

หนังสือเรียนพลานามัย

พ ๐๑๑ พ ๐๑๒

สุขศึกษา



กระทรวงศึกษาธิการ

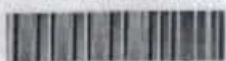
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓)

บ ๖๓.๖
ม.๑๓.๖
๖๕๔๖
๖๓(๖๕๓๖)

DCID LIBRARY



0000004432



ตัวอย่างสื่อการเรียนการสอน
ศูนย์พัฒนาหนังสือ



หนังสือเรียนพลานามัย

พ ๐๑๑ พ ๐๑๒

สุขศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓)

กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ห้า ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๓๖

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๒๖.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

วันที่..... ๕ ธ.ค. ๒๕๔๖

เลขทะเบียน..... น. ๐๙๔๖๕ น.๖

เลขเรียกหนังสือ..... น. ๖๑๓.๖ ม.๓๓ พ. ๖๕๔๖

องค์การคลังของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๒๒๔๕ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้ปรับปรุงหนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษาบังคับ พ ๑๐๑ พ ๑๐๒ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาสาระของรายวิชาเป็นบางส่วน และเปลี่ยนเป็นวิชาบังคับเลือกใช้ รหัส พ ๐๑๑ พ ๐๑๒ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๐ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๔

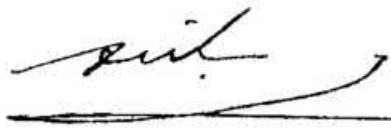
(นายสมชัย วุฑฒิปรีชา)
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) โดยให้ใช้ในโรงเรียนร่วมพัฒนาการใช้หลักสูตร ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๓๓ และใช้ทั่วประเทศตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๓๔ เป็นต้นไป โดยให้ใช้ปีละชั้นตามลำดับ ในรายวิชา สุขศึกษาบังคับ ได้มีการปรับปรุงเนื้อหาสาระบางส่วน และเปลี่ยนเป็นวิชาบังคับเลือกพร้อมเปลี่ยนแปลงรหัสวิชา เพื่อให้สื่อการเรียนการสอนสอดคล้องกับหลักสูตรดังกล่าว กระทรวงศึกษาธิการจึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหนังสือเรียนและคู่มือครูวิชาสุขศึกษา ให้สอดคล้องกับหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) ขึ้น ดังรายนามแนบท้ายหนังสือนี้

ในการปรับปรุงหนังสือเรียนสุขศึกษา พ ๑๐๑ พ ๑๐๒ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ ให้ใช้กับรายวิชา พ ๑๐๑ และ พ ๑๐๒ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) นั้น คณะกรรมการได้นำผลการวิเคราะห์หนังสือจากการประชุมปฏิบัติการ จากงานวิจัยต่าง ๆ และจากการออกแบบสอบถามศึกษานิเทศก์ ครู นักเรียน และผู้เกี่ยวข้องกับการใช้หนังสือทั่วประเทศมาประกอบการพิจารณาปรับปรุงให้มีความง่ายง่ายพอเหมาะแก่วัย มีความทันสมัย และสอดคล้องกับคำอธิบายรายวิชา ตามหลักสูตร ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนสุขศึกษาเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกต่อการเรียนการสอนได้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้จัดทำทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้



(นายจำเริญ เสกธีระ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๒๘ ธันวาคม ๒๕๓๓

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑	
ผิวสวย	๑
บทที่ ๒	
ฟันสวยยิ้มสวย	๑๑
บทที่ ๓	
ประตูลับรูโลกภายนอก	๒๐
บทที่ ๔	
กินดีมีสุข	๓๑
บทที่ ๕	
กินไม่เต็มทุกข์	๕๕
บทที่ ๖	
การดูแลสุขภาพ	๗๒
บทที่ ๗	
ปลอดภัยในบ้าน	๘๕
บทที่ ๘	
โรคร้ายทำลายชีวิต	๙๖
บทที่ ๙	
บรรเทาทุกข์ยามฉุกเฉิน	๑๐๙
บทที่ ๑๐	
เลือดตกยางออก	๑๒๘



บทที่ ๑

ผิวสวย

ลักษณะหนึ่งของผู้มีสุขภาพดี คือการมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดชื่น อมเลือดฝาด ดูแล้วเจริญตาเจริญใจ แต่ผู้ที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์นั้น ผิวหนังจะซีดเซียว แห้ง และอาจมีโรคผิวหนังต่าง ๆ เช่น กลาก เกาฬ เป็นผดผื่นคัน เป็นฝีพุพองต่าง ๆ เป็นต้น

หน้าที่ของผิวหนัง

๑. เป็นเครื่องห่อหุ้มร่างกาย ผิวหนังเป็นเครื่องห่อหุ้มร่างกายชั้นนอก ซึ่งคลุมกล้ามเนื้อ กระดูก หลอดเลือด เส้นประสาท และอวัยวะภายในอื่น ๆ ที่สำคัญไว้ทั้งสิ้น ผิวหนังจึงช่วยป้องกันอันตรายจากการกระทบกระแทกภายนอก หรือจากสารพิษอื่นให้แก่อวัยวะที่สำคัญภายในร่างกาย กับทั้งป้องกันมิให้เนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ หรืออวัยวะภายในอื่นขาดความชุ่มชื้นด้วย

๒. ป้องกันเชื้อโรค ก่อนที่เชื้อโรคจะเข้าสู่ภายในของร่างกาย จนทำให้ร่างกายทำงานแปรปรวนผิดปกติไป และเกิดความเจ็บป่วยขึ้นนั้น ส่วนใหญ่จะต้องผ่านป้อมปราการชั้นนอกของร่างกาย คือ ผิวหนังให้ได้เสียก่อน ดังนั้น ผิวหนังจึงทำหน้าที่เหมือนเกราะป้องกันมิให้เชื้อโรคส่วนหนึ่งเข้าไปทำอันตรายแก่ร่างกายได้ ผิวหนังที่มีสุขภาพดีจะมีความต้านทานเชื้อโรคดีด้วย และสามารถทำลายเชื้อจุลินทรีย์ที่สะสมอยู่ภายนอกร่างกายได้บ้าง

๓. รักษาอุณหภูมิของร่างกาย รูเล็ก ๆ จำนวนมากที่มีอยู่บนผิวหนังนั้นมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่หากใช้แว่นขยายส่องดูจึงจะสังเกตเห็นได้ รูบนผิวหนังเหล่านี้เป็นทางออกของเหงื่อ เมื่อร่างกายทำงานหนัก ความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญภายในของร่างกาย จะสะสมทวีมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จนทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายสูงกว่าปกติมาก หรือแม้กระทั่งเรามีได้ทำงานหนัก หรือออกกำลังกาย แต่หากเราเป็นไข้ หรืออากาศภายนอกร้อนอบอ้าวเกินไป ก็จะทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายสูงขึ้นผิดปกติเช่นเดียวกัน ร่างกายจึงต้องมีวิธีระบายความร้อนภายในให้ลดลงสู่ระดับปกติ โดยการขับเหงื่อออกทางรูผิวหนัง เหงื่อจะพาความร้อนออกมาด้วย และเมื่อเหงื่อระเหยแห้งบนผิวหนัง ก็จะช่วยลดความร้อนของร่างกายลงได้อีกทางหนึ่ง เราจึงรู้สึกเย็นสบายภายหลังเหงื่อแห้ง ผิวหนังจึงมีหน้าที่รักษาอุณหภูมิของร่างกายให้อยู่ในระดับปกติอยู่เสมอ

๔. ขับถ่ายของเสีย นอกจากนี้ของเสียอื่นภายในร่างกายก็ถูกขับออกมาพร้อมกับเหงื่อด้วย ผิวหนังจึงทำหน้าที่ช่วยไตในการขับถ่ายของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการออก บางครั้งเราอาจเคยสังเกตว่าเมื่อกินอาหารบางอย่างเข้าไป เหงื่อที่ออกมาจะมีกลิ่นอาหารนั้นด้วย

๕. สร้างวิตามินดี ผิวหนังมีคุณสมบัติในการช่วยสร้างวิตามินดี ให้แก่ร่างกายได้เอง โดยอาศัยแสงอัลตราไวโอเลตที่มีอยู่ในแสงแดด การนึ่งหม้อนึ่งผ้าที่ปกปิดผิวหนังมิดชิดเกินไปเพียง

เพื่อจะรักษาผิวให้มีสีขาวเป็นนวลใญ่สวยงามนั้น จึงมีใช้สิ่งที่ควรทำ เราควรเปิดโอกาสให้ผิวหนังได้ถูกแสงแดดอ่อน ๆ โดยตรงบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้รับสิ่งที่มีประโยชน์จากแสงแดดได้เต็มที่

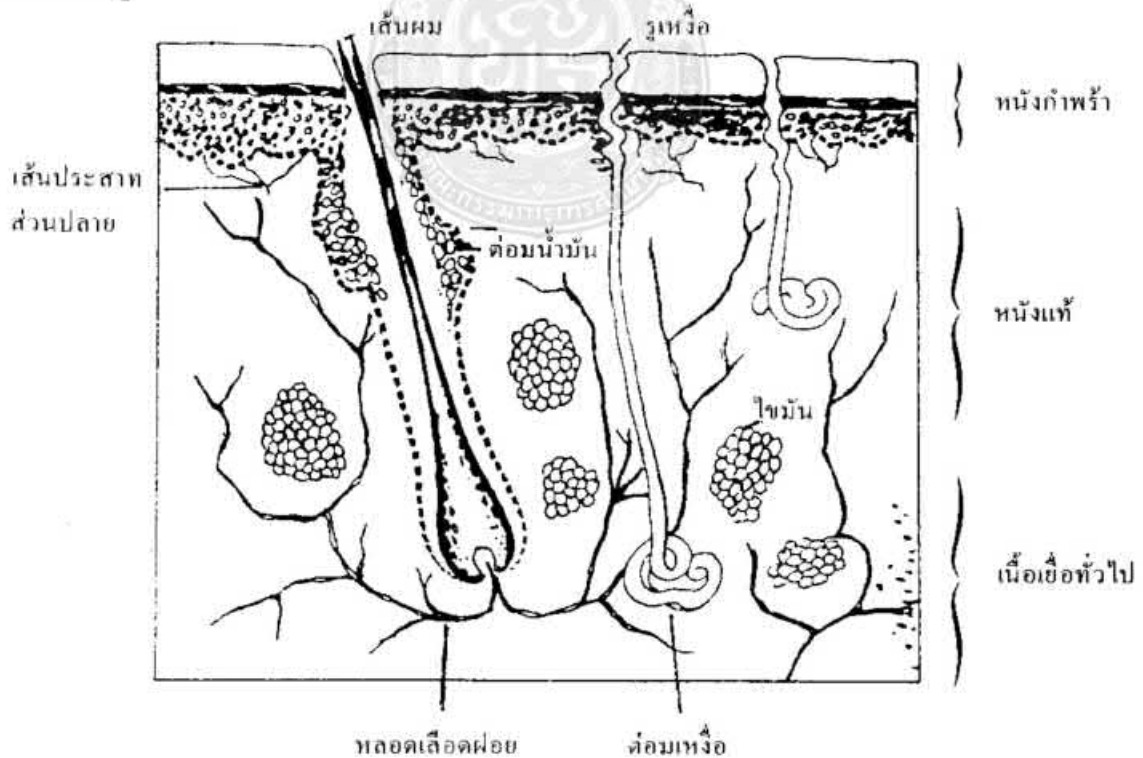
๖. **ปกป้องร่างกายจากอุณหภูมิภายนอก** ความร้อนและความเย็นจากอากาศภายนอกนั้น หากมีมากเกินไปจะทำให้อุณหภูมิภายในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปได้บ้าง ผิวหนังซึ่งมีโลหิตหล่อเลี้ยงอยู่จึงช่วยปกป้องความร้อนหนาวของอากาศภายนอกได้ส่วนหนึ่ง การสวมเสื้อผ้าให้เหมาะกับฤดูกาลและสภาพอากาศภายนอก จะช่วยให้ร่างกายปรับอุณหภูมิภายในให้สู่ระดับปกติได้ดี

๗. **เป็นที่ตั้งของปลายประสาทสัมผัส** ณ บริเวณผิวหนังยังเป็นที่ตั้งของปลายประสาทสัมผัสต่าง ๆ ซึ่งช่วยทำให้เรารู้สึกร้อน หนาว เจ็บ ปวด หรือรู้สึกว่ามีสิ่งอื่นมาสัมผัสกระทบได้

ส่วนต่าง ๆ ของผิวหนัง

ผิวหนังของคนเรามีความหนาไม่มากนัก และอาจแบ่งออกได้เป็น ๒ ชั้น คือ **หนังกำพร้า** และ **หนังแท้**

หนังกำพร้า คือผิวหนังบางชั้นนอกสุด ซึ่งประกอบด้วยเซลล์ผิวหนังเรียงซ้อนกันเป็นชั้น ๆ เมื่อเซลล์ชั้นนอกสุดตายและหลุดออกไป เซลล์ชั้นล่างก็งอกหนูนขึ้นมาแทนที่ ผิวหนังชั้นนอกนี้ไม่มีหลอดเลือดฝอยอยู่



ภาพที่ ๑.๑ ส่วนต่าง ๆ ของผิวหนัง

หนังแท้ คือผิวหนังชั้นลึกลงไป อยู่ใต้หนังกำพวด และหนามากกว่า ในชั้นนี้มี รากผม หรือ รากขน ฝังอยู่ ซึ่งมีเส้นผม หรือขน งอกออกมาตามช่อง รูผม หรือรูขน บริเวณรูขนนี้มี ต่อมน้ำมันทำหน้าที่ขับน้ำมันออกมาทางรูขน เพื่อหล่อเลี้ยงให้ผิวหนังชุ่มชื้นอยู่เสมอไม่แห้งผาก

ต่อมเหงื่อ มีกระจัดกระจายอยู่ทั่วไปในบริเวณชั้นหนังแท้ ทำหน้าที่ขับเหงื่อซึ่งประกอบด้วย น้ำ ของเสียอื่น ที่ละลายอยู่ในน้ำและเกลือแร่ต่าง ๆ ซึ่งถูกขับปนออกมาพร้อมกันตามท่อสู่ชั้นนอก ของผิวหนังทางรูเหงื่อ ต่อมเหงื่อจึงทำหน้าที่กำจัดของเสียออกจากร่างกายได้ทางหนึ่ง

ส่วนล่างของหนังแท้ มีหลอดเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยง และมีเส้นประสาทสัมผัสต่าง ๆ แผ่ซ่าน อยู่ทั่วไปเพื่อรับรู้ความรู้สึกร้อนหนาว ความรู้สึกเจ็บปวด และความรู้สึกสัมผัสกระทบกับสิ่งอื่น กับมีไขมันสะสมอยู่มากบ้างน้อยบ้าง ตามบริเวณต่าง ๆ ของร่างกายในชั้นล่างสุดของหนังแท้ ไขมันนี้คืออาหารส่วนเกินที่ร่างกายเก็บสะสมไว้เพื่อนำมาใช้เมื่อถึงคราวที่ร่างกายขาดแคลนอาหาร แต่หากสะสมไว้มากเกินไปก็จะทำให้เป็นโรคอ้วน

การระวังรักษาผิวหนัง

๑) การล้าง

ณ บริเวณชั้นนอกของผิวหนังนั้น มีเชื้อจุลินทรีย์เล็ก ๆ ที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า กระจัดกระจายอยู่ทั่วไป ไม่ว่าเราจะชำระล้างร่างกายให้สะอาดเพียงไร ก็ไม่สามารถกำจัดจุลินทรีย์ เหล่านี้ให้หมดสิ้นได้ อย่างมากที่เราจะทำได้ก็เพียงลดจำนวนจุลินทรีย์ให้น้อยลงชั่วคราว แต่ในไม่ช้า จุลินทรีย์ที่ยังคงตกค้างอยู่ก็จะขยายแพร่พันธุ์ทวีปริมาณมากขึ้นได้อีก

ทราบใดที่ผิวหนังไม่มีรอยถลอกหรือบาดแผล จุลินทรีย์เหล่านี้จะไม่สามารถเจาะลงสู่ได้ ผิวหนัง และเข้าไปสู่ร่างกายทางด่านปราการชั้นนอกนี้ได้ แต่พึงระลึกอยู่เสมอว่าหากเราใช้มือที่มี จุลินทรีย์สะสมอยู่มากมายนี้เช็ดตา หรือจับอาหารเข้าปาก จุลินทรีย์ก็จะมีโอกาสเข้าสู่ร่างกาย ทางนัยน์ตา หรือทางปากได้ หรือหากเราหายใจเอาอากาศที่มีเชื้อโรคปะปนอยู่เข้าไป เชื้อโรค เหล่านี้ก็ย่อมเข้าสู่ภายในร่างกายทางจมูกได้เช่นเดียวกัน

๒) การป้องกันแผลเป็นหนอง หรือ ฝี

ผิวหนังที่ได้รับการชำระล้างให้สะอาดอยู่เสมอ นั้น สามารถช่วยฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ได้เองบ้าง แต่หากปล่อยให้เชื้อจุลินทรีย์สะสมมากขึ้น และนาน ๆ เข้าโดยไม่ได้รับการชำระล้าง ความสามารถในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ของผิวหนังจะค่อย ๆ หมดไป หากเกิดรอยถลอกหรือบาดแผลขึ้นก็ย่อม ติดเชื้อแผลเป็นหนอง หรือเป็นฝีได้ง่ายขึ้น

๓) การป้องกันกลิ่นตัว

เหงื่อที่ถูกขับออกมาบนผิวหนังนั้น หากทิ้งสะสมไว้เพียงชั่วเวลาอันสั้น จะถูกเชื้อจุลินทรีย์ ที่มีอยู่เป็นปกติบนผิวหนังเข้าทำลาย ทำให้เกิดกลิ่นตัวเหม็น ผู้ที่ขังเข้าสู่วัยรุ่นจะมีต่อมเหงื่อ

เกิดมากในบริเวณรักแร้ เนื่องจากต่อมเหงื่อที่รักแร้จะรวมตัวกับสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่อยู่ตามผิวหนัง เมื่อถูกทำลายโดยเชื้อจุลินทรีย์ จะทำให้เกิดกลิ่นตัวเหม็นอย่างรุนแรง

๔) การป้องกันโรคเชื้อรา

นอกจากนี้เหงื่อที่สะสมอยู่บนผิวหนังในที่อับบางแห่ง เช่น บริเวณซอกนิ้วเท้า อาจทำให้มีความชุ่มชื้นนาน ซึ่งจะช่วยใหเชื้อราบางอย่างเจริญเติบโตได้เร็วขึ้น จนอาจทำให้เป็นโรคง่ามเท้าเปื่อยซึ่งมีผลให้เกิดอาการคันตามง่ามเท้า ผิวหนังเปื่อยแยกเป็นแผล และอาจกลายเป็นโรคเรื้อรังรักษาให้หายได้ยาก

ในที่บางแห่งเช่นในบริเวณร่มผ้า บริเวณต้นคอที่มีผมปกคลุมรุงรัง หากปล่อยให้เหงื่อออกชุ่มอยู่เสมอก็อาจเป็นบ่อเกิดของโรคเชื้อราอื่น ๆ เช่น กลาก เกื้อื้อน ได้ง่าย

การชำระล้างร่างกายให้สะอาด โดยการอาบน้ำและฟอกตัวด้วยสบู่บ่อย ๆ จะช่วยลดจำนวนจุลินทรีย์ และช่วยขจัดกลิ่นเหม็นของร่างกาย ตลอดจนช่วยป้องกันมิให้เชื้อโรคมีโอกาสเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

สิว เมื่อเรามีอายุย่างเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมไขมันที่มีอยู่ในชั้นหนังแท้จะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากกว่าปกติ จึงขับไขมันออกมาสู่ผิวหนังมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามบริเวณใบหน้า จึงทำให้ใบหน้าของเราเป็นมันได้ง่าย ไขมันนี้เมื่อผสมกับฝุ่นละอองที่มีอยู่บนผิวหนัง จะทำให้ท่อไขมันอุดตัน เชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่บนผิวหนังอาจขยายพันธุ์แพร่ลุกลามขึ้น เป็นเหตุให้เกิดการบวมอักเสบเป็นหนองสภาพเช่นนี้เราเรียกว่า สิว

การเป็นสิ่วของผู้ที่อยู่ในวัยรุ่นนั้น เป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติ เนื่องด้วยต่อมต่าง ๆ ที่มีหน้าที่ในการผลิตฮอร์โมนภายในร่างกายกำลังเริ่มทำงานเต็มที่ ฮอร์โมนเพศบางอย่างที่ถูกขับออกมาสู่ร่างกาย มีปริมาณไม่สมดุลกัน เมื่อร่างกายสามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยนี้ได้ ผิวหนังก็จะกลับสู่สภาพปกติและการเป็นสิ่วก็จะลดความรุนแรงลง เราจึงไม่ควรเป็นกังวลให้มากนัก

เมื่อเราเป็นสิ่ว ควรจะปฏิบัติตนอย่างไร จึงจะไม่ทำให้สิ่วลุกลามเพิ่มขึ้น หรือไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ข้อควรปฏิบัติมีดังนี้

๑. ล้างหน้าด้วยสบู่ที่มีฤทธิ์เป็นด่างอย่างอ่อน และน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อรู้สึกว่หน้าเป็นมัน

๒. งดเว้นการใช้เครื่องสำอางที่เป็นครีม หรือน้ำมัน

๓. หลีกเลี้ยง และงดเว้นอาหารที่มีไขมันมาก อาหารทอด ถั่วคั่ว ขนมหวานทุกชนิด ช็อกโกแลต และอาหารทะเลที่มีไอโอดีนสูง เช่น กุ้งแห้ง หอยนางรม ปลาหมึก

๔. หลีกเลี้ยงความเครียดทางอารมณ์ ความวิตกกังวลต่าง ๆ และอย่าปล่อยให้ร่างกายมีสุขภาพทรุดโทรม

๕. อย่าบีบเค้น หรือแกะสิ่ว แม้จะอยากทำเพียงใด เพราะสิ่วนั้นอาจอักเสบกลายเป็นหนองใหญ่ขึ้นทำให้เจ็บปวด และเมื่อแผลหายจะทำให้เกิดแผลเป็นบนใบหน้าทั่วไป ผิวหน้าจะดูขรุขระเป็นรอย ทำให้เสียโฉม ขาดความงามตลอดชีวิต

การใช้เครื่องสำอาง

ร่างกายของคนเรามีความสวยงามตามธรรมชาติอยู่แล้ว เราอาจสังเกตลักษณะภายนอกของผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ดีได้ เช่น การมีผดผื่นเป็นเงางามตามธรรมชาติไม่แห้งแตกปลาย นัยน์ตาสุกใสเป็นประกาย ริมฝีปากอวบอิ่ม สีแดงเรื่อ ผิวพรรณเปล่งปลั่ง กล้ามเนื้ออวบ แข็งแรง อารมณ์ดี ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส เป็นต้น

ลักษณะเหล่านี้เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีคุณภาพ ถูกสัดส่วน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การได้รับแสงแดดพอสมควร และร่างกายได้รับการพักผ่อนพอเพียง

ความงามตามธรรมชาติเหล่านี้เป็นสิ่งที่ไม่ต้องซื้อหาด้วยทรัพย์สินเงินทองด้วยราคาแพง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับคนทุกระดับชั้น หากปฏิบัติตนได้ถูกต้องอยู่เสมอจนเกิดเป็นสุขนิสัย

บางครั้งเราอาจต้องปรุงแต่งส่งเสริมความงามให้เพิ่มขึ้นบ้างตามสมัยนิยมของสังคม พึงระลึกว่าสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นจากภายนอกนี้ไม่อาจทดแทนความงามตามธรรมชาติได้ และเครื่องเสริมความงามนี้มักมีราคาแพงเกินกว่าที่ควรจะเป็นมาก บางครั้งเราอาจต้องตัดสินใจด้วยตนเองว่าเงินที่จะนำมาซื้อครีมล้างหน้าอย่างดี ๑ ขวดนั้นอาจมีค่าเท่ากับการซื้ออาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการรับประทานได้หลายสิบมื้อ ผู้ที่ฉลาดควรเลือกใช้สอยเงินทางใด จึงจะคุ้มค่าและเกิดประโยชน์แก่ตนเองมากที่สุด

สบู่ เป็นสารที่ผลิตจากไขมันธรรมชาติกับด่าง สบู่ที่วางขายตามท้องตลาดนั้นมีมากมายหลายชนิด และมีราคาแตกต่างกันมาก ผู้บริโภคจึงมักฉงนว่าจะควรซื้อสบู่ชนิดใด ราคาเท่าไรจึงจะดี คนส่วนมากไม่ทราบว่าจะใช้เกณฑ์ใดตัดสินใจจึงจะถูกต้อง ในที่สุดก็พากันคิดว่าควรจะใช้ราคาเป็นเกณฑ์ กล่าวคือที่กักเอามาว่าสบู่ที่ยังมีราคาแพงเท่าไรย่อมมีคุณภาพดีมากขึ้นเท่านั้น แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่

พึงเข้าใจว่าจุดประสงค์สำคัญของการใช้สบู่ ก็เพื่อช่วยชำระสิ่งสกปรกออกจากร่างกายให้ง่ายขึ้นเท่านั้น เพราะบรรดาน้ำมัน เหงื่อ ผื่นละออง เชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ ที่สะสมอยู่บนผิวหนังย่อมหลุดพ้นออกจากผิวหนังได้ง่ายและหมดจดกว่าใช้น้ำชำระเพียงอย่างเดียว แต่สบู่ที่มีความเป็นด่างแรงเกินไป เช่น สบู่ซักผ้า อาจทำความระคายเคืองให้แก่ผิวหนังมากเกินไป จึงไม่ควรนำมาใช้สำหรับฟอกตัว สบู่ที่ดีควรเป็นสบู่ที่มีความเป็นด่างอย่างอ่อน เมื่อใช้แล้วไม่ทำให้ผิวหนังกระด้างสำหรับผดผื่นฟอกนั้น แม้ว่าจะไม่ใช่สบู่ แต่ก็ทำหน้าที่อย่างเดียวกันคือช่วยชำระสิ่งสกปรกได้ดี แต่จะทำความระคายเคืองให้แก่ผิวหนังมาก จึงไม่ควรนำมาฟอกหน้าหรือฟอกตัว

สบู่ที่มีผู้วาดอ้างว่าใส่ครีม สารเคมี หรือตัวยาอื่น ๆ บำรุงผิว และมักมีราคาแพงนั้น เป็นการโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณเกินความจริง จนทำให้ผู้หลงผิดตกเป็นเหยื่อของการโฆษณาได้ง่าย ได้กล่าวแล้วว่าผิวหนังจะมีสุขภาพดีเพียงใดนั้น ย่อมได้มาจากการบำรุงภายใน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรับประทานอาหารที่ถูกสัดส่วน มีคุณค่าทางโภชนาการ การออกกำลังกายและการพักผ่อนอย่างพอเพียง หาใช่ได้มาจากการพอก การทาจากภายนอกไม่

กลิ่นของสบู่ เป็นเครื่องจูงใจอย่างดีแก่ผู้ซื้อผู้บริโภค การซื้อสบู่โดยอาศัยกลิ่นที่ถูกใจ อาจทำให้เราต้องจ่ายเงินด้วยราคาแพงกว่าที่ควรจะเป็นมาก สบู่ที่มีกลิ่นหอมจูงใจมีประสิทธิภาพ ในการชำระล้างร่างกายทัดเทียมกับสบู่ที่ไม่มีกลิ่นเลย ผู้ที่ต้องการประหยัดจึงพึงระลึกถึงความจริง ข้อนี้อยู่เสมอ และถามตนเองว่าเงินที่จะจ่ายเพื่อกลิ่นของสบู่ นั้นคุ้มหรือไม่ คนบางคนมีอาการแพ้ สารน้ำหอมที่ใส่ลงไปในสบู่ราคาแพงนั้น บางครั้งการใช้สบู่ประเภทนี้กลับกลายเป็นโทษแก่สุขภาพ เสียอีก

การใช้สบู่ที่ผสมยารักษาโรคบางอย่างนั้น ไม่จำเป็นสำหรับผู้ที่ผิวหนังสุขภาพดีเป็นปกติ เพราะบางครั้งอาจมีอาการแพ้ตัวยาเหล่านั้น การใช้สบู่ยาฆ่าเชื้อจึงอาจเป็นโทษมากกว่าเป็น ประโยชน์แก่ผิวหนัง

ครีม ครีมทาหน้าที่สตรีนิยมใช้กันเพื่อทำความสะอาดหน้า เพื่อบำรุงผิวหน้านั้น ส่วนใหญ่ จะมีราคาแพง ซึ่งไม่เหมาะที่เด็กในวัยเรียนจะซื้อมาใช้

การทำความสะอาดหน้าโดยใช้สบู่ที่มีฤทธิ์เป็นด่างอ่อน ๆ และน้ำชำระหน้า จึงเป็นวิธีที่เหมาะสมกว่าและช่วยประหยัดเงินด้วย

ครีม ที่ช่วยทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นไม่แห้งแตกเป็นแผล โดยการหล่อลื่นให้ผิวหนังมีน้ำมัน ชโลมอยู่ จึงเหมาะสำหรับผู้มีผิวแห้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในอากาศหนาว แต่สำหรับคน ส่วนใหญ่แล้ว ต่อม้ำมันในผิวหนังสามารถขับน้ำมันออกมาหล่อเลี้ยงผิวหนังได้ตามธรรมชาติ อยู่แล้ว จึงไม่จำเป็นต้องใช้ครีมทาหน้า

แป้งฝุ่นผัดหน้า ทำจากผงแป้ง ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์จากพืช เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งฝุ่นผัดหน้านี้ สามารถดูดความชื้นจากอากาศภายนอกได้และจะพองตัวออก ซึ่งหากแป้งนี้ไปอุดท่อน้ำมันบน ผิวหนังก็อาจทำให้เป็นสิวหรือเกิดการอักเสบขึ้นได้ภายหลัง

แป้งฝุ่นโรยตัว นิยมใช้หลังจากอาบน้ำเสร็จเพื่อช่วยให้รู้สึกสบาย แป้งชนิดนี้ทำจากฝุ่นแร่ เช่น ดินสอพอง ซึ่งได้ขจัดเอาสารแปลกปลอมอื่นออกแล้ว และผสมน้ำหอมตามรสนิยม แป้ง ชนิดนี้ไม่มีอันตรายแก่ผิวหนัง แต่ราคาก็ยังค่อนข้างแพงและอาจถือได้ว่าเป็นสิ่งฟุ่มเฟือย

น้ำมันใส่ผม สุภาพบุรุษนิยมใช้น้ำมันใส่ผม เพื่อตกแต่งให้สามารถหวีได้เรียบตามรูปทรง ที่ต้องการ แต่การโฆษณาว่าน้ำมันใส่ผมมีสารหรือตัวยาช่วยทำให้ผมดำเป็นเงางาม หรือเพื่อ ปกป้องเส้นผม บำรุงรากผม ป้องกันและรักษารังแคเหล่านี้เป็นการโฆษณาเกินความจริงทั้งสิ้น

เพราะเส้นผมก็เช่นเดียวกับผิวหนัง กล่าวคือไม่มีสารเคมีที่ใช้จากภายนอกจะสามารถให้สรรพคุณดังโฆษณาได้ เส้นผมจะมีสุขภาพดีเพียงใด ขึ้นกับคุณภาพของอาหารที่กินยิ่งกว่าสิ่งใด และหากเราใช้ปลายนิ้ววดหนังศีรษะอยู่สม่ำเสมอไม่ใช่เล็บเกาศีรษะ ก็จะช่วยกระตุ้นให้โลหิตไหลหมุนเวียนไปเลี้ยงหนังศีรษะได้ ซึ่งจะทำให้สุขภาพของเส้นผมดีขึ้นตามธรรมชาติด้วย

ยาสระผม คือสบู่ที่มีฤทธิ์เป็นด่างอย่างอ่อน ซึ่งสามารถชำระล้างขี้รังแค น้ำมัน และสิ่งสกปรกอื่นออกจากเส้นผมได้ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่แรงเกินไปจนทำให้เส้นผมแห้งหยาบกระด้าง และไม่ทำความระคายเคืองแก่หนังศีรษะ การใช้ผงซักฟอก สบู่ซักผ้าหรือแม้แต่สบู่ถูตัวสระผมนั้น อาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพของเส้นผม และหนังศีรษะได้ง่าย หากจำเป็นต้องใช้สบู่ถูตัวเพื่อสระผม ก็ควรใช้ชนิดที่เป็นด่างอย่างอ่อน

โรคผิวหนังบางชนิด

๑. เกาฬอน

อาการ ผิวหนังเป็นจุดหรือแต้มสีขาวเล็ก ๆ หรือเป็นด่างขาว เรียบ มักพบบริเวณใบหน้า ต้นคอ หรือแผ่นหลัง โดยทั่วไปไม่มีอาการคัน แต่อาจคันบ้างเล็กน้อยขณะเหงื่อออก

สาเหตุ เกิดจากเชื้อราชนิดหนึ่ง ซึ่งเจริญเติบโตได้ดีในบริเวณผิวหนังที่ชุ่มชื้น มีเหงื่อสะสมหมักหมมอยู่

วิธีติดต่อ โดยการสัมผัสบริเวณผิวหนังที่เป็นเกาฬอน หรือโดยการใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้ป่วย

วิธีป้องกัน หมั่นทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ทันที ที่บริเวณผิวหนัง ที่มักมีเหงื่อออกชุ่มชื้น เช่น บริเวณคอเสื้อ แผ่นหลัง อย่าปล่อยให้เหงื่อหมักหมม

วิธีรักษา ทาด้วยขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อน หรือน้ำยาไฮโดรควิโนโซล ๒-๕% วันละ ๒-๓ ครั้ง นาน ๓-๔ สัปดาห์

๒. กลาก

อาการ เป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่ง เมื่อแรกเป็นผิวหนังจะเป็นผื่นแดงขนาดเมล็ดถั่ว สะเก็ดผื่นจะค่อย ๆ โตขึ้น และขยายเป็นวงกว้างออกไปอย่างรวดเร็ว ขอบนอกมักนูนสูงเล็กน้อย มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ และเม็ดพองใสปนกันอยู่ เมื่อวงนี้ขยายโตออกไปบริเวณกลางวงจะดูเรียบคล้ายกับหาย แต่บางครั้งตรงกลางอาจมีผื่นใหม่ขึ้นต่อ ๆ กันไป มีอาการอักเสบเป็นสะเก็ด และคันไม่มากนัก สีของผิวหนังในวงจะแตกต่างกันไป อาจมีสีชมพูหม่นจนถึงแดงจัด

สาเหตุ โรคกลากเกิดจากเชื้อราบางชนิด มักพบบ่อยที่บริเวณหน้า คอ หลังมือ และอาจเป็นที่ยื่นอื่นของร่างกายได้ด้วย

วิธีติดต่อ โดยการสัมผัสโดยตรงกับบริเวณที่เป็น จากพื้น แก้ว สิ่งของเครื่องใช้เช่นเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัวที่มีเชื้อราติดอยู่

วิธีป้องกัน อย่าสัมผัสผิวหนังบริเวณที่เป็นโรคกลาก และอย่าใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย รักษาผิวหนังให้สะอาดด้วยการชำระล้างด้วยน้ำและสบู่อยู่เสมอ

วิธีรักษา ทาด้วยขี้ผึ้งรักษากลากเกลื้อน วันละ ๒ - ๓ ครั้ง นาน ๓ - ๔ สัปดาห์ หรือจะใช้หัวกระเทียมบี้แล้วทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ ก็ได้

๓. โรคง้ำมเท้าเปื่อย (Athlete's Foot)

อาการ มีเม็ดน้ำเหลือง หรือรอยแตกที่หนังเท้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งระหว่างซอกนิ้วเท้า หรือใต้นิ้วเท้า บางครั้งอาจกลายเป็นหนอง หรือเป็นแผล มีอาการคัน อาการนี้จะรุนแรงขึ้นในที่ ๆ อับและร้อน เช่น ขณะสวมรองเท้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเท้าเปียกชื้น

สาเหตุ เกิดจากเชื้อราที่ติดมากับพื้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณที่เปียกชื้น เช่น ในห้องน้ำ หรือบริเวณสระว่ายน้ำ

วิธีติดต่อ โดยการสัมผัสกับวัสดุสิ่งของที่ติดเชื้อรา เช่น การเดินเท้าเปล่าในห้องน้ำ สระ ว่ายน้ำ หรือการใส่ถุงเท้า รองเท้าที่ติดเชื้ออยู่

วิธีป้องกันและรักษา

๑. ดูแลให้เท้าและซอกนิ้วเท้าแห้งอยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเช็ดผิวหนังบริเวณดังกล่าวให้แห้งสนิทหลังจากอาบน้ำ

๒. อย่าใช้ผ้าเช็ดตัว ถุงเท้า รองเท้าร่วมกับผู้ป่วย

๓. ผู้ที่มีอาการง้ำมเท้าเปื่อย ก่อนนอนควรล้างเท้าด้วยน้ำอุ่นและสบู่ เช็ดให้แห้ง ใช้ผ้าก๊อชชิ้นเล็ก ๆ ถูเอาหนังที่เปื่อยยุ่ยบริเวณซอกนิ้วเท้าออก อย่าใช้นิ้วมือถู และอย่าใช้เล็บเกาบริเวณที่คัน เชื้อราจะติดบริเวณซอกเล็บ เสร็จแล้วทาบริเวณผิวหนังที่เป็น ด้วยยาขี้ผึ้งรักษาโรคง้ำมเท้าเปื่อย

๔. เช็ดขี้ผึ้งออกด้วยผ้าก๊อชแห้งทุกเช้า แล้วโรยด้วยแป้งผงรักษาเชื้อรา

๕. สวมถุงเท้าฝ้ายสีขาวอย่างเดียว อย่าใช้ถุงเท้าในลอน หรือใยสังเคราะห์อื่น เปลี่ยนถุงเท้าทุกวันและดัมทุกครั้งที่ยก

๖. โรยถุงเท้าและภายในรองเท้าด้วยแป้งฝุ่นรักษาเชื้อราทุกวัน

๔. ฝี

อาการ เกิดการอักเสบที่บริเวณรอบ ๆ ขุมขน ต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน หรือทางรากผม ต่อมาเป็นหนอง ในระยะแรกจะมีลักษณะบวมแดง แข็ง และร้อนในบริเวณที่เป็น เจ็บมาก เริ่มต้นด้วยเป็นเม็ดเล็ก ๆ หรือก้อนแข็ง แล้วค่อย ๆ โตขึ้นอย่างรวดเร็ว มีหัวหนองสีเหลืองเกิดขึ้นที่ตรงกลาง ต่อมาหัวหนองจะค่อย ๆ อ่อนตัวลง จนมีลักษณะนุ่มเหลว มีหนองสีเหลือง เหนียว เหลว ซึ่งมีเชื้อโรคปะปนอยู่มากและอาจแพร่กระจายไปสู่ส่วนอื่นของร่างกายได้

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง ซึ่งตามปกติมักมีอยู่บนผิวหนังทั่วไปอยู่แล้ว

วิธีติดต่อ เมื่อมีรอยเปิดที่ผิวหนังเช่นจากการเกา ถูกหนาม ของแหลมตำ และเชื้อโรคลงไปที่สะสมอยู่ ณ บริเวณที่เป็นรอยเปิดนั้น บางกรณีอาจเกิดจากความต้านทานโรคของผิวหนังต่ำ

วิธีป้องกัน รักษาผิวหนังให้สะอาดอยู่เสมอด้วยการชำระล้างด้วยน้ำและสบู่ และไม่ใช่เล็บหรือมือที่สกปรกแกะ เกา ผิวหนัง

วิธีรักษา

๑. ในระยะแรกเป็น ถ้าเห็นจุดเหลืองเล็ก ๆ เกิดขึ้นตรงกลางของเม็ดแข็ง ๆ บนผิวหนัง ที่อาจเป็นฝี ให้เอาปลายเข็มจุ่มลงในทิงเจอร์ไอโอดีน ค่อย ๆ แทะลงไป ในเม็ดยังนั้น ตรงรอยสีเหลือง แล้วยกเข็มขึ้น อย่าบีบหนองออก ใช้ผ้าก๊อซเช็ด แล้วทาด้วยทิงเจอร์ไอโอดีนตรงรอยเปิด

๒. ถ้าเม็ดยังน้อยอยู่ และไม่มีจุดสีเหลืองอย่าพยายามเปิด

๓. ถ้าทำดังกล่ามาแล้ว หัวฝีไม่ยุบ ใช้ผ้าชุบน้ำร้อนประคบบริเวณหัวฝี สลับกับผ้าชุบน้ำเย็นประมาณครึ่งชั่วโมง เคลื่อนบริเวณรอบหัวฝีด้วยทิงเจอร์ไอโอดีน

๔. อย่าบีบหัวฝี และอย่าพยายามบ่ง จนกระทั่งฝีมีอาการอ่อนนุ่มที่ตรงกลาง ถ้าฝีไม่ยอมแตกออก หรือเป็นหนอง ควรปรึกษาแพทย์

๕. ถ้าปวดหรือมีไข้ ให้กินยาลดไข้ เช่นแอสไพริน หรือ พาราเซตามอล

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. เปรียบเทียบการเพาะเชื้อจากจานเพาะเชื้อ โดยการใช้นิ้วมือที่ยังไม่ได้ฟอกสบู่ และที่ได้ฟอกสบู่ชนิดต่าง ๆ กัน ๒ - ๓ ชนิด แล้วนำจานเพาะเชื้อไปอบในตู้อบ และนำผลมาเปรียบเทียบกันภายหลัง

๒. นักเรียนช่วยกันหาตัวอย่าง สบู่ ครีม แป้งฝุ่นผัดหน้า แป้งฝุ่นโรยตัว น้ำมันใส่ผม และยาสระผมชนิดต่าง ๆ มาแสดงนิทรรศการ พร้อมกับเปรียบเทียบราคาและส่วนผสม (ถ้ามี)

๓. นักเรียนช่วยกันหาเหตุผล และวิเคราะห์ดูว่าการส่งเสริมสุขภาพของผมและผิวหนัง จะทำได้จากการบำรุงภายใน หรือการใช้เครื่องสำอางบำรุงภายนอก

๔. ได้ว่าที่เรื่อง “ไถ่ถามเพราะชน คนงามเพราะแต่ง”

๕. นักเรียนช่วยกันจด หรืออัดเทปคำโฆษณาการใช้เครื่องสำอางจากวิทยุ หรือโทรทัศน์ หรือตัดโฆษณาจากหน้าหนังสือพิมพ์นำมาอ่าน หรือเปิดเทปในชั้นเรียน แล้วช่วยกันวิเคราะห์ว่า น่าจะได้ผลจริงตามโฆษณาหรือไม่ เพราะเหตุใด

๖. นักเรียนผลัดกันเล่าประสบการณ์ที่ตนเคยเป็นโรคผิวหนังต่าง ๆ หรือเคยได้พบเห็น ให้เพื่อนร่วมชั้นฟัง



บทที่ ๒

ฟันสวยยิ้มสวย

ฟันและเหงือก นับว่าเป็นอวัยวะที่สำคัญที่สุดในการกินอาหาร เพราะต้องทำหน้าที่บดเคี้ยวอาหารให้แตกละเอียด เพื่อให้สามารถเข้าไปในหลอดอาหารได้โดยสะดวก และสามารถย่อยได้ง่ายในกระเพาะอาหาร และลำไส้ต่อไป

ชนิดของฟัน

ฟันของคนเรามีอยู่ ๒ ชุด คือ

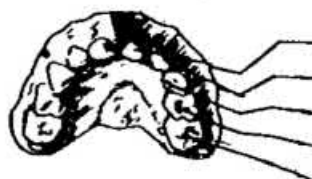
ชุดแรก เรียกว่า **ฟันน้ำนม** เป็นฟันที่มีอายุชั่วคราว ในระยะวัยเด็ก เมื่อเจริญวัยขึ้นจะมีฟันชุดที่สอง เรียกว่า **ฟันแท้** ขึ้นมาแทน **ฟันแท้** จะมีลักษณะถาวร หากระวังรักษาให้ดีจะคงทนอยู่จนถึงวัยสูงอายุได้

ฟันน้ำนม เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกตั้งแต่ทารกในครรภ์มารดาเพ็งมีอายุได้ ๖ สัปดาห์ เด็กเมื่อแรกเกิด ฟันจะยังไม่โผล่ขึ้นในช่องปาก เมื่ออายุได้ ๖ เดือน ถึง ๑ ปี ฟันหน้าล่าง ๒ ซี่ ซึ่งเป็นฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นมาเป็นครั้งแรก ต่อมาฟันหน้าบน ๒ ซี่ และ ฟันน้ำนมซี่อื่นๆ ก็จะตามมาตามลำดับ

จำนวนฟันน้ำนมมีทั้งหมด ๒๐ ซี่ เป็นฟันบน ๑๐ ซี่ และฟันล่าง ๑๐ ซี่

ถ้าเด็กเจริญเติบโตตามปกติ ฟันน้ำนมจะขึ้นเต็ม ๒๐ ซี่ เมื่ออายุประมาณ ๒ ขวบครึ่ง อายุระหว่าง ๖ - ๑๒ ปี เป็นระยะเปลี่ยนชุดฟัน จากฟันน้ำนมเป็นฟันแท้ โดยเริ่มตั้งแต่อายุ ๖ ขวบขึ้นไป ฟันแท้ซี่แรกจะโผล่ขึ้นมาเป็นฟันกราม ๔ ซี่ ขึ้นที่กรามซ้ายขวาทั้งข้างล่างและข้างบน

ระยะการขึ้นของฟันน้ำนม

ฟันบน		ขึ้น	หลุด
	ฟันหน้าซี่กลาง	๗-๘ เดือน	๗-๘ ปี
	ฟันหน้าซี่ข้าง	๘ เดือน	๘ ปี
	ฟันเขี้ยว	๑๘ เดือน	๑๑-๑๒ ปี
	ฟันกรามซี่ที่ ๑	๑๔ เดือน	๑๐-๑๒ ปี
	ฟันกรามซี่ที่ ๒	๒๔ เดือน	๑๐-๑๒ ปี
ฟันล่าง		ขึ้น	หลุด
	ฟันกรามซี่ที่ ๒	๒๐ เดือน	๑๑ ปี
	ฟันกรามซี่ที่ ๑	๑๒ เดือน	๑๐ ปี
	ฟันเขี้ยว	๑๖ เดือน	๘-๑๒ ปี
	ฟันหน้าซี่ข้าง	๗ เดือน	๗ ปี
	ฟันหน้าซี่กลาง	๖ เดือน	๖ ปี

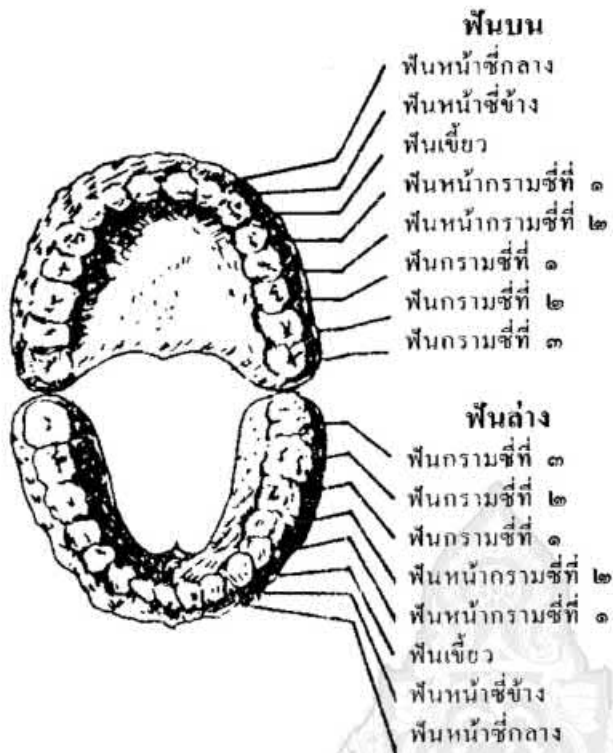
ภาพที่ ๒.๑ แสดงรูปฟันน้ำนม และอายุการขึ้นของฟันน้ำนม

ดังนั้นระยะเวลาระหว่างอายุ ๖ - ๑๒ ปี เด็กจะมีฟัน ๒ ชุด อยู่ในปาก และเมื่อฟันแท้ ดันขึ้นมาแทนที่มากขึ้น ฟันน้ำนมจะค่อย ๆ หลุดไปจนหมดปาก

ฟันแท้ อายุโดยประมาณเมื่อฟันแท้ซี่ต่าง ๆ โผล่ออกมาฟันเหงือกมีดังนี้

อายุ	ฟัน
๖ ปี	ฟันกราม ๔ ซี่
๗ ปี	ฟันแท้บนและล่าง
๘ - ๑๑ ปี	ฟันกรามน้อย และเขี้ยวบน เขี้ยวล่าง
๑๒ ปี	กรามแท้อีก ๔ ซี่ ขึ้นที่ขากรรไกรบนและล่าง ทั้งซ้าย และขวา
๑๗-๒๑ ปี	ฟันกราม ๔ ซี่สุดท้าย

ฟันชุดที่สองหรือฟันแท้

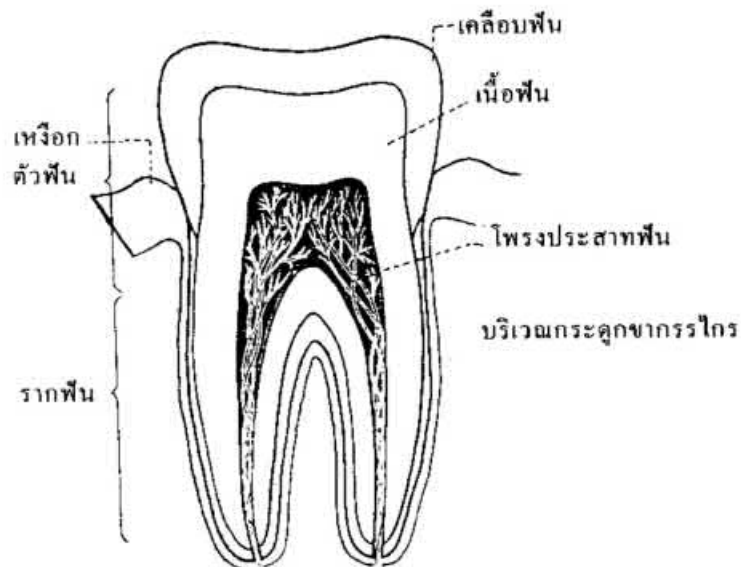


ขึ้น

๑๑ - ๑๒ ปี
๑๓ - ๑๔ ปี
๑๕ - ๑๖ ปี
๑๗ - ๑๘ ปี
๑๙ - ๒๐ ปี
๒๑ - ๒๒ ปี
๒๓ - ๒๔ ปี
๒๕ - ๒๖ ปี
๒๗ - ๒๘ ปี
๒๙ - ๓๐ ปี
๓๑ - ๓๒ ปี
๓๓ - ๓๔ ปี
๓๕ - ๓๖ ปี
๓๗ - ๓๘ ปี
๓๙ - ๔๐ ปี
๔๑ - ๔๒ ปี
๔๓ - ๔๔ ปี
๔๕ - ๔๖ ปี
๔๗ - ๔๘ ปี
๔๙ - ๕๐ ปี

ภาพที่ ๒.๒ แสดงฟันแท้ และอายุการขึ้นของฟันแท้

ส่วนประกอบของฟัน



ภาพที่ ๒.๓ ส่วนประกอบของฟัน

๑. เนื้อฟัน เป็นส่วนที่แข็งที่สุดในร่างกาย ใช้ในการกัด บด เคี้ยวอาหาร เนื้อฟันมี ๒ ชั้น ชั้นนอกเรียกว่า **เคลือบฟัน** ทำให้ฟันขาวเป็นเงางาม สารที่เคลือบมีความแข็งแรงแรงและทนทานต่อการสึกกร่อนได้ดี ชั้นในเรียกว่า **เนื้อฟัน** มีลักษณะคล้ายกระดูกแต่แข็งและแน่นกว่า

๒. **โพรงประสาทฟัน** เป็นโพรงในตัวฟัน และรากฟันภายในมีประสาทรับความรู้สึกเจ็บปวด และความรู้สึกเสียวฟัน มีหลอดเลือด และท่อน้ำเหลือง เมื่อฟันผุกร่อนเป็นโพรง จนถึงชั้นโพรงประสาทฟัน จะทำให้รู้สึกปวดฟันมาก

๓. **รากฟัน** เป็นส่วนของฟันที่ฝังลงในกระดูกขากรรไกร เพื่อให้ฟันติดแน่นอยู่ในปาก

๔. **กระดูกขากรรไกร** ทำหน้าที่เป็นฐานรองรับให้ฟันฝังอยู่

๕. **เหงือก** เป็นเนื้อเยื่อสีชมพู ปกคลุมและป้องกันอันตรายให้แก่กระดูกขากรรไกรและรากฟัน

ประโยชน์ของฟัน

๑. มีประโยชน์ในการเคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อให้กระเพาะอาหารและลำไส้สามารถย่อยอาหารได้

