

หนังสือเรียนพลานามัย

พ ๐๑๓ พ ๐๑๔

สุขศึกษา



กระทรวงศึกษาธิการ

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓)

DCID LIBRARY



0000004396

ข ๖๑๓.๖
ม.ต้น:พ
๖ ๕๔๖๓
๙๒ (๒๕๓๖)



25.-



ตัวอย่างสื่อการเรียนการสอน
ศูนย์พัฒนาหนังสือ

หนังสือเรียนพลานามัย

พ ๐๑๓ พ ๐๑๔

สุขศึกษา

ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑

(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓)

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่สอง ๑๐๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๓๖

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๒๕.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

องค์การค้าของคุรุสภาจัดพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๒๒๔๘ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

วันที่ 5 มี.ค. ๒545

เลขทะเบียน ๐๙๙๐1 ๙2

เลขเรียกหนังสือ 613.6ม.ต้นพ 1 ๖54.6๓.



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้ปรับปรุงหนังสือเรียน รายวิชาสุขศึกษาบังคับ พ ๒๐๓ พ ๒๐๔ ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาสาระของรายวิชาเป็นบางส่วน และเปลี่ยนเป็นวิชาบังคับเลือกใช้รหัส พ ๐๑๓ พ ๐๑๔ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๓๕

(นายกมล ธีโสภา)

ผู้ตรวจราชการกระทรวง รักษาราชการแทน
รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) โดยให้ใช้ในโรงเรียนร่วมพัฒนาการใช้หลักสูตร ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๓๓ และใช้ทั่วประเทศตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๓๔ เป็นต้นไป โดยให้ใช้ปีละชั้นตามลำดับ ในรายวิชา สุขศึกษาบังคับได้มีการปรับปรุงเนื้อหาสาระบางส่วน และเปลี่ยนเป็นวิชาบังคับเลือกพร้อมเปลี่ยนแปลงรหัสวิชา เพื่อให้สื่อการเรียนการสอนสอดคล้องกับหลักสูตรดังกล่าว กระทรวงศึกษาธิการ จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการปรับปรุงหนังสือเรียนและคู่มือครูวิชาสุขศึกษา ให้สอดคล้องกับ หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) ขึ้น ดังรายนาม แนบท้ายหนังสือนี้

ในการปรับปรุงหนังสือเรียนสุขศึกษา พ ๒๐๓ พ ๒๐๔ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ ให้ใช้กับรายวิชา พ ๐๑๓ และ พ ๐๑๔ ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช ๒๕๒๑ (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓) นั้น คณะกรรมการได้นำผลการวิเคราะห์หนังสือ จากการประชุมปฏิบัติการ จากงานวิจัยต่าง ๆ และจากการออกแบบสอบถามศึกษานิเทศก์ ครู นักเรียน และผู้เกี่ยวข้องกับการใช้หนังสือทั่วประเทศมาประกอบการพิจารณาปรับปรุงให้มีความ ยากง่ายพอเหมาะแก่วัย มีความทันสมัย และสอดคล้องกับคำอธิบายรายวิชาตามหลักสูตรฉบับ ปรับปรุง ๒๕๓๓

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนสุขศึกษาเล่มนี้จะอำนวยประโยชน์ต่อการ เรียนการสอนได้เป็นอย่างดี และขอขอบคุณผู้จัดทำทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้



(นายจำเริญ เสกธีระ)

อธิบดีกรมวิชาการ

๗ มกราคม ๒๕๓๕

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑	
จักรยานคู่ชีพ	๑
บทที่ ๒	
ขึ้นรถลงเรือ	๑๓
บทที่ ๓	
ยากับชีวิต	๒๓
บทที่ ๔	
ตายทั้งเป็น	๔๔
บทที่ ๕	
โรคไม่ติดต่อ	๕๕
บทที่ ๖	
ความต้านทานโรค	๖๘
บทที่ ๗	
วัยอลวน	๗๒
บทที่ ๘	
เพศพิศวง	๘๔
บทที่ ๙	
ภัยธรรมชาติ	๑๐๐



บทที่ ๑

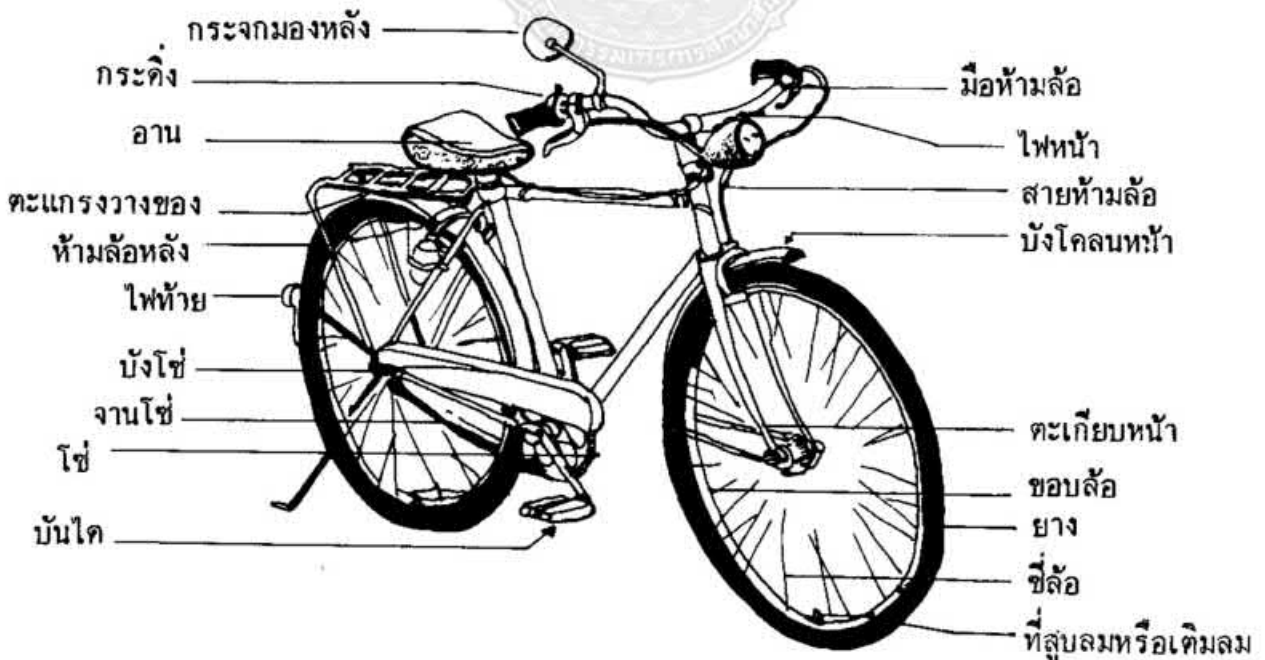
จักรยานคู่ชีพ

การใช้รถจักรยานกำลังเป็นที่นิยมกันแพร่หลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหมู่นักเรียนในต่าง-
จังหวัด ผู้ขี่จักรยานหลายคน อาจมีความรู้สึกว่ามันไม่จำเป็นต้องปฏิบัติตามกฎหมายจราจร
อย่างเคร่งครัด เช่นเดียวกับผู้ขี่รถยนต์ ดังจะเห็นได้ว่าไม่เคยต้องขอใบอนุญาตขี่จากตำรวจ
จราจร และไม่เคยต้องทดสอบความรู้ในเรื่องกฎจราจรต่าง ๆ ที่ควรรู้ เป็นต้น

ความคิดดังกล่าวเป็นภัยอย่างยิ่ง เพราะเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ
ขึ้นบ่อย ๆ แท้จริงแล้วการปฏิบัติตามกฎหมายจราจรมีความสำคัญมาก ในการที่จะช่วยให้ตนเอง
และผู้อื่นปลอดภัย ความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกี่ยวกับการใช้รถจักรยาน ก็อาจมีประโยชน์มาก
เช่นเดียวกัน

ส่วนต่าง ๆ ของรถจักรยาน

ความรู้เรื่องส่วนต่าง ๆ ของรถจักรยาน และการรู้จักบำรุงรักษาสสิ่งเหล่านั้น ให้อยู่ในสภาพดี
มั่นคง ปลอดภัยอยู่เสมอ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ขี่รถจักรยานและช่วยให้เกิดความปลอดภัยยิ่งขึ้น



ภาพที่ ๑.๑ ส่วนต่าง ๆ ของรถจักรยาน

การปรับส่วนต่าง ๆ ของจักรยาน

ส่วนต่าง ๆ ของรถจักรยาน ควรมีขนาดพอเหมาะแก่ร่างกายของผู้ขี่ขี่ จึงจะทำให้ควบคุมรถจักรยานได้ง่าย คล่องแคล่ว และช่วยให้เกิดความปลอดภัยมากขึ้น



ภาพที่ ๑.๒ ทำขี้นขี่รถจักรยาน

มือจับรถจักรยาน ควรตั้งได้ฉากกับคันบังคับ และควรปรับให้อยู่ระดับเดียวกับอาน คันบังคับแบบเสือหมอบทำให้เสียทรงตรง เหนื่อยง่ายและควบคุมลำบาก

อาน ควรปรับให้สูงพอเหมาะกับความยาวของช่วงขาของผู้ขี่ขี่ กล่าวคือ เมื่อขึ้นนั่งบนอานและเท้าเหยียบบันไดให้สุดแล้ว ท่อนขาทั้งส่วนบนและส่วนล่าง ควรเหยียดได้เป็นเส้นตรงพอดี เมื่อผู้ขี่ขี่ขึ้นนั่งบนอาน ขณะขี่ขี่ร่างกายท่อนบนควรเอนหน้าเล็กน้อย

การบำรุงรักษารถจักรยาน

ผู้ขี่ขี่ควรบำรุงรักษาให้รถจักรยานอยู่ในสภาพดี มันคงแข็งแรงอยู่เสมอ หากมีสิ่งใดสึกหรอไปก็ควรซ่อมแซมหรือเปลี่ยนเสียใหม่ เช่น ห้ามล้อและยาง ส่วนที่เคลื่อนที่ เช่น โซ่ บันได จานล้อ ดุมล้อ คันบังคับ ควรหมั่นหยอดน้ำมันหล่อลื่น หรือทาด้วยจาระบีแล้วแต่กรณี เพื่อให้คล่องตัวและไม่เป็นสนิมชำรุดง่าย

ผู้ใช้ควรปรับโซ่ให้อยู่ในสภาพดีพอเหมาะ หากหย่อนยานเกินไปอาจหลุดได้ง่าย และอาจทำให้เสียการทรงตัวจนเกิดอุบัติเหตุขึ้น

อย่าถอดบังโซ่ออก หากชำรุดควรเปลี่ยนใหม่ เพราะบังโซ่จะช่วยป้องกันมิให้ขอบขาทางเกวหรือสายผ้าไปติดอยู่กับโซ่ได้

กระดิ่ง เป็นอุปกรณ์สำคัญ ที่ใช้ช่วยเป็นสัญญาณเตือน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย จึงควรติดตั้งไว้ประจำรถจักรยาน

ข้อแนะนำในการขับขี่รถจักรยานให้ปลอดภัย

๑. ควรศึกษาให้รู้กฎจราจร เครื่องหมาย และสัญญาณต่าง ๆ แล้วปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

๒. ควรหลีกเลี่ยงถนนใหญ่ ที่มีการจราจรคับคั่ง

๓. ใช้มือทั้งสองข้างจับคันบังคับ อย่าขับขี่รถจักรยาน โดยใช้มือเดียวหรือปล่อยมือ

๔. ขับขี่รถจักรยานด้วยพลังของตัวเอง อย่าเกาะพ่วงท้ายรถยนต์เป็นอันตราย

๕. ถ้าขับขี่รถจักรยานไปด้วยกันหลายคน จงขี่เรียงเดียวตามกันในแนวลึก อย่าขี่เรียงเป็นหน้ากระดานเป็นอันตราย

๖. ใช้สัญญาณมือทุกครั้ง เมื่อจะเลี้ยวหรือหยุด

๗. อย่าขี่ลดเลี้ยว ณ วัดเจวียน ดัดหน้ารถอื่น

๘. อย่าขับขี่รถจักรยานเร็วเกินควร

๙. เมื่อจะออกสู่ถนนใหญ่ จงหยุดและดูคนเดินเท้าหรือรถอื่นก่อน อย่าพรวดพราดออกมาโดยกะทันหัน

๑๐. ระวังรถที่จอดข้างถนน ผู้ขับรถหรือผู้โดยสารอาจเปิดประตูออกมา โดยไม่ได้มองดูว่ามีผู้ขับขี่จักรยานมาทางด้านหลังหรือไม่

๑๑. ระวังคนที่อาจเดินพรวดพราดออกมาระหว่างรถที่จอดเรียงกันสองคัน

๑๒. ระวังคนเดินข้ามถนน ที่อาจโผล่ออกมาทางด้านหน้ารถโดยสารที่จอดอยู่

๑๓. ควรงดการขับขี่จักรยานในเวลากลางคืน แต่หากจำเป็นต้องขับขี่จะต้องเปิดไฟหน้ารถและติดไฟท้ายรถให้สว่างเป็นที่สังเกตได้ง่ายแต่ไกล

๑๔. หากจำเป็นต้องขับขี่ในเวลากลางคืน ควรใส่เสื้อผ้าสีอ่อนเท่านั้น เช่น สีขาว สีเหลือง เพื่อให้เห็นได้ชัด อย่าใช้สีเข้มเป็นอันตราย เพราะสีจะกลืนเข้ากับคามมืด

๑๕. นั่งขับจักรยานบนยานเท่านั้น อย่างนั่งบนที่อื่นที่มีโซ่อาวน

๑๖. ควรขับขี่อย่างมีมารยาท และปฏิบัติตามกฎจราจร

กฎจราจรที่ควรทราบ

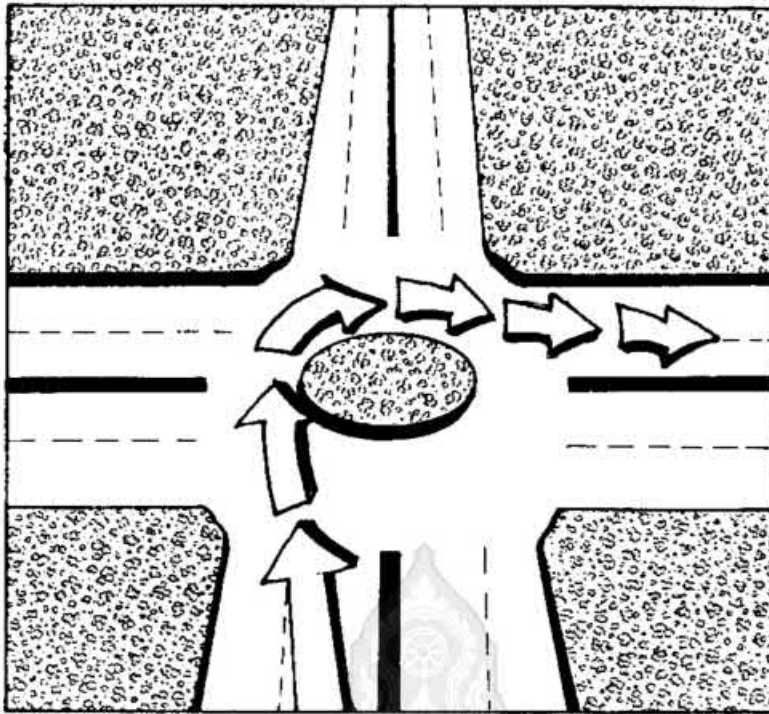
การศึกษาให้ทราบและเข้าใจกฎจราจรที่สำคัญ ๆ บางประการเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ขับขี่จักรยาน เช่นเดียวกับผู้ขับขี่รถยนต์ หรือพาหนะอื่น การปฏิบัติตนเหมือนกันตามกฎหมายข้อบังคับเดียวกัน ช่วยให้เกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย และทำให้เกิดความปลอดภัยแก่ทุกฝ่าย พี่จะลึกไว้ว่ารถจักรยานมีน้ำหนักเบา และมีความบอบบางกว่ารถจักรยานยนต์และรถยนต์เป็นอันมาก หากเกิดอุบัติเหตุชนกัน ผู้ขับขี่รถจักรยาน ย่อมเป็นผู้ได้รับบาดเจ็บที่สุด และอาจถึงแก่ความตายได้ง่าย

พระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ ระบุข้อพึงปฏิบัติแก่ผู้ขับขี่จักรยาน ดังต่อไปนี้



ภาพ ๑.๓ การขับขี่รถจักรยาน

ให้ขับขี่รถจักรยานทางด้านซ้ายของถนนเท่านั้น และต้องไม่ล้ำกึ่งกลางของถนน เมื่อจะแซงรถคันอื่น ให้แซงทางด้านขวา



ภาพที่ ๑.๔ การเลี้ยวของรถจักรยาน

เมื่อจะเลี้ยวซ้ายให้ขับขึ้นรถจักรยานชิดขอบซ้ายของถนน แต่ถ้าจะเลี้ยวขวา ให้ขับรถชิดทางด้านขวาของแนวกึ่งกลางของถนนแล้วเลี้ยวเข้าสู่ช่องชิดกับแนวกึ่งกลางของถนนก่อนจึงค่อยให้สัญญาณ และหาทางเปลี่ยนเข้าสู่ช่องชิดขอบซ้าย



ภาพที่ ๑.๕ หยุดรถเมื่อถึงทางข้ามขณะมีคนกำลังข้าม

เมื่อมีคนกำลังข้ามทางข้าม หรือที่เรียกกันติดปากว่าทางม้าลาย ให้หยุดรถจักรยาน หลังเห็นเส้นทางข้าม เพื่อให้คนเดินผ่านไปก่อน

ห้ามขับรถแข่งหน้ารถอื่นในที่คับขัน อันอาจเป็นอันตรายได้ง่าย เช่น บริเวณทางข้ามทางแยก บนสะพาน และตรงทางโค้ง เป็นต้น

ต่อไปนี้ คือสัญญาณมือ ซึ่งผู้ขับขี่รถจักรยานทุกคนจะต้องเรียนรู้ และฝึกใช้ให้คล่องแคล่ว เพื่อความปลอดภัยของตนเอง และของผู้อื่น



ภาพที่ ๑.๖ สัญญาณลดความเร็วของรถ



ภาพที่ ๑.๗ สัญญาณหยุดรถ



ภาพที่ ๑.๔ ทัศนญาณให้วัดกันอื่นแข่งขันหน้า



ภาพที่ ๑.๕ ทัศนญาณเดี่ยวขวา



ภาพที่ ๑.๑๐ สัญญาณเลี้ยวซ้าย

เมื่อขับรถจักรยานมาถึงทางแยก ที่มีไฟสัญญาณจราจร ผู้ขับขี่รถจักรยานจะต้องปฏิบัติตามไฟสัญญาณนั้น ๆ ทุกประการ



ไฟเขียว หมายความว่าให้ไปได้



ไฟเหลือง หมายความว่าให้ชะลอความเร็วของรถจักรยานและเตรียมตัวหยุด อย่าพยายามฝ่าไฟเหลืองไปเพราะคาดว่าจะไปได้พังก่อนได้สัญญาณไฟแดงเป็นอันตราย



ไฟแดง หมายความว่าให้หยุด

ภาพที่ ๑.๑๑ ไฟสัญญาณจราจร

ต่อไปนี้เป็นเครื่องหมายจราจรบางอย่างที่สำคัญ และทุกคนควรทราบ

ก. เครื่องหมายสัญญาณบังคับให้กระทำ หรือห้ามมิให้กระทำ



หมายความว่าให้หยุดรถ



ให้เลี้ยวซ้ายเท่านั้น ห้ามขับตรงไปและห้ามเลี้ยวขวา



ให้เลี้ยวขวาเท่านั้น ห้ามขับตรงไปและห้ามเลี้ยวซ้าย



ให้ตรงไปข้างหน้าเท่านั้น ทางข้างหน้าเป็นทางเดียว เดินรถทางเดียว



วงเวียนให้เลี้ยวอ้อมไปตามวงเวียน



ห้ามเลี้ยวซ้าย



ห้ามเลี้ยวขวา



ห้ามเข้า หรือห้ามตรงไป



ห้ามกลับรถ



ห้ามแซง



ห้ามรถจักรยาน ๒ ล้อ



ห้ามจอดรถ

ข. เครื่องหมายสัญญาณระวังอันตราย ซึ่งเมื่อเห็น ผู้ขับขี่ควรชะลอความเร็วรถ เพื่อระวังอันตรายต่าง ๆ ที่จะปรากฏข้างหน้า เช่น



เครื่องหมายโค้ง และเลี้ยวต่าง ๆ



เครื่องหมายทางตัดกัน



เครื่องหมายคนข้ามถนน

กิจกรรมท้ายบท

๑. ให้นักเรียนศึกษาส่วนประกอบต่าง ๆ ของจักรยาน บอกชื่อ หน้าที่ และการบำรุงรักษา ส่วนประกอบต่าง ๆ ของจักรยานจากของจริง
๒. ให้นักเรียนทดลองนั่งจักรยานขนาดต่าง ๆ ของเพื่อน แล้วช่วยกันชี้ว่ามีส่วนใดที่ยังปรับไม่ได้ พอเหมาะกับขนาดของร่างกายของผู้ขับขี่ และให้ทดลองปรับส่วนนั้น ๆ ให้ถูกต้อง
๓. ให้นักเรียนสังเกต และบันทึกลักษณะการขับขี่จักรยานของผู้อื่นในโรงเรียน ในท้องถนน ซึ่งคิดว่าน่าจะปลอดภัยแล้วนำมารายงาน และอภิปรายในชั้น
๔. ให้นักเรียนสาธิตและฝึกการใช้สัญญาณมือขณะขับขี่จักรยาน
๕. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มกันแข่งขันทายว่า เมื่อเห็นป้ายจราจรแบบต่าง ๆ ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไร

หอสมุดกรมโยธาธิการ บทที่ ๒ ขั้นรถ ลงเรือ

ความปลอดภัยในการโดยสารรถยนต์

ปัจจุบันนี้การคมนาคมในประเทศเราเจริญก้าวหน้ามาก เราสามารถเดินทางไปในที่ต่าง ๆ ด้วยความสะดวกและรวดเร็ว ประชาชนอาศัยการเดินทางโดยรถยนต์ เช่น รถประจำทางกันมาก จนไม่สามารถขยายบริการได้พอเพียงกับความต้องการ จึงเกิดการแย่งกันใช้บริการรถโดยสาร จนถึงกับต้องห้อยโหนตัวออกมาจากรถ ซึ่งเสี่ยงอันตรายอย่างยิ่ง นอกจากนี้ ยังมีอันตรายอื่นอีกหลายประการที่อาจทำให้การโดยสารรถประจำทางไม่ปลอดภัย นักเรียนจึงควรรู้จักปฏิบัติตนให้ถูกต้อง



ภาพที่ ๒.๑ ไม่ห้อยโหนรถประจำทาง เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

เมื่อรอจะขึ้นรถประจำทางนั้น ควรยืนรอบนอกถนน อย่าลงไปยืนบนถนน เวลาจะขึ้นหรือลงจากรถต้องรอให้รถหยุดสนิทเสียก่อน อย่าวิ่งตามและกระโดดขึ้นหรือลงจากรถขณะรถกำลังเคลื่อนที่ เพราะอาจเกิดอันตรายได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้

ถ้าเห็นวารถแน่น ควรรอคันต่อไป อย่าห้อยโหนตัวออกมานอกรถเป็นอันขาด ผู้โดยสารหลายคนถูกรถอื่นเบียดตาย เพราะการกระทำเช่นนี้

เมื่ออยู่ในรถ อย่ายืนแซน ขา ศีรษะ ออกมานอกรถเป็นอันขาด พยายามหาที่นั่งถ้าทำได้ ถ้าไม่มีที่นั่งก็ต้องยึดเหนี่ยวราวหรือพนักเก้าอี้ให้มั่นคง

ถ้าจะไปทัศนศึกษาที่ใด อย่างนั่งหรือยืนบนบันไดรถ และไม่ควรถักถามหรือชวนพนักงานขับรถคุย เพราะผู้ขับรถยนต์ทุกคนต้องใช้สมาธิอยู่กับถนนตลอดเวลา

เมื่อลงจากรถประจำทาง อย่าอ้อมหน้ารถประจำทางเพื่อจะข้ามถนน เพราะรถที่แซงมาอาจมองไม่เห็นและเราเองก็มองไม่เห็นรถที่แซงมาซึ่งจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ ควรเดินไปทางด้านท้ายรถ หรือควรรอให้รถเคลื่อนที่ให้พ้นเสียก่อน

ความปลอดภัยในการโดยสารรถไฟ



ภาพที่ ๒.๒ ไม่ควรนั่งบนหลังคาตู้รถไฟ อาจได้รับอันตรายได้

ควรปฏิบัติเช่นเดียวกับการโดยสารรถประจำทางทุกประการ

ถ้าไม่จำเป็น ก็ไม่ควรเดินเล่นไปมาระหว่างตู้รถไฟขณะรถไฟกำลังวิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอย่ายืนเล่นบริเวณหัวต่อระหว่างตู้

อย่าปีนขึ้นไปนั่งบนหลังคาตู้รถไฟ เพราะไม่มีที่ยึดเหนี่ยว เพื่อความปลอดภัยของตนเองเลย อันตรายที่เกิดขึ้นบ่อยก็คือ ศีรษะอาจชนสะพานรถไฟได้

พึงระลึกอยู่เสมอว่ารถไฟนั้นวิ่งอยู่บนรางเหล็กและไม่สามารถหยุดได้รวดเร็วเท่ารถยนต์ จึงไม่ควรขับขี่จักรยานหรือเดินตัดหน้ารถไฟเป็นอันตราย และวางรถไฟก็มีใช้หมอน จึงไม่ควรนอนพาดศีรษะบนรางรถไฟในยามค่ำคืน อาจเผลอหลับไป จะได้รับอันตรายจากรถไฟทับได้



ภาพที่ ๒.๓ ไม่ควรขับขี่จักรยานเล่นบนทางรถไฟ

ความปลอดภัยในการโดยสารเรือ

ผู้ที่ว่ายน้ำไม่เป็น แต่จำเป็นต้องโดยสารเรือ อาจรู้สึกกลัว ไม่กล้าโดยสารเรือ แต่อันตรายอาจเกิดขึ้นแก่ผู้ว่ายน้ำเป็นได้เช่นเดียวกัน หากปฏิบัติตนไม่ถูกต้องและประมาท

หากนักเรียนจำเป็นต้องโดยสารเรือบ่อย ๆ วิธีป้องกันมิให้จมน้ำตายที่ดีที่สุด คือ การหัดว่ายน้ำให้เป็น

เรือเป็นพาหนะที่ล่อน้ำได้ การนั่งเรือต้องแบนราบยอมโคลงน้อยกว่าเรือท้องแหลม เช่น เรือบด หากเลือกได้ก็ควรเลือกใช้เรือท้องแบน

เมื่อจะขึ้นหรือลงจากเรือไม่จำเป็นต้องรีบร้อนและแก่งแย่งกัน ควรขึ้นหรือลงเมื่อเรือจอดสนิทแล้วเท่านั้น และควรจับราวหรือสิ่งอื่นใดให้มั่นคง

ขณะรอเรือเทียบท่า อย่ายืนที่ขอบโป๊ะ หรือหากจะขึ้นจากเรือ อย่าผลักเท้าบนกราบเรือ ทำอาจถูกเบียดจนเป็นอันตรายร้ายแรงได้

เรือทุกลำมีความจุรับคนโดยสารได้จำกัด อย่าลงเรือเกินขนาดความจุของเรือ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรือที่บรรทุกน้ำหนักจนเพียบแปร์ หากถูกคลื่นใหญ่หรือพายุจะล่มได้ง่าย



ภาพที่ ๒.๔ การลงเรือหรือขึ้นจากเรือขณะเรือจอดเทียบท่าสนิท

เมื่ออยู่ในเรือควรนั่งให้เป็นที่ อย่างนั่งบนกราบเรือ หรือใต้กราบเรือเล่น

การวิ่งน้ำเล่นข้างเรือนั้น อาจทำให้พลัดพลั่งตกจากเรือได้ง่าย การจ้วงตักน้ำจากข้างเรือ ด้วยภาชนะเรือวึ่งนั้นเป็นอันตรายมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการจ้วงทวนกระแสน้ำ เพราะแรงต้านของน้ำอลจมีมากพอที่จะดึงตัวของเราให้ตกลงในน้ำได้โดยไม่ทันรู้ตัว

อย่าหนีแดดหรือหนีฝนไปรวมกันอยู่ด้านใดด้านหนึ่งของเรือ เพราะจะทำให้เรือเสียการทรงตัวจนล่มได้ง่าย

หากว่ายน้ำไม่เป็นและต้องโดยสารเรือไปเป็นระยะไกล เช่น ในทะเลควรมีชูชีพคาดติดตัวไว้ใช้ยามฉุกเฉิน

ความปลอดภัยในการเดินเท้า

คนเดินเท้ามีหน้าที่ที่จะต้องรู้จักกฎจราจร และปฏิบัติตามกฎเหล่านั้นอย่างเคร่งครัดเช่นเดียวกับผู้ขับขี่รถยนต์ จักรยานยนต์หรือจักรยาน แม้ว่ากฎหมายจะระบุให้ผู้ขับขี่รถยนต์ต้องหยุดรถ ขณะที่มีคนเดินข้ามทางในทางข้าม ก็ควรข้ามด้วยความระมัดระวัง ไม่ควรจะทำหายรถบนถนน เพราะมีบ่อยครั้งที่คนขับรถไม่สามารถจะหยุดรถได้ทัน หรืออาจมองไม่เห็นคนข้าม ควรถือหลัก “ปลอดภัยไว้ก่อน” อยู่เสมอ

ตามปกตินั้นหากมีทางเท้าอยู่ริมถนน เราควรเดินบนทางเท้านั้น แต่ในบริเวณที่ไม่มีทางเท้าจัดไว้ให้ควรเดินชิดด้านขวาของถนนจะปลอดภัยกว่า เพราะจะสามารถเห็นรถที่สวนมาและหลบหลีกได้อย่างคล่องแคล่วกว่า

การเดินข้ามถนนให้ปลอดภัยนั้น หาก ณ ที่ใดมีทางข้ามที่แสดงเครื่องหมายไว้อย่างชัดเจน หรือที่เรียกกันติดปากว่า “ทางม้าลาย” ควรข้ามถนนตรงทางข้ามเท่านั้น และถ้ามีสะพานลอยข้ามถนนหรืออุโมงค์ลอดใต้ถนนก็ควรใช้สะพานลอยหรืออุโมงค์นั้น อนึ่งพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ ระบุว่าบริเวณใดที่ได้จัดทางข้ามไว้ให้แล้ว ห้ามมิให้คนเดินเท้าข้ามทางนอกทางข้าม ภายในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร ณ ที่ใดไม่มีทางข้าม ควรเลือกข้ามเฉพาะบริเวณที่มีไฟสัญญาณจราจร หรือบริเวณที่เห็นว่าปลอดภัยที่สุด อย่าข้ามถนนตามอำเภอใจเป็นอันตราย



ภาพที่ ๒.๕ จ้งข้ามถนน ณ ทางข้าม

การข้ามถนนในบริเวณที่มีไฟสัญญาณจราจร ให้ยืนรอนทางเท้า อย่าล้ำลงมาบนถนน และจงข้ามถนนเมื่อสัญญาณไฟจราจรในทิศทางที่เราจะข้ามนั้นได้เปลี่ยนเป็นสีเขียวแล้ว อย่าด่วนข้ามในขณะที่ไฟสัญญาณจราจรกำลังเป็นสีแดง หรือเพิ่งจะเปลี่ยนเป็นสีเหลือง

ก่อนข้ามถนนควรดูให้แน่ใจว่าสามารถข้ามได้โดยปลอดภัย และไม่มีรถใด ๆ แล่นมาในระยะ กระชั้นชิด ขั้นแรกดูทางขวามือก่อนว่าจะมีรถใด ๆ แล่นมาหรือไม่ แล้วจึงดูทางซ้ายมือ เมื่อเห็นว่า ไม่มีรถใด ๆ ในระยะอันตราย จึงดูทางขวามืออีกครั้งหนึ่ง ก่อนจะก้าวเท้าลงสู่ถนน

