

หนังสือเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ

พอ ๐๒๕

การดูแลสุขภาพของบุคคลวัยผู้ใหญ่ และวัยกลางคน

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



กระทรวงศึกษาธิการ

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช ๒๕๒๔
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๓๓)

33.-



ตัวอย่างเพื่อการเรียนการสอน
ศูนย์พัฒนาหนังสือ



หนังสือเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ รายวิชา พอ 025

การดูแลสุขภาพของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง 10,000 เล่ม

พ.ศ. 2536

ปกกระดาษราคาเล่มละ 33.00 บาท
(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

องค์การค้ำของครูสภาจัดพิมพ์จำหน่าย

พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

2249 ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ



**ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน**

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสือเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ พอ 025 การดูแลสุขภาพ
ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ขึ้น เพื่อใช้ประกอบการเรียน
การสอนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)
กระทรวงศึกษาธิการได้พิจารณาแล้วอนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ 9 เมษายน พ.ศ. 2536



(นายโกวิท วรพิพัฒน์)
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

วิชาพื้นฐานวิชาอาชีพมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะอาชีพขั้นพื้นฐานเฉพาะอย่าง ที่จะสามารถนำความรู้และทักษะไปใช้ในการประกอบอาชีพ หรือเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ โดยมุ่งเน้นกระบวนการ วิเคราะห์ วางแผน และปรับปรุงทักษะอาชีพ มีเจตคติที่ดีต่องานอาชีพและทำงานอย่างมีคุณภาพ

การจัดกระบวนการเรียนการสอน จะมุ่งเน้นให้นักเรียนลงมือปฏิบัติงาน และเรียนรู้ภาคทฤษฎีจากการปฏิบัติงาน การประเมินผลจึงไม่ควรประเมินผลโดยใช้แบบทดสอบเพียงอย่างเดียว แต่ควรเน้นการประเมินผลจากการสังเกต สัมภาษณ์ เกี่ยวกับกระบวนการทำงาน ลักษณะนิสัยการทำงาน ประโยชน์ที่ได้รับ การเห็นคุณค่าของการทำงาน และเพื่อให้การเรียนการสอนตามหลักสูตรดังกล่าวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ กรมวิชาการจึงแต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นจัดทำหนังสือเรียนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ พอ 025 การดูแลสุขภาพของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังรายนามท้ายหนังสือ

กรมวิชาการหวังว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนวิชาพื้นฐานวิชาอาชีพ พอ 025 การดูแลสุขภาพของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ได้เป็นอย่างดี กรมวิชาการขอขอบคุณผู้จัดทำ และผู้มีส่วนช่วยเหลือให้การจัดทำหนังสือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีมา ณ ที่นี้



(นายพนม พงษ์ไพบูลย์)

อธิบดีกรมวิชาการ

1 เมษายน 2536

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 การปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	1
ความสำคัญของวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	2
พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	3
ความต้องการของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	6
การปรับตัวตามพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	8
การดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง	10
คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ	13
บทที่ 2 การดูแลสุขภาพจิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	14
ลักษณะอาการต่าง ๆ ของพฤติกรรมเบี่ยงเบน	15
การป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเบี่ยงเบน	16
การลดปัญหาทางอารมณ์	17
ความผิดปกติของจิตใจในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	18
คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ	23
บทที่ 3 โรคที่เกิดจากการประกลายลาชีพ	24
โรคที่พบบ่อยในอาชีพเกษตรกรรม	24
โรคที่พบบ่อยในอาชีพอุตสาหกรรม	37
คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ	41
บทที่ 4 โรคที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน	42
โรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ	42
ความดันโลหิตสูง	42
โรคหัวใจ	47
โรคเบาหวาน	51
โรคของช่องปาก	61
คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ	68

	หน้า
บทที่ 5 การดูแลสุขภาพวัยรุ่นใหญ่และวัยกลางคน	69
ปัญหาสุขภาพ	69
การช่วยเหลือผู้ป่วย	73
คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ	79
บทที่ 6 บทบาทในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม	80
การดูแลและบำรุงรักษาตนเอง	81
การประกอบอาชีพของคนวัยกลางคน	86
วิธีการประกอบอาชีพการงาน	87
การเสริมสร้างพลังจิตให้ประกอบการทำงานเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต	89
ความรับผิดชอบต่อครอบครัว	90
การสร้างความสุขให้ครอบครัว	98
ความรับผิดชอบต่อชุมชน	101
คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ	107



บทที่ 1

การปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของบุคคล วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน



บุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนเป็นวัยที่มีสมรรถภาพสูงสุดทั้งทางร่างกายและจิตใจ

วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน เป็นวัยที่สำคัญต่อจากวัยรุ่น เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุดอีกกระแหน่งในชีวิตของคนเรา การเรียนรู้ความเป็นไปในด้านต่าง ๆ ของบุคคลในวัยนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งกับนักเรียน ซึ่งจะต้องเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต และเป็นประโยชน์ในปัจจุบันสำหรับนักเรียนที่ประพฤติปฏิบัติตัวได้เหมาะสม และปรับตัวเข้ากับบุคคลในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งได้แก่ บิดามารดา ญาติผู้ใหญ่ ตลอดจนครูอาจารย์ของนักเรียนเอง ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข และลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยลงได้ด้วย

วัยผู้ใหญ่ที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้ จะหมายถึง ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 21-45 ปี ซึ่งวัยนี้อาจแบ่งย่อยออกไปได้อีกเป็นวัยผู้ใหญ่ตอนต้น อายุระหว่าง 21-35 ปี และวัยผู้ใหญ่ตอนปลายอายุ 35-45 ปี ส่วนวัยกลางคนจะเริ่มตั้งแต่อายุ 45 ปี จนถึง 59 ปี

วัยผู้ใหญ่นี้ ตามความหมายของพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2535 หมายถึง คนที่มีอายุมาก ผู้ที่ถือกันว่าพ้นวัยเด็ก คนที่เป็นหัวหน้าในการทำงาน หรือบุคคลชั้นผู้บังคับบัญชา

การเป็นผู้ใหญ่อย่างแท้จริง มิใช่เพียงแต่มีร่างกายที่เจริญเติบโตเต็มที่หรือมีอายุถึงวัยผู้ใหญ่ เท่านั้นแต่ต้องมีความเป็นผู้ใหญ่สมบูรณ์ด้วย กล่าวคือ จะต้องมีความรับผิดชอบแน่นอน มั่นคง รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล มองการณ์ไกล รู้จักให้อภัยและกล้ายอมรับความจริง รู้จักคบค้าสมาคมกับผู้อื่น และวางตัวได้อย่างเหมาะสมในสังคม สามารถพึ่งตนเอง และรับผิดชอบการกระทำของตนเองได้

สิ่งสำคัญของความเป็นผู้ใหญ่ คือ การเป็นที่พึ่ง เป็นผู้ให้การสนับสนุน เป็นผู้นำในด้าน กำลังใจ กำลังความคิด กำลังกาย หรือกำลังทรัพย์ แก่ผู้ที่เล็กกว่า ย่อมวัยกว่า หรือด้อยความสามารถกว่าได้ในเวลาที่จำเป็น

ฉะนั้น การเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เพื่อให้เป็นผู้ใหญ่จริง ๆ จึงมิใช่เรื่องง่าย แต่ก็คงไม่ยากจนเกินไป ถ้าจะเริ่มทำความเข้าใจและเรียนรู้บทบาทของผู้ใหญ่ในวันนี้เพื่อเตรียมตัวเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันข้างหน้าต่อไป

ความสำคัญของวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

วัยผู้ใหญ่เป็นวัยแห่งการลงมือปฏิบัติภารกิจทุกอย่าง เป็นช่วงของการสร้างหลักฐาน สร้างครอบครัว และวัยกลางคนจะเป็นวัยแห่งการเป็นผู้นำ ผู้ดำเนินกิจกรรมทั้งหลายในสังคม และเป็นผู้ที่มีความพร้อมทางฐานะที่จะก้าวหน้าไปสู่ความสำเร็จสมหวังในชีวิตตามที่เคยตั้งความหวังเอาไว้ตั้งแต่วัยรุ่น ทั้งสองวัยนี้จึงมีความสำคัญมาก ดังนี้-

1. เป็นวัยที่มีสมรรถภาพสูงสุดทั้งทางร่างกายและสติปัญญา
2. เป็นวัยที่มีอิสระในการดำเนินชีวิตอย่างเต็มที่ มีโอกาสที่จะทำทุกอย่างอย่างที่มุ่งหวังไว้ด้วยตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องรับผิดชอบต่อผลการกระทำนั้น ๆ อย่างเต็มที่ ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จสมหวัง หรือความผิดพลาดก็ตาม
3. เป็นวัยแห่งการมีคู่ครอง การสร้างชีวิตครอบครัว และการมีผู้สืบตระกูล
4. เป็นวัยแห่งการสร้างสรรค์ความจริงใจก้าวหน้าให้แก่ตัวเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ และแก่มนุษยชาติด้วย
5. เป็นวัยแห่งการเรียนรู้ความเป็นจริงของชีวิตและการยอมรับความจริงนั้น เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น สะสมประสบการณ์ และเสริมสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เพื่อความสุขในบั้นปลายของชีวิต

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

พัฒนาการของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน แบ่งได้เป็น 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย และสมรรถภาพ ด้านชีววิทยา การเรียนรู้ การคิด การจำและประสบการณ์ และด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งแต่ละด้านมีรายละเอียดดังนี้.-

1. พัฒนาการด้านร่างกายและสมรรถภาพ

ในระยะต้นของวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเริ่มจากอายุ 21 ปี ร่างกายจะพัฒนาเติบโตเต็มที่ ความสูงจะคงที่ แต่ขนาดของร่างกายจะขยายออกทางด้านกว้างในเพศชาย กล้ามเนื้อแขนขาจะขยายใหญ่ขึ้น ลำตัว และแข็งแรงขึ้น ส่วนในเพศหญิงก็จะค้อมีน้ำมึนวล เป็นผู้หญิงเต็มตัว บุคคลในวัยนี้จะมีความว่องไวกระฉับกระเฉงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ร่างกายมีสมรรถภาพสูงสุดทั้งในด้านความเร็ว ความแรง และความทนทานต่องานหนัก

เมื่อเข้าสู่วัย 35-45 ปี กิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้กำลังจะค่อย ๆ น้อยลง เปลี่ยนไปใช้ความคิด ประสบการณ์ และความชำนาญมากขึ้น ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะมีขนาดเล็กลง และมีไขมันแทรกกระหว่างกล้ามเนื้อมากขึ้น ขนาดของร่างกายอาจไม่เปลี่ยนแปลงมากหรืออาจจะดูอ้วนท้วนสมบูรณ์ขึ้น กำลังจะค่อย ๆ ลดถอยลง

ระหว่างอายุ 45-59 ปี ร่างกายจะเริ่มเสื่อมลง เป็นการเสื่อมแบบค่อยเป็นค่อยไป น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น ผิวหนังจะบางลงและเริ่มหย่อนยานเหี่ยวย่น ผมจะกระด้างขึ้น และค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีเทา สายตาจะเสื่อม มองวัตถุใกล้เห็นไม่ชัดเจน ดวงตาไม่สดใส หูเริ่มตึง กระดูกประาะบาง หักง่าย หลอดเลือดจะแข็งทำให้ความดันในโลหิตสูง ระบบย่อยอาหารมีประสิทธิภาพต่ำลง เมื่อรับประทานแล้วมักมีปัญหาอาหารไม่ย่อย สำหรับเพศหญิง ประจำเดือนจะเริ่มหมดไปมีอาการเหี่ยว ออกมาก ร้อนตามผิวหนัง หนาวเหน็บทนหนาวไม่ได้ หูดหิด ส่วนเพศชายไม่มีการเปลี่ยนแปลงด้านนี้มากนัก เพราะฮอร์โมนเพศชายไม่ได้ลดลง การสร้างเชื้อสุมิจิไม่ได้ลดลง ความรู้สึกทางเพศไม่ได้เปลี่ยนไปอย่างชัดเจน อาจรู้สึกว่าการกำลังกายลดลงกว่าเดิม บุคคลในวัยกลางคนนี้จะมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อช้าลง ทำกิจกรรมต่าง ๆ ช้าลง และเหนื่อยง่าย ประสาทสัมผัสต่าง ๆ ก็รับรู้ช้าลงด้วย

ด้านสมรรถภาพทางเพศ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีทั้งความต้องการและความสามารถที่จะประกอบกิจกรรมทางเพศสูงสุด แล้วจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อสูงวัยขึ้น ในเรื่องสมรรถภาพทางเพศนี้ ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลหรือมีความกลัว เช่น กลัวว่าตนกำลังจะเสื่อมสมรรถภาพก็จะเป็นเหตุให้สมรรถภาพทางเพศลดลงไปจริง ๆ ทั้งที่ความแข็งแรงของร่างกายมิได้เสื่อมถอยลงแต่อย่างใด

อนึ่ง เรื่องของความเสื่อมทางด้านร่างกายนี้จะค่อยเป็นค่อยไป และแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน แม้อายุเท่ากัน แต่อาจจะมีความเสื่อมไม่เท่ากัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการปฏิบัติ

และการฝึกจิตใจ ผู้ที่ระวังรักษาสุขภาพอยู่เสมอมีการออกกำลังกายพอเหมาะ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี สะอาด ปราศจากมลพิษ มีจิตใจแจ่มใสเบิกบานอยู่เป็นนิจ ย่อมมีความสุขขึ้น แข็งแรง และดูอ่อนวัยกว่าผู้ที่ไม่รักษาสุขภาพ ติดสิ่งเสพติด หรือหักโหมทำงานมาก พักผ่อนน้อย เครียดอยู่เป็นประจำ หรือจิตใจขุ่นมัวอยู่เสมอ เป็นต้น

2. พัฒนาการด้านขบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ การคิด การจำ และประสบการณ์

พัฒนาการของสมอง ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งขบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ การคิดและการจำ จะถึงจุดสูงสุด เมื่อย่างเข้าอายุ 20-21 ปี ในวัยนี้สมองจะปราดเปรียว ฉับไว ในการเรียนรู้และการจดจำสิ่งใหม่ ๆ จึงถือเป็นโอกาสดีที่สุดที่จะศึกษาหาความรู้สะสมไว้ในสมอง เพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ต่อไปในอนาคต

เมื่อสมองพัฒนาถึงขีดสุดแล้ว เซลล์สมองจะลดจำนวนลง ทำให้การจำได้ค่อย ๆ ช้าลงเมื่ออายุมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม สมองยังสามารถเรียนรู้และจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ไปจนเกือบตลอดชีวิต

ในด้านความคิด ลักษณะการคิดของผู้ใหญ่จะพัฒนาสูงขึ้นเป็นการคิดอย่างมีเหตุมีผล รู้จักพิจารณาข้อมูลหลาย ๆ ด้าน โดยคำนึงถึงทั้งประโยชน์และผลกระทบต่อนตนเองและผู้อื่นด้วย คิดอย่างมองการณ์ไกล มีความยืดหยุ่นและสามารถถอดถอนคอยสิ่งที่ต้องการได้ ยิ่งมีอายุมากขึ้น มีประสบการณ์มากขึ้น ก็จะมีความคิดที่กว้างไกลขึ้น สุขุม และซับซ้อนหลายชั้นมากขึ้น

ด้านประสบการณ์ การที่บุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนได้เผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ประสบกับความผิดหวังบ้าง สมหวังบ้าง ทุกข์บ้าง สุขบ้าง จึงรู้รสชาติของชีวิต รู้จักการแก้ปัญหา รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ รู้จักปรับจิตใจให้มั่นคงเข้มแข็ง และรู้จักปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้น มีสมรรถภาพยิ่งขึ้นในการต่อสู้กับอุปสรรค ดังนั้น ผู้ที่สูงวัยกว่า เผชิญโลกมากกว่า ย่อมมีประสบการณ์อันเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตมากกว่าด้วย

3. พัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม

ด้านจิตใจ ผู้ที่เริ่มก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น เพิ่งจะเรียนรู้ถึงความเป็นอิสระใหม่ ๆ จะมีความกระตือรือร้นสูงในทุก ๆ ด้าน ต้องการทำในสิ่งที่ไม่เคยทำ ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตโดยเร็ว แต่การที่ยังขาดประสบการณ์อาจทำให้เกิดความผิดพลาดล้มเหลวได้ง่าย จิตใจจึงอาจว่าไม่มั่นคง หลังจกลองผิดลองถูกสักระยะหนึ่งก็จะเริ่มปรับตัวปรับใจ และสามารถเผชิญกับโลกของความเป็นจริงได้

ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมักจะมีความคิดค่อนข้างรุนแรง ใจร้อน จะทำอะไรก็ต้องให้สำเร็จ โดยไม่คำนึงว่าจะสูญเสียกำลังกาย กำลังความคิดหรือกำลังทรัพย์สินสักเพียงใด คุ่มค่าหรือไม่ รักความยุติธรรม มีความรับผิดชอบสูงเฉพาะตนเอง จะรักใคร่รักอย่างสุดหัวใจ ชอบเสี่ยงภัยโดยไม่ค่อย

หัวหน้าเกรงอันตราย มีความต้องการเป็นตัวของตัวเองมากจนบางครั้งแสดงออกคล้าย ๆ คนอวดดี ยิ่งว่าเหมือนยิ่งๆ

เมื่อเข้าวัยผู้ใหญ่ตอนปลาย จะมีความสุขุมขึ้น มีความมั่นคงในจิตใจสนใจและเข้าใจ ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นมากขึ้น รู้จักยอมรับความจริง รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และรู้จัก ให้อภัยซึ่งเป็นลักษณะของความเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริง

สำหรับวัยกลางคน ถ้าประสบความสำเร็จในชีวิต ไม่ว่าจะเป็นด้านการทำงานหรือด้าน ครอบครัว จิตใจจะมีความภาคภูมิใจและเป็นสุข แต่ผู้ที่ไม่ค่อยประสบความสำเร็จนัก อาจมีจิตใจ หดหู่และเศร้า เนื่องจากอายุมากขึ้นโอกาสที่จะแก้ตัวใหม่ไม่มีแล้ว นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลง ในชีวิต เช่น การสูญเสียสามี ภรรยา ญาติใกล้ชิด เพื่อนสนิท หรือการต้องออกจากงาน ไม่ได้รับการ ยกย่องเหมือนเดิม หรือมีโรคภัยร่ายแรง ก็ทำให้จิตใจหดหู่และเศร้าหมองได้

ด้านอารมณ์ ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะมีอารมณ์หวั่นไหวง่าย โกรธง่าย หายเร็ว ตีใจเสียใจ รักใคร่ หรือเกลียดชังก็จะเป็นไปอย่างรุนแรง เมื่ออายุมากขึ้นจะมีความสุขุมเยือกเย็นมากขึ้น รู้จักควบคุมอารมณ์ และรู้จักแสดงความรู้สึกออกมาในเวลาและสถานการณ์ที่สมควร เมื่อถึง วัยกลางคนอาจมีความวิตกกังวล เนื่องจากตระหนักถึงความเสื่อมด้านต่าง ๆ เช่น ด้านสติ ปัญญา ความแข็งแรงของร่างกาย ความสวยงาม สมรรถภาพทางเพศ โดยเฉพาะผู้หญิงที่หมดประจำเดือน และไม่สามารถมีบุตรได้ อาจกังวลว่าจะสูญเสียความรักจากสามีไป และอาจกลัวว่าจะเป็นโรค ทางกายต่าง ๆ ด้วย บางครั้งอาจหงุดหงิดง่าย ใจน้อย มีความต้องการให้คนเห็นอกเห็นใจ เอาใจใส่ ว่าตนยังมีประโยชน์ต่อสังคมอยู่

อย่างไรก็ตามถ้าบุคคลวัยกลางคน เคยเป็นผู้ที่มีการปรับตัวได้ดีมาก่อนตั้งแต่วัยต้น ๆ รู้จักการควบคุมอารมณ์ได้ดี โอกาสที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ในด้านที่ไม่ดี ก็จะมีพบ ได้น้อย

ด้านสังคม วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะคบค้าสมาคมกับเพื่อนฝูง หรือเพื่อนร่วมงานในวงกว้าง มีความกระตือรือร้นที่จะเข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มต่าง ๆ เหตุผลของการเข้ากลุ่มก็เนื่องมาจาก ความเหงา ต้องการความสนุกสนาน เฮฮา ตื่นเต้น และต้องการพบปะเพศตรงข้าม แต่เมื่อสูงวัยขึ้น มีหลักฐาน มีครอบครัว ก็จะเกิดความสำนึกในหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งด้านการงานและครอบครัว ทำให้ลักษณะการเข้าสังคมเปลี่ยนไป เป็นการเข้าสังคมที่จำกัดเฉพาะกลุ่ม เช่น กลุ่มที่ติดต่อธุรกิจ การงานเป็นหลัก กลุ่มที่ทำกิจกรรมร่วมกันหรือมีจุดมุ่งหมายตรงกัน เช่น กลุ่มเล่นกีฬา หรือ กลุ่มอาสาสมัครทำงานเพื่อส่วนรวม เป็นต้น และจะชอบสถานที่พักผ่อนที่สงบเงียบ โดยเน้น การพักผ่อนทางอารมณ์มากกว่าทางร่างกาย จะอยู่ติดบ้านมากขึ้น

ความต้องการของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

ความต้องการของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน แบ่งได้เป็น ความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ และความต้องการประสบความสำเร็จเต็มตามความสามารถของตนเองซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ทุกคน ดังรายละเอียดของความต้องการแต่ละด้านดังนี้

1. ความต้องการด้านร่างกาย ได้แก่ อาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ และความต้องการทางเพศ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะใช้พลังงานมากกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนปลายและวัยกลางคน ดังนั้นจึงต้องการอาหารประเภทที่ใช้พลังงานในปริมาณที่มากกว่า คอเมือสูงอายุขึ้นจึงค่อย ๆ ลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตลง เพื่อมิให้เกิดโรคอ้วน หรือโรคเบาหวาน ลดอาหารประเภทไขมันเพื่อป้องกันโคเลสเตอรอลในเลือดสูง และควรรับประทานอาหารที่มีกากมาก ๆ เช่น ผัก และผลไม้ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว เพื่อช่วยการย่อยและป้องกันท้องผูก

ทั้งวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน มีความจำเป็นต้องออกกำลังกายเหมือนกัน แต่ต่างกันที่วัยผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถออกกำลังกายหนัก ๆ ได้ ส่วนวัยต่อมาจะออกกำลังกายเพื่อรักษาสมารรถภาพของร่างกายให้คงอยู่หรือไม่ให้เสื่อมสภาพเร็วเกินกว่าวัยอันสมควร และควรออกกำลังกายแบบเบา ๆ จึงจะเหมาะสม

ในเรื่องของการพักผ่อน วัยผู้ใหญ่ตอนต้น มีความจำเป็นต้องพักผ่อนให้มาก เพราะใช้พลังงานมากกว่า แต่มักจะไม่ค่อยได้พัก เนื่องจากมีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ สูง เมื่อถึงวัยกลางคนจะเริ่มมีปัญหาอนไมหลับ หลับยาก หรือหลับแต่หัวค่ำแล้วตื่นตอนดึก จากนั้นก็ไม่หลับอีกเลย จะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ ต้องใช้วิธีการทำจิตใจให้เป็นสมาธิ คัดความวิตกกังวลต่าง ๆ ออกไปเสียบ้าง

ความต้องการทางเพศ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความต้องการทางเพศ และสมรรถภาพทางเพศสูงสุด ความต้องการทางเพศจะค่อย ๆ ลดลงตามความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ส่วนสมรรถภาพทางเพศ จะลดลงตามความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งเป็นไปตามวัยและการปฏิบัติตัวในการรักษาสุขภาพ แรงผลักดันทางเพศจะมีความแตกต่างตามวัย คือ วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะเป็นความต้องการเลือกคู่ครองโดยมีความรักเข้ามาเกี่ยวข้อง วัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะเป็นความต้องการที่จะมีทายาทสืบสกุล ในวัยกลางคนจะต้องการความเห็นอกเห็นใจกันระหว่างสามีภรรยา เพราะเป็นวัยที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง เช่น ฝ่ายหญิงจะหมดประจำเดือนเป็นต้น ส่วนผู้ที่ยังเป็นโสดจนถึงวัยนี้ อาจจะมี ความเหงาและว้าเหว่ หญิงโสดจะมีโอกาสหาคู่ครองได้ยากกว่าชายโสด เมื่ออายุเลย 46 ปีขึ้นไป และเมื่ออย่างเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนมักจะมีอารมณ์หงุดหงิด ไม่พอใจ ก้าวร้าว หรือซึมเศร้า ได้มากกว่าชาย

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย

วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ยังมีความตึกตนเอง และอยากมีประสบการณ์ใหม่ ๆ อยู่มาก จึงมักไม่ค่อยคำนึงถึงความปลอดภัยของร่างกายนัก แต่ต้องการสิ่งที่จะช่วยให้เกิดความมั่นใจของจิตใจมากกว่า ส่วนวัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะมีประสบการณ์มากขึ้น ทำให้มีความมั่นคงทางจิตใจสูง และให้ความสำคัญต่อความปลอดภัยของร่างกายและทรัพย์สินมากกว่า วัยกลางคนจะต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางฐานเศรษฐกิจ ชีวิตคู่ สภาพร่างกายของตนตลอดจนความมั่นคงของลูกหลานด้วย

3. ความต้องการเป็นเจ้าของ

วัยผู้ใหญ่ตอนต้นจะมีความต้องการที่จะได้มาซึ่งความเป็นเจ้าของ เช่น เป็นเจ้าของทรัพย์สินเงินทอง ที่อยู่อาศัย มีตำแหน่งหน้าที่การงาน เป็นเจ้าของธุรกิจ คือ สามหรือภรรยา หรือลูกหลาน เป็นต้น เมื่อมีอายุมากขึ้น จะเปลี่ยนความต้องการเป็นเจ้าของเป็นการรักษาความเป็นเจ้าของของที่มีอยู่แล้วไม่ให้เสียไป

4. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ

ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกว่าตนเป็นคนดี เป็นคนเก่ง เป็นคนมีความสามารถเหนือผู้อื่น หรือเป็นคนที่มีความสำคัญต่อผู้อื่นนั้น จะเป็นความต้องการที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามวัย วัยผู้ใหญ่ตอนปลายจะมีความต้องการได้รับการยกย่องนับถือมากกว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น และในวัยกลางคนจะสูงกว่าวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากมีความอาวุโสมากกว่า เช่น เป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นหัวหน้าในสำนักงาน เป็นผู้นำ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้น้อยหรือผู้น้อยวัยกว่า และความต้องการได้รับการยกย่องนับถือนี้จะรุนแรงมากขึ้นในบุคคลที่สูญเสีย หรือรู้สึกว่าจะสูญเสียความยกย่องนับถือไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุที่รู้สึกว่าเวลาในชีวิตเหลือน้อยแล้ว และไม่มีโอกาสจะแก้ตัวอีกต่อไป

5. ความต้องการประสบความสำเร็จเต็มตามความสามารถของตนเอง

ความต้องการขั้นนี้เป็นความต้องการขั้นสูงสุด จะเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลได้รับความสมหวังในชีวิตมาครบทั้ง 4 ขั้นดังกล่าวแล้ว ทั้งความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการเป็นเจ้าของ และความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ดังนั้นความต้องการขั้นนี้จึงเป็นความต้องการขั้นสุดท้าย สำหรับผู้ที่ประสบความสำเร็จมาแล้วทุกด้านและเป็นความต้องการเฉพาะตัว ซึ่งเมื่อสมหวังจะเกิดความอึดเอิบภายในจิตใจของตนเองเท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เช่น การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน เป็นต้น

การปรับตัวตามพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

จากพัฒนาการ 3 ด้าน ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น คือ พัฒนาการด้านร่างกายและสมรรถภาพ พัฒนาการด้านเขาวนปัญญา การเรียนรู้ การคิด การจำ และประสบการณ์ และพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม นั้น มีแนวทางการปรับตัวดังนี้.-

1. การรักษาสภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ตามที่กล่าวมาแล้วว่าวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นช่วงที่ใช้กำลังงานมาก จึงต้องได้อาหารที่มีประโยชน์ มีการพักผ่อนเพียงพอ และมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เมื่ออายุมากขึ้นควรลดอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต และไขมันลง พักผ่อนให้มาก และออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายของตน ไม่หักโหมจนเกินไป

2. ด้านเขาวนปัญญา การเรียนรู้ การคิด การจำ และประสบการณ์ เนื่องจากวัยผู้ใหญ่ตอนต้น เป็นวัยที่สมองจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เรียนรู้และจดจำได้ดีที่สุด เพราะฉะนั้น จึงควรใช้เวลาช่วงนี้ของชีวิตศึกษาจดจำสิ่งต่าง ๆ ให้มากที่สุด เพราะจะสามารถสะสมอยู่ในสมอง และสามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อไปในอนาคต พยายามทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ไม่คิดวิตกกังวลกลัว หรือหมกมุ่นกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากเกินไป เพราะเมื่อสมองแจ่มใสไม่มีสิ่งใดมารบกวน จะทำให้สามารถเรียนรู้และจดจำได้มากกว่า และการหัดคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล จะช่วยให้เรียนรู้และจดจำได้ง่ายขึ้น และก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็วด้วย

ลักษณะการคิดแบบผู้ใหญ่ที่ควรฝึกฝน ได้แก่

- คิดอย่างมีเหตุมีผล คิดแบบซับซ้อน ไม่คิดง่าย ๆ ตรงไปตรงมาแบบเด็ก ๆ
- คิดพิจารณาจากข้อมูลหลาย ๆ ด้าน โดยคำนึงถึงประโยชน์และผลกระทบต่องานตัวเอง และผู้อื่นด้วย ไม่คิดแต่เรื่องหรือความต้องการของตนเองเป็นใหญ่
- คิดอย่างมองการณ์ไกล มีความยืดหยุ่น และสามารถอดทน รอคอยสิ่งที่ต้องการได้ เมื่อคิดทำสิ่งใดก็จะรับผิดชอบในผลที่ตามมาด้วย
- มีความมุ่งมั่นที่จะได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่เปลี่ยนเป้าหมายด้วยการหาสิ่งอื่นมาทดแทน ซึ่งต่างจากความคิดแบบเด็ก ที่เมื่อไม่ได้อย่างหนึ่งก็เอาอีกอย่างหนึ่งแทนก็ได้
- สามารถคิดและเข้าใจในสิ่งที่เป็นนามธรรมได้

ในด้านประสบการณ์ ผู้ใหญ่ที่มีประสบการณ์มานาน เกษียณชีวิตมาหลายรูปแบบ ย่อมถือเป็นกำไรชีวิต จึงไม่ควรติดต่อยึดอยู่ประจวบ จะต้องเผชิญปัญหาด้วยตนเอง ลงมือทำงานด้วยตนเอง แม้จะแก้ปัญหาได้บ้างหรือไม่ได้บ้าง สำเร็จบ้าง ล้มเหลวบ้าง แต่ก็จะทำให้ได้รับประสบการณ์ชีวิตมากขึ้น ทำให้รู้จักชีวิตและสามารถปรับปรุงตัวเองให้ก้าวหน้ายิ่งขึ้น เป็นลำดับไป

3. การปรับจิตใจ อารมณ์ และสังคม

การปรับจิตใจเป็นกลวิธีสำคัญอย่างหนึ่งในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข การปรับจิตใจมิใช่การแก้ปัญหาโดยตรง แต่เป็นความสามารถของจิตใจที่จะลดหรือขจัดความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในใจเนื่องจากอุปสรรค ปัญหา และความขัดข้องใจต่าง ๆ การปรับจิตใจเป็นการปรับระดับความอยาก ความต้องการในใจของเราให้อยู่ในระดับที่สมดุลย์กับการตอบสนองตามสภาพความเป็นจริง และทำจิตใจให้ยอมรับผลที่ได้ด้วยความพอใจ

การปรับจิตใจมิใช่การตัดหรือลดเก็บความอยาก ความต้องการของบุคคล เนื่องจากมนุษย์ทุกคนยังมีความต้องการเป็นแรงผลักดันให้ดำเนินชีวิตต่อไป หากไปตัดหรือลดเก็บความต้องการไว้โดยจิตใจไม่ยอมรับ จะทำให้เกิดอารมณ์ค้างที่จะตามรบกวนจิตใจมิให้มีความสุขอยู่ตลอดเวลา

การปรับจิตใจเกิดจากการรู้จักยอมรับความจริง รู้จักใช้เหตุผล รู้จักเห็นแก่คนอื่น ไม่เห็นแก่ตัว รู้จักยอมรับผิด โดยไม่คิดว่าเป็นการเสียหน้าหรือเสียศักดิ์ศรี ไม่มัวแต่คิดโทษผู้อื่น เมื่อรู้จักพิจารณาเหตุผลตามความเป็นจริงได้ จิตใจจะเกิดการยอมรับและพอใจกับสภาพที่เป็นอยู่ ทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข

เมื่อเริ่มมีอายุมากขึ้น ผ่านโลกมามาก ผ่านความทุกข์ความสุขในรูปแบบต่าง ๆ มาจนเกิดความเบื่อหน่าย หรือความต้องการต่าง ๆ ได้รับการตอบสนองเกือบเต็มที่แล้ว ผ่านความล้มเหลวไม่แน่นอนในชีวิตมาจนเกิดความต้องการที่จะหาความแน่นอนในชีวิต เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางจิตใจ บุคคลในวัยนี้จึงเริ่มค้นหาสัจธรรมของชีวิต หันเข้าหาศาสนามากขึ้น ซึ่งผู้ที่อ่อนวัยกว่าอาจจะไม่ค่อยเข้าใจ หารว่าเป็นเรื่องมรยาตร้าศรี แต่ก็ต้องพยายามทำความเข้าใจ หรือลองศึกษาเอาไว้บ้าง ก็น่าจะเป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตต่อไป

การปรับตัวด้านสังคม วัยผู้ใหญ่เป็นระยะที่จะต้องรับผิดชอบต่อสังคม ต้องเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนลูกหลาน รับผิดชอบช่วยเหลือผู้สูงอายุ และต้องรับผิดชอบตัวเองซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญของสังคมในการพัฒนาประเทศด้วย

ในการเข้าสังคม ถ้าเป็นกลุ่มเพื่อนหรือผู้ที่คุ้นเคยกันก็ไม่ค่อยจำเป็นต้องวางตัวให้ผิดไปจากความเคยชินมากนัก ต่อเมื่อเข้าสังคมกลุ่มใหญ่จึงต้องระมัดระวังตัวมากขึ้น แต่สิ่งที่พึงระลึกอยู่เสมออีกคือ ไม่ควรทำตัวเด่นแต่ผู้เดียว ควรรู้จักยกย่องให้ความสำคัญกับผู้อื่น เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ทำตัวเป็นภาระต่อผู้อื่น เปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้พูดหรือแสดงความคิดเห็นบ้าง เพราะทุกคนย่อมมีความต้องการที่จะมีความสำคัญหรืออยากให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตนด้วยกันทั้งนั้นไม่มากก็น้อย

บุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนมักจะมีประสบปัญหาของว่างระหว่างวัย คือมีความขัดแย้ง

หรือมีปัญหาในการสร้างสัมพันธ์กับบุคคลวัยอื่น ๆ เช่น วัยรุ่น เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากความรู้สึกนึกคิด จิตใจ อารมณ์ ความต้องการ อุดมคติ และลักษณะพฤติกรรม มีความแตกต่างกันมาก

ปัจจัยสำคัญและกลวิธีในการแก้ไขความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจกัน มีดังนี้

- จะต้องมีความหวังดี ตั้งใจดีต่อผู้อื่นเป็นพื้นฐาน
- ทำความเข้าใจกับลักษณะนิสัย แนวความคิด ความต้องการ ปมเด่น ปมด้อยของผู้ที่ขัดแย้งกับเรา เพื่อเตรียมให้อภัยในคำพูดหรือพฤติกรรมบางอย่างที่เขาทำให้เราไม่พอใจ และหาทางทำความเข้าใจกันต่อไป

- ยอมให้ผู้อื่นแสดงความคิดเห็นของเขาให้จบก่อน เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันหากไม่เห็นด้วย จึงค่อยอธิบายและให้เหตุผล หรือหาทางออกที่อีกฝ่ายพอจะรับฟังได้

- ควรแสดงความคิดเห็นของเราในลักษณะปรึกษาหารือว่าทำอย่างนี้จะดีไหม จะขัดกับความต้องการของอีกฝ่ายหรือไม่ แทนที่จะเป็นความคิดของเราแล้วบังคับให้เขายอมรับ

- อย่าทำให้ผู้อื่นเสียหน้า หรือแสดงให้ผู้อื่นเห็นว่าเราเก่งกว่า แต่พยายามทำให้อีกฝ่ายเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง เขาจะสะดวกใจที่จะรับฟังมากกว่า จำไว้ว่าการหักล้างกันด้วยเหตุผลตรง ๆ เพียงอย่างเดียวจะไม่ทำให้เกิดการยอมรับได้

การดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลง

จากวัยเด็กและวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งความสนุกสนาน ไม่มีภาระใด ๆ นอกจากเรื่องการศึกษาเล่าเรียน และการช่วยเหลืองานพ่อแม่ผู้ปกครอง ต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัยแห่งความรับผิดชอบทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น เนื่องจากวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนจะต้องมีหน้าที่การงานต้องสร้างหลักฐาน สร้างความมั่นคงสำหรับอนาคต รวมไปถึงการมีครอบครัวด้วย ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในชีวิตช่วงนี้อาจนำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ อีกมากมายหลายประการ ทำให้ต้องขบคิดและหาทางแก้ไขอยู่ตลอดเวลา

เมื่อต้องเผชิญปัญหาและอุปสรรค จะมีแนวทางในการถือปฏิบัติกว้าง ๆ คือ

- ต้องพยายามควบคุมอารมณ์ อย่าด่วนโกรธ เพราะความโกรธจะทำให้ความคิดไม่แจ่มใส
- อย่าเพิ่งหมดกำลังใจ ถึงแม้ยังไม่ได้เริ่มแก้ปัญหา หรือเพิ่งลองแก้ปัญหาได้เพียงครั้งหรือสองครั้งเท่านั้น

- คิดไตร่ตรองอย่างสุขุมรอบคอบ อย่ารีบร้อนตัดสินใจเพราะอาจผิดพลาดได้ง่าย

- ควรคิดแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ และหาวิธีแก้ไขหลาย ๆ วิธี

- ถ้ายังคิดไม่ออก ตัดสินใจไม่ได้ ควรปรึกษาเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ

บางปัญหาที่แก้ไขโดยลำพังตัวเองไม่ได้ ก็อาจจะต้องใช้วิธีปรับตัวของเราเอง เช่น ปัญหา

สิ่งแวดล้อมที่กระทบกับความเป็นอยู่ของเรา เมื่อเราไม่สามารถย้ายที่อยู่สิ่งแวดล้อมนั้นได้ ก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมนั้น บางครั้งก็ต้องปรับตัวใจด้วย ดังที่เคยกล่าวไว้แล้วข้างต้น

การเปลี่ยนแปลงในวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนที่สำคัญ คือ เรื่องของการทำงาน และเรื่องครอบครัว ซึ่งจะขอกล่าวต่อไป ดังนี้-

1. เรื่องของการทำงาน

เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้วในวัยผู้ใหญ่ก็จะเริ่มต้นทำงานเพื่อสร้างหลักฐาน ในระยะแรกจะต้องเผชิญกับการแข่งขันเพื่อสอบเข้าทำงาน เมื่อได้งานก็ยังมีปัญหามากมาย เริ่มตั้งแต่ การได้งานที่ไม่ตรงกับความสามารถ ระดับงานต่ำกว่าระดับความรู้ ไม่ชอบงาน เข้ากับเพื่อนร่วมงานไม่ได้ ขัดแย้งกับเจ้านาย เป็นต้น

ปัญหาเกี่ยวกับการทำงานนี้ เราจะต้องพิจารณาตัวเราเองก่อนที่จะโทษผู้อื่น สำรวจตัวเองว่ามีความสามารถแค่ไหน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นหรือไม่ เรามีความต้องการงานแบบไหน เรามีความอดทนเพียงพอหรือไม่ สภาพจิตใจของเราพร้อมหรือยัง โอกาสที่จะหางานใหม่ที่ดีกว่างานเดิม มีความเป็นไปได้แค่ไหน เพราะงานธรรมดาที่หายากอยู่แล้ว ยิ่งเป็นงานที่จะถูกใจเราทุกอย่าง คงยิ่งหาแทบไม่ได้เลย และในการทำงานทุกอย่างก็ย่อมต้องมีปัญหาวัยกันทั้งนั้น ควรปรับตัวปรับใจให้เข้ากับงานจะดีกว่าคอยแต่หางานใหม่ ซึ่งอาจจะต้องเผชิญกับปัญหาแบบเดิมอีกก็เป็นได้

2. เรื่องครอบครัว

- วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนเป็นวัยแห่งการเลือกคู่ครอง การแต่งงาน การมีลูกมีหลาน ไว้สืบตระกูล การสร้างความเป็นปึกแผ่นมั่นคงให้กับครอบครัว ซึ่งจะต้องพบกับความเปลี่ยนแปลงมากมาย เริ่มจากการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกของการเป็นคู่รักมาเป็นคู่ครอง เช่น

- เปลี่ยนจากคู่รักมาเป็นคู่ที่จะต้องรับผิดชอบซึ่งกันและกัน
- เปลี่ยนจากการที่ต่างคนต่างเอาอกเอาใจกัน เป็นการคอยให้อีกฝ่ายเอาใจเท่านั้น เพราะคิดว่าเมื่ออยู่ด้วยกันแล้วก็ไม่ต้องพยายามทำดีให้อีกฝ่ายรักเหมือนก่อนแต่งงาน
- เปลี่ยนจากที่เคยมีอิสระเป็นการมีเจ้าของ และไม่ใช่ฝ่ายใดเป็นเจ้าของแต่ฝ่ายเดียว ต่างฝ่ายต่างมีสิทธิเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน

- เปลี่ยนจากความคิดถึงคิดถึงหาเมื่อครั้งเป็นคู่รัก เป็นความเคยชินหรืออาจจะเบื่อหน่าย เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า ความมีคุณค่าเริ่มกลายเป็นหมดคุณค่าและกว่าจะรู้ว่าตนมีของมีค่าอยู่ในมืออีกครั้งก็เมื่อสูญเสียหรือปล่อยให้หลุดมือไปแล้ว

- เปลี่ยนจากที่เคยกอดเก็บหรือปิดบังอำพรางส่วนที่ไม่ดีของตนเองไว้ เป็นการเปิดเผยและแสดงนิสัยความเคยชินเดิม ๆ ออกมา ซึ่งอาจสร้างความไม่พอใจต่อกันได้

ความเปลี่ยนแปลงในชีวิตของการเป็นคู่ครองกัน ถือว่าเป็นเรื่องใหญ่ทั้งสองฝ่ายควรจะ
ต้องพยายามปรับตัวปรับใจเข้าหากันให้มากที่สุด เพื่อความสุขในครอบครัว ดังนี้

- พยายามเข้าใจความต้องการและความรู้สึกของกันและกัน
- เมื่อมีปัญหาหรือข้อข้องใจใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ต้องพูดจากันให้รู้เรื่อง
ร่วมกันคิด ร่วมกันตัดสินใจ และร่วมกันรับผิดชอบ
- เป็นที่พึ่งของกันและกัน ดูแลทุกข์สุขซึ่งกันและกัน รวมถึงญาติมิตรของแต่ละฝ่ายด้วย
- ให้เกียรติซึ่งกันและกัน ถนอมน้ำใจกัน เพื่อให้เกิดความอบอุ่น และความภาคภูมิใจ
ที่ได้อยู่ร่วมกัน

การสร้างอนาคตของครอบครัว ครอบครัวจะมั่นคงได้จำเป็นต้องมีการวางแผนที่ดี
ทั้งด้านการเงิน คือ จะต้องมีการทำงาน มีรายได้ประจำ และมีเงินเก็บออมไว้ใช้ในยามจำเป็นจะต้อง
มีที่อยู่อาศัยพอเหมาะสมกับฐานะ ต้องรักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
ควรมีการวางแผนครอบครัวว่า เมื่อใดควรจะมีบุตรและควรมีสักกี่คน เพื่อจะไม่เป็นการระบือมากเกินไป
และสามารถให้การเลี้ยงดูบุตรจนเติบโตเป็นประชากรที่มีคุณภาพได้ การวางแผนชีวิตครอบครัว
จะช่วยให้อนาคตของครอบครัวสดใสเป็นสุข

สรุป

วัยผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้มีอายุตั้งแต่ 21-45 ปี และวัยกลางคน หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 45-59 ปี
ซึ่งการเป็นผู้ใหญ่สมอายุนอกจากจะต้องถึงวัยดังกล่าว และมีร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว จะต้อง
เป็นผู้ที่มีอารมณ์หนักแน่น มีเหตุผล มองการณ์ไกล รู้จักยอมรับความจริง มีความรับผิดชอบ
และสามารถเป็นที่พึ่งให้กับผู้ที่เด็กกว่าหรืออ่อนวัยกว่าได้

วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนเป็นวัยที่มีความสำคัญเพราะเป็นช่วงอายุที่กำลังทำงานสร้างหลักฐาน
สร้างอนาคต เป็นตัวจักรสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

พัฒนาการของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนมี 3 ด้านด้วยกัน คือ พัฒนาการด้านร่างกาย
และสมรรถภาพ พัฒนาการด้านเชาวน์ปัญญา การเรียนรู้ การคิด การจำและประสบการณ์
และพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์และสังคม

บุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนจะมีความต้องการ 5 ด้าน คือ ความต้องการด้านร่างกาย
ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการเป็นเจ้าของ ความต้องการได้รับการยกย่อง
นับถือ และความต้องการประสบความสำเร็จตามความสามารถของตนเอง

จากพัฒนาการทั้ง 3 ด้าน ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน มีแนวทางการปรับตัว
ให้เหมาะสมกับพัฒนาการดังกล่าว คือ การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ การพัฒนา

การเรียนรู้ การคิด การจำ และการสะสมประสบการณ์ชีวิต ตลอดจนการปรับจิตใจ อารมณ์ และสังคม เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่นมากที่สุดด้วย

ในการดำเนินชีวิตท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงของวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนนั้น จะเน้นเรื่องของการทำงาน และการมีครอบครัวเป็นสำคัญ เนื่องจากเป็นภารกิจหลักของบุคคลในวัยนี้ที่จะต้องรับผิดชอบแตกต่างไปจากวัยรุ่นและวัยเด็ก

ความรู้เรื่องการปรับตัวตามการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่ และวัยกลางคนนี้ จะเป็นประโยชน์กับตัวนักเรียนเองที่จะเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในอนาคต และจะมีส่วนช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลในวัยนี้ได้ดีขึ้น เป็นการลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัยให้น้อยลง หรือให้หมดไปในที่ที่สุด

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

1. นักเรียนเคยมีปัญหาคือความขัดแย้ง หรือความไม่เข้าใจกันกับผู้ใหญ่ เช่น บิดา มารดา ผู้ปกครอง ญาติผู้ใหญ่ หรือ ครู อาจารย์ หรือไม่ ถ้ามีเป็นปัญหาเรื่องอะไร และนักเรียนมีแนวทางการแก้ปัญหาเหล่านั้นอย่างไร
2. ถ้านักเรียนเติบโตถึงวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน นักเรียนควรจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะเป็นผู้มีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
3. ในอนาคตนักเรียนอยากจะประกอบอาชีพอะไร และวางแผนล่วงหน้าไว้อย่างไร เช่น สาขาวิชา ที่เรียน สถานศึกษา สถานที่ทำงาน ฯลฯ ถ้าไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้ นักเรียนจะทำอย่างไร
4. ให้นักเรียนสนทนากับบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง เกี่ยวกับปัญหาการทำงานของท่านว่ามีอะไรบ้าง และท่านเหล่านี้ มีแนวทางแก้ปัญหาอย่างไร
5. ร่วมกันอภิปรายถึงลักษณะของผู้ใหญ่ในชุมชนของนักเรียนที่นักเรียนนิยมชมชอบและอยากจะเป็นแบบอย่าง รวมทั้งสาเหตุที่ชอบ และทำอย่างไรจึงจะเป็นอย่างนั้นได้ในอนาคต
6. ให้นักเรียนค้นคว้าประวัติของบุคคลตัวอย่างของประเทศไทยและนำมาอภิปรายเพื่อเป็นแนวปฏิบัติสำหรับชีวิตต่อไป

