



สุขภาพดี...
เริ่มที่คุณ



คำนำ

“สุขภาพ” เป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแลส่งเสริม และปกป้อง ปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ **ปัจจัยพื้นฐานสุขภาพ** ได้แก่ การกิน อยู่ นอน ทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสำคัญในยุคปัจจุบัน สร้างแรงขับเคลื่อนต่อการบริโภคนิยมด้วยการตลาดอันแยบยล ก่อปัญหาสุขภาพนานับประการ อีกทั้งพฤติกรรมสุขภาพที่ขาดความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ และความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ **ปัจจัยแวดล้อม** เช่น บริการทางการแพทย์ การปนเปื้อนในอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน การบริโภคเกิน ส่งผลต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญต่อการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้แก่ประชาชน โดยกำหนดนโยบาย มาตรการ และกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรค ให้ประชาชนอย่างต่อเนื่อง 63 ปี ทำให้สุขภาพโดยรวมคนไทยดีขึ้น อายุขัยเฉลี่ยเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ตามยังมีปัญหาสุขภาพที่ปรับเปลี่ยนตามกระแสสังคม ที่ควรเร่งรณรงค์ สร้างกระแสสังคม สร้างความตระหนักรู้ให้ประชาชน และปรับระบบบริการสุขภาพให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง

หวังว่าเอกสารนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการดูแล ส่งเสริมและปกป้องสุขภาพ ให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองด้านสุขภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

กรมอนามัย
สิงหาคม 2558



สารบัญ

สุขภาพดี เริ่มต้นที่การกิน	4
หน้าหนาว ใส่ใจดูแลสุขภาพ	6
อาหารเข้ามือสำคัญ ไม่ควรมองข้าม	8
สุขภาพดี เริ่มต้นที่อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม	10
อาหารดีเพื่อสุขภาพ	12
ลดกินเค็ม หยุดเสี่ยงโรค	14
เปลี่ยนชีวิตเด็กอ้วน ด้วยโภชนาการ ออกกำลังกาย	16
เพียงคำพูด...สร้างความรักที่ยืนยาว	18
เรียนรู้ ใส่ใจ...ห่างไกลมะเร็งเต้านม	20
10 อันดับ การออกกำลังกายคนไทย ปี 2558	22
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ให้ปวงประชามีฟันดี	
ลดฟันผุเด็กไทย...ด้วยคนในครอบครัว	26
ดูแลสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ ด้วยสูตร 222 เพิ่มรอยยิ้ม เพิ่มความสุข	29
ส้วมกตัญญู ของขวัญล้ำค่าผู้สูงวัย ส้วมไทย ต้นแบบสุขภาพโลก	32
คนไทยขาดสารไอโอดีน หนึ่งปัญหาสาธารณสุขที่ทรงห่วงใย	34
ดื่มนมได้...สบายท้อง	39
รู้จักสารพิษตกค้างในผลไม้ 5 สี	40
มีคู่...ดูให้ดี	42
เลือกคู่ เลือกครรภ์ เลือกคลอด ปลอดภัยล้นชีชีเยีย	44
นมแม่ วัคซีนหยดแรกของชีวิต	46
หุ่นดี สุขภาพดีด้วย “ฮูลาฮูป”	48
ปิ่น ปิ่น สร้างสุขภาพ	49
ฟันดี...ซี่แรก	50
เช็ดปาก...ทำความสะอาดฟันลูกน้อย	51
สูตรเด็ด 2 : 2 : 2 ป้องกันฟันผุ	52
น้ำเย็น...ทำเสียว (ฟัน)	54
ชน...จนฟันบอกลา	56
แปรงสีฟันขนนุ่ม แก้วฟันสึกและเสียวฟัน	58
สระว่ายน้ำกับโรคฟันกร่อน	59
จัดฟันสวย..แบบไม่เสี่ยง	60
8 โรคต้องระวัง...เมื่อขูดหินปูน	61
ถึงจะใส่ฟัน (เทียม)...ก็ต้องหมั่นดูแล	62
นมฟลูออไรด์ ป้องกันฟันผุ	63

กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ	64
ช้อนกลาง เกราะกันโรค	66
กินอาหารสุก ต้องอุ่นร้อน	67
อันตราย...ขวดน้ำพลาสติกใช้ซ้ำ	68
รู้ทัน...น้ำส้มสายชู	69
ตรุษจีนปลอดภัย..ไร้โรค	70
น้ำแข็ง...ดับร้อน	72
ตะเกียบ ใช้แล้วไม่ทิ้งเสี่ยงอันตราย	73
ระวัง...อาหารหน้าร้อน	74
รถเข็นไทย...จะไปอาเซียน	76
ปัสสาวะช่วยโลก	77
แมลงสาบ ศัตรูตัวร้ายประจำบ้าน	78
ทำอะไรดี? เมื่อท้อตัน	80
“คิด” ก่อน “หึง” ลดขยะล้นเมือง	81
เล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ...เสี่ยงหูตึง	83
อาหารไม่ทำร้ายฟัน	84
กำจัดโทรศัพท์มือถือ (ไม่) ลิ่นซาก	86
อันตราย...จากควั่นรูป	88
สู้อย่างไรพร้อมกับชุดนายสะอาด	90
3 จุดสำคัญ ห้ามลืมกันแดด	92
จัดการเลื้อยกันหนาวมือสอง...ให้ปลอดภัย (เชื้อ) โรค	94
หนีห่าง...คอมพิวเตอร์ซินโดรม	96
โพลี กล้องซ่อนมะเร็ง	98
กำจัด 3 แมลงร้าย (ง่าย ๆ) ในบ้าน	99
ภัยร้าย (แฝง) เครื่องปรับอากาศ	100
รู้จัก...โรคที่ (เรา) สร้างเอง	102
ปัสสาวะ...เรื่อง (ไม่) ธรรมดา ใกล้ตัว	103
คิดก่อน...กินแมลงทอด	104
ลดปัญหา (กลิ่น) ยาสีฟัน	106
ป่วยเบาหวาน...ก็ออกกำลังกายได้	107
สารอาหารสำคัญ...คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด	108
ล้าง (ภาชนะ) แบบนี้ ดีแน่	110
ผ่อนคลาย (ถนน) สายตา	111
(ผ้า) อนามัย ใกล้ตัว	112
จัดบ้าน (ให้) ปลอดภัยต่อวัยสูงอายุ	113
10 เทคนิคพิชิตใจลูกวัยรุ่น	114



สุขภาพดี เริ่มต้นที่การกิน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

สิ่งที่ต้องเร่งดำเนินการในขณะนี้ คือส่งเสริมให้คนไทยเข้าใจและมีพฤติกรรมการบริโภคที่เหมาะสม ซึ่งกรมอนามัย ได้ให้ความสำคัญและเร่งดำเนินการลดปัญหาเพื่อสร้าง “สุขภาพดี เริ่มต้นที่การกิน” ให้กับคนไทย

กุญแจโภชนาการ...ปัญหาของเด็กไทย

เด็กไทยส่วนใหญ่ที่ไม่ได้กินอาหารที่มีโปรตีนเพียงพอ ส่งผลให้เห็นชัดเจน ทำให้รูปร่างผอมแห้งแรงน้อย ผมและผิวหนังพรรณไม่ดี เป็นโรคขาดสารอาหาร โลหิตจาง ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ได้จำกัดเฉพาะเด็กในชนบทเท่านั้น แต่เด็กในเขตเมืองก็พบเช่นเดียวกัน

ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไทยไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องอาหารการกินว่ามีกินหรือไม่มีกินเท่านั้น แต่เมื่อศึกษาในรายละเอียดพบว่า พ่อแม่ เศรษฐกิจ และสถานะครอบครัว ความยากจน หรือความเร่งรีบจนแทบไม่มีเวลาทำกับข้าวให้ลูกกินอย่าง

ถูกหลักโภชนาการ ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญซึ่งเป็นการกิจหลักของกรมอนามัยที่ต้องเร่งดำเนินการแก้ไข ป้องกัน เพื่อให้สุขภาพของคนไทยดีขึ้น

“การส่งเสริมสุขภาพที่ดีต้องเริ่มตั้งแต่แรกเกิด โดยจัดบริการขั้นพื้นฐานที่จะทำเป็นต้นแบบเพื่อให้โรงพยาบาลต่างๆ นำไปปรับใช้ในพื้นที่ตามบริบทและเหมาะสมกับประชาชนได้ ซึ่งการดำเนินงาน ด้านสุขภาพได้เน้นเรื่องโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น เพราะโรงพยาบาลไม่ทำงานด้านการรักษาเพียงอย่างเดียว ควรทำงานด้านส่งเสริมสุขภาพด้วย เช่น การออกกำลังกาย ให้ความรู้โภชนาการ บริการด้านแพทย์แผนไทย ส่วนการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน กรมอนามัยได้มีเกณฑ์ มาตรฐานโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างพฤติกรรมที่ถูกสุขลักษณะให้กับเด็ก เช่น ให้โรงเรียนจัดมื้ออาหารกลางวันที่มีคุณภาพสำหรับเด็ก สร้างโรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ให้เด็กติดนิสัยล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร

“คนไทยส่วนใหญ่มักเจ็บป่วยมากขึ้น ทั้งการขาดสารอาหารโรคอ้วน โลหิตจาง หัวใจวาย อัมพาต หรือเส้นเลือดตีบตัน โรคภัยต่างๆ ส่วนหนึ่งเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องและไม่ถูกสุขลักษณะ”

อาหารหรือหลังเข้าส้วม ให้เด็กแปรงฟันทุกครั้ง หลังอาหาร”

สร้างความรู้...เปลี่ยนพฤติกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องใช้เวลา เพื่อสร้างความรู้ให้ประชาชนเข้าใจดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกิน เพราะหากกินถูกหลักโภชนาการก็จะได้ประโยชน์ แต่ถ้ากินไม่ถูกหลักก็กลายเป็นโทษได้เหมือนกัน เช่น กะทิ ถือเป็นส่วนหนึ่งของอาหารไทยที่มักใช้ กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก

ความจริงแล้วกะทิถือเป็นไขมันส่วนดี แต่ต้องมีวิธีการปรุงที่ถูกต้อง คือ เวลาทำแกงต้องต้มทุกอย่างให้เสร็จก่อนแล้วจึงใส่หางกะทิลงไป จากนั้นจึงเคี่ยวให้หอม สำหรับหัวกะทิถือเป็นไขมันสูงสุด จึงต้องเติมเป็นขั้นตอนสุดท้าย สังเกตได้ว่า เมื่อก่อนการทำแกงกะทิ มักจะนำหัวกะทิลงไป เคี่ยวให้แตกมันก่อน ซึ่งนั่นไม่ใช่ผลดี เพราะเมื่อหัวกะทิแตกมันจะกลายเป็นไขมันที่มีพิษต่อร่างกาย คือ ไขมันที่เรียกว่า Low Density เมื่อเข้าสู่ร่างกายก็จะไปเกาะตามจุดต่างๆ โดยเฉพาะท่อเส้นเลือด เป็นสาเหตุทำให้เส้นเลือดอุดตันทำให้หัวใจวาย หากเข้าไปอุดตันเส้นเลือดในสมองก็จะเป็นอัมพาตได้ ไขมันที่มาจากกะทิจะมีประโยชน์มาก หากยังไม่ผ่านการเคี่ยวจนแตกมัน เพราะเป็นโมเลกุลขนาดกลาง (Medium Density) สามารถละลายในน้ำและไขมันได้ ซึ่งถือเป็นยารักษาไขมันตกตะกอนในเส้นเลือดอย่างดี

สื่อสาร...สู่ประชาชน

เนื่องจากคนไทยที่เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และอ้วนลงพุง ที่เป็นผลมาจากพฤติกรรมการกินและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ประกอบกับไม่มีการควบคุมอารมณ์หรือยับยั้งชั่งใจในการกิน ดังนั้น ทางออกที่ดีคือ ก่อนกินอาหารทุกครั้งต้องนึกไว้เสมอว่า อาหารที่เรากินเข้าไป ถ้ากินในปริมาณที่พอเหมาะและเพียงพอกับความต้องการของร่างกายก็จะส่งผลดี และเกิดประโยชน์ในการแปรสารอาหารเหล่านั้นให้กลายเป็นพลังงานที่จำเป็น แต่ถ้ากินมากเกินไปก็จะไปสะสมกลายเป็นไขมันส่วนเกิน เมื่อสะสมมากๆ เข้าก็จะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ มาด้วยเช่นกัน

“ทุกวันนี้ ประชาชนยังขาดทักษะ ขาดความรู้ ขาดโอกาสในการเข้าถึงความรู้ด้านสุขภาพ กรมอนามัยจึงให้ความสำคัญต่อการสื่อสารทุกช่องทางเพื่อให้คนไทยได้รับรู้และตระหนักถึงความสำคัญของการกินอาหารที่มีประโยชน์ ควบคู่กับการพัฒนาทักษะ นักวิชาการของกรมอนามัยเป็นนักสื่อสารที่มีคุณภาพสามารถถ่ายทอดความรู้ไปสู่ประชาชนโดยเน้นหลักเข้าใจง่าย สั้น มีสีสัน ไม่ลืกลบซับซ้อน”

ภารกิจสื่อสารเพื่อสร้างสุขภาพดีของกรมอนามัยจะยังคงดำเนินต่อไป และในขณะเดียวกันทุกคนควรหันมาใส่ใจสุขภาพตนเองอย่างจริงจัง... เพราะสุขภาพดีเริ่มต้นที่นี่...ที่ตัวคุณ



หน้าหนาว...ใส่ใจดูแลสุขภาพ

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อถึงช่วงปลายๆ ปี และต่อเนื่องไปจนถึงต้นปีใหม่ หลายๆ พื้นที่ต้องประสบกับปัญหา ภัยหนาว... พลกระทบที่ตามมาอย่างเห็นได้ชัดคือ ปัญหาสุขภาพ การเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ที่พบได้บ่อยในช่วงหน้าหนาว เช่น ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวม หัด หัดเยอรมัน อีสุกอีใส อหิวาต์ในเด็ก รวมถึงโรคผิวหนัง ที่เกิดจากสภาพอากาศที่แห้ง และการเสียชีวิตของ ผู้สูงอายุจากภัยหนาว ประชาชนจึงควรให้ความสำคัญดูแลสุขภาพร่างกาย เพื่อให้ปลอดภัย ปลอดภัย อันจะส่งผลดีต่อสุขภาพตามมา

ดูแลสุขภาพตนเอง

และคนในครอบครัวให้แข็งแรง

ครอบครัวที่มีสมาชิกหลากหลายกลุ่มวัย โดยเฉพาะเด็กเล็กที่มีอายุต่ำกว่า 5 ปี และ ผู้สูงอายุ จำเป็นมากที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ เพราะ เด็กเล็กจะมีความเสี่ยงในเรื่องภูมิคุ้มกันน้อยกว่า ผู้ใหญ่ ยิ่งกลุ่มวัยทารกด้วยแล้ว ยิ่งต้องใส่ใจ อย่างใกล้ชิด

“นมแม่” จึงเป็นอาหารเพียงชนิดเดียว เท่านั้นที่เหมาะสมสำหรับเด็กกลุ่มวัยทารก เพราะ นำนมแม่ปกป้องสุขภาพทารกให้ภูมิคุ้มกันทาง จิตใจ และเป็นวัคซีนที่ดีที่สุด

สำหรับผู้สูงอายุ เป็นอีกหนึ่งกลุ่มเสี่ยงที่จะ เจ็บป่วยได้ง่าย ในช่วงหน้าหนาวจึงควรสวมใส่ เสื้อผ้าหนาๆ เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่แออัดหรืออยู่ใกล้กับผู้ที่เจ็บ ป่วยไม่สบาย เพราะจะทำให้มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย และหมั่นออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่ง กายบริหาร หรือแม้กระทั่งการทำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ก็เป็นการออกกำลังกาย อย่างหนึ่ง เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

ยิ่งอุณหภูมิที่เย็นลงจะทำให้เหงื่อออกน้อย ช่วยให้ออกกำลังกายได้นานมากขึ้น แต่สิ่งที่ต้อง

ระวังคือ ไม่ควรอาบน้ำที่เย็นจัดหรืออาบน้ำในเวลา กลางคืนเพราะจะทำให้หลอดเลือดหดตัว และ การไหลเวียนของเลือดจะไม่ดีเท่าที่ควร ซึ่งจะเป็น ผลเสียต่อร่างกายได้ แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนอาบน้ำ เพื่ออบอุ่น ร่างกายให้เลือดไหลเวียนดีมากขึ้น

กินเป็น เน้นผัก งดเหล้า เลี่ยงปิ้งย่าง

การกินอาหารในช่วงหน้าหนาว ผมแนะนำให้กินครบ 5 หมู่ ทั้งข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ นม ถั่ว เมล็ดแห้ง ผัก ผลไม้ และไขมัน โดยกินอาหารให้ หลากหลาย ในปริมาณที่พอเพียงกับความต้องการ ของร่างกาย ซึ่งควรเป็นอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และ ต้องนำไปอุ่นร้อนอยู่เสมอ เพราะความเย็นจะทำให้ อาหารจับตัวเป็นไขมัน รวมทั้งกินผักสดและผลไม้ ที่มีวิตามินซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม เพื่อช่วยเสริมสร้าง ภูมิต้านทานโรค และเลือกดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำ ธรรมดา แต่ดื่มให้บ่อยขึ้นอย่างน้อยวันละ 1 ลิตร เพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด ที่สำคัญดื่มเหล้า เพื่อคลายหนาว เพราะประชาชนบางคนยังเชื่อ ผิดๆ ว่าดื่มเหล้าแล้วจะทำให้ร่างกายอุ่นขึ้น แต่ ความจริงแล้วการดื่มเหล้ามากเกินไปอาจทำให้เกิด อันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ซึ่งมีตัวอย่างให้เห็นบ่อยครั้ง

นอกจากนี้ หลายคนที่นิยมกินอาหาร ประเภทปิ้งย่างในช่วงหน้าหนาว อาจเสี่ยงได้รับ สารพีเอเอชที่เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ ซึ่ง ทางการแพทย์ได้พบว่าเสี่ยงให้เกิดมะเร็ง เพราะ เมื่อไขมันในเนื้อสัตว์หยดลงบนถ่านขณะปิ้งย่าง ทำให้สารพีเอเอชที่อยู่ในควันลอยขึ้นมาเกาะที่

กระทรวงสาธารณสุขเปิดโอกาส ให้ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูล ด้านการดูแลสุขภาพมากขึ้น

ผิວາຫາຣ ດ້ວຍຈະພົບມາກໃນບຣິເວນອາຫາຣທີ່ໄຫ້ ເກຣີມ ກ່ອນປິ່ງຍ່າງ ຈຶ່ງຄວຣຕັດສ່ວນທີ່ເປັນໄຂມັນ ອອກໄປກ່ອນ ເພື່ອລຸດປຣິມາດໄຂມັນຈາກອາຫາຣທີ່ຫຍຸດ ລົງໄປບຣນຄ່ານ ແລະກ່ອນກິນຄວຣຕັດສ່ວນທີ່ໄຫ້ ເກຣີມອອກໄຫ້ມາກທີ່ສຸດ

ส่งต่อความห่วงใยถึงสุขภาพประชาชน

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายสร้างความรู้ แก่ประชาชน และเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้าถึง ข้อมูลด้านการดูแลสุขภาพมากขึ้น โดยจะเน้นเรื่อง การสร้างสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะ เมื่อสุขภาพแข็งแรง จะลดความเสี่ยงการเกิดโรคได้ อย่างดี โดยเฉพาะผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอและมีภาวะ โรคต่างๆ นั้นมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่ายกว่าคน ทั่วไป เนื่องจากมีภูมิต้านทานโรคน้อยกว่าคนปกติ กลุ่มคนเหล่านี้จึงต้องควรดูแลสุขภาพตนเอง เป็นพิเศษ ทั้งการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย สม่่าเสมอ เพื่อลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและ หลอดเลือด และโรคอ้วน ซึ่งจะส่งผลดีต่อตัวเอง และส่งผลดีทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจให้กับ สมาชิกในครอบครัวด้วย

หนวານี้... ປຣະຊາຊນທຸກຄນຕ້ອງທັນມາດູແລ ສຸຂາພກັນອ່າຍຈຣຈຶ່ງ ເພຣະສຸຂາພທີ່ດີນັ້ນ ຈະ ເປັນຕົວບັງຊີຄຸນາພາຊີວິດຂອຄນໄທຍໃນປຣເທດ



อาหารเข้ามือสำคัญ ไม่ควรมองข้าม

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

อาหารมือเข้าเป็นมืออาหารที่สำคัญ โดยทุกเช้าทุกคนต่างรีบเร่ง เพื่อออกไปเรียน ไปทำงาน อาจทำให้หลายคนไม่ทานหรือละเลย “อาหารเช้า” แต่รู้ไหมว่า “อาหารเช้า” เป็นอาหารมือสำคัญกว่ามืออื่นๆ เพราะการกินอาหารเช้าจะช่วยเติมท้องที่ว่างมาทั้งคืนของเรา ที่สำคัญเมื่อตื่นนอนในตอนเช้า ระดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำ เมื่อลุกขึ้นเคลื่อนไหวทำกิจกรรมต่างๆ ก็ารู้สึกหิว อาหารมือเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุดสำหรับการให้พลังงานเพื่อเริ่มต้นกิจกรรมต่างๆ ทำให้มีพลังที่จะทำงานต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะพลังสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำ การเรียนรู้ ความกระตือรือร้น

การงดรับประทานอาหารมือเข้า ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารไม่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย เนื่องจากกระเพาะอาหารของคนมีขนาดความจุที่จำกัดสำหรับการกินอาหารแต่ละครั้ง โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนซึ่งมีขนาดของกระเพาะอาหารเล็กกว่าผู้ใหญ่ ในขณะที่มีความ

ต้องการพลังงานและสารอาหารต่อหน่วยน้ำหนักมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากเป็นวัยที่ยังเจริญเติบโต ทุกคนจึงจำเป็นต้องกินอาหารอย่างน้อย 3 มื้อ

ตามหลักโภชนาการอาหารทุกมื้อสำคัญ ควรกินอาหารทุกมื้อในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย ร่างกายจึงจะได้รับพลังงานและสารอาหารเพียงพอ โดยในเด็กเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต แต่ในผู้ใหญ่ใช้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อาหารมือเข้า เป็นมืออาหารสำคัญต่อร่างกาย ที่คนส่วนใหญ่จะไม่กิน เนื่องจากความเร่งรีบไปทำงานหรือไปเรียนหนังสือ อาหารเข้ามีประโยชน์ต่อร่างกาย ดังนี้

1. อาหารเช้าช่วยควบคุมน้ำหนักได้

เพราะจากมือเย็นจนถึงเช้าวันใหม่ เราอดอาหารมานานเกือบ 12 ชั่วโมง และหากเรายังไม่กินอาหารเช้า ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง ร่างกายยังรู้สึกหิวตลอดเวลา ทำให้บริโภคอาหารมือถัดไปมากขึ้น และต้องการกินอาหารจุบจิบอีก ซึ่งมักจะ

เลือกอาหารที่ให้พลังงานสูงเกินความต้องการของร่างกายในเมื่อต่อไป เป็นสาเหตุให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น โดยไม่รู้ตัว โรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ที่ตามมา

จากการวิจัยในสหรัฐอเมริกาตีพิมพ์ในปี 2002 พบว่า ร้อยละ 80 อาสาสมัครมากกว่า 3,000 คน ที่ประสบความสำเร็จลดน้ำหนักส่วนเกิน และสามารถรักษาน้ำหนักไม่ให้เพิ่มขึ้น ล้วนแต่เป็นผู้ที่กินอาหารเข้าเป็นประจำ

2. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองและโรคหัวใจ เพราะในตอนเช้าเลือดของเรา มีความเข้มข้นสูง ส่งผลให้เส้นเลือดที่ส่งไปเลี้ยงสมอง หรือหัวใจอุดตันได้ แต่ถ้ากินอาหารเข้าเข้าไป จะช่วยให้ระดับความเข้มข้นในเลือดเจือจางลง

3. ลดความเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานได้ โดยคนที่กินอาหารเข้าจะมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเบาหวานนั้นลดลงถึงร้อยละ 35-50

4. ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจในผู้หญิง การไม่กินอาหารนานกว่า 14 ชั่วโมงจะทำให้คอเลสเตอรอลในหลอดเลือดจับตัวกันนาน หากนานๆ ไปสิ่งที่จับตัวกันนั้นจะกลายเป็นก้อนนิ่ว แต่หากเรากินอาหารเข้าเข้าไป จะกระตุ้นให้ตับปล่อยน้ำดีออกมาละลายคอเลสเตอรอลที่จับตัวกันอยู่ได้

5. อาหารเข้ากระตุ้นพลังสมอง การกินอาหารเข้าเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงาน ทำให้ระบบความจำ ทักษะการเรียนรู้ และอารมณ์ดีขึ้น แต่หากใครไม่กินอาหารเข้าจะมีสมาธิน้อยลง และสมองทำงานได้ไม่เต็มที่

สำหรับเด็กๆ การอดอาหารเข้าเป็นประจำ อาจทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ ส่งผลให้ร่างกายไม่แข็งแรง การเจริญเติบโตไม่เป็นไปตามเกณฑ์ และยังส่งผลต่อสติปัญญา ทำให้ขาดสมาธิ ส่งผลเสียต่อการเรียน เกิดเป็นปัญหาในระยะยาวอีกด้วย มีผลการวิจัยพบว่าเด็กนักเรียน

ที่กินอาหารเข้าไปโรงเรียนจะเรียนและทำงานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่กินอาหารเข้า

ทำไมเราถึงกินอาหารเข้า

1. พ่อแม่ควรปรับพฤติกรรม กินอาหารมือเข้าร่วมกัน เพื่อเป็นตัวอย่างพฤติกรรมที่ดีให้กับลูก

2. พ่อแม่ควรให้ความสำคัญกับอาหารมือเข้า ไม่เร่งรีบกดดันลูก จนทำให้เวลากินข้าวเข้าเป็นเวลาที่ดูจะไม่มีความสุข

3. พ่อแม่ต้องฝึกหัดลูกตั้งแต่วัยแรกๆ จนทำให้การกินอาหารเข้าเป็นกิจวัตรประจำวัน ที่เขาต้องทำทุกเข้า

เราควรกินอะไรเป็นอาหารเข้า

ควรจะกินอาหารเข้าที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ และมีคุณค่าทางโภชนาการ อย่างน้อย 2 กลุ่มอาหารตามธงโภชนาการ อาหารที่ทำให้ลูกน้อยก็เช่นกัน ต้องครบคุณค่า และต้องหลากหลาย เพราะเด็กๆ เบื่อง่าย และจะไม่กินอาหารซ้ำซากจำเจ และควรต้องมีนม เพราะลูกจะได้รับแคลเซียม โปรตีน พลังงาน แต้นมอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ ต้องมีอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตอย่างข้าวต้ม ใส่ผักเพื่อฝึกหัดให้เด็กกินผัก เพิ่มหมู่ลับ

ถ้าเด็กบางคนไม่ชอบกินอาหารเข้าหนักๆ แบบข้าว ก็ลองทำสลัดไก่ แชนด์วิชทูน่า เพิ่มผัก ใช้ขนมปังโฮลวีตแทนขนมปังขาว ซีเรียลหรือคอร์นเฟลกเติมนมสด ข้าวไข่เจียวใส่ผักเป็นชิ้นเล็กๆ เช่น ตำลึง แครอท ฟักทอง ไข่ ถือว่าเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี ทำได้ง่าย

ถ้าไม่มีเวลา คุณแม่สามารถเตรียมส่วนประกอบอาหารต่างๆ ให้พร้อมเสิร์ฟตั้งแต่ตอนเย็น หรือบางอย่างทำไว้ให้เสร็จ เพียงนำมาอุ่นตอนเช้า จะช่วยให้ไม่เสียเวลาได้มาก อาหารเข้าเหล่านี้ ถ้ามีเวลา ก็กินเสียด้วยกันที่บ้าน ถ้าไม่มีเวลาก็ใส่กล่องไปกินบนรถหรือไปกินที่โรงเรียนกับลูกก็ได้

สุขภาพดีเริ่มต้นที่... **อาหาร ลด หวาน มัน เค็ม**

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา

ปัจจุบันคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และมะเร็ง เพิ่มมากขึ้น โดยส่วนมากจะเกิดกับกลุ่มคนที่บริโภคอาหารเกินความต้องการร่างกาย และเป็นอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป รวมทั้งขาดการออกกำลังกายแต่โรคต่างๆ เหล่านี้สามารถป้องกันได้ โดยเริ่มที่เรากินอาหาร ‘ลด หวาน มัน เค็ม’

ลด หวาน มัน เค็ม

อาหารเป็นสิ่งที่ร่างกายได้รับโดยการกิน ดื่ม หรือการได้รับทางหลอดเลือดก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ถ้าพฤติกรรมการกินไม่ถูกต้องเหมาะสม อาหารก็ทำร้ายร่างกายได้ โดยทำให้เกิดโรคที่เรียกว่าโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือโรควิถีชีวิต ดังนั้น เราต้องฉลาดที่จะกินอาหาร ไม่ปล่อยให้อาหารกินเรา อาหารที่เราควรหลีกเลี่ยงมากในการกินคือ ไขมัน แป้ง (ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ขนมจีน ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว ฯลฯ) น้ำตาล เกลือ และโดยเฉพาะเครื่องปรุงที่มีรสเค็ม

มารู้จักความเค็ม

ความเค็มที่เรารู้จักกันดีคือเกลือ และเกลือมาจากโซเดียมคลอไรด์ ที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องปรุงเค็ม ได้แก่ น้ำปลาซีอิ๊ว และซอสต่างๆ

กินเค็มเท่าไร

การที่กินเค็มได้มากน้อยแค่ไหนกำหนดไว้ด้วยปริมาณโซเดียม ซึ่ง 1 วัน ไม่ควรบริโภคเกิน

2,000 มิลลิกรัม (ไม่ควรบริโภคเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา)

แหล่งของโซเดียม

- อาหารธรรมชาติ
- การปรุงแต่งรสชาติอาหาร โดยเฉพาะการเติมเครื่องปรุงรสจำพวก เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว
- อาหารแปรรูป เช่น ผักดอง ไข่เค็ม ไส้กรอก หมูยอ
- อาหารสำเร็จรูป เช่น บะหมี่ กึ่งสำเร็จรูป ของขบเคี้ยว

โรคไต ความดันสูง ถ้ามุ่งกินเค็ม

อาหารเค็มเป็นอาหารที่มีโซเดียมสูงจากรายงานทางระบาดวิทยาระบุว่า การกินเกลือมากเกินไปสัมพันธ์กับภาวะความดันโลหิตสูง เมื่อลดการกินเกลือลงจะลดความดันโลหิตทั้งในผู้ที่มีความดันโลหิตปกติและผู้ที่มีความดันโลหิตสูง และยังทำให้การทำงานของอินซูลินดีขึ้น

การกินเกลือในปริมาณสูงยังเป็นสาเหตุของโรคไต อัมพฤกษ์ โรคหัวใจ ทำให้เกิดการบวมน้ำและหัวใจวายได้ และหากร่างกายได้รับโซเดียมมากจะทำให้การขับแคลเซียมออกทางปัสสาวะเพิ่มขึ้นพบได้ในทุกเพศทุกวัย นำไปสู่การสูญเสียแคลเซียมจากกระดูก ทำให้มีภาวะกระดูกบางได้

เทคนิคง่ายๆ ในการลดอาหารเค็ม

- ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง
- ลดการเติมเครื่องปรุงรส เพราะในเครื่องปรุงรสเกือบทุกชนิดมีโซเดียมสูง
- ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ ได้แก่ ไส้กรอก

หมูยอ แหนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้

- ลดการกินอาหารที่สำเร็จรูปและไม่ควรใส่เครื่องปรุงจนหมดซอง
- ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเภททอด สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด เฟรนช์ฟรายส์ เพราะในน้ำจิ้มมีโซเดียมสูง

- หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วนเพราะจะมีโซเดียมสูง
- ลดการกินขนมกรุบกรอบให้น้อยลง ไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซิ่ว ซอส เกลือ บนโต๊ะอาหาร
- อ่านฉลากโภชนาการก่อนซื้อทุกครั้งหรือโดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**เคล็ดลับ
สำคัญ**



กิน หวาน มัน เค็ม ให้น้อยเท่าที่จำเป็น

น้ำตาล	ไม่เกิน	6 ช้อนชา
น้ำมัน	ไม่เกิน	6 ช้อนชา
เกลือ	ไม่เกิน	1 ช้อนชา

หน่วยนับ			ปริมาณโซเดียม
เกลือ	1	ช้อนชา	มีปริมาณโซเดียม 2,000 มิลลิกรัม
น้ำปลา	1	ช้อนชา	มีปริมาณโซเดียม 500 มิลลิกรัม
ซूपก้อน	10	กรัม	มีปริมาณโซเดียม 1,760 มิลลิกรัม
ผงชูรส	1	ช้อนชา	มีปริมาณโซเดียม 610 มิลลิกรัม
เต้าหู้ยี้	2	ก้อน (15 กรัม)	มีปริมาณโซเดียม 660 มิลลิกรัม
ไข่เค็ม	1	ฟอง	มีปริมาณโซเดียม 480 มิลลิกรัม

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
<http://nutrition.anamai.moph.go.th>



อาหารดีเพื่อสุขภาพ

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

สังคมทั่วโลกในปัจจุบันนี้เป็นยุคที่ทุกคนต้องแข่งขันกัน ทำให้มีเวลาดูแลตัวเองน้อยลง จึงไม่แปลกที่คนส่วนมากมักมีปัญหาสุขภาพ ซึ่งสาเหตุหลักเกิดจากการเลือกกินอาหารที่มีกระป๋องอาหารจานด่วน เพราะสะดวก รวดเร็ว แต่สิ่งเหล่านั้นกลับเป็นการปล่อยปละเลย ก่อให้เกิดสารพัดโรคตามมา

ปัจจุบันนี้คนส่วนใหญ่มักมองข้ามเรื่องสุขภาพ โดยให้ความสำคัญความสะดวกรวดเร็วมากกว่า โดยเฉพาะเด็กรุ่นใหม่ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้ว ปัญหาสุขภาพเป็นปัญหาหลักที่ควรดูแล เพราะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด โดยเริ่มจากการเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นการกินผัก บางคนที่ไม่ชอบกินผัก อยากให้ลองดัดแปลงอาหารให้น่ากิน หรือกินคู่กับอาหารที่ชอบ ก็จะทำให้กินง่ายมากขึ้น

มติที่ประชุมสุดยอดอาเซียน ให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารการกิน เพราะสิ่งที่เรากินเข้าไป จะเป็นต้นเหตุของปัญหาสุขภาพได้ กระทรวงสาธารณสุข เล็งเห็นแล้วว่าปัญหาสุขภาพของประชาชนเป็นเรื่องสำคัญ จึงจัดทำหนังสือ “84 เมนูน้ำพริกผัก..รักสุขภาพ” เพื่อให้คนไทยหันมาบริโภคผักมากขึ้น ภายในหนังสือ มีเมนูมากมายที่ติดสุขภาพกินได้ทุกเพศทุกวัย

กระทรวงสาธารณสุข ยังมีโครงการ “โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ด้านอาหารและโภชนาการ” ที่เน้นความสำคัญเกี่ยวกับอาหาร ผู้ป่วย ดูแลเรื่องความสะดวกและเป็นอาหารที่ดีต่อร่างกาย ให้ความรู้เรื่องอาหารและโภชนาการกับผู้ป่วย ญาติผู้ป่วย รวมถึงอสม.และแกนนำชุมชน ให้นำความรู้ไปแนะนำให้ประชาชนเพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอีกทางหนึ่ง รวมทั้งโครงการ

ควรชั่งน้ำหนักก่อนกิน เพราะแต่ละคำ แต่ละมือ แต่ละวัน มีผลต่อ สุขภาพทั้งสิ้น

“ไข่แลกยาเก่า” ที่ให้นายาแผนปัจจุบันทุกชนิดไปแลกไข่ไก่ เพื่อรณรงค์ให้ประชาชน ลดการใช้ยา ซึ่งได้รับการตอบรับที่ดีมากจากประชาชน

อย่างไรก็ตาม แม้โครงการไข่แลกยาจะได้รับความร่วมมือจากประชาชนเป็นอย่างดี แต่ก็เป็นการสะท้อนให้เห็นว่า คนเราปัจจุบันนี้นิยมใช้ยาเป็นทั้งพึ่งเมื่อเจ็บป่วย ไม่สบาย ซึ่งเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ทางที่ดีคือควรดูแลสุขภาพของตัวเองให้ได้อยู่เสมอ ป้องกันไม่ให้เกิดโรค ด้วยการกินผัก ผลไม้เพิ่มขึ้น หรือกินอาหารที่สดใหม่ พยายามหลีกเลี่ยงอาหารจานด่วน หมั่นออกกำลังกายอยู่เสมอ และควรมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ

นอกจากนั้น อาจจะต้องดูแลสุขภาพด้วยวิธีทางธรรมชาติ อย่างการใช้พืชผักสมุนไพร แทนยาแพทย์แผนปัจจุบันที่อาจจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมาได้ หากร่างกายได้รับยาในปริมาณมากหรือต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน จึงอยากจะทำให้หาเวลาออกไปสูดอากาศบริสุทธิ์ อยู่กับธรรมชาติ กินอาหารให้ครบถ้วนและเพียงพอให้ร่างกายได้พักผ่อน จะได้สร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างเต็มที่ เพียงเท่านี้เราก็มีสุขภาพที่ดี ไม่มีโรค

น้ำพริกปลา

เครื่องปรุง

เนื้อปลา	2	ตัว
หัวหอม	5	หัว
กระเทียม	2	หัว
พริกชี้หนู	10	เม็ด
พริกเม็ดใหญ่ เขียว แดง	8	เม็ด
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำพริกชี้หนู พริกเม็ดใหญ่ หัวหอม กระเทียม คั่วรวมกัน
2. นำมาโขลกจนละเอียด ใส่เนื้อปลาทุลงไป โขลกรวมกัน ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา จนได้รสที่ต้องการ
3. รับประทานคู่กับผักสด หรือผักต้มได้ตามต้องการ

คุณค่าทางโภชนาการต่อน้ำหนัก 100 กรัม (7 ช้อนกินข้าว)

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	โซเดียม (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)
94	10.5	2.1	7.6	1.9	78	229	1.4	524



ลดกินเค็ม... หยุดเสี่ยงโรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

**เคยลองสังเกตไหมว่า...รสชาติของ
อาหารที่เรากินแต่ละมื้อนั้น เข้าข่าย
พฤติกรรมติดเค็มหรือไม่ ถ้าใช่...
คงต้องเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน
กันก่อนที่จะเสี่ยงเกิดโรคต่างๆ ตามมา**

รสเค็มในอาหาร

“รสเค็ม”...เป็นอีกรสชาติหนึ่งที่หลายคน
คุ้นเคย และเป็นรสชาติที่ทำให้อาหารอร่อยขึ้น
จนหลายคนเพลิดเพลินติดรสเค็มโดยไม่รู้ตัว รสเค็ม
มาจากเกลือ หรือที่รู้จักกันดีคือ โซเดียม ซึ่งเป็น
แร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย โดย
โซเดียม จะทำหน้าที่ควบคุมความสมดุลของ
ของเหลวในร่างกาย รักษาระดับความดันโลหิต
รวมทั้งช่วยในการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ
(รวมถึงกล้ามเนื้อหัวใจด้วย) โซเดียมมีในอาหาร
เกือบทุกชนิด มีในอาหารธรรมชาติ เช่น ข้าว แป้ง
หมู ปลา ไข่ ผัก ผลไม้ ยังมีอยู่ในเครื่องปรุงรส
ต่างๆ เช่น เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม
ผงชูรสในอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก กุนเชียง
อาหารหมักดอง รวมทั้งอาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง
อาหารกึ่งสำเร็จรูป และอาหารจำพวกขนมขบเคี้ยว
ดังนั้นในชีวิตประจำวันแม้จะไม่ได้ปรุงอาหารเพิ่ม

เราก็ได้รับโซเดียมจากอาหารธรรมชาติแล้ว
ประมาณ 600-800 มิลลิกรัม โดยใน
1 วันร่างกายไม่ควรรับโซเดียมเกิน 2,000
มิลลิกรัม หรือเปรียบเทียบกับเป็นเกลือ
1 ช้อนชา การกินอาหารเค็มมากเกินไป
มีผลต่อสุขภาพ ทำให้เสี่ยงต่อภาวะความดัน
โลหิตสูง ซึ่งทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา
เช่น เส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดสมองแตก ไตวายได้

กินเค็ม เสี่ยงโรค

สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงาน
ปลัดกระทรวงสาธารณสุข เสนอสถิติการเจ็บป่วยและ
การเสียชีวิตในปี 2555 พบว่ามีผู้เสียชีวิตด้วย
โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด และ
โรคหลอดเลือดสมองใหญ่เพิ่มขึ้นจากปี 2554 และ
สถาบันโรคไต ภูมิรชาชนครินทร์ พบว่าประเทศไทยมี
ผู้ป่วยโรคไตวายเรื้อรัง 8 ล้านคน และยังมีผู้ป่วย
รายใหม่เพิ่มขึ้นปีละประมาณ 10,000 คน ซึ่งโรค
กลุ่มนี้เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง
กินอาหารรสเค็มจัดเป็นประจำ คือบริโภคอาหารที่มี
เกลือหรือโซเดียมสูง โดยเฉพาะจากเครื่องปรุง
รสเค็ม ได้แก่ เกลือ น้ำปลา กะปิ ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส
ผงชูรส และผงปรุงรสต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมการ
บริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไปนิยมอาหารจานด่วน
อาหารสำเร็จรูปแช่แข็ง อาหารกึ่งสำเร็จรูป รวมทั้ง
อาหารตามร้านอาหารนอกบ้านที่ปรุงอาหารคำนึงถึง
แต่รสชาติแต่ไม่คำนึงสุขภาพของผู้บริโภค

จากการสำรวจปริมาณการบริโภคโซเดียม
ของประชากรไทย สำนักโภชนาการกรมอนามัย
ในปี 2551 พบว่าการบริโภคโซเดียมสูงเกินปริมาณ
แนะนำถึง 2 เท่า (โซเดียม 4,351 มิลลิกรัม) หรือ
เปรียบเทียบกับเป็นเกลือ 10.8 กรัมต่อวัน จึงควรเร่ง
รณรงค์ให้ลดการกินเค็ม

ปรับพฤติกรรมลดกินเค็ม

หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องไกลตัว เพราะเป็นคนที่ไม่ชอบกินเค็ม หรือกินอาหารที่รสไม่เค็มเป็นประจำอยู่แล้ว แต่ว่าโซเดียมนั้นไม่มีรสเค็มจัดเหมือนเกลือเสมอไป เพราะยังมีโซเดียมที่แฝงในเครื่องปรุงจำพวก ผงชูรส ผงปรุงรส ซุปก้อน ผงฟูที่ใช้ทำขนมปัง และสารกันบูดต่างๆ เป็นไปได้ว่าทุกคนล้วนมีโอกาสที่จะได้รับปริมาณโซเดียมเกินความต้องการของร่างกายโดยไม่รู้ตัว

แต่ผลกระทบที่กล่าวมาทั้งหมดนั้นจะไม่เกิดขึ้นในระยะเวลาอันใกล้ แต่ถ้าหากเกิดขึ้นแล้วจะบั่นทอนทั้ง

สุขภาพกาย และสุขภาพจิต ทำให้ขาดความสุขในการดำเนินชีวิตไป ดังนั้นควรปรับพฤติกรรมที่ลดความเสี่ยงต่อการได้รับโซเดียมเกินความต้องการของร่างกาย เพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยเทคนิคต่างๆ ในการลดการกินเค็ม

1. ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง เพราะการปรุงอาหารอีกเป็นการเพิ่มโซเดียมโดยไม่จำเป็น
2. ลดการเติมเครื่องปรุงรสในอาหารและไม่ควรมีขวดน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส เกลือ วางบนโต๊ะอาหาร
3. ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น ไส้กรอก หมูยอ เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม
4. ลดการกินอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารพร้อมบริโภคแช่แข็ง

5. ลดความถี่และปริมาณน้ำจิ้มของอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น สุกี้ หมูกระทะ หอยทอด
6. หลีกเลี่ยงการกินอาหารจานด่วน เพราะมีปริมาณโซเดียมสูง
7. ลดการกินขนมขบเคี้ยวที่มีรสเค็ม เช่น ข้าวเกรียบ มันฝรั่งอบกรอบ ข้าวโพดอบกรอบ
8. อ่านฉลากโภชนาการก่อนเลือกซื้อทุกครั้ง เลือกที่มีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัมต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

ใน 1 วัน
ไม่ควรกินเกลือ
เกิน 1 ช้อนชา
(โซเดียม 2,000 มิลลิกรัม)
น้ำปลาไม่เกิน
วันละ 3 ช้อนชา
เพื่อการมีสุขภาพที่ดี



สัปดาห์ลดการกินเค็ม

การจัดรณรงค์ลดการกินเค็ม โดยสำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้วันที่ 10-16 มีนาคม เป็น “สัปดาห์ลดการกินเค็ม” ประจำปี พร้อมกันกับประเทศอังกฤษจัด

“National Salt Awareness Week” ขึ้น ทั้งนี้ เพื่อให้ประชาชน

มีความรู้ ตระหนักต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง นำไปสู่การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน และขอเชิญชวนหน่วยงานทุกหน่วยงานที่ให้บริการด้านสาธารณสุขร่วมรณรงค์ครั้งดีในสัปดาห์ลดการกินเค็ม และประชาชนที่สนใจสามารถขอรับความรู้และคำปรึกษาได้ที่โรงพยาบาลของรัฐบาลใกล้บ้านท่าน



เปลี่ยนชีวิตเด็กอ้วน... ด้วยโภชนาการ ออกกำลังกาย

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ความเชื่อที่ว่า “เด็กอ้วน” คือเด็กน่ารัก จำมา น่ารักอด น่ารักอ้วน ถ้าเป็นเมื่อก่อนอาจจะใช่ แต่ปัจจุบัน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ควรทบทวนและปรับเปลี่ยนความคิดกันใหม่ เนื่องจากเด็กอ้วนในยุคนี้คือเด็กที่ต้องเผชิญกับภาวะโภชนาการเกินที่ไม่ได้ส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่กลับทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนเมื่อโตขึ้น

ปัญหาสุขภาพของเด็กไทยที่มีจำนวนไม่น้อยกำลังจะกลายเป็น “โรคอ้วน” ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่ต้องเร่งป้องกันและร่วมกันเฝ้าระวัง ก่อนที่เด็กอ้วนจะล้นประเทศ

“ทุกวันนี้ประเทศไทยมีเด็กวัยเรียนที่เข้าข่ายอ้วน 600,000 คน สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ได้สัดส่วนและปริมาณที่เหมาะสมตามวัย เพราะผลการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมไทย และกระแสนิยมแบบตะวันตก ทำให้อาหารจานด่วน อาหารสำเร็จรูป และอาหารกึ่งสำเร็จรูป ได้เข้ามามีบทบาทแทนที่อาหารมื้อหลัก ซึ่งหากพิจารณาให้ดีแล้วจะพบว่า อาหารเหล่านี้ส่วนใหญ่ประกอบด้วยแป้ง น้ำตาล และไขมันสูง และยิ่งกินในปริมาณที่มากเกินไปก็เกิดความต้องการของร่างกาย โดยไม่มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ผลที่ตามมาคือ ทำให้เกิดการสะสมของพลังงานที่ไม่จำเป็น ยิ่งมาก ก็ยิ่งเสี่ยงต่อ

โรคอ้วนตามไปด้วย

จากการศึกษาวิจัยหลายแห่งพบว่า เด็กที่อ้วนตั้งแต่อนุบาลจนถึงประถมศึกษา มีโอกาสที่จะเป็นผู้ใหญ่อ้วนร้อยละ 30 แต่หากอ้วนในช่วงมัธยมจนถึงวัยรุ่น มีโอกาสเสี่ยงที่จะอ้วนสูงถึงร้อยละ 80

กินไม่เป็น ไม่เน้นออกกำลังกาย

หากมองถึงพฤติกรรมการกินของเด็กไทยขณะนี้ เรียกได้ว่าน่าเป็นห่วง เพราะจากการสำรวจพบเด็กปฐมวัยกินผักทุกวันเพียงร้อยละ 36.4 กินผลไม้ทุกวันร้อยละ 37.2 ส่วนเด็กวัยเรียนก็ไม่ต่างกัน พบกินผักทุกวันร้อยละ 41.4 หรือต่อคนเฉลี่ยวันละ 1.5 ช้อนกินข้าว ซึ่งน้อยกว่าปริมาณที่กรมอนามัยแนะนำให้บริโภคโภชนาการที่ควรกินผักให้ได้วันละ 12 ช้อนกินข้าว

นอกจากนี้ สถานการณ์การส่งเสริมสุขภาพในนักเรียน ยังพบว่ามีเด็กเพียงครึ่งหนึ่งเท่านั้นที่

ออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 3 วัน ส่วนใหญ่มักใช้เวลาไปกับการดูทีวี เล่นเกม และนั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ เกินกว่าวันละ 2 ชั่วโมง ถึงร้อยละ 24.3 ในเด็กประถมศึกษา และร้อยละ 51.8 ในเด็กมัธยมศึกษา สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมเสี่ยงของภาวะอ้วน

อ้วน...ไม่ดี มีโรค

พ่อแม่ ผู้ปกครองหลายท่านอาจจะยังไม่ทราบว่า เด็กที่อยู่ในภาวะอ้วนนั้น ไม่ได้เสี่ยงต่อโรคอ้วนเพียงโรคเดียว แต่ยังเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และระบบทางเดินหายใจผิดปกติตามมาอีกด้วย ซึ่งหากลองสังเกตเด็กที่อ้วนมากๆ ในขณะที่หลับจะพบว่า เด็กเหล่านี้จะหลับไม่สนิท เนื่องจากก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สะสม ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เต็มที่ เกิดอาการหยุดหายใจขณะหลับ เมื่อต้องเข้าเรียนก็จะนั่งหลับและง่วงซึมตลอดเวลา ส่งผลกระทบต่อการเรียน

ไม่อยากอ้วน ต้องเริ่มเปลี่ยน

การแก้ปัญหาโรคอ้วนในเด็กไทย เป็นสิ่งที่กรมอนามัยได้เร่งดำเนินการมาตลอด แต่การ

ป้องกันไม่ให้เด็กไทยอ้วนเพิ่มมากขึ้นนั้น จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายๆ ฝ่าย ทั้งตัวเด็กเอง ที่ต้องปรับเปลี่ยนนิสัยการกินให้ถูกต้อง และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ส่วนพ่อแม่ ผู้ปกครองช่วยได้ด้วยการจัดอาหารให้ถูกต้อง โภชนาการ ครบ 5 หมู่ ลดอาหารหวาน มัน เค็ม และเพิ่มผัก ผลไม้สดในมื้ออาหาร

สำหรับเด็กวัยเรียน ครูคือผู้มีบทบาทสำคัญที่จะต้องแนะนำและให้ความรู้ที่ถูกต้องด้านโภชนาการ และทางโรงเรียนควรจัดอาหารให้มีคุณภาพ และปริมาณที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ และควรพิจารณาการออกกำลังกายเพิ่มให้กับเด็กที่มีภาวะอ้วนเมื่อเด็กร้องขอ พร้อมทั้งส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 30 นาที ในช่วงเวลาพักเที่ยง เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีให้เกิดขึ้น

“เด็กอ้วน” จึงไม่ใช่เรื่องที่ควรมองผ่าน แต่ต้องให้ความสำคัญและร่วมกันแก้ปัญหา เพื่อให้เด็กไทยโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีและมีคุณภาพ



“การเปล่งคำพูดออกมาแต่ละคำบ่งบอก
ความเป็นตัวคุณ ได้หลายสิ่งหลายอย่าง อาทิ
ทัศนคติ ความรู้สึก เป็นต้น การพูดที่จะให้ความ
รักยืนยาว มี 4 คำง่าย ๆ ซึ่งเชื่อว่า ทุกคนสามารถ
พูดได้และเป็นสิ่งที่ทุกคนรู้จักกันดี คือ ขอขอบคุณ
ขอโทษ ให้อภัย และรู้จักสิทธิ เริ่มต้นที่คำว่า
ขอบคุณ ในสมัยนี้คนเราไม่ค่อยรู้จักขอบคุณ
เพราะบางครั้งคนเราจะคิดว่าไม่จำเป็นต้องพูด เป็น
หน้าที่ที่คนคนนั้นต้องรับผิดชอบ แต่จริงๆ แล้ว
ใครก็ตามที่ทำดีต่อเรา ช่วยเหลือ แบ่งปัน มีน้ำใจ

เราควรขอบคุณเขาทุกครั้งและเปล่งคำว่า ขอคุณ
อย่างจริงใจ เพราะนั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้คน
รอบๆ ข้าง รู้สึกดีต่อเราและอยากเป็นมิตรด้วย
การไม่ลืมบุญคุณคุณคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือ
ใหญ่ก็ตาม เป็นสิ่งที่คนไทยทุกคนควรมี

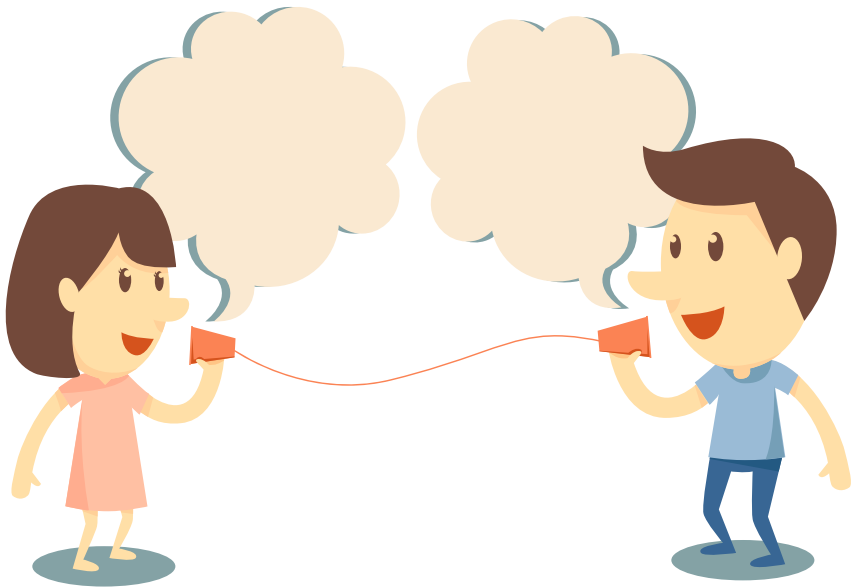
คำว่า **ขอโทษ** นี้ แม้อาจเหมือนมีความหมาย
เชิงลบ แต่เพียงพูดคำนี้ออกไป เรื่องเลวร้าย
ทุกอย่างจะดีขึ้น ทุกคนควรพูดคำนี้ให้ชินปาก
เมื่อทำผิดแม้ว่าเรื่องเล็กน้อยก็ตาม อีกอย่าง
เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้น ควรหัดมองความผิดนั้น

เพียงคำพูด... สร้างความรักที่ยืนยาว

ข้อมูล: สำนักงานฝ่ายการเจริญพันธุ์

ในเดือนแห่งความรักนี้ มาสร้างความรักที่มีอยู่ให้เป็นความรักที่สวยงาม
โดยวิธีการง่ายๆ คือ เพียงคำพูดที่ฟังรื่นหู วิธีการใช้คำพูด การเริ่มต้น
การรักเขาความรัก เพียงคำพูด...เพื่อสร้างความรักที่ยืนยาว ให้คนไทยทุกคน





“ไม่ว่าใครก็ตามที่กำลังต่อเรา ช่วยเหลือ แบ่งปัน มีน้ำใจ เราต้องขอบคุณเขา ทุกครั้งและเปล่งคำว่า ขอบคุณ อย่างจริงใจ เพราะนั่นเป็นจุดเริ่มต้นที่สามารถ ทำให้คนรอบๆข้าง รู้สึกดีต่อเราและอยากจะเป็นมิตรด้วย”

อย่างยุติธรรม อย่าโทษคนอื่น และเมื่อรู้สาเหตุการณ่นั้น เราผิิตจริงอย่ารีรอขอโทษ ทฤษฎีการมองกระจก กล่าวไว้ว่า ก่อนจะออกจากบ้าน มองดูตัวเองว่าเราเป็นอย่างไร ตอนกลับบ้าน เป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกุศโลบายที่จะทำให้หันมามองตัวเองมากขึ้น ดีกว่าไปมองและโทษคนอื่น

“สำหรับการ**ให้อภัย** เชื่อว่า หลายๆ คน อาจจะบอกว่าทำยากมาก เพราะถ้าใครทำให้เจ็บแค้น คงยากให้อภัย แต่ในความเป็นจริง การให้อภัยตามหลักศาสนาพุทธเป็นทานสูงสุด ซึ่งถ้าให้อภัยใครใจก็เบ็็นสุข การให้อภัยไม่ได้ยากอย่างที่ใครๆ คิด แคลองมองสิ่งที่เลวร้ายนั้น เป็นเรื่องตลก ปลอ่ยวางลงบ้าง การนำทุกอย่าง มาใส่ใจ จะมันทอนชีวิตเสียเปล่า อีกอย่างชีวิตต้องก้าวเดินไปข้างหน้า

“ท้ายสุด **รู้จักสิทธิ** ข้อนี้สำคัญมาก ในสมัยนี้ คนมักจะไม่รู้สิทธิของตัวเองและยังก้าวก่ายสิทธิคนอื่นอีก การรู้จักสิทธิของตัวเองว่ามีสิทธิอะไรบ้าง ไม่มีสิทธิอะไรบ้าง จะช่วยให้คนรักกันมากขึ้น ทุกคนมีเส้นแบ่งขอบเขตของตัวเอง เชื่อว่าไม่มีใครอยากให้ใครมาข้ามเส้นเรา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะอะไรก็ตาม เช่น สามัภรรยา ต้องรู้จักสิทธิเขา สิทธิเรา อย่าไปดูโทรศัฟท์ จับผิด หรือเอาเงินเดือนมาเก็บไว้คนเดียว นั่นมันเป็นการแสดงถึงการไม่ให้เกียรติกัน ซึ่งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แบบนี้ เป็นบ่อเกิดของความรักร้าว”

ทุกคนต้องการความรักที่สมบูรณ์แบบตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป เรามาเริ่มต้นใช้คำ ขอโทษ ขอบคุณ ให้อภัย และรู้จักสิทธิเพื่อสร้างความรักให้ยืนยาว เพียงเท่านี้ก็มีมีความสุขแล้ว



มะเร็งเต้านมกับสตรีไทย

จากการสำรวจในปี 2553 พบผู้ป่วยมะเร็งเต้านมรายใหม่จำนวนกว่า 10,000 ราย ต่อปี และเสียชีวิต 4,665 รายต่อปี หรือเฉลี่ยทุก 2 ชั่วโมง จะพบว่ามีผู้เสียชีวิตด้วยโรคนี้อีก 1 คน และมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัยพิจารณาว่าการดำเนินการป้องกันในเรื่องนี้เป็นสิ่งที่ควรได้รับการสนับสนุน ส่งเสริม และรณรงค์ ให้ประชาชนได้รับรู้อย่างแพร่หลาย เพื่อการตรวจสอบด้วยตนเองในเบื้องต้น หากสงสัยว่ามีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม ก็จะได้คัดกรองโดยแพทย์และคัดกรองด้วยแมมโมแกรมเพื่อเฝ้าระวังต่อไป ซึ่งการป้องกันก็ควรทำตั้งแต่วัยรุ่น สำหรับผู้หญิงในวัยทำงานที่มักจะละเลยใส่ใจสุขภาพ

ขาดการออกกำลังกาย และชอบกินอาหารที่มีไขมันสูง ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กินผักและผลไม้ให้มากขึ้น ลด หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง รวมทั้งรับการตรวจคัดกรองให้เร็วที่สุด เพราะหากพบก้อนผิดปกติได้เร็ว ขนาดเล็กเท่าไรวัยดังต่อการรักษา ทำให้มีโอกาสรอดชีวิตสูงเกือบทุกคน

เรียนรู้ ใส่ใจ... ห่างไกลมะเร็งเต้านม

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

มากที่สุด ในสตรีไทย โดยปัจจัยเสี่ยงที่มีจะเกิดขึ้นกับสตรีที่มีประจำเดือนเมื่ออายุน้อยหรือหมดประจำเดือน (Menopause) เมื่ออายุมาก และขาดการออกกำลังกาย อีกทั้งหากคนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องเคยเป็นมะเร็งเต้านม ก็มีโอกาเสี่ยงสูงที่จะเป็น โดยโรคนี้นักพบในผู้ป่วยที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป แต่สตรีที่มีอายุ 20-30 ปี ก็พบบ่อยเช่นกัน ส่วนอาการนั้นสามารถรู้ได้โดยผู้ป่วยจะมีก้อนและแผลที่เต้านม หรือมีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลจากหัวนม

รู้กับมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

วิธีการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง ทำได้วิธีคือ คลำบริเวณเต้านมของตัวเองด้วยวิธี “3 นิ้ว 3 สัมผัส” หากพบก้อนเนื้อโตขนาด 1 ซม. ขึ้นไป หรือขนาด 2-5 ซม. ให้รีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษา จะมีโอกาสรอดสูงร้อยละ 90-75 แต่หากพบก้อนเนื้อขนาดใหญ่ตั้งแต่ 5 ซม. ขึ้นไป อัตราการอยู่รอดมีเพียงร้อยละ 30-35 เท่านั้น

วิธีที่สองคือ ตรวจด้วยเครื่องเอกซเรย์เต้านม จะสามารถพบก้อนเนื้อได้ตั้งแต่ขนาด 2-3 มิลลิเมตรขึ้นไป ซึ่งหากได้รับการรักษาในระยะนี้ มีโอกาสที่จะหายเกือบทั้งหมด เพราะเนื้อยังไม่แพร่กระจายไปในส่วนอื่น



เพิ่มทางรอด ช่วยสตรีกลุ่มเสี่ยง

กระทรวงสาธารณสุขได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการป้องกันมะเร็งเต้านม พร้อมรณรงค์เรื่องนี้ให้เป็นที่รู้จักไปอย่างแพร่หลาย เพื่อที่จะรักษาได้อย่างทัน่วงที แต่เนื่องจากการตรวจสอบด้วยวิธีนี้จะเสียค่าใช้จ่ายในการเอกซเรย์ครั้งละ 2,000 บาทขึ้นไป

กระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัย จึงร่วมกับมูลนิธิกาญจนบารมี ได้จัดทำโครงการคัดกรองมะเร็งเต้านม โดยเครื่องเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ (Mammo-graphy) ในสตรีกลุ่มเสี่ยงและด้อยโอกาสเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสที่สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร เจริญพระชนมายุครบ 5 รอบ ในวันที่ 28 กรกฎาคม 2555 เพื่อลดอัตราการป่วยและเสียชีวิตของสตรีไทย

ในส่วนของการดำเนินงานนั้น จะจัดหน่วยแพทย์เคลื่อนที่ 5 หน่วย ครอบคลุมทั้ง 5 ภาคทั่วประเทศ ซึ่งแต่ละหน่วยจะประกอบไปด้วยหน่วยประชาสัมพันธ์ หน่วยนิเทศการให้ความรู้ หน่วยสอนตรวจเต้านมด้วยตนเอง หน่วยตรวจเต้านมให้กับประชาชนในรายชื่อส่งสัย และหน่วยเอกซเรย์เต้านมเคลื่อนที่ในระบบดิจิทัล หากพบในรายชื่อส่งสัยหรือมีปัจจัยเสี่ยง หรือหากรู้ผลแน่ชัดทันทีว่าเป็นมะเร็งเต้านมอย่างแน่นอน ก็จะส่งต่อเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลในจังหวัดนั้นๆ ต่อไป โดยใช้ระบบหลักประกันสุขภาพ ส่วนในขั้นตอนการตรวจนั้น เป็นการบริการฟรีทั้งหมด โดยจะเริ่มโครงการตั้งแต่ปี 2556-2560 ตั้งเป้าไว้ที่ 250,000 ราย ภายในระยะเวลา 5 ปี

10 อันดับ การออกกำลังกาย คนไทยปี 2558

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



**การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่าไม่ใช่
แนวโน้มใหม่ที่กำลังเกิดขึ้น ทว่ากลับเป็น
กระแสที่กำลังมาแรงในปัจจุบันท่ามกลาง
สภาพแวดล้อมของโลกยุคโลกาภิวัตน์ที่
เต็มไปด้วยมลพิษ การกินอาหารที่ไม่ถูก
สุขอนามัยและความเครียดที่เกิดจากหลายๆ
ปัจจัยจึงทำให้คนรุ่นใหม่หันมาดูแลสุขภาพ
กันมากขึ้น โดยใช้ความสะดวก ง่าย
และสามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน เพื่อ
ตอบโต้ภัยความต้องการที่เพิ่มขึ้นของผู้รัก
การดูแลสุขภาพ ได้แก่ประเภทกีฬาต่างๆ ดังนี้**

1. การปั่นจักรยาน

ทางเลือกของ
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่กำลังเป็นที่นิยม
อีกทางหนึ่ง การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกาย
แบบแอโรบิก หากทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่
30 นาทีขึ้นไปในทุกวันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ
โดยรวมและพอเพียงที่จะป้องกัน โรคต่างๆ เช่น

โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ทำให้กล้ามเนื้อ
กระชับและกระดูกแข็งแรง โดยเฉพาะสุขภาพ
ของหัวใจและปอดทำงานดีขึ้น นอกจากนั้นการ
ปั่นจักรยานแทนการใช้รถยนต์และรถจักรยานยนต์
ยังเป็นอีกวิธีที่ช่วยลดมลพิษและลดภาระ
ค่าใช้จ่ายการเดินทางและลดการใช้พลังงาน
จากน้ำมันในชีวิตประจำวันด้วย

2. การเดิน

เป็นการออกกำลังกายที่มีแรง
กระแทกต่ำและปลอดภัย การออกกำลังกายด้วย
การเดินในชีวิตประจำวัน และกำหนดระยะทาง
หรือระยะเวลาได้ด้วยตนเอง การเดินเป็นการ
ออกกำลังกายที่ดี เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ผู้ที่มี
น้ำหนักเกิน ผู้ที่มีอาการปวดเข่าหรือเข่าเสื่อม
แต่ถ้าท่าน แข็งแรง และอยากให้ร่างกายเผาผลาญ
พลังงานเพิ่มขึ้น ท่านสามารถออกกำลังกายโดย
การเดินเร็ว เดินขึ้นที่ชันหรือเดินขึ้นบันได การเดิน
ด้วยความเร็วประมาณ 6 กม./ชม.จะเผาผลาญ
พลังงานประมาณ 440 กิโลแคลอรี

3. การวิ่งเพื่อสุขภาพ ต่างกับการวิ่งแข่งขันเพราะเป็นการวิ่งเหยาะๆ การวิ่งเพื่อสุขภาพทำได้ง่ายเพราะไม่มีเทคนิคที่ ซับซ้อน และอันตรายน้อยเมื่อเทียบกับการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายแบบอื่น ถ้าวิ่งได้คุยได้และมีเหงื่อออกพอควร ก็ถือว่า ความเร็วระดับนั้นใช้ได้ ไม่ควรพยายามก้าวเท้าให้ยาวออกไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย วิธีเช็คว่าก้าวไม่ยาวเกินไปคืออย่าให้ปลายเท้าก้าวล้ำหัวเข่าในขณะที่เท้าสัมผัสพื้น การวิ่งเพื่อสุขภาพที่ปฏิบัติอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายจะส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือด ปอด หัวใจทำงานดีขึ้น รวมทั้งทำให้กระดูกแข็งแรงและลดภาวะกระดูกพรุนได้ด้วย

4. การเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมที่แพร่หลายในยุคปัจจุบัน เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ทำไปพร้อมเสียงเพลง ทำให้สนุกสนานและลดความเบื่อหน่ายจากการออกกำลังกาย และลดน้ำหนักได้ดีอีกด้วย การเต้นแอโรบิกมีข้อจำกัดเหมือนกับกีฬานิดอื่นๆ โดยเฉพาะท่าที่จะใช้น้ำมาเต้นออกกำลังกายกับจังหวะเพลงมีมากไม่จำกัดท่า ดังนั้นท่าอันตรายที่ต้องระวังคือท่าที่เกี่ยวกับการย่อ ยืด กระตุกบริเวณหัวเข่า หลีกเลียงการหมุน ข้อต่อเชื่อมกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นคอ หรือ ข้อมือ ข้อเท้าควรใช้วิธีเหยียด พับขึ้นพับลง มากกว่า และควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมสำหรับการเต้นแอโรบิก เพื่อลดแรงกระแทกที่เกิดขึ้นกับข้อเข่าและข้อเท้า



5. กิตะมวยไทยเอโรบิก เป็นกิจกรรมที่มีความตื่นเต้นและสนุกสนาน พร้อมด้วยลักษณะของการใช้ หมัด เท้า เข่า คอกลิ่มหนึ่งเป็นการต่อสู้กับคู่ต่อสู้ที่อยู่ตรงหน้าด้วยมวยไทย อีกทั้งยังมีเสียงดนตรีที่คอยกระตุ้นปลุกเร้าใจ และ มีประโยชน์ในหลายๆ ด้าน เช่น เพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายทั้งระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด กล้ามเนื้อ เอ็นข้อต่อ

6. ว่ายน้ำ การออกกำลังกายในน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ค่อนข้างปลอดภัยและมีอัตราการบาดเจ็บต่ำ เนื่องจากมีแรงดันน้ำคอยพยุงตัวช่วยรับน้ำหนักตัว ยิ่งไปกว่านั้น การออกกำลังกายในน้ำหรือว่ายน้ำยังช่วยส่งเสริมสมรรถนะปอดและหัวใจ ผู้ที่ออกกำลังกายว่ายน้ำควรดื่ม น้ำ 1-2 แก้วก่อนลงสระ และดื่มอีกครั้ง หลังขึ้นจากสระประมาณ 20-30 นาที เพราะการ ว่ายน้ำจะทำให้เสียน้ำมากโดยที่เราไม่รู้ตัว

7. โยคะ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้ร่างกายและสมาธิในการปฏิบัติซึ่งเหมาะกับคนทุกรัย โยคะจะช่วยให้การทำงานของระบบต่างๆ รวมทั้งต่อมไร้ท่อทำงานดีขึ้น การฝึกโยคะเป็นการยืดกล้ามเนื้อที่สอดคล้องกับการหายใจเป็นการรวมร่างกายและจิตใจเข้าไปด้วยกัน และยังช่วยลดความอ่อนล้าของกล้ามเนื้อร่างกายอีกด้วย ช่วยให้ร่างกาย แข็งแรง สุขภาพจิตและสุขภาพ ภายดีขึ้นและยังช่วยกระชับส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้ดูดีได้อีกด้วย

8. การเดินบนสไลม์ เป็นกิจกรรมการเดินบนหมุดตะปู ซึ่งใช้ท่อน้ำตาลทำเป็นรูปวงกลมเรียงเป็นแถว ซึ่งเดินได้ทั้งชายและหญิงในทุกเพศทุกวัย ซึ่งการเดินบนสไลม์เป็นการเดินที่ช่วยในเรื่องของระบบหัวใจไหลเวียนโลหิตให้แข็งแรงขึ้น และยังเป็น กิจกรรมการเดินที่ช่วยส่งเสริมความสามัคคีในหมู่ผู้เดิน และเสริมสร้างความอบอุ่นในครอบครัวได้อีกด้วย





9. การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว (body weight)

เป็นการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเราเอง นอกจากความสะดวก ทำได้เองที่บ้าน ยังมีเหตุผลอีกมากมายที่การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวกำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ให้ผลลัพธ์น่าตื่นเต้น เป็นการเผาผลาญไขมันและเพิ่มประสิทธิภาพกล้ามเนื้อ เผาผลาญไขมันได้อย่างรวดเร็ว เพิ่มความแข็งแรงและการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อได้

10. กระโดดเชือก เชื่อว่าหลายท่าน คงเคยได้ยินวาทะกรรมที่กล่าวถึงการกระโดดเชือกในแง่ลบที่ว่า กระโดดมากๆ อาจทำให้ข้อเข่าเสื่อมเร็ว จากแรงกระแทกที่สูงในขณะที่กระโดด แต่ในข้อเท็จจริงแล้ว หากเรากระโดดเชือกด้วยเทคนิคที่ถูกต้อง แรงกระแทกที่เกิดขึ้นขณะกระโดด ถือว่า

น้อยมากเลยทีเดียว ทั้งนี้ เป็นเพราะการกระโดดเชือกที่ถูกวิธีนั้นจะเป็นการกระโดดข้ามเชือกแต่ละท่า สูงไม่เกิน 1-2 นิ้ว จากพื้น รวมถึงการวางท่าทางขณะกระโดด จะต้องเปิดส้นเท้า ใช้ปลายเท้ารับน้ำหนักตัว และงอเข่าด้วยเล็กน้อยเสมอ ด้วยท่าทางดังกล่าว เราจึงเสมือนกระโดดข้ามเชือกต่างๆ ขึ้นลงอย่างนุ่มนวล โดยมีข้อเข่าและข้อเท้าเปรียบเสมือนสปริงใช้ค้ำพในรถยนต์คอยรับแรงกระแทกอยู่ตลอดเวลา

กรมอนามัยแนะนำให้ประชาชนคนไทย ออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที โดยกินอาหารสุขภาพที่ถูกหลักโภชนาการ กินผักผลไม้มากขึ้น ลดอาหารหวานมันเค็ม รวมถึงออกกำลังกาย ฟ้อนคลายจิตใจ และพักผ่อนให้เพียงพอเชื่อว่าจะทำให้ทุกท่านมีสุขภาพที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่แข็งแกร่ง



สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ให้ปอ.ส. ประชาสัมพันธ์ “ลดฟันผุเด็กไทย...ด้วยคนในครอบครัว”

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงสนพระทัยในเรื่องบริการทันตกรรมเป็นพิเศษ ได้ทรงกำชับไว้ว่า