การข้ามถนนควรรีบเดินเร็ว ๆ แต่อย่าวิ่ง

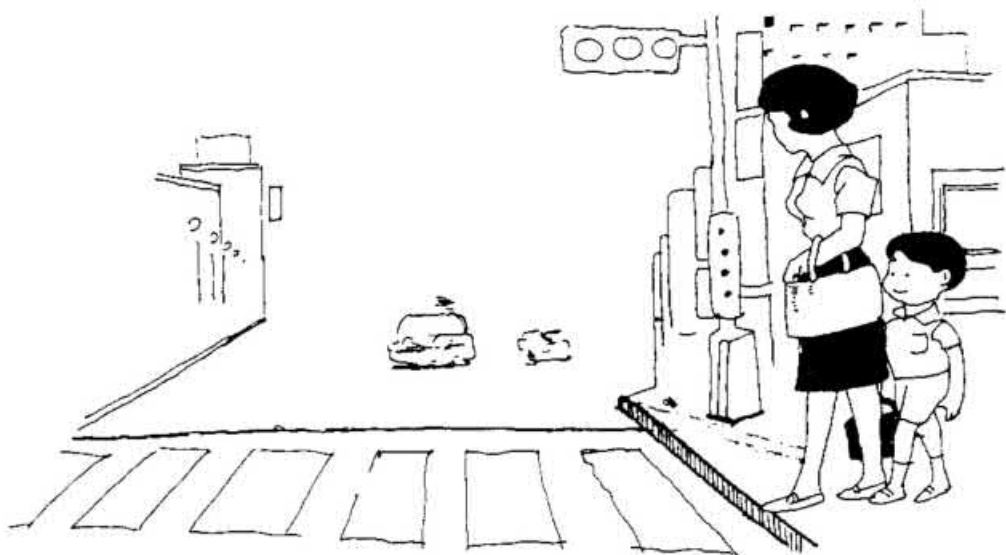
การข้ามถนนที่มีรถวิ่งทางเดียว ให้ดูรถที่วิ่งมาจากต้นทางก่อน แต่พึงระวังว่าถ้าในถนน ดังกล่าว มีช่องทางเดินรถที่จัดไว้สำหรับรถประจำทางโดยเฉพาะให้วิ่งสวนมาได้ (BUS LANE) ผู้ข้ามถนนจะต้องตรวจสอบดูว่ามีรถประจำทางวิ่งสวนมาหรือไม่เสียก่อน แล้วจึงค่อยข้ามด้วยความ ระมัดระวัง

การเดินถนนในยามค่ำคืนนั้น พึงระลึกละเอียดตลอดเวลาว่า การสวมใส่เสื้อผ้าสีดำ สีน้ำเงิน และสีคล้ำอื่น ๆ นั้นเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะผู้ขับขี่รถยนต์ไม่อาจแลเห็นได้ถนัด ควรเลือกใส่ สีอ่อน ๆ เช่น สีขาว สีเหลือง

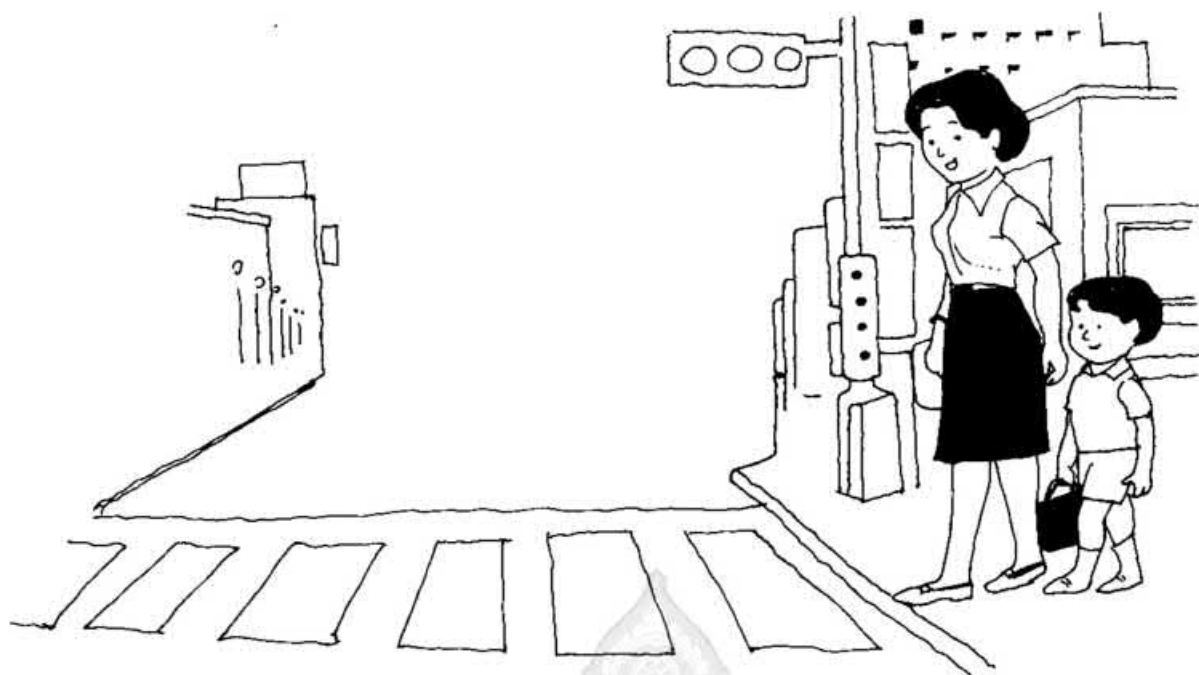
บริเวณสี่แยกที่ไม่มีสัญญาณไฟจราจร บริเวณทางเลี้ยว ทางโค้ง ทางหักมุมและบริเวณ สะพานเป็นบริเวณที่ไม่ปลอดภัยสำหรับคนเดินเท้า อย่าข้ามถนนในบริเวณเหล่านั้น

การข้ามถนนขณะฝนตก พึงระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจลื่นล้มได้ง่ายและรถยนต์ อาจลื่นไถลเพราะหยุดโดยเร็วไม่ได้เช่นปกติ

อย่าวิ่งเล่น หยอกล้อกันในขณะที่กำลังเดินบนถนนหรือบนทางเท้าเป็นอันตราย



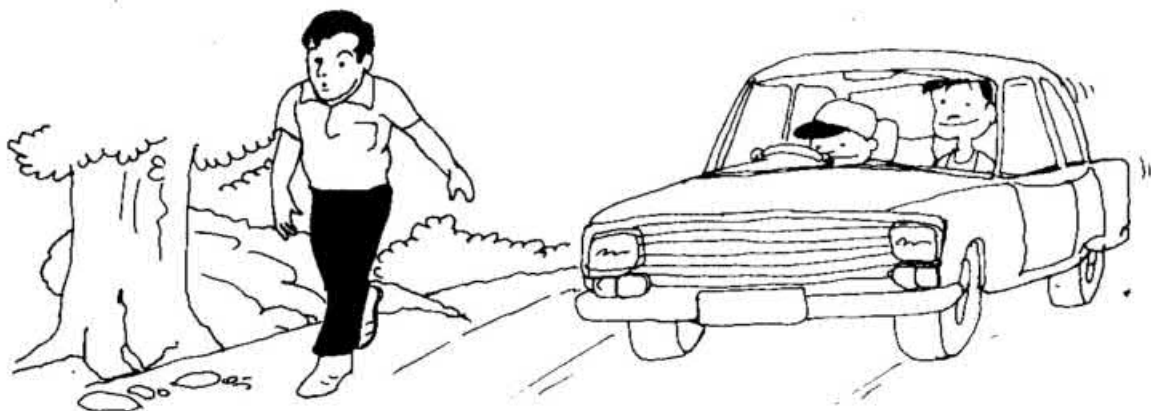
ภาพที่ ๒.๖ ข้ามถนนโดยปลอดภัย มองทางขวาก่อน



ภาพที่ ๒.๗ แล้วยมองทางซ้าย



ภาพที่ ๒.๘ เมื่อเห็นปลอดภัย มองทางขวาอีกครั้ง จึงข้ามได้



ภาพที่ ๒.๕ ถนนที่ไม่มีทางเท้าให้เดินชิดริมทางขวาของถนน

กฎจราจรสำหรับคนเดินเท้า

ตามพระราชบัญญัติจราจรทางบก พ.ศ. ๒๕๒๒ นั้น มีบทบัญญัติที่นำรู้สำหรับคนเดินเท้าหลายประการ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ เช่น

รถทุกคัน เมื่อมีสัญญาณให้หยุด จะต้องหยุดหลังแนวเส้นให้รถหยุด หรือหลังแนวเส้นเป็นเครื่องหมายทางข้าม

เมื่อคนเดินเท้าเห็นรถฉุกเฉิน เช่น รถดับเพลิง รถพยาบาล รถในราชการตำรวจทหาร ซึ่งใช้ไฟสัญญาณแสงวับวาบ หรือได้ยินเสียงสัญญาณครางครวญ (ไซเรน) คนเดินเท้าจะต้องหยุดและหลบให้ชิดขอบทาง หรือขึ้นไปบนทางเท้า หรือไหล่ทางโดยเร็ว

ทางใดที่มีทางเท้าหรือไหล่ทาง ให้คนเดินเท้าเดินบนทางเท้าหรือไหล่ทางนั้น แต่ถ้าถนนไม่มีทางเท้าให้เดินชิดริมทางด้านขวาของตน

ที่ใดที่จัดทางข้าม หรือสะพานลอย หรืออุโมงค์ไว้ให้ ห้ามมิให้คนเดินเท้าข้ามทางนอกทางข้ามในระยะไม่เกิน ๑๐๐ เมตร นับจากทางข้ามนั้น

การข้ามถนนที่มีไฟสัญญาณควบคุมการจราจรสำหรับคนเดินเท้า

(๑) เมื่อมีสัญญาณจราจรไฟสีแดง ไม่ว่าจะมียูหรือข้อความเป็นการห้ามมิให้คนเดินเท้าข้ามทางเดินรถด้วยหรือไม่ก็ตาม ให้คนเดินเท้าหยุดรออยู่บนทางเท้าบนเกาะแบ่งทางเดินรถหรือในเขตปลอดภัย เว้นแต่ทางใดที่ไม่มีทางเท้า ให้หยุดรอบนไหล่ทางหรือขอบทาง

(๒) เมื่อมีสัญญาณจราจรไฟสีเขียว ไม่ว่าจะมียูหรือข้อความเป็นการอนุญาตให้คนเดินเท้าข้ามทางเดินรถด้วยหรือไม่ก็ตาม ให้คนเดินเท้าข้ามทางเดินรถได้

(๓) เมื่อมีสัญญาณจราจรไฟสีเขียวกะพริบทางด้านใดของทาง ให้คนเดินเท้าที่ยังมิได้ข้ามทางเดินรถหยุดบนทางเท้า บนเกาะแบ่งทางเดินรถหรือในเขตปลอดภัย แต่ถ้ากำลังข้ามทางเดินรถให้ข้ามทางเดินรถโดยเร็ว

การข้ามถนนที่มีไฟสัญญาณควบคุมการจราจรสำหรับรถทั่วไป

คนเดินเท้าซึ่งต้องการจะข้ามทางเดินรถในทางข้ามหรือทางร่วมทางแยกที่มีสัญญาณจราจรควบคุมการใช้ทางให้ปฏิบัติดังต่อไปนี้

(๑) เมื่อมีสัญญาณจราจรไฟสีแดงให้รถหยุดทางด้านใดของทาง ให้คนเดินเท้าข้ามทางเดินรถตามที่รถหยุดนั้น และต้องข้ามทางเดินรถภายในทางข้าม

(๒) เมื่อมีสัญญาณจราจรไฟสีเขียวให้รถผ่านทางด้านใดของทาง ห้ามมิให้คนเดินเท้าข้ามทางเดินรถด้านนั้น

(๓) เมื่อมีสัญญาณจราจรไฟสีเหลืองอำพันหรือไฟสีเขียวกะพริบทางด้านใดของทาง ให้คนเดินเท้าที่ยังมิได้ข้ามทางเดินรถหยุดบนทางเท้าบนเกาะแบ่งทางเดินรถ หรือในเขตปลอดภัย แต่ถ้ากำลังข้ามทางเดินรถอยู่ในทางข้าม ให้ข้ามทางเดินรถโดยเร็ว

ข้อห้ามปฏิบัติในท้องถนน

(๑) ห้ามกระทำการใด ๆ บนทางเท้าในลักษณะที่เป็นการกีดขวางผู้อื่นโดยไม่มีเหตุอันควร

(๒) ห้ามมิให้เดินแถวหรือเดินขบวน ในลักษณะที่เป็นการกีดขวางการจราจร

(๓) ห้ามมิให้ผู้ใดซื้อ ขาย แจก หรือเรียไรในถนน ในลักษณะที่เป็นการกีดขวางการจราจร

(๔) ห้ามมิให้ผู้ใด ขี่ จูง ไล่ต้อน หรือปล่อยสัตว์ไปบนถนน ในลักษณะที่เป็นการกีดขวางการจราจร และไม่มีผู้ควบคุมเพียงพอ

(๕) ห้ามมิให้ผู้ใดวาง ตั้ง ยื่น หรือแขวนสิ่งของ ในลักษณะที่เป็นการกีดขวางการจราจร

(๖) ห้ามมิให้ผู้ใดแบก หาม ลาก หรือนำสิ่งของไปบนถนน ในลักษณะที่เป็นการกีดขวางการจราจร

กิจกรรมท้ายบท

๑. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของผู้โดยสารรถยนต์ที่ไม่ปลอดภัย จดไว้แล้วนำมารายงาน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน
๒. ศึกษาภาพชุด “ความปลอดภัยในการโดยสารรถไฟ” ของการรถไฟแห่งประเทศไทย แล้วจัดอภิปรายถึงอุบัติเหตุและอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
๓. ให้นักเรียนที่เคยโดยสารเรือประเภทต่าง ๆ เล่าประสบการณ์ให้ฟัง และให้ข้อเสนอแนะที่ผู้โดยสารเรือควรปฏิบัติตนให้ปลอดภัย
๔. เชิญตำรวจจราจรในท้องที่ มาบรรยาย และให้ข้อแนะนำในการเดินเท้า และการใช้ยานพาหนะให้ถูกกฎจราจร



บทที่ ๓

ยากับชีวิต

ในอดีตเมื่อเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้น เรามักใช้พืชต่าง ๆ ที่มีอยู่ทั่วไป เช่น หัวหมู ก้านพลู พริกไทย โพล ตะไคร้ กระเทียม ชุมเห็ด มาทำเป็นยารักษาโรค โดยนำเอาสิ่งเหล่านี้มาใช้เป็นยาโดยตรง มิได้ผสมหรือปรุงแต่งให้เปลี่ยนแปลงสภาพแต่อย่างใด เราเรียกยาประเภทนี้ว่า **ยาสมุนไพร** แม้ในปัจจุบันยาสมุนไพรก็ยังนิยมนำมาใช้กันอยู่บ้าง

ครั้นต่อมา ได้มีการปรับปรุงยาสมุนไพรให้มีคุณภาพในการรักษาโรคดีขึ้น มีผู้รู้เรื่องยาสมุนไพรหลายท่านได้เขียนตำรายาขึ้นตามความรู้ความสามารถของตนเองเพื่อให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ สืบทอดกันมา ยาที่ผลิตโดยอาศัยตำรายาในสมัยเก่าเหล่านี้เรียกกันว่า **ยาแผนโบราณ** เช่น ยานัดถ์ และยาหอมต่าง ๆ เป็นต้น

เมื่อวิทยาศาสตร์เจริญมากขึ้น การศึกษาค้นคว้าเรื่องยาก็จริญก้าวหน้ามาตามลำดับ ในที่สุดได้มีการศึกษาทางด้านเภสัชกรรมเกิดขึ้นในสถาบันการศึกษาชั้นสูงหรือมหาวิทยาลัย และผู้ที่เรียนจบการศึกษาทางด้านนี้เรียกว่า **เภสัชกร** ยาที่ปรุงขึ้นโดยอาศัยความรู้ความสามารถของเภสัชกรซึ่งได้ศึกษามาตามหลักสูตรวิทยาศาสตร์การแพทย์ในสมัยปัจจุบันจึงเรียกว่า **ยาแผนปัจจุบัน** เช่น ยาแดง ยาแอสไพริน เป็นต้น

ในระยะหลัง กระทรวงสาธารณสุขได้พิจารณาเห็นว่า ทางราชการยังไม่สามารถควบคุมการขายยาและการใช้ยาได้อย่างทั่วถึง อีกทั้งประชาชนอาจได้รับอันตรายจากการใช้ยาต่าง ๆ ได้ง่าย จึงได้ผลิตยาที่จำเป็นขึ้นหลายขนานสำหรับจำหน่ายแก่ประชาชน เพื่อให้ประชาชนมียาที่มีคุณภาพดีและราคาถูกเอาไว้ใช้ประจำบ้าน ยาแผนปัจจุบันที่กระทรวงสาธารณสุขผลิตขึ้นเหล่านี้เรียกว่า **ยาตำราหลวง**

ต่อมาได้มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติยา พุทธศักราช ๒๕๒๒ กระทรวงสาธารณสุข จึงได้กำหนดยาตำราหลวง รวมทั้งยาแผนปัจจุบันและยาแผนโบราณอื่น ๆ อีกหลายขนานให้เป็น **ยาสามัญประจำบ้าน** เพื่อให้ประชาชนได้ซื้อยาที่ปลอดภัยและใช้ได้สะดวกเอาไว้ใช้ประจำบ้าน

จากที่กล่าวมานี้ อาจสรุปได้ว่า ยา หมายถึงสารต่าง ๆ เช่น แร่ธาตุ สมุนไพร และสารสังเคราะห์ในทางเคมี ที่มีคุณสมบัติในการวิเคราะห์ บำบัด บรรเทา รักษา หรือป้องกันโรคและความเจ็บป่วยเพื่อให้คนเรามีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ยาสามัญประจำบ้าน

ยาสามัญประจำบ้าน เป็นยาที่ใช้ในการบำบัดรักษาอาการของโรคในกรณีที่มีการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ สำหรับตนเอง หรือบุคคลในครอบครัว ยาสามัญประจำบ้านมีหลายรูปแบบด้วยกัน เช่น ยาเม็ด ยาน้ำ ขี้ผึ้ง ครีม ยาทุกขนานจะต้องมีสูตร ตำรับยา สรรพคุณ วิธีใช้ ขนาดบรรจุ คำเตือนและข้อแนะนำ ตามที่กำหนดไว้ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้าน โดยเฉพาะฉลากจะต้องมีข้อความ ดังนี้

- (๑) คำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน”
- (๒) ชื่อยา ส่วนประกอบของยานั้น
- (๓) สรรพคุณ
- (๔) วิธีใช้
- (๕) ข้อควรระวังหรือคำเตือน (ถ้ามี)
- (๖) ชื่อผู้ผลิต
- (๗) ที่ตั้งของผู้ผลิต

ตามประกาศของกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๒๘ ยาสามัญประจำบ้านมีทั้งสิ้นรวม ๔๑ รายการ ซึ่งประกอบด้วยยาแผนปัจจุบัน ๖๓ รายการ และยาแผนโบราณ ๑๘ รายการ

ยาแผนปัจจุบันที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน

ยาแผนปัจจุบันทั้ง ๖๓ รายการ แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ ๒ ประเภท ดังนี้

(๑) ยาสำหรับใช้ภายนอก เป็นยาที่ใช้เฉพาะกับผิวหนัง หู ตา จมูก ห้ามนำไปรับประทาน โดยเด็ดขาด ยาพวกนี้จะมีฉลากสีแดง และมีคำว่า “ใช้เฉพาะภายนอก” และ “ห้ามรับประทาน” อยู่บนฉลากเสมอ

(๒) ยาสำหรับใช้ภายใน เป็นยาที่เราใช้รับประทาน เช่น ยาลดไข้ ยาแก้ไอ เป็นต้น ยาพวกนี้จะมีฉลากสีน้ำเงิน หรือสีดำ

เพื่อความสะดวกในการใช้ยา เราอาจจัดแบ่งยาแผนปัจจุบันที่เป็นยาสามัญประจำบ้านทั้ง ๖๓ รายการออกเป็นหมวดหมู่ตามฤทธิ์หรือสรรพคุณของยาได้ ดังต่อไปนี้

๑. ยาบรรเทาอาการจุกเสียด ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ

- ๑.๑ ยาธาตุน้ำแดง
- ๑.๒ เหล้าสะระแหน่
- ๑.๓ ยาน้ำชาลอล-เมนทอล

- ๑.๔ ยาขับลม
- ๑.๕ ยาขับลมสำหรับเด็ก
- ๑.๖ ทิงเจอร์มหาหิงค์

๒. ยาบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องเสีย ท้องร่วง

- ๒.๑ ทิงเจอร์ฝิ่นการบูร
- ๒.๒ ยาน้ำเคอลินเปคติน
- ๒.๓ ผงน้ำตาลเกลือแร่

๓. ยาถ่าย ยาระบาย

- ๓.๑ น้ำมันละหุ่งหอมหวาน
- ๓.๒ ดีเกลือ
- ๓.๓ ยาสวนทวาร
- ๓.๔ ยาระบายพาร์ฟฟิน
- ๓.๕ ยาระบายแมกนีเซีย
- ๓.๖ ยาระบายมะขามแขก

๔. ยาลดกรด

- ๔.๑ ยาเม็ดอะลูมินา-แมกนีเซีย
- ๔.๒ ยาน้ำอะลูมินา-แมกนีเซีย
- ๔.๓ ยาเม็ดโซดามินต์

๕. ยาแก้ไอ

- ๕.๑ ยาแก้ไอขับเสมหะสำหรับเด็ก
- ๕.๒ ยาแก้ไอน้ำเชื่อม
- ๕.๓ ยาแก้ไอน้ำดำ
- ๕.๔ ยาขับเสมหะ

๖. ยารักษาอาการอักเสบ เนื่องจากการติดเชื้อ

- ๖.๑ ยาเม็ดซัลฟาไดออกซิน
- ๖.๒ ยาเม็ดซัลฟาไดออกซินสำหรับเด็ก
- ๖.๓ ยากวาดคอ

- ๗. ยาบรเทาอาการแพ้
 - ๗.๑ ยาเม็ดแก้แพ้
- ๘. เกลือแร่และวิตามิน
 - ๘.๑ ยาเม็ดบำรุงโลหิต
 - ๘.๒ ยาเม็ดวิตามินรวม
 - ๘.๓ ยาแคปซูลวิตามินรวม
 - ๘.๔ ยาเม็ดวิตามินบีหนึ่ง
 - ๘.๕ ยาเม็ดวิตามินบีรวม
 - ๘.๖ ยาเม็ดวิตามินซี
 - ๘.๗ ยาแคปซูลน้ำมันตับปลา
- ๙. ยาถ่ายพยาธิ
 - ๙.๑ ยาถ่ายพยาธิชนิดรวม
- ๑๐. ยารักษาไข้มาลาเรีย
 - ๑๐.๑ ยาเม็ดคลอโรควิน
 - ๑๐.๒ ยาเม็ดควินินซัลเฟต
 - ๑๐.๓ ยาเม็ดซัลฟาไกลิกซีนพัยริเมธามีน
- ๑๑. ยาลดไข้บรรเทาอาการปวด
 - ๑๑.๑ ยาเม็ดแอสไพริน
 - ๑๑.๒ ยาเม็ดพาราเซตามอล
 - ๑๑.๓ ยาลดไข้ชนิดน้ำเชื่อมสำหรับเด็ก
- ๑๒. ยาบรเทาอาการหวัด คัดจมูก
 - ๑๒.๑ น้ำมันยูคาลิปตัส
 - ๑๒.๒ ยาคุมแก้คัดจมูก
 - ๑๒.๓ ยาหยอดจมูก
- ๑๓. ยาบรเทาอาการวิงเวียน
 - ๑๓.๑ ยาคุมแอมโมเนียหอม
 - ๑๓.๒ เหล้าแอมโมเนียหอม

๑๔. ยาสำหรับโรคผิวหนัง

- ๑๔.๑ ยารักษาหิดเหา
- ๑๔.๒ ขี้ผึ้งกำมะถัน
- ๑๔.๓ ขี้ผึ้งซาลิซิลิกและกำมะถัน
- ๑๔.๔ ครีมซาลิซิลิกและกำมะถัน
- ๑๔.๕ ยาทาแก้ผดผื่นคัน
- ๑๔.๖ ขี้ผึ้งรักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง
- ๑๔.๗ ยารักษากลากเกลื้อน

๑๕. ยาใช้ภายในปาก

- ๑๕.๑ ยาน้ำเจนเชียนไวโอเล็ต
- ๑๕.๒ ยาแก้ปวดฟัน

๑๖. ยาสำหรับโรคตา

- ๑๖.๑ ยาหยอดตา
- ๑๖.๒ ยารักษาริดสีดวงตา

๑๗. ยาสำหรับโรคหู

- ๑๗.๑ ยาหยอดหู

๑๘. ยาใส่แผลสด

- ๑๘.๑ ทิงเจอร์ไอโอดีน
- ๑๘.๒ ทิงเจอร์ใส่แผลสด
- ๑๘.๓ ยาแดง
- ๑๘.๔ ยาเหลือง
- ๑๘.๕ ยารักษาแผลน้ำร้อนลวก

๑๙. ยาทาแก้ปวดบวม

- ๑๙.๑ ขี้ผึ้งแก้ปวดบวม



ยาสามัญประจำบ้านที่เป็นยาแผนปัจจุบันดังกล่าวเป็นยาที่ประชาชนนิยมใช้กันทั่วไป เพราะยาเหล่านี้ไม่ใช่เป็นยาอันตราย ใช้ได้ง่ายโดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ แต่ประชาชนก็ควรจะต้องระมัดระวังในการใช้ โดยจะต้องอ่านฉลากบอกสรรพคุณและวิธีใช้ซึ่งติดอยู่ที่ซองหรือภาชนะบรรจุยาให้ละเอียดเสียก่อน

อย่างไรก็ดี ประชาชนควรใช้ยาสามัญประจำบ้านต่าง ๆ เพื่อการปฐมพยาบาลหรือการรักษาพยาบาลเบื้องต้นเท่านั้น ไม่ควรใช้ยาพร่ำเพรื่อ หลังจากได้ใช้ยาไปแล้วสัก ๒-๓ ครั้ง ถ้าอาการของโรคหรือความเจ็บไข้ไม่ทุเลา ก็ควรจะไปพบแพทย์

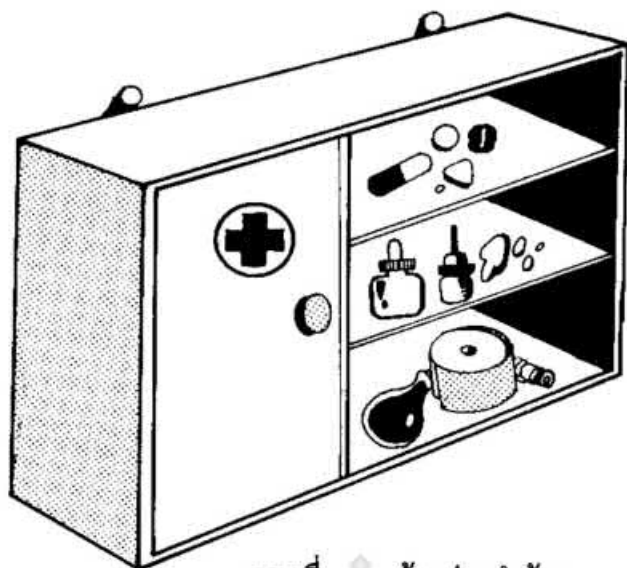
ประชาชนอาจหาซื้อยาสามัญประจำบ้านต่าง ๆ ได้จากศูนย์บริการสาธารณสุขของกรุงเทพมหานคร และสถานอนามัยทั่วประเทศ นอกจากนี้อาจหาซื้อได้จากร้านขายยาทั่วไป ทั้งร้านขายยาแผนปัจจุบันและร้านขายยาแผนโบราณ รวมทั้งสถานที่ที่ติดป้าย ยาตำราหลวง ก็มียาสามัญประจำบ้านจำหน่าย ทั้งนี้เพราะยาตำราหลวงทุกขนานเป็นยาสามัญประจำบ้านและบุคคลทั่วไปอาจจัดจำหน่ายได้ โดยไม่ต้องมีใบอนุญาตขายยาตามกฎหมาย สำหรับในกรุงเทพมหานครนั้น ประชาชนอาจซื้อยาสามัญประจำบ้านได้โดยตรงที่องค์การเภสัชกรรม ถนนพระราม ๖ เขตพญาไท และที่สถานบริการเภสัชกรรม ถนนบำรุงเมือง ยศเส อีกด้วย

การใช้ยา

การจัดตู้ยาประจำบ้าน

ตามบ้านเรือนทั่วไปควรมีตู้ยาสำหรับใส่ยาและเครื่องมือเครื่องใช้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาล เพื่อจะได้เก็บสิ่งเหล่านี้เอาไว้ใช้เมื่อถึงคราวจำเป็น เพราะการวางยาต่าง ๆ ไว้อย่างไม่เป็นระเบียบนั้น นอกจากจะมองดูไม่เรียบร้อยและผิดสุขลักษณะแล้วยังไม่ปลอดภัยอีกด้วย เด็ก ๆ ที่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ อาจหยิบยาไปกินหรือนำไปใช้ในทางที่ผิด ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือชีวิตได้ แม้แต่ผู้ใหญ่ ก็อาจเข้าใจผิด เช่น คิดว่ายาบางอย่างเป็นอาหาร นอกจากนี้เวลาจะใช้ยาก็อาจหาไม่พบ ทำให้ล่าช้าหรือไม่ได้รับการรักษาพยาบาลที่ถูกต้อง

สำหรับตู้ยาประจำบ้านที่นิยมใช้กันตามบ้านเรือนทั่วไป มักทำเป็นตู้ไม้และมีฝาตู้ด้านหน้าเป็นกระจกใส ใช้เลื่อนแผ่นกระจกปิดเปิดได้ ภายในตู้แบ่งออกเป็น ๓ ตอน ดังนี้



ภาพที่ ๓.๑ ตู้ยาประจำบ้าน

ตอนบน ใส่ยารับประทาน
 ตอนกลาง ใส่ยาใช้ภายนอก
 ตอนล่าง ใส่เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ

ในแต่ละตอนควรมีอักษรหรือเครื่องหมายแสดงบอกไว้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่าตอนใดใส่ยาอะไร เพื่อจะได้หยิบใช้และเก็บได้ถูกต้อง และควรมีฉลากติดกับขวดหรือภาชนะบรรจุยาเอาไว้ เช่น ยา รับประทานควรติดฉลากพื้นสีขาว ถ้ามียาอันตรายหรือยาที่แพทย์สั่งพิเศษก็ควรทำเครื่องหมาย เอาไว้ และยาที่ใช้ทาภายนอกหรือยาอันตรายที่ห้ามรับประทานควรมีฉลากพื้นสีแดงหรือสีชมพูติดเอาไว้ด้วย

ตามปกติ ตู้ยาประจำบ้านควรติดตั้งหรือแขวนไว้ในที่เปิดเผยเพื่อสะดวกในการใช้และการดูแลรักษา แต่ต้องติดตั้งให้สูงพ้นมือเด็กเพื่อป้องกันเด็กเล่นซุกซนหรือหยิบยาเอามาใช้เอง เช่น อาจแขวนตู้ยาประจำบ้านไว้ที่ข้างฝาในห้องรับแขกหรือห้องนั่งเล่น ให้สูงจากพื้นประมาณ ๑.๕๐ เมตร เป็นต้น

ข้อควรระวังในการใช้ยา

เพื่อให้การใช้ยาภายในบ้านดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย ปลอดภัยและได้รับประโยชน์อย่างสมบูรณ์ จึงควรมีข้อปฏิบัติและข้อควรระวังในการใช้ยาดังนี้

๑. ทุกครอบครัวควรมีตู้ยาประจำบ้าน และจัดวางยาต่าง ๆ ไว้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
๒. ยาทุกขวดหรือทุกซองควรติดฉลากบอกชื่อยา สรรพคุณและวิธีใช้ไว้ให้ชัดเจน ถ้าเป็นยาอันตรายหรือยาที่ไม่ใช่ยาสามัญประจำบ้านที่ต้องระวังเป็นพิเศษและต้องใช้ตามคำสั่งแพทย์ ควร

เขียนตัวอักษรสีแดงบอกว่า “ยาอันตราย” สำหรับยาที่ห้ามรับประทานโดยเด็ดขาด เช่น ยาใช้ภายนอก ก็ควรติดฉลากสีแดงและเขียนตัวอักษรบอกว่า “ห้ามรับประทาน”

๓. ไม่ควรนำเอายารักษาโรคสัตว์ สารฆ่าแมลง หรือสารเป็นพิษอื่น ๆ เก็บปะปนไว้ในตู้ยาประจำบ้าน แต่ควรเก็บไว้ในที่อื่นให้มิดชิด ปลอดภัย และพ้นมือเด็ก

๔. ขวดยาหรือดิลยาทุกชนิดควรปิดจุกหรือฝาให้แน่น เพื่อป้องกันการหกเปอะเปื้อน และการระเหยของตัวยา

๕. ยาที่ไม่ได้ใช้แล้วหรือยาหมดอายุควรนำไปทิ้งเสีย สำหรับยาหมดอายุนั้นสังเกตได้จากกำหนดวันที่ยาหมดอายุซึ่งจะเขียนไว้บนฉลาก หรือไม่ก็สังเกตจากสภาพของยาที่จะเปลี่ยนไปจากเดิม

๖. เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ ภายในตู้ยา เมื่อใช้แล้วควรทำความสะอาด เช็ดให้แห้ง และเก็บไว้ที่เดิม

๗. ควรแนะนำให้ทุกคนภายในบ้านรู้จักยาและวิธีใช้ยาให้ดีพอสมควร เพื่อจะใช้ยาได้ถูกต้องและปลอดภัย

