



พลาหมันย วิชา สุขศึกษา



DCID LIBRARY



0000007086

๕๖๑๕๕๕:๖.๑

๕ ๘๙๒ ๕

๓.๑

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒
โน้ตโครงการพัฒนาการศึกษาโรงเรียนมัธยมแบบประสาธน์

श 06823

४ 61322: IV.1

४ 892 5





หนังสือประกอบการเรียนพลานามัย

วิชาสุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ของ

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่สาม ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๑๕

ปกกระดาษราคาเล่มละ ๘.๐๐ บาท

(ห้ามขายเกินกว่าราคาที่กำหนดไว้)

จัดพิมพ์โดยองค์การค้ำของคุรุสภา

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว

๕๒ ถนนลาดพร้าว บางกะปิ กรุงเทพมหานคร

มีลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ

วันที่ 30 ต.ค. ๒๕๔๔

เลขทะเบียน ก ๐๖๓๒๖ ค.

เลขเรียกหนังสือ ก ๖๑๓ ม.๒:พ.๑

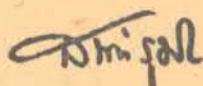
ก ๘๙๔ ค

ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ

เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสือประกอบการเรียนพลานามัย วิชา
สุขศึกษา สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการได้
พิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๑๓



(นายสนั่น สุมิตร)

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หนังสือประกอบการเรียนพลานามัย วิชาสุขศึกษา สำหรับชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ ๒ คณะอนุกรรมการวิชาการโรงเรียนมัธยมแบบประสม
หมวดวิชาพลานามัยได้เสนอต่อกรมวิชาการ และกรมวิชาการได้ขออนุมัติ
กระทรวงศึกษาธิการให้นายแสงยม พรหมบุญพงศ์ นางวิภาพันธ์ สุขวรรณ
และนางสาวสุภาพ แก้วคำลา เรียบเรียง โดยกระทรวงศึกษาธิการได้
แต่งตั้งให้ นายสุชาติ โสมประยูร เป็นผู้ตรวจ

กรมวิชาการหวังว่า หนังสืออนจะเป็นประโยชน์แก่การศึกษาในชั้น
ตามสมควร

กรมวิชาการ

หนังสือประกอบการเรียนหมวดวิชาพลานามัย

วิชาสุขศึกษา

ชั้น ม.ศ. ๒

เนื้อหาที่จะต้องสอน (สัปดาห์ละ ๑ คาบ)

๑. สุขวิทยาส่วนบุคคล (๑ คาบ)

(๑) สิ่งเสพติดให้โทษ

- ลักษณะและความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษ
- สิ่งเสพติดให้โทษประเภทต่าง ๆ เช่น ชา กาแฟ บุหรี่ สุรา เครื่องดื่มมึนเมาต่าง ๆ กัญชา ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน และยานอนหลับหรือยาระงับประสาทต่าง ๆ
- โทษของสิ่งเสพติดให้โทษเหล่านี้ทั้งในค่านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา เศรษฐกิจ ศีลธรรม และสังคม
- โทษตามกฎหมายและพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ
- โรคและอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษเหล่านี้
- การเลิกเสพสิ่งเสพติดให้โทษต่าง ๆ
- โรงพยาบาล สถานสงเคราะห์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับผู้ติดยาเสพติดให้โทษ

(๒) สุขภาพและสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารและการรับประทานอาหาร

- โครงสร้างของอวัยวะย่อยอาหาร
- ความหมายและความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพของร่างกาย
- ธาตุอาหารประเภทต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- ลักษณะและชนิดของอาหาร ที่เหมาะสมกับบุคคลในวัยต่าง ๆ กัน นักกีฬา ผู้ป่วย ทลดจนผู้พักผ่อน
- หลักที่ควรคำนึง และควรปฏิบัติเพื่อการรับประทานอาหารที่ได้ทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายต้องการ