“ต้องมีทันตแพทย์ไปช่วยชาวบ้านทุกครั้ง เนื่องจากคนไข้ในท้องถิ่นทุรกันดาร เมื่อมีโรคฟัน จะต้องทนทุกข์ทรมาน และไม่สามารถช่วยตนเองได้ ดังนั้น ต้องให้มีทันตแพทย์ไปช่วยโดยด่วน”

จากพระปณิธานข้างต้นที่ทรงห่วงใยสุขภาพช่องปากของคนไทย จึงทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีทันตแพทย์ไปปฏิบัติงานร่วมกับแพทย์ใน “หน่วยแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี” เพื่อบำบัดความทุกข์ทรมานด้วยโรคในช่องปากของประชาชนในท้องถิ่นทุรกันดาร เริ่มต้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่ พ.ศ. 2512 เป็นต้นมา **‘ตุลาคม’ เดือนแห่งการรณรงค์ดูแลสุขภาพช่องปากคนไทย**

มูลนิธิแพทย์อาสาสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (พอ.สว.) ได้ริเริ่มรณรงค์ทางทันตสาธารณสุข ครั้งแรกเมื่อวันที่ 21 ตุลาคม 2529 เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลเนื่องในวันคล้ายวัน

พระราชสมภพ จนกระทั่งในปี 2532 คณะรัฐมนตรี ได้มีมติอนุมัติให้วันที่ 21 ตุลาคมของทุกปี เป็น “วันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ”

ทุกๆ ปีที่ผ่านมา กรมอนามัยได้ร่วมกับ มูลนิธิ พอ.สว. และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้ง ภาครัฐ ภาคเอกชน จัดกิจกรรมรณรงค์ทางทันตสาธารณสุข เนื่องในวันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ แห่งการทันตแพทย์ไทย” เป็นประจำทุกปี โดยปีนี้ กรมอนามัยให้ความสำคัญกับการ ส่งเสริมให้แม่ แปร่งฟันให้ลูกตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรกเริ่มขึ้น โรงเรียนปลอดน้ำอัดลม ปลอดขนมกรุบกรอบ ชมรมผู้สูงอายุด้านการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก ตลอดจนการส่งเสริมให้คนไทยบ้วนปากทุกครั้ง หลังกินข้าว เพื่อลดปัญหาฟันผุ

‘ฟันผุ’ นอกจากจะทำให้ปวดฟันแล้ว ปัญหาที่ตามมาคือกลิ่นปาก เนื่องจากของฟันจะเป็นที่กักเก็บเศษอาหารและเป็นแหล่งที่แบคทีเรีย รวมตัวกันอยู่ได้มากที่สุด ซึ่งในช่องปากของคนเรามีเชื้อโรคอยู่มากกว่า 600 ชนิด งานวิจัยยืนยันว่า

ผู้มีฟันผุจะมีจำนวนเชื้อโรคในช่องปากมากกว่า คนที่ฟันไม่ผุ ฟันผุยังมีผลต่อประสิทธิภาพการบดเคี้ยว โดยเฉพาะในเด็กเล็กๆ ที่มีฟันผุหลายซี่ ในปากจะบดเคี้ยวอาหารได้น้อยกว่าเด็กทั่วไป ทำให้เด็กชอบที่จะกินอาหารนิ่มๆ ประเภทแป้งและน้ำตาล ส่งผลให้ขาดใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตสมส่วนตามวัย ส่วนผู้ใหญ่ที่สูญเสียฟันจะเกิดภาวะเดียวกันคือ ขาดสารอาหารที่จำเป็น เพราะไม่สามารถบดเคี้ยวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สองมือ...สร้างฟันดีให้ลูก

กรมอนามัยได้สำรวจ พบว่า เด็กอายุ 3 ปี มีฟันผุร้อยละ 52 สาเหตุคือเริ่มแปรงฟันช้าและไม่แปรงทุกวัน ทั้งๆ ที่ต้องทำให้ เป็นนิสัย เพราะถึงแม้ว่าเด็กเล็กๆ ที่อายุน้อยกว่า 6 ปี การพัฒนากล้ามเนื้อยังไม่สมบูรณ์ แต่พ่อแม่ผู้ปกครองก็ควรแปรงฟันให้เด็กจนถึงฟันแท้ขึ้นเมื่ออายุ 6 ปี โดยให้เด็กเรียนรู้ที่จะแปรงฟันเองตั้งแต่ 2 ขวบแล้วแปรงซ้ำให้จนสะอาดอย่างน้อยวันละครั้ง

“การดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กเป็นสิ่งที่

ต้องทำทุกวันจนเป็นนิสัย กลุ่มทันตแพทย์ของกระทรวงสาธารณสุขจึงได้รณรงค์ “ลูกรักฟันดี ต้องเริ่มแปรงฟันตั้งแต่ซี่แรก” เพราะฟันซี่แรกของเด็กจะขึ้นตอนอายุประมาณ 6-8 เดือน ซึ่งคนทั่วไปอาจจะเข้าใจผิดคิดว่าจะเริ่มแปรงฟันให้เด็กได้นั้น ต้องรอให้ฟันขึ้นเต็มปากก่อน ถึงตอนนั้นเด็กฟันผุแล้ว ยากผาฝถึงคุณพ่อ คุณแม่ และผู้ที่ดูแลเด็กทุกคนแปรงฟันให้เด็กทุกวันด้วยยาสีฟันฟลูออไรด์ตั้งแต่ฟันขึ้นซี่แรก หรือหากกลัวว่าจะลืมนแปรงฟันให้เด็กก็ให้ใช้วิธีการแปรงฟันทุกครั้งที่อาบน้ำให้ แต่ในกรณีที่เด็กไม่ยอม คุณพ่อคุณแม่ต้องใจแข็งและอย่าเพียวยอมแพ้ ถ้าทำได้สัก 4-5 ครั้ง เด็กก็จะชินและยอมให้แปรงฟัน

สำหรับบางครอบครัวที่พ่อแม่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน หน้าที่ดูแลเด็กเป็นของคุณย่า คุณยาย หลายคนอาจสงสัยว่าผู้สูงอายุเหล่านี้จะดูแลแปรงฟันให้เด็กได้หรือไม่ อย่างไรก็ตามผู้สูงอายุหากได้ฝึกฝนดีก็จะช่วยให้ลูกหลานฟันไม่ผุได้ ตัวอย่างงานวิจัยที่อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น ที่ผู้ดูแลเด็ก ซึ่งเป็นผู้สูงอายุได้รับการฝึกอบรมให้





ดูแลความสะอาดฟันของหลานและฝึกแปรงฟันแบบลงมือทำพร้อมๆ กัน ผ่านไป 1 ปี ผู้สูงอายุเหล่านี้ทำให้ลูกหลานมีฟันผุลดลงถึง 7 เท่า เมื่อเทียบกับฟันที่ไม่ได้ฝึก”

สิ่งที่จะช่วยป้องกันฟันผุในเด็กอีกทางหนึ่งคือห้ามไม่ให้มีน้ำตาลในขวดนมเด็กเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นนมรสหวาน น้ำผลไม้ น้ำหวาน และต้องสร้างวินัยการกินให้กับเด็ก อย่าปล่อยให้เด็กกินตลอดเวลา บวกกับไม่ใส่ใจที่จะแปรงฟัน ก็จะทำให้ฟันผุอย่างแน่นอน

สิทธิหญิงตั้งครรภ์..ดูแลช่องปากฟรี

หญิงตั้งครรภ์มีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ได้ง่ายกว่าคนปกติ ซึ่งเกิด

จากการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขณะท้อง แต่ในช่วงที่ตั้งครรภ์ คุณแม่ก็สามารถดูแลให้ลูกในครรภ์มีฟันดีได้ เพราะฟันน้ำนมจะมีการสร้างตั้งแต่อายุครรภ์มารดาได้ 6 สัปดาห์

คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ทุกคนไปตรวจสุขภาพช่องปากและขอคำแนะนำในการดูแลรักษาความสะอาดในช่องปากที่ถูกต้องจากทันตแพทย์ ซึ่งขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดให้หญิงมีครรภ์มีสิทธิในการรับการตรวจช่องปาก มีทักษะดูแลตนเอง และได้รับการขัดหินน้ำลายเพื่อลดการอักเสบ เพื่อช่วยเรื่องสุขภาพทั้งของแม่และลูกในคราวเดียวกัน โดยสามารถทำได้อย่างปลอดภัยในช่วงตั้งครรภ์ 4-6 เดือน ที่สำคัญคือขณะที่คุณแม่ตั้งครรภ์จะมีอาการแพ้ท้อง อาเจียน ผลจากการอาเจียนทำให้น้ำลายในช่องปากเป็นกรด การหมั่นบ้วนปากบ่อยๆ ด้วยน้ำเปล่า หรืออาจใช้ผงฟูเล็กน้อยผสมน้ำเปล่าบ้วนปากจะช่วยให้ น้ำลายเป็นกลางมากขึ้น เป็นการลดอัตราการฟันผุในหญิงตั้งครรภ์ได้”

ทุกครอบครัวควรใส่ใจดูแลสุขภาพช่องปากตนเองและเด็ก เพื่อลดปัญหาโรคฟันผุ โดยใช้โอกาสสำคัญเนื่องในวันทันตสาธารณสุขแห่งชาติ 21 ตุลาคม เป็นวันเริ่มต้นสิ่งดีๆ พร้อมๆ กัน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

● โรคในช่องปาก ปวดเหงือก (ต้อง) พบ

โรคสำคัญที่พบในผู้สูงอายุส่วนใหญ่ อาทิเช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ทั้งการบริโภคอาหาร ความเครียด สืบบุหรี ตึ่มสุรา และการดูแล สุขอนามัย เป็นต้น เมื่อมีการติดเชื้อในช่องปากก็ สามารถแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ ที่ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง จะพบ การอักเสบของสภาวะปริทันต์มากกว่าปกติ และ ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีโรคปริทันต์ที่รุนแรงกว่า อีกทั้งการติดเชื้อในช่องปากจะนำไปสู่สาเหตุ



การตายด้วยปอดอักเสบจากการสำลัก (Aspirating Pneumonia) ในกลุ่มผู้สูงอายุที่สำลักได้ง่ายด้วย

องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า สภาวะที่พบในช่องปากของผู้สูงอายุเป็นสภาวะที่สะสมมาตั้งแต่วัยเด็ก และทวีความรุนแรงมากขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ พบได้ตั้งแต่การสูญเสียฟัน 1 ซี่ จนถึงสูญเสียฟันทั้งปาก รวมไปถึงการพบโรคฟันผุที่ไม่ได้รับการรักษา พบโรคปริทันต์พร้อมกับอนามัยช่องปากไม่สะอาด พบมะเร็งช่องปาก หรือภาวะน้ำลายแห้งจากการใช้ยารักษาโรคหรือการฉายรังสีรักษามะเร็ง ซึ่งก่อให้เกิดความเจ็บปวด ความไม่สบายจากสภาวะที่เป็นอยู่ การเคี้ยวอาหารมีข้อจำกัด และเสี่ยงต่อการเกิดโรคในช่องปากง่ายขึ้น เหล่านี้คือปัญหาสุขภาพช่องปากที่กรมอนามัยได้เร่งแก้ไขและลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคในช่องปากให้น้อยลง

🔴 **ผู้สูงอายุกับการสูญเสียฟัน**

การสำรวจสภาวะทันตสุขภาพแห่งชาติในกลุ่มผู้สูงอายุโดยสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย ครั้งที่ 7 ในปี พ.ศ. 2555 พบว่า ผู้สูงอายุครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 57) มีฟันแท้ใช้งานอย่างน้อย 20 ซี่ ร้อยละ 7.2 ของผู้สูงอายุสูญเสียฟันทั้งปาก ความจำเป็นใส่ฟันเทียมทั้งปาก แม้ว่าจะมีเพียงร้อยละ 2.5 แต่หากจะเทียบเป็นจำนวนก็พบว่า มีผู้สูงอายุที่ยังจำเป็น ต้องใส่ฟันเทียมทั้งปากสูงถึง 236,000 คน

ทุกวันนี้ เราพบว่าผู้สูงอายุแปรงฟันก่อนนอนเพิ่มขึ้นร้อยละ 65.5 แต่ใช้ไหมขัดฟันทำความสะอาดซอกฟันเพียงร้อยละ 2.7 ใช้แปรงซอกฟันเพียงร้อยละ 1.1 เท่านั้น แสดงว่าผู้สูงอายุใส่ใจดูแลอนามัยช่องปากตนเองมากขึ้น แต่ก็ไม่ครอบคลุมเท่าที่ควร และการทำความสะอาดซอกฟันขาดประสิทธิภาพ ซึ่งจำเป็นมากสำหรับสภาวะในช่องปากของผู้สูงอายุ รวมทั้งการ

ใช้บริการทันตกรรมในรอบปีที่ผ่านมาที่มีเพียงร้อยละ 34.2 นอกจากนี้ ผู้สูงอายุเกือบทุกคนสูญเสียฟันบางส่วน ส่งผลให้ความต้องการใส่ฟันเทียมบางส่วนสูงถึงร้อยละ 72.7 ที่น่าห่วงมากขึ้น คือ กลุ่มผู้สูงอายุที่มีฟันแต่มีโอกาสูญเสียฟันเพิ่มขึ้นเนื่องจากเกือบทุกคนมีฟันผุ โรคปริทันต์ และอีกร้อยละ 17 มีรากฟันผุ

🔴 **กินรอยยิ้ม เพิ่มความสุข**

ปัญหาสุขภาพช่องปากที่สำคัญของผู้สูงอายุคือการสูญเสียฟัน และเสี่ยงต่อการสูญเสียฟันจากโรคในช่องปากได้ตลอดเวลา จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลผสมผสานการส่งเสริม ป้องกันรักษา และฟื้นฟูสภาพช่องปากอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ปี 2548 กรมอนามัยได้ดำเนินงานโครงการฟันเทียมพระราชทานและการส่งเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุ เสด็จพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยการจัดบริการใส่ฟันเทียมพระราชทานให้กับผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นการใส่ฟันเทียมทั้งปาก ทดแทนฟันที่สูญเสียไป เพื่อให้มีฟันใช้เคี้ยวอาหาร และมีความมั่นใจในรอยยิ้มอีกครั้ง

จากจุดเริ่มต้นโครงการจนถึงปัจจุบันมีผู้สูงอายุได้รับบริการใส่ฟันเทียมทั้งปากแล้ว 300,000 ราย เป็นการคืนรอยยิ้มและสร้างความสุขให้ผู้สูงอายุอีกครั้ง เพราะกรมอนามัยได้ตระหนักและเข้าใจดีว่า การสูญเสียฟันในกลุ่มผู้สูงอายุเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบด้านจิตใจมากเพียงใด ทั้งยังส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านบุคลิกภาพ การเข้าสังคม การพูดคุย การเคี้ยวอาหาร การรับรสชาติ ที่สำคัญคือความสุขที่จะได้มีฟันใช้ไปนานๆ และสามารถดูแลสุขภาพช่องปากได้ด้วยตนเอง

🔴 **ลดสูญเสียฟัน หมั่นดูแลสุขภาพช่องปาก**

กรมอนามัยได้ให้ความสำคัญกับการลด



เวลาไม่มีฟัน กินอะไร
ก็ไม่อร่อย ทำให้ไม่มี
ความสุข จิตใจก็ไม่สบาย
ร่างกายก็ไม่แข็งแรง

การสูญเสียฟัน จึงพัฒนาชมรมผู้สูงอายุด้านการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก เพื่อให้ผู้สูงอายุดูแลอนามัยช่องปากด้วยตนเอง มีผลการดำเนินงาน 2,939 ชมรม พัฒนารูปแบบการจัดบริการส่งเสริมป้องกันในหน่วยบริการปฐมภูมิ 1,026 แห่ง เพื่อจัดบริการป้องกันรากฟันผุ ป้องกันปริทันต์อักเสบ เหงือกอักเสบที่นำไปสู่การสูญเสียฟัน และยังขยายเครือข่ายอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพช่องปากผู้สูงอายุอย่างมีประสิทธิภาพ ครอบคลุมการแก้ปัญหาสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุได้มากขึ้นโดยมุ่งหวังว่าผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพช่องปากได้ด้วยตนเอง เข้าถึงบริการทันตสุขภาพจากภาครัฐตามความจำเป็น

หลักการง่ายๆ ที่อยากจะแนะนำสำหรับผู้สูงอายุในการดูแลสุขภาพช่องปากคือ ควรตรวจสุขภาพช่องปากเป็นประจำทุกปี และรับบริการส่งเสริม ป้องกัน รักษา รวมทั้งการใส่ฟันเทียม

ทดแทนฟันที่สูญเสียอย่างเหมาะสม และหมั่นทำความสะอาดช่องปากอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งนอกจากการแปรงฟันตามสูตร 222 นั่นคือ แปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 นาที หลังการแปรงฟันให้ดื่มน้ำสะอาดหรือน้ำหวาน ขมน น้ำอ้อย 2 ชั่วโมง แล้วยังต้องทำความสะอาดบริเวณซอกฟันด้วยไหมขัดฟัน และบริเวณเนื้อเหงือกที่เป็นช่องว่างให้ใหญ่ๆ ควรใช้แปรงซอกฟันทำความสะอาดเสริมด้วย

สุขภาพช่องปากที่ดี จึงต้องเริ่มดูแลกันตั้งแต่วันนี้ เพราะเมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุทุกคนจะได้มีฟันไว้ใช้งาน ใช้เคี้ยวอาหาร โดยไม่ต้องพึ่งฟันเทียม ซึ่งหัวใจสำคัญ คือ การปฏิบัติตามข้อแนะนำการดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกต้องและต่อเนื่อง ซึ่งนอกจากจะทำให้อนามัยช่องปากดีแล้ว ยังส่งผลต่อการควบคุม ป้องกันโรคและภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ ที่จะตามมาอีกด้วย



ส่วนกตัญญู ของบัวลอยลำค่าพูลงว้อย ส่วนไทย ต้นแบบ สุขาภิบาลโลก

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ในอดีตที่ผ่านมา ส่วนเป็นปัญหาพื้นฐานที่สำคัญทางด้านสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย จึงได้เริ่มดำเนินการเพิ่มปริมาณและการใช้ส่วนอย่างจริงจัง จนกระทั่งปัจจุบันได้เพิ่มความพิเศษโดยมุ่งเน้นไปที่กลุ่มผู้สูงอายุ และประชากรที่กำลัางก้าวสู่วัยเรร่ได้รับการดูแลเข้าถึงการให้บริการถูกต้องและทั่วถึง รวมทั้งมุ่งการต่อยอดสิ่งปฏิกูลให้มีมูลค่าเพิ่มขึ้น พร้อมทั้งไทยก้าวสู่การเป็นต้นแบบของส่วนโลก

ในปี 2548 จนถึงปัจจุบันเรียกว่าเป็นหนึ่งทศวรรษแห่งส่วนสาธารณะไทย เพราะหลังจากบรรลุผลด้านปริมาณและความพร้อมแล้ว ทางกรมอนามัยจึงมุ่งเน้นเรื่องส่วนสาธารณะมากขึ้น ในปีเริ่มต้นนั้นได้สำรวจส่วนสาธารณะพบว่ามีอยู่เพียงร้อยละ 9 ที่เป็นส่วนที่ถูกสุขลักษณะ แต่ตอนนี้พบส่วนที่มีความพร้อมถึงร้อยละ 70 แล้ว ซึ่งในอนาคตต่อไปแล้ว มีความพยายามทำให้ส่วนสาธารณะดีขึ้นเรื่อยๆ สอดคล้องกับคุณภาพชีวิตของคนทั่วไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ

ส่วนผู้สูงอายุ ลดความเสี่ยง เพิ่มความสุข

ส่วนผู้สูงอายุนั้น มีลักษณะพิเศษคล้ายคลึงกับส่วนผู้พิการ คือต้องการความช่วยเหลือ จึงต้องมีเครื่องมือช่วยเหลือ เช่น ไม้พยุง ราวจับ มีพื้นที่

กว้างขวางเพียงพอหรือประตูกว้างใหญ่เป็นพิเศษ เป็นต้น และไม่ใช่เพียงจะรณรงค์ส่วนสำหรับผู้สูงอายุภายนอกหรือในพื้นที่สาธารณะเท่านั้น แต่ต้องให้ความสำคัญส่วนในครัวเรือนด้วย

การรณรงค์ส่วนปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุนั้น เราใช้แคมเปญว่า “ส่วนกตัญญู” ความหมายบ่งชี้ถึงการปลูกจิตสำนึกไปในตัว ว่าคุณลงทุนอะไร หรือซื้อของขวัญให้พ่อแม่ด้วยมูลค่ามากมายนั้น เทียบไม่ได้เลยกับเวลาที่ท่านลื่นล้มในห้องน้ำ ต้องเจ็บป่วย เสียเงินเป็นแสนเป็นล้านในการรักษาพยาบาล ซ้ำร้ายกว่านั้นอาจสมองพิการหรือสูญเสียท่านไปตลอดกาล ซึ่งไม่คุ้มกันเลย เพราะฉะนั้น ทำไมเราไม่ทำส่วนที่เหมาะสมสำหรับท่านเป็นของขวัญ ให้ส่วนช่วยดูแลท่านอีกแรงหนึ่ง ทั้งยังเป็นการสร้างหลักประกันสำหรับตัวเอง

ในอนาคต ว่าเมื่อแก่ตัวลงเราจะมีส้วมที่ดีใช้
ดังนั้นส้วมผู้สูงอายุจึงเป็นประเด็นที่ต้องให้
ความสำคัญอย่างยิ่ง

จากสถิติพบว่ากว่าร้อยละ 90 ผู้สูงอายุมี
ปัญหาข้อเข่าเสื่อม ระยะหลังพบว่า อัตราผู้มีข้อเข่า
เสื่อมมีอายุลดลงทุกปี เพราะฉะนั้นจะมุ่งสร้างส้วม
เพื่อผู้สูงอายุในอนาคตเพียงอย่างเดียวไม่ได้ จำเป็น
ต้องสร้างส้วมเพื่อป้องกันข้อเข่าเสื่อมจากการใช้
ชีวิตประจำวัน จึงต้องสร้างส้วมที่สามารถเปลี่ยน
พฤติกรรมดูแลสุขภาพด้วยการใช้ส้วมนั่งราบ แบบ
การนั่งบนเก้าอี้นั่งห้อยขา หรือที่หลายคนรู้จักกันดี
ว่าเป็นส้วมชักโครก ทดแทนการนั่งยอง ซึ่งตอนนี้มี
ปริมาณส้วมนั่งราบเพิ่มขึ้นกว่าร้อยละ 13 แล้ว

ถ้าสามารถป้องกันไม่ให้เกิดประชากรเป็น
โรคข้อเข่าเสื่อมได้ และยังคงให้ผู้สูงอายุพร้อมกัน
ไปด้วย จึงมีข้อเสนอในคณะรัฐมนตรีว่า ควร
ส่งเสริมให้มีส้วมนั่งราบและส่งเสริมให้มีส้วม
ผู้สูงอายุมากขึ้น มีการจัดที่ทางเฉพาะ โดยมุ่งไปที่
สถานที่ที่ผู้สูงอายุไปบ่อยที่สุด นั่นคือ วัด จากการ
สำรวจพบส้วมดีเพียงร้อยละ 30 เท่านั้น กรมอนามัย
จึงพยายามทำส้วมนั่งราบ หรือ ส้วมห้อยขาเพื่อให้
เข้าใจง่ายขึ้น หวังป้องกันข้อเข่าเสื่อมและรณรงค์
ด้านสุขลักษณะ ทั้งความปลอดภัย ความสะอาด
และคำนึงถึงสิทธิวิทยาให้กับผู้สูงอายุ

ส่วนไทย มุ่งใช้เทคโนโลยี เพิ่มมูลค่าสิ่งปฏิกูล

หลังจากปี 2558 เป้าหมายจะไม่มุ่งเน้นที่
ปริมาณหรือความครอบคลุมอย่างเดียว แต่ให้
ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตจากการใช้บริการจาก
ส้วมให้มากขึ้น ซึ่งเป็นทิศทางการดำเนินการต่อไป
ในขณะเดียวกันก็จะยังสนับสนุนให้มีปริมาณส้วม
มากขึ้นเป็นร้อยละ 80-90 และคนไทยใช้ส้วม
อย่างถูกต้องเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ และส้วมจะต้อง

สอดคล้องกับวิถีชีวิต

ทั้งนี้ ยังมีอีกหนึ่งประเด็นที่น่าจับตามอง
คือการทยอยลดมูลค่าจากสิ่งปฏิกูล ซึ่งเป็นที่รังเกียจ
ของทุกคน แต่นักวิจัยทั่วโลกกลับให้ความสนใจว่า
มีคุณค่าเป็นปุ๋ยได้ สอดคล้องกับพระราชดำรัสใน
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงตรัสถึง
การใช้ประโยชน์จากสิ่งปฏิกูลเมื่อหลายสิบปีก่อน
นั้น โดยการรณรงค์ได้สนองพระราชดำรัสด้วย
การนำไปหมักเพื่อฆ่าไข่พยาธิแล้วนำมาทำเป็นปุ๋ย

การเพิ่มมุมมองใหม่ในการใช้สิ่งปฏิกูลให้
เกิดประโยชน์ได้ กลายเป็นแนวคิด “ส้วมสมัยใหม่”
ที่แยกเนื้อแยกน้ำได้ ซึ่งน้ำปัสสาวะเมื่อเอาไป
เจือจางกับน้ำ สามารถใช้เป็นปุ๋ยน้ำราดรดพืชผัก
ได้ทันที ทั้งยังมีข้อสนับสนุนจากศาสตราจารย์
Jan-Olof จากสวีเดนว่า ในปัสสาวะอุดมไปด้วย
ธาตุโปแตสเซียม สามารถสกัดเป็นสารที่ใช้ใน
โรงงานอุตสาหกรรมได้ ทำให้เกิดการหมุนเวียน
ของวัฏจักรสิ่งแวดล้อม ส่วนอุจจาระนั้น ใช้การ
ฆ่าเชื้อด้วยการหมัก 28 วันขึ้นไป หรือทำให้
ความชื้นลดลงต่ำกว่าร้อยละ 5 มีราคามากกว่า
5,000 บาทต่อตันหรือ 5 บาทต่อกิโลกรัม และ
เมื่อนำไปผสมดินก็มีมูลค่าเพิ่มขึ้นทวีคูณ”

นอกจากการพยายามใช้ส้วมเพื่อดูแล
สิ่งแวดล้อมแล้ว ยังถือกำหนดให้ทุกวันที่
19 พฤศจิกายน เป็นวันส้วมโลกนั้น ได้ให้ความ
สำคัญกับการสุขาภิบาลของโลก ทำให้โลกสนใจ
เรื่องส้วมมากขึ้น โดยประเทศไทยมุ่งการเป็นต้น
แบบให้ความสำคัญกับเรื่องส้วม และเป็นโครงการ
นำร่องให้กับประเทศอื่นๆ ด้วย ซึ่งประเทศไทย
มีความ ล้ำหน้าในเรื่องส้วมและเป็นสถานที่ดูงาน
และฝึกอบรมทั้งในและต่างประเทศ ครั้งหนึ่ง
กรมอนามัยได้รับเชิญไปบรรยายที่กรุงวอชิงตัน
สหรัฐอเมริกาให้กับรัฐมนตรีในกลุ่มแอฟริกา
เพื่อให้เห็นแบบอย่างจากไทย

คนไทยขาดสารไอโอดีน หนึ่งปัญหาสาธารณสุขที่ทรงห่วงใย

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

การควบคุมและการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนจะดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เกิดจากความร่วมมือของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน และควรดำเนินการต่อเนื่อง คณะกรรมการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ ประกอบด้วย ผู้บริหารระดับสูงจากกระทรวง ทบวง กรม รวม 11 หน่วยงานเป็นคณะกรรมการ เมื่อ พ.ศ. 2532

พระมหากษัตริย์คุณที่สมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงเป็นประธานและประชุมครั้งแรกใน พ.ศ. 2534 มีนโยบายและแผนควบคุมป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในระดับชาติ และพัฒนามาตรการที่หลากหลายในการควบคุมป้องกัน รวมทั้งสร้างความตระหนักในสังคมถึงภัยร้ายของโรคขาดสารไอโอดีนต่อการพัฒนาสติปัญญา และพร้อมกระตุ้นให้ชุมชนสร้างนวัตกรรมสนับสนุน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เป็นแกนกลางประสานงานและดำเนินงานอย่างเป็นรูปธรรม ผ่านการประชุมอย่างต่อเนื่อง โดยเมื่อวันที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2556 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเป็นประธานการประชุมคณะกรรมการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนแห่งชาติ ครั้งที่ 1/2556

ณ ห้องประชุมชัยนาทนเรนทร กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดนนทบุรี เพื่อทรงติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานโครงการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน

ความส่วนหนึ่งนับจากนี้เป็นพระราชดำรัสของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุตาฯ สยามบรมราชกุมารี ในที่ประชุม เกี่ยวกับปัญหาการขาดสารไอโอดีน

“...มีเรื่องที่น่าจะยกมากล่าวซ้ำสักนิดหนึ่งว่าที่มาสใจเรื่องไอโอดีนนี้ก็ก็เป็นเรื่องที่ได้ฟังจากบทความของกระทรวงสาธารณสุขที่ออกในวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย...และก็ได้ผนวกกับ...ประสบการณ์ที่ได้ตามเสด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวไปที่ทุรกันดาร นอกจากจะเห็นคนทั้งหมู่บ้านมีก้อนโตๆ ที่คอซึ่งเดี๋ยวนี้ ไม่ค่อยได้เห็น...สมัยก่อนการมีก้อนแบบนี้ไม่แปลก เพราะว่าเขามีกินทั้งนั้น...ที่แท้พอฟังจากบทความที่ว่าเมื่อกี้ก็เข้าใจว่าเป็นเรื่องการขาดสารไอโอดีนอย่างรุนแรงจริงๆ คิดว่าน่าจะทำอะไรก็ได้ทำตามไปที่ในบทความนั้นแนะนำ ก็ได้ดำเนินการมักจะไปในทางโรงเรียน เพราะในหมู่บ้านก็ว่าจริง ๆ ซึ่งควรจะทำแต่ยังต้องเรียกว่าเอื้อมถึงได้น้อย...”

พระราชดำรัสของพระองค์นั้น กรมอนามัยได้นำมาขยายต่อเพื่อสะท้อนการดำเนินการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีนอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ พ.ศ. 2532 เป็นต้นมา



ในอดีต ประเทศไทยเคยใช้อัตราคอปอกเฝ้าระวังติดตามการขาดสารไอโอดีน ตั้งแต่ พ.ศ. 2532 เพื่อแสดงสถานการณ์ โรคขาดสารไอโอดีนพบว่าทั้งตีพบผู้ป่วยลดลงและเพิ่มขึ้นสลับกันไป ตามความเข้มแข็งและความต่อเนื่องของการดำเนินงานควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน สิ่งที่น่าเป็นห่วงจากการสำรวจพบว่า ค่าเฉลี่ยระดับเชาวน์ปัญญา (IQ) ของเด็กไทยลดลง โดยมี การขาดสารไอโอดีนเป็นสาเหตุร่วมสำคัญ

การขาดสารไอโอดีนพบในทุกกลุ่มอายุ โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์ ซึ่งแสดงผลร้ายชัดเจนในทารกตั้งแต่อยู่ในครรภ์จนถึงอายุ 3 ปี

ถ้าหญิงตั้งครรภ์ขาดสารไอโอดีน จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีพัฒนาการทางสมองไม่เต็มที่ หากขาดสารไอโอดีนมากอาจทำให้ทารกตายในครรภ์ แท้ง พิการ หรือเติบโตเป็นเด็กสติปัญญาด้วยการเรียนรู้ไม่เต็มศักยภาพ โดยมีผลลดความเฉลียวฉลาดหรือไอคิวของเด็กลง 10-15 จุด

“...ส่วนหญิงตั้งครรภ์ ในระยะนี้ก็เป็นเรื่องของการสร้างความเข้าใจ แต่ก่อนนี้ที่เริ่มไปพูดกับหญิงตั้งครรภ์ในครั้งแรก จะเอาไอโอดีนไปให้เขาไม่เข้าใจและก็สงสัยว่าสิ่งที่เอาไปให้คืออะไร จะไปคุมกำเนิดเขาหรือเปล่า หรือจะไปทำอะไรที่เขาไม่ชอบใจ ไปถึงก็อาจต้องพูดให้เข้าใจเป็นอย่างดี...”

กลุ่มหญิงตั้งครรภ์ จึงเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของกรมอนามัย ในปัจจุบันได้จ่ายยาเม็ดเสริมไอโอดีน โฟเลต และธาตุเหล็ก แก่หญิงตั้งครรภ์ทุกคนที่มาฝากครรภ์ในสถานบริการสาธารณสุขทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเน้นการให้ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนให้ทารกในครรภ์ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาไอคิวเด็กในอนาคต ซึ่งยาโฟรเฟอริดีน ได้เป็นชุดสิทธิประโยชน์สำหรับการดูแลหญิงตั้งครรภ์ ตลอดจนคลอดและควรงินต่อขณะให้นมบุตรในระยะ 6 เดือนหลังคลอด หญิงตั้งครรภ์ทุกคน จะได้รับสิทธิประโยชน์ในทุกสิทธิ ทั้งสิทธิข้าราชการ ประกันสังคม และสิทธิประกันสุขภาพถ้วนหน้า

ส่วนกลุ่มเด็กทารกแรกเกิด กำหนดให้ตรวจระดับฮอร์โมนกระตุ้นต่อมไทรอยด์ ทุกคนหากพบว่ามีความผิดปกติจะมีระบบติดตาม เพื่อตรวจยืนยันพร้อมให้การแก้ไขทันทีทุกราย

“...แต่เท่าที่ฉันสังเกตด้วยสายตา ไม่ได้ทำการวิจัยอะไร รู้สึกว่าวิธีการที่ได้จะได้ผลมากที่สุดก็คือการหยดน้ำไอโอดีนนี้ไป ซึ่งก็จะมีข้อที่ค่อนข้างลำบาก คือพอกินน้ำในโรงเรียนนั้นก็แน่ใจว่าหยดน้ำ แต่ว่าไปถึงครอบครัวนั้นก็จะได้ในแง่ของการใช้เกลือไอโอดีน เพราะว่าถ้าหยดน้ำนี้บางครั้งหยดผิดหยดถูกไปก็อาจจะเกินเป็นอันตราย...”