บทที่ 2

การดูแลสุขภาพจิตของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัย กลางคน

วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน เป็นวัยที่มีความสามารถสูงสุดทั้งกำลังกายและกำลังความคิด มีความคิดเป็นของตัวเอง มีความมั่นใจ รู้จักใช้เหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์ มีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ต่อครอบครัวและต่อสังคม เป็นวัยที่พึ่งของตัวเองได้และยังสามารถเป็นที่พึ่งแก่คนอื่นได้ด้วย

วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน เป็นวัยที่ต้องรับการระหนัก ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งเรื่องของการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อความก้าวหน้าในอนาคต ปัญหาความรัก ปัญหาในการหางานทำ ปัญหาการใช้ชีวิตอยู่ ปัญหาในการสร้างความมั่นคงให้กับชีวิตตนเองและครอบครัว ฯลฯ

ในวัยนี้จึงอาจเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย เพราะถ้าจิตใจไม่สมบูรณ์พอ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นมาในชีวิต เกิดความกดดันด้านต่าง ๆ และยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้ ไม่สามารถปรับตัวปรับจิตใจให้เกิดความสมดุลได้ ก็เกิดความเครียด ถ้าเครียดมากจนทนต่อไปไม่ได้จะเกิดอาการที่แสดงถึงความผิดปกติของจิตใจในลักษณะต่าง ๆ กันออกไป เช่น เกิดอาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ โรคประสาท โรคจิต เป็นต้น

ก่อนอื่นอยากจะให้นักเรียนได้ทราบถึงความหมายของสุขภาพจิต เพื่อจะได้เกิดความเข้าใจมากขึ้น ดังนี้:-

สุขภาพจิต คือ สภาพความสมบูรณ์ของจิตใจ

สภาพของจิตใจจะมีความสมบูรณ์เพียงไร ดูได้จากสมรรถภาพของจิตใจ หรือความสามารถในเรื่องต่อไปนี้:-

- การกระชับมิตร คือ มีความสามารถในการผูกมิตรกับผู้อื่น และรักษาความเป็นมิตรเอาไว้ได้นาน รวมทั้งสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นและเป็นสุข

- พืชติดอุปสรรค คือ สามารถแก้ปัญหาได้ ปรับตัวให้อยู่ได้ หรือทำตัวให้เป็นประโยชน์ได้ ท่ามกลางความเป็นอยู่และความเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม

- รู้จักพอใจ คือ สามารถทำใจให้ยอมรับในสิ่งที่อยากได้อาจเป็น ตามสภาพที่เป็นอยู่จริง ได้ด้วยความสบายใจ

ดังนั้น เมื่อใดที่สภาพของจิตใจไม่สมบูรณ์พอ จิตใจสูญเสียสมรรถภาพที่จะผูกมิตร กับคนอื่น

ไม่สามารถจะเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้ และขาดความพอใจ หรือไม่มีความสุขกับชีวิตความเป็นอยู่ของตน เมื่อนั้นปัญหาสุขภาพจิตก็จะเกิดขึ้น

เมื่อมีปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลใหญ่วัยกลางคนก็จะเบี่ยงเบนไปจากปกติ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมในการกินอยู่ หลับนอน การทำงาน การพักผ่อนหย่อนใจ หรือการติดต่อกับสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะมีลักษณะผิดแปลกไปจากความเคยชิน จนผู้ใกล้ชิดหรือผู้ที่คุ้นเคยกับมาก่อนสามารถสังเกตได้ แต่ถ้ามีอาการรุนแรงถึงขั้นเป็นโรคจิตโรคประสาทคนทั่วไปจะสามารถสังเกตเห็นความผิดปกติทางพฤติกรรมนั้นได้อย่างชัดเจน

ลักษณะอาการต่าง ๆ ของพฤติกรรมเบี่ยงเบน

ลักษณะอาการต่าง ๆ ของพฤติกรรมเบี่ยงเบนในวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน แสดงออกให้เห็นได้หลายลักษณะ ดังนี้-

- มีอารมณ์เศร้า รำเหว่เจ็บเหงาเหมือนอยู่คนเดียว ไม่ค่อยพูดคุยกับใคร ไม่มีอารมณ์สนุกกับใคร กินไม่ได้ นอนไม่หลับ น้ำหนักลดลง รู้สึกชีวิตขาดเป้าหมาย ไม่มีความหวัง ท้อแท้ ถ้ามีอาการมากอาจมีความคิดเบี่ยงเบนชีวิต ไม่รู้ว่าจะมีชีวิตอยู่ไปทำไม จนถึงขนาดเกิดความคิดที่จะทำลายตัวเอง

- ไม่สนใจที่จะดูแลตนเอง ไม่ทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากการที่เคยทำสิ่งใดแล้วมักจะไม่ประสบความสำเร็จหรือผิดหวังในชีวิตประจำวัน จนทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายในการที่จะตั้งความหวังหรือความต้องการในสิ่งใด ๆ ให้ผิดหวังอีก มีผลทำให้ความกระตือรือร้นความสนใจในสิ่งต่าง ๆ รอบตัวลดลง ขาดความสนใจที่จะดูแลตนเองและละเลยภารกิจต่าง ๆ ที่ต้องปฏิบัติอยู่เป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งที่สมรรถภาพทางร่างกายมิได้เสื่อมถอยลงแต่อย่างใด

- มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การแต่งตัวไม่สมวัย มีอายุมากแล้วแต่ยังแต่งตัวแบบเด็ก ๆ หรือแบบวัยรุ่น แสดงกิริยาท่าทางเลียนแบบวัยรุ่นหนุ่มสาวเพื่อดึงดูดความสนใจจากเพศตรงข้าม พฤติกรรมที่แสดงออกมาขัดกับสภาพวัยที่แท้จริงนี้เพื่อปลอบใจตนเอง กลบกลืนความเป็นจริงของสภาพความเสื่อมของร่างกายที่ตนเองยอมรับไม่ได้ พยายามจะให้ผู้อื่นเห็นว่าสมรรถภาพร่างกายและจิตใจของตนเองยังไม่เสื่อมถอยไปแต่อย่างใด จึงต้องแสดงพฤติกรรมที่เกินความเป็นจริงออกมา

- มีลักษณะการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ความคิดความจำเริ่มเสื่อมช้าลง ทั้งนี้ อาจเนื่องมาจากมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะต้องคิด ต้องแก้ไขมากมาย ทำให้สมาธิในการคิดการจำน้อย เมื่อรู้สึกว่าคุณเองเริ่มมีสมองช้าก็จะเกิดความกลัวว่าสมองจะเสื่อมไปตามอายุ ทำให้มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้นยิ่งทำให้ไม่มีสมาธิในการจำมากขึ้นไปอีก ความกลัวและความวิตกกังวลใจในเรื่องสมองเสื่อมนี้เอง ที่ทำให้รู้สึกขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่ค่อยกล้าคิดกล้าตัดสินใจ

ในเรื่องที่เคยคิดได้หรือเคยทำได้มาก่อน แต่เมื่อจำเป็นต้องตัดสินใจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้จึงอาจตัดสินใจไปอย่างไม่เหมาะสม

- มีพฤติกรรมถอยหนีหรือก้าวร้าว พฤติกรรมถอยหนีมีลักษณะสำคัญ คือการพยายามหลีกเลี่ยงจากสังคม จากผู้คน และจากความรู้สึกชอบทั้งต่อผู้ใกล้ชิด ที่เป็นภาระหน้าที่โดยตรงและต่อสังคมส่วนรวม ลักษณะเช่นนี้มักเกิดกับบุคคลที่ชอบเก็บตัวไม่ชอบความรุนแรง ชอบโทษตัวเอง หรือไม่ก็มีความทะเยอทะยานนัก ส่วนพฤติกรรมก้าวร้าวจะแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรง ไม่พอใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ไม่ว่าจะเป็นบุคคลใกล้ชิด สิ่งของ สถานที่ สถานการณ์ที่เป็นอยู่หรือแม้กระทั่งตัวเอง ลักษณะแบบนี้มักเกิดกับบุคคลที่ชอบยกความผิดพลาดให้กับผู้อื่นเสมอ ไม่ชอบเก็บกดความรู้สึก มีความทะเยอทะยานสูง มักจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยหน้าคำท่าทางโกรธ ใช้อำนาจดูว่ากล่าว หรือลงมือทำร้ายผู้อื่นหรือทำลายข้าวของ พฤติกรรมทั้งแบบถอยหนีและก้าวร้าว มีสาเหตุมาจากความไม่สมหวังในอดีต ความผิดหวังในตัวผู้อื่นหรือในโชคชะตาของตนเองซึ่งจะสะสมกันเรื่อยมาก่อให้เกิดความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ คุกุ่นอยู่ในใจมีความอึดอัด สับสน ประกอบกับต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เริ่มเสื่อมลง จึงทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวขึ้นมา

- มีอาการหมดประจำเดือน จะเกิดในเพศหญิงภายหลังหมดประจำเดือนไปแล้วประมาณ 1 ปี อาการที่สำคัญ คือ หงุดหงิด วิตกกังวล ตึงเครียด อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีเหงื่อ นอนไม่หลับ ร้อนวูบวาบตามตัว ปวดศีรษะ ปวดตามเนื้อตัว เป็นต้น ในชายวัยกลางคน บางรายอาจมีอาการเหล่านี้ได้เช่นกัน ทั้งนี้ เนื่องจากระดับฮอร์โมนทางเพศลดลงนั่นเอง

- พฤติกรรมและอาการอื่น ๆ ที่พบบ่อย ได้แก่ อาการหมกมุ่นครุ่นคิด พุดบ่นซ้ำ ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความล้มเหลวข้อบกพร่องของตน วิตกกังวลหรือกลัวเกินกว่าเหตุในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น รู้สึกจุกจิก โกรธอะไรให้ก็ไม่ถูกใจ หงุดหงิดหุดหุดคนหนึ่ง ว่าคำพูดทุกสิ่งทุกอย่างแม้กระทั่งตัวเอง โกรธง่าย ฉุนเฉียว อารมณ์รุนแรงโดยไม่มีสาเหตุ ตกใจง่าย ใจลอย สมาธิไม่ดี อาการเหล่านี้เกิดจากความไม่พอใจตนเอง ไม่พอใจสถานการณ์หรือฐานะความเป็นอยู่ ผิดหวัง เป็นห่วงกลัวสูญเสียความสำคัญ วิตกในสังขารและความเสื่อมตามวัย หรือห่วงใยกับอนาคตที่ไม่แน่นอน ไม่มีความหวัง ไม่มีความมั่นใจในตัวเอง เป็นต้น

การป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมเบี่ยงเบน

จากลักษณะอาการต่าง ๆ ของพฤติกรรมเบี่ยงเบนดังกล่าวข้างต้น มีวิธีการป้องกันและการแก้ไข ดังนี้:-

1. โดยการให้กำลังใจจากบุคคลใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นสามีหรือภรรยา บุตรหลานญาติหรือเพื่อนสนิท ต้องพยายามเข้าใจจิตใจ และพฤติกรรมของบุคคลวัยผู้ใหญ่ และโดยเฉพาะวัยกลางคน

ให้มาก เพื่อจะได้ยอมรับและให้อภัยพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่เกิดขึ้น รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ให้ความเคารพให้เกียรติกัน แสดงกิริยานุ่มนวล สุภาพอ่อนโยน ใจกว้างสุภาพ ไม่ถูกเหยียดหยาม ให้อภัยความน้อยเนื้อต่ำใจ

2. โดยการให้ความสำคัญและยกย่องนับถือ เนื่องจากบุคคลวัยนี้จะเป็นผู้รับผิดชอบครอบครัวและสังคม แบกภาระต่าง ๆ เอาไว้มาก จึงสมควรจะได้รับการยกย่องจากผู้รอบวัยหรือผู้อ่อนอาวุโสกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากลูกหลานที่ใกล้ชิดในครอบครัว ในหมู่ญาติ ในกลุ่มผู้ร่วมงาน และจากคนทั่วไปในสังคม ซึ่งตรงกับวัฒนธรรมไทยที่นับถืออาวุโสสืบต่อกันมาอยู่แล้ว

3. โดยการให้คำแนะนำ บางครั้งผู้ใกล้ชิดควรแนะนำหรือชักชวนบุคคลผู้ใหญ่และวัยกลางคนให้ทำกิจกรรมอื่น ๆ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อสาธารณประโยชน์บ้าง แทนการหักโหมทำงาน เพื่อสร้างฐานะเพียงอย่างเดียว หรือเมื่อมีฐานะมั่นคงแล้วก็ควรช่วยเหลือเจือจานผู้ที่ยากจนกว่า หรือด้อยโอกาสกว่า เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เพราะผู้ให้ก็อิ่มเอิบใจ ผู้รับก็ได้ผ่อนคลายความทุกข์ลง

การลดปัญหาทางอารมณ์

บุตรหลานในครอบครัว มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลผู้ใหญ่และวัยกลางคนได้ ดังนี้-

1. บุตรหลานควรมีความสามัคคีปรองพ้องกัน ให้ความเคารพยกย่องผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะเกิดความเมตตาและเกิดความพึงพอใจ ถ้าทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน รักใคร่กัน ทุกคนก็จะมีอารมณ์ดี และอยู่กันอย่างมีความสุข

2. การมีส่วนร่วมในครอบครัว ทั้งบุตรหลานและผู้ใหญ่ควรมีสติและหน้าที่ร่วมกันภายในบ้าน แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบกัน จะทำให้ทุกคนรู้สึกถึงความสำคัญของกันและกัน มีการช่วยเหลือแบ่งเบาภาระหน้าที่ ผู้ใหญ่จะไม่เหนื่อยกับงานในบ้านมากเกินไป อารมณ์ก็สดชื่นขึ้น

3. เป็นที่ไว้วางใจของผู้ใหญ่ คือ บุตรหลานควรมีความประพฤติดี ซื่อสัตย์ จริงใจ รู้จักหน้าที่ รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย รู้จักกาลเทศะและมารยาทที่เด็กควรปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะได้เบาใจ ไม่วิตกกังวลกับบุตรหลานมากเกินไป

4. รู้จักการผ่อนสั้นผ่อนยาว รู้จักปรับตัวปรับใจ รู้จักแพ้ รู้จักยอมรับผิด ไม่เอาแต่ใจตัวเอง ผู้ใหญ่จะได้ให้อภัย ไม่จู้จี้ขี้บ่น อารมณ์เสียบ่อย ๆ

นั่นคือ บุตรหลานควรจะปฏิบัติตัวให้ดี ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ช่วยแบ่งเบาภาระงานบ้าน เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ ทำตัวให้เป็นที่น่ารักใคร่เอ็นดู ไม่อวดดี ก้าวร้าวผู้ใหญ่ พยายามทำให้ผู้ใหญ่สบายใจ ไม่ต้องวิตกกังวลหรือกลุ่มใจเกี่ยวกับปัญหาบุตรหลานโดยไม่จำเป็น

สำหรับตัวผู้ใหญ่เองก็มีแนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ ดังนี้.-

1. มีมานะบากบั่นในการทำงานเพื่อสร้างฐานะ สร้างครอบครัวให้เป็นหลักฐาน จะได้เป็นที่พึ่งของผู้อื่น เป็นที่ยกย่องนับถือ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง
2. ให้ความรักความอบอุ่นกับลูกหลาน เลี้ยงดูอบรมให้เป็นคนดี โดยปลูกฝังตั้งแต่เด็กโตขึ้น จะได้เป็นพลเมืองดีของชาติ ไม่ก่อปัญหาเดือดร้อนให้กับครอบครัวและสังคม ผู้ใหญ่จะได้สบายใจด้วย
3. ใช้เวลาว่างจากการทำงานให้เหมาะสม อาจจะพักผ่อน เล่นกีฬา ทำงานอดิเรกหรือทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์เพื่อช่วยเหลือสังคม เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายสดชื่นขึ้นแล้ว ยังช่วยทางด้านจิตใจด้วย คือ รู้สึกว่า ตัวเองมีคุณค่า มีประโยชน์ และยังเป็นที่ต้องการของสังคม
4. พยายามปรับตัวเข้ากับผู้อื่นให้ลุลึกดี ไม่ว่าจะเป็นคู่ครอง บุตรหลาน หรือบิดามารดาที่สูงอายุ เมื่อต่างคนต่างเข้าอกเข้าใจกัน เห็นอกเห็นใจกัน ช่วยปลูกปลอบใจกันในเวลาที่มีปัญหา ช่วยกันต่อสู้อุปสรรค ชีวิตครอบครัวจะอบอุ่นและเป็นสุข
5. รู้จักยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ ก็ย่อมต้องเสื่อมลงเป็นธรรมดา จะให้เป็นหนุ่มสาวอยู่ตลอดไปนั้นไม่ได้ สิ่งที่จะทำได้ คือ การปรับตัวและปรับใจ รักษาสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อลดความเสี่ยง และทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ ไม่วิตกกังวลกับสิ่งวุ่นวายเกินไป

ความผิดปกติของจิตใจในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

บุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนอาจมีความผิดปกติของจิตใจเกิดขึ้นได้ในลักษณะต่าง ๆ ที่พบบ่อย คือ อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ โรคประสาท และโรคจิต ซึ่งจะกล่าวถึงสาเหตุ อาการ การป้องกัน และการดูแลช่วยเหลือ ดังนี้.-

1. อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เป็นอาการของความเจ็บป่วยที่แสดงออกทางร่างกาย แต่มีสาเหตุจริงเกิดจากความผิดปกติของจิตใจ บางครั้ง จึงอาจตรวจหาสาเหตุทางกายไม่พบ เหมือนกับว่าไม่ได้เจ็บป่วยจริง ทั้งนี้เกิดจากบุคคลมีความทุกข์หรือมีปัญหากับกลไกภายในใจแล้วไม่สามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นรู้ได้ ทำให้เกิดความตึงเครียดของจิตใจ จิตใจจึงผลักดันการกระทำผ่านระบบประสาทอัตโนมัติไปยังอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นกับร่างกาย เพราะการทำงานของระบบประสาทที่ควบคุมอวัยวะนั้น ๆ เกิดความแปรปรวน

อาการที่พบบ่อย ได้แก่

- ปวดเมื่อยตามตัว ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดเอว

- แขนงหน้าอก หายใจไม่อิ่มหรือมีอาการหอบหืด มักตอนใจบ่อย ๆ หรือหน้ามืด
จะเป็นลม วิงเวียนศีรษะ หายใจไม่ทั่วท้อง

- ใจสั่น หัวใจเต้นเร็ว เหนื่อยง่าย บางครั้งเหมือนหัวใจจะหยุดเต้น
- ท้องอืด เรอบ่อย ๆ ปวดเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง หรือท้องเดินเป็นประจำ
- ปวดศีรษะ หน้ามืด มึนงง คิดไม่ออก
- บัสสาวะบ่อย ๆ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ หรือความรู้สึกทางเพศลดลง

เมื่อรู้สึกตัวเองหรือผู้ใกล้ชิดมีอาการดังกล่าว ควรจะหาทางแก้ไขหรือช่วยเหลือ
ดังต่อไปนี้-

- เมื่อมีปัญหาที่ทำให้เกิดความตึงเครียดทางจิตใจ ควรหาทางระบายหรือปรับทุกข์
กับผู้ที่สนิทสนมและไว้วางใจได้ให้ช่วยเหลือรับฟังหรือเป็นที่ปรึกษา

- ผู้ใกล้ชิดควรให้ความสนใจ รับฟังปัญหา ทั้งปัญหาหัวใจ และปัญหาการเจ็บป่วย
ทางร่างกาย แล้วค่อย ๆ อธิบายให้ทราบถึงสาเหตุของการเจ็บป่วยว่าอาจมาจากจิตใจ

- ควรหาที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวทางใจ เช่น หลักศาสนา เพื่อจิตใจจะได้ไม่ฟุ้งซ่าน มีกทำ
สมาธิบ้าง

- รักษาอาการทางกาย โดยเข้ายาสามัญประจำบ้าน

- ถ้ามีอาการมากควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เพื่อรับการบำบัดรักษาเพิ่มเติม
โดยเฉพาะในการลดความตึงเครียด และความวิตกกังวลในใจ

2. โรคประสาท

โรคประสาท เป็นความเจ็บป่วยของจิตใจที่มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต คือ มี
ความรุนแรงมากกว่าอาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจดังกล่าวมาแล้ว จนถึงขนาดทำให้
เสียการเสียนาน แต่ผู้ป่วยโรคประสาทจะยังรู้สึกตัวดีว่ากำลังเจ็บป่วย และต้องการจะรักษาตัว
ให้หายจากโรคที่เป็นอยู่นั้น

โรคประสาทมีสาเหตุมาจากการเกิดความขัดแย้งในจิตใจ การไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ
มีประสบการณ์และการเรียนรู้ที่ไม่ดี กระบกระเทือนทางจิตใจมาตั้งแต่เด็ก ขาดความสามารถ
ในการสร้างสัมพันธที่ดีกับผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อมสถานการณ์กดดันให้เกิดความเครียดอย่างท่วมท้น
ในจิตใจ ซึ่งทั้งนี้ไม่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์

อาการของโรคประสาทแบ่งได้เป็น 7 ชนิด คือ

- วิตกกังวลโดยไร้สาเหตุ ตกใจง่าย เครียด ใจสั่น หงุดหงิด ไม่มีสมาธิ

- ซึมเศร้า เสียใจเกินกว่าเหตุ รู้สึกว่าตัวเองมีบาป ไม่มีคุณค่า ไม่อยากทำอะไร
ทั้งสิ้น กินไม่ได้ นอนไม่หลับ หรืออยากจะนอนอย่างเดียว บางคนคิดอยากตายหรือเคยพยายามฆ่า
ตัวตาย

- หมกมุ่นคิดแต่เรื่องความเจ็บป่วย กลัวจะเป็นโรคนั้นโรคนี้ เล่าอาการเจ็บป่วยของตนได้มากมาย ทั้งที่ร่างกายปกติดี

- มีอาการคล้ายชักกระตุก คล้ายอัมพาต หรือคล้ายผีเข้าเจ้าทรง

- อ่อนเพลีย ไม่มีแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เบื่อหน่ายไปเสียทุกอย่าง ไม่รู้จักสนุกสนานกับใครเลย

- หวาดกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างรุนแรงโดยไม่สมเหตุสมผล และไม่เคยกลัวมาก่อน

- ย้ำคิดย้ำทำ ทำอะไรหรือคิดเรื่องอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่ตลอดเวลา ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าไม่ควรคิด ไม่ควรทำ แต่ก็หักห้ามใจไม่ได้ ถ้าไม่คิดหรือไม่ทำจะเกิดความไม่สบายใจ

ถ้าพบผู้ใกล้ชิดมีอาการของโรคประสาทดังกล่าว ควรให้ความช่วยเหลือ ดังนี้.-

- แสดงความเห็นอกเห็นใจ สนใจรับฟังปัญหาของเขา ยอมรับว่าเขาเจ็บป่วยจริง มีความทุกข์ทรมานจริง ทำตัวให้เขาไว้วางใจที่จะมาปรึกษา ไม่เอาความลับไปเปิดเผย

- อธิบายว่าอาการของโรคประสาทเกิดจากความผิดปกติในหน้าที่การทำงานของจิตใจ เกิดจากความกดดันทางอารมณ์ ทำให้เกิดโรคทางกาย ซึ่งโรคนี้สามารถรักษาให้หายได้

- แนะนำให้ระบายอารมณ์ความรู้สึก ความกลัดกลุ้มที่กดเก็บเอาไว้ในใจออกมาให้มากที่สุด และควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมที่แสดงออกมาให้ได้ ควรหาเวลาพักผ่อนให้พอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ร่างกายและจิตใจสดชื่น แจ่มใส และทำจิตใจให้สงบโดยการทำสมาธิ

- ถ้ามีอาการมาก ควรพาไปรับการรักษาที่สถานอนามัย หรือโรงพยาบาล และช่วยดูแลให้ปฏิบัติตามคำสั่งคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหรือแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

๓. โรคจิต

โรคจิตหรือที่เรียกกันว่าบ้า เป็นโรคที่มีความผิดปกติทางจิตใจอย่างรุนแรงจนเสียสติ พุศกันไม่รู้เรื่อง มีท่าทางแปลก ๆ ความคิดแปลก ๆ ควบคุมตัวเองไม่ได้ และไม่รู้ตัวว่า ตนเองมีความผิดปกติ

โรคจิต มีสาเหตุ 2 ประการ คือ เกิดจากการทำงานของสมองผิดปกติประการหนึ่ง และเกิดจากความผิดปกติของจิตใจอีกประการหนึ่ง

สาเหตุจากการทำงานของสมองผิดปกติ เนื่องจากการได้รับสารพิษจำพวกสุรา สิ่งเสพติดต่าง ๆ ได้รับเชื้อโรคที่เป็นอันตรายต่อสมอง สมองถูกกระทบกระเทือนจากอุบัติเหตุ หรือถูกตีศีรษะ เนื้อสมองมีการเปลี่ยนแปลงเพราะเส้นเลือดแตก เนื้องอก หรือสมองเสื่อม

สาเหตุจากความผิดปกติของจิตใจ เนื่องจาก จิตใจได้รับความกระทบกระเทือนอย่างรุนแรงจนเกินกว่าจะทนรับได้ จิตใจเปราะบางมาตั้งแต่วัยเด็กเพราะได้รับการเลี้ยงดูที่ขาดความรัก ความอบอุ่น หรือจิตใจมีพัฒนาการที่ผิดปกติ แล้วแสดงอาการทางพฤติกรรม เช่น แยกตัวหนีห่างจากสังคมมนุษย์ หวาดระแวง เป็นต้น

โรคจิต มีลักษณะอาการที่แบ่งออกได้เป็น 6 กลุ่ม คือ

- อาการคลุ้มคลั่ง เอะอะอาละวาด เกี้ยวกราด ทุรยา
- อาการขี้มกคนเดียว พูดคนเดียว เดินไปเดินมาเรื่อยเปื่อย ไม่เป็นอันคลายคอผู้ใด
- อาการประสาทหลอน ได้ยินเสียงคนมาพูดด้วย มาตำท้วงหรือมาออกคำสั่งโดยไม่เห็น

ตัวตน เห็นภาพแปลก ๆ

- อาการหลงผิด คิดว่าตนเองเป็นใหญ่เป็นโต หวาดระแวง กลัวคนจะมาทำร้าย
- อาการซึมเฉย แยกตัว ไม่พูดกับใคร เคลื่อนไหวเชื่องช้าหรือแทบจะไม่เคลื่อนไหวเลย

มักมีอาการซึมเศร้าด้วย

- อาการปนกันหลายอย่าง เช่น บางทีเะอะ บางทีซึมเฉย บางทีมีทั้งหลงผิด หวาดกลัว

และประสาทหลอน

ในการให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยโรคจิตนั้น ผู้ใกล้ชิดจะต้องทำความเข้าใจให้ถูกต้องเสียก่อนว่า โรคจิตเกิดจากความพิการของสมอง หรือความกดดันทางจิตใจอย่างรุนแรง ไม่ใช่เป็นโรคเชื้อชาติหรือถูกของ โรคจิตสามารถรักษาให้หายได้ และการดูแลเอาใจใส่จากญาติจะทำให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นอย่างมาก ซึ่งญาติและผู้ใกล้ชิดสามารถให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยโรคจิตได้ดังนี้-

- เมื่อสังเกตเห็นว่าผู้ป่วยเริ่มมีอาการแยกตัวเอง นอนไม่หลับติดต่อกันหลาย ๆ คืน ซึมหรือพูดหืมพำคนเดียว พูดจาด้วยไม่ค่อยรู้เรื่อง ควรรีบพาไปรับการรักษา ก่อนที่อาการจะลุกลามจนยากแก่การช่วยเหลือ
- ควรปฏิบัติต่อผู้ป่วยอย่างนุ่มนวล ค่อย ๆ พูดค่อย ๆ จา ไม่แสดงท่าทีรังเกียจหรือล้อเลียน ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่มีอาการคลุ้มคลั่ง เอะอะอาละวาด
- ช่วยดูแลให้ปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อยู่เสมอ เช่น กินยาตามเวลา เป็นต้น

สรุป

วัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน เป็นวัยที่ต้องรับภาระหนัก ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาสุขภาพส่วนตัว ต้องทำตนเป็นที่พึ่งของตัวเองและของผู้อื่น มีหน้าที่ความรับผิดชอบมากมาย จนบางครั้งหากสภาพจิตใจไม่สมบูรณ์พอ อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ง่าย

สุขภาพจิตคือสภาพความสมบูรณ์ของจิตใจ และผู้ที่มีสมรรถภาพของจิตใจดีจะต้องสามารถกระชับมิตร พิชิตอุปสรรค และรู้จักพอใจ หรือสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ แก้ปัญหาเป็น ปรับตัวปรับใจให้อยู่ได้อย่างเป็นสุขท่ามกลางสภาพความเป็นไปในปัจจุบัน

เมื่อมีปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตประจำวันของบุคคลวัยผู้ใหญ่

และวัยกลางคนจะเบี่ยงเบนไปจากปกติ เช่น มีอารมณ์เศร้า ไม่สนใจที่จะดูแลตนเอง มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีลักษณะการตัดสินใจที่ไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมถอยหนีหรือก้าวร้าว มีอาการหมดประจำเดือน เป็นต้น

การป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบน ทำให้โดยผู้ใกล้ชิดจะต้องคอยให้กำลังใจ ให้ความสำคัญและยกย่องนับถือ และให้คำแนะนำที่มีประโยชน์

บุตรหลานจะมีส่วนช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนได้ด้วยการประพฤติดนเป็นปกติ มีความสามัคคีปรองดองกัน ช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานในบ้าน ทำตัวเป็นที่ไว้วางใจของผู้ใหญ่ และรู้จักยอมรับผิด ไม่เอาแต่ใจตนเอง

ฝ่ายผู้ใหญ่เองสามารถลดปัญหาทางอารมณ์ของตนได้ ด้วยการมีภาระหนักขึ้นในการทำงาน เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ตั้งใจอบรมเลี้ยงดูลูกหลานให้เป็นคนดี รู้จักใช้เวลาว่างจากการทำงานให้เหมาะสม รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น และยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสภาพร่างกายของตน

ความผิดปกติของจิตใจของบุคคลวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคนที่พบบ่อย คือ อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ โรคประสาท และโรคจิต

อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ เป็นอาการความเจ็บป่วยที่แสดงออกทางร่างกาย เช่น ปวดเมื่อยตามตัว แน่นหน้าอก ใจสั่น ท้องอืดเพื่อ ปวดศีรษะ เป็นต้น เกิดจากการเก็บกดปัญหาหรือความทุกข์ไว้ในใจมาจนเกินไป ความกดดันทางจิตใจทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางร่างกายขึ้น เพราะระบบประสาทที่ควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ทำงานไม่ปกติ ควรรักษาอาการทางกายด้วยยาสามัญประจำบ้าน และเมื่อมีปัญหาหนักใจควรหาทางระบายหรือปรึกษากับผู้ใกล้ชิดที่ไว้วางใจได้ถ้ามีอาการมากควรไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อรับการปรึกษา

โรคประสาท แบ่งได้เป็น 7 ชนิด คือ วิตกกังวล ซึมเศร้า หมกมุ่นแต่เรื่องความเจ็บป่วย ซักกระตุก อ่อนเพลีย หวาดกลัว และย้ำคิดย้ำทำ ผู้ป่วยโรคประสาทจะรู้สึกตัวว่ากำลังเจ็บป่วย และมีความต้องการจะรักษาตัวให้หายจากโรคที่เป็นอยู่ เนื่องจากอาการที่ป่วยอาจมีผลต่อการทำงาน ทำให้ทำงานไม่ได้ หรือเสียการเสียงานได้ ดังนั้น เมื่อมีอาการมากจึงควรไปรับการปรึกษาจากสถานอนามัย หรือโรงพยาบาลใกล้บ้าน

โรคจิต แบ่งได้เป็น 8 กลุ่มอาการ คือ อาการคลุ้มคลั่ง อาการมีคนเดียวพูดคนเดียว อาการประสาทหลอน อาการหลงผิด อาการซึมเฉย และอาการปนกันหลายอย่าง โรคจิตเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ การทำงานของสมองผิดปกติ และความผิดปกติของจิตใจ ผู้ป่วยโรคจิตจะควบคุมตัวเองไม่ได้ และจะไม่รู้ว่าตัวเองมีความผิดปกติ ญาติพี่น้องหรือผู้ใกล้ชิดจึงควรให้ความสนใจ หากสังเกตว่าผู้ใดเริ่มมีอาการของโรคจิต ควรรีบพาไปรักษา เพราะโรคจิตเป็นโรคที่สามารถรักษาให้หายได้ ถ้าได้รับการบำบัดอย่างถูกต้อง และได้รับการเอาใจใส่ดูแลที่ดีจากคนในครอบครัว

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

1. สุขภาพจิตคืออะไร ทำอย่างไรจึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี
2. พฤติกรรมเบี่ยงเบนในวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน มีลักษณะอาการอย่างไรบ้าง และจะมีวิธีป้องกันและแก้ไขอย่างไร
3. นักเรียนจะมีส่วนช่วยลดปัญหาทางอารมณ์ของบุคคลวัยผู้ใหญ่ และวัยกลางคนได้อย่างไรบ้าง
4. เมื่อนักเรียนโตเป็นผู้ใหญ่ นักเรียนจะปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะมีปัญหาทางอารมณ์น้อยที่สุด
5. โรคประสาท และโรคจิต แตกต่างกันอย่างไรมาก และมีการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคประสาทและผู้ป่วยโรคจิตอย่างไร
6. อาจารย์ที่รับผิดชอบจะต้องขออนุญาตให้ผู้อำนวยการโรงเรียนทำบันทึกถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาลจังหวัด เพื่อเข้าเยี่ยมและศึกษาผู้ป่วยภายนอกแผนกจิต-ประสาท



บทที่ 3

โรคที่เกิดจากการประกอบอาชีพ

การประกอบอาชีพเป็นความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพื่อเพิ่มพูนรายได้ของตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ แต่ละคนอาจจะประกอบอาชีพต่าง ๆ กัน ในการประกอบอาชีพบางอย่าง อาจก่อให้เกิดโรคหรืออันตรายต่อสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพได้ ซึ่งส่วนใหญ่ จะเกิดได้จากการมีพฤติกรรมไม่ถูกต้องของผู้ประกอบอาชีพ หรือสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงานไม่เหมาะสม เช่น อาชีพทำนา อาจเป็นโรคปอดชวานา เนื่องจากหายใจเอาฝุ่นจากฟางข้าว หญ้าแห้ง ที่มีเชื้อราเข้าสู่ปอด เป็นต้น ฉะนั้นผู้ประกอบอาชีพจึงควรระมัดระวังและหาวิธีการป้องกันตนเอง ให้ความปลอดภัยในการประกอบอาชีพ

โรคที่พบบ่อยในอาชีพเกษตรกรรม

ประชาชนส่วนใหญ่ของประเทศไทย ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ส่วนใหญ่ประชาชนต้องคลุกคลีอยู่กับสัตว์ต่าง ๆ เช่น วัว ควาย หมู เป็นต้น ซึ่งโรคของสัตว์บางอย่างจะติดต่อมาสู่คนได้ หากคนเลี้ยงไม่รู้จักวิธีป้องกันและดูแลให้ถูกวิธี นอกจากเกษตรกรต้องสัมผัสกับสัตว์เลี้ยงต่าง ๆ แล้ว ยังต้องดูแลพืชผลไม่ให้แมลงและวัชพืชต่าง ๆ มารบกวน ปัจจุบันในท้องตลาดมียาฆ่าแมลงและยากำจัดวัชพืชวางขายกันมากมายหลายชนิด ยาทุกชนิดมีอันตรายต่อสัตว์เลี้ยงและคนด้วย อันตรายดังกล่าวจะต้องป้องกันให้ดี มิฉะนั้นการแก้ไขหรือรักษาทำได้ลำบาก โรคหรือปัญหาในอาชีพเกษตรกรรม ได้แก่ โรคที่ติดต่อกับสัตว์มาสู่คน โรคจากพืชยาฆ่าแมลงและวัชพืชที่พบบ่อยในประเทศไทย

1. โรคที่ติดต่อกับสัตว์สู่คน

หมายถึงโรคและการติดเชื้อโรคที่มีการติดต่อตามธรรมชาติระหว่างสัตว์มีกระดูกสันหลังและคน เชื้อโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน อาจแบ่งออกได้ตามสาเหตุของเชื้อ เช่น แบคทีเรีย ปรสิต และไวรัส

โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน ที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ โรคแอนแทรกซ์ (Anthrax) บรูเซลเลซีส (Brucellosis) เลปโตสไปโรซิส leptospirosis ซาลโมเนลโลซิส (Salmonellosis) วัณโรค (Tuberculosis) เป็นต้น

โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคนที่มีสาเหตุเกิดจากเชื้อปรสิต ที่ก่อให้เกิดปัญหาการสาธารณสุข ได้แก่ ทริคิโนซิส (Trichinellosis) พิลาริโอซิส (Filariasis) หรือโรคเท้าช้าง โรคพยาธิตัวจิ๋ว พยาธิใบไม้ตับ พยาธิใบไม้ปอด พยาธิใบไม้เลือด เป็นต้น

โรคติดต่อระหว่างสัตว์และคนที่มีสาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัส ที่สำคัญ คือ โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)

ในที่นี้จะกล่าวถึงโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคนที่มีความสำคัญ เป็นโรคที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสาธารณสุข และเศรษฐกิจอย่างมาก คือ โรคแอนแทรกซ์ บรูเซลเลซิส เลปโตสไปโรซิส ทริคิโนซิส และโรคพิษสุนัขบ้า

1.1 โรคแอนแทรกซ์

แอนแทรกซ์ เป็นโรคติดต่อร้ายแรงในสัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่าทุกชนิด สามารถติดตามถึงคนได้ มีอาการป่วยรุนแรงเฉียบพลัน เนื่องจากทำให้โลหิตเป็นพิษ อาการแบ่งออกเป็น 3 แบบ แล้วแต่ว่าเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายทางใด คือ

1.1.1 เชื้อเข้าทางผิวหนังโดยทางแผลดোক โดยเฉพาะที่ปลายแขน มือ คอ หน้าหรือขา เริ่มต้นผิวหนังจะบวมแดง มีตุ่มน้ำใสตรงกลาง ต่อมาตุ่มน้ำใส ๆ เกิดรอบ ๆ ตุ่มเดิม ผิวหนังรอบ ๆ บวม ตรงกลางแผลจะอ่อนลงและเนื่อตาย เป็นสีน้ำตาลแก่ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของโรค แผลไม่เจ็บปวด ต่อมาตุ่มน้ำเหลืองบริเวณนั้นจะโต กดเจ็บ ผู้ป่วยมีอาการไข้ ปวดเมื่อยอ่อนเพลีย โดยมากผู้ป่วยจะหาย แต่ก็มียาบางรายที่ผิวหนังบวมมากขึ้นอาการเลวลงถึงตายได้

1.1.2 ติดเชื้อจากการกินเนื้อสัตว์ที่ป่วยด้วยโรคนี้ อาการเหมือนกับอาหารเป็นพิษเยื่อทางเดินอาหารและช่องท้องอักเสบ ท้องเสีย อาเจียนตลอดเวลา มีน้ำในช่องท้อง ไข้สูง เหงื่อออกมาก ผู้ป่วยมักหมดสติ และตายภายใน 1 - 3 วัน

1.1.3 ติดเชื้อจากการสูดหายใจเอาสปอร์ของเชื้อเข้าไป โดยมากผู้ป่วยเป็นคนทำงานเกี่ยวกับขนสัตว์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งขนแพะ หรือหนังสัตว์ผู้ป่วยจะมีไข้สูง หลอดลมอักเสบ อ่อนเพลียมาก เพื่อมีอาการปอดบวมอย่างรุนแรง ผู้ป่วยมักตายภายใน 18 - 24 ชั่วโมง

ในสัตว์ ถ้าเป็นแบบเฉียบพลัน สัตว์ป่วยจะตายเร็วมากภายใน 1 วัน ไม่ทันสังเกตเห็นอาการแบบรุนแรง ซึ่งสัตว์จะไม่กินหญ้า น้ำลายเป็นฟอง และอาจมีเลือดปนหนึ่งได้คือ หน้าอกท้องด้านล่างบวมแดง สัตว์จะหายใจลำบาก หายใจเร็วและลึก กล้ามเนื้อสั่น ไข้สูงมาก สัตว์จะชักและตาย เมื่อตายแล้วจะมีเลือดสีดำเข้มไหลออกตามทวารต่าง ๆ เช่น ปาก จมูก ก้น และอวัยวะเพศ เลือดมีกลิ่นคาวจัดและไม่แข็งตัว ซากสัตว์ที่ตายด้วยโรคนี้จะเน่าเร็ว

(1) เชื้อที่เป็นสาเหตุ เป็นเชื้อแบคทีเรีย (ชื่อ บาซิลลัส แอนทราซิส) (Bacillus anthracis) เชื้อนี้สามารถสร้างสปอร์ได้ ทำให้ทนทานต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ความร้อน ความแห้ง และยาฆ่าเชื้อต่าง ๆ สปอร์จะคงทนอยู่ในดินได้เป็นเวลาหลายสิบปี

(2) แหล่งโรค โดยมากเป็นสัตว์กินหญ้า เช่น วัว ควาย แกะ แพะ ม้า

(3) การติดต่อ คนติดโรคจากการสัมผัสสัตว์ป่วย หรือสัมผัสกับผลิตภัณฑ์สัตว์ที่ได้มาจากสัตว์ป่วย บุคคลที่เป็นโรคนี้นพบมากในกลุ่มที่มีอาชีพเกษตรกรรม เช่น ชาวนา ชาวสวน นอกจากนี้ ได้แก่ คนฆ่าและเนื้อ สัตวแพทย์ หรือผู้ที่ใกล้ชิดกับสัตว์ป่วย

โรคของผิวหนังเกิดจากการจับต้องเนื้อของสัตว์ที่ป่วยด้วยโรคนี้ หรือขน หนัง หรือดินที่มีสปอร์อยู่

โรคของปอดเกิดจากการหายใจเอาสปอร์เข้าไป ส่วนของระบบทางเดินอาหารเกิดจากการกินเนื้อของสัตว์ที่เป็นโรค โรคระบาดไปถึงสัตว์กินเนื้อและสัตว์ที่กินอาหารทุกชนิด จากการที่สัตว์นั้นกินเนื้อสัตว์ที่ป่วย หรืออาหารสัตว์ปนเปื้อนด้วยเชื้อนี้

(4) ระยะฟักตัว ปกติ 2 ถึง 5 วัน

(5) ระยะติดต่อ วัตถุหรือดินที่ปนเปื้อนด้วยสปอร์ จะทำให้สัตว์หรือคนเป็นโรคได้

(6) ความต้านทานโรค มีหลักฐานว่า มีคนที่ติดเชื้อโดยไม่มีอาการป่วยจากการที่ได้รับเชื้อบ่อย ๆ ไม่เคยมีรายงานว่า มีผู้ใดที่ป่วยด้วยโรคนี้อีกเป็นครั้งที่สอง

(7) การวินิจฉัยทางห้องปฏิบัติการ ตรวจพบเชื้อแบคทีเรียจากแผลหรือเสมหะ โดยการเพาะเชื้อหรือโดยฉีกนำจากแผลหรือเลือดเข้าสู่สัตว์ทดลอง หรือตรวจด้วยการย้อมสีพิเศษ

(8) การป้องกันและควบคุมโรค

การป้องกันโรค

1) ฉีดวัคซีนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องการติดโรคสูง เพื่อป้องกันโรคของผิวหนังและปอด เช่น สัตวแพทย์ และคนที่ทำงานเกี่ยวกับขนสัตว์และหนังสัตว์

2) ให้ความรู้เกี่ยวกับโรค และการติดต่อของโรคแก่ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสัตว์

3) ควบคุมฝุ่นละอองและการระบายอากาศในโรงงานที่เสี่ยงต่ออันตราย

4) ตรวจสุขภาพคนงาน จัดให้มีที่อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าเมื่อเลิกงาน จัดที่กินอาหารแยกออกไปจากที่ทำงาน

5) ใส่ยาฆ่าเชื้อ หรือหนึ่งวัตถุที่มีกัมมันตภาพรังสี เช่น ขนสัตว์ หนังสัตว์ กระดูกป็น หรืออาหารสัตว์ที่ทำจากสัตว์ ก่อนที่จะนำมาทอด ผัก ย้อม หรือเลี้ยงสัตว์

6) ไม่ควรใช้เนื้อสัตว์ที่สงสัยว่าตายด้วยโรคนี้เป็นอาหารคนหรือสัตว์ และไม่ควรรายหนังสัตว์ที่สงสัยว่าตายด้วยโรคนี้

7) ตรวจจักษาสัตว์ที่สงสัยว่าป่วยด้วยโรคนี้ โดยระวังไม่ให้เลือดหรือเนื้อของสัตว์ไปแปดเปื้อนดินหรือสิ่งแวดล้อม เมาซากสัตว์ หรือฝังลึก ๆ แล้วใส่ปูนขาวตรงที่ที่สัตว์ล้มตายทำการฆ่าเชื้อในดินที่เปื้อนด้วยสิ่งขับถ่ายจากสัตว์

8) แยกสัตว์ที่สงสัยว่าป่วยด้วยแอนแทรกซ์จากฝูงโดยเร็วที่สุดและให้การรักษายาบาล

9) ฉีดวัคซีนให้สัตว์ในเขตที่มีโรคเกิดเป็นประจำ

10) ควบคุมของเสีย หรือน้ำทิ้งจากโรงงานซึ่งประกอบกิจการเกี่ยวกับสัตว์โดยทำให้หมดเชื้อก่อนจะทิ้งลงในแม่น้ำลำธารหรือดิน

การควบคุมโรค

1) รายงานโรคให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบโดยด่วน

2) การแยกผู้ป่วย ผู้ป่วยที่มีอาการทางผิวหนังแยกจนแผลไม่มีเชื้อแอนแทรกซ์

3) ทำลายเชื้อจากน้ำเหลืองที่ออกจากแผล เสมหะ และสิ่งของเครื่องใช้ เครื่องนุ่งห่ม โดยการเผาหรือต้ด้วยไอน้ำนาน 6 ชั่วโมง หรือต้มนาน 3 ชั่วโมง

4) ค้นหาผู้สัมผัสโรค และแหล่งแพร่เชื้อ ค้นหาแหล่งเกิดโรค

5) เมื่อมีการระบาด การระบาดส่วนใหญ่เกิดจากการชำแหละเนื้อสัตว์ที่ป่วยเป็นโรคแล้วนำมารับประทาน โดยไม่หุงต้มจนสุกดี การควบคุมทำได้โดยการให้สุขศึกษาวิธีการกำจัดสัตว์ป่วยหรือซากสัตว์ สอบสวนค้นหาผู้ที่มีอาการเล็กน้อย เช่น ที่ผิวหนังและรักษาจนปราศจากเชื้อ

(9) การบริหารรักษาผู้ป่วยเบื้องต้น

1) เมื่อพบผู้ป่วยควรรีบพาผู้ป่วยไปพบแพทย์

2) ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับยาปฏิชีวนะตามที่แพทย์สั่ง

3) รักษาความสะอาดร่างกายของผู้ป่วย หากผู้ป่วยมีแผลควรทำแผลให้ตามคำแนะนำของแพทย์

(10) การแนะนำ

1) ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ที่สงสัยว่าป่วยเป็นโรคแอนแทรกซ์

2) ผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับขนสัตว์ ควรใช้ผ้าปิดจมูกและปากขณะทำงาน และก่อนกลับบ้านควรอาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า

3) ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสัตว์ ควรได้รับการฉีดวัคซีนป้องกันโรค

1.2 บรูเซลโลซิส

บรูเซลโลซิส เป็นโรคติดต่อระหว่างสัตว์ถึงคนเป็นโรคที่มีอันตรายมากโรคหนึ่ง นอกจากจะเป็นปัญหาทางสาธารณสุขแล้ว ยังเป็นปัญหาสำคัญทางเศรษฐกิจอีกด้วย เพราะจะทำให้สัตว์เป็นหมันหรือตั้งท้องแล้วแท้ง สำหรับโรคบรูเซลโลซิสในคน อาการจะปรากฏดังนี้คือ