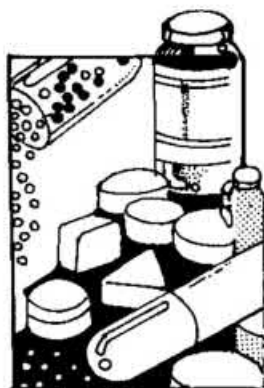


ภาพที่ ๓.๒ ตัวอย่างยาดำรงหลวงซึ่งเป็นยาสามัญประจำบ้าน

ปัญหาการใช้ยา

ในปัจจุบันมีการผลิตยากันมากขึ้น มีการซื้อยานานาชนิดมาใช้ได้อย่างเสรี และการโฆษณาจำหน่ายยาต่าง ๆ ก็กระทำได้อย่างกว้างขวางทั้ง ๆ ที่มีกฎหมายเกี่ยวกับการขายยาและการโฆษณาคุณภาพของยาประกาศใช้อยู่แล้ว จึงทำให้ยังคงมีปัญหาการใช้ยาอยู่อีกมาก

เมื่อคนเราไม่สบายหรือเกิดเป็นโรคขึ้นมา เราจะต้องหาทางช่วยเหลือตนเองเพื่อบรรเทาอาการต่าง ๆ สิ่งแรกที่มีมักจะคิดถึงก็คือยา ถ้าหากได้ยาที่มีสรรพคุณถูกต้องและเหมาะสมกับโรคโรคนั้นก็คงจะหาย แต่ถ้าใช้ยาผิดโรคอาจหายช้าหรือไม่หาย ทำให้เสียเวลา เสียเงิน และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือเสียชีวิตได้ ฉะนั้นเราจึงควรระมัดระวังในเรื่องการใช้ยาให้มาก โดยจะต้องศึกษาถึงปัญหาต่าง ๆ ในการใช้ยาเพื่อช่วยให้ตนเองปลอดภัย ดังต่อไปนี้



ภาพที่ ๓.๓ ยาและตำแหน่งการตั้งตู้ยา

๑. การซื้อยาใช้เอง คนส่วนมากเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยแทนที่จะไปปรึกษาแพทย์ตามสถานบริการสุขภาพที่มีอยู่ในบริเวณใกล้เคียง ก็มักจะไปซื้อยาอันตรายมาใช้เองแทนการใช้ยาสามัญประจำบ้าน บางครั้งก็ซื้อยาชุดที่ผู้ขายซึ่งไม่ใช่เภสัชกรเป็นผู้แนะนำให้ใช้ ประชาชนเหล่านี้จึงมีโอกาสใช้ยาผิดและเกิดอันตรายได้ง่าย ในที่สุดก็ต้องไปพบแพทย์ ทำให้เสียเวลาและเสียเงินมากขึ้นเข้าทำนอง “เสียน้อยเสียยาก เสียมากเสียง่าย”

๒. การหยิบยาผิด ปัญหาเช่นนี้มักเกิดขึ้นกับคนที่มักง่าย ประมาท ขาดความระมัดระวัง และไม่มีระเบียบ เวลาจะใช้ยาไม่ได้สังเกตดูให้ดีเสียก่อน บางครั้งก็หยิบยาใช้ในที่มืด ไม่ทันได้อ่านฉลากที่บอกเอาไว้ จึงใช้ยาผิดและเกิดอันตรายขึ้น ดังนั้นก่อนจะใช้ยาจึงควรระมัดระวังและสังเกตให้ดีและควรอ่านฉลากยาก่อนใช้ทุกครั้ง การจัดหมวดหมู่ภายในตู้ยาประจำบ้านเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการหยิบยาผิดได้

๓. **การแพ้ยา** นับว่าเป็นเรื่องยากที่แพทย์จะบอกได้ว่าใครแพ้ยาอะไรแต่สำหรับบางคนที่เคยแพ้ยามาแล้วก็จำเป็นต้องจดจำเอาไว้ และแจ้งให้แพทย์ทราบทุกครั้งเมื่อเวลาเจ็บป่วย มียาบางขนานที่ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการแพ้บ่อย ๆ เช่น ยาเพนนิซิลลิน และยาซัลฟาบางประเภท เป็นต้น บางครั้งก่อนทำการรักษา แพทย์จึงมักจะสอบถามหรือทดสอบเสียก่อนว่า ผู้ป่วยแพ้ยาหรือไม่

๔. **การใช้ยาผิดขนาด** บางคนเมื่อแพทย์จ่ายยาไปแล้วไม่ได้ใช้ยาตามขนาดที่แพทย์แนะนำ เพราะเกิดความเข้าใจผิด เช่น ใช้ยาเกินขนาดและใช้นานกว่าที่แพทย์สั่งอาจเกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือใช้นานน้อยกว่าขนาดและเลิกใช้ยาเร็วเกินไปก็อาจทำให้โรคหายช้า เชื้อโรคดื้อยา และเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้

นอกจากนี้หากผู้ป่วยลืมกินยา ห้ามเพิ่มขนาดยาในมือต่อไปเป็นสองเท่าเป็นอันขาด ถ้าเวลาที่ลืมกินยาผ่านไปไม่นานให้กินยาทันทีที่นึกได้ แล้วกินยามือต่อไปในขนาดปกติ แต่ถ้านึกได้ใกล้เวลากินยามือต่อไปให้กินยามื้อนั้นได้เลยโดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยา ด้วยเหตุนี้การใช้ยาตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัดจึงเป็นข้อควรปฏิบัติที่สำคัญมากของผู้ป่วย

๕. **การใช้ยาผิดวิธี** วิธีใช้ยาแต่ละขนานก็เป็นเรื่องสำคัญมาก เช่น เวลาไปหาแพทย์แล้วแพทย์สั่งยาบางขนานให้รับประทานก่อนหรือหลังอาหาร เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ผู้ป่วยจะต้องรับประทานยานั้นก่อนหรือหลังอาหารประมาณ ๓๐ นาที จึงจะถูกต้องและได้ผลดี อีกประการหนึ่งถ้าผู้ป่วยใช้ยาผิดวิธีก็จะทำให้เกิดอันตรายได้ง่าย เช่น เอาขี้ผึ้งที่ทาผิวหนังไปใช้ป้ายตาหรือเอายาทาภายนอกไปรับประทาน เป็นต้น

๖. **การใช้ยาของคนอื่นหรือใช้ยาตามคนอื่น** การจ่ายยาให้คนไข้แต่ละคนนั้นอาจแตกต่างกันไปได้มาก ถึงแม้ว่าจะเป็นโรคเดียวกันก็ตาม เพราะแพทย์จะต้องคำนึงถึงเพศ วัย รูปร่าง และสภาพของร่างกายอื่น ๆ อีกหลายอย่าง รวมทั้งชนิดของโรคและลักษณะอาการของโรคที่เกิดขึ้นอีกด้วย ดังนั้น การใช้ยาของคนอื่นที่เหลืออยู่หรือการไปหาซื้อยาอย่างเดียวกับคนอื่นตามที่แพทย์ได้เคยสั่งยาไว้ให้ จึงเป็นการเสี่ยงต่ออันตรายและเป็นสิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติอย่างยิ่ง

เมื่อเวลาเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย การไปให้แพทย์ตรวจและรักษาจึงเป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยที่สุด เพราะแพทย์จะได้ทำการตรวจร่างกายและศึกษาอาการของโรคอย่างละเอียดเพื่อวินิจฉัยโรคที่เกิดขึ้น แล้วจึงสั่งยาหรือจ่ายยาให้ผู้ป่วยนำไปใช้รักษาโรคต่อไป ยาที่แพทย์กำหนดให้ใช้นี้จึงตรงตามลักษณะอาการของผู้ป่วย ผู้ป่วยจะได้รับการรักษาที่ถูกต้องและหายจากโรคได้อย่างปลอดภัย

อันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดจากการใช้ยาผิด

โดยทั่วไปยาทุกชนิดย่อมมีทั้งคุณและโทษต่อร่างกายของคนเราเสมอ เมื่อร่างกายได้รับยาเข้าไป ยาก็จะเริ่มทำปฏิกิริยาและเป็นผลทำให้หน้าที่การทำงานในอวัยวะบางส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมตามฤทธิ์ของยา ถ้าเป็นไปในทางที่ร่างกายไม่ต้องการก็เป็นโทษหรือเป็นพิษ อย่างไรก็ตาม อันตรายที่เกิดขึ้นแก่ร่างกายนี้จะมีมากหรือน้อยย่อมขึ้นอยู่กับขนาดของยา วิธีใช้ยา การระมัดระวังในการใช้ยา ตลอดจนการที่ร่างกายของผู้ใช้นั้นจะเกิดอาการแพ้ยาขึ้นหรือไม่ อันตรายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาผิดนั้นอาจมีได้ดังนี้

๑. โรคไม่หายขาด อาการของโรคอาจทุเลาขึ้นชั่วคราว แล้วกลับเป็นซ้ำอีก หรืออาจเป็นอันตรายและสายเกินแก้ เนื่องจากร่างกายได้รับยาเข้าไปไม่ถูกต้องกับโรค จึงเป็นเพียงช่วยบรรเทาอาการแต่ไม่ได้รักษาสาเหตุของโรค เช่น คนที่เป็นไข้มักซื้อยาลดไข้มากิน อาการของไข้อาจลดลงแต่สาเหตุของโรคยังมีอยู่ และอาจทำให้เกิดเจ็บป่วยขึ้นได้อีก หรือบางครั้งได้รับยาน้อยเกินไปเนื่องจากใช้ยาปลอมหรือยาที่เสื่อมสภาพ หรือกินยาแต่ละครั้งน้อยไปและไม่ติดต่อกันนานพอที่จะกำจัดต้นเหตุแห่งโรคได้

๒. มีโรคอื่นแทรก เนื่องจากการใช้ยาผิดทำให้โรคหายช้าหรือเชื้อโรคดื้อยา จึงทำให้ร่างกายของคนไข้อ่อนแอและมีความต้านทานโรคต่ำ ซึ่งเป็นช่องทางที่เปิดโอกาสให้โรคอื่นแทรกได้ง่าย อาการของคนไข้จึงยิ่งทรุดลง

๓. เกิดผลเสียจากยาเอง ดังนี้

๓.๑ ผลเสียจากตัวยาบางชนิดที่อาจสะสมภายในร่างกายถ้าใช้ยาดูติดต่อกันนาน ๆ เช่น ยาแก้ปวดต่าง ๆ เมื่อมีปริมาณของสารบางอย่างในตัวยามากพอก็จะทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้

๓.๒ เกิดการแพ้ยาขึ้นได้ในบางคน ทั้ง ๆ ที่ผู้นั้นได้รับยาเข้าไปในขนาดน้อยซึ่งคนทั่วไปไม่แพ้ แต่ผู้นั้นจะมีอาการแพ้ยาต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่น เป็นผื่น คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน เป็นต้น

๓.๓ เกิดการติดยาขึ้นได้ เมื่อผู้ป่วยใช้ยาดูติดต่อกันไปนาน ๆ เช่น ยาแก้ปวด ยานอนหลับ เป็นต้น อาจทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการติดยาเหล่านั้นขึ้นได้ในภายหลัง

๓.๔ ผลเสียจากการใช้ยาผิดขนาด เนื่องจากการใช้ยาที่มีขนาดสูงเกินไป เอยาของผู้ใหญ่ไปใช้กับเด็ก เอยาของเด็กไปใช้กับผู้ใหญ่ หรือใช้ยาโดยไม่ได้นิ่งถึงสภาพของร่างกาย เช่น บางคนอ้วนเกินไป บางคนกำลังตั้งครรภ์ หรือบางคนมีโรคประจำตัวอยู่ก่อน

การใช้ยาผิดเหล่านี้จะมีผลเสียต่ออวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรืออาจถึงแก่ชีวิตได้ อาการต่าง ๆ ที่มักเกิดขึ้นจากการใช้ยาผิดนั้นอาจมีได้ทั้งความผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ ตัวอย่างที่พบบ่อย ๆ เช่น บางคนที่ยินยาแอสไพรินเป็นประจำและติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ อาจทำให้เกิดแผลขึ้นในกระเพาะอาหารได้ เป็นต้น

ยาสมุนไพร

ยาสมุนไพร ส่วนใหญ่หมายถึงยาที่นำพฤกษชาติมาใช้โดยยังมิได้ผสม ประดัดหรือแปรรูป แต่ตัวยาจากสัตว์หรือแร่ธาตุบางชนิดก็เรียกว่ายาสมุนไพรได้เช่นกัน ส่วนต่าง ๆ ของพฤกษชาติบางอย่าง เช่น ใบ เปลือก ราก ผล ฯลฯ อาจใช้เป็นยารักษาโรคบางชนิดได้ตามสรรพคุณของส่วนนั้น ๆ และสรรพคุณของสมุนไพรต่าง ๆ ได้ผ่านการทดลองใช้มาเป็นเวลานานร้อยนับพันปีในที่หลายแห่ง เช่น ประเทศจีน ประเทศอินเดีย และประเทศไทย ซึ่งเป็นประเทศที่รุ่งเรืองในวิทยาการแขนงนี้มาแต่โบราณกาล อย่างไรก็ดี หากสมุนไพรเหล่านั้นได้รับการปรุงแต่ง เช่น ผสมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เพื่อใช้ทำเป็นยา เราเรียกยาเหล่านั้นว่า “ยานผสมโบราณ” ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น



- | | |
|-------------|-----------------|
| ① กระชาย | ⑥ ขมิ้นอ้อย |
| ② โพล | ⑦ เกวาล์ยเปรียง |
| ③ ลำโพง | ⑧ เสลดพังพอน |
| ④ ใบมะคำไก่ | ⑨ มะเขือขื่น |
| ⑤ หัวหมู | |

ภาพที่ ๓.๔ ตัวอย่างสมุนไพรบางชนิด

ยาสมุนไพรที่จะกล่าวถึงเป็นยาที่ได้จากพืชที่หาง่ายในบ้านของเรา มีสรรพคุณเป็นที่รับรองกันแล้วว่าสามารถรักษาโรคบางโรคอย่างได้ผล กระทรวงสาธารณสุขซึ่งเป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลประชาชน ได้มีนโยบายให้หน่วยงานที่จะรับรองวิทยฐานะให้แก่ผู้สำเร็จวิชาแพทย์แผนโบราณ ซึ่งรวมถึงการใช้ยาสมุนไพรต่าง ๆ รักษาประชาชนทั่วไป ได้โดยถูกต้องตามกฎหมาย ดังนั้นประชาชนทั่วไปที่มีไข้แพทย์แผนโบราณซึ่งได้รับการขึ้นทะเบียนประกอบโรคศิลป์ในสาขานี้จากกระทรวงสาธารณสุข เมื่อต้องการใช้ยาสมุนไพรควรจะเลือกใช้แต่ยาที่รู้สรรพคุณและรู้อาการของโรคให้แน่นอนจึงจะเป็นประโยชน์ ไม่ควรใช้สิ่งที่ไม่รู้ เพราะนอกจากจะทำให้อาการโรคไม่หายแล้วยังอาจเป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ ในที่ที่สามารถหา ยาสามัญประจำบ้านรักษาอาการของโรคได้ ควรจะใช้ยาสามัญประจำบ้านก่อน หากไม่มียาดังกล่าวจึงควรใช้ยาสมุนไพรเพื่อช่วยแก้ไขบรรเทาอาการของโรคนั้น

การใช้ยาสมุนไพร

กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำวิธีการใช้ยาสมุนไพรเอาไว้ เพื่อให้เป็นข้อมูลและแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องแก่ประชาชนทั่วไป ดังนี้

การใช้สมุนไพรที่ยังมิได้มีการพิสูจน์คุณค่าในการรักษาโรค

กระทรวงสาธารณสุข โดยกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้คำนึงถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยในการใช้สมุนไพรจึงได้กำหนดว่าสมุนไพรที่ยังมิได้มีการพิสูจน์คุณค่าในการรักษาโรคอย่างแท้จริงนั้น ควรจะใช้เฉพาะโรคที่ไม่เป็นอันตรายร้ายแรง ดังนี้

- อาการท้องผูก
- อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ปวดท้อง
- อาการท้องเสีย (ที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค)
- ถ่ายพยาธิลำไส้
- แก้บิด
- แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน
- อาการริดสีดวงทวารหนัก
- แก้ไอ ขับเสมหะ
- แก้ไข้
- ขับปัสสาวะ
- โรคผิวหนัง เช่น กลาก เกาฬอง พุพอง
- เริมและงูสวัด
- แก้หิด

- แก้มพิษ
- แก้มพิษแมลง สัตว์ กัดต่อย (ที่ไม่ใช่พิษงู)
- แก้อาการน้ำกัดเท้า
- แก้ววดฟัน
- แก้มพิษไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- กำจัดเหา

การนำสมุนไพรมาใช้แม้กับโรคที่ไม่เป็นอันตราย ผู้ใช้ก็ควรจะได้ทราบรายละเอียดที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถใช้สมุนไพรได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ดังนี้

๑. โรคที่อาจใช้สมุนไพรตามที่กล่าวข้างต้น ควรใช้เฉพาะที่มีอาการไม่รุนแรงเท่านั้น หากมีอาการรุนแรงและอาจเป็นอันตราย ควรพาไปพบแพทย์ไม่ควรจะรักษาด้วยตนเอง

๒. ชื่อและชนิดของสมุนไพร จะต้องทราบอย่างแน่นอนว่าเป็นชนิดเดียวกันกับที่ได้แนะนำไว้ ทั้งนี้เพราะสมุนไพรอย่างเดียวกัน อาจมีหลายชื่อ และสมุนไพรชื่อเดียวกันอาจมีหลายชนิด ก่อนใช้จะต้องแน่ใจ เพราะหากใช้ผิดชนิดนอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว ยังอาจเป็นอันตรายร้ายแรงอีกด้วย

๓. ส่วนของสมุนไพรที่จะนำมาใช้ นอกจากจะต้องรู้จักชนิดแล้ว ผู้ใช้จะต้องรู้ว่าสมุนไพรชนิดนั้นใช้ส่วนใดเป็นยา เพราะบางชนิดใช้เหง้าหรือราก บางชนิดใช้ใบ บางชนิดใช้ดอกหรือผล และบางชนิดใช้ลำต้น จึงจำเป็นต้องใช้ให้ถูกส่วน ทั้งนี้เพราะในแต่ละส่วนของพืชจะมีสารสำคัญไม่เท่าเทียมกัน ส่วนของสมุนไพรที่ใช้ในตำรายาแผนโบราณมักจะไม่บอกไว้ เพราะแพทย์และเภสัชกรแผนโบราณถือกันว่าเป็นที่ทราบและเข้าใจกันว่าใช้ส่วนใด ผู้ที่มีไข้แพทย์แผนโบราณจึงต้องศึกษาดูให้รู้แน่เสียก่อน

๔. อายุของสมุนไพรหรือของส่วนที่นำมาใช้ สมุนไพรที่มีอายุแตกต่างกันจะมีลักษณะและปริมาณของสารสำคัญต่าง ๆ แตกต่างกันไป ผลอ่อนและผลแก่ ใบอ่อนและใบแก่ ล้วนแต่มีความแตกต่างกัน ก่อนเก็บมาใช้จึงต้องทราบว่าควรเก็บอายุเท่าใด เช่น ใบส่วนใหญ่มักใช้ใบที่จวนแก่ คือที่ไม่อ่อนและไม่แก่เกินไป ต้นไม้บางชนิด เช่น จันทน์แดง จะต้องมียาอายุนับสิบปีขึ้นไปจึงจะมีแก่นเหมาะที่จะนำมาใช้ เป็นต้น

๕. การเก็บเกี่ยวสมุนไพร

๕.๑ เวลา สมุนไพรบางชนิดมีความเปลี่ยนแปลงอยู่ในช่วงของวัน จึงควรจะได้ทราบด้วยว่า สมุนไพรชนิดใดควรเก็บในเวลา เช้า สาย บ่าย เย็น เป็นต้น

๕.๒ วิธีการเก็บ จะต้องรู้รายละเอียดว่าจะใช้ส่วนใดมีวิธีการเก็บอย่างไรเพื่อให้เสียหายหรือเสื่อมสลายน้อยที่สุด

๖. การทำความสะอาด การเตรียมยาสมุนไพรและการเก็บรักษา สมุนไพรเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่โดยธรรมชาติจึงมีสิ่งปนเปื้อนและสิ่งสกปรกต่าง ๆ ปะปนอยู่ตามสภาวะแวดล้อม ต้องนำมาล้าง

ให้สะอาดก่อนนำมาใช้เตรียมเป็นยาสมุนไพร หรือล้างทำความสะอาด ผึ่งหรือตากให้แห้ง เพื่อความสะอาดในการเก็บรักษา

๑. ขนาดของยาที่จะใช้ และวิธีใช้ ผู้จะใช้ยาสมุนไพรจะต้องรู้ขนาดที่จะใช้รับประทาน และต้องใช้ให้ถูกต้อง การใช้ยาเกินขนาดก็ตาม การเตรียมยาผิดวิธีก็ตาม อาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงถึงแก่ชีวิตได้ นอกจากนี้สมุนไพรบางชนิดจะต้องนำไปคั่วให้เกรียมก่อนใช้ บางชนิดต้องนำไปฆ่าฤทธิ์บางอย่างก่อนนำมาใช้เป็นต้น

การใช้สมุนไพรที่ได้มีการพิสูจน์คุณค่าในการรักษาโรคแล้ว

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ โดยกองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร ได้ทำการพิสูจน์สมุนไพรของไทยและได้ยืนยันถึงสรรพคุณของสมุนไพรเอาไว้ ๓ ชนิด ว่ามีคุณค่าในการรักษาโรคได้จริง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Curcuma domestica</i> Val.
ชื่ออื่น ๆ	ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ขมิ้น (ภาคใต้)
ลักษณะของพืช	เป็นไม้ล้มลุกที่มีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้า เนื้อเหง้าสีเหลือง เหง้าเล็ก ขนาด ๑-๒ ซม. ใบรูปรียาวๆ ที่ขอบใบค่อนข้างขนาน ปลายใบแหลม เนื้อใบเรียบ ขนาดกว้าง ๔-๑๕ ซม. ยาว ๒๕-๔๐ ซม. ก้านใบคล้ายกาบยาว ๑๕-๓๐ ซม. ดอกออกเป็นช่อทรงกระบอก ขนาดกว้าง ๔-๘ ซม. ยาว ๕-๑๕ ซม. ก้านดอกออกมาจากเหง้าโดยตรงยาว ๗-๑๕ ซม. มีกลีบประดับขนาดใหญ่จำนวนมาก สีเขียวอมชมพู สีดอนบนเข้มกว่าดอนล่าง ดอกสีขาวอมเหลือง
ส่วนที่ใช้เป็นยา	เหง้าสดหรือแห้ง
สรรพคุณและวิธีใช้	- ใช้รักษาโรคผิวหนังจำพวกพุพองน้ำเหลืองเสีย โดยใช้เหง้าสดหั่นเป็นแว่นบดให้ละเอียด เอาส่วนน้ำมาทาบริเวณที่เป็น หรือใช้เหง้าแห้งบดให้ละเอียดนำมาโรยแผล - ใช้แก้อาการท้องเดินที่ไม่ใช่บิดหรืออหิวาตกโรค โดยใช้เหง้าหั่นเป็นชิ้น ๆ ครั้งละ ๑ กำมือ น้ำหนักโดยประมาณ สดหนัก ๑๐-๒๐ กรัม หรือแห้งหนัก ๕-๑๐ กรัม นำมาต้มกับน้ำพอประมาณ ต้มให้งวดเหลือ ๑ ใน ๓ แล้วเอาน้ำดื่ม วันละครั้ง



ภาพที่ ๓.๕ ขมิ้นชัน

กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อนุเคราะห์ภาพ

ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์

Cassia alata Linn.

ชื่ออื่น ๆ

ชุมเห็ดใหญ่ (ภาคกลาง) ชี้คาก ลับมินหลวง หมากกะลิงเทศ (ภาคเหนือ)

ลักษณะของพืช

เป็นไม้พุ่มสูง ๑-๕ เมตร ใบประกอบด้วยใบย่อย ๘-๒๐ คู่ รูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบมนหรือหยักเว้าเล็กน้อย ริมใบสีแดง ดอกออกเป็นช่อสีเหลืองใหญ่ ผลเป็นฝักแบนยาว ๑๒-๑๘ ซม. สีดำ มีปีกตามยาวของฝัก ๕ ปีก ภายในมีเมล็ดรูปสามเหลี่ยม ๕๐-๖๐ เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสดหรือแห้ง ดอกสด

สรรพคุณและวิธีใช้

๑. แก้อาการท้องผูก โดยใช้ใบสดหรือแห้งประมาณ ๑๒ ใบ ต้มน้ำดื่ม ครั้งละแก้ว หรือใช้ดอกสดประมาณ ๓ ช่อ ลวกรับประทาน
๒. ถ่ายพยาธิลำไส้ โดยใช้ใบสดประมาณ ๑ กำมือ (ประมาณ ๒๐ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม เหมาะในการใช้ถ่ายพยาธิตัวดี
๓. รักษาโรคผิวหนัง ชนิดกลาก โดยใช้ใบสดขยี้ถูนาน ๆ และบ่อยครั้ง



ภาพที่ ๓.๖ ดอกชุมเห็ดเทศ



ภาพที่ ๓.๒ ชุมเห็ดเทศ

กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อนุเคราะห์ภาพ

ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์

Andrographis paniculata Wall. ex Nees.

ชื่ออื่น ๆ

ฟ้าทะลาย น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ) หญ้าก้านงู (สงขลา) ฟ้าสาบ (พนัสนิคม)
เขยตายยายคลุม (โพธาราม) สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เมฆทะลาย (ยะลา)
ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

ลักษณะของพืช

เป็นพืชล้มลุก สูง ๓๐-๖๐ ซม. ลำต้นมักเป็นเหลี่ยมเห็นได้ชัดเจน ใบเดี่ยว
ติดกับลำต้นเป็นคู่ตรงกันข้ามในแต่ละข้อ ตัวใบรูปไข่รีหรือรียาว ปลายใบ
และโคนใบแหลม ก้านใบยาวประมาณ ๐.๕ ซม. ขนาดของใบกว้าง ๑-๓ ซม.
ยาว ๓-๑๒ ซม. ดอกสีขาวมีขนาดเล็กและยาวประมาณ ๑ ซม. ติดเป็นช่อยาว
ออกทั้งที่ปลายยอดและซอกโคนก้านใบ ผลเป็นฝักแบนขนาดหนา ๓-๔ มม.
ยาว ๑-๑.๕ ซม. เมื่อแก่ฝักจะแตกเป็น ๒ ซีก ภายในมีเมล็ดแบนซีกละ
๓-๖ เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ทั้งต้น ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง

สรรพคุณและวิธีใช้

๑. แก้อาการท้องเดิน โดยใช้ทั้งต้นแห้ง หั่นเป็นชิ้นประมาณ ๑-๓ กำมือ
(๓-๕ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม
๒. แก้ไข้ เจ็บคอ โดยใช้ครั้งละ ๑ กำมือ (แห้งหนัก ๓ กรัม สดหนัก ๒๕
กรัม) ต้มกับน้ำ ดื่มก่อนอาหารเช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ



ภาพที่ ๓.๘ ฟ้าทะลายโจร



ภาพที่ ๓.๘ ฟ้ายะลวยใจ

กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ อนุเคราะห์ภาพ

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. ให้นักเรียนทุกคนสำรวจตู้ยาประจำบ้านของตนเอง แล้วนำรายชื่อยาต่าง ๆ เหล่านั้นมารวมกันเพื่อดูว่าตู้ยาประจำบ้านของนักเรียนมียาอะไรบ้าง พร้อมกับจัดอันดับด้วยว่ายาอะไรใช้มากน้อยเพียงใด

๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔-๕ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มนำตัวอย่างยาหรือกล่องหรือฉลากยาต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย มาแสดงและอธิบายสรรพคุณพร้อมทั้งวิธีใช้ยาให้เพื่อน ๆ ฟัง (ยาบางอย่างควรสาธิตวิธีใช้ให้ดูด้วย)

๓. ให้นักเรียนช่วยกันสำรวจพืชสมุนไพรที่พบทั่วไปในท้องถิ่นว่ามีอะไรบ้าง แล้วช่วยกันจัดทำสวนสมุนไพรขึ้นไว้เป็นตัวอย่างภายในบริเวณโรงเรียน

๔. ให้นักเรียนที่แบ่งกลุ่มไว้ในข้อ ๒ เล่นเกมสุขศึกษาเรื่องสรรพคุณยา โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนคำตอบชื่อโรคที่ยาสามัญประจำบ้านและยาสมุนไพรรักษาได้ตามที่ครูกำหนดขึ้น



บทที่ ๔

ตายทั้งเป็น

สมัยก่อนการติดสิ่งเสพติดมักพบในผู้ใหญ่เป็นส่วนมาก แต่ปัจจุบันสิ่งเสพติดกำลังระบาดลุกลามเข้าไปในหมู่เด็กและวัยรุ่นมากขึ้น จากการสำรวจนักเรียนอายุ ๑๓-๒๓ ปีจำนวนหนึ่ง เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๑ พบว่า นักเรียนร้อยละ ๒๓ ใช้สิ่งเสพติด นอกจากนี้ได้พบอีกว่านักเรียนที่ติดสิ่งเสพติดนั้น ส่วนมากสูบบุหรี่หรือดื่มสุรามาก่อน จึงเห็นได้ว่าสิ่งเสพติดเป็นปัญหาสำคัญที่นับแต่จะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น และเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นแก่เยาวชนเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นเพื่อความปลอดภัย เราจึงควรเรียนรู้เรื่องสิ่งเสพติดต่าง ๆ เอาไว้เพื่อป้องกันตนเองให้พ้นจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

ประเภทของสิ่งเสพติด

สิ่งเสพติดแบ่งออกเป็น ๖ ประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

ประเภทที่ ๑ ได้แก่ ผื่นหรือสารที่มีส่วนประกอบของฝิ่น เช่น มอร์ฟิน ทิงเจอร์ฝิ่น เฮโรอีน โคเคอิน และรวมไปถึงสารสังเคราะห์หลายอย่างที่มีคุณสมบัติคล้าย ๆ กัน

ประเภทที่ ๒ ได้แก่ ยานอนหลับชนิดต่าง ๆ ที่มีผลโดยตรงต่อสมองส่วนกลาง ยานี้มีจำหน่ายทั่ว ๆ ไป เช่น ฟีนอบาปีโทน เหล้าแห้ง ซอลเนอร์วัลทูลินาล์ รวมทั้งยานอนหลับอื่นที่มีใช้บาร์บิทูเรท ได้แก่ โบรไมค์คลอโรล ไฮเตรท พาร์ลดีไฮด์ และยาที่สังเคราะห์ใหม่ เช่น กลูตาไมล์ และเมทรูอาโลน

ประเภทที่ ๓ ยากระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน โคเคอิน และโบกระท่อม

ประเภทที่ ๔ ยาที่ทำให้ประสาทหลอน ได้แก่ กัญชา แอล.เอส.ดี. เอส.ที.พี. ดี.เอ็ม.ที ยาเหล่านี้ทำให้ประสาทการรับรู้ของคนเรารับผิดไปจากเดิม รวมทั้งสารอย่างอื่น และเห็นบางอย่าง

ประเภทที่ ๕ สารระเหยต่าง ๆ เช่น เบ็นซิน และกาวติดเครื่องบิน

ประเภทที่ ๖ แอลกอฮอล์ ปัจจุบันองค์การอนามัยโลกได้จัดให้แอลกอฮอล์เป็นสิ่งเสพติดอย่างหนึ่งด้วย เพราะแอลกอฮอล์เมื่อดื่มจนติดแล้วจะมีโทษเช่นเดียวกับสิ่งเสพติดชนิดอื่น ๆ

สิ่งเสพติดเหล่านี้ บางอย่างได้มาจากการพืชบางชนิดตามธรรมชาติ เช่น ต้นฝิ่น ต้นโคคา ต้นกัญชา แต่มีสิ่งเสพติดบางชนิด เช่น ฝิ่นอาเจถูกนำมาเปลี่ยนแปลงสภาพจนกลายเป็นมอร์ฟิน เฮโรอีน นอกจากนี้บางอย่างก็เป็นสิ่งที่ได้มาจากการสังเคราะห์โดยกรรมวิธีทางเคมี เช่น ยานอนหลับประเภทบาร์บิทูเรต เหล้าแห้ง ยาแก้หวัดหรือยาชยัน แอลเอสดี เป็นต้น



ภาพที่ ๔.๑ ดอกฝิ่น ผลฝิ่นและใบฝิ่น

ฝิ่น

ยางที่ได้มาจากเปลือกผลฝิ่นซึ่งเป็นพืชล้มลุก มีลักษณะเป็นยางเหนียวสีน้ำตาลไหม้เรียกว่า ฝิ่นดิบ เมื่อนำมาเคี้ยวให้สุกจะเป็นสีดำ รสขม และมีกลิ่นพิเศษโดยเฉพาะ เรียกว่า ฝิ่น