เป็นระยะเวลากว่า 2 ทศวรรษ ที่การดำเนินงานป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทยได้พัฒนาไปอย่างมาก นอกเหนือจากมาตรการเสริมไอโอดีนในน้ำดื่มในพื้นที่ทุรกันดารตามโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดารตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี หลากหลายผลิตภัณฑ์ได้ถูกนำมาใช้เพื่อเพิ่มช่องทางในการเข้าถึงไอโอดีนที่เห็นชัดที่สุดคือการส่งเสริมให้ทุกครัวเรือนใช้



เกลือเสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ ผลิตภัณฑ์ปรุงรสเค็ม เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว และซอสปรุงรสที่มีเกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหาร

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการณรงค์ใช้เกลือและผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีนได้ผลเป็นที่น่าพอใจในระดับหนึ่ง แต่ความต่อเนื่องของการรณรงค์ในกลุ่มประชาชนจำเป็นต้องดำเนินการต่อไป เพราะประชาชนหลายคนยังคิดว่าโรคขาดสารไอโอดีนหมดไปจากประเทศไทยแล้ว จึงจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากหลายภาคส่วน โดยเฉพาะภาคประชาชน ภายใต้บทบาทขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นที่ต้องให้ความรู้แก่ชาวบ้านในพื้นที่ว่าจะได้รับสารไอโอดีนจากอาหารและผลิตภัณฑ์ประเภทใด เช่น อาหารทะเล เกลือเสริมไอโอดีน ผลิตภัณฑ์ปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว และซอสปรุงรส





ที่เสริมไอโอดีน ตลอดจนผลิตภัณฑ์อาหาร
ที่เสริมไอโอดีน เช่น บะหมี่สำเร็จรูป ไข่ไก่
เสริมไอโอดีน ซึ่งเป็นอาหารที่ปรุงได้ง่ายและ
มีคุณค่าทางโภชนาการ

**“...อีกกลุ่มที่รู้สึกว่าจะต้องกล่าวเป็นพิเศษ
คือชมรมผู้ประกอบการเกลือเสริมไอโอดีน ก็รู้สึก
ชื่นชมมากที่ชมรมได้ คืออย่างน้อยผู้ค้าต่างๆ
ได้มาร่วมมือกันเป็นชมรมแล้ว ก็จะมีข้อดีคือการ
ที่ว่าชมรมอยู่ร่วมกันผลิตของอย่างเดียวกันจะ
เข้าขอความช่วยเหลือจากทางราชการ โดยจะให้
ความช่วยเหลือทั้งทางด้านต้นทุน เครื่องไม้
เครื่องมือ หรือว่าวิชาการได้ในหมู่ผู้ประกอบการ
อาชีพเดียวกัน เพราะว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องที่
ค่อนข้างจะเป็นปัญหาในอดีต...”**

กรมอนามัย สนับสนุนให้ผู้ประกอบการ
เกลือเสริมไอโอดีนรวมกลุ่มจัดตั้งเป็นชมรม
ผู้ประกอบการเกลือเสริมไอโอดีน ภาคกลาง (รวม
ภาคใต้) ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
และได้พัฒนาศักยภาพชมรม ผู้ประกอบการเกลือ
เสริมไอโอดีน เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจ ความ
สามารถบริหารจัดการ กิจกรรมชมรมและกองทุน
เพื่อการจัดซื้อสารโพแทสเซียมไอโอเดต สำหรับ
การผลิตเกลือเสริมไอโอดีน รวมทั้งมีการลงนาม
ร่วมกันในข้อตกลงการดำเนินงาน (MOU) เพื่อ

ส่งเสริมและร่วมกันผลิตเกลือเสริมไอโอดีน และ
ใช้มาตรการทางการตลาด ส่งเสริมให้คนไทย
ตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคเกลือเสริม
ไอโอดีน ขณะกองทุนเกลือเสริมไอโอดีนมีเงินมาก
เหลือมากกว่า 6 ล้านบาท

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
ดำเนินการเฝ้าระวังคุณภาพมาตรฐานเกลือบริโภค
ได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข 4 ฉบับใน
การเสริมไอโอดีนในเกลือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือ
ปรุงอาหาร และซีอิ๊ว (ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จาก
การย่อยโปรตีนถั่วเหลือง) โดยกำหนดให้เกลือ
บริโภคต้องมีปริมาณไอโอดีนไม่น้อยกว่า 20
มิลลิกรัม และไม่เกิน 40 มิลลิกรัม ต่อเกลือ
บริโภค 1 กิโลกรัม มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่
8 พฤษภาคม พ.ศ. 2554

ส่วนน้ำปลา น้ำเกลือปรุงรส และซีอิ๊ว
ต้องมีไอโอดีนไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และไม่เกิน
3 มิลลิกรัม ในผลิตภัณฑ์ 1 ลิตร มีผลบังคับตั้ง
แต่ตุลาคม 2553 ในเบื้องต้น ได้สนับสนุน
เครื่องผสมเกลือบริโภคให้ผู้ประกอบการจำนวน
100 เครื่อง เพื่อการควบคุมการผลิตเกลือ
เสริมไอโอดีนที่มีคุณภาพ

นอกจากนี้ กรมอนามัยยังได้ร่วมมือ
กับภาคีเครือข่ายควบคุมและป้องกันโรคขาด

สารไอโอดีน โดยการขับเคลื่อนให้เกิดชุมชน/หมู่บ้าน
ไอโอดีนทั่วประเทศ ซึ่งขณะนี้มีชุมชน/หมู่บ้านไอโอดีน
ที่ผ่านการรับรองแล้ว จำนวน 38,663 แห่ง (ร้อยละ
53.1) เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้ประชาชนดูแล
ตนเองได้ โดยแต่งตั้ง อสม. 1 ล้านคน เป็นทูต
ไอโอดีน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นมาตรการหลัก
แก้ปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทย เพื่อ
จัดปัญหาให้หมดไป และให้คนไทยได้รับสารไอโอดีน
อย่างเพียงพอ ไม่อยู่ในภาวะเสี่ยง

พระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี ในที่ประชุมข้างต้น สะท้อนให้เห็น
ความห่วงใยที่ทรงมีต่อสุขภาพคนไทยที่กำลังเผชิญกับ
ปัญหาโรคขาดสารไอโอดีน กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุขในฐานะหน่วยงานหลักที่ดำเนินการป้องกัน
โรคขาดสารไอโอดีน จึงต้องเร่งรณรงค์เพื่อสร้างความรู้
ความเข้าใจ ให้กับประชาชน

ในวันที่ 25 มิถุนายน ของทุกปี กรมอนามัย
และภาคีเครือข่ายร่วมกันจัดงานรณรงค์ เนื่องใน
วันไอโอดีนแห่งชาติ สืบเนื่องจากการที่สภานานาชาติ
เพื่อการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน (International
Council for the Control of Iodine Deficiency
Disorders, ICCIDD) พูลเกล้าทูลกระหม่อมถวาย
เหรียญทองสดุดีเกียรติคุณแด่ พระบาทสมเด็จพระเจ้า
อยู่หัว เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2540 และเพื่อ
เป็นการเทิดพระเกียรติพระองค์ คณะรัฐมนตรีจึงมีมติ
ให้เป็นวันไอโอดีนแห่งชาติ โดยจัดให้มีกิจกรรมรณรงค์
ให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักถึงผลเสียของการ
ขาดสารไอโอดีน รวมถึงการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เครื่อง
ปรุงรสที่มีสารไอโอดีน และผลิตภัณฑ์อาหารที่มีการ
เสริมไอโอดีนด้วยเช่นกัน

เพื่อวันหนึ่งโรคขาดสารไอโอดีนจะได้หมดไป
จากประเทศไทย ยกกระดับคุณภาพชีวิตคนไทยให้ดีขึ้น





ดื่มนมได้...สบายท้อง

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ใครที่ไม่เคยดื่มนมมานานแล้ว อยู่ดีๆ ก็คิดจะดื่มนมขึ้นมา อาจเกิดอาการไม่สบายในท้องได้ เป็นที่น่าสังเกตว่า...คนเอเชีย เมื่อพ้นวัยเด็ก น้ำย่อยที่รู้จักกันในชื่อ “แลคเตส” มีหน้าที่ย่อยน้ำตาลในนมแลคโตส จะลดลงหรือหมดไป เมื่อดื่มนมแล้วน้ำตาลในนมจะผ่านไปสู่ลำไส้ใหญ่ ถูกย่อยด้วยจุลินทรีย์แต่ไม่ได้ย่อยด้วยเอนไซม์ เกิดเป็นกรดและแก๊ส มีเพียงบางคนเท่านั้น ที่มีกรดและแก๊สมากจนไม่สบายในท้อง หรือ อูจจะระเหลวได้

ผู้ที่เกิดอาการท้องเดินหรือแน่นท้องจากการดื่มนมจะลดอาการเหล่านั้นได้ โดยเริ่มดื่มปริมาณน้อยๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่ม ไม่ควรดื่มในขณะท้องว่าง ควรดื่มหลังมื้ออาหาร หรือกินอาหารว่าง ร่วมกับการดื่มนม ทำให้แก๊สไม่เกิดขึ้นพร้อมๆ กันจำนวนมาก จนเกิดอาการไม่สบายในท้อง อาจต้องใช้เวลาปรับตัว เพื่อให้ดื่มนมได้ สบายท้องและบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วย

รู้จักสารพฤกษเคมี ในผลไม้ 5 สี

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เมืองไทยมีผลไม้มากมายหลายชนิดให้
เลือกกิน แต่หากแบ่งตามลักษณะสีผลไม้
ก็จะเห็นถึงคุณค่าและประโยชน์มากมายมหาศาล

ผลไม้หลายประเภทให้ “**สารพฤกษเคมี**
(Phytochemicals)” ซึ่งเป็นสารเคมีที่มีฤทธิ์ทาง
ชีวภาพที่พบในพืช ทำให้พืชผักและผลไม้ มีสี
กลิ่น และรสชาติเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว พบมาก
ในกลุ่มผลไม้ 5 สี ที่ให้สารพฤกษเคมีเพื่อช่วย
ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้แตกต่างกัน



ผลไม้สีแดง / ชมพูอมม่วง

มีสารไลโคปีน (Lycopene) และบีตาเลน (Betain) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระป้องกันมะเร็ง และทำให้หัวใจแข็งแรง พบได้ในแตงโม มะเขือเทศ แก้วมังกรเนื้อชมพู บ๊วย ทับทิม สตรอเบอร์รี่ ฝรั่ง และมะละกอเนื้อแดง

ผลไม้สีเขียว

นอกจากมีสารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) แล้ว ยังมีสารลูทีน (Lutein) ที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง และลดการเสื่อมของจอประสาทตา ผลไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ฝรั่ง อะโวคาโด พุทรา น้อยหน่า แตงไทย องุ่นเขียว ชมพูเขียว แอปเปิ้ลเขียว และมะกอกน้ำ

ผลไม้สีน้ำเงิน / ม่วง

มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) และกลุ่มโพลีฟีนอล (Polyphenol) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันมะเร็ง และไขมันอุดตันในหลอดเลือด ช่วยลดความเสี่ยงของเซลล์ผลไม้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ องุ่นแดง องุ่นม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว ลูกหว้า ลูกไหนด และลูกพรุน

ผลไม้สีขาว / สีนํ้าเตา

มีสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) หลายชนิดต้านอนุมูลอิสระ ลดการแบ่งตัวเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ ลดการปวดข้อเข่า พบมากในเนื้อและเปลือกมังคุด ฝรั่ง แอปเปิ้ล แก้วมังกร เนื้อขาว และผลไม้อื่นๆ เช่น กลัวย พุทรา ลางสาด ลองกอง เงาะ ลิ้นจี่

ผลไม้เหลือง / สีส้ม

มีสารเบต้าแคโรทีน (Beta-carotene) สูง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ช่วยต้านการอักเสบ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน พบมากในมะม่วงสุก มะละกอสุก กลัวย แคนตาลูปสีเหลือง ลิ้นปี่

การจัดกลุ่มผลไม้ตามสีจะทำให้ง่ายต่อการเลือกกิน และจะได้รับสารพฤกษเคมีที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยควรกินให้ครบทุกสีในแต่ละวัน แต่ต้องให้เหมาะสมกับฤดูกาลด้วย เพราะจะทำให้ได้ผลไม้ที่สด และราคาไม่แพง





มีคู่...คู่ให้ดี

ข้อมูล: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ความรัก...ห้ามไม่ได้ เป็นเรื่องอารมณ์มากกว่าเหตุผล การเลือกใครสักคนครองคู่ชีวิตหากใช้อารมณ์อย่างเดียว อาจได้คนเคียงข้างที่ไม่มีคุณภาพ

เลือก...ก่อนคบ

เหตุผลมากมายนำมาใช้เลือกคู่ ทุกคนดี คนรวย คนสวยหรือคนหล่อ ในความจริงหลักเลือกคู่ชีวิตที่ดีมีง่าย ๆ คือ

- อายุใกล้เคียง ไม่ต่างกันเกิน 10 ปี
- สุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีโรค ที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมกระทบชีวิตคู่ได้
- อาชีพรายได้เพียงพอเลี้ยงตนเองได้

- วุฒิมิทางอารมณ์และบุคลิกภาพ เข้ากันได้ ทั้งส่วนเหมือนและส่วนต่างเกิดความขัดแย้งน้อย
- ใกล้เคียงกัน ไม่แตกต่างกันมากทั้ง การศึกษา ภูมิหลัง คุณธรรม ความสนใจ วัฒนธรรม ประเพณี สภาพเศรษฐกิจและสนิยมทางเพศ
- รักใคร่ผูกพัน ประารถนาดีต่อกัน นับถือและยอมรับสนิยม บุคลิกภาพ และความบกพร่อง

หากได้รู้จักและเรียนรู้กันก่อนแต่งงาน จะช่วยปรับตัวเข้าหากันง่ายขึ้น ที่สำคัญไม่ควรคาดหวังว่าอีกฝ่ายจะแก้ไขข้อบกพร่องได้หลังแต่งงาน และเตรียมพร้อมเสมอว่า มีนิสัยอีกหลายอย่างที่คู่ครองเรายังไม่แสดงออกมาชัดเจน

ตรวจ..ก่อนแต่ง

เมื่อเลือกคนถูกใจและคาดใช้ชีวิตร่วมกัน การแต่งงานเพียงพิธีการที่แสดงว่าเราทั้งสองจะอยู่ด้วยกันถูกต้องตามประเพณี ตามกฎหมายด้วยการจดทะเบียนสมรส อีกสิ่งหนึ่งที่คู่รักควรคำนึง คือ การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน เพื่อเตรียมความพร้อมมีบุตรและป้องกันโรคติดต่อ คือ

- ตรวจร่างกายทั่วไป ได้แก่ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต ตรวจระบบหัวใจ และระบบหายใจ

- ตรวจทางห้องปฏิบัติการ ได้แก่ ตรวจเลือดเพื่อทราบหมู่เลือด ความเข้มข้นเม็ดเลือด (Hct) ระดับน้ำตาลในเลือด (FBS) ภูมิคุ้มกันโรคไวรัสตับอักเสบบี (Anti HBs) เลือดบวกซีฟิลิส (VDRL) ภูมิต้านทานไวรัสเอชไอวี (Anti HIV) ตรวจหาชนิดฮีโมโกลบิน (Haemoglobin typing) ตรวจธาตุสซีเมีย ตรวจปัสสาวะและเอกซเรย์ปอด

เมื่อตรวจสุขภาพและพบความผิดปกติ คู่รักจะป้องกันและเตรียมพร้อมไม่ให้โรคดังกล่าวถ่ายทอดไปสู่ลูก ทั้งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอดส์ หนองใน กามโรค หรือโรคติดต่อร้ายแรง เช่น ตับอักเสบบี หัดเยอรมันที่ป้องกันด้วยวัคซีนและถ่ายทอดทางพันธุกรรมธาตุสซีเมีย ซึ่งเสี่ยงต่อการแท้งบุตรหรือเด็กเกิดมาผิดปกติพิการ ถึงขั้นเสียชีวิตได้

การเลือกคู่อย่างรอบคอบนั้นสำคัญ แต่การปรับตัวหลังเริ่มต้นชีวิตคู่สำคัญกว่า ดังนั้น สามีกภรรยาควรมีความเป็นเพื่อน เอื้ออาทรต่อกัน รู้จักผ่อนผันผ่อนยาว รับฟังเหตุผล อดทนต่อพฤติกรรมของกันและกัน พร้อมให้อภัยกัน ซื่อสัตย์ต่อกัน ช่วยกันทำมาหากิน เพื่อความสำเร็จในชีวิตคู่

ใช้ตาหาเหตุผล...ดูให้ดีกว่าเลือกคู่ครองรักยาวนาน และสร้างครอบครัวที่อบอุ่นมั่นคง





เลือกคู่ เลือกกรรม เลือกคลอด ปลอดธาลัสซีเมีย

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

“ธาลัสซีเมีย” ใกล้ตัวกว่าที่คุณคิด แต่ตรวจพบและป้องกันได้ในหญิงตั้งครรภ์ เพราะธาลัสซีเมียเป็นโรคพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่สู่ลูก

ผู้ที่เป็นโรคธาลัสซีเมียมี 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่เป็นพาหะ สุขภาพแข็งแรงปกติและสมบูรณ์ทุกอย่าง แต่มีกรรมพันธุ์ธาลัสซีเมียแฝงอยู่ และอาจถ่ายทอดสู่ลูกหลานได้ การทราบว่าเป็นพาหะธาลัสซีเมียหรือไม่นั้นต้องตรวจเลือดที่โรงพยาบาลเท่านั้น

กลุ่มที่เป็นโรค อาการเห็นชัดเจน เช่น

ซีด ตาเหลือง อ่อนเพลีย ท้องป่อง ตับและม้ามโต ซึ่งจะต้องได้รับเลือดประจำทุกเดือน

ประชากรไทยร้อยละ 30-40 หรือ 18-24 ล้านคน เป็นพาหะธาลัสซีเมีย ที่พร้อมถ่ายทอดความผิดปกติให้ลูกเป็นธาลัสซีเมียได้ร้อยละ 1 หรือ 630,000 คน

ทำไม...โรคธาลัสซีเมียจึงน่ากลัว เพราะผู้ป่วยธาลัสซีเมียขั้นรุนแรง อาจมีอันตรายถึงเสียชีวิตได้ทั้งแม่และลูก ซึ่งกลุ่มอาการความรุนแรงของโรคมี 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มอาการรุนแรงสุด ทารกบวม น้ำคลอกลำบาก ชีต ตับและม้ามโต ส่วนใหญ่เด็กเสียชีวิตในครรภ์มารดา หรือหลังคลอด และแม่มีโอกาสภาวะครรภ์เป็นพิษ บวม ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ และอาจเสียชีวิตได้

กลุ่มอาการรุนแรงมาก แรกเกิดยังไม่มีการ แต่เมื่ออายุ 3-6 เดือน เด็กทารกจะตาเหลือง อ่อนเพลีย ตัวเตี้ย แคระแกร็น ตับและม้ามโต ใบหน้าเปลี่ยนแปลง หน้าผากตั้งชัน โหนกแก้มสูง ตั้งจมูกแบน พันเยื่อ ยิ่งอายุมากยิ่งเห็นชัด ต้องให้เลือดประจำ ถ้าไม่ได้รับการต่อเนื่องจะเสียชีวิตได้

กลุ่มอาการรุนแรงน้อย กลุ่มนี้อาการปกติ ชีตเหลืองเล็กน้อย เจ็บป่วยบ่อยและมีดีซ่าน ซึ่งต้องให้เลือดทุกครั้งที่เจ็บป่วย

ถ้าไม่ยอมให้ลูกของเราป่วยเป็นโรคธาลัสซีเมีย ต้องรู้จัก “เลือก”

เลือกคู่ ผู้ที่ตรวจเลือดทราบว่าเป็นพาหะ หรือเป็นโรค ทั้งหญิงและชาย ควรพิจารณาการแต่งงานกับคู่ที่เป็นพาหะชนิดเดียวกัน หรือตรวจเลือดขณะตั้งครรภ์อย่างละเอียด

เลือกสรร คู่สมรสที่ตรวจเลือดแล้วทราบว่าตนเองเป็นพาหะโรคและมีโอกาสที่ลูกจะเป็นโรคชนิดรุนแรง ควรเข้ารับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อวางแผนและตัดสินใจว่าจะตั้งครรภ์หรือไม่

เลือกคลอด คู่สมรสที่เป็นพาหะโรคทั้งคู่ แต่ต้องการตั้งครรภ์ ต้องรีบฝากครรภ์ทันที และตรวจเด็กในครรภ์ว่าผิดปกติหรือไม่ หากพบว่าเด็กในครรภ์เป็นโรค คู่สมรสควรรับคำปรึกษาและเสนอทางเลือกมีบุตรที่ไม่เป็นโรคธาลัสซีเมีย

การป้องกันธาลัสซีเมียเป็นเรื่องสำคัญของทุกคน ใส่ใจสักนิดเมื่อคิดจะมีคู่ คิดจะตั้งครรภ์ และคิดเรื่องคลอดปลอดภัย ช่วยให้ปลอดภัยจากธาลัสซีเมีย





นมแม่ วัคซีนหยดแรกของชีวิต

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัว คือ พ่อ แม่ ลูก ได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขลูกได้รับความรัก ความอบอุ่น และได้รับการดูแลที่ดีตั้งแต่เริ่มชีวิตขณะอยู่ในครรภ์มารดาจนกระทั่งคลอดอย่างปลอดภัย ได้กินนมแม่ตั้งแต่แรกเริ่มชีวิตตลอดจนได้รับการเลี้ยงดู เจริญเติบโตด้วยพัฒนาการสมวัย เติบโตเป็นเยาวชนรุ่นใหม่ที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี ไม่ก่อปัญหาสังคม”

“นมแม่” อาหารมหัศจรรย์สำหรับลูก เพราะมีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่ให้ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ช่วยการเจริญเติบโต พัฒนสมองและจอประสาทตา ทำให้สายตามองเห็นได้ดี และเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ 1-2 สัปดาห์แรกนั้น นมแม่จะให้ “โคลอสตรัม” หรือหัวน้ำนม

ที่มีภูมิคุ้มกันสูงสุดให้ทารก ถือได้ว่าเป็นวัคซีนหยดแรกและเป็นอาหารทิพย์ที่มีคุณค่า สร้างความแข็งแรงให้ระบบทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ เป็นภูมิคุ้มกันที่ทารกสร้างเองไม่ได้

การศึกษาทั้งในประเทศที่พัฒนาและกำลังพัฒนา ทารกที่กินนมแม่จะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยหรือพบอาการท้องเสีย ปอดบวม หูชั้นกลางอักเสบ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทางเดินปัสสาวะอักเสบ รวมทั้งเสียชีวิตน้อยกว่าทารกที่กินนมผสม ซึ่งองค์การอนามัยโลกและกองทุนเพื่อเด็กแห่งสหประชาชาติได้แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน จากนั้นให้นมแม่ควบคู่กับอาหารตามวัยจนลูกมีอายุถึง 2 ปีหรือมากกว่า ส่งผลให้เด็กที่ได้รับนมแม่เป็นโรคอ้วนและเบาหวานน้อยกว่าทารกที่ได้รับนมผสม

แต่หลายคนอาจสงสัยว่าในช่วง 6 เดือนแรกควรให้กินแต่นมแม่อย่างเดียวเลยหรือ แล้วอาหาร

อย่างข้าว กล้วย น้ำ และอาหารอย่างอื่น จำเป็นหรือไม่?...ขอตอบเลยว่าในช่วง 6 เดือนแรกนี้ทารกไม่ต้องรับอาหารใดๆ เลย เพราะวามันนมแม่มีสารอาหารและน้ำที่เพียงพอแล้ว หากมีน้ำหรืออาหารอื่นก็จะไปแย่งที่นมแม่ ทำให้ลูกได้นมแม่ลดน้อยลง

แม้การให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือนแรก จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุด แต่บางครั้งก็มีข้อยกเว้นในกรณีที่คุณแม่สังเกตเห็นว่าหลังอายุ 4 เดือน น้ามนเริ่มลดน้อยลงทุกๆ ที่พยายามให้ลูกดูดเต็มที่แล้ว ซึ่งดูได้จากเวลาที่ลูกเหมือนไม่อ้ม เริ่มมีน้ำหนักร่นตัวน้อยกว่าที่ควร หากเป็นเช่นนั้นอย่าเพิ่มน้านมผสมให้ลูก ควรปรึกษาแพทย์หรือพยาบาลในคลินิกนมแม่ใกล้บ้านหรือสถานเื้อนามัยเพื่อช่วยหาทางแก้ไขต่อไป

คุณค่านมแม่ บวกอ้อมกอดอันอบอุ่นและการสัมผัสขณะลูกดูดนมแม่ ช่วยกระตุ้นการรับรู้

และพัฒนาการสมอง ยิ่งกอด ยิ่งเพิ่มการเชื่อมโยงเส้นใยสมอง เส้นประสาทจะรับสัญญาณการเรียนรู้เร็วขึ้น โดยขณะที่ให้นมลูกนั้น หากแม่ได้สบตายิ้มกับลูก ชวนลูกคุย

เหล่านี้เป็นการสร้างสายสัมพันธ์ สร้างสายใยรักจากแม่สู่ลูก ทำให้ลูกรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัย

“ คุณค่านมแม่ บวกอ้อมกอดอันอบอุ่นและการสัมผัสขณะลูกดูดนมแม่ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้และพัฒนาการสมอง ยิ่งกอด ยิ่งเพิ่มการเชื่อมโยงของเส้นใยสมอง เส้นประสาทจะรับสัญญาณการเรียนรู้เร็วขึ้น ”





หุ่นดี สุขภาพดีด้วย “ฮูลาฮูป”

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การทรงตัวพัฒนาดีขึ้น เพิ่มสมรรถนะด้านแอโรบิก ทำให้หัวใจแข็งแรง อดทนมากขึ้น

รับรู้ถึงประโยชน์ของฮูลาฮูปกันไปแล้ว... แต่ก่อนจะลงมือเล่น กรมอนามัยมีข้อแนะนำดีๆ มาฝาก

เดี๋ยวนี้ มองไปทางไหนเริ่มเห็นสาวๆ (แทบ) ทุกวันหันมาพกห่วงกันว่าเล่น...แต่อย่าเพิ่งเข้าใจผิด เพราะห่วงที่ว่า คือ ห่วงฮูลาฮูป ที่กำลังเป็นกระแสฮิตขณะนี้

จริงๆ แล้ว “ฮูลาฮูป” เป็นของเล่นสมัยกรีกโบราณ ฮูลาฮูปเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกาย ต่อมาในศตวรรษที่ 14 อังกฤษได้ใช้ฮูลาฮูปเป็นของเล่นสำหรับเด็ก จนกระทั่งศตวรรษที่ 19 ทหารอังกฤษได้นำฮูลาฮูปมาใช้ออกกำลังกายโดยการเดินบนหมู่เกาะฮาวาย

แรกเริ่มเดิมทีนั้น วัสดุที่ใช้ฮูลาฮูปส่วนใหญ่ มักทำมาจากไม้ ไม้ไผ่ และหญ้า แต่ปัจจุบันได้พัฒนาวัสดุชนิดใหม่ๆ เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้รักสุขภาพ เช่น เหล็ก ทองแดง และพลาสติกหลากสีสัน หาซื้อได้ตามร้านขายอุปกรณ์กีฬาทั่วไป

ฮูลาฮูปจัดเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิกช่วยบริหารกล้ามเนื้อช่วงเอวและลำตัว American Council on Exercise พบว่า การเล่นฮูลาฮูปนาน 30 นาที เผาผลาญพลังงาน ได้ถึง 200 แคลอรี การเล่นฮูลาฮูปประจําวันยังเพิ่มความกระชับและแข็งแรง กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง และหลังส่วนล่าง ถือว่าเป็นกล้ามเนื้อแกนกลางของร่างกาย (Core Muscles) ที่สำคัญมาก รวมทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อ สะโพก เอว และก้น กระชับมากขึ้น ช่วยให้ระบบประสาทสัมผัสและ

ส่วนใหญ่ขนาดของฮูลาฮูปที่ใช้ มักมีหลายขนาด ทั้งห่วงที่มีขนาดเล็ก กลางหรือใหญ่ มีทั้งน้ำหนักมากน้อย แต่ขนาดห่วงฮูลาฮูปที่นิยมใช้กันทั่วไปจะมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 32-45 นิ้ว หรือ 80-100 เซนติเมตร น้ำหนักของห่วงฮูลาฮูปจะอยู่ที่ 1-2 ปอนด์ หรือ 0.5-1 กิโลกรัม การเลือกห่วงขึ้นกับความสามารถของแต่ละคน ทางที่ดีควรเลือกห่วงที่มีขนาดไม่หนักหรือใหญ่เกินไป

เอาล่ะ...เมื่อเลือกขนาดห่วงที่เหมาะสมได้แล้ว ก็ลงมือเล่นตามข้อปฏิบัติ ดังนี้

- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณเอว หลัง ลำตัว และขา ก่อนและหลังการเล่นฮูลาฮูปทุกครั้ง
 - ขณะเล่นห่วง ควรคล้องที่ลำตัวในระดับเอว ขณะเล่นพยายามหมุนห่วงให้ชานกับพื้นมากที่สุด
 - ไม่ออกแรงหมุนฮูลาฮูปมากเกินไป หรือ สายเอวออกกว้างจนอาจทำให้บาดเจ็บ ควรเริ่มเล่นฮูลาฮูปที่มีความหนักระดับต่ำๆ ก่อน เช่น ใช้ระยะเวลาเล่นน้อยๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มเวลาเล่นให้มากขึ้น
 - ไม่ควรเล่นบริเวณคอ เพราะเกิดอันตรายได้ง่าย
- อย่าลืม** การออกกำลังกายทุกประเภททำให้ร่างกายแข็งแรง ทั้งนี้ขึ้นกับความถี่และความเหมาะสม จึงจะได้หุ่นดีและสุขภาพดีตามมาค่ะ

ปั่น ปั่น สร้างสุขภาพ

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายมีให้เลือกมากมายหลายประเภท ทั้งการวิ่ง เต้นแอโรบิก โยคะ ว่ายน้ำหรือฟิตเนส ขึ้นกับความชอบแต่ละคนว่าจะเลือกออกกำลังกายแบบไหน หรือถ้าใครยังตัดสินใจไม่ได้ อยากแนะนำการออกกำลังกายที่มีความสะดวก ใช้ง่ายไม่สูงมาก นั่นคือ การปั่นจักรยาน

ออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน ช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ส่งผลโดยตรงกับหัวใจและกล้ามเนื้อ ช่วยลดความอ้วน เพราะเผาผลาญพลังงานได้ดี รวมทั้งเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอีกด้วย

● เตรียมตัวก่อนปั่น

วิธีเตรียมตัวก่อนเริ่มต้นปั่นจักรยานง่ายๆ คือ ควรแต่งกายให้รัดกุม พอดีตัว เสื้อผ้าที่สวมใส่ควรทำจากวัสดุที่ระบายอากาศได้ดี สวมรองเท้ากีฬาให้เรียบร้อย และมีอุปกรณ์ความปลอดภัยในกรณีเกิดอุบัติเหตุ เช่น หมวกกันน็อก สนับเข่า เป็นต้น

เลือกจักรยานที่มีขนาดเหมาะสมกับตัวเรา ปรับอานที่นั่งจักรยานให้ ความสูงเท่ากับระดับกระดูก สะโพก เพื่อให้ขาเหยียดได้ เกือบสุดในแต่ละรอบ การปั่น จะช่วยให้ขาได้ ใช้แรงทั้งต้นขา ด้าน หน้าและด้านหลัง อย่างเต็มที่ และช่วยลดน้ำหนักที่จะกดลงบนเข่า ลดการปวดเข่าได้ด้วย

● ปั่น...อย่างถูกวิธี

การปั่นจักรยานให้ร่างกายได้เผาผลาญพลังงานอย่างแท้จริง สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อและหัวใจ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ใช้อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายเป็นตัววัด โดยปกติ 50-70 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ความจริงแล้วสังเกตได้ง่ายๆ คือ ผู้ปั่นจะมีเหงื่อซึม หายใจถี่ขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น แต่ยังไม่เหนื่อยได้ตามปกติ

สำหรับผู้ที่เป็นครั้งแรกๆ อาจจะใช้เวลาปั่นจักรยาน 30 นาทีต่อวัน ออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์ หลังจากร่างกายเริ่มปรับสภาพได้ กล้ามเนื้อแข็งแรง และระบบหัวใจเริ่มไหลเวียนดีขึ้น จึงเพิ่มเวลาหรือความหนักตามความเหมาะสม

สำรวจตัวเอง...ถ้าร่างกายพร้อม อุปกรณ์พร้อม ก็เริ่มปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพกันได้เลย





ฟันดี... ซี่แรก

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

พ่อแม่ส่วนใหญ่มักคิดว่าฟันซี่แรกหรือ “ฟันน้ำนม” ของลูกน้อยอยู่ไม่นานเดี๋ยวก็หลุดไป เมื่อเกิดฟันแท้ค่อยเริ่มดูแล หรือรอให้เด็กแปรงฟันได้ก่อน นั่นเป็นความเข้าใจที่ผิด ทำให้เด็กไทยตัวน้อยๆ มากกว่าครึ่งประเทศ มีฟันน้ำนมผุ การเกิดฟันผุจะทำให้เด็กปวดฟัน กินข้าวไม่ได้หรือบานปลาย เป็นฝีหนองที่ปลายรากฟัน เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค ทำให้ต้องรีบไปพบทันตแพทย์เพื่ออุดหรือถอนฟัน หากสูญเสียฟันน้ำนมเร็วกว่ากำหนด จะทำให้ฟันแท้ขึ้นมาซ้อนเก ไม่สวยงาม ต้องแก้ไขโดยการจัดฟันตามมา ซึ่งยุ่งยากเสียค่าใช้จ่ายสูง

การดูแลฟันที่ดี จึงต้องเริ่มตั้งแต่แรกเกิด โดยทำความสะอาดช่องปากด้วยการเช็ดคราบน้ำลาย และเมื่อฟันน้ำนมซี่แรกขึ้นในปาก

เด็กอายุ 6-9 เดือน พ่อแม่ต้องแปรงฟันให้ลูก โดยใช้แปรงสีฟันที่มีหัวแปรงขนาดเล็กเหมาะกับช่องปาก การเลือกแปรงสีฟันสำหรับเด็กนั้นให้ดูฉลากสินค้า จะระบุอายุเด็กที่เหมาะสมไว้ตามประกาศ สคบ. เลือกขนแปรงนุ่มหรือนุ่มพิเศษ ใช้ยาสีฟันแตะขนแปรงเล็กน้อยพอขึ้นเท่านั้น การแปรงฟันน้ำนมให้สะอาดคือวางแปรงสีฟันที่ตัวฟัน ถูไปมาในแนวนอนทุกด้านของฟัน เมื่อแปรงเสร็จ ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำหมาดๆ เช็ดคราбыาสีฟันออกให้หมด การป้องกันฟันผุจะทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงสุขภาพจิตดี

ลูกน้อยฟันดี เริ่มที่ซี่แรก จึงเป็นเรื่องสำคัญที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรดูแลเอาใจใส่ เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่

เช็ดปาก...ทำความสะอาดฟันลูกน้อย

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

สุขภาพช่องปากทารกจะดีได้ ต้องเริ่มตั้งแต่แรกเกิด เมื่อลูกหย่านมแม่และหันไปดูดนมขวด หากคุณพ่อคุณแม่ไม่ได้ทำความสะอาดช่องปากและฟัน ทำให้เกิดคราบขาวและเชื้อราในช่องปาก

ดังนั้น ควรให้เด็กดูดน้ำตามหลังดูดนมขวด เพื่อชะล้างคราบนมที่ตกค้างในปากและลดฝ้าขาวในปาก อย่าปล่อยให้เด็กหลับคาขวดนม เพราะทำให้เกิดฟันผุและลูกกลามรวดเร็ว เมื่อกินนมอิ่มแล้วให้เรอและกล่อมให้หลับ

การป้องกันเด็กสำลักนม คือ อุ้มให้ศีรษะตั้งขึ้นขณะกินนมขวดทุกครั้ง คล้ายกับผู้ใหญ่นั่งกินอาหาร แต่เอนไปข้างหน้าเล็กน้อย โดยคุณแม่หรือพี่เลี้ยงช่วยถือขวดนม เด็กจะซึกล้ำมเนื้อในช่องปากกลืนได้ถูกต้องและดีมากกว่าการนอนดูดนม เมื่อเด็กเริ่มนั่งได้แล้ว หรืออายุ 5-6 เดือน

ควรเริ่มฝึกตีมนมจากถ้วย การดูแลความสะอาดช่องปากทารก ควรเริ่มตั้งแต่แรกเกิดจะช่วยให้ปากสะอาดไม่เกิดเชื้อรา และทำให้เด็กเคยชินกับการมีสิ่งของเข้าปาก ช่วยให้เด็กยอมรับการแปรงฟันง่ายมากขึ้น ควรใช้ผ้านุ่มสะอาดพันปลายนิ้ว ชุบน้ำสะอาด เช็ดเหงือกและฟันเข้า-เย็น และคุณแม่ควรเริ่มแปรงฟันให้เด็กเมื่อมีฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น หรือเด็กมีอายุ 6 เดือน โดยใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่มแปรงฟัน ไม่ต้องใช้ยาสีฟันเพราะจะช่วยกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างบนฟันได้ดีกว่าใช้ผ้าเช็ดฟัน

การป้องกันฝ้าขาวในปากอีกวิธี คือ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 6 เดือน เพราะนมแม่เป็นอาหารธรรมชาติที่วิเศษที่สุดสำหรับเด็กทารก มีคุณค่าทางอาหารและสร้างภูมิคุ้มกันโรค





สูตรเด็ด 2 : 2 : 2 ป้องกันฟันผุ

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

อาการปวดฟันจนร้องไห้งอแงของลูกน้อย
ปัญหาใหญ่ที่ผู้ปกครองควรคำนึง

ตัวการที่ก่อปัญหาฟันผุมีหลายสาเหตุ
หลักๆ คือ การกินอาหารรสหวานมากเกินไป เช่น
น้ำอัดลม และขนมกรุบกรอบ ด้วยน้ำตาลเป็น
ศัตรูตัวฉกาจที่ก่อฟันผุ น้ำตาลที่อยู่ในขนมหวาน
และน้ำอัดลม ส่วนใหญ่เป็นน้ำตาลทราย หรือซูโครส
ที่ทำให้ฟันผุ หากไม่ทำความสะอาดช่องปาก
และฟัน ฟันผุจะลุกลามจนเป็นรูถึงโพรงประสาทฟัน
และปวดฟัน ต้องวิ่งหาหมอให้อุดฟันหรือถอนฟัน
ในที่สุด

น้ำอัดลมมีส่วนประกอบ คือ น้ำตาลกับน้ำ
โดยน้ำอัดลม 1 กระป๋อง (ขนาด 325 ซีซี.)
มีปริมาณน้ำตาล 8-12 ช้อนชา ซึ่งจะเท่ากับน้ำตาล
ในลูกอม จำนวน 17 เม็ด ส่วนเยลลี่ 1 ถ้วยเล็ก
จะมีปริมาณน้ำตาล 26 กรัม (6.5 ช้อนชา) ยิ่งกิน
รวมกันหลายอย่างอาจทำให้เด็กได้รับน้ำตาลมาก
เกินความต้องการของร่างกาย และเกินมาตรฐาน
องค์การอนามัยโลกที่กำหนดว่าร่างกายควรได้รับ
น้ำตาลไม่เกิน 24 กรัมต่อวัน หรือ 6 ช้อนชา

ผู้ปกครองควรเร่งแก้ไขด้วยการเอาใจใส่
เรื่องอาหารการกินของลูกน้อย หลีกเลี่ยงน้ำอัดลม

