระบบความจำและการใช้ความคิดด้านต่างๆ ผู้ป่วยจะสูญเสียความสามารถในการแก้ปัญหาหรือการควบคุมตัวเอง

สัญญาณบอกอาการ

- ความจำระยะสั้นไม่ดี เช่น ลืมวันนัด ลืมสิ่งของบ่อยๆ พุดซ้ำ ถامซ้ำ
- มีปัญหาด้านภาษา เช่น เรียกชื่อคนที่คุ้นเคยไม่ถูก
- มีปัญหาด้านทิศทางและสิ่งแวดล้อม เช่น ขับรถหลงทางในที่ที่เคยขับได้ หรือหลงทางเวลาเดินทางออกนอกบ้านคนเดียว
- มีความผิดปกติในการทำงานที่ซับซ้อน เช่น วางแผนการทำงาน การเดินทาง การใช้อุปกรณ์เครื่องมือต่างๆ การใช้จ่ายและเก็บเงิน หรือการไปธนาคาร

- มีความผิดปกติของอารมณ์และบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ซึมเศร้า หงุดหงิด ก้าวร้าว เป็นต้น

การป้องกัน

- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลียงอาหารที่ไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลสูง
- รักษาน้ำหนักไม่ให้ตราชั้นมวลกายเกิน 25
- ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง เช่น วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน เดินเล่น รำมวยจีน
- พุดคุยพบปะผู้อื่นบ่อยๆ เช่น ไปวัด ไปงานเลี้ยงต่างๆ หรือการเข้าชมรมผู้สูงอายุ
- ตรวจสุขภาพประจำปี ถ้าหากมีโรคประจำตัว ต้องติดตามการรักษาเป็นระยะๆ
- พยายามไม่เครียด และควรหากิจกรรมต่างๆ ทำเพื่อคลายเครียด

**ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุจึงต้องหมั่น
ใส่ใจดูแลสุขภาพเป็นพิเศษเพื่อให้น่าบ่ไกล
โรคสมองเสื่อม**





ภารกิจ หนูฮิต “หนู”

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

“ตลาดสด” แหล่งจำหน่ายอาหารที่ผู้คนนิยมไปจับจ่ายซื้อของ แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในเรื่องความสะอาดปลอดภัยตามมาได้

โดยเฉพาะเมื่อพบว่า ตลาดนั้นมีหนูวิ่งไปมาด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ผู้ประกอบการตลาดต้องใส่ใจด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาลในตลาดให้มากขึ้น เนื่องจากเชื้อโรคที่พบในตัวหนูมีหลายชนิด เช่น พยาธิ ไวรัส หมด ไร แบคทีเรีย โปรโตซัวและริเกิตเซีย อีกทั้งหนูยังเป็นต้นเหตุของโรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคฉี่หนู สครับไทฟัส หรือไข้รากสาด ทูลารีเมียหรือโรคไข้กระต่าย และกาฬโรคอีกด้วย

ผู้ดูแลตลาด พ่อค้า แม่ค้า จึงควรป้องกันและควบคุมความสะอาดภายในตลาด เพื่อสร้างความมั่นใจให้ผู้จับจ่ายซื้อของด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

● **จัดการแหล่งอาหารหนู** โดยการเก็บกวาดขยะตามแผง พื้นตลาดอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้มีขยะตกค้าง หมั่นทำความสะอาดร่องระบายน้ำ ล้างทำความสะอาดพื้นตลาดให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ

● **จัดการแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู** โดยจัดการความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในตลาด ไม่มีการวางเศษวัสดุเหลือใช้ไว้ได้แฉง ไม่วางสิ่งของเกะกะโดยเฉพาะของใช้ส่วนตัวของผู้ขายของในตลาด มีการระบายอากาศที่ดี ให้แสงแดดสามารถส่องเข้าไปถึงได้บ้าง

● **ปิดช่องทางเข้าออกของหนู** ปกติหนูมักจะเข้าออกทางเดิมอยู่เสมอ โดยเฉพาะช่องระบายน้ำ บริเวณทางเท้าริมถนน ที่มักมีสนิมกร่อน หักเป็นรูโหว่ หรือการออกแบบช่องที่มีขนาดใหญ่เกินไป ก็เป็นช่องทางเข้าออกของหนูได้ แผงขายของที่มีที่เก็บของใต้แผง ต้องปิดประตูให้สนิท และตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่ชำรุด เพื่อป้องกันหนูเข้าไปอยู่บริเวณนั้น

แต่ทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ประกอบการเลือกซื้อของในตลาดที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากส่วนราชการ อย่างเช่น ตลาดสดนำซื้อของกรมอนามัย ก็จะช่วยให้มีความมั่นใจในความสะอาดปลอดภัยปลอดภัยได้มากยิ่งขึ้น



10 ข้อควรทำ เมื่อ (จำเป็น) ต้องใช้สารกำจัดศัตรูพืช

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ใช้กันอย่างแพร่หลายเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ บางชนิดออกฤทธิ์เฉียบพลัน พิษเรื้อรัง บางชนิดก่อให้เกิดการกระตุ้นปลายประสาทอย่างรุนแรงและเสียชีวิตได้ง่าย หรือหากใช้ในปริมาณมากเป็นระยะเวลานาน อาจมีผลต่อการทำงานของตับและทำให้เกิดโรคเมเร็งหรือโลหิตจางได้

ผู้ที่จำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชจึงต้องป้องกันอันตรายจากสารเคมี ดังนี้

- อ่านฉลากที่ติดมากับภาชนะบรรจุให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีใช้ การป้องกันอันตรายและวิธีแก้พิษ

- ผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชให้ถูกต้องตามอัตราส่วนที่ระบุในฉลากและเตรียมน้ำสะอาดไว้เพียงพอสำหรับการชำระล้างในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน เช่น สารเคมีกระเด็นเข้าตา หรือหกเปื้อนบนร่างกาย

- ไม่ใช้มือเปล่าในการผสมสารเคมี ควรใช้ไม้หรือวัสดุอื่นแทนและสวมถุงมือทุกครั้ง

- สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทุกชนิด ควรบรรจุในภาชนะที่บรรจุมาแต่เดิม หากจะใส่ภาชนะใหม่ต้องติดป้ายบอกชัดเจนว่าเป็นสารเคมีอะไร ป้องกันการหยิบผิด ปิดฝาให้สนิท ไม่ให้มีการรั่วซึมออกนอกภาชนะ

- สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ผสมแล้วใช้ไม่หมดต้องเก็บให้มิดชิดห่างไกลจากเด็ก สัตว์เลี้ยง และเปื้อนเปื้อนแหล่งน้ำหรืออาหาร

- ตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ฉีดพ่นให้อยู่ในสภาพดี ห้ามใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่มีการรั่วซึมของสาร ในกรณีที่หัวฉีดเกิดการอุดตัน ห้ามใช้ปากเป่าหัวฉีดพ่น แต่ให้ถอดหัวฉีดออกมาทำความสะอาดโดยใช้การแช่ในน้ำ หรือใช้ไม้เขี่ยแล้วล้างน้ำ

- สวมเสื้อผ้ามิดชิด เช่น กางเกงขายาว เสื้อแขนยาว สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น หน้ากากที่มีไส้กรองอากาศ ถุงมือ หมวกกระบังครอบหน้า หรือแว่นตา

- ห้ามกินอาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่ในขณะที่ทำการผสมสารเคมี

- กรณีที่มีการสัมผัสสารเคมีทางผิวหนังให้ล้างด้วยน้ำสะอาดนานๆ อย่างน้อย 15 นาที และรีบอาบน้ำฟอกสบู่ เปลี่ยนเสื้อผ้าที่สะอาด

- ไม่ควรฉีดพ่นสารเคมีในขณะที่ลมแรงหรือฝนตก และควรยืนอยู่เหนือลมเสมอ

*เพื่อสุขภาพของเกษตรกรและผู้บริโภค
รวมถึงลดสารตกค้างในสิ่งแวดล้อมด้วย*

ปริมาณขยะในแหล่งท่องเที่ยวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามจำนวนนักท่องเที่ยวและการเพิ่มขึ้นของที่พัก ไม่ว่าจะเป็นโรงแรม รีสอร์ท บังกะโล รวมถึงตลาดน้ำ หรือร้านอาหาร โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลที่สำคัญ เช่น เทศกาลวันปีใหม่ ปริมาณขยะที่เพิ่มมากขึ้น นำมาซึ่งผลกระทบต่างๆ อาทิ

- ทำให้เกิดมลภาวะเป็นพิษ และสูญเสียทัศนียภาพอันสวยงามของแหล่งท่องเที่ยว ทำให้นักท่องเที่ยวลดลง ส่งผลต่อเนื่องกับระบบเศรษฐกิจ

- ขยะบางประเภทก่อให้เกิดอันตรายต่อมนุษย์ เช่น ขยะมีคม และขยะอันตราย หากถูกทิ้งลงในทะเล สามารถสะสมความเป็นพิษในสิ่งแวดล้อมระบบนิเวศ และห่วงโซ่อาหาร

- โฟมบรรจุอาหาร เชือก แห อวน เมื่อสัตว์กินเข้าไป ทำให้สัตว์เคลื่อนไหวไม่ได้และตายในที่สุด

- ขยะที่เกิดขึ้น เป็นทั้งแหล่งเพาะพันธุ์แหล่งที่อยู่อาศัย และแหล่งอาหารของสัตว์ เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน ซึ่งเป็นสัตว์นำโรคต่างๆ มาสู่คน เช่น โรคบิด ไทฟอยด์ อหิวาตกโรค เป็นต้น

สิ่งที่จะช่วยให้ปริมาณขยะในแหล่งท่องเที่ยวลดลง ลดมลพิษ ลดแหล่งเชื้อโรค ทัศนียภาพสวยงามคือ

- ทิ้งขยะลงในภาชนะที่จัดไว้ให้ แยกตามประเภท
- ไม่ใช้กล่องโฟมบรรจุอาหาร ควรใช้ภาชนะที่ย่อยสลายง่าย ทำจากวัสดุธรรมชาติ

- ควรนำขยะของตนเองกลับไปทิ้งนอกแหล่งท่องเที่ยว เพื่อช่วยลดปริมาณการกำจัดขยะ

- ไม่ควรนำสิ่งที่จะก่อให้เกิดขยะเข้าไปในแหล่งท่องเที่ยว เช่น ถูฟลอสติก กล่องโฟม ขวดกระป๋อง หากนำไปทิ้งเก็บคืนออกมาให้มากที่สุด

- ไม่ควรก่อไฟเผาขยะในบริเวณอุทยานฯ หรือที่พักริม นอกจากก่อเกิดมลพิษแล้วยังอาจทำให้เกิดไฟไหม้อีกด้วย

- ช่วยกันดูแลรักษาสภาพแวดล้อม และช่วยกันตักเตือนผู้ที่ทิ้งขยะอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ

เก็บขยะโดยไม่เพิ่มขยะและทิ้งอย่างถูกวิธี จะช่วยให้นักท่องเที่ยวไทยนำเที่ยวมากขึ้น

ท่องเที่ยวไทย... ไม่เพิ่มขยะ

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม





เครื่องทำน้ำอุ่น ระบบแก๊สอันตราย (แต่) ป้องกันได้

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส มักติดตั้งในสถานที่พักตามแหล่งท่องเที่ยวที่ผู้คนนิยมไปในช่วงหน้าหนาว และมีไฟฟ้าไม่เพียงพอ แต่หากเครื่องทำน้ำอุ่นไม่ได้มาตรฐาน นักท่องเที่ยวใช้งานอย่างไม่ระวังจะทำให้ได้รับคาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนอกไซด์ จนร่างกายขาดออกซิเจน อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

ผู้ประกอบการจึงต้องติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส โดยคำนึงถึงความปลอดภัยดังนี้