เมื่อคนเสพฝิ่นเข้าไป ฝิ่นจะออกฤทธิ์กดประสาทส่วนที่ควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจช้าลง ตาหริ้ ไม่รู้สึกหิว นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม เป็นเหตุให้โรคต่าง ๆ เข้าแทรกได้ง่าย และเป็นต้นเหตุของการประกอบอาชญากรรมอีกด้วย ปัจจุบันมีผู้เสพฝิ่นน้อยลง เพราะหาฝิ่นเสพได้ยากขึ้น และมีสิ่งเสพติดอื่นที่หาเสพได้ง่ายเพิ่มขึ้นอีกหลายชนิด

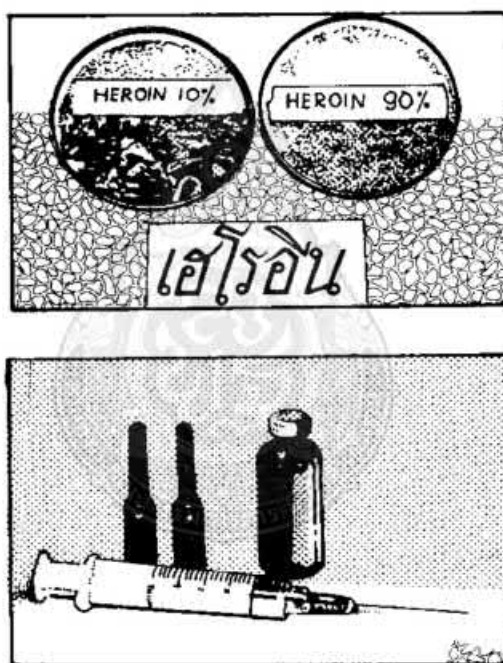


ภาพที่ ๔.๒ มอร์ฟินในลักษณะต่าง ๆ

มอร์ฟิน

มอร์ฟินเป็นสารที่สกัดได้จากฝิ่น มีลักษณะเป็นผงสีขาวหรือเทาหรือเหลืองอ่อน ไม่มีกลิ่น รสขม ละลายน้ำได้ง่าย สำหรับมอร์ฟินที่ลักลอบซื้อขายกันมักทำเป็นเม็ด เป็นน้ำ หรือเป็นแคปซูล

มอร์ฟินเป็นสิ่งเสพติดที่ทำให้โทษแก่ร่างกายเช่นเดียวกับฝิ่น แต่จะรุนแรงมากกว่าฝิ่น ๘-๑๐ เท่า มอร์ฟินออกฤทธิ์กดประสาทเช่นเดียวกับฝิ่น เช่น ทำให้หายใจช้าลง ถ้าเสพเข้าไปในปริมาณมากพอ ก็อาจทำให้หยุดหายใจ และถึงแก่เสียชีวิตได้ นอกจากนี้ยังออกฤทธิ์ต่อสมองบางส่วน ทำให้ศูนย์ประสาทรับความรู้สึกมึนชา บางครั้งแพทย์อาจฉีดยามอร์ฟินให้แก่คนไข้เพื่อระงับอาการเจ็บปวดอย่างรุนแรง แต่เมื่อใช้ไปนาน ๆ หรือบ่อยครั้งก็อาจทำให้คนไข้มีอาการติดมอร์ฟินด้วย



ภาพที่ ๔.๓ เฮโรอีนในลักษณะต่าง ๆ

เฮโรอีน

เฮโรอีนผลิตมาจากมอร์ฟินและมีลักษณะคล้ายมอร์ฟิน แต่มีฤทธิ์และโทษรุนแรงกว่ามอร์ฟิน ประมาณสิบเท่า การเสพเฮโรอีนติดได้ง่ายมากเพราะบางรายเสพเพียง ๑-๒ ครั้งก็อาจทำให้ติดได้แล้ว ดังนั้นเฮโรอีนจึงเป็นสิ่งเสพติดที่ทำให้โทษที่ร้ายแรงที่สุด เฮโรอีนที่แพร่ระบาดอยู่ในขณะนี้ มี ๒ ชนิด ดังนี้

๑. **เฮโรอีนบริสุทธิ์** มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขมจัดเรียกว่า **ผงขาว** เสพเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีฉีดเข้ากล้ามเนื้อหรือหลอดเลือด บางคนใช้กิน นัตถ์หรือจิมบูหรี่สูบ

๒. เฮโรอินไม่บริสุทธิ์หรือเฮโรอินผสม มีสีต่าง ๆ เช่น สีม่วง สีชมพู สีส้ม เนื่องจากวิธีการผลิตยังไม่ดีพอ หรือบางครั้งผู้ผลิตอาจนำเอาสารพิษอย่างอื่น เช่น สารหนู สตริกนิน ยานอนหลับ ผสมลงไปในเฮโรอินบริสุทธิ์ เฮโรอินผสมนี้มีลักษณะเป็นเกล็ดและมักบรรจุอยู่ในถุงพลาสติกหรือแคปซูล เสพเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีสูบไอระเหยเข้าไประบายง่าย ๆ จึงมีชื่อเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า **ไอระเหย**



ภาพที่ ๔.๔ สารไอระเหยชนิดต่าง ๆ

สารไอระเหย

ในปัจจุบันมีผู้นำสารอันตรายบางอย่างที่เป็นของเหลว มีกลิ่นแรง และระเหยได้ง่าย เรียกกันทั่วไปว่า **“สารไอระเหย”** ซึ่งเป็นสิ่งเสพติด เช่น น้ำมันเบนซิน ทินเนอร์ผสมสี กาวพลาสติก (กาวบรรจุหลอด) น้ำมันก๊าด น้ำยาล้างเล็บ น้ำยาซักแห้ง แลคเกอร์ อีเธอร์ ตลอดจนสเปรย์ชนิดต่าง ๆ มาเสพเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีสูดดม

สารไอระเหยเหล่านี้มีพิษร้ายแรงกว่าเฮโรอินหลายสิบเท่า เพราะจะเป็นพิษต่อร่างกายทั้งในระยะเฉียบพลันและระยะเรื้อรัง ซึ่งเมื่อเสพจนติดและเป็นเวลานาน นอกจากจะทำให้เกิดอาการมึนเมาและสุขภาพทั่วไปทรุดโทรมแล้วยังอาจทำให้เกิดความพิการตลอดชีวิตและอาจถึงแก่ชีวิตได้ในที่สุด ตัวอย่างพิษระยะเฉียบพลัน เช่น

๑. พวกทินเนอร์ แลคเกอร์ กาวติดเครื่องบิน และน้ำมันล้างสี ถ้าใช้เกินขนาดจะกดศูนย์ควบคุมการหายใจ อาจทำให้หยุดหายใจและหัวใจวาย

๒. พวกแลคเกอร์ น้ำมันเคลือบสี กาวยาง และน้ำยาทำความสะอาด หลังจากสูดดมจะมีอาการเวียนศีรษะ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย

๓. พวกน้ำมันก๊าด สารฆ่าแมลง น้ำมันเคลือบเงา และหมึกปากกาถูกลิ้น จะทำให้มีเลือดในปอด กระเพาะอาหารอักเสบ ม้ามไม่ทำงาน สมองบวม ปอดอักเสบ ซึ่งอาจเป็นเหตุให้เสียชีวิตได้

สำหรับพิษระยะเรื้อรังนั้น พวกลสารไอระเหยทั้ง ๓ ข้อดังกล่าว จะทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

๑. ระบบการไหลเวียนของเลือด จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งของเม็ดเลือดขาว
๒. ระบบปัสสาวะ จะทำให้ไตพิการ
๓. ระบบทางเดินอาหาร จะทำให้ปวดท้อง คลื่นไส้ เบื่ออาหาร ตับพิการ
๔. ระบบกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้ออ่อนเพลีย ไม่มีแรง
๕. ระบบประสาท จะทำให้สมองพิการ ประสาทพิการ มือสั่น เดินโซเซ

สิ่งเสพติดประเภทนี้เพิ่งเริ่มใช้กันเมื่อไม่นานมานี้เอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพบมากในหมู่เด็ก และวัยรุ่น เนื่องจากเป็นสิ่งที่เสพติดราคาถูก หาง่าย และไม่มีกฎหมายควบคุม จึงแพร่หลาย ได้รวดเร็วซึ่งนับว่าเป็นอันตรายอย่างยิ่ง เพราะมีแนวโน้มว่าบุคคลที่เสพติดสารไอระเหยเหล่านี้แล้ว อาจจะใช้สิ่งเสพติดชนิดอื่น ๆ ที่ร้ายแรงกว่าได้โดยง่าย



ภาพที่ ๔.๕ ลักษณะคนติดสิ่งเสพติด

ลักษณะอาการของผู้ติดสิ่งเสพติด

ดังได้กล่าวมาแล้วว่าสิ่งเสพติดมีอยู่มากมายหลายชนิด และให้โทษแก่ผู้เสพแตกต่างกัน เราสามารถสังเกตลักษณะอาการเบื้องต้นทั่วไปของผู้ติดสิ่งเสพติดได้ดังนี้

๑. เบื่อหน่ายต่อการเรียนหรือการทำงานทุกอย่าง
๒. มีอารมณ์ฉุนเฉียว โกรธง่ายผิดปกติ
๓. หน้าตาเฉยเมย มีลักษณะเป็นทุกข์กังวลใจ
๔. ตาแดง น้ำมูกน้ำตาไหล มีเหงื่อออกมาก
๕. มีสภาพของร่างกายทรุดโทรม สกปรกและไม่ชอบอาบน้ำ
๖. หายใจถี่และลึก กระสับกระส่าย คลื่นไส้ อาเจียน
๗. มีอาการง่วงเหงาหาวนอน เบื่ออาหาร อ่อนเพลียและเกียจคร้าน
๘. มีรอยแผลเป็นที่เกิดจากรอยขีดข่วนตามต้นแขน โคนขา และมักจะสวมเสื้อแขนยาว เพื่อปกปิดรอยแผลเหล่านั้นไว้
๙. ชอบสวมแว่นตากันแดดตลอดเวลา เพื่อปิดซ่อนอาการ ซ่อนแน้นตาที่อาจเบิกกว้างทางดวงตา
๑๐. เป็นคนมีลับลมคมใน ชอบแยกตัวอยู่คนเดียวอย่างเงียบ ๆ
๑๑. มีอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสพสิ่งเสพติด เช่น หลอดใส่ผงยา เข็มฉีดยา
๑๒. ใช้เงินเปลืองผิดปกติ และมักจะยืมเงินจากเพื่อนฝูงเสมอ



ภาพที่ ๔.๖ "ตายทั้งเป็น"

เพราะสิ่งเสพติดเป็นภัยต่อชีวิต เป็นพิษต่อสังคม

โทษและอันตรายจากสิ่งเสพติด

สิ่งเสพติดบางชนิด เช่น มอร์ฟีน อาจนำมาใช้เป็นประโยชน์ทางการแพทย์ได้ แต่สิ่งเสพติดทุกชนิดถ้าเสพจนติดเป็นนิสัยจะมีแต่ให้โทษเท่านั้น และอันตรายจากสิ่งเสพติดมีมากมายหลายประการ ดังนี้

๑. **โทษทางร่างกายและจิตใจ** สิ่งเสพติดทุกประเภทจะทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายได้ทุกระบบทั้งในระยะเฉียบพลันและระยะเรื้อรังดังได้กล่าวมาแล้ว ซึ่งจะเห็นได้ว่า ความรุนแรงที่เกิดขึ้นนั้นมีตั้งแต่อ่อนเพลียไม่มีแรง ปวดศีรษะ ปวดท้อง ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด หรือที่เรียกว่า “ลงแดง” รวมทั้งทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายเพราะร่างกายมีความต้านทานน้อย ไปจนกระทั่งทำให้เกิดอาการชักตาตั้ง สลบหมดสติ หายใจวาย หัวใจวาย และถึงแก่เสียชีวิต นอกจากนี้สิ่งเสพติดยังให้โทษแก่จิตใจและอารมณ์ของคนเรามากด้วย เช่น ทำให้หงุดหงิด ฉุนเฉียว โมโหง่าย นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย เกิดอาการคลุ้มคลั่งคล้ายคนวิกลจริต ฉะนั้น จึงสรุปได้ว่า สิ่งเสพติดทุกประเภทล้วนแล้วแต่บั่นทอนสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างร้ายแรงทั้งสิ้น จะผิดกันก็แต่เพียงเห็นผลช้าหรือเร็วกว่ากันเท่านั้น

๒. **โทษทางเศรษฐกิจ** โดยทั่วไปผู้ที่เสพยาจะไม่สามารถประกอบอาชีพตามปกติได้ทำให้ต้องขาดรายได้จากงานประจำ ยิ่งกว่านั้นยังต้องเสียเงินซื้อสิ่งเสพติดมาเสพทุกวันอีกด้วยในเดือนหนึ่ง ๆ ผู้เสพยาจึงต้องเสียเงินทองไปมากมาย เมื่อเริ่มเสพนั้น สิ่งเสพติดมีราคาไม่มากนัก และหาซื้อได้ง่าย ภายหลังเมื่อเสพติดแล้ว ผู้เสพจะต้องใช้สิ่งเสพติดเป็นจำนวนมากและต้องจ่ายเงินเพิ่ม ปัญหาเรื่องเศรษฐกิจก็เริ่มเกิดขึ้น เพราะผู้เสพไม่สามารถทำงานหาเงินมาซื้อสิ่งเสพติดได้เอง ทรัพย์สินเงินทองที่เคยเก็บหอมรอมริบไว้ก็นำมาจับจ่ายใช้สอยจนหมดสิ้น บางคนถึงกับสิ้นเนื้อประดาตัว มีหนี้สินรุงรัง ในแต่ละปีรัฐบาลต้องเสียเงินช่วยเหลือผู้ติดสิ่งเสพติดเป็นจำนวนมาก โทษของสิ่งเสพติดจึงมีผลกระทบกระเทือนต่อเศรษฐกิจของประเทศชาติโดยส่วนรวมอีกด้วย

๓. **โทษทางอาชญากรรม** เมื่อบุคคลใดติดสิ่งเสพติดแล้วก็จะตกเป็นทาสของความอยากหรือความกระหายอย่างรุนแรง ซึ่งจะผลักดันให้กระทำการใด ๆ ลงไปได้โดยขาดความยั้งคิด จนอาจก่อคดีอาญาขึ้นได้มากมาย เช่น ลักขโมย ปล้น ฆ่า บุคคลเหล่านี้จะประกอบอาชญากรรมได้แม้กับบิดามารดา บุตรและภรรยาของตน ในความรู้สึกของบุคคลจำพวกนี้ไม่มีสิ่งใดในโลกสำคัญไปกว่าได้เสพสิ่งเสพติด ผู้ที่เสพติดจะไม่สนใจต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัวเอง ไม่สนใจงานอาชีพ ไม่สนใจญาติพี่น้อง บุตร ภรรยา และเพื่อนฝูง จิตใจจะจดจ่ออยู่เพียงสิ่งเดียว คือทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งเสพติดมาเสพในมือต่อไปอีก ดังนั้นเขาจึงยอมทำทุกอย่างแม้กระทั่งจะติดคุก ขายตนเองและขายชาติเพื่อแลกกับความกระหายของตนเพียงอย่างเดียว

๔. โทษทางสังคม บุคคลที่เสพสิ่งเสพติดจะทำลายชื่อเสียงเกียรติยศ อนาคตและวงศ์ตระกูล ทำให้พ่อแม่พี่น้องได้รับความเดือดร้อน และตนเองก็กลายเป็นที่รังเกียจของสังคม ตนจึงเป็นคนตายทั้งเป็น เพราะได้ตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดแล้วโดยสิ้นเชิง จะเห็นว่าบุคคลผู้ติดสิ่งเสพติดนั้น นอกจากตัวเองจะไม่มีประโยชน์ต่อชาติบ้านเมือง เพราะไม่สามารถประกอบกิจการงานใด ๆ ได้แล้ว ยังถ่วงความเจริญของสังคมและทำให้สังคมเดือดร้อน เช่น ก่อคดีอาชญากรรม และทำให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ เป็นต้น เมื่อคนในชาติบ้านเมืองใดติดสิ่งเสพติดกันมาก ประเทศชาตินั้นก็ต้องเสียเงินเสียทองในการบำบัดช่วยเหลือ ป้องกันและปราบปรามเกี่ยวกับสิ่งเสพติดเป็นจำนวนมาก รวมทั้งจะต้องสูญเสียกำลังเจ้าหน้าที่ในการป้องกันและปราบปรามอีกด้วย โทษของสิ่งเสพติดทั้งหลายจึงนับว่าเป็นผลร้ายกาจรุนแรงแก่ทั้งตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

๕. โทษทางกฎหมาย

พระราชบัญญัติสิ่งเสพติดให้โทษ พุทธศักราช ๒๕๒๒ ระบุโทษตามกฎหมายสำหรับคดีเกี่ยวกับสิ่งเสพติดต่าง ๆ เอาไว้ สรุปได้ดังนี้

ตาราง แสดงโทษตามกฎหมายสำหรับคดีเกี่ยวกับสิ่งเสพติด

ฐานความผิด	โทษจำคุก	โทษปรับ
คดีเฮโรอีน		
ซื้อ รับเอา หรือมีไว้ในครอบครอง (มีสารบริสุทธิ์ไม่เกิน ๒๐ กรัม)	- ๑ ปี ถึง ๑๐ ปี	๑๐,๐๐๐ - ๑๐๐,๐๐๐ บาท
เสพ รับเข้าสู่ร่างกาย	- ๑ เดือน ถึง ๑๐ ปี	๕,๐๐๐ - ๑๐๐,๐๐๐ บาท
ขาย หรือจ่ายแจก		
- สารบริสุทธิ์ไม่เกิน ๑๐๐ กรัม	- ๕ ปี ถึงตลอดชีวิต	๕๐,๐๐๐ - ๕๐๐,๐๐๐ บาท
- สารบริสุทธิ์เกิน ๑๐๐ กรัม	- ตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต	-
นำเข้า ส่งออก หรือผลิตเพื่อขาย	- ประหารชีวิตสถานเดียว	-
คดีสิ่งเสพติดทั่วไป		
ซื้อ รับเอา หรือมีไว้ในครอบครอง	- ไม่เกิน ๕ ปี	ไม่เกิน ๕๐,๐๐๐ บาท
เสพ รับเข้าสู่ร่างกาย	- ๖ เดือน ถึง ๑๐ ปี	๕,๐๐๐ - ๑๐๐,๐๐๐ บาท
ขายหรือจ่ายแจก นำเข้า ส่งออก หรือผลิต	๑ เดือน ถึง ๑๐ ปี	๑๐,๐๐๐ - ๑๐๐,๐๐๐ บาท

สาเหตุของการติดสิ่งเสพติด

การติดสิ่งเสพติดอาจเกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่ง หรืออาจเกิดจากหลายสาเหตุด้วยกันก็ได้ สาเหตุที่สำคัญ ๆ มีดังต่อไปนี้

๑. การอยากลอง เนื่องจากอยากรู้อยากลองว่ารสชาติของสิ่งเสพติดเป็นอย่างไร โดยขาดความรู้อย่างถูกต้องของสิ่งเสพติดและคิดว่าคงไม่ติดง่าย ๆ และไม่ได้คำนึงถึงผลร้ายของการทดลองนั้น ๆ แต่สิ่งเสพติดบางอย่าง เช่น เฮโรอีน เมื่อเสพเพียง ๑-๒ ครั้ง บางคนก็อาจติดจนถอนตัวไม่ขึ้น ผู้ทดลองจึงกลายเป็นคนติดสิ่งเสพติดได้

๒. การถูกชักชวนหรือถูกหลอกลวง เนื่องจากผู้ที่ขายสิ่งเสพติดได้โฆษณาคุณภาพของสิ่งเสพติดว่าดีต่าง ๆ นานา เช่น ทำให้สมองโปร่ง เรียนเก่ง ทำให้ขยัน ทำงานได้มาก ทำให้หายเมื่อย หายเหน็ดเหนื่อย แล้วชักชวนให้ลองเสพ หรือบางคนก็ถูกเพื่อนฝูงที่ติดสิ่งเสพติดอยู่แล้วชักชวนให้ลองเสพ เพื่อจะได้แสดงว่าเป็นพวกเดียวกัน อีกประการหนึ่ง เนื่องจากสิ่งเสพติดในปัจจุบันมีมากมายหลายชนิด จึงอาจมีผู้หลอกลวงใช้สิ่งเสพติดผสมในท็อफी ลูกอม ลูกกวาด ขนมหรืออาหารอื่น ๆ ล่อลวงให้ติดเพื่อประโยชน์ในการขายสิ่งเสพติดของตน บางคนก็รู้เท่าไม่ถึงการณ์หลงเชื่อและไปเสพเข้าจึงเกิดติดขึ้น

๓. ความเจ็บป่วย ผู้ป่วยเป็นโรคบางโรคที่ได้รับความเจ็บปวดทรมานมาก เช่น ป่วยเป็นโรคหัวใจในไต หรือโรคมะเร็ง จึงต้องการบรรเทาอาการโรคเหล่านั้นโดยการใช้สิ่งเสพติดเมื่อใช้บ่อยครั้งเข้าก็ติดได้

๔. สุขภาพจิตไม่ดี เนื่องจากบางคนเมื่อเกิดความคับข้องใจหรือความตึงเครียดทางอารมณ์ก็ไม่สามารถจะแก้ปัญหาของตนได้ จึงใช้สิ่งเสพติดเป็นเครื่องช่วยระงับเพื่อให้ลืมปัญหาเหล่านั้นชั่วคราว

๕. สิ่งแวดล้อมทางสังคม การพักอาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรมที่แวดล้อมด้วยอบายมุขต่าง ๆ และมีการค้าหรือผู้ติดสิ่งเสพติดมาก ย่อมทำให้หลีกเลี่ยงการเสพสิ่งเหล่านี้ได้ยาก ตลอดจนบุคคลในครอบครัวเสพสิ่งเสพติดให้ลูกหลานเห็นจึงเกิดการเอาอย่างกันขึ้น

๖. ความอึกะนอง เนื่องจากความอึกะนองของวัยรุ่นที่ไม่รู้สึกเกรงกลัวต่อโทษหรือผลร้ายของสิ่งเสพติด แต่กลับชอบแสดงความเก่งกล้าของตน โดยการเสพสิ่งเสพติดนานาชนิดอวดเพื่อนฝูงหรือคิดว่าเป็นของสนุกหรือโก้เก๋ เพื่อให้เพื่อนฝูงยอมรับว่าตนเป็นคนเก่ง ในที่สุดตนเองก็กลายเป็นคนติดสิ่งเสพติด

การป้องกันตนเองให้พ้นอันตรายจากสิ่งเสพติด

เพื่อให้พ้นอันตรายจากสิ่งเสพติดนานาชนิด นักเรียนควรปฏิบัติตนดังนี้

๑. ควรศึกษาให้เข้าใจถึงโทษและอันตรายของสิ่งเสพติดทั้งหลาย แล้วพึงหลีกเลี่ยงระวังตนให้พ้นจากอันตรายอันร้ายแรงเหล่านั้น

๒. อย่าปล่อยตัวหลงเชื่อคำโฆษณาหลอกลวงใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติด และอย่าทดลองใช้สิ่งเสพติดชนิดใด ๆ เป็นอันขาด เพราะอาจเกิดโทษได้ในภายหลัง และเมื่อติดแล้วก็จะรักษาให้หายขาดได้ยากมาก

๓. เมื่อสงสัยว่ามีผู้นำสิ่งเสพติดมาขาย หรือนำมาหลอกลวงชักชวนให้ตนหรือเพื่อน ๆ ทดลองเสพ ให้รีบบอกบิดามารดา ผู้ปกครองหรือครูทราบทันที

๔. อย่าเกี่ยวข้องหรือใกล้ชิดกับผู้เสพสิ่งเสพติด และอย่าให้ความร่วมมือใด ๆ ทั้งสิ้น

๕. เมื่อเกิดพลาดพลั้งติดสิ่งเสพติดไปแล้ว อย่าปิดบังหรืออย่าอาย ให้รีบปรึกษาบิดามารดา ครูหรือแพทย์ เพื่อรับเข้ารับการรักษา ถ้าหากเข้ารับการรักษาช้าไปจะทำให้หายขาดได้ยาก การเข้ารับการรักษาโดยสมัครใจนั้น ไม่มีโทษทางกฎหมายแต่อย่างใด แหล่งให้บริการด้านการบำบัดรักษาที่ควรทราบมีดังนี้

๕.๑ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ อำเภอรังสิต จังหวัดปทุมธานี

๕.๒ แผนกจิตเวชของโรงพยาบาลทั่วไปทั้งของรัฐบาลและภาคเอกชน

๕.๓ ศูนย์บริการสาธารณสุขของชุมชนบางแห่ง ฯลฯ

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๕ กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม เพื่อทำรายงานเสนอต่อชั้นเรียน ตามหัวข้อต่อไปนี้

- ๑.๑ ลักษณะและโทษของฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน และสารไอระเหย
- ๑.๒ โทษและอันตรายจากสิ่งเสพติด
- ๑.๓ สาเหตุที่วัยรุ่นติดสิ่งเสพติด
- ๑.๔ การป้องกันและปราบปรามสิ่งเสพติด
- ๑.๕ การบำบัดรักษาผู้ที่ติดสิ่งเสพติด

๒. ให้นักเรียนช่วยกันจัดนิทรรศการเรื่อง “ตายทั้งเป็น” เกี่ยวกับสิ่งเสพติดทั้งหมดที่เรียนมา และให้แต่ละกลุ่มในข้อ ๑ ช่วยกันเขียนคำขวัญประจำกลุ่มนำมาติดเอาไว้ด้วย



บทที่ ๕

โรคไม่ติดต่อ

โรคไม่ติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งแล้วไม่สามารถติดต่อหรือแพร่กระจายเชื้อไปยังบุคคลอื่นได้

ในปัจจุบันมีโรคไม่ติดต่อนานาหลายชนิดซึ่งเป็นเหตุให้ผู้ป่วยต้องได้รับความทุกข์ทรมาน เกิดความพิการ หรืออาจทำให้เสียชีวิตได้ โรคไม่ติดต่อเหล่านี้ เกิดจากสาเหตุสำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค เช่น ขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม ขาดการพักผ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกส่วน ไม่เป็นเวลา หรืออาหารที่มีสารเคมีเป็นพิษต่อร่างกาย เป็นต้น

๒. สิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยและมลพิษต่าง ๆ ภาวะทางเศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนการประกอบอาชีพ บางอาชีพที่จำเป็นต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมต่อร่างกาย สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมเหล่านี้ อาจเป็นสาเหตุโดยตรงหรือเป็นเหตุกระตุ้นให้เกิดโรคหรือความผิดปกติต่าง ๆ ขึ้นในร่างกายได้

๓. พันธุกรรม โรคไม่ติดต่อนานาชนิด แม้จะเป็นโรคที่ไม่สามารถแพร่ระบาดไปยังผู้อื่นได้ก็ตามแต่ก็อาจเป็นโรคที่สามารถได้รับถ่ายทอดจากกรรมพันธุ์ของบรรพบุรุษได้ เช่น เบาหวาน มะเร็งเม็ดเลือดขาว ตาบอดสี เป็นต้น

โรคอาหารเป็นพิษ

โรคอาหารเป็นพิษ เป็นโรคที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรคหรือพิษเข้าไป ทำให้มีอาการผิดปกติต่าง ๆ ขึ้น อย่างไรก็ตาม โรคที่เกิดจากพิษในอาหารอาจแสดงออกมาในรูปอาการอื่น ๆ เช่น ดับอักเสบก็ได้ แต่ถ้าเป็นโรคอาหารเป็นพิษจะหมายถึงเฉพาะโรคที่เกิดจากการมีพิษหรือเชื้อโรคในอาหาร ซึ่งทำให้มีอาการทางเดินอาหาร คือ ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง หรืออาจมีอาการร่วมอื่น ๆ เล็กน้อย เช่น ไข้ อ่อนเพลีย เท่านั้น

สาเหตุ จะเกิดจากการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร เช่น เชื้อ Staphylococcus, Clostridium เป็นต้น ซึ่งมักจะพบในอาหารที่มีแมลงวันตอม เชื้อโรคเหล่านี้จะสร้างพิษขึ้นมา ซึ่งถ้ารับประทาน

เข้าไป จะมีผลให้ มีการบีบเกร็งของลำไส้ จึงทำให้ปวดท้อง มีการหลั่งสารน้ำและเกลือแร่เข้าในลำไส้ ทำให้ท้องเสีย ถ่ายเหลวและพิษอาจทำให้มีอาการทั่วไป เป็นไข้ได้

อาการและอาการแสดง

๑. ถ่ายอุจจาระจำนวนหลายครั้ง
๒. ปวดท้อง
๓. คลื่นไส้ อาเจียน
๔. อาจจะมีไข้ร่วมด้วย
๕. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
๖. มักจะพบเป็นพร้อมกันหลายคนในหมู่คณะที่รับประทานอาหารสำหรับเดียวกัน

การป้องกัน

๑. ควรรับประทานอาหารที่สะอาด
๒. ควรรับประทานอาหารที่สุกใหม่ ๆ ไม่มีแมลงวันตอม
๓. บุคคลผู้ทำอาหารควรรักษาความสะอาด เช่น ล้างมือก่อนทำอาหารทุกครั้ง
๔. ไม่ควรรับประทานอาหารที่ไม่รู้จักหรือไม่แน่ใจในแหล่งที่มา

การรักษาเบื้องต้น

ถ้าอาการไม่หนักควรให้นอนพัก กินสารละลาย น้ำตาลเกลือแร่ และรับประทานอาหารอ่อน ๆ ถ้ามีอาการมาก ควรส่งโรงพยาบาล

โรคหัวใจรูห์มาติก

โรคหัวใจชนิดนี้พบมากในเด็กอายุระหว่าง ๕-๑๕ ปี

สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อสเตร็ปโตคอกไค ซึ่งเชื้อตัวนี้ มักทำให้เกิดโรคคออักเสบขึ้นในเด็กอายุระหว่าง ๕-๑๕ ปี ในคนทั่วไปจะไม่ทำให้เกิดโรคหัวใจขึ้น แต่ในคนที่มีภูมิคุ้มกันต้านทานผิดปกติ

ที่มีสารพิษเกิดขึ้น จะจับกับสารจากตัวเชื้อโรค ไม่เกาะตามอวัยวะต่าง ๆ เช่น ลิ้นหัวใจ เยื่อหุ้มข้อ สมอ ทำให้มีการอักเสบ และทำลายอวัยวะนั้น ๆ โดยเฉพาะหัวใจ ทำให้เกิดการอักเสบของลิ้นหัวใจและหัวใจ ซึ่งถ้าเป็นบ่อย ๆ จะทำให้มีความพิการของลิ้นหัวใจ ทำให้ลิ้นหัวใจรั่วหรือตีบ การสูบฉีดโลหิตของหัวใจเสียไปอาจเกิดโรคขึ้นได้

อาการและอาการแสดง

๑. เจ็บหน้าอก

๒. เหนื่อยง่ายกว่าปกติ เช่น ไม่สามารถเดินทางได้ระยะที่ไกลเท่าเดิม เหนื่อยเร็วหรือบางครั้ง นิ่งเฉย ๆ ก็ยังเหนื่อย

๓. หัวใจเต้นเร็ว แรง หรือไม่สม่ำเสมอ

๔. บวมที่เท้า

๕. พังได้ยินเสียงฟู่ที่หัวใจ ซึ่งเกิดจากลิ้นหัวใจรั่วหรือตีบ

การป้องกัน

๑. รักษา สุขภาพอนามัยส่วนบุคคล

๒. จัดสภาพแวดล้อมให้ดีไม่อยู่ในที่แออัด

๓. เมื่อมีอาการเจ็บป่วยโดยเฉพาะคอเจ็บต้องรีบรักษาด้วยวิธีการที่ถูกต้อง

๔. ในรายที่เคยเป็นไข้รูห์มาติกหรือโรคหัวใจรูห์มาติก มาก่อนควรได้รับยาปฏิชีวนะป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ

หมายเหตุ โรคหัวใจรูห์มาติกที่เกิดจากคอเจ็บอักเสบ จากเชื้อสเตรปโตคอกไคนั้นอาจจะมีโรคไข้รูห์มาติกเกิดขึ้นได้ ซึ่งหมายถึงมีอาการปวดตามข้อ ข้ออักเสบ เป็นต้น

โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหารมีมากมายหลายชนิด แต่ถ้ากล่าวถึงโรคกระเพาะอาหารโดยทั่วไป มักจะหมายถึงโรคที่เกิดจากการมีแผลในกระเพาะอาหารหรือลำไส้เล็กส่วนต้น ซึ่งบริเวณนั้นเป็นบริเวณที่ถูกทำลายโดยกรดในกระเพาะอาหารได้

สาเหตุ

สาเหตุที่แท้จริงไม่ทราบ แต่พบว่ามีปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดโรคกระเพาะอาหารได้มากขึ้น ได้แก่ การมีกรดในกระเพาะอาหารมากขึ้น ซึ่งพบมากในคนที่อารมณ์เครียด ยุ่งจัด กินอาหารไม่เป็นเวลาหรือการที่เยื่อบุกระเพาะลำไส้ เสียความสามารถในการป้องกันตนเองจากกรด หรือกินสารที่ทำลายเยื่อบุผิวกระเพาะลำไส้ เช่น ในคนดื่มสุราจัด กินยาแอสไพรินเป็นประจำ