๒. มีประโยชน์ช่วยให้รับประทานอาหารได้อย่างมีรสชาติมากขึ้น ทำให้เรารู้สึกอร่อยในรสอาหาร

๓. มีประโยชน์ในด้านความสวยงาม ผู้ที่รักษาฟันดีจะมีฟันสวยและมีเสน่ห์

โดยเหตุที่ฟันและเหงือกมีประโยชน์ และมีความสำคัญแก่สุขภาพของร่างกาย เราจึงควรรู้จักรักษาฟันและเหงือกให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ

โรคในช่องปาก

โรคในช่องปากที่พบบ่อย ได้แก่ โรคของฟันและเหงือก ดังต่อไปนี้คือ

๑. โรคฟันผุ

๒. โรคปริทันต์

๓. โรคแผลในช่องปาก

๑. **โรคฟันผุ** เป็นโรคหนึ่งที่ทำให้เราต้องสูญเสียฟันไปก่อนถึงเวลาอันควร

สาเหตุ เนื่องจากเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ในช่องปากตลอดเวลาย่อยเศษอาหารที่ติดอยู่ตามซอกฟัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทน้ำตาล ลูกกวาด น้ำเชื่อม อาหารเชื่อม เครื่องดื่ม น้ำหวาน และขนมของหวานอื่น ๆ ตลอดจนอาหารแข็ง การย่อยอาหารของแบคทีเรียจะทำให้เกิด

กรดขึ้นในช่องปาก ซึ่งสามารถกัดกร่อนเคลือบฟันให้ผุกร่อนลงไปทีละน้อย จนเมื่อรอยผุลุกลามลงไปทะลุเนื้อฟัน จนถึงโพรงประสาท ฟันจะทำให้เรารู้สึกปวดและเสียวฟันอย่างแรง และต้องสูญเสียฟันไปในที่สุด

การป้องกันและรักษา

๑. การแปรงฟันให้ถูกวิธีทุกครั้งหลังรับประทานอาหารโดยทันทีจะช่วยขจัดเศษอาหารออกจากปากได้มาก และช่วยป้องกันฟันผุได้ดี บางครั้งหากไม่สะดวกที่จะแปรงฟัน อย่างน้อยควรใช้น้ำกลั้วปากแรง ๆ เพื่อขจัดเศษอาหารออกไปบ้าง ยาสีฟันประเภทมีฟลูออไรด์ผสมจะช่วยทำให้เคลือบฟันแข็งแรงขึ้น สามารถต่อต้านฤทธิ์กรดได้ดี

๒. วิธีป้องกันที่ดีที่สุดเพื่อมิให้เป็นโรคฟันผุ คือ ลดการกินของหวานให้มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเลิกอมทอฟฟี่ หมากฝรั่ง ไม่กินลูกกวาด อาหารเชื่อมหรือเคลือบน้ำตาล ช็อกโกแลต และเครื่องดื่มประเภทน้ำหวาน

๓. การใช้ด้ายพิเศษที่เรียกว่า dental floss ดึงผ่านช่องซี่ฟันจะช่วยขจัดเศษอาหารได้ดี ห้ามใช้ด้ายเย็บผ้าเพราะมีความแข็ง คม จะเป็นอันตรายต่อเหงือก อย่าใช้ไม้จิ้มฟันซึ่งอาจทำให้เหงือกเป็นแผล และทำให้ฟันห่างออกจากกันด้วย

๔. การหมั่นไปหาทันตแพทย์ทุก ๆ ระยะ ๖ เดือน เพื่อตรวจดูว่ามีฟันซี่ใดผุบ้างแล้วรีบทำการอุดเสียก่อนจะลุกลามถึงโพรงประสาทฟัน จะช่วยป้องกันมิให้ต้องสูญเสียฟันไปเร็วเกินควร ฟันที่เพิ่งเริ่มผุจะยังไม่ทำให้เกิดการเจ็บปวดใด ๆ บางครั้งอาจมองไม่เห็นรอยผุนั้น เพราะอาจซ่อนอยู่ตามซอกฟันที่ลับตา การปล่อยไว้ให้รู้สึกปวดฟันเสียก่อนจึงจะไปหาทันตแพทย์นั้น แสดงว่าการผุได้ลุกลามถึงโพรงประสาทฟันแล้ว ซึ่งมักสายเกินไปทำให้ต้องถอนฟันทิ้งอย่างน่าเสียดาย

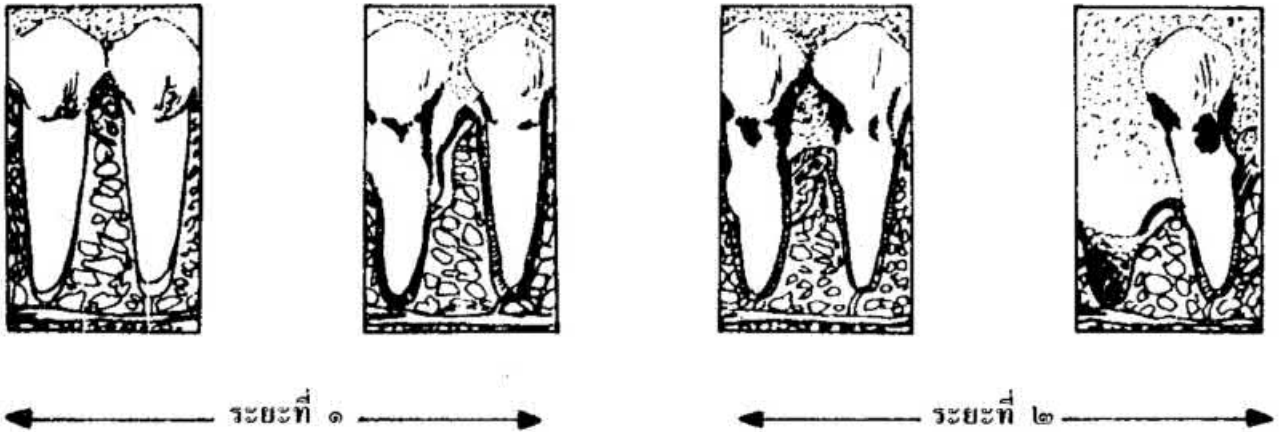
๒. โรคปริทันต์ เป็นโรคที่เกิดขึ้นกับเนื้อเยื่อหรืออวัยวะที่อยู่รอบ ๆ ตัวฟัน เป็นโรคของเหงือก และอวัยวะอื่น ๆ รอบฟัน

สาเหตุ โรคปริทันต์เกิดจากเชื้อโรคที่ติดอยู่ตามฟันและเหงือก ทำให้กระดูกที่รองรับฟันผุละลายและจับยึดฟันไม่แน่นเหมือนเดิม ทำให้ฟันเริ่มโยกคลอนและอาจต้องถูกถอนไปในที่สุด

โรคปริทันต์ แบ่งออกได้เป็น ๒ ระยะ คือ

๑. ระยะเหงือกอักเสบ มีการอักเสบเกิดขึ้นบริเวณเหงือกรอบ ๆ ฟัน คราบฟันที่สะสมอยู่รอบ ๆ ฟัน จะกลายเป็นหินปูนแข็งอยู่ที่คอฟัน ทำให้เหงือกเริ่มร่นลง และเริ่มมีการละลายของกระดูกที่รองรับฟันบ้างแล้ว

๒. ระยะร้าวขนาด มีการทำลายกระดูกและเนื้อที่รองรับฟันมากขึ้น ทำให้ฟันโยกเกิดหนอง ปากมีกลิ่นเหม็น และต้องถอนฟันนั้นออกไป



ภาพ ๒.๔ แสดงระยะต่างๆ ของโรคลิ้นทนต์

ระยะที่ ๑ มีการสะสมของแผ่นคราบฟันทำให้เหงือกเริ่มอักเสบ บวมแดง เลือดออกง่าย มีการสะสมของหินปูนและเริ่มมีการละลายของกระดูก

ระยะที่ ๒ กระดูกถูกทำลายมากขึ้นเกิดเป็นกระพุ้งหนอง และฟันเริ่มโยกคลอนไม่สะดวก กระพุ้งหนองลุกลามมากขึ้น ฟันโยกมากขึ้นจนเคี้ยวอาหารไม่ได้ เป็นแหล่งแพร่เชื้อและทำให้ปากมีกลิ่นเหม็น

การป้องกันและรักษา

๑. การหมั่นแปรงฟันทุกครั้งหลังรับประทานอาหาร จะช่วยขจัดคราบฟันออกได้มาก
๒. การไปหาทันตแพทย์ทุก ๆ ระยะ ๖ เดือน เพื่อขูดหินปูนที่อาจเริ่มสะสมอยู่บ้างแล้ว จะช่วยป้องกันมิให้เป็นโรคลิ้นทนต์ได้ดี หากปล่อยจนถึงขั้นเป็นหนองและฟันลอยขึ้นมาสูงจะทำให้รักษาฟันไว้ได้ยาก จึงควรให้อยู่ในความควบคุมดูแลของทันตแพทย์

๓. โรคมะเร็งในช่องปาก มะเร็งในช่องปากอาจเกิดเป็นที่ด้านในของริมฝีปาก หรือด้านในของกระพุ้งแก้ม มีอาการเป็นเม็ดพอง ภายในมีน้ำใส แล้วต่อมาจะแตกเป็นแผลเล็ก ๆ มีฝ้าขาวเหลืองปกคลุม มีอาการเจ็บปวดและแสบมาก โดยเฉพาะเวลาที่กินอาหารรสจัด

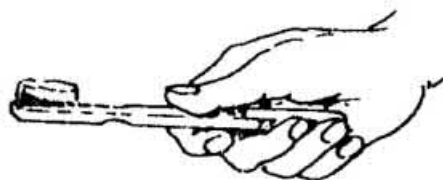
สาเหตุ สาเหตุของการเกิดแผลในช่องปาก อาจเกิดจากเชื้อไวรัสที่มีอยู่ในช่องปากหรือมีอาการที่ควบคู่มากับโรคทางเดินอาหารอื่น ๆ เช่น ท้องผูก บางรายอาจมีไข้ร่วมอยู่ด้วย

นอกจากนี้ แผลในช่องปากอาจเกิดขึ้นจากฟันกัดริมฝีปากโดยบังเอิญ หรือเพราะฟันเก และการสบฟันไม่ดี หรืออาจถูกกระแทกกระแทกจากฟันปลอมก็ได้

การรักษา โดยปกติถ้าร่างกายแข็งแรงดี แผลนี้จะหายไปเองในเวลาประมาณ ๘ - ๑๐ วัน การรักษาความสะอาดในช่องปากจะช่วยให้แผลหายได้เร็วขึ้น แต่ถ้าร่างกายอ่อนแอหรือสุขภาพทรุดโทรม แผลดังกล่าวอาจเป็นอยู่นาน และอาจขยายลุกลามต่อไป หรืออาจทุเลาไปชั่วระยะหนึ่งแล้วเกิดเป็นขึ้นมาใหม่

วิธีแปรงฟันที่ถูกต้อง

การจับแปรงสีฟัน



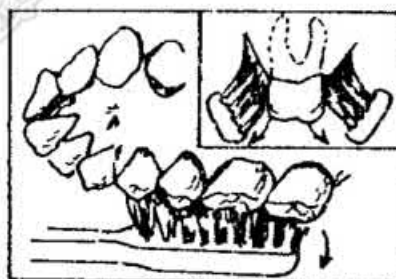
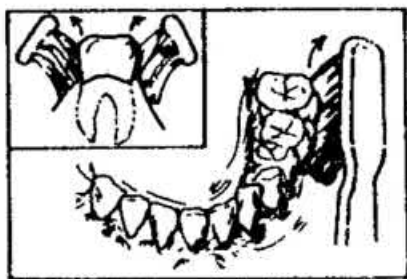
ภาพที่ ๒.๕ วางด้ามแปรงไว้ในฝ่ามือกำแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือวางรับด้านหลังของด้ามแปรง การจับแปรงแบบนี้ใช้ในกรณี

๑. แปรงฟันด้านนอกข้างขวา และด้านในข้างซ้ายของฟันกรามทั้งบนและล่าง
๒. แปรงฟันหน้าด้านในทั้งบนและล่าง
๓. แปรงฟันด้านบดเคี้ยวของฟันทุกซี่

ภาพที่ ๒.๖ วางด้ามแปรงไว้ในฝ่ามือกำแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือวางรับด้านหน้าของด้ามแปรง การจับแปรงแบบนี้ใช้ในกรณี

๑. แปรงฟันด้านนอกข้างซ้ายและด้านในข้างขวาของฟันกรามทั้งบนและล่าง
๒. แปรงฟันหน้าด้านนอกทั้งบนและล่าง

การแปรงฟันที่ถูกต้อง

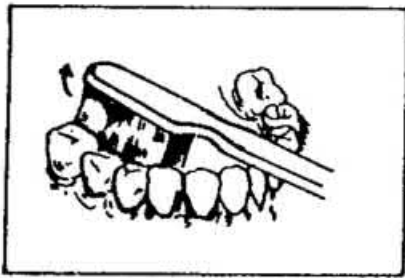


ภาพที่ ๒.๗ แปรงฟันด้านนอกของฟันล่าง

สอดแปรงไว้ระหว่างกระดูกแก้มกับฟัน หันให้ด้านข้างของขนแปรงตอนปลายวางชิดกับขอบเหงือกแล้วหมุนข้อมือให้ปลายขนแปรงบิดจากเหงือกไปหาฟันออกแรงกดเล็กน้อยและให้ปลายกวาดไปตลอดด้านนอกของฟันค่อย ๆ เคลื่อนจากข้างในสุดออกมาจนทั่วทุกซี่

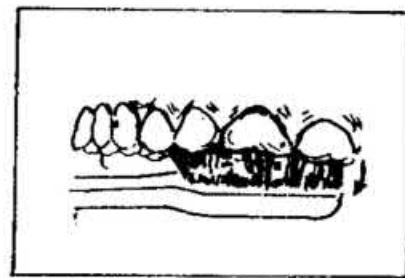
ภาพที่ ๒.๘ แปรงฟันด้านนอกของฟันบน

สอดแปรงไว้ในลักษณะเดียวกัน แต่หันปลายขนแปรงในทิศทางตรงกันข้าม และหมุนข้อมือกลับตรงกันข้ามกับฟันล่าง การแปรงฟันโดยทั่วไปไม่ควรออกแรงมากเกินไป แต่ควรใช้เวลาให้นานพออย่างน้อย ๒-๓ นาที



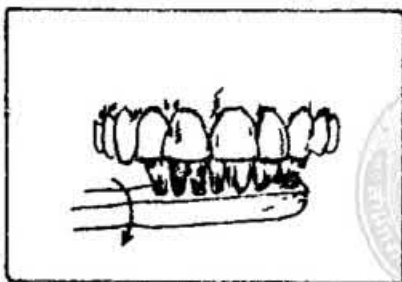
ภาพที่ ๒.๕ แปรงฟันล่างด้านใน

ใส่แปรงเข้าในช่องปากระหว่างลิ้นกับฟัน วางให้ด้านข้างของขนแปรงตอนปลายชิดกับขอบเหงือก หมุนข้อมือให้ขนแปรงบิดจากเหงือกขึ้นไปหาฟันเช่นเดียวกับการแปรงด้านนอก



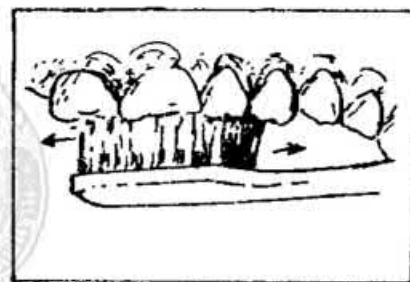
ภาพที่ ๒.๑๐ แปรงฟันบนด้านใน

ใส่แปรงเข้าในช่องปาก แต่หันขนแปรงไปในทิศทางตรงกันข้ามกับการแปรงฟันล่าง เช่นเดียวกัน วางให้ด้านข้างของขนแปรงตอนปลายชิดกับขอบเหงือก และหมุนข้อมือให้ขนแปรงบิดกวาดจากเหงือกไปยังตัวฟันทำให้หลุดทุกซี่



ภาพที่ ๒.๑๑ แปรงด้านในของฟันหน้า

ให้ทำเช่นเดียวกัน คือวางขนแปรงด้านข้างตอนปลายให้ชิดกับขอบเหงือกแล้วหมุนข้อมือให้ขนแปรงบิดกวาดจากเหงือกขึ้นหรือลงไปสู่ฟันโดยตลอด



ภาพที่ ๒.๑๒ แปรงฟันด้านบดเคี้ยว

บนด้านบดเคี้ยวของฟันกราม ให้ใช้ปลายขนแปรงวางแปรงให้ด้ามขนานกับแนวฟัน ใช้ถูเข้าออกจากด้านในสุดออกมาด้านนอกของช่องปาก ใช้กับฟันกรามทุกซี่

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. หาหุ่นฟันมา ๑ ชุด และสาธิตการแปรงฟันอย่างถูกวิธีทุกท่า ทั้งสำหรับฟันบนและล่าง และแปรงฟันด้านนอกและด้านใน
๒. ให้นักเรียนทุกคนฝึกการแปรงฟันจริง ด้วยแปรงที่ทุกคนนำมาจากบ้าน
๓. เปรียบเทียบลักษณะแปรงชนิดต่าง ๆ ที่นักเรียนนำมาว่าอย่างใดเหมาะสมที่สุด พร้อมกับอภิปรายว่า แปรงด้ามไหนที่มีอายุสมควรเปลี่ยนใหม่ได้แล้ว
๔. ให้นักเรียนนำยาสีฟันชนิดต่าง ๆ ที่แต่ละคนใช้มาเปรียบเทียบดูว่า แต่ละชนิดมีส่วนประกอบสำคัญอะไรบ้าง ชนิดใดมีฟลูออไรด์ผสม
๕. ให้นักเรียนจัดนิทรรศการโรคฟันผุ โรคฟันและโรคเหงือกชนิดต่าง ๆ
๖. ซื้อ dental floss จากร้านขายยา และสาธิตการดึง dental floss ผ่านตามช่องซี่ฟันเพื่อรูดเศษอาหารออกมา เปรียบเทียบลักษณะแตกต่างของ dental floss กับด้ายเย็บผ้า
๗. อภิปรายวิธีปฏิบัติตนในกรณีที่ไม่อาจแปรงฟันหลังอาหารได้



บทที่ ๓

ประตูลับรู้โลกภายนอก

คนเราสามารถรับรู้โลกภายนอกตัวของเราได้หลายทางด้วยกัน เช่นการเห็นสิ่งต่าง ๆ และสัมผัสต่าง ๆ ด้วยตา การได้ยินเสียงต่าง ๆ ด้วยหู การได้กลิ่นต่าง ๆ ด้วยจมูก การรับรู้รสเปรี้ยวหวานมันเค็มเผ็ด ด้วยลิ้น และการสัมผัสความร้อน เย็น แข็งกระด้าง อ่อนละมุน ด้วยผิวหนัง เป็นต้น ในขั้นนี้เราจะเรียนรู้เรื่องอวัยวะบางอย่างที่สำคัญ ๓ ประการ อันเป็นประตูลับรู้โลกภายนอก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการระวังรักษาอวัยวะเหล่านี้ให้สามารถใช้งานได้เป็นปกติอยู่เสมอ

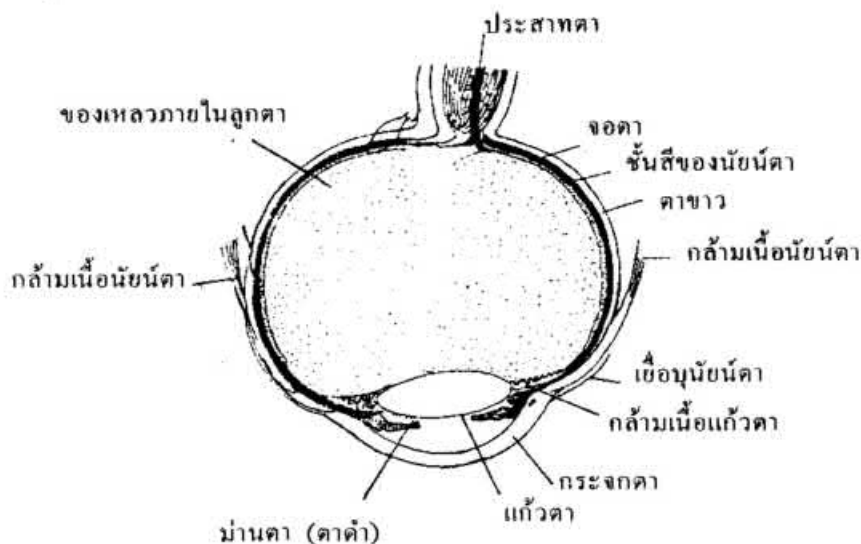
นัยน์ตา

เราสามารถมองเห็นโลกรอบตัวเราว่ามีสิ่งสวยงามสดงดงามมากด้วยนัยน์ตาและเราเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวเรา โดยอาศัยนัยน์ตาเป็นสำคัญ นัยน์ตาจึงเป็นอวัยวะที่มีค่าอย่างยิ่ง เราจะต้องทะนุถนอม ระวังและป้องกันนัยน์ตามิให้เกิดอันตราย หรือชำรุดทรุดโทรมเสียก่อนถึงเวลาอันสมควร

ก่อนอื่นเราควรรู้เสียก่อนว่านัยน์ตาของคนเราประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ อะไรบ้าง นัยน์ตาช่วยให้คนเรามองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างไร

ส่วนประกอบของนัยน์ตา

นัยน์ตาเป็นอวัยวะที่มีสัณฐานกลม ตั้งอยู่ใน เบ้าตา ภายนอกถูกปิดด้วย หนังตา ซึ่งมี ขนตา ช่วยป้องกันมิให้ฝุ่นละออง หรือเศษสิ่งของเข้าไปในนัยน์ตาได้ง่าย



ภาพที่ ๓.๑ ส่วนประกอบของนัยน์ตา

เมื่อมองดูจากภายนอกจะเห็นส่วนที่เรียกว่า *ตาขาว* และ *ตาดำ* ตาขาวคือเยื่อปกคลุมด้านนอกของลูกตา ลักษณะแข็งและสีขาว ช่วยทรงรูปร่างของลูกตาไว้ ตรงด้านหน้าของลูกตานั้น เยื่อนี้จะโป่งยื่นออกมาเป็นรูปโค้ง มีลักษณะใส เรียกว่า *กระจกตา* ซึ่งทำหน้าที่ช่วยให้แสงจากภายนอกผ่านเข้าไปในลูกตาได้

ส่วนที่เห็นเป็น *ตาดำ* นั้นคือ เยื่อชั้นกลางของลูกตาซึ่งเป็นเยื่อที่มีสีตามลักษณะของพันธุกรรม เยื่อชั้นนี้ของคนไทยส่วนมากมีสีดำ หรือสีน้ำตาล จึงเรียกว่าตาดำ แต่ของคนชาติอื่นบางคนอาจเป็นสีฟ้าหรือสีอื่นก็ได้

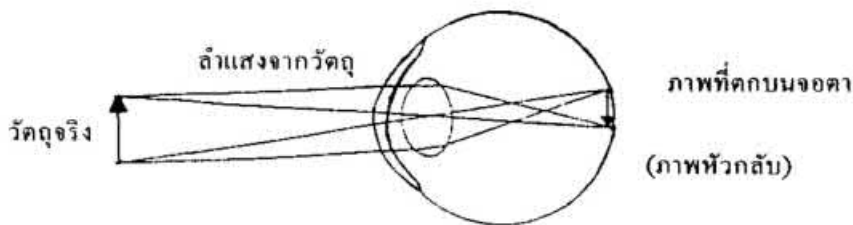
ตาดำนี้เป็นกล้ามเนื้อที่เรียกว่า *ม่านตา* สามารถหรี่ให้ *รูม่านตา* ตรงกลางเล็กหรือโต เพื่อให้ลำแสงสว่างจากภายนอกผ่านเข้าไปภายในลูกตาได้มากน้อยตามสภาพของความเข้มของแสงสว่าง ถ้าแสงสว่างมาก รูม่านตาก็หรี่เล็ก แต่ถ้าแสงสว่างน้อยกล้ามเนื้อม่านตาจะขยายรูม่านตาให้ใหญ่ขึ้น แก้วตาทำหน้าที่เหมือนเลนส์กลิ้งถ่ายรูปรูป โดยช่วยบีบลำแสงให้ตก ณ *จอตา* ซึ่งเป็นเยื่อชั้นในของลูกตาและอยู่ด้านหลังของลูกตา ทำให้เราสามารถเห็นภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ณ บริเวณจอตานั้นมีเซลล์รับแสงต่าง ๆ มากมายรวมกันเข้าเป็น *ประสาทตา* ซึ่งมีเส้นประสาทเชื่อมโยงกับส่วนของสมองที่จะช่วยแปลความรู้สึกของแสงสว่างให้เป็นภาพต่อไป

สายตาสายตาปกติ

การที่คนเราสามารถมองเห็นภาพต่าง ๆ ได้นั้นเป็นเพราะนัยน์ตาทำหน้าที่คล้ายกล้องถ่ายรูป แสงที่กระทบวัตถุที่เรามองดูนั้นจะวิ่งผ่านกระจกตา เข้าสู่รูม่านตา ผ่านแก้วตา ซึ่งทำหน้าที่หักเหลำแสงของวัตถุนั้นให้ตกลง ณ บริเวณจอตาพอดี ภาพที่แท้จริงจะมีลักษณะเป็นภาพหัวกลับ

เซลล์ประสาทตา ที่จอตา ซึ่งไวต่อแสงสว่างจะส่งสัญญาณไปยังสมองบริเวณที่เป็นส่วนรับการเห็น สมองจะทำหน้าที่แปลภาพหัวกลับให้เป็นภาพหัวตั้งในลักษณะเดิมต่อไป



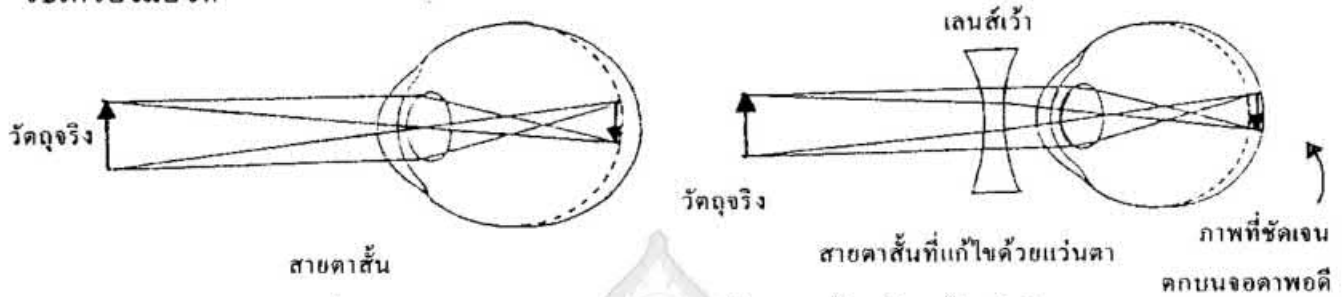
ภาพที่ ๓.๒ แสดงวิธีการที่นัยน์ตาช่วยให้คนมองเห็นภาพวัตถุได้ในสายตาสายตาปกติ

ความผิดปกติของสายตา

สายตาของคนเรานั้นอาจผิดปกติได้ด้วยสาเหตุต่าง ๆ กัน เด็ก ๆ ที่เกิดใหม่ตามธรรมชาติจะมีสายตาสั้น เมื่อโตขึ้นสายตาจึงจะเจริญสู่สภาพปกติ แต่ผู้สูงอายุมักมีสายตายาว เป็นต้น

แสงที่ผ่านรูม่านตา จะผ่าน แก้วตา ซึ่งมีลักษณะโปร่งใส และเปลี่ยนความหนาได้โดยกล้ามเนื้อที่ยึดแก้วตา

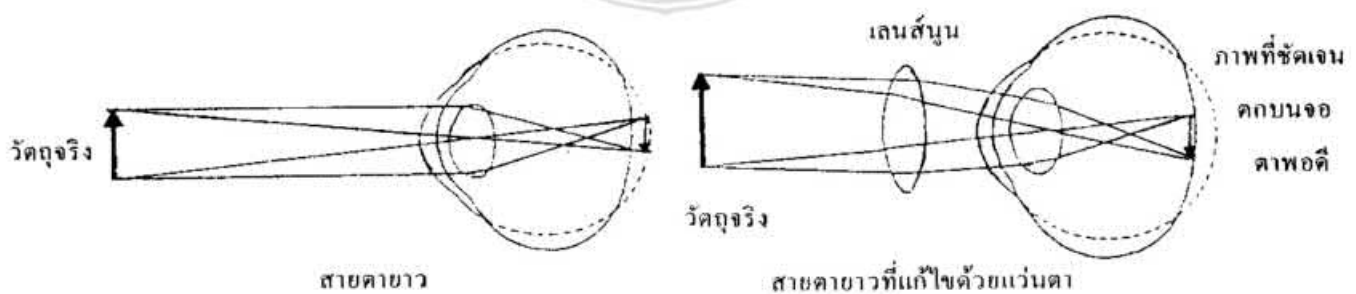
สายตาสั้น ผู้ที่มีสายตาสั้นนั้น เป็นเพราะลูกตาวาวเกินไป ทำให้ภาพตกลงก่อนถึงจอตา บุคคลเช่นนี้สามารถมองเห็นวัตถุที่อยู่ใกล้แน่นตาแต่ไม่สามารถมองเห็นวัตถุที่อยู่ห่างไกลออกไปได้ ชัดเจน ความผิดปกติเช่นนี้อาจแก้ไขให้ดีขึ้นโดยการสวมแว่นตา ซึ่งประกอบด้วยเลนส์เว้าที่พอเหมาะแก่บุคคลผู้นั้น การที่จะทราบได้ว่าสายตาของแต่ละคนนั้นจะสั้นมากน้อยเพียงใดอาจทำได้โดยการใช้เครื่องมือวัด



ภาพที่ ๓.๓ ลักษณะของนัยน์ตากรณีที่มีสายตาสั้นพร้อมทั้งวิธีแก้ไข

สายตายาว ผู้ที่มีสายตายาวนั้นเป็นเพราะลูกตาโป่งสั้นเกินไป ทำให้จุดรวมแสงของภาพวัตถุไปตก ณ บริเวณที่เลยจอตาออกไป บุคคลเช่นนี้จะมองเห็นวัตถุที่อยู่ใกล้ ๆ ได้ดี แต่วัตถุที่อยู่ไกลจะไม่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน

การแก้ไขจะสามารถทำได้โดยการสวมแว่นตาที่มีเลนส์นูนที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น ๆ เพื่อช่วยให้ภาพที่ชัดเจนมาตก ณ บริเวณจอตาพอดี



ภาพที่ ๓.๔ ลักษณะของนัยน์ตากรณีที่มีสายตายาวพร้อมทั้งวิธีแก้ไข

สายตาเอียง เกิดขึ้นเพราะบริเวณผิวกระจกตา หรือของแก้วตาแห่งใดแห่งหนึ่งมีสภาพขรุขระไม่ราบเรียบเช่นปกติทำให้ภาพวัตถุกระจายพร่าออกไป จึงเห็นภาพได้ไม่ค่อยชัดเจนซึ่งอาจแก้ไขได้ด้วยการสวมแว่นตาพิเศษมีเลนส์รูปกบกล้วย หรือรูปทรงกระบอก เพื่อแก้ไขการหักเหของแสงให้ได้ภาพที่ชัดเจนเช่นเดิม



ภาพที่ ๓.๕ ลักษณะของนัยน์ตากรณีที่มีสายตาเอียงพร้อมทั้งวิธีแก้ไข

ตาเหล่หรือตาซ้อน ตามปกติลูกตาจะเคลื่อนไหว กลอกไปมาได้โดยกล้ามเนื้อเล็ก ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ลูกตา หากกล้ามเนื้อบางชั้นอ่อนกำลังกว่าชั้นอื่น กล้ามเนื้อชั้นที่แข็งแรงกว่าก็จะดึงลูกตาให้หันไปทางนั้นจึงทำให้ *ตาเหล่* หากอาการเป็นเพียงเล็กน้อยเรียกว่า *ตาซ้อน* ทำให้เกิดการเห็นเป็น ๒ ภาพ ตาพร่า การแก้ไขอาจทำได้โดยการฝึกกล้ามเนื้อตาตามที่แพทย์สั่งหรืออาจผ่าตัดก่อนพ้นวัยอันสมควร

โรคตา

เชื้อโรคอาจเข้าสู่นัยน์ตาจนเป็นเหตุให้เกิดโรคตา โรคเหล่านี้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาจทำให้ตาบอดได้ในที่สุด

โรคเยื่อตาอักเสบ หรือที่เรียกกันว่า *โรคตาแดง* นั้นเกิดขึ้นเนื่องจากเชื้อโรคบางชนิดซึ่งอาจเป็นเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสเข้าสู่นัยน์ตา โดยการสัมผัสโดยตรง หรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย เช่น โดยการใช้มือเช็ดตา หรือใช้ผ้าเช็ดหน้าที่ใช้สกปรกเช็ดตาเป็นต้น บริเวณเยื่อหนังตาจะเกิดอักเสบมีสีแดง บริเวณตาขาวก็จะมีสีแดง น้ำตาไหล เคืองนัยน์ตา มีขี้ตามาก บางครั้งนัยน์ตาอาจเป็นหนองด้วย เมื่อตื่นเช้าจะมีขี้ตาติดจนลืมตาไม่ขึ้น โรคนี้ติดต่อได้ง่าย หากไม่ได้รับการรักษาทันทีทั้งนี้ก็อาจทำให้ตาบอดได้ ควรป้องกันโดยไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย และไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วย

ตากุ้งยิง คือฝีที่เกิดขึ้นที่ต่อมเล็ก ๆ บริเวณขอบหนังตาอันเนื่องมาจากการขยี้ตา หรือใช้มือหรือผ้าสกปรกเช็ดตาเช่นเดียวกัน อันตรายที่พึงระวังก็คือหากไม่รีบรักษา ปล่อยให้ฝีแตก เชื้อโรคที่มีอยู่ในหนองอาจทำให้เกิดตากุ้งยิงขึ้นที่ต่อมอื่น และอาจลุกลามไปทั่วนัยน์ตาได้

ริดสีดวงตา เป็นโรคเรื้อรังที่ร้ายแรงมากและติดต่อกันได้ง่ายมาก เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสหรือแบคทีเรียเข้าสู่นัยน์ตา โดยการสัมผัส แผลงหวีตอมตา หรือใช้สิ่งของร่วมกัน เช่น ใช้ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้าร่วมกับผู้ป่วย หรือใช้มือที่ติดเชื้อป้าย ขยี้ตา

อาการทั่วไปคือ ตาแดง น้ำตาไหล แสบตา คันตามาก โดยเฉพาะบริเวณหัวตาและคันมาก ในเวลากลางคืน หรือตื่นนอนตอนเช้า หากพลิกหนังตาดูจะพบว่าเยื่อหนังตาอักเสบ บวมพอง คล้ายผ้ากำมะหยี่ โดยเฉพาะที่หัวตาและหางตา หากไม่ได้รับการรักษาต่อมาจะพบว่าเยื่อหนังตาบวมแดงมีเม็ดกลมใสขนาดโตหรือนูน ขอบบนของกระจกตาอาจมีลักษณะขุ่นมัวเล็กน้อย หากปล่อยไว้อาการอาจลดน้อยลง ตาแดงน้อยลง เกิดแผลเป็นสีขาว เพราะเม็ดที่เยื่อตาบนแบนราบลง เมื่อเข้าสู่ระยะที่อาจเป็นผลให้ตาบอดได้ เนื่องจากขนตาจะม้วนเข้าไปกับขอบตา และไปถูกับกระจกตาจนตาดำขุ่นขาว

วิธีป้องกันที่ดีคือไม่สัมผัสโดยตรงกับผู้ป่วย และไม่ใช้ของร่วมกับผู้ป่วย อย่าใช้มือสกปรกขยี้ตา อย่าให้แมลงหวีตอมตา

หากมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น ควรไปหาแพทย์และใช้ยาหยอดตา หรือใช้ขี้ผึ้งปฏิชีวนะป้ายตาตามที่แพทย์สั่ง

การระวังรักษานัยน์ตา

การระวังรักษานัยน์ตามีให้เป็นโรคร้ายแรง หรือปลอดจากอันตรายนั้นเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงกระทำ แต่การระวังรักษาสายตาให้ทำงานได้ดีอยู่เสมอ นั้น ก็เป็นสิ่งสำคัญเท่าเทียมกัน

การเล่นและการทำงานต่าง ๆ นั้นพึงระมัดระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นแก่นัยน์ตาให้มาก การสวมหน้ากากกันภัยอาจช่วยป้องกันมิให้เศษวัสดุต่าง ๆ กระเด็นเข้าตาในขณะที่ทำงาน เช่น ขณะทุบหิน ฟันไม้

อย่าใช้สายตามากเกินไป เมื่อจะอ่านหนังสือหรือทำงานอื่นใด ควรทำในที่ ๆ มีแสงสว่างพอเพียงกับงานนั้น ๆ งานยิ่งละเอียดเท่าใดก็ยิ่งต้องการแสงสว่างมากขึ้น แต่ขณะเดียวกัน พึงหลีกเลี่ยงแสงจ้าเกินควร เช่น ไม่ควรอ่านหนังสือกลางแดดและไม่มองย้อนแสง เป็นต้น

การอ่านหนังสือนาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อนัยน์ตาเมื่อยล้า จึงควรละสายตาจากงานที่ต้องเพ่งเป็นครั้งคราว แล้วทอดสายตาไปดูทีวีทัศน์ไกล ๆ

ถ้าจะดูโทรทัศน์ ก็ไม่ควรนั่งใกล้จอโทรทัศน์จนเกินไป ควรนั่งห่างอย่างน้อย ๕ เท่าของความยาวของเส้นทแยงมุมของจอโทรทัศน์ และไม่ควรปิดไฟในห้องจนมืดสนิทเพราะจะทำให้กล้ามเนื้อของตาต้องทำงานมาก ควรเปิดไฟในห้องให้สว่างพอสมควร หรืออย่างน้อยก็มีแสงสลัวอยู่

หากสงสัยว่าสายตาสั้น สายตายาว หรือสายตาเอียง ควรให้จักษุแพทย์วัดสายตาและหากได้รับคำแนะนำให้สวมแว่นตา ก็ควรปฏิบัติตามเพื่อป้องกันมิให้สายตาเสื่อมโทรมลงไป อย่าซื้อแว่นตาเองโดยมิได้รับการตรวจวัดสายตาอย่างถูกต้องจากผู้ชำนาญการ

การอ่านหนังสือในยานพาหนะ ที่สั่นสะเทือนอยู่ตลอดเวลา เช่น ในรถไฟ รถยนต์ จะทำให้กล้ามเนื้อตาเพื่อง่ายถึงง่วงนอนเสีย

การใช้มือสกปรกขยี้ตา หรือการใช้ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า ร่วมกับผู้อื่นนั้น อาจติดโรคตามมาจากผู้อื่นได้ง่าย สิ่งเหล่านี้ควรเป็นของใช้เฉพาะตัวไม่ปะปนกัน

เมื่อมีผงเข้าตาอย่าขยี้ตา เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองหรืออักเสบได้ ควรล้างตาในน้ำสะอาด ในทำนองเดียวกัน ถ้าน้ำยาเคมีบางอย่างไม่ว่าจะเป็นกรดหรือด่างกระเด็นเข้าตา ควรล้างตาในน้ำสะอาดมาก ๆ และเปลี่ยนน้ำหลายครั้งแล้วไปพบแพทย์

หู

การที่เราสามารถได้ยินเสียงคนพูด เสียงดนตรี เสียงหวูดโรงสี เสียงนกร้อง เสียงดนตรี และอื่น ๆ นั้น เป็นเพราะประสาทหูของเรารับเสียงจากภายนอก โลกจะขาดความรื่นรมย์ถ้าเราไม่สามารถได้ยินเสียงต่าง ๆ และการดำรงชีวิตอยู่จะเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก หูจึงเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งอย่างหนึ่งที่จะต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างดี มิให้เกิดอันตรายได้

ส่วนต่าง ๆ ของหู

หู อาจแบ่งออกได้เป็น ๓ ชั้นด้วยกัน คือ

หูชั้นนอก ประกอบด้วย **ใบหู** ซึ่งเป็นเครื่องช่วยรับสัญญาณเสียงผ่าน **รูหู** ซึ่งเป็นท่อนสั้น ๆ มีเยื่อแก้วหูขวางอยู่ มีต่อมผลิตขี้หูอยู่ภายในรูหู

หูชั้นกลาง มีกระดูกเล็ก ๆ ๓ ชิ้น ประกบติดต่อกัน และมีรูปลักษณะต่าง ๆ กัน คือ **กระดูกค้อน** ซึ่งมีปลายข้างหนึ่งอยู่ติดกับเยื่อแก้วหู **กระดูกทั่ง** และ **กระดูกโกลน** ซึ่งมีปลายติดกับหูชั้นใน นอกจากนี้ยังมีท่อ **ยูสเทเคียน** ซึ่งมีปลายอีกข้างหนึ่งโผล่ออกที่ใต้จมูกแถวลำคอ

หูชั้นใน ประกอบด้วย **ท่อรูปหอยโข่ง** และ **ท่อรูปครึ่งวงกลม ๓ เส้น** ทำหน้าที่ช่วยควบคุมการทรงตัวของร่างกายให้สมดุลอยู่เสมอ และมีเส้นประสาทรับเสียงซึ่งทอดไปสู่สมองส่วนที่รับการได้ยิน



ภาพที่ ๓.๖ ส่วนต่าง ๆ ของหู

เราได้ยินอย่างไร

เสียงต่าง ๆ นั้นเมื่อเกิดขึ้น มีความสั่นสะเทือนเป็น คลื่นเสียง ไบหูจะทำหน้าที่คอยดักคลื่นเสียง ซึ่งจะผ่านเข้าไปในรูหู กระทบเยื่อแก้วหู ซึ่งจะเกิดการสั่นสะเทือนขึ้น และไปทำให้กระดูกอ่อน กระดูกทั้ง กระดูกโกลน ตลอดจนของเหลวในท่อรูปหอยโข่งสั่นสะเทือนและทำให้ปลายประสาท การได้ยินบริเวณนั้นถูกกระตุ้นแล้วส่งความรู้สึกไปให้สมองรับทราบและแปลความรู้สึกต่อไป ด้วยเหตุนี้เราจึงได้ยินเสียงในลักษณะต่าง ๆ กัน สุดแต่แต่แหล่งต้นตอของเสียงนั้นจะมีลักษณะเช่นใด

ขี้หูกับการแคหู่

ภายในรูหูมีต่อมขี้หู ซึ่งผลิตขี้หูออกมาตามธรรมชาติ เพื่อช่วยป้องกันฝุ่นละอองและแมลงต่าง ๆ ที่จะเข้าหูได้ด้วย ขี้หูนี้เมื่อถูกขับออกมาใหม่ ๆ มีลักษณะคล้ายขี้ผึ้งเหลวสีเหลือง เมื่อนานวันเข้าก็จะแห้ง แข็งกลายเป็นผงหรือแตกเป็นชิ้นเล็ก ๆ หลุดออกมาทางหูชั้นนอก

เราไม่จำเป็นต้อง “ทำความสะอาดหู” โดยการแคะขี้หู ด้วยวัตถุคมแข็งอื่น ๆ เพราะมันทำความสะอาดตัวเองโดยธรรมชาติอยู่แล้ว หากจะแคะออกมาให้หมดต่อมขี้หูก็จะผลิตขี้หูออกมาแทนที่

การแคะหูนอกจากไม่จำเป็นแล้วยังอาจทำอันตรายแก่อวัยวะหูชั้นนอกได้ด้วย เช่น อาจทำให้ผนังรูหูอักเสบ หรือหากแคะพลาดอาจทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาด จนกลายเป็นคนหูตึงหรือหูหนวกได้ ในที่สุด หากรำคาญจริง ๆ อาจทำได้เพียงใช้สำลีพันปลายไม้ชุบน้ำสะอาด เช็ดตามบริเวณภายนอกหูเท่านั้น

หูน้ำหนวก

การเป็นโรคบางอย่างในจมูกและลำคอ เช่น เป็นหวัดคัดจมูกอย่างรุนแรง เชื้อโรค อาจแพร่ลุกลามไปสู่หูชั้นกลางโดยเดินทางไปตามท่อ ยูสเทเคียน ที่มีปลายท่อด้านหนึ่งอยู่ใต้จมูก และปลายท่ออีกด้านหนึ่งอยู่ที่หูชั้นกลาง เมื่อเชื้อโรคเข้าไปสู่หูส่วนกลางได้ก็อาจจะทำให้เกิดการอักเสบ เป็นหนองขึ้นทำให้รู้สึกปวดหู และหากปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง อาจทำให้เยื่อแก้วหูทะลุ และมีน้ำหนองไหลออกมาทางรูหูตอนนอก อาการเช่นนี้เรียกว่าเป็น หูน้ำหนวก

เมื่อเยื่อแก้วหูฉีกขาด เราก็ไม่สามารถได้ยินเสียงถนัด จึงกลายเป็นคน หูตึง และหากไม่ได้ยินเสียงใด ๆ เลยก็กลายเป็นคน หูหนวก นับว่าเราต้องสูญเสียอวัยวะสำคัญส่วนหนึ่งไปอย่างน่าเสียดาย

ด้วยเหตุนี้ การเป็นโรคหวัด จึงมิใช่เป็นเรื่องเล็กน้อย การสั่งน้ำมูกด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้องโดยการบีบหรือกดจมูกแน่น แล้วสั่งน้ำมูกอย่างแรงนั้น อาจช่วยให้เชื้อโรคและน้ำมูกถูกขับดันเข้าไปสู่หูชั้นกลางได้ง่าย

การสั่งน้ำมูกที่ถูกวิธีจึงควรใช้ผ้าเช็ดหน้าหรือกระดาษนุ่มรองใต้จมูก แล้วค่อย ๆ สั่งน้ำมูกออกมา โดยไม่ต้องบีบหรือกดจมูก วิธีการเช่นนี้ จะช่วยถนอมอวัยวะการได้ยินได้วิธีหนึ่ง

การอักเสบจากเชื้อโรคที่ลุกลามไปถึงหูชั้นใน อาจทำให้กระดูกบริเวณกกหูพลอยอักเสบ และอาจมีผลให้เชื้อโรคลุกลามไปสู่สมอง ซึ่งจะเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงภายหลัง

การระวังรักษาหู นอกจากสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว เราควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องเพื่อช่วยถนอม การได้ยินให้มีสภาพดี และใช้ได้นานที่สุด

หากขี้หูแข็งอุดตัน อยู่ในรูหู อย่าใช้ไม้แคะออก ควรให้แพทย์ช่วยเอาออกให้จะป้องกันมิให้ เกิดอุบัติเหตุแก้วหูทะลุได้ เด็กผู้ชายเมื่อไปตัดผมตามร้านตัดผม ไม่ควรให้ช่างตัดผมแคะขี้หูให้ หรือแม้แต่ใช้ไม้ยอนหู

เมื่อแมลงเข้าหู อย่าพยายามแคะออกเอง หรือให้ผู้อื่นคีบออก ให้หยอดน้ำมันพืช เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าวลงในรูหู ทิ้งไว้สักครู่ รอจนแมลงตาย จึงเอียงหูให้น้ำมันไหลออก พร้อมกับตัวแมลง

เมื่ออาบน้ำหรือเล่นน้ำ หากมีน้ำเข้าหูจนรู้สึกหูอื้อ ให้ใช้น้ำกรอกลงไปในรูหูให้เต็ม แล้ว เอียงหูด้านนั้นคว่ำลงพร้อมกับดึงใบหู เพื่อช่วยให้น้ำไหลออกได้สะดวกขึ้น การใช้สำลีพันปลายไม้ ค่อย ๆ ชับน้ำออกจากหูชั้นนอก ก็อาจใช้ได้ผลดี

การตกหูอย่างแรง อาจมีอันตรายทำให้เยื่อแก้วหูฉีกขาดได้

เสียงที่ดังเกินขนาด อาจเป็นอันตรายแก่ประสาทหูโดยตรง ทุกคนพึงหลีกเลี่ยงการฟังเสียง ที่ดังเกินไปจนทำให้มีอาการหูตึงอย่างถาวร เช่น เสียงจากท่อไอเสียรถยนต์ เรือยนต์ ท่อไอเสีย รถจักรยานยนต์ที่แตกชำรุด หรือถูกถอดออกโดยเจตนา เสียงรถไฟในระยะใกล้ เสียงดนตรีที่เปิด จนดังแสบแก้วหู การฟังเทปโดยใช้ลำโพงติดหู ซึ่งบางครั้งอาจมีผู้เลื่อนที่บังคับเสียงค้างไว้จนดัง มากเกินไป เป็นต้น

จมูก

จมูกช่วยให้เราได้กลิ่นต่าง ๆ เช่น หอมอบอวลของดอกไม้ อันจะช่วยให้อารมณ์เบิกบาน ขณะเดียวกันการรับประทานอาหารจะมีรสอร่อยขึ้น เมื่อจมูกได้กลิ่นอาหารที่ชวนกิน ลมหายใจ ของคนเราต้องอาศัยจมูกเป็นทางผ่าน จึงจะสามารถนำออกซิเจนไปสู่ปอดเพื่อนำไปเลี้ยงร่างกาย ให้มีชีวิตต่อไป

ส่วนต่าง ๆ ของจมูก

ส่วนนอกของจมูกประกอบด้วย **สันจมูก** ซึ่งเป็นกระดูกอ่อน เชื่อมต่อกับกระดูกแข็งใกล้ ดั้งจมูกได้หว่างคิ้ว

รูจมูก ทั้งสองข้างเป็นช่องทางผ่านของลมหายใจ ซึ่งไปรวมตัวกันกลายเป็น *หลอดลมหายใจ* ณ บริเวณลำคอ ภายในรูจมูกนี้มี *ขนจมูก* ซึ่งช่วยกรองฝุ่นละอองและเชื้อโรคจากภายนอกมิให้เข้าสู่ร่างกายได้โดยง่าย

ที่โคนจมูกมี *เยื่อจมูก* ซึ่งขับน้ำเมือกออกมา เยื่อนี้จะช่วยทำให้อากาศที่หายใจเข้าไปในร่างกายมีความอบอุ่นและชุ่มชื้น ส่วนน้ำเมือกจะช่วยดักฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่เข้าไปกับอากาศ แล้วขับออกมาเป็นเสมหะ

จมูกกับตา ติดต่อกันด้วย *ท่อน้ำตา* จะสังเกตได้ว่าเมื่อเราร้องไห้ น้ำตาจะไหลลงสู่จมูกทำให้มีน้ำมูกใส

บริเวณใกล้โคนจมูกนี้ มีโพรงกระดูกอยู่หลายแห่ง เช่น ที่บริเวณหน้าผากเหนือหัวคิ้วทั้งสองข้าง บริเวณเหนือเพดานปาก บริเวณโหนกแก้มทั้งสองข้าง เป็นต้น โพรงกระดูกเหล่านี้ช่วยให้ลมหายใจอุ่นและชุ่มชื้นดีด้วย

โพรงจมูกหน้าผาก



โพรงจมูกหัวคิ้ว

โพรงจมูกโหนกแก้ม

ภาพที่ ๓.๗ จมูก

โรคเกี่ยวกับจมูก

๑. หวัด

เมื่อเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางจมูกนั้น แนวป้องกันแรกของร่างกาย คือ จมูก ซึ่งจะช่วยกรองฝุ่นและเชื้อโรคบางส่วนไว้ได้บ้าง แนวด่านทานถัดไป คือ น้ำมูกในโพรงจมูก ซึ่งจะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้บ้าง แต่ถ้าวร่างกายของเราอ่อนแออยู่ก่อนแล้วเนื่องจากเหน็ดเหนื่อยได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในอากาศอย่างรวดเร็วเกินไป โรคหวัดก็จะปรากฏง่ายขึ้น

อาการ

เมื่อเป็นหวัดนั้น เยื่อจมูกจะอักเสบ พองตัว ปิดทางเดินของลมหายใจ ทำให้รู้สึกคัดจมูก หายใจไม่สะดวกและอาจมีน้ำมูกไหลและอาจมีไข้ด้วย

การระวังรักษาและการป้องกัน

๑. ไม่ควรอยู่ใกล้ชิดกับผู้ป่วยอื่น
๒. ควรดูแลให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ
๓. ควรพักผ่อนให้พอเพียง
๔. การดมยา หรือใช้ยาหยอดจมูก เพื่อบรรเทาอาการคัดจมูกนั้น อาจทำให้อาการคัดจมูกยิ่งแน่นมากขึ้นก็ได้ หากมีการแพ้ยา การปรึกษาแพทย์จึงเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ
๕. การสั่งน้ำมูกควรทำให้ถูกวิธี มิฉะนั้นจะทำให้เชื้อโรคลุกลามไปสู่หูชั้นกลางจนทำให้เป็นโรคหูน้ำหนวก ซึ่งอาจเป็นผลร้ายต่อการได้ยิน และอาจทำให้เชื้อโรคลุกลามไปสู่โพรงกระดูกบริเวณจมูกได้
๖. ปิดปากและจมูกด้วยผ้าเช็ดหน้าทุกครั้ง ขณะไอหรือจาม