- เลือกเครื่องทำน้ำอุ่นที่มีเครื่องหมาย มอก. และตรวจสอบคุณภาพตามที่กำหนดในคู่มือใช้งาน

- ติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำที่มีพื้นที่เพียงพอ คือ ความสูงระหว่างพื้นห้องน้ำถึงเพดานไม่น้อยกว่า 2 เมตร พื้นที่ยาวไม่น้อยกว่า 1.50 ตารางเมตร มีช่องลมไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพื้นที่ห้อง หรือมีพัดลมระบายอากาศ ประตุมีกлонหรือลักษณะอื่นใดที่สามารถเปิดจากข้างนอกได้

- ควรติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นไว้นอกห้องน้ำถึงแก๊สต้องตั้งบนพื้นราบและมีอากาศถ่ายเท

- แจ้งผู้เข้าพักและผู้ที่ใช้ห้องน้ำให้ทราบถึงอันตรายและวิธีการใช้ ติดป้ายเตือนไว้อย่างชัดเจน และติดป้ายเตือนหน้าห้องน้ำว่า ให้เปิดพัดลมดูดอากาศทุกครั้งที่ใช้ห้องน้ำ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ติดตั้งสวิตช์พัดลมให้พ่วงกับสวิตช์ไฟฟ้าแสงสว่าง เพื่อป้องกันการลืมนิเปิดพัดลมดูดอากาศ

- ตรวจวัดคุณภาพอากาศในสถานที่พัก โดยเฉพาะในห้องน้ำ โดยควรมีสัดส่วนของออกซิเจนในอากาศ ร้อยละ 19-23 ของปริมาณอากาศ มีคาร์บอนไดออกไซด์ไม่เกิน 5,000 ppm และคาร์บอนมอนอกไซด์ไม่เกิน 1,000 ppm

สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว และผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด หากพัดลมดูดอากาศไม่ทำงาน ควรหลีกเลี่ยงการใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่น และควรมีคนอยู่ด้วยในบริเวณนั้น เพื่อให้การช่วยเหลือได้ทันที

กรณีอาบน้ำติดต่อกันหลายคนให้เปิดพัดลมดูดอากาศและเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที ถ้าไม่มีพัดลมดูดอากาศควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที และระหว่างใช้ห้องน้ำ หากเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด และหายใจลำบาก ควรรีบออกจากห้องน้ำหรือให้การช่วยเหลือทันที หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบเปิดประตูปิดเครื่องทำน้ำอุ่น ออกจากห้องน้ำและแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

**รู้และเข้าใจ ช่วยให้ผู้เข้าพักปลอดภัยและ
ไม่เสี่ยงอันตราย**

ระวังเชื้อรา บนฝ้าเพดาน

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เมื่อฝนตกหนัก ปัญหาที่ตามมา คือ เกิดน้ำท่วมและน้ำขังในพื้นที่ต่างๆ โดยเฉพาะบริเวณบ้าน หากมีรูรั่วหรือรอยแตกของบ้าน อาจมีน้ำซึม น้ำรั่วไหล ทำให้ส่วนต่างๆ เปียกและอับชื้น ก่อให้เกิดเชื้อราได้

โดยปกติแล้ว เชื้อรานั้นสามารถพบได้ในธรรมชาติ ทั้งจากในบ้านและนอกบ้าน โดยเชื้อราจะสร้างสปอร์สำหรับสืบพันธุ์ เมื่อสปอร์ของเชื้อราลอยไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีความชื้นและอาหารที่เหมาะสม จะทำให้เชื้อราเจริญเติบโต สีของเชื้อรา มีตั้งแต่สีดำ น้ำตาล เขียว แดง เหลือง และขาว สามารถพบได้เป็นกลุ่มๆ ในบริเวณที่มีความอับชื้น เช่น ฝ้าและผนัง เพดาน เฟอร์นิเจอร์ ใต้พรม เครื่องนอน เครื่องปรับอากาศ

หากสปอร์ของเชื้อราเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพต่างๆ ตามมา เช่น หากเข้าตา และจมูกจะทำให้เกิดการระคายเคือง มีอาการจาม น้ำมูกไหล มีไข้ เป็นหวัด และทำให้เป็นภูมิแพ้ ซึ่งทำให้เกิดปฏิกิริยาแพ้ตามมาด้วย ดังนั้น เพื่อลดปัจจัยในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดเชื้อรา และทำให้เชื้อราเจริญเติบโตได้ จึงควรป้องกันดังนี้

- ไม่ให้มีคราบน้ำหรือน้ำขังบริเวณบ้านและอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น ไม่ควรมีคราบน้ำที่กระจก ผนัง ฝ้า และเพดาน หากพบให้เช็ดให้แห้งทันที

- หมั่นตรวจสอบเครื่องปรับอากาศ ไม่ให้มีน้ำขังอยู่

- ป้องกันตนเองในระหว่างการทำทำความสะอาดบ้านหรือกำจัดเชื้อรา โดยสวมหน้ากากชนิด N95 หรือใช้ผ้าปิดปากและจมูก เพื่อป้องกันการสูดหายใจเอาสปอร์ของเชื้อราเข้าสู่ร่างกาย และควรสวมถุงมือและแว่นตาป้องกันการสัมผัสเชื้อราโดยตรง

- ไม่เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ ขณะทำความสะอาดบ้านหรือขณะกำจัดเชื้อรา เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของสปอร์เข้าสู่ร่างกาย

- ปิดช่องทางระบายอากาศ หรือใช้พัดลมดูดอากาศ เพื่อลดความชื้นในห้องต่างๆ ของบ้าน

หมั่นดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยป้องกันปัญหาเชื้อราภายในบ้านได้



ภัยเงียบ จากห้องนอน

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ถ้าอยากจะทำให้ห้องนอนเป็นห้องเพื่อการนอนหลับพักผ่อนจากความเหนื่อยล้าจากการทำงาน หรือการเรียนมาตลอดวัน สภาพแวดล้อมภายในห้องนอนต้องสะอาดปลอดภัย โดยควรใส่ใจให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ดังนี้

- **หมอนและที่นอน** เป็นแหล่งรวมของเชื้อแบคทีเรีย สปอร์ของเชื้อรา ไรฝุ่น และสิ่งสกปรกต่างๆ อาจทำให้เกิดอาการแพ้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ จึงควรซักที่นอนให้สะอาด ตากให้แห้ง และควรเปลี่ยนปลอกหมอนทุกสัปดาห์

- **หน้าต่าง** ภายในห้องนอนมีอุปกรณ์เครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์ที่มีสารเคมี รวมถึงฝุ่น ไรระเหย ควรเปิดหน้าต่างเพื่อระบายอากาศ ช่วยทำให้ห้องไม่เหม็นอับ

- **เครื่องปรับอากาศ** เป็นที่สะสมของฝุ่น และเชื้อโรค โดยเฉพาะบ้านที่อยู่ใกล้กับบริเวณที่มีฝุ่นเยอะหรืออยู่ติดกับถนน ควรตรวจสอบการอุดตันของแผ่นกรองอากาศและล้างอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

- **เฟอร์นิเจอร์** เฟอร์นิเจอร์ภายในห้องนอนมีสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสารอินทรีย์ระเหยง่ายที่ใช้เพื่อผลิตเฟอร์นิเจอร์

จึงควรเปิดประตูและหน้าต่างให้สารเคมีจากเฟอร์นิเจอร์ระเหยออกจากห้องนอนไปให้หมด

- **พรม** เป็นแหล่งสะสมของฝุ่น และสิ่งสกปรกจากเท้า อีกทั้งยังเป็นที่สะสมของหมัดจากสัตว์เลี้ยงที่มานอนบนพรม ควรซักทุกเดือนและดูดฝุ่นจากพรมทุกสัปดาห์

- **ผลิตภัณฑ์เคมีและสารทำความสะอาด** มีสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อดวงตา ระบบทางเดินหายใจ และมีอาการปวดศีรษะโดยเฉพาะผู้ที่แพ้สารเคมี จึงควรลดการใช้สารเคมี และหันมาใช้สารจากธรรมชาติแทน

- **สัตว์เลี้ยง** ขนจากสัตว์เต็มไปด้วยสารก่อภูมิแพ้ เช่น สะเก็ดผิวหนังของสัตว์เลี้ยง ฝุ่น ละอองเกสรดอกไม้ และแบคทีเรีย จึงควรจัดหาที่นอนให้เหมาะสำหรับสัตว์เลี้ยงและควรแยกที่นอนของคนกับสัตว์ ไม่ควรให้สัตว์เข้ามาภายในห้อง

หันมาใส่ใจกับสภาพแวดล้อมภายในห้องนอนให้มากขึ้น จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของโรคได้



ลวดเย็บกระดาษ... เล็ก (แต่) อันตราย

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

หลายคนคงจะเคยซื้อขนมหรืออาหารที่ใส่ในถุงพลาสติกใส แล้วเย็บปากถุงด้วยลวดเย็บกระดาษ (Staple) หรือซื้อขนมใส่กระถงที่เย็บด้วยลวดเย็บกระดาษ หรือบางคนอาจเผลอกลืนไปพร้อมกับขนมหรืออาหารเสียด้วยซ้ำ

ลวดเย็บกระดาษไม่ใช่วัสดุที่ใช้สำหรับอาหาร แต่เป็นวัสดุสำนักงานใช้เย็บกระดาษ แต่ก็ยังมีผู้จำหน่ายอาหารบางรายนิยมนำมาใช้กับภาชนะบรรจุอาหาร ประเภทพลาสติก กระดาษ ใบตอง เพื่อใช้เป็นตัวยึดให้วัสดุติดกัน เช่น การเย็บปิดปากถุง การเย็บรวมเป็นมัด การเย็บกระถง หรือกรวยขนม เป็นต้น เนื่องจากมีความสะดวกและรวดเร็ว หากผู้บริโภคเผลอกลืนลวดเย็บกระดาษเข้าไป อาจทำให้ลวดเข้าไปติดในช่องปาก ตั้งแต่โคนลิ้น ต่อมทอนซิล ฝาปิดกล่องเสียง หลอดอาหารช่วงในลำคอ หากเข้าไปติดในช่วงทางเดินอาหาร

จะทำให้มีอาการเจ็บคอ พุดหรือกลืนอาหารลำบาก และจะเจ็บมาก เจ็บแปลบๆ ในคอ ซึ่งเมื่อรู้ตัวว่าลวดเย็บกระดาษติดบริเวณลำคอควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ผู้ผลิตหรือจำหน่ายอาหารควรหลีกเลี่ยงการใช้ลวดเย็บกระดาษ หันมาใช้วัสดุอื่นแทน เช่น เครื่องซีลปากถุงสำหรับภาชนะพลาสติก ใช้เทปใสในการปิดปากภาชนะ หรือใช้ก้านมะพร้าวกลัดทำกระถงใบตอง เพื่อลดความเสี่ยงอันตราย ซึ่งต้องทำให้สะอาดและตามหลักสุขาภิบาลอาหาร ส่วนผู้ซื้อหรือผู้บริโภคควรเลือกซื้ออาหารที่ไม่ใช้ลวดเย็บกระดาษ หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องระมัดระวัง สังเกตและนำออกจากภาชนะบรรจุให้เรียบร้อยก่อนกินอาหาร

แม้ลวดเย็บกระดาษจะเป็นวัสดุชิ้นเล็กๆ แต่ก็ไม่ควรมองข้ามความปลอดภัย

รู้และป้องกัน...