1.2.1 แบบเฉียบพลัน ผู้ป่วยจะมีอาการหนาวสั่น เกร็ง ปวดศีรษะมาก ปวดหลัง มีเหงื่อออกมากในเวลากลางคืน ไข้สูง ขณะที่มีอาการสั่นมาก ๆ ซึมมาก เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มักมีอาการไอร่วมด้วย มักขยายใหญ่ ต่อมน้ำเหลืองที่คอและรักแร้ร่วม อาการของโรคจะรุนแรงใน 2 สัปดาห์

1.2.2 แบบกึ่งรุนแรง เป็นผลต่อเนื่องมาจากแบบเฉียบพลัน ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลียมาก ไข้ขึ้นเป็นพัก ๆ เมื่อพักผ่อนแล้วอาการจะดีขึ้น แล้วกลับป่วยอีก

1.2.3 แบบเรื้อรัง มีอาการคลุ้มเครือไม่แน่นอน ซึมอยู่เสมอ ไม่กระฉับกระเฉง อ่อนเพลีย และมีไข้เป็นประจํา

อาการในสัตว์ สัตว์ตัวผู้มักจะไม่ค่อยแสดงอาการให้เห็น นอกจากบางรายที่มีอาการลูกอั้นเพาะอีกเสบ ในสัตว์ตัวเมียมักจะพบอาการผสมไม่ติด ถ้าผสมติดก็มักคลอดก่อนกำหนด ถ้าคลอดครบกำหนดลูกสัตว์จะไม่แข็งแรง และมักจะตาย

(1) เชื้อที่เป็นสาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียบรูเซลโลซิส พบเชื้อได้ใน กระแสเลือด ตับ ม้าม ต่อมน้ำเหลือง ขัอกกระดูก และอวัยวะสืบพันธุ์ ทั้งสัตว์ตัวเมียและตัวผู้ โดยเชื้อจะปนออกมาในน้ำนม ในน้ำเชื้อของตัวผู้ ในสิ่งขับถ่ายจากตัวเมียขณะคลอด เช่น รก น้ำหล่อลื่นตัวลูกอ่อน

(2) แหล่งโรค สัตว์เลี้ยงที่สำคัญ ได้แก่ โค กระบือ สุกร แพะ แกะ ม้า

(3) การติดต่อ จากสัตว์ถึงคน โดยการดื่มน้ำนมดิบจากวัวนมที่เป็นโรค โดยการรับประทานเนื้อ หรือเครื่องในสัตว์ป่วยดิบ ๆ หรือดิบ ๆ สุก ๆ โดยการสัมผัสกับสิ่งขับถ่าย หรือสิ่งแปดเปื้อนจากสัตว์ป่วย เช่น รก น้ำเลือด หลังการคลอด หรือเชื้อติดอยู่ตามคอกโรงเลี้ยงสัตว์ โดยเชื้อจะเข้าทางบาดแผลรอยขีดข่วนบนร่างกาย หรือเข้าทางเยื่อเมือกของปาก จมูกและตา

ผู้ที่เสี่ยงต่อการติดโรค

- 1) ผู้ที่ทำการเลี้ยงสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ แกะ และสุกร
- 2) สัตวแพทย์ สัตวบาล เพราะใกล้ชิดกับสัตว์เป็นประจำ เช่น

ต้องดูแลรักษาพยาบาลสัตว์ ทำคลอดสัตว์ ผสมเทียม หรืออาจติดต่อได้จากห้องชันสูตรโรค

- 3) คนงานโรงงานฆ่าสัตว์ ติดเชื้อจากการจับต้องเครื่องในสัตว์

หรือเลือดสัตว์

4) คนงานในห้องปฏิบัติการ ติดเชื้อขณะเก็บซากสัตว์หลังการชันสูตร หรือระหว่างขบวนการทำวัคซีน

(4) ระยะฟักตัว ประมาณ 1 - 3 สัปดาห์ แต่อาจนานถึง 6 - 7 เดือน

(5) ระยะติดต่อ สามารถติดต่อได้ทราบเท่าที่ยังพบเชื้อในร่างกาย

(6) การวินิจฉัยโรค

1) โดยการย้อมเชื้อ

2) โดยการเพาะเชื้อ จากรก จากน้ำเชื้อ เลือด เสมหะของสัตว์ป่วย

3) การฉีดเชื้อเข้าในหนูตะเภา

4) การตรวจทางน้ำเหลืองวิทยา

(7) การป้องกันและควบคุมโรค

1) ให้สุศึกษาแก่ชาวนา ผู้เลี้ยงสัตว์ คนงานโรงงานฆ่าสัตว์ คนขายเนื้อสัตว์ ให้รู้ถึงอันตรายของโรค วิธีควบคุมป้องกันการติดต่อ นอกจากนี้ให้ทราบถึงสุขวิทยาส่วนบุคคล เช่น รู้จักฆ่าเชื้อโรค ตามมือ เสื้อผ้า หรือภาชนะที่ใช้

2) ให้วัคซีนแก่ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค

3) ค้นหาสัตว์ที่เป็นโรคในห้องที่ที่มีปฏิบัติการของโรคสูง ควร

กำจัดสัตว์ป่วย

4) ฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้สัตว์

5) ทำการฆ่าเชื้อโรคในนมและผลิตภัณฑ์จากนม

6) รายงานให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ เมื่อพบผู้ป่วยและสัตว์ป่วย

1.3 เลปโตสไปโรซิส

เป็นโรคของสัตว์ที่ติดต่อกันยังคนได้อีกโรคหนึ่ง อาการของโรคอาจเพียงเล็กน้อย จนถึงรุนแรงมาก อาการทั่วไป ผู้ป่วยจะมีไข้ ปวดศีรษะ หนาวสั่น ครั่นเนื้อครั่นตัว อาเจียน ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดบัสสาวะบ่อย บางรายมีเยื่อตาอักเสบ เยื่อหุ้มสมองระคายเคือง โสฬิตจากมีเลือดออกใต้ผิวหนังและเยื่อเมือก ตัวเหลือง ไตไม่ทำงาน อาจพบผื่นขึ้นตามตัวในบางครั้ง อาการป่วยเป็นอยู่ต่างกันไป ตั้งแต่ 2 - 3 วัน จนถึง 3 สัปดาห์ หรือนานกว่าอาการอาจกลับเป็นใหม่ได้ บางรายแม้ได้รับเชื้อก็ไม่แสดงอาการ

การระบาดของโรคนี้ มักเกิดกับกลุ่มคนหลายอาชีพ ได้แก่ ชาวนา คนทำไร่ไถ คนทำเหมืองแร่ คนล้างท่อระบายน้ำ คนเลี้ยงสัตว์ คนงานโรงฆ่าสัตว์ สัตวแพทย์ คนงานในสวนสัตว์ คนขายปลา รวมทั้งตำรวจ ทหาร

- (1) เชื้อที่เป็นสาเหตุ คือ เชื้อเลปโตสไปรา
- (2) แหล่งโรค พบในสัตว์หลายชนิดที่สำคัญที่สุด คือ หนู แล้วติดต่อไปยังสัตว์อื่น คือ โค กระบือ สุราษ สุนัข แพะ แกะ ม้า และสัตว์ป่าหลายชนิด
- (3) การติดต่อ โดยสัมผัสกับน้ำที่ปนเปื้อนปัสสาวะของสัตว์ที่มีเชื้อนี้อยู่ เช่น ลงไปว่ายน้ำ จับปลา เชื้อจะเข้าไปตามเยื่อเมือก หรือบาดแผล รวมทั้งรอยถลอกขีดข่วนบนร่างกาย โรคนี้ไม่ติดต่อจากคนไปสู่คนโดยตรง
- (4) ระยะฟักตัว ประมาณ 4 - 19 วัน โดยมาก 10 วัน
- (5) ระยะติดต่อ เชื้อถูกขับออกทางปัสสาวะ นานประมาณ 1 เดือน บางรายอาจนานถึง 11 เดือน
- (6) ความต้านทานโรคไม่มี ทุกคนเป็นโรคนี้ได้
- (7) การวินิจฉัย
 - 1) โดยตรวจหาเชื้อในเลือด ปัสสาวะ
 - 2) โดยการเพาะเชื้อ
 - 3) โดยการตรวจหาระดับภูมิคุ้มกันโรค
- (8) การป้องกันและควบคุมโรค
 - 1) ให้สุขศึกษาแก่ประชาชนถึงอันตรายของโรค การป้องกันตัวให้พ้นจากโรค
 - 2) กำจัดหนูในบ้านเพื่อกำจัดแหล่งของโรค
 - 3) ผู้ที่เสี่ยงต่อการเป็นโรค ควรสวมรองเท้าบูท เพื่อป้องกันการติดต่อของโรค
 - 4) ถ้าเลี้ยงสัตว์ในบริเวณบ้าน ควรถนอมแอ่งน้ำให้หมด เพื่อป้องกันการติดโรค
 - 5) ฉีดวัคซีนให้กับสัตว์ในแหล่งที่มีโรคชุกชุม

1.4 ทริคิโนซิส เป็นโรคสัตว์ติดคนที่เกิดจากพยาธิตัวกลม พยาธิชนิดนี้อาศัยอยู่ในกล้ามเนื้อลายของสัตว์กินเนื้อ เมื่อคนกินเนื้อสัตว์ที่มีตัวอ่อนของพยาธินี้เข้าไปโดยไม่ทำให้สุกเสียก่อน น้ำย่อยในกระเพาะจะย่อยเนื้อสัตว์และปล่อยตัวอ่อนของพยาธิออกจากเปลือกหุ้มตัว ตัวอ่อนจะผ่านจากกระเพาะอาหารเข้าลำไส้เล็กไปเจริญเติบโตเป็นตัวแก่ ภายใน 2 วัน แล้วผสมพันธุ์กันอีก 1 สัปดาห์ ตัวเมียจะออกอุ้งเป็นตัวอ่อน แล้วไขหุ้มลำไส้เล็กเข้าสู่ทางเดินน้ำเหลืองและกระแสโลหิต ซึ่งนำตัวอ่อนไปทั่วร่างกายของคน ๆ นั้น ตัวอ่อนจะเข้าไปในอวัยวะทุกชนิด แต่จะสามารถเจริญเติบโตต่อไปก็ต่อเมื่อเข้าไปในกล้ามเนื้อลาย ร่างกายจะสร้างเปลือกขึ้นมาหุ้มตัวอ่อนของพยาธิไว้และต่อไปมีหินปูนมาเกาะ พยาธิภายในอาจมีชีวิตอยู่ได้นาน 11 - 25 ปี

อาการของโรค ขึ้นอยู่กับจำนวนตัวอ่อนที่คน ๆ นั้นกินเข้าไป ถ้ากินเข้าไปจำนวนน้อยจะมีอาการเหมือนกระเพาะลำไส้อักเสบ คือ คลื่นไส้ อาเจียน และปวดท้อง ท้องเดินเนื่องจากตัวอ่อนของพยาธิไชผนังลำไส้เล็ก อาการนี้อาจจะเกิดเร็วภายใน 24 ชั่วโมงหลังจากกินเนื้อที่มีพยาธิเข้าไป ต่อจากนั้นเมื่อตัวอ่อนกระจัดกระจายไปทั่วร่างกาย และไชเข้าไปในอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งกล้ามเนื้อ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ หายใจขัด ปวดกล้ามเนื้ออย่างมาก หนึ่งตามวม ระยะนี้อาจจะนานหลายสัปดาห์ และผู้ป่วยบางรายอาจตายได้ อาการจะรุนแรงที่สุดประมาณ 6 สัปดาห์หลังจากกินเนื้อเข้าไป เมื่อพยาธิเริ่มสร้างเปลือก ผู้ป่วยจะมีน้ำหนักรีด มีอาการทางระบบประสาทที่เกิดจากเส้นประสาทอักเสบ กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ และมักมีปอดบวมแทรก อาการจะทุเลาลงเมื่อพยาธิไชเปลือกเรียบร้อยแล้ว แต่ในบางรายก็อาจมีอาการอ่อนเพลียและปวดกล้ามเนื้ออยู่อีกหลายเดือน

- (1) เชื้อที่เป็นสาเหตุ คือ ตัวอ่อนของพยาธิตัวกลม
- (2) แหล่งโรค หมูและสัตว์ป่าอีกหลายชนิด เช่น หมู หนูป่า สุนัขจิ้งจอก
- (3) การติดต่อ โดยการกินเนื้อที่มีพยาธิดิบ ๆ หรือไม่ได้หุงต้มจนสุกดี
- (4) ระยะฟักตัว ประมาณ ๑ วัน หลังจากกินเนื้อเข้าไป อาจจะต่างกันตั้งแต่

24 ชั่วโมง ถึง 28 วัน

(5) ระยะติดต่อ ไม่มีการติดต่อจากคนสู่คน สัตว์ที่มีพยาธิ หรือเนื้อสัตว์ที่เป็นโรค จะทำให้เกิดโรคในคนได้นานเป็นเดือน

- (6) ความต้านทาน ไม่มีทุกคนเป็นโรคนี้ได้
- (7) การป้องกันและควบคุมโรค

การป้องกันโรค

1) ตรวจเนื้อหมู หากพบว่าพยาธิต้องทำลายเสีย

2) การใช้อาหารจากโรงครัวเลี้ยงหมู ต้องต้มให้สุกเสียก่อน เลี้ยงหมูไว้

ในคอกไม่ปล่อยให้เที่ยวเดินหาอาหารกินเอง

3) ให้สุศึกษาประชาชน ให้ประกอบอาหารจากเนื้อหมูและผลิตภัณฑ์จากเนื้อหมูให้สุกจริง ๆ

4) การแช่เนื้อหมูในอุณหภูมิต่ำ ๆ สามารถฆ่าตัวอ่อนของพยาธิได้ อุณหภูมิ -37 องศาเซลเซียส จะฆ่าตัวอ่อนพยาธิได้ใน 2 ชั่วโมง

5) ทำลายสัตว์ที่สงสัยว่าเป็นโรคให้หมด

การควบคุมโรค

1) รายงานผู้เกี่ยวข้องเมื่อพบผู้ป่วยและสัตว์ป่วย

- 2) ค้นหาผู้ป่วยและผู้สัมผัสโรค หรือผู้ที่ร่วมกินเนื้อหมูที่เป็นโรคด้วย
- 3) เมื่อมีการระบาด สอบสวนหาอาหารที่ผู้ป่วยกินร่วมกัน นำมาทำลายเสีย

1.5 โรคพิษสุนัขบ้า

โรคพิษสุนัขบ้าเป็นโรคของสัตว์ที่ติดต่อกันยังคนทำให้เกิดสมองอักเสบ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้มักจะตาย อาการเริ่มด้วยมีไข้ ปวดศีรษะ ครั่นเนื้อครั่นตัว และรู้สึกคันตรงแผลที่ถูกสัตว์ที่เป็นโรคนี้กัด ต่อมาผู้ป่วยจะมีอาการเป็นอัมพาต มีอาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการกลืนทำให้กลืนน้ำไม่ได้ จึงได้ชื่อว่าโรคกลัวน้ำ ต่อมาจะมีอาการเพ้อคลั่ง ชัก และกล้ามเนื้อในการหายใจเป็นอัมพาตทำให้ตาย ระยะเวลาที่ป่วยประมาณ 2 - 6 วัน บางทีก็นานกว่านั้น

(1) เชื้อที่เป็นสาเหตุ เป็นเชื้อไวรัส

(2) แหล่งโรค สุนัขเป็นรังโรคที่สำคัญ นอกนั้นมีแมว และสัตว์เลี้ยงอื่นๆ รังของโรคในป่ามีสัตว์ป่าหลายชนิดในตระกูลสุนัข เช่น หมาจิ้งจอก หมาป่า หมาใน พังพอน ค้างคาว

(3) การติดต่อ เชื้อไวรัสในน้ำลายของสัตว์ที่เป็นโรคเข้าสู่ร่างกายคนทางรอยกัด แผลดลอกขีดข่วนเล็กน้อย น้ำลายผู้ป่วยอาจจะมิเชื่อ แต่ไม่เคยมีรายงานว่า โรคติดต่อกจากคนหนึ่งไปยังอีกคนได้

(4) ระยะฟักตัว ปกติประมาณ 3 - 6 สัปดาห์ ระยะฟักตัวอาจสั้นหรือนานกว่าแล้ว แต่ขนาดและตำแหน่งของแผลว่ามีเส้นประสาทไปเลี้ยงมากหรือน้อย

(5) ระยะติดต่อ สุนัขและสัตว์อื่น ๆ จะนำเชื้อประมาณ 3 - 5 วัน ก่อนปรากฏอาการป่วยและตลอดเวลาที่ป่วย

(6) ความต้านทานโรค สัตว์เลือดอุ่นทุกชนิดเป็นโรคนี้ได้

(7) การป้องกันและควบคุมโรค

การป้องกันโรค

1) หลังจากถูกสัตว์กัดแล้ว ต้องรีบชะล้างไวรัสออกไป โดยล้างแผลด้วยน้ำกับสบู่ โดยเร็วที่สุดและไม่ต้องเป็นแผล

2) ให้ภูมิคุ้มกัน โดยฉีดวัคซีนอย่างน้อย 14 วัน ติดต่อกัน ถ้าถูกกัดมากหรือหลายแผลจะต้องฉีดถึง 21 วัน แล้วฉีดซ้ำอีก 10 วัน และ 20 วัน หลังจากเข็มสุดท้าย วัคซีนที่ใช้มีหลายชนิดที่ใช้กันทั่วไปทำจากสมองและไขสันหลังแกะ ทำให้เกิดอาการแพ้ได้ ที่ทำจากไข่เปิดและจากสมองลูกหมูจะไม่ทำให้ผู้ป่วยเกิดอาการแพ้ ระยะเวลาการให้ภูมิคุ้มกันของวัคซีนแต่ละชนิดต่างกัน ขอให้ไปรับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขได้ทุกเวลา

ในรายที่ถูกกัดที่ใบหน้า หรือแขน มักจะฉีด ไฮเปอร์อิมมูนซีรัม ให้ด้วย

3) หลักในการปฏิบัติเมื่อถูกสุนัขกัด

- ในกรณีที่จับสุนัขได้ ชังไว้ดูอาการ 7 - 10 วัน เริ่มฉีดวัคซีนให้ผู้ถูกกัด เมื่อสุนัขเริ่มแสดงอาการป่วยหรือตรวจพบว่าสุนัขนั้นเป็นโรคสุนัขบ้า

- ถ้าจับสุนัขไม่ได้ และในบริเวณนั้นเป็นบริเวณที่มีโรค ให้เริ่มฉีดวัคซีนทันที

4) ให้สุศึกษาแก่ประชาชนเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้แก่สุนัข การกำจัดสุนัขเถื่อน การรับการรักษาที่ถูกต้องเมื่อถูกสุนัขกัด การกักสุนัขไว้ดูอาการ การรายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

5) เมื่อพบสุนัขหรือสัตว์เลี้ยงอื่นที่สงสัยว่าจะเป็นโรค ให้กักตัวไว้ดูอาการ สัตว์ที่มีเชื้อมักจะแสดงอาการภายใน 5 วัน หลังจากที่ถูกคน สัตว์ที่เป็นโรคจะมีอุปนิสัยเปลี่ยนแปลง อาจจะตื่นเต้นหรือเป็นอัมพาตแล้วก็ตาย

6) สัตว์ที่สงสัยว่าตายด้วยโรคพิษสุนัขบ้าให้ตัดหัว ห่อถุงพลาสติกแช่น้ำแข็งส่งไปพิสูจน์ว่ามีเชื้อสุนัขบ้า ที่ทำการตรวจโรคนี้ในประเทศไทยมี 4 แห่ง คือ กรมปศุสัตว์ สภาการชาตไทย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ และโครงการวิจัยทางแพทย์ของ สปจ.

7) สัตว์ที่ไม่เคยฉีดวัคซีนป้องกันโรค เมื่อถูกกัดให้ฆ่าหรือกักตัวไว้สังเกตอาการ 6 เดือน ถ้าเคยฉีดวัคซีนแล้วให้ฉีดซ้ำและกักตัวไว้ 1 เดือน

8) ฉีดวัคซีนให้เจ้าหน้าที่ที่เสี่ยงต่อการติดโรคสูง ได้แก่ สัตวแพทย์ เจ้าหน้าที่คุ้มครองพันธุ์สัตว์ป่า เจ้าหน้าที่กักกันสุนัขไว้ดูอาการ เจ้าหน้าที่ห้องชันสูตรที่ทำงานกับเชื้อนี้

การควบคุมโรค

1) รายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเมื่อพบผู้ป่วย

2) แยกผู้ป่วยตลอดเวลาที่ป่วย

3) ทำลายเชื้อในน้ำลาย และเครื่องมือใช้ที่เปื้อนน้ำลายผู้ป่วย ผู้ที่ทำการพยาบาลควรใส่เสื้อคลุมและใช้ถุงมือ

4) ค้นหาผู้สัมผัสโรคและแหล่งของโรค หากสัตว์ป่วย และคนหรือสัตว์อื่นที่ถูกสัตว์นั้นกัดหรือเลีย

5) ฉีดวัคซีนให้สุนัขให้ทั่วถึง

6) เก็บหรือทำลายสุนัขที่ไม่มีเจ้าของและสุนัขตามถนนที่ไม่เคยฉีดวัคซีน

(8) การบริหารรักษาผู้ป่วยเบื้องต้น

เมื่อพบผู้ถูกสุนัขกัด ควรชะล้างแผลด้วยสบู่และน้ำอุ่นทันที จับสุนัขตัวที่กัดขังไว้เพื่อดูอาการประมาณ 10 วัน ถ้าสุนัขแสดงอาการ ควรรีบพาผู้ถูกสุนัขกัดไปพบแพทย์ เพื่อฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า

(9) การแนะนำ

- 1) ผู้ที่เลี้ยงสุนัข ควรพาสุนัขไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า ปีละ 1 ครั้ง
- 2) สังเกตอาการผิดปกติของสุนัขที่เลี้ยงไว้ ถ้าสุนัขซึม ไม่ยอมกินอาหาร มักหลบซ่อนแอบอยู่ตามมุมบ้าน หรือสุนัขมีนิสัยเปลี่ยนแปลงไป เช่น คุ้ยขยะ คุ้ยถังขยะ คุ้ยคูหาการ
- 3) ตักเตือนเด็กและคนในครอบครัวไม่ให้เล่นกับสุนัขตามท้องถนน หรือเอามือให้สุนัขเลีย
- 4) เมื่อพบสุนัขที่มีอาการผิดปกติ ต้องรีบแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบ

2. พืชจากสารฆ่าแมลง

ในปัจจุบันการใช้สารฆ่าแมลงในประเทศของเราได้เพิ่มมากขึ้นทุกที โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวนา ชาวนสวน ได้ใช้สารฆ่าแมลงกันอย่างแพร่หลาย ชนิดของสารฆ่าแมลงที่ใช้ก็รุนแรงขึ้น ปริมาณที่ใช้ก็มีได้มีการควบคุมอย่างใกล้ชิด ทั้งวิธีการใช้สารฆ่าแมลงก็ไม่ถูกต้อง เป็นเหตุให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและชีวิตของมนุษย์และสัตว์ อันตรายที่เกิดขึ้นอยู่ในวงกว้าง ตั้งแต่ผู้ผลิตจนถึงผู้บริโภค สิ่งแวดล้อม สัตว์เลี้ยง และสัตว์ป่า ก่อให้เกิดผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศ แต่อย่างไรก็ตาม สารฆ่าแมลงก็มีประโยชน์อย่างมาก เพราะช่วยให้มนุษย์มีอาหารอุดมสมบูรณ์เพียงพอแก่การนำมาบริโภค ทางด้านสาธารณสุข สารฆ่าแมลงใช้กำจัดแมลงและสัตว์ กัดแทะต่าง ๆ ที่เป็นพาหะนำโรค ช่วยให้อายุขัยของประชาชนดีขึ้น สารฆ่าแมลงจึงมีทั้งคุณและโทษในขณะเดียวกันหากประชาชนตระหนักถึงคุณและโทษของสารฆ่าแมลง ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจถึงวิธีการใช้สารฆ่าแมลงที่ถูกต้อง รู้วิธีปฏิบัติตนขณะใช้สารฆ่าแมลงเป็นอย่างดีแล้วก็จะทำให้สารฆ่าแมลงมีคุณประโยชน์มากกว่าจะให้โทษอย่างแน่นอน

2.1 ทางเข้าสู่ร่างกายของสารฆ่าแมลง

สารฆ่าแมลงสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทางคือ *

2.1.1 ทางระบบทางเดินหายใจ สารฆ่าแมลงที่เข้าทางระบบทางเดินหายใจมักอยู่ในรูปฝุ่นผง ก๊าซ ไอระเหย โดยการหายใจเอาสารฆ่าแมลงเข้าไป ขณะพ่นหรือฉีดสารฆ่าแมลงในบ้านหรือพ่นหรือฉีดทางอากาศ

2.1.2 ทางผิวหนัง สารฆ่าแมลงที่ละลายในน้ำมันหรือตัวทำละลายต่าง ๆ สามารถซึมผ่านผิวหนังได้ดี และรวดเร็วกว่าอยู่ในสภาพอื่น ผิวหนังที่มีบาดแผลจะดูดซึมสารฆ่าแมลงได้ดีกว่าผิวหนังปกติ

2.1.3 ทางระบบทางเดินอาหาร สารฆ่าแมลงที่จะเข้าสู่ระบบทางเดินอาหารได้นั้น อาจเกิดจากอุบัติเหตุสารฆ่าแมลงกระเด็นเข้าปากในขณะที่ผสมสารฆ่าแมลง หรือปนเปื้อนกับอาหาร

หรือจากการสูบบุหรี่หรือรับประทานอาหาร โดยไม่ได้ล้างมือก่อน หรือใช้มือที่เปื้อนสารฆ่าแมลง เช็ดริมฝีปาก สารฆ่าแมลงที่เข้าสู่ร่างกายทางระบบทางเดินอาหารจะถูกดูดซึมผ่านกระเพาะอาหาร ลำไส้ เข้าสู่กระแสโลหิต

2.2 พิษที่เกิดขึ้นจากสารฆ่าแมลงต่อร่างกาย

สารฆ่าแมลงมีพิษแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

2.2.1 พิษแบบเฉียบพลัน เกิดขึ้นเนื่องจากได้รับสารฆ่าแมลงเข้าไปจำนวนมาก เพียงครั้งเดียว หรือหลาย ๆ ครั้ง ในระยะเวลาที่สั้น อาการมักรุนแรงถึงตายได้

2.2.2 พิษแบบเรื้อรัง เกิดจากได้รับสารฆ่าแมลงเข้าไปจำนวนน้อย ๆ ซ้ำกัน หลาย ๆ ครั้งหรือได้รับติดต่อกันเป็นเวลานาน ร่างกายจะสะสมสารพิษนั้นไว้เรื่อย ๆ จนถึงระดับหนึ่งจึงปรากฏอาการให้เห็นและอาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอัมพาตหรือมะเร็งได้

2.2.3 พิษภัยที่เกิดขึ้นเนื่องจากการใช้สารฆ่าแมลง พิษภัยหรืออันตรายจากการใช้สารฆ่าแมลงที่เกิดกับสิ่งมีชีวิตมีดังนี้

(1) พิษภัยหรืออันตรายที่เกิดขึ้นแก่เกษตรกรและผู้เกี่ยวข้องกับการฆ่าแมลง บุคคลผู้มีอาชีพเกี่ยวข้องกับสารฆ่าแมลงโดยตรง อาจได้รับพิษภัยเป็น 100 เท่าของประชาชนทั่ว ๆ ไป เพราะบุคคลเหล่านี้ จะต้องสัมผัสกับสารพิษฆ่าแมลง ดังนั้น บุคคลเหล่านี้จะได้รับสารพิษฆ่าแมลง เข้าสู่ร่างกายทั้งการดูดซึมเข้าทางผิวหนัง และทางการหายใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกษตรกรชาวไทย ที่ใช้สารพิษฆ่าแมลงหลาย ๆ ชนิดผสมกัน บางคนจะใช้มือเปล่า ๆ ผสมสารฆ่าแมลงก่อนฉีด ขณะฉีดสารพิษฆ่าแมลงก็ไม่ได้มีเครื่องป้องกันที่ถูกต้อง

(2) พิษภัยต่อประชาชนโดยทั่วไป ประชาชนทั่วไปมีโอกาสที่จะได้รับสารฆ่าแมลงได้ทั้ง 3 วิธี คือ ทางปาก ทางจมูก และทางผิวหนัง โอกาสที่สารฆ่าแมลงจะเข้าสู่ร่างกายทางปากนั้นเป็นวิธีที่เกิดขึ้นได้ง่ายโดยการกินอาหารและดื่มน้ำ อาหารที่บริโภคอยู่เป็นประจำทุกวันจะมีสารฆ่าแมลงปะปนอยู่เสมอ เรา กินเข้าไปวันละน้อย บางส่วนของสารฆ่าแมลงจะสะสมอยู่ที่อวัยวะต่าง ๆ ทำให้อวัยวะบางส่วนต้องทำงานหนักขึ้นกว่าปกติ ทำให้ร่างกายอ่อนแอลง

(3) พิษภัยต่อสัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่า นอกจากมนุษย์ซึ่งมีโอกาสที่จะได้รับวัตถุพิษ หรือสารฆ่าแมลงชนิดต่าง ๆ แล้ว สัตว์เลี้ยงและสัตว์ป่าก็มีโอกาสที่จะได้รับสารพิษเหล่านี้ เช่นกัน สารฆ่าแมลงที่สะสมอยู่ในดินจะโดยการที่มนุษย์ใช้ในการกำจัดแมลงศัตรูพืชในดินหรือในการป้องกันกำจัดวัชพืชถูกฝนชะล้างลงไปในดิน พิษส่วนมากจะดูดสารฆ่าแมลงเข้าสู่ลำต้น และสะสมในลำต้น ดังนั้นแม้หญ้าที่ปลูกเพื่อเลี้ยงสัตว์ จะไม่ได้รับสารฆ่าแมลงเลยก็ตาม ก็สามารถมีสารฆ่าแมลงสะสมอยู่ในลำต้นได้ เมื่อสัตว์กินหญ้า สารฆ่าแมลงก็จะสะสมอยู่ในตัวสัตว์ด้วย

สัตว์ป่าอาจได้รับสารฆ่าแมลง จากการฉีดพ่นสารฆ่าแมลงทางอากาศ หรือจากการชะล้างสารฆ่าแมลงลงสู่แม่น้ำ ห้วย หนอง ลำธาร บึงต่าง ๆ

(4) พืชผักค่อสิ่งแวดล้อมและสิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ สารฆ่าแมลงสามารถปนเปื้อนสิ่งแวดล้อมได้หลายทาง เช่น ปนเปื้อนอยู่กับผลิตภัณฑ์ทางเกษตรและอาหาร ปนเปื้อนอยู่ตามดิน ปนเปื้อนอยู่ในน้ำและสัตว์น้ำ ปนเปื้อนอยู่ตามตะกอนที่ตกอยู่ตามลำน้ำ ปนเปื้อนอยู่ในอากาศ เป็นต้น สารฆ่าแมลงบางชนิดเมื่อฉีดหรือพ่นลงดินแล้วก็จะคงสภาพอยู่ในดินได้นานนับเป็นปี ทั้งสารฆ่าแมลงยังถูกชะล้างด้วยน้ำฝน ลงสู่ แม่น้ำ ลำธาร ห้วยหนอง บึง ทำให้สัตว์น้ำตายได้

2.2.4 หลักการปฏิบัติในการใช้สารฆ่าแมลง

(1) เก็บวัตถุมีพิษไว้ในที่มีขีด ควรจะเก็บไว้ในตู้ หรือในหีงที่สามารถใส่กุญแจได้ เก็บให้ห่างจากเด็ก และควรจะเก็บไว้ในถุงหรือภาชนะเดิมไม่ควรจะถ่ายใส่ในถุงหรือในภาชนะอื่น

(2) เก็บไว้ในที่ห่างจากอาหารที่มนุษย์และสัตว์ใช้บริโภค

(3) ใช้วัตถุมีพิษ เมื่อมีความจำเป็นจริง ๆ เท่านั้น อย่าใช้โดยไม่มีความจำเป็นและควรจะใช่วัตถุมีพิษให้ถูกกับชนิดของแมลง หรือของศัตรูพืช ที่ต้องการกำจัด

(4) อ่านฉลากที่ติดมากับภาชนะที่ใช้บรรจุสารฆ่าแมลงให้เข้าใจเสียก่อนเกี่ยวกับวิธีใช้ ปริมาณที่ใช้ วิธีป้องกันมิให้ได้รับอันตรายจากวัตถุมีพิษ วิธีแก้พิษเบื้องต้น

(5) อย่าใช้สารฆ่าแมลงมากกว่าที่ได้แนะนำไว้ในฉลาก หรือที่เจ้าหน้าที่ได้แนะนำไว้

(6) ระวังอย่าให้สารฆ่าแมลงกระเด็นถูกตัว แต่ถ้าสารฆ่าแมลงถูกตัวให้รีบล้างทันทีด้วยน้ำสะอาดมาก ๆ และสบู่ ถ้าเสื้อผ้าที่ใส่เป็นต้องรีบถอดออกทันที

(7) อย่ารับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ขณะที่ฉีด พ่น หรือผสมสารฆ่าแมลง ควรจะล้างมือ ล้างหน้า และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหลังจากเสร็จงาน เสื้อผ้าที่ใส่ขณะทำงานควรซักและเปลี่ยนใหม่

(8) ทำลายสารฆ่าแมลงที่ไม่มีฉลาก หรือฉลากเลอะเลือน

(9) ขณะพ่นสารฆ่าแมลง ควรสูดหายใจทางลมด้วยหรือระวังอย่าให้สารฆ่าแมลงปลิวลงที่ปากอาศัย หรือแหล่งน้ำ

(10) ควรสวมหน้ากาก ขณะผสมหรือพ่นสารฆ่าแมลง ควรสวมเสื้อผ้าปกปิดร่างกายให้มีขีด สวมถุงมือ

(11) ทำลายภาชนะที่ใช้บรรจุสารฆ่าแมลงด้วยวิธีฝังหรือเผา ระวังอย่าให้ควันที่เผาภาชนะร่วร่างกายหรือหน้าเป็นอันตราย

(12) ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับสารฆ่าแมลง ควรได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ทราบถึงความคิดปกติของร่างกายที่เนื่องจากสารฆ่าแมลง ตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก เพื่อสะดวกในการป้องกันและรักษาต่อไป

(13) เมื่อนิตสารฆ่าแมลงให้ผักหรือผลไม้ต้องมีระยะเก็บหลังจากฉีดตามที่กำหนดไว้ สำหรับสารฆ่าแมลงแต่ละชนิด

2.2.5 การปฐมพยาบาลผู้ได้รับพิษจากสารฆ่าแมลง

(1) ถอดเสื้อผ้าที่เปื้อนหรือเปื้อนน้ำยาออก ชำระล้างผิวหนังที่เปื้อนสารฆ่าแมลงด้วยน้ำและสบู่

(2) ถ้าผู้ป่วยรับประทานสารฆ่าแมลงเข้าไปให้รีบล้างท้อง หรือใช้น้ำล้างคอให้อาเจียนโดยเร็ว

(3) ในรายที่ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง หายใจขัด หน้าเขียว ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลระหว่างทางหากผู้ป่วยหายใจขัด ต้องช่วยหายใจ

(4) ดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิดเป็นเวลาอย่างน้อย 24 ชั่วโมง

โรคที่พบบ่อยในอาชีพอุตสาหกรรม

ในระยะ 10 ปีที่ผ่านมาในประเทศไทยเจริญก้าวหน้าทางอุตสาหกรรมมาก โรงงานต่าง ๆ ได้ตั้งขึ้นมากมายทั้งในบริเวณเขตเมืองและชนบท ความคิดและการวางแผนในเรื่องเขตอุตสาหกรรมและการควบคุมได้ดำเนินการไปได้พอสมควร แต่ผลที่ได้ยังไม่บรรลุเป้าหมาย จึงเกิดผลกระทบหรือมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อมอย่างมาก เช่น เสียง อากาศ น้ำ ตลอดจนสารมีพิษต่าง ๆ ที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรมที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อมนุษย์ที่พบบ่อย ได้แก่ โรคแพ้พิษจากตะกั่ว จากแมงกานีสและจากเบนซิน เป็นต้น

1. โรคแพ้พิษตะกั่ว

การแพ้พิษตะกั่วอาจพบได้ในคนงานเหมืองแร่ตะกั่ว ถลุงตะกั่ว ช่างบัดกรี คนงานทำแบตเตอรี่ คนงานหลอมตะกั่วจากหม้อแบตเตอรี่เก่า คนงานทำแก้ว คนงานทำสี คนงานชุบโลหะ ช่างทำเครื่องปั้นดินเผา คนงานทำและบรรจุยาปราบศัตรูพืช ช่างเรียงพิมพ์ คนงานโรงงานผลิตภัณฑ์ อุตสาหกรรมประเภทต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นอุตสาหกรรมที่ยังคงมีความจำเป็นต่อมนุษย์ ปัญหาการแพ้พิษตะกั่วจึงยังคงปรากฏอยู่เสมอ การให้ความรู้เรื่องการแพ้พิษตะกั่ว จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันเหตุร้ายที่จะเกิดขึ้น

ทางที่ตะกั่วเข้าสู่ร่างกาย ได้แก่

ก. ทางปาก โดยการกินและดื่มเข้าไปกับอาหารและน้ำหรือเครื่องดื่ม ในเด็ก ๆ มักเกิดจากการที่เด็กเก็บของตกกิน เช่น สะเก็ดสี กัดของเล่นที่มีตะกั่วผสม

ข. ทางจมูก โดยสูดหายใจเอาควัน ไอระเหย และฝุ่นของตะกั่วเข้าสู่ปอด

ค. ทางผิวหนัง ตะกั่วบางชนิดละลายในไขมันได้ เมื่อเปื้อนผิวหนัง จะซึมผ่านผิวหนังแล้วเข้าสู่กระแสโลหิต

อาการแพ้พิษตะกั่ว

ตะกั่วที่ใช้ในวงการอุตสาหกรรม แบ่งออกได้เป็น 2 พวก คือ

(1) สารประกอบอินทรีย์ของตะกั่ว ได้แก่ โลหะตะกั่ว ตะกั่วซัลเฟต ตะกั่วซัลไฟด์ และออกไซด์ของตะกั่ว

(2) สารประกอบอินทรีย์ของตะกั่ว เช่น ตะกั่วเตตราเอทิลซิล ตะกั่วเตตราเมทิลซิล เป็นต้น

อาการซึ่งเกิดจากการแพ้พิษตะกั่วอินทรีย์

(1) อาการเฉื่อยพันธ์ ผู้ป่วยจะคอแห้ง กระหายน้ำ ปวดท้องอย่างรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียน บางรายมีอาการท้องร่วง มีอาการทางประสาท กล้ามเนื้ออ่อนเพลีย เป็นตะคริวที่ขา มีการแสดงอาการของระบบประสาทส่วนกลาง นอนไม่หลับ ประสาทสัมผัสผิดปกติ เชื่องซึม หมดความรู้สึก ไตถูกทำลาย ผู้ป่วยอาจตายภายใน 1 - 2 วัน

(2) อาการเรื้อรัง สารตะกั่วค่อย ๆ สะสมอยู่ในร่างกาย ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยหน่าย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เหนื่อยมีตมวงคล้ำ โลหิตจาง ภูมิคุ้มกันต่ำลง ไม่มีความรู้สึกทางเพศ ประจำเดือนขาด ในรายที่เป็นมาก ๆ จะมีอาการทางระบบประสาทร่วมด้วย คือ ชีพไม่รู้สึกตัว สมองบวม ชัก ในรายที่มีระดับตะกั่วในเลือดสูง จะพบอาการมือและเท้าตกเป็นอัมพาต

อาการซึ่งเกิดจากการแพ้พิษตะกั่วอินทรีย์

(1) อาการเฉื่อยพันธ์ ส่วนมากจะพบอาการทางประสาท เช่น หงุดหงิด นอนไม่หลับ คลุ้มคลั่ง ความคิดสับสน วิกลจริต เพราะสมองถูกทำลาย อาจถึงตายได้

(2) อาการเรื้อรัง จะพบทั้งอาการทางประสาทและอาการของระบบทางเดินอาหาร เช่น นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด คลื่นไส้ในตอนเช้า ปวดศีรษะ ตาพร่า มีอาการทางจิตใจ หงุดหงิด ผื่นร้าย เกิดภาพหลอน คลุ้มคลั่ง ชักและตาย

การควบคุมและป้องกัน

1) จัดให้มีการระบายอากาศ โดยติดตั้งดูดอากาศ เพื่อไล่ควัน ไอระเหย หรือฝุ่นของตะกั่วออกไป ระมัดระวังไม่ให้เกิดการพัดกลับของฝุ่นตะกั่วเข้ามาในที่ทำงานอีก จะต้องมีการดักเก็บควัน ไอระเหย ให้รวมอยู่ที่เดียวไม่ให้กระจายไปในบรรยากาศ

2) แยกการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับตะกั่วให้ออกห่างจากที่ทำงานอื่น เพื่อป้องกันคนงานอื่น ๆ ไม่ให้ได้รับไอระเหย หรือฝุ่นละอองของตะกั่ว

3) หมั่นทำความสะอาดพื้นโรงงาน อาคาร เครื่องหลอม เครื่องบดตะกั่วให้ปราศจากฝุ่นละอองของตะกั่ว เพื่อป้องกันฝุ่นตะกั่วหมักหมมอยู่ในที่ทำงาน

4) ตรวจสุขภาพของอากาศในโรงงานเพื่อหาปริมาณตะกั่วในอากาศทุก 3 เดือน

5) จัดหาที่ล้างมือ ห้องอาบน้ำ ให้คนงานได้ชำระร่างกายหลังจากเลิกงาน เป็นประจำทุกวัน

6) ดูแลให้คำแนะนำเกี่ยวกับสุขวิทยาส่วนบุคคลแก่คนงาน ได้แก่ การชำระร่างกาย หลังเลิกงาน เสื้อผ้าที่ใส่ทำงานไม่ควรนำกลับบ้าน หากน้ำมันที่ผสมตะกั่วเป็นเสื้อผ้าต้องรีบเปลี่ยนเสื้อผ้า และชำระร่างกายทันที ไม่สูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารเครื่องดื่มขณะทำงาน ก่อนรับประทานอาหารต้องล้างมือให้สะอาด

7) จัดหาเครื่องป้องกันอันตรายให้คนงานได้สวมใส่ เช่น เสื้อคลุม รองเท้าบูท เครื่องกรองอากาศ เป็นต้น

8) ตรวจสอบสุขภาพคนงานที่จะต้องทำงานเกี่ยวข้องกับตะกั่ว ก่อนรับเข้าทำงานเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี หญิงมีครรภ์ ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง โรคไต ความดันสูง ฟันผุหรือเหงือกอักเสบ ไม่ควรให้ทำงานหน้าที่เกี่ยวข้องกับตะกั่ว ตรวจสอบสุขภาพคนงานเป็นระยะ ๆ โดยเฉพาะเลือดตรวจ

9) ชี้แจงให้คนงานทราบและเข้าใจถึงอันตรายจากการแพ้พิษตะกั่ว ตลอดจนการควบคุมป้องกัน

10) เมื่อมีคนงานที่สงสัยว่าจะเป็นโรคแพ้พิษตะกั่ว ต้องรีบรายงานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขทราบทันที

2. โรคแพ้พิษแมงกานีส

การแพ้พิษแมงกานีส อาจเกิดได้กับผู้ที่มิอาชีพทำเหมืองแร่แมงกานีส คนงานในโรงงานถ่านไฟฉาย คนงานในโรงงานหลอมเหล็กเหนียว เป็นต้น

ทางเข้าสู่ร่างกาย แมงกานีสสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ

ก. ทางจมูก โดยสูดหายใจเอาผงหรือไอระเหยของแมงกานีสเข้าสู่ปอดแล้วกระจายไปทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นทางเข้าที่สำคัญที่สุด

ข. ทางปาก โดยการกินเข้าไป มักเป็นอุบัติเหตุจากการที่แมงกานีสปะปนกับอาหารน้ำดื่ม

ค. ทางผิวหนัง

อาการแพ้พิษแมงกานีส

1. อาการทางระบบประสาท ระยะแรกเริ่มด้วยอาการไข้ ปวดศีรษะ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย เบื่ออาหาร ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม นอนไม่หลับ พุดน้อย ความรู้สึกทางเพศลดลง ระยะต่อมาผู้ป่วยจะเป็นตะคริว ปวดกล้ามเนื้อ พุดช้า ไม่ชัดเจน ไม่ยินดียินร้าย เวลาเดินมีอาการกระตุก ระยะสุดท้าย อาการรุนแรงยิ่งขึ้น เดินก้าวขาสั้น ๆ หัวซุนไปข้างหน้า ปลายแขนปลายขากระตุก กลืนน้ำลายลำบาก ทำให้น้ำลายยืดตลอดเวลา พุดไม่มีเสียงหรือเสียงแหบ

2. อาการที่ปอด เกิดอาการปอดบวม อาการเริ่มต้นด้วยเจ็บคอ เป็นไข้ ไอ มีเสมหะ อึดอัดหายใจไม่ออก เมื่อรักษาถูกต้องแล้วจะหายเป็นปกติ

การควบคุมและป้องกัน

การแพ้พิษแมงกานีสชนิดที่เกิดกับระบบประสาท เมื่อเป็นแล้วไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้และอาจกลายเป็นคนพิการไปตลอดชีวิต การป้องกันจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ควรดำเนินการดังต่อไปนี้

- 1) ติดตั้งเครื่องดูดอากาศในบริเวณที่เกี่ยวข้องกับแมงกานีส
- 2) เครื่องมือที่ใช้บัดแร่ ควรปิดให้มิดชิด เพื่อมิให้ฝุ่นของแมงกานีสฟุ้งกระจาย
- 3) จัดให้มีการระบายอากาศให้เพียงพอ
- 4) แยกห้องที่ทำงานเกี่ยวกับแมงกานีสออกจากห้องอื่น ๆ หมั่นทำความสะอาดเสมอ
- 5) จัดห้องอาบน้ำสะอาดให้คนงาน
- 6) จัดทำเครื่องป้องกันอันตรายให้คนงาน
- 7) ให้คำแนะนำเรื่องสุขวิทยาส่วนบุคคลแก่คนงาน
- 8) ตรวจสุขภาพคนงานที่เกี่ยวข้องเป็นพิเศษ ไม่รับผู้ที่ป่วยเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง

มาลาเรีย ซิฟิลิส วัณโรค โรคตับ เข้าทำงาน

- 9) ตรวจหาปริมาณของแมงกานีสในอากาศเป็นประจำทุก 3 เดือน

10) ชี้แจงให้คนงานเข้าใจถึงอันตรายที่เกิดจากการแพ้พิษแมงกานีส และการปฏิบัติตนให้ปลอดภัยจากการแพ้พิษแมงกานีส

3. โรคพิษเบนซิน

เบนซินนี้มิใช่ น้ำมันเบนซินที่ใช้กับรถยนต์ ในด้านอุตสาหกรรมใช้เบนซินเป็นตัวทำละลายที่สำคัญ ใช้ในอุตสาหกรรมทำยางต่าง ๆ ทำหนังเทียม การฉาบหนังสัตว์ การทำพรมน้ำมัน การผลิตสีย้อม กาว การพิมพ์ น้ำมันชักเงา ล้างโลหะ นอกจากนี้ยังใช้ในอุตสาหกรรมเวชภัณฑ์ เช่น ยาลดไข้แก้ปวด ยาแก้ปวด เป็นต้น ผู้ที่เสี่ยงต่อการแพ้พิษจากเบนซิน คือผู้ที่ทำงานในอาชีพที่กล่าวมาข้างต้น

อาการซึ่งเกิดจากการแพ้พิษเบนซิน

(1) อาการเฉียบพลัน อาการที่เกิดขึ้นจะขึ้นอยู่กับปริมาณของเบนซินที่ถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย การดื่มสุราและการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดการแพ้พิษมากขึ้น ถ้าได้รับเพียงเล็กน้อย จะมีอาการมึนงง อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ อาเจียน เดินเซเซ รู้สึกแน่นหน้าอก หากหายใจเอาไอระเหยของเบนซินเข้าไปมาก จะหมดสติ อัมพาต ม่านตาขยาย การหายใจช้าลง การหมุนเวียนของโลหิตหยุดชะงัก ทำให้เสียชีวิตได้