ขนมหวาน และสอนลูกให้แปรงฟันถูกวิธีเพื่อป้องกันฟันผุ ที่สำคัญอย่าลืมสูตรเด็ด 2 : 2 : 2 ป้องกันฟันผุ คือ

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนนอน การไม่แปรงฟันจะทำให้พลัคหรือคราบจุลินทรีย์สะสมหนาตัวขึ้นเรื่อยๆ ทำให้ปากสกปรก ยิ่งปล่อยให้หมักหมม ช่องปากจะอยู่ในภาวะเป็นกรดตลอดเวลา ฟันจะผุเร็วและเหงือกอักเสบ ดังนั้น ควรแปรงฟันลดคราบจุลินทรีย์หรือพลัคที่สะสมในช่องปาก

แปรงฟันให้ทั่วทุกซอกทุกด้านนาน 2 นาที โดยเลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่ม และแปรงด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ การแปรงฟันนาน 2 นาที ช่วยให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันจับกับผิวฟัน ช่วยชะลอการย่อยสลายและเสริมสร้างกระบวนการกลับคืนของแร่ธาตุบนผิวเคลือบฟัน

ซึ่งช่วยป้องกันฟันผุได้

ไม่ควรกินอาหารหลังแปรงฟันอย่างน้อย 2 ชั่วโมง แม้ว่าด้วยตาเปล่าจะมองไม่เห็นคราบอาหารตกค้างในปาก แต่เชื้อจุลินทรีย์จะยังคงอยู่ในช่องปากตลอดเวลา การกินอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่มีแป้งและน้ำตาล ทำให้คราบจุลินทรีย์ในปากเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้ความเป็นกรดในปากเพิ่มขึ้น จนเป็นอันตรายต่อเหงือกและฟัน

หากอยากให้ลูกเรามีฟันสะอาด แข็งแรง ควรแปรงฟันตอนเช้า หลังอาหารกลางวัน และก่อนนอน พ่อแม่ ผู้ปกครองควรควบคุมอาหารที่เด็กได้กินในแต่ละวัน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด และอาหารที่มีแป้งและน้ำตาล

เหล่านี้ อาการปวดฟันก็จะไม่กวนใจลูกน้อยของคุณอีกต่อไป





น้ำเย็น...ทำเสีย (ฟัน)

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

ลมหนาวพัดมาแล้ว เมื่อถึงเวลาสัมผัสส่น้ำเย็นในช่วงอาบน้ำ ล้างหน้า หรือแปรงฟัน ช่วงที่ใครหลายๆ คน ต้องทำใจอยู่นาน แต่สำหรับบ้านที่มีเครื่องทำน้ำอุ่นอาจไม่ลำบากใจเท่าไร เพราะได้ตัวช่วยที่ดีในระดับหนึ่ง

โดยเฉพาะน้องๆ หนูๆ การแปรงฟันปกติยากเย็นอยู่แล้ว ถ้าต้องแปรงฟันช่วงน้ำหนาวจะร้องไห้งอแงไม่ชอบการแปรงฟัน ยิ่งพบน้ำเย็นบวกกับฟันผุด้วย จะมีอาการเสียวฟันเป็นของแถมทำให้ไม่อยากแปรงฟันไปกันใหญ่

กรมอนามัย พบว่า ในเด็กอายุ 3 ปี จะแปรงฟันตอนเช้าก่อนมาโรงเรียน ร้อยละ 56

มีผู้ปกครองแปรงฟันให้ ร้อยละ 36 เมื่อเด็กอายุ 5 ปี จะแปรงฟันด้วยตนเองมากขึ้น และพบว่า ผู้ปกครองที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและเขตเมือง จะแปรงฟันให้เด็กมากกว่าผู้ปกครองที่อยู่ในเขตชนบท และส่วนใหญ่ผู้ปกครองจะแปรงฟันให้เด็กซ้ำอีกครั้ง ซึ่งเห็นได้ว่า พ่อแม่ ผู้ปกครองเป็นตัวช่วยสำคัญให้เด็กแปรงฟัน การแปรงฟันที่ถูกวิธีต้องแปรงทั้งในตอนเช้า หลังอาหารกลางวัน และก่อนนอน เพื่อป้องกันฟันผุ โดยวิธีการแปรงฟันในเด็กง่ายๆ มีดังนี้

- เลือกใช้แปรงสีฟันที่มีขนอ่อนนุ่มและแปรงด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เพราะฟลูออไรด์

ช่วยชะลอการย่อยสลายของแร่ธาตุ และเสริมสร้างกระบวนการคืนกลับแร่ธาตุบนผิวเคลือบฟัน ทำให้ยับยั้งผิวเคลือบฟัน

- แปรงฟันให้ทั่วทุกซอกทุกด้าน นาน 2 นาที เพื่อให้ฟลูออไรด์ในยาสีฟันมีเวลาที่จะเข้าไปจับกับผิวฟัน เพื่อช่วยกระบวนการสร้างฟันและป้องกันฟันผุ

- แปรงฟันโดยวางขนแปรงตั้งฉากกับฟัน แล้วถูไปมาในแนวขวางและขยับไปมาสั้นๆ แล้วจึงเลื่อนแปรงไปที่ฟันซี่ถัดไป

- เมื่อแปรงเสร็จแล้ว ให้เด็กบ้วนน้ำและล้างแปรงสีฟันด้วยน้ำสะอาด

- ไม่ควรกินอาหารหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง

- พ่อแม่ ผู้ปกครองอาจทำให้เด็กดูเป็นตัวอย่าง หรือแปรงฟันพร้อมกับเด็กเพื่อสร้างนิสัยให้เกิดความเคยชินในการแปรงฟัน

ในช่วงหน้าหนาวที่น้ำเย็นจัด อาจทำให้น่องๆ หนูๆ แทบไม่อยากอ้าปากกลายเป็นอุปสรรคการแปรงฟัน วิธีการแก้ไขปัญหาคือ การแปรงฟันแต่ละครั้งไม่จำเป็นต้องใช้น้ำแปรงฟันจำนวนมาก เพียงบ้วนน้ำเล็กน้อย หรือบ้วนยาสีฟันในปากทิ้งให้

หมดโดยไม่บ้วนน้ำก็ทำให้ฟันสะอาดได้

การแปรงฟันช่วยให้เด็กมีฟันสะอาดแข็งแรง พ่อแม่ ผู้ปกครองควรควบคุมการกินอาหารในแต่ละวันด้วย โดยให้หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด อาหารประเภทแป้งและน้ำตาลเป็นสาเหตุสำคัญก่อให้เกิดฟันผุ และอย่าลืมหาคุณน่องๆ หนูๆ ไปพบทันตแพทย์ประจำ ปีละ 1-2 ครั้ง ซึ่งการพาไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันตั้งแต่ยังเล็ก จะทำให้เด็กคุ้นเคยและไม่กลัวหมอฟัน คุณหมอก็จะช่วยแนะนำวิธีการทำความสะอาดฟันที่ถูกต้องและเหมาะสมตามวัย

เมื่อเราใส่ใจและให้ความสำคัญในการแปรงฟันของลูกน้อย..ไม่ว่าจะกี่ลมหนาวก็ไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางการสร้างฟันให้แข็งแรงเพื่อช่วยป้องกันฟันผุอย่างแน่นอน





ชน...จนฟันบอกลา

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

ช่วงปิดเทอม...ช่วงที่น้องๆ หนูๆ มีความสุขที่สุด เพราะไม่ต้องไปโรงเรียน และได้อยู่กับบ้าน เล่นกับเพื่อน เกี่ยวกับครอบครัว ทำกิจกรรมต่างๆ ช่วงเป็นเวลาที่สนุกสนานจริงๆ

บางครั้งความสนุกมาพร้อมกับความทุกข์ เพราะช่วงปิดเทอมที่เด็กได้รับอุบัติเหตุจากการชุกชนมากกว่าปกติ ตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยถึงขั้นเสียชีวิต อุบัติเหตุที่กระทบกระเทือนบริเวณช่องปาก ทำให้ปากแตก ฟันหัก ฟันหน้าแหว่งหมดหล่อหมดสวย

เด็กร้อยละ 50 เคยได้รับอุบัติเหตุบริเวณปากและฟันหน้าด้านบน โดยฟันซี่ที่คู่ และฟันหน้ายื่นจะมีโอกาสฟันหักได้มากกว่า มักพบในเด็กอายุ 8-12 ปี เกิดในเด็กชายมากกว่าเด็กหญิง ส่วนใหญ่อุบัติเหตุเกิดขึ้นเพราะเด็กมีเวลาว่าง ทำกิจกรรมมากขึ้น เช่น การเล่น การท่องเที่ยว

หรือการเล่นกีฬา

ผู้ปกครองควรดูแลและสอนบุตรหลานให้ระมัดระวังตัวเองและผู้อื่น ในขณะที่เล่นตามสถานที่ที่มีความเสี่ยง ได้แก่

• สนามเด็กเล่น

ตรวจสอบว่าอยู่ในสภาพมั่นคงหรือไม่ ก่อนให้บุตรหลานเล่น เครื่องเล่นนั้นควรมียึดรากฐานมั่นคง ไม่ชำรุด ขึ้นสนิม หรือมีรอยแตกหัก

• สระว่ายน้ำ

ดูแลเด็กใกล้ชิด เลือกสระว่ายน้ำที่มีผู้ดูแลสระ เด็กควรเล่นหรือกระโดดน้ำ ในสระเฉพาะสำหรับเด็กเท่านั้น

• การเล่นกีฬา

กีฬาที่กระทบกระเทือน เช่น ชกมวย เทควันโด บาสเกตบอล ให้เด็กใส่เครื่องป้องกันอันตรายที่อาจเกิดกับฟัน

การดูแลสุขภาพฟันเด็กให้ดีไม่มีฟันผุ
จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะลดความรุนแรง
จากอุบัติเหตุได้ ฟันผุเนื้อฟันไม่แข็งแรง เมื่อ
โดนกระแทกเพียงเล็กน้อยก็แตกหักง่าย ส่วน
แหลมคมของฟันผุ อาจทำให้เกิดบาดแผลที่แก้ม
และริมฝีปากเกิดบาดแผล ส่วนเด็กที่มีฟันหน้าบน
ยื่นมาก ริมฝีปากปิดไม่สนิท ควรจัดฟันให้ฟัน
สบกัน มิฉะนั้นจะเกิดอุบัติเหตุมากกว่าเด็กที่
ฟันสบกันถึง 2 เท่า

หากเด็กได้รับอุบัติเหตุ บาดเจ็บเฉพาะ
ช่องปาก มีเลือดออกจากแผลที่ริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม
หรือเหงือก การปฐมพยาบาลเบื้องต้นโดยใช้ผ้า
สะอาดกดให้เลือดหยุด หรือใช้ผ้าสะอาดห่อน้ำแข็ง
ประคบช่วยให้เลือดหยุดไหล และนำเด็กไปพบ
ทันตแพทย์ทันที

หากอุบัติเหตุรุนแรงจนฟันหลุดออกจาก
เบ้าฟัน ควรเก็บฟันชิ้นนั้นแช่น้ำนมหรือน้ำเกลือ

ไม่ควรเก็บฟันแบบแห้ง เช่น ห่อกระดาษทิชชู
นำเด็กไปพบทันตแพทย์โดยเร็วภายใน 30 นาที
ไม่เกิน 2 ชั่วโมง หลังจากได้รับอุบัติเหตุ
ทันตแพทย์จะนำฟันใส่กลับเข้าที่ได้ โดยการยึด
ฟันไว้ที่เดิม 1 สัปดาห์ถึง 1 เดือน จึงให้การรักษา
ที่เหมาะสม ซึ่งฟันจะกลับมายึดติดและใช้งานได้

**สำหรับเด็กที่ร่างกาย และศีรษะบาดเจ็บ
มีอาการมึนงง หมดสติ คลื่นไส้ อาเจียน
ให้รีบพบแพทย์โดยเร็วที่สุด**

“
หากอุบัติเหตุรุนแรงจนฟันหลุดออกจากเบ้าฟัน
ควรเก็บฟันชิ้นนั้นแช่น้ำนมหรือน้ำเกลือ
หรือน้ำเกลือ ไม่ควรเก็บฟัน
แบบแห้ง
”





แปรงสีฟันขนนุ่ม แก้ฟันสึกและเสียวฟัน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

แปรงสีฟันช่วยลดปัญหาฟันสึกและเสียวฟันได้

จากการตรวจสอบคุณภาพตามมาตรฐาน แปรงสีฟันของกรมอนามัย พบว่า แปรงสีฟันที่ขายตามห้างสรรพสินค้า ร้านสะดวกซื้อมากกว่าร้อยละ 80 นั้นได้มาตรฐาน

แต่แปรงสีฟันที่วางขายตามตลาดนัด หรือแปรงสีฟันนำเข้าจากต่างประเทศที่ไม่มีฉลากภาษาไทย ไม่ระบุผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือผู้จัดจำหน่าย อาจเสี่ยงได้แปรงสีฟันไม่มีคุณภาพ ส่วนใหญ่พบว่าขนแปรงหลุดร่วงง่าย ขนแปรงแข็ง ปลายขนแปรงคม ขอบแปรงขรุขระไม่เรียบ ด้ามแปรงไม่แข็งแรง อาจอันตรายต่อผู้ใช้ได้

การเลือกซื้อแปรงสีฟันแต่ละครั้ง ให้เลือกแปรงขนแปรงนุ่มหรือนุ่มพิเศษ โดยดูจากฉลากสินค้า หรือทดสอบแปรงบนหลังมือดูว่าขนแปรงคมหรือไม่ เพราะแปรงสีฟันที่มีขนแปรงนุ่มทำความสะอาดได้ดีมีประสิทธิภาพ ไม่เสี่ยงต่อการทำให้ฟันสึก ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเสียวฟัน และเพื่อมั่นใจว่าได้แปรงสีฟันคุณภาพแน่นอน ควรเลือกซื้อแปรงสีฟันติดดาวที่มีสัญลักษณ์รูปดาว มีข้อความกรมอนามัยรับรองคุณภาพไว้ชัดเจน

แปรงสีฟันเป็นสิ่งที่ต้องใช้ทุกวัน จึงควรใส่ใจเป็นพิเศษเพื่อสุขภาพช่องปากที่ดี



จัดฟัน สวย..แบบไม่เสี่ยง

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

การ “จัดฟัน” หรือ “ดัดฟัน” กำลังฮิต ในหมู่วัยรุ่นอย่างมาก

บางคนถึงขั้นยอม “จัดฟันเถื่อน” เพราะว่าราคาถูก เพื่อให้ได้เหล็กและลวดสีเก๋ๆ มาติดไว้บนฟัน จนกระทรวงสาธารณสุขต้องออกโรงเตือนอันตรายมากมายของการจัดฟันเถื่อนจากผู้ให้บริการที่ไม่ใช่ทันตแพทย์ เครื่องมือที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่สะอาด และเสี่ยงติดเชื้อโรค

สาเหตุส่วนใหญ่ที่ต้องการจัดฟัน คือ การแก้ปัญหาฟันซ้อนเก หรือการเรียงตัวของฟันไม่เป็นระเบียบ ทำให้การสบฟันบนและฟันล่างไม่ตรงกัน ส่งผลต่อการบดเคี้ยวและการทำความสะอาดฟัน ทำให้ฟันผุและต่อปัญหาโรคเหงือก ซึ่งบางครั้งการจัดฟันเพื่อความสวยงามเพิ่มความมั่นใจและเสริมบุคลิกภาพ

โดยทั่วไปการจัดฟันจะใช้เวลา 1-3 ปี ซึ่งระยะเวลาที่ใช้จัดฟันของแต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง อาทิ ความซ้อนเกของฟัน เนื้อในขากรรไกร และช่วงอายุที่เหมาะสม คือ

12-15 ปี หรือฟันน้ำนมหลุดหมดแล้ว หรือทันตแพทย์จะพิจารณาตามความเหมาะสม สำหรับผู้ที่มีอายุเกินกว่านั้น การจัดฟันก็ทำได้ แต่จะยุ่งยากและใช้เวลานาน

ผู้ที่สนใจ “จัดฟัน” ควรปรึกษาทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และต้องดูแลสุขภาพช่องปากตนเองเป็นพิเศษ เพราะลวดและเครื่องมือจะสะสมเศษอาหารทำให้เกิดโรคฟันผุหรือเหงือกอักเสบได้ง่าย หากเป็นเครื่องมือจัดฟันชนิดถอดได้ ต้องถอดเครื่องมือออกมาแปรงให้สะอาดทุกครั้งหลังกินอาหารพร้อมทั้งแปรงฟันด้วย หากเป็นเครื่องมือชนิดติดแน่น ต้องแปรงฟันหลังกินอาหารทุกครั้ง แปรงสีฟันก็ควรเลือกใช้ชนิดพิเศษที่ออกแบบให้มีร่องอยู่ตรงกลางตามความยาวของหัวแปรง ช่วยให้แปรงฟันได้สะดวกยิ่งขึ้น

ก่อนตัดสินใจ “จัดฟัน” จึงควรเลือกคลินิกมาตรฐาน และให้บริการโดยทันตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพื่อจะได้ฟันที่สวยงามและไม่เสี่ยงอันตราย

8 โรคต้องระวัง...เมื่อขุดหินปูน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

การดูแลสุขภาพร่างกายตนเองให้แข็งแรงรอบด้านนั้นสำคัญ รวมถึงสุขภาพปากและฟันที่ไม่ควรละเลย เพราะตัวการที่คอยทำลาย คือ หินปูน

หินน้ำลาย หรือหินปูน เป็นคราบจุลินทรีย์ที่มีแคลเซียมสะสมในน้ำลายระยะเวลาหนึ่งจนแข็งตัวคล้ายหินปูน ซึ่งจะสะสมเชื้อโรคหลายชนิดพร้อมเป็นแหล่งผลิตสารพิษที่ทำให้เหงือกอักเสบและเป็นโรคปริทันต์ นำมาซึ่งการสูญเสียฟันในอนาคต แต่ป้องกันได้ด้วยการแปรงฟัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อขจัดคราบจุลินทรีย์ที่สะสมแคลเซียมในน้ำลายจนกลายเป็นหินปูน

แต่นั้นไม่เพียงพอ...เพราะหินปูนที่เกิดขึ้นแล้วกำจัดไม่ได้ด้วยการแปรงฟัน แต่จะต้องปรึกษาทันตแพทย์เพื่อรับการขูดหินปูนด้วยเครื่องมือขจัดหินปูนที่ทันสมัยเทือน ทำให้หินปูนหลุดออกมา และยังมีเครื่องมือชิ้นเล็ก (Hand Instruments) ขูดหินปูนอีกครั้ง

การขูดหินปูนนี้อาจทำให้หลายคนมีเหงือก

อักเสบ คือ เหงือกบวมแดง เลือดออกง่ายขณะแปรงฟันมากขึ้นต่างกันไป แต่ไม่ถึงกับมีผลต่อผู้ป่วย เว้นแต่บางคนที่โรคประจำตัว ภาวะระวัง 8 กลุ่มโรค ได้แก่

- เกล็ดเลือดต่ำหรือมะเร็งเม็ดเลือดขาวที่มีเลือดออกง่าย หดยาก มีจ้ำเลือดหรือจุดเลือดตามร่างกาย

- โรคไตและคนที่มีประวัติเคยล้างไต ที่ได้รับยาป้องกันเลือดแข็งตัว

- คนที่มีประวัติผ่าตัดเปลี่ยนลิ้นหัวใจ และใช้ยาละลายลิ่มเลือด

- โรคหัวใจ อาจมีอาการเจ็บหน้าอก หอบเหนื่อยใจสั่น

- หอบหืด ที่มีหอบเหนื่อย ต้องมียาพ่นประจำและได้รับยาสเตียรอยด์

- ลมชัก ดูประวัติการกินยาและอาการที่เป็นครั้งสุดท้าย

- ความดันโลหิตสูง ซึ่งอาจเกิดอาการความดันโลหิตสูงขึ้นขณะทำฟัน

- เบาหวาน มีผลทำให้แผลหายยาก

ผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง จึงควรแจ้งทันตแพทย์ ทุกครั้งก่อนรับบริการ เพื่อเตรียมความพร้อมไว้ เพื่ออาการกำเริบระหว่างทำฟัน และควรตรวจสุขภาพช่องปากประจำปี

หากมีหินปูนก็ควรขูดหินปูนอย่างน้อยปีละครั้ง เพื่อสุขภาพช่องปากที่ดีและลดการสูญเสียฟันในอนาคตด้วย





ถึงจะใส่ฟัน (เทียม)...ก็ต้องหมั่นดูแล

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

ผู้ที่สูญเสียฟันทุกคน ควรใส่ฟันเทียม (ฟันปลอม) ทดแทน เพื่อทำหน้าที่แทนฟันแท้ที่ต้องสูญเสียการบดเคี้ยวอาหาร การออกเสียงพูด บุคลิกภาพ ความสวยงาม และทำให้ฟันที่เหลือไม่ล้มเอียงในช่องว่างฟันที่ถูกถอนไป ฟันเทียมหรือฟันปลอมที่ใส่ นั้น อาจจะเป็นชนิดติดแน่นหรือชนิดถอดได้ ขึ้นกับความเหมาะสมสภาพช่องปากและการตัดสินใจของแต่ละคน แต่จะใส่ฟันชนิดใดก็ต้องหมั่นดูแลอย่างถูกวิธี ทำให้ฟันเทียมมีอายุการใช้งานยาวนาน ซึ่งหากเป็นฟันเทียมถอดได้ ให้ถอดล้างทำความสะอาดทุกครั้งหลังมื้ออาหารและก่อนนอน โดยใช้แปรงสีฟันที่มี

ขนแปรงนุ่มร่วมกับน้ำสบู่หรือน้ำเปล่า เพราะยาสีฟันอาจมีผงขัดที่ทำให้ฟันเทียมซึ่งเป็นพลาสติกสึกได้ ทำความสะอาดให้ทั่วถึงทุกซอกทุกมุม แล้วอย่าลืมทำความสะอาดฟันแท้ที่เหลือด้วย เพื่อคงสภาพฟันที่ดีไว้ใช้งานให้นานที่สุด

ที่สำคัญ ก่อนนอนต้องถอดฟันเทียมแช่น้ำทุกครั้ง แต่ห้ามใช้น้ำร้อนแช่ฟันเทียม เพราะทำให้ฐานพลาสติกหดตัว บิดเบี้ยว ทำให้ใส่ไม่ได้ ส่วนผู้ที่ใส่ฟันชนิดติดแน่นก็ทำความสะอาดเหมือนเป็นฟันแท้ของเราอีกซี่หนึ่ง

ใส่ใจฟันเทียมถูกวิธี...ช่วยให้มีรอยยิ้มสดใสไปอีกนาน

นมฟลูออไรด์ ป้องกันฟันผุ

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

“ดื่มนมทุกวันร่างกายแข็งแรง”

หลายๆ คนคงชินกับคำคำนี้ และรู้ว่า “นม” มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย

ส่วน “ฟลูออไรด์” ไม่ใช่สิ่งใหม่ นำมาใช้ป้องกันฟันผุทั่วโลกนานกว่า 60 ปี โดยที่เรามากันในรูปแบบของยาสีฟันผสมฟลูออไรด์เมื่อทั้งสองชนิดมารวมกันเป็น “นมฟลูออไรด์” ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพป้องกันฟันผุได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางองค์การอนามัยโลก ที่ได้แนะนำว่า ในพื้นที่ที่มีฟันผุสูง ควรแนะนำให้ใช้ยาสีฟันฟลูออไรด์ ร่วมกับการได้รับฟลูออไรด์เสริมทางใดทางหนึ่ง เช่น น้ำประปาฟลูออไรด์ เกลือฟลูออไรด์ หรือนมฟลูออไรด์ กรมอนามัยได้นำเทคโนโลยีเสริมฟลูออไรด์ผ่านทางนมโรงเรียนมาใช้ในพื้นที่เฉพาะที่ฟันผุมาก มีปริมาณฟลูออไรด์ในน้ำดื่มต่ำ มีโรงผลิตนมที่พร้อมจะผลิตนมฟลูออไรด์โดย

ได้รับอนุญาตผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ที่พร้อมจะติดตาม กำกับ ดูแลให้เด็กได้ดื่มนมฟลูออไรด์ที่โรงเรียนวันละ 1 ถ้วยทุกวันเรียน ซึ่งขณะนี้ดำเนินงานใน 6 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร ชุมพร ขอนแก่น สุราษฎร์ธานี ชลบุรี และสระแก้ว ประโยชน์ของฟลูออไรด์ ช่วยเพิ่มความต้านทานกรดให้ผิวเคลือบฟัน ฟลูออไรด์ที่พอเหมาะจะทำให้มีฟันผุยากขึ้นด้วย นอกจากนี้ ฟลูออไรด์ยังไปชะลอการย่อยสลายของธาตุ และเสริมกระบวนการคืนกลับแร่ธาตุบนผิวเคลือบฟัน ทำให้ยับยั้งการผุผิวเคลือบฟันในระยะแรกๆ ฟลูออไรด์ที่เหมาะสมจะสามารถป้องกันฟันผุได้อย่างดี

ข้อควรระวัง...หากได้รับฟลูออไรด์มากเกินไป อาจทำให้ฟันตกกระหรือฟันลายได้





กินร้อน

เขื่อนกลาง ล้างมือ

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

“กินร้อน เขื่อนกลาง ล้างมือ” สโลแกนนี้คุ้นหูและได้ยินมานาน ซึ่งหลายคนเข้าใจว่า การกินร้อน คือ ให้กินอาหารที่มีความร้อน ใช้เขื่อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกัน และล้างมือทุกครั้งหลังจากกินอาหารเรียบร้อยแล้ว การ “กินร้อน เขื่อนกลาง ล้างมือ” มีจุดมุ่งหมายลึกซึ้งกว่า คือ ต้องการให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ป้องกันโรคที่ปะปนอาหารและน้ำไม่สะอาด ได้แก่ อูจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ บิด ไทฟอยด์ และอหิวาตกโรค รวมถึงโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ และไวรัสตับอักเสบบี ดังนั้น มาทำความเข้าใจกับสโลแกนสุดคลาสสิกนี้ดีกว่า

กินร้อน คือ การกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่

เสมอ หรือปรุงอาหารให้สุกร้อนทั่วถึง หมายถึง ไม่ควรกินอาหารสุกๆ ดิบๆ ด้วย เมื่อกินอาหารไม่หมดในแต่ละมื้อ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น และอุ่นให้ร้อนก่อนกินอีกทุกครั้ง ควรระวัง สังเกตสี กลิ่นอาหารก่อนนำมากินเพื่อมั่นใจว่าจะไม่ท้องเสีย กับอาหารบูดเสีย

เขื่อนกลาง คือ การใช้เขื่อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น ประโยชน์ของเขื่อนกลาง คือ ใช้ตักแบ่งอาหารมาใส่จาน ป้องกันโรคที่ติดต่อผ่านทางน้ำลายได้ และช่วยป้องกันน้ำลายของผู้กินอาหารปนเปื้อนทำให้อาหารบูดเสียอีกด้วย แต่ควรเลือกเขื่อนกลางที่ทำด้วยวัสดุคงทน เช่น สแตนเลส ห้ามใช้เขื่อนสังกะสีเคลือบ อาจทำให้สีหรือส่วนประกอบหลุดลอกได้ง่ายเมื่อ

โดนความร้อน ความเปรี้ยว หรือความเค็ม
ของอาหาร ทำความสะอาดง่าย ไม่มีซอกมุมหรือ
รอยต่อที่ทำความสะอาดยาก และอย่าลืมว่า
ช้อนกลางไม่ใช่ช้อนส่วนตัว ดังนั้น ห้ามใช้ช้อนกลาง
ตักอาหารเข้าปากตนเองเด็ดขาด

ล้างมือ ไม่ใช่ขั้นตอนสุดท้ายที่จะต้อง
ปฏิบัติเมื่อเรากินอาหารเสร็จสิ้น แต่การล้างมือที่
ถูกต้อง คือ การล้างมือด้วยน้ำและสบู่ทุกครั้งก่อน
และหลังทำกิจกรรมต่างๆ เช่น ทุกครั้งก่อนและ
หลังกินอาหาร เตรียมอาหาร หรือปอกผลไม้
หลังการใช้ห้องน้ำหรือห้องส้วม หลังการไอ จาม

หรือไปสัมผัสสารคัดหลั่งของผู้ป่วย หลังสัมผัส
หรือเล่นกับสัตว์เลี้ยง เป็นต้น การล้างมือควร
ปลุกฝังให้เป็นนิสัยที่ดี โดยทำได้ตั้งแต่เด็ก ซึ่งวิธี
การล้างมือที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอนง่ายๆ คือ 1) ฝ่ามือ
ถูกัน 2) ฝ่ามือถูหลังมือและนิ้วถูซอกนิ้ว 3) ฝ่ามือ
ถูฝ่ามือและนิ้วถูซอกนิ้ว 4) หลังนิ้วมือถูฝ่ามือ
5) ถูนิ้วหัวแม่มือโดยรอบด้วยฝ่ามือ 6) ปลายนิ้ว
มือถูขวางฝ่ามือ และ 7) ถูรอบข้อมือ ผลการศึกษา
ในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่า การล้างมือ
ถูกวิธีเพียง 15 วินาทีเท่านั้น ลดเชื้อโรคได้
ร้อยละ 90

“
กินอาหารที่ปรุงสุก
ใหม่เสมอ หรือปรุงอาหาร
ให้สุกร้อนทั่วถึง
หมายถึง ไม่ควรกิน
อาหารสุกๆ ดิบๆ ด้วย
”

สุขภาพที่ดีต้องเริ่มที่พฤติกรรม
สุขภาพที่ถูกต้อง 3 คำ จำง่าย
“กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ” อย่าลืม
ปฏิบัติให้ถูกต้อง เพียงเท่านี้ โรค
ต่างๆ ก็ไม่ทำร้ายร่างกายคุณได้แล้ว



ช้อนกลาง เกราะกันโรค

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

การใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น ถือเป็นพฤติกรรมอนามัยที่ถูกต้อง

ประโยชน์ของช้อนกลางใช้ตักแบ่งอาหารใส่จาน และป้องกันโรคที่ติดต่อทางน้ำลาย ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ คอตีบ คางทูม วัณโรค โปลิโอ ไวรัสตับอักเสบ ไม่ให้แพร่กระจายระหว่างบุคคลได้ และป้องกันน้ำลายของผู้กินลงไปปนเปื้อนในอาหาร ทำให้อาหารบูดเสียง่ายขึ้น

การกินอาหารร่วมกัน ก็ติดโรคได้ถ้าไม่ใช้ช้อนกลาง ซึ่งใครที่ยังละเลยพฤติกรรมดังกล่าว

ควรเริ่มใช้ช้อนกลางตั้งแต่เดี๋ยวนี้

โดยช้อนกลางที่ดีต้องทำด้วยวัสดุที่คงทน เช่น สแตนเลส ห้ามใช้ช้อนสังกะสีเคลือบ อาจทำให้สีหรือส่วนประกอบหลุดลอกได้เมื่อโดนความร้อน ความเปรี้ยวหรือความเค็มของอาหาร และต้องทำความสะอาดได้ง่าย ไม่มีซอกมุมหรือรอยต่อที่ทำความสะอาดยาก

ที่สำคัญ การใช้ช้อนกลางทุกครั้ง ต้องตักอาหารใส่จานตนเอง ห้ามใช้ช้อนกลางตักอาหารเข้าปากโดยตรงโดยเด็ดขาด

กินอาหารถูก ต้องอุ่นร้อน

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

อาหารถูก...ความสะอาดของแม่บ้านในยุคนี้เป็นอาหารที่ปรุงสำเร็จพร้อมนำกลับไปบริโภคได้ทันที มีให้เลือกหลากหลายทั้งต้ม นึ่ง ผัด ทอด ยำ และหาซื้อได้ง่ายตามตลาดทั่วไป การเลือกซื้อจึงควรเลือกอาหารปรุงสุกใหม่ๆ บรรจุใส่ถุงไว้ไม่นาน และยังมีความร้อนอยู่ หรือสังเกตว่าอาหารถูกนั้นไม่มีสีดำคล้ำหรือสีเข้มผิดปกติ ไม่มีฟอง กลิ่นเหม็นเปรี้ยว น่าเสีย เมื่อซื้อมาแล้วควรกินทันที และหากเก็บไว้ในตู้เย็น ก่อนกินควรอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง

ส่วนร้านที่ซื้อก็สำคัญ ให้เลือกร้านที่ได้มาตรฐาน เก็บอาหารไว้ในตู้หรือมีภาชนะปิดมิดชิดเพื่อป้องกันแมลงวัน หนู แมลงสาบ ฝุ่นละออง และอาหารที่จำหน่ายควรวางสูงจากพื้น 60 ซม. รวมถึงผู้ขายต้องแต่งกายสะอาด เรียบร้อย สวมผ้ากันเปื้อน สวมหมวกคลุมผม และใช้ทัพพีหรืออุปกรณ์หยิบจับอาหาร พร้อมทั้งอุ่นอาหารให้ร้อนเสมอ

การอุ่นร้อนเป็นการป้องกันเบื้องต้นให้ปลอดภัยจากเชื้อโรค ที่ปนเปื้อนมากับอาหาร





อันตราย... ขวดน้ำพลาสติกใช้ซ้ำ

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

ร้อนๆ อย่างนี้ ถ้าได้ดื่มน้ำสักขวดก็คงจะดี แต่สมัยนี้อันตรายมักแฝงกายอยู่รอบตัว จะดื่มน้ำแต่ละครั้งต้องระมัดระวัง เพราะไม่เช่นนั้น อาจเจอแจ็กพ็อตได้

อยากให้ระวังและสังเกตกันมากขึ้น

มีคนจำนวนไม่น้อยที่นำขวดพลาสติกเปล่า ที่ใช้งานแล้วมาใส่น้ำไว้สำหรับดื่มหรือใช้ในครัวเรือน ซึ่งบางครั้งไม่ได้ทำความสะอาดถูกวิธี โดยเฉพาะบริเวณปากขวดและฝาขวดที่ใช้ไม่ถูกสุขลักษณะ ขวดน้ำกลายเป็นแหล่งสะสมเชื้อแบคทีเรีย มักพบมากในขวดพลาสติกที่เติมน้ำซ้ำๆ กันหลายครั้ง

ผลจากการตรวจตัวอย่างน้ำดื่มกรมอนามัย โดย 92 ตัวอย่าง พบปนเปื้อนเชื้อโคลิฟอร์ม แบคทีเรีย 59 ตัวอย่าง หรือร้อยละ 64 ซึ่งอันตราย ทุกคนควรให้ความสำคัญ โดยเฉพาะ

สารเคมีอันตรายจากพลาสติก

สาเหตุหนึ่งจากการชำรุดทำความสะอาด ขวดน้ำ ทำให้เกิดรอยขีดข่วนหรือบุบชำรุดขวดที่นำมาใช้ซ้ำ หรือขวดน้ำตั้งอยู่บริเวณที่มีความร้อน หรือได้รับแสงแดด ทำให้สารเคมีจากขวดพลาสติกปนเปื้อนลงในน้ำที่เมื่อดื่มน้ำเข้าไปก็เท่ากับได้รับอันตรายเข้าไปด้วย

ในกรณีที่ต้องจำเป็นต้องนำขวดพลาสติกเก่ามาใช้จริงๆ ก็ควรทำความสะอาดให้ทั่วถึงและสังเกตลักษณะขวดด้วย หากมีรอยชำรุด ร้าวแตก ร้าว บวม ก็ไม่ควรนำมาใช้ หรือขวดที่ปนเปื้อนสิ่งสกปรกก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน

ใครที่ยังใช้ขวดน้ำพลาสติกซ้ำอยู่ เปลี่ยนมาใช้ขวดเฉพาะบรรจุน้ำจะดีกว่า ไม่เสี่ยงอันตราย แถมยังคลายร้อนและปลอดภัยด้วย...