ก่อน (โดน) ไฟผ่า

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

เมื่อเข้าสู่หน้าฝน สิ่งที่ต้องระวังและใส่ใจ นอกเหนือจากสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคหวัดแล้วยังหมายรวมถึงอันตรายจากฝนฟ้าคะนองที่มักเกิดจากฟ้าผ่าตามมา ซึ่งจากสถิติผู้โดนฟ้าผ่าส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม นักเรียน นักศึกษาและกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ดังนั้น เมื่อมีฝนตกและมีฟ้าผ่า ต้องรู้จักปฏิบัติตนให้ปลอดภัยดังนี้

➤ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้งขณะเกิดฝนฟ้าคะนอง เช่น ทุ่งนา สนามฟุตบอล สระว่ายน้ำ สนามกอล์ฟ และต้องไม่อยู่ใกล้ที่สูง เช่น ต้นไม้สูง เสาโทรศัพท์ เสาไฟฟ้า

➤ ไม่กางร่มที่มีปลายโลหะยอดแหลมในที่โล่งแจ้ง และไม่ถือวัตถุที่สูงชันไปจากตัว เช่น เบ็ดตกปลา ไม้กอล์ฟ

➤ ไม่ใช้โทรศัพท์มือถือ เนื่องจากมีวัสดุจำพวกโลหะเป็นส่วนประกอบ ทำให้เกิดการเหนี่ยวนำคลื่นไฟฟ้า มีผลให้แบตเตอรี่เกิดการลัดวงจรและระเบิดได้ รวมถึงอุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ด้วย ถอดวัตถุหรือเครื่องประดับที่เป็นโลหะออกจากร่างกาย

➤ กรณีหลบอยู่ในรถยนต์ ไม่จอดรถใกล้ต้นไม้ใหญ่ ตึกสูง เสาไฟฟ้าหรือป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ ดับเครื่องยนต์ ปิดกระจก และไม่สัมผัสกับส่วนใดส่วนหนึ่งของรถที่เป็นโครงโลหะ ควรนั่งกอดอกหรือวางมือบนตัก

➤ กรณีอยู่ในอาคาร ไม่ควรออกจากอาคารในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ปิดประตูและ



หน้าต่างทุกบาน อยู่ห่างจากผนังอาคาร ประตูและหน้าต่าง ห้ามใช้โทรศัพท์บ้านหรือเล่นอินเทอร์เน็ต ถอดปลั๊กอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกให้หมด และดึงเสาอากาศของโทรศัพท์ขึ้นออกเพื่อป้องกันการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดอัคคีภัยหากเกิดฟ้าผ่าลงมาที่บ้าน หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับจุดที่ไฟฟ้าสามารถวิ่งเข้าสู่ตัวเราได้ เช่น สายไฟ สายอากาศ สายโทรศัพท์ บริเวณน้ำท่วมขัง

**อันตรายอาจเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ถ้า
รู้จักระมัดระวังและปฏิบัติตามคำแนะนำก็จะ
ช่วยในปลอดภัยจากการโดนฟ้าผ่า**

เผาพลาสติก-โฟม ...สร้างมลพิษ

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

การเผาขยะในบริเวณบ้านเป็นวิธีการกำจัดขยะที่ค่อนข้างพบมากในพื้นที่ชนบท ขยะที่นำมาเผาส่วนใหญ่เป็นกระดาษ เศษกิ่งไม้ ใบไม้ และพลาสติก เมื่อเผาแล้วจะปล่อยสารหลายชนิดออกมาโดยไม่มีกระบวนการบำบัด ทำให้มลพิษแพร่กระจายเข้าไปในบ้านและในบรรยากาศ นำไปสู่การปนเปื้อนแหล่งน้ำและดิน

การเผาขยะประเภทโฟม จะทำให้เกิดการปล่อยก๊าซสไตรีน (Styrene) ที่สามารถถูกดูดซึมผ่านผิวหนังและปอดได้ หากได้รับสารสไตรีนในระดับที่สูงจะทำอันตรายต่อตา และถ้าได้รับสไตรีนในระยะยาวจะมีผลกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ปวดหัว อ่อนเพลีย อ่อนแอ และเกิดภาวะซึมเศร้า ส่วนการเผาไหม้พลาสติกประเภทพีวีซีทำให้เกิดการปล่อยก๊าซไดออกซิน ซึ่งเป็นสารพิษต่อระบบต่างๆ ในร่างกายของคน เป็นสารก่อมะเร็ง และรบกวนการทำงานของระบบฮอร์โมน สามารถสะสมในร่างกายและถ่ายทอดจากแม่ไปสู่ลูกได้โดยผ่านทางรก นอกจากนี้มลสารที่เกิดจากการเผายังสามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด และเป็นสาเหตุของการเกิดฝุ่นอาหารคลีนใส่ ปวดหัว ทำลายระบบประสาท ตับ ไต ระบบสืบพันธุ์ แต่เราสามารถลดความเสี่ยงต่อมลพิษนี้ได้ดังนี้

ไม่เผาพลาสติกและขยะภายในบ้านหรือในบริเวณบ้าน เพราะจะทำให้เกิดสารพิษที่เป็นผลกระทบต่อสุขภาพแก่คนในครอบครัว และผู้ที่อาศัยอยู่ในบริเวณใกล้เคียง และยังเป็นการสร้างความเดือดร้อนรำคาญให้แก่ผู้อื่นด้วย

คัดแยกขยะ โดยเผาขยะประเภทพลาสติก และขยะที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ออกจากขยะที่ต้องนำไปกำจัด โดยอาจนำไปขายให้กับผู้ที่รับซื้อหรือนำไปใช้ใหม่

ลดการใช้ถุงพลาสติก ไม่ใช้ภาชนะบรรจุอาหารประเภทกล่องโฟม หรือเลี่ยงการใช้บรรจุภัณฑ์ที่มีพีวีซีเป็นองค์ประกอบ ซึ่งปล่อยสารพิษได้หากนำมาเผา

ซื้อสินค้าที่ใช้บรรจุภัณฑ์ที่มีความปลอดภัย และสามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้ เช่น แก้ว ขวดแก้ว เป็นต้น

ขยะอินทรีย์ เช่น เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ ใบไม้ สามารถนำมาหมักทำปุ๋ย เพื่อลดการกำจัดด้วยการเผาในบริเวณบ้าน

การกำจัดขยะด้วยการเผาอาจเป็นวิธีที่ง่าย แต่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพอย่างมาก หากสามารถลดการเผาได้ก็จะช่วยลดการเกิดมลพิษในบ้านและชุมชน



4 กรกฎาคม วันอนามัยสิ่งแวดล้อมไทย

ข้อมูล: สำนักงานยัยสิ่งแวดล้อม

วันอนามัยสิ่งแวดล้อมไทย 4 กรกฎาคม
ของทุกปี ถือเป็นอีกหนึ่งวันดีๆ ที่จะเริ่มต้น
สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้เกิดขึ้นที่บ้าน ที่ทำงาน
ชุมชน และสังคม

เนื่องจากปัจจุบันการขยายตัวของภาค
อุตสาหกรรม ภาคบริการ และสถานประกอบ
กิจการในครัวเรือน ส่งผลให้คนไทยต้องเผชิญ
กับโรคที่เกิดจากปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่าง
โรคมะเร็งทางเดินอาหารและโรคมะเร็งทางเดินหายใจ
ตามมา การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่ดี
จึงต้องเริ่มลงมือทำตั้งแต่ตอนนี้

- **สิ่งแวดล้อมดีเริ่มต้นที่บ้าน** จัดบ้าน
ให้เป็นระเบียบ เก็บของมีคมหรือสารเคมี
ในที่เหมาะสม พ้นจากมือเด็ก ตรวจตราเครื่องใช้ไฟฟ้า
ให้อยู่ในสภาพดีและพร้อมใช้งานเสมอ ทำความสะอาด
บ้านไม่ให้มีฝุ่นละออง โดยเฉพาะห้องนอน ส่วนห้องครัว
ต้องจัดเก็บอาหารแห้ง อาหารสด ผัก ผลไม้ ในที่
ที่เหมาะสม หมั่นเช็ดถูทำความสะอาดพื้นครัว
ไม่ให้มีเศษอาหารหรือคราบไขมันบนพื้น ส่วนห้องส้วม
ก็ควรหมั่นทำความสะอาดพื้นไม่ให้มีตะไคร่น้ำจับ
หรือมีผงเปื้อน คราบสบู่ แชมพู เพื่อป้องกันอันตราย
จากการลื่นล้ม

- **คัดแยกขยะในครัวเรือนและชุมชน**
ด้วยการแยกขยะรีไซเคิล และนำไปใช้ประโยชน์

เช่น ขยะย่อยสลายได้ประเภทเศษอาหาร เปลือกผลไม้
นำไปทำน้ำหมักชีวภาพ ปุ๋ยน้ำ หรือนำไปเป็นอาหาร
สัตว์ ขยะพิษประเภทกระป๋องยาฆ่าแมลง หลอดไฟ
ถ่านไฟฉาย ขวดน้ำยาทำความสะอาด ต้องแยกใส่ถุง
พลาสติกและนำไปทิ้งในถังหรือภาชนะที่เก็บแยก
ซึ่งมีสีและลักษณะแตกต่างจากถังขยะทั่วไป
ส่วนใหญ่จะวางไว้ตามจุดต่างๆ เช่น บั๊มน้ำมัน
ห้างสรรพสินค้า แต่ถ้าไม่สามารถหาถังหรือภาชนะ
ดังกล่าวได้ ก่อนนำไปทิ้งต้องเขียนหน้าถุงว่า
ขยะอันตราย

- **สภาพแวดล้อมในอาคารที่ทำงาน**
มีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาคุณภาพอากาศในอาคาร
ที่เกิดจากเครื่องปรับอากาศที่ขาดการดูแล สารอินทรีย์
ระเหยง่าย ทั้งจากสีทาอาคาร และวัสดุเครื่องใช้
ในสำนักงาน ฝุ่นจากเครื่องถ่ายเอกสาร ควันทูและ
ควันทากท่อไอเสียรถยนต์ในอาคารจอดรถยนต์
ผู้ประกอบการและพนักงานร่วมมือกันจัดสถานที่
ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน สะอาด ปลอดภัย
ร่วมกันรักษาสภาพแวดล้อม ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า

*ทุกคนในบ้าน ก็ทำงาน ชุมชน
และสังคม จึงต้องร่วมกันรับผิดชอบ
จัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมให้สะอาด
ปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน*

ดูแลตนเองให้ปลอดภัย จาก MERS

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



โรคเมอร์ส MERS (Middle East Respiratory Syndrome) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus) ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน

ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคนี้ได้ แต่ทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และดูแลสุขภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ให้สะอาด ปลอดภัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อได้

● **กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ** คือวิธีการป้องกันตนเองที่ดีที่สุด

● **ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่และน้ำ** หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยปฏิบัติ 2 ก่อน 5 หลัง คือ ก่อนปรุงอาหาร, ก่อนรับประทานอาหาร, หลังเข้าห้องน้ำ, หลังสัมผัสสิ่งสกปรก, หลังกลับจากโรงพยาบาล, หลังเล่นกับสัตว์เลี้ยง และหลังกลับมาจากนอกบ้าน

● **ปิดปากและจมูกด้วยการสวมหน้ากากอนามัย** เมื่อใช้เสร็จให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และเปลี่ยนหน้ากากทันทีที่ชำรุด

● **กระดาดชำระที่ใช้ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม** ใช้เสร็จแล้วให้ทิ้งลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

● **หลีกเลี่ยงการสัมผัสดวงตา จมูก ด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง** เพื่อป้องกันการได้รับเชื้อจากภายนอกเข้าสู่ร่างกาย

● **เช็ด ถู ทำความสะอาดบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ** โดยเฉพาะบริเวณและอุปกรณ์ที่มีการใช้ร่วมกันภายในบ้าน เช่น พื้นบ้าน ลูกบิดประตู เฟอร์นิเจอร์ ของเล่นเด็ก เป็นต้น โดยทำความสะอาดอย่างน้อยวันละครั้ง

● **จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน หรือที่พักอาศัย** ให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