(2) **อาการเรื้อรัง** ผู้ที่ได้รับเบนซินที่มีความเข้มข้นต่ำ เป็นเวลานานหรือได้รับในขนาดความเข้มข้นสูงในเวลาอันสั้น จะทำให้เกิดการแพ้พิษอย่างเรื้อรัง อาการสำคัญที่พบคือ หน้ามืด วิงเวียน มือสั่น โลหิตจาง และในระยะท้าย ๆ จะพบเลือดออกตามผิวหนังเป็นจ้ำ ๆ

(3) **การควบคุมและป้องกัน**

- 1) การใช้สารอื่นที่มีคุณสมบัติเหมือนเบนซินแต่พิษน้อยกว่าแทน
- 2) ป้องกันการแพร่กระจายของเบนซินสู่บรรยากาศ ภาชนะที่ใส่เบนซินต้องปิดให้มิดชิด
- 3) ระบายอากาศให้ทั่วและเพียงพอ ติดตั้งเครื่องดูดอากาศเฉพาะที่
- 4) จัดทำเครื่องป้องกันอันตรายแก่คนงาน
- 5) ตรวจสอบปริมาณเบนซินในโรงงานเป็นระยะ ๆ
- 6) ตรวจสอบสภาพผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเบนซินเป็นระยะ ๆ
- 7) ลดชั่วโมงการทำงานให้น้อยลง ควรมีการสลับเปลี่ยนหน้าที่กันบ่อย ๆ
- 8) ให้ความรู้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องให้ทราบถึงอันตรายจากเบนซิน และการป้องกันตน

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

1. จงเปรียบเทียบอาการแสดงที่สำคัญของโรคต่อไปนี้ ว่ามีอาการเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไรบ้าง บรูเซลเลซิซิส และเลปโตสไปโรซิซิส
2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม ๆ ละ 5 คน ไปที่ร้านค้าที่ขายสารฆ่าแมลง ให้จัดซื้อสารฆ่าแมลงชนิดต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์แต่ละอย่างว่า มีอันตรายต่อร่างกายอย่างไร เข้าสู่ร่างกายทางใดบ้าง และมีวิธีป้องกันแก้ไขได้อย่างไร
3. ให้นักเรียนไปขอยืมหนังสือสถิติสาธารณสุขของประเทศไทยที่รวบรวมจากกระทรวงสาธารณสุขเพื่อศึกษาดูความชุกของโรคแอนแทรกซ์ บรูเซลเลซิซิส ซาลโมเนลเลซิซิส และเลปโตสไปโรซิซิส และอธิบายว่าโรคต่าง ๆ มีแนวโน้มเท่าเดิม ลดลง หรือเพิ่มขึ้นอย่างไร

บทที่ 4

โรคที่พบบ่อยในวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

โรคต่าง ๆ ที่เกิดกับผู้ใหญ่และวัยกลางคนนั้นมีหลายโรค แต่โรคที่นักเรียนควรรู้และเข้าใจเพื่อนำไปปฏิบัติหรือแนะนำผู้อื่นคือ โรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ และโรคของช่องปาก ซึ่งรายละเอียดของโรคดังกล่าวมีดังนี้

1. โรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ

โรคที่เกิดจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ มักพบในวัยกลางคน เพราะวัยกลางคน เป็นวัยที่อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายไม่มีการเจริญเติบโต จะเห็นได้จากการที่ไม่สูงขึ้น กล้ามเนื้อต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นน้อยขาดความแข็งแรง เริ่มมีปัญหาทางกระดูกเนื่องจากความเสื่อม ผิวหนังขาดความตึงตัว มีจุดสีน้ำตาลเกิดขึ้นทั่วไป การเคลื่อนไหวไม่กระฉับกระเฉง พันธะเริ่มหลุด บางคนมีความเสื่อมของสายตาผิดกระจก หรืออาจรับการได้ยินน้อยลงซึ่งสิ่งที่กล่าวข้างต้นแสดงถึงการเสื่อมสภาพของร่างกายตามกาลเวลา แต่ด้านจิตใจนั้น วัยกลางคนยังมีการพัฒนาไม่หยุดยั้ง โดยเฉพาะบุคคลที่มีประสบการณ์ ได้คิด ได้เห็น ได้กระทำ จะเห็นตัวอย่างได้จากบุคคลสำคัญ ๆ ของประเทศส่วนใหญ่จะอยู่ในวัยนี้ อย่างไรก็ตามจากการที่มีการเสื่อมของอวัยวะร่างกายตามกาล เวลาทำให้บุคคลวัยนี้มีโรคหลายชนิดเกิดขึ้น ซึ่งโรคต่าง ๆ ที่จะกล่าวต่อไปมักเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องการการดูแลช่วยเหลือจากบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งการดูแลตนเองของบุคคลนั้น ๆ เพื่อมิให้เกิดโรคแทรกซ้อนหรืออาการที่รุนแรงขึ้น โรคสำคัญที่จะกล่าวถึง ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและโรคเบาหวาน

1.1 ความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิต หมายถึง แรงดันของโลหิตในหลอดเลือดแดง ซึ่งเกิดจากหัวใจบีบโลหิตแดงไปเลี้ยงร่างกาย โดยทั่วไปจะใช้หน่วยเป็นมิลลิเมตรปรอท เช่น ถ้าบอกว่า ความดันโลหิตเท่ากับ 100 มิลลิเมตรปรอท ก็หมายความว่า ความดันของหลอดเลือดที่สามารถจะดันให้ลำปรอทของเครื่องวัดสูงขึ้นได้ถึง 100 มิลลิเมตร

การวัดความดันโลหิต ให้ผู้ที่ถูกวัดความดันโลหิต นิ่ง หรือนอนพักสักครู แล้วพันถุงยางยาวรอบต้นแขน เหน็บชายผ้าให้แน่น หมุนปุ่มปิดกั้นไม่ให้ลมออก แล้วค่อย ๆ บีบลูกยางให้ลม

เข้าสู่ถุงยาง ความดันถุงยางที่ป้อนออกจะไปดันเส้นเลือดแดงที่แขน ขณะเดียวกันจะไปดันปรอทให้ขึ้นไปในรูของแท่งแก้ว ใช้หูฟังที่หลอดเลือดแดงให้บีบลมเข้าไปเรื่อย ๆ จนเสียงชีพจรเงียบไป จนปรอทในแท่งแก้วขึ้นไปประมาณ 180-200 มิลลิเมตร แล้วค่อย ๆ หมุนปุ่มคลายให้ลมออกช้า ๆ ปรอทในแท่งแก้วจะค่อย ๆ ลดลงจนกระทั่งได้ยิน “ตูม” ณ จุดนี้คือค่าความสูงที่เรียกว่า **ค่าความดันโลหิต** จากนั้นให้คลายปุ่มปล่อยลมออกเพื่อให้ความดันของปรอทลดต่ำต่อไป ก็จะมีคงได้ยินเสียงชีพจรอยู่ จนกระทั่งเสียงเบาลงจนไม่ได้ยิน ค่าความสูงของปรอทตรงจุดนี้ จะเป็น **ค่าความดันไดแอสโตลิก**

คนปกติ ในวัยหนุ่มสาว จะมีความดันซิสโตลิก เท่ากับ 130 มิลลิเมตรปรอท และความดันไดแอสโตลิก เท่ากับ 80 มิลลิเมตรปรอท ในการบันทึกความดัน จะต้องบันทึกทั้ง 2 ค่า ดังนี้ เช่น ความดันโลหิต 120/80 มิลลิเมตรปรอท

ความดันซิสโตลิก จะเป็นความดันของโลหิต ขณะที่หัวใจบีบให้โลหิตไปตามหลอดโลหิตแดง

ความดันไดแอสโตลิก จะเป็นความดันของโลหิต ขณะที่หัวใจหยุดบีบตัว

ความดันโลหิตปกติ จะมีระดับแตกต่างกันระหว่างบุคคล ได้จากปัจจัยบางประการ เช่น อายุ เพศ น้ำหนักตัว ฯลฯ

เด็กแรกเกิด ความดันโลหิตประมาณ 75/40 มิลลิเมตรปรอท

เด็กวัยรุ่น ความดันโลหิตประมาณ 100/60 มิลลิเมตรปรอท

คนวัยผู้ใหญ่ ความดันโลหิตประมาณ 120/80 มิลลิเมตรปรอท

คนวัยกลางคนขึ้นไป ความดันโลหิตประมาณ 140/90 มิลลิเมตรปรอท

บางคนมีระดับความดันโลหิตสูงกว่าปกติ ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้กำหนดไว้ว่า ถ้าเกิน 165/95 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไปให้ถือว่า เป็นความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง มักพบเป็นในผู้มีอายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เป็นอาการทางร่างกายที่ตรวจพบได้ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการหรือโรคอื่นตามมา เช่น ปวดศีรษะ หัวใจโต หลอดเลือดในสมองแตก อัมพาต หรืออาจเป็นอาการที่เกิดร่วมกับอาการอื่นของโรคใดโรคหนึ่งก็ได้ เช่น โรคไต เป็นต้น ในปียหนึ่ง ๆ จะพบผู้ป่วยและตายด้วยโรคต่างๆ ที่เนื่องมาจากความดันโลหิตสูงเป็นจำนวนมาก ดังนั้น องค์การอนามัยโลกจึงได้ให้คำขวัญวันอนามัยโลก ประจำปี 2521 ไว้ว่า “อายุจะสั้น ถ้าความดันโลหิตสูง”

สาเหตุ อาจแบ่งสาเหตุได้ ดังนี้

1. **สาเหตุที่ไม่ทราบแน่ชัด** ความดันโลหิตสูงที่ถึงแม้ว่าจะยังไม่ทราบสาเหตุชัดเจน แต่ก็มักพบว่า มีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่อไปนี้ คือ

1) พันธุกรรม ได้มีผู้ศึกษาพบว่า ถ้าพ่อแม่แม่เป็นความดันโลหิตสูง ลูกจะมีความดันโลหิตสูงถึงร้อยละ 45

2) อายุมาก ผู้ที่มีอายุมาก มักจะมีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดและที่สำคัญ ได้แก่

(1) หลอดโลหิตตีบแข็ง อาจเนื่องมาจากมีไขมันในโลหิต (คอเลสเตอรอล และ ไตรกลีเซอไรด์สูง จึงจับที่ผนังด้านในของหลอดเลือด และบางครั้งอาจมีหินปูน หรือแคลเซียมไปจับร่วมด้วย ก็จะทำให้หลอดเลือดตีบเล็กลงและแข็ง

(2) หลอดโลหิตมีการปิดทึบน้อยลง ทั้งนี้อาจเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงตามปกติทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุ หรืออาจเนื่องจากสาเหตุที่ทำให้หลอดเลือดตีบแข็ง ดังกล่าวแล้วก็ได้ การที่หลอดเลือดตีบแข็ง และเสียการปิดทึบนี้เองที่ทำให้มีโลหิตเข้าสู่หลอดเลือดได้น้อย และมีความดันโลหิตสูงขึ้น ในขณะที่หัวใจสูบน้ำโลหิตมายังหลอดเลือดเหล่านี้

3) การสูบบุหรี่มาก สารนิโคตินจากการสูบบุหรี่ จะไปทำให้หลอดเลือดหดตัวเล็กน้อย หัวใจต้องสูบน้ำโลหิตแรงขึ้น

4) ความอ้วน ผู้ที่มีร่างกายอ้วน หรือมีน้ำหนักมากเกินไป หัวใจก็จะต้องทำงานหนักมาก คือ สูบน้ำโลหิตแรงกว่าปกติ จะทำให้ความดันโลหิตสูง

5) ความเครียด เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้และความเครียดนี้อาจเนื่องมาจากสาเหตุหลายชนิด เช่น

(1) ความวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ

(2) การคร่ำเคร่งต่อการทำงาน

(3) การดิ้นรนในการหาเลี้ยงชีพ และอื่นๆ

ความเครียดอาจทำให้หลอดเลือดหดตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่ไต และ/หรือไปกระทบกระเทือนต่อการทำงานของต่อมใต้สมอง และต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งแอดรีนาลินมากขึ้น และแอดรีนาลินที่มีฤทธิ์ ทำให้หลอดเลือดหดตัวเล็กลง

6) โรคเบาหวาน การที่พบว่า โรคเบาหวานสัมพันธ์กับความดันโลหิตสูง อาจเนื่องจากเหตุผล 2 ประการนี้ก็ได้ คือ

(1) เนื่องด้วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง ต่างก็พบเป็นกันมากในผู้สูงอายุ จึงพบว่า มีความสัมพันธ์กัน

(2) โรคเบาหวาน อาจทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด เช่น มีผู้ศึกษาพบว่า ร้อยละ 50 ของเด็กที่เป็นโรคเบาหวานอยู่นาน 15 ปี ขึ้นไป มีหินปูนเกาะอยู่ในหลอดเลือดโลหิตแดงที่ขา

7) การกินอาหารเค็มจัด มีผู้ศึกษาพบว่ามีความสัมพันธ์กับความดันโลหิตสูง

2. สาเหตุที่ทราบได้ สาเหตุของความดันสูงที่พอจะทราบได้ มีอยู่ด้วยกันหลายชนิด เช่น

- 1) โรคไตเรื้อรัง มีความผิดปกติเกิดขึ้นในหลอดโลหิตของไต
- 2) โรคพิษแห่งการตั้งครรภ์ ซึ่งมีอาการทางไตร่วมกัน
- 3) ค่อมไทรอยด์ทำงานมากไป เป็นผลทำให้หัวใจทำงานมากขึ้น
- 4) เนื่องอกของค่อมไคสมอง อาจมีผลต่อการทำงานของร่างกาย และต่อมไร้ท่ออื่น ๆ
- 5) เนื่องอกของค่อมหมวกไต อาจทำให้มีแอดรีนาลินหลั่งมากขึ้น
- 6) โรคหัวใจ ที่มีลิ้นหัวใจเกออดิกวู เช่น อาจเกิดจากโรคซิฟิลิส จะทำให้หัวใจ

ต้องทำงานสูบน้ำคโลหิตมากขึ้น

ลักษณะอาการ ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงอาจมีอาการ ตั้งแต่ไม่รู้สึกรู้ว่า มีอาการผิดปกติ ผิดปกติเล็กน้อยไปจนถึงมีอาการรุนแรง และถึงตายได้ บางรายอาจจะตายได้โดยไม่รู้สึกรู้ว่า มีความดันโลหิตสูงมาก่อนเลยก็ได้ อาการผิดปกติที่มักพบได้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ดังนี้

1. มึนงง วิงเวียนศีรษะบ่อย ๆ
2. ปวดศีรษะรู้สึกหนัก ๆ ที่ด้านหลังของศีรษะ ซึ่งมักจะเริ่มเป็นในเวลาเช้าแล้วค่อยหายไปในเวลากลางวัน
3. ใจสั่น
4. ตื่นเต้นง่าย
5. อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย หายใจสั้น
6. เจ็บหน้าอก
7. อาจมีบวมที่เท้า

ผลเสียที่มีต่อสุขภาพ ผลเสียที่เนื่องมาจากความดันโลหิตสูง มีด้วยกันหลายชนิด แต่ชนิดที่สำคัญ ๆ ได้แก่

1. โรคหัวใจโตและวาย เนื่องจากหัวใจต้องทำงานหนักมากจนวาย อาการขั้นแรกจะเริ่มด้วยเหนื่อยง่าย แม้ก้าวขึ้นบันได เพียง 2-3 ชั้นก็เหนื่อยหอบ แน่นหน้าอก แน่นอึดในท้องและเท้าบวมกดบุ๋มเพราะการหมุนเวียนโลหิตไม่ดี ผู้ป่วยจะออกแรงไม่ได้ต้องพักผ่อน และรับการรักษาตลอดเวลา

หมายเหตุ คำว่า หัวใจวาย (heart failure) มิใช่หมายถึงว่า เมื่อหัวใจวายจะต้องตายทันที ผู้ป่วยจะยังไม่ตาย เป็นแต่ว่า หัวใจทำงานสูบน้ำคโลหิตไปเลี้ยงร่างกายได้น้อยมากจึงเกิดอาการดังกล่าวขึ้น

2. อุบัติเหตุหกล้มอาจเกิดในสมองแตก อาจมีอาการปวดศีรษะหรือน้ำมูกก่อน หรือไม่มีเลยก็ได้ ถ้าหกล้มไปเลี้ยงสมอง ที่ไปควบคุมการทำงานของอวัยวะใดแตก จะมีผลทำให้อวัยวะนั้น ๆ เป็นอัมพาต แต่ถ้าหกล้มไปแตกในเนื้อสมองที่ควบคุมอวัยวะสำคัญ ๆ อาจทำให้หมดสติหรือตายได้ในทันที

3. ภาวะเลือดเป็นพิษ เนื่องจากการไหลเวียนโลหิตที่ไหลเสียไป ทำให้มีการตั้งของของเสียที่จะขับถ่ายออกทางไตเกิดเป็นอันตรายต่อร่างกาย ร่างกายอ่อนแอเสียเบื่ออาหาร น้ำหนักลด คลื่นไส้ อาเจียน อาจมีปวดศีรษะ มึนงง อาจมีอาการชักและอาจถึงตายได้

การป้องกัน ถึงแม้ว่าความดันโลหิตสูงส่วนใหญ่ จะยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอนก็ตาม แต่ถ้าหากได้ปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้แล้ว ก็คาดว่า คงจะป้องกันความดันโลหิตสูงไว้ได้บ้าง

1. งดสูบบุหรี่

2. ลดความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ทำให้ใจให้เบิกบานอยู่เสมอ

3. พักผ่อนให้เต็มที่ ออกกำลังกายพอสมควร เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

4. ควบคุมอาหาร มิให้ร่างกายอ้วนมากเกินไป ไม่ควรกินไขมันมาก โดยเฉพาะไขมันได้จากสัตว์ และไม่ควรกินอาหารที่มีรสเค็มจัด

5. ถ้ามีอาการผิดปกติใด ๆ ให้รีบไปปรึกษาแพทย์

6. สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เช่น กินยาตามกำหนดเวลา ไปรับการตรวจวัดความดันอย่างสม่ำเสมอ ฯลฯ

การดูแลผู้ป่วย

1. ให้ผู้ป่วยมีโอกาสพักผ่อนในที่สงบเรียบ

2. วัดและบันทึกความดันโลหิตวันละ 2-3 ครั้ง และทุกครั้งก่อนให้ยาลดความดันโลหิต

3. ยาลดความดันโลหิตบางชนิดทำให้ปากแห้ง จะต้องดูแลความสะอาดของปากและฟันเป็นพิเศษ

4. ผู้ป่วยที่ได้รับยาลดความดันโลหิต อาจทำให้ความดันโลหิตต่ำลงได้อย่างฉับพลัน ทำให้มีอาการเป็นลมหน้ามืด อ่อนเพลียไม่มีแรง คลื่นไส้ อาเจียน จะต้องให้ผู้ป่วยนอนศีรษะต่ำ อาจต้องยกขาให้สูงกว่าศีรษะเพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองดีขึ้น

5. เวลาเปลี่ยนท่าควรให้ผู้ป่วยเคลื่อนไหวช้า ๆ

6. หลีกเลี่ยงการยืนนาน ๆ เพราะอาจทำให้เป็นลมหน้ามืดได้

7. ระวังอย่าให้ท้องผูก โดยให้รับประทานอาหารจำพวกผักและผลไม้มาก ๆ

8. พึงระวังผู้ป่วยและให้กำลังใจตามความเหมาะสม

การส่งต่อผู้ป่วย

ถ้าผู้ป่วยกินยาแล้วความดันโลหิตไม่ลดลง ยังคงมีอาการของความดันโลหิตสูง หรือแพทย์ให้นำไปพบแพทย์หรือสถานพยาบาลที่เคยให้การรักษาไว้

1.2 โรคหัวใจ

หัวใจ เป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งที่มีหน้าที่สูบฉีดโลหิตแดงไปเลี้ยงร่างกายกับรับโลหิตดำ แล้วส่งไปฟอกที่ปอด โดยจับกับออกซิเจนกลายเป็นโลหิตแดงกลับเข้าสู่หัวใจ เพื่อสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายใหม่อีก วนเวียนอยู่เช่นนี้เรื่อยไป นับตั้งแต่เริ่มเกิดมาจนกระทั่งตาย นับว่าหัวใจทำงานหนักมาตลอดชีวิต ดังนั้น จึงจำเป็นต้องรู้จักระมัดระวัง หลีกเลี่ยง หรือป้องกันไม่ให้มีสิ่งผิดปกติ หรือโรคเกิดขึ้นกับหัวใจ เพราะจะทำให้ไม่สามารถทำงานได้ดีเหมือนเดิม หรือหยุดทำงาน ซึ่งนั่นก็หมายถึงว่า ชีวิตได้สิ้นสุดลงด้วย

โรคหัวใจ เป็นสาเหตุที่ทำให้คนตายในปีหนึ่ง ๆ นับจำนวนมาก และเป็นสาเหตุของการตายมากในประเทศอุตสาหกรรม และเริ่มพบเพิ่มขึ้นในประเทศสักรวม ดังนั้นองค์การอนามัยโลก จึงได้ให้คำขวัญวันอนามัยโลก ปี พ.ศ. 2515 ไว้ว่า "หัวใจดีมีสุข" เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้ประชาชนได้ตระหนักถึง และระมัดระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้กับหัวใจ

โรคหัวใจมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด แต่ที่พบได้บ่อยในบุคคลวัยกลางคน คือ

1.2.1 โรคหัวใจโคโรนารี หรือโรคหัวใจเนื่องจากหลอดเลือดหัวใจตีบ แข็ง และตัน

โรคหัวใจโคโรนารี เป็นโรคที่พบบ่อยที่สุดในบรรดาโรคที่ทำให้หัวใจไร้สมรรถภาพและตาย ผู้ชายมักจะเป็นมากกว่าผู้หญิง ประมาณ 4 เท่า จะพบเป็นกันมากในคนอายุ 40 ปีขึ้นไป

สาเหตุ โรคนี้มีสาเหตุเนื่องมาจาก หลอดโลหิตแดงโคโรนารีที่มีเลี้ยงหัวใจ ตีบแข็ง และอาจมีการอุดตันจาก ลิ้มโลหิต บังคับสำคัญที่ทำให้หลอดเลือดโคโรนารีตีบแข็ง ได้แก่ ไขมันในโลหิต ไตรกลีเซอไรด์ หรือคอเลสเตอรอลไปจับผนังด้านในของหลอดเลือด ทำให้รูหลอดเลือดเล็กลง นอกจากนี้ยังอาจมีแคลเซียมมาจับร่วมด้วย จึงทำให้ผนังของหลอดเลือดแข็งเสียการยืดหยุ่น เมื่อหลอดเลือดตีบแข็ง โลหิตที่ผ่านเข้ามาในหลอดเลือดไหลช้า ประกอบกับผนังของหลอดเลือดไม่เรียบ

จึงอาจทำให้โลหิตจับตัวกันเป็นลิ้มเล็ก ๆ แล้วเข้าไปอุดตันหลอดเลือดเล็ก ๆ ที่เลี้ยงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจบริเวณนั้นขาดโลหิตตายเป็นหย่อม และถ้าลิ้มโลหิตไปอุดตันที่หลอดเลือดขนาดใหญ่ ผู้ป่วยจะถึงแก่ความตายทันที

สาเหตุที่แท้จริงไม่ทราบแน่ชัดแต่จากการศึกษาพบว่า มีความสัมพันธ์กับปัจจัยต่อไปนี้

1. สภาวะคอเลสเตอรอล และสภาวะไตรกลีเซอไรด์สูงมากในโลหิต
2. พันธุกรรม

3. อายุเกิน 40 ปีขึ้นไป
4. ความดันโลหิตสูง
5. การสูบบุหรี่ (มากกว่า 1 ซองต่อวัน)
6. ความอ้วน
7. โรคเบาหวาน
8. ความเครียด
9. การไม่ออกกำลังกายที่เหมาะสม

อาการ โรคนี้มีสาเหตุเนื่องมาจากหัวใจขาดเลือด ดังนั้น อาการจะปรากฏชัด และรุนแรงมากขึ้น เมื่อหัวใจทำงานมาก เช่น เมื่อออกกำลังกาย หรือใช้ความคิด อาการที่พบ ได้แก่

1. เริ่มมีอาการปวดเมื่อยน้ามาก่อนหลายวันแต่บริเวณไหล่ ต้นคอ และสะบัก
2. มีอาการจุก แน่น ที่บริเวณหน้าอก คอ และจะเป็นบ่อยครั้งขึ้นกับมีอาการรุนแรงมากขึ้น
3. เจ็บหน้าอก บริเวณหัวใจ อาจเจ็บร้าวไปที่สะบัก ไหล่ แขนข้างซ้าย และหายใจสั้น หอบเหนื่อย

4. บางครั้งอาจมีอาการจุกแน่น และเจ็บปวดรุนแรงมาก จนเป็นลมหมดสติ และถ้าได้รับการรักษาไม่ทันทั่วถึง อาจถึงตายได้ในเวลาเพียง 2-3 นาที

ในรายที่ไม่รุนแรงมากนัก เมื่อเกิดอาการขึ้น ถ้าผู้ป่วยหยุดพักทันที ทั้งทางกายและใจทันที อาการจุกแน่น และปวด อาจหายไปได้ภายใน 3 นาที

สำหรับอาการที่เกิดขึ้นภายหลังอาหารมื้อที่หนัก หรือจากอารมณ์โกรธจัด อาจจะต้องอยู่นานถึง 15-20 นาที

ผู้ที่เป็โรคนี้ จะเสี่ยงต่อการตายสูงมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาออกกำลังกายและใช้ความคิด และมักจะเกิดอาการตื่นอย่างกะทันหัน จนบางครั้งไม่สามารถจะช่วยเหลือได้ทัน ทำให้ถึงแก่ความตายได้

การป้องกัน

1. งดสูบบุหรี่
2. ลดความกังวลในเรื่องต่าง ๆ ทำใจให้เบิกบานอยู่เสมอ
3. พักผ่อนได้เต็มที่ ออกกำลังกายพอสมควร เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
4. ควบคุมอาหาร มิให้ร่างกายอ้วนมากเกินไป และไม่ควรกินไขมันมาก โดยเฉพาะไขมันที่ได้จากสัตว์
5. ถ้ามีอาการผิดปกติใด ๆ ให้รีบปรึกษาแพทย์

6. ในรายที่เป็นความดันโลหิตสูง และเป็นโรคหัวใจชนิดนี้ ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

การดูแลผู้ป่วย

1. ให้ผู้ป่วยลดกิจกรรมต่าง ๆ ของการออกกำลังกายมากเกินไปและมีความเครียด จะทำให้อาการของโรคเกิดขึ้นได้บ่อยและรุนแรงขึ้น
2. ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารน้อย ๆ บ่อย ๆ ครั้ง เพราะถ้ารับประทานอาหารมาก จะทำให้เพิ่มการสูบน้ำคืดเลือดจากหัวใจมาก จะทำให้เกิดอาการเจ็บหัวใจ
3. ถ้าผู้ป่วยอ้วนจะต้องพยายามลดน้ำหนักตัวลง
4. ให้ผู้ป่วยงดสูบบุหรี่
5. ให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงอากาศหนาวเย็น
6. ให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงการเสียอารมณ์และความเครียด
7. ถ้าแพทย์ให้ยามาไว้สำหรับรักษา จะต้องใช้ตามที่แพทย์แนะนำอย่างเคร่งครัด
8. อธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงอาการของโรคและการใช้ยา พร้อมทั้งรับฟัง และให้กำลังใจผู้ป่วยตามความเหมาะสม

การส่งต่อผู้ป่วย

ถ้าผู้ป่วยเกิดอาการเจ็บปวดบริเวณหัวใจบ่อย ๆ หรือมีอาการรุนแรง ควรให้ยาแล้วรีบนำไปพบแพทย์ทันที

1.2.2 โรคหัวใจเนื่องจากความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจเนื่องจากความดันโลหิตสูง จะพบได้ทั้งในชายและหญิงที่มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป สาเหตุ โรคหัวใจชนิดนี้มีสาเหตุจากความดันโลหิตสูง ทำให้หัวใจข้างซ้ายต้องทำงานมาก ในการสูบน้ำคืดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย จึงมีขนาดโตขึ้น และเมื่อออกแรง หัวใจก็จะยิ่งทำงานมากขึ้น จนถึงระยะหนึ่ง หัวใจก็จะวาย การหมุนเวียนจะเสียไป มีเลือดไปคั่งอยู่ในอวัยวะต่าง ๆ แล้วมีอาการบวม แน่นหน้าอก และหอบ ดังนั้นผู้ที่เป้นโรคความดันโลหิตสูงที่ไม่ได้รับการรักษา และไม่ปฏิบัติตามที่แพทย์แนะนำจะทำให้เป็นโรคหัวใจชนิดนี้ในเวลาต่อมา

อาการหัวใจวาย เมื่อเป็นหลาย ๆ ครั้ง จะยิ่งรุนแรงมากขึ้น ในที่สุดผู้ป่วยจะหมดสติและตาย

อาการ นอกจากอาการของความดันโลหิตสูงแล้ว จะพบมีอาการสำคัญของหัวใจวายชนิดนี้ ดังนี้

1. ออกแรงเพียงเล็กน้อยก็เหนื่อยมาก
2. อาจมีอาการเจ็บบริเวณหัวใจ
3. แน่นในหน้าอก หอบเหนื่อย หอบหืด มักเป็นเวลากลางคืน เช่น กลางดึก นอนราบไม่ได้

ทั้งนี้เพราะเลือดไปคั่งอยู่ที่ปอดมาก และต่อไปจะพบมีบวมที่ส่วนล่างของร่างกาย เช่น เท้า (หรือหลังกับ ในท่อนอน) ซึ่งเป็นอาการของหัวใจวาย

ผู้ที่เป็นโรคนี้ จะมีอาการหอบเหนื่อยง่าย ออกแรงและใช้ความคิดไม่ได้ ถ้าออกแรงหรือใช้ความคิด หัวใจทำงานสูบน้ำเลือดมากขึ้นจะทำให้หัวใจวาย จนในที่สุดหัวใจก็จะวายอย่างสิ้นเชิง และถึงแก่ความตาย

การป้องกัน

1. เช่นเดียวกับการป้องกันความดันโลหิตสูง
2. หลีกเลี่ยงการออกแรงมาก
3. ห้ามมีอารมณ์รุนแรง เช่น โกรธ หรือโมโหจนเฉียว
4. ผู้ที่เป็นโรคนี้ จะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เช่น ต้องกินยา

และไปรับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ

ผู้ที่ปฏิบัติ และรักษาดูแลเป็นอย่างดี อาจมีชีวิตอยู่ได้เป็นเวลานาน

การดูแลผู้ป่วย นอกจากจะดูแลผู้ป่วยเช่นเดียวกับผู้ป่วยความดันโลหิตสูงแล้ว จะต้องระมัดระวังดูแลในเรื่องต่อไปนี้ด้วย

1. ให้นอนพักเป็นเวลานาน ๆ
2. ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ออกแรง เช่น ขึ้นบันได เดินเข้าห้องน้ำที่อยู่ห่างเตียง หยิบยกของหนัก ฯลฯ
3. ให้หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างมาก เช่น การตื่นเต้น ตกใจ เสียใจ
4. ระวังอย่าให้ท้องผูก เพราะการเบ่งอุจจาระจะเกิดการออกแรงอย่างมาก บางครั้งการใช้ส้วมชนิดเก้าอี้ข้างเตียง ผู้ป่วยจะถ่ายได้ดีกว่านั่งหมอนอนบนเตียง หรือนั่งยอง ๆ
5. ให้ผู้ป่วยนอนในท่าศีรษะสูง และหมั่นช่วยผู้ป่วยเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ
6. จัดให้อุณหภูมิในห้องเย็นสบาย อย่าให้ร้อน บางครั้งอาจต้องให้พัดลมเป่าเกือบตลอดเวลา
7. ให้รับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง และต้องคอยสังเกตอาการแพ้ของยารักษาโรคหัวใจ

เช่น อาจพบมีอาการคลื่นไส้อาเจียน เมื่ออาหาร อ่อนเพลีย อุจจาระร่วง ตามัว หรือเห็นมีแสงสีขาวสีเหลืองในตา ถ้าผู้ป่วยมีอายุมากก็จะมีอาการการแพ้ยาได้ง่าย

8. รับประทานอาหารจัดที่จำกัดเกลือโดยให้ลด น้ำปลา ซีอิ๊ว เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ฯลฯ

การส่งต่อผู้ป่วย

ถ้าผู้ป่วยเหนื่อยง่าย แน่นหน้าอก หายใจหอบ มีอาการบวมตามเท้า ขา สะโพก หลัง หรือมีอาการแพ้ยา ให้รีบนำไปพบแพทย์หรือสถานพยาบาลที่เคยให้การรักษาไว้

1.3 โรคมะเร็ง

มะเร็ง (cancer) หรือ carcinoma คือ เซลล์เนื้อร้ายที่เจริญเติบโตผิดปกติที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เมื่อเซลล์แบ่งตัวเพิ่มขึ้น ถ้าเกิดเป็นก้อน เรียกว่า ก้อนเนื้อเอก มะเร็งบางชนิดก็ไม่มีลักษณะเป็นก้อน แต่แทรกเบียดเข้าไปในเซลล์ที่อยู่รอบด้าน ถ้าทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษาจะลุกลามกว้างขวาง เช่น เข้าไปในหลอดเลือดและท่อน้ำเหลืองกระจายไปที่อวัยวะอื่น ๆ แล้วไปเจริญเติบโตขึ้นที่นั่น เซลล์ที่งอกเกิดผิดปกติเหล่านี้ ไม่ได้ทำประโยชน์ให้แก่ร่างกายแต่อย่างใด แต่กลับเป็นเนื้อร้ายที่คอยแย่งอาหาร และทำลายเซลล์ที่ดี จึงทำให้เนื้อเยื่อของอวัยวะนั้น ๆ เสียไป ถ้าเป็นกับอวัยวะที่ทำหน้าที่สำคัญของร่างกาย เช่น ปอด ตับ สมอง ฯลฯ ก็จะทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในเวลาอันรวดเร็ว

มะเร็งที่พบบ่อย มะเร็งที่พบได้บ่อยในประเทศไทย (สถิติสถาบันมะเร็งแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2530) ที่ควรรู้จักมีดังนี้

- | | | |
|---------|---|---------------------|
| ผู้ชาย | : | 1. มะเร็งปอด |
| | | 2. มะเร็งของช่องปาก |
| | | 3. มะเร็งตับ |
| ผู้หญิง | : | 1. มะเร็งปากมดลูก |
| | | 2. มะเร็งเต้านม |
| | | 3. มะเร็งของช่องปาก |

ตัวอย่างโรคมะเร็งที่พบได้บ่อย ๆ

1. มะเร็งตับ



สาเหตุ ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดมะเร็งตับ ได้แก่

1. สารพิษจากรา ซึ่งมีชื่อว่า อะฟลาทอกซิน เป็นพิษของเชื้อราชนิดหนึ่งที่อาจพบ มีอยู่ที่ ข้าวเปลือก ข้าวโพด ถั่วลิสง พริกแห้ง ปลาแห้ง ฯลฯ

2. โรคไวรัสตับอักเสบ อาจพบมีอาการหรือไม่มีอาการก็ได้ รายที่มีอาการ จะมีอาการ ดีซ่าน คือ ตาเหลือง ตัวเหลือง ปัสสาวะเหลือง อาการอ่อนเพลียอาจหายไปในเวลาประมาณ 6 สัปดาห์ แต่บางคนเป็นซ้ำ หรือกลายเป็นโรคตับแข็ง

3. โรคพยาธิใบไม้ในตับ

4. สารอื่น ๆ ที่อยู่ในอาหาร เครื่องดื่ม น้ำ และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น อาหารที่มีน้ำ ปรุสานทอง (บอแรกซ์) สีย้อมผ้า ดินประสิว สารผสมอาหาร (สารกันบูด) และในเครื่องดื่ม อาจมีสีย้อมผ้า และซัลคาริน เป็นต้น

5. มะเร็งที่แพร่กระจายมาจากอวัยวะอื่นภายในร่างกาย เช่น มะเร็งลำไส้

อาการ มีอาการตั้งแต่เล็กน้อยไปรู้ตัว ไปจนถึงมาก สุดแต่เวลาและตำแหน่งของก้อนมะเร็ง อาการที่พบได้บ่อย มีดังนี้

1. เจ็บ เหน็บ แน่น บริเวณตับ ขอบโครงค้ำขวา อาจเจ็บเพียงร้าวคาบ หรือรุนแรงมาก

2. อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ผอมลง น้ำหนักลดเร็ว

3. อาการไข้ อาจมีไข้ต่ำ ๆ อยู่เสมอหรือไข้สูงมากก็ได้

4. รู้สึกว่า มีก้อนโตขึ้นบริเวณชายโครงขวา จนคลำได้

5. อาการดีซ่าน ตาเหลือง ตัวเหลือง

6. ระยะสุดท้ายจะมีอาการท้องมาน คือมีน้ำในช่องท้องมาก เท้าบวม ไข้สูงขึ้น เจ็บแน่น ในท้องมากขึ้น และอาจพบอาการกระจายของโรคมะเร็งไปยังอวัยวะอื่น ๆ

การป้องกัน

1. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่คาดว่าจะมีพิษของเชื้อรา อาหารและเครื่องดื่มที่มีสารผสม ไม่ถูกต้องตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข เช่น ใช้สารซัลคารินแทนน้ำตาล และการ ติ่มสุรา ฯลฯ

2. ระวังการติดต่อโรคตับอักเสบ โดยการฉีดวัคซีน และป้องกันโรคพยาธิใบไม้ในตับ โดยการกินอาหารที่สุกและใหม่

3. เมื่อพบอาการผิดปกติให้รีบปรึกษาแพทย์

4. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

2. มะเร็งปอด



สาเหตุ ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดมะเร็งปอด ได้แก่

1. การสูบบุหรี่จัด และเป็นเวลานาน
2. สูดหายใจ เขม่า คาร์บอน หรือควันจากท่อไอเสียรถยนต์ เครื่องยนต์ ฯลฯ ซึ่งเป็นการสูดเอาสารคาร์ซิโนเจน เช่น เบนโซเอไพรีน หรือเบนซ์ไพรีนเข้าสู่ปอดเป็นประจำ จึงทำให้เกิดเป็นโรคมะเร็งปอดขึ้น
3. โรคเรื้อรังของปอด เช่น วัณโรคปอด ฝิ่นปอด ฯลฯ

อาการ

1. ในระยะแรกไม่มีอาการ นอกจากจะตรวจพบโดยการถ่ายภาพเอกซเรย์ปอด
2. ต่อมามีอาการไอแห้ง ๆ เหมือนไอจากการสูบบุหรี่ ถ้าผู้ป่วยเป็นคนที่สูบบุหรี่จัดอยู่แล้ว ก็มักจะเข้าใจไปว่า เป็นอาการไอเนื่องจากสูบบุหรี่
3. บางครั้งไอมีเลือดออก เจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย และหายใจเร็ว

การป้องกัน

1. งดการสูบบุหรี่ หรือสูบให้น้อยลง
2. อยู่ในที่ที่มีเขม่า คาร์บอน หรือควันจากท่อไอเสียรถยนต์ เครื่องยนต์ ฯลฯ
3. บำรุงสุขภาพให้แข็งแรง และอยู่ในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
4. เมื่อพบอาการผิดปกติ ให้รีบปรึกษาแพทย์
5. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

3. มะเร็งปากมดลูกหรือคอมดลูก



สาเหตุ ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปากมดลูก ได้แก่

1. การอักเสบที่ปากมดลูก และการอักเสบของช่องคลอดอย่างเรื้อรัง
2. ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์เป็นประจำ โดยเฉพาะเชื้อไวรัสของโรคเริม
3. การสำส่อนทางเพศ

อาการ ที่สำคัญ ได้แก่

1. มีตกขาวมากผิดปกติ และมีกลิ่นเหม็น
2. การมีเลือดออกกะปริดกะปรอย หรือออกมาก ที่ไม่ใช่ประจำเดือน
3. การมีเลือดออกหลังจากการร่วมเพศ โดยไม่มีอาการเจ็บปวด
4. การมีเลือดจากช่องคลอด ขณะถ่ายอุจจาระ
5. การมีเลือดออกในวัยหมดประจำเดือน

การป้องกัน

1. รักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย และเพศหญิง
2. เมื่อมีการอักเสบในช่องคลอด เช่น มีตกขาว หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด ให้รีบปรึกษาแพทย์ เพื่อการรักษาที่ถูกต้องและให้หายโดยเร็วที่สุด
3. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรให้แพทย์ตรวจภายใน (อวัยวะเพศ) ปีละครั้ง

4. มะเร็งเต้านม

มะเร็งเต้านมพบมากในหญิงวัยกลางคน ผู้หญิงอายุน้อย หรือผู้ชายก็เป็นมะเร็งเต้านมได้ แต่พบน้อย และโรคจะรุนแรงมากกว่าหญิงอายุมาก



สาเหตุ ที่ก่อให้เกิดมะเร็งเต้านม ได้แก่

1. หญิงในระยะให้นมบุตร มีการตั้งของน้ำมนาน ๆ ในเต้านม
2. การกดหรือถูกระคายเคืองบ่อย ๆ ของเต้านม เช่น การฉีดยาบางชนิดเข้าไปเสริมเต้านมให้โตขึ้น

3. การใช้สารฮอร์โมนเองเป็นประจำ โดยไม่ปรึกษาแพทย์

อาการ

1. เริ่มด้วยการมีก้อนเล็ก ๆ ขึ้นที่เต้านมก่อน ส่วนมากจะไม่มีอาการเจ็บปวด บวม หรืออักเสบร่วมด้วย
2. ก้อนจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้เต้านมมีรูปลักษณะผิดไป อาจทำให้เต้านมใหญ่ขึ้นหรือบางชนิดทำให้เต้านมหดแข็งตัวเล็ก หรือแบนลงได้
3. ก้อนของมะเร็งอาจจะรั้งให้หัวนมบุ๋มเข้าไปจากระดับเดิม หรือทำให้มีหัวนมบริเวณเต้านมมองดูมีลักษณะหยาบและขรุขระ ในบางรายเมื่อบีบบริเวณหัวนมจะพบมีน้ำเหลือง หรือมีเลือดไหลซึมออก
4. มะเร็งจะลุกลามแพร่กระจายจากตำแหน่งที่เกิดได้อย่างรวดเร็วไปตามหลอดเลือดและท่อน้ำเหลืองสู่วัยวะอื่น ๆ บริเวณที่พบการแพร่กระจายได้เร็วและบ่อยที่สุด ได้แก่ ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้

5. ในระยะหลัง เนื้อมะเร็งบางส่วนจะเน่าตาย ทำให้เกิดเป็นแผล ขยายกว้างออกไป และมีกลิ่นเหม็นจัด

การป้องกัน

1. ควรเลี้ยงลูกด้วยนมของตนเอง เพื่อกันมิให้น้ำนมแห้งทั้งข้างเวลามีลูกอ่อน
2. ควรระวังอย่าให้น้ำนมคั่ง ถ้ามีอาการอักเสบหรือเป็นฝีที่เต้านม ให้รีบปรึกษาแพทย์
3. ระวังมิให้เต้านมได้รับการกด การกระทบกระแทกหรือระคายเคืองมาก
4. ถ้าพบสิ่งผิดปกติใด ๆ ให้รีบปรึกษาแพทย์
5. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง
6. ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ

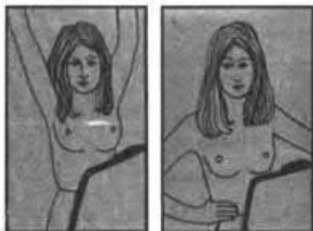
วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

วิธีที่จะช่วยให้สตรีได้พบสิ่งผิดปกติของเต้านมตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้นั้น ได้แก่ การตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้งในระยะหลังจากหมดประจำเดือน วิธีการตรวจนี้สตรีทุกท่านสามารถปฏิบัติได้ง่าย และสะดวก แต่จะให้ประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติเกินคำตั่งนี้

ขั้นที่ 1 ตรวจในขณะอาบน้ำ

ขณะอาบน้ำ เป็นระยะเวลาที่ผิวหนังเปียกและลื่น จะทำให้การตรวจง่ายขึ้น การตรวจทำโดยใช้ปลายนิ้วมือวางราบบนเต้านม คลำและเคลื่อนนิ้วมือในลักษณะคลื่นเบา ๆ ให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม เพื่อค้นหาก้อนหรือเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติ หลังอาบน้ำแล้ว จึงทำการตรวจเต้านมขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 การตรวจหน้ากระจก



รูปที่ 4.2 การตรวจหน้ากระจก

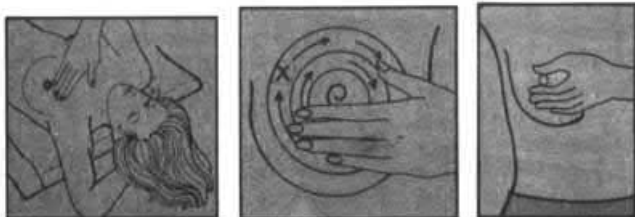


รูป 4.1 การตรวจในขณะอาบน้ำ

- ก. ยืนตรงมือแนบลำตัว แล้วยกแขนขึ้นสูงเหนือศีรษะ สังเกตลักษณะของเต้านม ขณะเคลื่อนยกแขนขึ้นนั้น อาจมองเห็นความผิดปกติ เช่น พบเป็นก้อนนูนที่ผิวหนัง
- ข. ยกมือเท้าเอว เอามือกดตะโพกแรง ๆ เพื่อให้เกิดการเกร็งและหดตัวของกล้ามเนื้ออก สังเกตลักษณะที่ผิดปกติ เช่น พบเป็นก้อนนูนที่ผิวหนัง

ขั้นที่ 3 การตรวจในท่านอน

นอนราบและยกมือข้างหนึ่งไว้ใต้ศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งตรวจคลำให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม เสร็จแล้วตรวจเต้านมอีกข้างหนึ่งในลักษณะเดียวกัน



รูปที่ 4.3 การตรวจในท่านอน

การตรวจแต่ละข้าง ให้เริ่มต้นที่จุดบริเวณส่วนนอก และเหนือสุดของเต้านม (จุด + ในภาพ) เวียนไปโดยรอบเต้านม แล้วเคลื่อนมือเขยิบเข้ามาเป็นวงแคบเข้าจนถึงบริเวณหัวนม พยายามตรวจให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม

ตอนสุดท้ายให้ค่อย ๆ บีบหัวนม โดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ เพื่อสังเกตดูว่ามีน้ำเล็ดออกมาหรือไม่ น้ำใส ๆ หรือน้ำขุ่น ๆ อื่นๆ ไหลออกมาหรือไม่

การดูแลผู้ป่วย

1. ให้รับประทานยาและปฏิบัติตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด
2. ดูแลความสะอาดของร่างกาย โดยเฉพาะช่องปากและรูเปิดต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งเสื้อผ้าและสิ่งแวดล้อม
3. รายที่อ่อนเพลียมากอาจต้องแยกผู้ป่วยไว้ในห้องแยก ซึ่งต้องการกระบวนการการป้องกันการติดเชื้ออย่างเคร่งครัด เช่น การล้างมือและสวมหน้ากากทุกครั้งที่จะเข้าไปดูแลผู้ป่วย
4. ให้ผู้ป่วยรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง และไม่มียาจัด
5. ให้ผู้ป่วยดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 2-3 ลิตร
6. รายมีผู้ป่วยนอนพักบนเตียงต้องให้ผู้ป่วยเปลี่ยนท่าบ่อย ๆ
7. ผู้เข้าเยี่ยมต้องไม่เป็นโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ มิฉะนั้นจะทำให้ผู้ป่วยติดเชื้อได้

8. แนะนำให้ผู้ป่วยหลีกเลี่ยงจากการกระทบกระเทือนสิ่งต่าง ๆ และหางานอดิเรกให้ทำในยามว่าง
9. ให้ผู้ป่วยได้รับการพักผ่อนนอนหลับอย่างน้อยวันละ 8 ชั่วโมง
10. พึงรับฟังผู้ป่วยและให้กำลังใจตามความเหมาะสม

การส่งต่อผู้ป่วย

ถ้าผู้ป่วยมีอาการอ่อนเพลียมาก เจ็บปวด หรือมีอาการผิดปกติกังวล ซึมเศร้า ให้พาไปพบแพทย์หรือสถานพยาบาลที่ให้การรักษาไว้