- สุขปฏิบัติก่อนการรับประทานอาหาร ขณะรับประทานอาหาร และ
หลังจากการรับประทานอาหารแล้ว
- อาการท้องผูก ท้องเดิน และการป้องกันรักษา
- น้ำหนักต่ำกว่าปกติ น้ำหนักเกินปกติ ความอ้วนและความผอม ตลอดจน
งานการป้องกันและแก้ไข

(๓) การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสันทนาการ

- การออกกำลังกาย
- ลักษณะและความหมายของการออกกำลังกาย
- ชนิดต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย
- การทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ในขณะที่ย่างกายออกกำลังกาย
- สุขปฏิบัติก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกาย และหลังจากการ
ออกกำลังกาย
- โทษของการออกกำลังกายมากเกินไปและการที่ไม่ออกกำลังกาย
- ลักษณะและความหมายของการพักผ่อน และสันทนาการ
- ชนิดต่าง ๆ ของการพักผ่อน และสันทนาการ
- ประโยชน์ของการพักผ่อน และสันทนาการ
- ความสำคัญของการพักผ่อนด้วยการนอน
- สุขปฏิบัติในการนอน
- โรคนอนไม่หลับ และการป้องกันรักษา

๒. สุขวิทยาของชุมชน (๖ คาบ)

(๑) การรู้จักใช้บริการสุขภาพต่าง ๆ

- ประวัติบุคคลสำคัญของการสาธารณสุข
หลุยส์ ปาสเตอร์, เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์,
ฟลอเรนซ์ ไนติงเกล, บีแอร์ กับมาดามคูรี

ค

- บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องบริการสุขภาพต่าง ๆ เช่น แพทย์สาขาต่าง ๆ ทันตแพทย์ เภสัชกร นักสุขศึกษา สารวัตรสุขภาพพยาบาล ผดุงครรภ์ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา
- สถานพยาบาลต่าง ๆ เช่น โรงพยาบาล คลินิก สถานีอนามัย และศูนย์บริการสาธารณสุข ทั้งของรัฐบาลและเอกชน
- การตรวจร่างกาย และการตรวจโรคต่าง ๆ
- การให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่อนามัย

(๒) หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาดภายในบ้าน

- ความหมายของสุขลักษณะ และการสุขาภิบาล
- การจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ เช่น บริเวณบ้าน ครัว ฯลฯ
- การจัดน้ำดื่ม น้ำใช้ และการระบายน้ำ
- ส้วม และห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ
- การกำจัดขยะมูลฝอย และสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ

(๓) หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาดภายในชุมชน

- แหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ในชุมชน
- เทศบัญญัติเกี่ยวกับการสุขาภิบาล และกฎหมายสาธารณสุขต่าง ๆ
- สุขปฏิบัติในชุมชน และการช่วยกันรักษาชุมชนให้สะอาดเช่น ไม่ขว้างน้ำลายหรือเสมหะทั่วไป ไม่ทิ้งของในที่สาธารณะ ฯลฯ

(๔) บริการสาธารณสุขในชุมชน

- แพทย์ประจำตำบล อนามัยอำเภอ อนามัยจังหวัด หน่วยอนามัยเคลื่อนที่ต่าง ๆ และการบริการ
- ฝ่ายสาธารณสุขของเทศบาล
- องค์การอนามัยโลก และองค์การอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการสาธารณสุข

๓. สวัสดิภาพ (๕ คาบ)

(๑) การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นภายในโรงเรียน

- อันตรายที่เกิดขึ้นเสมอภายในโรงเรียน เช่น ลูกของมีคม ลื่นหกล้ม ตกบันได ตกน้ำ ไฟฟ้าช็อต อุบัติเหตุต่าง ๆ จากการเล่นกีฬา และจากห้องปฏิบัติการ ฯลฯ
- สาเหตุที่ทำให้เกิดอันตราย และการป้องกัน
- การจัดบริเวณโรงเรียนทั่ว ๆ ไป ห้องเรียน และห้องปฏิบัติการให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุต่าง ๆ
- การวางโครงการเพื่อให้เกิดสวัสดิภาพภายในโรงเรียน เช่น จัดระเบียบ การเดินการเล่น การใช้ห้องพยาบาล และโรงอาหาร ฯลฯ