อาการ และอาการแสดงมีดังนี้

๑) ปวดแสบ หรือจุกแน่นใต้ลิ้นปี่ ก่อนอาหารหรือหลังอาหาร เวลาหิวจัด อาจปวดมาก เวลาอิ่มหรือตอนเช้ามีด การปวดอาจจะปวดร้าวไปยังด้านหลัง

๒) อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เรอเปรี้ยว

๓) ถ่ายอุจจาระดำหรืออาเจียนเป็นเลือด

วิธีป้องกัน

- ๑) กินอาหารให้ตรงเวลา
- ๒) ไม่ควรกินอาหารรสจัด
- ๓) ทำอารมณ์ให้แจ่มใสไม่เครียด
- ๔) ไม่ควรซื้อยาแก้ปวดแอสไพรินมากินเอง
- ๕) งดเว้นการดื่มสุรา

โรคมะเร็ง

สาเหตุ

ในปัจจุบันแพทย์ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้แน่นอนว่ามะเร็งเกิดจากอะไร แต่ปรากฏหลักฐานว่าอาจมีสาเหตุส่งเสริมให้เกิดโรคมะเร็งได้หลายประการ คือ



ภาพ ๕.๑ มะเร็งด้ามลิ้น

๑. สาเหตุที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเอง คือ

- ๑.๑ อายุ พบว่าผู้สูงอายุมีการป่วยเป็นโรคมะเร็งมากกว่าเด็ก
- ๑.๒ เพศ มะเร็งบางชนิดเกิดมากในบางเพศ เช่น มะเร็งด้ามลิ้น พบมากในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

๑.๓ กรรมพันธุ์ ปัจจุบันพบว่ากรรมพันธุ์มีบทบาทในการเป็นสาเหตุมากขึ้นเรื่อย ๆ มีข้อสังเกตว่าเฉพาะมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งของตา มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งปากมดลูก อาจเกิดในครอบครัวเดียวกันได้มาก

๑.๔ ภูมิคุ้มกันของร่างกาย เช่น การที่ร่างกายไม่แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันต่ำ อาจเป็นเหตุให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์

๑.๕ การระคายเคืองที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ นาน ๆ เช่น การที่ฟันเก ฟันหักแล้วไม่รักษา หรือใช้ฟันปลอมที่ไม่ถูกส่วนอาจระคาย ทำให้เกิดแผลในช่องปาก แล้วกลายเป็นมะเร็งได้

๒. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น

๒.๑ สารเคมีบางชนิด

ก) บุหรี่ มีส่วนประกอบเป็นสารก่อมะเร็ง ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ จึงมีโอกาสเป็นมะเร็งได้มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่

ข) การประกอบอาชีพบางอย่าง จำเป็นต้องถูกต้องสารเคมีบางชนิด เช่น คนงานในโรงงานทำสี อาจเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

ค) อาหารบางชนิด ใส่สารที่เป็นพิษต่อร่างกาย เช่น อาหารหมักดินประสิว ที่ใช้ในการทำแหนม เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ก็อาจทำให้เกิดมะเร็งตับ มะเร็งกระเพาะอาหารได้

ง) อาหารที่ใส่สีย้อมผ้า อาจทำให้เป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

จ) พืชผักบางชนิด อาจมีสารฆ่าแมลงติดอยู่ จะทำให้เกิดเป็นมะเร็งตับ

๒.๒ รังสี ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับสารกัมมันตรังสี แสงเอ็กซเรย์อาจเป็นมะเร็งเม็ดเลือดขาวได้

๓. เชื้อโรคบางชนิดก็อาจทำให้เกิดโรคมะเร็ง เช่น

ก) ไวรัสที่ทำให้ตับอักเสบ ซึ่งอาจกลายเป็นมะเร็งตับได้

ข) ไวรัสบางชนิด อาจส่งเสริมให้เกิดเป็นมะเร็งปากมดลูก

ค) พยาธิบางชนิด เช่น พยาธิใบไม้ในตับ อาจทำให้เกิดมะเร็งตับ

ง) เชื้อรา เช่น พืชจากเชื้อราอะฟาท็อกซิน ซึ่งมีอยู่ตามอาหารแห้ง ๆ อาจทำให้เป็นมะเร็งตับได้

๔. ฮอโมนบางชนิด อาจมีฤทธิ์โดยตรงที่จะกระตุ้นอวัยวะบางอย่าง ถ้าใช้โดยไม่อยู่ในความควบคุมของแพทย์ก็อาจทำให้เป็นมะเร็งได้

อาการและอาการแสดง

มะเร็งระยะเริ่มแรกไม่มีอาการ ลักษณะอวัยวะก็ไม่มีเปลี่ยนแปลง จึงมองไม่เห็นด้วย

ตาเปล่าและไม่เจ็บปวด ผู้ที่เริ่มเป็นจึงไม่รู้ว่าเป็นมะเร็ง อย่างไรก็ตามจะมีลักษณะอาการผิดปกติบางอย่างที่ควรสังเกตสัญญาณอันตราย ๗ ประการ คือ

๑. เป็นตุ่ม ก้อน หรือแผล ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหนัง ริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม เต้านม เป็นต้น

๒. เป็นแผลเรื้อรัง รักษาไม่หาย และโตขึ้นเรื่อย ๆ

๓. ท้องอืด เบื่ออาหาร ผอมลง กลืนลำบาก

๔. หูด หรือ ปาน ที่โตขึ้นอย่างรวดเร็ว

๕. เสียงแหบ ไอที่หาสาเหตุไม่ได้

๖. ตกขาว หรือมีเลือดไหลออกกะปริดกระปรอย ทางช่องคลอด

๗. การเปลี่ยนแปลงในการถ่ายอุจจาระ บัสสาวะที่ผิดปกติ

การป้องกัน

เนื่องจากไม่ทราบสาเหตุแน่นอนว่า โรคมะเร็งเกิดจากสาเหตุอะไร จึงไม่สามารถป้องกันไม่ให้โรคมะเร็งได้อย่างเด็ดขาด แต่ควรหลีกเลี่ยงสิ่งนี้อาจช่วยทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ โดยปฏิบัติตัวดังนี้ คือ

๑. บำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนนอนหลับให้พอสมควร ตามวัย การที่ร่างกายแข็งแรงจะป้องกันไม่ให้โรคร้ายได้หลายอย่าง

๒. รักษาความสะอาดของฟัน และปาก จะช่วยป้องกันมิให้เกิดโรคมะเร็งช่องปาก

๓. สนใจเรียนรู้ว่า มีเหตุอะไรบ้างที่อาจทำให้เกิดโรคมะเร็ง เพื่อจะได้ระวังตัวป้องกัน และหลีกเลี่ยงอันตรายจากสิ่งนั้น เช่น

- บุหรี่ เป็นเหตุให้เกิดมะเร็งปอด

- สุรา เป็นเหตุให้เกิดมะเร็งตับ

- กินอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ เช่น ลาบ ก้อย จะทำให้เกิดเป็นโรคพยาธิในตับ และอาจเป็นมะเร็งได้

- กินอาหารที่มีเชื้อรา อาจทำให้เป็นมะเร็งตับ

- กินอาหารที่ใส่ดินประสิว เช่น แหนม ไส้กรอก อาจทำให้เป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร

- ถ้ากินอาหารที่ใส่สีย้อมผ้า อาจเป็นมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ

- การกินอาหารร้อน จะระคายหลอดอาหาร อาจทำให้เป็นมะเร็งหลอดอาหาร

๔. สนใจสังเกตอาการของร่างกาย ถ้ามีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์ เพื่อรักษาให้หายก่อนที่จะกลายเป็นโรคมะเร็งที่ลุกลามมากและยากแก่การรักษา

โรคมุมิแพ้

โรคมุมิแพ้เป็นโรคที่เกิดจากการตอบสนองทางภูมิคุ้มกันของร่างกายของคนที่มีผิดปกติจากบุคคลทั่วไป ซึ่งในคนปกติ จะมีการสร้าง Antibody ที่ทำลายสารแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกาย แต่คนที่เป็นโรคมุมิแพ้ Antibody ที่เกิดขึ้น แบบผิดปกติ จะทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารเคมีที่ทำให้มีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น



ภาพ ๕.๒ ครั่นด้าก่อให้เกิดโรคมุมิแพ้

สาเหตุ

๑. กรรมพันธุ์ กรรมพันธุ์เป็นปัจจัยสำคัญมากในการก่อให้เกิดโรคมุมิแพ้ พบว่า ๑ ใน ๓ ของผู้ป่วยที่เป็นโรคมุมิแพ้ มีสมาชิกอื่น ๆ ในครอบครัว เป็นโรคมุมิแพ้ด้วย
๒. การได้รับสารก่อภูมิแพ้ สารรอบตัวเราสามารถก่อให้เกิดโรคมุมิแพ้ได้ทั้งนั้น เช่น เกสรดอกไม้ ละอองฟาง ไรฝุ่น ครั่น ดั้ว ฯลฯ เมื่อสารเหล่านี้เข้าสู่ร่างกายจะก่อให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ สารก่อภูมิแพ้สามารถเข้าร่างกายได้หลายทางคือ
 - ก) โดยการสูดดมเข้าไป สารพวกนี้มีทั่วไป เช่น ฝุ่น ขนสัตว์เลี้ยง เกสรหญ้า เกสร ต้นไม้ ฯลฯ
 - ข) โดยการรับประทานอาหารเข้าไป ได้แก่ พวกอาหารและยา โดยเฉพาะอาหารที่สุก ๆ ดิบ ๆ จะทำให้แพ้ง่ายกว่าอาหารที่สุกแล้ว เช่น อาหารทะเล อาหารพวกเนื้อ ฯลฯ
 - ค) โดยการฉีดสารเข้าสู่ร่างกาย เช่น ยา
 - ง) โดยการสัมผัส ได้แก่ สารเคมี โลหะ ยา เครื่องสำอางค์

อาการและอาการแสดง

ระยะแรกของการรับสารก่อภูมิแพ้บางคนอาจจะยังไม่มีอาการแสดงชัดเจน แต่บางคนได้รับเพียงเล็กน้อยก็จะแสดงอาการอย่างชัดเจน อาการที่แสดงออกมาจะมีหลายระบบของร่างกาย คือ

๑. ระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ หายใจไม่สะดวก หืด หอบ น้ำมูกไหลเรื้อรัง
๒. ระบบผิวหนัง ผิวหนังอักเสบ มีผื่น หรือลมพิษขึ้นตามผิวหนัง
๓. ระบบทางเดินอาหาร ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อุจจาระร่วง

วิธีป้องกัน

การหลีกเลี่ยงในสิ่งที่แพ้เป็นวิธีการที่ถือว่าปลอดภัยและประหยัดที่สุด โดยการสังเกตหรือตรวจร่างกายว่า มีการแพ้สารชนิดใดแล้วพยายามหลีกเลี่ยงสารก่อภูมิแพ้ชนิดนั้น ๆ

โรคเครียด

การที่บุคคลจะมีสุขภาพปกติสมบูรณ์ดี จะต้องดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ถ้ามีการเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็อาจจะทำให้เกิดผลเสียอย่างหนึ่งตามมา เช่น การเจ็บป่วยทางกายเกี่ยวกับการพิการ อาจจะทำให้ผู้นั้นเศร้าซึม กังวล หรืออาจจะเกิดความเครียดมาก ทำให้รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาเป็นโรคกระเพาะได้

สาเหตุ

๑. สาเหตุทางร่างกาย

- การขาดอาหาร ซึ่งจะได้แก่ การรับประทานไม่ครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ทำให้ร่างกายไม่สมบูรณ์อาจจะเจ็บป่วยได้
- การเจ็บป่วยของร่างกาย โดยเฉพาะเมื่อมีการล้มเจ็บเป็นระยะเวลานาน ทำให้ผู้ป่วยท้อแท้ กังวล และเกิดความเครียดขึ้นภายในจิตใจ
- กรรมพันธุ์ที่รับมาจากบิดามารดา

๒. สาเหตุจากจิตใจ ซึ่งอาจจะได้แก่ เหตุการณ์มากระทบจิตใจทำให้เกิดความเศร้าใจ เสียใจ เบื่อหน่าย ตกใจ ความวิตกกังวล หรืออาจเกิดขึ้นเองโดยไม่พบสาเหตุ ซึ่งพบมากในคนที่สูงอายุ

๓. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม

- จากฐานทางเศรษฐกิจ โดยเฉพาะในรายที่ยากจน มีการระับผิดชอบครอบครัวสูง
- วัฒนธรรมทางสังคม

- ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น ทะเลาะกับเพื่อน
- มลภาวะต่าง ๆ จากสิ่งแวดล้อม เช่น การนั่งรถในถนนที่รถติดนาน ๆ

อาการและอาการแสดง

บุคคลที่เป็นโรคเครียด หรือสุขภาพจิตไม่ปกติ จะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมหลายแบบ ดังนี้

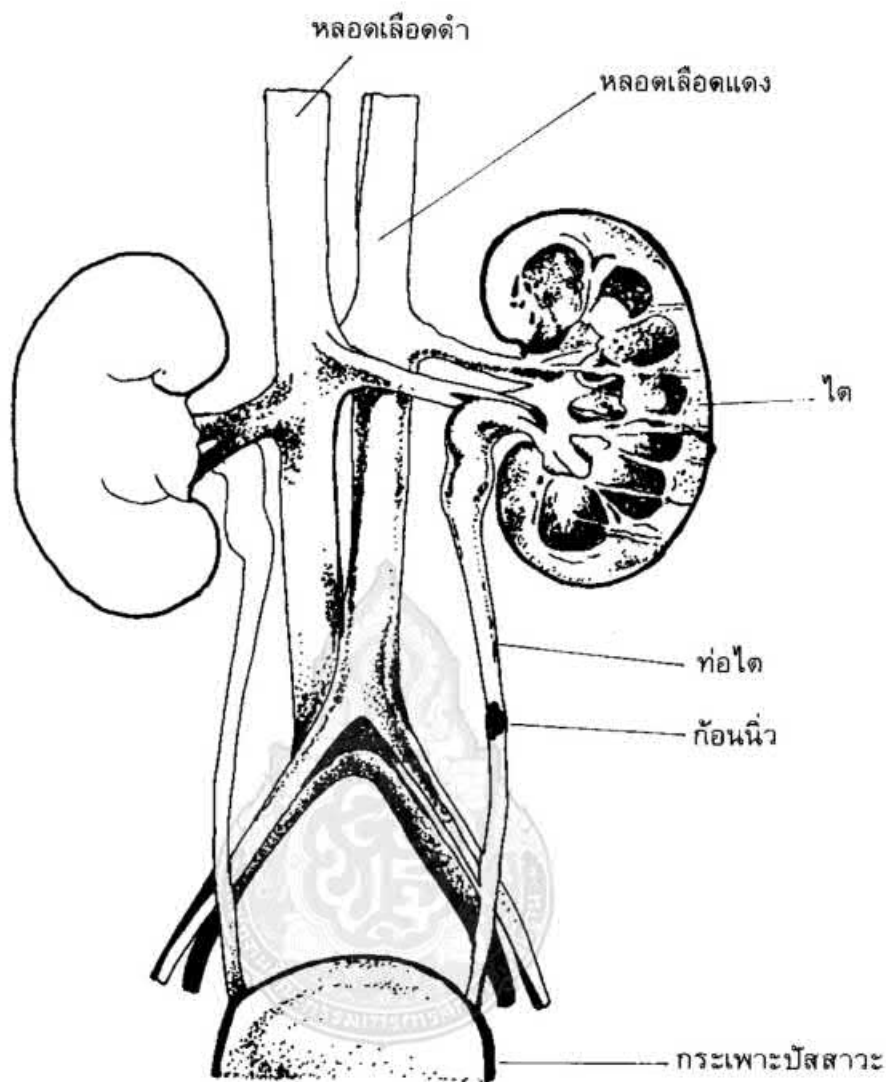
๑. ประพฤติตัวแบบก้าวร้าว
๒. แสดงอาการเหม่อลอย
๓. การเคลื่อนไหวอาจจะช้าลงกว่าเดิม อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
๔. มีความคิดที่ผิดปกติจากบุคคลทั่วไป
๕. ความจำและสติปัญญาอาจจะเปลี่ยนแปลงไป นอนไม่หลับ การตัดสินใจเสียไป
๖. อาจเกิดอาการทางกายร่วมด้วย เช่น ใจสั่น ท้องเสีย เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ฯลฯ

การป้องกัน

๑. รักษาร่างกายให้แข็งแรง
๒. ปรับตัวให้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข
๓. ทำงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมนันทนาการเพื่อความเพลิดเพลิน
๔. ไม่เก็บสิ่งที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลไว้เพียงคนเดียว ควรหาบุคคลอื่นที่ไว้วางใจได้เพื่อปรึกษา เช่น บิดา มารดา เพื่อน ญาติ ฯลฯ

โรคนิวในทางเดินปัสสาวะ

โรคนิวในทางเดินปัสสาวะ คือ การที่มีวัสดุลักษณะคล้ายหินหรือกรวดอยู่ในท่อทางเดินปัสสาวะซึ่งอาจจะพบได้ตั้งแต่ไต ท่อไต กระเพาะปัสสาวะ จนถึงท่อปัสสาวะ



ภาพ ๕.๓ โรคนิ่วในทางเดินปัสสาวะ

สาเหตุ

สาเหตุของโรคนิ่วเกิดจากความผิดปกติทางสรีรเคมี ในการสร้างน้ำปัสสาวะจากไต ทำให้เกิดตะกอนของสารละลายต่าง ๆ ในปัสสาวะ โดยเฉพาะแคลเซียมออกซาเลต และกรดยูริก รวมตัวเป็นก้อนผลึกเล็ก ๆ จับตัวกันเป็นก้อนหินหรือก้อนนิ่ว ตกค้างอยู่ที่ไต ท่อไต และกระเพาะปัสสาวะ

อาการและอาการแสดง

๑. อาการปวด อาการปวดนั้นจะขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่มีก้อนเนื้ออยู่ที่ใดหรือท่อนใดจะปวด บริเวณนั้นเอง และสีข้างหรืออาจจะปวดร้าวลงไปถึงบริเวณขาหนีบ และหน้าขา ถ้าก้อนอยู่ใน กระเพาะปัสสาวะจะมีอาการปวด บริเวณหัวเหน่าหรือปวดบริเวณปัสสาวะจะสุดได้ อาการปวดนี้ จะปวดเป็นพัก ๆ

๒. ปัสสาวะเป็นเลือด คล้ายสีน้ำตาลอ่อน

๓. ปัสสาวะขุ่น

๔. คลื่นไส้อาเจียนร่วมกับอาการปวด

๕. ถ้ามีอาการอักเสบของกรวยไตอาจทำให้มีไข้สูงได้

วิธีป้องกัน

๑. ดื่มน้ำที่สะอาดมาก ๆ

๒. ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ

๓. สำหรับผู้ใหญ่ควรหลีกเลี่ยง หรือควรลดอาหารประเภทที่มีสารแคลเซียมมาก เช่น นม ของหวานที่ทำจากนม เช่น ไอศกรีม ช็อคโกแลต เนยแข็ง

๔. สำหรับเด็กให้กินอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อ นม ไข่ ไก่ ปลา และถั่ว เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วแดง เป็นต้น

- ในเด็กทารกอย่าให้กินข้าวยา (ข้าวเหนียวที่แม่นำมาเคี้ยวจนละเอียด) ควรให้กินนมแม่ หรือกินนมผงแทน เพราะถ้ากินแต่ข้าวยาเด็กจะอึดจริง แต่ขาดธาตุอาหารโปรตีน ไขมัน แร่ธาตุ ที่ควรจะได้ ทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร ส่วนนมแม่และนมผงมีธาตุอาหารพวกนี้อยู่เพียงพอ

- ให้เด็กดื่มน้ำมาก ๆ โดยเฉพาะในเวลามีไข้ ท้องเสีย

๕. ควรหลีกเลี่ยงหรือควรลดอาหารประเภทที่มีสารออกซาเลตมาก เช่น น้ำชา ผัก หรือยอดไม้บางอย่าง เช่น ผักแพว ชะพลู ผักโขม โสมแฮม อีฮีน ใบมันสำปะหลัง แขยง เสม็ด หน่อไม้ กระโดน เป็นต้น

โรคเบาหวาน

การที่คนเราสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้ปกติต้องอาศัยฮอร์โมนชื่อ อินซูลิน ซึ่งสร้างจากต่อมขนาดเล็กในตับอ่อน อินซูลินนี้จะช่วยให้เนื้อเยื่อต่าง ๆ ในร่างกาย สามารถนำเอา น้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานและเก็บสะสมไว้ในรูปของไขมัน ทำให้น้ำตาลในระดับเลือดลดลง ถ้า ร่างกายสร้างอินซูลินได้น้อยลง หรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ ตี้อ่อนอินซูลิน จะเกิดโรคเบาหวานขึ้น

สาเหตุที่ทำให้เกิดความผิดปกติดังกล่าวนี้ เรายังไม่ทราบแน่นอน แต่สิ่งที่น่าจะเป็นสาเหตุได้แก่

๑. กรรมพันธุ์จะพบโรคเบาหวานได้บ่อยในคนที่มีพ่อแม่ หรือญาติ พี่น้องเป็นโรคเบาหวาน
๒. ความอ้วน ความเครียด การไม่ออกกำลังกาย การมีบุตรมาก สิ่งเหล่านี้ทำให้ร่างกายดื้อต่ออินซูลิน และเกิดโรคเบาหวานตามมา
๓. จากเชื้อโรค หรือยาบางอย่างและสุราไปทำลายตับอ่อนหรือการผ่าตัดเอาตับอ่อนออก ทำให้สร้างอินซูลินไม่ได้ตามปกติ จึงเกิดโรคเบาหวานขึ้น

อาการ

๑. ปัสสาวะมากกว่าปกติ
๒. ปัสสาวะหวาน
๓. หิวน้ำบ่อย ตื่นน้ำบ่อย และมากกว่าคนธรรมดา
๔. กินจุแต่ผอมลง
๕. น้ำหนักมักจะไม่ขึ้น
๖. เป็นแผลหรือฝีง่าย และหายยาก
๗. คันตามตัว ผิวน้ำ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
๘. ตาพร่ามัว ต้องเปลี่ยนแว่นบ่อย
๙. มือชา เท้าชา หมดความรู้สึกทางเพศ

การป้องกัน

เนื่องจากไม่ทราบแน่ชัดว่า สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานคืออะไร ดังนั้น เราควรปฏิบัติดังนี้

๑. อย่าให้ร่างกายอ้วนเกินไป
๒. ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส
๓. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
๔. รับประทานยาตามที่แพทย์สั่งหรือปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยาทุกครั้ง
๕. ไม่ควรดื่มสุรา

กิจกรรม

๑. อภิปรายเกี่ยวกับความหมายของคำว่า โรคไม่ติดต่อ พร้อมยกตัวอย่างและแสดงเหตุผลประกอบ
๒. นักเรียนติดตามรวบรวมข่าวจากหนังสือพิมพ์และสื่อมวลชนอื่น ๆ เกี่ยวกับสถานการณ์ของโรคไม่ติดต่อในปัจจุบัน และนำข้อมูลมาจัดป้ายนิเทศในห้องเรียน
๓. แบ่งกลุ่มค้นคว้าทำรายงานเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อที่สำคัญในปัจจุบัน



บทที่ ๖

ความต้านทานโรค

ปกติคนเราจะอยู่ได้โดยต้องมีกลไก เพื่อป้องกันร่างกายของคนเรามีให้เกิดโรคต่าง ๆ กลไกนี้คือความต้านทานโรค

ความต้านทานโรค คือความสามารถของร่างกายของคนเราที่จะป้องกันหรือทำลายสิ่งก่อโรคต่าง ๆ มิให้เข้าสู่ร่างกายหรือถ้าเข้าสู่ร่างกายแล้วก็มีให้สามารถก่อโรคแก่ร่างกายได้ ความต้านทานโรคมีหลายอย่างได้แก่

ก) ความต้านทานโรคทางกายภาพ เช่น ผิวหนังที่ไม่มีบาดแผล ป้องกันมิให้เชื้อโรคเข้าร่างกาย

ข) ความต้านทานโรคทางเคมี เช่น กรดในกระเพาะอาหาร จะทำลายเชื้อโรคที่ปนเปื้อนไปกับอาหารที่รับประทานเข้าไป เหนือและไขมันที่เคลือบผิวหนัง ก็มีสารที่ป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ได้

ค) ความต้านทานโรคทางชีวภาพ เช่น จุลชีพในลำไส้หลายชนิด ป้องกันมิให้จุลชีพที่ก่อโรค เจริญเติบโตในลำไส้ได้

ง) ภูมิคุ้มกันชนิดต่าง ๆ

ความต้านทานโรคทางกายภาพ ทางเคมี ทางชีวภาพ เป็นความต้านทานที่ไม่จำเพาะเจาะจงโรคใดโรคหนึ่ง ส่วนภูมิคุ้มกันโรคเป็นความต้านทานจำเพาะโรคที่ได้เกิดขึ้น

ในสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเรา จะมีสารก่อโรคต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสารก่อโรคทั้งหลายจะต้องผ่านความต้านทานต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้น จึงจะเข้าสู่ร่างกายได้ เมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วร่างกายจะมีกลไก กำจัดสารก่อโรคนั้น โดยจะมีการกระตุ้นเซลล์ที่ทำหน้าที่กำจัดสารก่อโรคให้เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากมาย นอกจากนี้เซลล์เหล่านี้ยังสร้างสารเคมีต่าง ๆ รวมทั้งภูมิคุ้มกันน้ำเหลือง (Antibody) เพื่อทำลายเชื้อโรค ทำให้คนเราหายจากโรคได้ และหลังจากทำลายสารก่อโรคนั้นแล้ว เซลล์เหล่านี้บางครั้งยังสามารถตอบสนองต่อสารก่อโรคเดิมนั้นได้ดีกว่าเดิม ทำให้ไม่เกิดโรคเดิมนั้นอีก ซึ่งการตอบสนองเช่นนี้ของร่างกาย คือการสร้างภูมิคุ้มกันโรคนั่นเอง

ภูมิคุ้มกันโรคแบบง่าย ๆ จะแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

๑) ภูมิคุ้มกันที่มีมาแต่กำเนิด เป็นภูมิคุ้มกันที่มีอยู่มาตั้งแต่เกิด มักเป็นภูมิคุ้มกันน้ำเหลือง (Antibody) ที่ผ่านจากทางรกของมารดาไปยังบุตรในครรภ์

๒) ภูมิคุ้มกันที่มีภายหลัง เป็นภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้างขึ้นหรือได้รับภายหลังจากคลอดแล้ว แบ่งเป็น

๒.๑ ภูมิคุ้มกันที่ร่างกายสร้างขึ้นเอง แบ่งเป็น

๒.๑.๑) ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นหลังได้รับสารก่อโรคแล้ว หมายถึง บุคคลนั้นอาจจะเคยเป็นโรคนิดนั้นเกิดขึ้น ภายหลังแล้วจะเกิดภูมิคุ้มกันโรคนิดนั้นเกิดขึ้น และภูมิคุ้มกันโรคนิดนั้นจะอยู่ในร่างกายตลอดชีวิต เช่น โรคสุกใส โรคหัด แต่บางชนิดอาจจะอยู่ได้เพียงชั่วคราว เช่น โทฟอยด์ บาดทะยัก

๒.๑.๒) ภูมิคุ้มกันที่เกิดขึ้นหลังได้วัคซีน วัคซีนเป็นสารก่อโรคที่ถูกทำให้เสื่อมสภาพและอ่อนฤทธิ์ลงแล้ว ทำให้ไม่เกิดอันตรายต่อร่างกาย แต่ยังสามารถกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันได้ ซึ่งปัจจุบันมีวัคซีนหลายชนิด เพื่อป้องกันมิให้ร่างกายเกิดโรคต่าง ๆ ซึ่งทางกระทรวงสาธารณสุขได้มีกำหนดการฉีดวัคซีนต่าง ๆ เพื่อป้องกันโรคที่สำคัญและอันตรายที่จะเกิดขึ้นแก่ร่างกายวิธีนี้เป็นวิธีที่สำคัญที่สุดในการป้องกัน ไม่ให้คนเราเกิดโรครุนแรง

๒.๒) ภูมิคุ้มกันที่ร่างกายได้รับเข้ามา โดยไม่ต้องสร้างเอง วิธีนี้โดยการให้วัคซีนแก่คนหรือสัตว์ เพื่อให้ Antibody เกิดขึ้นแล้วจึงสกัดเอา Antibody จากน้ำเหลืองนั้นมาให้คนที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันหรือรักษาโรค เช่น ซีรัมแก้พิษงู, ซีรัมแก้โรคบาดทะยัก เป็นต้น



คำแนะนำการฉีดวัคซีนป้องกันโรค

อายุ	การให้ภูมิคุ้มกันโรค (การให้วัคซีน)
แรกเกิดถึง ๑ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (บีซีจี.) ๒. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๑
๒-๓ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (ดีทีพี.) ครั้งที่ ๑ ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๑ ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๒
๔-๕ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (ดีทีพี.) ครั้งที่ ๒ ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๒
๖-๗ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (ดีทีพี.) ครั้งที่ ๓ ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ ครั้งที่ ๓ ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี ครั้งที่ ๓
๘-๑๒ เดือน	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหัด
๑๒ - ๒ ปี	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน (ดีทีพี.) กระตุ้น ๒. กินวัคซีนป้องกันโรคโปลิโอ กระตุ้น ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบ ๒ ครั้งห่างกัน ๑-๒ สัปดาห์
๔-๗ ปี	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน หรือวัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก กระตุ้น ๒. ฉีดวัคซีนป้องกันวัณโรค (บีซีจี.) ซ้ำ ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบซ้ำ ๔. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้ไทฟอยด์
๑๑-๑๔ ปี	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก ๒. ฉีดวัคซีนป้องกันหัดเยอรมัน ๓. ฉีดวัคซีนป้องกันไข้ไทฟอยด์
หญิงมีครรภ์	๑. ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก ๒ ครั้ง ห่างกันอย่างน้อย ๑ เดือน

- หมายเหตุ ๑. วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี จะเริ่มใช้ในปี พ.ศ. ๒๕๓๕
๒. วัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบ จะฉีดในบางจังหวัด

กองโรคติดต่อทั่วไป
กรมควบคุมโรคติดต่อ

กิจกรรม

๑. นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเองเกี่ยวกับการรับภูมิคุ้มกันโรคด้วยการรับวัคซีนชนิดต่าง ๆ
๒. นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับวัคซีนหรือภูมิคุ้มกันโรคที่จำเป็นต้องรับในปัจจุบัน
๓. นักเรียนสัมภาษณ์บิดามารดาหรือผู้ปกครองเกี่ยวกับการนำเด็กไปรับภูมิคุ้มกันโรคและวิธีการให้ภูมิคุ้มกันโรคแบบต่าง ๆ
๔. ประมวลคำขวัญเกี่ยวกับการรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของการรับภูมิคุ้มกันโรคที่เหมาะสม



บทที่ ๗

วัยอลวน

ความสัมพันธ์ระหว่างกาย จิต และอารมณ์

กายและจิต

คนเป็นสิ่งมีชีวิตที่ประกอบด้วยกายและจิต กายหรือร่างกายเป็นรูปธรรมที่มองเห็นและสัมผัสได้ เมื่อกายมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น เช่น หน้าแดง ตัวร้อน ร้องไห้ หัวเราะ ฯลฯ เราจึงมองเห็นและสัมผัสได้ ตรงกันข้ามจิตหรือจิตใจ เป็นนามธรรมที่มองไม่เห็นและสัมผัสไม่ได้ หรือไม่มีตัวตน เพราะจิตเป็นความรู้สึกนึกคิดของคนเราที่มีความมั่นคงถาวร ไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เมื่อจิตมีการเปลี่ยนแปลงไปเราอาจสังเกตเห็นสภาพของจิตได้จากอารมณ์ที่แสดงออกมาอย่างไรก็ดี ทั้งกายและจิตต่างก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญของคนเรา ซึ่งไม่สามารถจะแยกออกจากกันได้ เพราะกายและจิตต้องทำงานประสานกันอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่เรามีชีวิตอยู่จึงจะทำให้คนเรามีสภาพชีวิตที่สมบูรณ์

การที่เราทราบว่ามีจิตอยู่ภายในกายด้วยนั้น ก็เพราะคนเรามีความรู้สึก ความนึกคิด มีสติปัญญา รู้จักผิดชอบชั่วดี บางครั้งก็มีอารมณ์ต่าง ๆ แสดงออกมาทางกายให้เห็นได้ เช่น เมื่อเกิดอารมณ์รัก หน้าตาจะแจ่มใส ยิ้มแย้มแจ่มใส เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ ใบหน้าอาจแดง นัยน์ตาลูกโป่ง หน้าตาขมึงทึง มือสั่น ตัวสั่น เป็นต้น