5. มะเร็งของช่องปาก



สถิติมะเร็งช่องปากในประเทศไทยนั้น มีรายงานจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2530 ซึ่งรวบรวมจากโรงพยาบาลต่าง ๆ ทั่วประเทศ พบว่า มะเร็งช่องปากมีมากเป็นอันดับ 2 ในผู้ชาย และ 3 ในผู้หญิง ของมะเร็งในอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เริ่มพบได้มากตั้งแต่อายุ 55 ปีขึ้นไป จนถึงอายุ 74 ปี ตำแหน่งที่พบเป็นมากที่สุด คือที่ลิ้น รองลงมา คือริมฝีปาก กระพุ้งแก้ม เหงือก เพดาน

ลักษณะสำคัญ

1. ในระยะต้นอาจพบเป็นเพียงผ้าสีขาว หรือผ้าสีแดง บริเวณเยื่อเมือกช่องปาก
2. บริเวณที่เป็นเมื่อคลำดูจะมีลักษณะแข็งผิดปกติ
3. เป็นก้อนเนื้อที่มีลักษณะคล้ายก้อนหูด หรือคล้ายดอกกะหล่ำ

4. เป็นแผลเรื้อรังรักษาไม่หาย
5. เป็นแผลมีขอบโดยรอบสูงกว่าเยื่อเมือกปกติ
6. แผลที่เป็นมะเร็งจะติดแน่นกับเนื้อเยื่อที่อยู่ลึกลงไปข้างใต้ ซึ่งปกติจะเคลื่อนไหวได้
7. ฟันอาจจะโยกโดยไม่ทราบสาเหตุ

สาเหตุ ปัจจัยสำคัญที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการก่อให้เกิดมะเร็งช่องปาก ได้แก่

1. การสูบบุหรี่จัด และเป็นเวลายาวนาน การสูบบุหรี่ที่ตัวโคที่เรียกว่าซิการ์ หรือสูบบุหรี่มวนจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งช่องปากมากกว่าบุหรี่ธรรมดา
2. การเคี้ยว หรือการอมยาเส้น ยาสูบ จะทำให้เกิดมะเร็งของกระพุ้งแก้ม
3. การดื่มสุรามากเป็นเวลานาน ๆ
4. การกินหมาก ปูนและยาเส้นที่เป็นส่วนประกอบจะเป็นตัวที่ก่อให้เกิดมะเร็งช่องปาก
5. กามโรค หรือซิฟิลิส จากการศึกษาพบเสมอว่ามะเร็งช่องปากเกิดร่วมกับกามโรค
6. ยาอันตรายต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความระคายเคืองเรื้อรังในช่องปาก เช่น ฟันหมากจนแตกบิ่น แผลมคม และไปทิ่มแทงลิ้น หรือกระพุ้งแก้มจนเป็นแผลเรื้อรัง ฟันปลอมที่ไม่กระชับ หลวมเกินไป หรือมีบางส่วนไปกด เกิดความระคายเคืองอยู่นาน ๆ ซึ่งถ้าปล่อยทิ้งไว้นานจะกลายเป็นมะเร็งได้

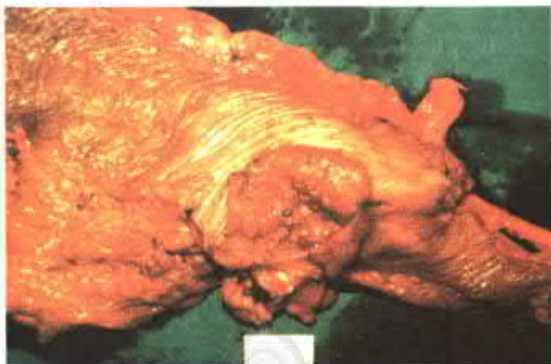
อาการ

โดยทั่วไปในระยะเริ่มแรกมักจะไม่มีอาการอะไร นอกจากรู้สึกรำคาญเนื่องจากก้อนเนื้อที่โตขึ้น และมักจะไม่พบก็ต่อเมื่อได้ดูกลามไปมาก จนอาจจะมีการเจ็บเนื่องจากการติดเชื้อ หรือมีการดูกลามไปยังเส้นประสาทรอบ ๆ หลอดน้ำเหลือง

การป้องกัน

1. ละเว้นสิ่งที่จะก่อให้เกิดความระคายเคืองแก่เยื่ออ่อนในช่องปาก เช่น งดสูบบุหรี่ หรือสูบบุหรี่น้อยลง เลิกอมยาเส้นยาสูบ เลิกกินหมาก หรือดื่มสุรา
2. รักษาช่องปากให้สะอาด เช่น ควรบ้วนปาก แปรงฟัน และนวดเหงือก หลังอาหารให้ถูกวิธี ฟันปลอม ชนิดถอดได้ควรถอดล้างหลังอาหารทุกครั้ง
3. ฟันผุ ฟันแก ฟันคุด ฟันไม่ขึ้นตามกำหนด ฟันปลอมไม่กระชับ เหงือกเป็นหนองเรื้อรัง ควรรีบปรึกษาทันตแพทย์
4. แผลและผ้าขาวในปากที่ไม่หาย ควรรีบปรึกษาแพทย์ และทันตแพทย์

๘. มะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นมะเร็งอีกชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยเช่นเดียวกัน



สาเหตุ ปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ได้แก่

1. ท้องผูกเป็นประจำ
2. ลำไส้อักเสบเรื้อรัง

อาการ

1. อาการท้องผูกเป็นอาการแรก มักทำให้เข้าใจว่า เป็นอาการท้องผูกธรรมดา
2. อาจมีอาการท้องเสียสลับท้องผูก
3. บางครั้งถ่ายอุจจาระ มีมูกปนเลือด
4. ท้องอืดแน่น หรือท้องเฟ้อเรื้อรัง
5. อาจคลำพบบก้อนในท้อง
6. ย่อนเพลีย ซีด และโลหิตจาง

การป้องกัน

1. ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด
2. ควรรับประทานอาหารที่ปรุงจนสุก และสะอาด และรับประทานอาหารที่มีกากมาก ๆ
3. ควรถ่ายอุจจาระให้เป็นปกตินิสัย
4. ถ้ามีการถ่ายผิดปกติบ่อย มีอาการท้องเสียสลับท้องผูก หรืออาการทางท้องผิดปกติ เช่น ท้องอืดแน่น เพื่อ หารับปรึกษาแพทย์
5. ควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

ตั้งแต่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจชนิดต่าง ๆ และโรคมะเร็ง มักพบได้บ่อยในบุคคลวัยกลางคน และก่อให้เกิดผลเสียทั้งทางร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจและสังคม เป็นอย่างมาก ดังนั้น จึงควรที่ทุกคนจะได้ปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามสุขลักษณะเพื่อลดปัญหาดังกล่าว ให้น้อยลง อันจะเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว และประเทศชาติ

2. โรคของช่องปาก

2.1 การดูแลทันตสุขภาพ

ในวัยผู้ใหญ่จะพบว่าอัตราการผุของฟันจะลดลง และยังนำไปสู่แล่วสุขภาพของช่องปาก เป็นอย่างดีมาตั้งแต่ต้นแล้ว วัยผู้ใหญ่มักจะไม่มีฟันผุเพิ่มขึ้น หรือถ้าจะมีฟันผุ การผุก็จะลุกลามช้ากว่าในเด็กซึ่งมักจะลุกลามไปได้รวดเร็ว ทั้งนี้เป็นเพราะฟันผู้ใหญ่เจริญสมบูรณ์เต็มที่แล้ว ฟัน แข็งแกร่งมากขึ้น และโพรงประสาทฟันก็มีขนาดเล็ก และแคบกว่าในฟันเด็ก

2.2 โรคปริทันต์

โรคปริทันต์ หมายถึง โรคที่เกิดขึ้นกับอวัยวะรอบซี่ฟัน ได้แก่ เหงือก เอ็นยึดปริทันต์ ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อรอบ ๆ ที่ยึดรากฟันให้ติดอยู่กับกระดูกขาฟัน เคลือบรากฟัน และกระดูกขาฟัน ที่รองรับและห่อหุ้มรากฟัน โรคนี้ก่อให้เกิดปัญหาและทำให้มีการสูญเสียฟันกันมากในผู้ใหญ่

โรคปริทันต์นี้ แบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ คือ

ระยะแรก เรียกว่า โรคเหงือกอักเสบ โดยมีเหงือกเฉพาะแห่ง หรือทั่วไปมีการอักเสบ แดง บวม และมีเลือดออก ทั้งนี้เนื่องมาจากการรักษาความสะอาดไม่ดีแปรงฟันไม่ถูกต้อง ปล่อยให้ คราบจุลินทรีย์จับเกาะอยู่บริเวณคอฟันชิดกับขอบเหงือกอยู่เป็นเวลานาน สารพิษของจุลินทรีย์ จะทำให้เหงือกอักเสบ และภายหลังจะมีธาตุแคลเซียมมาตกตะกอนจับอยู่บนแผ่นคราบนี้เกิดเป็น หินน้ำลายขึ้น ซึ่งหินน้ำลายเหล่านี้จะจับแน่นอยู่บนตัวฟัน อาจจะอยู่เหนือเหงือก หรือใต้เหงือกก็ได้ และจะก่อให้เกิดความระคายเคืองหรือกดเหงือกทำให้เหงือกอักเสบมากขึ้น โรคเหงือกอักเสบนี้ จะพบเป็นมากในวัยเด็กและหนุ่มสาว

ระยะที่สอง ระยะโรคปริทันต์อักเสบ หรือที่เคยเรียกกันว่า โรคความเน่าด หากโรคเหงือก อักเสบไม่ได้รับการรักษา ปล่อยให้ไว้ก็จะเกิดลุกลามลึกลงไปทำลายเยื่อหุ้มรากฟัน และสันกระดูก ทำให้กระดูกขาฟันรากฟันค่อย ๆ ถูกทำลายไป เกิดเป็นร่องขึ้น เราเรียกว่าร่องลึกปริทันต์ เราพบว่า มากกว่าครึ่งหนึ่งของประชากรในกลุ่มผู้ใหญ่ เป็นโรคปริทันต์อักเสบขั้นรุนแรง โรคนี้ก่อให้เกิด ปัญหามากกว่าโรคฟันผุ เพราะถึงแม้โรคจะดำเนินไปช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป แต่มักจะเป็นกับฟัน หลายซี่ติดต่อกัน การรักษาก็ยุ่งยากและใช้เวลามากกว่าโรคฟันผุ การรักษาต้องอาศัยความร่วมมือ ของทั้งสองฝ่าย แม้ว่าทันตแพทย์จะทำการรักษาให้เป็นอย่างดี ให้คำแนะนำอย่างละเอียดในการดูแล

สุขภาพช่องปาก แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ร่วมมือปฏิบัติตาม การรักษาจะไม่ได้ผล ผลสุดท้ายฟันนั้นก็จะโยก อาจมีการอักเสบ บวม เกิดเป็นฝีขึ้นได้ ดังนั้นในผู้ป่วยบางคนต้องถอนฟันที่เหลือทั้งหมดทิ้งทั้ง ๆ ที่ฟันนั้นไม่ได้ผุเลย

การดูแลของโรคปริทันต์

- ระยะที่ 1** เชื้อแบคทีเรียที่จับอยู่บนคราบจุลินทรีย์จะสร้างสารพิษออกมาทำลายเหงือกมีผลทำให้เหงือกอักเสบ มีการคั่งของเลือดในบริเวณนั้น และมีเลือดออกง่าย
- ระยะที่ 2** สารพิษจากแบคทีเรียจะทำลายลึกลงไปในบริเวณเนื้อเยื่อใต้เหงือกและลงไปถึงสันกระดูก เบ้าฟันที่หุ้มรากฟันอยู่เกิดการละลายและมีการสะสมของหินน้ำลายใต้เหงือกและเกิดร่องลึกลงไประหว่างรากฟันกับกระดูก
- ระยะที่ 3** เหงือกและกระดูกถูกทำลายเพิ่มขึ้น และเหงือกยึดกับคอฟันน้อยลง เกิดมีถุงหนองอยู่ระหว่างเหงือกกับฟัน ฟันโยกคลอน เคี้ยวอาหารรู้สึกเจ็บ ทำให้เคี้ยวไม่ได้ละเอียด
- ระยะสุดท้าย** กระดูกถูกทำลายมากขึ้นจนทำให้ฟันโยกจนไม่สามารถใช้เคี้ยวอาหารได้ เชื้อโรคที่ถูกกักขังอยู่ในถุงหนองบริเวณนี้จะแพร่กระจายไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เมื่อถึงระยะนี้ก็ไม่สามารถจะเก็บรักษาฟันได้อีกต่อไปแล้ว

2.3 โรคและความผิดปกติอื่น ๆ ที่พบในช่องปาก

ก. แผลในช่องปาก

โรคของช่องปากที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ แผลในช่องปาก ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงอาการของโรคตั้งแต่การถูกกระทบกระแทกจากการบาดเจ็บไปจนถึงมะเร็งในช่องปากซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราควรให้ความสนใจ เอาใจใส่ต่อแผลที่เกิดในช่องปาก ทั้งนี้เพื่อจะได้รับการรักษา และการป้องกันที่ถูกต้องเหมาะสม สาเหตุของแผลในช่องปากมีได้หลายประการ อาจเกิดขึ้นจากการกระทบกระแทกจากการบาดเจ็บ กัดกระพุ้งแก้ม จากการระคายเคือง จากการติดเชื้อ จากการแพ้ยา จากการขาดสารอาหารประเภทวิตามิน จากโรคภูมิแพ้บางชนิด ตลอดจนเป็นอาการแสดงร่วมในช่องปากของโรคทางระบบอื่น ๆ ของร่างกาย ในที่นี้จะพูดถึงแผลที่พบเสมอ ๆ และไม่ร้ายแรง

1. แผลจากการถูกกระทบกระแทก หรือได้รับการระคายเคือง

แผลในช่องปากที่เกิดจากการได้รับอันตรายจากของมีคม หรือกระทบกระแทก เช่น กัดกระพุ้งแก้ม กัดลิ้น กัดริมฝีปาก หรือเคี้ยวอาหารแข็งแล้วไปกระทบกับเยื่อเมือกในช่องปาก หรือแปรงฟันพลาดไปกระทบกระพุ้งแก้ม หรือเหงือกทำให้เกิดเป็นแผลขึ้น นอกจากนี้แผลยังอาจเกิดขึ้นจากฟันปลอม ฟันที่หลวม ๆ ไม่ได้ได้รับการอุดหรือบูรณะให้เรียบร้อย เหลือเป็นขอบคมทำให้เกิดการระคายเคืองของเยื่อเมือกในช่องปากบริเวณที่ติดกับฟันชิ้นนั้น เกิดเป็นแผลขึ้น ฟันที่

ขึ้นผิดปกติออกมาอยู่นอกแนวการเรียงฟันปกติ ก็พบเป็นสาเหตุของแผลได้บ่อย ๆ โดยเฉพาะ ฟันกรามซี่สุดท้ายซึ่งมักจะขึ้นผิดปกติ บางครั้งก็เอียงออกมาทางข้างกระพุ้งแก้ม ดังนั้นแผลชนิดนี้ คนที่เป็นจะทราบสาเหตุ และจะพบว่าตำแหน่งของแผลนั้นจะอยู่ตรงกับสิ่งที่พบสาเหตุ

- ลักษณะของแผล รอบ ๆ จะมีสีแดง ขอบแผลไม่ยกสูงขึ้น ตรงกลางจะเป็นสีเหลืองปนขาวของเนื้อเยื่อที่ตาย
- อาการของแผล ปกติจะมีอาการเจ็บไม่รุนแรงนัก แต่จะมีอาการเจ็บมากถ้าหากแผลนั้นอยู่ที่ลิ้น หรือฟันของปากบริเวณใต้ลิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งขณะที่มีการเคลื่อนไหวเนื้อเยื่อบริเวณนั้น เช่น การพูด การกลืน หรือรับประทานอาหาร นอกจากนี้จะพบว่ามีอาการปวดแสบปวดร้อน ถ้ารับประทานอาหารรสจัด โดยทั่วไปแผลชนิดนี้จะหายภายใน 7-10 วัน

การรักษาที่สำคัญก็คือ ต้องกำจัดสาเหตุออก และรักษาสุขภาพในช่องปากให้สะอาด หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด หรืออาหารแข็ง

2. แผลที่เกิดจากการระคายเคืองจากยา และสารเคมีบางชนิด แผลดังกล่าวสังเกตได้ดังนี้

2.1 แผลที่เกิดเฉพาะตรงตำแหน่งที่มีการสัมผัสกับสิ่งที่พบสาเหตุ

สาเหตุของแผลชนิดนี้ ได้แก่ ยามอมบ้วนปาก ยาสีฟัน ยาแก้ปวด ที่ใช้ใส่ลงในฟันที่ปวดทั้งชนิดที่เป็นน้ำ และชนิดผง หรือชนิดเม็ดที่บดให้เป็นผง อาหารร้อนจัดต่าง ๆ ลิปสติก ตลอดจนวัสดุที่ใช้ทางทันตกรรม ลักษณะของแผลจะบวมแดงเป็นมัน สีแดงจัด มีอาการปวดแสบปวดร้อน ตำแหน่งของแผลขึ้นกับสาเหตุ ถ้าเป็นยามอมบ้วนปาก หรือยาสีฟัน จะพบแผลตามบริเวณกระพุ้งแก้ม เหงือก ถ้าเป็นยาแก้ปวดที่ใส่ลงในฟัน และไปถูกกับเนื้อเยื่อที่อยู่บริเวณนั้นหรือบริเวณใกล้เคียงก็จะพบแผลที่เหงือกและกระพุ้งแก้มตรงตำแหน่งที่สัมผัสกับยา ถ้าสาเหตุเกิดจากการใช้ลิปสติกจะพบแผลที่ปาก แผลพองที่เพดานเกิดจากการรับประทานอาหารร้อนจัด เป็นต้น

การรักษาแผลชนิดนี้ก็โดยการกำจัดสาเหตุ หยุดใช้ยา หรือสารที่ทำให้เกิดแผล ยามอมบ้วนปากชนิดอ่อน ซึ่งทันตแพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ และดูแลสุขภาพในช่องปากให้สะอาด ไม่ให้เกิดการติดเชื้อทุติยภูมิ แผลนี้ก็จะหายได้ภายใน 5-10 วัน ภายหลังจากการกำจัดสาเหตุ

2.2 แผลที่เกิดในช่องปาก จากการได้รับยาหรือสารต่าง ๆ เข้าไปในร่างกาย โดยการกินหรือการฉีด

สาเหตุ ก็ได้แก่ การรับประทานยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบ เช่น พาราเซตามอล ลักษณะของเยื่อเมือกในช่องปากมีการอักเสบบวมแดง มีตุ่มน้ำใสขนาดเล็ก หรือใหญ่เกิดขึ้น แล้วแตกเป็นแผล แผลชนิดนี้มักจะพบมีรอยโรคที่ผิวหนังและเยื่อเมือกในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายร่วมด้วย บางครั้งเป็นที่ลิ้นมีอาการเจ็บปวดแสบ ปวดร้อน รับประทานอาหารไม่ได้ การแพทย์บางอย่างก็ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ร่วมด้วยกับอาการแสดงที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

การรักษา โดยการดูแลสุขภาพของช่องปากให้สะอาด หลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองต่าง ๆ พบทันตแพทย์เพื่อให้การดูแลรักษาที่ถูกต้อง และเหมาะสมตลอดจนให้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพในช่องปาก

3. แผลแอฟทัส (Aphthous) หรือแผลร้อนใน

แผลชนิดนี้เป็นกันมาก และพบว่าเป็นบ่อย ๆ บางครั้งเรียกกันว่า แผลร้อนในมักพบในเด็กวัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว เป็นส่วนใหญ่ เป็นแล้วมักเป็นอีก ถึงแม้ว่าสาเหตุที่แท้จริงยังไม่ทราบแน่นอน แต่พบว่าสาเหตุต่อไปนี้เป็นสาเหตุร่วมที่ทำให้เกิดแผลชนิดนี้ คือ

1. ความเครียด ความกังวล และความกดดันทางอารมณ์ พบบ่อย ๆ ว่านักเรียนเป็นแผลชนิดนี้ในระยะก่อนสอบ หรือมีการพักผ่อนไม่เพียงพอ อ่อนเพลีย ร่างกายอ่อนแอ เป็นต้น
2. ความสมดุลของระดับฮอร์โมนของร่างกายเปลี่ยนแปลง พบเสมอในคนที่เป็แผลชนิดนี้ที่เกิดขึ้นในช่วงระยะก่อนหรือช่วงระหว่างที่มีประจำเดือนเป็นประจำ
3. กลไกของภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีต่อเนื้อเยื่อในช่องปาก และเชื้อแบคทีเรียในช่องปาก
4. สิ่งระคายเคืองต่าง ๆ (Folic acid)
5. การขาดสารวิตามินพวกโฟลิกแอซิด (Folic acid)

ตำแหน่งของแผลชนิดนี้ จะพบที่บริเวณกระพุ้งแก้ม ริมฝีปากด้านใน พื้นของช่องปาก ลิ้น และที่เพดานอ่อน จะเริ่มด้วยมีอาการปวดแสบปวดร้อนตรงตำแหน่งที่จะเกิดแผล 1-2 วัน ต่อมาจะมีแผลเกิดขึ้นมีลักษณะกลมหรือรีขอบเรียบคัน ชัดเจน มีสีแดงล้อมรอบ ตรงกลางเป็นเมือกสีขาวเหลืองปกคลุมอยู่มีอาการเจ็บปวด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเวลามีการเคลื่อนไหวของเนื้อเยื่อตำแหน่งที่เป็นแผล และการรับประทานอาหารที่มีรสจัด แผลมีขนาดต่าง ๆ กันตั้งแต่ 0.3-1 ซม. อาจพบว่ามีแผล 2-6 แผลในแต่ละครั้ง แผลเหล่านี้จะหายได้เองภายใน 7-14 วัน โดยไม่มีแผลเป็น และอาจจะเกิดเป็นขึ้นซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ ถ้าหากมีสาเหตุร่วมต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น

การรักษา แผลชนิดนี้ ไม่จำเป็นต้องให้การรักษา สามารถหายได้เอง นอกจากในรายที่มีการติดเชื้อทุติยภูมิ ซึ่งจำเป็นต้องได้รับยาปฏิชีวนะเพื่อลดความรุนแรง แต่อย่างไรก็ดีสุขภาพช่องปากต้องดูแลให้สะอาด หลีกเลี่ยงสิ่งระคายเคืองต่าง ๆ เช่น อาหารแข็ง อาหารรสจัด สาเหตุร่วมต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ต้องกำจัดหรือหลีกเลี่ยง พยายามให้ร่างกายแข็งแรงอยู่เสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ตลอดจนระบบการย่อยอาหาร อย่าให้ท้องผูก ดื่มน้ำสะอาดให้มาก ในกรณีที่รุนแรงควรพบทันตแพทย์ ซึ่งจะให้คำแนะนำ และดูแลรักษาโดยอาจให้ยาอมบ้วนปาก หรือยาทาเฉพาะที่เพื่อช่วยลดอาการเจ็บปวด และช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น เป็นต้น

4. แผลที่เกิดจากการติดเชื้อ

ก. สาเหตุจากเชื้อแบคทีเรีย ได้แก่ เชื้อพลาสมาสไปโรเชต (Spirochetes) หรือพลาสมาสเตรปโตคอคคัส (Streptococcus) พบในคนที่เพิ่งหายเจ็บป่วย หรือร่างกายอ่อนแอตามานาน ตำแหน่งที่พบแผลก็คือที่บริเวณขอบเหงือก และเหงือกที่ปิดอยู่ระหว่างซอกฟัน ตามกระพุ้งแก้มและริมฝีปากด้านใน ที่เหงือกตรงซอกฟันจะถูกทำลาย ไม่มีลักษณะเป็นเยื่อแหลมเช่นในคนปกติ มีกลิ่นปากเหม็นเลือดออกง่าย อาจมีต่อมน้ำเหลืองโต และคอเจ็บ แผลจะมีขอบเขตไม่ชัดเจน มีแผ่นผ้าสีขาวปิดอยู่ มีหลายแผลอยู่ทั่วไปในช่องปาก การรักษาคควรพบทันตแพทย์เพื่อให้การดูแลรักษา และให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม

ข. สาเหตุจากเชื้อราโมนิเลีย (Monilia)

แผลชนิดนี้นอกจากจะพบเป็นประจำในทารกแล้วยังพบในผู้ใหญ่ และคนสูงอายุ โดยเฉพาะในคนที่ได้รับยาพวกปฏิชีวนะเป็นเวลานาน ๆ ร่างกายอ่อนแอ หรือในคนที่ใส่ฟันปลอมเป็นเวลานาน ๆ ร่างกายอ่อนแอ หรือในคนที่ใส่ฟันปลอมเป็นเวลานาน ๆ รักษาสุขภาพในช่องปากไม่ดี ฟันปลอมหลวม เป็นต้น ตำแหน่งที่พบได้แก่บริเวณกระพุ้งแก้ม เหงือก ลิ้น เพดาน สันเหงือก และได้ลิ้น ด้านของช่องปาก แผลจะมีการอักเสบแดง มีแผ่นผ้าสีขาวหนาตัวสูงขึ้นจากพื้นผิว สามารถเช็ดถูออกได้เหลือเป็นแผลแดงมีเลือดออกที่ลิ้นจะมีการหายไปของเนื้อเยื่อบางส่วนที่ปกคลุมอยู่ ด้านบนของลิ้น ลิ้นเป็นผ้าขาวหนาตัวขึ้น มีอาการเจ็บปวดแสบปวดร้อน รับประทานอาหารไม่ได้ ในคนที่ใส่ฟันปลอมที่ไม่พอดี และสุขภาพในช่องปากไม่ได้รับการเอาใจใส่รักษาให้ดี จะพบมีการอักเสบของเนื้อเยื่อในปากที่รองรับฟันปลอมนั้น ๆ เช่น ที่เพดาน สันเหงือก เป็นต้น จะมีการอักเสบแดง และอาจจะพบรอยแตกเป็นแผลบริเวณมุมปากทั้งสองข้างร่วมด้วย

การรักษา ควรพบทันตแพทย์ ซึ่งจะให้การดูแลรักษาแผลนี้ และแนะนำการดูแลสุขภาพในช่องปาก และข้อควรปฏิบัติต่าง ๆ

5. แผลที่เกิดจากเชื้อไวรัส หรือแผลไข้วัด

บางครั้งเรียกแผลชนิดนี้ว่า แผลเฮอร์ปีส์ เกิดจากเชื้อไวรัสจำพวกเฮอร์ปีส์ (Herpes Simplex Virus) มักพบในเด็ก มีอาการมีไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ก่อนหน้าที่จะมีรอยโรคในช่องปากปรากฏ 1-2 วัน ลักษณะของรอยโรคในช่องปากเป็นตุ่มเล็ก ๆ อยู่กระจุกกระจายกันที่บริเวณกระพุ้งแก้ม ลิ้น ภายในเป็นตุ่มน้ำใส แล้วแตกออกเป็นแผลตื้น ๆ กลม มีการอักเสบแดงรอบ ๆ แผล มักมีการอักเสบของเหงือกร่วมด้วย ลิ้นเป็นผ้าหนา ริมฝีปากอาจบวม และมีสะเก็ดของคราบเลือดติดอยู่ คนไข้จะมีอาการเจ็บปวดในช่องปาก กลืนอาหารลำบาก มีน้ำลายออกมาก ปากมีกลิ่นเหม็น ทอนซิลโต อาจพบว่ามีต่อมน้ำเหลืองใต้คางโต รอยโรคนี้จะหายได้เองภายใน 10-14 วัน

คนที่เคยเป็นแผลชนิดนี้ในตอนที่เด็กแล้ว อาจพบว่ามันแผลเกิดขึ้นได้อีกเมื่อโตขึ้น โดยมักจะ มีประวัติเป็นไข้หวัดมาก่อน ร่างกายอ่อนแอ หรือมีความวิตกกังวล หรือความกดดันทางอารมณ์ เริ่มด้วยมีอาการปวดแสบปวดร้อน ริมฝีปากอาจบวม โดยเฉพาะตรงรอยต่อของริมฝีปากและ ผิวหนังจะมีตุ่มเล็ก ๆ ข้างในเป็นน้ำใสเกิดขึ้น มีขนาด 1-3 มิลลิเมตร อยู่เป็นกลุ่ม ๆ โดยเฉพาะ ตรงบริเวณมุมปากพบได้บ่อย ขนาดของกลุ่มประมาณ 1-2 เซนติเมตร แล้วต่อมาจะแตก เป็นแผลมีสะเก็ด มีอาการเจ็บปวด ถึงบริเวณริมฝีปาก อ้าปากจะเจ็บ นอกจากจะพบที่บริเวณ ริมฝีปากภายนอกเพียงแห่งเดียวแล้ว ยังอาจพบแผลที่เกิดเฉพาะภายในเยื่อเมือกช่องปาก ซึ่งลักษณะ ของรอยโรคเป็นแบบเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว จะพบได้ทั้งที่ระยะที่เป็นตุ่มใสและ/หรือระยะที่เป็นแผล ในขณะเดียวกัน ตำแหน่งที่เป็นก็ได้แก่ บริเวณกระพุ้งแก้ม เหงือก เพดาน แผลชนิดนี้จะหายได้เอง ภายใน 10-14 วัน แต่ต้องระมัดระวังการติดเชื้อทุติยภูมิ ในรายที่เป็นรุนแรงควรพบทันตแพทย์ เพื่อการดูแลรักษาที่ถูกต้อง

6. แผลที่เกิดจากการขาดสารอาหารประเภทวิตามิน

อาการแสดงในช่องปากของโรคขาดวิตามินบีรวม (Vitamin B Complex) หรือขาดองค์ประกอบของสารบางอย่างในวิตามินกลุ่มนี้ มักพบเสมอในเด็กที่ขาดอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเด็ก ในชนบทรวมทั้งในผู้ใหญ่ที่ขาดอาหารรวมทั้งสารที่เป็นองค์ประกอบของวิตามินบีรวม รอยโรค ที่พบเสมอ และเห็นได้เด่นชัดก็คือรอยโรคที่เกิดขึ้นที่บริเวณมุมปากทั้งสองข้าง เป็นรอยแตกเป็นแผล อาการเจ็บไม่รุนแรง จะพบว่ามีลิ้นสีแดงมีสีเข้ม เยื่อภายในช่องปาก และริมฝีปากบาง ถ้าเป็น รุนแรงจะมีอาการปวดแสบ ปวดร้อน เป็นแผลในช่องปากได้ง่าย เนื่องจากสาเหตุเกิดจากการที่ ร่างกายขาดสารอาหารดังกล่าว จะเป็นโดยการรับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือระบบดูดซึมของระบบย่อยอาหารไม่ดีก็ตาม การรักษารอยโรคจึงจำเป็นต้องแก้ไขให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ขาดนั้น ให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ได้แก่ จำพวกเนื้อ นมสด ปลา และข้าวซ้อมมือ เป็นต้น กรณีที่มีอาการรุนแรงควรพบแพทย์และทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง

7. แผลมะเร็ง

แผลที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น เป็นแผลที่พบบ่อย และเป็นแผลชนิดไม่ร้ายแรง ไม่เป็น อันตรายถึงชีวิตแถมแผลอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งเป็นแผลในช่องปากที่ร้ายแรงอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ถ้าหากปล่อยปละละเลย และไม่ได้รับการเอาใจใส่รักษา ซึ่งถ้าหากได้มีการสังเกตและตรวจพบ ตั้งแต่ระยะเริ่มแรกที่เป็นแล้วก็อาจจะรักษาให้หายขาดได้ แผลในช่องปากประเภทนี้ก็คือแผลมะเร็ง

ลักษณะที่สำคัญของแผลมะเร็งในช่องปากก็คือ เป็นแผลเรื้อรังมานานไม่มีอาการเจ็บปวด ในระยะแรกที่เป็น จนกระทั่งมีการติดเชื้อทุติยภูมิ หรือระยะท้าย ๆ ของโรค แผลมะเร็งมักพบ ในคนที่มีอายุวัยกลางคนขึ้นไป คือประมาณ 40 ปีขึ้นไป พบในผู้ชายมากกว่าในผู้หญิง มักมี ประวัติการสูบบุหรี่จัดเป็นเวลานาน ๆ ดื่มเหล้า กินหมาก หรือมีการระคายเคืองเรื้อรังเป็นเวลา

นาน ๆ แผลจะเริ่มมีได้หลายลักษณะ อาจพบเป็นแผลลึก มีขอบแข็งยกสูงกว่าระดับพื้นผิวเยื่อช่องปากตรงกลางอาจเป็นแผลสีแดง หรือมีสีขาวเหลืองของเนื้อเยื่อที่ตาย หรือมีสะเก็ดแข็งปกคลุมอยู่ บางชนิดอาจโตเป็นก้อนพื้นผิวขรุขระ หยาบ คล้ายตุ่มแข็ง บางครั้งจะพบว่า มีหนอง และเลือดออกจากแผลนั้นโดยที่อาการเจ็บไม่รุนแรงถ้าหากเป็นมากมีการลุกลามต่อไปยังอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น พบว่ามีต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณคอ และใต้คางโต ซึ่งถ้าถึงระยะนี้แล้วเป็นการยากที่จะรักษาให้หายขาดได้

ดังนั้น เมื่อมีแผลในช่องปากเกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องอย่างถึงที่ซึ่งต้องให้ความสนใจเอาใจใส่ คือ สังเกตว่า แผลนั้นหายในระยะเวลาที่ควรจะเป็นหรือไม่ ถ้าไม่หายเป็นเรื้อรัง และไม่มีการเจ็บปวดน่าจะได้สงสัย และรีบพบทันตแพทย์เพื่อการตรวจวินิจฉัย และรักษาที่ถูกต้องตั้งแต่ระยะแรก สามารถที่จะหายขาดได้ เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม ดูกว่าการปล่อยปละละเลยจนกระทั่งแผลนั้นลุกลาม และเปลี่ยนแปลงไปมากเกินกว่าที่จะให้การรักษาได้ ซึ่งจะเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ข. เหนือกอักเสบในเหงือกมีกรรม

ผู้เหงือระหว่างการจัดกรรม จะมีมีการเปลี่ยนแปลงปริมาณของฮอริโมนในร่างกายบางอย่าง ซึ่งจะทำให้เหงือกมีความไวต่อสิ่งระคายเคืองง่ายขึ้น หลายคนยังเชื่อว่า เมื่อมีลูก 1 คน จะต้องเสียฟัน 1 ซี่ หรือฟันผุได้ง่าย เพราะร่างกายต้องดึงเอาแคลเซียมออกไปจากฟันไปให้ลูกในครรภ์ ความเชื่อถือดังกล่าวนี้ไม่เป็นความจริง เพราะฟันเมื่อเจริญสมบูรณ์เต็มที่แล้วร่างกายไม่สามารถดึงเอาแคลเซียมจากฟันไปใช้ได้อีก ดังนั้น การมีกรรมไม่ได้เป็นเหตุให้ฟันผุ แต่การที่ฟันผุ หรือมีเหงือกอักเสบได้ง่ายนั้นเป็นเพราะขาดการดูแลสุขภาพสะอาดในช่องปาก ซึ่งอาจจะเนื่องจากการแพ้อาหาร การรับประทานอาหารจุบจิบ ไม่เป็นเวลา ทำให้มีแผ่นคราบจับสะสมมากร่วมกับการเปลี่ยนแปลงของฮอริโมนทำให้เหงือกไวต่อสิ่งระคายเคือง เหงือกก็จะอักเสบและมีเลือดออกง่าย บางครั้งอาจจะบวมเป็นก้อนโตขึ้นไปเกือบคลุมตัวฟัน ซึ่งเป็นก้อนคล้ายเนื้องอก ทำให้เคี้ยวอาหารไม่สะดวกและรู้สึกเจ็บ และฟันก็จะหลุดตามมา

ข้อปฏิบัติในระหว่างมีกรรม

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์แก่ร่างกาย โดยมากแพทย์จะแนะนำให้รับประทานอาหารที่มีแคลเซียม เกือบว่าต่าง ๆ ซึ่งได้จากเนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้สด นม ไข่ ฯลฯ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายเด็ก รวมทั้งฟันของเด็กอีกด้วย เพราะฟันก็เริ่มสร้างและเจริญมาพร้อมกับอวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเด็กตั้งแต่อายุในครรภ์เช่นเดียวกัน

2. แปรงฟันให้สะอาดหลังรับประทานอาหารทุกครั้ง หรืออย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และควรบ้วนปากให้สะอาดหลังรับประทานอาหารว่าง และใช้เส้นใยขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

3. ควรพบทันตแพทย์ตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์ เพื่อให้ตรวจและป้องกันโรคเหงือกก่อนที่จะเกิด

เป็นขึ้น และถ้าเป็นแล้วก็จะได้รับรักษาเสียก่อนที่อาการจะมากขึ้นโดยการดูดหินน้ำลาย แนะนำการรักษาความสะอาดที่ถูกต้องให้ ถ้ามีหินผูกพันตแพทย์จะได้ทำการดูดให้ วิธีที่ถูกต้องก็คือ ควรไปพบทันตแพทย์เป็นระยะ ๆ เป็นประจำจนกว่าจะคลอด

หลักปฏิบัติในการดูแลทันตสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ และวัยกลางคน

นอกจากปฏิบัติตามที่เคยได้รับการแนะนำมาตั้งแต่แรกแล้ว ควรให้ความสำคัญแก่เรื่องต่อไปนี้เพิ่มขึ้น คือ

1. แปรงฟันให้สะอาด นวดเหงือก เพื่อช่วยให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้น เหงือกจะมีความแข็งแรง และควรปฏิบัติเป็นประจำทั้งในตอนเช้า และตอนเย็น
2. ถ้าถอนฟันไปแล้ว ควรใส่ฟันปลอมทดแทน เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระไม่ให้ฟันที่เหลืออยู่ต้องทำหน้าที่ในการบดเคี้ยวหนักเกินไป
3. ให้ทันตแพทย์ตรวจสุขภาพของช่องปากเป็นประจำ เพราะวัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เข้าสู่วัยเสื่อม และหากมีสิ่งผิดปกติจะได้รับแก้ไข และรักษาโดยเร็ว

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์จากที่พบเห็นมาเกี่ยวกับโรคความดันโลหิตสูง และมะเร็งแล้วอภิปรายและสรุปถึงวิธีป้องกัน โดยครูเป็นผู้แก้ไขเพิ่มเติมเนื้อหาให้ถูกต้องสมบูรณ์
2. ให้นักเรียนจัดนิทรรศการเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ ที่เรียนผ่านมามีมุมหนึ่งของโรงเรียน
3. จงบอกข้อควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นโรคความดันโลหิตสูง
4. จงบอกชนิดของโรคหัวใจที่พบได้บ่อยในบุคคลวัยกลางคน พร้อมทั้งการป้องกันและการดูแลโรคหัวใจนั้น ๆ
5. จงบอกสาเหตุของมะเร็งปอด ช่องปาก คับ ปากมดลูก เต้านมและลำไส้ พร้อมทั้งการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงมะเร็งชนิดนั้น ๆ
6. จงอธิบายวิธีตรวจเต้านมด้วยตนเองของหญิงเพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติที่จะเกิดขึ้นกับเต้านม
7. จงอธิบายวิธีดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง
8. จงเปรียบเทียบลักษณะของแผลในช่องปากที่เกิดที่บริเวณเหงือกเนื่องจากการใส่ฟันปลอมกับแผลมะเร็งซึ่งเกิดที่บริเวณเดียวกัน
9. ให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมการดูแลป้องกันฟันของผู้ใหญ่วัยกลางคนในบ้านของนักเรียน และนำผลจากการสังเกตมาอภิปราย ว่าการปฏิบัติเช่นนั้น มีผลดีและผลเสียอย่างไร ถ้าเป็นผลเสียควรจะปรับปรุงแก้ไขอย่างไร
10. ผู้เป็นความดันโลหิตสูงควรปฏิบัติและได้รับการดูแลอย่างไรบ้าง

บทที่ 5

การดูแลสุขภาพวัยผู้ใหญ่และวัยกลางคน

ปัญหาสุขภาพ หมายถึง ความไม่สบายกายและใจของบุคคลอันเนื่องจากโรคภัยไข้เจ็บ ความผิดปกติหรือความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ความเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกายจะไม่ปรากฏชัดในวัยผู้ใหญ่ แต่จะปรากฏเด่นชัดในผู้ใหญ่วัยกลางคน ซึ่งเป็นวัยที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายค่อย ๆ เสื่อมไปตามสภาพและเวลา จะเห็นได้จากร่างกายไม่เตี้ยโต และไม่สูงขึ้น กล้ามเนื้อและกำลังวังชาที่เคยแข็งแรงจะลดน้อยถอยลง แม้การเจริญเติบโตทางร่างกายจะค่อย ๆ หยุดลง แต่การเจริญทางจิตใจยังไม่หยุด อาจจะเพิ่มพูนให้เจริญขึ้นได้ เนื่องจากได้ผ่านพบและมีประสบการณ์ต่าง ๆ มากมาย

1. ปัญหาจากความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ

ความเสื่อมที่ปรากฏขึ้นในวัยกลางคนปรากฏชัดเจนมากในระบบอวัยวะสัมผัส ระบบเลือดไหลเวียน ระบบกล้ามเนื้อ ประสาทและระบบน้ำเลี้ยงภายในหรือฮอริโมน

1.1 ระบบอวัยวะสัมผัส การเปลี่ยนแปลงระบบอวัยวะสัมผัสที่เห็นชัดเจนได้แก่สายตา ยาวขึ้น ทำให้ดูสิ่งที่อยู่ใกล้เห็นไม่ชัดและจำเป็นต้องแก้ไขโดยสวมแว่น ดังที่กล่าวแล้ว อวัยวะสัมผัสอย่างอื่น เช่น หู จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่มากพอที่จะเห็นผลได้ในระยะนี้ มักจะเห็นได้ชัดเจนในวัยชรา

1.2 ระบบเลือดไหลเวียน ระบบเลือดไหลเวียน รวมถึงหัวใจ หลอดเลือด เลือดและการไหลเวียนของเลือด ในจำนวนปัจจัยทั้งสี่นี้ ส่วนที่ปรากฏความผิดปกติได้ง่ายที่สุดคือเลือด ซึ่งขึ้นอยู่กับภาวะทางโภชนาการเป็นสำคัญ เม็ดเลือดทั้งขาวและแดงมีอายุจำกัด หมดอายุแล้วก็สลายไป ร่างกายต้องสร้างขึ้นทดแทนอยู่เรื่อย ๆ สิ่งที่ต้องการสำหรับการสร้างเลือดคือโปรตีนและธาตุเหล็ก ถ้าขาดแคลนทั้งสองสิ่งนี้ การสร้างก็จะขัดข้องและในที่สุดก็จะเกิดอาการโลหิตจางเรื้อรังนี้อาจเกิดขึ้นบ่อย ๆ แก่ผู้ใหญ่วัยกลางคน

การเสื่อมที่สำคัญกว่าเลือดคือการเสื่อมที่หัวใจ ซึ่งส่วนหนึ่งเป็นผลตามธรรมชาติ และอีกส่วนเป็นผลของการกระทำหรือพฤติกรรมของบุคคล เมื่ออายุถึงสามสิบหรือสามสิบห้าปี หลอดเลือดทั่วร่างกายจะเริ่มแสดงการเสื่อม มีหินปูนเกาะที่ผนัง ความยืดหยุ่นเสียไปและรูของหลอดเลือดแคบลง เลือดไหลผ่านได้น้อยเข้า การเปลี่ยนแปลงนี้พบเสมอที่หัวใจของคนที่อายุเกินสามสิบห้าปีขึ้นไป ทำให้หัวใจมีสมรรถภาพลดลง ด้วยเหตุนี้จึงมีคำแนะนำว่าผู้ที่อายุตั้งแต่สามสิบหรือสามสิบห้าปี

ขึ้นไป ถ้าก่อนต้องออกกำลังกายเช่นเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายซึ่งไม่เคยทำมาก่อน ควรจะให้แพทย์ตรวจสภาพของหัวใจก่อนเสมอ แต่ความเสี่ยงสภาพของหัวใจดังกล่าวนี้ยังมีเหตุปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ การออกกำลังกายไม่เพียงพอ เช่น นั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ทำอะไร หรือนั่งเขียนหนังสือทั้งวัน ๆ พวกนี้จะมีหัวใจไม่แข็งแรง ไม่มีกำลังสำรอง ถ้ามีเหตุต้องออกแรงมาก ก็อาจล้มเหลวโดยฉับพลัน เหตุการณ์เช่นนี้อาจป้องกันได้โดยการออกกำลังกายเสมอ ๆ เพื่อป้องกันไม่ให้อหัวใจเกิดเสื่อมสภาพ เช่น การเล่นกีฬาหรือจะทำงานอาชีพที่ต้องเหน็ดเหนื่อยพอสมควรทุก ๆ วัน คนอายุวัยกลางคนหลายคนอาจออกกำลังกายไม่เพียงพอ เพราะมีตำแหน่งสูงบ้าง หรือรู้สึกตัวว่าแข็งแรงน้อยกว่าเคยบ้าง จึงมีโอกาที่จะเกิดหัวใจล้ม (หรือหัวใจวาย) ได้มาก

สำหรับการไหลของเลือดผ่านอวัยวะต่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับปริมาณของเลือดขนาดของหลอดเลือดในอวัยวะนั้น ๆ และความดันเลือดทั่วไป ผู้ที่อายุเข้าวัยกลางคน ความดันเลือดจะสูงกว่าคนหนุ่มสาว ด้วยเหตุผลหลายอย่าง แต่สูงไม่มากนัก ถ้าสูงมาก มักจะมีเหตุทางโรคภัยรวมอยู่ด้วย โดยเฉพาะโรคไต ด้วยเหตุนี้ผู้ที่อายุเข้าวัยกลางคนควรจะหมั่นให้แพทย์ตรวจสอบเกี่ยวกับความดันเลือดเป็นระยะ ๆ ถ้าพบว่าสูงผิดปกติ ต้องทำการตรวจสอบโดยละเอียดต่อไป เพื่อว่าหากมีโรคอะไรจะได้แก้ไขแต่ยังไม่รุนแรง

1.3 ความเสื่อมในระบบกล้ามเนื้อและประสาทเริ่มขึ้นตั้งแต่อายุประมาณยี่สิบห้าปีขึ้นไป กำลังของกล้ามเนื้อและความเร็วของการหดตัวจะลดลงก่อน ถ้าเป็นการเคลื่อนไหวอย่างธรรมดา อาจจะยังสังเกตไม่ได้ อาจเห็นได้เมื่อมีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว เช่น ในการแข่งขันกีฬากล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่าสมรรถภาพเกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อจะขึ้นถึงขีดสูงสุดในตอนอายุประมาณยี่สิบห้าปี หลังจากนั้นก็จะเริ่มเสื่อมและลดต่ำลงไปเรื่อย ๆ ด้วย เหตุนี้พวกนักกีฬาระยะเล็คจึงมีอายุระหว่างยี่สิบถึงสามสิบปีมากที่สุด

การประสานงานของกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ที่ทำงานร่วมกันในการเคลื่อนไหวโดยปกติต้องอาศัยระบบประสาทสั่งงานเป็นตัวร่วม กล่าวได้ว่าการเคลื่อนไหวแทบทุกอย่างต้องอาศัยกล้ามเนื้อหลายมัดทำงานกันโดยมีประสาทเป็นตัวประสานงาน ถ้าการประสานงานไม่เรียบร้อย การเคลื่อนไหวก็จะไม่ราบรื่น อาจจะตะกุกตะกัก สั่น หรือแม้ทำไม่ได้ดังปรากฏในคนที่เป็โรคประสาทบางชนิดที่คนไทยเราเรียกรวม ๆ ว่า "โรคสันนิบาต" มีหรือเท้าสั้นเวลาเคลื่อนไหว ความเสื่อมอย่างหนึ่งในคนวัยกลางคนอาจเกิดขึ้นในระบบประสาทที่ทำการประสานงานนี้ ทำให้การเคลื่อนไหวบางท่าขลุกขลัก โดยเฉพาะวิ่งหรือเดินเร็ว ๆ อาจมีอาการเดินแป๊ะแป๊ะ หรือเดินสะดุด ซึ่งเป็นการนำไปสู่อุบัติเหตุได้ง่าย

1.4 ความเสื่อมในระบบน้ำเลี้ยงภายในหรือฮอริโมนส่วนมากเกิดขึ้นในวัยสูงอายุ ในวัยกลางคนอาจเห็นชัดในส่วนที่เกี่ยวข้องกับฮอริโมนของรังไข่ในสตรี ซึ่งลดน้อยลงเมื่ออายุย่างเข้าสี่สิบปี ทำให้เกิดอาการของวัยหมดระดู มีอาการไม่สบายทางด้านจิตใจและระบบประสาทหลายอย่าง