รู้ทัน...น้ำส้มสายชู

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา
และศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก

“น้ำส้มสายชู” ตัวชูรสที่สร้างความเปรี้ยวให้อาหารหลากหลายชนิด เช่น อาหารประเภทก๋วยเตี๋ยวและราดหน้า

น้ำส้มสายชูที่ขายในตลาดนั้นมีหลายประเภท แต่ละประเภทมีคุณสมบัติ และกระบวนการผลิตแตกต่างกัน โดยทั่วไปจะแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

● น้ำส้มสายชูหมัก

น้ำส้มสายชูที่ได้จากการหมักธัญพืช ผลไม้หรือน้ำตาล น้ำส้มสายชูชนิดนี้มีรสชาติกลมกล่อม กลิ่นหอม และมีเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย แต่ราคาค่อนข้างสูง

● น้ำส้มสายชูกลั่น

น้ำส้มสายชูที่ได้จากการหมักแอลกอฮอล์กลั่นเนื้อเดียวกับเชื่อน้ำส้มสายชู จากนั้นนำไปกลั่นอีกครั้ง หรือนำน้ำส้มสายชูหมักมากลั่นนั่นเอง

● น้ำส้มสายชูเทียม

น้ำส้มสายชูที่นำกรดน้ำส้ม (Acetic Acid) กรดอินทรีย์มีฤทธิ์กัดกร่อน ความเข้มข้น 95% มาเจือจางจนได้ปริมาณกรด 4-7% ผู้บริโภคควรใส่ใจเลือกซื้อเนื่องจาก การนำน้ำส้มสายชูปลอมมาจำหน่ายในตลาด ซึ่งมีราคาถูกผลิตจาก “หัวน้ำส้ม” (Glacial Acetic Acid) ที่เป็นชนิดเดียวกับ

ที่ใช้ในอุตสาหกรรมฟอกหนัง สิ่งพิมพ์ สิ่งทอ และอาจปนเปื้อนโลหะหนัก หรือวัตถุเจือปนอื่นๆ ระหว่างกรรมวิธีการผลิต เมื่อเข้าสู่ร่างกายทำให้พิษสะสมได้ การผสมกรดน้ำส้ม ที่ไม่ได้มาตรฐานในปริมาณที่สูงเกินไป ทำให้ผู้บริโภคต้องระวังอย่างรุนแรงได้

ยังพบการนำกรดแอซิกระบบชนิด เช่น กรดกำมะถันหรือกรดซัลฟิวริก (Sulfuric Acid) ซึ่งเป็นกรดแก่มาเจือจางด้วยน้ำมากๆ แล้วบรรจุขวดขาย อันตรายมาก กรดกำมะถันเป็นกรดที่มีฤทธิ์กัดกร่อนรุนแรง อันตรายต่อระบบทางเดินอาหาร และตับ

การเลือกซื้อน้ำส้มสายชู ให้เลือกที่มีลักษณะใส ไม่มีตะกอน ไม่มีเจือสี และมีปริมาณกรดน้ำส้ม 4-7 กรัม ต่อ 100 มิลลิลิตร หรือเลือกที่มีข้อความข้างขวดระบุว่า “มีปริมาณกรดน้ำส้ม 4-7%” รวมทั้งมีเครื่องหมาย อย. รับรอง

แต่หากไปกินอาหารนอกบ้าน ควรสังเกตน้ำส้มสายชูก่อนปรุง คือภาชนะที่ใส่น้ำส้มสายชูไม่ควรเป็นพลาสติก น้ำส้มสายชูอาจทำปฏิกิริยากับพลาสติกเกิดสารพิษที่ก่อเกิดโรคมะเร็งได้ และหากมีฟริกทอง ให้สังเกตส่วนน้ำส้มที่อยู่เหนือฟริกจะพุ่ง เนื้อฟริกมีสีซีดขาวและเปื่อยยุ่ย ไม่ควรกิน

**เพื่อความปลอดภัย จึงต้อง
ใส่ใจเลือกซื้อ ...ชีวิตจะได้ไม่เสี่ยง**





ตรุษจีนปลอดภัย..ไร้โรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“เทศกาลตรุษจีน” เทศกาลสำคัญของคนไทยเชื้อสายจีน เป็นการรวมญาติของวงศ์ตระกูล และเป็นเทศกาลแห่งการไหว้เจ้า ไหว้บรรพบุรุษ ซึ่งคนไทยเชื้อสายจีนปฏิบัติมานาน สร้างความเป็นสิริมงคลให้ชีวิต

การหาซื้อและจัดเตรียมอาหารในช่วงเทศกาลตรุษจีนก็มักเป็นพิเศษ เมนูที่นิยมส่วนใหญ่ มีทั้งเนื้อหมู หัวหมู เป็ด ไก่ และปลาเป็นส่วนประกอบ เมนูยอดฮิตที่นิยมกัน คือ ผัดต้นกระเทียม ผัดตับกับกุยช่าย แกงจืด เป๋าฮื้อ

ผัดถั่วงอก รวมทั้งอาหารหวานต่างๆ ทั้งชาลาเปา ขนมถ้วยฟู ขนมตัดท้อก้วย ขนมไข่ ขนมอ๊ฉรมเซ่งและขนมเทียน

อีกสิ่งหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญในช่วงเทศกาลตรุษจีน คือ การเลือกซื้ออาหารที่สดใหม่ สะอาด ปลอดภัย การปรุงประกอบอาหารที่ถูกสุขลักษณะ การเก็บถนอมอาหาร ป้องกันอาหารเน่าเสีย และโรคต่างๆ ที่จะตามมา โดยมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

เลือกซื้อวัตถุดิบที่สะอาด ปลอดภัย

เนื้อหมู เป็ด ไก่ เลือกซื้อที่สด ไม่มีกลิ่นเหม็น หรือไม่มีเม็ดสาquin การไหว้เจ้ามักใช้ไก่ทั้งตัว ดังนั้น ลักษณะของไก่ที่สดใหม่ จะมีเนื้อแน่นผิวตึง เมื่อใช้นิ้วแตะจะไม่มีรอยบุ๋ม เนื้อมีสีสดตามธรรมชาติ ไม่ซีด มีจำเขี้ยวจำเลือดปลายปีกไม่มีสีคล้ำ ลูกตาไม่บุ๋มลึก สำหรับไข่เป็ดและไข่ไก่ต้องเลือกฟองที่ดูสดใหม่ และไม่มีมูลไก่หรือมูลเป็ดเบื้อนที่เปลือกไข่ ส่วนผลิตภัณฑ์ปรุงรส เช่น น้ำปลา ซอส ซีอิ้ว ต้องเลือกที่มีเครื่องหมาย อย. และระบุวันหมดอายุชัดเจน

ผักและผลไม้สดล้างให้สะอาด

การล้างผักและผลไม้ถูกวิธี ช่วยลดปริมาณสารเคมีที่ตกค้างได้ โดยมีขั้นตอน คือ 1) ปอกเปลือกหรือลอกเปลือกชั้นนอก ออกทิ้ง แกะเป็นกลีบหรือแกะใบออกจากต้นหรือตัดส่วนขอบรอบนอกออกแล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2) ล้างผักด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือล้างด้วยการใช้น้ำก๊อกไหลผ่านผักและผลไม้นาน 2 นาที ร่วมกับใช้สารละลายอื่นๆ เช่น น้ำเกลือ น้ำส้มสายชู โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู) หรือน้ำยาล้างผัก จากนั้นจึงนำมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง



ปรุงอาหารให้สุก

อาหารทุกอย่างปรุงให้สุก เนื้อสัตว์ อาหารผัดหรือทอดใช้ไฟที่ร้อน อาหารต้มและนึ่งต้องสังเกตสีว่าสุกทั่วถึงแล้วหรือยัง อาจจะใช้ส้อมจิ้มดูที่เนื้อสัตว์ว่ามีน้ำเลือดออกมาหรือไม่ สำหรับผักให้ใช้วิธีหนึ่ง ลวกก่อนนำมาผัดหรือผ่านความร้อนในเวลานานสั้น จะทำให้ไม่เสียคุณค่าสารอาหาร

คนปรุงต้องสะอาด

ขณะปรุงประกอบอาหาร ไม่ควรใช้มือเปื้อนจับจุ่ม ตา และปากตนเอง และหมั่นล้างมือบ่อยๆ หลังจับเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ และเปลือกไข่ ที่มีมูลสัตว์เปื้อน ควรแยกเขียงสำหรับหั่นอาหารที่ปรุงสุกและอาหารดิบ และเขียงผักผลไม้ ผู้ปรุงประกอบอาหารสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ถู่มือ หรือใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารแทนการใช้มือทุกครั้ง

จัดเก็บให้มิดชิดและไม่ใช้อาหารค้างคืน

อาหารที่ปรุงประกอบเสร็จแล้ว ควรจัดเก็บให้ปลอดภัย จากสัตว์และพาหะนำโรค เช่น แมลงวัน แมลงสาบ หนู แมว หรือสัตว์เลี้ยงต่างๆ จัดเก็บให้ห่างไกลจากสิ่งสกปรก ฝุ่นละออง ใช้ฝาชีครอบ เก็บในตู้กับข้าว หรือในภาชนะที่ปิดมิดชิด อาหารที่เหลือ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น ป้องกันบูดเสีย หากจะนำมากินอีกครั้ง ควรอุ่นให้ร้อนจัดหรือต้มให้เดือด นาน 15 นาที หากมีสีหรือกลิ่นที่ผิดปกติ ควรทิ้งทันที

น้ำแข็ง...ดับร้อน

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 5 นครราชสีมา

อากาศร้อนแบบนี้ ถ้าได้น้ำสักแก้ว ใส่น้ำแข็งเย็นๆ คงทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้น แต่ มันใจได้อย่างไรว่าน้ำแข็งที่ใสจะสะอาดและปลอดภัยจริง เพราะความเย็นของน้ำแข็งไม่สามารถกำจัดเชื้อโรคที่ก่อให้เกิดโรกระบบทางเดินอาหารได้ โดยเฉพาะเชื้ออหิวาตกโรคที่มีชีวิตอยู่ในน้ำแข็งเป็นเวลานานถึง 2 วัน ดังนั้น ก่อนจะดื่มว่าที่ผสมน้ำแข็ง ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยด้วย

การเลือกซื้อน้ำแข็งมาบริโภคต้องถูกสุขลักษณะ โดยผลิตขึ้นเพื่อใช้บริโภคเท่านั้น คือ ผลิตจากน้ำที่มีคุณภาพตามมาตรฐานน้ำบริโภค ผลิตจากโรงงานที่ได้มาตรฐาน ลักษณะของน้ำแข็งจะต้องใส สะอาด บรรจุในซองพลาสติกหรือถุง

พลาสติกที่ปิดผนึกเรียบร้อย มีเครื่องหมาย อย. รับรองอย่างถูกต้อง สำหรับร้านอาหารหรือแผงลอยต้องเก็บน้ำแข็งในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด ไม่เป็นสนิม และตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ห้ามนำอาหารหรือเครื่องดื่มมาแช่ในน้ำแข็งที่ใช้บริโภค เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคและสิ่งสกปรก หากต้องการคลายร้อนด้วยน้ำเย็นๆ สักแก้ว โดยการใส่น้ำแข็งเพื่อเพิ่มความเย็นให้มากยิ่งขึ้น ก็ควรต้องใส่ใจเป็นพิเศษในการเลือก

พ่อค้าแม่ค้าควรปฏิบัติตามหลักเกณฑ์
การสุขาภิบาลอาหาร ก็จะเป็นการป้องกันโรคให้
กับลูกค้าของคุณได้



ตะเกียบใช้แล้วไม่ทิ้ง เสี่ยงอันตราย

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ตะเกียบอุปกรณ์หนึ่งที่นิยมใช้มากกับอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว มีทั้งประเภทที่ทำจากพลาสติกแล้วนำมาใช้ใหม่ และประเภทที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

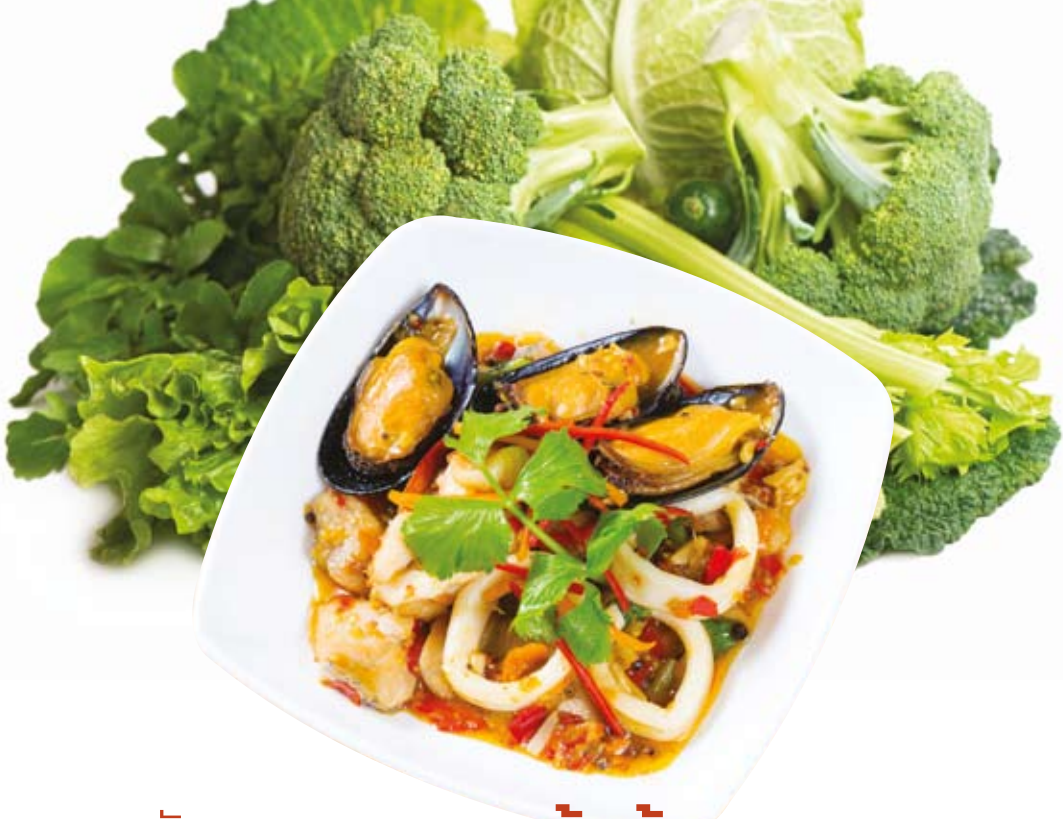
ซึ่งประเภทหลังมักทำมาจากไม้ไผ่ ไม้โมก บรรจุนในซองพลาสติกหรือซองกระดาษที่ปิดสนิท แต่ก็ใช่ว่าไม่มีความเสี่ยง เพราะตะเกียบที่ดูสะอาด มักผ่านการฟอกด้วยสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ที่เป็นส่วนประกอบของสารฟอกขาว เมื่อถูกความร้อนจะเปลี่ยนเป็นสารซัลฟูริกละลายปนเปื้อนมาในอาหาร เกิดการสะสมในร่างกาย ทำให้

ภูมิคุ้มกันต่ำลง มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายกว่าปกติ บางรายที่แพ้ง่ายหรือเป็นโรคหอบหืดจะแสดงอาการทันที

ผู้บริโภคบางคนอาจรู้สึกเสียตังและนำกลับมาใช้ใหม่ โดยคิดว่าล้างทำความสะอาดก็เพียงพอแล้ว แต่ความจริงตะเกียบใช้แล้วทิ้ง หากเก็บไม่ถูกสุขลักษณะ เก็บในที่ชื้นก็จะเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อรา เมื่อนำมาใช้คีบอาหารทำให้ปนเปื้อนได้

เพื่อป้องกันอันตรายที่จะตามมา... ตะเกียบใช้แล้วทิ้งจึงควรใช้เพียงครั้งเดียว ไม่ควรใช้ซ้ำ





ระวัง...อาหารหน้าร้อน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ร้อนนี้...กินอะไรก็ต้องระวังเพราะอุณหภูมิที่ร้อนอบอ้าวเหมาะกับการเจริญเติบโตของเชื้อโรคได้ดี โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรีย เมื่อเชื้อโรคปนเปื้อนในอาหารและน้ำ อาจทำให้ผู้บริโภคเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ บิด อหิวาตกโรค และไทฟอยด์

การเลือกกินอาหารหน้าร้อน จึงต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ถ้าไม่อยากได้โรคเป็นของแถม ซึ่งเมนูที่ต้องระวังในช่วงหน้าร้อนมีหลายประเภท ได้แก่

- **เมนูที่ทำจากกะทิ** เช่น พะแนง แกงเขียวหวาน อากาศร้อนจะทำให้กะทิบูดหรือเสียง่าย
- **เมนูอาหารทะเล** เป็นเมนูที่อันตรายที่สุดในช่วงหน้าร้อน เพราะจะบูดเสียง่าย จึงมักพบการใช้

สารเคมีอันตราย เช่น บอแรกซ์หรือสารกันบูด เพื่อรักษาความสด ส่งผลอันตรายต่อผู้บริโภคได้ ช่วงหน้าร้อนเป็นช่วงเวลาที่เกิดพิษตามธรรมชาติของอาหารทะเลบางชนิด เช่น พิษหอยแมลงภู่ได้จากปรากฏการณ์ขึ้นปลาหวี ซึ่งเกิดจากจำนวนแพลงก์ตอนที่เป็นอาหารของหอยแมลงภู่เพิ่มขึ้น สร้างสารพิษตามธรรมชาติ เมื่อกินเข้าสู่ร่างกายก็จะเกิดอาการเป็นพิษตามปริมาณสารพิษที่ได้รับ ตั้งแต่อุจจาระร่วงอย่างแรง อัมพาตชั่วคราว จนถึงขั้นเสียชีวิตได้

- **เมนูยอดฮิต** เช่น ส้มตำ อาจปนเปื้อนและอันตรายจากสารเคมีตกค้างในวัตถุดิบบางชนิด เช่น ปลาแรดดิบ ปูตองดิบ มะละกอดิบ ผักดิบแก่ลัม และพริกชี้ฟ้า

หากอยากให้ตนเองและครอบครัวปลอดภัย
ควรเลือกเมนูอาหารที่ถูกต้องลักษณะ ดังนี้

- เลือกกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ หรืออุ่น
อาหารให้ร้อนอย่างทั่วถึง ไม่กินอาหารสุกๆ ดิบๆ
และดื่มน้ำที่เสี่ยงจะบาดเจ็บง่ายในช่วงหน้าร้อน
- หากต้องเก็บอาหารไว้กินในมื้อต่อไป ควร
ปิดอาหารให้มิดชิด และเก็บไว้ในตู้เย็นให้เรียบร้อย
- เลือกซื้ออาหารจากร้านหรือสถานปรุง
ประกอบที่สะอาด ได้รับรองมาตรฐาน เช่น
ร้านอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food
Good Taste) หรือตลาดสด น้ำเชื้อ รวมทั้งสังเกต
ผู้จำหน่ายอาหาร เลือกร้านที่ผู้จำหน่ายอาหาร
แต่งกายสะอาด สวมกันเบื่อน หมวกคลุมผม
ใช้อุปกรณ์หยิบจับหรือตักอาหาร เป็นต้น

• ล้างผักและผลไม้สดให้สะอาดทุกครั้ง
ก่อนนำมาปรุงประกอบอาหารเพื่อลดการปนเปื้อน
สารเคมี โดยล้างอย่างน้อย 3 น้ำ คือ

- 1) ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้งหรือล้าง
ด้วยการเปิดน้ำไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาที
- 2) ใช้สารละลายอื่นๆ ล้างหรือแช่นาน
2-10 นาที อาทิ น้ำเกลือ หรือน้ำส้มสายชูหรือ
โซเดียมไฮคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดาหรือผงฟู)
- 3) นำมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง

• ผู้บริโภคต้องมีพฤติกรรมที่ถูกต้องลักษณะ
เช่น ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนกินอาหาร
ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกันทุกครั้ง

**เมื่อใส่ใจอย่างครบถ้วน อาหารหน้าร้อน
ก็จะเป็นมื้อที่ปลอดภัยอย่างแน่นอน**



รถเข็นไทย...จะไปอาเซียน

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ถึงเวลาต้องร้อง..ต้องมองหามื้ออาหารที่อร่อย รถเข็นขายอาหารจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนนึกถึงอันดับแรกๆ ในประเทศไทยเมื่อมองไปทางไหนจะเห็นรถเข็นขายอาหารที่ตั้งอยู่ข้างทาง คึกคักเรียงเป็นแถวเนืองนหนา กลายเป็นแหล่งซื้อขายที่ยอดฮิตของคนไทย แต่ก่อนเลือกซื้ออาหารจากรถเข็นมากิน ผู้ซื้อต้องคำนึงถึงความสะดวกและความปลอดภัยก่อน อาหารที่ไม่สะอาดทำให้ท้องเสียได้ และผู้ขายต้องใส่ใจให้บริการที่ได้มาตรฐานเน้นความสะดวกปลอดภัย เป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้กับประเทศด้วย

ปัจจุบันมีชาวต่างชาติเข้ามาท่องเที่ยวและลิ้มลองรสชาติอาหารจากรถเข็นไทยมากขึ้น รถเข็นไทยจะโกอินเตอร์ได้ต้องมีมาตรฐาน โดยโครงสร้างของตัวรถหรือแผงลอยต้องทำจากวัสดุแข็งแรง ไม่เป็นอันตราย

ทำความสะอาดง่าย เช่น สแตนเลส อะลูมิเนียม หรือเหล็ก และต้องไม่คม ไม่เป็นสนิม ที่วางอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร

อาหารที่จำหน่ายควรให้ความสำคัญด้านคุณภาพและความสะอาด ปลอดภัย ผู้ซื้อหาซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ต้องสังเกตว่าใส่อยู่ในภาชนะหรือวางในตู้ที่มีการปกปิดมิดชิด เครื่องปรุงทุกชนิด ต้องอยู่ในภาชนะที่สะอาดและมีฝาปิดสารปรุงรสต้องมีสัญลักษณ์ อย. กำกับ รวมทั้งน้ำดื่มและน้ำแข็งต้องอยู่ในภาชนะที่มีฝาปิด ไม่มีอาหารหรือสิ่งของอื่นๆ แห้ววม และวางอยู่สูงจากพื้น 60 เซนติเมตร ส่วนผู้ขายต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน สวมผ้ากันเปื้อนและหมวกคลุมผมทุกครั้ง ตัดเล็บสั้น ยิ่งสวมหน้ากากอนามัยด้วยจะดีมาก รวมทั้งใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว และแยกเขียงสำหรับอาหารสุกและอาหารดิบ

บางครั้งรสชาติอาหารที่ขายตามรถเข็นก็อร่อยอย่าบอกใคร แต่ความสะดวกปลอดภัยเป็นเรื่องที่ต้องใส่ใจ เช่นเดียวกัน เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ประชาคมอาเซียน รถเข็นไทยจะได้โกอินเตอร์แบบไม่ยากใคร





ปัสสาวะช่วยโลก

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

“ปัสสาวะ” ที่เราขับออกมาทุกวันนี้ กลับคืนเป็นทรัพยากรที่มีประโยชน์

ประโยชน์ที่ว่านี้ คือ สารอาหารที่อยู่ใน อุจจาระและปัสสาวะ จะถูกรีไซเคิลนำไปใช้เป็นปุ๋ย ลดการปนเปื้อนมลพิษลงสู่แหล่งน้ำ ช่วยลดการใช้ ปุ๋ยเคมี

การศึกษาพบว่า เมื่อแยกปัสสาวะจาก แหล่งกำเนิดก็นำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที โดย ไม่ต้องทำลายเชื้อก่อน เพราะปัสสาวะไม่มีเชื้อโรค และใช้หนอนพวยรี ช่วยประหยัดพลังงานที่ต้องใช้ บำบัดสิ่งปฏิกูลเนื่องจากของเสียลดน้อยลง

ทุกวันนี้ คน 1 คน ผลิตปัสสาวะได้ 500 ลิตรต่อปี และพบว่าปริมาณธาตุอาหารในปัสสาวะ มีมากกว่าในอุจจาระ คิดเป็นสัดส่วน 5:1 และจาก ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของปัสสาวะตัวอย่าง ของคนไทย พบว่า ปัสสาวะของคนเรามีคุณสมบัติ

ที่เหมาะสมสำหรับทำปุ๋ย เนื่องจากมีธาตุอาหาร หลักที่จำเป็นสำหรับพืช คือ ไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม ถึง 5.3 กิโลกรัม/คน/ปี

นอกจากนี้ ยังพบธาตุอาหารรองในปัสสาวะ คือ แคลเซียมและแมกนีเซียม และธาตุอาหารเสริม คือ คลอไรด์ อีกทั้งมีฮอร์โมนธรรมชาติที่มีประโยชน์ ต่อการเจริญเติบโตของพืช 2 ชนิด คือ กรดอินโดล แอซีติก และซีเอติน

ดังนั้น ถ้าคน 1 คน นำปัสสาวะไปใช้ทำปุ๋ย ใน 1 ปี จะช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ สู่บรรยากาศได้เท่ากับการดูดซับก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์ของต้นไม้ 2 ต้น เรียกว่า เป็นการช่วยลดภาวะโลกร้อนให้โลกใบนี้ด้วย

รู้ย่ำนนี้...ขับปัสสาวะแต่ละทีอย่าให้ เสียเปล่า นำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์กันดีกว่า



แมลงสาบ

ศัตรูตัวร้ายประจำบ้าน

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ถ้าให้นึกถึงสัตว์น่าโรคตัวร้ายประจำบ้าน
สิ่งทั้งหลายๆ คนคิดเหมือนกัน คือ “แมลงสาบ”

เพราะไม่ว่าจะเป็นห้องน้ำ ห้องครัว หรือ
ห้องรับแขก ถ้าสกปรกและมีเศษอาหารค้างคินก็
จะกลายเป็นที่อยู่อาศัยของแมลงสาบทันที

แมลงสาบกินได้ทุกอย่างที่ขวางหน้า ตั้งแต่
อาหารสกปรก ของเน่าเสียตามกองขยะ จนถึง
อาหารที่เรากินด้วย เชื่อโรคจะติดตามตัวหรืออยู่
ภายในกระเพาะอาหาร เมื่อแมลงสาบกินหรือเดิน
ผ่านอาหารก็จะสำรอก หรือถ่ายมูลลงบนอาหาร
ทำให้อาหารปนเปื้อนเชื้อโรคได้ ทั้งเชื้อโปรโตซัว
แบคทีเรีย และไวรัส กว่า 40 ชนิด นอกจากนี้
ในอุจจาระของแมลงสาบยังแฝงไปด้วยไข่พยาธิ
ต่างๆ เช่น พยาธิเข็มหมุด พยาธิปากขอ
พยาธิไส้เดือน พยาธิตัวติด และพยาธิตัวจิ๊ด



อีกทั้งยังเป็นตัวกลางนำพาพยาธิตัวตืดบางชนิดด้วย

อวัยวะต่างๆ ของแมลงสาบ เช่น ปีก หาง หายใจเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดอาการแพ้ หรือโรคภูมิแพ้ได้ และยังพบเชื้อราที่มีพิษได้ตามขา ลำตัว และปาก เรียกได้ว่า แมลงสาบหนึ่งตัว ล้วนเต็มไปด้วยสารพัดเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

การป้องกันจึงต้องเร่งตัดตอนแมลงสาบ ด้วยการควบคุมและกำจัดซึ่งสามารถทำได้ 2 วิธีควบคู่กัน คือ

การปรับปรุงสุขาภิบาล สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

- กำจัดแหล่งอาหาร แหล่งที่หลบซ่อน และป้องกันไม่ให้แมลงสาบเข้าสู่บ้านเราได้ เริ่มตั้งแต่เมื่อซื้อของหรือสินค้าเข้าบ้านทุกครั้ง ตรวจสอบดูไม่ให้มีตัวแมลงสาบหรือไข่แมลงสาบติดมาด้วย

- เก็บอาหารในตู้หรือภาชนะที่ปิดมิดชิด โดยเฉพาะอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ควรใส่โหลหรือกระป๋องที่มีฝาปิด และเก็บใส่ตู้เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นอาหารของแมลงสาบ

- หมั่นทำความสะอาดห้องครัว และเช็ดโต๊ะกินอาหารเป็นประจำ

- ทิ้งขยะในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด ไม่รั่ว

ไม่ซึม และรวบรวมไปกำจัดอย่างถูกวิธี เช่น การฝัง การเผา

- หมั่นทำความสะอาดห้องน้ำ ห้องส้วม ไม่ให้มีคราบสกปรก

- ซักเสื้อผ้าให้สะอาดเรียบร้อย อย่าเก็บหมักหมมจนเป็นคราบ จะกลายเป็นแหล่งอาหารของแมลงสาบอย่างดี

- ท่อระบายน้ำควรหาตะแกรงตาถี่ๆ มาติดเพื่อป้องกันแมลงสาบเข้ามาทางท่อระบายน้ำ

ทำลายตัวแมลงสาบโดยตรง

- ใช้กับดักแมลงสาบชนิดต่างๆ หรือใช้สารเคมีกระป๋องหรือเหยื่อพิษ ต้องใช้ด้วยความระมัดระวังตามเอกสารคำแนะนำที่แนบมาอย่างเคร่งครัด

- ทำลายไข่แมลงสาบเป็นการลดจำนวนแมลงสาบภายในบ้านลงได้อย่างรวดเร็ว โดยตรวจสอบตามซอกตู้กับข้าว ตู้เสื้อผ้า หรือเฟอร์นิเจอร์ต่างๆ หากพบให้รีบทำลายโดยการนำไปเผา ซึ่งจะทำลายแมลงสาบได้ครั้งละ 14-30 ตัว

เริ่มสำรวจภายในบ้านคุณตั้งแต่ตอนนี้ หากพบว่า มีแหล่งเพาะพันธุ์แมลงสาบ ให้รีบกำจัดทันที เพื่อทำให้บ้านสะอาด ผู้อาศัยจะได้ปลอดภัย ปลอดภัย และมีสุขอนามัยที่ดี



ทำอย่างไรดี? เมื่อท่อตัน

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

“ท่อน้ำทิ้งตัน” ปัญหาภายในบ้านที่พบบ่อยๆ ทั้งจากท่อน้ำทิ้งในห้องน้ำ อ่างล้างจานในห้องครัว เกิดจากเศษสิ่งของอุดตันทางระบายน้ำ ทำให้น้ำไหลไม่สะดวก เอ่อล้นจนคุณพ่อบ้านแม่บ้านอารมณ์เสีย

สำหรับวิธีแก้ไขปัญหาเบื้องต้น คือ การใช้ลวดแย่งลงไปในห้องน้ำว่ามีสิ่งอุดตันหรือไม่ และใช้ปลายลวดเขี่ยขึ้นมา แต่หากสิ่งอุดตันอยู่ลึกลงไปให้ใช้ผงซักฟอก 2-3 ช้อน หรือโซดาไฟจะช่วยละลายตะกอนที่อุดตันได้ หรืออาจใช้น้ำร้อน 1 กาเทลงในท่อระบายน้ำเพื่อละลายไขมัน ทั้งไว้สักครู่แล้วเทซ้ำอีกครั้ง ไขมันที่อุดตันจะละลาย ส่วน

ท่อน้ำทิ้งในห้องน้ำส่วนใหญ่ สิ่งอุดตันมักจะเป็นเศษผม วิธีที่ดีที่สุด คือ ดึงเส้นผมที่อุดตันขึ้นมาโดยใช้ปัมม์สุญญากาศ (ลักษณะเป็นยางสีดำที่มีด้ามจับ) ซึ่งต้องปัมหลายๆ ครั้ง และระหว่างปัมต้องเทน้ำลงไปด้วยก็จะช่วยดูดเอาเส้นผมที่อุดตันขึ้นมาได้

แต่สิ่งสำคัญที่สุด ในการป้องกันไม่ให้เกิดท่อน้ำภายในบ้านอุดตัน คือ การใช้อุปกรณ์กรองสิ่งสกปรกก่อนลงสู่ท่อน้ำทิ้ง หรือหลังอาบน้ำเสร็จให้นำเศษผมที่ติดอยู่บริเวณท่อน้ำไปทิ้งเสมอ

เท่านี้ คุณพ่อบ้าน แม่บ้านก็ไม่ต้องอารมณ์เสียกับปัญหาท่อน้ำอุดตันแล้ว



“คิด” ก่อน “ทิ้ง” ลดขยะล้นเมือง

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

“ขยะ” หรือ “สิ่งปฏิกูล” เป็นสิ่งที่ทุกบ้านต้องทิ้งกันแทบทุกวัน

ในประเทศไทยมีปริมาณขยะ 4 หมื่นตันต่อวัน หรือ 14.6 ล้านตันต่อปี และเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง การจัดการขยะให้ถูกต้องเป็นสิ่งที่คุณทุกคนควรรู้ หากไม่คัดแยกหรือจัดการให้ดี อนาคตขยะอาจล้นเมือง แถมยังเป็นตัวการทำลายสภาพแวดล้อม ส่งผลเสียต่อคุณภาพดิน น้ำ และอากาศ เพราะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของสัตว์และแมลงนำโรค

ก่อนที่จะจัดการขยะทั่วไปให้ถูกวิธี ควรรู้จักขยะทั้ง 4 ประเภทก่อน

- **ขยะย่อยสลายได้** เช่น เศษอาหาร และพืชผักที่เหลือจากมื้ออาหาร นำไปหมักเป็นปุ๋ยหรือน้ำหมักชีวภาพได้

- **ขยะรีไซเคิล** เช่น แก้ว กระดาษ พลาสติก โลหะ อโลหะ เป็นขยะที่นำไปแปรรูปเพื่อนำกลับมาใช้ใหม่ได้ และยังเป็นขยะมีค่าสร้างรายได้ด้วย

- **ขยะทั่วไป** เช่น ซองบะหมี่ สำเร็จรูป เปลือกลูกอม ถุงขนม ถุงพลาสติก เป็นขยะที่ย่อยสลายยากและไม่คุ้มค่าต่อการนำไปรีไซเคิล

- **ขยะพิษ** เช่น กระป๋องยาฆ่าแมลง หลอดไฟ ถ่านไฟฉาย น้ำยาทำความสะอาด เป็นขยะที่ต้องเก็บรวบรวม แล้วนำไปกำจัดอย่างถูกวิธี โดยแยกขยะพิษใส่ถุงพลาสติกและนำไปทิ้งในถังหรือภาชนะที่เก็บแยก ซึ่งมีสีและลักษณะแตกต่างจากถังขยะทั่วไป ส่วนใหญ่จะวางไว้ตามจุดต่างๆ เช่น บั๊มน้ำมัน ห้างสรรพสินค้า ถ้าห้างหรือภาชนะดังกล่าวเพื่อทิ้งขยะไม่ได้ ก่อนนำไปทิ้งต้องเขียนหน้าถุงว่า ขยะอันตราย





การเคลื่อนย้ายขยะติดเชื้อต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ตรวจสอบไม่ให้มีรอยรั่วซึม ต้องสวมถุงมือ ผ้าคลุมผม ผ้ากันเปื้อน และรองเท้าบูตป้องกันทุกครั้งเมื่อหยิบจับขยะติดเชื้อ และใช้รถเข็นเฉพาะเพื่อเคลื่อนย้าย การกำจัดขยะติดเชื้อต้องเผาด้วยเตาเผาพิเศษหรือทำให้ปราศจากเชื้อโดยการอบนึ่งไอน้ำร้อน สถานพยาบาลเจ้าของขยะติดเชื้ออาจดำเนินการกำจัดเองหรือว่าจ้างบริษัทเอกชนที่รับจ้างเก็บขนไปกำจัดภายนอกโรงพยาบาล

“ขยะ” จึงไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัวอีกต่อไป แค่ “คิด” ก่อน “ทิ้ง” ทุกครั้ง ก็เท่ากับว่าได้ช่วยให้ขยะไม่ล้นเมือง



มีขยะอีกประเภทหนึ่ง คือ “ขยะติดเชื้อ” ขยะอันตรายที่เกิดจากการรักษาหรือเกิดในโรงพยาบาล เช่น ผ้าพันแผล สำลี เข็มฉีดยาที่เป็นอันตรายนอง หรือชิ้นส่วนอวัยวะที่มาจากผู้ป่วย จะสกปรกและปนเปื้อนเชื้อโรคจำนวนมาก การจัดการขยะติดเชื้อควรให้ความสำคัญและดำเนินการอย่างเคร่งครัดภายใต้ พ.ร.บ. การสาธารณสุข พ.ศ. 2535 และกฎกระทรวงว่าด้วยการกำจัดมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. 2545 โดยใช้ภาชนะที่มีลักษณะเฉพาะติดตราสัญลักษณ์เป็นรูปวงเดือนสีดำ 3 วง ซ้อนทับกัน ปิดภาชนะมิดชิดไม่รั่ว ไม่ซึม และเขียนกำกับ “ขยะติดเชื้ออันตราย” เก็บแยกขยะติดเชื้อออกจากขยะประเภทอื่นๆ เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรค

เล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ...เสี่ยงหูตึง

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

บางหน่วยงานได้มีมาตรการควบคุมการเล่นประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ อย่างจริงจัง แต่ก็ยังมีผู้ที่ฝ่าฝืนและไม่ปฏิบัติตามมาตรการดังกล่าว ดังนั้น พ่อแม่ ผู้ปกครองจึงเป็นหนึ่งในแรงสนับสนุนที่ต้องคอยดูแลบุตรหลานหรือห้ามปรามการเล่นดอกไม้ไฟใกล้ชิด ป้องกันการสูญเสียที่อาจจะเกิดขึ้นได้

เพียงแค่ดเล่น และปฏิบัติตามที่กำหนด ก็ไม่ต้องเสี่ยงอันตรายและอุบัติเหตุ

ประทัด พลุ ดอกไม้ไฟ มักมาพร้อมกับงานเทศกาลรื่นเริงต่างๆ

หลายครั้งที่ความสวยงามเหล่านี้ เป็นอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด เพราะความคึกคะนอง และรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของผู้เล่น ส่งผลให้ตนเองรวมถึงผู้คนรอบข้างบาดเจ็บ พิการจนถึงขั้นเสียชีวิตได้

ดอกไม้ไฟนั้นประกอบด้วยสารเคมีถึง 18 ชนิด บางชนิดก่อให้เกิดอันตรายได้หากสัมผัสโดยตรง ทั้งการสัมผัสบริเวณผิวหนัง หรือการสูดดมผ่านระบบทางเดินหายใจ ดอกไม้ไฟก่อผลกระทบต่อสภาวะการได้ยินด้วย เนื่องจากดอกไม้ไฟมีเสียงดัง บางประเภทอาจมีระดับเสียงสูงถึง 130 เดซิเบลเอ ซึ่งเป็นระดับเสียงที่อาจทำให้เสื่อมสมรรถภาพการได้ยินชั่วคราว และหากได้ยินระดับเสียงดังกล่าวติดต่อกันเป็นระยะเวลาาน อาจทำให้เกิดปัญหาเสื่อมสมรรถภาพทางการได้ยินถาวรได้