● **หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือบริเวณที่มีการระบายอากาศที่ไม่ดี**

*การดูแลสุขภาพอนามัยของต้น
เป็นเรื่องสำคัญ จึงควรปฏิบัติตนเพื่อให้
ปลอดภัยจากโรคเมอร์สตั้งแต่ต้นนี้*





เครื่องถ่ายเอกสาร... อันตรายใกล้ตัว

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

อุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นในสำนักงานมีมากมาย เครื่องถ่ายเอกสารเป็นหนึ่งในนั้น และถ้าจะมองถึงความเสี่ยงที่จะได้รับ เครื่องถ่ายเอกสารก็เป็นหนึ่งในนั้นอีกเช่นกัน เพราะผู้ที่ใช้เป็นประจำ ร่างกายจะได้รับสารเคมีต่างๆ โดยไม่รู้ตัว

โอโซน (Ozone) หากได้รับโอโซน ความเข้มข้น 0.25 ppm ขึ้นไป จะทำให้ระคายเคืองตา จมูก คอ หายใจสั้น วิงเวียนและปวดศีรษะ มีอาการล้า และสูญเสียการรับรู้กลิ่น โดยเฉพาะผู้ที่มิโรคระบบหายใจ เช่น โรคหอบหืด ไม่ควรสัมผัสโอโซน

รังสี UV จากหลอดไฟฟ้าพลังงานสูง จะทำให้มีอาการปวดศีรษะ แสบตา กระจกตาอักเสบ เกิดผื่นคันตามผิวหนัง

ผงหมึกในเครื่องถ่ายเอกสารระบบแห้ง และระบบเปียก ซึ่งเป็นสารเคมีที่เป็นอันตราย หากสูดดมผงหมึก ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการไอ จาม

สารเคมีอื่นๆ เช่น เซเลเนียม แคดเมียม ซัลไฟด์ ซิงค์ออกไซด์ และโพลิเมอร์บางตัวซึ่งเคลือบ

ไว้ที่ลูกกลิ้งในเครื่องถ่ายเอกสาร ระเหยออกมาได้ในระหว่างถ่ายเอกสาร หากสูดดมสารเซเลเนียมเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เยื่อเมือกกระเพาะอาหาร แต่ถ้าได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ มีอาการล้า อาหารไม่ย่อย วิงเวียนศีรษะ และเมื่อได้รับในระดับความเข้มข้นสูง จะเป็นอันตรายต่อตับและไต ส่วนแคดเมียมเป็นสารก่อมะเร็ง จะถูกปล่อยออกจากเครื่องถ่ายเอกสารน้อยกว่าเซเลเนียม แต่เป็นอันตรายมากกว่า

ถ่ายเอกสารทุกครั้งจึงควรปิดฝาครอบให้สนิท ในห้องถ่ายเอกสารต้องติดตั้งพัดลมดูดอากาศเฉพาะที่สวมถุงมือขณะเติมหรือเคลื่อนย้ายผงหมึก และควรใส่หน้ากากกันฝุ่นเคมี

สำหรับผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายเอกสาร ควรได้รับการแนะนำอบรมวิธีการใช้ การเปลี่ยนผงหมึก ตลอดจนผู้ซ่อมบำรุงเครื่องถ่ายเอกสารควรสวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง และหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับลูกกลิ้งตัว



ตากแดดนาน เสี่ยงมะเร็งผิวหนัง ต้อกระจก

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

แสงแดดมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวัน แต่หากได้รับแสงแดดปริมาณมากเกินไปเป็นระยะเวลานานกว่า 15 นาที รังสียูวีก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมทั้งผิวหนัง ดวงตา และก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง ซึ่งในช่วงเวลา 09.00 - 15.00 น. ถือเป็นช่วงที่มีรังสียูวีมาก

การป้องกันผิวหนังจากการสัมผัสแสงแดด จึงควรใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 15 หรือมากกว่า ทาบริเวณผิวหนังและบริเวณที่ต้องสัมผัสกับแสงแดดมาก โดยเฉพาะ 3 จุดสำคัญบนร่างกาย ที่ไม่ควรละเลยในการป้องกันรังสียูวี

จุดแรก คือ ริมฝีปาก ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดด โดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย

จุดที่สอง คือ ผิวตัว ทาครีมกันแดดให้ทั่วผิวที่ต้องสัมผัสกับแดด

จุดสุดท้าย คือ ผิวมือ ควรทาครีมกันแดดด้วย บำรุงผิวมือบ่อยๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย

รังสียูวีในแสงแดดยังเป็นอันตรายต่อดวงตา ได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยระยะสั้นทำให้เกิดอาการและโรคทางสายตาทันที เช่น ภาวะไม่ชัด ดวงตาอักเสบ และโรคกระจกต้ออักเสบ ส่วนในระยะยาว รังสีอาจทำให้จอประสาทตาเสื่อม เนื่องจากปัจจัยด้านอายุ ซึ่งต้อกระจกคือสาเหตุอันดับหนึ่งของการตาบอด และมีจำนวนถึง 16 ล้านคนทั่วโลก โดยกว่า 3 ล้านคนที่สูญเสียการมองเห็น เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีมากเกินไปเป็นเวลานาน

**จึงควรป้องกันสาขาทานหรือถนนอม
สาขาทาดวงแว่นตากันแดดที่มีคุณภาพ**



ผลไม้รถเข็นปลอดภัย...

ต้องใช้น้ำแข็งสะอาด

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

น้ำแข็ง หนึ่งในตัวเลือกเพื่อชะลอการเน่าเสียของอาหารสด โดยเฉพาะผลไม้ปอกขายตามรถเข็นที่พ่อค้าแม่ค้ามักนำน้ำแข็งมาแช่ผลไม้ให้ดูสดน่ากิน แต่หากน้ำแข็งที่นำมาใช้ไม่สะอาด อาจทำให้ได้รับเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียปนเปื้อน เมื่อกินเข้าไปทำให้เสี่ยงโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำ อย่างเช่น ท้องร่วง อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์ และหิวาตกโรค

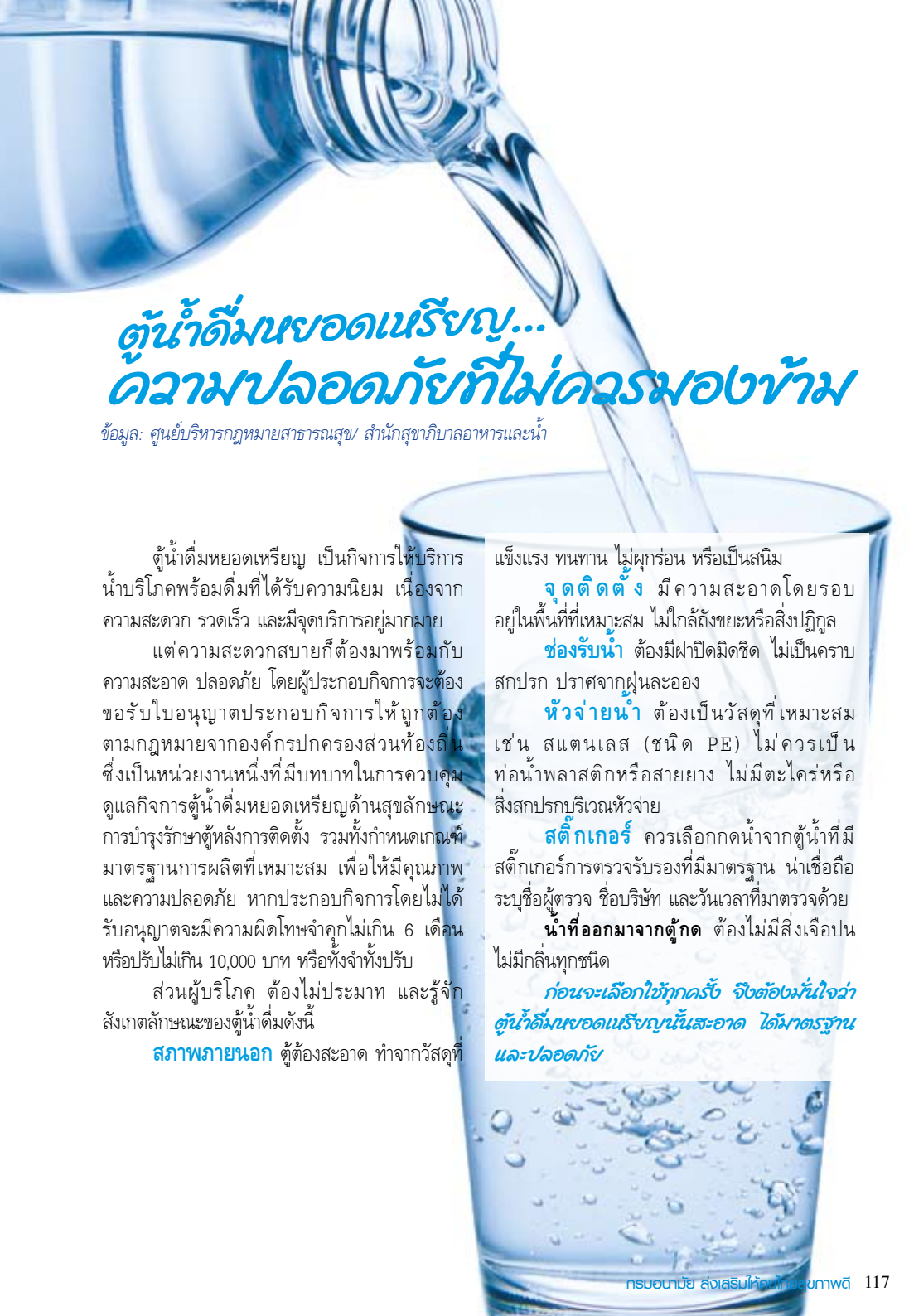
แต่ผลไม้แช่น้ำแข็งจากรถเข็นจำหน่ายก็ไม่ได้น่ากลัวเสมอไป หากรู้จักเอาใจใส่สร้างความปลอดภัยดังนี้

- **ผู้จำหน่าย** ต้องเลือกใช้น้ำแข็งที่ผลิตขึ้นเพื่อการบริโภคเท่านั้นมาแช่ผลไม้ ซึ่งน้ำแข็งจะมี

ลักษณะใส สะอาด บรรจุในซองพลาสติกหรือถุงพลาสติกที่ปิดผนึกเรียบร้อย มีเครื่องหมาย อย. รับรองอย่างถูกต้อง และควรป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียจากน้ำแข็ง โดยใช้ถุงพลาสติกบรรจุผลไม้ก่อนนำมาแช่

- **ผู้บริโภค** ต้องเลือกซื้อผลไม้จากรถเข็นจำหน่ายที่สะอาด สังเกตผู้ขายที่มีสุขอนามัยที่ดี ต้องสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ตัดเล็บสั้น และใช้อุปกรณ์หรือสวมถุงมือในการหยิบผลไม้

การกินผลไม้เป็นประจำวันส่งผลดีต่อสุขภาพ และจะดีกว่าถ้าผู้ขายคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคกันมากขึ้น



ต้มน้ำดื่มหยอดเหรียญ... ความปลอดภัยที่ไม่ควรมองข้าม

ข้อมูล: ศูนย์บริหารกฎหมายสาธารณสุข/ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ต้มน้ำดื่มหยอดเหรียญ เป็นกิจการให้บริการ น้ำบริโภคพร้อมดื่มที่ได้รับความนิยม เนื่องจากความสะดวก รวดเร็ว และมีจุดบริการอยู่มากมาย