อย่างเบาบางอาจมีเพียงความรู้สึกวูบวาบตามผิวหนัง บางคนมีอาการแสบร้อน บางทีมีความรู้สึกอ่อนเพลียหรือวังเวงหา ไม่อยากทำงานอะไร นอนไม่หลับ ซีดจาง หงุดหงิด ไม่ค่อยที่เป็นหนักอาจจะถึงกับมีอาการคล้ายจิตวิปลาส ทำให้ไม่สบายอย่างมาก ทำงานไม่ได้ อาจถึงกับต้องเข้ารักษาตัวในโรงพยาบาล คนที่มีพื้นฐานเป็นผู้มีประสาทอ่อนไหวอยู่แล้วมักจะมีอาการมาก การปฏิบัติจิตภาวนา เช่น การทำสมาธิ อาจช่วยลดความรุนแรงของอาการหมดสติได้มากหรือหมดสิ้นไปเลย การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๆ ก็อาจช่วยลดความรุนแรงของวัยหมดระดูลงได้ การศึกษาธรรมชาติก็จะให้ผลในทำนองเดียวกัน

2. ภาวะทุพโภชนาการ แปลตามศัพท์ว่า "การได้อาหารไม่ดี" พบได้เสมอ ๆ ในคนวัยกลางคน สาเหตุอาจเกี่ยวกับปริมาณหรือเกี่ยวกับคุณภาพของอาหาร ภาวะขาดอาหารเกิดจากการได้กินอาหารไม่พอ ซึ่งอาจมาจากไม่มีเงินซื้อ ซึ่งเป็นเหตุบ่อยที่สุด หรือมีเงินแต่ไม่มีที่ที่จะซื้อ ซึ่งเป็นไปได้ในชนบทที่ห่างไกลความเจริญบางแห่ง อีกอย่างหนึ่งก็กินอาหารไม่ได้ แม้จะมีให้กินพอเพียง เช่น ไม่สบายหรือมีเหตุอื่นทำให้เบื่ออาหาร เช่น ความทุกข์ร้อนหรือโรคเรื้อรัง ส่วนการขาดอาหารด้านคุณภาพอาจเกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์กินอาหารไม่ครบถ้วนทุกชนิดที่จำเป็นหรือขาดอาหารบางอย่าง เพราะราคาแพงและไม่มีเงินซื้อ เช่น อาหารประเภทเนื้อสัตว์ เป็นต้น บางทีก็เกิดจากความไม่ชอบ เช่น บางคนไม่ชอบกินผัก การแก้ไขในคนที่ขาดอาหารเพราะเหตุไม่ชอบกินนี้ ทำได้ยากมาก หลายคนไม่ยอมรับอาหารที่ไม่ชอบ แม้จะได้ชี้แจงความจำเป็นให้ทราบแล้วก็ตาม

จะเกิดจากเหตุใดก็ตาม การขาดอาหารหรือทุพโภชนาการก็ทำให้มีผลเหมือน ๆ กัน คือมีอาการซูบผอม ซีด โลหิตจาง อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เหนื่อยง่าย ขาดความอดทน ทำงานไม่ได้นาน ถ้าขาดอาหารในขั้นรุนแรงอาจมีอาการบวมทั่วตัว โลหิตจางบวกกับเลือดมีโปรตีนไม่เพียงพอ เป็นภาวะที่มีอันตรายมากเพราะอาจมีอาการแทรกซ้อนทางหัวใจและสมรรถภาพเกิดขึ้น

ทั้งสังเกตว่าทุพโภชนาการอาจเกิดขึ้นกับคนฐานะดีมีเงินทองมากก็ได้ เพราะกินอาหารไม่ถูกต้อง ทั้ง ๆ ที่มีเงินจะซื้อ สาเหตุอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งพบบ่อยในคนวัยกลางคนหรือวัยสูงอายุคือการเสื่อมสมรรถภาพของระบบย่อยอาหาร เมื่อคนอายุมากขึ้น ระบบอาหารจะเสื่อม เริ่มตั้งแต่ฟันไม่ปกติ เคี้ยวอาหารไม่ละเอียด จนถึงลำไส้ทำงานอ่อนแอ บิบดูดอาหารเชิงซ้าและน้ำย่อยที่หลั่งออกมามีปริมาณลดลงและคุณภาพต่ำลง อาหารที่กินเข้าไปนั้นถูกย่อยไปหมดสิ้น ก็ไม่เกิดประโยชน์แก่ร่างกายได้เท่าที่ควร ถ้ามีความบกพร่องเช่นนี้มาก ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดการขาดอาหารได้เหมือนกัน อย่างไรก็ตาม ความบกพร่องแบบนี้พบในคนในวัยสูงอายุมากกว่าในวัยกลางคน

2.2 ภาวะน้ำหนักเกิน หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า "โรคอ้วน" พบได้บ่อยมากในผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน หนุ่ม ๆ สาว ๆ ที่มีรูปร่าง ประเปรียวมาตลอด พออายุย่างเข้าสี่สิบปีก็อาจจะพบว่า

ตัวเองเริ่มมีน้ำหนักมากขึ้นผิดปกติ แล้วหลังจากนั้นก็อ้วนขึ้นเรื่อย ๆ แม้จะพยายามแก้ไขอย่างไร ก็ไม่ได้ผล ทั้งนี้เพราะคนส่วนมากมักไม่ถูกจุด เพราะไม่รู้เหตุที่แท้จริง ลงท้ายก็กลายเป็นคนอ้วน ซึ่งมีผลแทรกแซงหลายอย่างในด้านสุขภาพ เช่น เป็นโรคทั่วไป โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง สาเหตุของการอ้วนในระยะอายุย่างเข้าสี่สิบปีนี้มีหลายอย่างเกี่ยวข้องกัน ที่สำคัญที่สุดและเข้าใจว่าเป็นสาเหตุพื้นฐาน คือ การเปลี่ยนแปลงในหน้าที่ของต่อมหลังซอร์โมน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต่อมไทรอยด์ซึ่งเกาะอยู่ที่ส่วนหน้าของลูกกระเดือก น้ำหลังของต่อมนี้เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายทั่วไปทำงานว่องไวและเข้มแข็ง พอเข้าวัยกลางคนน้ำหลังมีน้อยลง ยังผลให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวเชื่องช้าลง อัตราการใช้พลังงานของร่างกายก็ลดลงตามไป การเปลี่ยนแปลงทั้งนี้ทำให้ความต้องการอาหารมีน้อยลงหากกินอาหารเท่าที่เคย ก็กลายเป็นเกินความต้องการ และเป็นเหตุให้เกิดอาการอ้วนขึ้น ถ้าไม่ทราบถึงสาเหตุที่แท้จริง ปลดปล่อยความอ้วนเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในที่สุดก็จะถึงขีดที่ลดได้ยากหรือลดไม่ได้ การป้องกันย่อมง่ายกว่าการแก้ไขเสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องความอ้วนการที่จะทำให้น้ำหนักที่เกินไปกลับลดลงสู่ปกตินั้นทำได้ยากยิ่ง เพราะมีอุปสรรคหลายอย่าง แต่การป้องกันไม่ให้น้ำหนักเพิ่มตั้งแต่ต้นทำได้ง่ายกว่ามากทีเดียว วิธีป้องกันก็คือตั้งใจลดปริมาณอาหารลง โดยชั่งน้ำหนักตัวเป็นระยะ ๆ เช่น สามหรือเจ็ดวัน ถ้าพบว่าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น ก็ต้องลดปริมาณอาหารลงอีก ต้องเอาชนะใจตัวเอง อดทนต่อความอยากอาหาร ทำงานหรือเล่นให้มากขึ้นเพื่อช่วยเผาพลังงานที่เกินความต้องการ ไม่ปล่อยให้ร่างกายเป็นไขมันเพิ่มน้ำหนักตัว เมื่อปฏิบัติสองทางร่วมกันเช่นนี้ โดยมากจะให้ผลสำเร็จและป้องกันไม่ให้เกิด "โรคอ้วน" ในวัยกลางคน

3. ความโน้มเอียงที่จะเกิดอุบัติเหตุ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นผลของการทำงานของกล้ามเนื้อร่วมกับประสาท โดยมีกล้ามเนื้อหลายมัดทำงานพร้อม ๆ กัน การเคลื่อนไหวเป็นไปโดยราบรื่นก็เพราะกล้ามเนื้อเหล่านั้นประสานงานกันอย่างเรียบร้อย โดยอาศัยประสาทเป็นตัวสั่งการ ถ้าหากเกิดความบกพร่องในการประสานงาน การเคลื่อนไหวก็จะขัดข้อง เช่นมือการสั่นหรือกระตุก ถ้าเป็นมากก็อาจถึงกับเคลื่อนไหวไม่ได้ ถ้าเป็นน้อยก็อาจทำให้การเคลื่อนไหวกวัดแกว่งเปะปะ ขาดความแม่นยำหรือไม่เป็นไปตามที่ต้องการ ข้อนี้เป็นต้นเหตุข้อหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนและวัยชรา เกิดอุบัติเหตุเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวขึ้นบ่อย ๆ เช่น เดินสะดุดแล้วหกล้ม หรือก้าวพลาด ตกบันได ทั้งนี้เพราะเมื่อเข้าสู่วัยกลางคนระบบกล้ามเนื้อและประสาทจะเริ่มแสดงอาการเสื่อม เสียการประสานงาน นอกจากนั้นความเสื่อมทางอวัยวะสัมผัส โดยเฉพาะเกี่ยวกับสายตาเห็นไม่ค่อยชัดเหมือนแต่ก่อน ชวนให้เกิดอุบัติเหตุบ่อยขึ้น ความเสื่อมของประสาทหู ทำให้หูตึง เป็นเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุเกี่ยวกับการจราจร การเสื่อมสัมผัสในข้อกระดูกของแขนและขา ทำให้การเคลื่อนไหวไม่ได้แม่นยำ เป็นเหตุส่งเสริมให้มีอุบัติเหตุบ่อยขึ้นอีก

การช่วยเหลือผู้ป่วย

ตามที่กล่าวมาแล้ว ถึงปัญหาสุขภาพของผู้ใหญ่วัยกลางคนว่ามีสาเหตุจากโรคภัยไข้เจ็บ ความผิดปกติหรือความเสื่อมของร่างกายและจิตใจ ฉะนั้นการศึกษาวิธีป้องกัน และการให้การดูแลช่วยเหลือแก่ผู้ใหญ่ที่มีปัญหาสุขภาพ จะช่วยให้ผู้ใหญ่มีสุขภาพแข็งแรงและสามารถปฏิบัติการกิจได้เหมาะสมกับอายุ การช่วยเหลือผู้ใหญ่ในวัยนี้ แบ่งออกได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านร่างกายและด้านจิตใจ

1. ด้านร่างกาย

ฟัน คนวัยนี้จะมีปัญหาเรื่องฟัน ทำให้การรับประทานอาหารไม่ดี บางรายที่ใส่ฟันปลอม อาจมีปัญหาไม่พอดี หรือบางรายอาจไม่ยอมใช้ฟันปลอม เพราะเงินเหวี่ยง ทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบการย่อยอาหาร มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อเป็นประจำ ดังนั้นอาหารที่รับประทานควรมีลักษณะง่ายต่อการบดเคี้ยว เพื่อให้ย่อยง่ายจะช่วยไม่ให้ขาดธาตุอาหารที่สำคัญ ๆ โดยเฉพาะวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ นอกจากนี้ควรพบทันตแพทย์เพื่อรับการตรวจรักษาที่ถูกต้องต่อไป

สายตา ในวัยนี้จะมีอาการเกี่ยวกับการผิดปกติของสายตา เช่น อาการปวดศีรษะ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจากสายตายาวหรือสั้นก็ได้ควรไปพบจักษุแพทย์ เพื่อหาทางแก้ไขโดยการใส่แว่นตา

ข้อต่าง ๆ เมื่อมีอาการปวดเมื่อยตามข้อต่าง ๆ เนื่องจากการทำงานหนักเกินไป เช่น การแบกหามของหนัก ๆ ลูกพรุนพรุนจากนั่งเป็นยืน วิ่งขึ้นบันได เป็นต้น วิธีการแก้ไข โดยหลีกเลี่ยงการยกของหนักเกินไปกำลัง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ๆ บิดเข้าเข่าออกในน้ำอุ่น ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้รับประทานยาแก้ปวด เช่น พาราเซตามอลชนิด 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 2 เม็ด ทุก 6 ชั่วโมง ถ้าปวดมาก มีอาการบวม แดง ร้อน มีไข้ร่วมด้วย ให้รีบพบแพทย์เพื่อรับการรักษ

ท้องอืด อาการท้องอืดในวัยนี้ เนื่องจากระบบการย่อยอาหารไม่ดี เพราะมีการออกกำลังกายน้อยลง ประกอบกับมีความเครียดหรือวิตกกังวล หรือเกิดจากการมีกรดมากในกระเพาะอาหาร การช่วยเหลือแนะนำ

- หาเวลาออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
- ดื่มน้ำอุ่น ๆ และรับประทานยาขับลม เช่น โซดามินท์ ยาราชุน้ำแดงหรือยา มิสคาร์บิเนต

- ลดความวิตกกังวล

ท้องผูก เนื่องจากหลายสาเหตุ เป็นต้นว่า มีความวิตกกังวลสูง ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารที่มีกาก เช่น ผัก และไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

การช่วยเหลือแนะนำ

- รับประทานอาหารประเภท ผัก ผลไม้ เป็นประจำ

- ฝึกนิสัยการขับถ่ายให้เป็นเวลา

- หาโอกาสออกกำลังกายเป็นประจำ

- ถ้าท้องผูกมาก ให้รับประทานยาระบายช่วย เมื่อถ่ายเองได้แล้วให้หยุดยาเสีย ยาระบายอาจเป็นยาสมุนไพรหรือยาที่ใช้ประจำและไม่เกิดโทษ หรือใช้ยาระบายของยาสามัญ ประจำบ้านแต่ถ้าอ่อนเพลียมาก หรือปวดท้อง ไม่ควรใช้ยาระบาย ให้ใช้สวนอุจจาระแทน

อาหาร ในวัยนี้ควรลดปริมาณข้าว น้ำตาล และไขมันให้น้อยกว่าเดิม เพื่อควบคุมให้ร่างกายมีน้ำหนักคงที่หรือพอเหมาะ และควรรับประทานเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อปลา นม ไข่ ถั่ว ผัก และผลไม้ให้มากขึ้นกว่าเดิม อาหารดังกล่าวจะช่วยบำรุงรักษาซ่อมแซมเนื้อหนังให้อยู่ในสภาพดี ช่วยควบคุมหรือกระตุ้นให้อวัยวะทำงานตามปกติ และป้องกันไม่ให้อวัยวะเสื่อมโทรมเร็วกว่าปกติ

อาหารที่รับประทานควรปรับปรุงให้ย่อยง่ายพอควร เพราะการทำงานของกระเพาะอาหาร ลำไส้ ตับ และไต เริ่มเสื่อมสมรรถภาพลง ไม่ควรรับประทานอาหารรสจัด เช่น เค็มจัด โห้จัดได้ไม่ทำงานหนักจนเกินไป อาหารที่มีรสเค็มจัดจะทำให้น้ำคั่งในร่างกายและทำให้เกิดความดันโลหิตสูงได้

2. ด้านจิตใจ

เนื่องจากเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่ระยะวัยชรา อาจมีอาการทางประสาท เช่น หงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์อ่อนไหว บางคนรู้สึกซึมและเศร้าหมอง อาการเหล่านี้อาจไม่ปรากฏในบางคนก็ได้ ในผู้หญิง เนื่องจากเป็นวัยที่หมดประจำเดือน อาจรู้สึกร้อนวูบวาบที่หน้าและตามตัว อ่อนเพลีย เวียนศีรษะ นอกจากนี้ยังมีความวิตกกังวลในการเปลี่ยนแปลงที่จะเข้าสู่วัยชรา เช่น กลัวไม่สวย กลัวสามีนอกใจ เป็นต้น

การช่วยเหลือแนะนำ

- ให้อยอมรับสภาพความเป็นจริงของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ

- ทำความเข้าใจกับคู่สมรสเกี่ยวกับปัญหาความสัมพันธ์ทางเพศ

- พยายามหางานทำ เช่น งานอดิเรกต่าง ๆ งานด้านสังคมสงเคราะห์ ทั้งนี้เพื่อจะได้มีโอกาสพบปะผู้คนมากขึ้น สนุกสนานไม่เหงา และทำให้เกิดความภูมิใจกับงานที่ทำด้วย

- ศึกษาธรรมะให้ลึกซึ้ง และพยายามปฏิบัติธรรม จนสามารถทำให้ใจสงบได้ โดยไม่กังวลต่อสิ่งใด ๆ

- หัดนားใจไปในสถานที่ต่าง ๆ เมื่อมีโอกาส

การส่งต่อผู้ป่วย

การส่งต่อผู้ป่วยฉุกเฉินจะทำในกรณีที่มีผู้ป่วยมีอาการไม่ทุเลาลงภายหลังการได้รับยาแล้ว หรือเกิดอาการปัจจุบัน เช่น ปวดท้องมาก ความดันโลหิตสูง แขนขาไม่มีแรง หรือหมดสติ ให้รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ สถานพยาบาลหรือโรงพยาบาล

การนำส่งผู้ป่วยนั้นอาจนำไปด้วยตนเอง หรือในรายที่มีอาการรุนแรงมาก อาจเรียกใช้รถพยาบาลฉุกเฉินซึ่งมีเครื่องมือทางการแพทย์เพื่อการช่วยเหลือผู้ป่วยเท่าที่จำเป็นจากสถานพยาบาล โรงพยาบาล หรือศูนย์บริการรับส่งผู้ป่วยในบางแห่ง ซึ่งในรายเช่นนี้อาจต้องเสียค่านำส่งผู้ป่วยตามที่กำหนดไว้ ยกเว้นบางแห่งที่บริการให้โดยไม่คิดมูลค่า

การปฏิบัติ ขณะนำผู้ป่วยส่งแพทย์

1. นำเอกสารการรักษาจากแพทย์ หรือนายาที่เคยใช้รักษาไปเพื่อให้แพทย์ที่โรงพยาบาลดูด้วย

2. ให้ผู้ป่วยนั่งหรือนอนไปในท่าที่สบาย

3. รายที่ปวดท้องมากให้งดอาหาร ยา และน้ำ เพื่อเป็นการเตรียมผู้ป่วยสำหรับการตรวจรักษาและผ่าตัด

4. รายที่เป็นลมให้นอนศีรษะต่ำ เพื่อให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้มาก

5. รายที่หมดสติ ห้ามให้สิ่งใด ๆ รับประทานหรือดื่มโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้ผู้ป่วยสำลักอาจสำลักเข้าสู่หลอดลม และปอด ทำให้เป็นโรคปอดบวมได้ จับให้ผู้ป่วยนอนตะแคงหน้าไปข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อให้ทางเดินหายใจสะดวก

6. ถ้าผู้ป่วยมีอาการชักให้หาไม้เล็ก ๆ พันผ้าวางคันระหว่างฟันบนและล่างไว้เพื่อป้องกันผู้ป่วยกัดลิ้นตนเอง อย่าใช้นิ้วใส่เข้าไปคันเป็นอันตรายเพราะอาจถูกกัดจนขาดได้

7. ถ้าผู้ป่วยตัวร้อนจัดให้ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้า และตามตัวไว้เสมอ เพื่อระบายความร้อนให้ลดลง

8. ถ้าผู้ป่วยหายใจขัดให้ช่วยผายปอดเรื่อยไปจนกว่าผู้ป่วยจะถึงแพทย์

การดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยวัยผู้ใหญ่ที่เป็นโรคเรื้อรัง แบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. โรคเรื้อรังที่เกิดจากการติดเชื้อ (CHRONIC COMMUNICABLE DISEASES) ได้แก่ วัณโรคปอด ไข้รากสาดน้อย เป็นต้น

การปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่เป็นวัณโรค

1. พยายามให้ผู้ป่วยยอมรับสภาพความเป็นจริงเพื่อจะได้ระมัดระวังตนไม่ให้ใกล้ชิดกับคนอื่น ระงับการไอ จาม ไม่ควรจู่จุมและกอดจูบลานหรือเด็กเล็ก

2. กำจัดน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ให้หมดสิ้น

3. นำรูปร่างกายด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าประโยชน์เป็นอาหารที่หาได้ในท้องถิ่นตามฤดูกาล และให้เหมาะสมต่อฐานะเศรษฐกิจ

4. พักผ่อนให้มาก

5. ออกกำลังกายตามสภาพที่เหมาะสม

6. ทำงานบ้านเบา ๆ

7. จัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ มีอากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ชื้นอับทึบ

8. รับประทานยาตามแพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด และพบแพทย์ตามนัดโดยสม่ำเสมอ

9. ให้อุทิศตนในบ้านโดยเฉพาะเด็กไปรับภูมิคุ้มกัน เพื่อป้องกันการเกิดโรค เช่น วัคซีน บีซีจี ป้องกันวัณโรค เป็นต้น

2. โรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ (CHRONIC NON-COMMUNICABLE DISEASES) ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน อัมพาต โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

การปฏิบัติต่อผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ

1. สังเกตอาการเปลี่ยนแปลง ถ้ามีอาการเช่น เหนื่อย หอบ เป็นลมบ่อยให้รีบพบแพทย์

2. ให้อาหารที่นุ่มนวล ถ้าเคลื่อนไหวตัวเองยังไม่ได้ ให้ระวังแผลกดทับ ให้เปลี่ยนท่านอนบ่อย ๆ ในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน ป้องกันอย่าให้เกิดแผลกดทับขึ้นได้ ถ้ามีแผลกดทับ ให้รีบรักษาโดยเร็ว

3. รักษาและทำความสะอาดร่างกาย ปาก ฟัน และผม

4. รับประทานอาหารตามสภาพของโรค เช่น โรคเบาหวาน ควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทแป้ง ไขมัน ขนมหวาน รับประทานจำพวก ถั่ว ผัก นม น้ำส้ม ผลไม้ที่มีรสไม่หวานจัด

5. ลักษณะอาหาร ควรเป็นประเภทย่อยง่าย และให้คำนึงถึงคุณค่าของสารอาหาร นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารให้เป็นเวลาด้วย

6. ลดความพิการที่เกิดขึ้นในผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต

ดังได้กล่าวแล้วว่า โรคความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดแข็ง อาจเป็นสาเหตุทำให้หลอดเลือดในสมองแตก และเป็นอัมพาตได้ ในรายที่ผู้ป่วยมีอัมพาตครึ่งซีก ผู้ดูแลผู้ป่วยจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือผู้ป่วยทั้งในด้านฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย และให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย โดยอาศัยความอดทน และเวลา ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตัวเองได้ และผู้ร่วมในครอบครัวและสังคมได้ติดตามไป

วิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพในผู้ป่วยที่เป็นอัมพาต

1. การพลิกตัว การพลิกตัวจะเป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเปลี่ยนอิริยาบถเตรียมตัวที่จะลุกขึ้นนั่ง นอกจากนี้ยังป้องกันไม่ให้เกิดแผลกดทับขึ้นด้วย

ในรายที่มีอัมพาตทางซีกข้างขวา ส่วนแขนขาข้างซ้ายยังเคลื่อนไหวได้ ก็ควรให้ผู้ป่วยพลิกตัวไปข้างอัมพาต (ข้างขวา) ก่อน โดยใช้มือข้างที่ดี (ข้างซ้าย) จับเท้า แล้วดึงขอบที่นอนทางด้านข้างขวา ขณะเดียวกันก็ให้ใช้เท้าข้างที่ดีช่วยดันลำตัวให้พลิกไปทางด้านขวา

ถ้าต้องการพลิกมาทางด้านที่ดี (ข้างซ้าย) ให้ใช้มือซ้ายจับเท้าแล้วดึงขอบที่นอนทางด้านข้างซ้าย ขณะเดียวกันก็ให้เท้าข้างที่ดีดันบนที่นอน หรือใช้เท้าตีกเท้าที่เป็นอัมพาตให้พลิกไปทางด้านซ้าย

การกระทำนี้ เมื่อแรกจะรู้สึกว่าลำบาก แต่ด้วยความตั้งใจและความพยายามอย่างเข้มแข็งก็จะทำให้สามารถพลิกตัวไปมาได้ตามต้องการ ภายหลังการฝึกทำเพียงไม่กี่ครั้ง

2. การลุกขึ้นนั่ง ให้ใช้มือข้างที่ดี (ข้างซ้าย) จับมือข้างที่เป็นอัมพาต (ข้างขวา) มาวางไว้บนหมอนอก หรือหน้าท้อง แล้วใช้เท้าข้างที่ดี สอดเข้าไปใต้ข้อเท้าข้างที่เป็นอัมพาตยกเลื่อนมาที่ขอบเตียงข้างซ้าย เสร็จแล้วใช้มือข้างที่ดีจับเท้าขอบที่นอนข้างซ้ายเกร็งพร้อมกับยกศีรษะและไหล่ขึ้นจากที่นอน และใช้ศอกข้างที่ดีดันที่นอน หลังของผู้ป่วยก็จะยกขึ้นและลุกขึ้นนั่งที่ข้างเตียงได้ ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถลุกขึ้นนั่งได้ซึ่งมักพบได้บ่อย ๆ ในระยะแรก ๆ ก็ให้ผู้ช่วยเหลือ กดพื้นบริเวณเข้าผู้ป่วยทั้ง 2 ข้าง แล้วให้ผู้ป่วยยกตัวขึ้น แต่ถ้าหากยังยกตัวไม่ได้ก็ให้ผู้ช่วยเหลือ ใช้มือซ้ายช่วยดันบริเวณหลังและไหล่ผู้ป่วยไปข้างหน้า ก็ลุกขึ้นนั่งได้สำเร็จ ให้หมั่นฝึกและให้ความช่วยเหลือดังกล่าวจนกว่าผู้ป่วยจะลุกนั่งได้เองอย่างง่ายดาย โดยผู้ป่วยจะยกและดันตัวขึ้นจากที่นอนโดยใช้แขนส่วนปลายข้างซ้ายยันแล้วเลื่อนไปข้างหลัง ดันลำตัวให้ขึ้นได้

แต่อย่างไรก็ตามผู้ช่วยเหลือควรจะต้องระมัดระวังและคอยพยุงผู้ป่วยอย่าให้ล้มจนกว่าผู้ป่วยจะลุกนั่งได้อย่างมั่นคง

3. การเปลี่ยนจากท่านั่งที่ขอบเตียงเป็นท่านอนหงาย ให้จับแขนข้างที่เป็นอัมพาต (ข้างขวา) มาอยู่บนตัก ใช้ขาข้างที่ดียกขาข้างที่เป็นอัมพาต แล้วใช้มือข้างที่ดีจับเท้าขอบที่นอนตรงตำแหน่งที่จะอยู่ในระดับบริเวณเอว พร้อมกับงอข้อศอกลงอย่างช้า ๆ ขณะเดียวกันก็เหวี่ยงเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้นบนเตียง แล้วจัดท่านอนโดยการงอข้อสะโพกและข้อเข่าข้างที่ดีให้เท้าดันขาข้างที่เป็นอัมพาตให้อยู่ในท่านอนหงายตามต้องการ

ในท่านี้นี้ ผู้ช่วยเหลือจะต้องแนะนำให้ผู้ป่วนั่งบริเวณกลาง ๆ ของความยาวของเตียง ทั้งนี้ก็เพื่อว่าเวลาล้มตัวนอน ศีรษะจะได้อยู่บนหมอนพอดี

4. การลุกขึ้นยืน ให้ผู้ป่วยนั่งที่ขอบเตียง ให้เท้าทั้ง 2 แยกห่างกันเล็กน้อยให้เท้าข้างที่ดีอยู่ใต้ขอบเตียง ส่วนเท้าข้างที่เป็นอัมพาตยื่นออกมาข้างหน้าเล็กน้อย วางมือข้างที่ดีบนขอบเตียงดึงตัวขึ้นโดยการเหยียดข้อศอกและเข่าข้างที่ดีให้น้ำหนักตัวลงบนเท้าข้างดี ในช่วงนี้ผู้ช่วยเหลืออาจต้องช่วยจับแขนข้างซ้ายที่รักแร้ แล้วดึงขึ้นเพียงเล็กน้อยก็ยืนขึ้นได้

รายที่มีอาการมาก ผู้ช่วยเหลือนาจต้องใช้มือทั้ง 2 ข้าง สอดเข้าบริเวณรักแร้ผู้ป่วย โดยให้ฝ่ามือวางทาบไปทางด้านหลัง ขณะลุกขึ้นยืน ผู้ป่วยต้องโน้มศีรษะไปทางด้านหน้าเพื่อให้ น้ำหนักตัวถ่วงลงทางนั้น ผู้ช่วยเหลือจะได้ช่วยเหลือได้ง่ายขึ้น ถ้าจำเป็นจะต้องช่วยเหลือมากขึ้น ผู้ช่วยเหลือนาจต้องใช้เข่าขวาของเขาดันเข้าที่ศีรษะของผู้ป่วยพร้อมกับใช้มือทั้ง 2 ข้างโอบและดึง ผู้ป่วยมาทางข้างหน้า พร้อมกับยกขึ้นด้านบนแล้วบอกให้ผู้ป่วยลงน้ำหนักด้วยขาข้างที่ดี ขณะ หัดยืนนี้ แขนข้างที่ดีจะต้องยังคงวางอยู่ที่ขอบเตียง หากยืนได้มั่นคงแล้ว จึงจะให้ยกมือออกจาก ขอบเตียงได้

เมื่อจะนั่งก็ให้วางมือข้างที่ดีลงบนเตียง แล้วโน้มตัวไปข้างหน้าหมุนเท้าและงอเข่าข้างที่ดี ลงอย่างช้า ๆ ก็จะนั่งลงได้

ผู้ป่วยบางรายอาจจะฝึกให้ย้ายตัวเองไปนั่งรถล้อเซ็น เคลื่อนที่ด้วยล้อเซ็น จากนั้นล้อเซ็น เป็นยืน จากนั้นล้อเซ็นไปนั่งเก้าอี้ที่มีที่วางแขน จากนั้นล้อเซ็นไปโถส้วม จากนั้นโถส้วมมาล้อเซ็นหัด ถอดเสื้อ และกางเกง หัดสวมและถอดถุงเท้า รองเท้า ฯลฯ

5. การเดิน ในขั้นต้นควรเดินโดยใช้อุปกรณ์พยุงช่วยในการเดิน ได้แก่ ไม้เท้า ไม้เท้า หลายขา หรือไม้ค้ำยัน การเลือกอุปกรณ์นี้ ควรเลือกให้ได้ความยาวและมีมือจับที่ถูกต้องคือ เมื่อใช้แล้วข้อศอกของผู้ป่วย ควรงอประมาณ 20-30 องศา

การใช้ไม้เท้าควรวางไม้เท้าให้อยู่ทางด้านหน้าของเท้าข้างที่ดีและกางออกเล็กน้อย ก้าวเท้าข้างที่ไม่มีการลงไปอยู่ในแนวเดียวกับไม้เท้า ลงน้ำหนักตัวทั้งหมดลงบนไม้เท้า และเท้า ข้างที่ไม่มีการลง ก้าวเท้าดีออกไป แล้วทำซ้ำโดยเริ่มวางไม้เท้าให้อยู่ทางด้านหน้าของเท้าข้างที่ดี เหมือนครั้งแรก หรือ เริ่มโดยยกไม้เท้ากับเท้าข้างที่ไม่มีการลงออกไปข้างหน้า ลงน้ำหนักตัวที่ไม้เท้า และเท้าที่ไม่มีการลง แล้วจึงก้าวเท้าข้างที่ดีออกไป

การใช้ไม้ค้ำยันก็เหมือนกับการใช้ไม้เท้า

ข้อควรระวัง การใช้ไม้เท้า หรือไม้ค้ำยัน ผู้ป่วยจะต้องไม่ก้าวเท้าข้างที่ไม่มีการลงออก เหย่น้ำหนักไม้เท้า หรือไม้ค้ำยัน เพราะจะทำให้เสียหลักล้มได้ในขณะก้าวเดิน

เมื่อหัดเดินได้แล้ว ก็ให้หัดขึ้นและลงบันได และขึ้นลงในที่ต่างระดับ และฝึกหัดในท่าอื่น ๆ โดยผู้ช่วยเหลือนาจต้องคอยระมัดระวังให้ความช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด ด้วยความอดทนและให้ กำลังใจ และอาศัยเวลานานพอสมควร ผู้ป่วยก็จะช่วยตนเองได้มากขึ้น ๆ

จากการที่ได้เรียนมาแล้วนี้ก็จะเห็นว่าวัยกลางคนจะมีร่างกายเสื่อมลงแล้วทำให้เกิดปัญหา กับอวัยวะต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จนทำให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้นได้ดังนั้นจึงควรที่จะ แนะนำให้ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนได้ปฏิบัติตามที่ถูกต้องตามสุขลักษณะ เพื่อลดปัญหาต่าง ๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และถ้าไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงปัญหาหรือโรคภัยไข้เจ็บที่มาคุกคามได้ก็สมควรที่จะได้

ปฏิบัติต่อท่านได้อย่างถูกต้องตามกรณี เพื่อเป็นการทดแทนคุณและช่วยเหลือท่านอันจะเป็นศิริมงคล
ต่อตนเองและครอบครัวสืบไป

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ (และที่เคยพบเห็นมา) เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพทางด้านร่างกาย
จิตใจ ตลอดจนการปฏิบัติตนของผู้ป่วยและการปฏิบัติต่อผู้ป่วยที่จะส่งโรงพยาบาลและออกจาก
โรงพยาบาลมาอยู่ที่บ้าน ให้เพื่อน ๆ ฟัง แล้วอภิปรายและสรุปโดยครูเป็นผู้เพิ่มเติมในสิ่งที่
ถูกต้อง
2. จัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ให้ฝึกปฏิบัติแล้วสาธิตให้เพื่อนดูเกี่ยวกับวิธีการช่วยเหลือฟื้นฟู
สมรรถภาพผู้ที่เป็นอัมพาต
3. ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทำให้เกิดปัญหาสุขภาพขึ้นได้ ขอให้
นักเรียนยกตัวอย่างปัญหาสุขภาพของบุคคลในวัยกลางคนมาซัก 5 เรื่อง พร้อมทั้งบอกวิธีการ
ที่จะป้องกันแก้ไขปัญหานั้น ๆ มาด้วย
4. ปัญหาทางด้านจิตใจตามธรรมชาติของบุคคลวัยกลางคนจะเป็นอย่างไรบ้าง และควรจะแนะนำ
ช่วยเหลือท่านประการใดบ้าง
5. จงอธิบายถึงวิธีการส่งตัวผู้ป่วยเพื่อไปรับการรักษาพยาบาล ณ โรงพยาบาลหรือสถาน
พยาบาล
6. รายที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ติดเชื้อ เช่น วัณโรคปอด ออกจากโรงพยาบาลกลับบ้าน ควร
ปฏิบัติตนหรือได้รับการปฏิบัติอย่างไรบ้าง
7. รายที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังที่ไม่ติดเชื้อ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน อัมพาต ออกจากโรงพยาบาล
กลับบ้าน ควรปฏิบัติตนหรือได้รับการปฏิบัติอย่างไรบ้าง
8. จงอธิบายวิธีการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ที่เป็นอัมพาตในเรื่อง
 1. การพลิกตัว
 2. การเปลี่ยนจากท่านั่งที่ขอบเตียงเป็นท่านอนหงาย
 3. การเดิน
9. เชื้อวิทยาการ เช่น แพทย์ พยาบาล ฯลฯ มาบรรยายและร่วมอภิปรายในเรื่องที่เรียน

บทที่ 6

บทบาทในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

ชีวิตของคนเรา นับตั้งแต่เกิดมา ชีวิตจะต้องผ่านวัยต่าง ๆ ได้แก่ วัยทารก วัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ มีอยู่ระยะหนึ่งที่คนเราต้องผ่านไป และเป็นระยะที่อยู่ในระหว่างวัยผู้ใหญ่ กับวัยสูงอายุ ระยะนี้จะอยู่ในระหว่างอายุ 45-59 ปี ระยะนี้เรียกกันว่า วัยกลางคน

โดยธรรมชาติของชีวิต เมื่อเริ่มต้นชีวิตนั้น ชีวิตจะเจริญเติบโตเรื่อยไป จนถึงเมื่อเจริญ สูงสุดแล้ว ก็จะเริ่มต้นเสื่อม และเสื่อมเรื่อยไปจนถึงเวลาสุดท้ายของชีวิต ชีวิตของคนเราจึงเปรียบ เหมือนกับการเดินขึ้นสะพานโค้ง เมื่อเดินถึงตอนยอดโค้งของสะพานแล้วก็ต้องเดินลงสะพาน ไปจนสุดสะพานอีกข้างหนึ่ง เมื่อได้เดินไปถึงยอดโค้งตอนสูงสุดของสะพาน ตอนนั้นก็จะเทียบได้ กับการเริ่มต้นที่จะเข้าสู่วัยกลางคน ซึ่งจะเป็นระยะเริ่มต้นของการเสื่อมนั่นเอง

เมื่อชีวิตเริ่มเข้าสู่วัยกลางคน ก็มักจะเป็นระยะที่คนเราเริ่มมีอาชีพการงาน และหลักฐาน อันมั่นคงแล้ว เริ่มมองเห็นจุดหมายหรือความสำเร็จในชีวิตอนาคต มีครอบครัวของตนเอง และ มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวและลูก ๆ ที่กำลังเจริญเติบโต ซึ่งจะต้องให้การอบรมเลี้ยงดูให้ การศึกษา เพื่อที่จะมีชีวิตที่ดีต่อไปในวันข้างหน้า

เมื่อผ่านชีวิตของวัยกลางคนนี้ไป ก็จะมีชีวิตใกล้เข้าไปสู่วัยสูงอายุ จึงเป็นเวลาที่ชีวิตมีความ มั่นคง มีหลักฐาน มีชื่อเสียง มีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน แล้วเมื่อถึง ระยะนั้นก็จะเริ่มต้นมองและคิดคำนึงไปถึงชีวิตตนในวัยสูงอายุ ที่จะได้ใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์และมี สุขใน ชีวิตของผู้สูงอายุต่อไป

วัยกลางคนจึงเป็นวัยที่คนเราจะต้องมีภาระหนักมาก ในอาชีพการงาน และจะต้องรับผิดชอบ ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม แต่การที่จะรับผิดชอบในภาระหน้าที่นี้ได้อย่างสมบูรณ์นั้น คนที่ อยู่ในวัยนี้จะต้องมีสุขภาพอันดีทั้งกายและจิตใจ

คนวัยกลางคน ควรที่จะรู้ว่า วัยกลางคนนั้น เป็นวัยที่เริ่มต้นของความเสื่อมร่างกาย จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปทางด้านเสื่อม โรคหลายโรคด้วยกันที่จะเกิดขึ้นได้ง่ายในวัยกลางคนนี้ และเมื่อมีโรคใดเกิดแล้ว ก็มักเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งจะกลายเป็นปัญหาในการดำเนินชีวิตตลอดไป

การมีสุขภาพดีและมีร่างกายที่แข็งแรงว่องไว ซึ่งมีอยู่ในคนวัยหนุ่มสาว เมื่อชีวิตผ่านมาสู่วัยกลางคน ถ้าคนในวัยนี้ขาดสุขภาพอันดีของร่างกายและจิตใจแล้ว โรคภัยไข้เจ็บหลายโรคหลายชนิดจะเกิดขึ้นได้มาก

วัยกลางคน เป็นวัยที่คนเรากำลังก้าวเดินไปสู่จุดสูงสุดของชีวิต และจะเริ่มถดถอยลง ไปจากจุดสูงสุดนั้น นับได้ว่าเป็นระยะของการเจริญอย่างมากมายในหน้าที่การงานและด้านต่าง ๆ มีประสบการณ์และความคิดสติปัญญาดี มีหลักฐานฐานะมั่นคง มีครอบครัวเป็นปึกแผ่น มีการทำประโยชน์ให้สังคมและประเทศชาติได้อย่างมาก แต่ก็เป็นระยะเวลาที่โรคภัยต่าง ๆ คุกคามชีวิตได้มากด้วย หลายคนสิ้นสุดชีวิตไปในวัยนี้อย่างน่าเสียดายที่สุด

ผู้ที่ผ่านเข้ามาสู่วัยกลางคนจึงควรที่จะได้คิดและพิจารณาให้เข้าใจถึงสภาพของชีวิตได้รู้ถึงโรคต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้แก่ตัว แล้วพยายามปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการส่งเสริมสุขภาพอันดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ชีวิตในวัยกลางคนก็จะผ่านไปอย่างมีความสุขอย่างยิ่ง และจะไปเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตในเวลาข้างหน้าต่อไปด้วยเช่นกัน

การดูแลและบำรุงรักษาทนเอง

ได้กล่าวแล้วว่า คนวัยกลางคนนั้นต้องมีกิจการงานและภาระหน้าที่มาก ต้องมีการรับผิดชอบ ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อคนอื่น ๆ และสังคม คนในวัยกลางคนจึงต้องรู้จักดูแลและบำรุงรักษาทนเอง เพื่อให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีความสุข มีสุขภาพอนามัยอันดี มีร่างกายและจิตใจแข็งแรง สมบูรณ์ดีเสมอ

การดูแลและบำรุงรักษาทนเองนี้ ควรจะได้คำนึงและปฏิบัติในเรื่องต่าง ๆ ดังนี้
บ้านเรือนที่อยู่อาศัย ควรถูกสุขลักษณะ สะอาดและมีบรรยากาศแวดล้อมที่ดี จัดบ้านเรือนให้เป็นที่น่าอยู่อาศัย ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาด มีแสงสว่างดี ห้องครัวสะอาดและมีบริเวณบ้านที่สะอาด

อาหารการกิน มีความสำคัญมากต่อชีวิตและสุขภาพในระยะวัยกลางคนนี้ คนวัยกลางคนควรจะสนใจและศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของโภชนาการที่ดีบ้าง เพื่อที่จะได้เข้าใจถึงคุณค่าของอาหารที่มีต่อชีวิต

เมื่อมาถึงระยะของวัยกลางคนนี้ อาหารก็จะต้องได้รับครบถ้วนทั้งปริมาณและคุณค่าทางอาหารตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน และสารอาหารก็จะต้องมีครบถ้วนทุกชนิดคือ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่

คนวัยกลางคนต้องไม่รับประทานน้อยเกินไปจนเกิดโรคขาดอาหาร และที่สำคัญก็คือ ต้องไม่รับประทานมากเกินไปจนอ้วนและเกิดโรคอ้วน ซึ่งมักจะเกิดได้มากเมื่อคนเรามีอายุเข้าสู่วัยกลางคน

น้ำดื่ม น้ำมีความสำคัญต่อชีวิต ร่างกายของเรามีน้ำเป็นส่วนประกอบเสียเป็นส่วนใหญ่ คือน้ำจะเป็นส่วนประกอบของร่างกายถึงร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัว

จำนวนร้อยละ 70 ของน้ำหนักตัวนี้ จะเป็นจำนวนน้ำที่มีอยู่ในเซลล์ทั้งหมดของร่างกาย รวร้อยละ 50 เป็นจำนวนน้ำที่อยู่รอบ ๆ เซลล์ทั่วทั้งร่างกาย รวร้อยละ 15 และเป็นส่วนของน้ำเลือด หรือพลาสมา รวร้อยละ 5

น้ำในร่างกายทำหน้าที่หลายประการ คือ เป็นส่วนประกอบของเซลล์ทุกเซลล์ น้ำเป็นตัวช่วยละลายอาหารที่ย่อยแล้วในลำไส้ให้ซึมเข้าสู่กระแสเลือด น้ำเป็นส่วนประกอบของเลือด ซึ่งเป็นตัวนำเอาอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงอวัยวะทั่วร่างกายและนำของเสียของร่างกายไปขับถ่ายทิ้งทางไต ทางผิวหนัง และทางปอด น้ำเป็นตัวช่วยควบคุมความร้อนในร่างกายให้คงที่ น้ำเป็นส่วนของน้ำย่อยอาหาร โสฬิต น้ำเหลือง น้ำดี น้ำลาย เหงื่อ ปัสสาวะ ฯลฯ และน้ำเป็นตัวช่วยหล่อลื่นอวัยวะต่าง ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวให้เคลื่อนไหวได้สะดวก เช่นน้ำในข้อต่าง ๆ น้ำในช่องท้อง น้ำในช่องปอด ฯลฯ

น้ำของร่างกายมีการถ่ายเทอยู่เสมอทุกวัน คือ มีการรับเข้าสู่ร่างกาย และขับออกไปจากร่างกาย โดยเฉลี่ยแล้ววันหนึ่ง ๆ น้ำถูกขับออกมาจากร่างกาย โดยขับออกมาเป็นน้ำปัสสาวะ เหงื่อ และไอน้ำพร้อมกับอากาศที่หายใจออกมา เป็นจำนวนประมาณ 2000-2500 ลูกบาศก์เซนติเมตร หรือ 2-2½ ลิตร ดังนั้น วันหนึ่ง ๆ ร่างกายก็ควรได้รับน้ำเข้าสู่ร่างกายเป็นจำนวนเท่า ๆ กัน ซึ่งเราอาจได้รับจากน้ำในอาหารและส่วนใหญ่ได้จากน้ำดื่ม เราควรจะได้รับน้ำมาก ๆ คือดื่มวันละมาก ๆ อย่างน้อยวันหนึ่ง ๆ ควรดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว

โดยทั่วไปเราควรดื่มน้ำวันละมาก ๆ การดื่มน้ำมาก ๆ ไม่เพียงแต่จะทดแทนจำนวนน้ำที่ร่างกายขับถ่ายทิ้งออกมา แต่ยังจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ คือ

การดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยให้เซลล์ทั่วร่างกายมีน้ำสมบูรณ์ ผิวหนังจะตึงตสนุ่มไม่เหี่ยวแห้ง การดื่มน้ำมาก ๆ ช่วยให้ไตขับถ่ายของเสียออกมาทางน้ำปัสสาวะได้มาก ร่างกายได้รับน้ำมาก ๆ กระแสเลือดจะไหลเวียนดี ทำให้เลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายได้มากดี นอกจากนั้นการดื่มน้ำมาก ๆ ก็จะช่วยให้อวัยวะของอวัยวะต่าง ๆ เช่น เยื่อของปาก ลำคอ จมูก หลอดลม ฯลฯ ชุ่มชื้นดีไม่แห้งเหี่ยวไป

น้ำมีความสำคัญต่อชีวิต พอที่จะเรียกกันได้ว่า เป็นยาอายุวัฒนะอย่างหนึ่ง คนวัยกลางคนจึงควรที่จะดื่มน้ำให้ได้วันละมาก ๆ

แสงแดดอ่อน แสงแดดมีความสำคัญและมีคุณค่าต่อชีวิตของคนเราทุกคน แม้จะมีอายุอยู่ในวัยกลางคนก็ยังคงต้องการได้รับแสงแดด แสงแดดนอกจากจะให้แสงสว่างแล้วยังให้คุณค่าหลายประการ

แสงแดดมีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรคได้ จึงควรให้มีแสงแดดส่องเข้าถึงภายในบ้าน เพื่อฆ่าเครื่องนุ่งห่ม เครื่องนอน เครื่องครัว และเครื่องใช้ต่าง ๆ ก็ควรได้รับแสงแดด

แสงแดดเมื่อถูกกับผิวหนัง กระแสเลือดที่ผิวหนังจะไหลเวียนดี มีเลือดมาเลี้ยงผิวหนังมาก ผิวจะตึงแข็งแรงทนทานดี และยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้างวิตามินดีขึ้นมาในร่างกายได้เองและวิตามินนี้จะช่วยป้องกันโรคกระดูกอ่อน

การได้รับแสงแดดจะช่วยให้มีสุขภาพดี กระแสเลือดของร่างกายไหลเวียนดี หัวใจทำหน้าที่ดีขึ้น เม็ดเลือดแดงจะถูกผลิตเพิ่มขึ้น ความอยากอาหารดีขึ้น รู้สึกสบายเป็นสุขและจะนอนหลับได้สนิท แสงแดดเสริมสร้างความอบอุ่นสมบูรณ์ให้คนเราทั้งร่างกายและจิตใจ

แต่ต้องเข้าใจว่า แสงแดดที่จะให้คุณค่าได้สมบูรณ์นั้น ก็เป็นแสงแดดเฉพาะตอนเช้าและตอนเย็นเท่านั้น คือเป็นแสงแดดอ่อน ถ้าเป็นแสงแดดในตอนกลางวันซึ่งมีรังสีร้อนมากกลับจะมีอันตรายได้มากกว่าเป็นคุณ