๒. โรคโพรงจมูกอักเสบ

โรคโพรงจมูกอักเสบ หรือที่เรียกกันบ่อย ๆ ว่า *โรคไซนัส* นั้น เกิดขึ้นจากการลุกลามของเชื้อหวัดและน้ำมูกน้ำหนองไปสู่ *โพรงจมูก* ในบริเวณใกล้เคียง ซึ่งอาจเกิดขึ้นเพราะการสั่งน้ำมูกที่ไม่ถูกวิธี คือ การบีบจมูกให้แน่นทั้งสองข้าง แล้วสั่งอย่างแรง

อาการ

การอักเสบของโพรงจมูกนี้ อาจมีน้ำมูกและน้ำหนองตกค้างอยู่ ทำให้เกิดอาการปวดอย่างรุนแรงบริเวณโพรงจมูก เช่น แถบหน้าผากเหนือคิ้ว และแถบโหนกแก้ม เป็นต้น

ผู้ที่เป็นโรคไซนัสในระยะเริ่มแรก ควรรีบไปขอรับการตรวจรักษาจากแพทย์โดยเร็ว หากทิ้งไว้จะกลายเป็นโรคเรื้อรัง ต้องทนทุกข์ทรมานไปอีกช้านานและยากที่จะรักษาให้หายขาดได้

การป้องกัน

เมื่อเป็นหวัดควรรีบรักษาให้หายโดยเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีน้ำมูกและคัดจมูกควรรีบปรึกษาแพทย์ อย่าสั่งน้ำมูกแรง โดยการบีบรูจมูกพร้อมกันทั้งสองข้าง แต่ควรค่อย ๆ สั่งออกทีละข้าง

๓. เลือดกำเดา

บางครั้งเมื่อจมูกถูกกระทบกระเทือนอย่างแรง เช่น

๑. ถูกชก

๒. เยื่อจมูกอักเสบ

๓. ความดันโลหิตสูง หรือใช้สูง อาจทำให้หลอดเลือดฝอยบริเวณโคนจมูกแตก จนเลือดกำเดาออก

การช่วยห้ามเลือดกำเดานั้น อาจทำได้โดยให้ผู้ป่วยก้มหน้าเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เลือดไหลลงคอ ใช้นิ้วกดจมูกและใช้น้ำแข็งถูบริเวณจมูก หัวคิ้ว และหน้าผาก เลือดจะหยุดไหลภายในเวลาอันสั้น

การระวังรักษาจมูก

๑. เนื่องจากจมูก ช่วยทำหน้าที่กรองฝุ่นละอองและเชื้อโรคได้ส่วนหนึ่งจึงไม่ควรถอนหรือตัดขนจมูกทิ้งเสีย

๒. การสูดน้ำมูกให้ถูกวิธีจะช่วยป้องกันมิให้เป็นโรคโพรงจมูกอักเสบได้ และในกรณีที่คัดจมูกไม่ควรใช้ยาหยอดจมูกเพื่อจะช่วยให้จมูกโล่ง แต่ควรปรึกษาแพทย์เพื่อความปลอดภัย

๓. การใช้นิ้วแคะจมูก หรือนำสิ่งแปลกปลอมอื่น เช่น ยางลบดินสอใส่เข้าไปในรูจมูก จะทำให้จมูกอักเสบได้ในภายหลัง และในบางรายอาจเกิดการอุดตันของรูจมูก

๔. ป้องกันมิให้เป็นหวัด และหากมีน้ำมูกไหลควรรับการรักษาจากแพทย์ให้หายขาด

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. สร้างกล้องรูเข็มอย่างง่ายเพื่อศึกษาดูว่าการเห็น และการถ่ายรูปนั้นมีหลักการอย่างเดียวกัน หากสามารถประดิษฐ์ให้ปรับระยะจอภาพเลื่อนเข้าออกได้

๒. ใช้แว่นเลนส์นูน และแว่นเลนส์เว้า ขวางหน้ากล้องรูเข็มเพื่อศึกษาว่ามีผลกับการหักเหของแสงและภาพที่ปรากฏบนจอภาพอย่างไร

๓. ให้ผู้ที่เคยเป็นโรคตาแดง เล่าอาการให้เพื่อนนักเรียนในชั้นฟัง

๔. หภาพแสดงอาการของผู้เป็นโรคตาแดง และโรคริดสีดวงตา มาให้ดู

๕. สำนวณนักเรียนในชั้นว่ามีผู้แคะหูเองเป็นประจำ หรือให้ช่างตัดผมแคะหูเป็นจำนวนเท่าใด รายงานและอภิปรายประโยชน์และโทษของการแคะหู

๖. รวบรวมเครื่องแคะหูชนิดต่าง ๆ ที่มีใช้กันอยู่ตามบ้าน

๗. ให้ผู้ที่เคยเป็นโรคโพรงจมูกอักเสบ หรือมีญาติที่เคยเป็นโรคดังกล่าวเล่าอาการให้เพื่อนนักเรียนในชั้นฟัง



บทที่ ๕

กินดีมีสุข

อาหาร คือ สิ่งที่เราได้รับประทานได้และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าสิ่งใดรับประทานได้แต่ไม่เป็นประโยชน์หรือให้โทษต่อร่างกาย เช่น สุรา เหล้าเม้า เราก็ไม่เรียกสิ่งนั้นว่า “อาหาร” สำหรับตัวอย่างของอาหารนั้นมีมากมาย ดังเช่นรายการอาหารที่เราได้รับประทานอยู่เป็นประจำในมือเช้า มื้อกลางวันและมื้อเย็น เป็นต้น

โภชนาการ โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าคำว่าอาหารมาก โภชนาการหมายถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ว่าด้วยอาหาร เช่น การจัดแบ่งประเภทสารอาหาร ประโยชน์ของอาหาร การย่อยอาหาร โรคขาดสารอาหาร เป็นต้น โภชนาการจึงเป็นวิชาการสาขาหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์ที่กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของอาหารที่เราได้รับประทานเข้าไปเพื่อประโยชน์ในการบำรุงร่างกาย

โภชนาการสำหรับสุขภาพ

ทุกคนเกิดมามีความปรารถนาที่จะมีความสุขและมีสุขภาพดีด้วยกันทั้งสิ้น แต่การจะมีสุขภาพดีได้คนเราจะต้องปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักสุขวิทยาหลายอย่าง การรับประทานอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่ง โภชนาการที่ดีจึงเป็นรากฐานอันสำคัญยิ่งของการมีสุขภาพดี คำว่าโภชนาการที่ดีนั้น ถ้าจะกล่าวโดยสรุปก็หมายถึง การกินดีนั่นเอง เราจะกินดีได้อย่างไรนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาเล่าเรียน จะอาศัยรสหรือความรู้สึกอึดท้องเท่านั้นไม่พอ ถึงแม้เราจะมีเงินทองซื้ออาหารมารับประทานได้อย่างเหลือเฟือ ก็ไม่ได้หมายความว่า จะกินดีเสมอไป การกินดีตามความหมายที่ถูกต้องของโภชนาการ จึงหมายถึง การกินอาหารที่มีประโยชน์ กล่าวคือ มีสารอาหารต่าง ๆ ครบตามปริมาณที่เพียงพอกับความ ต้องการของร่างกาย อย่างที่เรียกกันว่า “อาหารสมส่วนหรืออาหารสมดุล”

ในวันหนึ่ง ๆ เรากินอาหารหลายอย่าง ทั้งอาหารมื้อเช้า มื้อกลางวัน และมื้อเย็น บางทีเราก็กินอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารเสริมที่กินประทังความหิวระหว่างอาหารทั้ง ๓ มื้อ อีกด้วย บางครั้งเราก็ไม่ได้จำหรือจำไม่ได้ว่ากินอาหารอะไรไปแล้วบ้าง นอกจากนี้อาหารแต่ละชนิดก็ยังมีสารอาหารอยู่หลายอย่าง ซึ่งให้ประโยชน์แก่ร่างกายมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไปตามธรรมชาติ เช่น ข้าวสามารถให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตมากที่สุด แต่ให้โปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน น้อยมาก

แม้อาหารแต่ละชนิดจะมีสารอาหารอยู่หลายอย่าง แต่ก็คงไม่มีอาหารชนิดใดเพียงชนิดเดียว ที่มีสารอาหารต่าง ๆ ครบตามปริมาณที่เพียงพอความต้องการของร่างกาย แม้แต่ไข่หรือนม ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นยอดอาหาร หรือมีสารอาหารอยู่มากชนิดที่สุด แต่คนเราก็คงไม่สามารถกินแต่เพียงไข่หรือนม และสามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างสุขสมบูรณ์ได้ เพราะร่างกายยังต้องการสารอาหารอื่น ๆ อีกหลายอย่างที่ไม่ได้อยู่ในไข่หรือนม คนเราจึงต้องกินอาหารหลายชนิด ในรอบวันหนึ่ง ๆ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบทุกชนิดตามปริมาณที่เพียงพอความต้องการของร่างกาย ทั้งนี้เพราะสารอาหารบางอย่างถึงแม้จะมีน้อยหรือไม่มีเลยในอาหารชนิดหนึ่ง แต่ร่างกายก็สามารถรับชดเชยจากการกินอาหารชนิดอื่น ๆ ได้ ตัวอย่างเช่น วิตามินซี ซึ่งไม่มีในข้าว แต่ก็มียากในส้มทุกชนิด

อาหารหลัก ๕ หมู่ของไทย

ตามหลักโภชนาการ การกินอาหารให้ได้สารอาหารครบทุกชนิดตามที่ร่างกายต้องการ นั้นเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่ในทางปฏิบัติเพื่อความสะดวกสำหรับคนไทยในการเลือกกินอาหารให้ได้ สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขจึงได้จัดแบ่งอาหารของ ไทยออกเป็นอาหารหลัก ๕ หมู่ด้วยกัน โดยพิจารณาจากปริมาณของสารอาหารที่มีอยู่มากใน

บรรดาอาหารต่าง ๆ ที่คนไทยนิยมรับประทาน รวมทั้งได้คำนึงถึงนิสัยการบริโภคของคนไทยทั่วไปเป็นหลัก และได้แนะนำให้ประชาชนเลือกกินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ในทุก ๆ วันด้วย การจัดอาหารหลัก ๕ หมู่นี้ขึ้นก็เพื่อมุ่งหมายให้เป็นแนวทางอันสำคัญในการปรับปรุงส่งเสริมโภชนาการของประชาชน ให้ประชาชนได้รับประโยชน์จากการบริโภคอาหารที่มีอยู่ภายในประเทศให้มากที่สุด อาหารหลัก ๕ หมู่ที่กระทรวงสาธารณสุขได้จัดแบ่งไว้ มีดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงอาหารหลัก ๕ หมู่และสารอาหาร

อาหารหลัก ๕ หมู่		สารอาหารที่มีอยู่มาก
ลำดับที่	ชนิดของอาหารในแต่ละหมู่	
อาหารหมู่ที่ ๑	พวกเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ ถั่ว นม	โปรตีน
อาหารหมู่ที่ ๒	พวกข้าว น้ำตาล เผือกมัน	คาร์โบไฮเดรต
อาหารหมู่ที่ ๓	พวกผักใบเขียวและพืชผักอื่น ๆ	วิตามินและเกลือแร่
อาหารหมู่ที่ ๔	พวกผลไม้ต่าง ๆ	วิตามินและเกลือแร่
อาหารหมู่ที่ ๕	พวกไขมันจากสัตว์และพืช	ไขมัน

หมายเหตุ น้ำเป็นสารอาหารที่เป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งในสารอาหารเกือบทุกชนิด



ภาพที่ ๔.๑ อาหารหลัก ๕ หมู่

ชาติต่าง ๆ ในโลกได้จัดแบ่งอาหารหลักประจำชาติของตนขึ้นมาเป็นเวลาช้านานแล้ว โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมและความสมบูรณ์ของพืชพันธุ์ธัญญาหารและลักษณะการกินอาหารภายในประเทศชาตินั้น ๆ เป็นเกณฑ์ เพื่อมุ่งหมายให้ประชาชนรู้จักหลักเบื้องต้นในการเลือกกินอาหารได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เพราะในสมัยก่อนประชาชนทั่วไปมักไม่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องสารอาหาร ดังนั้น ชาติต่าง ๆ จึงมีอาหารหลักที่แตกต่างกันไปทั้งในด้านจำนวนหมู่ของอาหารและชนิดของอาหารในแต่ละหมู่นั้น ๆ ด้วย เช่น อาหารหลักของประเทศสหรัฐอเมริกา มีเพียง ๔ หมู่ ได้แก่ หมู่นมและผลิตภัณฑ์จากนม หมู่น้ำตาลต่าง ๆ หมู่น้ำมันและผลไม้ หมู่นมปังและแป้ง เป็นต้น

สารอาหาร

สารอาหาร คือสารเคมีที่เป็นส่วนประกอบสำคัญส่วนหนึ่งอยู่ในอาหารที่เรากินเข้าไป สารเคมีเหล่านี้มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายมาก เป็นตัวการที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย เช่น ให้พลังงานและความอบอุ่น ช่วยในการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ สารอาหารที่ทำหน้าที่ต่าง ๆ เหล่านี้มีอยู่ด้วยกัน ๖ ชนิด ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

พลังงานและแคลอรี

สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน ให้ประโยชน์แก่ร่างกายหลายอย่าง ที่สำคัญคือ การให้พลังงานแก่ร่างกาย พลังงานในที่นี้หมายถึง พลังงานที่ร่างกายจำเป็นต้องมีหรือสะสมไว้เพื่อใช้ในการทำงานของอวัยวะทั้งภายในและภายนอก ตามปกติร่างกายใช้พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต และไขมัน นอกจากจำเป็นจึงใช้พลังงานจากโปรตีน เช่นในภาวะที่ร่างกายได้รับพลังงานจากอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตหรือไขมันไม่เพียงพอ ร่างกายจะดึงเอาโปรตีนมาเป็นพลังงานแทน นักวิทยาศาสตร์วัดปริมาณของพลังงานหรือกำลังงานที่ได้จากอาหารเป็นหน่วยความร้อน เรียกว่า “แคลอรี”

แคลอรี คือหน่วยวัดปริมาณความร้อนทั่วไป โดยกำหนดว่า ๑ แคลอรี เท่ากับปริมาณความร้อนที่ทำให้ น้ำ ๑ กรัม มีอุณหภูมิสูงขึ้น ๑ องศาเซลเซียส แต่ในทางโภชนาการใช้หน่วยแคลอรีใหญ่ สำหรับวัดพลังงานที่ได้จากอาหารที่กินเข้าไป ๑ แคลอรี (ใหญ่) เท่ากับปริมาณความร้อนที่ทำให้ น้ำ ๑ กิโลกรัม มีอุณหภูมิสูงขึ้น ๑ องศาเซลเซียส

ประเภทของสารอาหาร

ในทางโภชนาการได้จัดแบ่งประเภทของสารอาหารออกเป็น ๖ ประเภทด้วยกัน ตามส่วนประกอบทางเคมี ประเภทหรือกลุ่มของสารอาหารเหล่านี้มีลักษณะคนละอย่างกับอาหารหลัก

๕ หมู่ของไทยซึ่งได้กล่าวมาแล้ว สารอาหารทั้ง ๖ ประเภท มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

โปรตีน

แหล่งที่มา โปรตีนแบ่งออกเป็น ๒ พวก คือ โปรตีนจากสัตว์และโปรตีนจากพืช



ภาพที่ ๔.๒ โปรตีนจากสัตว์

๑. โปรตีนจากสัตว์ เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสูง มีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ทุกชนิด เช่น หมู วัว ควาย เป็ด ไก่ ห่าน นก ปลา กุ้ง หอย มีอยู่ในไข่ของสัตว์ต่าง ๆ เช่น ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่นก ไข่เต่า และมีอยู่ในนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม เช่น นมวัว นมแพะ เนยเหลว เนยแข็ง



ภาพที่ ๔.๓ โปรตีนจากพืช

๒. โปรตีนจากพืช เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพต่ำกว่าโปรตีนจากสัตว์ มีอยู่ในอาหารจำพวก

ถั่วเมล็ดแห้งต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วลิสง และอาหารซึ่งทำจากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว เต้าฮวย และนมถั่วเหลือง นอกจากนี้ข้าวและข้าวโพดก็มีโปรตีนอยู่บ้าง

ประโยชน์ โปรตีนทำหน้าที่ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนี้

๑. สร้างเสริมความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย เซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายมีโปรตีนเป็นส่วนประกอบอยู่ด้วยเสมอ

๒. ซ่อมแซมส่วนของร่างกายที่สึกหรอหรือถูกทำลายให้คืนดีดังเดิม

๓. ให้พลังงานแก่ร่างกาย (โปรตีนหนัก ๑ กรัม ให้พลังงานแก่ร่างกายประมาณ ๔ แคลอรี)

๔. ช่วยสร้างน้ำย่อย ฮอร์โมน และภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย

ความต้องการ ร่างกายของผู้ใหญ่ทั่วไปต้องการโปรตีน วันละ ๑ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม สำหรับเด็กที่กำลังเจริญเติบโต หญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อนต้องการโปรตีนเพิ่มมากขึ้นกว่านี้ เมื่อร่างกายได้รับโปรตีนเข้าไปจะต้องย่อยให้เป็น กรดอะมิโน จึงจะนำไปใช้ได้ ร่างกายต้องการโปรตีนทุกวันเพื่อสร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



ภาพที่ ๔.๔ คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต

แหล่งที่มา คาร์โบไฮเดรตมีอยู่ในอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด มันสำปะหลัง มันเทศ มันฝรั่ง เผือก น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว น้ำอ้อย น้ำผึ้ง และพืชผักหรือผลไม้ที่มีรสหวาน

ประโยชน์ คาร์โบไฮเดรตทำหน้าที่ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนี้

๑. ช่วยให้เกิดพลังงาน คือทำให้คนเราสามารถเคลื่อนไหว ทำงาน และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ (คาร์โบไฮเดรตหนัก ๑ กรัม ให้กำลังงานแก่ร่างกายได้ประมาณ ๔ แคลอรี)

๒. ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญสารอาหารไขมันเพื่อให้เกิดพลังงาน

ความต้องการ ในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายของคนเราต้องการใช้พลังงานไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของร่างกาย อายุและกิจกรรม กองโภชนาการ กรมอนามัย กำหนดปริมาณพลังงานที่เด็กอายุต่าง ๆ ต้องการใช้ในแต่ละวัน ดังนี้

ตารางที่ ๔.๒ พลังงานที่ต้องการในวันหนึ่ง ๆ ของเด็กอายุ ๑-๑๕ ปี

	อายุ	น้ำหนักตัว	พลังงานที่ต้องการ	
	ปี	กก.	กิโลแคลอรี/กก.	กิโลแคลอรี
เด็ก	๑-๓	๑๒	๑๐๒	๑,๒๐๐
	๔-๖	๑๖	๙๐	๑,๔๕๐
	๗-๙	๒๒	๗๓	๑,๖๐๐
ชาย	๑๐-๑๒	๒๙	๓๖.๕	๑,๘๕๐
	๑๓-๑๕	๔๒	๓๒.๕	๒,๓๐๐
	๑๖-๑๙	๕๔	๒๗.๕	๒,๔๐๐
หญิง	๑๐-๑๒	๓๑	๓๓	๑,๗๐๐
	๑๓-๑๕	๔๔	๒๘.๕	๒,๐๐๐
	๑๖-๑๙	๔๘	๒๕.๕	๑,๘๕๐

จะเห็นได้ว่า พออายุเริ่มย่างเข้าสู่วัยรุ่น ความต้องการใช้พลังงานจะสูงขึ้น เพราะต่อมต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะวัยรุ่นชายจะต้องการพลังงานมากกว่าวัยรุ่นหญิงอย่างเห็นได้ชัด เพราะมีปริมาณกล้ามเนื้อมากกว่า มีอัตราการเจริญเติบโตสูงกว่า และก็ยังใช้แรงงานมากกว่าวัยรุ่นหญิงอีกด้วย

สำหรับความต้องการพลังงานของผู้ใหญ่ชายทั่วไปนั้นอยู่ในระหว่าง ๒,๐๐๐ - ๒,๕๐๐ แคลอรีต่อวัน ส่วนผู้ใหญ่หญิงจะใช้น้อยกว่านี้ประมาณร้อยละ ๑๕ - ๒๐ คือประมาณ ๑,๖๐๐ - ๒,๑๐๐ แคลอรีต่อวัน

พลังงานที่ร่างกายต้องการเหล่านี้ประมาณร้อยละ ๕๕ - ๖๐ ได้มาจากคาร์โบไฮเดรต โดยคาร์โบไฮเดรตที่คนเรากินเข้าไปในร่างกาย จะถูกอวัยวะการย่อยอาหารภายในร่างกายเปลี่ยนสภาพให้เป็นกลูโคส (น้ำตาลชนิดหนึ่งซึ่งมีขนาดอนุเล็กลง) ถ้ามีกลูโคสมากเกินไป ร่างกายก็จะแปลงสภาพกลูโคสส่วนที่เกินให้เป็นไขมัน แล้วเก็บสะสมไว้ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อนำไปใช้เมื่อยามขาดแคลน แต่ถ้าร่างกายเก็บไขมันมากเกินไปก็อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มหรืออ้วนได้

ร่างกายของผู้ใหญ่ทั่วไปต้องการคาร์โบไฮเดรตประมาณวันละ ๔ - ๖ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม เช่น คนที่มีน้ำหนัก ๕๐ กิโลกรัม จะต้องการคาร์โบไฮเดรตประมาณวันละ ๒๐๐-๒๕๐ กรัม สำหรับผู้ที่ใช้แรงงานมากและเด็กที่กำลังเจริญเติบโตต้องการคาร์โบไฮเดรตในอัตราส่วนที่สูงกว่านี้

ไขมัน

แหล่งที่มา ไขมันแบ่งออกเป็น ๒ พวก คือ ไขมันจากสัตว์และไขมันจากพืช

๑. ไขมันจากสัตว์ เช่น ไขมันที่มีอยู่ในมันหมู มันไก่ มันกุ้ง มันปลา มันหอย ไข่แดง

๒. ไขมันจากพืช เช่น ไขมันที่มีอยู่ในมะพร้าว รำ ถั่ว งา

ประโยชน์ ไขมันทำหน้าที่ให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย ดังนี้

๑. ให้พลังงานแก่ร่างกายในอัตราที่สูงกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนมาก (ตามปกติไขมันทุกชนิดหนัก ๑ กรัม จะให้พลังงานแก่ร่างกายประมาณ ๙ แคลอรี)

๒. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น และไขมันใต้ผิวหนังยังช่วยร่างกายเก็บความร้อนไว้ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

๓. ให้กรดไขมันบางชนิดที่จำเป็นแก่ร่างกาย ซึ่งช่วยในการเจริญเติบโตของเด็ก

๔. ไขมันบางชนิดมีวิตามินซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายละลายอยู่ ได้แก่ วิตามินเอ ดี อี และ เค ถ้าร่างกายขาดไขมันก็จะทำให้ขาดวิตามินดังกล่าวด้วย



ภาพที่ ๔.๕ อาหารที่มีสารอาหารไขมันอยู่มาก

ความต้องการ วันหนึ่ง ๆ ร่างกายต้องการไขมันเพื่อเปลี่ยนให้เป็นพลังงานประมาณร้อยละ ๑๕ - ๒๐ ของจำนวนแคลอรีทั้งหมดที่ร่างกายต้องการ โดยร่างกายต้องการไขมันวันละประมาณ ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม ไขมันเหล่านี้ร่างกายได้รับมาจากอาหารที่มีไขมันผสม

อยู่หลายอย่างด้วยกัน เช่น แกกะทิ แกงคั่ว หลน (ซึ่งใช้กะทิเป็นส่วนผสม) อาหารผัดและอาหารทอด แต่คนเราไม่ควรรับประทานไขมันมากเกินไป เพราะถ้าร่างกายใช้ไม่หมดก็จะเปลี่ยนส่วนที่เหลือให้เป็นก้อนไขมันพอกอยู่ใต้ผิวหนังตามร่างกายทั่วไป โดยเฉพาะผิวหนังบริเวณหน้าท้องและทำให้ร่างกายอ้วนขึ้นได้ คนอ้วนจึงไม่ควรกินไขมันมาก แต่คนผอมควรกินไขมันเพิ่มมากขึ้น

นอกจากนี้ ไขมันจากสัตว์ยังมีสาร คอเลสเตอรอล (cholesterol) อยู่มาก ถ้าหาร่างกายของผู้ใหญ่ได้รับสารคอเลสเตอรอลเข้าไปมาก สารนี้ก็อาจเข้าไปเกาะอยู่ตามผนังของหลอดเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด เช่น โรคหลอดเลือดตีบ เป็นต้น

วิตามิน

วิตามินเป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงาน แต่มีหน้าที่พิเศษในการช่วยสร้างเสริมความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย ช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ และช่วยสร้างเสริมความต้านทานโรคให้แก่ร่างกายด้วย วิตามินมีอยู่มากกว่าสิบชนิดด้วยกัน มีแหล่งที่มาและประโยชน์แตกต่างกัน บางชนิดจำเป็นต่อร่างกายมาก บางชนิดก็ไม่ใคร่จำเป็นต่อร่างกายเท่าใดนัก เราอาจแบ่งวิตามินชนิดที่ร่างกายต้องการตามคุณสมบัติของการละลายออกได้เป็น ๒ ชนิด ดังนี้

๑ **วิตามินที่ละลายในน้ำ** ได้แก่ วิตามินบี ๑ หรือไทอะมิน วิตามินบี ๒ หรือไรโบฟลาวิน และวิตามินซีหรือกรดแอสคอร์บิกซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ดังนี้

วิตามินบี ๑ มีมากในข้าวแดง ข้าวซ้อมมือ เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่ นม หอยนางรม ถั่วเมล็ดแห้ง และผักใบเขียวต่าง ๆ

วิตามินบี ๑ ช่วยให้ร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรตได้ตามปกติ ช่วยในการหมุนเวียนของเลือดบำรุงประสาท ป้องกันโรคเหน็บชา เพิ่มความอยากกินอาหาร และช่วยบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโตตามปกติ

วิตามินบี ๒ มีมากในไข่ เนยแข็ง ดับ ไต หัวใจ ถั่วลิสง ผลไม้ และผักใบเขียวต่าง ๆ

วิตามินบี ๒ ช่วยให้ร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรตและกรดอะมิโนได้ตามปกติ ช่วยในการย่อยอาหาร สร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย ป้องกันโรคปากนกกระจอก ป้องกันโรคตาอักเสบและโรคผิวหนังอักเสบ และช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต

วิตามินซี มีมากในมะเขือเทศ ถั่วอก ถั่วฝักยาว มะนาว ส้ม และผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว หรือส้มทุกชนิด

วิตามินซี ช่วยในการสร้างกระดูกและฟัน ทำให้เหงือกและฟันแข็งแรง ป้องกันไม่ให้ผนังของหลอดเลือดเปราะหรือแตกง่าย และช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันหรือโรคลักปิดลักเปิด

๒. **วิตามินที่ละลายในไขมัน** ได้แก่ วิตามินเอ อี ดี และเค ซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ ดังนี้

วิตามินเอ เมื่อเรากินอาหารที่มีสารแคโรทีน (carotene) สารแคโรทีนนี้จะถูกเปลี่ยนเป็น

วิตามินเอในร่างกายของเรา อาหารจากสัตว์ที่มีแคโรทีนสูง ได้แก่ น้ำมันตับปลา ไข่แดง ครีม เนย อาหารจากพืชที่มีแคโรทีนสูงได้แก่ มะละกอสุก มะเขือเทศ มันเทศ ฟักทอง ถั่ว และ พืชผักที่มีใบสีเขียวบางชนิด เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง

วิตามินเอ ช่วยในการบำรุงผิวพรรณและเยื่อต่าง ๆ บำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคตาบอด กลางคืนหรือโรคตาฟาง ช่วยสร้างความต้านทานโรคและทำให้ร่างกายแข็งแรง

วิตามินดี มีมากในน้ำมันตับปลา สำหรับในไข่แดง ตับ เนย และถั่วมีวิตามินดีไม่มากนัก ร่างกายของเราอาจสร้างวิตามินดีขึ้นได้เองได้ที่ผิวหนัง กล่าวคือ ในขณะที่ผิวหนังได้รับแสงแดด สารประกอบสเตอรอลบนผิวหนังก็จะเปลี่ยนเป็นวิตามินดีให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายด้วย

วิตามินดี ช่วยในการดูดซึมและใช้แคลเซียมภายในร่างกาย บำรุงกระดูกและฟัน และช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน

วิตามินอี มีมากในน้ำมันพืช ไข่แดง นม เครื่องในสัตว์ ข้าวโพด และถั่วต่าง ๆ วิตามินอีช่วยให้เม็ดเลือดแดงสมบูรณ์

วิตามินเค มีมากในน้ำมันถั่วเหลือง ตับ ไข่แดง มะเขือเทศ ดอกกะหล่ำและผักใบเขียวต่าง ๆ วิตามินเคช่วยสร้างสารบางอย่างที่ทำให้เลือดแข็งตัว ซึ่งจะช่วยให้เลือดหยุดไหลเมื่อเวลาเกิดบาดแผลขึ้น

วิตามินชนิดต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ตามปกติร่างกายต้องการในปริมาณเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ร่างกายต้องการใช้วิตามินอยู่เสมอ การกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบทุกหมู่และเพียงพอในแต่ละวันจะช่วยให้ร่างกายได้รับวิตามินต่าง ๆ ตามที่ต้องการ ตามปกติถ้าร่างกายได้รับวิตามินจากอาหารมากเกินไปวิตามินส่วนที่เกินก็จะถูกขับออกมานอกร่างกาย เช่น ในกรณีที่ร่างกายได้รับวิตามินที่ละลายในน้ำมากเกินไปความต้องการ วิตามินเหล่านั้นก็จะถูกขับออกจากร่างกายทางปัสสาวะ สำหรับวิตามินชนิดที่ละลายในไขมันนั้นร่างกายอาจเก็บไว้ได้เพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม การขาดวิตามินบางชนิดก็อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ ดังจะกล่าวต่อไปในเรื่องโรคขาดสารอาหาร

เกลือแร่

เกลือแร่เป็นสารอาหารที่ไม่ให้พลังงานเช่นเดียวกับวิตามิน เกลือแร่ช่วยในการสร้างกระดูก ฟัน เลือด ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนของร่างกายที่สึกหรอ และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้สามารถทำงานได้ตามปกติ เกลือแร่ที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายมีอยู่หลายสิบชนิดด้วยกัน มีแหล่งที่มาและประโยชน์แตกต่างกันซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ดังนี้

แคลเซียม มีมากในนม กุ้ง ปู ปลาเล็กปลาน้อย ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ผักใบสีเขียวต่าง ๆ เกลือแร่ที่เกี่ยวข้องกับแคลเซียมคือฟอสฟอรัส ถ้าร่างกายได้รับโปรตีนและแคลเซียมอย่างเพียงพอ

แล้วร่างกายก็มักจะไม่ใช่ขาดฟอสฟอรัส เพราะฟอสฟอรัสมีอยู่ในอาหารที่มีสารอาหารทั้งสองอย่างนี้อยู่ด้วยเสมอ

แคลเซียมเป็นเกลือแร่ที่มีอยู่ภายในร่างกายของคนเรามากกว่าเกลือแร่ชนิดอื่น ๆ ประมาณร้อยละ ๙๙ ของแคลเซียมภายในร่างกายจะอยู่ที่กระดูกและฟัน อีกประมาณร้อยละ ๑ อยู่ในเลือด ร่างกายจะใช้แคลเซียมได้ดีต้องมีฟอสฟอรัสและวิตามินดีอยู่ด้วย

แคลเซียมมีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

๑. เป็นส่วนประกอบของกระดูกและฟัน ซึ่งจำเป็นสำหรับความเจริญเติบโตของร่างกาย
๒. ช่วยควบคุมการทำงานของหัวใจ การทำงานของระบบประสาท และการยืดหดของกล้ามเนื้อ
๓. ช่วยในการแข็งตัวของเลือด ในเวลาที่ร่างกายมีบาดแผลหรือเลือดออก ถ้าร่างกายมีแคลเซียมน้อยจะทำให้เลือดหยุดไหลยาก

๔. ช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน ถ้าร่างกายขาดแคลเซียมจะทำให้เป็นโรคกระดูกอ่อน **ฟอสฟอรัส** ดังได้กล่าวมาแล้วว่าอาหารใดที่มีแคลเซียมมาก อาหารนั้นก็มักจะมีฟอสฟอรัสอยู่มากด้วย นอกจากนี้ยังพบว่ามีฟอสฟอรัสมากในตับ ไข่ เนื้อและสมองสัตว์

ฟอสฟอรัสเป็นเกลือแร่ที่รวมอยู่กับแคลเซียมในกระดูก นอกจากนั้นฟอสฟอรัสยังเป็นส่วนประกอบของสมองและไขสันหลัง มีหน้าที่อย่างเดียวกับแคลเซียมและทำหน้าที่รวมกันกับแคลเซียมเสมอ

ธาตุเหล็ก เป็นสารอาหารที่มีมากในตับ หัวใจ ไข่ เลือด เนื้อสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ถั่วต่าง ๆ ผลไม้และผักใบสีเขียวบางชนิด เช่น ผักขม ผักตำลึง ผักบุ้ง ผักคะน้า

ธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือดแดงที่เรียกว่า เฮโมโกลบิน (Hemoglobin) โดยทำหน้าที่พาก๊าซออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์และเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย และพาก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กลับมายังปอด เพื่อขับถ่ายออกไปนอกร่างกาย ถ้าร่างกายขาดธาตุเหล็กจะทำให้เป็นโรคเลือดจาง

ไอโอดีน มีมากในเกลือทะเลและในอาหารทะเล เช่น ปลา ปู หอย กุ้ง

ไอโอดีนเป็นธาตุที่เป็นส่วนประกอบสำคัญของฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมธัยรอยด์ ถ้าร่างกายขาดสารไอโอดีนจะทำให้ต่อมธัยรอยด์โตขึ้นจนผิดปกติ เรียกว่า โรคคอพอก

เกลือแร่ต่าง ๆ เหล่านี้ ตามปกติร่างกายต้องการเพียงเล็กน้อย แต่ร่างกายต้องใช้เกลือแร่อยู่เสมอ คนเราอาจได้รับเกลือแร่ต่าง ๆ อย่างเพียงพอจากอาหารที่มีประโยชน์ที่กินอยู่เป็นประจำในแต่ละวัน ถ้าร่างกายได้รับเกลือแร่มากเกินไป เกลือแร่ส่วนที่เกินจะถูกขับออกมานอกร่างกาย เช่นเดียวกับวิตามิน

น้ำ

น้ำจัดว่าเป็นสารอาหารที่มีลักษณะพิเศษต่างจากสารอาหารอื่น ๆ อย่างไรก็ดี น้ำมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่ง ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายมากไม่แพ้สารอาหารชนิดอื่น ๆ เพราะน้ำเป็นตัวนำสารอาหารทุกชนิดไปใช้ให้เป็นประโยชน์ ถ้าคนเราขาดน้ำก็อาจเป็นอันตรายจนถึงแก่ความตายได้เร็วกว่าการขาดอาหารชนิดอื่น ๆ เสียอีก นอกจากนั้นร่างกายของคนเรายังมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่เป็นอันมาก โดยทั่วไปกล่าวกันว่า ร่างกายมีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่ประมาณร้อยละ ๗๐ ของน้ำหนักตัว เช่น นาย ก.หนัก ๕๐ กิโลกรัม ร่างกายของนาย ก. จะมีน้ำประกอบอยู่ด้วยคิดเป็นน้ำหนักประมาณ ๓๕ กิโลกรัม หรือประมาณ ๓๕ ลิตรโดยปริมาตร ทั้งนี้ก็เพราะว่าทุก ๆ เซลล์ของร่างกายก็มีน้ำเป็นส่วนประกอบ แม้แต่น้ำเหลืองหรือพลาสมา ก็ประกอบไปด้วยน้ำเป็นส่วนใหญ่ถึงร้อยละ ๙๒

น้ำมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่างด้วยกัน ซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ดังนี้

๑. ช่วยในการย่อยอาหารและนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
๒. ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกไปนอกร่างกาย เช่น พาส่งที่ร่างกายไม่ต้องการออกมาทางปัสสาวะ เหงื่อและลมหายใจ

๓. ช่วยทำให้ร่างกายชุ่มชื้น ผิวพรรณสดใส และทำงานได้ตามปกติ

เนื่องจากร่างกายต้องใช้น้ำอยู่ตลอดเวลา และน้ำภายในร่างกายของคนเราถูกขับถ่ายออกไปเป็นเหงื่อ ปัสสาวะ และของเสียอื่น ๆ ดังนั้น คนเราจึงต้องการน้ำเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายเป็นการทดแทนในปริมาณที่เท่าเทียมกันด้วย ความต้องการน้ำของร่างกายอาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น ถ้าอากาศร้อนหรือเมื่อออกแรงหนัก เหงื่อจะออกมาก ร่างกายเสียน้ำ จึงต้องการน้ำเข้าไปมาก น้ำที่ร่างกายต้องการจะได้รับมาพร้อม ๆ กับอาหาร และได้รับมาจากเครื่องดื่มหรือน้ำดื่มโดยตรง ตามปกติร่างกายของคนเราต้องการน้ำสะอาดในวันหนึ่ง ๆ เป็นปริมาณมากพอสมควร เราจึงควรดื่มน้ำเข้าไปทดแทนวันละประมาณ ๖ - ๘ แก้ว และถ้าหากคนเราขาดน้ำเพียงร้อยละ ๑๐ ของน้ำหนักตัว ร่างกายก็จะเริ่มมีความผิดปกติเกิดขึ้น เช่น ผิวหนังแห้งและเหี่ยวยุบ ตาลึก กระหายน้ำมาก คอแห้ง อ่อนเพลียไม่มีแรง ปัสสาวะน้อย ถ้าขาดน้ำหรือเสียน้ำมาก ๆ จะทำให้เกิดตะคริวและอาจหมดสติได้

ประโยชน์ของอาหาร

ตามธรรมชาติคนเราต้องการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและอยากมีอายุยืนด้วย แต่การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขหรืออยู่อย่างสุขสมบูรณ์นั้นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง อย่างหนึ่งที่สำคัญมากก็คือ “สุขภาพ” แต่เราทราบกันโดยทั่วไปว่าอาหารเป็นปัจจัยหนึ่งในบรรดาปัจจัยสี่ (เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค) รวมทั้งยังเป็นองค์ประกอบสำคัญของ

สุขภาพอีกด้วย ดังนั้นบุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงไรย่อมขึ้นอยู่กับอาหารที่รับประทานเป็นอันมาก อาจกล่าวได้ว่า “อาหาร คือรากฐานของสุขภาพ” นั่นเอง อาหารต่าง ๆ จึงมีประโยชน์ต่อชีวิตของคนเรามากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑. อาหารช่วยสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย นับตั้งแต่ทารกคลอดจากครรภ์มารดาเป็นต้นมา ร่างกายทุกส่วนของทารกก็จะเจริญเติบโตต่อไป จากวัยทารกเจริญเติบโตเข้าสู่วัยเด็ก วัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ตามลำดับ ทารกเกิดใหม่มีน้ำหนักตัวประมาณ ๓ กิโลกรัม เมื่อเติบโตขึ้นน้ำหนักตัวก็จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งอาจจะหนัก ๖๐ - ๗๐ กิโลกรัม เป็นต้น ขนาดรูปร่างและน้ำหนักของร่างกายที่เพิ่มขึ้น ซึ่งเรียกว่าความเจริญเติบโตเหล่านี้ได้มาจากอาหารที่เรากินเข้าไปทั้งสิ้น เพราะร่างกายได้นำเอาอาหารไปสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาอย่างมากมาย จึงทำให้อวัยวะต่าง ๆ เพิ่มจำนวนเซลล์และเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับ

๒. อาหารช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีการทำงานอยู่เสมอ แม้ขณะที่นอนหลับอวัยวะภายในอีกหลายอย่างก็ยังคงทำงานหรือทำหน้าที่อยู่ กล่าวคือ เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำงานอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นเซลล์จำนวนหนึ่งจึงชำรุดทรุดโทรมและเสื่อมสลายไป เช่น เม็ดเลือด เป็นต้น บางครั้งร่างกายอาจมีบาดแผลหรือเป็นโรคต่าง ๆ ก็จะมีเซลล์อีกจำนวนหนึ่งต้องถูกทำลายไป ร่างกายจึงต้องสร้างเซลล์ขึ้นมาใหม่เพื่อซ่อมแซมหรือทดแทนเซลล์เก่าที่ชำรุดสึกหรอเหล่านี้เสมอ

นอกจากนี้สำหรับคนที่เจริญเติบโตเต็มที่หรือผู้ใหญ่ที่มีอายุตั้งแต่ ๒๕ ปีขึ้นไป ความเจริญเติบโตที่เคยเป็นมาตามลำดับนั้น ก็จะเริ่มหยุดชะงักลง สารอาหารโปรตีนที่กินเข้าไป จึงไม่ได้ใช้เพื่อสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกายเหมือนกับบุคคลที่อยู่ในวัยทารก วัยเด็กและวัยรุ่น แต่ร่างกายจะนำเอาอาหารเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอดังกล่าว

๓. อาหารช่วยให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ดังได้กล่าวมาแล้วว่า อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานไปตามหน้าที่ อวัยวะบางอย่างต้องทำงานตลอดเวลาโดยไม่ได้หยุดพักผ่อนเลย เช่น หัวใจต้องทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ปอดช่วยทำให้ร่างกายได้รับลมหายใจอย่างต่อเนื่อง เป็นต้น การที่อวัยวะทั้งหมดของร่างกายทำงานต่าง ๆ ได้อย่างสม่ำเสมอ ก็เพราะร่างกายได้ใช้พลังงานที่ได้รับไปจากอาหาร เปรียบเสมือนเครื่องจักรหรือเครื่องยนต์ จะทำงานได้ก็ต้องอาศัยพลังงานจากน้ำมันเชื้อเพลิงนั่นเอง พลังงานหลายอย่างภายในร่างกายเกิดขึ้นโดยการเผาผลาญอาหาร ร่างกายจึงสามารถใช้พลังงานให้เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิตอยู่ได้ตามปกติ

อีกประการหนึ่ง เนื่องจากคนเป็นสัตว์ประเภทเลือดอุ่น ผลจากการเผาผลาญอาหารภายในร่างกายนั้น นอกจากจะได้พลังงานในรูปต่าง ๆ แล้ว ยังได้พลังงานความร้อนอีกด้วย ซึ่งทำให้ร่างกายของคนเรามีความอบอุ่นอยู่ได้ตลอดเวลา แต่ถ้าคนเราได้รับอาหารไม่เพียงพอร่างกายก็จะไม่

สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ ยิ่งต้องอดอาหารด้วยก็คงจะค่อย ๆ หดแรงไปเหมือนกับเครื่องจักรกำลังจะหมดน้ำมันเชื้อเพลิงนั่นเอง สำหรับสารอาหารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายนั้น พลังงานส่วนใหญ่ได้มาจากการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต และพลังงานส่วนน้อยได้มาจากการเผาผลาญไขมันและโปรตีน

๔. อาหารช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย นอกจากอาหารจะให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งเป็นผลทำให้ร่างกายทำงานได้แล้ว อาหารบางส่วนที่คนเรากินเข้าไป เช่น อาหารประเภทเกลือแร่และวิตามิน ยังช่วยทำหน้าที่ควบคุมหรือส่งเสริมให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานไปได้ตามปกติ และเกิดประโยชน์อย่างสมบูรณ์อีกด้วย ตัวอย่างเช่น ไอโอดีนเป็นสารอาหารที่ช่วยทำให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานได้ตามปกติ ถ้าร่างกายขาดไอโอดีนก็จะทำให้ต่อมธัยรอยด์ทำงานผิดปกติ และเป็นโรคคอพอกได้ วิตามินดีช่วยในการควบคุมปริมาณแคลเซียมภายในร่างกาย ถ้าร่างกายขาดวิตามินดีก็จะทำให้ได้รับแคลเซียมน้อยและอาจเป็นโรคกระดูกอ่อนได้ เป็นต้น

๕. อาหารช่วยสร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย อาหารที่คนเรากินเข้าไปนั้นมีสารอาหารอยู่หลายชนิด ที่ช่วยทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงและมีความสามารถต้านทานโรคได้ดี ผู้ที่ได้รับอาหารสมบูรณ์และครบถ้วนตามต้องการ จึงมีความสามารถในการต้านทานโรคได้ดีกว่า ผู้ที่ได้รับอาหารไม่บริบูรณ์หรือมีความบกพร่องในการกินอาหาร ผู้ที่ได้รับอาหารสมบูรณ์และมีสุขภาพดีมีโอกาสติดโรคได้น้อยกว่า หรือแม้จะเป็นโรคก็ยังมีอาการรุนแรงน้อยกว่าผู้ที่ได้รับอาหารไม่เพียงพอและสุขภาพไม่ดี เพราะในอาหารมีสารอาหารบางอย่างที่ช่วยป้องกันโรคได้ เช่น โกลบูลิน (Globulin) ซึ่งเป็นอาหารโปรตีนชนิดหนึ่ง มีคุณสมบัติในการสร้างความต้านทานโรคติดต่อต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในวงการแพทย์ นอกจากนี้ถ้าร่างกายขาดสารอาหารบางชนิดก็อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ขึ้นได้โดยตรง หรืออาจทำให้เกิดโรคอื่น ๆ แทรกตามมาอีกได้ซึ่งนักเรียนจะได้ทราบในเรื่องโรคขาดสารอาหาร

๖. ประโยชน์อื่น ๆ ของอาหาร นอกจากคนเราจะได้รับประโยชน์ที่สำคัญทั้ง ๕ ประการจากอาหารดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ อาหารยังสามารถให้ประโยชน์อื่น ๆ โดยทั่วไปได้อีกหลายอย่าง เช่น การกินอาหารช่วยทำให้คนเราเกิดความสุขสบายใจ มีอารมณ์สดชื่นแจ่มใส และการได้รับอาหารที่ถูกต้อง ยังช่วยทำให้สมองเจริญเติบโตได้รวดเร็ว โดยเฉพาะเด็กอายุระหว่าง ๑ - ๕ ขวบ อาหารจะมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้สมองเจริญเติบโตไปได้ตามปกติเป็นอย่างดี อันเป็นผลทำให้เด็กโตขึ้นและมีสติปัญญาเฉลียวฉลาดอีกด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับวัยรุ่นที่ต้องการให้คนอื่นรู้สึกชื่นชมและพึงพอใจในลักษณะรูปร่าง และท่าทางของตน เนื่องจากตามธรรมชาติแล้ววัยรุ่นทั่วไปมักมีความรู้สึกหรือสำนึกว่าความสวยความงามเป็นแรงจูงใจอันสำคัญที่ทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของผู้พบเห็นและมีเพื่อนฝูงได้มากเหตุนี้เอง นักเรียนซึ่งกำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นก็คงจะมีความปรารถนาเช่นนั้น นักเรียนจึงจำเป็นต้อง

ต้องเอาใจใส่และเริ่มฝึกหัดเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินให้ถูกต้องเหมาะสมทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพอย่างที่เราเรียกกันว่า “อาหารสมส่วนหรืออาหารสมดุล” เสียตั้งแต่บัดนี้ ในอนาคตอันใกล้ นักเรียนก็จะได้มีสัดส่วน รูปร่าง และผิวพรรณที่สวยงามตรงตามต้องการ รวมทั้งอาหารเหล่านี้ ก็ยังจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือมีร่างกายที่เข้มแข็ง แข็งแรง และแคล่วคล่อง ว่องไว อันเป็นผลทำให้เด็กนักเรียนสามารถดำเนินชีวิตและประกอบกิจการต่าง ๆ ได้ดี มีความรู้สึก อ่อนน้อมใจ มั่นคงและปลอดภัยอีกด้วย

ความต้องการอาหารของบุคคลวัยต่าง ๆ

ครอบครัวหนึ่ง ๆ มักมีคนอยู่ร่วมกันหลายคน บางครอบครัวมีคนมาก บางครอบครัวมีคนน้อยโดยเฉลี่ยแล้วครอบครัวหนึ่งจะมีคนอยู่ร่วมกันประมาณ ๕ - ๖ คน บุคคลเหล่านี้มักจะมีอายุอยู่ในวัยต่าง ๆ กัน เช่น วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ ร่างกายของคนในวัยต่าง ๆ ย่อมมีความต้องการอาหารแตกต่างกันออกไปทั้งในด้านปริมาณและประเภทของอาหาร แม้ว่าจะเป็นคนวัยเดียวกัน บางครั้งก็พบว่าอาจมีความต้องการอาหารแตกต่างกันได้ เฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าคนวัยเดียวกันนั้นมีสุขภาพของร่างกายไม่ดีหรือมีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ซึ่งเป็นเหตุให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่สามารถจะนำอาหารไปใช้ให้เป็นประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ การที่คนในวัยต่าง ๆ มีความต้องการอาหารไม่เหมือนกันนี้อาจเนื่องจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น คนที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต ซึ่งได้แก่ วัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่น ก็ต้องการสารอาหารประเภทโปรตีนและเกลือแร่มาก เพื่อนำอาหารเหล่านี้ไปสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ให้แก่ร่างกาย มิฉะนั้นจะทำให้ร่างกายหยุดเจริญเติบโตหรือเติบโตไม่สมอายุ ตรงกันข้าม คนที่เจริญเติบโตเต็มที่ เป็นผู้ใหญ่วัยแล้วหรือเป็นผู้สูงอายุ ความต้องการสารอาหารโปรตีนย่อมลดน้อยลง อย่างไรก็ตามก็ดี อาจกล่าวโดยทั่วไปได้ว่า คนทุกวัยย่อมต้องมีความต้องการสารอาหารอย่างครบถ้วนตามวัยของตน ทั้งในด้านปริมาณและประเภทของอาหาร



ภาพที่ ๔.๖ การกักกำลังคุณแม่

ด้วยเหตุผลเหล่านี้ คนเราจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้ถูกต้องและเหมาะสมกับวัยและความต้องการของร่างกายเสมอ ถ้ายังเป็นเด็กอยู่ พ่อแม่ก็อาจดูแลช่วยเหลือ แต่ถ้าโตแล้วก็ควรจะได้รู้จักศึกษาหาความรู้ในเรื่องโภชนาการและปฏิบัติตนให้ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีสุขภาพดีสมกับคำกล่าวที่ว่า “กินดี มีสุข” โภชนาการจึงมีความสำคัญต่อทุก ๆ คน นับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงวัยชรา สำหรับความต้องการอาหารของคนในวัยต่าง ๆ อาจกล่าวโดยทั่วไปได้ดังนี้

อาหารสำหรับทารก

วัยทารกเป็นวัยที่เด็กยังช่วยตัวเองไม่ได้ พ่อแม่หรือผู้ใหญ่จะต้องคอยระวังดูแลให้หลายอย่าง เรื่องอาหารการกินของทารกก็เป็นเรื่องหนึ่งที่พ่อแม่จะต้องเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด อีกประการหนึ่งวัยทารกเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเร็วที่สุด โดยเฉพาะทารกในขวบปีแรก น้ำหนักตัวของทารกเมื่ออายุครบหนึ่งขวบจะมีน้ำหนักเป็น ๓ เท่าของเมื่อแรกเกิด ดังนั้น โภชนาการที่ดีจึงมีความสำคัญสำหรับทารกมากเป็นพิเศษ เพราะถ้าทารกได้รับอาหารสมส่วนและสมบูรณ์นับตั้งแต่เกิดแล้วย่อมจะเป็นรากฐานของสุขภาพที่ดีไปจนตลอดชีวิต

น้ำนมเป็นอาหารชนิดแรกของทารก อาหารของทารกในขวบปีแรกจะมีเพียงน้ำนมเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีทั้งน้ำนมแม่และนมผสม ผู้เลี้ยงทารกจึงควรเลือกชนิดของน้ำนมให้เหมาะสม น้ำนมแม่จัดว่าเป็นยอดอาหารของทารก เพราะธรรมชาติได้สร้างขึ้นมาให้เหมาะสมกับทารกโดยเฉพาะ กล่าวคือน้ำนมแม่มีประโยชน์มาก สะอาดและปราศจากเชื้อโรค ไม่ต้องซื้อและไม่ต้องเตรียมดื่มได้ทันที และย่อยง่ายและมีภูมิคุ้มกันโรค นอกจากนี้ทารกที่ดื่มน้ำนมแม่มายังได้รับความอบอุ่นจากการโอบอุ้มและการเอาใจใส่จากแม่เป็นพิเศษ อันจะเป็นผลดีต่อการพัฒนาทางด้านจิตใจอีกด้วย