แต่ความสะดวกสบายก็ต้องมาพร้อมกับ ความสะอาด ปลอดภัย โดยผู้ประกอบการจะต้อง ขอรับใบอนุญาตประกอบกิจการให้ถูกต้อง ตามกฎหมายจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีบทบาทในการควบคุม ดูแลกิจการต้มน้ำดื่มหยอดเหรียญด้านสุขลักษณะ การบำรุงรักษาตู้หลังการติดตั้ง รวมทั้งกำหนดเกณฑ์ มาตรฐานการผลิตที่เหมาะสม เพื่อให้มีคุณภาพ และความปลอดภัย หากประกอบกิจการโดยไม่ได้รับอนุญาตจะมีความผิดโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ส่วนผู้บริโภค ต้องไม่ประมาท และรู้จัก สังเกตลักษณะของต้มน้ำดื่มดังนี้

สภาพภายนอก ตู้ต้องสะอาด ทำจากวัสดุที่

แข็งแรง ทนทาน ไม่ผุหรือร้อน หรือเป็นสนิม

จุดติดตั้ง มีความสะอาดโดยรอบ อยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสม ไม่ใกล้ถังขยะหรือสิ่งปฏิกูล

ช่องรับน้ำ ต้องมีฝาปิดมิดชิด ไม่เป็นคราบ สกปรก ปราศจากฝุ่นละออง

หัวจ่ายน้ำ ต้องเป็นวัสดุที่เหมาะสม เช่น สแตนเลส (ชนิด PE) ไม่ควรเป็น ท่อน้ำพลาสติกหรือสายยาง ไม่มีตะไคร่หรือ สิ่งสกปรกบริเวณหัวจ่าย

สติ๊กเกอร์ ควรเลือกกดน้ำจากตู้ที่มี สติ๊กเกอร์การตรวจรับรองที่มีมาตรฐาน น่าเชื่อถือ ระบุชื่อผู้ตรวจ ชื่อบริษัท และวันเวลาที่มาตรวจด้วย

น้ำที่ออกมาจากตู้กด ต้องไม่มีสิ่งเจือปน ไม่มีกลิ่นทุกชนิด

ก่อนจะเลือกใช้ทุกครั้ง จึงต้องมั่นใจว่า ต้มน้ำดื่มหยอดเหรียญนั้นสะอาด ได้มาตรฐาน และปลอดภัย



อาหารตรุษจีน

ปลอดภัยด้วยหลัก 4 ส.

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

“ตรุษจีน” เทศกาลที่ชาวไทยเชื้อสายจีนต่างนำอาหารคาวหวานมาเซ่นไหว้บรรพบุรุษสำหรับปีนี้ ถ้าจะให้ อิ่มบุญ อิ่มกาย อย่าลืมดูเลาอาหารให้ปลอดภัยด้วยหลัก 4 ส.

ส.สด เลือกเป็ด ไก่ ที่เนื้อแน่น สีสด ไม่ซีด หรือมีจ้ำเขียวๆ ผิวตึงไม่เหี่ยยุ่น ไม่มีแผลตามตัว ลูกตาไม่ลึกนูน ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือกที่ผิวหนัง และไม่มีเลือดคั่งหรือจุดแดงกระจายตามผิวหนัง เลือกไขฟองที่สะอาด ผิวเรียบ แข็ง เปลือกต้องไม่บาง หรือนิ่ม เขียวจะมีเสียงทึบๆ ไม่มีรอยแตกหรือรอยบุบ และไม่มีมูลเป็ด ไก่ เปื้อนติดมา

ส.สะอาด เป็ด ไก่ ต้องถอนขนให้หมด ล้างให้สะอาดด้วยน้ำประปา 2-3 ครั้ง และล้างภายในช่องท้องด้วย ส่วนผัก ผลไม้ ควรล้างด้วยน้ำเปล่าก่อน 1 ครั้ง จากนั้นนำมาแช่ในน้ำผสมเกลืออัตราส่วน 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำส้มสายชูในอัตราส่วนครึ่งถ้วยตวงต่อน้ำ 4 ลิตร หรือโซเดียมไบคาร์บอเนต หรือเบคกิ้งโซดา อัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15-30 นาที และนำมาล้างด้วยน้ำเปล่าอีก 2 ครั้ง

ส.สุก ควรต้มเป็ด ไก่ ให้สุกอย่างทั่วถึง และในระหว่างต้มควรพลิกหรือสลับด้านด้วย ที่สำคัญคือ ไม่ควรนำเป็ด ไก่ ที่แช่แข็งไว้มาต้มทันที ต้องนำออกมาแช่ช่องธรรมดา 1 คืน ก่อนจึงจะทำให้สุกได้อย่างทั่วถึง ส่วนขนมต่างๆ เช่น ขนมเทียน ขนมเซ่ง ขนมถ้วยฟู ควรเลือกที่ปรุงสุกใหม่ๆ หรือมีการบรรจุหีบห่อ มีการปกปิด

ส.ใส่ตู้เย็น เน้นร้อน อาหารต่างๆ หากรับประทานไม่หมดภายในวันเดียวควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส จะสามารถเก็บได้นาน 2-3 วัน ก่อนรับประทานต้องนำมาอุ่นให้เดือดด้วยความร้อน โดยแบ่งใส่ภาชนะในปริมาณที่พอเหมาะกับการรับประทานในแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการอุ่นอาหารซ้ำไปซ้ำมา ส่วนขนมเซ่งที่ไม่ใส่เนื้อมะพร้าวสามารถนำไปตากแห้งเพื่อเก็บไว้รับประทานได้ แต่ต้องระวังการขึ้นราหรือมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว บุดเสีย

ด้วยหลัก 4 ส. บ้างๆ เทียบเท่านี้
ไม่ว่าเทศกาลตรุษจีนหรือเทศกาลไหน
ก็จะอิ่มท้องและปลอดภัยได้อย่างแน่นอน

จัดระเบียบตู้เย็น เน้น 3 ส.

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ตู้เย็น ตัวช่วยสำหรับเก็บรักษาอาหารให้คงสภาพสด ชะลอการเน่าเสีย แต่การเก็บอาหารประเภทเนื้อสัตว์ อาหารทะเล ผัก และผลไม้ รวมทั้งนมและผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ และเครื่องดื่มชนิดต่างๆ จำนวนมาก โดยใช้หลักในการเก็บอาหาร 3 ส. ดังนี้

- **ส. สะอาดปลอดภัย** โดยภาชนะบรรจุและสถานที่เก็บอาหารต้องสะอาด ปลอดภัย ไม่ทำให้เกิดการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหารได้

- **ส. ลัดส่วน** ควรแยกประเภทอาหารเป็นส่วนสัดส่วนเฉพาะไม่ปะปนกัน

- **ส. สิ่งแวดล้อมเหมาะสม** จัดเก็บอาหารในอุณหภูมิที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละประเภท เพื่อบริक्षाคุณภาพและยืดอายุอาหารให้เก็บไว้ได้นานๆ

อย่าลืมว่า อาหารแต่ละประเภทควรเก็บในช่องที่มีอุณหภูมิเหมาะสม โดยเนื้อสัตว์สด อาหารทะเล และผลิตภัณฑ์อาหารอื่นที่ต้องการความเย็นจัด เช่น ไอศกรีม และน้ำแข็ง ควรเก็บในช่องแช่แข็ง (-18 องศาเซลเซียส) อาหารที่ต้องการความเย็นมาก แต่ไม่ต้องแช่แข็ง เช่น อาหารพร้อมปรุง น้ำสลัด อาหารปรุงสำเร็จ ควรเก็บในช่องเย็นที่สุด (0-5 องศาเซลเซียส) อาหารที่ไม่ต้องการความเย็นมาก เช่น นม โยเกิร์ต น้ำผลไม้ ไข่ และเครื่องดื่ม ควรเก็บในช่องเย็นธรรมดา (5-7 องศาเซลเซียส) และผักผลไม้ที่เน่าเสียง่าย ยกเว้นผลไม้เมืองร้อนทุกชนิด ควรเก็บไว้ในช่องเก็บผัก (8-10 องศาเซลเซียส)

นอกจากนี้ หมั่นสำรวจวันหมดอายุของอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็นอยู่เสมอ และไม่ควรเก็บอาหารไว้นานเกินไป เพราะจะทำให้อากาศในตู้เย็นถ่ายเทไม่สะดวก



*เพียงเท่านี้ อาหารในตู้เย็นก็จะคง
ความสดใหม่ ไม่เน่าเสีย คงคุณค่าวิตามิน
และแร่ธาตุต่างๆ ไว้ได้ และช่วยขจัดตู้เย็น
เป็นระเบียบอีกด้วย*

5 ข. เลือกของขวัญ สนใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ



ของขวัญ สื่อแทนใจมอบให้กับผู้ที่เราเคารพรักในทุกเทศกาล ของขวัญแต่ละชิ้นจึงต้องเปี่ยมไปด้วยคุณค่า และความหมาย แต่หากใครยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นเลือกอย่างไร ลองใช้หลัก 5 ข. เป็นตัวช่วยเลือกของขวัญในโอกาสพิเศษซึ่งทำได้ง่ายดังนี้

1. ข.ประโยชน์ คือ เลือกของขวัญปีใหม่ที่มีประโยชน์ โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสุขภาพของผู้รับ เช่น สำหรับเด็กควรเป็นของที่สามารถพัฒนาการเจริญเติบโต สมอง หรือการเรียนรู้ ได้แก่ เกมฝึกสมอง อุปกรณ์กีฬา เครื่องดนตรี เป็นต้น สำหรับผู้สูงอายุควรเป็นของที่ดีต่อสุขภาพหรือเป็นของที่นำมาใช้เพื่อใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์ ได้แก่ ผลไม้ ชาสมุนไพร หนังสือ บทเพลงสบายๆ เพื่อการพักผ่อน เป็นต้น

2. ข.ประหยัค ของขวัญที่ดีมีความหมายไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง หูหระ ยี่ห้อดัง เพราะของขวัญที่ราคาประหยัดแต่มีประโยชน์นั้นมีคุณค่าทางจิตใจต่อผู้รับมากกว่าของขวัญราคาแพงแต่ไม่เป็นประโยชน์ เช่น สินค้าโอท็อป สินค้าหัตถกรรม สินค้าจากศูนย์ศิลปาชีพ แต่ควรระวังสินค้าเลียนแบบหรือสินค้าราคาถูกแต่ด้อยคุณภาพที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ เช่น ของเล่นเด็ก เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน เครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ เพราะอาจไม่ได้มาตรฐานและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

3. ข.ปลอดภัย การมอบของขวัญควรคำนึงถึงความปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพของผู้รับ การเลือกซื้อสินค้าที่มีเครื่องหมายมาตรฐานรับรองจากหน่วยงานราชการจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น

หากเป็นอาหารต้องมีเลขสารบบอาหารหรือ อย. หากเป็นสินค้าอุตสาหกรรมต้องมีเครื่องหมายมาตรฐานอุตสาหกรรมหรือ มอก. รับรอง นอกจากนี้ควรมีชื่อผู้ผลิต ผู้นำเข้า สถานที่ผลิต วันผลิต วันหมดอายุ ระบุในฉลากสินค้าด้วย

4. ข.เป็นไทย คือ สินค้าที่ผลิตภายในประเทศและบ่งบอกถึงความเป็นไทย เช่น ผ้าทอหรือผ้าไหมจากศูนย์ศิลปาชีพ ผลไม้ไทยๆ ทั้งสดและอบแห้ง ไม้ดอกไม้ประดับ ไม้ผล เช่น กล้วย ไม้ บอนลี เป็นต้น

5. ข.เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม เช่น ไม่บรรจุในภาชนะโฟม ใช้ได้นานไม่เสื่อมเสียง่าย หากเสื่อมสภาพสามารถนำมาซ่อมแซมหรือรีไซเคิลได้ หรือเป็นสินค้าที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ประดิษฐ์จากใบไม้ หรือเป็นของขวัญที่สามารถช่วยส่งเสริมสภาพแวดล้อมได้ เช่น ไม้ดอกไม้ประดับ ไม้ผล เป็นต้น