อากาศบริสุทธิ์ มีความสำคัญต่อชีวิตและสุขภาพอย่างมาก การที่เราต้องหายใจเอาอากาศเข้าไปสูปอดนั้นก็เพื่อต้องการได้ออกซิเจนในอากาศที่จะใช้ในการเผาผลาญอาหารให้เกิดเป็นพลังงานแก่ร่างกาย แต่อากาศที่หายใจเข้าไปนั้นจะต้องเป็นอากาศบริสุทธิ์ด้วย ก็จะต้องเป็นอากาศที่ปราศจากสี กลิ่น ก๊าซต่าง ๆ จุลินทรีย์ สารเคมี หรือมลพิษใด ๆ ที่ปลิวปามาในอากาศ และอากาศนั้นเมื่อออกซิเจนมากด้วย

การได้รับอากาศบริสุทธิ์จะช่วยให้มีสุขภาพอันดีทั้งร่างกายและจิตใจ และทำให้ปราศจากโรคระบบทางหายใจด้วย

คนวัยกลางคนจะต้องอยู่ในที่อากาศบริสุทธิ์ และหาทางที่จะให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ให้มาก ๆ อยู่เสมอ

การออกกำลังกาย มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตและทุกคนควรจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน คนในวัยกลางคนนั้นส่วนมากที่จะขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายน้อยมาก

การออกกำลังกายมีคุณค่าต่อร่างกายและชีวิตเราหลายประการ การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ข้อต่าง ๆ และโครงกระดูกแข็งแรงทนทาน จึงสามารถทำงานหรือออกแรงได้ดี ไม่เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียง่าย ทำงานได้เข้มแข็ง ว่องไว และคล่องตัวไปด้วยดี

การออกกำลังกายจะช่วยให้หัวใจแข็งแรง กระแสเลือดไหลเวียนดี เลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกายได้มาก ปอดขยายได้มาก ได้รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายมาก และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ออกไปจากร่างกายได้มาก คอเมหือข้อขับเหงื่อออกมามากจึงช่วยขับของเสียออกมาทางเหงื่อ ได้มาก ระบบทางเดินอาหารทำหน้าที่ได้ดี การย่อยอาหารดี ขับถ่ายอุจจาระได้ดี มีความอยากอาหาร

และรับประทานอาหารได้มาก เมื่อถึงเวลานอนก็จะนอนหลับได้สนิท นอกจากนั้นการออกกำลังกายนี้ยังเป็นการกำจัดอารมณ์ไม่ดีต่าง ๆ ให้คลายเครียดไปได้มาก จึงทำให้มีจิตใจสดชื่นแจ่มใสได้

ด้วยคุณค่าของการออกกำลังกายซึ่งมีได้มากหลายประการเช่นนี้ คนวัยกลางคนจึงควรจะต้องมีการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน

การออกกำลังกายนี้ ควรจะเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะกับอายุเพศ และสภาพของร่างกายของตน การออกกำลังกายนี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นการเล่นกีฬา การเล่นกายบริหาร แม้แต่การทำงานบ้านบางอย่างก็เรียกได้ว่าออกกำลังกายได้ เช่น ถูบ้าน ถูเรือน ถูหย้า ตักน้ำ ทำสวนครัว รดน้ำต้นไม้ ผ่าฟัน ฯลฯ สำหรับคนทั่วไปหรือคนวัยกลางคนนั้นก็ไม่ต้องไม่ลืมว่าการเดิน ก็เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจปฏิบัติได้ทุกวันในเมื่อไม่อาจมีเวลาที่จะออกกำลังกายอย่างอื่น หรือเล่นกีฬาใด ๆ ได้ ถ้าจะเดินให้เร็ว ๆ ได้สัก 15 นาที แล้วเดินตามปรกติต่อไปจนครบ 1 ชั่วโมง ก็ถือว่าวันนั้นได้ออกกำลังกายพอแล้ว

การพักผ่อนนอนหลับ ตลอดชีวิตคนเรา เราใช้เวลาในการนอนหลับอย่างน้อย ๆ เป็นเวลา 1 ใน 3 ของเวลาชีวิตเราทั้งหมด การนอนหลับเป็นการพักผ่อนร่างกายและระบบประสาท เพื่อให้ร่างกายมีการสร้างเสริมพลังงานที่ต้องสูญเสียไปตลอดเวลาที่เราตื่นอยู่นั้นให้กลับสมบูรณ์ขึ้นมา และจะได้ใช้พลังงานต่อไปอีกเมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว

ในแต่ละวัน คนเราต้องการเวลาในการนอนหลับนานเท่าใดนั้น ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละคน แล้วแต่เพศ อายุ อาชีพ สภาพแวดล้อม และการออกกำลังกาย เด็กต้องการเวลาในการนอนมากกว่าผู้ใหญ่ คนวัยกลางคนแม้ว่าจะต้องการใช้นเวลานอนหลับน้อยลงไปก็จริง แต่ก็ควรจะนอนหลับได้วันละ 6-8 ชั่วโมง

ชีวิตความเป็นอยู่ของคนทุกวันนี้ ทำให้คนเราขาดการพักผ่อนหลับนอนไปมาก กว่าที่จะเข้านอนก็ตึกมาก บางคนต้องทำงานในเวลากลางคืนด้วย บางคนทั้ง ๆ ที่ค่าลงแล้วก็ยังใช้ชีวิตในยามค่ำคืนนั้นเที่ยวแคว่ เข้าสังคม ชมการแสดงต่าง ๆ อยู่จนตึกมาก คนวัยกลางคนหลายคนที่มีเวลาหลับนอนน้อยไปเพราะเหตุต่าง ๆ ดังกล่าว

การขาดการพักผ่อนหลับนอน ทำให้อ่อนเพลีย มีน้ิม หงุดหงิด ขาดสมาธิ เบื่อหน่ายการทำงาน ร่างกายอ่อนแอ ความต้านทานโรคลดน้อยลง ก็จะเป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้ง่าย

คนวัยกลางคนต้องนอนหลับให้มากพอ เพื่อที่จะเสริมให้ตนมีสุขภาพที่ดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต

การพักผ่อนหย่อนใจ ก็มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อชีวิตของคนเรา การพักผ่อนหย่อนใจนี้มีความหมายถึง การกระทำอย่างใดที่เปลี่ยนจากการทำงานอันเป็นกิจวัตรหรือการปฏิบัติอาชีพที่ทำอยู่เป็นประจำ โดยงดเว้นชั่วคราว และมาทำอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งการพักผ่อนนี้จะช่วยให้

คลายความเครียดทางจิตใจและอารมณ์ จากการคร่ำเคร่งอยู่กับงาน และชีวิตประจำวันที่ปฏิบัติมาซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน

การหย่อนใจนี้อาจเป็นการทำงานอดิเรกต่าง ๆ ที่พึงพอใจ การอ่านหนังสือดี ๆ มีความรู้ การเขียนหนังสือ เล่นดนตรี ฟังดนตรี ชมการแสดง ถ่ายรูป วาดเขียน สะสมสิ่งของ เล่นกีฬา หรือเกมต่าง ๆ การท่องเที่ยวไปสถานที่ต่าง ๆ ฯลฯ หรือบางอย่างก็เป็นการหย่อนใจที่จะเป็นประโยชน์แก่ตัวเองและครอบครัวด้วย เช่น การเลี้ยงสัตว์ ทำสวนครัว ถางหญ้า ปลุกต้นไม้ ทำความสะอาดบ้านเรือน ฯลฯ

คนวัยกลางคนจะอยู่ในระยะที่มีภาระหน้าที่และกิจการงานมากจึงต้องมีเวลาที่จะได้พักผ่อนหย่อนใจบ้างพอควร เพื่อคลายความเครียดทางจิตใจและสุขใจ

การถ่ายอุจจาระ ควรจะถ่ายเป็นประจำ และระวังอย่าให้มีท้องผูก คนวัยกลางคนมีท้องผูกได้มาก การมีท้องผูกมาก ๆ จะทำให้มีอาการได้หลายประการ เช่น อึดอัดในท้อง เบื่ออาหาร อาหารย่อยไม่ดี มีนิ่ว มีริดสีดวง อ่อนเพลีย และคนวัยกลางคนนี้จะเกิดโรคจิตเสียดวงทวารหนักได้ง่าย

เพื่อป้องกันหรือแก้ไขท้องผูก ผู้สูงอายุก็ควรจะปฏิบัติตัวให้ดียิ่งขึ้น ถ่ายอุจจาระตรงตามเวลาจนเป็นนิสัย อาหารควรเป็นพวกผักผลไม้ให้มาก ๆ เพื่อให้มีกากมาก นอนหลับพักผ่อนให้มากพอ ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และงดเว้นการใช้น้ำยาถ่ายจนคิดเป็นนิสัย

ฟันและเหงือก ต้องคอยเอาใจใส่รักษาให้สะอาดอยู่เสมอ แปรงฟันหลังอาหารทุกครั้ง อย่างน้อยแปรงฟันวันละ 2 ครั้งในตอนเช้าและก่อนนอน ควรจะได้ให้ทันตแพทย์ตรวจและรักษาฟันทุก ๆ 6 เดือน พร้อมกับขอคำแนะนำในการดูแลรักษาเหงือกและฟัน รวมทั้งการปฏิบัติให้ถูกต้องในเรื่องอาหารการกิน เพื่อให้เหงือกและฟันมีสุขภาพดี แข็งแรงทนทานอีกด้วย

ผิวหนัง ผมและหนังศีรษะ หมั่นรักษาความสะอาดให้ดีเสมอ อาบน้ำชำระร่างกายวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนเวลาเข้านอน สระผมเพื่อรักษาความสะอาดของผมและหนังศีรษะอาทิตย์ละ 2 ครั้ง

ในการอาบน้ำชำระร่างกายนี้ คนในวัยกลางคนควรที่จะทราบในเรื่องบางอย่าง เพื่อที่จะอาบน้ำให้เหมาะกับสภาพร่างกายของตน ผู้ที่มีผิวมัน อาจอาบน้ำฟอกสบู่ได้วันละหลายครั้ง แต่ผู้ที่มีผิวแห้ง ไม่ควรอาบน้ำและฟอกสบู่เป็นเวลานาน ๆ เพราะผิวจะยิ่งแห้งตึงและเกิดผื่นคันอักเสบได้

การอาบน้ำที่ค่อนข้างร้อนจะช่วยให้หลอดเลือดที่ผิวหนังขยายตัวและมีเลือดมาเลี้ยงผิวหนังมาก ๆ กระแสเลือดก็จะไหลเวียนทั่วร่างกายดี หัวใจก็จะทำหน้าที่ดีขึ้น แต่การอาบน้ำที่ร้อน ๆ อาจไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีผิวแห้ง และโดยเฉพาะผู้ที่มีหัวใจไม่ดี ดังนั้นคนวัยกลางคนที่จะอาบน้ำร้อน ๆ หรืออบตัวด้วยความร้อนจะต้องรู้ถึงสภาพของหัวใจและร่างกายของตนว่าปกติดีเพียงใดแล้ว

เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม เลือกใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง ตามฤดูกาล และตามเวลาให้ถูกต้อง เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มต้องสะอาดเสมอ รองเท้าเลือกสวมแต่รองเท้าที่เหมาะสมกับเท้าและสวมใส่ได้สบายเท้า

ตา คนวัยกลางคนมักเริ่มต้นมีการเปลี่ยนแปลงของสายตา ส่วนมากมักจะมีสายตายาว เมื่อถึงวัยกลางคนนี้จึงควรที่จะได้ให้แพทย์ตรวจตาและสายตา ถ้ามีโรคตาอย่างใดก็รักษาเสียให้หาย ถ้ามีสายตาผิดปกติก็ควรที่จะใช้แว่นตาให้เหมาะกับสายตา

สิ่งเสพติด ควรงดเว้นอย่างเด็ดขาด บุหรี่ เหล้า ยาเสพติด และสิ่งเสพติดต่าง ๆ นั้นล้วนแต่ให้โทษได้หลายประการ คนที่ติดยาเสพติดจะเสื่อมทั้งร่างกายและจิตใจ บุคลิกลักษณะอันดีจะหมดไป นิสัยใจคอเปลี่ยนแปลงผิดไป อาจก่ออาชญากรรมต่าง ๆ ได้ง่าย เพราะการขาดสติ ความั้งคิด ขาดความเชื่อถือในสังคม ทำกิจการงานไม่ได้ดี ทำให้ต้องหมดอาชีพ ร่างกายอ่อนแอ ระบบประสาทเสื่อม และเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

คนวัยกลางคน อยู่ในระยะที่มีความก้าวหน้าในชีวิตทั้งด้านส่วนตัว ครอบครัว ฐานะและกิจการงาน จึงควรหลีกเลี่ยงให้ห่าง และละเว้นสิ่งเสพติดเสีย

การตรวจสุขภาพประจำปี นับว่าเป็นการดูแลและบำรุงรักษาตัวเองที่สำคัญและจำเป็นอย่างหนึ่ง การตรวจสุขภาพประจำปี ซึ่งจะมีการตรวจร่างกายอย่างละเอียดทุกระบบปีละครั้ง เป็นอย่างน้อยนี้จะได้รับผลประโยชน์มาก

การตรวจสุขภาพประจำปีจะช่วยให้ทราบว่าร่างกายยังคงมีสุขภาพดีเป็นปรกติมากน้อยแค่ไหน ที่สำคัญกว่านั้นก็คือตรวจเพื่อให้รู้ว่ามึโรคอย่างใดเกิดขึ้น โดยที่โรคนั้นยังไม่แสดงอาการผิดปกติ และตัวเราเองก็ไม่วู้ตัว ถ้าตรวจพบโรคใดแล้วก็จะได้รับการรักษาได้ทันที และโรคนั้นจะหายได้ง่าย นอกจากนั้นในโอกาสที่ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีนี้ ก็จะได้รับคำแนะนำจากแพทย์ ในการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามหลักการส่งเสริมสุขภาพอนามัยในชีวิตประจำวัน เพื่อการมีชีวิตอยู่อย่างผาสุกสมบูรณ์ของคนและครอบครัวอีกด้วย

การประกอบอาชีพของคนวัยกลางคน

คนเราเมื่อมีอายุเข้าสู่วัยกลางคนแล้ว ส่วนมากก็จะมีอาชีพการงานที่แน่นอนและมั่นคงแล้ว วัยกลางคนเป็นระยะเวลาที่คนเราต้องทำงานหนักมาก ต้องทุ่มเททั้งกำลังกายและกำลังใจให้แก่การงานและหน้าที่ของตน ต้องมีการรับผิดชอบในหน้าที่การงานมากขึ้น ในการประกอบอาชีพการงานไม่ว่าจะเป็นงานอาชีพอิสระหรืองานใด ๆ การทำงานก็ต้องมีการติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้อื่น ต้องมีผู้ใหญ่ ผู้น้อย เพื่อนร่วมงาน และผู้ที่มาติดต่อด้วย ความรับผิดชอบต่อการงาน และผู้อื่นก็ยังมีมากขึ้น

แต่ขณะเดียวกัน วัยกลางคนก็เป็นระยะที่คนเราเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ

ไปในด้านเสื่อม การประกอบอาชีพการงานจึงต้องคำนึงถึงสุขภาพทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนให้มาก พอ ๆ กับคำนึงถึงความก้าวหน้าและความสำเร็จในชีวิตการงานของตนด้วย

การปฏิบัติงานอาชีพของคนเรานั้น มิใช่ว่าจะมุ่งหวังที่จะได้รับแต่เงินหรือสิ่งซึ่งจะช่วยเลี้ยงชีพตนและครอบครัวเท่านั้น การทำงานยังช่วยให้เกิดคุณค่าต่อชีวิตอย่างอื่นอีกมากด้วย โดยเฉพาะคุณค่าทางจิตใจและเกิดคุณค่าต่อสังคม

คนเราทุกคนรู้จักคำว่า "งาน" นั้นมีความสำคัญและเป็นสิ่งที่สังคมปรารถนา การทำงานจะเกิดผลให้สังคมเจริญได้

การทำงานช่วยให้เกิดความสุขใจ ทำให้มีเพื่อนมาก ทำให้สังคมยอมรับนับถือ ผู้ทำงานว่าเป็นคนมีค่าเป็นคนมีประโยชน์ต่อสังคม และแสดงถึงความมีหลักฐานอันมั่นคง ซึ่งก่อให้เกิดความพอใจและภาคภูมิใจของผู้ทำงานได้อย่างมาก

ดังนั้นคนเราจึงต้องทำงาน ต้องประกอบอาชีพและการทำการงานนั้นก็จะต้องมุ่งหวังความก้าวหน้า และความสำเร็จในชีวิตการงานด้วย

วิธีการประกอบอาชีพการงาน

ได้กล่าวแล้วว่า คนวัยกลางคนนั้นต้องมีภาระและความรับผิดชอบต่อหน้าที่การงานของตนมาก การทำงานก็หนักมากทั้งกายและจิตใจ จึงต้องคำนึงถึงสุขภาพและสุขภาพของตนให้มากด้วย

การทำงานของคนวัยกลางคน ควรเป็นหลักในการปฏิบัติที่จะทำงานให้ได้ผลก้าวหน้า และเหมาะสมกับตนดังนี้

1. รักและพึงพอใจในงานอาชีพของตน

นับว่ามีความสำคัญประการแรกที่จะทำให้เกิดมีความต้องการหรืออยากทำงานนั้นงานใดที่มีความพึงพอใจแล้วจะไม่เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นในใจเลย ต้องคิดเสมอว่างานอาชีพของตนนี้คือ สิ่งซึ่งจะสร้างความสุขความสำเร็จให้แก่ชีวิต

2. รู้จักการแบ่งเวลาและแบ่งงานทำ

หมายถึง มีการวางแผนทำงาน รู้จักจะทำงานที่เห็นว่ายุ่งยากและสำคัญเสียก่อนแล้วจึงทำงานที่ง่ายและสำคัญน้อยลงไปตามลำดับในภายหลัง เมื่อหมดเวลาทำงาน ถ้ายังเห็นว่าพอมีเวลาหรือตนมีกำลังพอจะทำงานได้อีกก็ทำงานอื่นต่อไป แต่ถ้าทำไม่ได้ก็ควรพอใจที่ได้ทำงานสำคัญ ๆ เสร็จสิ้นไปในวันนั้นแล้ว งานง่าย ๆ และไม่สำคัญอาจเก็บไว้ทำวันต่อไปได้ และจะเสร็จสิ้นไปได้ง่าย การทำงานต้องมีแผนดังกล่าว ไม่ใช่ทำทีเดียวพร้อม ๆ กันหลายอย่าง อย่างที่เรียกว่าทำงานจับจด ซึ่งในที่สุดก็จะไม่มีงานชิ้นใดเสร็จสิ้นไปได้ และงานใหม่ก็เพิ่มทับถมมาอีกจนหาผลงานไม่ได้เลย

3. เมื่อทำงานก็ต้องลงมือทันที

คนเราเบื่อหน่ายการทำงานและไม่ได้ผลงานก็เพราะไม่ได้ปฏิบัติงานจริง ที่พูดว่าเหนื่อยและเบื่อหน่ายงานนั้นส่วนมากก็เพราะการคิดโดยไม่ลงมือทำงานเลย คือคิดเสียก่อนแล้วว่าตนจะต้องทำอะไร งานมีมากน้อยแค่ไหน ยังมีงานที่ไม่สำเร็จมากน้อยเพียงใด คนเรามักมัวแต่คิดมัวแต่พูด ก็เลยยังไม่ได้ทำงานและยังมีงานทับถมมากขึ้น ๆ กำลังใจในการที่อยากทำงานก็ค่อย ๆ หดไปทุกที ผลงานก็ไม่ปรากฏ

ดังนั้นเมื่อวางแผนงานแล้วหรือเมื่อมีงานต้องทำแล้ว ก็ลงมือทำทันที ทำให้เสร็จสิ้นไปเมื่อลงมือทำก็จะปรากฏผลงานและเกิดความต้องการทำให้เสร็จ

4. รู้จักใช้เวลาให้เหมาะกับงานและใช้เวลาแก่ตัวเอง

หมายถึงว่าควรจะรู้ว่างานใดที่ต้องกระทำอย่างเร่งรีบ งานใดที่ต้องการความประณีต นั่นคือต้องคิดถึงผลของงานที่ทำด้วย เป็นต้นว่า งานอย่างหนึ่ง เหมาะที่จะทำให้เสร็จและได้ผลเรียบร้อยดีในเวลา 9 ชั่วโมง แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะต้องทำให้เสร็จสิ้นไปในเวลา 25-30 นาที ซึ่งงานจะไม่อาจประณีตเรียบร้อยได้

นอกจากนั้นแล้ว ควรที่จะคิดว่า การทำงานนั้นก็ไม่ใช่ว่าจะก้มหน้าก้มตาทำแต่งงานตลอดเวลา ควรจะได้มีเวลาเป็นตัวของตัวเองเพื่อที่จะทำงานอดิเรกที่ตนพอใจ และมีเวลาพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตด้วย

5. ทำงานให้มีจุดหมาย

การทำงานควรมีความนึกคิดว่า ตนทำงานไปเพื่ออะไร ต้องการอะไร หรือจะได้ผลตอบแทนอย่างไร ความเบื่อหน่าย และไม่ประสพผลในการทำงานมักเกิดขึ้นได้จากการขาดความสนใจงาน ความคิดถึงว่าตนมีความเหลือมล้ำค่าสูง ต่างไปจากผู้อื่น และเกิดความน้อยเนื้อต่ำใจต่าง ๆ ถ้าคนเราจะทำลายความคิดเช่นนี้ได้ การงานไม่ว่าด้านใด ไม่ว่างานของเอกชนหรืองานทางราชการจะก้าวหน้าไปไกลยิ่งกว่าที่เป็นอยู่เป็นอย่างมาก

ดังนั้น การประกอบอาชีพการงานนั้น เมื่อสร้างความรักความสนใจในงานแล้วก็ควรคิดถึงจุดหมายให้ดีกว่าเราทำงานเพื่อต้องการอะไร หรือจะเกิดผลเป็นสิ่งตอบแทนอย่างไร เพื่อการทำงานนั้นจะไม่เกิดความเบื่อหน่ายหรือเหน็ดเหนื่อยเลย

6. พึงพอใจผลงานอย่างมีเหตุผล

เมื่อทำกิจการงานเสร็จสิ้นลง โดยได้ทำด้วยความตั้งใจและเต็มความสามารถแล้วก็ควรพึงพอใจในผลงานนั้น ถ้าผลงานดีเด่นเกินคาดคิดก็อย่าได้ยินดีว่าเริงจนเกินไป ถ้าผลงานไม่ดัดสนกับที่หวังไว้ ก็ไม่ต้องเศร้าเสียใจนัก ถ้าผลงานนั้นดีก็ทำให้ดีต่อไป ถ้าผลงานไม่ดีก็แก้ไขและทำให้ดีเสียใหม่ ถ้าไม่เกิดผลงานก็เริ่มทำใหม่จนได้ผลดี อย่างมีขั้นตอนดีจนร่ายต่อผลงานจนเกินไป เพราะยังมีงานอื่นที่เราจะต้องทำต่อไปอีกมากนัก

ด้วยการปฏิบัติงานทั้ง 6 ประการนี้ จะช่วยให้การงานสำเร็จลงด้วยดี และเหมาะสมต่อวัยกลางคนที่จะไม่ทำให้ต้องเสื่อมสุขภาพไปจากการทำงานหนักและมีการกิจที่ต้องรับผิดชอบมาก ๆ ด้วย

การเสริมสร้างพลังจิตให้ประกอบการทำงานเพื่อความก้าวหน้าของชีวิต

ในการประกอบอาชีพการงานนั้น ทุกคนย่อมมุ่งหวังที่จะให้ตนมีความก้าวหน้าและประสบผลสำเร็จในชีวิตทางการงาน ความปรารถนาจะได้รับความมุ่งหวังนั้นก็ต้องมีพลังจิตที่ติดมาจะพยายามทำกิจการ การเสริมสร้างพลังจิตที่จะให้มีการประกอบอาชีพการงาน เพื่อความสำเร็จในชีวิตด้วยดีนั้น ก็มีหลักอันควรแก่การปฏิบัติดังนี้

1. สนใจและพึงใจในงานอาชีพของตน

เมื่อมีความสนใจและพึงพอใจงานแล้วก็จะเกิดความรักงานที่ตนทำ และจะได้ตั้งใจมานะพยายามทำงานให้สำเร็จไปได้

2. จัดบันทึกประจำวัน

ใช้เวลาเมื่อเสร็จสิ้นไปในแต่ละวัน อาจเป็นเวลาก่อนเข้านอน ราว ๆ 15 นาที จัดบันทึกลงในสมุดบันทึกส่วนตัวถึงเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านมาตลอดวันนั้นว่ามิอย่างใด ได้ทำอย่างไรไปบ้าง มีความรู้สึกหรือมีจิตใจอย่างไรกับบันทึกลงไป ไม่ว่าเป็นเรื่องสุขหรือทุกข์ เขียนตามที่ตัวคิดและตามความจริง ไม่ใช่เขียนเพื่อให้คนอื่นอ่าน การบันทึกนั้นนอกจากจะเป็นการบันทึกความทรงจำ ยังเป็นการระบายอารมณ์ของตนด้วย บันทึกนี้เมื่ออยู่มาในระยะหนึ่ง และได้อ่านดูแล้วจะทำให้เราารู้และเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น ตัวได้ทำดีมาอย่างไร และทำผิดมาอย่างไรจะได้ส่งเสริมหรือแก้ไขให้ถูกต้องต่อไป

3. อ่านชีวประวัติบุคคลสำคัญ

การอ่านถึงชีวิตและผลงานของคนมีชื่อเสียงหรือคนสำคัญของโลก จะช่วยให้รู้ถึงความ เป็นไปของโลกแต่ละยุคแต่ละสมัย และยังได้เรียนรู้ถึงบุคลิกลักษณะของคนที่มีความสามารถ รู้ถึงให้ได้มานะบากบั่นในการทำงานและรู้ถึงผลงานของเขา ซึ่งจะช่วยให้ได้สอนจิตใจตนที่จะปฏิบัติให้เหมือนคนเหล่านั้นบ้าง

4. ศึกษาหาความรู้ที่แปลก ๆ ใหม่ ๆ เสมอ

การศึกษานี้ก็เพื่อที่จะได้รู้ความเป็นไปของโลก และเกิดความรู้รอบตัวมากขึ้น ใช้เวลาเพียงวันละ 1 ชั่วโมงเพื่อศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ อยู่ทุกวัน โดยตั้งใจศึกษา ฟินิฟิเควาระห์ และจดจำให้ได้ความรู้จริง ๆ ก็จะได้ความรู้ใหม่ ๆ ความคิดใหม่ ๆ ภาษาใหม่ ๆ และเกิดสติปัญญาเพิ่มพูนมากขึ้นตามลำดับ

5. ทำงานด้วยความตั้งใจจริง และหวังผลที่มีคุณภาพ

เมื่อตั้งใจทำงานและทำโดยหวังจะให้ได้ผลงานดีที่สุดแล้ว ย่อมจะได้รับผลสำเร็จตามมาด้วยดีเสมอ ผลงานที่เกิดขึ้นจะเป็นที่ยอมรับนับถือจากสังคม ผู้อื่นในสังคมจะเห็นว่าผู้ที่ทำงานและมีอาชีพหนึ่งนั้นเป็นผู้ที่น่านับถือ และเป็นคนมีค่าต่อสังคม ผลที่เกิดขึ้นจึงเสมือนแรงกระตุ้นใจให้อยากทำความดีและทำงานต่อไป

6. พึงพอใจและสนใจต่องานศิลปะและวรรณกรรม

ศิลปะและวรรณกรรมจะช่วยกระตุ้นจิตใจและอารมณ์ให้เกิดแรงใจได้มาก ควรเลือกศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนชอบ เช่น ดนตรี วาดเขียน ถ่ายภาพ การละคร วรรณคดี ฯลฯ และศึกษาให้รู้ซึ่งพอควร ศิลปะและวรรณกรรมจะช่วยกล่อมเกล้าจิตใจให้ไปสู่ทางที่ดีได้

7. ชมการแสดง

การชมการแสดง เช่น ละคร นาฏศิลป์ หรือ การแสดงอย่างใดก็ตาม จะเกิดแนวคิดต่าง ๆ ได้ เพราะเนื้อเรื่องของการแสดงนั้นมักจะสอดแทรกเรื่องต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาชีวิต และบทสอนใจเอาไว้ด้วยเสมอ การเกิดความคิดต่าง ๆ จะมีอิทธิพลกระตุ้นให้เกิดแรงใจขึ้นได้มาก

8. หาโอกาสร่วมพูดคุยสนทนากับผู้อื่นให้มาก

การสนทนาจะช่วยให้เกิดความรอบรู้ ทำให้ได้รู้และเข้าใจถึงความคิดเห็นของผู้อื่น ได้รู้ถึงปัญหาและการแก้ไขปัญหา และจะมีเพื่อนมากยิ่งขึ้น

9. มีงานอดิเรกทำ

การมีงานอดิเรกทำจะเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และจะทำให้เกิดพลังทั้งพลังกาย และพลังจิตได้มาก

การปฏิบัติทั้ง 9 ประการนี้ จะช่วยให้เกิดพลังจิตที่จะใช้ชีวิตประกอบอาชีพการงานให้รุ่งเรืองก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

“ความรับผิดชอบต่อครอบครัว”

การเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนสมาชิกในครอบครัว

คนวัยกลางคนจะเป็นระยะที่มีอาชีพแน่นอน มีหลักฐานมั่นคง และมีครอบครัวที่จะต้องรับผิดชอบ ในฐานะหัวหน้าครอบครัว นอกจากจะต้องมีความรับผิดชอบในการเลี้ยงดู อำนวยความสุขให้แก่สมาชิกในครอบครัว โดยให้ได้รับสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิต ได้แก่ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม อาหาร และการรักษาโรคเมื่อยามเจ็บป่วยแล้ว และยังคงต้องรับผิดชอบในการให้ได้รับการศึกษาเล่าเรียน การเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนแก่สมาชิกนี้ รวมทั้งสมาชิกที่เป็นผู้ใหญ่และเด็กที่จะต้องให้ความดูแลอุปการะด้วยทุกคน

โดยเฉพาะเด็ก ๆ ได้แก่ลูกหลานที่อยู่ในครอบครัวของตน ควรที่จะต้องให้การอบรมสั่งสอน เพื่อให้เด็กซึ่งจะเจริญเติบโตต่อไปในวันข้างหน้าที่จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีความแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข รู้จักการสร้างตนเอง สร้างครอบครัว ให้เจริญก้าวหน้า และเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคมได้ดียิ่ง

การอบรมสั่งสอน ควรจะมีอยู่เสมอตลอดเวลาเรื่อยไป โดยการอบรมสั่งสอนที่จะให้เกิดนิสัยอันดีงาม เพื่อให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวเป็นคนดีของครอบครัว และสังคมประเทศชาติ ได้แก่การอบรมให้

- กระทำความดีทั้งกาย วาจา และใจ ให้ละเว้นความชั่วทั้งหลาย
- รู้จักเคารพนับถือ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์และผู้อื่น
- มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ รักความเป็นไทย รักภาษา และวัฒนธรรมไทย
- รู้และปฏิบัติตนในการกระทำความดีตามพระธรรมคำสั่งสอนทางศาสนา
- ปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดีเสมอทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- มีนิสัยว่าเงิแจ่มใส ซื่อสัตย์ เมตตาปราณีผู้อื่น สามารถเข้ากับใคร ๆ ได้ทุกคน รู้จัก

ให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และสังคมของตน

- รู้จักคบเพื่อนที่ดี
- รู้ค่าของเงิน การใช้เงิน และการแสวงหาเงินมาโดยมีสัมมาอาชีพ
- มีความรักในการเรียน การศึกษาหาความรู้และวิถงาน

การอบรมสั่งสอนต่าง ๆ จะเกิดผลดีได้ เมื่อให้การอบรมด้วยความตั้งใจอันดี ด้วยความรัก ความเอ็นดู เมตตาปราณี เห็นใจ เข้าใจสมาชิกในครอบครัวของตน มีการอบรมต่อเนื่องเรื่อยไป และที่สำคัญต้องทำตนเป็นตัวอย่างที่ดี

ความต้องการของเด็กจากผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่จะต้องรู้และเข้าใจถึงสิ่งซึ่งเด็กต้องการและให้สิ่งที่เด็กต้องการนั้นให้มากพอ เพื่อให้เด็ก ๆ ซึ่งเป็นสมาชิกในครอบครัวเกิดสุขภาพจิตที่ดีได้ต่อไป

สิ่งที่เด็กต้องการและผู้ใหญ่จะต้องให้มันได้แก่

1. ความรัก...ซึ่งพ่อแม่จะต้องให้และให้เด็กได้รู้ว่าเด็กได้รับความรักอย่างสมบูรณ์ได้รับความเมตตาปราณี เอาใจใส่ และพ่อแม่ถือว่าลูก ๆ ของตนมีความสำคัญต่อชีวิตในครอบครัวอย่างยิ่ง

2. ความมั่นคงของชีวิต ซึ่งเด็กจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข มีการเจริญเติบโต มีการศึกษาเล่าเรียน และมีฐานะมั่นคงต่อไป

3. ความคุ้มครองป้องกัน ที่พ่อแม่จะให้การปกป้องลูกให้พ้นจากอันตรายและภัยใด ๆ ทุกอย่าง

4. ความไว้วางใจ ที่พ่อแม่จะให้ทำสิ่งต่าง ๆ ของตนด้วยตนเองได้ ด้วยความมั่นใจ

5. ยอมรับนับถือในตัวเด็ก โดยถือว่าเด็กย่อมมีสิทธิตามมนุษยธรรมด้วย

6. ยอมรับการกระทำอันถูกต้องดีงามของเด็กด้วยความพึงพอใจ

7. อบรมให้วินัยอันดีงาม คือช่วยให้เด็กเข้าใจในขอบเขตที่เด็กจะได้รับหรือสมควรปฏิบัติได้ และเหมาะสมต่อขนบประเพณี ศีลธรรม และกฎระเบียบของสังคม

8. คำแนะนำ อบรม สั่งสอนที่จะให้เด็กมีชีวิตอันดีงามต่อไปในวันข้างหน้า

การอบรมเลี้ยงดูเด็กให้ประพฤติดีและมีศีลธรรมจรรยา

ในปัจจุบันนี้ สภาพของสังคม สังคมล้าสมัยหลายประการที่อาจเป็นเหตุให้เด็ก ๆ กระทำ ความผิดต่าง ๆ ได้มาก พ่อแม่ และผู้ใหญ่ในครอบครัวจึงมีความสำคัญ ในการที่จะช่วยอบรมสั่งสอน ให้เด็กมีความประพฤติ และมีศีลธรรมจรรยาอันดี เพื่อช่วยให้สังคมประเทศชาติเจริญและสงบ สันติได้

การอบรมเลี้ยงดูลูกหลานเป็นเรื่องสำคัญและใหญ่มาก พ่อแม่ ซึ่งเป็นหัวหน้าครอบครัว จะต้องคอยเฝ้าสังเกต ศึกษา และเอาใจใส่ในลูกหลานของตน และเอาใจใส่ในตัวของตัวเองอยู่ ตลอดเวลาด้วย

ก่อนอื่นเราจะต้องยอมรับความจริงกันเสียก่อนว่าเด็กจะดีไม่มีดี หรือเป็นคนเช่นไรนั้นอยู่ที่ พ่อแม่ ผู้ใหญ่ ซึ่งจะเป็นตัวอย่างให้เด็กเขาอย่าง และเป็นผู้ให้การอบรมเด็ก เด็กจะมีนิสัยอย่างใด หรือเด็กจะรู้จักผิดชอบชั่วดีก็เพราะผู้ใหญ่

อิทธิพลจากพ่อแม่ นับว่ามีความสำคัญเบื้องต้นในการที่จะสร้างความประพฤติ และศีลธรรม จรยารมายาให้แก่เด็กมาตั้งแต่เด็กยังเล็ก ๆ การกระทำ และบุคลิกลักษณะต่าง ๆ ของพ่อแม่ มีอิทธิพลมากในการที่เด็กจะรับและเก็บสะสมเอาไว้ แล้วสร้างขึ้นเป็นบุคลิกลักษณะของตัวเอง ได้ทุกอย่าง ทั้งในด้านดีและชั่ว วินัย พฤติกรรม ความซื่อสัตย์ ตลอดจนการที่จะรู้จักเคารพในสิทธิ ของผู้อื่น

สิ่งซึ่งเด็ก ๆ ต้องการมากที่สุดก็คือ ความเป็นมิตรหรือความเป็นกันเองต่อกันและกัน พ่อแม่จะไม่อาจบังคับ หรือสร้างอิทธิพลใด ๆ ครอบงำลูกหลานของตนได้สมความมุ่งหมายเลย ถ้าหากไม่ให้ "เวลา" ในการที่จะมีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดกับลูกหลานของตน

การให้ความสนิทสนมเหมือนกับเป็นเพื่อน ๆ กันนั้น มิได้หมายถึงว่าเมื่อกระทำไปแล้ว จะเป็นการกระทำให้ความเป็นใหญ่หรือเป็นหัวหน้าครอบครัวของพ่อแม่จะต้องสูญเสียไปแต่อย่างใด ทั้ง ๆ การกระทำตนเองเหมือนเป็นเพื่อน ๆ ของลูกนั้น พ่อแม่ก็ยังพอที่จะสอนให้ลูกของตนเข้าใจและ

รู้จักเคารพนับถือในความเป็นพ่อแม่ของตนได้ เมื่อเด็กรู้จักเคารพเชื่อฟังผู้ใหญ่ คือ พ่อแม่ เมื่อเวลาอยู่ในบ้านแล้ว ต่อไปเมื่อเด็กได้เข้าโรงเรียน ก็จะรู้จักเคารพนับถือเชื่อฟังครู และต่อไปก็จะค่อย ๆ รู้จักเคารพนับถือคนอื่น ๆ รู้จักสิทธิและหน้าที่ของตนและของผู้อื่นในสังคม รู้จักรักเคารพต่อชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ได้เป็นอย่างดี

การให้เด็กรู้จักช่วยทำงานและรับผิดชอบภายในบ้านก็เกิดผลอย่างหนึ่งในการสร้างบุคลิกลักษณะอันดีงามให้แก่เด็ก การมอบหมายและให้รับผิดชอบในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งในบ้าน จะช่วยให้เด็กเกิดความรู้สึกสนุก รู้สึกมีเกียรติ ภูมิใจในตนเอง และเกิดความสำนึกว่าตนมีสิทธิเป็นเจ้าของบ้านนั้นด้วยทุกอย่าง เด็กจะรักบ้าน การมีงานบ้านทำและสนุกในการทำงานแล้ว โอกาสที่เด็กจะออกไปเที่ยวกระทำคามผิดนอกบ้านนั้นก็จะมีได้น้อยมาก

อิทธิพลสำคัญมากอย่างหนึ่งที่เด็กจะรู้จักรับผิดชอบชีวิตได้นั้นอยู่ที่การคบเพื่อน การกระทำ ความผิดต่าง ๆ มักเกิดจากอิทธิพลของเพื่อนที่จะชักนำให้กระทำเสียเป็นส่วนใหญ่ พ่อแม่จึงต้องให้การอบรมสั่งสอนลูกหลานให้รู้จักการคบเพื่อน แนะนำชี้แจงให้เห็นถึงลักษณะของเพื่อนดีและเพื่อนเลว เพื่อให้เด็กรู้จักเลือกคบ เพื่อนคนใดที่เป็นเพื่อนดี พ่อแม่ก็ควรจะส่งเสริมให้ลูกคบให้สนิท และหาโอกาสให้เพื่อน ๆ ได้มาร่วมเล่นร่วมคุยที่บ้านหรือจัดงานเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้เด็ก ๆ ได้พบปะเพื่อน ๆ กันที่บ้านของตนบ้าง

หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ มีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็ก ๆ มาก พ่อแม่ควรมีเวลาที่จะแนะนำให้เด็ก ๆ ได้อ่าน ได้ฟัง และได้ชมเรื่องที่มีค่ามีประโยชน์ การแสดงต่าง ๆ และเรื่องราวต่าง ๆ จากหนังสือ และจากการฟังการชมนั้น บางเรื่องบางตอนก็อาจต้องชี้แจงให้เด็ก ๆ ได้เข้าใจว่า แตกต่างกับชีวิตความเป็นอยู่ตามที่เป็นจริงของคนเราอย่างไร ตอนไหนของเรื่องมีจุดมุ่งหมายอย่างไร ตอนไหนที่เด็กควรเอาอย่าง ตอนไหนไม่ควรเอาอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงให้เหตุผลจนเด็กเข้าใจดีด้วย

อิทธิพลที่จะได้รับในทางศาสนาก็ได้มาก ที่ช่วยอบรมจิตใจของเด็กให้ประพฤติแต่ความดี ละเว้นความชั่ว รู้จักบาปบุญคุณโทษ จึงควรรหาโอกาสให้เด็ก ๆ ได้ศึกษาและประพฤติตามคำสอนทางศาสนา เด็กจะได้ยึดถือศีลธรรมและเกิดบุคลิกลักษณะอันดีขึ้นในตัวเด็กเองได้ต่อไป

ที่กล่าวมานั้นก็เป็นการอบรมเบื้องต้น ซึ่งเด็กจะได้รู้และได้รับการอบรมต่อไปในโรงเรียน และในสังคม อย่างไรก็ตาม พ่อแม่นั้นเองจะต้องเป็นตัวอย่างให้แก่เด็ก ซึ่งเด็กจะได้ประพฤติตามแบบอย่างและเกิดเป็นนิสัยอันดีต่อไป

สอนให้เด็กมีนิสัยของความเป็นมิตรต่อผู้อื่น

คนเราเมื่อมีชีวิตอยู่ในสังคมคนย่อมจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคน ทุกคนจึงต้องมีเพื่อนมาก ๆ ต้องเข้ากับใคร ๆ ได้ ต้องรู้และเข้าใจว่าคนเราไม่มีชีวิตอยู่ได้ ไม่ใช่เพื่อตนเองแต่ผู้เดียว แต่ต้องมีชีวิตอยู่เพื่อคนอื่นและเพื่อสังคมของคนด้วย คนที่ขาดเพื่อนหรือคบคนได้ยากจึงถือ

ได้ว่าเป็นคนยากแค้นลำบากและเป็นคนมีทุกข์ การที่เป็นคนจนเพื่อนนั้นมีทุกข์มากกว่ายากจน ทรัพย์สินเงินทองเสียอีก

พ่อแม่และผู้ใหญ่จึงต้องอบรมสั่งสอนลูก ๆ ของคนโง่โง่เพื่อน รู้จักคบเพื่อน รู้จักคบคนอื่น ๆ และการอบรมสั่งสอนนี้จะต้องมีตลอดมาตั้งแต่ลูกหลานยังเป็นเด็ก ๆ เมื่อเด็กเกิดมีนิสัยของความ เป็นมิตรต่อใคร ๆ ได้ดีแล้ว ก็จะเป็นบุคลิกลักษณะกันดีงามอย่างหนึ่งที่จะนำไปสู่ความสุข ความสำเร็จได้ดีในชีวิตอนาคต

การที่จะสร้างนิสัยของความเป็นมิตรต่อผู้อื่นนั้น ควรจะได้สร้างนิสัยต่าง ๆ ให้แก่เด็ก ดังนี้

1. ความว่าเร่ใจแจ่มใส

เด็กที่ว่าเร่ใจแจ่มใสจะมาจากครอบครัวที่ดี พ่อแม่จึงต้องสร้างครอบครัวของตนให้เป็น เป็นเสมือนภาษาที่รู้จักกันดีในหมู่คนทั่วโลก ไม่ว่าชาติใด ภาษาใด หรือวัยใด เพราะการยิ้มให้กับนั้น แสดงออกมาเหมือนเป็นคำพูดว่า... “ฉันชอบเธอ” นั่นเอง

เด็กที่ว่าเร่ใจแจ่มใสจะมาจากครอบครัวที่ดี พ่อแม่จึงต้องสร้างครอบครัวของตนให้เป็น ครอบครัวที่ดีมีสุข และพ่อแม่จะต้องคอยแนะนำและเลี้ยงดูให้เด็ก ๆ มีความว่าเร่ใจแจ่มใสเสมอ

2. รู้จักให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

นิสัยที่มีความสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ผู้ใหญ่จะต้องสร้างให้แก่เด็ก เพื่อให้เด็กเป็นคนมี “น้ำใจ” เด็กจะได้แสดงออกในการกระทำตนเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น การช่วยเหลือใคร ๆ ก็เกี่ยวกับการสร้างความเป็นมิตรกับผู้อื่นได้มาก

3. ความซื่อสัตย์

อบรมให้เด็กได้รู้และเข้าใจว่า เพื่อนที่แท้จริงนั้นจะให้ความไว้วางใจกันได้ พูดกัน แต่ความจริง และจิตใจก็มีความสัตย์ซื่อต่อกัน การมีความซื่อสัตย์นี้จะช่วยโอบอ้อมเพื่อนได้ และ มีเพื่อนมาก

4. รู้จักกาลเทศะ

เด็กควรจะได้รับ การอบรมสั่งสอนให้รู้จักคิดรู้จักกระทำ รู้ว่าสิ่งใดควรและไม่ควร ประพฤติ เวลาใดควรและไม่ควรประพฤติ รู้จักเลือกวิธีการกระทำที่เหมาะสมที่ควร ซึ่งจะช่วยให้ผู้อื่น ฟังพอใจ ไม่ทำในสิ่งใดที่จะก่อให้เกิดความทุกข์และเศร้าเสียใจให้แก่ผู้อื่น

5. มีความเมตตาปรานี

คือมีความเห็นอกเห็นใจ รักใคร่ชอบพอกับผู้อื่น รู้จักเอาใจผู้อื่น ไม่กระทำหรือพูดอย่างใด ที่จะทำให้ผู้อื่นเจ็บช้ำไม่พึงพอใจ

6. เข้ากับผู้อื่นได้

คือรู้จักที่จะพูดที่จะฟังผู้อื่นพูด รู้จักสนใจผู้อื่น มีการพูดจาไพเราะอ่อนหวาน ให้เกียรติ และเคารพกับผู้อื่น ๆ กระทำตนเป็นเพื่อนที่ดีของคนทั่วไป

นิสัยต่าง ๆ อันดีงามเหล่านี้ ผู้ใหญ่จะต้องปลูกฝังให้เด็กมาตั้งแต่เด็ก ให้เด็กรู้จักสนใจคนอื่นก่อน แล้วจึงจะมีผู้อื่นในใจตน เด็กบางคนเฉลียวฉลาดดีในการคบเพื่อน จึงมีเพื่อนมาก แต่บางคนอาจคบคนได้ยาก จึงจำเป็นที่จะต้องแนะนำสั่งสอนให้ การมีนิสัยของความเป็นมิตรต่อผู้อื่นนั้น จะทำให้เด็กมีความสุข ความสะดวกสบายในอนาคต จากการมีเพื่อนดี ๆ ได้มาก

อบรมเด็กให้รู้ค่าของเงิน และรู้จักการใช้เงิน

เงินถึงแม้จะไม่ใช่สิ่งที่จะซื้อหาสิ่งใด ๆ ได้ทุกอย่างเสมอไป แต่เงินก็มีความสำคัญและจำเป็นที่จะต้องใช้จ่ายสำหรับแลกเปลี่ยนสิ่งซึ่งมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและสิ่งต่าง ๆ ที่จะอำนวยความสะดวกให้แก่วิตตนและครอบครัว ดังนั้น คนเราจึงต้องแสวงหามา และต้องรู้จักเก็บ รู้จักใช้ให้ถูกต้องเหมาะสม

การที่จะอบรมสั่งสอนให้เด็กรู้ค่าของเงิน และรู้จักการใช้เงินนั้นไม่ใช่่ายนั้ และไม่ใช่ว่าจะอบรมให้เด็กเข้าใจได้ในเวลาอันสั้น การให้เงินเด็กใช้โดยไม่ได้ให้คำแนะนำอันถูกต้องย่อมจะเป็นผลร้ายต่อเด็กในอนาคต เพราะเด็กไม่เข้าใจว่าเงินนั้นหาได้ยากลำบากเพียงใด ต้องใช้แรงงานแรงใจ และเวลามากแค่ไหน เพราะเด็กรู้แต่ว่าถ้าแบมือขอก็จะได้เงินเสมอ เด็กจะใช้จ่ายเงินอย่างฟุ่มเฟือยจนเป็นนิสัย และจะไม่เห็นค่าของเงินไปจนเป็นผู้ใหญ่ พ่อแม่ที่เผลอที่เป็นผู้ทำอันตรายให้เกิดขึ้นกับชีวิตของลูก