ทารกในขวบปีแรกมักต้องกินนมแม่ แม่จึงต้องกินอาหารให้เพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้มีน้ำนมให้ลูกกินอย่างสมบูรณ์ และเพื่อบำรุงร่างกายของแม่เองด้วย อาหารสำหรับแม่ที่ต้องให้ลูกกินนมจึงมีความสำคัญต่อทั้งแม่และลูกเป็นอย่างยิ่ง หากทารกต้องกินนมผสม ผู้เลี้ยงจำเป็นต้องระมัดระวังในเรื่องส่วนผสมของนมเพื่อให้ทารกได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอ

อย่างไรก็ดี ไม่ว่าทารกจะกินนมผสมหรือนมแม่ก็ตาม ทารกจำเป็นจะต้องได้รับอาหารอื่น ๆ เพิ่มเติม เพื่อเสริมให้ได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อทารกอายุได้ ๓ - ๖ เดือน เนื่องจากน้ำนมแม่เพียงอย่างเดียวไม่มากพอกับความเจริญเติบโตของทารก จึงควรเริ่มให้อาหารผสมเป็นอาหารเสริมได้แล้ว เพราะคุณภาพของน้ำนมแม่จะเริ่มลดลง รวมทั้งเป็นการเตรียมให้ทารกได้เริ่มคุ้นเคยกับอาหารอื่น ๆ ที่จะต้องกินแทนนมไปตลอดชีวิต และเพื่อเตรียมทารกให้หย่านมได้ในโอกาสต่อไปด้วย อย่างไรก็ตาม สำหรับอาหารผสมที่ใช้เป็นอาหารเสริมนั้น

ควรจะคว่ำ บด หรือสับให้ละเอียด ร่างกายจึงย่อยอาหารได้ง่าย เพราะทารกยังไม่มีฟัน หรือฟันเพิ่งเริ่มจะขึ้น

น้ำนมแม่หรือนมวัวเป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก จึงเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับทารกก่อนหย่านม หลังจากทารกหย่านมแล้ว (อายุประมาณ ๕ - ๑๒ เดือน) ทารกก็ควรจะได้กินนมวัวต่อไป กับทั้งจะต้องกินอาหารอื่นที่มีโปรตีนเพียงพอ เพราะทารกอยู่ในช่วงที่กำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังได้กล่าวมาแล้ว มิฉะนั้นทารกอาจจะเจริญเติบโตไม่ได้ขนาด หรืออาจเป็นโรคขาดสารอาหารโปรตีนขึ้นได้

สารอาหารที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของทารกก็คือธาตุเหล็ก เด็กแรกเกิดจะมีธาตุเหล็กที่ได้รับมาจากแม่ตั้งแต่อยู่ในครรภ์เหลืออยู่จำนวนหนึ่ง ซึ่งจะเพียงพอสำหรับใช้ภายในระยะประมาณ ๕ - ๖ เดือน น้ำนมแม่และนมวัวมีธาตุเหล็กอยู่น้อยมาก ดังนั้น หลังจากอายุครบ ๕ - ๖ เดือนแล้ว จึงจำเป็นต้องได้รับธาตุเหล็กจากอาหารเสริมด้วย ถ้าทารกไม่ได้รับธาตุเหล็กเพิ่มเติมอย่างเพียงพอ จะมีโอกาสเป็นโรคเลือดจางได้ง่าย

นอกจากนี้ ยังมีวิตามินอีก ๒ ชนิด ที่มีความสำคัญสำหรับทารกมาก คือวิตามินซีกับวิตามินดี เพราะทารกต้องการวิตามินทั้งสองเพื่อประโยชน์ในการบำรุงร่างกายและป้องกันโรค เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่น้ำนมแม่และนมวัวมีวิตามินซีต่ำ ยิ่งกว่านั้นความร้อนของน้ำที่ใช้ผสมนมวัวยังทำลายวิตามินซีเสียอีก ทารกจึงควรได้รับวิตามินซีจากอาหารเสริมอื่น ๆ เพิ่มเติมให้เพียงพอ กับความต้องการ สำหรับวิตามินดีนั้น มีอยู่ในน้ำนมแม่และนมวัวน้อยมากหรือเกือบไม่มีเลย ดังนั้น จึงควรให้ทารกกินไข่แดงหรือน้ำมันตับปลา เพราะไข่แดงหรือน้ำมันตับปลานอกจากจะมีวิตามินดีแล้ว ยังมีวิตามินเอผสมอยู่อีกด้วย

อาหารสำหรับเด็กเล็ก

เด็กวัยนี้อาจแยกออกได้เป็น ๒ วัย คือ วัยก่อนเรียนและวัยเรียน เด็ก ๆ ในวัยก่อนเรียน และวัยเรียนมีปัญหาและความต้องการอาหารดังนี้

เด็กวัยก่อนเรียน อายุประมาณ ๑ - ๖ ขวบ เด็กวัยนี้ยังมีอัตราการเจริญเติบโตที่รวดเร็วมาก ฉะนั้นเด็กวัยก่อนเรียนจึงจำเป็นต้องได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนและเพียงพอทั้ง ๖ ประเภท เพื่อนำไปสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและแข็งแรง เนื่องจากเด็กวัยนี้มีฟันที่จะเคี้ยวอาหารได้สะดวกขึ้น อวัยวะการย่อยก็ทำงานได้มากขึ้น เด็กจึงมีโอกาสดีกินอาหารที่มีประโยชน์ได้หลายอย่างและชอบรสชาติของอาหารต่าง ๆ พ่อแม่อาจให้เด็กวัยก่อนเรียนกินอาหารว่างระหว่างมื้อได้ด้วย เช่น นมหรือผลไม้ เป็นต้น

ถ้าหากเด็กวัยก่อนเรียนได้รับอาหารถูกต้องและเหมาะสม จะเป็นการวางรากฐานที่ดีสำหรับชีวิตในอนาคต จากสถิติของกระทรวงสาธารณสุขได้พบว่า การตายของทารกและเด็กวัย

ก่อนเรียนในประเทศไทย มีอัตราสูงกว่าคนในวัยอื่น ๆ ทั้งสิ้น เด็กวัยก่อนเรียนจึงจำเป็นต้องได้รับการระวังดูแลให้มากในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพ่อแม่ควรจะให้ความสนใจดูแลในเรื่องโภชนาการเป็นพิเศษ เพราะเด็กวัยก่อนเรียนร่างกายยังอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ อาจเป็นโรคขาดสารอาหารและอาจติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

เด็กวัยก่อนเรียนต้องการอาหารให้ได้สารอาหารครบทุก ๖ ประเภทในรอบวันหนึ่ง ๆ คล้ายกับคนในวัยอื่น ๆ แต่เนื่องจากยังเป็นเด็กและอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว จึงจำเป็นต้องดัดแปลงวิธีปรุงและปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับเด็กบ้าง เช่น ผักบางอย่างแทนที่จะให้กินสด ๆ ก็ควรต้มเพื่อให้กินและย่อยง่าย เด็กวัยนี้ไม่ควรให้กินอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด เฝื่อนจัด หวานจัด สำหรับปริมาณของอาหารที่เด็กวัยก่อนเรียนต้องการมากเป็นพิเศษ มีดังนี้

๑. โปรตีน เด็กวัยก่อนเรียนต้องการโปรตีนมาก เพื่อนำมาสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ว่ายกาย ถ้าเปรียบเทียบความต้องการโปรตีนต่อน้ำหนักตัวแล้วจะเห็นว่า ในวันหนึ่ง ๆ เด็กต้องการโปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่หลายเท่า ดังนี้

ผู้ใหญ่ต้องการโปรตีนประมาณ ๑ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

เด็กต้องการโปรตีนประมาณ ๒ - ๓ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

ทารกต้องการโปรตีนประมาณ ๓ - ๔ กรัม ต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัม

๒. เกลือแร่ เกลือแร่ที่สำคัญมากสำหรับเด็กวัยก่อนเรียน ได้แก่ ธาตุเหล็กและแคลเซียม

ธาตุเหล็ก ถ้าหากในวัยทารกไม่ได้รับธาตุเหล็กอย่างเพียงพอ เด็กวัยก่อนเรียนอาจจะขาดธาตุเหล็กและเป็นโรคเลือดจางได้ เด็กวัยก่อนเรียนจึงต้องการอาหารที่มีธาตุเหล็กอยู่ด้วย

แคลเซียม แคลเซียมมีประโยชน์ต่อกระดูกซึ่งใช้เป็นโครงสร้างของร่างกาย เด็กวัยก่อนเรียนกำลังเจริญเติบโตจึงต้องการอาหารที่มีแคลเซียมให้มากเพียงพอ

๓. วิตามิน วิตามินซีและวิตามินดีมีความสำคัญต่อเด็กวัยก่อนเรียนเช่นเดียวกับทารก จึงควรให้เด็กวัยก่อนเรียนกินอาหารที่มีวิตามินซีอยู่มาก เช่น ผักและผลไม้ต่าง ๆ นอกจากนี้ควรให้เด็กวัยนี้มีโอกาสถูกแสงแดดมากขึ้น จะช่วยทำให้ได้รับวิตามินดีมากพอแก่ความต้องการของร่างกาย จึงไม่จำเป็นต้องให้เด็กต้องกินน้ำมันตับปลาเหมือนกับวัยทารก

เด็กวัยเรียน ตามปกติมีอายุระหว่าง ๗ ขวบขึ้นไปถึง ๑๒ ขวบ เด็กอยู่ในวัยที่กำลังเจริญเติบโตขึ้นมาตามลำดับ และในที่สุดก็จะย่างเข้าสู่วัยรุ่นในโอกาสต่อไป การเริ่มเข้าเรียนของเด็กวัย ๗ ขวบ อาจมีปัญหาโภชนาการเกิดขึ้นได้ เช่น เด็กจะต้องตื่นนอนแต่เช้าเพื่อไปโรงเรียน อาจทำให้เด็กได้รับอาหารมื้อเช้าอย่างเร่งรีบและอาจได้ปริมาณอาหารน้อย นอกจากนี้เด็กจะต้องกินอาหารกลางวันที่โรงเรียน ซึ่งถ้าพ่อแม่จัดอาหารกลางวันให้เด็กเอาไปกินที่โรงเรียน หรือถ้าโรงเรียนจัดอาหารกลางวันให้แก่เด็กอย่างถูกต้องและเหมาะสมก็คงไม่เกิดปัญหาขึ้น แต่ถ้าโรงเรียน

จัดให้พ่อค้าแม่ค้านำเอาอาหารไปขายแล้วให้เด็กเลือกซื้ออาหารกินตามใจชอบ เด็กอาจไม่รู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีประโยชน์ได้ถูกต้อง

อาหารสำหรับเด็กวัยเรียนก็คงมีลักษณะเช่นเดียวกันกับเด็กวัยก่อนเรียนนั่นเอง เพียงแต่ควรเพิ่มปริมาณขึ้นให้สมส่วนกับความเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียนเท่านั้น เช่น เด็ก ๆ ควรจะได้รับอาหารที่มีแคลอรีเพิ่มมากขึ้น เพราะเด็กวัยเรียนเริ่มมีกิจกรรม เล่นหรือมีการออกกำลังกายมากขึ้น จึงต้องการพลังงานจากอาหารเพิ่มขึ้น ส่วนโปรตีนแคลเซียมและธาตุเหล็กก็ยังต้องการมากเป็นพิเศษคล้ายกับเด็กวัยก่อนเรียน โดยเฉพาะในระยะเวลาที่ฟันแท้กำลังจะขึ้น ควรให้เด็กได้รับแคลเซียมและวิตามินดีให้มาก ๆ เพื่อช่วยในการสร้างฟัน

อาหารสำหรับเด็กวัยรุ่น

วัยรุ่นในที่นี้หมายถึงผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๑๓ ขวบขึ้นไปจนถึง ๒๐ ปี เด็กวัยนี้กำลังอยู่ในช่วงของการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพราะเป็นวัยที่กำลังจะผ่านจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งผลจากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ อันอาจกระทบกระเทือนเรื่องโภชนาการได้ เช่น ทำให้เด็กวัยรุ่นนิยมกินแต่อาหารว่างและอาหารมื้อเช้าหรือมื้อกลางวัน เพราะมีปัญหาทางอารมณ์หรือมีความกังวลเกรงว่าอาหารจะทำให้อ้วนและไม่สวย ความจริงเด็กวัยรุ่นจะปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ได้ดียิ่งขึ้นถ้าเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี โดยทั่วไปความต้องการของเด็กวัยรุ่นจะมีมากกว่าบุคคลในวัยอื่น ๆ ชายวัยรุ่นจะมีความต้องการอาหารมากกว่าหญิงวัยรุ่นในอายุเท่ากัน ตามปกติวัยรุ่นนี้กินจุ ชอบออกกำลังกายและต้องการพักผ่อนมาก จึงว่างเหงาหาวนอนง่าย จนกล่าวกันว่า “วัยรุ่นเป็นวัยกำลังกินกำลังนอน” ฉะนั้น นักเรียนจึงควรสนใจต่อเรื่องอาหารการกินของตัวเองให้มากขึ้นเป็นพิเศษด้วย ปัญหาและความต้องการทางด้านโภชนาการที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นมีอยู่หลายประการ สรุปได้ดังนี้

๑. เด็กวัยรุ่นมักกินอาหารที่ได้วิตามินเอและวิตามินซีไม่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย จึงทำให้มีความต้านทานโรคต่ำ ดังนั้น จึงควรกินผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น

๒. เด็กวัยรุ่นมักมีปัญหาเกี่ยวกับโรคผิวหนัง เช่น เป็นสิ่ว จึงควรกินผักและผลไม้ให้พอทุกมื้อ และพยายามลดอาหารไขมันน้อยลง เฉพาะอย่างยิ่งควรลดพวกไขมันจากสัตว์ และควรกินไขมันที่ได้จากพืชแทน

๓. เด็กวัยรุ่นมักขาดธาตุเหล็ก หญิงวัยรุ่นบางคนชอบกินอาหารว่างที่มีแต่แคลอรี ซึ่งขาดคุณค่าทางอาหารอย่างอื่น จึงพบว่ามักเป็นโรคเลือดจางได้ง่าย โดยเฉพาะผู้ที่ต้องเสียเลือดเนื่องจากการมีประจำเดือนอยู่แล้วทุก ๆ รอบเดือน หญิงวัยรุ่นจึงต้องกินอาหารที่มีธาตุเหล็กมากกว่าชายวัยรุ่น

๔. เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยแห่งพลัง และต้องการใช้พลังงานเพื่อกระทำกิจกรรมหลายอย่าง โดยเฉพาะชายวัยรุ่นมักต้องการพลังงานมากกว่าหญิงวัยรุ่น เพราะเด็กมีกิจกรรมที่หนัก ๆ และต้องใช้พลังงานมากกว่า เช่น การเล่นกีฬาต่าง ๆ เป็นต้น การใช้พลังงานของเด็กวัยรุ่นทั้งสองเพศจึงไม่เหมือนกับเด็กวัยเรียน ซึ่งต้องการพลังงานใกล้เคียงกัน ดังนั้น ทั้งชายและหญิงวัยรุ่นจึงต้องได้รับอาหารที่ให้แคลอรีค่อนข้างสูง

๕. เนื่องจากเด็กวัยรุ่นกำลังเจริญเติบโตอยู่ จึงต้องการอาหารโปรตีนสูง แต่โดยทั่วไปมักไม่ใคร่ชอบกินอาหารที่มีโปรตีน ดังนั้น จึงพบว่าวัยรุ่นบางคนร่างกายไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร มีความต้านทานโรคต่ำและติดเชื่อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

๖. เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการแคลเซียมมากกว่าวัยอื่น ๆ เพราะร่างกายต้องการใช้แคลเซียมเพื่อสร้างกระดูก ฟัน และเซลล์ของเนื้อเยื่อต่าง ๆ จึงควรดื่มนมเป็นประจำ หรือมิฉะนั้น ก็จะต้องกินอาหารที่มีแคลเซียมอย่างเพียงพอ

๗. เนื่องจากในวัยรุ่น ต่อมธัยรอยด์ต้องทำงานผลิตฮอร์โมนเพิ่มมากขึ้น ร่างกายจึงต้องการไอโอดีนมากกว่าวัยอื่น ๆ ถ้าร่างกายขาดไอโอดีนจะทำให้การผลิตฮอร์โมนไม่เป็นไปตามปกติ และอาจทำให้เกิดโรคคอพอกได้ง่าย ดังนั้น ทั้งชายและหญิงวัยรุ่นจึงควรกินอาหารทะเลให้บ่อย และมากขึ้นกว่าเด็กวัยเรียน

จากปัญหาและความต้องการทางด้านโภชนาการดังกล่าว เด็กวัยรุ่นจึงต้องการอาหารแตกต่างไปจากอาหารของคนกลุ่มอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยนี้ควรได้รับปริมาณอาหารทุกประเภทเพิ่มมากกว่าเด็กวัยก่อนเรียนและวัยเรียน เพราะร่างกายของเด็กต้องการสารอาหารต่าง ๆ ไปสร้างเสริมความเจริญเติบโตและบำรุงเลี้ยงร่างกาย ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๓ แสดงอาหารของเด็กวัยต่างๆ สำหรับหนึ่งวัน

(ของคณะกรรมการสาขาโภชนศาสตร์ ในคณะกรรมการอาหารและโภชนาการแห่งชาติ)

อาหาร	ปริมาณอาหาร			คำแนะนำเพิ่มเติม
	วัยก่อนเรียน	วัยเรียน	วัยรุ่น	
นม	๒ ถ้วย	๓-๔ ถ้วย	๓-๔ ถ้วย	นมสดหรือนมผสม หรือ เครื่องดื่มอย่างอื่น เช่น โอวัลติน
ไข่	๑ ฟอง	๑ ฟอง	๑ ฟอง	ไข่ไก่หรือไข่เป็ด ควรกิน ไข่สุกเพราะย่อยง่าย
เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์	๓-๔ ช้อนโต๊ะ	๑๘๐ กรัม	๒๐๐ กรัม	กินอาหารทะเลอย่างน้อย สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง กิน เครื่องในสัตว์อย่างน้อย สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
ผักใบเขียวและ ผักอื่น ๆ	๔-๔ ช้อนโต๊ะ	๒-๒ ถ้วย	๒-๑ ถ้วย	กินผักใบเขียวและผักอื่น ๆ ด้วยทุกมื้อ
ผลไม้	๒ ถ้วย	มีผล ๒-๑ ผล	มีผล ๒-๑ ผล	ผลไม้สดหรือน้ำผลไม้คั้น ผลไม้สำหรับหนึ่งคนกินได้พอดี เช่น กล้วยหอม
ข้าวสุก	๒-๓ ถ้วย	๔-๕ ถ้วย	๕-๖ ถ้วย	ข้าวขาวมีข้าวกระยาทิพย์ ผสม หรือข้าวที่ขัดสีแต่น้อย หุงแบบไม่เช็ดน้ำหรือนึ่ง
ไขมันหรือน้ำมัน	๒ ช้อนโต๊ะ	๒-๒-๓ ช้อนโต๊ะ	๒-๒-๓ ช้อนโต๊ะ	ใช้ปนกับอาหารที่กินและ ควรกินน้ำมันพืช

อาหารสำหรับวัยผู้ใหญ่

วัยผู้ใหญ่ในที่นี้หมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๒๑ ปีขึ้นไปจนถึง ๕๙ ปี วัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่มีความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายสูงสุด ร่างกายจะไม่เจริญเติบโตต่อไปอีกแล้ว อาหารที่กินเข้าไปจึงใช้เพื่อให้ชีวิตสามารถดำเนินไปได้ตามปกติ ร่างกายสามารถใช้พลังงานทำกิจการงานต่าง ๆ ได้อย่างเพียงพอ และสามารถใช้อาหารซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือเสื่อมโทรมได้ ความต้องการอาหารบางอย่าง เช่น โปรตีนและแคลเซียมจึงลดน้อยลง เมื่อเปรียบเทียบกับวัยรุ่นที่ผ่านมา ความต้องการอาหารโดยทั่วไปก็คล้ายกับวัยรุ่น แต่เนื่องจากวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงของชีวิตที่ค่อนข้างจะยาว

มาก รวมทั้งผู้ใหญ่แต่ละคนก็ประกอบอาชีพแตกต่างกัน ดังนั้น ความต้องการอาหารของผู้ใหญ่ จึงมีขอบเขตที่กว้างขวาง เช่น ชาวไร่ ชาวนา หรือกรรมกรที่ต้องทำงานหนัก ร่างกายก็จำเป็นต้องใช้พลังงานมากกว่าผู้ใหญ่ที่ทำงานในสำนักงานหรือผู้ที่ทำงานด้วยสมอง

สำหรับชายผู้ใหญ่ที่ทำงานออกแรงปานกลาง ในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายจะใช้พลังงานประมาณ ๒,๐๐๐-๒,๕๐๐ แคลอรี แต่ถ้าทำงานหนักหรือใช้แรงงานมาก เช่น กรรมกรผู้ใช้แรงงานหรือนักกีฬา พลังงานที่ใช้จะต้องเพิ่มขึ้นเป็น ๓,๐๐๐ - ๔,๐๐๐ แคลอรี ส่วนหญิงผู้ใหญ่ที่ทำงานออกแรงปานกลางในวันหนึ่ง ๆ ร่างกายจะใช้พลังงานน้อยลงกว่านี้ประมาณร้อยละ ๑๕ - ๒๐

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่าง การจัดอาหารสมส่วนหรืออาหารสมดุลภายใน ๑ วัน สำหรับผู้ใหญ่ที่ทำงานเบา ๆ หรือใช้พลังงานวันละ ๒,๐๐๐ แคลอรี

ตารางที่ ๔.๔ แสดงสัดส่วนของอาหารที่ผู้ใหญ่ควรได้รับภายใน ๑ วัน

ชนิดของอาหาร	ร้อยละ	น้ำหนัก (กรัม)	พลังงาน (แคลอรี)
แป้ง ข้าว น้ำตาล	๕๕	๒๗๕ (×๔)	๑,๑๐๐
เนื้อ นม ไข่	๑๕	๗๕	-
ถั่วต่าง ๆ	๑๒	๖๐ (×๔)	๕๔๐
ผักต่าง ๆ	๕	๑๐๐	-
ผลไม้ต่าง ๆ	๓	๖๐	๑๖๒
ไขมัน	๑๐	๒๒ (×๔)	๑๙๘
รวมทั้งสิ้น	๑๐๐	-	๒,๐๐๐

หมายเหตุ ตัวเลขในวงเล็บหมายถึงจำนวนแคลอรีต่อสารอาหารหนัก ๑ กรัม

อาหารสำหรับผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุโดยทั่วไปจะเริ่มมีสภาพร่างกายที่เสื่อมโทรมลง เนื่องจากอวัยวะต่าง ๆ ได้ทรุดตัวมาเป็นเวลาช้านาน สมรรถภาพในการทำงานจึงลดลง เฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะที่เกี่ยวกับการย่อยอาหารจะลดสมรรถภาพลงอย่างเห็นได้ชัด เช่น ฟันเริ่มโยก การดูดซึมอาหารน้อยลง การย่อยอาหารไม่เป็นไปตามปกติ ท้องผูกบ่อย ๆ มีการเบื่ออาหาร เป็นต้น

ผู้สูงอายุหรือผู้ชราจึงต้องการอาหารแตกต่างไปจากคนในวัยอื่น ๆ บ้างเล็กน้อย นอกจากนี้มักพบว่าผู้สูงอายุทั่วไปออกกำลังกายหรือทำงานประเภทที่ต้องออกแรงน้อยลง ร่างกายจึงต้องการอาหารน้อยลงตามไปด้วย แต่ถ้าผู้สูงอายุยังคงกินอาหารมากอยู่เช่นเคยก็จะทำให้อาหาร

ส่วนที่เกินนั้นเปลี่ยนแปลงเป็นไขมัน แล้วเก็บสะสมไว้ในร่างกาย อันเป็นสาเหตุทำให้มีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นและอาจอ้วนขึ้นได้ ดังนั้นผู้สูงอายุตั้งแต่วัย ๖๐ - ๗๐ ปี จึงควรลดปริมาณอาหารลงประมาณร้อยละ ๗.๕ และเมื่อมีอายุระหว่าง ๗๐ - ๘๐ ก็ควรจะลดอาหารลงถึงร้อยละ ๑๐ ของอาหารที่เคยรับประทานอยู่ก่อนเข้าสู่วัยนี้



ภาพที่ ๔.๗ วัยชรา อ้วน : ผอม

ในการลดอาหารนั้น ผู้สูงอายุควรจะลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตและไขมัน สำหรับคาร์โบไฮเดรตนั้นควรจะลดน้ำตาลมากกว่าอย่างอื่น เพราะข้าวหรือหัวเผือกมันยังมีสารอาหารต่าง ๆ เช่น วิตามินและเกลือแร่บางชนิดปนอยู่ด้วย ทั้งนี้เพราะสารอาหารทุกประเภทยังคงมีความจำเป็นต่อร่างกายของผู้สูงอายุเช่นเดียวกับบุคคลในวัยอื่น ๆ เหมือนกัน อีกประการหนึ่งที่เราควรจะคำนึงถึงก็คือ คนสูงอายุมักจะสูญเสียฟันแท้ไป ซึ่งนับว่าเป็นอุปสรรคที่สำคัญมากในการกินอาหาร ดังนั้น การประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องการเคี้ยวและการย่อยอาหารด้วย เช่น ควรจะหุงต้มอาหารให้เปื่อยหรือสับให้ละเอียด รวมทั้งควรจะจัดอาหารให้น่ากิน เพราะผู้สูงอายุมักจะมีความอยากกินอาหารลดลง โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีอายุล่วงเลย ๗๐ ปีไปแล้ว ควรจะลดปริมาณอาหารในแต่ละมื้อลงอีกด้วย ดังได้กล่าวมาแล้ว แต่ควรกินให้บ่อยขึ้นจะดีกว่าการกินมาก ๆ ในแต่ละมื้อ ทั้งนี้เพื่อจะได้ช่วยให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น โดยไม่ต้องทำการย่อยในมื้อหนึ่ง ๆ ให้นหนักจนเกินไป

กิจกรรมเสนอแนะ

อาหารหลัก ๕ หมู่

๑. ครูเขียนคำจำกัดความของคำ ๕ คำ ไว้บนแผนภูมิหรือกระดานดำ และให้นักเรียนติดบัตรคำ อาหาร โภชนาการ อาหารหลัก สารอาหาร และพลังงานให้ตรงกับความหมาย แล้วให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างประกอบแต่ละคำ

๒. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่า ทำไมประเทศไทยจึงแบ่งอาหารหลักออกเป็น ๕ หมู่ และอาหารหลักของไทยแตกต่างจากอาหารหลักของชาติอื่นอย่างไรบ้าง

๓. ครูแสดงภาพอาหารหลัก ๕ หมู่และสารอาหาร ๖ ประเภท แล้วให้นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบว่าแตกต่างกันและเหมือนกันอย่างไร

สารอาหาร ๖ ประเภท

๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๖ กลุ่ม ให้ศึกษาค้นคว้าสารอาหารกลุ่มละประเภท จากนั้นให้ตอบคำถามอาหาร ๑๐ ชนิด โดยครูให้คะแนนเต็มไว้ก่อนกลุ่มละ ๑๐ คะแนน เมื่อครูถามอาหารแต่ละชนิดว่ามีสารอาหารอะไรบ้าง กลุ่มใดตอบผิดให้หักคะแนน (กลุ่มที่มีคะแนนเหลือมากที่สุดชนะ)

๒. ให้นักเรียนบอกรายการอาหาร ๓ มื้อของวันใดวันหนึ่ง แล้วให้ช่วยกันวิเคราะห์ว่ามีสารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภทอย่างเพียงพอหรือไม่ โดยใช้บัญชีแสดงคุณค่าอาหารของไทยพิจารณาประกอบ

๓. ให้นักเรียนทุกคนลองทำบัญชีรายการอาหารที่ได้กินจริงในรอบ ๓ วันส่งครู เพื่อพิจารณาดูว่าแต่ละวันได้รับสารอาหารครบหรือไม่

ประโยชน์ของอาหาร

ครูเขียนประโยชน์ของอาหาร ๕ ข้อ ลงบนกระดานดำ แล้วให้นักเรียนช่วยกันตอบหรือเขียนว่าสารอาหารประเภทใดที่ให้ประโยชน์ในข้อนั้น ๆ และคนเราจะต้องกินอาหารอะไรจึงจะได้ประโยชน์ดังกล่าว

ความต้องการอาหารของบุคคลวัยต่าง ๆ

๑. ครูแสดงภาพบุคคลวัยต่าง ๆ แล้วให้นักเรียนสนทนากันถึงเรื่องความแตกต่างระหว่างวัยเหล่านั้นในด้านสุขภาพและโภชนาการ

๒. ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายว่า ถ้าภายในครอบครัวหนึ่งมีสมาชิกวัยต่างกัน การเตรียมอาหารสำหรับครอบครัวนี้ควรทำอย่างไร และถ้าให้กินอาหารเหมือนกันหมดจะเกิดปัญหาอะไรขึ้น

๓. ครูจัดให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติหรือสร้างสถานการณ์จำลองเป็นการสรุปถึงปัญหาความต้องการอาหารของบุคคลวัยต่าง ๆ ภายในครอบครัว

บทที่ ๕

กินไม่ดีมีทุกข์

ปัญหาเกี่ยวกับสุขนิสัยในการกิน

ความบกพร่องเกี่ยวกับสุขนิสัยในการกินอาหารหรือพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะนั้น นับว่าเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญมากในสังคม เพราะปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินนี้ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอกับคนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นคนร่ำรวยถึงขั้นมหาเศรษฐีหรือเป็นคนยากจนจนขั้นแค้นขนาดหาเข้ากินคำก็ตาม สำหรับนักเรียนเองขณะนี้กำลังจะย่างเข้าสู่วัยรุ่น การกินอาหารก็นับว่าเป็นปัญหาสำคัญไม่แพ้ปัญหาอื่นใด เพราะหากนักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอาหารการกินแล้ว ก็มักจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคอื่น ๆ และโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมาอีกหลายอย่างซึ่งเป็นผลทำให้เราเกิดความทุกข์ขึ้นได้ทั้งทุกข์ทางกายและทางใจ อย่างที่กล่าวกันว่า “กินไม่ดีมีทุกข์” นั่นเอง สำหรับปัญหาเกี่ยวกับสุขนิสัยในการกินอาหารที่นักเรียนควรทราบนั้น มีดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๕.๑ เด็กเป็นโรคขาดสารอาหารในชนบท

๑. การงดกินอาหารบางมือ ตามปกติคนไทยเรากินอาหารวันละ ๓ มือ คือ มือเช้า มือกลางวัน และมือเย็น นอกจากนี้ก็อาจมีอาหารว่างอีกบ้าง แล้วแต่ความเหมาะสมของแต่ละคน อาหารทั้ง ๓ มือนี้นี้จัดเป็นอาหารหลักที่คนไทยเราจะได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ดังนั้น อาหารทุกมือจึงมีความสำคัญเท่าเทียมกัน โดยที่ร่างกายควรจะได้รับปริมาณอาหารอย่างน้อยมือละ ๑ ใน ๓ ของปริมาณอาหารทั้งหมดที่ร่างกายต้องการในวันหนึ่ง ๆ สำหรับอาหารว่างนั้นคนไทยเรามักคิดว่าเป็นอาหารเสริมอาหารหลักมากกว่า แต่เป็นที่น่าเสียดายว่า ยังมีคนปฏิบัติตนไม่ใคร่ถูกต้องในเรื่องการกินอาหาร เช่น บางคนอดอาหารมือเช้า บางคนก็อดอาหารมือกลางวัน เป็นต้น นักเรียนควรจะได้ทราบและเข้าใจในเรื่องดังกล่าว ดังนี้

๑.๑ การอดอาหารมือเช้า ได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าถึงความสำคัญของอาหารมือเช้าแล้วพบว่า อาหารมือเช้าเป็นอาหารมือสำคัญที่สุด หรืออย่างน้อยก็จะต้องสำคัญเท่า ๆ กับอาหารมือกลางวัน หรือมือเย็น เพราะผลจากการศึกษาสรุปได้ว่า คนที่กินอาหารเช้าอย่างได้สัดส่วนและครบถ้วน สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีกว่าคนที่อดอาหารเช้า หรือกินอาหารเช้าที่มีคุณค่าต่ำ สำหรับนักเรียนก็เช่นเดียวกัน นักเรียนที่กินอาหารเช้าที่มีประโยชน์สามารถตั้งใจเรียนและทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีกว่านักเรียนที่อดอาหารเช้าหรือกินอาหารเช้าที่ไม่ใคร่มีประโยชน์ นอกจากนี้ อาหารเช้ายังช่วยทำให้คนเราสมองปลอดโปร่งและมีจิตใจแจ่มใสอีกด้วย ดังนั้น นักเรียนจึงควรกินอาหารมือเช้าที่มีคุณค่าสูงคือมีโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินอย่างเพียงพอ และสามารถให้พลังงานแก่ร่างกายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

อย่างไรก็ตามเด็กวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ไม่ยอมกินอาหารมือเช้าก่อนมาโรงเรียน ส่วนมากให้เหตุผลว่า เพราะตื่นนอนสายเลยกินอาหารเช้าไม่ทัน หรือที่บ้านเตรียมอาหารให้ไม่ทัน หรือเหตุผลอื่น ๆ นอกจากนี้ นักเรียนหญิงวัยรุ่นบางคนเข้าใจว่าการกินอาหารเช้าอาจทำให้อ้วน จึงอดอาหารเช้าเพื่อรักษาทรงหรือลดความอ้วน เนื่องจากความอ้วนทำให้รูปร่างไม่สวยงาม เรื่องนี้เป็นความเข้าใจที่ผิดมาก เพราะน้ำหนักที่เพิ่มจนทำให้อ้วนนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับอาหารหลายมือ แต่ขึ้นอยู่กับ การกินอาหารเข้าไปมากหรือน้อยในแต่ละวันและร่างกายได้ใช้อาหารกับใช้พลังงานพอกันหรือไม่ ถ้ารับอาหารเข้าไปมากและใช้พลังงานได้น้อยกว่า อาหารส่วนที่เหลือก็จะกลายเป็นไขมันพอกพูนอยู่ในร่างกาย และอาจทำให้อ้วน ดังนั้น เมื่อนักเรียนไม่กินอาหารมือเช้า นักเรียนก็มักไปกินเพิ่มในอาหารมือกลางวันและมือเย็นเป็นการชดเชยอาหารที่ควรจะได้รับเมื่อตอนเช้านั่นเอง ยิ่งกว่านั้นยังพบว่าร่างกายของผู้ที่อดอาหารมือเช้ามักจะไม่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบตามที่ต้องการ เนื่องจากการยากที่คนเราจะได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนจากการกินอาหารเพียง ๒ มือเท่านั้น

๑.๒ การอดอาหารมื้อกลางวัน อาหารมื้อกลางวันเป็นอาหารหลักที่สำคัญของคนเรา เฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากได้รับอาหารจากมื้อเช้าอย่างไม่สมบูรณ์ด้วยแล้ว อาหารกลางวันจะยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น ตามปกติอาหารที่คนเราได้รับในมื้อกลางวันจะเป็นประโยชน์ในการนำเอาพลังงานไปใช้ประกอบการกิจต่าง ๆ ถึงครึ่งวันเต็ม และในขณะที่คนเรากินอาหารกลางวันก็ยังเป็นโอกาสสำคัญที่ร่างกายจะได้พักผ่อนจากการเรียนหรือการทำงานในภาคเช้าไปด้วยในตัว เพื่อช่วยให้ร่างกายพร้อมที่จะเรียนหรือทำงานในภาคบ่ายต่อไป

การอดอาหารมื้อกลางวันที่พบตามโรงเรียนทั่วไปมักมีสาเหตุมาจากหลายอย่างด้วยกัน เช่น นักเรียนอดอาหารกลางวันเพราะความยากจน โดยพ่อแม่ไม่มีเงินให้ลูกไปซื้ออาหารกลางวันกิน หรือไม่มีอาหารให้ลูกนำไปกินที่โรงเรียน มีนักเรียนบางคนที่มีเงินแต่กลับเอาเงินไปซื้อของเล่น บางคนก็เอาเงินไปซื้อของกินเล่นอื่น ๆ จนทำให้ต้องอดอาหารกลางวันก็มี การอดอาหารกลางวัน หรือการได้รับอาหารจากมื้อกลางวันไม่เพียงพอ นับว่าเป็นการบั่นทอนทั้งการเรียนและสุขภาพของนักเรียน เพราะนักเรียนที่อดอาหารกลางวันไม่สามารถจะเรียนได้เต็มความสามารถ รวมทั้งการขาดสารอาหารก็ทำให้สุขภาพและสมองหรือสติปัญญาของนักเรียนเสื่อมโทรมลงไปด้วย การจัดบริการอาหารกลางวันภายในโรงเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้เด็ก ๆ ได้มีอาหารกินกันอย่างถูกต้องตามหลักโภชนาการ

๒. การชอบกินอาหารว่าง อาหารว่างหมายถึง อาหารที่กินระหว่างอาหารหลัก ๓ มื้อ อาหารว่างส่วนมากมักอยู่ระหว่างอาหารกลางวันและอาหารเย็น วัยรุ่นทั่วไปมักชอบกินอาหารว่าง หรือของกินเล่น ถ้ารู้จักเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ในช่วงเวลาที่เหมาะสม อาหารว่างก็มีส่วนช่วยให้ได้รับอาหารอย่างเพียงพอ ในทางตรงกันข้าม ถ้าอาหารว่างประกอบด้วยอาหารประเภทของหวานหรือของหมักดอง เช่น ลูกอม ลูกกวาด ช็อกโกแลต น้ำหวาน กาแฟ มะยมดอง ฝรั่งดอง ฯลฯ และกินกันอย่างไม่เลือกเวลาหรือกินจุบกินจิบด้วยแล้ว ก็จะไม่ใคร่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร สิ่งที่ได้มักจะเป็นแคลอรีมากกว่าอย่างอื่น ยิ่งกว่านั้น บางครั้งยังพบว่าอาหารว่างเหล่านี้ทำให้ท้องเสียอีกด้วย

วัยรุ่นบางคนชอบกินอาหารว่างมากเกินไป จนลืมความสำคัญของอาหารหลัก ๓ มื้อ ทั้งนี้เนื่องมาจากกินอาหารบางมื้อไม่อิ่มหรือมีปัญหาทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง วิธีแก้ไขก็คือ วัยรุ่นจะต้องกินอาหารหลักทั้ง ๓ มื้อให้อิ่ม แล้วกินอาหารว่างเพื่อเสริมอาหารมื้อหลัก หรือถ้าไม่จำเป็นก็อาจงดอาหารว่างเสียก็ได้ เช่น ถ้าหากกระหายน้ำก็ควรดื่มน้ำสะอาด แทนที่จะเสียเงินซื้อน้ำหวานหรือน้ำอัดลมมาดื่ม อย่างไรก็ตาม อาจกล่าวได้ว่า คนทุกวัยมักชอบกินอาหารว่าง บางคนก็กินเพราะความเคยชิน เนื่องจากมีนิสัยชอบกินจุบกินจิบเช่นนี้มานาน บางคนก็กินเพราะความอยากกินหรือเห็นแก่ความเอร็ดอร่อย วิธีปฏิบัติตนที่ถูกต้องในเรื่องเหล่านี้ก็คือ ทุกคนควรจะต้องคิดถึงคุณค่าของอาหารแต่ละอย่างที่จะกินไม่ว่าจะเป็นอาหารหลักหรืออาหารว่างก็ตาม

๓. การคัมน้ำอัดลม ในปัจจุบันมีน้ำอัดลมหรือน้ำหวานบรรจุขวดจำหน่ายในท้องตลาดมากมาย บางชนิดก็มีประโยชน์มาก บางชนิดก็มีประโยชน์น้อย ในการคัมน้ำอัดลมนี้ นักเรียนควรจะได้คำนึงถึงคุณค่าทางอาหารและการใช้จ่ายเงินอย่างประหยัดเป็นหลักสำคัญ เพราะถ้าจะลองพิจารณากันให้ดีแล้ว จะเห็นได้ว่า น้ำจะคัมน้ำอัดลมบางประเภทให้น้อยลง หรือถ้าเป็นเด็กจะไม่คัมน้ำเลยก็จะเป็นการดี เช่น เครื่องคัมน้ำประเภทโคลา เป็นต้น ถ้าหากจะเปรียบเทียบกับน้ำผลไม้หรือน้ำส้มคั้นและนมสดแล้ว นักเรียนจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า เครื่องคัมน้ำประเภทโคลาที่มีโคเคนจะมีคุณค่าทางอาหารต่ำกว่ากันมากทั้ง ๆ ที่เครื่องคัมน้ำเหล่านี้ก็มีราคาใกล้เคียงกัน ดังตารางแสดงคุณค่าทางอาหารของเครื่องคัมน้ำต่อไปนี้

ตารางที่ ๕.๑ แสดงปริมาณสารอาหารคิดเป็นร้อยละที่ได้จากเครื่องคัมน้ำ
เปรียบเทียบกับปริมาณอาหารที่คนเราควรจะได้รับในรอบวันหนึ่ง*

คุณค่าทางอาหารของ เครื่องคัมน้ำ (%)	ประเภทของเครื่องคัมน้ำ		
	เครื่องคัมน้ำประเภทโคลา ๑ ขวด (๒๑๓ ลบ.ซม.) ให้พลังงาน ๘๐ แคลอรี	น้ำผลไม้คั้น (น้ำส้มคั้น) ๓ ถ้วย (๒๑๓ ลบ.ซม.) ให้พลังงาน ๗๒ แคลอรี	นมสด ๓ ถ้วย (๒๑๓ ลบ.ซม.) ให้พลังงาน ๑๑๗ แคลอรี
แคลอรี	๓.๘	๓.๔	๕.๖
โปรตีน	๐	๓.๖	๑๓.๓
แคลเซียม	๐	๕	๓๕.๓
เหล็ก	๐	๓	๘.๓
วิตามินเอ	๐	๑๕.๑๒	๕.๓๖
วิตามินบี ๑	๐	๑๐.๕	๕.๘
วิตามินบี ๒	๐	๔.๕	๒๗
วิตามินซี	๐	๑๘๖	๑๒

* กรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ ตำราโภชนาการเบื้องต้น พระนคร หน้า ๒๓๔

- หมายเหตุ ๑. ตัวเลขร้อยละเหล่านี้เทียบจากปริมาณอาหารที่ผู้ใหญ่ทั่วไปควรจะได้รับในรอบวันหนึ่ง (มิใช่เป็นหน่วยการวัดปริมาณคุณค่าทางอาหารของสารอาหาร)
๒. กองโภชนาการ กรมอนามัย เคยทำการทดลองเพื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารของเครื่องคัมน้ำ ปรากฏว่ากาแฟดำเย็นหนึ่งแก้ว มีคุณค่าทางอาหารเท่ากับกล้วยน้ำว้า

หนึ่งผล และน้ำหวานหนึ่งขวดมีคุณค่าทางอาหารเพียง $\frac{1}{10}$ ของนมถั่วเหลือง
หนึ่งแก้วเท่านั้น

๔. สุขนิสัยในการกินอาหาร ปัญหาเกี่ยวกับการกินอาหารที่สำคัญที่สุดก็คือ ประชาชนทั่วไปยังขาดสุขนิสัยที่ดีในการกิน จึงทำให้กินไม่ดีและเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้หลายอย่างทั้งโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ อันเป็นสาเหตุสำคัญในการบั่นทอนสุขภาพและความสุข สำหรับสุขนิสัยในการกินที่ดีซึ่งทำให้คนเรากินดีมีสุขนั้น มีข้อควรปฏิบัติดังต่อไปนี้

๔.๑ กินอาหารให้ตรงเวลา โดยถือว่าเวลากินอาหารเป็นเวลาที่สำคัญมาก เพราะเมื่อถึงเวลากินน้ำย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ จะไหลซึมออกมาคอยย่อยอาหาร ถ้าไม่กินเมื่อถึงเวลาน้ำย่อยที่ออกมาจะกัดผนังของกระเพาะอาหาร นาน ๆ เข้าอาจกลายเป็นแผลในกระเพาะอาหารได้ สำหรับการกินจุบกินจิบไม่เป็นเวลานั้น จะทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ไม่มีเวลาพักผ่อนและต้องทำงานผิดเวลาอีกด้วย จึงอาจทำให้ระบบการย่อยอาหารผิดปกติได้ง่าย

๔.๒ เลือกกินอาหารหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน ไม่ควรเลือกกินอาหารเพียงอย่างเดียว เพราะการกินอาหารประเภทหนึ่งมากเกินไปนั้น ไม่อาจชดเชยอาหารประเภทอื่นที่ขาดไปได้

๔.๓ เคี้ยวอาหารให้ละเอียด เพื่อช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้ย่อยอาหารได้ง่ายขึ้น การเคี้ยวอาหารนาน ๆ ยังช่วยให้เราได้รับรสชาติของอาหารเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ดังนั้นไม่ควรกินอาหารอย่างรีบร้อนหรือมูมมาม อาจทำให้สำลัก สะอึกและอาหารย่อยยาก นอกจากนี้ช่วงระยะเวลาก่อนและหลังกินอาหารควรจะได้พักผ่อนร่างกายสักเล็กน้อย

๔.๔ อย่ากินข้าวค้ำน้ำคั่ว เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อาหาร ทำให้กินอาหารได้น้อย จงดื่มน้ำแต่พอควรเมื่อกินอาหารอิ่มแล้ว เพื่อจะได้ช่วยให้อาหารเคลื่อนไปตามอวัยวะย่อยอาหารได้สะดวกขึ้น

๔.๕ กินอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยพิจารณาถึงคุณค่าทางอาหารเป็นสำคัญ สำหรับอาหารว่างไม่ควรกินให้มากนัก และอาหารว่างจะต้องเป็นอาหารที่มีประโยชน์ด้วย เช่น ผลไม้ นมสด เป็นต้น ไม่ควรกินขนมหวาน ของหมักดอง หรือน้ำอัดลมที่ให้ประโยชน์น้อย

๔.๖ ไม่กินอาหารที่มีรสจัด เช่น เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด รวมทั้งไม่ควรใช้เครื่องชูรสอาหารอื่น ๆ มากเกินควรอีกด้วย เพราะอาหารรสจัดจะให้โทษต่อร่างกายมาก เช่น อาจทำให้ร้อนท้อง ปวดท้อง ท้องเดิน หรือเป็นโรคที่เกี่ยวข้องไต เป็นต้น

๔.๗ ไม่กินอาหารดิบหรืออาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ปลาดิบ กุ้งดิบ เนื้อหมูหรือเนื้อวัวดิบ เป็นต้น เนื่องจากเนื้อสัตว์ดิบเหล่านี้อาจมีพยาธิตัวอ่อนอาศัยอยู่ เมื่อคนกินเนื้อสัตว์ดิบเข้าไปก็จะทำให้เกิดโรคพยาธิต่าง ๆ ขึ้นได้ เช่น พยาธิใบไม้ในตับ พยาธิตัวจิ๊ด และพยาธิตัวตืด อาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ดิบดังกล่าว ได้แก่ ส้มผัก หมูแฮม ลาบ ก้อยปลา และยำเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ก่อนกินอาหารเหล่านี้จะต้องแน่ใจเสียก่อนว่าได้ใช้ความร้อนในการหุงต้มฆ่าพยาธิตัวอ่อนตายหมดแล้ว

๔.๘ กินอาหารแต่พออิ่ม เมื่อรู้สึกอิ่มแล้วไม่ควรกินต่อ เพราะการกินอาหารมากเกินไปจนติดนิสัย อาจทำให้กระเพาะอาหาร และอ้วน ในทางตรงกันข้ามไม่ควรกินอาหารน้อยเกินไปเพื่อลดความอ้วนหรือด้วยเหตุผลใดก็ตาม เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายผอมลงแล้ว ยังอาจทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารได้อีกด้วย

๔.๙ ในขณะที่กินอาหารควรทำจิตใจให้สบาย อารมณ์สดชื่นเบิกบาน จะทำให้กินอาหารได้มาก นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการโต้เถียงหรือการใช้อารมณ์ในขณะที่กินอาหาร เพราะจะทำให้ระบบการย่อยอาหารทำงานได้ไม่สะดวก

๔.๑๐ หลังกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ ไม่ควรรีบอาบน้ำหรือออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เลือดถูกส่งไปหล่อเลี้ยงที่บริเวณกระเพาะอาหารและสมองไม่เพียงพอ อาจทำให้ปวดท้อง จุกเสียด หรือมีนิ่วระชะไม่สบายได้



ภาพที่ ๔.๒ เราควรล้างมือก่อนกินอาหารและแปรงฟันทุกครั้งหลังกินอาหารเสร็จ

โรคขาดสารอาหาร

จากการสำรวจภาวะโภชนาการของคนไทย ปรากฏว่าชาวชนบทเป็นโรคขาดสารอาหารกันมาก บุคคลที่มีโอกาสเป็นโรคขาดสารอาหารได้ง่าย คือ เด็กที่กำลังเจริญเติบโต สตรีมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน ผู้สูงอายุ และผู้เจ็บป่วย สาเหตุที่ทำให้คนไทยเราเป็นโรคขาดสารอาหารกันมาก อาจเนื่องมาจากการขาดความรู้เรื่องอาหารการกิน ไม่ทราบว่ากินอย่างไรจึงเรียกว่ากินดี เข้าใจผิดคิดว่ากินข้าวจนอิ่มท้องก็เพียงพอแล้ว คนโดยทั่วไปไม่มีใครรู้ถึงความสำคัญของสารอาหารแต่ละชนิด ดังที่ได้กล่าวมา จึงกินข้าวกันมากเกินไปและกินกับข้าวเพียงเล็กน้อย สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ อาจเนื่องมาจากความยากจน ไม่มีใครมีอาหารจะกินหรือมีอย่างไรก็กินอย่างนั้น ไม่สามารถจะเลือกอาหารที่ตีบริโภคนได้จึงทำให้ร่างกายได้อาหารไม่สมส่วน หรือได้รับสารอาหารบางอย่าง เช่น วิตามิน เกลือแร่ และโปรตีน ไม่เพียงพอ ในระยะแรกบุคคลที่กินอาหารบกพร่องเช่นนั้น จะรู้สึกขาดอาหารที่สำคัญไปเพียงเล็กน้อยและตัวเองก็ไม่ได้คิดที่จะแก้ไข ครั้นพอระยะเวลาผ่านไป ร่างกายก็จะขาดสารอาหารส่วนที่สำคัญนั้นมากขึ้น ๆ จนในที่สุดก็อาจกระทบกระเทือนต่อสุขภาพ และทำให้เกิดโรคขาดสารอาหาร สำหรับโรคขาดสารอาหารที่พบว่าเป็นกันมากซึ่งนักเรียนควรทราบ มีดังต่อไปนี้

๑. โรคเลือดจาง

สาเหตุ คนไทยเป็นโรคเลือดจางกันมาก โรคนี้เป็นได้กับคนทุกเพศทุกวัย โรคเลือดจางส่วนมากเกิดจากขาดธาตุเหล็ก เนื่องจากบุคคลผู้นั้นกินอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่พอหรือร่างกายต้องเสียเลือดมาก หรือเป็นโรคพยาธิลำไส้มานาน หรือโรคอื่น ๆ บางอย่าง

ตามปกติจะพบโรคเลือดจางนี้มากในทารกและเด็ก โดยเฉพาะในทารกที่คลอดก่อนกำหนด หรือในทารกที่มารดาขาดธาตุเหล็ก รวมทั้งอาจพบในหญิงมีครรภ์และวัยรุ่นซึ่งต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติ

อาการ มีดังนี้

๑. เบื่ออาหาร ท้องอืดและท้องผูกเสมอ
๒. ผิวพรรณซีด อ่อนเพลียและเหนื่อยง่าย
๓. มีอาการหงุดหงิด มึนงง และปวดศีรษะ
๔. มีอาการทางหัวใจ หัวใจอาจโตและเต้นแรง ถ้าเป็นโรคเลือดจางมานานอาจทำให้ตับและม้ามโตขึ้นอีกด้วย
๕. เล็บบางซีดและเปราะ
๖. ตุ่มรับรสที่ลิ้นจะลีบ เล็กลง และอาจมองไม่เห็นตุ่มได้

วิธีป้องกัน มีดังนี้

๑. กินอาหารที่มีธาตุเหล็กมาก ๆ เช่น ตับ ไข่แดง เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ผักใบเขียว และถั่วต่าง ๆ

๒. ป้องกันโรคพยาธิลำไส้ต่าง ๆ โดยการกินอาหาร ดื่มน้ำ และใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งรักษาความสะอาดส่วนบุคคลด้วย

๒. โรคคอกพอก

สาเหตุ คนทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือซึ่งอยู่ห่างไกลจากทะเล ป่วยเป็นโรคคอกพอกกันมาก โรคคอกพอกเกิดจากการขาดเกลือแร่ไอโอดีน คนที่กินอาหารซึ่งมีไอโอดีนต่ำ ในขณะที่ร่างกายต้องการเกลือแร่นี้มากกว่าปกติ เช่น วัยรุ่น หญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน มักเป็นโรคนี้ง่าย ส่วนคนในภาคใต้ไม่ปรากฏว่าเป็นโรคคอกพอก เพราะว่ามีอาหารทะเลซึ่งมีไอโอดีนมาก บริโภคได้ตลอดทั้งปี