*เพียงเท่านี้ ของขวัญก็มอบให้กัน
ในทุกเทศกาล นำมาซึ่งความสุขของผู้ให้
และซบถูกใจผู้รับอีกด้วย*

กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี 121

สวย...แต่เสี่ยง

ข้อมูล: ศูนย์บริหารกฎหมายสาธารณสุข

ทุกวันนี้ การดูแลความสวยความงามเป็นที่นิยมในทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เนื่องจากสภาวะทางสังคมที่เปลี่ยนไป ทำให้ไม่มีเวลาเนื่องจากต้องเร่งรีบในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ การเสริมความงามด้วยตนเองจึงไม่สะดวกมากนัก

“ร้านเสริมสวย” เข้ามาตอบโจทย์การดูแลความสวยความงามมากขึ้น เพราะมีครบทั้งช่างเสริมสวยที่มีฝีมือ อุปกรณ์เสริมสวยที่ครบครัน แต่ในความสะดวกสบายและสวยงามเหล่านั้นอาจมีอันตรายแอบแฝงอยู่มากมาย

จากการสุ่มตรวจประเมินสุขลักษณะของสถานประกอบการเสริมความงามกว่า 1,800 แห่ง ในกรุงเทพมหานคร พบมีร้านเสริมสวยที่ต้องปรับปรุงประมาณ 400 แห่ง โดยสิ่งที่ต้องปรับปรุงคือ พื้น ผนังชำรุด อ่างสระผมและเตียงมีคราบสกปรก อุปกรณ์และเครื่องมือ เช่น ผ้าคลุมสระผม หวี กรรไกร แปรงม้วนผม ที่แคเล็บ ตะไบเล็บ ไม่สะอาด ไม่มีการทำความสะอาดหลังการใช้งานประจำวัน ไม่ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค พบการปนเปื้อนเชื้อรา 81 ตัวอย่าง แม้จะเป็นเชื้อราที่ไม่ก่อให้เกิดโรค แต่หากผู้รับบริการมีสุขภาพที่อ่อนแออาจทำให้เกิดโรคได้ ไม่มีการจัดการขยะที่เป็นอันตราย เช่น ไข่มัดโกน ภาชนะบรรจุน้ำยาดัดผม กระป๋องสเปรย์

กิจการเสริมสวย หรือแต่งผม ถือเป็นกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่ 5/2538 ซึ่งต้องขออนุญาตต่อเจ้าพนักงานท้องถิ่นก่อนดำเนินการ โดยเจ้าพนักงานท้องถิ่นมีอำนาจใช้มาตรการทางปกครองให้ผู้ประกอบการแก้ไขหรือปรับปรุงการประกอบกิจการนั้นให้ถูกต้อง ถ้าหากไม่แก้ไขหรือปรับปรุงเป็นเหตุให้เกิดอันตรายอย่างร้ายแรงต่อสุขภาพของประชาชน เจ้าพนักงานท้องถิ่นสามารถสั่งให้ผู้ประกอบการหยุดดำเนินการนั้นไว้ทันที



ดังนั้น สถานประกอบการเสริมความงามและแต่งผมแต่ละแห่งจะต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามสุขลักษณะดังนี้

- พื้น ผนัง อ่างสระผม และเตียง ต้องไม่มีคราบสกปรก ไม่ชำรุด
- สถานประกอบการ อุปกรณ์ เครื่องมือเสริมความงามต่างๆ เช่น ผ้าคลุมสระผม หวี กรรไกร แปรงม้วนผม ต้องทำความสะอาดทุกวัน โดยเฉพาะที่แคเล็บ ตะไบเล็บ ต้องทำความสะอาดแล้วต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- ควรจัดการขยะที่เป็นอันตราย ได้แก่ ไข่มัดโกน ภาชนะบรรจุน้ำยาดัดผม และกระป๋องสเปรย์ให้เรียบร้อย
- มีใบอนุญาตในการประกอบการจากเจ้าพนักงานท้องถิ่นแสดงในที่เปิดเผยและเห็นได้ชัด
- ช่างทำผมมีอาการเจ็บป่วยในขณะให้บริการ เช่น ไอ จาม ควรใส่น้ำกากอหนามทุกครั้งเพื่อไม่แพร่เชื้อโรคให้ผู้รับบริการ

การเลือกใช้ร้านเสริมสวยหรือสถานเสริมความงามก็สะอาด ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้ผู้บริการมั่นใจในความปลอดภัย สวยได้ไม่ดับเสี่ยงอันตรายด้วย



ใช้รถเข็นของในห้าง อย่างปลอดภัย

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

ทราบหรือไม่? ที่จับรถเข็นของในห้างสรรพสินค้าสามารถซ่อนเชื้อโรค 10 เท่ามากกว่าการสัมผัสสิ่งอื่นๆ ตลอดวัน

ได้มีผลการศึกษา โดย Consumer Protection Board ของประเทศเกาหลี พบว่าที่จับรถเข็นของในห้างสรรพสินค้านั้นเต็มไปด้วยเชื้อโรค ซึ่งจากการทำ Swab test การทดสอบการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ ที่จับรถเข็นในห้างสรรพสินค้าพบเชื้อโรค เช่น เชื้อไวรัส แบคทีเรีย และของเหลวจากร่างกายบนที่จับพลาสติกของรถเข็น

ในขณะที่ประชาชนที่จับจ่ายซื้อของไม่ได้ตระหนักถึงเชื้อโรคที่อยู่บนรถเข็นที่เกิดจากเด็กป่วยที่นั่งบนรถเข็นและจากผู้ซื้อที่มีอาการป่วยที่ใช้บริการรถเข็น เมื่อมีการสัมผัส และขาดการทำความสะอาดรถเข็นเป็นประจำ ก็ทำให้เสี่ยงได้

รับเชื้อโรคได้ การป้องกันจึงควรปฏิบัติดังนี้

- ล้างมือตนเองและเด็กที่นั่งบนรถเข็นให้สะอาดครบ 7 ขั้นตอน หรือ 15-20 วินาทีเมื่อกลับถึงบ้าน
- ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อโรคที่มีไว้บริการหรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรคฉีดพ่นที่พกดติดตัวไปเช็ดบริเวณที่จับรถเข็น โดยเฉพาะเมื่อมีเด็กไปด้วย ควรเช็ดบริเวณที่เด็กต้องสัมผัสทั้งหมด
- หลีกเลี่ยงการกินขนมที่ต้องใช้มือหยิบจับเข้าปาก เพราะเชื้อโรคจากรถเข็นก็จะเข้าไปในร่างกายด้วย
- ไม่ควรนำเด็กลงมานั่งในรถเข็น

**เนื่องจากอันตรายจากเชื้อโรค
มีอยู่รอบตัว หันอยู่กับว่าจะรู้จัก และปฏิบัติ
ให้ปลอดภัยๆ ได้อย่างไร**

อาหารทะเลปลอดภัย

ไม่เสี่ยงท้องเสีย

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

หน้าร้อนแล้วค่ะ อากาศร้อนอย่างนี้จะไปพักผ่อนริมทะเลก็น่าสนุก และเมนูเด็ดก็คงไม่พ้นอาหารทะเล ไม่ว่าจะเป็นกุ้ง หอย ปู ปลา นอกจากรสชาติที่อร่อยควบคู่กับสัมผัสที่ถูกปากแล้ว สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือ ความสะอาด ปลอดภัย ของอาหาร เพราะอาจเสี่ยงท้องเสียและหมดสนุกกับวันพักผ่อนนั้นด้วย

ก่อนรับประทานอาหารทะเลทุกครั้ง ต้องเลือกที่สะอาด ปลอดภัย สด ใหม่ สำหรับผู้ที่นิยมซื้ออาหารทะเลสดมาปรุงประกอบเพื่อรับประทานเอง ควรระมัดระวังในการเลือกซื้อ เช่น การเลือกซื้อปลาแต่ละครั้ง ต้องเลือกปลาที่เนื้อแน่น กัดไม่บู่ม ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว เกล็ดไม่มีรอยแยก หรือแตกออก เพราะอาจทำให้เชื้อโรคปนเปื้อนในเนื้อปลาได้ง่าย หรือการเลือกซื้อกุ้งสด ต้องเนื้อแน่น ครีบก้นและหางเป็นมัน สีสดใส ไม่มีกลิ่นคาว หัวกุ้งติดแน่น ไม่หลุดออก เป็นต้น

นอกจากนั้นหากซื้อที่ตลาดสด ควรเลือกซื้อในตลาดที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานตลาดสด น่าซื้อ หรือตลาดนัดน่าซื้อ ก็จะเป็นการเลือกจาก

แหล่งที่สะอาด ปลอดภัย ไว้ใจได้ เมื่อนำมาปรุงประกอบเป็นอาหาร ควรระวังเรื่องความสะอาด โดยเฉพาะเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลของผู้ปรุง เช่น การหยิบจับอาหาร ควรใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับ แทนการใช้มือ ควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนการปรุงอาหาร ใช้ภาชนะแยกระหว่างอาหารดิบ และอาหารสุก นอกจากนั้นต้องปรุงประกอบ โดยให้สุกอย่างทั่วถึง หากปรุงประกอบอาหารโดยวิธี บั๊ว ย่าง ต้องไม่ให้ไหมเกรียม อาหารที่สุกแล้วให้ใส่ ภาชนะที่มีการปกปิด เพื่อป้องกันการปนเปื้อนจาก สิ่งสกปรกและเชื้อโรค หากรับประทานไม่หมด ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นก่อนรับประทาน ทุกครั้งเพื่อฆ่าเชื้อโรค หากเลือกใช้บริการ จากร้านอาหารควรเลือกร้านที่สะอาด ปลอดภัย โดยสังเกตง่ายจากป้ายรับรองร้านอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) ซึ่งจะมีใจได้ว่าสะอาด ปลอดภัยแน่นอน

เท่านั้น...ก็เพียงพอในช่อก้นน้ำร้อน
แถมไม่ต้องเสี่ยงกับอาการท้องเสียด้วยค่ะ





ตะเกียบใช้แล้วไม่ทิ้ง เสี่ยงอันตราย

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ตะเกียบเป็นอุปกรณ์หนึ่งที่ยิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว มีทั้งประเภทที่ทำความสะอาดแล้วนำมาใช้ใหม่ และประเภทที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

ซึ่งประเภทหลังมักทำมาจากไม้ไผ่ ไม้โมก บรจูนในช่องพลาสติกหรือซองกระดาษที่ปิดสนิท แต่ก็เชื่อว่าไม่มีความเสี่ยง เพราะตะเกียบที่ดูขาว สะอาด มักผ่านการฟอกด้วยสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ที่เป็นส่วนประกอบของสารฟอกขาว เมื่อถูกความร้อนจะเปลี่ยนเป็นสารซัลฟูริกละลายปะปนมาในอาหาร เกิดการสะสมในร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ

ได้ง่ายกว่าปกติ บางรายที่แพ้ง่ายหรือเป็นโรคหอบหืด จะแสดงอาการทันที

ผู้บริโภคบางคนอาจรู้สึกเสียดายและนำกลับมาใช้ใหม่ โดยคิดว่าล้างทำความสะอาดก็เพียงพอแล้ว แต่ความจริงตะเกียบใช้แล้วทิ้งหากมีการเก็บไม่ถูกสุขลักษณะ เก็บในที่ชื้น ก็จะเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อรา เมื่อนำมาใช้รับประทานอาหารก็เสี่ยงปนเปื้อนได้เช่นเดียวกัน

**เก็บบ๊องกันอันตรายก็จะตามมา...
ตะเกียบใช้แล้วทิ้งก็จบใครใช้ก็จบ
ครั้งเดียว ไม่ควรใช้ซ้ำ**



มือ (สะอาด) ต้านโรค

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

ทราบหรือไม่คะว่า ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้มือสัมผัสสิ่งสกปรกนั้น เราอาจได้ของแถมโดยไม่รู้ตัว นั่นคือ พยาธิชนิดต่างๆ แบคทีเรีย และไวรัสที่ติดมากับมือ

เพราะเชื้อโรคมีอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อม หากมือสัมผัสสิ่งสกปรก เช่น แผล ฝี หนอง สิว ขยี้ หรือสิ่งสกปรกแล้วไปสัมผัสอาหาร จะทำให้อาหารปนเปื้อนแล้วติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ แม้แต่เราใช้มือที่ไม่สะอาดหยิบอาหารเข้าปาก ก็จะทำให้ได้รับเชื้อโรคเหล่านั้นได้เช่นกัน

การป้องกันที่ดี คือ ดูแลมือให้สะอาดเพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค

- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้ง ก่อนกินอาหาร ก่อนเตรียมปรุงอาหาร หลังเข้าห้องส้วม หรือจับต้องสิ่งสกปรก

- ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปรุงสุกโดยตรง ใช้ช้อนกลางหรืออุปกรณ์หยิบ ตัก หรือคีบอาหาร

- ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ

- หากมือมีบาดแผล ต้องปิดพลาสติกหรือแปะกั้นน้ำป้องกันเชื้อโรคแพร่ไปสู่อาหาร

- หากปฏิบัติได้ตามวิธีการดังกล่าว มือของทุกคนก็จะสะอาดและปราศจากโรค





เรื่องไม้จิ้ม...