อาหาร... ไม่ทำร้ายฟัน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

การใส่ใจสุขภาพช่องปากและฟัน แต่การแปรงฟันทุกวัน หรือพบทันตแพทย์ทุก 6 เดือนอาจไม่เพียงพอ ถ้ายังรับประทานอาหารที่ไม่ส่งผลดีต่อฟัน

การเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี และป้องกันฟันผุได้ แต่ต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาลอย่างพร่ำเพรื่อ เพราะจุลินทรีย์ในช่องปากจะไปย่อยอาหารพวกแป้งและน้ำตาลให้กลายเป็นกรดไปกัดกร่อนฟัน ทำให้ฟันผุ

อาหารที่ดีต่อสุขภาพฟัน

- **อาหารที่มีเส้นใยสูง** ได้แก่ ผักและผลไม้บางชนิด เช่น แดงกวา ฝรั่ง มะเขือเทศ ชมพู่มันแกว จะช่วยทำความสะอาดฟัน
- **ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด** ถ้าต้องการเครื่องดื่มรสหวาน เลือกน้ำสมุนไพรอ่อนหวาน หรือผลไม้คั้นสดแทนน้ำอัดลม เพราะน้ำอัดลมมีน้ำตาลมาก และมีกรดคาร์บอนิกอีกด้วย



- **อาหารที่มีวิตามินซี (Ascorbic Acid)** เช่น ผักสด ผลไม้สด ส้ม สับปะรด กะหล่ำปลี แครอท ผักคะน้า เป็นต้น ช่วยในการรักษาเหงือก ฟัน กระดูก
- **อาหารที่มีวิตามินบี 2 (Riboflavin)** ประเภทถั่วลิสง ถั่วเหลือง อัลมอนต์ รำ ธัญพืชไม่ขัดสี เห็ด มะม่วง ช่วยป้องกันมุมปากแตก ลิ้นอักเสบ



- **ไม่ควรทานอาหารที่แข็งมาก** เช่น น้ำแข็ง กระดุก อาจทำให้ฟันสึก และแตกหักได้

- **ไม่ควรรับประทานอาหารจุบจิบ** จะทำให้มีการตกค้างของเศษอาหารในช่องปากตลอดเวลา ช่องปากจึงมีสภาพเป็นกรด ทำลายผิวเคลือบฟัน ทำให้เกิดฟันผุ

- **ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ** หรือจิบน้ำบ่อยๆ เพราะถ้าปากแห้ง มีแนวโน้มที่จะมีกลิ่นปาก และมีฟันผุมากกว่าคนทั่วไป เพราะขณะปากแห้ง เชื้อโรค

ในช่องปากจะเจริญเติบโตเพิ่มจำนวนได้มากกว่า ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้จะมีทั้งชนิดที่สามารถผลิตสารที่ทำให้เกิดกลิ่นปากและชนิดที่ทำให้เกิดโรคฟันผุ

การดูแลสุขภาพช่องปากสามารถดูแลได้ด้วยตนเอง นอกจากแปรงฟันเช้าและก่อนนอนแล้ว หลังรับประทานอาหารกลางวัน ควรแปรงฟันหรือบ้วนปาก และหลีกเลี่ยงอาหารว่างระหว่างมื้อที่มีน้ำตาลผสม เพื่อเป็นการควบคุมไม่ให้เชื้อโรคเจอกับน้ำตาล เป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุ



กำจัดโทรศัพท์มือถือ (ไม่) สั้นซาก

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เทคโนโลยีที่ก้าวล้ำนำสมัย ทำให้โลกปัจจุบันเป็นโลกแห่งการสื่อสารไร้พรมแดน อุปกรณ์การสื่อสารจึงใช้อำนวยความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน แต่การพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งของเทคโนโลยีส่งผลให้อุปกรณ์เดิมๆ ที่เคยใช้กลายเป็นของตก runt เช่น โทรศัพท์มือถือเมื่อผ่านการใช้งานเฉลี่ย 18 เดือนไปแล้ว ก็จะเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์ ที่ก่อให้เกิดโทษมหันต์กับเราได้

การทิ้งโทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์จากโทรศัพท์มือถือปะปนไว้กับขยะทั่วไป อาจทำให้สารอันตรายรั่วไหลไปสู่ระบบนิเวศ ห่วงโซ่อาหารทางดิน น้ำ และอากาศ เพราะในโทรศัพท์มือถือ

ประกอบไปด้วยตัวเครื่องที่เป็นแผงวงจรโลหะ จอ LCD (Liquid Crystal Display) ลำโพงและไมโครโฟนที่มีส่วนผสมของโลหะหนัก หน้ากากและส่วนห่อหุ้มของโทรศัพท์ที่ทำจากพลาสติก โพลีคาร์บอเนตหรือเอบีเอส ทั้งยังมีเครื่องแปลงแรงดันไฟฟ้าเพื่อใช้อัดไฟแบตเตอรี่ และแหล่งพลังงานหรือตัวแบตเตอรี่ ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้มีสารอันตรายหลายชนิด เช่น

- **ตะกั่ว** ทำลายระบบประสาทส่วนกลาง ระบบโลหิต การทำงานของไตและการสืบพันธุ์ มีผลต่อการพัฒนาสมองเด็ก และยังสามารถอยู่ในบรรยากาศได้อีกด้วย

● **แคตมึน**

สะสมในไต ทำลายระบบประสาท ส่งผลเสียต่อ
พัฒนาการเด็ก และภาวะตั้งครรภ์ และอาจมีผล
ต่อพันธุกรรม

● **สาธกุ** ทำลายระบบประสาท ผิวหนัง ระบบ
ย่อยอาหาร และหากได้รับในปริมาณมากอาจ
ถึงแก่ชีวิตได้

● **บิกากิ** สารก่อมะเร็งในสัตว์ทดลอง อาจมีผลต่อระบบสืบพันธุ์ นอกจากนี้น้ำยังส่งผลเร็วจริงจากการสัมผัส ได้แก่ การแพ้อาหารผิวหนัง มีแผลไหม้คัน เป็นผื่นแดง อาการคล้ายเป็นหิดหอบและแน่นหน้าอก

- **ลิเทียม** เป็นอันตรายเมื่อกลืนกิน สูดดม หรือ ดูดซึมผ่านผิวหนัง ทำลายเนื้อเยื่อทางเดินหายใจ ดวงตาและผิวหนังรุนแรง การสูดดมอาจทำให้เกิดอาการชัก กล้องเสียงและหลอดเลือดใหญ่อักเสบ ปอดอักเสบและน้ำท่วมปอด

- **โบทอลต์** สารก่อมะเร็งในสัตว์ทดลองที่เมื่อหายใจเข้าไปจะทำให้ไอบุคหายใจติดขัดและถี่ หากสัมผัสสารนี้บนผิวหนังทำให้ผิวหนังอักเสบ เกิดผื่นแดง ส่งผลต่อระบบเลือด หัวใจ ต่อมไทรอยด์ และอาจทำให้เกิดผื่นปกติ

สารพิษเหล่านี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งที่รั่วไหลจากซากโทรศัพท์มือถือเก่าตกสู่ดิน และหมดประสิทธิภาพการใช้งาน ซึ่งป้องกันได้โดยผู้ใช้ ต้องเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพ ได้มาตรฐานใช้งานอย่างคุ้มค่า และดูแลรักษาเพื่อยืดอายุการใช้งาน

ผู้ผลิตควรพัฒนาคุณภาพสินค้าให้มี
สารอันตรายน้อย ใช้สอยได้ยาวนาน แสดงถึง

ความรับผิดชอบต่อสังคม โดยตั้งจุดรับซากโทรศัพท์มือถือและแบตเตอรี่เก่า เพื่อนำไปรีไซเคิลหรือ นำไปกำจัดยังโรงงานกำจัดวัสดุพิษ ควรเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ลูกค้าและประชาชนนำซากโทรศัพท์มือถือมาทิ้งในจุดดังกล่าว สร้างความรู้ความเข้าใจในการใช้โทรศัพท์มือถือ และแบตเตอรี่อย่างมีประสิทธิภาพ

ทั้งช่วยลดปริมาณขยะอิเล็กทรอนิกส์และ
ลดภาวะโลกร้อนได้อีกด้วย





อันตราย... จากควันธูป

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 6 ขอนแก่น

การทำบุญ..ให้ว่พระเป็นประเพณีชาวไทย
ที่ถือปฏิบัติมายาวนาน โดยใช้ธูปเทียนแสดง
ความเคารพสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เรานับถือบูชา

เมื่อจุดธูปหลายๆ ในแต่ละครั้ง ธูปที่เผาไหม้
จะปล่อยฝุ่นละอองและสารมลพิษมากมาย ซึ่งมี
สารบางชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง

3...สารอันตราย

- สารเบนซีน (Benzene)
- 1,3 บิวทาไดอีน (1,3-Butadiene)
- เบนโซเอไพรีน (Benzo(a)pyrene)

เป็นสารก่อมะเร็งที่เกิดจากการเผาไหม้
ของกาว ขี้เลื่อย และน้ำหอมในธูป สารดังกล่าว
ก่อมะเร็งได้หลายชนิด เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว
มะเร็งเม็ดเลือด มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะ
ปัสสาวะ

ในควันธูปยังมีสารมลพิษอีกหลายชนิดที่
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์
ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์
ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ที่มีฤทธิ์ทำให้ระคายเคือง
ตาและระบบทางเดินหายใจ เช่น ตาแห้ง แสบตา
น้ำตาไหล ระคายเคืองจมูก จาม ไอ ระคายคอ
หายใจลำบาก และทำให้ปวดศีรษะ เหนื่อยล้า
ง่วงนอน และหมดสติได้หากสูดดมนาน



หลีกเลี่ยง...สุดตม

หากจะห้ามไม่ให้จุดธูปคงทำไม่ได้ ดังนั้น การป้องกันตนเองจึงเป็นสิ่งที่ดีที่สุด ดังนี้

- หลีกเลี่ยงการจุดธูปในบริเวณที่อากาศไม่ถ่ายเท หรือถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้องแอร์ ห้องที่ไม่มีประตูหน้าต่าง
- ควรใช้ธูปขนาดสั้นแทนธูปขนาดยาว เพื่อให้เกิดควันน้อยกว่า
- ศาลเจ้าควรตั้งกระถางธูปไว้นอกอาคาร หรือในที่ที่อากาศถ่ายเทสะดวก และเมื่อเสร็จพิธีการ ควรดับหรือเก็บธูปให้เร็วขึ้น เพื่อป้องกันอันตรายและเสี่ยงการเกิดไฟไหม้
- เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานในศาสนสถาน ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสควันธูปเป็นเวลานานและต่อเนื่อง หลังสัมผัสควันธูป ควรล้างมือ ล้างหน้า ล้างตาให้บ่อยขึ้น

4 กลุ่มเสี่ยง...ต้องระวัง

กลุ่มเด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หอบหืด ภูมิแพ้ ภูมิแพ้ ภูมิแพ้ เป็นกลุ่มเสี่ยงที่ได้รับผลกระทบมากกว่ากลุ่มอื่น โดยเฉพาะเด็กเล็ก โรคภูมิแพ้ เป็นโรคที่พบบ่อยในเด็ก ส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น อับทึบ ชื้น มีเชื้อรา หรือฝุ่นละออง ซึ่งเป็นสารกระตุ้นให้เกิดอาการแพ้

ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงสัมผัสหรือสูดดมควันธูป หากเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก หลีกเลี่ยงการพักผ่อนหรือนอนหลับบริเวณที่จุดธูป และหมั่นทำความสะอาดบ้านอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งเพื่อลดการสะสมฝุ่นละอองจากควันธูปที่อาจตกค้างได้

การไหว้พระเป็นความสุขทางใจ แต่การดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ก็เป็นความสุขทางกายเช่นเดียวกัน

สุภยน้ำท่วมกับชุดนายสะอาด

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เข้าฤดูฝนเมื่อไหร่...สิ่งที่น่าตื่นเต้น คือ การลื่นว่าปีนี้ น้ำจะท่วมหรือไม่

ผู้ผ่านประสบการณ์น้ำท่วมอาจจะรู้สึกเฉยๆ แต่สำหรับคนที่กำลังจะเจอกับเหตุการณ์ดังกล่าว ครั้งแรก การเตรียมความพร้อมดูแลสุขภาพเพื่อให้ปลอดภัย ปลอดภัยโรค ไม่ให้ป่วยด้วยโรคที่มาจากอาหารและน้ำไม่สะอาด เช่น ท้องร่วง อาหารเป็นพิษ เป็นเรื่องที่ต้องให้ความสำคัญ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกจำเป็นสำหรับใช้ในภาวะวิกฤติด้วย



กรมอนามัยจึงได้รวบรวมสิ่งของจำเป็นสำหรับใช้ในช่วงน้ำท่วมมามอบให้กับผู้ประสบภัยไว้ใน **“ชุดนายสะอาด”** ซึ่งประกอบด้วย

- เอกสารแนะนำการดูแลสุขภาพตนเอง
- สบู่และเจลล้างมือ ใช้เพื่อทำความสะอาดมือก่อนกินอาหาร หลังการขับถ่ายหรือจับสิ่งสกปรก
- สารส้มและคลอรีนน้ำ (หยดทิพย์) ช่วยทำให้น้ำสะอาด นำมาดื่มปรุงอาหารและชำระล้างได้ โดยนำสารส้มมากรนน้ำ 1-2 นาที ตั้งทิ้งไว้จนตกตะกอน แยกน้ำที่ใสออกมาเติมคลอรีนน้ำฆ่าเชื้อโรค ใช้ 1 หยดต่อน้ำ 1 ลิตร ทิ้งไว้ 30 นาที จึงนำน้ำมาใช้ได้ แต่การนำน้ำมาบริโภคต้องต้มน้ำให้เดือดก่อนเพื่อความปลอดภัย
- ถุงจัดหนัก ถุงจัดเต็ม เป็นถุงสีส้มที่ย่อยสลายได้ตามธรรมชาติไว้เก็บรวบรวมสิ่งปฏิกูลโดยใช้ถุงจัดหนักสำหรับขับถ่าย มัดถุง

ให้แน่นหลังใช้งาน นำถุงจัดหนักรวบรวมไว้ในถุงจัดเต็ม เมื่อน้ำลดจึงนำไปฝังกลบ ซึ่งทั้งถุงจัดหนักจัดเต็มและสิ่งปฏิกูลจะย่อยสลายได้ในดินตามธรรมชาติ

- ถุงดำใช้เก็บรวบรวมขยะมูลฝอย ห้ามทิ้งขยะลงแม่น้ำเด็ดขาด เพราะจะทำให้ น้ำที่ท่วมอยู่สกปรก น่าเหม็น เป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อโรค ควรแยกถุงขยะออกเป็น 2 ถุง คือ ขยะเน่าเสีย



3 จุดสำคัญ ห้ามลืมกันแดด

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

ในแต่ละวัน...ผิวของเราต้องสัมผัสกับแสงแดด แต่จะมากน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัยที่แตกต่างกันไป

แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกคนอาจจะได้รับเหมือนกันคือ **รังสียูวี** ที่สามารถทำลายผิวได้แม้ตากแดดเพียง 15 นาที หรือหากนานกว่านั้นก็จะส่งผลทำลายระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย รวมทั้งผิวหน้าเสีย เสี่ยงเป็นมะเร็งผิวหนังในชั้นหนังกำพร้า

ซึ่งในประเทศไทยพบผู้ป่วยมากกว่า 300-400 รายต่อปี

รังสียูวี...ทำให้เกิดการเจริญเติบโตของเซลล์ผิวหนังที่ผิดปกติ เนื่องจากการได้รับแสงแดดปริมาณมาก ทั้งยูวีเอ ยูวีบี ส่วนยูวีซี มีพลังงานสูงที่สุด อันตรายมากที่สุด แต่พบได้น้อยเพราะชั้นบรรยากาศกรองเอาไว้

การป้องกันผิวหน้าจึงควรใช้ครีมกันแดด



ที่มี SPF 15 หรือมากกว่า ทาบริเวณผิวหนังและบริเวณที่ต้องสัมผัสกับแสงแดดมาก โดยเฉพาะ 3 จุดสำคัญบนร่างกายที่ไม่ควรละเลยในการป้องกันรังสียูวี ได้แก่

- **ริมฝีปาก :** ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดด โดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย จึงไม่ต้องทาที่ละมากๆ เหมือนครีมกันแดด
- **พวงคอ :** หาก่อนออกแดดอย่างน้อย 20 นาที โดยทาผิวหนังและทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง
- **พวงมือ :** ควรทาเมย์เบิ้ลหรือเซอร่าบำรุงผิวมือ

บ่อยๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย

สำหรับการใช้ครีมกันแดดให้มีประสิทธิภาพนั้น ผิวหน้าควรใช้ปริมาณเท่ากับ 1 เหรียญบาท ส่วนผิวตัวใช้บริเวณละประมาณ 1 อังมือ และควรทาครีมกันแดดก่อนออกแดดอย่างน้อย 20 นาที หรือตามที่ระบุไว้ในฉลาก และทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง หรือทาซ้ำหลังว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา เนื่องจากน้ำและเหงื่ออาจละลายครีมกันแดดได้

นอกจากนี้ยังเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า PA (Protection Grade of UVA) ซึ่งเป็นค่าวัดการป้องกันรังสียูวีเอ โดยมีทั้งหมดระดับ คือ PA+, PA++ และ PA+++ เรียงตามลำดับของประสิทธิภาพในการป้องกันรังสีจากน้อยไปมาก

อีกหนึ่งวิธีในการป้องกันผิวหนังไหม้ ร้อนแดง เกิดรอยเหี่ยวย่นและฝ้าตามใบหน้าและร่างกาย ให้หลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วง 10 โมงเช้า ถึง 4 โมงเย็น เพราะเป็นเวลาที่สามารถรับรังสีจากนอกอาคารมากที่สุด อยู่ในที่ร่ม สวมเสื้อแขนยาว และกางเกงขายาว เลือกสวมเสื้อผ้าสีเข้มเพราะป้องกันรังสีได้ดีกว่าสีอ่อน หรือเลือกใช้เสื้อผ้าที่ผ่านการรับรองมาตรฐานสากลว่าป้องกันรังสียูวี สวมหมวกที่มีปีกโดยรอบเพื่อป้องกันแสงแดดที่มากกระทบใบหน้า หู และด้านหลังลำคอ รวมทั้งสวมแว่นกันแดดที่ปิดรอบดวงตา รวมทั้งด้านข้าง และต้องเป็นแว่นที่สามารถป้องกันรังสียูวีเอและยูวีบี เพื่อปกป้องผิวรอบบางบริเวณรอบดวงตาและลดการเกิดต้อกระจก

อย่าลืมนะ...การปกป้องผิวจากรังสียูวี ไม่ได้จำกัดเฉพาะแค่ช่วงหน้าร้อนหรือตอนไปเที่ยวทะเลเท่านั้น แต่ควรทำเป็นประจำเพื่อสุขภาพผิวที่ดี



จัดการเสื้อกันหนาว มือสอง...ให้ปลอดภัย (เชื่อ) โรค

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์

เมื่อลมหนาวมาเยือน ถึงเวลาต้องหาเสื้อกันหนาวมาสวมใส่สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย

ใครที่ซื้อเสื้อใหม่แกะกล่องไม่ต้องกังวลอะไร...แต่ถ้าเป็นเสื้อกันหนาวมือสอง ควรระวังกันมากขึ้นทั้งความสะอาดและเชื้อโรคที่แฝงมา

เสื้อกันหนาวมือสอง เสื้อผ้ามือสองที่วางกองขายอยู่ตามตลาดนั้น บอกแหล่งที่มาไม่ได้ว่าใครเป็นเจ้าของเสื้อ และป่วยเป็นโรคอะไรบ้างก็ไม่อาจรู้ได้เช่นกัน ประกอบกับจำนวนเสื้อผ้ามือสองที่นำเข้ามาจำหน่ายในประเทศไทยทุกวันนี้มีจำนวนมากถึง 20 ล้านกิโลกรัมต่อปี หากวิธีการขนส่งและการเก็บไม่สะอาดปลอดภัย ผสมกับการที่พ่อค้าแม่ค้านำมาวางกองขายกับพื้น ก็จะทำให้ปนเปื้อนฝุ่นละออง เชื้อโรค และแมลงชนิดต่างๆ ได้ง่ายด้วย เมื่อนำมาสวมใส่โดยปราศจากการทำความสะอาดที่ดีพอ จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ ซึ่งที่พบได้บ่อย คือ

- **กลากเกลื้อน** มักมากับพยาธิที่อยู่ในดินหมัดเห็บ โลน ตัวไร ตัวเลือดที่ปนเปื้อนเชื้อราอาศัยในเสื้อกันหนาวมือสอง เมื่อสัมผัสโดนผิวหนังมันจะดูดเลือด ทำให้ผิวหนังเป็นผื่นแดงจนเป็นผื่นแพ้ คัน ติดเชื้อ และก่อเกิดโรคผิวหนังในร่มผ้า

- **โรคภูมิแพ้** เกิดขึ้นได้หลายกรณี

- **แพ้อากาศ** ส่วนใหญ่มาจากการสัมผัสที่ใส่เสื้อกันหนาวมือสอง หากผู้ที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจได้รับฝุ่นเข้าไปก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้

- **แพ้น้ำยารีดผ้าเรียบ** บางร้านนำเสื้อกันหนาวมือสองซักรีดทำความสะอาดและความสวยงาม แต่สารเคมีในน้ำยารีดผ้าเรียบบางยี่ห้อเข้มข้นสูงทำให้เป็นอันตรายต่อผิวหนังระคายเคืองและเป็นผดผื่นคัน

- **แพ้วัสดุที่ใช้ผลิต** เช่น กระดุมโลหะ หัวเข็มขัดเหล็ก ชนิดของผ้า เกิดขึ้นกับบางรายที่แพ้วัสดุดังกล่าวอยู่แล้ว เมื่อนำมาใส่จึงเกิดการระคายเคือง

- **เชื้อรา** เป็นสิ่งที่เรามองเห็นไม่ได้ด้วยตาเปล่า มักมากับอากาศร้อนชื้นและความอับชื้น โดยเฉพาะในรองเท้าหรือเสื้อผ้าที่อับชื้น ไม่ได้ซักหรือทำความสะอาด เชื้อราจะเจริญเติบโตได้ดีก่อให้เกิดอาการคันตามผิวหนัง นิ้วเท้า และง่ามเท้า

ถ้าไม่อยากเสี่ยงกับโรคเหล่านี้ ผู้ใช้ควรใส่ใจทำความสะอาดและปลอดภัย ตั้งแต่การเลือกซื้อ ควรเลือกร้านที่ดูสะอาด ไม่วางกองไว้กับพื้น สวมผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันฝุ่นละอองที่มากับเสื้อผ้า เลือกเสื้อผ้าที่มีสภาพดี ไม่มียาร่างต่าง รอยคราบ กลิ่นอับชื้น และควรหลีกเลี่ยงผ้าที่ทำมาจากหนังสัตว์ขนฟู เพราะทำความสะอาดได้ยาก

ก่อนนำมาสวมใส่ก็ต้องทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคก่อน โดยนำมาซักด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า หรือให้ซักแล้วนำมาต้มในน้ำเดือด

หรือน้ำที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส 15-60 นาที จากนั้นนำไปตากแดดจัดให้แห้ง เท่านี้ก็สะอาดปลอดภัยไม่เสี่ยงโรค

แต่ถ้าใครรู้สึกคันผิวหนัง หลังจากใช้เสื้อกันหนาวมือสองแล้ว ขอแนะนำให้ไปพบแพทย์ทันที **ไม่ควร** แคะ แกะ เกา หรือปล่อยให้ **จนลุกลาม**

“

ก่อนนำมาสวมใส่ก็ควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคก่อน โดยนำมาซักด้วยผงซักฟอก หรือน้ำยาซักผ้าแล้วนำมาต้มในน้ำเดือดหรือน้ำที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส 15-60 นาที จากนั้นนำไปตากแดดจัดให้แห้ง เท่านี้ก็สะอาดปลอดภัยไม่เสี่ยงโรค

”



หนีห่าง...คอมพิวเตอร์ซินโดรม

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



หนุ่มสาวออฟฟิศ และเด็กที่ใช้ชีวิตติดคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ไม่ว่าจะทำงาน หรือเล่นเกม หากมีปวดศีรษะ ปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดต้นคอ รวมทั้งอาการผิดปกติของสายตา นั้นเป็นสัญญาณบอกว่ากำลังเสี่ยงเป็นคอมพิวเตอร์ซินโดรม (Computer Syndrome)

โรคที่มักมากับคอมพิวเตอร์

- **ปวดมือ** เพราะต้องใช้เมาส์ในการขยับมือ กดคลิก หรือเลื่อนพิมพ์งานมากๆ ทำให้เกิดอาการเมื่อย หรือชา นิ้ว ฝ่ามือ ทำให้กระดูกข้อมือ นิ้ว เจ็บปวด และเสื่อม เกิดการอักเสบของพังผืดบริเวณข้อมือ

- **ปวดหลัง** เนื่องจากการนั่งในท่าเดิม เป็นเวลานาน โดยไม่เปลี่ยนท่า กล้ามเนื้อหลังตั้งแต่บ่า สะบัก และกล้ามเนื้อ 2 ข้างของกระดูกสันหลังจะมีการหดเกร็งตัวเพื่อให้อยู่ในท่าเดิมตลอดเวลา

- **โรคขาดสารอาหาร** เกิดจากรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ หรือไม่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ทำให้ร่างกายขาดสารอาหารที่จำเป็น

- **โรคกระเพาะอาหาร** เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์นาน รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและมีอาการปวดท้อง

- **โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ** เกิดจากการกลั้นปัสสาวะ โดยเฉพาะผู้หญิง

- **โรคตาจากจอคอมพิวเตอร์** (Computer Vision Syndrome) มีอาการปวดตา แสบและเจ็บตา ตาพร่า เมื่อยตา และระคายเคืองตา อาการเหล่านี้เป็นอาการชั่วคราว แต่หากเป็นบ่อยๆ จะเกิดอันตรายขึ้นได้

ถ้าใครที่รู้ตัวเองว่า กำลังเสี่ยงเป็นคอมพิวเตอร์ซินโดรม ให้ปรับอุปกรณ์การทำงาน และคอมพิวเตอร์ที่ใช้ในแต่ละวัน ดังนี้

- **เก้าอี้** ควรเป็นขนาดที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล สะโพก หัวเข่า ข้อเท้าควรทำมุมอย่างน้อย 90 องศา พนักพิงจะต้องสัมผัสกับแผ่นหลังโดยสมบูรณ์ และที่เท้าแขนสามารถช่วยพยุงแขนขณะใช้คีย์บอร์ด

- **จอคอมพิวเตอร์** ควรอยู่ระดับเดียวกันหรือต่ำกว่าระดับสายตา สามารถปรับความสูงได้

และควรใช้จอร์องแสงเพื่อป้องกันแสงจ้าและรังสี

- **คีย์บอร์ดและเมาส์** ควรวางในระยะห่างและความสูงที่พอเหมาะ ปล่อยแขนตามธรรมชาติ และให้ข้อศอกอยู่ใกล้ตัว จะช่วยให้เกิดมุมที่เหมาะสมระหว่างข้อศอกและข้อมือ

- **ถาดวางคีย์บอร์ดและเมาส์** ต้องมั่นคงแข็งแรง โดยข้อมืออยู่ในตำแหน่งกลาง สามารถวางที่พักข้อมือได้

- **ที่พักข้อมือ** ต้องปราศจากขอบที่แข็งหรือคม หน้ากว้างเพียงพอแก่การพุงข้อมือและฝ่ามือ

- **โคมไฟ** ให้แสงสว่างพอเพียง เพื่อลดแสงจ้าบนเอกสารหรือบนจอคอมพิวเตอร์

ทางที่ดีควรปรับเปลี่ยนอิริยาบถ พักสายตา และยืดเส้นยืดสาย บริหารร่างกาย ก็จะช่วยลดความเมื่อยล้าได้





โฟม

กล่องซ่อนระเบิด

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

คนส่วนใหญ่มักคุ้นเคยกับภาชนะบรรจุอาหารประเภทโฟมที่หนีจากสะดวกร พกพาง่าย แล้ว ยังไม่ต้องล้างทำความสะอาด เรียกว่ากินแล้วทิ้งได้เลย

แต่ภาชนะโฟมที่เราใช้กันอย่างแพร่หลายนี้ กลับก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม เนื่องจากย่อยสลายได้ยาก ที่สำคัญยังซ่อนไปด้วยอันตรายที่ส่งผลต่อสุขภาพ

กระบวนการผลิตก่อนจะมาเป็นภาชนะโฟมที่เราใช้กันนั้น ต้องผ่านขั้นตอนการผลิตด้วยพลาสติกประเภทโพลีสไตรีน จากนั้นนำมาเติมสาร

เร่งเพื่อช่วยให้เกิดการพองตัว และเกิดการแทรกตัวของก๊าซในเนื้อพลาสติก ทำให้ได้พลาสติกที่มีน้ำหนักเบา สามารถนำไปขึ้นรูปเป็นภาชนะบรรจุอาหารในรูปแบบต่างๆ ได้ตามต้องการ แต่เมื่อภาชนะโฟม สัมผัสอาหารร้อนจัดเป็นเวลานาน อาจทำให้เสียรูปทรงและหลอมละลายจน “สารสไตรีน” ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งออกมาปนเปื้อนกับอาหารได้ โดยปริมาณการละลายออกมาของสไตรีน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่างดังนี้

- **ไขมันในอาหาร** : อาหารที่มีไขมันมาก จะทำให้ดูดสารสไตรีนจากกล่องโฟมได้มากกว่าปกติ
- **ระยะเวลา** : อาหารที่บรรจุอยู่ในกล่องโฟมนานๆ ทำให้ได้รับสารสไตรีนในปริมาณมาก
- **อุณหภูมิ** : อุณหภูมิที่ร้อนขึ้นหรือเย็นลงจะทำให้สารสไตรีนเข้าสู่อาหารในปริมาณมาก

เมื่อสารสไตรีนเข้าสู่ร่างกาย จะมีผลทำลายฮอร์โมนในร่างกาย มีผลต่อระบบประสาท เม็ดเลือดแดง ตับและไต เมื่อถูกผิวหนังหรือเข้าตาจะทำให้ระคายเคือง การสูดเข้าไปจะมีอาการไอ และหายใจลำบาก เพราะไม่ทำให้เยื่อเมือกเกิดความระคายเคือง ปวดศีรษะ ง่วงซึม ที่สำคัญคือก่อให้เกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งตับด้วย

สารพัดอันตรายจากการใช้ภาชนะโฟม อาจช่วยให้ทั้งพ่อค้า แม่ค้า และผู้บริโภคได้ยั้งคิดก่อนใช้ โฟมบรรจุอาหาร เพราะผลกระทบต่อสุขภาพที่ตามมาคงจะอันตรายมากกว่าจะได้รับประโยชน์ ทางที่ดีจึงควรเปลี่ยนมาใช้ภาชนะบรรจุภัณฑ์ที่ผลิตจากขานอ้อย มันสำปะหลัง หรือข้าวโพด ที่ย่อยสลายง่ายและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมแทนจะดีกว่า

กำจัด 3 แมลงร้าย (ง่าย ๆ) ในบ้าน

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

“แมลงร้าย” ที่มักสร้างปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งเรามักคุ้นกันดีคือ แมลงวัน แมลงสาบ และยุง แมลงเหล่านี้เป็นพาหะนำโรคต่างๆ ทั้ง โรคอุจจาระร่วง โรคภูมิแพ้ และไข้เลือดออก การกำจัดและตัดตอนเป็นสิ่งที่ต้องเร่งทำ และป้องกันปัญหาสุขภาพตามมา โดยมีวิธีการที่ทำได้ง่ายดังนี้

การกำจัดแมลงวัน

- ต้องรักษาความสะอาดบ้านอยู่เสมอ ไม่เป็นที่หมักหมมของเศษขยะ หรือเศษอาหาร เก็บอาหารเข้าตู้ และเก็บไว้ให้มิดชิด รวมถึงใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงอย่างถูกต้อง ทำตามคำแนะนำข้างขวดอย่างเคร่งครัด

การกำจัดแมลงสาบ

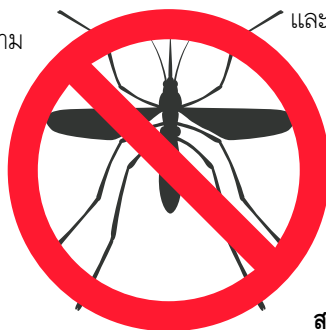
- เก็บอาหารทุกอย่างไว้ในตู้กับข้าว หรือในตู้เย็นหรือครอบฝาซีลให้มิดชิด
- ปิดปากถังขยะให้มิดชิด เพื่อกำจัดแหล่งที่อยู่อาศัยของแมลงสาบ
- หากมีสัตว์เลี้ยงในบ้าน ต้องดูแลความสะอาดภายในบ้านเป็นประจำ รวมทั้งตัวสัตว์เลี้ยงและกรง
- ทำความสะอาดบ้าน รวมถึงดูแลกล่องกระดาษใส่ของต่างๆ เช่น บริเวณตู้ หรือห้องเก็บของเพื่อไม่ให้รกรุงรังและอับชื้น จนเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงสาบ



- ใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดแมลงอย่างถูกต้อง ทำตามคำแนะนำข้างขวดอย่างเคร่งครัด

การกำจัดยุง

- ฉีดพ่นกำจัดในบริเวณที่ยุงลายเกาะอยู่ที่แหล่งน้ำบริเวณที่ขึ้นในท้องน้ำ ตามผนัง ภายในภาชนะ/วัสดุที่เก็บขังน้ำต่างๆ และตามซอกมุมบ้าน ฝ้า โดยเจือจางน้ำยาล้างจานกับน้ำเปล่าในอัตราส่วนผสมน้ำยาล้างจาน 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำ 1 ลิตร
- กำจัดตัวมิ่งและลูกน้ำยุงลาย ทั้งที่อยู่ในจานรองกระถางต้นไม้ ยางรถยนต์ จานรองขาตู้กับข้าว และวัสดุเหลือใช้ที่ขังน้ำฝนรอบๆ บ้าน เป็นต้น โดยใช้ผงซักฟอกโรยลงในแหล่งเพาะพันธุ์โดยตรง ในอัตราส่วนผงซักฟอก 1 ช้อนโต๊ะ ต่อ 2 ลิตร
- ล้างทำความสะอาดตุ่มหรือถังน้ำเป็นประจำ เพื่อกำจัดลูกน้ำ ตัวมิ่ง และสิ่งสกปรกภายในภาชนะให้หมดไปก่อนจะเก็บน้ำใหม่ และต้องมีฝาปิดอย่างมิดชิด



ลองนำวิธีเหล่านี้ไปใช้ รับรองว่านอกจากจะช่วยให้บ้านปลอดจากแมลงวัน แมลงสาบ และยุงแล้ว ยังทำให้ผู้ที่อยู่อาศัยมีสุขภาพดีอีกด้วย

ภัยร้าย (แหวง) เครื่องปรับอากาศ

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

ชีวิตประจำวันของเรานวนเวียนอยู่กับแอร์แทบจะตลอดเวลา ทั้งกลางวันและกลางคืนทั้งในบ้าน ที่ทำงาน โรงแรม หรือห้างสรรพสินค้า แต่คุณรู้หรือไม่ว่า ในเครื่องปรับอากาศมีภัยร้ายแฝงอยู่มากมาย เพราะทั้งในตัวแอร์และในท่อแอร์มีความชื้นที่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของเชื้อโรคเป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียลิจิโอ-เนลลานิโมฟิวลา ซึ่งหากหายใจเอาฝอยละอองน้ำที่มีเชืื่อนี้ปนเปื้อนเข้าไปจะส่งผลร้ายต่อสุขภาพได้

เมื่อเชื้อแบคทีเรียลิจิโอ-เนลลานิโมฟิวลาเข้าสู่ร่างกายจะแสดงอาการ 2 แบบ คือ ปวดอักเสบรุนแรง มีไข้สูง ไอ หนาวสั่น อาการนี้เรียกว่าโรคลิเจียนเนรี และอีกอาการคือมีลักษณะคล้ายไข้หวัดใหญ่ เรียกว่า ไข้ปอนตีแอค หรือปอนเตียก

การป้องกันตนเองจากเชื้อโรคต่างๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญ ด้วยการดูแลและทำความสะอาดแอร์เป็นประจำ ดังนี้



แอร์ที่ใช้ตามบ้านเรือน

- เมื่อเปิดเครื่องปรับอากาศ ควรสังเกตอากาศที่ออกมา หากมีกลิ่นควรล้างทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศที่อยู่ในแอร์ด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค หรือควรเรียกช่างเพื่อทำความสะอาดแอร์แบบเต็มระบบ

- ควรล้างแผ่นกรองอากาศอย่างน้อยเดือนละครั้งด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค แล้วใช้น้ำฉีดแรงๆ ที่ด้านหลังให้ฝุ่นและสิ่งสกปรกหลุดออก