การที่เราทราบว่ามีจิตอยู่ภายในกายด้วยนั้น ก็เพราะคนเรามีความรู้สึก ความนึกคิด มีสติปัญญา รู้จักผิดชอบชั่วดี บางครั้งก็มีอารมณ์ต่าง ๆ แสดงออกมาทางกายให้เห็นได้

นอกจากนี้เราจะเห็นได้ว่าการกระทำหรือพฤติกรรมทุกอย่างของคนเราไม่ว่าจะเป็น การเรียน การทำงาน การเล่น หรือการพักผ่อนก็ดี กายจะทำไปตามลำพังไม่ได้ต้องมีจิตเป็นผู้บังคับอยู่ด้วยเสมอ ด้วยเหตุนี้ การกระทำใด ๆ ที่เกิดขึ้นกับกายย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อจิตด้วย เช่น ถ้ากายเป็นโรคก็ทำให้จิตเศร้าหมอง ตรงกันข้ามการกระทำใด ๆ ที่เกิดขึ้นแก่จิตย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่อกายได้เช่นเดียวกัน เช่น ถ้าจิตสดชื่นเบิกบานก็ทำให้กินได้นอนหลับ และร่างกายแข็งแรง

คนเราเกิดมามีปรารถนาที่จะให้ชีวิตของตนมีความสุขด้วยกันทั้งนั้น คำว่าความสุขที่กล่าวถึงนี้คือ ความสุขทางกายและความสุขทางจิต หรือที่กล่าวกันสั้น ๆ ว่า “สุขกาย สบายจิต” นั่นเอง ทุกครั้งที่มีการเคลื่อนไหวหรือเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นแก่ร่างกายและจิตก็จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้น

ควบคู่กันเสมอ ส่วนมากจะเป็นแบบสุขก็สุขด้วยกัน ทุกข์ก็ทุกข์ด้วยกัน ดังนั้นจึงมีผู้กล่าวว่า “จิตที่แจ่มใส ย่อมอยู่ในกายที่สุขสมบูรณ์”

เนื่องจากกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงสามารถช่วยให้จิตมีความสุขสบายขึ้น เราจึงควรบำรุงรักษากายให้อยู่ในสภาพที่ดี ในทำนองเดียวกัน จิตของเราก็ควรจะได้รับ การบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพที่ดีด้วย เพราะผู้ที่มีกายดีแต่มีจิตที่ผิดปกติ ย่อมจะไม่ได้ประโยชน์อย่างเต็มที่ จากกายที่สมบูรณ์และแข็งแรงนั้นได้

จิตและอารมณ์

อารมณ์ หมายถึง ภาวะหนึ่งของจิตซึ่งเกิดขึ้นโดยมีสิ่งเร้าที่อาจจะมาจากภายใน หรือภายนอกตัวเราก็กได้มากระตุ้นจิต ทำให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้น เช่น คำชมเชย เป็นสิ่งเร้าทำให้คนเราเกิดอารมณ์ดี เป็นต้น

ตัวอย่างอารมณ์อื่น ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราบ่อย ๆ นอกจากความดีใจ ความโกรธ และความกลัว แล้วก็มีความพอใจ ความเสียใจ ความรัก ความวิตกกังวล ความอิจฉาริษยา ฯลฯ จะเห็นได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเรานั้น บางอารมณ์ เช่น ความดีใจ ความพอใจ จะช่วยให้เรามีความสุข แต่บางอารมณ์ เช่น ความโกรธ ความเสียใจ ก็ทำให้เรามีความทุกข์



ภาพที่ ๗.๑ การแสดงอารมณ์พอใจและไม่พอใจ

อารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นมักทำให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาต่างกัน ถ้าอารมณ์ดีหรืออารมณ์แจ่มใส สิ่งที่แสดงออกมาก็จะเป็นที่พึงพอใจ เช่น เด็กชายแดงได้รับรางวัล (สิ่งเร้า) เด็กชายแดงย่อมมีหน้าตาสดชื่นเบิกบาน สนทนากับใคร ๆ ได้อย่างสนุกสนาน ตรงกันข้ามถ้าอารมณ์ไม่ดี หรืออารมณ์เสีย สิ่งที่แสดงออกมาก็ไม่ใคร่เป็นที่พึงพอใจ เช่น เด็กชายดำกำลังหิวข้าว (สิ่งเร้า) เด็กชายดำย่อมมีหน้าตาซีดเซียวไม่โชนแวววาว ไม่อยากพูดจากับใคร เป็นต้น

บางคนในวันหนึ่ง ๆ อาจมีอาการเกิดขึ้นได้หลายอย่าง แล้วแต่ว่าจะมีสิ่งเร้าอะไรมากระตุ้น ตามปกติอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับคนเราเหล่านี้มักเปลี่ยนแปลงหรือผันแปรได้ง่าย อารมณ์ต่าง ๆ จึงเป็นเพียงความรู้สึกทั่วไปที่เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวในชีวิตประจำวันตามลักษณะของปัญหาที่เราเผชิญอยู่ เมื่อเหตุการณ์ได้ผ่านพ้นไปสักระยะหนึ่ง หรือเมื่อเราสามารถควบคุมอารมณ์ได้แล้ว อารมณ์นั้น ๆ ก็จะสงบลงและหมดไปได้เองตามธรรมชาติ

กายกับอารมณ์

เนื่องจากอารมณ์เป็นภาวะหนึ่งของจิต ดังนั้นเมื่อจิตมีความใกล้ชิดกับกาย อารมณ์ก็มีความใกล้ชิดกับกายด้วย ตามปกติอารมณ์ของคนเรามักจะแสดงออกมาทางกาย เช่น หน้าแดง หน้าซีด น้ำตาไหล ตาลูกกวาด เสียงดัง เสียงสั่น หายใจแรง หัวใจเต้นเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางกายใน ขณะที่คนเราเกิดอารมณ์เหล่านี้ ย่อมเป็นข้อพิสูจน์ได้ว่า อารมณ์มีความสัมพันธ์กับกายได้อย่างใกล้ชิดเช่นเดียวกัน



ภาพที่ ๗.๒ การแสดงอารมณ์โกรธและเสียใจ

โดยทั่วไป อารมณ์ของคนเรามักจะเปลี่ยนแปลงได้ง่าย และจะให้ผลทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่อกายได้เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ที่ทำให้คนเรามีความทุกข์ เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ความวิตกกังวล ความคับอกคับใจ ความโกรธแค้น หากอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นบ่อย ๆ จะติดต่อกัน เป็นเวลานาน นอกจากจะมีผลกระทบกระเทือนไปถึงการทำงานของอวัยวะสำคัญ ๆ ของกายแล้วยังอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนเราได้อีกด้วย

จากที่กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า กาย จิตและอารมณ์ มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และสามารถทำให้ชีวิตของเรามีความสุขหรือความทุกข์ได้ ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นเด็กหรือเป็นผู้ใหญ่ ถ้าหากเราต้องการให้ชีวิตมีความสุขสมบูรณ์ก็จำเป็นต้องรู้จักปรับปรุงตนเองทั้งทางด้านกาย จิตและอารมณ์ไปด้วยพร้อม ๆ กัน



ภาพที่ ๗.๓

การแสดงอารมณ์ในลักษณะโกรธแค้นนำไปสู่การก้าวร้าว

การเข้าใจและยอมรับตัวเอง

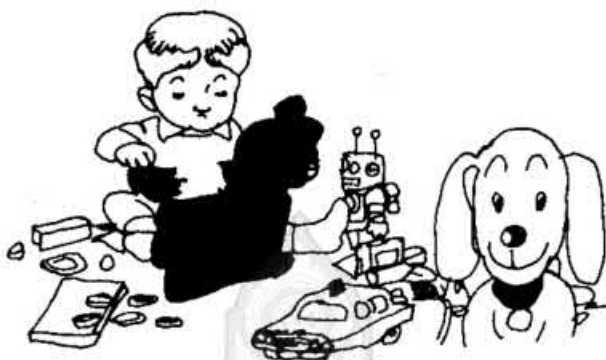
เมื่อแรกเกิดเป็นระยะที่ทารกต้องเริ่มปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่ ทารกยังไม่สามารถช่วยตัวเอง ได้แต่ร้องไห้ ดูดนมและนอนหลับ ต้องอาศัยแม่ช่วยดูแลอย่างใกล้ชิดประมาณ 2 สัปดาห์ผ่านไป การปรับตัวของทารกจะค่อย ๆ ดีขึ้น ทารกจะเคลื่อนไหวแขนขาได้มากขึ้น จึงมีความสุขเมื่อท้องอืด แต่จะร้องไห้เมื่อหิว หรือไม่สบายตัวจากความเปียกชื้น

ต่อมาทารกจะรู้จักยิ้มและชอบให้อบอุ้ม เริ่มแสดงอาการและท่าทางหลายอย่างเพื่อต้องการให้ผู้ใหญ่เอาใจใส่และช่วยเหลือ เช่น ร้องไห้เสียงดัง ทำมือไขว่คว้า บิดตัวชันคอ หลังจากนั้นทารกจะเริ่มมีปฏิกิริยาโต้ตอบกับสิ่งแวดล้อมได้มากขึ้น เช่น เมื่อมีผู้มาเล่นด้วยหรือมีใครอุ้มจะยิ้มและหัวเราะแสดงความพอใจ แต่จะโกรธ ร้องไห้ชักดิ้นชักงอถ้าปล่อยให้อยู่คนเดียว หรือเมื่อหิวหรือถูกรบกวนต่าง ๆ

เมื่อเวลาผ่านไปร่างกายจะเจริญเติบโตไปตามลำดับ ได้แก่ การพลิกคว่ำได้ จับต้องของใกล้มือ คืบคลาน หัดนั่ง ยืนและเดิน ตลอดจนช่วยตัวเองในเรื่องการ กิน นอน ขับถ่าย และเล่นได้มากขึ้น ในขณะเดียวกัน อารมณ์ต่าง ๆ ก็เริ่มพัฒนาขึ้นด้วย เช่น รู้จักดีใจ เสียใจ โกรธ เบื่อหน่าย อารมณ์เหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมาก

ความสนใจและความอยากรู้อยากเห็นตามธรรมชาติจะช่วยทำให้เด็กรู้จักสังเกตท่าทีของผู้ใหญ่ ชอบสำรวจหรือค้น ชอบปีนป่าย เพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ ตัวให้ดีขึ้น การดูหรือขอให้เด็กกลัวและการลงโทษ นอกจากไม่ช่วยพัฒนาอารมณ์ของเด็กแล้ว ยังอาจทำให้เด็กมีบุคลิกลักษณะหรือลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ได้อีกด้วยแต่ตรงกันข้ามความรักและความเอาใจใส่ที่เด็กได้รับจากพ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดู จะช่วยทำให้เด็กรู้สึกอบอุ่นและปลอดภัยมากขึ้น

เมื่อพ้นจากวัยทารกจะเป็นระยะที่เด็กมีความอยากรู้อยากเห็นมากขึ้น สนใจสิ่งที่แปลกและใหม่ ชอบซักถามปัญหาต่าง ๆ ชอบสำรวจหาสิ่งของ รวมทั้งชอบทำตามอย่างหรือเลียนแบบผู้ใกล้ชิด พ่อแม่จึงควรเป็นแบบอย่างทั้งในด้านความรู้สึกรู้สึกนึกคิด อารมณ์และความประพฤติต่าง ๆ ให้แก่เด็ก ความรักและความเอาใจใส่ของพ่อแม่จะช่วยสร้างจิตและอารมณ์ที่ดีให้แก่เด็ก รวมทั้งจะช่วยให้เด็กมีความคิดริเริ่มและหัดช่วยตัวเองได้มากขึ้น



ภาพที่ ๗.๔ วัยทารกนิยมเล่นของเล่น

ในระยะนี้ เด็กบางคนอาจเข้าโรงเรียนอนุบาลหรือบางคนก็เข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาแล้ว เด็กจึงต้องเริ่มปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ๆ ครู และคนอื่น ๆ สำหรับเด็กที่มีน้อง อาจมีความอิจฉาริษยาเกิดขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าพ่อแม่แสดงความสนใจและเอาใจใส่น้องมาก ๆ เพราะเด็กในวัยนี้มักเป็นคนเจ้าอารมณ์และไม่ใคร่มีเหตุผลมากนัก

ครั้งต่อมาเมื่อโตขึ้นจะเป็นระยะที่เด็กกำลังอยู่ในวัยเรียน บางคนยังอาจมีปัญหาในการปรับตัวอยู่บ้าง มักจะรักและบูชาครู เชื่อฟังและปฏิบัติตามครูได้ง่าย เพราะครูทำหน้าที่แทนพ่อแม่ และคอยช่วยเหลือ อย่างไรก็ตาม ในวัยนี้เด็กเริ่มมีความสนใจในการคบเพื่อน จึงทำให้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น และต้องการให้เพื่อน ๆ ยอมรับว่าตัวเขาเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ สำหรับความสัมพันธ์กับพ่อแม่ นั้น พวกเขาจะพยายามเรียนรู้ลักษณะนิสัยประจำเพศชายและเพศหญิงโดยเด็กชายมักเลียนแบบพ่อ และเด็กหญิงมักเลียนแบบแม่

เมื่อเด็กเจริญเติบโตมากขึ้นอีก และกำลังย่างเข้าสู่วัยก่อนวัยรุ่น เด็กจะมีความคิดเห็นเป็นของตัวเอง และช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีขึ้น เพราะรู้จักเกรงใจผู้อื่น รู้จักโอ้อวดอารีและเริ่มสนใจต่อกิจกรรมของส่วนรวมมาก แต่เนื่องจากกายเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว และต้องการให้เป็นสิ่งที่สนใจแก่ผู้อื่นด้วย จึงทำให้ในระยะนี้เริ่มรู้สึกกังวลใจในเรื่อง

รูปร่างหน้าตาอยู่บ้าง บางครั้งก็ต้องการความเป็นอิสระและต้องการเวลาที่เป็นของตัวเองมากขึ้น นอกจากนี้ก็ยังสนใจเป็นพิเศษต่อการเล่นกีฬาและงานอดิเรกต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นด้วย

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกาย สมอ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเหล่านี้ ย่อมมีอิทธิพลต่อบุคลิก-ลักษณะมาก เริ่มเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อยากมีอิสระ บางครั้งก็ชอบเก็บตัวอยู่ในห้องลำพังโดยไม่ต้องการให้ใครมารบกวน แต่บางครั้งก็อยากทำอะไร ๆ ที่แปลกและเด่น เพื่อแสดงความสามารถให้เพื่อน ๆ ยอมรับหรือเพื่อต้องการพิสูจน์ให้ใคร ๆ เห็นว่าตัวเองไม่ใช่เด็กต่อไปแล้ว วัยรุ่นจึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ และเป็นวัยที่เด็กจะต้องเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางกาย จิตและอารมณ์ต่อไป

วัยรุ่นจะเริ่มมีสังคมที่กว้างออกไป มีเพื่อนฝูงมากขึ้น มีความรักเพื่อนและต้องการอยู่กับเพื่อน ๆ ที่มีความสนใจและรสนิยมเหมือนกัน เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็มักจะถือว่าความคิดเห็นของเพื่อนในกลุ่มวัยรุ่นด้วยกันมีความสำคัญมาก

ตามธรรมชาติเด็กวัยรุ่นมักมีอารมณ์ค่อนข้างจะรุนแรงและหวั่นไหวได้ง่าย ชอบวิจารณ์และแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่าง ๆ อย่างตรงไปตรงมา ไม่ยอมคนง่าย ๆ ไม่ชอบให้ใครมาบังคับหรือกวดขันกับตน บางครั้งวัยรุ่นจึงอาจมีความขัดแย้งกับความคิดเห็นของผู้ใหญ่บ้าง เมื่อได้ทราบความจริงเช่นนี้แล้วก็ควรจะได้พยายามปรับปรุงและควบคุมอารมณ์ให้ดีขึ้น

การเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ได้เคยเกิดขึ้นแก่ผู้ใหญ่มาแล้วทุกคน ผู้ใหญ่จึงเข้าใจได้ดีและสามารถให้ความช่วยเหลือแก่เด็กวัยรุ่นได้ ดังนั้นเมื่อมีปัญหาใด ๆ เกิดขึ้น เด็กวัยรุ่นจึงควรปรึกษาพ่อแม่ ครูหรือผู้ใหญ่ที่เชื่อถือหรือไว้วางใจได้ จะช่วยทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่นและปลอดภัย อย่างไรก็ตามก็ดีเมื่อเวลาผ่านไปปัญหาการปรับตัวในด้านต่าง ๆ จะค่อย ๆ ลดลงเพราะสามารถเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นได้เรื่อย ๆ

สำหรับความเจริญเติบโตในวัยต่าง ๆ นั้น ถ้ามีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนจะทำให้ความเจริญเติบโตของร่างกายหยุดชะงักและไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร ความเจริญเติบโตทางจิตและอารมณ์ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน ถ้าหากเด็กคนใดต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมทางจิตและอารมณ์ที่ไม่ดีมาตั้งแต่เยาว์วัย เมื่อเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่เขาก็อาจกลายเป็นคนที่มีจิตและอารมณ์ไม่เหมาะสมกับวัย เช่น เอาแต่ใจตัวเอง โมโหฉุนเฉียวง่ายและทำอะไรแบบเด็ก ๆ เป็นต้น

คนเราเมื่อยิ่งเติบโตขึ้นก็ได้รับการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในชีวิตเพิ่มพูนมากขึ้น จิตและอารมณ์ก็เจริญงอกงามจนสามารถแสดงพฤติกรรมที่สลับซับซ้อนได้มากขึ้นตามลำดับ

พัฒนาการของบุคลิกภาพ

ลักษณะทางกาย จิตและอารมณ์ที่รวมอยู่ในตัวบุคคล เช่น รูปร่างหน้าตา กิริยาท่าทางการพูดจา นิสัย ความประพฤติ เป็นต้น ลักษณะเหล่านี้เป็นเรื่องเฉพาะของแต่ละคนที่ทำให้คนเราไม่เหมือนกัน เรียกลักษณะเฉพาะของบุคคลนี้ว่า บุคลิกภาพ

ขณะที่กาย จิตและอารมณ์กำลังพัฒนาไปตามอายุนั้น บุคลิกภาพของคนเราจะพัฒนาควบคู่กันไปด้วย บุคลิกภาพนี้จัดว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของสุขภาพจิตและมีอิทธิพลต่อความสามารถของบุคคลในการดำรงชีวิตโดยทั่วไป

ลักษณะเฉพาะทางกายและทางสมองหลายอย่างได้มีติดตัวคนเรามาแล้วตั้งแต่กำเนิด คนเราได้รับลักษณะเหล่านี้มาจากบิดามารดา ที่เรียกกันทั่วไปว่าพันธุกรรม เมื่อทารกเจริญเติบโตขึ้นท่ามกลางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ จิตและอารมณ์ก็เริ่มก่อตัวขึ้นเป็นแบบฉบับเฉพาะตัวของแต่ละคน 5 ปีแรกของชีวิตนั้น บุคลิกภาพของเด็กจะพัฒนาขึ้นได้อย่างรวดเร็วมาก จึงเป็นช่วงของระยะเวลาที่เด็ก ๆ ต้องการความเอาใจใส่ดูแลจากผู้ใหญ่เป็นพิเศษ

เมื่อเติบโตมากขึ้นจนเป็นหนุ่มสาว ลักษณะพิเศษเหล่านี้ก็จะเจริญกลายเป็นบุคลิกภาพที่สมบูรณ์มากขึ้นตามลำดับ จนกระทั่งเมื่อเป็นผู้ใหญ่ บุคลิกภาพบางอย่างก็จะติดตัวไปจนตลอดชีวิต แต่บุคลิกภาพที่ไม่ดีบางอย่างก็สามารถเปลี่ยนแปลงหรือปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นได้

อย่างไรก็ดี บางครั้งความเจริญเติบโตของบุคลิกภาพเหล่านี้อาจมีอุปสรรคอยู่บ้าง โดยเฉพาะเด็กที่เติบโตมาจากครอบครัวและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่ไม่สมบูรณ์ อาจทำให้ลักษณะเฉพาะบางอย่างในตัวเด็กพัฒนาได้ไม่เหมาะสมแก่ระยะเวลา เช่น เด็กบางคนนับอายุตามปฏิทินได้ 13 ปี แต่จิตและอารมณ์เจริญได้เท่ากับเด็กทั่วไปที่มีอายุเพียง 6-7 ปีเท่านั้น จึงอาจมีการแสดงพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เหมาะสมกับวัย เช่น ควบคุมความรู้สึกยังไม่ได้ เอาแต่ใจตัวเอง พูดถึงเรื่องของตัวเองเสมอ ถ้าไม่พอใจจะแสดงความรู้สึกที่ไม่ดีออกมาทันที เป็นต้น ฉะนั้นจึงควรปรับปรุงส่งเสริมบุคลิกภาพให้เหมาะสมกับวัย

ลักษณะของผู้มีสุขภาพจิตดี

ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีจะต้องประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ 3 ประการ กล่าวคือ 1. จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตัวเองดี 2. เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจคนอื่นดี และ 3. เป็นผู้ที่สามารถเผชิญความจริงในชีวิตได้ดี จึงจะทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีได้อย่างสมบูรณ์

โดยทั่วไปตัวของเราเป็นสิ่งที่ต้องรู้จักและเข้าใจให้ดีเสียก่อน เพราะการรู้จักและเข้าใจตัวเราเองจะช่วยให้รู้ความสามารถของตัวเองได้ถูกต้อง ไม่ดูถูกหรือยกย่องความสามารถของตัวเองมากเกินไป สามารถยอมรับสภาพของตนตามความเป็นจริงได้ นอกจากนี้ยังพอใจและ

ชื่นชมยินดีต่อความสำเร็จเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย เช่น ตัวเราจะสบายใจเมื่อทำการบ้านเสร็จและจะรู้สึกชื่นชมยินดีเมื่อทราบว่าทำการบ้านได้ถูกหมด ผู้ที่รู้จักและเข้าใจตัวเองได้ดีจึงมักเป็นผู้ที่ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์กลัว โกรธ รัก อิจฉาริษยา หรือวิตกกังวล

คนเราจำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจคนอื่นได้ดีด้วย จึงจะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข มิใช่แต่เพียงรู้จักและเข้าใจตัวเองได้เป็นอย่างดีก็พอ เพราะตามธรรมชาติคนเราย่อมไม่เหมือนกันทั้งทางกายและจิต การที่ผู้อื่นคิดและทำไม่เหมือนเรานั้น ไม่ได้หมายความว่า เขาทำไม่ถูกต้องเสมอไป ตัวเราอาจคิดผิด ทำผิดได้ จึงควรเป็นคนใจกว้างและยอมรับการกระทำของคนอื่นบ้าง นอกจากนี้ การที่จะหวังให้คนอื่นเขาคิดหรือทำอย่างที่ตั้งใจไว้ทุกอย่างย่อมเป็นไปไม่ได้ และอาจทำให้ผิดหวังได้ ทางที่ดีควรจะต้องพยายามสร้างบุคลิกลักษณะที่ดี จะต้องรู้จักควบคุมอารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของตัวเองเพื่อให้เข้ากับผู้อื่นที่ต้องเกี่ยวข้องกับตัวอย่างใกล้ชิด เช่น ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การที่ตัวเรามีความสัมพันธ์กับคนอื่นได้ราบรื่นอย่างเสมอต้นเสมอปลายนั้น เป็นเครื่องแสดงว่ามีความสามารถในการปรับตัวได้ดี

ความสามารถในการเผชิญความจริงต่าง ๆ ในชีวิตได้ต็มับว่าเป็นลักษณะที่สำคัญมากที่สุดของสุขภาพจิต เพราะนอกจากแสดงว่าผู้นั้นรู้จักและเข้าใจตัวเองและผู้อื่นได้ดีแล้ว ยังแสดงว่าผู้นั้นพร้อมที่จะเผชิญปัญหาชีวิตได้ดีโดยไม่หนีปัญหา เพราะเขาทราบดีว่าปัญหาต่าง ๆ เป็นของธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้เสมอ และไม่มีใครที่ไม่มีปัญหา นอกจากนี้การประกอบกิจการงานของ



ภาพที่ ๑.๕ สภาพแวดล้อมที่ดี ทำให้บุคคลในครอบครัวเป็นผู้มีสุขภาพจิตดี

บุคคลที่สามารถเผชิญความจริงในชีวิตได้ดีนั้น มักจะมีการวางแผนไว้ล่วงหน้าก่อนเสมอ จึงช่วยให้เขาสามารถคิดและตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองได้อย่างฉลาดและรอบคอบจนเอาชนะปัญหาเหล่านั้นได้ อันเป็นผลทำให้เขาสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีระเบียบราบรื่น มั่นคง และมีความสุข

การปรับตัวของเด็กวัยรุ่น

การปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัย เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของสิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย ตัวอย่างเช่น กบที่อาศัยอยู่ในดินทรายก็จะมีผิวสีคล้ายกับสีของทราย หรือต้นไม้ที่ปลูกอยู่ในใกล้ชายคาบ้านก็จะเอนรับแสงแดด เนื่องจากมนุษย์เป็นสิ่งที่มีชีวิตชั้นสูงและเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ มีสติปัญญาและความสามารถเหนือกว่าสัตว์อื่น ๆ จึงสามารถปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี การปรับตัวให้เข้ากับปัญหาต่าง ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างราบรื่น และมีความสุข

ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดีเพียงใดนั้นเป็นลักษณะสำคัญอย่างหนึ่งของผู้มีสุขภาพจิตดี ทุกคนไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ย่อมมีปัญหาเกิดขึ้นอยู่เสมอซึ่งจำเป็นต้องแก้ปัญหานั้น หรือปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ปัญหาที่เด็กวัยรุ่นจะต้องปรับตัวนั้น มีอยู่หลายเรื่องด้วยกัน ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะเรื่องสำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

1. การปรับตัวเข้ากับเพื่อน

เมื่อนักเรียนยิ่งโตขึ้น จะเริ่มรู้จักและมีเพื่อนฝูงมากขึ้น เพื่อนของนักเรียนส่วนใหญ่มักจะเรียนอยู่ในโรงเรียนเดียวกันและพบปะสนทนากันอยู่เสมอ ทุกคนต้องการเพื่อน ถ้านักเรียนมีเพื่อนดีจะช่วยให้มีความสุข เรียนและเล่นด้วยความสนุกสนาน ตรงกันข้าม ถ้ามีเพื่อนไม่ดี อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน ไม่อยากมาโรงเรียน เพราะไม่มีใครแสดงความเป็นมิตรที่ดีกับเราอย่างจริงใจ เมื่อมีเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น น่าจะลองถามตัวเราเองว่า “ทำไมใคร ๆ เขาก็ไม่ชอบเรา หรือไม่อยากเป็นเพื่อนกับเรา ตัวเรามีข้อบกพร่องอะไรบ้าง” หากสามารถหาคำตอบเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องและยุติธรรมแล้วก็จะทราบความจริงในเรื่องนี้และสามารถปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดีขึ้น จนเป็นที่ชอบพอรักใคร่ของคนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องด้วยได้

นักเรียนคงเคยได้ยินคำว่า **มนุษยสัมพันธ์** กันมาบ้างแล้ว มนุษยสัมพันธ์ในที่นี้หมายถึงศิลปะในการผูกมิตรกับบุคคลอื่น เพื่อช่วยทำให้สามารถปรับตัวได้ดี และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการที่เข้ากับคนอื่นไม่ได้ หรือขาดเพื่อนที่ดี อาจเนื่องจากตัวเรามีมนุษยสัมพันธ์ที่ไม่ดีก็ได้



ภาพที่ ๘.๖ การคบเพื่อนที่ไม่ดีทำให้วัยรุ่นมีโอกาสเสียคน

หลักทั่วไปในการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อผูกมิตรกับคนอื่นนั้น มีข้อควรปฏิบัติง่าย ๆ ได้หลายอย่าง เช่น ทำตนให้เป็นคนสุภาพอ่อนโยน รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความเมตตากรุณา ยกย่องความดีและมองข้ามข้อเสียของคนอื่นไปเสียบ้าง ไม่โอ้อวดความสามารถของตนจนเกินไป ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น หากสามารถปฏิบัติตามข้อควรปฏิบัติเหล่านี้ได้อย่างเสมอต้นเสมอปลายแล้ว ในที่สุดก็จะปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่ายและมีเพื่อนฝูงที่ดีเพิ่มมากขึ้น

2. การปรับตัวเข้ากับผู้ใหญ่

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่จะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง ถ้าจะเปรียบเทียบกับผลไม้ วัยรุ่นก็เปรียบเสมือนผลไม้ห่าม จะดิบก็ไม่ดิบ จะสุกก็ไม่สุก หรืออาจเรียกว่าดิบ ๆ สุก ๆ ก็ได้ วัยรุ่นจึงเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการปรับตัว บางครั้งคิดว่ายังเป็นเด็ก แต่บางครั้งก็คิดว่ากำลังจะเป็นผู้ใหญ่แล้ว อยากจะเป็นตัวของตัวเอง อยากเป็นอิสระไม่อยากให้ใครมาขัดใจ แต่บางครั้งผู้ใหญ่มอบความไว้วางใจให้ แต่กลับละเลยไม่รับผิดชอบเสีย

อย่างไรก็ดี เมื่อมีปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้นมักจะตัดสินใจไม่ใคร่จะถูก บางครั้งก็รู้สึกลังเลใจ หงุดหงิดและมีอารมณ์ห้วนไหวได้ง่าย นอกจากนี้ยังอาจมีอารมณ์วู่วามและโกรธง่ายอย่างไม่มีเหตุผลอีกด้วย บางครั้งอารมณ์รุนแรงเหมือนลมพายุ แต่อารมณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเมื่อสามารถควบคุมสติไว้ได้ อารมณ์วู่วามต่าง ๆ ก็จะหายไปเอง

หลายคนคงเคยมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่มานับแล้ว และมักจะคิดว่าผู้ใหญ่ไม่เข้าใจและไม่เห็นใจ หรือคอยควบคุมมากเกินไป บางคนก็น้อยอกน้อยใจและคิดว่าผู้ใหญ่ไม่รัก แต่ความจริงบิดามารดาหรือครูอาจารย์ท่านเคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์และเรื่องราวต่าง ๆ มากมายนานจึงห้ามปรามมิให้กระทำบางสิ่งบางอย่าง ที่อาจนำผลเสียมาสู่ตัวเอง โดยที่ตัวเองอาจมองไม่เห็นหรือคิดไม่ถึง จึงพบอยู่เสมอว่า ความขัดแย้งเหล่านั้นมักจะเกิดขึ้นเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของ

ตัวเองเสียเป็นส่วนใหญ่ การที่บิดามารดาหรือครูอาจารย์ว่ากล่าวตักเตือนนั้น ก็เพราะท่านเป็นห่วง และหวังดีด้วยใจจริง ด้วยเหตุนี้เองเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่เกิดขึ้น จึงควรพยายามเข้าใจเจตนาของผู้ใหญ่เสียก่อน แล้วลองคิดว่า ถ้าตัวเราเป็นพ่อแม่เราจะมีความรู้สึกอย่างไร

3. การปรับตัวให้เข้ากับสภาพความเป็นจริง

การที่คนเราจะมีความสุขได้มากหรือน้อยเพียงใดมักขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญหลายอย่าง เช่น บุคลิกภาพของตัวเราเอง สภาพครอบครัวที่เป็นสมาชิกอยู่ และสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ อีก ซึ่งบางอย่างไม่มีทางเลือก เพราะเลือกที่เกิดไม่ได้ ดังนั้นจึงควรพอใจและภาคภูมิใจในสภาพที่เป็นอยู่ แต่พึงเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เกี่ยวกับสภาพความเป็นอยู่นั้น สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้เสมอ ถ้าใช้ความพากเพียรอย่างจริงจัง

บางคนอาจเคยคิดน้อยใจในสภาพของตนเองว่า ตนเกิดมาไม่มีอะไรทัดเทียมผู้อื่น เพราะไปเปรียบเทียบกับเพื่อนที่มีทุกสิ่งทุกอย่างพร้อมบริบูรณ์ จึงทำให้เกิดความรู้สึกท้อแท้ใจหรือหมดอาลัยต่อชีวิต แต่ถ้าพิจารณาให้ดีแล้วจะเห็นได้ว่าเรื่องที่คิดนั้นไม่ถูกต้อง เพราะยังมีคนอื่น ๆ เหมือนเรา และด้อยกว่าเรามาก จะทำให้รู้สึกสบายใจและมีความมั่นคงทางด้านอารมณ์มากขึ้นจึงควรยอมรับสภาพความเป็นจริง คือ ไม่ควรลืมหัด ในชีวิตต่อไปข้างหน้ายังมีโอกาสอีกหลายอย่างที่รอคอยความสามารถของเราอยู่หากเราค้นคว้าหาความสามารถในตัวเองให้พบแล้วนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็ประสบความสำเร็จในชีวิตได้เช่นเดียวกัน