หอบไม้จิ้มฟัน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

แตกออกเป็นฟู่ จากนั้นทำความสะอาดบริเวณ
คอฟันแต่ละซี่ด้วยปลายไม้จิ้มฟันที่แตกออก
เป็นฟู่ จะช่วยทำความสะอาดฟันได้ดีและ
ปลอดภัยต่อเหงือก

ส่วนการใช้ไม้จิ้มฟันในการเคี้ยวอาหาร
ควรใช้ไม้จิ้มฟันเคี้ยวเพียงเบาๆ ไม่ควรใช้แรงดัน
มากเกินไป เพราะหากใช้แรงดันไม้จิ้มฟันเข้าไป
ในซอกฟันแรงๆ ต่อเนื่องกันเป็นประจำจะทำให้
เหงือกบริเวณนั้นระคาย

การเลือกใช้ไม้จิ้มฟันก็ต้องระวังนะคะ
ควรเลือกไม้จิ้มฟันที่ทำจากวัสดุที่มีความแข็งแรง
ไม่หักง่าย มีน้ำหนักเบา สามารถเข้าถึงบริเวณ
ซอกฟันได้ดี หลีกเลี่ยงไม้จิ้มฟันที่มีลักษณะ
แหลม คม ผิวไม่เรียบ เป็นเสี้ยน หักง่าย
หรือตัวไม้เปลี่ยนเป็นสีดำซึ่งอาจเกิดจากเชื้อรา
นั้นแสดงว่าไม่ถูกสุขลักษณะ

**เพื่อความปลอดภัย...เลือกไม้จิ้มฟัน
ที่ผ่านมาตรฐาน มอก. เท่านั้น เพื่อสุขภาพเหงือก
และฟันที่ดี**

รู้หรือไม่ว่า...ไม้จิ้มฟันที่เราใช้เคี้ยว
เศษอาหารที่ติดตามซอกฟันนั้นเป็นอุปกรณ์
ทำความสะอาดฟันที่มีการใช้มานานนับพันปี

ทุกวันนี้ ผู้ที่ใช้ไม้จิ้มฟันส่วนใหญ่
ใช้เคี้ยวเศษอาหารออกเพื่อความสะอาดจากซอกฟัน
เท่านั้น แต่จริงๆ แล้วประโยชน์ของไม้จิ้มฟัน
มีมากกว่านั้น ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านทันตกรรม
ของกรมอนามัยระบุว่า การใช้ไม้จิ้มฟันที่ถูกวิธี
สามารถช่วยลดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่บนตัวฟันได้
โดยวิธีทำความสะอาดฟันด้วยไม้จิ้มฟันคือ
ใช้ปลายแหลมของไม้จิ้มฟันขูดคราบจุลินทรีย์
บนฟันกรามด้านบดเคี้ยวก่อน จะทำให้ปลายไม้





พิษจาก... ฝนกรด

ข้อมูล: สำนักข่าวบีบีเอสอาหารและน้ำ

สมัยก่อนเมื่อถึงฤดูฝน ผู้คนมักเก็บน้ำฝนไว้สำหรับใช้บริโภค

แต่ปัจจุบัน การทำอย่างนั้นต้องคิดแล้วคิดอีก เนื่องจากมลพิษทางอากาศที่มากขึ้น ทำให้การจะนำน้ำฝนมาใช้อาจไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะชุมชนบ้านเรือนที่ตั้งอยู่ใกล้กับโรงงานอุตสาหกรรมหรือบริเวณที่มีการจราจรหนาแน่น ล้วนมีความเสี่ยงจากฝุ่นละออง ไอจากท่อไอเสีย ควันจากโรงงานสารเคมีต่างๆ โดยเฉพาะก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล คือ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์และออกไซด์ของไนโตรเจน ที่จะปนเปื้อนกับน้ำฝนที่ตกลงมา เกิดเป็นภาวะฝนกรด คือ มีค่าพีเอชต่ำกว่า 5.6 มีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและสิ่งก่อสร้างอย่างมาก

ส่วนผลกระทบต่อสุขภาพอาจไม่รุนแรงแต่ในอากาศกรดเหล่านี้อาจรวมตัวกับสารเคมีอื่นๆ ก่อให้เกิดหมอกควันที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจได้ลำบาก โดยเฉพาะกับคนที่ เป็นโรคหอบหืดหรือโรคทางเดินหายใจอื่นๆ อยู่แล้ว อาจมีอาการกำเริบรุนแรงจนถึงแก่ชีวิตได้

การเก็บน้ำฝนอย่างปลอดภัยจึงไม่ควรรองรับน้ำฝนที่ตกในช่วงแรกๆ ควรปล่อยให้ฝนตกสักระยะหนึ่งก่อน เพื่อชะล้างสิ่งสกปรกในอากาศ และหลังคาให้สะอาด ล้างภาชนะก่อนรองรับน้ำฝน และปิดให้มิดชิดเมื่อรองน้ำฝนเสร็จ

ก่อนนำมาบริโภคควรฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มในเดือดอย่างน้อย 1 นาที หรือเติมคลอรีน ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากเชื้อโรคที่อาจปนเปื้อนได้



เชียงจ๋า (ร) ... ลาก่อน

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

เชียง...อุปกรณ์ครัวที่ทุกบ้านขาดไม่ได้ไม่ว่าจะหั่น สับ ซอย กับเนื้อหรือผัก ก็ต้องใช้เชียงเพื่อรองรับมีดทั้งนั้น

ดังนั้น การเลือกใช้เชียงจึงต้องใส่ใจกันเล็กน้อย โดยเชียงที่นิยมใช้ในปัจจุบันมี 2 ชนิด คือ เชียงไม้ และเชียงพลาสติก ผู้ใช้ควรเลือกเชียงที่มีพื้นผิวเรียบ ไม่มีรอยขีด หรือร่องเหินลึกลงจนไม่สามารถล้างทำความสะอาดได้ ส่วนการทำทำความสะอาดเชียงต้องทำทุกครั้งก่อนและหลังการใช้งาน โดยเฉพาะเชียงที่ใช้หั่นเนื้อสัตว์ ต้องล้างคราบไขมันออกให้สะอาดหมดจด

สำหรับร้านค้าที่ไม่ได้ใช้เชียงตลอดเวลา ต้องใช้ผ้าสีครอบเชียงเพื่อป้องกันแมลงวันตอม

การใช้เชียงที่ถูกวิธีต้องแยกเชียงสำหรับหั่นอาหารสุกดิบ หรือผัก เพื่อเป็นการป้องกันเชื้อโรคระหว่างอาหารสุกกับอาหารดิบ และการเก็บรักษานั้น ต้องเก็บเชียงไว้ให้สูงกว่าพื้น ถ้าเป็นเชียงไม้ ต้องห่มผ้าขาวออกผึ่งแดดเพื่อป้องกันเชื้อราที่มักเกิดขึ้นได้ง่ายหากมีความชื้นมากเกินไป

**เพราะเชียงก็สกปรก เมื่อนำมาใช้บน
แทนก็จะได้ประโยชน์ กลับเสี่ยงต่อเชื้อโรค
ก็ใครๆ ก็ต้องการ**



ใช้ถุงพลาสติกผิดประเภท เสียงบประมาณ

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ทุกวันนี้...อาหารปรุงสำเร็จที่วางขายกันส่วนใหญ่ มักใช้ถุงพลาสติกบรรจุอาหารทั้งร้อนและเย็นกันแทบทั้งนั้น

แต่ยิ่งสะดวกเท่าไร บางครั้งก็ต้องระวังให้มากขึ้นด้วย เพราะแม่ค้าหรือผู้ซื้อบางราย ยังไม่ทราบถึงคุณสมบัติที่แตกต่างกันของถุงพลาสติกแต่ละชนิด

ซึ่งถุงพลาสติกที่ใช้กันโดยทั่วไปมี 3 ประเภทด้วยกัน คือ

ถุงร้อน มีลักษณะใสมาก และมีความกระด้างกว่าถุงเย็น ไม่ยืดหยุ่น สามารถบรรจุของร้อนและอาหารที่มีไขมัน เพราะทนความร้อนได้ถึงจุดน้ำเดือด (100 องศาเซลเซียส) บางชนิดทนร้อนได้ถึง 120 องศาเซลเซียส

ถุงเย็น มีลักษณะค่อนข้างใส นิ่ม ยืดหยุ่นพอสมควร ใช้บรรจุของทั่วไป อาหารแช่แข็ง สามารถ

ทนความเย็นได้ถึง -70 องศาเซลเซียส แต่ทนความร้อนได้ไม่มากนัก

ถุงหิ้วหรือถุงก๊อบแก๊บ ไม่ปลอดภัยสำหรับบรรจุอาหารที่เนืออาหารสัมผัสกับถุงโดยตรง โดยเฉพาะอาหารร้อนหรืออาหารที่มีไขมัน เช่น ก๋วยเตี๋ยว ปาท่องโก๋ แม้จะมีกระดาษขาววางรองกันถุงก็ตาม และห้ามนำถุงประเภทรีไซเคิลหรือถุงก๊อบแก๊บที่มีสีเข้มมาใช้กับอาหาร

หากนำถุงพลาสติกแต่ละประเภทมาใช้ไม่ถูกต้อง ก็จะทำให้อาหารที่บรรจุนั้นไม่ปลอดภัย และอาจมีการปนเปื้อนของสารที่เป็นอันตรายจากพลาสติกสู่อาหาร โดยจะค่อยๆ สะสมในร่างกายทีละน้อยๆ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้

เพื่อความปลอดภัย...ก่อนบรรจุอาหารทุกครั้ง อย่าลืมหาใส่ในและเลือกใช้ถุงพลาสติกในถูกประเภทด้วยละ



พิษตะกั่วในกระดาดเงิน กระดาดทอง



ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

การเผากระดาดเงิน กระดาดทอง ในช่วงเทศกาลหรือพิธีกรรมสำคัญต่างๆ ถือเป็นประเพณีของคนไทยเชื้อสายจีนที่ปฏิบัติสืบต่อกันมา... แต่หลายท่านอาจยังไม่ทราบว่า... ส่วนผสมของสารเคมีในกระดาดเงิน กระดาดทอง เมื่อถูกความร้อนขณะเผาไฟจะทำให้เกิดไอระเหยของสารตะกั่วฟุ้งกระจาย หากสูดดมเข้าไปจะเป็นอันตรายทั้งผู้ที่จุดหรือผู้ที่อยู่บริเวณรอบๆ ช่างได้ เพราะในกระดาดเงิน กระดาดทอง มีสารตะกั่วฉาบในปริมาณที่ค่อนข้างสูง ประมาณ 20.8-85.6 มิลลิกรัมต่อแผ่น ส่วนชนิดที่ทำสีจะมีปริมาณตะกั่วประมาณ 0.55 มิลลิกรัมต่อแผ่น