(๒) อักคิภัย

- ลักษณะของอักคิภัย สาเหตุที่ทำให้เกิดอักคิภัยชนิดต่าง ๆ
- การป้องกันอักคิภัยทั้งในบ้านและในชุมชน เครื่องมือเครื่องใช้ในการดับเพลิงและวิธีการดับเพลิง

๔. การปฐมพยาบาล (๘ คาบ)

- สิ่งแปลกปลอมเข้าตา หู จมูก หลอดลม ลำคอ และกระเพาะอาหาร
- การค้ำยาคีชีนชนิดต่าง ๆ
- อันตรายจากสัตว์ และถูกสุนัขกัด ถูกงูกัด ถูกปลายักษ์ ถูกแมลงกัดหรือต่อย ถูกแมงกะพรุนไฟ ฯลฯ
- ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- การถูกไฟฟ้าช็อต และถูกฟ้าผ่า

๕. สุขวิทยาทางจิต (๔ คาบ)

ปัญหาและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต

- ปัญหาทางด้านโรคภัยไข้เจ็บ การศึกษา เศรษฐกิจ อารมณ์ และสังคม
- สิ่งแวดล้อมทางด้านวัตถุ วัฒนธรรม และขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ
- การแก้ไขปัญหา การส่งเสริมสุขภาพจิต และหน่วยงานหรือสมาคมที่เกี่ยวข้อง

สารบัญ

	หน้า
บทที่ ๑ สุขวิทยาส่วนบุคคล	๑
สิ่งเสพติดให้โทษ	๑
สุขภาพและสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอาหารและการรับประทาน	๑๖
การออกกำลังกาย การพักผ่อนและสันทนาการ	๕๖
บทที่ ๒ สุขวิทยาของชุมชน	๖๙
ประวัติบุคคลสำคัญของการสาธารณสุข	๖๙
การรู้จักใช้บริการสุขภาพต่าง ๆ	๗๗
หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาดภายในบ้าน	๘๔
หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาดภายในชุมชน	๙๙
บริการสาธารณสุขในชุมชน	๑๐๑
บทที่ ๓ สวัสดิภาพ	๑๑๕
การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นภายในโรงเรียน	๑๑๕
อัคคีภัย	๑๒๑
บทที่ ๔ การปฐมพยาบาล	๑๔๐
บทที่ ๕ สุขวิทยาทางจิต	๑๕๔

๔ บทที่ ๑

สุขวิทยาล้วนบุคคล

สิ่งเสพติดให้โทษ

สิ่งเสพติดให้โทษหมายความว่าอย่างไร

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้ความหมายไว้ว่า "สิ่งเสพติดให้โทษหมายถึงสิ่งที่เสพเข้าไปแล้ว ต้องเสพอยู่เรื่อย ๆ และต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นทุกที หลังจากนั้นก็จะทำให้ร่างกายเกิดโรกภัยไข้เจ็บขึ้นได้"

บุคคลแต่ละอาชีพ ได้ให้ทรรศนะต่อสิ่งเสพติดให้โทษต่าง ๆ กัน เช่น

- เกษักร กล่าวว่า สิ่งเสพติดให้โทษเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษเรื้อรังและปรากฏอาการของโรคขึ้นอย่างชัดเจน
- นักสังคมสงเคราะห์ กล่าวว่า สิ่งเสพติดให้โทษเป็นวัตถุแห่งเหตุที่ก่อความเดือดร้อนต่อสังคม
- นักกฎหมายกล่าวว่า พิษของสิ่งเสพติดให้โทษเป็นต้นเหตุของการประกอบอาชญากรรม
- ประชาชนทั่วไป กล่าวกันว่า สิ่งเสพติดให้โทษเป็นทุพภิกขภัยร้าย เป็นสัญญาณหลักของความพินาศล่มจมบ้าง
- พระราชบัญญัติ ยาเสพติดให้โทษ ได้กล่าวไว้ว่า ยาเสพติดให้โทษ หมายถึงยาต่าง ๆ ที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ตามบัญชียา ซึ่งรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขเห็นว่าเสพติดแล้วให้โทษ