การที่จะให้เด็กรู้ถึงค่าของเงิน และรู้จักการใช้เงินก็อาจมีวิธีการอบรมเด็กโดยการปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ให้ถือว่ารายได้ของครอบครัวเป็นเรื่องที่ทุกคนในครอบครัวจะต้องทราบ ควรจะได้มีการพูดคุยปรึกษากันถึงเรื่องจำนวนเงินรับจ่ายในครอบครัวที่จะให้ทุกคนออกความเห็นกันในการรับและจ่ายเงิน เพื่อทุกคนจะได้รู้ว่าเงินรายได้นั้นได้มาอย่างไร และได้ใช้จ่ายไปอย่างไร

2. เมื่อจะต้องมีการใช้จ่ายเงินไปในการใด ๆ ที่ต้องใช้เงินมาก ๆ ควรให้ทุกคนรับรู้ด้วยเป็นต้นว่า เมื่อจะซื้อวิทยุ ตู้เย็น โทรทัศน์ หรือสิ่งใดที่จะใช้กันในครอบครัว พวกลูก ๆ ก็ควรจะได้ออกความเห็นถึงชนิดของสิ่งนั้น เช่น ขนาด สี หรือรูปร่างของสิ่งที่จะซื้อพามาด้วย เด็กจะได้รู้เห็นว่สิ่งทีซื้อมานั้นมีค่า เหมาะสมกับเงินที่จะต้องจ่ายไป เป็นการสร้างนิสัยให้เด็กได้เห็นค่าของเงินว่าควรจ่ายไปเฉพาะแต่สิ่งที่ตนพึงพอใจจริง ๆ เท่านั้น

3. ชี้แจงให้เด็กได้รู้ว่าเงินนั้นควรจะใช้จ่ายสำหรับสิ่งทีจำเป็นจะต้องมี ต้องใช้เพื่อชีวิตความเป็นอยู่ เช่น จะต้องใช้เงินเพื่อให้ได้อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค และสิ่งจำเป็นต่าง ๆ ที่จำเป็นของแต่ละครอบครัว

4. ให้เด็กได้ทำงานหาเงินพิเศษสำหรับตนเองบ้าง แม้ว่าจะไม่มีความจำเป็นถึงกับต้องให้เด็กทำงานหาเงินมาช่วยครอบครัวก็ตาม เด็กจะได้เห็นและเข้าใจว่า การที่จะได้เงินมาแต่ละบาท

แต่ละสวาทกันนั้น ต้องใช้เวลานานเท่าใด ต้องเหนื่อยกายและใช้แรงไปมากแค่ไหน จะช่วยให้เด็กรู้ค่าของเงินยิ่งขึ้น

5. ต้องพูดอธิบายให้เด็กได้เข้าใจถึงความหมายของ “การอยากได้” กับ “ความจำเป็น” นั้นต่างกัน เด็กอาจอยากได้ของก็เพราะเห็นเพื่อน ๆ เขามี หรืออยากได้เพราะจะได้แปลกและเด่นกว่าเพื่อน ๆ แต่ของสิ่งนั้นไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่จะต้องใช้เลย ของที่จำเป็นจะต้องได้หรือต้องการจริง ๆ นั้น จะต้องเป็นสิ่งที่จะต้องมี และเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กภาคภูมิใจกับรู้ค่าของของนั้นด้วย ดังนั้นก่อนจะซื้อของสิ่งใดให้เด็กนั้น พ่อแม่ควรชี้แจงแนะนำให้เด็กคิดเสียก่อน ก่อนที่จะซื้อให้หรือยอมให้เด็กซื้อได้

6. การให้เงินลูกใช้ ไม่จำเป็นต้องถือเอาตามอย่างครอบครัวอื่น เพราะฐานะและรายได้ของแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน แต่ถ้าได้ให้เด็กรู้ถึงรายได้รายจ่ายภายในครอบครัวดีแล้ว เด็กก็จะเข้าใจถึงการที่พ่อแม่จำกัดเงินให้ตนใช้ได้เป็นอย่างดี

7. ถ้าเงินที่让孩子ใช้โดยให้เป็นรายเดือนหรือรายสัปดาห์นั้น เด็กใช้หมดไปก่อนเวลา ควรจะได้สอบถามและพิจารณากันเสียก่อนที่จะให้เงินเพิ่มเติมอีกว่า เด็กใช้เงินหมดก่อนเวลานั้น เพราะอะไร ใช้ไปอย่างไร ถ้าหากจะให้เงินเพิ่ม ก็ต้องมีสัญญากันว่า สัปดาห์ต่อไปต้องหักเงินจำนวนนั้นออกจากจำนวนที่ให้รายสัปดาห์หรือรายเดือน โดยถือว่าเงินที่ให้เพิ่มนี้เป็นเงินเบิกล่วงหน้าด้วยวิธีนี้เด็กก็จะพยายามจำกัดการใช้เงินให้พอเหมาะตามเวลาได้ต่อไป

8. ครอบครัวจะต้องมีเวลานั่งพูดคุยและวางแผนการใช้เงินในครอบครัวร่วมกัน พ่อแม่ควรจะได้รับฟังความเห็นของลูก ๆ ด้วย

9. เมื่อได้ใช้เงินไปแล้ว ก็ควรจะได้พูดคุยกันถึงเงินที่ใช้จ่ายไป และของที่ซื้อมานั้นใช้ได้ประโยชน์สมคำกับเงินที่จ่ายไปเพียงใด พ่อแม่ควรสอนให้ลูก ๆ รู้จักทำบัญชีรับจ่าย เฉพาะของตนเอง เพื่อนำมาพิจารณาและวิจารณ์ออกความเห็นกันได้

10. สอนให้เด็กรู้จักการออมทรัพย์ โดยสอนให้เด็กรู้จักว่าเงินที่มีนั้นควรใช้เท่าใด และเก็บเท่าใด สอนให้เด็กรู้จักการประหยัด และการฝากเงิน เช่น ฝากธนาคารออมสิน เป็นต้น

การเป็นแบบอย่างให้แก่ลูกหลาน

คำกล่าวที่มีมาตั้งแต่โบราณแล้วว่า “ลูกไม้หล่นไม่ไกลต้น” หรือ “ดูช้างให้ดูหาง ดูนางให้ดูแม่ ดูเรือให้ดูท้าย ดูนายให้ดูพ่อ” นั้นเป็นความจริงเสมอ

สภาพของชีวิตความเป็นอยู่ จิตใจ นิสัย และพฤติกรรมต่าง ๆ ของคนเราแต่ละคนจะเป็นเสมือนกระจกเงาที่ส่องให้เห็นถึงสภาพของชีวิตและความเป็นไปของพ่อแม่ และครอบครัวของคนผู้นั้นตั้งแต่ครั้งยังเป็นเด็กตลอดมา เพราะเด็ก ๆ นั้นจะมีจิตใจเหมือนกระจกซับริบที่สะท้อนเอาแบบ

และลักษณะ ตลอดจนการกระทำต่าง ๆ ของพ่อแม่เข้ามึงเป็นรากฐานอยู่ภายในจิตใจ และเธออย่างมาจนโตเป็นผู้ใหญ่

เด็กไม่ว่าจะเล็กแค่ไหน แม้แต่เกิดมาใหม่ ๆ ก็จะมีความรู้สึกนึกคิดอันเป็นสัญชาตญาณของคนได้ นับแต่คลอดออกมาสู่โลกภายนอก เมื่อแม่อุ้มขึ้นมาแนบอกและให้ลูกได้สัมผัสนมของแม่นั้น ทารกก็จะเกิดความรู้สึกสำนึกได้ว่า คนมีผู้ให้ความรัก ความเอ็นดู หนุนนอม และมีชีวิตมั่นคงปลอดภัย เมื่อพ่อแม่ให้ความรักความปรารถนาต่อลูกนั้น เด็กก็จะรู้ได้ว่าคนมีใครรักเมตตาปรานี เมื่อมีคนรักคนเช่นนั้น คนก็จะต้องรักคนอื่นด้วย ความสำนึกนี้จะมามากขึ้น ๆ ตามลำดับ และต่อไปเด็กก็จะรู้ว่าตนจะต้องรักพี่น้อง ญาติของตน ต้องรักเพื่อน และรักคนอื่น ๆ ซึ่งเป็นเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน

พอจะพูดกันได้ว่า เด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่ดี มีพ่อแม่รักใคร่กันดี และทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูก เด็กในวันข้างหน้าก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีได้ ส่วนเด็กที่เกิดมาในครอบครัวที่มีพ่อแม่ขาดความรักต่อกัน มีแต่ความขัดแย้งกัน ไม่เอาใจใส่กัน และกระทำการใด ๆ อันเป็นแบบอย่างที่ไม่ดี ให้เด็กได้รู้ได้เห็นอันเป็นผลให้เด็กได้จดจำเอาอย่างแล้ว เด็กในวันข้างหน้าก็อาจเป็นผู้ใหญ่ที่ดีไม่ได้ ชีวิตก็คงจะเป็นไปเช่นเดียวกับพ่อแม่ตนเอง

ดังนั้น ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ในการเลี้ยงดูอบรมสั่งสอนสมาชิกภายในครอบครัว ตั้งที่ใดก็ตามมาแล้วนั้น พ่อแม่ก็ต้องปฏิบัติให้เด็ก ๆ ได้เห็นเป็นแบบอย่างตามที่ตนแนะนำอบรมสั่งสอนด้วย

คนในวัยกลางคน ซึ่งเป็นวัยที่ส่วนมากจะมีครอบครัว มีอาชีพหลักฐานอันมั่นคงแล้ว ย่อมจะผ่านชีวิตมานานพอ และมีประสบการณ์ มีความรอบรู้มาดีพอที่จะเป็นแบบอย่างให้ลูกหลานได้เป็นอย่างดี พร้อม ๆ ไปด้วยการเลี้ยงดู อบรมสั่งสอนลูกหลาน การเป็นแบบอย่างที่ดีนี้ได้แก่

- การประพฤติชอบด้วยกายวาจาใจ
- นิสัยในการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรงสมบูรณ์ดีเสมอ
- การละเว้นอบายมุขทั้งหลาย
- การทำอาชีพสุจริต การทำงานด้วยความขยันหมั่นเพียร การรู้จักใช้เงินและประหยัด
- ความเป็นผู้มีสุขภาพจิตดียิ้มแย้มแจ่มใส
- การเข้ากับใคร ๆ ในสังคมได้ดี และมีบทบาทอันดีงามในสังคม
- การกระทำตนเป็นคนมีค่า มีประโยชน์ต่อสังคม ให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วยกำลังกาย

กำลังใจ กำลังทรัพย์ตามความสามารถของตน

- การประพฤติศีลธรรมจรรยาอันดีงาม
- การศึกษาและการแสวงหาวิชาความรู้ใหม่ ๆ เสมอ
- ความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ ภาษาและวัฒนธรรมไทย ฯลฯ

สรุปว่าในฐานะของผู้มีอาวุโสและผู้นำในครอบครัวนั้น ควรจะได้เป็นแบบอย่างในการกระทำความดีและละเว้นความชั่วทั้งหลาย เมื่อลูกหลานได้รู้ได้เห็นแล้วก็จะเอาอย่างจนเกิดเป็นนิสัย และสร้างขึ้นเป็นบุคลิกลักษณะของตัวไปจนเป็นผู้ใหญ่ แล้วในอนาคตก็จะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีของครอบครัวของสังคม และของประเทศชาติได้ต่อไป

การสร้างความสุขให้ครอบครัว

การมีบ้านดี มีครอบครัวที่เป็นสุขสงบสันติ เป็นความปรารถนาอย่างยิ่งของคนเรา มีความจริงอย่างหนึ่งก็คือ ผู้ที่เจริญเติบโตมาจากครอบครัวที่ดีมีความสุขสงบนั้น เชื่อได้ว่าผู้นั้นจะมีสุขภาพดีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต คนผู้นั้นจะเป็นคนดีของสังคม และสามารถสร้างครอบครัวใหม่ของตนให้เป็นครอบครัวที่ดีมีความสุขได้ต่อไป

ดังนั้น คนในระยะวัยกลางคนซึ่งมักจะมีครอบครัวและฐานะมั่นคงแล้วนี้ ก็จะต้องสร้างครอบครัวของตนให้เป็นครอบครัวที่ดีมีความสุขตลอดไปด้วย

ครอบครัวที่ดีมีความสุข ก็คือ คนที่อยู่ในครอบครัวนั้น มีความรู้สึกว่าเป็นที่รักเป็นที่ปรารถนาของทุกคนในครอบครัว ตนเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อครอบครัว ตนมีสิทธิและอิสระเป็นของตนเอง และได้รับความยกย่องนับถือจากครอบครัวของตน

การสร้างครอบครัวให้มีความสุขนั้น นอกจากจะต้องให้ความสุขแก่สมาชิกภายในครอบครัว โดยการให้ที่อยู่อาศัยดี มีอาหารบริบูรณ์ มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม มียารักษาโรค และจำเป็นต่อชีวิตแล้ว ยังจะต้องสร้างครอบครัวให้ได้รับความสุขอย่างแท้จริง โดยการเสริมสร้างความสุขทางจิตใจให้แก่คนทุกคนในครอบครัวด้วย

ครอบครัวที่มีความสุขสงบดีนั้น ทุกคนจะต้องได้รับการสร้างเสริมให้มีคุณลักษณะต่าง ๆ อันดีงาม ดังนี้

1. มีความเข้าใจกันและกัน

ความเข้าใจกันและกันของคนภายในครอบครัวมีความสำคัญมากที่จะเป็นปัจจัยให้เกิดความสุขสงบได้ ความเข้าใจผิดหรือไม่เข้าใจกันจะเป็นศัตรูตัวร้ายที่ทำให้ครอบครัวขาดความสุขสงบอย่างยิ่ง พ่อแม่ต่างก็จะเข้าใจกันและกัน พ่อและแม่เข้าใจลูก ๆ ลูก ๆ ต่างก็เข้าใจพ่อแม่ ทุกคนในบ้านเข้าใจกันดีย่อมมั่นใจได้ว่า บ้านนั้นจะมีแต่ความสุข

หลายครอบครัวที่มักจะมีคนในครอบครัวที่ต่างก็สร้างความผิดพลาดของใจกัน เนื่องจากการไม่ยอมรับสภาพและลักษณะของคนอื่น หรือพูดได้ว่า ไม่รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดแต่จะให้คนอื่นต้องคิด ต้องพูด ต้องกระทำให้เหมือนกับตน ไม่ยอมให้ความเคารพนับถือในสิทธิของผู้อื่นที่จะพึงมี การพูดจาขาดความสุภาพอ่อนโยน มีแต่วาจาแดกดัน เหยียดหยาม ยกตนว่าเป็นผู้ฉลาดเหนือผู้อื่น บ้านที่ขาดคนที่เข้าใจกันจะเรียกว่าบ้านที่ตี ครอบครัวที่สุขสงบไม่ได้

2. มีส่วนร่วมด้วยกันและกัน

หมายถึงว่า ทุกคนมีสิทธิในครอบครัวในบ้านที่อยู่ ร่วมพูด ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และใช้ของในบ้านร่วมกัน ทุกคนมีความสำนึกว่า ทุกสิ่งภายในบ้านเป็นสมบัติที่ตนจะต้องเก็บรักษา และหวงแหน ถ้าคนในครอบครัวมีความสำนึกไปอย่างอื่น โดยคิดว่าตนอยู่อาศัยในบ้านนั้นไปเพียงให้เวลาหมดไปวันหนึ่ง ๆ ซึ่งไม่ใช่บ้านของตัว บ้านนั้นไม่มีความสำคัญอะไร และไม่เคยมีความรู้สึกว่าจะมีความสุขในบ้านนั้น ต่างคนต่างอยู่ ถึงเวลาอาหารต่างคนก็ต่างรับประทานอาหารไม่เคยอยู่กันพร้อมหน้า พ่อแม่ไม่ค่อยจะมีเวลาพูดกัน ไม่ค่อยได้พูดคุยกับลูก ๆ ทุกคนต่างก็ไม่สนใจกัน บ้านนั้นจะไม่มีความสุขเลย

ทุกคนในครอบครัว ต้องมีความสำนึกว่า บ้านและครอบครัวของตนมีความสำคัญที่สุดต่อชีวิต ทุกคนจะร่วมพูดคุย วิพากษ์วิจารณ์ ระบายความในใจ หรือออกความเห็นอย่างใดได้อย่างเสรี ทุกคนต่างให้ความรัก ความเอาใจใส่ ความเมตตาปราณี ความเห็นใจ ความช่วยเหลือสนับสนุน ความทนถนอมกันและกัน ครอบครัวนั้นก็จะเกิดความสุขสงบได้ดี

3. มีความไว้วางใจกันและกัน

ความไว้วางใจกันและกันภายในครอบครัว ถือว่าเสมือนหลักเสาของบ้านที่จะสร้างความสุขสงบของครอบครัวให้ยั่งยืนถาวรยิ่งขึ้นไป ความไว้วางใจกันและกันนั้นจะต้องประกอบด้วย การมีความซื่อสัตย์ ความเชื่อถือ ความภักดี และความจริงใจกัน ครอบครัวนั้นจะต้องปราศจากความอิจฉาริษยา กัน ระแวงสงสัยกัน กล่าวหากันผิด ๆ การกลั่นแกล้งกัน และคิดจะทำลายกัน

พร้อมกับการมีความไว้วางใจกัน ก็จะต้องมีความเคารพนับถือกัน รู้จักความเป็นผู้ใหญ่ผู้น้อย รู้จักสิทธิ และหน้าที่ของตน เคารพในสิทธิของผู้อื่น และยกย่องผู้อื่นในการทำความดี

4. รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว

คุณลักษณะนี้จำเป็นจะต้องมีภายในครอบครัว เพื่อจะสร้างครอบครัวให้มีความสุขสบาย เหตุของการขัดแย้งไม่ลงรอยกันของคนภายในครอบครัว ส่วนมากมักจะเป็นผลจากการขาดการผ่อนสั้นผ่อนยาวให้กันและกัน อดตื้อตื้อดี และคิดแต่จะเอาชนะกัน เกรงกลัวต่อระเบียบวินัยจนเกินไป และชอบทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่

ทุกคนในครอบครัวจึงควรได้รับการอบรมสั่งสอนให้เป็นคนรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว รู้จักการถ่อมตัว รู้จักให้อภัยกัน รู้จักแพ้รู้จักชนะ รู้จักเอาใจและเห็นใจผู้อื่น ครอบครัวจึงจะสุขสงบได้ดี

5. แสวงหาสิ่งใหม่ ๆ แปลก ๆ ให้มีขึ้นในครอบครัว

สิ่งซึ่งชีวิตต้องการอย่างหนึ่ง คือการมีประสบการณ์ใหม่ ๆ แปลก ๆ และความตื่นเต้นในจิตใจ บ้านที่อยู่กันมาโดยไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้างเลยนั้น คนในครอบครัวดูเหมือนจะมีชีวิตอยู่อย่างอับเฉาเต็มที่

การมีสิ่งใหม่ ๆ ที่แปลกตาแปลกใจขึ้นในบ้าน การเกิดความคิดและไฟฝันในเรื่องใหม่ ๆ จะทำให้บ้านน่าอยู่ยิ่งขึ้น การจัดบ้านเสียใหม่ การเปลี่ยนแปลงเครื่องตกแต่งบ้าน การจัดงานเลี้ยงเพื่อรวมญาติพี่น้องเพื่อนฝูงบางโอกาส เหล่านี้จะช่วยให้คนภายในครอบครัวเปลี่ยนจิตใจ และอารมณ์จากการที่ได้พบแต่ความเป็นอยู่ซ้ำซากทุกวันมานาน ให้เกิดมีความรู้สึกตื่นเต้น รื่นเริงแจ่มใสได้

การสร้างสภาพแวดล้อมและบรรยากาศภายในบ้านให้มีสภาพใหม่ ๆ แปลก ๆ ไปนั้น จะช่วยกระตุ้นจิตใจของคนในครอบครัวให้แจ่มใสเป็นสุขได้ เปรียบเหมือนกับการได้จัดเอาสติมออกไปจากจิตใจ ก็จะทำให้จิตใจคนในครอบครัวเป็นสุขขึ้นได้

6. มีอารมณ์ขัน

ความสุขในครอบครัวจะไม่อย่างสมบูรณ์ได้ ถ้าหากจะมองข้ามเรื่องของอารมณ์ขันไปเสีย ครอบครัวที่ขาดความสุขนั้น ถ้าหาสาเหตุไม่ได้ อาจเกิดจากการที่คนในครอบครัวไม่มองเห็นชีวิตไปในแง่ดีและนำรื่นรมย์สนุกสนานก็ได้

คนเราถ้าไม่อาจหัวเราะให้กับความผิดพลาด ความพลั้งเผลอผิดพลาด และความไม่พึงใจของตนแล้ว คนผู้นั้นจะเป็นคนที่มีชีวิตอยู่อย่างขาดความสุขไปมาก

อารมณ์ขัน ช่วยให้เราสนิทสนมกันได้ง่าย สร้างความเป็นเพื่อน แสดงความเป็นกันเอง ช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจ สร้างความมีชัยชนะ ช่วยให้กิจการงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ช่วยให้อายุยืน ช่วยให้ผู้มีอารมณ์ขันดูงามเด่นขึ้น และจะเป็นคุณลักษณะช่วยให้ภายในครอบครัวสุขสงบได้มาก

บ้านใด ครอบครัวใด ขาดเสียงหัวเราะ ขาดความรื่นเริงสนุกสนาน บ้านนั้นจะมีคนในครอบครัวที่มีชีวิตอยู่อย่างแห้งแล้งที่สุด

มีผู้กล่าวว่า คนเราต่างไปจากสัตว์อื่น ก็เพราะความเจริญของจิตใจและอารมณ์นี้เอง คนเท่านั้นที่เป็นสัตว์โลก ที่มีอารมณ์ขันและหัวเราะได้ ด้วยคุณค่าของการมีอารมณ์ขันดังกล่าวมา การสร้างครอบครัวให้สุขสงบก็จะต้องเสริมสร้างอบรมให้คนในครอบครัวมีอารมณ์ขันด้วย

การสร้างความสุขสงบให้แก่ครอบครัว นอกจากจะอำนวยความสะดวกโดยการให้ปัจจัยอันมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตให้เพียงพอแล้ว การสร้างความสุขอย่างแท้จริงนั้นจะต้องสร้างเสริมให้ทุกคนมีสุขภาพอันดีทั้งกายและจิตใจด้วย ครอบครัวที่สงบสุขจะต้องมีคนภายในครอบครัวที่มีคุณลักษณะทั้ง 6 ประการ ดังกล่าวมา เมื่อนั้นครอบครัวนั้นจะกล่าวกันได้ดังที่มีผู้กล่าวเป็นคำพังเพยว่า “ไม่มีที่ใดเป็นสุขเท่าบ้านของเรา”

ความรับผิดชอบต่อชุมชน

คนเรามีชีวิตอยู่โดยการรวมกันเป็นหมู่เป็นพวก ไม่อาจอยู่ตามลำพังแต่ผู้เดียวได้ คนเราจึงได้มีสังคม มีชาติ มีประเทศของตนและรวมกันอยู่

ทุกคนน่าจะมีความสำนึกว่า เมื่อเกิดมาแล้วก็มีชีวิตอยู่ในหมู่คน เจริญเติบโตอยู่ในหมู่คน ทำการงานประกอบอาชีพร่วมกันกับคน ใช้ทุกสิ่งทุกอย่างอย่างร่วมกันกับหมู่คนในสังคม และในที่สุดก็จะสิ้นสุดชีวิตอยู่ในหมู่คน

ดังนั้นเราควรที่จะรักคน ช่วยเหลือคน ส่งเสริมสนับสนุนคน ทำประโยชน์ให้แก่คน สร้างความเจริญก้าวหน้าและความสงบสุขให้แก่สังคมของตน

คนวัยกลางคนนั้น อยู่ในวัยที่เป็นผู้ใหญ่อย่างสมบูรณ์ มีครอบครัว มีอาชีพการงาน และหลักฐานอันมั่นคง มีความรอบรู้และประสบการณ์ของชีวิตมามาก คนในวัยนี้จึงสามารถที่จะให้ความรับผิดชอบสังคมบ้านเมือง และจะช่วยส่งเสริมการพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้าได้มาก

การสร้างตัวเองและครอบครัวให้เจริญมั่นคง และมีความสุข ความสงบ ก็ถือได้ว่าเป็นการสร้างความสุขความเจริญให้แก่สังคมด้วย เพราะตัวเราเองและครอบครัวก็เป็นหน่วยหนึ่งของสังคม แต่คนเรายังควรที่จะรับผิดชอบต่อชุมชน คือสังคมของตน โดยการสร้างเสริมความสุขความเจริญให้แก่สังคมด้วย

การช่วยเหลือและการพัฒนาชุมชนให้เจริญก้าวหน้า นั้น ก็มีหลักอันควรแก่การปฏิบัติด้วยกัน

3 ประการคือ

1. แกไขสิ่งที่ไม่ดีหรือสิ่งที่เสียหายให้กลับคืนดีตามเดิม
2. สิ่งซึ่งมีความดีงามนั้นจะต้องรักษาไว้ให้ดี ไม่ให้เสื่อมเสียไป
3. กำจัดสิ่งที่ไม่ดีเสีย และเสริมสร้างสิ่งที่ดีให้เจริญก้าวหน้า

คนวัยกลางคน ซึ่งจะมีความรับผิดชอบต่อชุมชนของคนนั้น จำต้องรับผิดชอบต่อผู้อื่น โดยการมีวิจารณ์ญาณอันดีที่จะรู้ได้ว่าสิ่งใดเป็นสิ่งดีสิ่งงาม สิ่งใดเป็นสิ่งไม่ดี สิ่งชั่ว สิ่งไหนควรแก้ไข สิ่งไหนควรรักษาไว้ สิ่งใดควรกำจัดให้หมดไป และสิ่งใดควรจะเสริมสร้างให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ในการช่วยพัฒนาชุมชนด้านต่าง ๆ นั้น อาจให้การช่วยด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ ความรู้สติปัญญา และการร่วมกิจการงานกับผู้อื่นในสังคม ตามกำลังความสามารถของคนที่จะช่วยและให้ความร่วมมือได้

คุณลักษณะของผู้ที่มีความรับผิดชอบ

ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อครอบครัว หรือต่อชุมชนสังคม ควรที่จะปฏิบัติตนเองให้เกิดคุณลักษณะอันดีงามดังต่อไปนี้

1. มีความขยันหมั่นเพียร

โดยมีความขยันหมั่นเพียรที่จะเรียนรู้ ผักผ่อนและปฏิบัติกิจการงาน ให้เกิดความรู้ความชำนาญ และความสามารถที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และสังคมได้

2. มีความซื่อสัตย์

โดยซื่อสัตย์ต่อตนเอง และผู้อื่น มีความสัตย์จริงทั้งกาย วาจา และใจ

3. รู้จักประมาณตน

คือ รู้ถึงกำลังความสามารถและฐานะของตัวเองเพื่อที่จะนำเอาความสามารถนั้นไปให้เกิดคุณประโยชน์ต่อสังคมได้

4. รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว

คือ การปฏิบัติใด ๆ นั้นให้ถือปฏิบัติตามสายกลาง รู้จักว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควรที่จะปฏิบัติ

5. เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น

โดยมีความสำนึกเสมอว่า ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการอย่างใดของผู้อื่นนั้น ก็มีเช่นเดียวกันกับตน สิ่งใดหรือเรื่องใดที่ตนไม่พึงพอใจนั้น ผู้อื่นก็ไม่พึงพอใจเช่นเดียวกัน สิ่งใดเรื่องใดที่ตนพึงใจ คนอื่นก็พึงใจด้วย ดังนั้นการกระทำใด ๆ ก็ตาม จึงควรรู้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควรกระทำ พุทธกันได้ว่า “พึงเอาใจเขามาใส่ใจเรา”

6. ถือเอาความจริงเป็นสำคัญ

เมื่อจะทำสิ่งใดก็ต้องทำไปตามความจริง ไม่มีการหลอกลวง ไม่กล่าวคำเท็จ ประพฤติด้วยความจริงใจเสมอ จะได้เป็นผู้ที่สังคมเคารพนับถือและไว้วางใจ

7. มีมารยาทสุภาพอ่อนโยน

โดยมีมารยาทอันดีทั้งกาย วาจา และใจ ซึ่งจะแสดงถึงการมีจิตใจอันดีงาม และมีน้ำใจที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นได้เสมอ

8. มีนิสัยตรงต่อเวลา

เป็นคุณลักษณะที่สำคัญของผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อชีวิตและกิจการงานของผู้อื่น ในสังคมที่จะช่วยให้สังคมเจริญก้าวหน้าและประสบผลอันดีได้

9. รู้จักคบเพื่อน

คือ รู้จักคบและเข้ากับใคร ๆ ได้เสมอ กับยังรู้จักคบเพื่อนที่ดี ที่จะช่วยส่งเสริมกิจการงาน

และชีวิตความเป็นอยู่ของคนให้ได้รับความสำเร็จด้วยดี และร่วมมือในการช่วยกันรับผิดชอบต่อสังคมด้วย

10. มีความสำนึก และการปฏิบัติที่จะช่วยปรับปรุงสนับสนุนส่งเสริมให้สังคมของคนเจริญก้าวหน้าอยู่เสมอ

การรักษาสาธารณสมบัติ

สาธารณสมบัติ เป็นสิ่งซึ่งทุกคนใช้ร่วมกัน ทุกคนเป็นเจ้าของ ดังนั้นทุกคนจึงต้องช่วยกัน อนุรักษ์รักษาไม่ให้เสียหาย และช่วยกันดูแลให้เจริญยิ่งขึ้นไป เพื่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างสมบูรณ์ตลอดไป

สาธารณสมบัติ อาจได้แก่ ถนน สะพาน อุ คลอง หนองบึง แม่น้ำ สวนสาธารณะ ไฟฟ้า ประปา โทรศัพท์ สถานที่ราชการ ท่อวางระบายน้ำ โรงเรียน โรงพยาบาล วัด ตลอดจนโบราณสถาน ศิลปวัตถุต่าง ๆ และอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่มีค่ามีประโยชน์ต่อชุมชน

บรรดาสาธารณสมบัติเหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องมีการบำรุงรักษาให้ดีไว้เสมอ การบำรุงรักษานั้นก็แล้วแต่สาธารณสมบัติในแต่ละอย่าง ซึ่งอาจบำรุงรักษาโดยการทูลถนอมให้อยู่ในสภาพเดิม บำรุงรักษาโดยการแก้ไขให้กลับคืนสู่สภาพเดิม เมื่อมีการชำรุดเสียหายไป หรือเสริมสร้างให้มีเพิ่มขึ้นเจริญขึ้น ตามแต่ว่าจะเป็นสาธารณสมบัติอย่างใด

ที่สำคัญก็คืออย่ากระทำอย่างใด ให้สาธารณสมบัติทั้งหลายสูญหายหรือถูกทำลายไป

คนในวัยกลางคน เป็นผู้มีอาวุโสและมีหลักฐานมั่นคง ถือได้ว่าเป็นผู้ใหญ่พอที่จะให้ความร่วมมือในการรักษาสาธารณสมบัติในสังคมของตนได้เป็นอย่างดี อย่างน้อยก็โดยการชี้แนะให้คนในบ้าน ในที่ทำงานและคนอื่น ๆ ร่วมมือช่วยรักษาได้ โดยการพูดให้เห็นถึงค่าและความสำคัญของสาธารณสมบัติ ให้ชุมชนเกิดความสำนึกที่จะมีความรัก รู้จักที่จะทูลถนอม รู้จักป้องกันไม่ให้เกิดความเสียหาย และช่วยกันส่งเสริมให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนเอง ก็จะทำตัวเป็นตัวอย่างอันดีในการรักษาสาธารณสมบัตินั้นเพื่อให้ผู้อื่นเอาอย่างด้วย

การรักษาสาธารณสมบัตินั้น อาจกระทำได้ต่าง ๆ กันไป ยกตัวอย่างเช่น น้ำคั้นน้ำใช้ของสาธารณะ เราควรรู้ว่าน้ำมีความสำคัญและจำเป็นต่อชีวิต เราต้องใช้น้ำเพื่อการดื่ม การหุงต้มอาหาร การชำระล้างผิวกาย การซักล้างสิ่งของเครื่องใช้ ตลอดจนการใช้ในการอุตสาหกรรม การคมนาคมและการสัการกรรม

น้ำที่ชุมชนนำมาใช้ ได้มาจากแหล่งน้ำตามที่ต่าง ๆ เช่น จากแม่น้ำ ลำธาร อุ คลอง หนอง บึง หรือจากการขุดบ่อ สระ หรือที่เก็บขังน้ำ แล้วแต่ท้องถิ่นของแต่ละแห่งไป แหล่งน้ำเหล่านี้ ก็จะมีชุมชนใช้น้ำร่วมกัน ทุกคนต้องรับผิดชอบที่จะต้องช่วยกันดูแลรักษา

การรับผิดชอบในการดูแลแหล่งน้ำนั้นจะมีได้ เช่น ไม่ทิ้งขยะสิ่งปฏิกูล หรือถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะลงในแหล่งน้ำ คอยระวังไม่ให้มีสัตว์เลี้ยงลงไปในน้ำ การซักเสื้อผ้าหรือการชะล้างสิ่งต่าง ๆ ไม่ควรร่นำลงไปซักล้างในแหล่งน้ำ แต่ตักน้ำขึ้นมาใช้ให้ห่าง ๆ จากแหล่งน้ำ คอยทำความสะอาด และถอนต้นหญ้าที่งอกอยู่ตามขอบรอบ ๆ แหล่งน้ำ พวกเศษไม้ใบหญ้า ขยะต่าง ๆ ที่ร่วงหล่นลงในน้ำ ก็ต้องคอยช่วยกันเก็บช่วยกันขนทิ้งไปเสีย เป็นต้น นอกจากนี้ก็คอยแนะนำเตือนทุกคนให้ระวังไม่ทำให้น้ำสกปรก และให้เข้าใจถึงหน้าที่และผลประโยชน์จากการใช้แหล่งน้ำร่วมกัน

ถนนหนทาง ช่วยกันรักษาโดยไม่ทิ้งขยะสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ตามท้องถนน ไม่บุชหรือทำลาย ถนนหนทาง ไม่ใช้รถยนต์ที่มีน้ำหนักมากหรือบรรทุกของหนักเกินอัตราที่ถนนจะรับน้ำหนักได้ ถนนตอนใดชำรุดเสียหายเป็นหลุมเป็นหล่ม ถ้าหากจะร่วมมือช่วยกันซ่อมช่วยกันเอาอิฐหรือดิน มาถมได้ก็ควรช่วยกันทำ ถ้าทำไม่ได้ก็ต้องช่วยแจ้งทางการให้รู้

โรงเรียนในท้องถิ่น ซึ่งเด็กลูกหลานในถิ่นของตนได้ใช้เป็นทำเลเรียน ก็ช่วยได้โดยการ คอยช่วยดูแลซ่อมแซมส่วนที่ชำรุดเสียหาย ช่วยกันสร้างเสริมโรงเรียนห้องเรียนให้โรงเรียน ตลอดจนการบริจาคเงินช่วยโรงเรียน ช่วยแรงกายในการซ่อมสร้างโรงเรียน ช่วยแรงเป็นไปได้อาจซ่อมสร้างโรงเรียนนักเรียนตามความรู้ความสามารถของตนได้

โบราณสถาน หิลปวัตถุต่าง ๆ มีค่าต่อสังคมประเทศชาติอย่างมาก ทุกคนควรจะหวงแหน และทำนุบำรุงรักษาไว้ให้ดีเสมอ คอยช่วยกันดูแลและอย่างให้มีการถูกทำลายสูญเสียไปจากผู้ที่ทุจริต ที่กล่าวมาก็เป็นตัวอย่างให้เห็นว่าเราจะช่วยกันรักษาสาธารณสมบัติของเราได้ ทุกคนต้องร่วมมือกันในการส่งเสริม บำรุงรักษา ซ่อมแซม และทุนถนนหนทางที่จะให้สาธารณสมบัติ มีคุณค่าต่อสังคมตลอดไป

การร่วมกิจกรรมและช่วยเหลือชุมชน

การร่วมกิจกรรมของชุมชน และการให้ความช่วยเหลือชุมชน เป็นการปฏิบัติอันดีอย่างหนึ่ง ในการรับผิดชอบต่อชุมชนของคน และเป็นการแสดงถึงความเป็นผู้มีจิตใจอันดีงามกับยังเป็นการแสดงถึงการกระทำตนให้เป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคมด้วย

ในสังคมนั้นมิก็กิจการงานหลายอย่างที่ประชาชนจะต้องร่วมมือกันสร้างสรรค์ ส่งเสริม และปฏิบัติเพื่อความเจริญ พัฒนา และเพื่อความสุจริตของสังคมประเทศชาติ กิจการงานต่าง ๆ นั้นย่อมต้องการความคิด ความเห็น กำลังงาน กำลังเงิน และการสนับสนุนในด้านต่าง ๆ จากประชาชน

คนในวัยกลางคนย่อมอยู่ในฐานะที่เข้าร่วมต่อกิจกรรมและช่วยเหลือชุมชนของตนได้เป็นอย่างดี ด้วยการสละเวลา แรงกาย แรงใจ ความคิดเห็น และทรัพย์สินตามความสามารถที่ตนจะพึงสละให้ได้

กิจกรรมของชุมชนนั้นมีมาก ทั้งภาควิชาการ และภาคเอกชน กิจกรรมใด ๆ ที่จะเกิดผลประโยชน์และช่วยให้เกิดการพัฒนาก่อตั้งคมบ้านเมืองแล้ว ก็ย่อมต้องการความร่วมมือจากคนในชุมชนนั้น ๆ ทุกคน

กิจกรรมต่าง ๆ อาจมีได้จากการมีโครงการหรือมีแผนงานที่จะพัฒนาชุมชน เช่น แผนพัฒนาการศึกษา แผนพัฒนาการเกษตร แผนพัฒนาสาธารณสุข แผนพัฒนาการคมนาคม เป็นต้น กิจกรรมอาจเป็นการจัดขึ้นในงานประเพณีต่าง ๆ เช่น วันสงกรานต์ วันแม่ วันเด็ก หรือวันสำคัญทางศาสนา ฯลฯ หรือแผนงานเฉพาะกิจที่จัดขึ้นเป็นครั้งคราวไป เช่น วันปลูกป่า วันคนพิการ วันป้องกันอุบัติเหตุ ฯลฯ หรืองานใดที่ชุมชนจะจัดขึ้นเป็นงานสังคม งานกุศลต่าง ๆ

คนวัยกลางคนซึ่งเป็นผู้ใหญ่มากพอ มีหน้าที่ และมีฐานะดีแล้ว ก็อาจร่วมกิจกรรม และช่วยเหลือชุมชนได้ โดยการเป็นผู้ให้ความคิดเห็น เป็นกรรมการหรือเป็นผู้ปฏิบัติงานนั้นได้

การจัดกิจกรรมขึ้นย่อมต้องมีคณะกรรมการต่าง ๆ ที่จะจัดงานและปฏิบัติการงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ เช่น จะต้องมีการรวมการและอนุกรรมการฝ่ายวางแผนงาน ฝ่ายจัดสถานที่ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายการเงิน ฝ่ายหารายได้ ฝ่ายจัดการแสดงและนิทรรศการ ฝ่ายพิธีการทางศาสนา ฝ่ายรักษาความปลอดภัย ฝ่ายปัจจุบันพยาบาล ฯลฯ เป็นต้น ผู้ที่จะช่วยงานและร่วมกิจกรรมอาจเลือกช่วยทางฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดก็ได้ตามความรู้ความสามารถของตน

การให้คำปรึกษาในการพัฒนาชุมชน

การพัฒนาชุมชนไม่ว่าจะพัฒนาในด้านใดก็ตาม จำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนหรือมีโครงการ มีงบประมาณ มีบุคลากร และมีการปฏิบัติงานอย่างถูกต้องจึงจะบรรลุเป้าหมายได้

การพัฒนาชุมชนจึงต้องการความรู้ ความคิดเห็น และความสามารถของคนหลายคนร่วมกัน ผู้ที่อยู่ในวัยกลางคน ซึ่งมีความรอบรู้ มีความนึกคิด มีประสบการณ์มาก และมีการตัดสินใจได้ดีจะเป็นผู้ให้ความคิดเห็น ให้คำปรึกษา แนะนำได้ โครงการหรือแผนพัฒนาชุมชนควรที่มิฉะนั้นวัยกลางคนร่วมให้ความคิดเห็น และปรึกษาหารืออยู่ด้วยจะได้รับประโยชน์จากการปรึกษามาก ไม่ว่าจะเป็นงานพัฒนาท้องถิ่น สถานที่ พัฒนากิจการงาน หรือพัฒนาคน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงานทางราชการ การปกครองท้องถิ่น องค์การ หรือกลุ่มเอกชนใดก็ตาม ถ้าจะมีคนวัยกลางคนร่วมให้ข้อคิด ความเห็นในการปรึกษา แนะนำในแง่ต่าง ๆ แล้ว โครงการและกิจการงานคงจะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และบังเกิดประสิทธิผลที่ดี

ในที่ประชุมหรือในการขอความคิดเห็นจากกลุ่มชน ย่อมจะมีคนเป็น 3 พวก คือ พวกที่เห็นด้วย พวกที่ไม่เห็นด้วย และพวกที่ไม่ออกความเห็น การให้คำปรึกษาของคนวัยกลางคนอาจมีความเห็นด้วยและแนะนำในการปฏิบัติที่จะเกิดผลสำเร็จตามแผนงาน หรือตรงกันข้ามอาจให้

ข้อคิดเห็นขัดแย้ง ให้ข้อคิดว่าการทำตามแผนงานนั้นจะเกิดผลเสียหายน้อยมาก จึงดำเนินการ
ทั้งต้องพร้อมกับการให้เหตุผล และแนะนำให้ปฏิบัติไปในแนวหรือวิธีอื่น

จากความคิดและคำแนะนำที่เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยนั้น บ่อเป็นความคิดอันดีที่จะนำมา
พิจารณาแก้ไข หรือส่งเสริมการปฏิบัติกิจการตามโครงการได้ต่อไป

คนวัยกลางคนเอง เมื่อมีความรับผิดชอบต่อชุมชน ร่วมงานและช่วยเหลือชุมชนดังกล่าว
มาแล้ว ยังได้เรียนรู้ได้ถึงชีวิตของคน รู้ถึงสภาพแวดล้อม และรู้งานด้านต่าง ๆ นอกเหนือไปจาก
งานอาชีพของคนด้วย

การมีความรับผิดชอบต่อชุมชน และช่วยเหลือชุมชนนี้ช่วยให้คนวัยกลางคนเป็นที่ยอมรับ
นับถือ และสังคมเห็นว่า เป็นคนมีค่ามีความสำคัญต่อสังคม คนวัยกลางคนก็จะเกิดความพึงพอใจ
และภูมิใจในตนเองที่รู้ว่าตนเป็นคนมีค่ามีประโยชน์ต่อสังคม ซึ่งจะบังเกิดความสุขใจได้อย่างยิ่ง

คนวัยกลางคนที่มีค่าและมีความสุข

สรุปได้ว่า คนในวัยกลางคนนั้นเป็นระยะที่อยู่ในวัยของความเสื่อม ซึ่งจะมีเรื่อยไปจนเข้าสู่
วัยสูงอายุ โรคของความเสื่อมของร่างกายเริ่มต้นขึ้นในวัยนี้หลายโรคด้วยกัน ขณะเดียวกัน วัย
กลางคนก็เป็นระยะที่คนเรามีความเจริญในด้านความรู้ อาชีพการงาน ชีวิตครอบครัว และมี
หลักฐานมั่นคงดีแล้ว

คนวัยกลางคนจะมีค่าและมีมีความสุขได้นั้น จะต้องมียุทธสมบัติ 4 ประการ ดังนี้

1. มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงดี ทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต
2. พึงพอใจในตัวเอง ฐานะ อาชีพการงาน ชีวิตความเป็นอยู่ของตน รู้จักตัวเอง และ
รู้จักผู้อื่น รักตัวเองและรักผู้อื่น

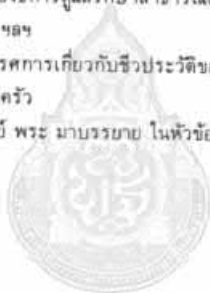
3. รู้จักประมาณตน คือรู้ถึงความสามารถของตน ใช้ความสามารถของตน เพื่อชีวิตของตน
ของครอบครัว สังคมและประเทศชาติ ทำประโยชน์ให้ผู้อื่น ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ

4. มีจิตใจและอารมณ์ดี เข้าสังคม คบหาสมาคมกับผู้อื่น และมีเพื่อนให้มาก
ให้คิดเสมอว่า เรายัง คนให้เรามา เจริญมาในหมู่คน ศึกษาเล่าเรียนร่วมกับคน ทำการงาน
ร่วมกับคน มีชีวิตอยู่ร่วมกับคน ใช้ทุกสิ่งทุกอย่างในสังคมร่วมกับคน มีสุขมีทุกข์ร่วมกับหมู่คน
และในที่สุดเราก็จะต้องสละตนชีวิตไปในหมู่คน

ดังนั้น เราก็ควรที่จะรักคน เข้าใจและเห็นใจคน ช่วยเหลือคน สนับสนุนคน และสร้าง
ความสุข ความสุข ความสงบ ให้แก่สังคมคน

คำถามและกิจกรรมเสนอแนะ

1. การดูแลและบำรุงรักษาตนเองของบุคคลวัยกลางคน ควรคำนึงถึงเรื่องใดบ้าง
2. นักเรียนคิดว่าในการทำงานเพื่อให้มีประสิทธิภาพนั้นควรมีหลักการที่สำคัญอย่างไรบ้าง
3. ให้นักเรียนสังเกตและสอบถามผู้ใหญ่หรือคนวัยกลางคน ที่มีสุขภาพดีว่ามีกิจวัตรประจำวันเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอย่างไร
4. ให้นักเรียนทำรายงานโดยรวบรวมอาชีพของคนในท้องถิ่น พร้อมทั้งระบุรายละเอียดด้วยว่าอาชีพแต่ละอาชีพนั้นทำประโยชน์ให้กับถิ่นหรือสังคมอย่างไร
5. เชิญบุคคลวัยผู้ใหญ่ หรือวัยกลางคนที่ประสบผลสำเร็จในชีวิตครอบครัว หรือในการประกอบอาชีพมาเล่าประสบการณ์ เพื่อให้นักเรียนเห็นแบบอย่างในการดำรงชีวิต และทราบแนวปฏิบัติในการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ แล้วเปิดโอกาสให้นักเรียนสัมภาษณ์และซักถาม
6. ให้นักเรียนอภิปรายเกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพารณสมบัติในท้องถิ่น เช่น ไทรศัพท แม่ น้ำ ลำคลอง สถานที่ราชการ ฯลฯ
7. ให้นักเรียนร่วมกันจัดนิทรรศการเกี่ยวกับชีวประวัติของบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิต การงานและหรือชีวิตครอบครัว
8. เชิญวิทยากร เช่น จิตแพทย์ พระ มาบรรยาย ในหัวข้อเรื่อง "ทำอย่างไรให้ชีวิตมีความสุข"



ผู้เรียบเรียง

นายแพทย์เฉลิม วราวิทย์
 นายแพทย์สุจิต สุวรรณชีพ
 นายแพทย์ประยูร ภูนาศล
 นายแพทย์พิชิต สุวรรณประกร
 นายอุดม ตมพัตช์
 นายประวิช ยี่สุ่นแทศ
 นางวิณะ วีระไวทยะ

ผู้ตรวจ

นายแพทย์เฉลิม วราวิทย์
 แพทย์หญิงสุนทรา พงศ์พิพัฒน์

บรรณาธิการที่ปรึกษา

นางสุกัญญา งามบรรจง

บรรณาธิการ

นางวิภา นาคงาม



ปกและภาพประกอบ

นายอุดม ตมพัตช์
 นายชูเกียรติ เกิดอุดม
 นางสุกัญญา นิยมตระกูล
 สถาบันพระเครื่องแห่งชาติ





พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
นายประเสริฐ นาคะโกศล พิมพ์และจัดจำหน่าย

๓๘๐๐๕๕๗ (๑)



01135520029