4. การเตรียมตัวเพื่อชีวิตในอนาคต

หลายคนอาจอยากทราบว่าในอนาคตอีก 5 ปี หรือ 10 ปีข้างหน้าเราจะทำอะไรอยู่ที่ไหน จึงทำให้เกิดความวิตกกังวลถึงชีวิตในอนาคตของตน และบางคนก็อาจจินตนาการไปไกลมากจนกระทั่งกลายเป็นความเพ้อฝันหรือการสร้างวิมานในอากาศไปก็มี ความวิตกกังวลต่าง ๆ นั้น ถ้ามีไม่มากจนเกินไป จะช่วยให้คนเรารู้จักระวังตัวและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ความวิตกกังวลถึงเรื่องชีวิตในอนาคตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าหากเราเกรงว่าในภายหน้าชีวิตของเราอาจไม่เจริญรุ่งเรืองหรืออนาคตอาจมืดมน ก็ควรจะต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อสะสมความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ เอาไว้เสียแต่บัดนี้ ถ้าหากเราเตรียมตัวเพื่ออนาคตเสียแต่เนิ่น ๆ แล้วโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในชีวิตก็มีอยู่มาก

อีกประการหนึ่ง การตั้งจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในชีวิตนับว่าเป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับการดำเนินชีวิต การตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตนั้น จำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจตัวเราเองให้ดีและต้องคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงให้มากที่สุด ควรตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตให้พอเหมาะกับความสามารถ

ของตน ไม่ควรตั้งให้สูงเกินไปจนกระทั่งทำให้ชีวิตไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร และอาจนำมาซึ่งความเสียอกเสียใจในภายหลัง

กิจกรรมท้ายบท

1. สังเกตตนเองและเพื่อน ๆ ว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ รัก เกลียด กลัว ฯลฯ มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างไรบ้าง แล้วบันทึกไว้
2. นักเรียน 3 – 4 คนผลัดกันมาบรรยายบุคลิกลักษณะของเพื่อนในห้องที่ตนชอบ และไม่ชอบ โดยไม่ต้องระบุชื่อ
3. บรรยายลักษณะของเพื่อนที่ดีที่เราอยากคบ และวิจารณ์ตนเองว่ามีลักษณะใดบ้างที่ควรเปลี่ยนแปลงแก้ไข เพื่อให้เป็นที่น่าคบหาของคนอื่น
4. เล่าปัญหาข้อขัดแย้งกับผู้ใหญ่ที่ตนประสบมา แล้วให้เพื่อน ๆ ช่วยกันวิเคราะห์ และอภิปรายแนวทางแก้ไขข้อขัดแย้งเหล่านั้น



บทที่ ๘

เพศพิศวง

ก่อนที่จะได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางเพศและการปรับตัวทางเพศนักเรียนควรจะได้ทำความเข้าใจกับคำว่าเพศเสียก่อน เพศมีความหมายกว้างมากเรื่องเพศเป็นสัจชาตญาณตามธรรมชาติของมนุษย์และเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิต จึงมิได้หมายความว่าแค่เพียงว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับอวัยวะเพศและการสืบพันธุ์เท่านั้น

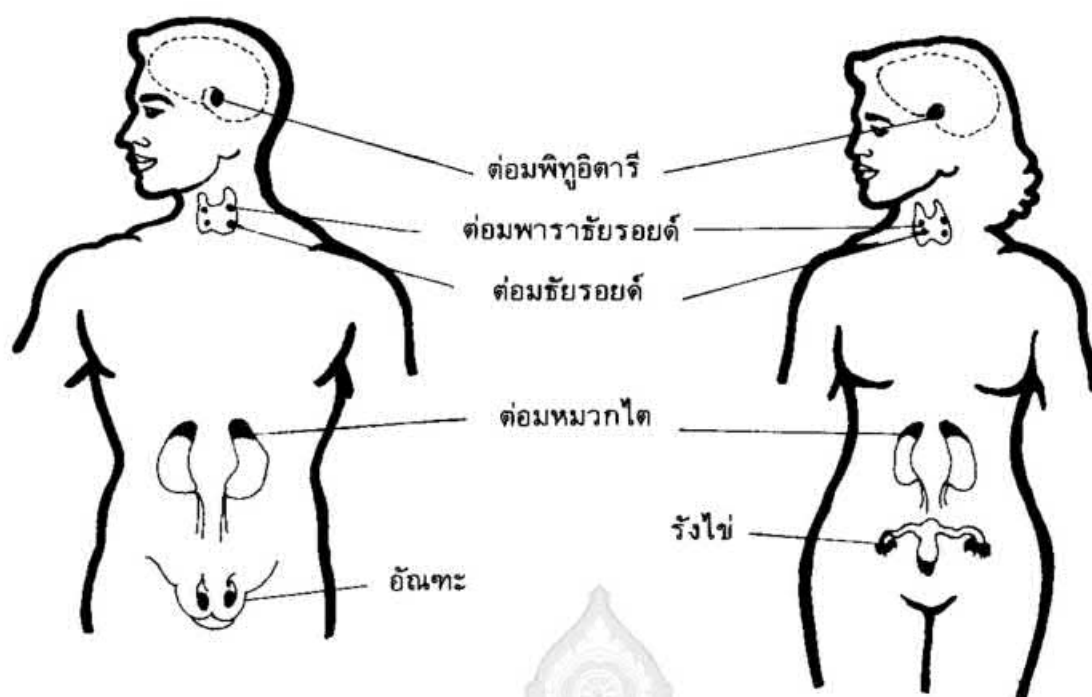
แต่เรื่องเพศคลุมไปถึงลักษณะที่สำคัญอื่น ๆ อีกหลายเรื่อง เช่น สุขปฏิบัติ ซึ่งได้แก่การระวังรักษาร่างกายให้ปราศจากโรคทางเพศ เรื่องจิตและอารมณ์ที่เกี่ยวกับความรู้สึกทางเพศ ความรักที่มีต่อเพศตรงข้าม ความต้องการทางเพศ รวมถึงเรื่องสังคมหรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่เกี่ยวกับเรื่องเพศหรือชีวิตครอบครัวที่คนไทยเรายึดถือสืบทอดกันมาเป็นแบบฉบับที่ดีงาม

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

นับตั้งแต่คลอดออกจากครรภ์มารดามาสู่โลกภายนอกซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ คนเราก็เริ่มเผชิญต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตัวเองมาโดยตลอด ทั้งกายและจิตของคนเราได้เจริญเติบโตและพัฒนาการมาตามวัยต่าง ๆ ครั้นพอมีอายุย่างเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางเพศจะเริ่มมีบทบาทที่สำคัญมาก และมีอิทธิพลต่อชีวิตความเป็นอยู่เป็นอย่างมาก

เมื่ออายุประมาณ ๙ ปี ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างช้า ๆ อยู่ประมาณ ๑ ปี ครั้นพออายุประมาณ ๑๐ ปี เป็นต้นไป การเจริญเติบโตนี้จะเป็นไปอย่างรวดเร็วมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจสังเกตได้จากน้ำหนักและส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นมาก รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของขนาดและรูปร่างอีกด้วย เช่น บางคนอาจมีแขนขายาว มือเท้าใหญ่ทำให้มองเห็นว่าการเจริญเติบโตของอวัยวะต่าง ๆ ไม่สัมพันธ์กัน บางครั้งตัวเองออกจะเกะกะ เก้งก้าง เวลาทำอะไรก็งุ่มง่าม ตกหล่นหรือสะดุดล้มอยู่บ่อย ๆ เรื่องเหล่านี้เป็นเหตุการณ์ธรรมดาของผู้ที่กำลังจะเริ่มแตกเนื้อหนุ่มสาวนั่นเอง

เรื่องสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ลักษณะการเจริญเติบโตทางเพศที่แสดงว่ากำลังผ่านเข้าสู่วัยรุ่น จะค่อย ๆ เริ่มปรากฏขึ้น เช่น ผู้ชายจะเริ่มมีหนวดมีขนรักแร้ และมีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ อาจมีสิวเกิดขึ้นบริเวณใบหน้าและหลัง เสียงจะเริ่มแตกหรือมีเสียงห้าว และนมตั้งพาน ส่วนผู้หญิงก็จะมีขนรักแร้มีขนขึ้นตามบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์และอาจมีสิวเช่นเดียวกัน หน้าอกโตขึ้น สะโพกผายกว้างออก บางคนอาจมีประจำเดือนแล้ว

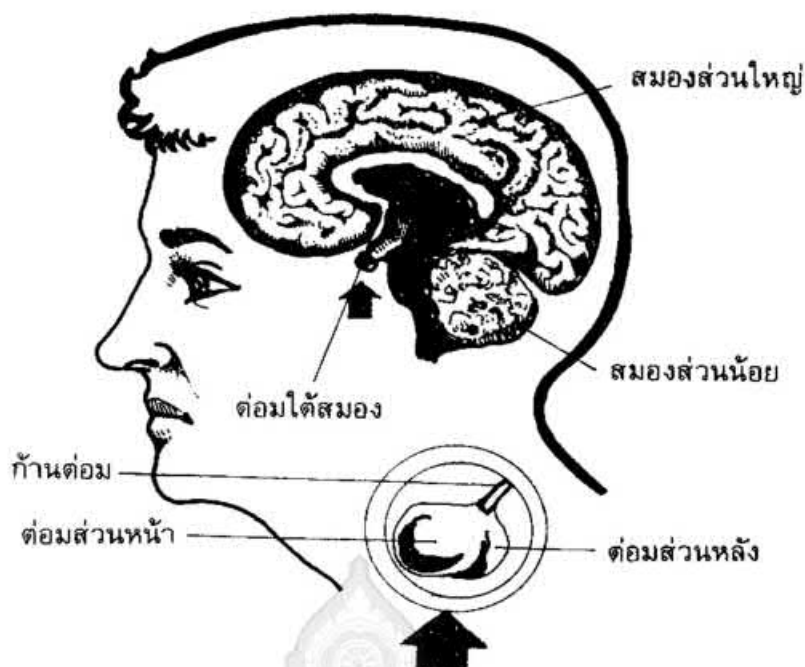


ภาพที่ ๘.๑ แสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อ

การเปลี่ยนแปลงทางเพศเหล่านี้มิใช่สิ่งผิดปกติ แต่เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติแก่ทุก ๆ คน ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพที่แปรเปลี่ยนดังกล่าวได้ จึงมีโอกาสดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นสิ่งที่ปกติ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติแก่ทุกคนที่กำลังจะพ้นวัยเด็ก และเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มเตรียมพร้อมที่จะมีลูกสืบตระกูลต่อไป การเจริญเติบโตทางร่างกายเหล่านี้ขึ้นอยู่กับต่อมบางชนิด ร่างกายของคนเรามีต่อม ๒ ประเภท คือ **ต่อมมีท่อ** ซึ่งผลิตสารลงสู่ท่อเพื่อไหลเข้าสู่อวัยวะต่าง ๆ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมเหงื่อ อีกประเภทหนึ่งคือ **ต่อมไร้ท่อ** ซึ่งผลิตสารที่สามารถซึมเข้าสู่กระแสเลือด และไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันทีโดยไม่ต้องไหลผ่านท่อ สารที่ผลิตโดยต่อมไร้ท่อนี้เรียกว่า **ฮอร์โมน** ซึ่งมีมากมายหลายชนิด และมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอย่างยิ่ง

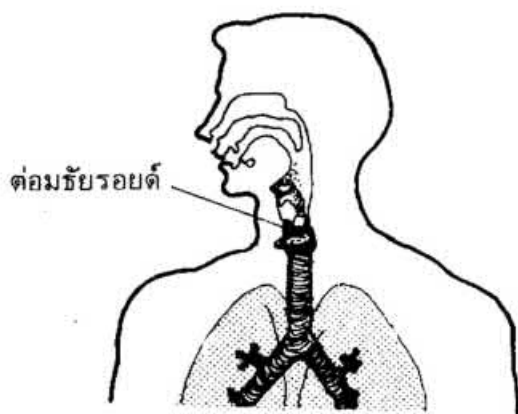
ในขั้นนี้นักเรียนควรทราบการทำงานของต่อมสำคัญบางต่อมที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของร่างกายของคนเรา ดังนี้



ภาพที่ ๘.๒ แสดงที่ตั้งต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี

ต่อมใต้สมอง

ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารีมีขนาดเล็กประมาณเท่าเมล็ดถั่วดำ อยู่ใต้สมองตรงส่วนโคน มีความสำคัญที่สุดในร่างกาย เพราะผลิตฮอร์โมนที่สามารถควบคุมการทำงานของต่อมอื่น ๆ ด้วย ต่อมใต้สมองผลิตฮอร์โมนหลายชนิด ฮอร์โมนชนิดหนึ่งถูกผลิตในระยะที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งมีผลในการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในวัยนี้ร่างกายจึงสูงและมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นรวดเร็วกว่าปกติ โดยทั่วไป ร่างกายของเด็กหญิงจะเจริญเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ ๒ - ๓ ปี ครั้นเมื่อพ้นอายุ ๑๕ ปีไปแล้วร่างกายทั้งของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงก็ยังคงเจริญเติบโตอยู่อีก แต่จะเป็นไปในอัตราที่ช้ากว่าในช่วงที่ผ่านมา



ภาพที่ ๘.๓ แสดงที่ตั้งต่อมธัยรอยด์

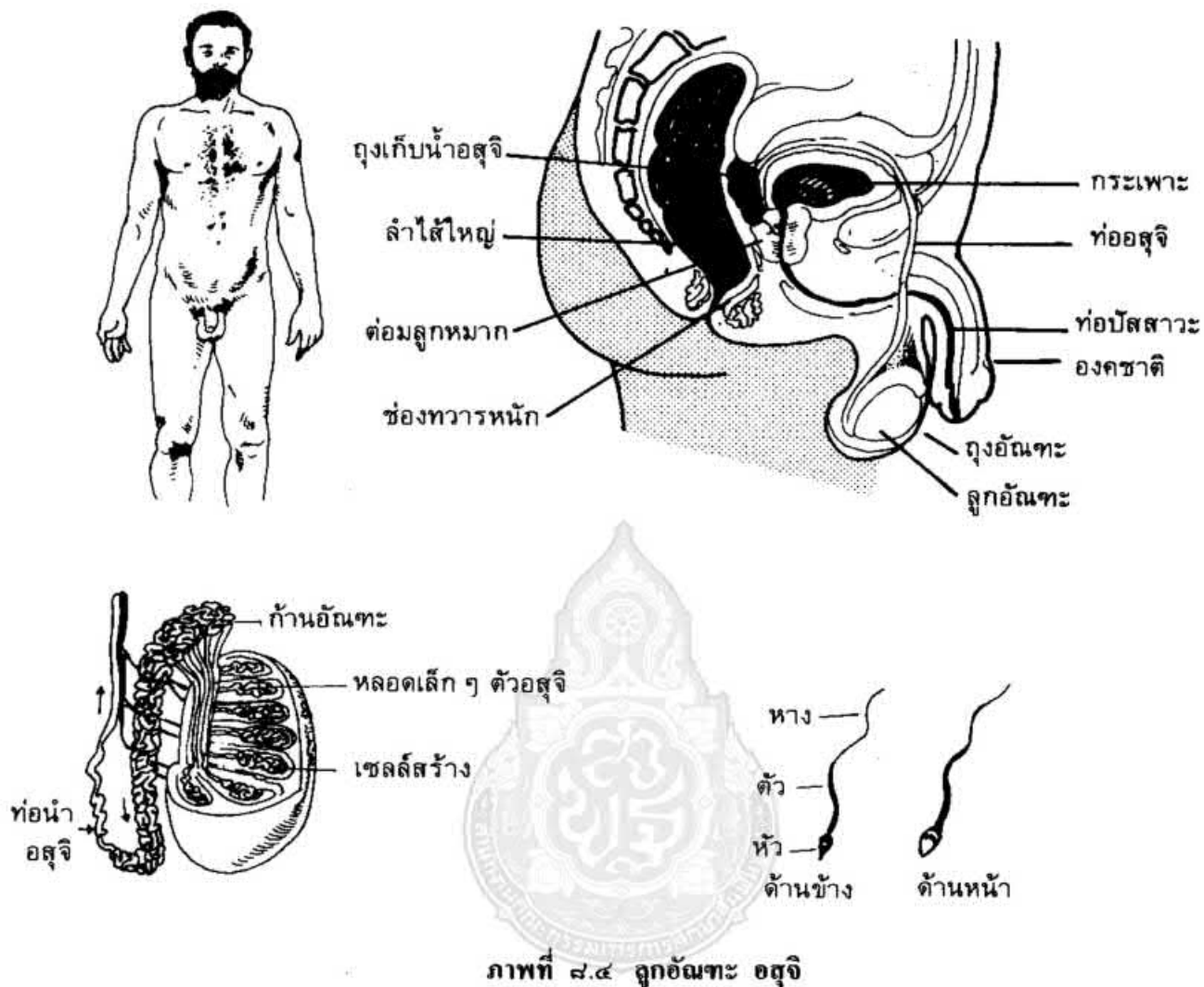
ต่อมธัยรอยด์

นักเรียนคงเคยทราบมาแล้วว่า การที่ร่างกายขาดธาตุไอโอดีนจากอาหารที่รับประทานนั้น อาจทำให้ต่อมธัยรอยด์ต้องทำงานหนัก เป็นผลทำให้ต่อมมีขนาดโตขึ้นจนกลายเป็นโรคคอพอกได้

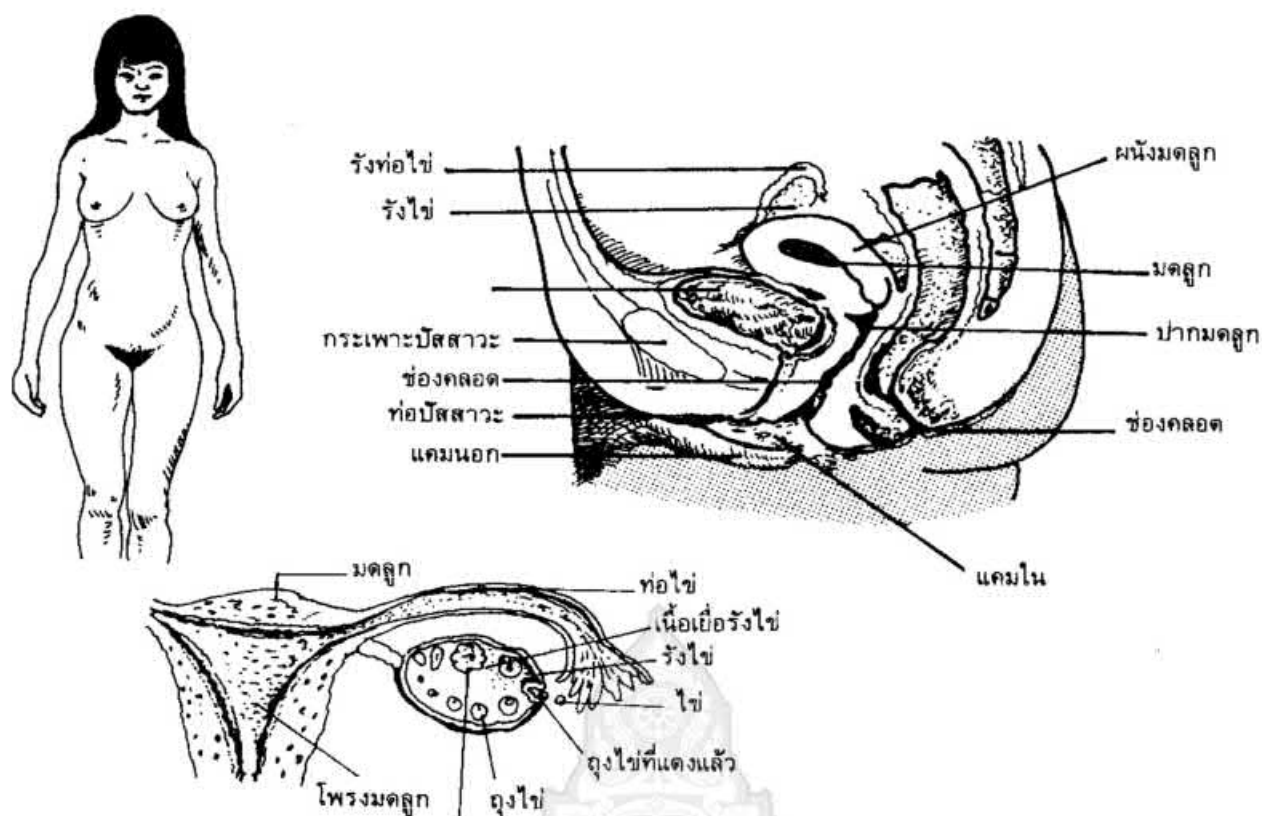
ต่อมธัยรอยด์ยังมีหน้าที่ควบคุมการเผาผลาญภายในร่างกาย และควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายให้เป็นไปตามปกติด้วย เด็กที่เกิดมามีต่อมธัยรอยด์เล็กหรือแห้งเหี่ยว อาจทำให้การพัฒนาทางกายและทางจิตล่าช้ากว่าปกติ ร่างกายจะแคระแกร็น ปัญญาอ่อน พันอาจไม่สวยและขึ้นช้ากว่ากำหนด สำหรับเด็กที่โตแล้วหากต่อมธัยรอยด์มีสภาพผิดปกติดังกล่าว อาจทำให้สมองทำงานเชื่องช้า ผิวหน้าหนา ใบหน้าและแขนขามง

ต่อมเพศ

ต่อมเพศของชายคือ **ลูกอัณฑะ** มีหน้าที่ผลิตตัวอสุจิ และต่อมเพศของหญิงคือ **รังไข่** มีหน้าที่ผลิตไข่ ซึ่งเมื่อไข่สุกและได้ผสมกับตัวอสุจิจะเจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป นอกจากนี้ต่อมเพศยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตทางเพศอีกด้วย



ดังได้กล่าวมาแล้วว่า ในระยะย่างเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมใต้สมองผลิตฮอร์โมนมากกว่าปกติ อันเป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านส่วนสูงและน้ำหนักตัว ในระยะนั้นต่อมเพศจะถูกยับยั้งมิให้ทำงานไว้มาก่อนโดยฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง ครั้นต่อมาภายหลังในระยะวัยรุ่น ต่อมใต้สมองจะเริ่มส่งฮอร์โมนมากระตุ้นต่อมเพศของชายและหญิงให้เจริญเติบโตขึ้น จนสามารถผลิตฮอร์โมนเพศขึ้นเอง ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างเห็นได้ชัด ขณะเดียวกัน ฮอร์โมนเพศนี้จะกลับไปยับยั้งต่อมใต้สมองให้ทำงานน้อยลง การเจริญเติบโตของร่างกาย อันได้แก่ ขนาดและส่วนสูงที่เคยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วนั้นจะค่อย ๆ ลดลงเป็นลำดับ จนถึงวัยผู้ใหญ่จะไม่มีการเพิ่มส่วนสูงของร่างกายต่อไป

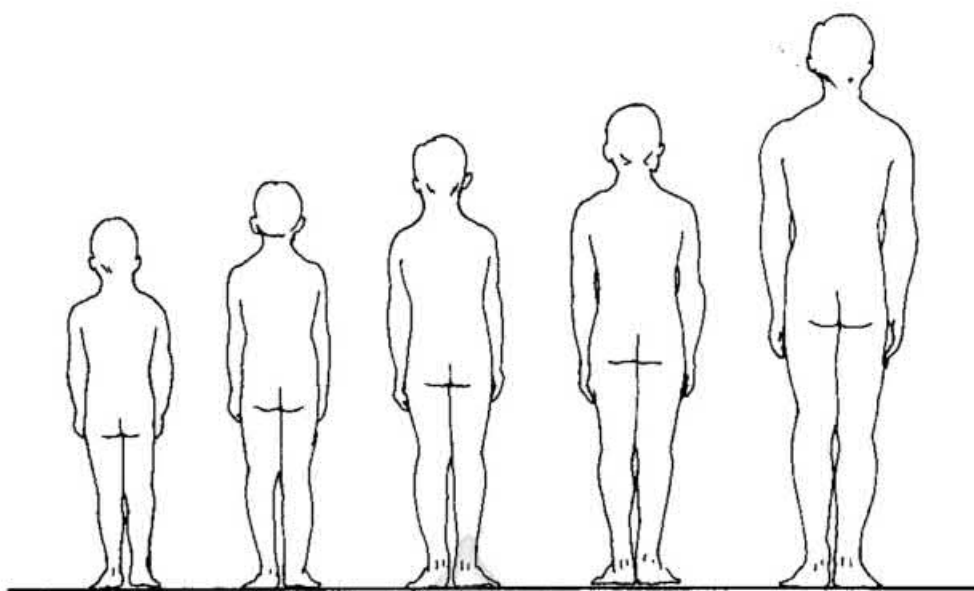


ภาพที่ ๘.๕ มดลูก รังไข่ และไข่

สำหรับเด็กหญิงที่ร่างกายเริ่มเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาตั้งแต่อายุประมาณ ๑๐ ขวบนั้น ครั้นถึงวัยประมาณ ๑๓ ขวบ ต่อมรังไข่จะเริ่มผลิตฮอร์โมนเพศของตนเองออกมา ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงคือจะเริ่มมีขนในที่ลับ สะโพกจะผายออก ทรวงอกจะค่อย ๆ ขยายตัวใหญ่ขึ้นและ ในที่สุดก็จะเริ่มมีประจำเดือน ดังได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น

ส่วนเด็กชายนั้น การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วเริ่มมาตั้งแต่อายุประมาณ ๑๒ ขวบ ครั้น ถึงวัยประมาณ ๑๔ ขวบ ต่อมอัณฑะจะเริ่มผลิตฮอร์โมนเพศอีกชนิดหนึ่งของตนเองขึ้นมาซึ่ง ไม่เหมือนกับฮอร์โมนเพศหญิง แต่ผลคล้ายกัน คือทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เช่น เสียง แดกห้าว นมขึ้นพาน มีหนวดขึ้นที่ริมฝีปาก ขนขึ้นในที่ลับ และต่อมเพศเริ่มผลิตตัวอสุจิ เมื่อ ผสมกับน้ำอสุจิแล้วหากมีปริมาณมากเกินไปก็อาจหลั่งออกมาได้เองตามธรรมชาติ

จะเห็นได้ว่าอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงนั้นไม่เท่ากัน กล่าว คือ เด็กหญิงเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย ลักษณะดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ นักเรียน จึงไม่ควรวิตกกังวลว่า เหตุใดเพื่อนวัยเดียวกันบางคนจึงมีการเปลี่ยนแปลงทางกายไม่เหมือนกับ ตัวเรา การเปลี่ยนแปลงทางเพศโดยการกระตุ้นของฮอร์โมนเพศของหญิงและชายอันเป็นผลให้ เด็กหญิงมีประจำเดือนและเด็กชายมีน้ำอสุจินี้เป็นสัญลักษณ์แสดงว่าร่างกายเริ่มเตรียมพร้อมที่ จะมีบุตรอันเป็นภาระหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบอย่างเต็มที่ต่อไปในอนาคต

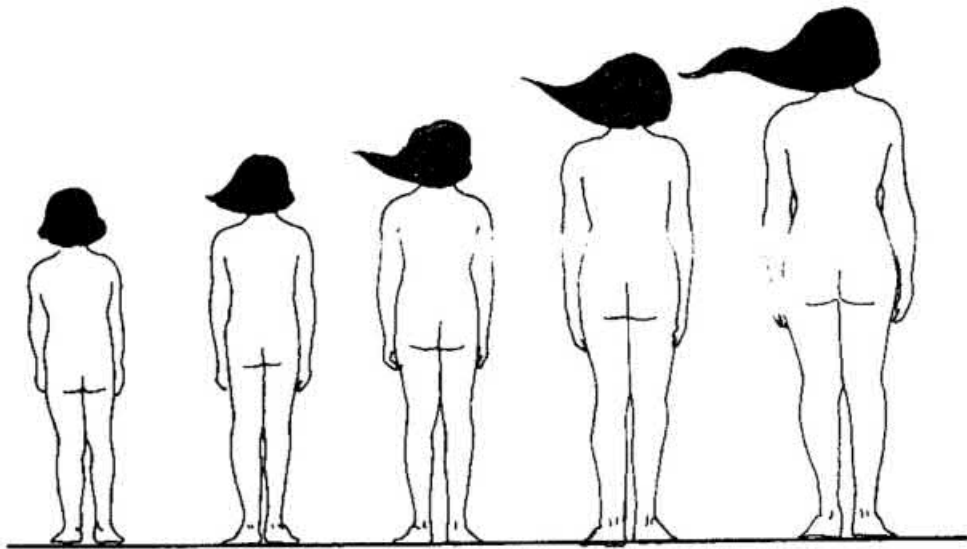


ภาพที่ ๘.๖ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

ฝันเปียก

โดยทั่วไปในช่วงอายุประมาณ ๑๓ - ๑๕ ปี ลักษณะความเจริญเติบโตประจำเพศได้เกิดขึ้นกับเด็กชายครบหมดแล้วทุกอย่าง นักเรียนชายมักจะเคยมีประสบการณ์ในเรื่องน้ำอสุจิหลังในเวลา กลางคืนหรือฝันเปียก (Wet dream) เป็นครั้งแรกมาแล้ว ส่วนนักเรียนหญิงนั้นลักษณะการเจริญเติบโตประจำเพศได้เกิดขึ้นก่อนหน้านี้เล็กน้อย เพราะผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตช่วงนี้เร็วกว่าผู้ชายตั้งได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นรวมทั้งเด็กหญิงส่วนใหญ่ก็มีประจำเดือนครั้งแรกก่อนที่เด็กชายจะมีการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรกอีกด้วย

การที่วัยรุ่นชายมีน้ำอสุจิหลังออกมาในขณะที่นอนหลับก็เช่นเดียวกับการมีประจำเดือนของวัยรุ่นหญิง กล่าวคือ การหลั่งน้ำอสุจิมิได้เกิดจากความผิดปกติอย่างใด แต่เป็นเครื่องแสดงว่าร่างกายของชายวัยรุ่นผู้นั้นได้เจริญเติบโตขึ้นตามวัย เพราะเมื่อมีน้ำอสุจิสะสมมากขึ้น ก็จะไหลออกมาเองทางหลอดปัสสาวะในเวลากลางคืนขณะที่นอนหลับ ปรัชญาการณตามธรรมชาติดังกล่าว จึงเป็นวิธีลดปริมาณน้ำอสุจิที่มีมากเกินไปในร่างกาย และเป็นการระบายอารมณ์ทางเพศให้ลดลงไปได้ตามธรรมชาติทางหนึ่งนั่นเอง



ภาพที่ ๔.๗ แสดงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิง

ประจำเดือน

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนจากเด็กมาเป็นหนุ่มสาว ร่างกายและจิตใจจึงได้มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่าง การมีประจำเดือนก็เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติที่สำคัญอย่างหนึ่งของเด็กหญิงที่กำลังจะเป็นสาว แสดงว่าเด็กหญิงผู้นั้นร่างกายแข็งแรงและสมบูรณ์ จึงมีการเจริญเติบโตได้ตามปกติ กล่าวคือรังไข่เจริญเติบโตพอที่จะผลิตไข่ออกมาได้ และมดลูกก็พร้อมที่จะเป็นที่อาศัยของไข่ที่ได้รับการผสมพันธุ์แล้ว เพื่อเลี้ยงดูไข่นั้นให้เจริญเติบโตเป็นทารกต่อไป

เมื่อรังไข่เจริญเติบโตและพร้อมที่จะผลิตไข่ออกมานั้นจะพบว่ามียไข่สุกเดือนละหนึ่งฟอง แล้วไข่ก็จะเคลื่อนออกจากรังไข่เข้าสู่ท่อรังไข่ต่อไป ขณะที่ไข่กำลังเคลื่อนตัวออกไปตามท่อรังไข่เพื่อเข้าสู่มดลูกนั่นเอง เยื่อภายในมดลูกก็เริ่มสะสมเลือดเอาไว้เพื่อรองรับไข่ที่กำลังจะตกมาถึง แต่เมื่อไข่ไม่ได้ผสมพันธุ์กัน ตัวอสุจิก็คจะฝ่อและสลายตัว เยื่อบุมดลูกนั้นก็สลายตัวหลุดตามออกมาพร้อมกับมีเลือดจำนวนหนึ่งไหลซึมออกมาทางช่องคลอดด้วย สิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาตินี้เรียกว่า **ระดูหรือประจำเดือน (Menstruation)** และการมีประจำเดือนนี้จะมีติดต่อกันหมุนเวียนกันไปจนกระทั่งอายุประมาณ ๔๕ - ๕๐ ปีจึงจะหยุด

ตามปกติเลือดประจำเดือนจะไหลออกมาทางช่องคลอดเป็นประจำทุกรอบ ๒๘ วัน แต่ในระยะเริ่มต้นของการมีประจำเดือนใหม่ ๆ ระยะเวลามักจะคลาดเคลื่อนไปบ้างเสมอ บางครั้งประจำเดือนอาจขาดไปเป็นเวลาหลายเดือนแล้วกลับมีใหม่อีก การมีประจำเดือนแต่ละครั้งอาจใช้เวลา ๒ - ๗ วัน หรือมากกว่านั้น โดยเฉลี่ยแล้วประมาณ ๔ วัน การมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