การแบ่งประเภทของสิ่งเสพติดให้โทษ

ตามความหมายขององค์การอนามัยโลกแล้ว สิ่งเสพติดให้โทษ แบ่งออกได้เป็น ๓ ประเภท คือ

๑. สิ่งเสพติดธรรมชาติ (Natural Drugs) เป็นสิ่งเสพติดที่สกัดเอามาจากพืชบางชนิด แล้วมาเปลี่ยนแปลงด้วยกรรมวิธีทางเคมีได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟีน เฮโรอีน โคเคอีน และที่มิได้สกัดเอามาจากพืช แต่นำมาจากพืชโดยตรงได้แก่ กัญชา พืชกระท่อม

๒. สิ่งเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) เป็นสิ่งเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี แล้วนำมาใช้แทนสิ่งเสพติดธรรมชาติได้เช่น เพชริน เป็นต้น

๓. สิ่งเสพติดเป็นนิสัย (Habitual Drugs) เป็นสิ่งเสพติดจำพวกที่ใช้เสบบ่อย ๆ ครั้ง จะเกิดติดเป็นนิสัย ได้แก่ยาจำพวกระงับประสาท เช่นยานอนหลับ และพวกยากระตุ้นประสาท เป็นต้น

ในประเภทสิ่งเสพติดให้โทษทั้ง ๓ ประเภทนี้ สิ่งเสพติดธรรมชาติเป็นยาที่มีความร้ายแรงมากที่สุด

สิ่งเสพติดให้โทษที่ประกาศควบคุม

สิ่งเสพติดให้โทษตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ ที่ประกาศควบคุมมีทั้งหมด ๔๗ ชนิด แต่ที่เราได้ยินกันเสมอ ๆ มี

๑. ฝิ่น (Opium)
๒. มอร์ฟีน (Morphine)
๓. เฮโรอีน (Heroin)

จากสิ่งเสพติดทั้ง ๔๗ ชนิด จะแบ่งตามฤทธิ์ยาที่ออกมาต่อระบบประสาทเป็นเกณฑ์ได้ ๒ ประเภท คือ

๑. ประเภทกระตุ้นประสาท เป็นสิ่งเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทของสมอง ช่วยเพิ่มพูนความสามารถระดับกระเจิง ทั้งทางร่างกายและจิตใจแก่ผู้เสพได้ชั่วคราว ใต้แก่ โคลีนีน กัญชา กระต่อม แอมเฟตามีน และกาแฟอื่น

๒. ประเภทกดประสาท เป็นสิ่งเสพติดที่ออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้ผู้เสพบรรเทาความรู้สึกวิตกกังวลใจ และความเจ็บป่วยทางร่างกาย ช่วยผ่อนคลายจิตใจและร่างกาย มีจำพวก ผีน มอร์ฟีน โคคีน เมโทphon และปาปาเวอร์รีน

สิ่งเสพติดให้โทษประเภทต่าง ๆ

เครื่องดื่มที่ให้โทษ

๑. น้ำชา กาแฟ มีกาแฟอื่น เป็นยาอันตรายสามารถทำให้เสพติดเป็นนิสัยได้ กาแฟอื่นได้มาจากการสกัดเมล็ดกาแฟ และใบชา ช่วยกระตุ้นประสาททำให้ประสาทตื่นตัว ในกาแฟแก่ ๑ ถ้วยมีกาแฟอื่นประมาณ ๓๐ มิลลิกรัม