ภาพที่ ๕.๓ โรคคอกพอก

โรคคอกพอกมีอยู่ ๒ ชนิด คือโรคคอกพอกชนิดธรรมดา และโรคคอกพอกชนิดเป็นพิษ ชนิดธรรมดามีอาการน้อยกว่าชนิดเป็นพิษ แต่พบได้มากกว่าชนิดเป็นพิษ โรคคอกพอกชนิดธรรมดา นอกจากคอโตแล้วมักจะไม่มีอาการผิดปกติอื่น ๆ สำหรับโรคคอกพอกชนิดเป็นพิษนั้น อาจมีอาการผิดปกติหลายอย่าง เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย กินจุแต่ผอมลง เหงื่อออกง่าย ชอบอากาศเย็นมากกว่าอากาศร้อน มือสั่น ใจสั่น ตื่นเต้นง่าย นอนไม่ค่อยหลับ คลื่นไส้ อาเจียน บางคนอาจพบว่ามีอาการถ่ายอุจจาระบ่อยคล้ายท้องเดิน

อาการ ต่อมธัยรอยด์ที่คอบวมโตและมีขนาดต่างกัน บางชนิดอาจเป็นปุ่ม การขยายตัวของต่อมธัยรอยด์นี้อาจไปกดหลอดลมและหลอดอาหาร ทำให้เสียงแหบ หายใจและกลืนอาหารลำบาก อาการของโรคคอพอกโดยทั่วไปมักขึ้นอยู่กับขนาดของต่อมธัยรอยด์ที่โตขึ้น

วิธีป้องกัน มีดังนี้

กินอาหารทะเล เช่น ปลาทู ปู กุ้ง หอย ให้เพียงพอ ถ้าหากไม่มีอาหารทะเลกินบ่อยนัก ควรใช้เกลืออนามัยซึ่งผสมไอโอดีนในการปรุงอาหาร

๓. โรคตาฟางหรือโรคตาบอดเวลากลางคืน

สาเหตุ โรคตาฟางหรือโรคตาบอดเวลากลางคืนพบในทารกและเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ เกิดจากการกินอาหารที่ขาดวิตามินเอ รวมทั้งอาจเนื่องมาจากการขาดอาหารโดยทั่วไปด้วย บางครั้งก็พบว่าโรคตาบอดเวลากลางคืนอาจเกิดขึ้นกับผู้ที่กินอาหารประเภทไขมันน้อยจึงขาดไขมันที่จะไปละลายวิตามินเอจากอาหารต่าง ๆ ทำให้ร่างกายขาดวิตามินเอได้

อาการ มีดังนี้

๑. มีความต้านทานโรคต่ำ ทำให้เกิดโรคติดต่อได้ง่าย
๒. มีอาการตาฟางหรือตาบอดเวลากลางคืน คือมองอะไรไม่ใคร่เห็นชัดในเวลากลางคืน หรือเมื่ออยู่ในที่มืด (บางท้องถิ่นเรียกว่า “ตาบอดไก่”)
๓. นัยน์ตาแห้งและเย่น ไม่มีน้ำตา ตาอักเสบและเคืองตา ในรายที่ขาดวิตามินเอมาก ตาอาจบอดได้
๔. ผิวหนังจะแห้งและหยาบ เหนือออกน้อย มีตุ่มสาก ๆ บนผิวหนัง และผิวมีลักษณะคล้ายหนังคางคก โดยเฉพาะที่บริเวณศอกและหัวเข่า หรือบางครั้งก็พบที่บริเวณท้องและหลัง



ภาพที่ ๕.๔ โรคตาฟางหรือโรคตาบอดเวลากลางคืน

วิธีป้องกัน มีดังนี้

กินดิบ ผักใบเขียวให้มาก เช่น ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักคะน้า ผักกาดเขียว และมะเขือเทศ
 อีกทั้งควรกินไข่และนมหรือผลไม้ที่มีสีเหลือง เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก อาหารเหล่านี้จำเป็นมาก
 สำหรับทารก เด็กวัยก่อนเรียน หญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน



ภาพที่ ๙.๕ โรคเหน็บชา

๔. โรคเหน็บชา

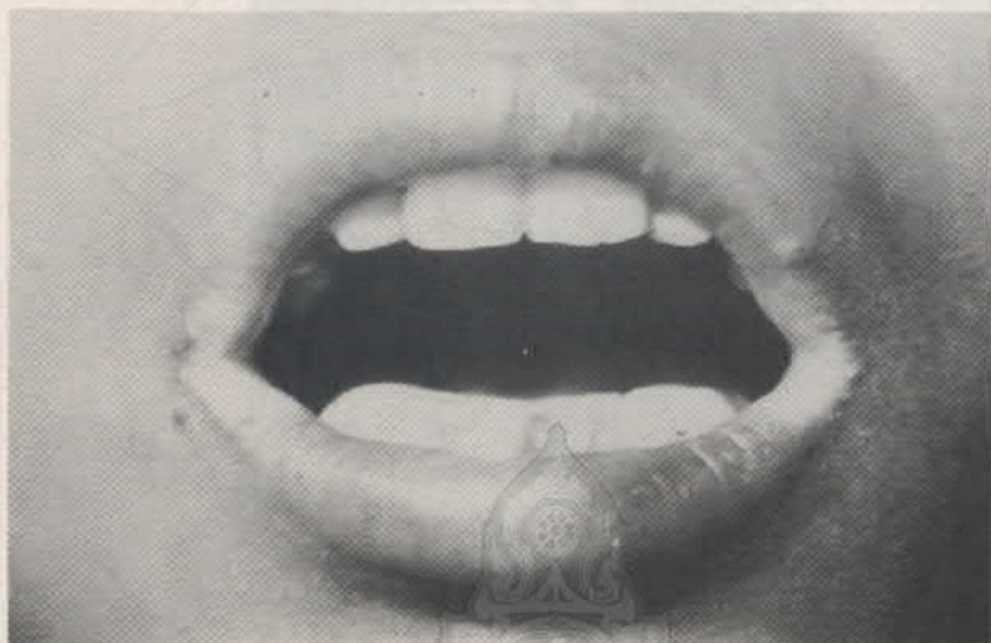
สาเหตุ โรคเหน็บชาเกิดจากร่างกายขาดวิตามินบี ๑ เพราะกินอาหารที่มีวิตามินดังกล่าว
 ไม่เพียงพอ โรคเหน็บชามักพบในคนที่ทำงานหนัก หญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน และทารก มากกว่า
 คนประเภทอื่น เพราะบุคคลเหล่านี้ใช้วิตามินบี ๑ มาก จึงขาดวิตามินบีนี้ ได้ง่าย

อาการ มีดังนี้

๑. มีอาการชาตามปลายประสาทต่าง ๆ เช่น ชาตามแขนและขา
๒. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร
๓. ปวดกล้ามเนื้อที่น่อง และมักเป็นตะคริวบ่อย
๔. ขาเล็บเขียว กล้ามเนื้อไม่ทำงาน เดินไม่ถนัด
๕. ถ้ามีอาการมาก ตัวจะบวม หัวใจโต และอาจทำให้หัวใจวายได้ในที่สุด

วิธีป้องกัน มีดังนี้

๑. กินอาหารที่มีวิตามินบี ๑ เพิ่มมากขึ้น เช่น เนื้อหมู ปลา กุ้ง กล้วย ถั่วต่าง ๆ
๒. กินข้าวซ้อมมือ ข้าวขัดไม่ขาว
๓. เวลาหุงข้าวควรหุงแบบไม่เช็ดน้ำ เพื่อสงวนคุณค่าของวิตามินบี ๑ เอาไว้



ภาพที่ ๕.๖ โรคปากนกกระจอก

๕. โรคปากนกกระจอก

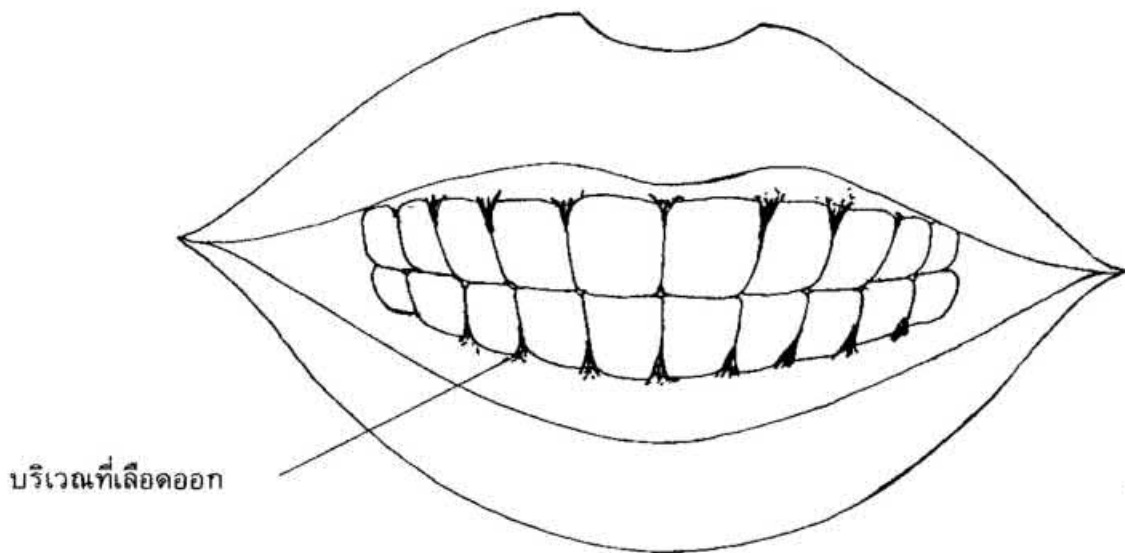
สาเหตุ โรคปากนกกระจอกมักเกิดแก่เด็กในวัยเรียน หญิงมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน เพราะร่างกายของบุคคลเหล่านี้มีความต้องการวิตามินบี ๒ มากขึ้น โรคปากนกกระจอกเกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินบี ๒ ไม่เพียงพอ คนที่เป็นโรคปากนกกระจอกมักจะขาดวิตามินอื่น ๆ ด้วย เช่น วิตามินบี ๑

อาการ มีดังนี้

๑. มุมปากจะแตกเป็นแผลทั้งสองข้าง เมื่อแผลหายแล้วจะมีแผลเป็นเห็นได้ชัด
๒. ริมฝีปากอาจแห้ง แดง บวมตึง ต่อมาจะแตกและหนาขึ้น
๓. ลิ้นอักเสบ แดง และราบเรียบเป็นตอน ๆ
๔. ผิวหนังอักเสบ ตกสะเก็ด และแตกเป็นขุยที่บริเวณรอบจมูกด้านนอกและหลังหู
๕. มักแสบตา ตาไม่กล้าสู้แสง มีน้ำตาไหล และมองเห็นภาพไม่ชัด

วิธีป้องกัน

กินอาหารที่มีวิตามินบี ๒ ให้มาก เช่น นม ตับ หัวใจ ผักเขียวสด และใบผักที่กำลัง



บริเวณที่เลือดออก

ภาพที่ ๕.๖ โรคลักปิดลักเปิด

๖. โรคลักปิดลักเปิด

สาเหตุ โรคลักปิดลักเปิดหรือโรคเลือดออกตามไรฟัน เกิดจากการกินอาหารที่มีวิตามินซีไม่เพียงพอ

อาการ มีดังนี้

๑. ผิวพรรณซีด มีความต้านทานโรคต่ำและเจ็บป่วยบ่อย ๆ น้ำหนักตัวลด
๒. เหงือกบวมแดง เลือดออกจากเหงือกง่าย
๓. ถ้ามีอาการมาก ฟันอาจโยกและหลวมง่าย
๔. มีอาการปวดในข้อ เช่น ข้อเข่า เนื่องจากมีเลือดออกภายในข้อ
๕. อาจมีจุดแดงตามเนื้อเยื่อในปาก เนื่องจากมีเลือดออก

วิธีป้องกัน มีดังนี้

กินอาหารที่มีวิตามินซีให้มาก เช่น กล้วย กะหล่ำปลี ผักชี ถั่วงอก ส้ม มะนาว มะเขือเทศ สับปะรด มะขามป้อม มะขามเทศ ฝรั่ง เป็นต้น



ภาพที่ ๕.๘ เด็กที่ขาดอาหารโปรตีน

๑. โรคขาดโปรตีน

สาเหตุ โรคขาดโปรตีนพบว่าเป็นกับเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในหมู่ทารกและเด็กวัยก่อนเรียน ซึ่งมีอายุระหว่าง ๖ เดือน จนถึง ๔ ขวบ ทารกและเด็กที่ขาดโปรตีนส่วนมากมีสาเหตุดังนี้

๑. มารดาเป็นโรคขาดสารอาหาร หรือทารกได้รับการเลี้ยงดูที่ผิด โดยให้อาหารที่มีโปรตีนต่ำแก่ทารก เช่น เลี้ยงด้วยนมข้นหวาน หรือให้กินข้าวมาก ๆ กินกับน้อย ๆ หรือให้ทารกหย่านมเร็วเกินไป เด็กจึงขาดสารอาหารโปรตีน ซึ่งจำเป็นสำหรับความเจริญเติบโตตามวัย

๒. มีโรคพยาธิคอยรบกวนหรือแย่งอาหาร เช่น พยาธิตัวกลม พยาธิตัวตืด ทำให้สารอาหารโปรตีนที่กินเข้าไปใช้ประโยชน์ไม่ได้เต็มที่ ดังนั้น ทารกหรือเด็กที่มีพยาธิ นอกจากขาดโปรตีนแล้ว จึงขาดสารอาหารประเภทอื่นด้วย

อาการ มีดังนี้

ในเวลาที่เด็กหย่านม ถ้าไม่ได้ให้อาหารโปรตีนอย่างดีแก่เด็กแทนนมมารดาแล้ว เด็กจะมีอาการน้ำหนักตัวลด ท้องป่อง คนทั่วไปมักเรียกกันว่า โรคตานขโมย แต่ถ้ายังมีการขาดโปรตีนอยู่ต่อไปอีก อาการก็จะเพิ่มมากขึ้นดังนี้

๑. น้ำหนักตัวลดลงมาก ผอม และไม่เติบโต
๒. เบื่ออาหาร ไม่หิว อาหารไม่ย่อย และท้องเสีย
๓. บวมตามหน้า แขนขา ในรายที่อาการรุนแรงอาจจะบวมทั้งตัว
๔. ผิวหนังเปลี่ยนสี หรือลอกเป็นขุย มีสะเก็ดหรือต่าง
๕. สีของเส้นผมจะจางลงหรืออาจมีสีแดง เส้นผมเปราะ
๖. จิตใจไม่สดชื่น ไม่อยากเล่น ซึมและเหงา
๗. ผิวหนังช้ำ เนื่องจากเป็นโรคเลือดจาง

ถ้าเด็กขาดอาหารประเภทแป้งหรือร่างกายได้รับแคลอรีจากอาหารน้อยมาก จะทำให้เด็กมีอาการขาดสารอาหารอย่างมาก มักจะพบว่าผิวหนังเหี่ยวและร่างกายผอมมาก มีลักษณะเป็นแบบหนังหุ้มกระดูก

วิธีป้องกัน มีดังนี้

๑. กินอาหารที่มีโปรตีนมาก เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วต่าง ๆ แล้วลดอาหารแป้ง และน้ำตาลให้น้อยลง หรือกินกับข้าวให้มากขึ้นและกินข้าวแต่พอควร
๒. ป้องกันไม่ให้เด็กเป็นโรคพยาธิโดยการให้กินยาให้ถูกสุขลักษณะ และกินอาหารที่สะอาด
๓. ถ้าสงสัยว่าเด็กเป็นโรคพยาธิควรพาไปให้แพทย์ตรวจรักษา



ภาพที่ ๕.๕ ลักษณะเด็กที่เป็นโรคกระดูกอ่อนเนื่องจากขาดวิตามินดี

๘. โรคกระดูกอ่อน

สาเหตุ โรคกระดูกอ่อนพบมากในเด็กเล็ก หญิงมีครรภ์ และแม่ลูกอ่อน โรคนี้เกิดจากการขาดวิตามินดีและแคลเซียม หรือได้รับแสงแดดไม่เพียงพอ ถ้าร่างกายขาดวิตามินดีหรือแคลเซียมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่าง จะไม่สามารถสร้างกระดูกที่แข็งแรงมากพอที่จะรับน้ำหนักของร่างกายได้

อาการ มีดังนี้

๑. ถ้าหากเกิดขึ้นในเด็กอาจทำให้กระดูกพิการเนื่องจากมีลักษณะอ่อน เช่น ขาโค้งหรือขาโก่ง

๒. ปลายกระดูกตรงรอยข้อต่อจะบานโต อาจเห็นได้ชัดที่ข้อมือและข้อเท้า

๓. กระดูกซี่โครงด้านหน้าจะนูนโป่ง ทำให้เกิดลักษณะ “อกไก่”

๔. ร่างกายเจริญเติบโตช้า

วิธีป้องกัน มีดังนี้

๑. ดื่มนม และกินปลาเล็กปลาน้อย (ทั้งกระดูก) น้ำมันตับปลา ผักใบเขียว

๒. ให้ร่างกายได้รับแสงแดด โดยเฉพาะในตอนเช้า

อาหารกับการเกิดโรคมะเร็ง

การกินไม่ดีมีทุกชนิดนั้นมิใช่จะเนื่องมาจากสาเหตุความบกพร่องของสารอาหารที่ร่างกายได้รับไม่เพียงพอ และทำให้เกิดโรคขาดสารอาหารดังกล่าวมาแล้วเท่านั้น อันที่จริงแม้โรคขาดสารอาหารด้วยกันก็ยังมีอีกมากที่ไม่ได้กล่าวถึง สำหรับโรคมะเร็งที่นอกเหนือไปจากโรคขาดสารอาหาร ซึ่งอาหารมีส่วนเกี่ยวข้องอยู่ทั้งในลักษณะที่เป็นสาเหตุทางตรงและทางอ้อมนั้น มีเป็นจำนวนมากด้วยกัน บางโรคนี้นักเรียนได้เคยเรียนรู้มาบ้างแล้ว และบางโรคนักเรียนก็คงจะมีโอกาสได้เรียนในชั้นที่สูงขึ้น อาจกล่าวโดยสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑. อาหารกับโรคติดต่อ เนื่องจากโรคติดต่อเป็นโรคที่เกิดจากเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน และสามารถติดต่อหรือถ่ายทอดจากผู้ป่วยไปยังคนปกติได้ ด้วยเหตุนี้เอง เชื้อโรคต่าง ๆ ที่ปนเปื้อนหรือผสมอยู่ในตัวอาหารหรือภาชนะที่บรรจุ ก็สามารถก่อให้เกิดโรคติดต่อขึ้นได้ โรคติดต่อที่เกิดขึ้นจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ นำไปนี้มีมากมายหลายสิบชนิด ทั้งโรคติดต่ออันตรายร้ายแรงและโรคติดต่อธรรมดาทั่วไป เช่น อหิวาตกโรค ไข้รากสาดน้อย บิด วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ ไข้หวัดธรรมดา โรคพยาธิต่าง ๆ ฯลฯ หรือแม้แต่โรคมะเร็งบางชนิดซึ่งเป็นโรคไม่ติดต่อก็อาจจะมีสาเหตุมาจากเชื้อโรคได้ เช่น การกินสารพิษจากเชื้อรา ชื่ออะฟลาทอกซิน (Aflatoxin) ซึ่งมักพบในถั่วลิสง พริกแห้ง ข้าวโพดแห้ง ที่เก็บไว้นานและอับชื้น สารพิษนี้ก็อาจทำให้เป็นโรคมะเร็งตับได้

๒. อาหารกับโรคไม่ติดต่อ เราทราบแล้วว่าโรคไม่ติดต้อมีลักษณะตรงกันข้ามกับโรคติดต่อ กล่าวคือเป็นโรคที่เกิดขึ้นจากอาการผิดปกติต่าง ๆ ของร่างกายโดยไม่ได้เกี่ยวข้องกับเชื้อโรค โรคเหล่านี้จึงไม่สามารถติดต่อกันได้จากผู้ป่วยถึงคนปกติไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อม แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ภายในตัวของอาหารหรือภาชนะที่บรรจุก็ยังมีสารเคมี สารพิษ ยาพิษ หรือสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ ที่ปนเปื้อนหรือผสมอยู่ เมื่อร่างกายได้รับสิ่งเหล่านี้เข้าไปมากพอก็อาจเกิดอาการผิดปกติขึ้นได้อย่างเฉียบพลันหรืออย่างเรื้อรัง เช่น โรคที่เกิดจากสารเคมีฆ่าแมลง โรคแพ้พิษที่เกิดจากสารพิษตะกั่ว แคดเมียม สารหนู ฯลฯ รวมทั้งโรคภูมิแพ้ต่าง ๆ เช่น แพ้อาหารทะเล แพ้เห็ด แพ้หอย ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง อาหารประเภทไขมันหรือคาร์โบไฮเดรตที่คนเรากินเข้าไปมากและติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ นอกจากจะเปลี่ยนรูปเป็นไขมันเก็บสะสมไว้ทำให้น้ำหนักเกินปกติและอ้วนได้แล้ว ยังอาจก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อบางชนิดขึ้นได้อีก เช่น สารคลอเลสเทอรอลสูงทำให้เกิดโรคหลอดเลือดตีบหรือความดันเลือดสูงได้ หรือแม้แต่กินอาหารบางอย่างอยู่เป็นประจำนาน ๆ เช่น หน่อไม้ ผักโขม ไขมันสำปะหลัง ชะพลู ก็อาจทำให้เกิดโรคนี้อีกได้

๓. อันตรายหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากอาหาร นอกจากโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อแล้ว ยังมักพบอีกว่า ผู้ปรุงอาหารหรือผู้จำหน่ายอาหารบางรายมีความประมาทเลินเล่อ ไม่ไคร่ระมัดระวังในเรื่องความปลอดภัยของอาหารที่ตนปรุงหรือจำหน่าย เช่น เคยปรากฏอยู่บ่อย ๆ ว่า มียางรัดของไม้ก๊ัด ลวดเย็บกระดาษและวัตถุอันตรายอื่น ๆ ปะปนอยู่ในอาหาร ซึ่งอาจเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภคได้ นอกจากนี้แม้กระทั่งตัวอาหารเอง ถ้าหากเราไม่รู้จักระมัดระวังในการกินก็อาจเกิดอันตรายขึ้นได้เช่นเดียวกัน เช่น ในกรณีที่ก้างปลา กระดูกไก่ หรือเมล็ดผลไม้ติดคอ เป็นต้น

กิจกรรมเสนอแนะ

ปัญหาเกี่ยวกับสุขนิสัยในการกิน

๑. ครูและนักเรียนสนทนากันถึงปัญหาในการกินอาหารของประชาชนทั่วไปทั้งในเมืองและในชนบท ว่ามีอะไรบ้างที่เหมือนกันหรือแตกต่างกัน
๒. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ให้เลือกศึกษาค้นคว้าปัญหาการอดอาหารเข้า การอดอาหารกลางวัน การชอบกินอาหารว่าง และการดื่มน้ำอัดลม แล้วนำมารายงานต่อชั้นเรียน
๓. ครูเขียนสุขนิสัยที่ไม่ดีในการกินอาหาร ๑๐ ข้อ ลงบนแผนภูมิหรือกระดานดำ แล้วให้นักเรียนช่วยกันบอกผลเสียต่อสุขภาพและแนวทางในการแก้ไข

โรคขาดสารอาหาร

๑. ให้นักเรียนช่วยกันเล่าประสบการณ์ที่เคยพบเห็นคนที่เป็นโรคขาดสารอาหารในท้องถิ่น โดยเน้นสภาพและอาการของโรค
๒. ให้นักเรียนอภิปรายและสรุปสาเหตุทั่วไปที่ทำให้ประชาชนภาคต่าง ๆ เกิดโรคขาดสารอาหาร พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางแก้ไขหรือป้องกัน
๓. ให้นักเรียนเล่นเกมตอบคำถามเกี่ยวกับสาเหตุและอาการของโรคขาดสารอาหารทั้ง ๘ ชนิด โดยให้แต่ละกลุ่มที่เคยแบ่งไว้ส่งตัวแทนออกมาจับสลากในกล่องคำถามที่ครูเตรียมมา อาหารกับการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ
๑. ครูและนักเรียนสนทนากันถึงโรคติดต่อ โรคไม่ติดต่อ และอันตรายที่เกิดขึ้นเนื่องจากการกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ พร้อมทั้งยกตัวอย่างและใช้ภาพประกอบ
๒. ให้นักเรียนช่วยกันจัดนิทรรศการเรื่องโภชนาการทั้งหมดที่ได้เรียนมา



บทที่ ๖

การดูแลสุขภาพ

ธรรมชาติได้สร้างให้คนเรามีร่างกายและจิตใจควบคู่กันมาตั้งแต่เกิด กายและจิตเจริญเติบโตและพัฒนาขึ้นมาตามลำดับ จนกระทั่งเป็นตัวเราอยู่ในขณะนี้ และจะเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต กายและจิตของคนเรามีความสัมพันธ์และติดต่อกันได้อย่างแนบแน่น หักจूरย์ แม้ว่ากายและจิตจะแตกต่างกันมากก็ตาม กล่าวคือ กายเป็นรูปธรรมที่เรามองเห็นและสัมผัสได้ ส่วนจิตเป็นนามธรรมที่มองไม่เห็น ไม่มีรูปร่างสัมผัสไม่ได้ แต่จิตเป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีสมองทำหน้าที่ควบคุม นอกจากนี้จิตยังมีอารมณ์ซึ่งเป็นภาวะหนึ่งแฝงอยู่ โดยอารมณ์นี้เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น อย่างไรก็ตาม ทั้งกายและจิตต่างก็เป็นองค์ประกอบอันสำคัญยิ่งของคนเราที่ประสานสัมพันธ์เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันไม่สามารถแยกออกจากกันได้

ขณะที่ก็ตามที่เราารู้สึกว่า ทั้งกายและจิตของเรามีความปกติและสมบูรณ์ดี เราก็มีความสุข แต่หากตรงกันข้าม เราก็จะมีความทุกข์ การรู้จักบำรุงรักษาและส่งเสริมกายและจิตจึงจำเป็นมากสำหรับชีวิตของทุกคน ในปัจจุบันเป็นที่ทราบและยอมรับกันทั่วไปแล้วว่า การรู้จักดูแลสุขภาพของทั้งกายและจิตนั้นเป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้คนเรามีชีวิตอยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามของสุขภาพไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยดี ทั้งนี้มิได้หมายถึงแต่เพียงความปราศจากโรคและการเจ็บป่วยเท่านั้นก็หาไม่” จากคำนิยามของสุขภาพดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สุขภาพของคนเรานั้นเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์อย่างหนึ่งของทั้งกายและจิต สุขภาพจึงมีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนั้นในการดูแลสุขภาพเราจึงต้องดำเนินการทั้งสองอย่างไปพร้อม ๆ กัน นอกจากนี้เราจำเป็นจะต้องรู้จักดูแลสุขภาพทั้งในยามปกติและในยามป่วยไข้อีกด้วย เพราะคนเราอาจจะไม่สบายหรือเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้เสมอไม่ว่าใดก็เวลาหนึ่ง

การดูแลสุขภาพกายเมื่อปกติ

๑. ลักษณะของผู้มีสุขภาพกายที่ดี

ก่อนทราบถึงหลักและวิธีการดูแลสุขภาพกาย เราควรทราบว่าผู้ที่มีสุขภาพกายดีนั้นมีลักษณะที่สำคัญ ๆ อะไรบ้าง โดยทั่วไป ผู้ที่มีสุขภาพกายดีจะต้องแสดงออกซึ่งความมีชีวิตชีวาของสภาพร่างกายที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน รวมทั้งควรจะมีลักษณะสำคัญ ๆ อีกดังนี้

๑.๑ ร่างกายเจริญเติบโตสมกับวัยหรืออายุของตน

- ๑.๒ สภาพร่างกายสะอาดและสมบูรณ์ ผิวหนังมีเลือดฝาดดี
- ๑.๓ อวัยวะภายนอกและภายในของร่างกายทำงานได้ตามปกติ
- ๑.๔ ร่างกายแข็งแรงเพียงพอที่จะดำเนินงานตามภารกิจในชีวิตประจำวันได้
- ๑.๕ ปราศจากโรคติดต่อต่าง ๆ พร้อมทั้งมีความต้านทานโรคอีกด้วย
- ๑.๖ ปราศจากโรคไม่ติดต่อและความพิการหรืออาการผิดปกติต่าง ๆ
- ๑.๗ รู้สึกอยากกินอาหารและสามารถนอนหลับพักผ่อนได้อย่างเพียงพอ

๒. หลักสุขปฏิบัติ

การที่คนเราจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายที่ดีนั้น จำเป็นจะต้องมีหลักสุขปฏิบัติและวิธีปฏิบัติตนควบคู่กันด้วย เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพของตนเองให้คงอยู่ในสภาพที่ดีได้ตลอดไป ดังนี้

๒.๑ รักษาความสะอาดของร่างกายและของใช้ส่วนตัว เช่น

- (๑) อาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- (๒) สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง
- (๓) ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นและล้างมือล้างเท้าให้สะอาดอยู่เสมอ
- (๔) ซักเสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด ปราศจากสิ่งสกปรกและเชื้อโรค
- (๕) หมั่นทำความสะอาดผ้าห่ม ที่นอน หมอนมุ้ง อยู่เป็นประจำ
- (๖) ซักถุงเท้าและทำความสะอาดรองเท้าวางอยู่เสมอ

๒.๒ ดูแลและบำรุงรักษาฟันและเหงือกให้ถูกวิธี เช่น

- (๑) แปรงฟันทันทีหลังกินอาหารเสร็จทุกครั้ง
- (๒) หลังแปรงฟันเสร็จแล้ว ควรใช้น้ำมูที่สะอาดนวดเหงือกด้วย
- (๓) เลือกใช้แปรงสีฟันและยาสีฟันที่ถูกสุขลักษณะและมีคุณค่า
- (๔) เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อฟัน และงดอาหารที่ทำให้ฟันผุ
- (๕) พบทันตแพทย์เพื่อตรวจและรักษาฟันอย่างสม่ำเสมอ



ภาพที่ ๖.๑ การอาบน้ำและแปรงฟันเป็นกิจวัตรประจำวันของทุกคน

๒.๓ ดื่มน้ำที่สะอาดและกินอาหารที่มีคุณค่า สุก สะอาด ปราศจากสารพิษ และเชื้อโรค เช่น

- (๑) ดื่มน้ำสะอาดวันละ ๖ - ๘ แก้ว
- (๒) กินอาหารที่สุก สะอาด ไม่มีแมลงวันตอม
- (๓) กินอาหารให้ได้สารอาหารครบทั้ง ๖ ประเภททุกวัน
- (๔) ใช้ช้อนกลางในการกินอาหารร่วมกัน
- (๕) ไม่กินอาหารหมักดองหรืออาหารที่ใส่สีหรือผงชูรส
- (๖) ไม่กินอาหารที่ปนปลอมหรือสงสัยว่ามีสารพิษตกค้าง

๒.๔ ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาและล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง เช่น

- (๑) ขับถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน
- (๒) ขับถ่ายลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค
- (๓) ล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาดทุกครั้ง เมื่อออกจากส้วม
- (๔) ล้างมือให้สะอาดก่อนปรุงอาหารและหยิบจับอาหาร

๒.๕ ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เช่น

- (๑) เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกาย
- (๒) ควรออกกำลังกายทุกวันโดยสม่ำเสมอ
- (๓) สวมเสื้อผ้าและรองเท้าให้เหมาะสมกับประเภทของการออกกำลังกาย
- (๔) ควรออกกำลังกายในที่กลางแจ้งหรือที่ ๆ มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
- (๕) ควรเริ่มต้นออกกำลังกายเบา ๆ ไปก่อน พอร่างกายปรับตัวได้ จึงเพิ่มให้หนักขึ้น
- (๖) อย่าหยุดออกกำลังกายทันที แต่จงผ่อนการออกกำลังกายให้เบาลง ๆ แล้วจึงค่อยหยุด

๒.๖ พักผ่อนและนอนหลับให้เพียงพอ เช่น

- (๑) หลังจากออกกำลังกายเสร็จ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ
- (๒) ควรพักผ่อนระหว่างการทำงานหรือการเล่นให้พอเหมาะ
- (๓) ผูกเข้านอนให้เป็นเวลา และนอนหลับให้เพียงพอ
- (๔) จัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะและปราศจากสิ่งรบกวน
- (๕) หากนอนไม่หลับควรปรึกษาแพทย์ อย่าซื้อยานอนหลับกินเอง

๒.๗ ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ กำจัดขยะและน้ำเสียให้ถูกวิธี เช่น

- (๑) ทำความสะอาดด้วยการเช็ด ถู บัด กวาด ภายในบ้านเรือน อยู่เป็นประจำ
- (๒) จัดบรรดาสิ่งของ เครื่องมือเครื่องใช้หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
- (๓) จัดทำบริเวณบ้านให้สะอาด สวยงาม และถูกหลักสุขาภิบาล
- (๔) กำจัดขยะมูลฝอยให้ถูกวิธี ไม่ให้สกปรกรกรุงรังและเป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์นำโรค
- (๕) ระบายน้ำเสียหรือน้ำโสโครกลงสู่ท่อระบายน้ำสาธารณะหรือบ่อซึมให้ถูกต้อง

๒.๘ หลีกเลี่ยงการใช้ยาและสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น

- (๑) อย่าใช้ยาพร่ำเพรื่อโดยไม่จำเป็น
- (๒) อย่าใช้ยานอนหลับหรือยากล่อมประสาทโดยมิได้ปรึกษาแพทย์

- (๓) อย่าใช้ยาชนิดใด ๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ เพราะอาจติดยาหรือให้โทษได้
- (๔) อย่าใช้ยาตามคำโฆษณาชวนเชื่อต่าง ๆ เพราะอาจให้โทษมากกว่าให้คุณ
- (๕) อย่าทดลองสูบบุหรี่ ักัญชา ดื่มสุราหรือเครื่องดองของเมา รวมทั้งไม่ทดลองเสพสิ่งเสพติดชนิดอื่น ๆ ด้วย



ภาพที่ ๖.๒ สิ่งเสพติดทุกชนิด เป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม

๒.๕ พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและกำจัดสัตว์นำโรค เช่น

- (๑) ไม่ใช้เสื้อผ้า สิ่งของ เครื่องมือเครื่องใช้ร่วมกับผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อ
- (๒) ระวังรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงและสมบูรณ์อยู่เสมอ
- (๓) สร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกายตามระยะเวลาที่เหมาะสม
- (๔) กำจัดแหล่งแพร่เชื้อโรคและสัตว์นำโรคต่าง ๆ ภายในบริเวณบ้าน
- (๕) ให้ความร่วมมือกับแพทย์พยาบาลหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ในการป้องกันโรคติดต่อ

๒.๑๐. ป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ด้วยความไม่ประมาท เช่น

- (๑) ยึดคิดว่า “อุบัติเหตุป้องกันได้ถ้าไม่ประมาท”
- (๒) ก่อนจะทำอะไรให้ตั้งสติและระลึกถึงคำว่า “ปลอดภัยไว้ก่อน” เสมอ
- (๓) เก็บเครื่องมือเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบและเก็บยาอันตราย หรือสารพิษไว้ในที่ปลอดภัย
- (๔) ตรวจสอบเครื่องใช้หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าและเตาแก๊สให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยเสมอ
- (๕) เมื่อใช้รถใช้ถนนจงปฏิบัติตามให้ถูกกฎจราจรอย่างเคร่งครัด



ภาพที่ ๖.๓ อุบัติเหตุคือความหายนะ

การดูแลสุขภาพจิตเมื่อปกติ

๑. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี

ในทำนองเดียวกับเรื่องการดูแลสุขภาพกาย ก่อนทราบถึงหลักและวิธีการดูแลสุขภาพจิต เราควรทราบว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั้นมีลักษณะสำคัญ ๆ อะไรบ้าง โดยทั่วไป ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องแสดงถึงความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม รวมทั้งควรมีลักษณะสำคัญอื่น ๆ อีกดังนี้

- ๑.๑ มีจิตใจแจ่มใสและอารมณ์สดชื่นมั่นคง
- ๑.๒ ยอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเองเสมอ
- ๑.๓ มีความรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินอยู่กับการดำเนินชีวิต
- ๑.๔ มีความรู้สึกผ่อนคลาย สบายใจ ไร้กังวล ไม่เคร่งเครียด
- ๑.๕ มีความพอใจและชื่นชมยินดีต่อความสุขหรือความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ได้
- ๑.๖ ตั้งความมุ่งหมายในชีวิตไว้ได้อย่างเหมาะสม ไม่มากหรือน้อยเกินไป
- ๑.๗ มีความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงได้ราบรื่นและยังยืนอย่างน่าพอใจ
- ๑.๘ รู้จักและยอมรับข้อบกพร่องของตนเองและให้อภัยในความบกพร่องของผู้อื่นได้
- ๑.๙ ไม่หวาดระแวงผู้อื่นจนเกินควรและไม่รู้สึกว่าตนถูกผู้อื่นคอยปองร้ายหรือใส่ร้าย
- ๑.๑๐ ประเมินความสามารถของตนเองได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและไม่เพ้อฝันจนเกินไป

๒. หลักสุขปฏิบัติ

การที่คนเราจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีได้นั้น จำเป็นจะต้องมีหลักสุขปฏิบัติและวิธีปฏิบัติตนควบคู่กันด้วย เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพจิตของตนเองให้คงอยู่ในสภาพที่ดีได้ตลอดไป ดังนี้

- ๒.๑ บำรุงรักษาสุขภาพกายให้สมบูรณ์และแข็งแรง
- ๒.๒ จัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตให้สมดุล เช่น
 - (๑) แบ่งเวลาในการเรียน การเล่น การพักผ่อน และนันทนาการให้พอเหมาะ
 - (๒) จัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมว่าจะอะไรควรจะทำก่อน - หลัง
- ๒.๓ ประกอบกิจกรรมนันทนาการตามสมควรแก่อัธยาศัย เช่น
 - (๑) ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬา อ่านหนังสือ
 - (๒) ทำงานอดิเรกต่าง ๆ ตามความสนใจและความถนัดของตนเอง
- ๒.๔ ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ เช่น
 - (๑) มองโลกในแง่ดี
 - (๒) มองคนอื่นในแง่ดี
 - (๓) สร้างอารมณ์ขันให้แก่ตัวเอง

- (๔) ยิ้มแย้มและทำจิตใจให้ผ่องใส
- (๕) พึงพอใจและชื่นชมยินดีต่อความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ของตนเองและผู้อื่น

๒.๕ ยอมรับสภาพแห่งความเป็นจริง เช่น

- (๑) ยอมรับสภาพความขาดแคลนหรือความบกพร่องในสิ่งต่าง ๆ ของตน
- (๒) ไม่คิดว่าตนมีความต่ำต้อยหรือสูงส่งจนเกินไป
- (๓) เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
- (๔) กล้าเผชิญต่อความจริงและกล้าสู้กับความผิดหวัง

๒.๖ มั่นใจในตนเองและพยายามเป็นตัวของตัวเอง เช่น

- (๑) ประเมินความสามารถของตนเองได้ดี
- (๒) ไม่ดูถูกหรือยกย่องความสามารถของตนจนเกินไป
- (๓) พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่และเป็นอยู่
- (๔) พึ่งตนเองและช่วยตัวเองได้ตามสมควร



ภาพที่ ๖.๔ หน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสมักแสดงออกถึงอารมณ์ที่สดชื่น

๒.๓ สร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนอื่น เช่น

- (๑) มีความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
- (๒) รู้จักให้เกียรติและชื่นชมยินดีต่อผู้อื่น
- (๓) ทำตนให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น
- (๔) ให้ความช่วยเหลือต่อผู้อื่นหรือส่วนรวมเมื่อมีโอกาส
- (๕) มีความจริงใจและปรารถนาดีต่อผู้อื่น

๒.๔ รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เช่น

- (๑) พยายามระงับความโกรธเมื่อผู้อื่นมีความคิดเห็นขัดแย้งกับตน
- (๒) ถ้าโกรธก็พยายามระงับและควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม
- (๓) พยายามหาทางกำจัดความวิตกกังวลต่าง ๆ
- (๔) หาทางระบายอารมณ์ออกไปในทางที่เหมาะสม

๒.๕ มีความเลื่อมใสและศรัทธาในศาสนา เช่น

- (๑) ไปวัดหรือไปโบสถ์เพื่อฟังธรรมและทำบุญตามโอกาสอันควร
- (๒) ปฏิบัติตนตามหลักธรรมของศาสนา
- (๓) ฝึกตนให้เป็นคนมีจิตใจสงบและมั่นคงด้วยการทำสมาธิ

๒.๑๐ รู้จักพยายามแก้ปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง เช่น

- (๑) วางแผนและตั้งความมุ่งหมายในชีวิตให้เหมาะสม
- (๒) ใช้วิจารณ์ญาณและเหตุผลประกอบในการตัดสินใจทุกครั้ง
- (๓) ใช้ความอดทนและความขยันหมั่นเพียรในการแก้ปัญหา
- (๔) พร้อมเสมอที่จะเผชิญกับปัญหาชีวิตด้วยความไม่ประมาท



ภาพที่ ๖.๕ การทำสมาธิช่วยให้จิตใจสงบและมั่นคง



การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย

กายและจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เมื่อคนเราเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยหรือมีอาการไม่สบายขึ้น จิตก็จะไม่สบายด้วย เช่น จะรู้สึกอ่อนเพลีย หดหู่ เบื่อหน่าย เศร้าหมอง ยิ่งกายเจ็บป่วยมากเท่าใดก็จะทำให้จิตอ่อนแอลงมากเท่านั้น ในทางตรงกันข้าม เมื่อสุขภาพจิตเสื่อมโทรมก็อาจนำไปสู่การเจ็บป่วยทางกายได้เช่นเดียวกัน เช่น ในกรณีของผู้ป่วยเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วย จึงต้องดูแลทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปด้วยพร้อม ๆ กัน

ในยามป่วยไข้ไม่ว่าจะเป็นการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นแบบฉุกเฉิน เช่น ในกรณีเกิดอุบัติเหตุ หรือเป็นการเจ็บป่วยเรื้อรังที่ต้องลี้ภัยนอนนอนเสื่ออยู่ยาวนาน ๆ ก็ตาม หากการดูแลสุขภาพผู้ป่วยเป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสม และมีประสิทธิภาพแล้ว ก็จะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีอาการทุเลาหรือหายจากโรคภัยไข้เจ็บได้เร็วขึ้น และกลับเข้าสู่สภาพปกติได้อย่างสมบูรณ์ แต่ถ้การดูแลสุขภาพผู้ป่วยไม่ดีมีความบกพร่องในเรื่องการรักษาพยาบาลต่าง ๆ นอกจากผู้ป่วยจะต้องได้รับความทุกข์ทรมานจากอาการของโรคแล้ว สภาพร่างกายของผู้ป่วยอาจผิดปกติหรือพิการ และสุขภาพจิตอาจเสื่อมโทรมลงไปได้เป็นอันมาก

เพื่อให้การดูแลสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยเป็นไปอย่างสมบูรณ์และถูกต้อง นักเรียนจึงควรทราบถึงคำแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติในการดูแลสุขภาพทั้งในลักษณะของผู้ดูแลผู้ป่วยและตัวผู้ป่วยเองอย่างไรก็ดี เนื่องจากโรคภัยไข้เจ็บที่อาจเกิดขึ้นแก่คนเรานั้นมีอยู่มากมายหลายชนิด รวมทั้งสภาพการณ์ สิ่งแวดล้อม เพศ และวัยของทั้งผู้ดูแลผู้ป่วยและตัวผู้ป่วยก็แตกต่างกันมาก ดังนั้นต่อไปนี้จึงเป็นเพียงคำแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติโดยทั่วไปเท่านั้น

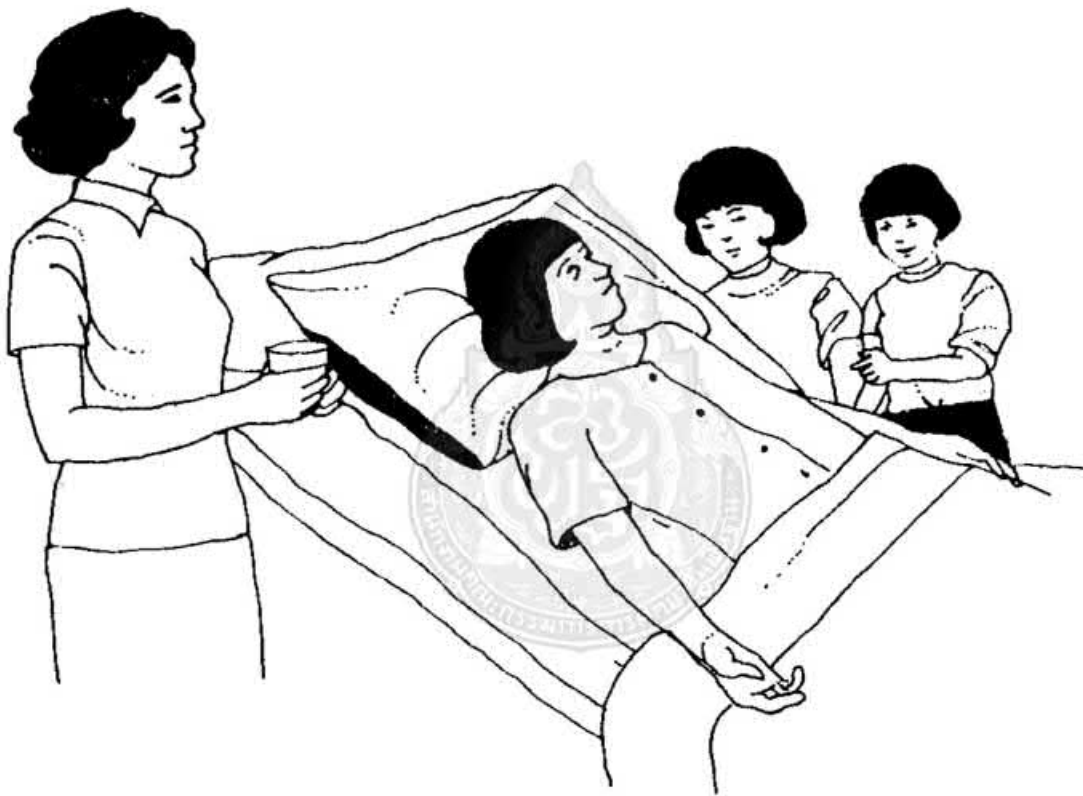
คำแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติโดยทั่วไปของผู้ดูแลผู้ป่วย

๑. ต้องอดทน ใจเย็น และสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีกับผู้ป่วยได้
๒. พยายามปลอบให้กำลังใจผู้ป่วย ชื่นชมในความเข้มแข็ง เพื่อให้คลายความเครียดและความวิตกกังวลเกี่ยวกับโรค
๓. สร้างความศรัทธาและความมั่นใจในการรักษาพยาบาลทางด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนปัจจุบันที่กำลังรักษาอยู่
๔. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุและอาการของโรค รวมทั้งแนวทางในการรักษาพยาบาลเกี่ยวกับโรคนั้น ๆ ได้ดีพอสมควร
๕. รับฟังคำบอกเล่าเกี่ยวกับอาการของโรคด้วยความสนใจ หากผู้ป่วยมีปัญหาหรือความรู้สึกไม่สบายใจก็ช่วยให้ระบายออกมาและรับฟังด้วยความเข้าใจ
๖. ให้การดูแลในด้านการรักษาพยาบาลตามที่แพทย์สั่ง เช่น ให้กินยาหรือให้ปฏิบัติตัวต่าง ๆ อย่างถูกต้อง
๗. ช่วยผู้ป่วยในการเปลี่ยนอิริยาบถ เช่น พลิกตัว ลงจากเตียง เดินเล่น ในกรณีผู้ป่วยเรื้อรังควรให้มีกิจกรรมนันทนาการที่เหมาะสมด้วย
๘. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยติดต่อกับสังคมภายนอกได้บ้าง ให้มีเพื่อนฝูงหรือญาติมิตรมาเยี่ยมได้ตามโอกาสอันควร
๙. จัดจำอาการป่วยไข้และเก็บหลักฐานการรักษาต่าง ๆ เพื่อแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ
๑๐. รู้จักป้องกันตนเองให้พ้นจากการติดโรค และระวังไม่ให้ผู้ป่วยได้รับเชื้อโรคหรือความสกปรกต่าง ๆ

คำแนะนำหรือข้อควรปฏิบัติโดยทั่วไปของผู้ป่วย

๑. ต้องปฏิบัติตามคำสั่งของแพทย์และพยาบาลโดยเคร่งครัด หากมีข้อสงสัยอะไรให้ไต่ถามผู้ดูแล
๒. พยายามจดจำอาการป่วยไข้หรือความผิดปกติต่าง ๆ เพื่อแจ้งให้แพทย์หรือพยาบาลทราบ

๓. พยายามตัดความกังวลใจต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน หรือกิจกรรมอื่นใด เพราะเมื่อหายแล้วก็กลับมาทำใหม่ได้
๔. เชื่อและมั่นใจว่าวิธีการรักษาของแพทย์สมัยปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้ามาก และสามารถรักษาอาการป่วยไข้ได้อย่างแน่นอน
๕. พยายามช่วยตัวเองให้มาก และรู้จักป้องกันมิให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปยังบุคคลอื่น



ภาพที่ ๖.๖ การดูแลผู้ป่วยที่บ้าน

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. ให้นักเรียนเขียนบันทึกส่งครู เรื่อง
 - ๑.๑ กิจกรรมในการดูแลสุขภาพกายในวันเสาร์-อาทิตย์
 - ๑.๒ กิจกรรมในการดูแลสุขภาพจิตในรอบ ๑ สัปดาห์
๒. ครูสังเกตสุขปฏิบัติของนักเรียนประกอบการศึกษาจากบัตรสุขภาพประจำตัว เพื่อจัดบริการแนะแนวสุขภาพขึ้น ทั้งแนะแนวเป็นรายกลุ่มและรายบุคคล
๓. ให้นักเรียนเขียนเรียงความสั้นเรื่อง “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” หรือ “ความรู้สึกเมื่อข้าพเจ้าดูแลผู้ป่วย” หรือ “ความรู้สึกเมื่อข้าพเจ้าป่วย”
๔. เชิญวิทยากรมาบรรยายเรื่อง “การทำสมาธิช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นได้อย่างไร” แล้วให้นักเรียนลองฝึกหัดทำสมาธิ



บทที่ ๗

ปลอดภัยในบ้าน

ทุกวันนี้บ้านเมืองของเรากำลังเจริญก้าวหน้าขึ้นอย่างรวดเร็ว ความเจริญเหล่านี้มิได้จำกัดอยู่เฉพาะในกรุงเทพมหานคร แต่ได้แผ่ขยายไปทั่วทุกจังหวัด อำเภอ ตำบล และหมู่บ้าน เกือบทุกหมู่บ้านในประเทศไทยมีไฟฟ้าใช้ มีจักรยาน จักรยานยนต์ และรถยนต์กันมากมาย แม้บ้านทั้งหลายเปลี่ยนจากการใช้ฟืนและถ่าน เป็นเชื้อเพลิงในการหุงต้มประกอบอาหาร มาเป็นการใช้แก๊สหุงต้มกันมากขึ้น

สิ่งที่ติดตามควบคู่กันมากับความเจริญของบ้านเมือง คืออันตรายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ไม่เคยพบเห็นเกิดขึ้นมาก่อน นับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นต้นมา อุบัติภัยเป็นสาเหตุสำคัญที่คร่าชีวิตคนไทยไปมากกว่าโรคภัยใด ๆ ที่เราเคยรู้จักกัน นอกจากนี้อุบัติเหตุยังก่อให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สินปีละหลายพันล้านบาท ผู้คนได้รับความบาดเจ็บแก่ร่างกายอีกมากมายหลายสิบเท่าของจำนวนผู้ตายด้วยอุบัติเหตุในแต่ละปี ไม่ว่าจะเป็นบาดเจ็บเล็กน้อย หรือรุนแรงมากจนถึงทำให้ต้องสูญเสียอวัยวะของร่างกาย และพิการ

อุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดขึ้นเพราะมีสาเหตุบางอย่างที่พอจะสอบสวนหาสาเหตุได้ เช่น จากการกระทำหรือละเว้นการกระทำบางอย่างของคนเรา บางครั้งอาจเกิดขึ้นเพราะความประมาทเลินเล่อ บางครั้งเกิดเพราะความคึกคะนองอยากแสดงความโลดโผนเก่งกล้าในทางที่เสี่ยงอันตราย บางครั้งเกิดขึ้นเพราะอารมณ์ฉุนเฉียวหุนหันพลันแล่น การบันดลโทสะ