หรือช่วงเวลาที่มึประจำเดือนแต่ละครั้งอาจจะเป็นระยะสั้นหรือหลายวันนั้น ถือได้ว่าเป็นสิ่งปกติสำหรับหญิงวัยรุ่น เพราะในระยะแรก ๆ ร่างกายยังไม่สามารถทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง

อายุของวัยรุ่นที่เริ่มมีประจำเดือนก็เช่นเดียวกัน อาจแตกต่างกันได้มาก โดยเฉลี่ยแล้วหญิงวัยรุ่นจะมีประจำเดือนเมื่ออายุประมาณ ๑๓ ปี แต่บางคนอาจเริ่มมีตั้งแต่อายุ ๑๐ ปี และบางคนอาจล่าช้าไปจนถึงอายุ ๑๖ ปีก็ได้ การมีประจำเดือนเร็วหรือช้ากว่าเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันไปบ้างเช่นนี้ ส่วนใหญ่มิได้แสดงว่าร่างกายผิดปกติแต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะอัตราการเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน ส่วนในกรณีที่มึประจำเดือนช้ากว่าคนอื่นมาก ๆ นั้น ก็ควรจะได้ปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจดูด้วยว่า ร่างกายมีความผิดปกติอย่างใดเกิดขึ้นหรือไม่

ถึงแม้การมีประจำเดือนจะแสดงว่าหญิงวัยรุ่นสามารถมีบุตรได้ก็จริง แต่ในระยะนี้ร่างกายและจิตใจยังต้องการเวลาสำหรับการเจริญเติบโตต่อไปอีก เนื่องจากกำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนอย่างไรก็ตามนักเรียนควรจะต้องเข้าใจว่าการให้กำเนิดบุตรนั้นเป็นสิ่งที่มิเกี่ยวข้องกับศักดิ์ศรี จึงควรให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีและศีลธรรมอันดีงามของสังคมไทย

จากที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า การมีประจำเดือนเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติตามปกติของผู้หญิงทุกคน การมีประจำเดือนไม่ใช่ความเจ็บไข้ได้ป่วยอย่างที่บางคนเข้าใจผิด ดังนั้นจึงไม่ควรให้การมีประจำเดือนมาเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

อาการเมื่อมีประจำเดือน

๑. ก่อนมีประจำเดือน หญิงบางคนอาจมีอาการบางอย่างเกิดขึ้นได้ เช่น

- ๑.๑ ปวดศีรษะ ปวดท้องน้อย ท้องอืดเฟ้อ และอาจมีอาเจียน
- ๑.๒ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อบริเวณหลังและต้นเอว
- ๑.๓ เจ็บหน้าอก
- ๑.๔ หงุดหงิด โกรธง่าย
- ๑.๕ ตื่นเต้นตกใจง่าย
- ๑.๖ เบื่ออาหาร

๒. ขณะมีประจำเดือน หญิงบางคนอาจมีอาการดังนี้

นอกจากอาจจะมีอาการบางอย่างในขณะก่อนมีประจำเดือนดังกล่าวแล้ว บางคนอาจมีอาการปวดท้องน้อยเพิ่มขึ้น อาการเหล่านี้เป็นอาการปกติและจะหายไปได้เองเมื่อเลือดประจำเดือนหยุด วิธีแก้ไขคือ ควรนอนพักผ่อนแล้วใช้กระเป๋าน้ำร้อนหรือผ้าห่มวางที่ท้องน้อยหรือกินยาแก้ปวดและทำจิตใจให้สบาย อย่าวิตกกังวลเกินควร ถ้ามีอาการปวดมากผิดปกติ เลือดไหลออกมากเกินไปหรือไหลออกมาในช่วงระยะเวลาที่ไม่ใช่ขณะมีประจำเดือนก็ควรรีบปรึกษาแพทย์

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับการมีประจำเดือน

- (๑) ใช้ผ้าอนามัยหรือผ้าสะอาดรองซับเลือดประจำเดือน
- (๒) เปลี่ยนผ้าอนามัยหรือผ้าซับอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง
- (๓) ทำความสะอาดเลือดที่เปื้อนรอบๆ ด้วยน้ำสะอาด ถ้าใช้น้ำอุ่นได้ยิ่งดี
- (๔) ควรระวังรักษาร่างกายโดยทั่วไปให้สะอาดอยู่เสมอ
- (๕) ควรออกกำลังกายตามปกติ อย่าออกกำลังกายโลดโผนหรือทำงานหักโหมจนเกินไป และไม่จำเป็นต้องงดการออกกำลังกายโดยสิ้นเชิงเพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายขับเลือดประจำเดือนออกมาเป็นปกติดีขึ้น
- (๖) ควรพักผ่อนให้เพียงพอและทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

การปรับตัวทางเพศเมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ทุกคนจะพบกับการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ทั้งร่างกายและจิตใจอันสืบเนื่องมาจากการเจริญเติบโตตามธรรมชาติซึ่งเป็นไปตามวัย จึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวหลายอย่างเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้และเพื่อให้ชีวิตวัยรุ่นดำเนินไปอย่างราบรื่น ในบรรดาเรื่องการปรับตัวทั้งหลายของคนเรานั้น การปรับตัวทางเพศนับว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากเรื่องหนึ่งซึ่งจำเป็นต้องทราบและทำความเข้าใจให้ถูกต้อง

คำแนะนำที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นเพียงแนวทางที่อาจช่วยให้สามารถปฏิบัติตนในเรื่องการปรับตัวทางเพศได้ง่ายขึ้นเท่านั้น ถ้าหากจะให้การปรับตัวทางเพศได้ผลดีและเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงจำเป็นต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และจะต้องรู้จักปรึกษาครู อาจารย์ พ่อ แม่ หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ ข้อควรปฏิบัติโดยทั่วไปเพื่อช่วยให้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงสามารถปรับตัวทางเพศได้ดียิ่งขึ้น มีดังนี้

๑. ศึกษาให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจที่เกี่ยวกับการพัฒนาการทางเพศ

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น จะสังเกตเห็นว่ามีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในตัวเราหลายอย่าง ซึ่งบางครั้งอาจทำให้พิศวงและงุนงงใจ จนเป็นเหตุให้วิตกกังวลขึ้น ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ เช่น นักเรียนหญิงที่มีประจำเดือนเป็นครั้งแรก หรือนักเรียนชายบางคนที่ไม่อยากพูดจากับใคร เพราะอายุที่มีเสียงแตกพรั่ว ไม่ไพเราะเหมือนเสียงคนอื่น หรือพวกเราบางคนรู้สึกตัวตนเองโตเร็วกว่าเพื่อน ๆ แต่บางคนกลับรู้สึกตัวช้ากว่าผู้อื่น เป็นต้น

ทุกคนเคยคิดบ้างหรือไม่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องปกติที่หญิงชายทุกคนจะต้องประสบเมื่อมีอายุอย่างเข้าสู่วัยรุ่น นักเรียนจึงไม่ควรแสดงอาการกระดากอายจนเกินเหตุ ไม่ควรนึกถึงแต่เรื่อง

การเปลี่ยนแปลงของตัวเองอยู่ตลอดเวลา หรือไม่ควรวิตกกังวลต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ จนเป็นผลเสียต่อสุขภาพ แท้ที่จริงการเติบโตเร็วหรือช้ากว่าเพื่อน ๆ รุ่นเดียวกันนั้นเป็นเรื่องธรรมดา รวมทั้งการมีประจำเดือนหรือมีน้ำอสุจikelื่อนนั้นก็เป็นสิ่งที่ไปตามธรรมชาติ และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพแต่อย่างใดดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อีกประการหนึ่ง คนเราทุกคนไม่เหมือนกัน แต่ละคนย่อมมีลักษณะหรือสภาพของตัวเองแตกต่างไปจากคนอื่นได้อย่างมากมาย การที่ตัวเรามีอะไรไม่เหมือนกับเพื่อน ๆ จึงไม่ใช่เป็นสิ่งแปลกประหลาดหรือเป็นเรื่องที่น่าละอาย ถ้าทำความเข้าใจและยอมรับความจริงในเรื่องการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ ก็จะช่วยทำให้เราสบายใจและหายวิตกกังวล อันจะเป็นผลทำให้ร่างกายและจิตใจเจริญเติบโตต่อไปอย่างสมบูรณ์

๒. มีสุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศ

เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกี่ยวกับอวัยวะเพศในวัยรุ่นเป็นประสบการณ์ใหม่ นักเรียนจึงจำเป็นต้องให้ความสนใจต่อเรื่องการระวังรักษาสุขภาพของอวัยวะเพศ อีกทั้งเรื่องเกี่ยวกับการมีประจำเดือนหรือการหลั่งน้ำอสุจิก็คควรจะปฏิบัติตนให้ถูกต้อง โดยเฉพาะนักเรียนหญิงยิ่งจำเป็นจะต้องเอาใจใส่ดูแลให้มากขึ้นเป็นพิเศษด้วย โดยทั่วไป ข้อควรระวังรักษาและข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ มีดังนี้

- (๑) ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง โดยใช้สบู่ฟอกชำระล้างบริเวณต่าง ๆ ทั้งร่างกายให้สะอาด แล้วเช็ดตัวให้แห้ง
- (๒) สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้นหรือมีกลิ่น
- (๓) ไม่สวมเสื้อผ้า เสื้อชั้นในและกางเกงใน ที่รัดแน่นจนเกินไป
- (๔) ไม่ใช้เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ปะปนกับผู้อื่น
- (๕) ไม่ใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม และที่ถ่ายปัสสาวะที่ไม่ถูกสุขลักษณะ
- (๖) ไม่คลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้ป่วยหรือผู้ที่สงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- (๗) ถ้าสงสัยว่าตนเองอาจติดเชื้อกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ หรือมีความผิดปกติใด ๆ เกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ ควรรีบปรึกษาหาหรือผู้ใหญ่ หรือปรึกษาแพทย์ทันที

๓. ปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศให้เหมาะสม

เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกหรือความต้องการทางเพศเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่เพิ่งเริ่มเกิดขึ้น เพราะร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศเกิดขึ้นแล้วหลายอย่าง ทำให้มีความสนใจต่อเพศตรงข้ามมากขึ้นกว่าแต่ก่อน จะสังเกตเห็นว่าเพื่อน ๆ นักเรียนหลายคนเริ่มพิถีพิถันในเรื่องการแต่งตัวและรู้จักรักษาร่างกายมากขึ้นเป็นพิเศษ

วัยรุ่นหญิงบางคนอาจใช้เวลาผัดหน้าทาแป้งแต่งผมที่หน้ากระจกได้เป็นเวลานาน ๆ เช่นเดียวกัน วัยรุ่นชายบางคนแม้ผมจะไม่ยาวนักแต่ก็พกกระจกและหวีติดตัวเสมอและมักจะหวีผมอยู่บ่อย ๆ จะเห็นว่าวัยรุ่นทั้งสองเพศต่างก็เริ่มเอาใจใส่ต่อเครื่องแต่งกายเพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ บางคนก็ชอบใส่เครื่องประดับต่าง ๆ เช่น แหวน สร้อยคอ นาฬิกา กำไล เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการให้ตนเองเป็นที่สนใจและยอมรับของเพศตรงข้ามนั่นเอง ความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้นแก่วัยรุ่นนั้นเป็นเรื่องปกติเพราะเป็นส่วนหนึ่งของความเจริญเติบโตของจิตใจและอารมณ์ทางเพศตามธรรมชาติ เพื่อเป็นจุดเริ่มต้นให้คนเราเริ่มคิดถึงเรื่องคู่ครองและชีวิตครอบครัวเสียแต่เนิ่น ๆ

นักเรียนที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในโรงเรียนสหศึกษา นับว่ามีโอกาสที่ดีที่รู้จักและคุ้นเคยกับเพื่อนนักเรียนต่างเพศ ซึ่งมีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ทำให้ได้เรียนรู้ถึงความแตกต่างและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม รวมทั้งมารยาทและความประพฤติของเพศตรงข้ามซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้ปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ง่ายขึ้น ส่วนนักเรียนที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในโรงเรียนชายหรือโรงเรียนหญิงที่มีเพื่อนเพศเดียวกันอาจไม่มีโอกาสดังกล่าว แต่คงไม่ใช่เป็นปัญหาที่สำคัญนักเพราะยังมีโอกาสอื่น ๆ อีกมาก ที่สามารถจะทำความรู้จักหรือคุ้นเคยกับเพื่อนต่างเพศได้

การคบเพื่อนต่างเพศนั้นไม่ใช่ของเสียหาย แต่ควรจะให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสมและจะต้องไม่ถือว่าเป็นเรื่องจริงจังจนเกินไป การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนกับในฐานะคู่รักนั้นมีความหมายต่างกันมาก นักเรียนจำเป็นต้องแยกกันให้ออกในสองกรณีนี้ และจะต้องพิจารณาให้รอบคอบว่าตัวเราควรจะมีเพื่อนหรือมีคู่รัก เรื่องเช่นนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพความพร้อมอีกหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายในชีวิต อีกทั้งหน้าที่และความรับผิดชอบของตัวเองเป็นหลัก อย่างไรก็ตามการคิดด้วยการตกเป็นทาสของกามารมณ์นั้นทำให้คนเสียอนาคตและเสียคนมาากแล้ว แต่การหักห้ามใจไว้มิให้ประพฤติดังทางเพศได้ยอมเป็นเครื่องแสดงว่านักเรียนเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงและมีอารมณ์เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น

เมื่อเวลาอยู่ต่อหน้าเพศตรงข้ามที่ไม่คุ้นเคย นักเรียนคงเคยมีความรู้สึกกระดากอายหรือกังวลใจอยู่บ่อย ๆ และคิดว่าจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเหมาะสม คำแนะนำในเรื่องนี้ก็คือ จะต้องพยายามทำตนให้เป็นสุภาพบุรุษหรือสุภาพสตรี โดยการรู้จักวางตัวให้ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง การพูดจา กิริยาท่าทางหรือความประพฤติอื่น ๆ จะช่วยทำให้เราได้รับเกียรติและสามารถปรับปรุงตัวเองได้ถูกทางมากขึ้น



ภาพที่ ๘.๕ การประกอบกิจกรรมนันทนาการ เช่น การเล่นกีฬาต่างๆ สามารถเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นได้ดีมากทางหนึ่ง

อีกประการหนึ่ง การประกอบกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เช่น ทำงานอดิเรก เล่นกีฬา บางประเภทที่เราถนัดและสนใจ นอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังสามารถเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศให้ระบายออกมาในรูปกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการช่วยลดความตึงเครียดและความต้องการทางเพศได้เป็นอย่างดี รวมทั้งยังเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความพอใจ สนุกสนานและเป็นที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไปอีกด้วย



ภาพที่ ๘.๑๐ ปรัชญาผู้ใหญ่วัยเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ

๔. ปรัชญาผู้ใหญ่วัยเมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศเกิดขึ้น

ข้อควรปฏิบัติที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในเรื่องการปรับตัวทางเพศสำหรับทุกคนก็คือ เมื่อมีความวิตกกังวลหรือความคับข้องใจหรือปัญหาทางเพศใด ๆ เกิดขึ้น จะต้องไม่ปล่อยทิ้งไว้จนสายเกินไป ควรจะรีบปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ เช่น บิดามารดา ญาติ พี่น้อง ครู อาจารย์ เป็นต้น เพราะบรรดาผู้ใหญ่เหล่านี้ย่อมสามารถช่วยเหลือนักเรียนได้เสมอ และมักจะยินดีช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ

๕. ปฏิบัติตนตามขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงาม

วิธีแก้ปัญหาทางเพศที่ปลอดภัยและได้ผลดีนั้น นอกจากนักเรียนควรปฏิบัติตนตามข้อเสนอแนะต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว ควรจะได้คำนึงถึงขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ซึ่งคนทั่วไปนิยมปฏิบัติ สืบทอดกันมานานจนเป็นวัฒนธรรมประจำชาติ เช่น สมบัติของผู้ดี การวางตัวของกุลสตรีไทย หรือการรักนวลสงวนตัว เป็นต้น จะช่วยเตือนใจให้รู้จักระวังรักษาตัวเองได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งคำสุภาษิตหรือคำพังเพยต่าง ๆ เช่น “อย่าชิงสุกก่อนห่าม” “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน” “ช้า ๆ ได้พร่ำเล่มงาม” “หลายหัวคิดดีกว่าหัวคิดเดียว” เหล่านี้ ยังคงทันสมัยอยู่เสมอและยังใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเตือนสติได้เป็นอย่างดี เพราะนักเรียนเองยังขาดทั้งความรู้และประสบการณ์หรือความเจนจัดในเรื่องของชีวิตอีกมาก

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. ครูและนักเรียนสนทนากันถึงเรื่องปัญหาสุขปฏิบัติและความเชื่อถือที่ผิดเกี่ยวกับผัวเมีย และประจำเดือน โดยเน้นเหตุผลทางวิทยาศาสตร์

๒. แบ่งนักเรียนออกเป็น ๔ - ๕ กลุ่มตามหัวข้อการเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวทางเพศ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยให้แต่ละกลุ่มศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องต่อไปนี้ แล้วนำมารายงานต่อชั้นเรียน

๒.๑ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

๒.๒ วิธีการในการปรับตัวทางเพศ

๒.๓ ปัญหาในการปรับตัวทางเพศและแนวทางแก้ไข

๓. ให้นักเรียนเขียนเรียงความสั้น หรือหากมีเวลามากพอควรจัดให้ได้ว่าที่ในหัวข้อ

๓.๑ “รักเรียนดีกว่าเรียนรัก”

๓.๒ “อดเปรี้ยวไว้กินหวาน”

๓.๓ “อย่าชิงสุกก่อนห่าม”

บทที่ ๕

ภัยธรรมชาติ

การต่อสู้ระหว่างมนุษย์กับภัยธรรมชาติมีสืบเนื่องกันตลอดมาตั้งแต่โบราณสมัย ไม่ว่ามนุษย์จะอยู่ในถ้ำ ในป่าเขา ลำเนาไพร ในท้องไร่ท้องนาหรือในเมือง ก็ยังต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติ ในแบบใดแบบหนึ่งอยู่เสมอ เช่น วาตภัย คือภัยจากลมพายุ อุทกภัย คือภัยจากการถูกน้ำท่วม อสนีบาตภัย คือภัยจากการถูกฟ้าผ่า เป็นต้น

มนุษย์ได้พยายามเอาชนะภัยธรรมชาติเหล่านี้ และประสบผลสำเร็จบ้างพอสมควร แต่ยังไม่มีการห้ามมิให้พายุพัด หรือมิให้ฝนตกได้ แม้กระนั้นเราก็สามารถควบคุมให้อันตรายที่อาจเกิดขึ้นแต่ละคราวลดความรุนแรงลงได้ เราคิดค้นหาเครื่องมือที่สามารถเตือนภัยให้ทราบล่วงหน้าได้ดีเช่น เครื่องเรดาร์ ที่ใช้ช่วยในการพยากรณ์อากาศ จะช่วยเตือนให้ทราบว่าเกิดฝนมากน้อยเพียงใด น้ำอาจจะท่วมหรือไม่ การถ่ายภาพทางดาวเทียมเพื่อเตือนให้ทราบว่าพายุกำลังก่อตัวขึ้น ณ ที่ใด กำลังพัดไปในทิศทางไหนด้วยอัตราความเร็วเท่าใด เป็นต้น จึงทำให้เรามีโอกาสหาทางหลีกเลี่ยง มีเวลาเตรียมตัวเผชิญภัยเหล่านั้น และหาทางป้องกันไว้ได้มากพอสมควร

วาตภัย

วาตภัย คือภัยอันเกิดจากพายุ ซึ่งปีหนึ่ง ๆ ได้ทำความเสียหายให้แก่บ้านเรือนและทรัพย์สินมิใช่น้อย บางครั้งทำให้ผู้คนไร้ที่อยู่อาศัยเพราะบ้านเรือนถูกลมพัดพังพินาศ ดังเช่นที่เคยเกิดขึ้นที่แหลมตะลุมพุก จังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๕ และที่จังหวัดชุมพรเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๒

ในประเทศไทยระหว่างฤดูร้อนประมาณเดือนเมษายนมักมีพายุลมหมุนที่เรียกว่า ลมบ้าหมูเกิดขึ้นตามท้องที่ต่าง ๆ อย่างกะทันหัน และเรามักไม่ทราบล่วงหน้า ซึ่งบางครั้งอาจพัดพาหลังคาบ้านหรือกิ่งไม้ ต้นไม้ ให้หักพังได้

เมื่อถึงฤดูฝน เราอาจพบพายุดีเปรสชัน ซึ่งมีกำลังค่อนข้างอ่อนและมีฝนตกมากควบคุมกันไปด้วย หรือบางครั้งอาจมีพายุโซนร้อน ซึ่งพัดรุนแรงกว่าและทำให้ฝนตกหนัก ส่วนพายุไต้ฝุ่นซึ่งมีความรุนแรงมากที่สุดนั้น แม้จะมีกำเนิดในแถบบริเวณมหาสมุทรแปซิฟิก แต่ก็แทบจะไม่เคยพัดผ่านประเทศไทยเลย พายุเหล่านี้เมื่อเคลื่อนตัวจากทะเลขึ้นสู่บกจะค่อย ๆ อ่อนกำลังลงเรื่อย ๆ

พายุดีเปรสชัน คือพายุที่มีความเร็วลมสูงสุดใกล้บริเวณศูนย์กลางไม่เกิน ๖๑ กิโลเมตรต่อชั่วโมง

พายุโซนร้อน คือพายุที่มีความเร็วลมสูงสุดใกล้บริเวณศูนย์กลางระหว่าง ๖๒ - ๑๑๗ กิโลเมตร ต่อชั่วโมง

พายุไต้ฝุ่น คือพายุที่มีความเร็วสูงสุดใกล้บริเวณศูนย์กลางตั้งแต่ ๑๑๘ กิโลเมตร ต่อชั่วโมงขึ้นไป



ภาพที่ ๕.๑ สภาพบ้านเรือนและต้นไม้ที่ถูกพายุพัด

วิธีป้องกันอันตรายจากพายุ

ถึงแม้ว่าเราจะไม่สามารรถห้ามพายุมิให้เกิดได้ แต่เราก็สามารถดำเนินการบางอย่างที่จะช่วยลดอันตรายและความเสียหายอันเนื่องมาจากพายุให้น้อยลงได้ การรับฟังข่าวและประกาศเตือนของทางราชการจากวิทยุ และหนังสือพิมพ์ ตลอดจนปฏิบัติตามคำแนะนำของทางราชการ จึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง นอกจากนี้ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้ด้วย

๑. เมื่อใกล้ฤดูที่จะมีพายุ ควรตัดกิ่งไม้ที่อาจหักได้จากลมพายุ โดยเฉพาะกิ่งที่อาจหักตกลงมาทับบ้านเรือนหรือสายไฟฟ้า ถ้ามีต้นไม้ตายยืนต้นอยู่ ก็ควรจัดการโค่นลงเสียก่อน
๒. ตรวจสอบสายไฟฟ้าทั้งในบริเวณบ้านและนอกบริเวณให้เรียบร้อยมั่นคง หากจำเป็นต้องซ่อมแซมให้มั่นคงก็ควรรีบดำเนินการ สับสายอากาศวิทยุและโทรทัศน์ลงดินให้เรียบร้อย
๓. อพยพออกไปจากที่ลุ่ม ที่ใกล้ชายทะเลชั่วคราว มิฉะนั้นอาจถูกกระแสน้ำพัดพาลงทะเลได้
๔. เมื่อมีพายุพัดแรง ควรหลบเข้าไปอยู่ในอาคารที่มีความมั่นคงแข็งแรง เช่น ตึกคอนกรีตเสริมเหล็ก
๕. ปิดประตูหน้าต่างทุกบานให้มั่นคงแข็งแรง ถ้าประตูหน้าต่างไม่แข็งแรง ควรใช้ไม้ทาบ

ตีตะปูตรึงไว้ชั่วคราว ส่วนอื่นของบ้านที่ไม่มั่นคง ก็ควรรีบซ่อมแซมไว้ล่วงหน้า หลังจากสังกะสีที่อาจหลุดเพียบพยายาอยู่ก็ควรตอกตะปู หรือเปลี่ยนใหม่

๖. ดับไฟในเตาให้สนิท

๗. ควรจัดเคลื่อนย้ายวัตถุสิ่งของที่อาจตกหล่นลงมา เมื่อได้รับความกระเทือนจากลมพายุ โดยเก็บเสียในที่ต่ำและปลอดภัย

อุทกภัย

ปรากฏการณ์ที่มักเกิดควบคู่กับवादภัย ก็คืออุทกภัยหรือภัยอันเกิดจากน้ำท่วม ทั้งนี้เพราะลมพายุมักหอบเอาฝนมาตกหนัก เป็นบริเวณกว้าง และหากพายุดีเปรสชัน เกิดขึ้นติดต่อกันมาก และถี่เกินไปจนน้ำฝนที่ตกลงไหลระบายไปตามที่ต่าง ๆ ไม่ทัน ก็จะต้องเพิ่มอันตรายจากการถูกน้ำท่วมบ้านเรือน คลังพัสดุดินค้า บ้านเรือนที่ไม่แข็งแรงอาจถูกกระแสน้ำไหลเชี่ยวพัดพังทะลายลงไป ผู้คนและสัตว์เลี้ยงอาจจมน้ำตาย เรือกสวนไร่นาจมน้ำ ถนน และทางรถไฟอาจถูกตัดขาด เป็นต้น



ภาพที่ ๕.๒ สภาพของโรงเรียนขณะประสบอุทกภัย

วิธีป้องกันอันตรายจากน้ำท่วม

การฟังคำเตือนเรื่องน้ำท่วม และข้อแนะนำของทางราชการจากวิทยุและหนังสือพิมพ์ อยู่เสมอเป็นสิ่งจำเป็น และถ้าทราบว่าจะมีน้ำท่วม ก็ไม่ควรปล่อยให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นตามยถากรรม แต่เราควรมีส่วนช่วยลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการถูกน้ำท่วม โดยปฏิบัติตามข้อแนะนำต่อไปนี้

๑. รีบอพยพชั่วคราวจากบ้านที่อยู่ริมแม่น้ำ และชายทะเลที่คาดว่าน้ำจะท่วม ไปอยู่ในที่สูง เช่น ที่ดอน ที่เชิงเขา
๒. ควรยกพื้นบ้านให้สูงขึ้นกว่าระดับที่เคยถูกน้ำท่วม โดยนั่งร้าน และยกกระดานที่วางพัสดุ สิ่งของที่อยู่ใต้ถุนบ้าน หรือพื้นชั้นล่าง ให้สูงเหนือระดับน้ำเช่นเดียวกัน
๓. ดึงสัตว์เลี้ยง วัว ควาย ไปอยู่ที่ดอน ที่สูงเช่นเดียวกัน หรือมีฉะนั้นอาจต้องยกกระดาน พื้นคอกให้สูงเหนือระดับน้ำ
๔. ควรเตรียมหาเรือไม้ เรือยาง หรือทำแพอย่างง่าย ๆ ไว้ใช้เป็นพาหนะ หากน้ำท่วม เป็นระยะเวลานาน
๕. พาหนะรถยนต์และล้อเลื่อน ก็ควรเคลื่อนย้ายไปอยู่ในที่สูง บางครั้งอาจชักรถออกแขวน ไว้ในที่สูง หรืออาจจำเป็นต้องทำแพสำหรับเป็นที่พักรถยนต์ก็ได้
๖. เตรียมอาหารกระป๋อง และอาหารสำรองอื่นไว้ให้พอกินหลาย ๆ วัน
๗. เตรียมน้ำดื่มไว้มาก ๆ ในขวด หรือถังพลาสติกสะอาด และปิดจุกหรือฝาให้แน่น เพราะเมื่อน้ำท่วมอาจขาดแคลนน้ำดื่มที่สะอาดได้โดยฉับพลัน ท่อน้ำประปาอาจแตกหรือถูกทำลายได้
๘. เตรียมเชือกขนาดใหญ่ มีความยาวไม่น้อยกว่า ๑๐ เมตร ไว้ใช้ในกรณีฉุกเฉิน เช่น บางครั้งอาจต้องผูกมัดสิ่งของที่ลอยน้ำได้ โดยใช้ปลายเชือกอีกข้างหนึ่งผูกมัดเข้ากับต้นไม้หรือเสาที่มั่นคงเพื่อมิให้ถูกกระแสน้ำพัดพาไป
๙. เตรียมเครื่องเวชภัณฑ์ และยารักษาโรคไว้บ้างพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาแก้ สัตว์มีพิษกัดต่อย เพราะเมื่อเกิดน้ำท่วม สัตว์มีพิษเหล่านี้จะหนีน้ำขึ้นมาอยู่บนบ้านเรือนเช่นเดียวกัน

อสุนีบาตภัย

ในฤดูฝน มักมีฝนฟ้าคะนองเกิดขึ้นบ่อย ๆ หากเราไม่ระมัดระวังตน อาจได้รับอันตราย จากการถูกฟ้าผ่าจนถึงแก่ชีวิตได้

อันตรายจากฟ้าผ่า มีลักษณะคล้ายคลึงกับอันตรายจากกระแสไฟฟ้าภายในบ้าน ฟ้าผ่า ก็คือการที่ประจุไฟฟ้าจากก้อนเมฆฝน เคลื่อนตัวลงสู่ตัวนำ ไฟฟ้า บนพื้นดินอย่างรวดเร็ว ขณะที่ ประจุไฟฟ้าเหล่านี้วิ่งผ่านอากาศ ก็ทำให้เกิดการเสียดสีกับอากาศอย่างรุนแรงจนเกิดเสียงดัง และขณะเดียวกันก็มีความร้อนสูงจนอาจทำให้สิ่งที่ขวางทางเดินของประจุไฟฟ้านั้นลุกไหม้เป็นไฟ ขึ้นได้

การป้องกันอันตรายจากฟ้าผ่า

การป้องกันมิให้มีตัวนำไฟฟ้าบนพื้นดินที่จะล่อประจุไฟฟ้าลงมาหรือการช่วยให้ประจุไฟฟ้า ไหลลงสู่พื้นดินได้ง่าย จึงอาจช่วยลดอันตรายจากการถูกฟ้าผ่าได้

สิ่งที่พึงปฏิบัติ ขณะมีฝนฟ้าคะนอง มีดังนี้

๑. อย่าเดินในที่โล่งแจ้ง เช่น กลางทุ่งนา หรือกลางสนามหญ้า
๒. อย่าหลบฝนใต้ต้นไม้สูง ที่ขึ้นโดดเดี่ยว เช่น ต้นตาล ต้นมะพร้าว บ้านเรือนที่ตั้งอยู่โดดเดี่ยวกลางทุ่งก็อาจมีอันตรายมากเช่นเดียวกัน ควรหลบฝนใต้ไม้พุ่มเตี้ย จะให้ความปลอดภัยมากกว่า
๓. บ้านเรือน อาคารสูง ๆ ควรติดตั้งสายล่อฟ้าไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเราติดตั้งสายอากาศนอกบ้านสำหรับเครื่องรับโทรทัศน์ ควรต่อสายดินด้วย
๔. อย่ายืนใกล้ประตู หน้าต่างที่เปิดอยู่
๕. อย่าเข้าใกล้วัตถุที่เป็นโลหะ ซึ่งเป็นตัวนำไฟฟ้า เช่น ท่อประปา ลวดหนาม และอย่าถือหรือสวมใส่เครื่องประดับเครื่องใช้ที่เป็นโลหะไปนอกบ้าน เช่น สร้อยคอ เข็มขัดเงิน ทอง หรือนาฬิกาข้อมือโลหะ ชันน้ำ กระบอง เพราะเป็นตัวนำไฟฟ้าที่ดี

กิจกรรมเสนอแนะ

๑. ค้นหารายงานข่าวและภาพวาดภัย และอุทกภัยร้ายแรงที่เกิดขึ้นในประเทศไทย เพื่อนำมาทำรายงาน และจัดนิทรรศการ
๒. ช่วยกันแสดงความคิดเห็นว่าจะมีวิธีป้องกันอันตรายจากवादภัย และอุทกภัยได้อย่างไรบ้าง
๓. ร่วมมือกับครูวิทยาศาสตร์ เพื่อจัดทดลองและสาธิตให้ดูว่า ฟ้าผ่าเกิดขึ้นได้อย่างไร มีวิธีป้องกันอย่างไร
๔. จัดทำตัวอย่างสายล่อฟ้าจากวัสดุที่หาได้

รายชื่อผู้จัดทำต้นฉบับ

๑. นายปัญญา สมบูรณ์ศิลป์
๒. นายแพทย์วิฑูร แสงสิงแก้ว
๓. นายสุชาติ โสมประยูร

รายชื่อคณะผู้ตรวจพิจารณาและบรรณาธิการต้นฉบับ

๑. นายแพทย์ชำนาญ บำเหน็จพันธุ์
๒. นายพรชัย ปาจรียวงศ์
๓. นายวินัย รอดจ่าย
๔. นางสุกัญญา งามบรรจง
๕. นายวิธาน พรหมสินธุศักดิ์



12/11/2564





01132400043



พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
นายพนอม แก้วกำเนิด ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๓๗๐๐๑๑ (๒)