- ควรล้างแอร์โดยช่างที่มีความชำนาญทุก 6 เดือน หากใช้เป็นประจำ หรือปีละครั้ง



รู้จัก...โรคที่ (เรา) สร้างเอง

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี

การใช้วิถีชีวิตที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบ ทำให้มีเวลาดูแลสุขภาพของตนเองน้อย ทั้งยังเครียดกับงาน และกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ ไม่ออกกำลังกาย ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา

โรคที่ว่าก็คือ “โรคที่เราสร้างเอง” หรือที่เรารู้กันในชื่อ **NCDs** ย่อมาจาก Non Communicable Disease หมายถึง กลุ่มโรคไม่ติดต่อที่ไม่สามารถแพร่กระจายโรคจากคนสู่คนได้ โดยทั่วไปอาจเรียกว่า กลุ่มโรคเรื้อรัง ซึ่งหมายถึงโรคที่เกิดต่อเนื่องยาวนาน และมีการดำเนินของโรคเป็นไปอย่างช้าๆ เป็นแล้วไม่หาย แต่ป้องกันได้ ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองและหัวใจถุงลมโป่งพอง มะเร็ง และอ้วนลงพุง เป็นต้น

กลุ่มโรคดังกล่าวเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง ทั้งด้านโภชนาการ และการออกกำลังกาย ทำให้เสี่ยงเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

- **โรคเบาหวาน** เกิดจากการกินอาหารหวานจัด หรือกินน้ำตาลมากเกินไป
- **โรคความดันโลหิตสูง** เกิดจากการกินอาหารที่มีไขมันสูง และความเครียดสะสม
- **โรคไต** เกิดจากการกินอาหารรสเค็มจัด หรือการกินอาหารที่มีโซเดียมสูงต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน
- **โรคหลอดเลือดสมอง** เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไป และการดื่มสุราด้วย

• **โรคหลอดเลือดหัวใจ** เกิดจากการอุดตันของไขมันในเลือด

• **โรคถุงลมโป่งพองและมะเร็งปอด** เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นระยะเวลานาน แต่เราสามารถป้องกันโรคที่เราสร้างเองได้ เพียงใช้ชีวิตตามหลัก 3 อ. 2 ส. คือ

• **อ.อาหาร** รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป หลีกเลี่ยงอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมหวาน ขนมกรุบกรอบ และน้ำอัดลม

• **อ.ออกกำลังกาย** เคลื่อนไหวร่างกายและออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที และมีการเคลื่อนไหวในระหว่างวัน เช่น เดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์

• **อ.อารมณ์** มีการจัดการกับอารมณ์ ผีอกสมาธิ และผ่อนคลายความเครียด เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก พบปะเพื่อน

• **ส.ไม่สูบบุหรี่** ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ ที่เป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้นรอบข้าง

• **ส.ไม่ดื่มสุรา** หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

แม้ชีวิตจะเต็มไปด้วยความเร่งรีบ แต่ควรแบ่งเวลาใส่ใจดูแลตนเองสักนิดเพื่อจะได้ใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาพดี

ปัสสาวะ...เรื่อง (ไม่) ธรรมดา ใกล้ตัว

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก

“ปัสสาวะ” ถือเป็นเรื่องใกล้ตัวของคนเราทุกคน เรียกว่าเป็นกิจวัตรประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน แต่การจะปัสสาวะอย่างไรให้ถูกวิธี หรือที่เรียกว่าปัสสาวะเป็นและถูกต้อง หลายคนยังไม่ทราบ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยาก โดยมีหลักและข้อควรรู้ที่ปฏิบัติตามได้ดังนี้

- อย่างกลั้นปัสสาวะเมื่อรู้สึกปวด
- เวลาปัสสาวะไม่ควรรีบร้อน หรือเบ่งมาก

จนอาจเป็นสาเหตุทำให้หลอดปัสสาวะอักเสบได้

- ควรถ่ายปัสสาวะให้เหลือน้อยที่สุดในแต่ละ 1 ครั้ง นั่นคือเมื่อรู้สึกถ่ายหมดแล้วให้เบ่งต่ออีกนิดหน่อย ปัสสาวะที่เหลือจะไหลออกมา

- ไม่ควรบังคับให้ตัวเองถ่ายปัสสาวะบ่อยๆ ควรถ่ายปัสสาวะทุก 2-4 ชั่วโมง

- ให้สังเกตการถ่ายปัสสาวะและน้ำปัสสาวะของตนเองทุกครั้งว่า ต้องเบ่งมาก ผิดปกติหรือไม่ น้ำปัสสาวะพุ่งดีหรือไม่ และต้องดูว่าน้ำปัสสาวะมีขนาดเล็กกลวงกว่าเดิมหรือไม่ หรือออกมาเป็นหยดๆ ออกลำบาก น้ำปัสสาวะมีสีเหลืองใสหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้อาจเป็นอาการผิดปกติที่สามารถบอกโรคได้

- การล้างทำความสะอาดหลังปัสสาวะ โดยเฉพาะผู้หญิงอย่าให้บริเวณนั้นเปียกและชื้น เพราะอาจเกิดเชื้อราได้ ทางที่ดีหลังปัสสาวะทุกครั้งต้องซับให้แห้ง

- เมื่อปัสสาวะไม่ออก ต้องหาสาเหตุโดยการพบแพทย์ อย่าซื้อยาขับปัสสาวะมากินเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้

- เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การบริหารอุ้งเชิงกราน โดยการขมิบ (ผู้หญิงให้ขมิบช่องคลอด ผู้ชายให้ขมิบทวารหนัก วันละ 100 ครั้ง จะช่วยป้องกันอาการปัสสาวะเล็ด)

- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว (แก้วละ 250 ซีซี) จะช่วยทำให้มีน้ำปัสสาวะใส มีจำนวนพอดี และป้องกันภาวะอักเสบ

- การมีเพศสัมพันธ์และหลังมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงควรถ่ายปัสสาวะที่จะช่วยป้องกันการเกิดกระเพาะปัสสาวะอักเสบ

- ก่อนเดินทางไกล ก่อนยกของหนัก ควรปัสสาวะก่อนทุกครั้ง

- น้ำปัสสาวะต้องเป็นน้ำเท่านั้น ถ้ามีมูกหนอง น้ำเหลือง เลือดปนออกมา ถือว่าผิดปกติ ต้องไปพบแพทย์

- การขับถ่ายปัสสาวะ ต้องขับถ่ายคล่อง ไม่มีอาการเจ็บปวด ถ้าปัสสาวะแสบขัดลำบาก นับว่าเป็นอาการผิดปกติต้องไปพบแพทย์

- คนเราต้องปัสสาวะทุกวัน วันละ 4-6 ครั้ง ถ้าไม่ปัสสาวะเลย 1 วัน ถือว่าตกอยู่ในภาวะอันตราย ต้องไปพบแพทย์โดยด่วน

ลองปฏิบัติตามกันดู ควบคู่กับการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตนเอง



ใช้ยากำจัดศัตรูพืชชนิดพ่น เพื่อกำจัด โดยสารเคมีที่ใช้จะเป็นสารกำจัดศัตรูพืชกลุ่มคาร์บาเมต (Carbamates) หรือ 1-naphthyl methylcarbamate ทำให้เกิดการตกค้างในบริเวณปีก ลำตัว ขา ของตักแตน รวมถึงสะสมในตัวของตักแตน เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหาร มีโอกาสเสี่ยงได้รับสารกำจัดศัตรูพืชกลุ่มนี้ได้ ซึ่งอาการและความรุนแรงของการเกิดพิษ ได้แก่ อาการเหนื่อย อ่อนแรง วิงเวียน คลื่นไส้ และมองภาพไม่ชัด หากได้รับปานกลาง จะมีอาการปวดศีรษะ เหงื่อแตก น้ำตาไหล น้ำลายไหล อาเจียน สายตาแคบ และกระตุก หากได้รับมาก จะมีอาการรุนแรงมากถึงขั้นเป็นตะคริวที่ท้อง ปัสสาวะรด ท้องเสีย กล้ามเนื้อสั่น ม่านตาหด ความดันต่ำ หัวใจเต้นช้า หายใจขัด ถ้าไม่ได้รับการรักษาโดยทันทีจะเสียชีวิตในที่สุดหากกินตักแตนทอดเข้าไป ภายใน 4-24 ชั่วโมงแล้วมีอาการดังกล่าว ควรรีบส่งโรงพยาบาล โดยด่วน

เลือกซื้อแมลงทอดให้ปลอดภัย

- แมลงที่รู้จัก และแมลงที่มีคนนำมากินได้ หรือที่เลี้ยงเพื่อการจำหน่าย เช่น จิ้งหรีด
 - แมลงที่จับมาทอดจำหน่ายควรมีชีวิตอยู่ และควรจะปรุงให้สุกด้วยความร้อน เช่น คั่ว ทอด ต้ม เป็นต้น
 - ขณะกินควรเคี้ยวให้ดี ปีก ขน ขา หรือ หนามแข็งของแมลงทิ้ง เพื่อป้องกันการเกิดอาการแพ้
 - ควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายที่มีการปกปิดอาหาร ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารโดยตรง ไม่มิกลิ้นเหม็นเน่า เหม็นบูด เหม็นหืน
 - คุณลักษณะของน้ำมันที่ใช้ทอดต้องไม่เหม็นยว มีดำคล้ำ มีกลิ่นเหม็นหืน ฟองมาก เหม็นไหม้ และเวลาทอดมีควันขึ้นมาก แสดงว่าน้ำมันใช้มานาน ทำให้เกิดสารโพลาร์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
- แต่หากกินแมลงทอดเข้าไปแล้วรู้สึกรสชาติผิดปกติ มีรสขม มีรสเปรี้ยว ต้องหยุดทันที เพื่อความปลอดภัย



ลดปัญหา (กลิ่น) ยาสีฟัน

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

ธรรมชาติของเด็กเล็กๆ ขณะที่แปรงฟันมักจะกลืนยาสีฟันเข้าไป เนื่องจากยังไม่สามารถควบคุมการกลืนและการบ้วนปากได้เต็มที่ อีกทั้งยาสีฟันหลากหลายยี่ห้อที่มีรสชาติ กลิ่น และสีที่ดึงดูดใจให้เด็กชอบแปรงฟันมากขึ้นนั้น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เด็กตั้งใจกลืนกินยาสีฟันด้วยเช่นกัน

พ่อแม่ผู้ปกครองจำเป็นต้องระวัง เพราะการแปรงฟันแต่ละครั้งพบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปี จะกลืนยาสีฟันมากกว่าครึ่งหนึ่ง และเด็กอายุ 3-6 ปี จะกลืนยาสีฟันประมาณหนึ่งในสามเท่าของยาสีฟันที่ใช้ ซึ่งการกลืนหรือกินยาสีฟันผสมฟลูออไรด์มากเกินไป จะส่งผลให้ฟันตกกระ และเป็นปัญหาด้านความสวยงามของผิวฟันตามมา

การควบคุมลูกน้อยไม่ให้เกิดการกลืนกินยาสีฟันนั้นทำได้ยาก แต่การควบคุมปริมาณยาสีฟันที่ใช้พ่อแม่สามารถทำได้ โดยเมื่อเด็กแปรงฟัน พ่อแม่

ต้องบีบปริมาณยาสีฟันให้เหมาะสม เด็กเล็กที่อายุต่ำกว่า 3 ขวบ ให้ใช้ยาสีฟันเพียงเล็กน้อย หรือแค่แตะพอสั้น ส่วนเด็กอายุ 3-6 ปี ใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าเมล็ดข้าวโพดหรือครึ่งเซนติเมตร และแม้ว่าลูกน้อยของคุณจะสามารถแปรงฟันได้เองแล้ว แต่พ่อแม่ต้องแปรงฟันซ้ำให้อย่างน้อยวันละครั้ง เก็บยาสีฟันให้พ้นมือเด็ก เพื่อป้องกันอันตรายจากการกลืนกินยาสีฟัน

การแปรงฟันด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ให้ลูกน้อยตั้งแต่ฟันขึ้นนั้นสามารถป้องกันฟันผุได้ถึงร้อยละ 30 แต่ก็ต้องเลือกยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เหมาะสมตามอายุเด็ก เพื่อป้องกันไม่ให้ได้รับฟลูออไรด์มากเกินไปเมื่อเด็กกลืนกินยาสีฟัน โดยปริมาณฟลูออไรด์ที่เหมาะสมสำหรับเด็ก มีดังนี้

เด็กอายุต่ำกว่า 3 ปี ควรมีปริมาณฟลูออไรด์ 500 ppm
เด็กอายุ 3-6 ปี ควรมีปริมาณฟลูออไรด์ 500-1,000 ppm
เด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ควรมีปริมาณฟลูออไรด์ 1,000 ppm

เนื่องจากปัจจุบันนี้ ยาสีฟันบางยี่ห้อไม่มีสารระบุปริมาณฟลูออไรด์ไว้ที่ฉลาก แต่หากต้องการทราบปริมาณฟลูออไรด์ในยาสีฟันสำหรับเด็ก สามารถดูข้อมูลได้ที่ Facebook กลุ่มพัฒนาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านทันตสุขภาพ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย หรือ โทร.

0-2590-4215



ป่วยเบาหวาน... ก็ออกกำลังกายได้

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่มีประโยชน์และทำได้ง่าย แม้ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และถูกวิธี จะช่วยให้สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ในระยะยาว ช่วยลดน้ำหนัก ลดไขมันที่เกาะตามร่างกาย ลดความดันโลหิต ป้องกันระบบหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มความไวของเนื้อเยื่อในการตอบสนองต่ออินซูลิน ลดความเครียด ช่วยให้สดชื่นแจ่มใส

จากการศึกษาในผู้ป่วยเบาหวานที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ 1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เป็นเวลานาน 3 เดือน พบว่าผู้ป่วยมีการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี และมีความสมบูรณ์ของร่างกายดีกว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายเพียงแค่ 1 ชั่วโมงกลับได้ประโยชน์มากมาย และเมื่อปฏิบัติเป็นประจำทุกวัน ก็จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายโดยไม่เสี่ยงอันตราย และ

เหมาะกับสภาพร่างกายของผู้ป่วยเบาหวานนั้น มีวิธีการง่ายๆ ดังนี้

- ออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว วิ่งเบาๆ ว่ายน้ำ หรือปั่นจักรยาน
- เพิ่มความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ ด้วยการยกน้ำหนัก วิดพื้น หรือซิตอัพ
- เพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อและไม่ให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย
- ออกกำลังกายเป็นประจำ 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 20-45 นาที หากนานกว่านี้จะทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดต่ำ หรือถ้าใช้เวลาน้อยกว่านี้ก็จะไม่เกิดประโยชน์อะไร
- ผู้ป่วยเบาหวานที่มีอายุมากกว่า 35 ปี ผู้ที่ป่วยเบาหวานมานานกว่า 10 ปี และผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ เช่น เคยมีอาการเจ็บหน้าอก ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ หรือปรึกษาแพทย์เพื่อเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง

การออกกำลังกายเป็นประจำ นอกจากจะดีต่อผู้ป่วยเบาหวานแล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องควบคุมคือพฤติกรรมการกินอาหารและต้องพักผ่อนให้เพียงพอก็จะดีต่อสุขภาพ



สารอาหารสำคัญ... คุณแม่ตั้งครรภ์ห้ามพลาด

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

“You are what you eat กินอย่างไร ได้อย่างนั้น”

หลายคนคงเคยได้ยินประโยคนี้

นั่นหมายความว่า ถ้ากินอาหารที่ดีมีประโยชน์ก็จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีเช่นกัน แต่สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ไม่ใช่เพียงแค่นั้น เพราะทุกอย่างที่กินเข้าไปยังส่งผลต่อสุขภาพของลูกน้อยในครรภ์ด้วย คุณแม่ตั้งครรภ์ทั้งหลายจึงไม่ควรพลาดสารอาหารสำคัญและจำเป็นเหล่านี้

- **โปรตีน** เหมาะสำหรับทุกช่วงเดือน เพราะเป็นสารสำคัญใน การสร้างและเพิ่มขนาดเซลล์ สร้างน้ำนม เพิ่มปริมาณเลือด สร้างน้ำย่อย ภูมิคุ้มกันและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ พบมากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ปลา นม ไข่ รวมถึงถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ และนมถั่วเหลือง

- **คาร์โบไฮเดรต** เหมาะสำหรับสามเดือนแรกที่มีอาการแพ้ท้อง เพราะ เป็นสารอาหารที่กินง่าย ย่อยง่ายและให้พลังงานแก่ร่างกาย พบมากในอาหารประเภท ข้าว ขนมปัง ธัญพืช และผลไม้

- **ธาตุเหล็ก** เหมาะสำหรับช่วง 4-9 เดือน เพราะช่วงนี้ร่างกายของคุณแม่จะเริ่มสร้างน้ำนม มีการเพิ่มปริมาณเลือด ในช่วงนี้ อาหารที่มีธาตุเหล็กเพียงพอจะทำให้เม็ดเลือดแดงดี และน้ำนมมีคุณภาพ พบมากในงา ตับสัตว์ เนื้อแดง ไข่แดง ผักสีเขียวเข้ม เช่น คะน้า ตำลึง ผักโขม

- **ไอโอดีน** เหมาะสำหรับช่วง 4-9 เดือน เพราะมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสมอง ระบบประสาทและความจำของลูก พบมากในอาหารทะเล เช่น ปลาทะเล กุ้ง หอย ปลาหมึก สาหร่ายทะเล และผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน เช่น เกลือเสริมไอโอดีน และน้ำปลาเสริมไอโอดีน





- **โฟเลต** เหมาะสำหรับทุกช่วงเดือน เพราะมีความจำเป็นต่อการสร้างสารพันธุกรรม และทำให้เลือดมีความสมบูรณ์ ช่วยสร้างเซลล์สมอง ระบบประสาทและไขสันหลัง ของลูกน้อยในครรภ์ โฟเลตพบมากในตับสัตว์ บร็อกโคลี่ หน่อไม้ฝรั่ง ผักโขม และแคนตาลูป

- **โอเมก้า 3** เหมาะสำหรับช่วง 4-9 เดือน เพราะช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์สมองและรอยหยักในสมอง เพิ่มประสิทธิภาพความจำและสายตา พบมากในปลาทะเล เช่น ปลาทูน่า ปลาโอ ปลาทู ปลาแซลมอน และสาหร่ายทะเล

- **วิตามินบี 2** เหมาะสำหรับทุกช่วงเดือน เพราะช่วยในการเจริญเติบโตและพัฒนาสมองของลูก หากได้รับไม่เพียงพอจะทำให้สมองของทารกมีขนาดเล็ก พบมากในนม ไข่แดง เนื้อสัตว์ ตับ และโยเกิร์ต

- **วิตามินบี 6** เหมาะสำหรับทุกช่วงเดือน เพราะช่วยในการสร้างสารที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของสมองและระบบประสาท วิตามินบี 6 พบมากในเนื้อสัตว์ ตับ ไข่แดง ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวโอ๊ต มันฝรั่ง และกล้วย

- **วิตามินบี 12** เหมาะสำหรับทุกช่วงเดือน เพราะช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดงให้มีขนาดปกติ ทำให้ทารกในครรภ์เจริญเติบโต เซลล์สมองได้รับเลือดหล่อเลี้ยง ได้รับสารอาหารและออกซิเจนอย่างเพียงพอ ทำให้การทำงานของสมองและประสาทเป็นปกติ พบมากในอาหารประเภทตับสัตว์ เนื้อสัตว์ ไข่ นม และโยเกิร์ต

นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำบ่อยๆ ประมาณ 8-10 แก้วต่อวัน เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของสมอง ช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ในสมอง เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณแม่และพัฒนาการที่สมวัยของลูกน้อยในครรภ์



ล้าง (ภาชนะ) แบบนี้ ดีแน่

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

จาน ชาม และภาชนะต่างๆ หลังผ่านการใช้งาน ควรล้างทำความสะอาดทันที เพื่อป้องกันไม่ให้มันเป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

โดยอุปกรณ์การล้างต้องสะอาด อยู่ในสภาพดี วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร ซึ่งการล้างภาชนะทุกประเภทให้สะอาดจะต้องกำจัดเศษอาหารและล้างด้วยน้ำเปล่า จะช่วยให้ล้างง่ายขึ้น แถมลดปริมาณการใช้น้ำยาล้างจานได้อีกด้วย โดยวิธีการล้าง มี 3 ขั้นตอน คือ

- ล้างด้วยน้ำผสมน้ำยาทำความสะอาด ขจัดคราบไขมัน เศษอาหาร และสิ่งสกปรก โดยฟองน้ำ ผ้าสะอาดหรือแผ่นใยสังเคราะห์ ช่วยในการทำความสะอาด

- ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกอย่างน้อย 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกจนสะอาด เพื่อล้างทำความสะอาดคราบไขมัน และสิ่งสกปรกต่างๆ ที่ยังตกค้างออกให้หมด

- การฆ่าเชื้อ กรณีที่เกิดโรคระบาด ล้างด้วยน้ำร้อนอุณหภูมิ 82-100 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 30 วินาที หรือแช่ในน้ำผสมน้ำปูนคลอรีน ที่มีความเข้มข้น 50 ppm. (ไม่เกิน 200 ppm.) อุณหภูมิ 38 องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 1 นาที หรือแช่ในสารเคมีที่ใช้สำหรับฆ่าเชื้อภาชนะอุปกรณ์อื่นๆ อย่างน้อย 2 นาที และกรณีน้ำท่วมให้แช่น้ำเดือด หรือน้ำยาคลอรีน 200 ppm. นาน 15 นาที

ภาชนะอุปกรณ์ที่ล้างทำความสะอาดแล้ว ต้องนำมาคว่ำไว้บนตะแกรงหรือตะกร้า สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร แล้วปล่อยให้แห้งเอง อาจผึ่งกลางแดดเพื่อฆ่าเชื้อโรค แต่ไม่ควรใช้ผ้าเช็ดเพราะอาจปนเปื้อนเชื้อโรคได้ ถ้าหากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใช้ผ้าขาวสะอาดเช็ดแทน

เพื่อสุขอนามัยที่ดี ในการใช้ครั้งต่อไป

พ่อนคลาย (ถนอม) สายตา

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

“ดวงตา” เป็นอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย ช่วยในการมองเห็น ถ้าตามองไม่เห็นหรือสายตาเลือนราง ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการทำงาน หรือประกอบภารกิจในชีวิตประจำวัน

สมัยนี้ คนส่วนใหญ่มักทำงานด้วยคอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต ใช้สมาร์ตโฟน กันเป็นเวลานาน การที่สายตาต้องเพ่งหน้าจอนานๆ ทำให้เกิดปัญหา ด้านสายตา เช่น ปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาล้า สายตาสั้น รวมทั้งผลข้างเคียง เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ ซึ่งวิธีถนอมสายตาที่ดีสามารถทำได้ดังนี้

- กระพริบตาให้ถี่ขึ้น ลดอาการตาแห้ง หรือใช้น้ำตาเทียมหยอดตาเพื่อช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น
- จัดวางคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม ให้หน้าต่างอยู่ทางด้านข้างของจอคอมพิวเตอร์ เพื่อลดแสงตกสะท้อนบนหน้าจอ จัดระดับจอภาพจาก

จุดศูนย์กลางของจอให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตา ประมาณ 4-9 นิ้ว ไม่ควรให้จอภาพอยู่สูงหรือต่ำเกินไป

- เลือกใช้ตัวอักษรใหญ่เวลาพิมพ์งาน และปรับความเข้มของตัวอักษรให้มากขึ้น โดยเลือกตัวอักษรและความเข้มที่เหมาะสม
- เลือกแว่นที่เหมาะสมกับการใช้คอมพิวเตอร์ ที่ผลิตมาเพื่อกรองแสงจากหน้าจอ โดยเฉพาะ และใช้เลนส์สีเขียวอ่อน ที่ช่วยให้สบายตา และลดแสงสะท้อนจากจอภาพ
- พักสายตาทุกๆ ชั่วโมง โดยเปลี่ยนอิริยาบถ หรือลุกขึ้นยืดเส้นยืดสาย เพื่อพักสายตาและป้องกัน อาการปวดเมื่อยจากการใช้คอมพิวเตอร์ ติดต่อกันเป็นเวลานาน

จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย และถนอมสายตาให้ใช้งานได้อย่างเป็นปกติ



(ผ้า)อนามัย ไกล่ตัว

ข้อมูล: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ของใช้คู่กายที่คุณผู้หญิงมักพกติดตัวหรือมีไว้ติดบ้านตลอดเวลาจะมีมากมายหลายชนิด ทั้งเครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว หรือเครื่องประดับ

แต่ที่ขาดไม่ได้เลย คือ “ผ้าอนามัย” ของใช้ที่ใกล้ตัวคุณผู้หญิงที่สุด ซึ่งต้องเตรียมไว้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน หรือประจำเดือนมาไม่ตรง โดยผ้าอนามัยส่วนใหญ่ผลิตจากวัสดุที่มีคุณสมบัติซึมซับได้ดี หุ้มด้วยผ้าสำลี ซึ่งจะขายตามท้องตลาดอยู่ 2 ชนิด

ชนิดแรก คือ ผ้าอนามัยสำหรับใช้ภายนอก หรือ Maxi pad ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก แบ่งออกเป็นชนิดบาง (Ultra thin) และชนิดหนา (Maxi) โดยชนิดหนาจะมีทั้งแบบปกติแบบพิเศษ และแบบกลางคืน

ชนิดที่สอง คือ ผ้าอนามัยชนิดสอดในช่องคลอด เพื่อซึมซับประจำเดือน กระบวนการผลิตจึงต้องผ่านการทำให้ปราศจากเชื้อจุลินทรีย์ และระบุคำว่า “ปลอดเชื้อ” ไว้ในฉลาก ซึ่งผู้ใช้ควรใช้อย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ หากสอดใส่ไว้นานจนเกินไป อาจได้รับเชื้อแบคทีเรียจำพวกสตาฟีโลคอคคัส (Staphylococcus spp.)

ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ส่งผลให้มีอาการปวดศีรษะ มีไข้ ปวดกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย โดยเรียกอาการกลุ่มนี้ว่า ภาวะการณ็ช็อกอย่างเฉียบพลัน (Toxic Shock Syndrome)

ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยก่อนเลือกซื้อจึงควรสังเกตลักษณะบรรจุภัณฑ์ ดังนี้

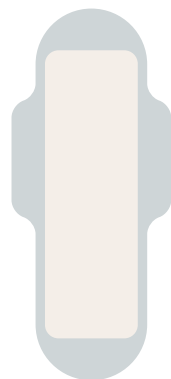
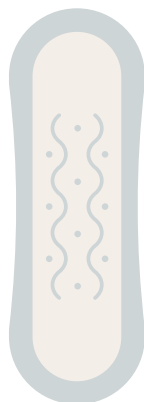
- ให้ปิดสนิท
- ไม่ฉีกขาด
- ไม่มีกลิ่นอับชื้น
- ระบุวันที่ผลิตและหมดอายุ หากบางยี่ห้อ

ไม่ระบุวันหมดอายุ โดยทั่วไปไม่ควรเกิน 3 ปี นับจากวันผลิต

● ผู้ใช้ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก 3 - 4 ชั่วโมง เพื่อป้องกันการอับชื้น

● เมื่อใช้ผ้าอนามัยแล้วเกิดอาการผดผื่น คัน หรือเกิดการระคายเคือง ควรปรึกษาแพทย์หรือเปลี่ยนยี่ห้อทันที

การเลือกและใช้ผ้าอนามัยให้ถูกวิธี
ช่วยสร้างอนามัยใกล้ตัวอย่างปลอดภัยให้กับผู้หญิงทุกคน





ຈັດບ້ານ (ໃກ້) ປະຕິບັດຕໍ່ວັຍສູງອາຍຸ

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ สิ่งที่มาคือ ความเสื่อมของสภาพร่างกาย ทั้งการมองเห็น การเดิน การทรงตัว ข้อเข่า ข้อเท้าเสื่อม เกิดการอ่อนแรงหรือกล้ามเนื้อลีบ นำไปสู่การ หกล้มและอุบัติเหตุต่างๆ ได้ แม้กระทั่ง ในบ้าน แต่ก็สามารถป้องกันได้ โดยจัดสภาพแวดล้อม ภายในบ้านให้ปลอดภัย ดังนี้

พื้นฐาน ควรมีพื้นเรียบ ไม่มีสิ่งกีดขวาง ไม่ลื่นน้ำมันหรือขี้ด่างเพื่อป้องกันความลื่นที่จะทำให้หกล้มง่าย ไม่ใช้พื้นที่มีสวดลายหลอกลตา และมีสัญลักษณ์แสดงชัดเจนหากเป็นพื้นต่างระดับ ไม่ส่วาเสมอ

ห้องนอน ควรอยู่บริเวณชั้นล่างของบ้าน
อากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่อับทึบ สงบ เย็น
ไม่มีการรบกวนจากเสียง กลิ่น ฝุ่น คิวน์ และ
ไม่ควรติดกับห้องครัวหรือโรงรถ

ห้องน้ำ ใช้วัสดุที่ไม่ลื่นและไม่มันวาว ภายในห้องอาบน้ำควรมียุสตุกันกระแทก ติดตั้งราวจับบริเวณห้องหรือที่นั่งขับถ่าย และใช้

โกล้อมแบบนั่งราบเพื่อป้องกันปัญหาจากโรคข้อเข่า ประตู่ห้องน้ำต้องไม่แน่นเกินไปเพื่อความสะดวกในการช่วยเหลือหากเกิดอุบัติเหตุ

เครื่องเรือน ต้องมั่นคง ไม่สั่นไถลง่าย
จัดวางเป็นระเบียบไม่ขวางทางเดิน รูปแบบและ
ความสูงพอดีกับสรีระ เช่น เก้าอี้มีความสูง
ขนาดวางเท้าได้พอดี เตียงนอนไม่สูงเกินไป
ไม่มีเหลี่ยมมุม

ประตู ควรเป็นแบบเลื่อนเปิด-ปิด และกว้างพอสำหรับเข้าออกได้ 2 คน หรือกว้างพอสำหรับรถเข็นเข้าออกได้สะดวก

แสงสว่าง ต้องมีแสงสว่างที่เหมาะสม
เป็นแสงนวล ไม่หลอกตา โดยเฉพาะบริเวณ
ทางเดิน บันได ห้องน้ำ และสวิตช์เปิด-ปิดไฟ
ต้องอยู่ในระดับสายตา

บ้านที่จัดสภาพแวดล้อมอย่างดีจะลดโอกาสเสี่ยงจากการหกล้ม ทั้งยังเพิ่มความสะดวกสบายอีกด้วย



10 เทคโนโลยีพิชิตใจ ลูกวัยรุ่น

ข้อมูล: สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

วัยรุ่น...วัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้ง ร่างกายและจิตใจ

หลายครอบครัวไม่เข้าใจสภาพการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น เมื่อเกิดปัญหาแทนที่จะหันหน้าพูดคุย กลับกลายเป็นห่างเหิน

พ่อแม่จึงต้องเข้าใจวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ต้องปรับตัวเองกับอารมณ์ขึ้นๆ ลงๆ บางครั้งแสดงความหงุดหงิด กิริยาจากที่ไม่สุภาพเรียบร้อย ขาดสัมมาคารวะ ยิ่งถ้าพ่อแม่ใช้วิธี

การเลี้ยงดูลูกเหมือนเขายังเป็นเด็กอยู่ ก็ยิ่งทำให้ลูกฉุนเฉียวได้บ่อยๆ เพราะมีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ไม่ชอบถูกบีบบังคับหรืออยู่ในกรอบกติกามากมาย ทำให้ความเป็นวัยรุ่นอาจกลายเป็นความสัมพันธ์ที่มีช่องว่างระหว่างวัยกับพ่อแม่ไปบ้าง แต่ทุกอย่างจะกลับมาด้วยดี หากคุณพ่อคุณแม่ใช้เทคนิคเหล่านี้พิชิตใจลูก

• **แสดงออกถึงความรักบ่อยๆ** ซึ่งการบอกรักนั้นสามารถทำได้ทั้งการกระทำและคำพูด เช่น พูดคำว่ารัก การกอด การโอบไหล่ การลูบหัว รวมทั้งคำพูดแสดงความรู้สึกอื่น เช่น ห่วงใย คิดถึง

- **ไม่บดคุ้ยเรื่องเก่า** เพราะการพูดเรื่องเดิมๆ ที่ลูกเคยทำผิดพลาด นอกจากไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นแล้ว ยังทำให้ลูกเกิดความไม่ไว้วางใจที่จะปรึกษาหรือบอกปัญหาที่เกิดขึ้นให้พ่อแม่ฟัง และที่สำคัญไม่ควรเปรียบเทียบลูกของตนเองกับคนอื่นด้วย

- **เชื่อมั่นและไว้วางใจ** ปลอบใจลูกได้ตัดสินใจด้วยตนเองเพื่อให้เรียนรู้ และแม้จะผิดพลาดก็ไม่ควรซ้ำเติม ไม่ผลักไส ไม่ทิ้งขว้าง คอยชี้ผิดถูกและเป็นตัวอย่างที่ดีเสมอ

- **ไม่เข้าซี ยืนดริบฟัง** โดยตั้งใจและให้เวลารับฟังสิ่งต่างๆ จากลูก เพราะหากพ่อแม่เป็นฝ่ายพูดอยู่ฝ่ายเดียว ลูกก็จะหันหลังให้และไม่มี ความไว้วางใจที่จะพูดคุยกับพ่อแม่

- **ชื่นชมเมื่อทำได้** เพราะการแสดงออกถึงความภาคภูมิใจในตัวลูกเมื่อลูกทำสิ่งที่ดีและถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ลูกมีกำลังใจทำต่อไป

- **ส่งเสริมในสิ่งที่ลูกรัก** โดยไม่มองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ รวมทั้งใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ที่ลูกชื่นชอบร่วมกัน เช่น ฟังเพลงเดียวกับลูก โดยไม่วิจารณ์เสียๆ หายๆ

- **ส่งเสริมในสิ่งที่ลูกรัก** โดยไม่มองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ รวมทั้งใช้เวลาทำกิจกรรมต่างๆ ที่ลูกชื่นชอบร่วมกัน เช่น ฟังเพลงเดียวกับลูก โดยไม่วิจารณ์เสียๆ หายๆ

- **ยอมรับผิดและกล่าวโทษเมื่อตนทำผิด** เพราะการยอมรับผิดของพ่อแม่ จะทำให้ลูกเรียนรู้ที่จะเคารพตัวเองและยอมรับในสิ่งที่ทำลงไป

- **รู้เท่าทันการใช้สื่อเทคโนโลยี** เพราะปัจจุบันมีสื่อมากมายที่เป็นช่องทางของการเรียนรู้ ทั้งรู้ผิด รู้ถูก พ่อแม่จึงควรศึกษาสื่อต่างๆ เพื่อให้คำแนะนำอย่างถูกต้องและใกล้ชิด

- **ดูแลให้ความรักความอบอุ่นอย่างสม่ำเสมอ** ความรักความอบอุ่นจากครอบครัวย่อมเป็นเกราะป้องกันภัยทางจิตใจที่ดีที่สุด และทำให้ลูกไว้วางใจ กลับปรึกษา พูดคุยกับครอบครัว

- **รู้จักให้คำปรึกษา** ให้คำแนะนำ และสามารถบอกเหตุผลของพ่อแม่โดยไม่ใช้อารมณ์ หรือคำพูดที่รุนแรง หยาบคาย

การพิชิตใจลูกวัยรุ่นนั้น อาจต้องใช้ทั้งเวลา ความรัก ความเอาใจใส่ ความอดทน และเหนือสิ่งอื่นใดคือ การให้อภัย และให้ความไว้วางใจ มั่นใจในตัวลูกว่าเขาจะเป็นคนดีได้

เมื่อทำได้แล้วนอกจากจะกระชับความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่นเหนียวแน่น ลูกๆ ก็จะมีภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็ง สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ในช่วงวัยรุ่นได้ดี



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา	ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์	อธิบดีกรมอนามัย
	นพ.ณรงค์ สายวงศ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
	นพ.ฉัฐพร วงษ์ศุทธิภาการ	รองอธิบดีกรมอนามัย
	ทพ.สุธา เจียรมนโชติชัย	รองอธิบดีกรมอนามัย
	นายพิษณุ แสนประเสริฐ	รองอธิบดีกรมอนามัย
หัวหน้ากองบรรณาธิการ	นพ.สมศักดิ์ ภัทรกุลวณิชย์	ที่ปรึกษากรมอนามัย
	นางสุชาดา สารบุญ	ผู้อำนวยการสำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง
	นางคุณรัตน์ อสุพงษ์พัฒนา	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
	นายสมเกียรติ ปฎิรพ	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
	นายคัมภีร์ งานดี	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
	น.ส.ประวีณนุช กาญจนขจรศักดิ์	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
กองบรรณาธิการ		

ชื่อหนังสือ : สุขภาพดี...เริ่มที่คุณ

ISBN :



9 786161 126315

จัดพิมพ์โดย : สำนักสื่อสารและตอบโต้ความเสี่ยง กรมอนามัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 2,500 เล่ม





กรมอนามัย ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร 0-2590-4000