นอกจากนี้ยังอาจมีสาเหตุที่สำคัญอื่น ๆ อีก เช่น ความแปรปรวนของสภาพดินฟ้าอากาศ สภาพแวดล้อมที่ไม่ดี การไม่มีระเบียบ ข้อบังคับ กฎหมาย หรือถ้ามีก็อาจล้าสมัยไม่ทันต่อเหตุการณ์ ทั้งนี้รวมถึงการขาดการบังคับควบคุมให้มีการปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ และกฎหมายนั้น ๆ อย่างเคร่งครัดด้วย

อย่างไรก็ตาม ความเชื่อที่มีอยู่แพร่หลายทั่วไปว่าอุบัติเหตุเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือเป็นเพราะโชคชะตาไม่ดีมีเคราะห์ร้ายนั้น เป็นความเชื่อที่ค่อนข้างจะเป็นอันตราย เพราะจะทำให้คนคิดว่าถ้าเป็นเช่นนั้นจริงก็คงจะไม่มีหนทางป้องกันแก้ไขได้ ถึงอย่างไรอุบัติเหตุก็คงจะต้องเกิดขึ้นจนได้

แต่ถ้าเราเชื่อว่าอุบัติเหตุมีสาเหตุที่พอจะสอบสวนและค้นพบได้ ก็จะทำให้เราเชื่อต่อไปว่าน่าจะมีวิธีป้องกันแก้ไข หรือทำให้บรรเทาเบาบางลงได้ มนุษย์เป็นผู้กุมโชคชะตาของตัวเอง ความรับผิดชอบเบื้องต้นในการป้องกันมิให้อุบัติภัยเกิดขึ้น จึงอยู่ที่การควบคุมการกระทำของตัวเราเอง การมีสติสัมปชัญญะรู้ตนอยู่เสมอ ก่อนจะทำสิ่งใดลงไป ควรทอ่องคาถา ๒ บท ไว้ให้ขึ้นใจคือ

“กันไว้ดีกว่าแก้” และ “ปลอดภัยไว้ก่อน”

การรักษาตนเองให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ มีความสำคัญแก่ชีวิตของเราไม่น้อยกว่าการรักษาสุขภาพ อันตรายในชีวิตประจำวันของเรานั้นมีอยู่รอบตัว อุบัติภัยจึงอาจเกิดขึ้นได้ทุกเมื่อ และทุกสถานที่ หากเราตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท มีสติระวังตนอยู่เสมอแล้ว ย่อมเป็นเครื่องป้องกันตนเองได้อย่างดีเยี่ยม

บ้านที่เราอาศัยอยู่ทุกวันนี้ มีใช้ที่ ๆ ปลอดภัยที่สุดดังที่คิดกัน แต่ตรงกันข้ามเรามีโอกาสประสบอุบัติเหตุจนได้รับอันตรายภายในบ้านของเราเองมากกว่าที่อื่นใด

การใช้ไฟฟ้าภายในบ้าน

ไฟฟ้าเป็นพลังงานชนิดหนึ่งที่เรานำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้มากมาย แต่ขณะเดียวกันก็อาจเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงแก่ชีวิต ร่างกายและทรัพย์สิน หากผู้ใช้มีความประมาทเลินเล่อขาดความรู้และปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง

ไฟฟ้าจากแหล่งกำเนิดไฟฟ้า เช่น จากโรงงานผลิตกระแสไฟฟ้า จะถูกนำมาใช้ประโยชน์ได้ก็โดยการปล่อยให้ไหลมาตามล่อไฟฟ้า หรือตัวนำไฟฟ้า ซึ่งมักเป็นโลหะ เช่น ลวดทองแดง ลวดอะลูมิเนียม เป็นต้น น้ำ และวัตถุเปียกชื้นทั้งหลายรวมทั้งกิ่งไม้สดก็เป็นตัวนำไฟฟ้าที่ดีด้วย วัตถุบางอย่างที่เรียกว่าฉนวน ไฟฟ้าไหลผ่านได้ยาก หรือเกือบไม่ได้เลย เช่น กระเบื้อง กระจก แผ่นยางแห้ง ไม้แห้ง จึงใช้เป็นวัตถุป้องกันอันตรายจากกระแสไฟฟ้าได้ดี

ไฟฟ้าไหลได้เพราะมีแรงดัน กระแสไฟฟ้าที่ไหลอยู่ภายในสายไฟฟ้า ในบ้านเรือนของเรานั้นมีแรงดันต่ำคือประมาณ ๒๒๐ โวลต์ แต่กระแสไฟฟ้าภายนอกบ้าน เช่น ตามสายไฟฟ้าบนเสาริมถนนมีแรงดันสูง ตั้งแต่ ๒,๓๐๐ โวลต์ขึ้นไป

กระแสไฟฟ้าจะไหลจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งได้ ก็ต่อเมื่อมีการต่อสายไฟฟ้าให้ครบวงจร ซึ่งมีลักษณะเป็นวงจรปิด หากเมื่อใดวงจรนี้ขาดช่วงแห่งใดแห่งหนึ่งจะกลายเป็นวงจรเปิด กระแสไฟฟ้าก็จะหยุดไหลทันที

บางครั้งกระแสไฟฟ้าอาจมีการลัดวงจรได้ หากมีสายไฟฟ้าหรือตัวนำอื่นพาดผ่านภายในวงจรจนทำให้กระแสไฟฟ้าไหลผ่านทางใหม่นี้ได้สะดวกกว่า ดังที่เรามักเรียกกันว่า ไฟฟ้าช็อต ซึ่งอาจมีอันตรายทำให้เกิดไฟไหม้ขึ้น แต่เราก็อาจป้องกันอันตรายนี้ได้ โดยการนำเอา ฟิวส์มาใส่ไว้ในวงจร ฟิวส์ทำด้วยโลหะที่เป็นตัวนำไฟฟ้าซึ่งละลายได้ง่าย เมื่อมีการลัดวงจรไฟฟ้าเกิดขึ้นจะทำให้มีความร้อนสูงจนฟิวส์ละลาย จึงทำให้วงจรเปิด และไฟฟ้าหยุดไหลต่อไป

ร่างกายของเราเมื่อถูกไฟฟ้าไหลผ่านเรียกว่าถูกไฟฟ้าดูด ซึ่งอาจมีผลต่อร่างกายตั้งแต่อย่างอ่อนที่สุด คือทำให้เกิดความรู้สึกชา จิกจี จนถึงทำให้กล้ามเนื้อกระตุก หากรุนแรงมากอาจทำให้หยุดหายใจ และหัวใจหยุดเต้น ถึงแก่ความตายได้ในที่สุด

ข้อควรระวังสำหรับผู้ใช้อิไฟฟ้า

ผู้ใช้อิไฟฟ้าอาจปฏิบัติตนไม่ถูกต้อง จนเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่ชีวิตและทรัพย์สินได้ จึงมีข้อควรระวังดังนี้

๑. อย่าใช้มือที่เปียกชื้นจับต้องอุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น เปิดสวิตช์ไฟฟ้า เสียบปลั๊กไฟฟ้า เปิดวิทยุโทรทัศน์ กดกริ่งไฟฟ้า อย่าเสียบปลั๊กไฟขณะที่เท้าเปียกชื้น หรือเท้าแช่อยู่ในน้ำ เช่น ขณะฝนตก หรือน้ำท่วม

๒. อย่าใช้เครื่องไฟฟ้าที่เปียกน้ำ เช่น เต้าไฟฟ้า เครื่องเป่าผม ส่วนไฟฟ้า

๓. อย่าใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด หรือเสื่อมคุณภาพ เช่น สายไฟเก่า ปลั๊กไฟแตก สายเตารีดไฟฟ้าขาดกร่อน สิ่งเหล่านี้ควรเปลี่ยนใช้ของใหม่โดยไม่ชักช้า

๔. อย่าใช้ไฟฟ้ามากเกินไป จนเกินกำลังของสายไฟที่มีอยู่ ปลั๊กไฟชนิดที่ต่อแยกได้หลายทาง ไม่ควรต่อไฟแยกออกไปใช้มากเกินไป

๕. ถ้าเราไม่มีความรู้เรื่องไฟฟ้าดีพออย่าแก้เครื่องไฟฟ้าเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องรับวิทยุ และเครื่องรับโทรทัศน์ แม้ถอดปลั๊กไฟออกแล้วในบางจุดยังอาจมีประจุไฟฟ้าแรงสูงที่เป็นอันตรายอยู่อีกชั่วระยะหนึ่ง หากมีความรู้พอที่จะแก้ได้ ต้องถอดปลั๊กไฟออกจากเต้าเสียบก่อนทุกครั้ง

๖. อย่าดองตะปูทับสายไฟ หรืออย่าให้ราวตากผ้าทับพาดสายไฟ

๗. ห้ามใช้ไฟฟ้าจับปลาโดยเด็ดขาด

๘. อย่าเล่นวาวไกล่สายไฟฟ้าแรงสูงเป็นอันตราย

๙. อย่าเสียบปลั๊กเตารีด หรือเครื่องหุงต้มไฟฟ้าทิ้งไว้

๑๐. อย่าให้หลอดไฟฟ้า และเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิดที่จะทำให้เกิดความร้อนอยู่ติดกับผ้าหรือเชื้อเพลิงอื่น

๑๑. ควรติดตั้งเต้าเสียบชนิดรูกลมโต ให้สูงกว่าพื้นไม่น้อยกว่า ๑.๒๐ เมตร เพื่อป้องกันมิให้เด็กเอานิ้วแหย่หรือใช้โลหะไขเล่น

๑๒. ใช้ฟิวส์ที่มีขนาดพอเหมาะกับวงจรไฟฟ้าที่ใช้เท่านั้น หากฟิวส์ขาดบ่อย ๆ จงตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง อย่าเปลี่ยนฟิวส์ให้มีขนาดโตขึ้นหรือใช้โลหะอื่น เช่น ลวดทองแดงแทนฟิวส์เป็นอันตราย

๑๓. เมื่อจะเสียบหรือถอดปลั๊กไฟ จงจับที่ตัวปลั๊กเท่านั้นอย่าถอดปลั๊กออกจากเต้าเสียบ

โดยวิธีดึงสายไฟ

วิธีช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด

ในกรณีที่มีผู้ถูกไฟฟ้าดูด และยังไม่หลุดพ้นออกมาจากกระแสไฟฟ้า เราควรรีบหาทางให้ผู้ประสบอันตรายหลุดพ้นออกมาจากกระแสไฟฟ้าโดยเร็ว แต่ทั้งนี้จะต้องทำด้วยความรอบคอบ ระมัดระวังที่สุดยาผลิผลาม เพื่อป้องกันมิให้ตัวเราต้องได้รับอันตรายไปด้วย

ข้อควรปฏิบัติในการช่วยเหลือผู้ถูกไฟฟ้าดูด มีดังนี้

๑. อย่าใช้มือเปล่าแตะต้องตัวผู้ที่กำลังติดอยู่กับกระแสไฟฟ้า หรือตัวนำไฟฟ้าที่เป็นต้นเหตุให้เกิดอันตรายเป็นอันตราย มิฉะนั้นเราเองอาจถูกไฟฟ้าดูดไปด้วย

๒. ก่อนอื่นต้องรีบหาทางตัดกระแสไฟฟ้าออกจากวงจรโดยการถอดปลั๊กยกสะพานไฟฟ้า หรือปิดสวิตช์ไฟฟ้า

๓. หากทำตามข้อ ๒ ไม่ได้ ให้ใช้วัตถุที่เป็นฉนวน เช่น เชือกแห้ง สายยาง พลาสติกแห้ง หรือใช้ผ้าแห้งพันมือให้หนาจนผู้ประสบอันตรายให้หลุดออกมาโดยเร็ว

๔. ในบางกรณี อาจจำเป็นต้องใช้วัตถุที่เป็นฉนวน เช่น ไม้แห้ง เชื้อสายไฟฟ้าให้หลุดออกจากตัว หรือใช้มีด ขวาน ที่มีด้ามไม้แห้งพันสายไฟฟ้า ให้ขาดหลุดจากผู้ประสบอันตรายโดยเร็ว

การช่วยเหลือตามข้อ ๓ และข้อ ๔ นั้นตัวเราจะปลอดภัยมากยิ่งขึ้นถ้ายืนอยู่บนพื้นกระดาน เสื่อ แผ่นยางแห้งสนิทหรือสวมรองเท้ายาง

๕. อย่าลงไปในน้ำเป็นอันตราย ถ้าสงสัยว่ามีกระแสไฟฟ้ารั่วอยู่ในบริเวณที่มีน้ำขัง เช่น กรณีช่วยเหลือผู้ใช้ไฟฟ้าจับปลาถูกไฟฟ้าดูด เราควรหาทางเชื้อสายไฟออกให้พ้นหรือตัดกระแสไฟฟ้าออกก่อนดังได้กล่าวแล้ว

วิธีปฐมพยาบาล

หลังจากช่วยเหลือเคราะห์ร้ายให้หลุดพ้นออกมาจากกระแสไฟฟ้าได้แล้ว ควรให้การปฐมพยาบาลตามที่จำเป็นดังนี้

๑. ถ้าได้รับอันตรายไม่รุนแรง เช่น เพียงแต่มีบาดแผลรอยไหม้เล็กน้อยให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับบาดแผลถูกไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวกทั่วไป คือล้างบาดแผลด้วยน้ำอุ่น น้ำเกลือ น้ำด่างทับทิม และพันผ้าปิดไว้

๒. หากผู้เคราะห์ร้ายได้รับอันตรายรุนแรงจนถึงหยุดหายใจ ให้รีบทำการผายปอดโดยวิธีเป่าปากหรือวิธีกดหลัง ยกแขน ทันทันที

ถ้าหัวใจหยุดเต้น ให้รีบทำการนวดหัวใจพร้อมกันไปด้วย แล้วรีบนำส่งสถานพยาบาล หรือให้ผู้อื่นไปตามแพทย์ที่อยู่ใกล้ที่สุดมาดูแลรักษาต่อไป

อัคคีภัย

อัคคีภัยเป็นภัยที่ก่อให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สินเป็นจำนวนมหาศาลตลอดมาทุกปี ปีหนึ่ง ๆ มีไฟไหม้ทั่วราชอาณาจักรมากกว่าหนึ่งพันราย ทรัพย์สินที่เสียหายคิดเป็นมูลค่าปีละหลายร้อยล้านบาท ไฟไหม้แต่ละครั้งอาจทำให้คนจำนวนมากกลายเป็นผู้สิ้นเนื้อประดาตัวไม่มีบ้านที่อยู่อาศัยตลอดจนสูญเสียทรัพย์สินของมีค่าโดยสิ้นเชิง เราจึงควรศึกษาหาสาเหตุและวิธีป้องกันอัคคีภัยไว้ และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

การป้องกันอัคคีภัย ควรเริ่มมาจากบ้านของเราเอง ก่อนที่อื่นใด

สาเหตุที่ทำให้เกิดเพลิงไหม้

จากสถิติของกองตำรวจดับเพลิง กรมตำรวจ พอจะสรุปได้ว่าสาเหตุใหญ่ที่ทำให้เกิดเพลิงไหม้ เรียงตามลำดับจำนวนครั้งที่เกิดขึ้นจากมากไปหาน้อยมีดังต่อไปนี้

๑. การใช้น้ำมันเชื้อเพลิงเหลวในทางที่ผิด เช่น น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด ทินเนอร์ เป็นต้น
๒. การเผาขยะ หญ้าแห้ง
๓. ไฟฟ้าลัดวงจร
๔. การสูบบุหรี่
๕. การหุงต้มอาหาร
๖. การจุดธูปเทียนบูชาพระ

ข้อแนะนำในการป้องกันเพลิงไหม้ภายในบ้าน

การกระทำสิ่งใดภายในบ้านโดยไม่ประมาท มีสติระวังตนอยู่เสมอ จะเป็นเครื่องช่วยป้องกันอัคคีภัยได้อย่างดี เราควรพิจารณา และปฏิบัติตามข้อแนะนำดังต่อไปนี้

๑. ควรเก็บน้ำมันเชื้อเพลิงไว้ในที่ที่ปลอดภัย และห่างไกลจากเปลวไฟหรือลูกไฟ น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด ทินเนอร์ น้ำมันชักเงา ล้วนเป็นวัตถุไวไฟทั้งสิ้น อย่าใช้น้ำมันสำหรับก่อจุดไฟ
๒. ควรเผาขยะ กระดาษเงินกระดาษทองในที่ ๆ ปกปิด เช่น ในถังโลหะ หรือในที่ ๆ มีสวดตาข่ายกัน

๓. อย่าเผาหญ้าในขณะที่ลมพัดจัด ขณะเผาควรมีถังน้ำบรรจุน้ำอยู่ใกล้ ๆ และคอยจับตาดูกองหญ้าที่ไหม้ไฟอยู่ตลอดเวลา อย่าทิ้งกองไฟไว้โดยไม่มีผู้ดูแลเป็นอันตราย

๔. อย่าวางเตารีดพักไว้บนผ้ารองรีด ควรหาฉนวนกันความร้อน เช่น แผ่นใยหินเป็นที่รองเตา และหากจะมีกิจจำเป็นต้องออกไปจากห้องชั่วคราว แม้จะเป็นระยะเวลาสั้นเพียงใด ควรปิดเตารีดเสียก่อน และถอดปลั๊กไฟออกเสียทุกครั้ง

๕. หมั่นตรวจตราอุปกรณ์ไฟฟ้า และสายไฟฟ้าภายในบ้านให้อยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ หากชำรุดต้องให้ช่างไฟฟ้ารีบเปลี่ยนทันที อย่าผลัดวันประกันพรุ่ง

๖. อย่าสูบบุหรี่บนที่นอนเป็นอันตราย และควรดับก้นบุหรี่ให้สนิททุกครั้งก่อนทิ้ง

๗. วางไม้ขีดไฟให้พ้นมือเด็ก อย่าให้เด็กเล่นไฟ หรือไม้ขีดไฟ

๘. ดับไฟให้สนิททุกครั้งภายหลังการหุงต้มอาหาร

๙. จุดธูปเทียนบูชาพระในเชิงเทียนและกระถางธูปเท่านั้น อย่าจุดธูปเทียนทิ้งไว้

๑๐. ควรใช้น้ำมันหรือขี้ผึ้งเทียนไข โดยใช้ไฟร้อนปานกลางเท่านั้น อย่าใช้ไฟร้อนจัด และอย่าใช้น้ำมันทิ้งไว้

๑๑. การจุดเตาแก๊สหุงต้ม ควรจุดไม้ขีดไฟ รอไว้ที่หัวเตาก่อนแล้วจึงเปิดแก๊สให้ลุกไหม้ ปิดท่อแก๊สให้สนิททุกครั้งภายหลังการหุงต้ม

๑๒. อย่าจุดตะเกียง หรือเทียนปล่อยทิ้งไว้ใกล้มุ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะนอนหลับ

ภัยจากแก๊สหุงต้ม

ปัจจุบันมีการใช้แก๊สหุงต้มเป็นเชื้อเพลิงในการประกอบอาหารกันอย่างแพร่หลาย เนื่องจากมีราคาถูก สะดวก และสะอาดปราศจากเขม่าควันไฟ ทั้งยังเป็นการช่วยลดอัตราการทำลายต้นไม้จากป่าเพื่อนำมาใช้เป็นฟืน และถ่านได้มากด้วย แต่ขณะเดียวกันแก๊สหุงต้มก็อาจมีอันตรายมากหากใช้ไม่เป็นและผู้ใช้ไม่รู้จักรักษาป้องกันอันตรายบางอย่าง ซึ่งอาจทำให้เกิดการระเบิด ไฟไหม้ และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

แก๊สหุงต้ม คือแก๊สปิโตรเลียมเหลว หรือที่เรียกกันว่า L P G (Liquefied Petroleum Gas) ซึ่งได้จากการกลั่นน้ำมันดิบ หรือก๊าซธรรมชาติ ซึ่งเกิดขึ้นในแหล่งที่เป็นชั้นดินลึกในบริเวณที่พบถ่านหินหรือน้ำมันดิบใต้พื้นดิน หรือใต้ท้องทะเล

ปกติแล้วแก๊สทั่วไปย่อมเป็นสิ่งที่ระเหยง่าย และมีสภาพเป็นไอพุ่งอยู่ในอากาศ แต่เมื่อนำแก๊ส เช่นแก๊สปิโตรเลียมมาอัดใส่ภาชนะโลหะที่แข็งแรงด้วยความดันสูง ก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นของเหลว ซึ่งมีปริมาตรน้อยกว่าแก๊สถึง ๒๗๕ เท่า ทำให้สะดวกและประหยัดในการเก็บ และขนส่ง และเมื่อนำออกใช้ก็ปล่อยให้แก๊สเหลวนี้ออกมาผสมกับอากาศในสัดส่วนที่พอเหมาะ ซึ่งจะสามารถติดไฟได้และให้ความร้อนสูง

ตามปกติแก๊สปิโตรเลียมเหลวจะไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส ไวไฟมาก และหนักกว่าอากาศ ๑.๕ - ๒.๐ เท่า สามารถละลายยางธรรมชาติ รวมทั้งสารพลาสติกธรรมชาติได้ด้วย แต่เพื่อความปลอดภัยแก่ผู้ใช้ บริษัทผู้ผลิตจึงเติมกลิ่นลงไป โดยใช้สารเคมีบางอย่าง เมื่อมีแก๊สรั่ว ผู้ใช้จะสามารถได้กลิ่น และสามารถป้องกันอันตรายได้ทันทั่วทั้งที่

โดยเหตุที่แก๊สหุงต้มมีสภาพไวไฟมาก เมื่อระเหยพุ่งออกมา หากผู้ใดจุดไม้ขีดไฟสูบบุหรี่ หรือทำให้เกิดประกายไฟขึ้น เช่นการเปิดสวิตช์ไฟฟ้าซึ่งจะมีประกายไฟฟ้าช็อตขึ้นที่สวิตช์แล้ว จะทำให้แก๊สติดไฟ ไหม้ลุกลามไปทั่วบริเวณ และอาจเกิดการระเบิดอย่างรุนแรงขึ้น แรงระเบิด อาจมีอำนาจทำลายบ้านเรือน และชีวิตคนที่อยู่ใกล้เคียงได้

ความปลอดภัยเกี่ยวกับถังแก๊ส

๑. ถังแก๊สควรตั้งอยู่ในที่ร่มที่แดดส่องไม่ถึง และให้ห่างจากเตาแก๊สอย่างน้อย ๑ เมตร แต่ไม่เกิน ๒ เมตร

๒. ถังแก๊สขนาดเล็กและเตี้ยจะล้มยาก จึงปลอดภัยกว่าถังแก๊สขนาดใหญ่และสูง หากใช้ ถังสูงควรใช้โซ่รัดถังแก๊สและยึดผนังเพื่อป้องกันถังล้ม ควรใช้ถังแก๊สที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน อุตสาหกรรมแล้วเท่านั้น

๓. ควรตั้งเตาแก๊สให้สูงกว่า หรืออย่างน้อยอยู่ในระดับเดียวกับหัวถังแก๊ส เพื่อป้องกัน มิให้ความร้อนจากเตาทำลายสายส่งแก๊ส

๔. ตั้งถังแก๊สให้ตรง อย่าให้อยู่ในลักษณะนอนหรือเอน

๕. ตั้งถังแก๊สในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก อย่าเก็บถังแก๊สไว้ในห้องทึบ หรือห้อง ปรับอากาศ

๖. ตั้งถังแก๊สบนพื้นแห้งแข็งเรียบ ไม่ขรุขระ

๗. อย่าเคลื่อนย้ายถังแก๊สโดยวิธีกลิ้งถังไปบนพื้น ควรใช้รถเข็น หรือหมุนถังไปบน ขาถังแก๊ส

๘. ถ้าสงสัยว่าถังแก๊สรั่ว อย่าจุดไม้ขีดส่องดูเป็นอันตราย ควรใช้น้ำสบู่ทารอบ ๆ บริเวณ ที่สงสัย หากรั่วจริงจะมีฟองสบู่โป่งออกมา เราอาจสังเกตดูบริเวณที่ถังแก๊สรั่วได้ โดยจะเห็นคราบ เกร็ดน้ำแข็งสีขาว เย็นจัดที่บริเวณรอยรั่ว

๙. ถ้าถังแก๊สรั่วต้องรีบเคลื่อนย้ายออกไปในสนามกลางแจ้งให้ห่างจากตัวบ้านอย่างน้อย ๑๘ เมตร

๑๐. อย่าโยน หรือปล่อยถังแก๊สให้ตกกระแทกกับพื้น

ความปลอดภัยเกี่ยวกับสายนำแก๊ส

๑. อย่าใช้สายยาง หรือสายพลาสติกธรรมดา ให้ใช้แต่สายนำแก๊สที่ทำจากวัสดุ PVC เท่านั้น

๒. อย่าใช้สายนำแก๊สยาวเกินกว่า ๒ เมตร

๓. อย่าติดตั้งสายนำแก๊สอ้อมเตาแก๊ส และอย่าเดินสายใกล้ประตู หน้าต่าง เพราะขณะ ปิดเปิดประตูหน้าต่างอาจเกี่ยวสายนำแก๊สทำให้สายหลุด หรือถังแก๊สล้มได้

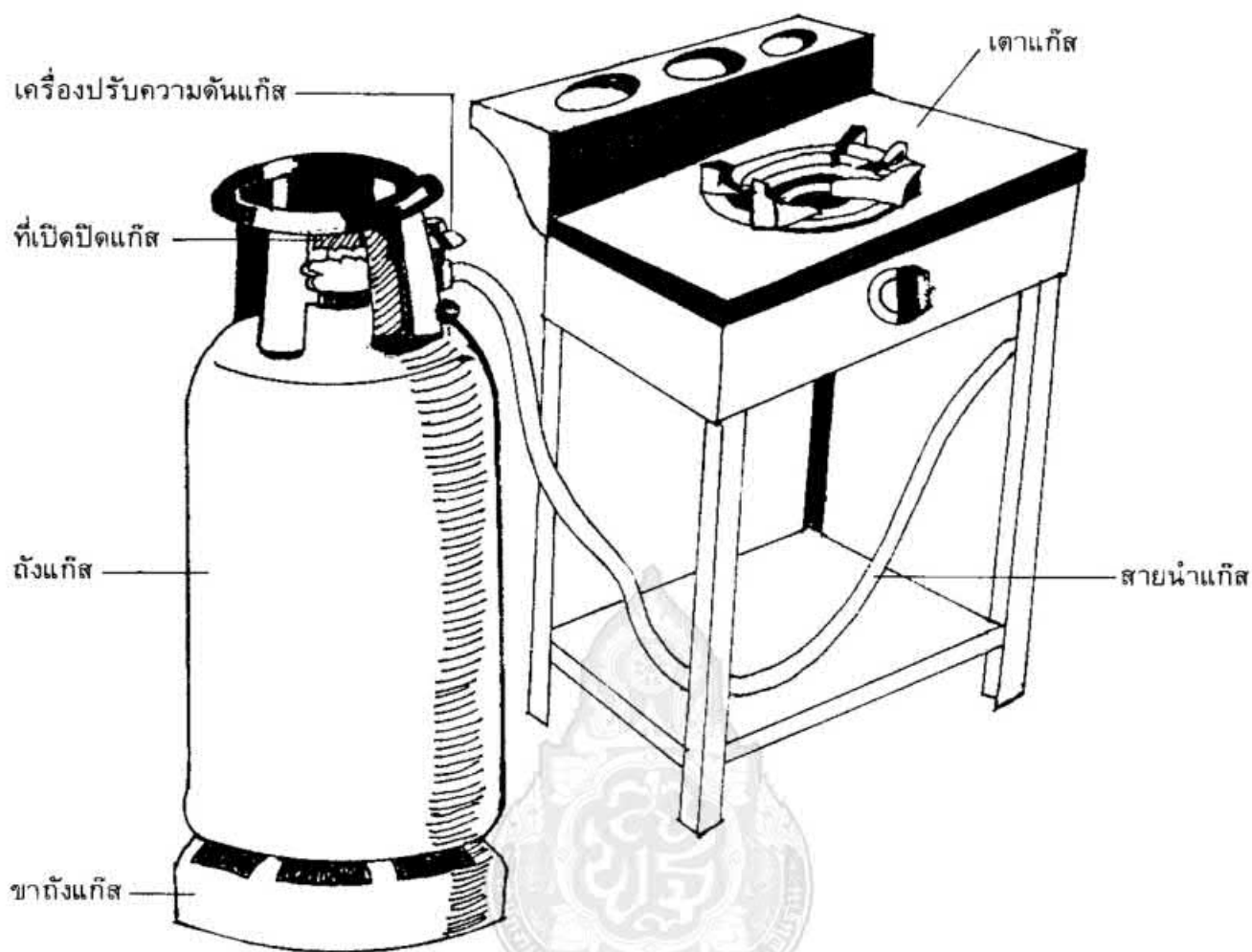
๔. หมั่นตรวจรอยชำรุดของสายนำแก๊ส สายนำแก๊ส PVC นี้หากใช้ไปนาน ๆ อาจเสื่อมสภาพ จับดูแล้วรู้สึกแข็งกระด้าง ไม่อ่อนตัวง่ายเช่น ใหม่ ๆ โดยทั่วไปควรเปลี่ยนสายนำแก๊ส ทุก ๆ ๓ ปี

ความปลอดภัยเกี่ยวกับเตาแก๊ส

๑. ควรตั้งเตาแก๊สบนพื้นราบ เรียบ แห้ง และแข็งแรง
๒. อย่าตั้งเตาในบริเวณที่มีลมพัดแรง เปลวไฟจะดับ
๓. อย่าตั้งเตาแก๊สให้ใกล้ฝาน้ำ
๔. ตั้งเตาแก๊สในที่ที่มีแสงสว่างพอ และมีอากาศถ่ายเทสะดวก

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการใช้เตาแก๊ส

๑. ถ้าเป็นเตาแก๊สชนิดที่ต้องจุดด้วยไม้ขีดไฟ ให้จุดไม้ขีดไฟแล้วจ่อไปที่หัวเตาห่างประมาณ ครึ่งนิ้วก่อน จึงจะเปิดปุ่มเปิดแก๊ส อย่าเปิดแก๊สรอไว้ก่อนแล้วจึงจุดไม้ขีดไฟเป็นอันตราย
๒. อย่าใช้ไฟแช็กจุดเตาแก๊ส เพราะเปลวไฟอาจพุ่งลามถึงมือได้อย่างรวดเร็วจนเป็นอันตราย
๓. ถ้าได้กลิ่นแก๊สรั่วอย่าจุดไม้ขีดไฟ หรือเปิดสวิตช์ไฟฟ้า เปิดพัดลม เสียบหรือถอด ปลั๊กไฟฟ้าภายในครัวเป็นอันตราย แต่ควรรีบเปิดประตูหน้าต่างทุกบานเพื่อระบายแก๊สออกให้หมด
๔. ก่อนจุดเตาแก๊สควรเปิดประตู หน้าต่างให้อากาศในห้องถ่ายเทเสียก่อน
๕. ขณะใช้เตาแก๊สต้องคอยดูว่าไฟที่หัวเตายังติดอยู่หรือไม่ ไฟอาจดับเพราะมีลมกรรโชก หรือน้ำในภาชนะหุงต้มเดือดล้นออกมา ในกรณีเช่นนี้ไม่ควรติดไฟใหม่ทันที แต่ควรไล่อากาศ ออกก่อน
๖. เมื่อเลิกใช้แก๊สทุกครั้ง ให้ปิดปุ่มแก๊สที่เตา และที่เครื่องปรับความดันตรงหัวถังแก๊ส ให้เรียบร้อย
๗. อย่าถ่ายแก๊สจากถังหนึ่งไปยังอีกถังหนึ่งเป็นอันตราย อาจเกิดระเบิดได้ง่าย
๘. เมื่อต้มน้ำ หรือประกอบอาหารน้ำอย่างอื่น เช่น หุงข้าว อย่าใส่น้ำให้เต็มเกินไปจน ล้นภาชนะ เมื่อเดือดจะทำให้ไฟดับโดยไม่รู้ตัว
๙. อย่าวางสิ่งของใด ๆ ที่ติดไฟได้บนเตาแก๊ส
๑๐. ปิดไฟนำจุดที่เครื่องทำน้ำร้อนทุกครั้งเมื่อเลิกใช้
๑๑. ควรมีช่องระบายอากาศ หรือติดเครื่องดูดอากาศในห้องน้ำที่ใช้เครื่องทำน้ำร้อนด้วยแก๊ส
๑๒. หมั่นตรวจสอบดูสภาพของอุปกรณ์แก๊สทุกส่วนว่าชำรุดหรือไม่ และดำเนินการ เปลี่ยนแปลงแก้ไขให้เรียบร้อยทันที
๑๓. ถ้าเกิดไฟลุกไหม้ที่ถังแก๊ส หรือสายนำแก๊ส ให้ใช้น้ำสะอาดที่เปลวไฟแรง ๆ อย่าใช้ วิธีดับโดยเอาผ้าคลุมดับ หรือเอาผ้าปิด หรือเอาทรายสาด ไฟจะไม่ดับ



ภาพที่ ๗.๑ แสดงอุปกรณ์แก๊สต่างๆ

ภัยจากน้ำร้อนลวก

การต้มอาหารภายในครัว มักมีอุบัติเหตุขึ้นได้บ่อยๆ อันเป็นเหตุให้คนถูกน้ำร้อนลวก ผิวหนังพอง ปวดแสบปวดร้อนอย่างรุนแรง การกระทำที่ขาดความระมัดระวังหรือบางครั้ง เพราะความไม่รู้ อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดอันตรายดังกล่าวได้

ข้อแนะนำในการป้องกันภัยจากน้ำร้อนลวก

๑. เมื่อต้มน้ำ จงหันพวยกาไปทางฝาห้อง อย่าหันเข้าหาตัว
๒. ควรใส่น้ำให้ต่ำกว่าระดับขอบกาต้มน้ำ หรือขอบหม้อพอสมควร อย่าใส่จนเต็ม และอย่าปล่อยให้เดือดล้นกา หรือล้นหม้อ

๓. เมื่อจะยกกาน้ำไปทางใด ระวังอย่าให้เอียงจนหกรดตัวเองหรือผู้อื่น
๔. หากมีผู้อื่นขวางหน้า ควรส่งเสียงเตือนให้ผู้นั้นระวังตัวด้วย
๕. ควรตั้งกาน้ำให้ลึกจากขอบเตา และให้พื้นมือเด็กเล็กที่อาจมาหยิบกาน้ำรินเอง
๖. การทอดอาหารในน้ำมัน ระวังอย่าให้น้ำมันกระเซ็นถูกน้ำมันร้อนจัดในกระทะ
๗. การยกหม้อ หรือกระทะร้อน ควรใช้ถุงมือกันร้อน หรือผ้ากันร้อนหนา ๆ หยิบจับ

ภัยจากการพลัดตกหกล้ม

อุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการพลัดตกหกล้มภายในบ้านเรือนของเรา มักเกิดขึ้นบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักเกิดกับเด็กเล็ก ๆ และคนชรา โดยทั่วไปแล้ว การรักษาบ้านให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ไม่มีสิ่งขัดขวางเกะกะ จะช่วยป้องกันมิให้เกิดการพลัดตกหกล้มได้มาก

ข้อแนะนำในการป้องกันภัยจากการพลัดตกหกล้ม

๑. ถ้าจะต้องหยิบของในที่สูง จงใช้บันไดหรือโต๊ะเก้าอี้ที่มีความแข็งแรงมั่นคงเท่านั้น อย่าใช้เก้าอี้ต่อซ้อนกันหลายชั้น
๒. ห้องน้ำที่ปูพื้นด้วยไม้ ทำด้วยซีเมนต์ หรือพื้นหินขัด เมื่อถูกสบู่อะลูมิเนียมจะลื่นมาก หากทำได้ควรปูด้วยกระเบื้องโมเสกชนิดหยาบ ซึ่งจะช่วยให้ลื่นได้ดี หรือมีฉนวนกันลื่นสำหรับใช้ยึดเหนี่ยวพยางค์ตัวกันลื่น
๓. อย่าวางสิ่งของเกะกะบนบันไดบ้าน หรือบนพื้น
๔. การสร้างบันไดควรให้มีความลาดเอียงพอเหมาะ อย่าให้ชันจนเกินไป ควรมีราวบันไดเพื่อช่วยพยุงตัว
๕. บริเวณบันไดควรติดไฟให้มีแสงสว่างพอสมควร
๖. เชื่อน้ำมัน ที่ปูซ้อนกันไม่สนิท อาจทำให้คนเดินสะดุดตรงรอยต่อได้ จึงควรยึดด้วยตะปูให้แน่น
๗. ไม่ควรใช้เทียนไขละลายในน้ำมันก๊าดเพื่อใช้เป็นยาขัดพื้นเพราะจะทำให้ลื่น
๘. ควรเก็บของเล่นให้เรียบร้อยทุกครั้ง หลังจากเล่นเสร็จแล้ว

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. สำรวจดูในบ้านของตัวเองว่ามีอุปกรณ์ไฟฟ้าอะไรบ้างที่ชำรุด หรือใช้ไม่ถูกต้องน่าเป็นอันตราย แล้วทำรายงานผลการแก้ไขซ่อมแซมอุปกรณ์นั้น ๆ ว่าได้ดำเนินการไปอย่างไรบ้าง
๒. สมมุติสถานการณ์จำลองขึ้น โดยให้นักเรียนคนหนึ่งแสดงท่าถูกไฟฟ้าช็อต แล้วให้นักเรียนอีกคนหนึ่งช่วยเหลือ นักเรียนอื่นช่วยกันวิจารณ์ข้อบกพร่องที่สังเกตเห็น และเสนอแนะวิธีแก้ไข
๓. สำรวจดูสภาพแวดล้อมในบ้านของตัวเองว่ามีสิ่งใดบ้างที่น่าจะเป็นอันตราย อาจทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้ แล้วทำรายงานผลการแก้ไขสภาพนั้น ๆ
๔. นักเรียนเล่าประสบการณ์ที่ตนเองเคยถูกน้ำร้อนลวก หรือพลัดตกหกล้มมา ชี้แจงว่าเหตุใดจึงเกิดเหตุการณ์เช่นนั้นขึ้น และจะมีวิธีป้องกันแก้ไขอย่างไร
๕. แนะนำให้นักเรียนรู้จักส่วนประกอบต่าง ๆ ของถังแก๊ส สายนำส่งแก๊ส และเตาแก๊ส พร้อมกับสาธิตวิธีใช้จากของจริง



บทที่ ๘

โรคร้ายทำลายชีวิต

โรคติดต่อ ได้แก่โรคที่เมื่อเกิดขึ้นในมนุษย์แล้วสามารถถ่ายทอดติดต่อกันต่อไปได้ หรืออาจกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า เมื่อมีเชื้อโรคจากที่อื่น ๆ เข้าไปสู่ร่างกายมนุษย์และสัตว์แล้วเจริญเติบโตขึ้น ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย จนทำให้เกิดเป็นโรค โรคที่เป็นนั้น คือ **โรคติดต่อ** จากสถิติในรอบปีหนึ่ง ๆ เราจะพบว่า เชื้อโรคต่าง ๆ มาสู่คนเรา หากการแพร่กระจายของเชื้อโรคเกิดขึ้นในคนเป็นจำนวนมากและติดต่อกันโดยรวดเร็ว โรคติดต่อที่เกิดขึ้นนี้ เรียกว่า **โรคระบาด** ซึ่งจำเป็นต้องป้องกันและรักษาโดยรวดเร็ว เพื่อไม่ให้โรคนี้นิยាយตัวออกไปในกลุ่มประชาชน โรคติดต่อต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและระบาดแพร่หลายในบ้านเมืองเรามีอยู่มากมายหลายชนิด บางชนิดเป็นโรคติดต่อธรรมดา ไม่รุนแรงหรือเป็นอันตรายมากนัก แต่บางชนิดเป็นโรคติดต่ออันตรายร้ายแรง อาจทำให้เสียชีวิตได้ง่ายและระบาดติดต่อกันไปได้อย่างกว้างขวางเราจึงควรศึกษาเรื่องราวของโรคติดต่อที่สำคัญ ๆ เหล่านี้เอาไว้ เพื่อหาทางป้องกันโรคให้แก่ตัวเราเอง ครอบครัว และสังคม ซึ่งจะเป็นผลช่วยให้ทุกคนมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ



ไข้หวัดธรรมดา

ไข้หวัด เป็นโรคติดต่อที่เกิดขึ้นได้บ่อยที่สุดโรคหนึ่งทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ป่วยจะมีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล น้ำมูกมักจะใสก่อน แล้วต่อมาจึงจะข้น มีอาการปวดเมื่อย อ่อนเพลีย อาจมีไข้เล็กน้อย หรือไม่มีไข้และมีอาการเจ็บคอ หากไม่ได้รับการพักผ่อนหรือรักษาตัวให้ดี อาจกลายเป็นโรคอื่น เช่น หลอดลมอักเสบหรือปอดบวมได้

สาเหตุของไข้หวัดธรรมดาเกิดจากเชื้อไวรัสชนิดต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการของไข้หวัดขึ้นเมื่อเชื้อโรคดังกล่าวเข้ามามีในร่างกายที่มีแรงต้านทานโรคลดน้อยลง เช่น ขณะที่ร่างกายอยู่ในสถานที่ที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศโดยรวดเร็วจากหนาวไปร้อนหรือตรงกันข้ามหรือการออกกำลังกายมากเกินไป การกินอาหารหรือพักผ่อนน้อยเกินไป ฯลฯ เป็นต้น

ไข้หวัดนี้จะเกิดกับบุคคลทั่วไป แต่จะพบมากในเด็กที่มีอายุไม่เกิน ๕ ปี คนที่เป็นไข้หวัดแล้วจะมีแรงต้านทานไข้หวัดเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่งประมาณ ๑ - ๓ เดือน ไข้หวัดนี้เป็นกันน้อยในฤดูร้อน แต่จะเป็นมากขึ้นในฤดูฝนและฤดูหนาว

แหล่งสะสมของเชื้อโรค เชื้อไข้หวัดนี้ จะสะสมอยู่ในตัวคนที่เป็นโรค เมื่อวันน้ำลายหรือสิ่งน้ำมูกออกมาจากร่างกาย เชื้อไข้หวัดก็แพร่ออกมาสู่ภายนอกด้วย

วิธีติดต่อ ไข้หวัดอาจติดต่อได้โดยตรงจากผู้ที่มีเชื้อไข้หวัดอยู่ในร่างกาย โดยการสัมผัสกับละอองน้ำมูก น้ำลาย หรือจากความใกล้ชิดกัน นอกจากนี้อาจติดต่อกันทางอ้อมโดยการใช้น้ำของใช้ เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดหน้า ร่วมกันกับคนที่เป็นโรคนี้นี้

ระยะเวลาที่เชื้อโรคพักตัวในร่างกาย เมื่อร่างกายได้รับเชื้อไข้หวัดแล้ว เชื้อโรคจะเข้าไปพักตัวอยู่เป็นเวลา ๑๒ - ๒๗ ชั่วโมง จึงจะทำให้เกิดอาการไข้หวัดขึ้นจนสังเกตได้

วิธีรักษา เนื่องจากไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งยังไม่มียาใดที่รักษาโรคนี้นี้ได้โดยเฉพาะ จึงต้องรักษาตามอาการและเพิ่มแรงต้านทานโรคให้มากขึ้น กล่าวคือ

๑. ให้การรักษาตามอาการ เช่น ถ้ามีอาการไอ ให้จิบหรืออมยาแก้ไอ ถ้าเป็นไข้ตัวร้อน ให้กินยาแก้ไขหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น

๒. ป้องกันโรคอื่นเข้ามาแทรกซ้อน โรคบางโรคอาจเข้ามาซ้ำเติมได้ เช่น โรคหลอดลมอักเสบ โรคปอดบวม จึงจำเป็นต้องรักษาตัวอย่าให้ร่างกายกระทบอากาศเย็น หรืออย่าอาบน้ำเย็นจัด

๓. เพิ่มแรงต้านทานให้แก่ร่างกาย โดยการพักผ่อนให้มาก ๆ กินอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น ผัก และอาหารที่มีวิตามินซี อย่าออกกำลังกายกลางแดด และควรดื่มน้ำให้มาก

วิธีป้องกันและควบคุมโรค กระทำได้โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ควรป้องกันตัวเองจากไข้หวัดโดยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้พอเพียง หายใจในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่ใช้ของร่วมกับผู้ที่เป็นไข้หวัดและไม่เข้าใกล้ชิดกันเกินควร

๒. สำหรับผู้ที่เป็นไข้หวัดอยู่แล้ว ควรป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่ไปสู่ผู้อื่นโดยไม่เข้าไปปะปนอยู่ในที่มีชุมชนอยู่หนาแน่น ไม่วันน้ำลาย ไม่ดมเสมหะลงในที่สาธารณะ เวลาไอหรือจาม ควรปิดปาก จมูก ไม่ควรเข้าไปอยู่ใกล้ชิดกับผู้อื่นเวลาไอหรือจาม

ไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อของทางเดินลมหายใจ มีอาการเป็นไข้หนาวสั่น ปวดศีรษะ และปวดตามกล้ามเนื้อมาก ต่อมาอาจจะมีการคัดจมูกน้ำมูกไหล และเจ็บคอ ตามปกติอาการของไข้หวัดใหญ่จะหายเองได้ภายในเวลาประมาณ ๗ วัน ถ้าหากร่างกายมีแรงต้านทานดีพอ แต่ถ้าร่างกายอ่อนแออาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น อาจกลายเป็นโรคปอดบวมต่อไปได้

สาเหตุของไข้หวัดใหญ่ ได้แก่ เชื้อไวรัส ชนิด เอ (A) บี (B) หรือ ซี (C) แต่เป็นชนิดที่แตกต่างกับเชื้อที่ทำให้เกิดไข้หวัดธรรมดา เชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่อาจทำให้เกิดมีการระบาดของโรคนี้ได้ในคนเป็นจำนวนมาก เช่น ระบาดในประชาชนทั่วประเทศหรือในหลาย ๆ ประเทศพร้อม ๆ กัน

แหล่งสะสมของเชื้อโรค เชื้อไข้หวัดใหญ่สะสมอยู่ภายในร่างกายของคนเรา เชื้อโรคจะแพร่จากคนที่เป็ไข้หวัดใหญ่ทางน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะที่ขับออกมา

วิธีติดต่อ มีการติดต่อแพร่เชื้อโรคโดยตรงจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งเนื่องจากความใกล้ชิด ติดต่อดังทางอ้อมจากน้ำมูก น้ำลายและเสมหะของผู้ที่มีเชื้ออยู่ในตัว นอกจากนั้นอาจติดต่อจากอากาศที่หายใจเข้าไปได้

ระยะเวลาที่เชื้อโรคฟักตัวในร่างกาย เชื้อโรคใช้เวลา ๑๒ - ๗๒ ชั่วโมง ในการฟักตัวก่อนที่จะทำให้เกิดอาการไข้หวัดใหญ่ขึ้นในร่างกาย

วิธีรักษา เนื่องจากไข้หวัดใหญ่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส จึงยังไม่มียาใดที่รักษาโรคนี้ให้หายได้ จำต้องรักษาอาการและเพิ่มความต้านทานดังนี้

๑. ให้การรักษาตามอาการ เช่น ถ้าเป็นไข้ ให้ยาลดไข้ ถ้าตัวร้อนควรเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น
๒. พักผ่อนให้เต็มที่ ถ้าเป็นนักเรียนควรหยุดพักนอนอยู่จนอาการต่าง ๆ หายไป รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น ผักและผลไม้ที่มีวิตามินซี อย่าให้กระทบอากาศที่มีอุณหภูมิแตกต่างกันมาก เวลานอนควรห่มผ้า และทำให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ
๓. ถ้ามีโรคแทรกซ้อนเข้ามา เช่น หลอดลมอักเสบ หรือปอดอักเสบ ควรไปพบแพทย์ที่สถานบริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุด เพื่อรับการรักษาทันที

วิธีป้องกันและควบคุมโรค กระทำได้โดยมีขั้นตอนดังนี้

๑. สำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ควรป้องกันตัวเองจากไข้หวัดใหญ่ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย พักผ่อนให้พอเพียง หายใจในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์ ไม่ใช้ของร่วมกับผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่ และไม่เข้าใกล้ชิดกันเกินสมควร
๒. สำหรับผู้ที่เป็นไข้หวัดใหญ่แล้ว ควรป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่หลายไปสู่ผู้อื่น โดยไม่เข้าไปปะปนกับผู้อื่น ไม่บ้วนน้ำลาย ไม่ถ่มเสมหะ หรือไม่ส่งน้ำมูกลงไปในที่สาธารณะ เวลาไอและจามควรปิดปาก จมูก



ภาพที่ ๙.๑ แมลงวันเป็นสัตว์นำโรคอุจจาระร่วง บิด และไข้ไทฟอยด์

โรคอุจจาระร่วง

โรคอุจจาระร่วง เป็นโรคที่พบบ่อยมาก โดยเฉพาะพบว่าเกิดขึ้นแก่ประชาชนที่อยู่ในประเทศร้อน ส่วนใหญ่โรคอุจจาระร่วงเป็นโรคติดต่อที่เกิดขึ้นจากการกินอาหารที่มีเชื้อโรคที่ทำให้เกิดอุจจาระร่วงเข้าไป ซึ่งอาจเป็นเชื้อโรคชนิดใดชนิดหนึ่ง เช่น เชื้อโรคบิด เชื้อโรคไขว้รากสาदन้อย หรืออาจเป็นเชื้อโรคชนิดที่ไม่รุนแรง แต่มีเป็นจำนวนมาก ๆ ก็ได้

ในปีหนึ่ง ๆ มีคนเป็นโรคอุจจาระร่วงเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในบุคคลทุกเพศทุกวัย เช่นเดียวกับไข้หวัดเหมือนกัน แต่จะพบในฤดูร้อนมากกว่าในฤดูอื่น คนที่เป็นโรคนี้จะมีอาการถ่ายอุจจาระตืด ๆ กันหลายครั้ง ส่วนใหญ่อุจจาระมักจะเหลว จนกระทั่งรู้สึกอ่อนเพลีย มักมีอาการปวดท้องด้วย หากไม่ได้รับการรักษาหรือโรคไม่หายไปเอง อาจจะทำให้เกิดโรคอื่นเข้ามาแทรกได้

โรคอุจจาระร่วงมีสาเหตุมาจากเชื้อโรคที่อยู่ในอาหาร และน้ำที่รับประทานเข้าไป ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส และเชื้อปรสิตทั้งพวกหลายเซลล์ ได้แก่พยาธิต่าง ๆ และพวกเซลล์เดี่ยว ได้แก่เชื้ออมีบาที่ทำให้เกิดโรคบิด โรคอุจจาระร่วงในเด็กเล็ก ๆ มักจะเกิดจากการดื่มน้ำนมที่ไม่สะอาด แต่ในผู้ใหญ่อาจเกิดจากอาหารที่เตรียมไม่สะอาดพอ มีแมลงวันตอมอาหารก่อนที่จะรับประทานเข้าไป

แหล่งสะสมของเชื้อโรค ส่วนใหญ่เชื้อโรคจะสะสมอยู่ภายในลำไส้ใหญ่ของคน และออกมาสู่ภายนอกในร่างกายคนไข้โดยทางอุจจาระ

วิธีติดต่อ เมื่อผู้ป่วยถ่ายอุจจาระออกมา เชื้อโรคที่มีอยู่ในอุจจาระจะสามารถมีชีวิตอยู่ได้เป็นเวลานาน ตามแต่ชนิดของเชื้อนั้น ๆ ถ้าหากอุจจาระไม่ได้รับการฆ่าเชื้อ หรืออยู่ในส้วมซึ่งไม่มีที่ปิดครอบ แมลงวันอาจมาตอมแล้วนำเชื้อโรคติดขาไปตอมอาหารที่จะรับประทานเข้าไป การรับประทานอาหารโดยไม่ล้างมือให้สะอาดเสียก่อน แล้วใช้มือซึ่งติดเชื้อโรคจากอุจจาระและสิ่งปฏิกูลโดยไม่รู้ตัว ตักอาหารเข้าปากจะทำให้เราได้รับเชื้อโรคโดยตรงเช่นเดียวกัน นอกจากการติดต่อโดยตรง และโดยแมลงวันแล้ว อุจจาระในส้วมที่ไม่ถูกสุขลักษณะอาจรั่วออกมาสู่บริเวณน้ำใช้น้ำดื่มใกล้ ๆ ได้ เมื่อดื่มน้ำดังกล่าวเข้าไปจะทำให้เชื้อโรคสามารถผ่านเข้าไปสู่ทางเดินอาหารของผู้ดื่มได้โดยง่าย

ระยะเวลาที่เชื้อโรคพักตัวในร่างกาย หลังจากที่ได้กินอาหารหรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคอุจจาระร่วงเข้าไปแล้วภายในเวลาประมาณตั้งแต่ ๖ ชั่วโมง ถึง ๓ - ๔ วัน จะมีอาการอุจจาระร่วงเกิดขึ้นตามแต่ชนิดและปริมาณของเชื้อโรค