การสูดดมเอาสารระเหยที่ปนเปื้อนในอากาศเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้ระดับสารตะกั่วในเลือดสูง เมื่อสะสมในร่างกายจำนวนมาก จะก่อให้เกิดโลหิตจาง เวียนศีรษะ ชักกระตุก หดสติ ไตทำงานผิดปกติและทำให้ไตวายได้ในที่สุด

การป้องกัน คือ ไม่เผากระดาดในที่อับอากาศถ่ายเทไม่สะดวก ควรเผาในที่โล่งแจ้งหรือเผาในภาชนะที่มิดชิด เพื่อป้องกันการฟุ้งกระจายของเถ้าและควัน

ปลอดภัยทั้งสุขภาพกาย และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมด้วยนะ





ฟองน้ำล้างจาน... ซ่อนเชื้อโรค

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ปัจจุบันอันตรายจากเชื้อโรคต่างๆ มีอยู่รอบตัวเรา ไม่เว้นแม้กระทั่งสิ่งของเครื่องใช้ที่มีการใช้งานเป็นประจำอย่าง “ฟองน้ำล้างจาน” ที่เรามักคุ้นเคยกันดี เพราะทุกครัวเรือนต้องมีติดบ้านเพื่อใช้ทำความสะอาดล้างคราบสกปรกของจานชามและอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้งานเสร็จแล้ว โดยพบว่าฟองน้ำล้างจานที่ผ่านการใช้งานนั้น หากไม่ล้างทำความสะอาดสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ให้หมดไป ก็จะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย “ซัลโมเนลลา” ที่ติดมากับเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอาหารเป็นพิษ และโรคอุจจาระร่วงได้

เพื่อป้องกันโรสดังกล่าว หลังการใช้งานทุกครั้ง ให้นำฟองน้ำล้างจานหรือแผ่นใยขัดมาล้างน้ำเปล่าให้สะอาด และนำไปตากแดดทิ้งไว้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง หรือใช้น้ำส้มสายชู 4 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำเปล่าครึ่งลิตร แล้วนำฟองน้ำหรือแผ่นใยขัดแช่ไว้ 1 คืน และต้องเปลี่ยนน้ำส้มสายชูทุกวัน หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ล้างจานที่มีคุณสมบัติช่วยยับยั้งแบคทีเรียล้างทำความสะอาดฟองน้ำได้เช่นกัน แต่วิธีที่ดีที่สุดและง่ายที่สุดคือ ควรแยกฟองน้ำที่จะใช้ล้างภาชนะให้เหมาะสมกับแต่ละประเภท ไม่ว่าจะเป็น จาน ชาม กระทะ หรือแก้วน้ำ



**ที่สำคัญ...ต้องไม่ลืมล้างฟองน้ำ
ล้างจานให้สะอาดทุกครั้ง ก็จะช่วยยับยั้ง
เชื้อโรคที่ซ่อนอยู่ได้ละ**



3 จุดเสี่ยงอันตรายใน “ส้วม”

“ส้วม” เป็นสถานที่ปลดทุกข์ทั้งในยามสุข และในยามฉุกเฉิน ซึ่งหากจำเป็นต้องใช้บริการ ส้วมสาธารณะ สิ่งที่ต้องระวัง คือ อันตรายจาก เชื้อโรคที่มองไม่เห็นนั่นเองค่ะ

จากข้อมูลการสำรวจของกรมอนามัยพบว่า จุดที่พบเชื้อโรคมามากและเสี่ยงต่อการแพร่กระจายโรค 3 จุด คือ ที่จับสายฉีดชำระ พื้นห้องส้วมและ ที่ร่อนนั่งส้วม ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่เราสัมผัสกัน แทบทุกวัน และมักมองข้ามหรือคาดไม่ถึงว่าจะเป็นที่ 3 จุดอันตรายที่ต้องระวัง

ก่อนใช้ส้วมทุกครั้งจึงต้องมั่นใจว่าส้วมนั้นสะอาด ปลอดภัย เพราะการใช้ส้วมสาธารณะที่ไม่สะอาด จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่พบบ่อย คือ โรคอุจจาระร่วง และโรคบิด ตามมาได้

แต่การป้องกันก็สามารถทำได้ด้วยการใช้ส้วม อย่างถูกวิธี โดยไม่ควรขึ้นเหยียบบนโถส้วม แบบชักโครก ไม่ทิ้งวัสดุอื่นนอกจากกระดาษชำระ ลงในโถส้วม

ราดน้ำหรือกดชักโครกทุกครั้ง หลังการใช้ส้วม และล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ ส้วมด้วยนะค่ะ เพราะคนที่ใช้บริการถัดไปก็ ต้องการใช้น้ำส้วมที่สะอาดปลอดภัย ลดเสี่ยง โรคเช่นเดียวกันค่ะ

ล้างผักสด ผลไม้... ลดพิษภัย

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ทุกวันนี้การจะเลือกซื้อผักสด ผลไม้แต่ละครั้ง ก็ต้องดูแล้วดูอีกเพื่อให้แน่ใจว่าปลอดภัยจริงๆ เพราะบางครั้งผักสด ผลไม้ ที่มีสีสวยงามหลากหลายชนิดที่วางขายกันนั้น กลับพบว่าปนเปื้อนเชื้อโรคหรือสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพเรา ในฐานะผู้บริโภคจึงต้องให้ความใส่ใจในการเลือกซื้อแต่ละครั้งให้มากขึ้น หากไม่แน่ใจว่าผักสดและผลไม้ที่ซื้อมารับประทานนั้นปลอดภัยจากสารเคมีหรือสิ่งปนเปื้อนอื่นๆ หรือไม่ก็ต้องนำมาผ่านกระบวนการล้างอย่างถูกวิธีก่อน ซึ่งถือเป็นการป้องกันที่ทำได้ง่ายและมีประสิทธิภาพที่จะช่วยลดปริมาณการปนเปื้อนลงได้ โดยให้นำผักสดหรือผลไม้มาล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง และคลี่ใบหรือล้างด้วยการเปิดน้ำไหลผ่านผักสด

อย่างน้อย 2 นาที หรือใช้สารละลายอื่นๆ ในการล้างหรือแช่นานประมาณ 5 นาที เช่น น้ำเกลือ น้ำปูนคลอรีน น้ำส้มสายชู น้ำโซดา ต่างห่าบิคมหรือน้ำยาล้างผัก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด 1-2 ครั้ง ซึ่งวิธีการต่างๆ เหล่านี้จะช่วยลดสารเคมีกลุ่มที่ไม่ดูดซึม ได้แก่ เมทริลพาราไรออน/มาลาไรออน ได้ตั้งแต่ร้อยละ 6 ถึงร้อยละ 92 หรืออาจใช้แปรงขนอ่อนถูตามผิวของของผักสดและผลไม้บางชนิด จะช่วยทำความสะอาดได้มากขึ้น

ลองปฏิบัติตามดู เพื่อเราจะได้รับประทานผักสดและผลไม้ที่สะอาดปลอดภัย แคมเปญลดพิษภัยที่แปดมาถึงด้วย





ระว่างภัยมืด ในกระเช้าพองขวัญ

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

การมอบกระเช้าของขวัญถือเป็น การมอบความสุขให้แก่กันและกัน

แต่กระเช้าของขวัญที่จำหน่ายนั้น (ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเครื่องกระป๋อง) หากไม่สังเกตให้ดีอาจจะได้กระเช้าที่ไม่มีคุณภาพ กระป๋องบุบบี้ และหมดอายุแล้ว เมื่อบริโภคเข้าไปจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เพราะเครื่องกระป๋องที่มีการปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสี กลิ่น รส และคุณค่าของอาหาร โดยเฉพาะเชื้อโบทูลินัมซึ่งเป็นพิษต่อระบบประสาทอย่างรุนแรง เมื่อมีการกินเข้าไปพิษจะแสดงอาการให้เห็นภายใน 2-4 ชั่วโมง ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีการอัมพาตของกล้ามเนื้อต่างๆ สายตาเริ่มพรางมองเห็นเป็นภาพซ้อน ชีม ่วงงว่ กลืนอาหารไม่สะดวก ลิ้นและคอเริ่มอักเสบเพราะไม่สามารถกลืนน้ำลายได้ กล้ามเนื้อต้นคออ่อนแรงจนยกหัวไหล่ไม่ขึ้น ผู้ที่ได้รับเชื้อจุลินทรีย์ประเภทนี้มักเสียชีวิตด้วยระบบหายใจล้มเหลว และหัวใจหยุดเต้นฉับพลันภายใน 3-6 วัน หลังจากรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย

การป้องกันจึงควรให้ความใส่ใจสังเกตให้ดีก่อนจะตัดสินใจซื้อกระเช้าประเภทดังกล่าว

ซึ่งกรมอนามัยมีวิธีการสังเกตและเลือกซื้อกระเช้าปีใหม่ที่ปลอดภัยมาฝากค่ะ

สิ่งแรกที่ต้องสังเกต คือ ต้องดูฉลากเลขทะเบียนตำรับอาหาร ชื่อ และที่ตั้งสถานที่ผลิต วัน เดือน ปี ที่ผลิต ชื่อปริมาณวัตถุเจือปนในอาหาร น้ำหนักสุทธิ สินค้าที่อยู่ในกระเช้า รวมทั้งลักษณะของเครื่องกระป๋อง ต้องไม่บวม ไม่บุบบี้ ไม่เป็นสนิม รวมถึงตะเข็บกระป๋องต้องไม่มีรอยร้าว เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อจุลินทรีย์ขึ้นภายในกระป๋องได้ ที่สำคัญคือ ฉลากต้องระบุเครื่องหมาย ออย. มีเลขสารบบอาหารและที่อยู่ของผู้ผลิตที่ชัดเจน

แต่หากต้องการความปลอดภัยและประหยัดเงินในกระเป๋า ก็สามารถเปลี่ยนการเลือกซื้อกระเช้าปีใหม่ประเภทเครื่องกระป๋องมาเป็นการมอบกระเช้าผักผลไม้หลากหลาย กระเช้าข้าวกล้อง กระเช้าไข่ หรือสารพัดสินค้าที่เป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพ ก็จะเป็นทางเลือกที่อยากจะแนะนำ

ซื้อไม่เพียงแต่จะสร้างความกังวลใจในกับตัวรับแล้ว แต่ยังเป็นการมอบสุขภาพที่ดีด้วย

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา :

นพ.วชิระ เพ็งจันทร์
นพ.ฉัตรพร วงษ์ศุทธิภาการ
ทพ.สุธา เจียรรมณีโชติชัย
นพ.ธงชัย เลิศวิไลรัตนพงศ์
นพ.ดนัย ธีวันดา

อธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย
รองอธิบดีกรมอนามัย

กองบรรณาธิการ :

นางสุชาดา สารบุญ
นายสมเกียรติ ปฎิการ
นายคัมภีร์ งานดี
นางสาวประวีณนุช กาญจนขจรศักดิ์
นางสาวรัชกร คูหาทองเจริญ
นางสาวดุสิตา พุทธิไสย

ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง
นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
นักประชาสัมพันธ์
นักประชาสัมพันธ์

ชื่อหนังสือ :

อนามัยใกล้ตัว

ISBN :



9 786161 126937

จัดพิมพ์โดย :

สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 :

จำนวน 2,500 เล่ม





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

www.anamai.moph.go.th

อนามัยใกล้ตัว