วิธีระวังรักษา ถ้ามีอาการโรคอุจจาระร่วงเกิดขึ้น จะต้องรักษาตัวเพื่อให้อาการนั้นหายไปโดยเร็วที่สุด วิธีการรักษาตัวมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

๑. รับประทานยาแก้อุจจาระร่วงที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน
๒. รักษาอาการที่เกิดขึ้น เช่น ถ้าปวดท้อง ให้รักษาอาการปวดท้องร่วมด้วย
๓. งดอาหารแข็ง อาหารรสจัด และอาหารที่มีกาก ควรรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย และรสจืด เช่น ข้าวต้ม ไข่ต้ม
๔. ดื่มน้ำต้ม หรือน้ำผสมเกลือแร่ (O.R.S)
๕. พักผ่อนให้พอเพียง เนื่องจากเวลามีอาการโรคอุจจาระร่วง ร่างกายจะรู้สึกอ่อนเพลีย จึงควรจะพักผ่อนอาการอ่อนเพลียหายไป
๖. ถ้าหลังจากรับประทานยาสามัญประจำบ้านแก้โรคอุจจาระร่วงแล้ว อาการยังไม่ทุเลา หรือยังไม่หายภายในเวลา ๓ - ๔ ชั่วโมง ควรรีบไปพบแพทย์ที่สถานบริการสาธารณสุข หรือโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดเพื่อรักษาตัวต่อไป

วิธีป้องกันและควบคุมโรค แบ่งออกได้ดังต่อไปนี้

๑. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ควรเลือกรับประทานอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะ ไม่มีแมลงวันตอม เลือกดื่มแต่น้ำสะอาด ก่อนรับประทานอาหารควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ควรใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ เมื่อเวลาถ่ายอุจจาระแล้วควรล้างมือให้สะอาดด้วย เมื่อเกิดโรคอุจจาระร่วงระบาด ควรระวังตัวในเรื่องดังกล่าวให้มากกว่าปกติ
๒. สำหรับผู้ที่เป็นโรคอุจจาระร่วง ควรระมัดระวังถ่ายอุจจาระในที่มิดชิด เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคแพร่หลายออกไป ของใช้ส่วนตัว เช่น เสื้อผ้า กางเกงในควรซักต้มให้สะอาด ในกรณีที่เป็นโรคอุจจาระร่วงรุนแรง และระบาดไปยังคนใกล้เคียง ควรรีบรายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำท้องถิ่นให้ทราบ เพื่อดำเนินการระงับการระบาดของโรคนี้โดยด่วน

โรคบิด

โรคบิด เป็นโรคติดต่อของทางเดินอาหาร แบ่งออกได้เป็น ๒ ชนิด คือ โรคบิดที่เกิดจากเชื้อโปรโตซัว และโรคบิดที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

โรคบิดที่เกิดจากเชื้อโปรโตซัว ชื่ออมีบา บางครั้งจึงเรียกโรคนี้ว่า บิดอมีบิก หรือ บิดมีตัว เป็นโรคที่พบบ่อยในประเทศไทย เชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคนี้นอกจากจะทำให้เกิดโรคบิดขึ้นที่ลำไส้ใหญ่แล้ว ยังสามารถทำให้เกิดโรคฝีในตับได้อีกด้วย

อาการของโรคบิดจากเชื้อโปรโตซัวนี้ คืออุจจาระร่วงหรือท้องผูกเป็นประจำ หรืออาจมีอาการอุจจาระร่วงเรื้อรังและอุจจาระที่ออกมาจะมีมูกปนกับเลือดสด ๆ

แหล่งสะสมของเชื้อโรค ส่วนใหญ่จะพบอยู่ในลำไส้ใหญ่ของบุคคลที่ไม่มีอาการของโรค เมื่อถ่ายอุจจาระที่มีเชื้อบิดออกมา จะสามารถแพร่ไปยังผู้อื่นได้ หากมีการสุขาภิบาลไม่ดีพอ

วิธีติดต่อ โรคนี้ติดต่อทางน้ำดื่มเป็นส่วนใหญ่ ถ้าน้ำที่ใช้ดื่มไม่สะอาดพอ มีเชื้อโรคชนิดนี้ปะปนอยู่ นอกจากนั้นยังสามารถติดต่อโดยการบริโภคผักสดที่ล้างไม่สะอาด กินอาหารที่มีแมลงวันตอม และการใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดพอใส่อาหาร ตลอดจนเกิดจากการที่ไม่ได้ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร เชื้อโรคนี้จึงอาจติดเข้าไปกับอาหารได้

ระยะเวลาที่เชื้อโรคฟักตัวอยู่ในร่างกาย ตั้งแต่เชื้อโรคเริ่มเข้าไปในร่างกายจนถึงเวลาที่มีอาการใช้เวลาประมาณตั้งแต่ ๕ วันขึ้นไปจนถึงหลาย ๆ เดือน

วิธีระงับรักษา ผู้ที่มีอาการเป็นโรคบิด ควรไปหาเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ในสถานบริการสาธารณสุข เพื่อให้ตรวจสอบดูให้แน่นอน โดยการตรวจหาเชื้อโรคบิดในอุจจาระด้วยกล้องจุลทรรศน์ ถ้าพบว่าเป็นโรคชนิดนี้แน่นอนแล้วจะให้การรักษาด้วยยาเฉพาะโรคนี้ ซึ่งจะรักษาอาการต่าง ๆ ให้หายไปได้ในเวลาไม่นาน

วิธีป้องกันและควบคุม มีวิธีการดังต่อไปนี้ คือ

๑. ปรับปรุงการสุขาภิบาลเกี่ยวกับส้วมและการใช้ส้วมให้ถูกสุขลักษณะ
๒. จัดหาน้ำดื่มที่สะอาดและปราศจากเชื้อโรคให้แก่ประชาชนดื่ม เช่น น้ำประปา และน้ำบ่อควรได้รับการฆ่าเชื้อ และป้องกันไม่ให้มีสิ่งสกปรกเข้ามาปะปน
๓. ให้การสุขศึกษาแก่ประชาชนโดยทั่วไป โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับการใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะให้ล้างมือหลังการถ่ายอุจจาระ และล้างมือก่อนประกอบอาหารหรือก่อนรับประทานอาหารทุกครั้ง
๔. ป้องกันไม่ให้แมลงวันตอมอาหารที่จะรับประทาน ควรรับประทานอาหารที่ทำให้สุกใหม่ ๆ

โรคบิดที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เรียกว่าบิดไม่มีตัว เช่น กลุ่มชิเกลลา บางครั้งก็เรียกโรคนี้ว่าบิดบาซิลลารี เป็นโรคติดต่อที่มีอาการรุนแรงกว่าโรคบิดชนิดแรก มีสาเหตุเกิดจากแบคทีเรียชนิดหนึ่งซึ่งอยู่ในลำไส้ของมนุษย์

อาการของโรคนี้ได้แก่ อุจจาระร่วง มีไข้สูง ส่วนใหญ่คนไข้จะอาเจียน เป็นตะคริว และมีอาการปวดท้องหรืออยากถ่ายอุจจาระอยู่ตลอดเวลา ในบางรายที่มีอาการรุนแรงอุจจาระจะมีมูกปนกับเลือดหรือหนองรวมอยู่ด้วย

โรคบิดชนิดนี้ เกิดขึ้นในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก เป็นโรคที่พบมากในประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศอยู่ในภูมิภาคเขตร้อน โรคนี้พบได้ในคนทุกเพศทุกวัย บางรายอาจรุนแรงถึงแก่ชีวิต และจะพบได้บ่อย และรุนแรงในผู้ที่เป็โรคขาดอาหารหรือได้รับอาหารไม่เพียงพอ

แหล่งสะสมของเชื้อโรค เชื้อบิดที่เป็นแบคทีเรียนี้ อาศัยอยู่ในลำไส้คน เมื่อคนที่มีเชื้อโรคถ่ายอุจจาระ เชื้อโรคก็จะติดออกไปทางอุจจาระและติดต่อไปยังผู้อื่นได้ต่อไป

วิธีติดต่อ ติดต่อโดยตรงจากการหยิบจับสิ่งของที่มีเชื้อโรคชนิดนี้ซึ่งมาจากอุจจาระเข้าไปในปากหรือโดยทางอ้อมจากการกินอาหารและดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปะปน หรืออาจติดต่อโดยทางแมลงวันที่มีเชื้อโรคนี้ติดมา แล้วไปตอมอาหารที่จะรับประทานเข้าไป

ระยะเวลาที่เชื้อโรคฟักตัวในร่างกาย หลังจากที่ได้รับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคชนิดแบคทีเรียเข้าไปในร่างกาย เชื้อจะใช้เวลาฟักตัวอยู่ ๑ - ๔ วัน ก่อนจะแสดงอาการให้ปรากฏ

วิธีระวังรักษา เมื่อมีอาการของโรคชนิดนี้เกิดขึ้น กล่าวคือ ถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด มีไข้สูง อาเจียน ควรต้องรีบไปหาเจ้าหน้าที่ในสถานบริการสาธารณสุขที่ใกล้ที่สุด เพื่อรับการรักษา โดยรับประทานยาที่รักษาเฉพาะโรคนี้ คนไข้ควรรักษาตัวเองเช่นเดียวกับเมื่อเป็นโรคอุจจาระร่วงทั่ว ๆ ไปด้วย และควรดื่มน้ำต้ม หรือน้ำผสมเกลือแร่ (O.R.S.) ให้มากเพื่อทดแทนน้ำที่เสียออกไปจากร่างกายทางอุจจาระ

ภายหลังอาการต่าง ๆ หายไปแล้ว ควรได้รับการพักผ่อนประมาณ ๓ - ๗ วัน ก่อนที่จะปฏิบัติตัวตามปกติต่อไป

วิธีป้องกันและควบคุมโรค มีขั้นตอนดังนี้

๑. สร้างส้วมให้ถูกสุขลักษณะและสร้างนิสัยในการใช้ส้วมให้ถูกต้อง เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคที่ถูกขับถ่ายมาทางอุจจาระแพร่ขยายออกไปสู่ที่อื่น การใช้ส้วมซึมเป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการป้องกันในขั้นนี้ แต่ในท้องที่ที่ขาดน้ำ ไม่อาจสร้างส้วมซึมได้ ควรใช้ส้วมที่ปิดมิดชิดและทำลายเชื้อได้เป็นครั้งคราว

๒. ดื่มน้ำสะอาด เช่น น้ำประปา หรือน้ำต้มสุก เพื่อทำลายเชื้อโรคก่อนที่จะเข้าไปสู่ร่างกาย

๓. ให้สุขศึกษาแก่ประชาชนทั่วไป อธิบายถึงผลเสียของการเกิดโรคและให้เข้าใจว่าการรักษาตัวให้สะอาดในทุก ๆ โอกาส ตลอดจนการสร้างสุขนิสัยที่ถูกต้องเกี่ยวกับการกินการดื่ม และการขับถ่ายจะสามารถป้องกันโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อโรคในทางเดินอาหารได้

๔. ระวังความสะอาดในการประกอบอาหาร และควรทำอาหารให้สุกก่อน ป้องกันไม่ให้แมลงวันตอมอาหารที่ประกอบแล้ว ก่อนที่จะรับประทานเข้าไป

ไข้รากสาดน้อย

ไข้รากสาดน้อยหรือ ไข้ไทฟอยด์ เป็นโรคติดต่อของทางเดินอาหารอีกโรคหนึ่ง ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง และติดต่อกันทางอาหาร ทางน้ำ ที่กินและดื่มเข้าไป เมื่อคนกินเชื้อไข้ไทฟอยด์ ซึ่งเป็นเชื้อแบคทีเรีย ชื่อซาลโมเนลลา ไทฟี เข้าไปแล้ว เชื้อโรคนี้จะเข้าไปอาศัยอยู่ในลำไส้เล็กก่อนต่อมาจะขยายไปอยู่ทั่วร่างกาย ทำให้เกิดอาการ เช่น ท้องผูก หรืออุจจาระร่วง ปวดท้อง ตัว

ร้อนจัดอยู่ตลอดเวลา และชีพจรเต้นช้า อาจมีอาการคล้ายเป็นไข้หวัด เช่น มีอาการไอ มีผื่นขึ้นตามตัว

โรคติดต่อชนิดนี้ สามารถพบได้ทั่วโลก แต่พบมากในเขตประเทศร้อน เช่น ในประเทศไทยในกลุ่มประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กลุ่มประเทศตะวันออกกลาง ประเทศในทวีปแอฟริกา และทวีปอเมริกาใต้ ส่วนใหญ่คนไข้ที่เป็นไข้ไทฟอยด์จะอยู่ในชนบทมากกว่าอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ

แหล่งสะสมของเชื้อโรค เชื้อไข้ไทฟอยด์นี้สะสมอยู่ในร่างกายมนุษย์โดยอาจแสดงอาการโรคให้ปรากฏ หรือไม่แสดงอาการก็ได้ เชื้อโรคถูกถ่ายทอดไปยังผู้อื่นโดยทางอุจจาระและปัสสาวะ แต่ส่วนใหญ่จะติดต่อจากอุจจาระมากกว่า

วิธีติดต่อ ไข้ไทฟอยด์อาจติดต่อได้โดยตรง เช่น มือไปสัมผัสกับอุจจาระหรือปัสสาวะ ที่มีเชื้อไทฟอยด์ แล้วนำมาหยิบอาหารเข้าปาก การติดต่อโดยทางอ้อมได้แก่การบริโภคผักและผลไม้สด ๆ ที่มีเชื้อโรค การดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคนี้ปะปนอยู่หรือการดื่มนมที่ไม่ได้ฆ่าเชื้อ นอกจากนี้แมลงวันยังเป็นตัวนำเชื้อโรคให้กระจายออกไปได้อีกด้วย

ระยะเวลาที่เชื้อโรคฟักตัวในร่างกาย เชื้อไข้ไทฟอยด์ใช้เวลาฟักตัวอยู่ในร่างกายประมาณ ๑ - ๓ สัปดาห์ ก่อนที่จะก่อให้เกิดอาการของโรคขึ้น

วิธีระงับรักษา ผู้ป่วยที่มีอาการของไข้รากสาดน้อย ควรจะไปรับการรักษาจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขให้เร็วที่สุด เพื่อจะได้ยารักษาเฉพาะโรคและคำแนะนำ นอกจากนั้น คนไข้ควรพักผ่อนร่างกายให้เต็มที่ รับประทานอาหารอ่อน เช่น ข้าวต้ม และพยายามให้ร่างกายอบอุ่นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันโรคแทรกซ้อน

วิธีป้องกันและควบคุมโรค มีวิธีการดังต่อไปนี้

๑. โดยการจัดหาน้ำดื่มที่สะอาด เช่น น้ำประปา หรือน้ำบ่อที่ได้รับการฆ่าเชื้อแล้ว
๒. ป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจายออกไปจากอุจจาระ และปัสสาวะที่ขับถ่ายออกไปจากร่างกาย โดยการใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
๓. ป้องกันแมลงวันและแมลงอื่น ๆ ตอมอาหารโดยการครอบอาหารด้วยผ้าชี หรือใช้มุ้งลวด ป้องกันไม่ให้แมลงวันแพร่พันธุ์โดยการกำจัดขยะของเสียให้หมดสิ้น ระวังใส่ขยะควรมีฝาปิดทุกใบ
๔. ควรต้ม หรือทำลายเชื้อโรคในนํ้านมก่อนดื่ม
๕. จัดการสุขาภิบาลอาหารที่ขายตามร้านอาหารให้ถูกสุขลักษณะ เช่น ให้ความสะอาด ไม่มีแมลงวันตอมอาหาร ควรมีที่สำหรับล้างมือก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะ
๖. ให้การสุศึกษาแก่ประชาชนโดยทั่วไป เกี่ยวกับการป้องกันการติดต่อของโรคนี้

โรคมุมิคัมกันบกพร่อง

โรคมุมิคัมกันบกพร่อง หรือเอสด์ (AIDS) เป็นชื่อย่อของโรคติดต่อชนิดหนึ่ง ย่อมาจากคำว่า Acquired Immune Deficiency Syndromes หมายถึงกลุ่มอาการของโรคซึ่งเกิดขึ้นเพราะระบบภูมิคุ้มกันโรคของร่างกายบกพร่องหรือเสื่อมลง เนื่องจากเชื้อไวรัสชนิดหนึ่งเข้าสู่ร่างกาย เป็นเหตุให้ติดเชื้โรคต่าง ๆ ได้ง่าย สุขภาพทรุดโทรมอย่างรวดเร็ว และผู้ป่วยจะเสียชีวิตได้เร็วกว่าคนทั่วไป

โรคเอสด์เกิดขึ้นเมื่อใดและมีความเป็นมาอย่างไร ในปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานยืนยันที่แน่นอน แต่มีรายงานโรคเอสด์เป็นครั้งแรกที่ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๔ จากนั้นโรคก็แพร่ระบาดไปอย่างรวดเร็วในทวีปอเมริกาเหนือและอเมริกาใต้ ตลอดจนในทวีปยุโรปและแอฟริกา ในขณะนี้พบว่ามียุผู้ป่วยด้วยโรคเอสด์แล้วทั่วทุกมุมโลก

สำหรับประเทศไทยเราได้พบผู้ป่วยโรคเอสด์รายแรกเมื่อเดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๒๗ จนถึงวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๓๓ ปรากฏว่ามีผู้ป่วยโรคเอสด์จำนวน ๔๕ ราย ในจำนวนนี้ได้เสียชีวิตไปแล้ว ๓๔ ราย และยังมีชีวิตเหลืออยู่ ๑๑ ราย ซึ่งเท่าที่พบมา ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเสียชีวิตภายในระยะเวลา ๓ ปี อย่างไรก็ตามมีรายงานอีกด้วยว่า ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้โรคเอสด์แล้วเกือบ ๒ หมื่นคน

สาเหตุของโรค โรคเอสด์มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส ชื่อ ฮิวแมน อิมมูโนเดเฟฟิเซียนซี ไวรัส (Human Immunodeficiency Virus) หรือเรียกย่อ ๆ ว่า HIV

ลักษณะอาการของโรค

๑. ระยะแรกจะไม่มีอาการอะไร เหมือนคนปกติ แต่มีเลือดเป็นบวก
๒. ระยะเริ่มมีอาการ หรือเรียกว่า ARC (AIDS Related Complex) คือ
 - มีไข้เรื้อรัง โดยไม่ทราบสาเหตุ
 - เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน
 - ต่อม้ำน้ำเหลืองโต
๓. ระยะเป็นโรคเอสด์เต็มขั้น (Full Blown AIDS)
 - ๓.๑ ต่อม้ำน้ำเหลืองโตทั่วไป เป็นมะเร็งของต่อม้ำน้ำเหลือง
 - ต่อม้ำน้ำเหลืองโต... ที่หลังหู
 - ต่อม้ำน้ำเหลืองโต... บริเวณคอ
 - ต่อม้ำน้ำเหลืองโต... ใต้รักแร้
 - ต่อม้ำน้ำเหลืองโต... ตรงขาหนีบ

- ๓.๒ ลิ้นเป็นฝ้าขาว มีการติดเชื้อในระบบย่อยอาหาร
- ๓.๓ มะเร็งของผิวหนังมีลักษณะเป็นคล้ายปานสีม่วงปนแดง
- ๓.๔ มีแนวโน้มที่จะเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น วัณโรคผิวหนัง วัณโรคปอด น้ำหนักจะลดลง

ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า ผู้มีอาการดังกล่าวเหล่านี้จะเป็นโรคเอดส์ทุกราย จนกว่าจะได้รับ การตรวจเลือดยืนยันเป็นที่แน่นอนจากแพทย์ก่อน

โรคเอดส์มีระยะฟักตัวนานระหว่าง ๖ เดือน ถึง ๗ ปี กว่าผู้ป่วยจะเริ่มแสดงอาการหลังจาก ได้รับเชื้อเข้าสู่ร่างกายครั้งแรก

อันตรายที่ร้ายแรงที่สุดก็คือ เมื่อร่างกายหมดภูมิคุ้มกันโรค ก็จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้ ง่ายจากเชื้อโรคใด ๆ ที่มีอยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อม ในระยะนั้น ผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายได้โดยง่าย



ลิ้นเป็นฝ้าขาว



ต่อมน้ำเหลืองโตบริเวณคอ



มะเร็งของผิวหนังคล้ายปานสีม่วงปนแดง

วิธีติดต่อและการแพร่กระจายของโรคเอดส์

ตามปกติเชื้อไวรัสของโรคนี้ จะอาศัยอยู่ในเลือด น้ำอสุจิ และน้ำลายของผู้ป่วย มีระยะฟักตัวนานมากตั้งแต่ ๖ เดือน ถึง ๗ ปี แล้วจึงเกิดอาการดังกล่าวข้างต้น

การติดต่อส่วนใหญ่ติดต่อกันโดยการร่วมเพศกับผู้ป่วย การรับเลือดจากผู้ป่วย การใช้เข็มฉีดยาที่สกปรกร่วมกัน (เช่น ผู้ติดยาเสพติด) เชื้อเข้าทางบาดแผลในปากโดยการจูบกับผู้ป่วย และถ้าแม่ป่วยก็สามารถถ่ายทอดเชื้อนี้ไปสู่ทารกในครรภ์ ทำให้ทารกเป็นโรคเอดส์ได้

เป็นที่น่าสังเกตว่าโรคนี้มักจะพบได้บ่อย ๆ ในกลุ่มบุคคลรักร่วมเพศ (โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีรักร่วมเพศกับชาวต่างประเทศที่กำลังป่วยเป็นโรคนี้) เช่น ในประเทศสหรัฐอเมริกา สถิติของผู้ป่วยโรคเอดส์ทั้งหมดเป็นบุคคลรักร่วมเพศ (เกย์) ประมาณร้อยละ ๗๐ แต่ในระยะหลังนี้โรคเอดส์เป็นกันมากขึ้นในกลุ่มบุคคลรักร่วมเพศได้เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ดี กองโรคเอดส์ กระทรวงสาธารณสุขได้ยืนยันว่า การปฏิบัติตนดังต่อไปนี้ไม่ทำให้คนเราติดโรคเอดส์ได้ คือ

๑. การกินอาหารร่วมกัน
๒. การว่ายน้ำในสระเดียวกัน
๓. การใช้โทรศัพท์ร่วมกัน
๔. การเรียนหรือการทำงานร่วมกัน
๕. การใช้ห้องน้ำสาธารณะร่วมกัน
๖. การกอดหรือการจับมือกัน
๗. ยุงและแมลงต่าง ๆ ไม่สามารถนำเชื้อโรคเอดส์ได้

นอกจากนี้กองโรคเอดส์ยังได้แนะนำข้อพึงปฏิบัติ เมื่อเกิดมีคนในบ้านเดียวกันติดเชื้อไวรัสเอดส์อีกด้วย ดังนี้

๑. อยู่ร่วมกันได้เหมือนปกติ
๒. จัดเวรการใช้ของมีคมร่วมกัน
๓. เอาใจใส่ต่อสุขภาพของผู้ติดเชื้อให้มากขึ้น โดยให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้มาก และไม่อยู่ในที่ที่มีผู้คนแออัด

๔. พาไปพบแพทย์เมื่อมีอาการเจ็บป่วย

กลุ่มบุคคลที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ ได้แก่ผู้ที่มีพฤติกรรมดังต่อไปนี้

๑. ผู้ที่มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ เช่น ชายรักร่วมเพศ หญิงโสเภณี ชายหรือหญิงที่มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลหลายคน
๒. ผู้ที่ใช้ยาเสพติดชนิดที่ฉีดเข้าหลอดเลือด

การรักษา เนื่องจากสถานการณ์โรคเอดส์ในปัจจุบันนับว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญอย่างยิ่งของบ้านเมืองเรา รัฐบาลมิได้นิ่งนอนใจ ได้หาวิธีการป้องกันอันตรายจากโรคนี้ทุกวิถีทาง โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากองค์การอนามัยโลก การร่วมมือร่วมใจจากประชาชนในการรณรงค์เพื่อป้องกันโรคเอดส์นับว่าเป็นความต้องการอย่างยิ่งของกระทรวงสาธารณสุข ทั่วโลก ได้จัดให้วันที่ ๑ ธันวาคม ของทุก ๆ ปี เป็นวันรณรงค์โรคเอดส์ สำหรับการรักษาโรคนี้ นั้น ปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้รักษาโรคเอดส์ให้หายได้ มีเพียงยาบางขนานที่สามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสได้เท่านั้น ซึ่งอาจทำให้ผู้ติดเชื้อมีชีวิตยืนยาวต่อไปได้อีกช่วงระยะเวลาหนึ่ง แต่ยาดังกล่าวก็มีราคาแพงมาก การป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่สุด

วิธีป้องกันโรค

เชื้อไวรัสโรคเอดส์ไม่ติดต่อด้วยการดำรงชีวิตประจำวัน แต่ติดต่อได้ทางเลือด ทางน้ำอสุจิ และของเหลวในช่องคลอด จึงไม่ควรกังวลหรือกลัวจนเกินเหตุ หากหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งดังกล่าวได้ก็จะไม่ติดเชื้อเอดส์ ซึ่งปฏิบัติได้ดังนี้

๑. มีเพศสัมพันธ์กับคู่ชีวิตของตนเพียงคนเดียว
๒. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งในกรณีจำเป็นที่จะต้องมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น
๓. พยายามเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับชาวต่างชาติ หรือผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ หรือกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
๔. งดการฉีดยาเสพติดเข้าหลอดเลือด อย่าใช้เข็ม หรือกระบอกฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น
๕. อย่ารับบริการฝังเข็ม สักผิวหนัง หรือเจาะหู ด้วยเข็มที่ใช้ร่วมกับผู้อื่น การตำหรือการอบนึ่งฆ่าเชื้อเข็มฉีดยาที่ใช้กันตามปกติ ไม่สามารถฆ่าเชื้อไวรัสเอดส์ได้
๖. อย่าใช้แปรงสีฟัน มีดโกนหรือของใช้ที่ทำให้เกิดรอยถลอกหรือบาดแผลบนผิวหนังร่วมกับผู้ติดเชื้อเอดส์ หรือกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. ครูเล่าถึงประวัติความร้ายแรงหรืออันตรายที่ประชาชนได้รับจากการระบาดของโรคติดต่อเหล่านี้ พร้อมทั้งใช้ข้อมูลสถิติทางสาธารณสุขประกอบคำอธิบาย
๒. ให้นักเรียนได้ดูภาพของเชื้อโรคต่าง ๆ โดยใช้รูปภาพ กล้องจุลทรรศน์ หรือของจริง เช่น พยาธิต้อง ตามแต่จะหาได้
๓. ให้นักเรียนช่วยกันเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับโรคติดต่อบางชนิดที่เคยพบเห็นมา โดยเน้นลักษณะ อาการ การติดต่อ วิธีป้องกันโรค และอันตรายที่ได้รับ
๔. ครูควรใช้ภาพระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายประกอบการอธิบายเรื่องวงจรชีวิตของเชื้อโรค รวมทั้งใช้รูปภาพ ภาพพลิก ใบปลิว แผ่นโฆษณา จุลสาร ฯลฯ ที่เผยแพร่โดยกระทรวงสาธารณสุข หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องประกอบการเรียนการสอนเรื่องโรคติดต่อ
๕. แบ่งกลุ่มให้นักเรียนช่วยกันศึกษาค้นคว้าเรื่องโรคติดต่อต่าง ๆ จากห้องสมุดหรือหน่วยงานสาธารณสุขในชุมชน แล้วนำมารายงานต่อชั้นเรียน
๖. ครูและนักเรียนช่วยกันอภิปรายและสรุปเป็นข้อเสนอนะว่า ทำอย่างไรจึงจะป้องกันโรคติดต่อต่าง ๆ เหล่านี้ไม่ให้เกิดขึ้นภายในชุมชนของเราได้ (เขตปลอดโรคติดต่อ)
๗. ให้นักเรียนช่วยกันสรุปเป็นตารางแผนภูมิแผ่นใหญ่ แสดงการเปรียบเทียบโรคติดต่อทั้งหมดที่เรียนมา โดยเน้นที่สาเหตุ อาการ วิธีติดต่อ และวิธีป้องกัน พร้อมทั้งให้ช่วยกันจัดนิทรรศการเรื่อง โรคร้ายทำลายชีวิต เอาไว้ในห้องเรียนด้วย

บทที่ ๕

บรรเทาทุกข์ยามฉุกเฉิน

หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาล

ความหมายของการปฐมพยาบาล

การปฐมพยาบาล หมายถึง การให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นแก่ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุหรือเจ็บป่วยอย่างกะทันหัน เพื่อช่วยบรรเทาอาการของผู้ป่วยและช่วยให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายน้อยลง ก่อนที่จะส่งไปให้แพทย์รักษาในสถานพยาบาลที่เหมาะสมต่อไป การช่วยเหลือนี้จึงเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยผู้ทำการปฐมพยาบาลอาจใช้เพียงเครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ เท่าที่สามารถจะหาได้ในสถานที่เกิดเหตุเท่านั้น

ความสำคัญของการปฐมพยาบาล

ผู้ทำการปฐมพยาบาลอาจจะเป็นใครก็ได้ ไม่จำเป็นต้องเป็นแพทย์หรือพยาบาลเสมอไป แต่ผลที่ได้รับนั้นย่อมขึ้นอยู่กับความรู้ความสามารถและความชำนาญของผู้ทำการปฐมพยาบาล การปฐมพยาบาลจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกคนควรทราบ เพราะถ้ามีอุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยเกิดขึ้น เราจะได้ช่วยเหลือคนไข้ได้ถูกวิธี สำหรับประชาชนในชนบทที่อยู่ห่างไกลแพทย์หรือสถานพยาบาล การปฐมพยาบาลก็ยิ่งมีความสำคัญมากขึ้น

ผู้ที่มีความรู้และความสามารถในการปฐมพยาบาลเป็นอย่างดี นอกจากจะใช้ความรู้ความสามารถช่วยเหลือตัวเองเมื่อถึงความจำเป็นได้แล้ว ยังสามารถช่วยเหลือผู้อื่นให้ปลอดภัยได้อีกด้วยและในบางโอกาสสามารถช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ได้ เพราะบางกรณีถ้าขาดการช่วยเหลืออย่างถูกต้องแล้วผู้ป่วยก็อาจถึงตายหรือพิการได้ ปัจจุบันประชาชนทั่วไปยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฐมพยาบาลอยู่อีกมาก รวมทั้งยังมีความเชื่อและความเข้าใจที่ผิด ๆ อีกด้วย เช่น เมื่อเด็กพลัดตกจากที่สูงและสลบไป ก็ใช้วิธีกระโดดข้ามสามครั้งเพื่อให้เด็กฟื้นขึ้นมา หรือช่วยเหลือคนเป็นลมธรรมชาติด้วยการบีบนิ้วและยกศีรษะให้สูงขึ้น เป็นต้น

วิธีปฏิบัติเบื้องต้นในการปฐมพยาบาล

ผู้ทำการปฐมพยาบาลควรเป็นผู้ที่มีสามัญสำนึกดี ไม่ประมาท ตกตะลึงหรือตกใจ เมื่อเห็นผู้อื่นกำลังได้รับอุบัติเหตุ รวมทั้งรู้จักตัดสินใจให้ถูกต้องว่าสิ่งใดควรทำหรือไม่ควรทำ หรือสิ่งใดควรรีบทำก่อน และต้องรู้จักดัดแปลงสิ่งแวดลอมต่าง ๆ ให้เป็นประโยชน์ในการปฐมพยาบาลให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ สิ่งเหล่านี้จำเป็นจะต้องเรียนและฝึกหัดอบรมกันเป็นอย่างดี สำหรับหลักเบื้องต้นทั่วไปที่ผู้ทำการปฐมพยาบาลควรปฏิบัติในทันทีที่พบผู้ป่วย มีดังนี้

๑. โทรศัพท์หรือให้คนไปตามแพทย์ เรียกรถพยาบาลหรือเตรียมพาหนะเพื่อนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

๒. ขอร้องอย่าให้คนมุงล้อมผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยต้องการอากาศบริสุทธิ์ และควรจัดแสงสว่างในบริเวณนั้นให้เพียงพอ

๓. ตรวจดูว่าผู้ป่วยยังหายใจและหัวใจยังเต้นอยู่หรือไม่ ถ้าผู้ป่วยไม่หายใจต้องรีบทำการผายปอด ถ้าหัวใจหยุดเต้นให้รีบนวดหัวใจ

๔. ถ้าพบว่าทางเดินหายใจไม่สะดวกต้องรีบแก้ไข เช่น ถ้าพบว่ามีสิ่งอุดตันให้รีบนำออกก่อน หรือถ้าพบว่าลิ้นตกไปด้านหลังปิดทางเดินลมหายใจอยู่ก็ให้จับคางเงยขึ้น ถ้ามีอาเจียนควรจับให้นอนตะแคงเพื่อไม่ให้สำลักเอาเศษอาหารเข้าไปในปอด

๕. ตรวจค้นหาบาดแผลและรอยฟกช้ำต่าง ๆ ทั่วร่างกาย และรีบให้การปฐมพยาบาลบาดแผลเหล่านั้น เช่น ถ้ามีเลือดไหลให้รีบห้ามเลือดทันที

๖. ในรายที่หมดสติ อย่าให้อาหารหรือเครื่องดื่มแก่ผู้ป่วย เพราะของเหลวอาจตกลงไปในหลอดลมซึ่งเป็นอันตรายมาก

๗. ผู้ทำการปฐมพยาบาลไม่ควรบอกแก่ผู้ป่วยหรือคนที่ยืนมุงดูเกี่ยวกับอาการสาหัสที่ตนคิดเอาเอง ถ้าผู้ป่วยถามก็ควรพูดปลอบใจว่าไม่มีอะไรมากและให้คอยฟังรายละเอียดจากแพทย์

๘. ถ้าพบว่ากระดูกหักหรือสงสัยว่าจะมีกระดูกหักหรือมีบาดแผลใหญ่ ควรเข้าเฝือกชั่วคราวให้ก่อนที่จะเคลื่อนย้าย เพราะผู้ป่วยอาจช็อกเนื่องจากมีความเจ็บปวดเพิ่มขึ้นได้

๙. ได้ถามถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจากผู้รู้เห็นที่ใกล้ชิดและนำเชื่อถือพอได้ใจความ และถ้าต้องการให้คนอื่นช่วยเหลือ จงแนะนำให้เขาทราบวิธีการให้ความช่วยเหลือนั้น ๆ ก่อน

๑๐. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยหนักจะต้องกระทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรที่จะเคลื่อนย้าย การนำผู้ป่วยไปส่งโรงพยาบาลนั้น ผู้ทำการปฐมพยาบาลจะต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด รวมทั้งคอยสังเกตและจดจำอาการต่าง ๆ เพื่อรายงานแพทย์ด้วย



ภาพที่ ๕.๑ การนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

สิ่งแปลกปลอมเข้าอวัยวะสำคัญของร่างกาย

๑. สิ่งแปลกปลอมเข้าตา

สาเหตุ บรรดาสิ่งแปลกปลอมที่เข้าตาอาจจำแนกได้เป็น ๓ พวก และมีวิธีปฐมพยาบาลดังนี้

๑.๑ พวกที่ตกเข้าไปในเปลือกตา เช่น ฝุ่นละออง เศษผง ผมหหรือขน และอาจเคลื่อนเข้าไปตามรูต่าง ๆ ภายในเปลือกตาบนหรือเปลือกตาล่าง ทำให้เกิดอาการอักเสบและระคายเคืองตา

วิธีปฐมพยาบาล

(๑) อย่าขยี้ตา ให้ปิดตาอยู่นิ่ง ๆ ก่อน
(๒) ให้ลืมตาในน้ำสะอาดหรือน้ำยาล้างตา แล้วกลอกลูกตาไปมา
(๓) ถ้าสิ่งแปลกปลอมอยู่ภายในเปลือกตาบน ให้ดึงเปลือกตาบนลงมาทับเปลือกตาล่างแล้วโยกเปลือกตาบนไปมา โดยวิธีนี้ขนตาของเปลือกตาล่างจะทำหน้าที่คล้ายแปรงปัดเอาสิ่งแปลกปลอมที่เปลือกตาบนหลุดออกมาได้

(๔) ถ้าสิ่งแปลกปลอมอยู่ภายในเปลือกตาล่าง ให้เบะเปลือกตาล่างออก จะมองเห็นผงได้อย่างชัดเจน แล้วใช้ขยี้ผ้าเช็ดหน้าที่สะอาดหรือสำลีเช็ดผงออก

(๕) เมื่อเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากตาเรียบร้อยแล้ว ควรล้างตาด้วยน้ำยาล้างตาอีกครั้งหนึ่ง

๑.๒ พวกที่ฝังลงไปภายในเปลือกตาหรือตัวลูกตา เช่น ผงเหล็ก สะเก็ดหิน เศษกระจกหรือพวกวัตถุเล็ก ๆ แต่แข็งโดยอาจจะฝังลงไปนึ่ลูกตาดำหรือลูกตาขาวทำให้เกิดอาการอักเสบและเจ็บปวด บางชนิดถ้าไม่รีบเอาออกเสียโดยเร็ว อาจทำให้ตาบอดได้

วิธีปฐมพยาบาล

(๑) อย่าขยี้ตาเป็นอันขาด และอย่าพยายามขยี้ผงนั้นออก
(๒) ให้ผู้ป่วยนอนหลับตา แล้วผู้ทำการปฐมพยาบาลใช้สำลีก้อนแบน ๆ วางทับบนเปลือกตาและใช้ผ้าพันโดยรอบหรือใช้ผ้ายางพลาสติกปิดเอาไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกตาเคลื่อนไหวหรือเปลือกตาทะพริบมากเกินไป

(๓) รีบนำส่งแพทย์หรือโรงพยาบาลโดยเร็ว

๑.๓ พวกที่เป็นของเหลวกระเด็นเข้าตา เช่น กรดหรือด่าง ย่อมเป็นอันตรายแก่ลูกตามากเพราะกรดหรือด่างอาจกัดลูกตาทำให้เกิดเป็นแผล ถ้าหากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและทันท่วงทีอาจทำให้ตาบอดได้

วิธีปฐมพยาบาล

- (๑) ให้ผู้ป่วยรีบลืมน้ำในน้ำสะอาดโดยเร็วที่สุด
- (๒) ให้ผู้ป่วยนอนหลับตา แล้วใช้สำลีก้อนแบน ๆ วางทับเปลือกตา และใช้ผ้าพันแผลพันโดยรอบ หรือใช้ผ้ายางพลาสติกปิดเอาไว้ เพื่อให้ลูกตาอยู่นิ่ง ๆ
- (๓) รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์หรือโรงพยาบาลโดยเร็ว

๒. สิ่งแปลกปลอมเข้าหู

สาเหตุ สิ่งแปลกปลอมเข้าหูมักพบในเด็กมากกว่าในผู้ใหญ่ ส่วนมากเกิดจากการเล่นสิ่งต่าง ๆ แล้วสิ่งนั้นก็เข้าไปติดอยู่ในหู หรือแมลงบางชนิดเข้าไปในรูหู แต่บางครั้งก็อาจเนื่องมาจากอุบัติเหตุ สิ่งแปลกปลอมเหล่านี้อาจจำแนกได้เป็น ๒ พวก และมีวิธีปฐมพยาบาลดังนี้

๒.๑ วัตถุต่าง ๆ เข้าหู เช่น เมล็ดผลไม้ กระดุม ลูกบิด หรือเศษสิ่งของเล็ก ๆ

วิธีปฐมพยาบาล

- (๑) ห้ามผู้ป่วยใช้นิ้วมือหรือไม้แคะหู เพื่อจะเอาสิ่งที่เข้าหูนั้นออกมาให้ได้ เพราะอาจทำให้วัตถุนั้นยิ่งเข้าไปลึกมากขึ้น
- (๒) เอียงหูข้างนั้นให้อยู่ในระดับต่ำ แล้วค่อย ๆ กระตุกใบหูเบา ๆ วัตถุบางอย่างอาจหลุดออกมาเองได้
- (๓) ถ้าสิ่งแปลกปลอมเข้าไปตื้นมองเห็นได้ชัด ให้ผู้ทำการปฐมพยาบาลใช้ปากคีบปลายแหลมขนาดเล็กคีบเอาสิ่งนั้นออกมา
- (๔) ถ้าสิ่งแปลกปลอมเข้าไปลึกมากและมองไม่เห็นเลย จำเป็นต้องใช้เครื่องมือพิเศษ ให้รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์หรือโรงพยาบาลโดยเร็ว



มด



แมงคาเรือง

ภาพที่ ๕.๒ แมลงที่อาจเข้าหูได้

๒.๒ แมลงเข้าหู เช่น มด ตัวกิ้งก่า แมงคาเรือง หรือแมลงอื่น ๆ

วิธีปฐมพยาบาล

(๑) ให้ผู้ป่วยนอนตะแคงเอาหูข้างนั้นขึ้น แล้วใช้น้ำอุ่นพอสสมควร น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันพาราฟินเหลว หยดเข้าไปในหู แผลงจะตายและอาจลอยขึ้นมา

(๒) ถ้าแผลงไม่ยอมลอยขึ้นมาให้รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์หรือโรงพยาบาลโดยเร็ว

๓. สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูก

สาเหตุ สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูกมักจะพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ ส่วนมากเกิดจากการ เล่นสิ่งต่าง ๆ เข้าไปในรูจมูก แล้วสิ่งนั้นก็เข้าไปติดอยู่ในจมูกจริง ๆ สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูกจะมี ลักษณะคล้ายสิ่งแปลกปลอมที่เข้าหู

วิธีปฐมพยาบาล

(๑) อย่าใช้นิ้วมือแคะ เพราะสิ่งแปลกปลอมจะยิ่งเข้าไปลึกมากขึ้น

(๒) ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือปิดรูจมูกอีกข้างหนึ่งไว้ แล้วพยายามสูดน้ำมูกแรง ๆ สิ่งแปลกปลอม จะกระเด็นหลุดออกมาได้

(๓) เนื่องจากรูจมูกลึกและมีโพรงคดเคี้ยว หากได้ใช้วิธีดังกล่าวแล้วสิ่งแปลกปลอมก็ยัง ไม่ออกมา ควรรีบปรึกษาแพทย์

๔. สิ่งแปลกปลอมเข้าคอ

สาเหตุ สิ่งแปลกปลอมเข้าคอหรือติดคอนี้มักจะพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ ของที่ติดคอ ส่วนมากได้แก่ ก้างปลา กระดุกไก่ กระดุกเป็ด สตางค์หรือเงินเหรียญ และฟันปลอม เป็นต้น

สำหรับก้างปลาติดคอนั้นบางครั้งก้างหลุดออกไปแล้ว แต่ยังมีรอยแผลที่ก้างตำอยู่อาจ เป็นเหตุให้มีอาการเจ็บคอคคล้ายกับมีก้างปลาฝังคาอยู่ และบริเวณที่ก้างปลาติดคอมักจะอยู่แถวลำคอ ส่วนหรือบริเวณใกล้ต่อมทอนซิล

วิธีปฐมพยาบาล

๔.๑ เมื่อสิ่งแปลกปลอมมีขนาดเล็กและไม่อุดตันหลอดลม

(๑) อย่าพยายามใช้นิ้วมือเขี่ยหรือดึงออก เพราะอาจทำให้สิ่งของที่ติดคอยุ่ นั้น กลับเคลื่อนลึกเข้าไปอีก หรือทิ่มแทงคอได้

(๒) ถ้าเป็นก้างปลาหรือของอื่นที่มีขนาดเล็ก ๆ ให้รีบกลืนน้ำครั้งแก้วนที่ถ้าหากยังไม่ออกให้ใช้ข้าวปั้นหรือขนมปังทำเป็นก้อน ๆ แล้วกลืนลงไป

(๓) ถ้าผู้ป่วยอาปากแล้วมองเห็นของติดคอชัดเจน อาจใช้ปากคีบ คีบออกมาได้

(๔) ถ้าของติดคอเข้าไปลึกมาก มองไม่เห็นเลย และไม่สามารถเอาออกได้ควรรีบ ปรึกษาแพทย์

๔.๒ เมื่อสิ่งแปลกปลอมมีขนาดใหญ่อุดตันหลอดลม

(๑) ถ้าเป็นเด็กเล็ก ให้จับขาเด็กทั้งสองข้างยกขึ้น ปลดปล่อยให้ศีรษะเด็กห้อยลง ผู้ทำการปฐมพยาบาลใช้มือตบบริเวณหลังระหว่างไหล่ทั้งสองข้างของเด็กให้แรงพอสมควร สัก ๓-๔ ครั้ง สิ่งแปลกปลอมก็จะหลุดออกมา ถ้าในขณะนั้นการหายใจของเด็กหยุดชะงัก ให้รีบทำการผายปอดทันที



ภาพที่ ๕.๓ วิธีเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลมของเด็กเล็ก

(๒) ถ้าเป็นเด็กโต ให้จับเด็กนอนคว่ำ และให้ศีรษะเด็กอยู่ต่ำกว่าลำตัวมาก ๆ โดยอาจวางตัวเด็กบนหัวเข่า (ถ้าผู้ทำการปฐมพยาบาลเป็นผู้ใหญ่) แล้วใช้ฝ่ามือตบบริเวณหลังระหว่างไหล่ทั้งสองข้างของเด็กให้แรงพอสมควรสัก ๓-๔ ครั้ง สิ่งแปลกปลอมก็จะหลุดออกมา ในขณะนั้นหากการหายใจของเด็กหยุดชะงัก ให้รีบทำการผายปอดทันที



ภาพที่ ๕.๔ วิธีเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลมของเด็กโต

(๓) ถ้าเป็นผู้ใหญ่ อาจให้นอนคว่ำลงบนโต๊ะหรือม้านั่ง ให้ศีรษะต่ำกว่าลำตัวมาก ๆ แล้วทำการปฐมพยาบาลโดยใช้กำปั้นทุบบริเวณหลังระหว่างไหล่ทั้งสองข้างของผู้ป่วยอย่างแรง สัก ๓-๔ ครั้ง สิ่งแปลกปลอมก็จะหลุดออกมา ในขณะนั้นถ้าการหายใจของผู้ป่วยหยุดชะงักให้รีบทำการผายปอดทันที

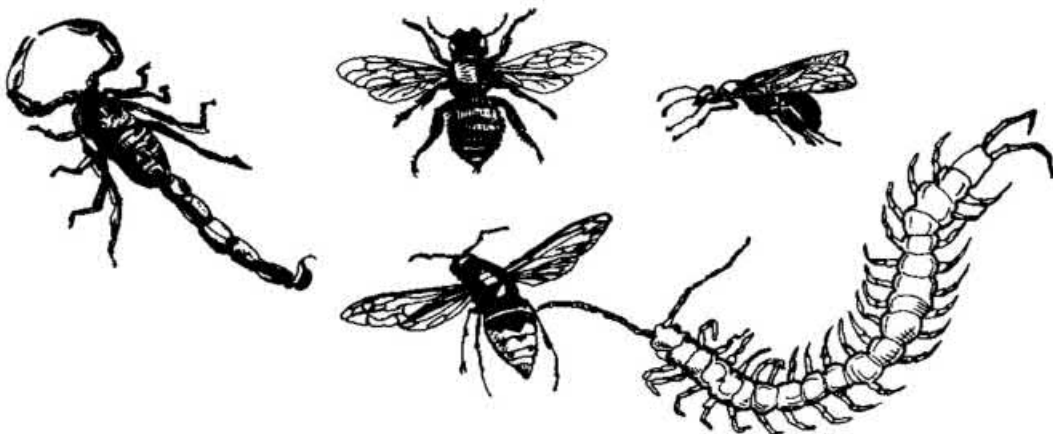


ภาพที่ ๕.๕ วิธีเอาสิ่งแปลกปลอมออกจากหลอดลมของผู้ใหญ่

การถูกแมลงต่อยหรือกัด

๑. การถูกแมลงต่อย

แมลงเหล่านี้ ได้แก่ ผึ้ง แตน ต่อ ซึ่งเมื่อต่อยมักจะปล่อยเหล็กไนเข้าไปฝังคา ในเนื้อเหล็กไนมีสารเป็นพิษซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรด จึงทำให้บาดแผลที่ถูกแมลงต่อยเป็นบาดแผล มีพิษ มีอาการคัน บวมและเจ็บปวด อาจทำให้มีอาการไข้สูง ถ้าเผชิญถูกต่อยบริเวณหน้าหรือลำคอมาก ๆ ก็จะทำให้คอบวม ซึ่งอาจทำให้หายใจไม่ออก ผู้ป่วยจำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือโดยด่วน



ภาพที่ ๕.๖ แมลงหรือแมงที่อาจต่อยหรือกัดคนเราได้

วิธีปฐมพยาบาล

(๑) ต้องพยายามเอาเหล็กในออกให้หมด โดยใช้ลูกกุกญแจที่มีรู หรือปลายปากกาถูกลิ้นที่มีรูหรือสิ่งอื่น ๆ ที่มีลักษณะเป็นหลอด กดลงไปตรงรอยที่ถูกตอย เหล็กในจะโผล่ขึ้นมาให้ดึงออกได้

(๒) เมื่อเอาเหล็กในออกแล้ว บาดแผลนั้นจะยังมีกรดค้างอยู่บ้าง ให้ใช้สำลีชุบน้ำยาปฏิชีวนะเป็นด่างอ่อน ๆ เช่น น้ำแอมโมเนียหอม น้ำโซดาไบคาร์บอเนต น้ำปูนใส หรือน้ำเกลือ ปิดแผลเอาไว้

(๓) ถ้าอาการเจ็บปวดยังไม่หาย ก็ให้กินยาระงับอาการปวด เช่น แอสไพรินหรือพาราเซตามอล

๒. การถูกแมงป่องต่อยหรือถูกตะขาบกัด

แมงป่องใช้ปลายหางต่อย แล้วปล่อยพิษเข้าไปในแผล ส่วนตะขาบใช้เขี้ยวกัดและปล่อยพิษเข้าไปในแผลเช่นเดียวกัน บาดแผลมีพิษที่ถูกแมงป่องต่อยหรือถูกตะขาบกัดมักจะมีลักษณะและอาการคล้ายกับบาดแผลที่ถูกผึ้ง แตน ต่อย ต่อย แต่อาจจะบวมและเจ็บปวดมากกว่า เพราะสัตว์ประเภทหลังนี้ตัวโตกว่ามาก บางคนแพ้พิษอาจมีอาการไข้สูง คลื่นไส้ อาเจียน ที่บริเวณบาดแผลจะบวมและอักเสบมาก เพราะพิษของสัตว์เหล่านี้ได้ซึมซาบเข้าไปในกระแสเลือดบางครั้งพบว่ามีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและอาจถึงกับชักได้

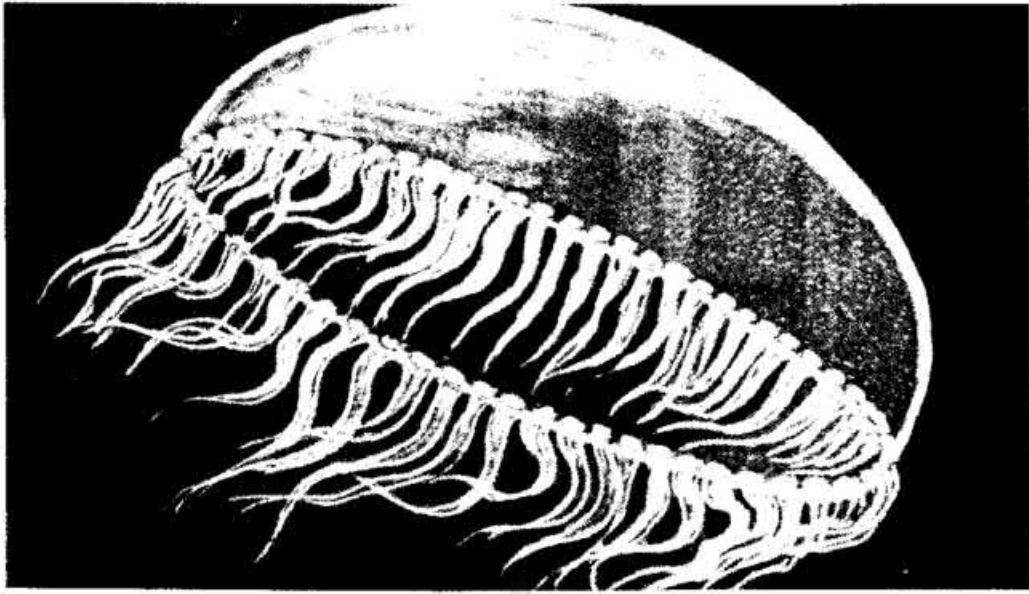
วิธีปฐมพยาบาล

(๑) ถ้าแมงป่องที่ต่อยหรือตะขาบที่กัดมีขนาดโตอาจจะมีพิษมาก ควรรีบใช้สายรัดหรือชะเนาะรัดเหนือบริเวณบาดแผลที่ถูกต่อยหรือถูกกัด เพื่อป้องกันพิษมิให้วิ่งเข้าสู่หัวใจ

(๒) ใช้สำลีชุบน้ำแอมโมเนียหอมทาที่แผลหรืออาจใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน (๒%) ทาที่แผลก็ได้

(๓) ถ้ามีอาการบวมอักเสบ ให้ใช้ก้อนน้ำแข็งวางทับบริเวณปากแผล เพื่อระงับอาการเจ็บปวด ถ้ายังไม่หายปวดก็ให้ใช้ยาระงับอาการปวด เช่น แอสไพริน หรือพาราเซตามอล

(๔) รีบนำผู้ป่วยพบแพทย์



ภาพที่ ๕.๑ แมงกะพรุนไฟ

การถูกแมงกะพรุนไฟ

แมงกะพรุนไฟเป็นสัตว์ทะเลที่มีพิษ เพราะมีสารพิษอยู่ตามหนวดเส้นเล็ก ๆ เมื่อคนไปสัมผัสหรือถูกตัวมันเข้า มันก็จะปล่อยสารพิษออกมาทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นบวมแดง รู้สึกปวดแสบปวดร้อนมากต่อมาผิวหนังบริเวณนั้นจะพองแล้วแตกเป็นแผล แผลนี้จะหายช้ามาก ถ้าถูกแมงกะพรุนไฟมาก ๆ ผู้ป่วยอาจมีอาการรุนแรงถึงกับช็อคหมดสติ หายใจลำบาก และอาจถึงแก่เสียชีวิตได้

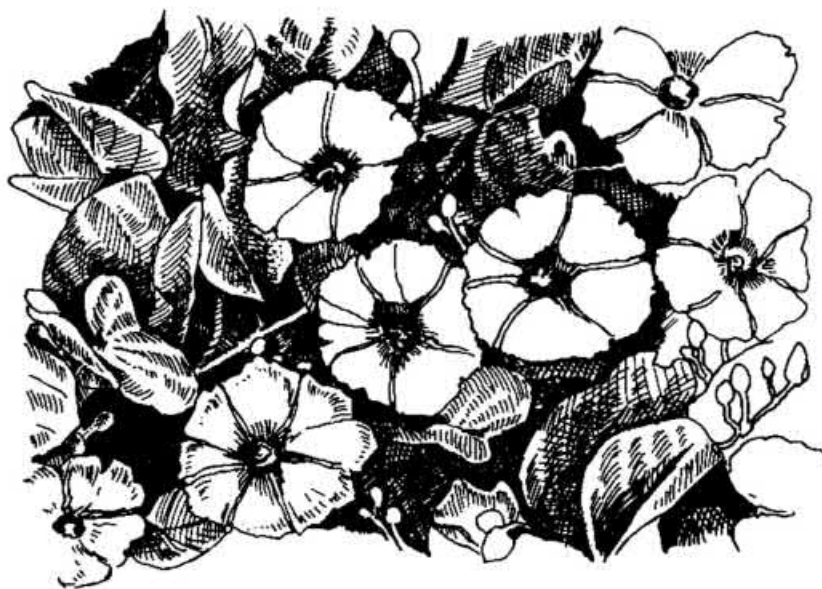
วิธีปฐมพยาบาล

(๑) ใช้น้ำล้างบริเวณบาดแผลมาก ๆ ห้ามใช้ทรายหรือผ้าเช็ดถูบริเวณผิวหนังที่ถูกแมงกะพรุนไฟ

(๒) เนื่องจากสารพิษที่หนวดแมงกะพรุนไฟมีฤทธิ์เป็นกรด จึงต้องใช้สาลีชุบน้ำยาที่มีฤทธิ์เป็นด่าง เช่น น้ำแอมโมเนียหอม หรือน้ำปูนใส ปิดบริเวณผิวหนังส่วนนั้นไว้นาน ๆ โดยคอยระวังอย่าให้สาลีที่ปิดนั้นแห้ง หรืออาจใช้ใบผักบุ้งทะเลขยี้หรือตำให้ละเอียดแล้วพอกเอาไว้ก็จะช่วยถอนพิษได้มาก

(๓) ถ้าผู้ป่วยมีอาการเจ็บปวดมาก ควรใช้ยาระงับอาการปวด เช่น แอสไพริน หรือพาราเซตามอล

(๔) ถ้ามีอาการรุนแรงมากให้รีบนำผู้ป่วยพบแพทย์



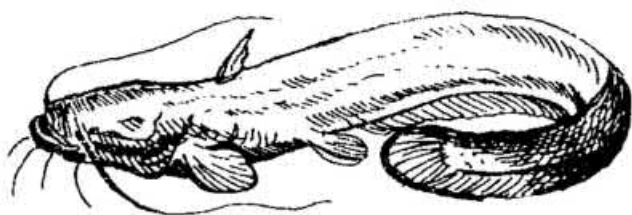
ภาพที่ ๕.๔ ผักบุ้งทะเล

การถูกปลายัก

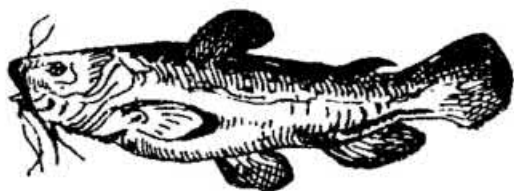
ปลาน้ำจืดและปลาทะเลหลายชนิด เช่น ปลาดุก ปลาแขยง ปลาหมอ ฯลฯ มีส่วนต่าง ๆ ที่เป็นเงี่ยง ครีบ หรือเหงือก เมื่อถูกมาถูกร่างกายของคนเรา (ส่วนมากมักจะเป็นที่มือ) อาจทำให้อักเสบปวด บวมได้ สำหรับในรายที่แพ้อาจถึงกับเป็นไข้ ปลาบางอย่างมีพิษร้ายแรง เช่น ปลาดุกทะเล เมื่อถูกยักอาจทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ที่บาดแผลจะรู้สึกเจ็บปวดและบวมมากและทำให้มีไข้ขึ้นสูง

วิธีปฐมพยาบาล

- ๑ ค้นหาสิ่งที่มีอยู่ในบาดแผลนั้น แล้วดึงเอาออกให้หมด
- ๒ ชะล้างบาดแผลให้สะอาด ใช้ยาสำหรับบาดแผลสดใส่แผล
- ๓ หากมีอาการปวด ให้ใช้ยาแก้ปวด เช่น แอสไพริน หรือพาราเซตามอล
- ๔ หากมีอาการรุนแรง ให้นำผู้ป่วยพบแพทย์



ปลาดุก



ปลาแขยง

ภาพที่ ๕.๕ ปลาที่อาจยักคนเราได้

การถูกสุนัขกัด

สุนัขเป็นสัตว์เลี้ยงที่มีความซื่อสัตย์ต่อเจ้าของมาก คนทั่วไปจึงนิยมเลี้ยงสุนัขไว้เฝ้าบ้าน เมื่อมีคนแปลกหน้าเข้ามาในบ้านอาจถูกสุนัขกัดได้

วิธีปฐมพยาบาล

๑. ชำระล้างบาดแผลที่ถูกกัดให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า เป็นอันดับแรก
๒. ชำระล้างบาดแผลด้วยน้ำสบู่ ฟอกแล้วล้างออก ทำซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง
๓. เช็ดแอลกอฮอล์ ๗๐% ที่แผล และรอบ ๆ บาดแผล
๔. ในกรณีที่บาดแผลกว้างและลึก ควรนำผู้ป่วยพบแพทย์

การถูกสุนัขบ้ากัด

ในกรณีที่ถูกสุนัขกัด และไม่แน่ใจว่าสุนัขนั้นบ้าหรือไม่ ควรขังหรือดูแลสุนัข ให้อาหาร น้ำ ตามปกติไว้ ๑๖ วัน ถ้าสุนัขตายระหว่างนั้นให้ตัดหัวส่งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจทันที กรณีที่สงสัยว่าสุนัขบ้าให้ฆ่าสุนัขแล้วตัดหัวส่งให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขตรวจโดยเร็วเพื่อความแน่นอน

สาเหตุ โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำนี้มีได้มาจากสุนัขบ้าอย่างเดียว แต่สัตว์เลี้ยงอื่น ๆ เช่น แมว หมู ลิง วัว ควาย ก็อาจนำเชื้อมาสู่เราได้ เชื้อโรคกลัวน้ำนี้จะอยู่ในน้ำลายของสัตว์ที่เป็นโรคและจะเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลที่ถูกกัดนั้น หรือโดยการถูกสัตว์เลียตามบริเวณผิวหนังที่เป็นแผลหรือรอยถลอกรอยข่วน



ภาพที่ ๕.๑๐ ลักษณะสุนัขบ้า

อาการ ผู้ที่ถูกสุนัขบ้าหรือสัตว์เลี้ยงบ้ากัด ควรจะหาหรือแพทย์เพื่อรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกลัวน้ำไว้ก่อน ถ้าเพิกเฉยไม่ไปรับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคกลัวน้ำ อาจจะมีอาการต่าง ๆ ปรากฏขึ้นมาภายใน ๑-๓ เดือน หรือบางรายอาจนานถึง ๒ ปี ก็ได้ อาการที่พบจะมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. มีอาการคันใกล้บริเวณที่ถูกกัด
๒. ผู้ป่วยจะกินอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้เพราะกลืนอาหารไม่ลง
๓. นัยน์ตาจะไวต่อแสงสว่าง
๔. สะดุ้งตกใจง่ายเมื่อมีเสียงดัง หรือแม้แต่ถูกลมพัด
๕. มีท่าทางตื่นเต้น กระสับกระส่าย มีไข้ ปวดศีรษะ และอาจชัก แล้วตายภายใน ๒-๓ วัน

หลังจากเริ่มแสดงอาการ ถ้าเรารอจนปรากฏอาการดังกล่าวก็นับว่าสายเกินไปเสียแล้ว แพทย์ไม่สามารถจะช่วยชีวิตเราได้และการฉีดวัคซีนก็ไม่ได้ผลอย่างไร

การถูกงูพิษกัด

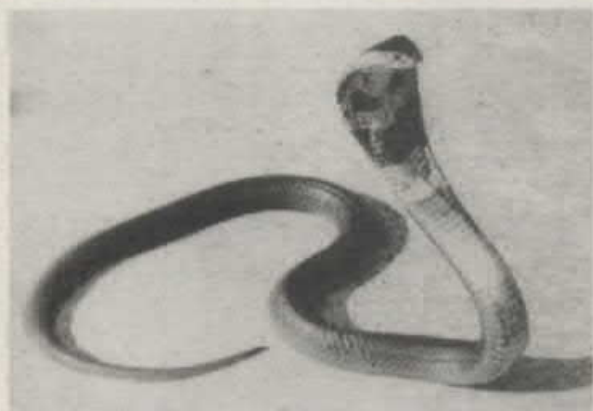
ประเทศไทยและประเทศอื่นที่อยู่ในบริเวณที่มีอากาศร้อน มักมีงูชุกชุม ส่วนมากงูจะอาศัยตามที่รก เช่น ในป่า ตามพงหญ้า กอไผ่ กองฟาง ท้องนา ตามโพรงไม้ ชอกหินหรือรูตามที่มีดหรือในน้ำ ในทะเล

งูมีหลายชนิด ทั้งที่มีพิษ เป็นอันตรายจนถึงทำให้ตายได้ ที่มีพิษน้อยและที่ไม่มีพิษในประเทศไทย มีงูพิษร้ายแรง อยู่ประมาณ ๗ ชนิด คือ งูเห่า งูจงอาง งูสามเหลี่ยม งูแมวเซา งูกะปะ งูเขียวหางไหม้ งูทะเลซึ่งเมื่อถูกกัดจะปรากฏอาการที่แตกต่างกันออกไป ดังนี้

อาการ

พิษของงูจะก่อให้เกิดผล ๓ ประการ คือ

๑. **พิษที่มีผลต่อประสาท** ได้แก่ พิษของงูเห่า งูจงอาง และงูสามเหลี่ยม ผู้ที่ถูกกัดจะมีอาการทางประสาท คือ มีอาการอ่อนเพลีย ง่วงนอน หนึ่งตาตก พุดจาอ้อแอ้ ขากรรไกรแข็งอ้าปากไม่ขึ้น พุดไม่ชัด กลืนน้ำลายไม่ได้ แขนขาอ่อนแรง หายใจไม่สะดวก และอาจทำให้ถึงตายในที่สุด บริเวณที่ถูกกัดจะปวดและบวมเล็กน้อย พิษงูเห่ารุนแรงกว่าพิษงูทุกชนิด อาการปวดบวมเล็กน้อย อาจเกิดขึ้นภายใน ๑๐ นาที ส่วนอาการอื่นอาจเกิดขึ้นภายหลังประมาณครึ่งชั่วโมง



ภาพที่ ๕.๑๑ งูเห่า



ภาพที่ ๕.๑๒ งูจงอาง

๒. พิษที่มีผลต่อเลือด ได้แก่ พิษของงูแมวเซา งูกะปะ งูสามเหลี่ยม และงูเขียวหางไหม้ ผู้ที่ถูกงูเหล่านี้กัดจะมีอาการของเลือดถูกทำลาย ทำให้เลือดที่ไหลออกไม่หยุด มีเลือดออกตามไรฟันตามผิวหนัง หรืออาจมีเลือดปนออกมากับเสมหะขณะไอ หรือปนกับอาเจียน อุจจาระ บัสสาวะ และถึงแก่ความตาย บริเวณที่ถูกงูกัดจะปวดและบวมมาก ผิวหน้าจะเปลี่ยนสี



ภาพที่ ๕.๑๓ งูกะปะ



ภาพที่ ๕.๑๔ งูเขียวหางไหม้

๓. พิษที่มีผลต่อกล้ามเนื้อ ได้แก่ พิษของงูทะเล เมื่อถูกกัดใหม่ ๆ จะไม่มีอาการปวด หลังจากนั้นประมาณ ๓๐ นาที-๑ ชั่วโมง จะรู้สึกปวดตามกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวแขนขาไม่ได้ กล้ามเนื้อเป็นอัมพาตบางส่วน ขากรรไกรเกร็ง บัสสาวะออกเป็นสีดำน้ และทำให้ถึงแก่ความตาย



ภาพที่ ๕.๑๕ งูแมวเซา



ภาพที่ ๕.๑๖ งูสามเหลี่ยม

การปฐมพยาบาลผู้ถูกงูกัด

๑. ใช้สายยาง ผ้าสามเหลี่ยม ผ้าผูกคอ เนคไท ถุงเท้ายาว แขนเสื้อ หรือขากางเกงก็ได้ รัดอวัยวะเหนือบริเวณที่ถูกงูกัดให้แน่นพอควร แต่อย่าให้แน่นเกินไปหากไม่จำเป็นจริง ๆ ไม่ควรใช้เชือกมัด เพราะเชือกมักคมอาจทำให้ผิวหนังเจ็บและเป็นแผล การรัดอวัยวะควรให้บริเวณที่ถูกรัดอยู่ระหว่างแผลกับหัวใจ เพื่อป้องกันมิให้พิษงูไปสู่หัวใจโดยรวดเร็ว การรัดอวัยวะที่ถูกงูกัดอาจมีอันตรายหากลืมนคลายทิ้งไว้นานเกินไปจะทำให้โลหิตไหลย้อนกลับบริเวณนั้นไม่ได้ เซลล์อาจตาย

ผู้ให้การปฐมพยาบาลควรคลายผ้าที่รัดไว้แล้วแล้วรัดใหม่ทุก ๆ ๑๐ นาที ก่อนคลายผ้าที่รัดไว้ควรใช้ผ้าอีกผืนหนึ่งรัดเหนืออวัยวะที่ถูกงูกัดรัดขึ้นไปที่อีกปลายหนึ่งเหนือรอยรัดเดิมสักเล็กน้อย และให้ใกล้หัวใจกว่าเก่าแล้วจึงคลายผ้าที่รัดไว้เดิมออก ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนกว่าจะได้ฉีดเซรุ่ม

๒. ให้ผู้ถูกงูกัดเคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุด ถ้าเป็นไปได้ให้นอนพักนิ่ง ๆ อย่าวิ่งไปหาแพทย์เอง ทั้งนี้เพื่อไม่ให้โลหิตหมุนเวียนรวดเร็ว ซึ่งจะทำให้พิษงูเข้าสู่หัวใจเร็วขึ้น

๓. อย่าให้ผู้ถูกงูกัดดื่มสุรา ยาที่มีสุราเจือปน และอย่าให้ดื่ม น้ำชา กาแฟ ยากระตุ้นประสาท หรือยาแก้ลมประสาทใด ๆ

๔. ถ้ามีน้ำแข็งอยู่ใกล้มือควรใช้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบลงบนบริเวณปากแผลเพื่อทำให้โลหิตบริเวณนั้นไหลหมุนเวียนช้าลง

๕. ไม่ควรใช้มีดคมฉีดยา กรีดปากแผลงูกัดเพื่อดูดพิษงูออกเพราะได้ผลน้อยมาก นอกจากนี้หากปากมีรอยถลอกหรือเป็นแผล ผู้ถูกกัดอาจได้รับพิษงูเข้าสู่ร่างกายจนเป็นอันตรายได้เช่นกัน ดังนั้นจึงไม่ควรใช้มีดกรีดปากแผล แต่ควรใช้มือที่ไม่มีบาดแผลรีดโลหิตที่แผลออกมาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๖. รีบนำผู้ถูกงูกัดส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

การถูกสารเคมี

สาเหตุ สารเคมีที่ถูกผิวหนังหรือเข้าตาแล้วเป็นอันตรายมีอยู่หลายชนิด ส่วนมากมักจะเป็นกรดหรือด่างเข้มข้น พวกที่เป็นกรด เช่น กรดกำมะถัน กรดเกลือ กรดไนตริก กรดคาร์บอริก และพวกที่เป็นด่าง เช่น โซดาไฟ ด่างคลี แอมโมเนีย กรดและด่างเหล่านี้มักมีอยู่ตามห้องทดลอง เคมีหรือห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ต่าง ๆ แต่บางครั้งก็อาจมีอยู่ข้างตามบ้านเรือนทั่วไป

อาการ เมื่อผิวหนังถูกสารเคมีเหล่านี้จะมีอาการมากหรือน้อยแล้วแต่ขนาดและความเข้มข้นของสารดังกล่าว ถ้าผิวหนังถูกกรดหรือด่างอย่างแรงจะทำให้เกิดบาดแผลขึ้น โดยระยะแรกผิวหนังจะแดงปวดแสบปวดร้อน ต่อมาจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลและกลายเป็นสีดำ มีลักษณะคล้ายกับบาดแผลที่ถูกไฟไหม้หรือน้ำร้อนลวก สำหรับสารเคมีที่เป็นกรดหรือด่างเข้าตานั้น จะมีอาการเจ็บปวดมาก ตาจะบวมหลังจากเกิดแผลเป็นของตาดำแล้วจะมองไม่เห็นและอาจทำให้ตาบอดได้โดยทั่วไปบาดแผลถูกกรดมักจะมีอันตรายรุนแรงมากกว่าบาดแผลถูกด่าง

วิธีปฐมพยาบาล

๑. บาดแผลถูกกรด

- (๑) ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดทันที และล้างให้นานพอสมควร
- (๒) เมื่อบาดแผลแห้งดีแล้ว ควรใช้น้ำยาคาลาไมน์ ทาให้ทั่ว
- (๓) ถ้าบาดแผลมีลักษณะรุนแรงควรรีบปรึกษาแพทย์

๒. บาดแผลถูกด่าง

- (๑) ล้างบาดแผลด้วยน้ำสะอาดทันที และล้างให้นานพอสมควร
- (๒) เมื่อบาดแผลแห้งดีแล้ว ควรใช้น้ำยาคาลาไมน์ทาให้ทั่ว
- (๓) ถ้าบาดแผลมีลักษณะรุนแรงควรรีบปรึกษาแพทย์

๓. กรดหรือด่างเข้าตา

- (๑) ล้างตาทันทีด้วยน้ำสะอาดที่สามารถหาได้ใกล้ตัวที่สุด ล้างให้นานประมาณ ๒๐ นาที โดยพลิกหนังตาบนและหนังตาล่างขึ้น
- (๒) วางก้อนสำลีแบน ๆ ลงที่ตาโดยให้หลังตาก่อน แล้วพันผ้าเอาไว้
- (๓) รีบปรึกษาแพทย์หรือนำส่งโรงพยาบาล

การเป็นลม

๑. การเป็นลมธรรมดา

สาเหตุ ลมธรรมดาหรือลมหน้าซีดเกิดขึ้นเพราะมีเลือดไปหล่อเลี้ยงสมองน้อยเกินไป โดยมีสาเหตุมาจากการตกใจกลัว การดีใจหรือเสียใจมากเกินไป การออกกำลังกายมากเกินไป

การอยู่ในที่อับชื้นอากาศถ่ายเทไม่สะดวก เฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มึนร่างกายอ่อนเพลียและมีความกังวลใจ ย่อมมีโอกาสเป็นลมธรรมดาได้ง่าย

อาการ มีอาการเวียนศีรษะ ตาพร่า หน้ามืด ริมฝีปากและใบหน้าซีด หายใจตื้น ชีพจรเต้นเร็วและเบา เหงื่อออกเต็มใบหน้า ฝ่ามือและฝ่าเท้า ถ้าเป็นมากอาจล้มลงและหมดสติ

วิธีปฐมพยาบาล

(๑) ถ้ามีอาการเวียนศีรษะตาพร่าและหน้ามืดต้องให้ผู้ป่วยนั่งลงก้มศีรษะให้ต่ำ หรือนอนราบโดยไม่ต้องหนุนหมอน

(๒) ให้ผู้ป่วยสูดลมหายใจยาว ๆ ในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ดื่มน้ำเย็นเล็กน้อย และให้ดมแอมโมเนีย

(๓) ถ้าเป็นมากถึงหมดสติ ต้องให้ผู้ป่วยนอนหงาย โดยวางศีรษะให้ต่ำกว่าระดับลำตัวเล็กน้อยแล้วยกปลายเท้าให้สูงขึ้น

(๔) ห้ามคนมุงดู ควรขยายเสื้อผ้าของผู้ป่วยให้หลวม และเช็ดเหงื่อตามใบหน้าของผู้ป่วย

(๕) ถ้าหากยังไม่ฟื้นให้รีบนำส่งแพทย์หรือให้คนไปตามแพทย์

(๖) ในขณะที่รอแพทย์อยู่นั้น ถ้าปรากฏว่าผู้ป่วยหายใจไม่สะดวกหรือหยุดหายใจ ให้รีบทำการผายปอดทันที



ภาพที่ ๕.๑๗ แสดงการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมธรรมดา

๒. การเป็นลมแดด

สาเหตุ ลมแดดหรือลมหน้าแดงเกิดขึ้นเพราะมีเลือดไปหล่อเลี้ยงสมองมากเกินไป มีสาเหตุมาจากการอยู่กลางแจ้ง และถูกแสงแดดหรือกรำแดดอยู่เป็นเวลานาน โดยเฉพาะที่บริเวณ

ศีรษะและหลัง การตีศีรษะมากเกินไปขณะที่มีอากาศร้อนจัดก็จะทำให้เป็นลมแดดได้ง่าย

อาการ มีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้และอาเจียน กระหายน้ำ นัยน์ตาและใบหน้าแดง ผิวน้ำแข็ง ตัวร้อนจัด หายใจเร็ว ชีพจรเต้นเร็วและเบา ในตอนแรกม่านตาจะหดตัว ต่อมาตอนหลังม่านตาจะขยายตัว ถ้าเป็นมากอาจมีอาการชักและหมดสติ

วิธีปฐมพยาบาล

- (๑) ให้ผู้ป่วยอยู่ในที่ร่ม มีอากาศโปร่งและมีลมพัด
- (๒) ให้ผู้ป่วยนอนหงาย แล้วยกศีรษะและไหล่ให้สูงขึ้น
- (๓) ขยายเสื้อผ้าหรือเครื่องแต่งกายให้หลวม
- (๔) ใช้น้ำเย็นราดบริเวณศีรษะ คอและลำตัวพอสมควร แล้วใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามบริเวณอื่น ๆ ทั่วร่างกาย แต่อย่าให้อุณหภูมิลดเร็วเกินไป
- (๕) เมื่อผู้ป่วยตัวเย็นลงและรู้สึกตัวให้ใช้ผ้าห่มเพื่อให้ร่างกายอบอุ่น แล้วให้ดื่มน้ำชาหรือกาแฟร้อนที่ชงแก่ ๆ
- (๖) ห้ามใช้ยาแอมโมเนียหอมหรือยากระตุ้นหัวใจอื่น ๆ เพราะจะทำให้เลือดถูกส่งไปหล่อเลี้ยงสมองมากขึ้น



ภาพที่ ๕.๑๘ แสดงการปฐมพยาบาลผู้ป่วยที่เป็นลมแดด

กิจกรรมเสนอแนะ

หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาล

๑. ให้นักเรียนดูภาพและอ่านข่าวเกี่ยวกับอุบัติเหตุจากหนังสือพิมพ์ แล้วให้ช่วยกันบอกวิธีปฏิบัติเบื้องต้นในการปฐมพยาบาล พร้อมทั้งยกตัวอย่างประกอบ หลังจากนั้นครูสรุปความสำคัญของการปฐมพยาบาล

๒. ให้นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการปฏิบัติเบื้องต้นในการปฐมพยาบาล เล่าให้เพื่อน ๆ ฟัง แล้วให้ช่วยกันอภิปรายและสรุปการปฏิบัติเหล่านั้น

สิ่งแปลกปลอมเข้าอวัยวะสำคัญ

๑. ครูสาธิตวิธีปฐมพยาบาลสิ่งแปลกปลอมเข้าอวัยวะสำคัญต่าง ๆ กับหุ่นจำลองหรือ ภาพโครงสร้างอวัยวะนั้น ๆ ประกอบ

๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ กลุ่ม ให้ฝึกทำการปฐมพยาบาลสิ่งแปลกปลอมเข้าตา หู จมูก และคอแล้วหมุนเวียนกันไปจนครบทุกเรื่อง

การถูกแมลงตอมหรือกัด ถูกแมงกระพรุนไฟ ถูกปลายักษ์ ถูกสุนัขบ้ากัด และถูกงูพิษกัด

๑. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น ๗ กลุ่ม ให้ไปศึกษาค้นคว้าและนำมารายงานต่อชั้นเรียน เรื่อง (๑) การถูกแมลงต่าง ๆ ตอม (๒) การถูกแมงป่องตอม (๓) การถูกตะขาบกัด (๔) การถูกแมงกระพรุนไฟ (๕) การถูกปลายักษ์ (๖) ถูกสุนัขบ้ากัด (๗) ถูกงูพิษกัด ให้เน้นสาเหตุ อาการ และวิธีปฐมพยาบาล โดยใช้ภาพสัตว์หรือของจริงประกอบ

๒. หลังจากแต่ละกลุ่มรายงานเสร็จให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสฝึกทำการปฐมพยาบาล จนครบทุกกลุ่ม

การถูกสารเคมี

๑. ครูเล่าให้นักเรียนฟังถึงเรื่องการทำร้ายร่างกายโดยใช้น้ำกรดสดหน้าตามที่เคยเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ แล้วให้ช่วยกันวิจารณ์ถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

๒. ให้นักเรียนช่วยกันบอกคุณสมบัติของกรดและด่างประกอบตัวอย่างของจริงที่ครูนำมาให้ดู พร้อมทั้งสรุปวิธีป้องกันอันตรายจากกรดและด่างเหล่านั้น

๓. ครูสาธิตวิธีปฐมพยาบาลบาดแผลเมื่อถูกกรดหรือด่าง และวิธีปฐมพยาบาลเมื่อกรด หรือด่างเข้าตา แล้วให้นักเรียนช่วยกันเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างวิธีปฐมพยาบาลเมื่อถูกกรดและถูกด่าง

การเป็นลม

๑. ครูให้นักเรียนศึกษาจากหนังสือเรียนเรื่องการเป็นลมมาก่อนเป็นการบ้าน แล้วให้นักเรียนช่วยกันนำบัตรคำเกี่ยวกับสาเหตุ อาการ และวิธีปฐมพยาบาลที่ครูเตรียมมา ติดให้ตรงกับเรื่องการเป็นลมธรรมดาและลมแดด โดยครูอธิบายความรู้เพิ่มเติมตามบัตรคำที่นักเรียนติด

๒. ให้นักเรียนสาธิตและฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการเป็นลมธรรมดาและลมแดด แล้วให้ช่วยกันบอกถึงความแตกต่างระหว่างวิธีปฐมพยาบาลดังกล่าว

บทที่ ๑๐

เลือดตกยางออก

บาดแผล

บาดแผล คือ รอยฉีกขาดของผิวหนังหรือเนื้อเยื่อถูกทำลายจนทำให้มีเลือดไหล บาดแผลอาจจำแนกตามลักษณะที่มองเห็นได้จากภายนอกออกเป็น ๒ ชนิด คือ บาดแผลฟกช้ำ และบาดแผลแยก

๑. **บาดแผลฟกช้ำ** เป็นบาดแผลที่ไม่มีรอยแยกของผิวหนัง เนื่องจากถูกของแข็งที่ไม่มีคมกระแทกอย่างแรง เช่น ถูกไม้หรือก้อนตีสลงบนศีรษะ แขน ขา หรือลำตัว บาดแผลฟกช้ำอาจจะมีอาการฉีกขาดของเนื้อเยื่อและหลอดเลือดฝอยภายใต้ผิวหนัง ทำให้มีเลือดออกและคงอยู่ใต้ผิวหนัง บาดแผลบริเวณนั้นจึงบวมและมีอาการเจ็บปวด

๒. **บาดแผลแยก** เป็นบาดแผลที่มีรอยแยกของผิวหนัง บาดแผลแยกอาจแบ่งออกไปได้อีก ๕ ชนิด ตามสาเหตุที่ทำให้เกิดบาดแผลดังนี้

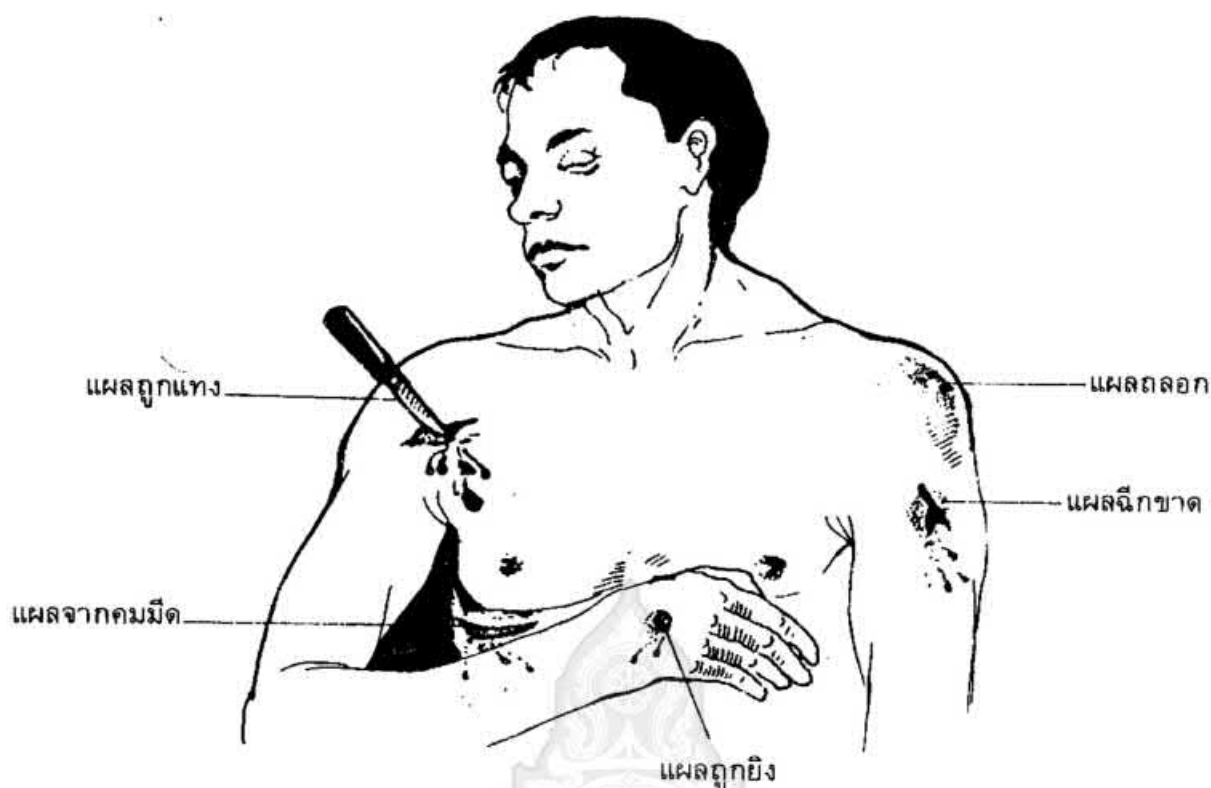
๒.๑ **บาดแผลถลอก** เป็นบาดแผลตื้นเพียงทำให้ผิวหนังถลอก หรือมีรอยขีดข่วน มีเลือดออกเล็กน้อย เช่น บาดแผลหลังล้มหัวเข้าถลอก

๒.๒ **บาดแผลจากคมมีด** เป็นบาดแผลที่มีขอบแผลเรียบ ยาวและแคบ ถ้าบาดแผลลึกด้วยจะมีเลือดออกมาก เนื่องจากถูกวัตถุมีคม เช่น บาดแผลถูกมีดหรือแผ่นกระจกบาด บาดแผลถูกฟัน

๒.๓ **บาดแผลฉีกขาด** เป็นบาดแผลที่มีขอบแผลฉีกขาดกระรุ่งกระริ่ง บางแห่งตื้น บางแห่งลึก บางครั้งเนื้อบางส่วนจะถูกฉีกขาดหายไป เนื่องจากถูกวัตถุที่ไม่มีคมกระแทกอย่างแรงจนทำให้ผิวหนังฉีกขาดได้ เช่น บาดแผลถูกรถชน บาดแผลถูกเครื่องจักรหรือสายพาน

๒.๔ **บาดแผลถูกแทง** เป็นบาดแผลเล็กแคบแต่ลึก ซึ่งอาจลึกลงไปถูกอวัยวะภายในที่สำคัญ ๆ เช่น หัวใจ ปอด ตับ ม้าม กระเพาะอาหารและลำไส้ อันเนื่องมาจากถูกของแหลมที่คมแทง เช่น มีดปลายแหลม หอก หลาว สามง่าม ฆวน ฯลฯ อาจทำให้เลือดคงอยู่ภายในหรืออย่างที่เรียกกันว่า “เลือดตกใน”

๒.๕ **บาดแผลถูกยิง** เป็นบาดแผลที่เกิดจากกระสุนปืน ปากแผลเล็กและอาจมีรอยแผลทะลุด้านตรงข้ามเป็นปากแผลใหญ่ ซึ่งเป็นทางออกของกระสุนปืน แต่บางครั้งกระสุนก็ฝังใน ซึ่งอาจทำให้เลือดตกในและเป็นอันตรายมาก



ภาพที่ ๑๐.๑ บาดแผลลักษณะต่างๆ

อันตรายจากบาดแผล

๑. บาดแผลฟกช้ำ บางครั้งอวัยวะภายในอาจได้รับอันตรายมาก เช่น กระดูกหัก ตับปอด หรือ หัวใจฉีกขาด ม้ามแตก เลือดคั่งในสมอง ทำให้ผู้ป่วยได้รับความเจ็บปวดและอาจถึงแก่เสียชีวิตได้

๒. บาดแผลแยกชนิดต่าง ๆ อาจมีเลือดไหลออกมามากบ้างน้อยบ้างตามลักษณะของบาดแผล ถ้าร่างกายต้องเสียเลือดมาก เลือดที่ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีไม่เพียงพอ ก็จะทำให้ผู้ป่วยอ่อนเพลีย ผิวหนังซีดลง มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบา เป็นลมและอาจเสียชีวิตได้

๓. บาดแผลแยกทุกชนิดถ้าไม่ระวังรักษาให้สะอาดจะมีโอกาสได้รับเชื้อโรคได้เสมอ เพราะเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ทั่วไปอาจเข้าไปในบาดแผล หลังจากนั้นก็จะขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว จนทำให้บาดแผลนั้นกลายเป็นแผลติดเชื้อ เกิดอาการอักเสบ เป็นหนอง และอาจเป็นอันตรายได้มาก ถ้าหากมีเชื้อโรคบาดทะยักเข้าไปด้วยก็จะเป็นอันตรายถึงแก่เสียชีวิตได้ง่าย ผู้ที่ได้รับบาดแผลต่าง ๆ จึงควรฉีดยาป้องกันโรคบาดทะยักไว้ก่อนเสมอ

๔. เมื่อเกิดบาดแผล กระดูกและอวัยวะภายในที่สำคัญอาจจะได้รับอันตรายด้วย เช่น กระดูกหัก หรือตับ ปอด หัวใจ ม้าม กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกทำลายให้ฉีกขาด แดงหรือทะลุ เป็นผลทำให้ผู้ป่วยต้องเจ็บปวดทรมานและอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ถ้าหากไม่ได้รับการปฐมพยาบาลที่ถูกต้องและไม่ได้รับการรักษาจากแพทย์ทันเวลา

วิธีปฐมพยาบาลบาดแผล

เนื่องจากบาดแผลทุกชนิดอาจมีอันตรายมากบ้างน้อยบ้างตามลักษณะที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ อันตรายต่าง ๆ ยังขึ้นอยู่กับวิธีการปฐมพยาบาลและการรักษาพยาบาลในโอกาสต่อไปอีกด้วย การปฐมพยาบาลบาดแผลที่จะกล่าวถึงนี้มีความมุ่งหมายเพื่อที่จะป้องกันบาดแผลไม่ให้สัมผัสเชื้อโรค หรือความสกปรก และเพื่อห้ามเลือดมิให้ไหลอีกต่อไป วิธีปฐมพยาบาลแผลชนิดต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกตามลักษณะอันตรายที่จะได้รับจากบาดแผลนั้น ๆ มีดังต่อไปนี้

๑. วิธีปฐมพยาบาลบาดแผลธรรมดา

- (๑) ผู้ทำการปฐมพยาบาลต้องล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่
- (๒) หากยังมีเลือดซึมออกมาหรือไหลบ้างเล็กน้อย ให้ใช้นิ้วมือกดลงไปบนบาดแผลนั้น จนกว่าเลือดจะหยุดไหล
- (๓) เช็ดแต่งบาดแผลให้สะอาด ถ้าบริเวณบาดแผลมีผมหรือขนอยู่ ควรตัดหรือโกนให้สั้น
- (๔) ใช้ยาสำหรับใส่บาดแผลสด เช่น ยาแดง แต้มลงไปบนบาดแผล ถ้าเป็นแผลใหญ่ ควรใช้ผ้าพันแผลพันให้เรียบร้อย
- (๕) หากสงสัยว่าบาดแผลนั้นจะมีเชื้อโรคเข้าไปด้วย ควรรีบปรึกษาแพทย์

๒. วิธีปฐมพยาบาลบาดแผลสาหัส

- (๑) ถ้าบาดแผลมีเลือดไหลออกมา ต้องห้ามเลือดโดยวิธีใดวิธีหนึ่งทันที เช่น ใช้ผ้ากดลงบนแผลจนเลือดหยุดไหล เป็นต้น
- (๒) อย่าพยายามเช็ดเอาก้อนเลือดออก เพราะจะทำให้เลือดไหลออกมาใหม่อีก และไม่ควรล้างบาดแผล เพราะจะทำให้เลือดออกมากขึ้น และเกิดเป็นแผลติดเชื้อได้ง่าย
- (๓) ถ้ามีสิ่งใดฝังคาแผลอยู่ เช่น เศษกระจก ดิน หิน ทาราย จงเอาออกให้หมดแล้วใช้สำลีหรือผ้าพันแผลซับให้แห้ง แล้วใช้ผ้าพันแผลพันเอาไว้ให้เรียบร้อย
- (๔) ถ้าเป็นแผลบริเวณมือหรือแขน เมื่อทำความสะอาดและแต่งบาดแผลเสร็จแล้ว ควรใช้ผ้าสามเหลี่ยมผูกทำผ้าคล้องแขนเอาไว้ด้วย เพื่อให้แขนพักอยู่หนึ่ง ๆ
- (๕) ถ้ามีอาการช็อคหรือหมดสติ จะต้องรีบแก้ไขโดยเร็ว
- (๖) รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์หรือโรงพยาบาลโดยเร็ว

การห้ามเลือด

ลักษณะและการไหลของเลือด

ตามปกติ ภายในร่างกายของคนเราจะมีเลือดไหลวนเวียนอยู่ตลอดเวลา โดยเลือดจะไหลไปตามหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำ หลอดเลือดแดงจะนำเลือดที่ได้รับการฟอกตัวจากปอด แล้วจากหัวใจไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หลอดเลือดดำจะนำเลือดที่ใช้แล้วหรือเลือดดำกลับคืนสู่หัวใจ ต่อจากนั้นหัวใจจะส่งเลือดไปฟอกที่ปอด โดยปอดทำหน้าที่ขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปและรับก๊าซออกซิเจนเข้ามา ทำให้เลือดที่ใช้แล้วกลายเป็นเลือดดีอีกครั้งหนึ่ง เลือดดีจะไหลกลับไปสู่หัวใจ เพื่อถูกสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต่อไปอีก

เมื่อเกิดบาดแผลขึ้น หลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำจะถูกตัดขาดและมีเลือดไหลออกมาภายนอกในร่างกาย เรียกว่า “การเสียเลือด” ซึ่งมีลักษณะปรากฏให้เห็นได้ดังนี้

๑. เลือดที่ไหลออกจากหลอดเลือดแดง เป็นเลือดดีจะมีสีแดงเข้ม ไหลพุ่งออกแรงมากและพุ่งตามจังหวะการเต้นของหัวใจ

๒. เลือดที่ไหลออกจากหลอดเลือดดำ เป็นเลือดที่ใช้แล้วจะมีสีค่อนข้างคล้ำและไหลออกมาช้า ๆ

๓. เลือดที่ไหลออกจากหลอดเลือดฝอย หลอดเลือดฝอยหมายถึง หลอดเลือดขนาดเล็กที่สุดซึ่งเป็นส่วนปลายของหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดดำ เมื่อหลอดเลือดฝอยถูกตัดขาด เช่น บาดแผลถลอกทั้งเลือดดีและเลือดที่ใช้แล้วจะค่อย ๆ ไหลซึมออกมา

อาการของการเสียเลือด

การเสียเลือดจะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ ได้หลายอย่าง อาจจะรุนแรงมากหรือน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับปริมาณของเลือดที่ร่างกายต้องเสียไป คือ ถ้าสูญเสียเลือดไปมากอาการต่าง ๆ ก็จะมีได้อย่างชัดเจนและรุนแรงมากตามไปด้วย อาการที่อาจสังเกตเห็นได้มีดังนี้

๑. ใบหน้าและส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะซีดลง
๒. หน้ามืด เป็นลม ตามืด และหูอื้อ
๓. เหงื่อออก บางรายอาจมีอาการหนาวสั่น และมือเท้าเย็น
๔. หัวใจเต้นเร็ว หายใจเร็ว และหอบ
๕. กระสับกระส่าย และกระหายน้ำมาก
๖. ม่านตาขยาย
๗. หหมดสติและเสียชีวิตได้ในที่สุด

วิธีห้ามเลือด

การห้ามเลือด หมายถึง การป้องกันไม่ให้เลือดไหลออกมาจากหลอดเลือด ซึ่งจะช่วยป้องกันอันตรายอื่น ๆ ดังได้กล่าวมาแล้วด้วย ความจริงเลือดอาจหยุดได้เองตามธรรมชาติ โดยการแข็งตัว เป็นก้อนปิดปากแผลไว้ ถ้าการเสียเลือดนั้นไม่มากนักหรือบาดแผลที่เกิดขึ้นมีขนาดเล็ก อย่างไรก็ตามก็ดี เนื่องจากเลือดมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก และการเสียเลือดมาก ๆ ย่อมเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อร่างกายของคนเราดังกล่าว จึงมีวิธีห้ามเลือดต่าง ๆ ซึ่งปฏิบัติได้ดังนี้

๑. ถ้าเป็นบาดแผลขนาดเล็กให้ใช้นิ้วมือที่สะอาดกดลงบนบาดแผลนั้น ถ้าบาดแผลมีขนาดใหญ่ขึ้น อาจใช้ผ้ากดลงบนบาดแผลโดยตรง หรืออาจใช้วิธีรวบขอบแผลทั้งสองข้างเข้าหากันแล้วใช้นิ้วมือกดไว้นานประมาณ ๕ นาที เลือดจะหยุดไหลเอง

๒. ถ้าเป็นบาดแผลที่บริเวณแขน ขา ให้ใช้ผ้าพันแผลหรือก๊อสน้ำยางห่อพันรอบบาดแผล แล้วพันผ้ารัดให้แน่น และให้ผู้ป่วยยกแขนขาส่วนนั้นให้สูงขึ้นด้วย เพื่อช่วยทำให้เลือดไหลมาสู่บริเวณบาดแผลได้ช้าและน้อยลง

๓. ใช้น้ำแข็งวางลงบนบริเวณบาดแผล ถ้ามีผ้ากอซให้ใช้ผ้ากอซวางรองก้นน้ำแข็งก่อน เพื่อให้หลอดเลือดฝอยหดตัว และป้องกันไม่ให้เลือดไหล พร้อมทั้งมีก๊อสน้ำยางพันขึ้น

๔. ถ้าพบว่าการฉีกขาดของหลอดเลือดขนาดใหญ่ ให้ใช้นิ้วมือกดลงบนจุดนั้น โดยพยายามกดให้จุดที่มีการฉีกขาดของหลอดเลือดอยู่ชิดกับกระดูก นานประมาณ ๑๕ นาที เลือดจะหยุดไหล หรือถ้ายังไม่หยุดไหลก็ต้องกดไว้ต่อไปจนกว่าผู้ป่วยจะได้พบแพทย์



ภาพที่ ๑๐.๒ วิธีห้ามเลือดโดยใช้ผ้ากดลงบนบาดแผลโดยตรง

๕. ใช้ชะเนาะหรือสายรัดเป็นเครื่องรัดหลอดเลือด

การใช้ชะเนาะ ชะเนาะหรือสายรัดหรือทูนิเกต์ คือ เครื่องรัดหลอดเลือดที่อยู่บริเวณแขนหรือขาเพื่อไม่ให้เลือดไหลออกจากร่างกาย เครื่องรัดที่ใช้อาจได้แก่ ผ้าเช็ดหน้า ผ้าสามเหลี่ยม ผ้าขาวม้า สายไฟ สายยาง เข็มขัด เถาวัลย์ ฯลฯ อย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ วิธีใช้สายรัดหรือชะเนาะทำได้ดังนี้

๑. ควรใช้ชะเนาะหลังจากที่ลองใช้การห้ามเลือดโดยวิธีอื่น ๆ แล้วเลือดยังไม่หยุดไหลหรือควรใช้กับบาดแผลที่ฉกรรจ์จริง ๆ เท่านั้น

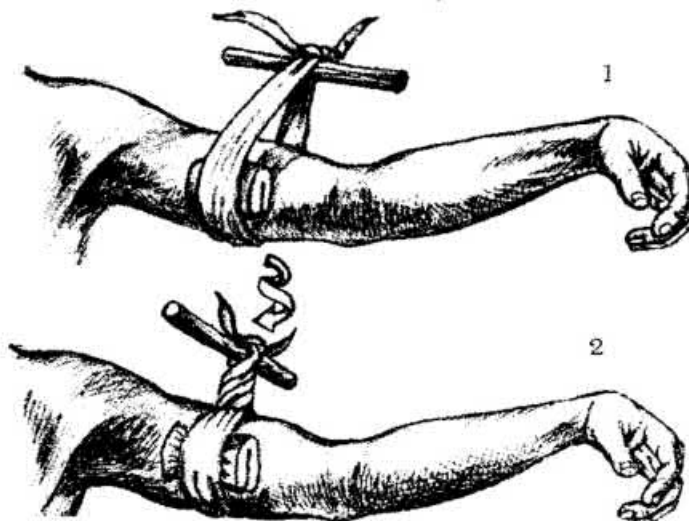
๒. ตำแหน่งที่รัด คือ บริเวณที่อยู่ระหว่างบาดแผลกับหัวใจ หรือรัดบริเวณที่อยู่เหนือบาดแผลเพื่อห้ามเลือดไม่ให้ไหลไปสู่บริเวณบาดแผล ส่วนที่เหมาะสมสำหรับรัดแขน คือ บริเวณใต้รักแร้หนึ่งฝ่ามือ สำหรับขา คือ บริเวณต้นขาใต้ขาหนีบหนึ่งฝ่ามือเช่นเดียวกัน

๓. ไม่ควรรัดชะเนาะลงไปบนอวัยวะส่วนนั้น ๆ โดยตรง ควรใช้ผ้าหรือผ้าห่มรอยแขนหรือขาเสียก่อน เพื่อป้องกันความเจ็บปวดและรอยแผลที่อาจจะเกิดขึ้นกับอวัยวะส่วนนั้นได้ในภายหลัง

๔. ไม่ควรรัดหรือขัดชะเนาะให้แน่นหรือหลวมจนเกินไป เพราะการรัดแน่นเกินไปทำให้ไม่มีเลือดไหลผ่านไปเลี้ยงและทำให้เนื้อส่วนนั้นตายได้ แต่ถ้ารัดหลวมเกินไปก็จะทำให้เลือดไหลออกและเกิดการเสียเลือดได้

๕. อย่ารัดทิ้งไว้นานเกิน ๓๐ นาที เพราะจะทำให้เนื้อส่วนนั้นตายได้ ฉะนั้นจึงควรจับเวลาที่เริ่มต้นรัดเอาไว้ด้วย เมื่อรัดไว้นาน ๑๐ นาที ควรจะคลายชะเนาะหรือสายรัดครั้งหนึ่งราว ๑ นาที แล้วจึงรัดใหม่ จนกระทั่งเลือดหยุดไหลแล้วรีบนำผู้ป่วยไปหาแพทย์ทันที

“ไม่มีงานใดที่จะสำคัญยิ่งไปกว่า
งานช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์”



ภาพที่ ๑๐.๓ การห้ามเลือดโดยวิธีขันชะเนาะหรือทูนิเกต์

กิจกรรมเสนอแนะ

บาดแผล

๑. ให้นักเรียนดูภาพหรือหุ่นจำลองบาดแผลชนิดต่าง ๆ และให้นักเรียนที่เคยเห็นบาดแผลในลักษณะต่าง ๆ เล่าให้เพื่อนฟัง

๒. ให้นักเรียนช่วยกันบอกอันตรายจากบาดแผล โดยครูอธิบายเพิ่มเติมและสรุปโดยใช้แผนภูมิประกอบ

๓. ครูอธิบายและสาธิตวิธีปฐมพยาบาลบาดแผล ทั้งบาดแผลธรรมดาและบาดแผลสาหัส โดยใช้ภาพหรือหุ่นจำลองดังกล่าวในข้อ ๑ ประกอบ แล้วให้นักเรียนทุกคนได้มีโอกาสฝึกปฏิบัติการห้ามเลือด

๑. ครูสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการเสียเลือดประกอบภาพและข่าวอุบัติเหตุจากหนังสือพิมพ์ แล้วช่วยกันสรุปถึงอาการเสียเลือด

๒. ครูอธิบายและสาธิตวิธีห้ามเลือดทั้ง ๔ วิธี โดยใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จากห้องพยาบาลประกอบ

๓. ให้นักเรียนจับคู่กันฝึกปฏิบัติวิธีห้ามเลือดจนครบทั้ง ๔ วิธี โดยครูตรวจการปฏิบัติให้ถูกต้อง

๔. ครูเน้นถึงข้อควรระวังในการห้ามเลือดที่อาจเกิดอันตรายรุนแรงขึ้นได้แก่ผู้ป่วยการพันผ้า

๑. ครูอธิบายถึงจุดมุ่งหมายของการพันผ้า แล้วให้นักเรียนที่เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการพันผ้าเล่าหรือแสดงให้เพื่อนชม

๒. ครูอธิบายหลักทั่วไปในการใช้ผ้าม้วนและผ้าสามเหลี่ยม พร้อมทั้งสาธิตประกอบด้วยทุกข้อ

๓. ครูสาธิตวิธีใช้ผ้าม้วนและผ้าสามเหลี่ยมพันแขน ขา ฝ่ามือ ฝ่าเท้า และนิ้วมือ แล้วให้นักเรียนจับคู่กันฝึกปฏิบัติจนครบทุกวิธี

รายชื่อผู้จัดทำต้นฉบับ

1. นายปัญญา สมบูรณ์ศิลป์
2. นายแพทย์วิฑูร แสงสิงแก้ว
3. นายสุชาติ โสมประยูร

รายชื่อคณะผู้ตรวจพิจารณาและบรรณาธิการต้นฉบับ

1. พ.ต.อ.แพทย์หญิงนพมาศ ชูวรเวช
2. นายแพทย์ชำนาญ บำเหน็จพันธ์ุ
3. นายพรชัย ปาจริยวงศ์
4. นายวินัย รอดจ่าย
5. นางสาวเพ็ญจันทร์ ธนาวิภาส
6. นายพงศ์ศักดิ์ กาญจนภักดิ์







พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
นายพนอม แก้วกำเนิด ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๓๗๐๐๑๐๐ (๒)



01131400051