๒. สุรา เบียร์ และเครื่องดื่มมึนเมาต่าง ๆ มีเอธิล แอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) เป็นสารที่มีพิษต่อร่างกายปนอยู่

สิ่งเสพติดให้โทษ (ที่ไม่ใช่เครื่องดื่ม)

๑. กัญชา (Cannabis) เป็นพืชล้มลุกมีชื่อเรียกต่าง ๆ กันในแต่ละประเทศ ซึ่งจัดเป็นสิ่งเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท สารที่ทำให้กัญชาเป็นสิ่งเสพติดก็คือน้ำมันชนิดหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในดอกและใบของต้นตัวเมีย

กัญชาใช้เสพได้ทั้งใบ ดอกบานและเมล็ด ด้วยวิธีเคี้ยว หรือผสมกับบุหรืสูบ หรือสูบกัญชากลิ้ง หรือทำผสมกับเครื่องแกง

กัญชาเป็นสิ่งเสพติดที่มีราคาถูกมาก พวกเด็กวัยรุ่น อาจถูกชักชวน หรือ ถูกหลอกให้ทดลองสูดมาสูบได้ง่าย ซึ่งเป็นการทำลายชีวิตและอนาคตของเด็ก

ผู้เสพกัญชา ไม่มีอาการเสพติดทางร่างกายเหมือนสิ่งเสพติดชนิดอื่น แต่มี อาการของคนเสพติดเป็นนิสัย ผู้เสพระยะนาน ๆ มักมีการต้านทานเพิ่มขึ้น จึงต้อง เพิ่มปริมาณเสพกัญชามากขึ้น ฤทธิ์ของกัญชา เมื่อเสพเข้าไปมีอาการเป็นพิษ คือ มีการสั่นของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นเร็ว มีเสียงในหู รู้สึกร้อนในศีรษะ และมีเหงื่อ เท้าเย็น ม่านตาขยาย หายใจไม่สะดวก ถ้ามีอาการมากขึ้นจะคลื่นไส้อาเจียน ตื่นเต้น กระสับกระส่าย อารมณ์และความนึกคิดสับสน การตัดสินใจและสมาธิเสีย การรับรู้สิ่งต่าง ๆ มีน้อย กุศลคติไม่อยู่และอาจถึงกับเป็นโรคจิตได้

๒. พืชกระท่อม เป็นต้นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง มีชื่อตามภาษาพฤกษศาสตร์- วิทยาว่า "รูบิเอซี" (Rubiaceae) ใช้ใบเป็นสิ่งเสพติดโดยใช้ใบเคี้ยว หรือตาก ใบให้แห้งกรอบแล้วบดเป็นผงชงน้ำร้อน มีรสเผ็ดร้อน ๆ ขมเล็กน้อย เป็นสิ่งเสพติด ประเภทกระตุ้นประสาท อยู่ในการควบคุมของ พระราชบัญญัติ พืชกระท่อม

หลังจากเสพพืชกระท่อม ศูนย์ประสาทในสมองจะถูกกระตุ้น ทำให้ผู้เสพมี นิสัย ใจคอหนักแน่น อารมณ์รุนแรง ระวังความปวดเมื่อย ออกทนต่อแสงแดด แดดจ้าฝน เพียงเห็นเมฆฝนตึงแค้ก็ชักหนาวสั่น แต่ไม่กลัวน้ำ คงอาบน้ำได้ตาม ปกติ คนที่เสพติดพืชชนิดนี้จะจำเริญมกล้ายถูกแดดจัด อุจจาระเป็นสีเขียว เป็น เม็ด ๆ

๓. โคเคอิน (Cocaine) เป็นสิ่งเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท โคเคอิน สกัดมาจากใบโคคา (Coca) ทางกาการแพทย์ใช้เป็นยาชา มีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่ มีกลิ่นรสมขม ละลายน้ำได้ดี ฤทธิ์ของโคเคอิน ทำให้กระฉับกระเฉง ถ้าใช้ติดต่อกันระยะเวลานานจะทำให้สุขภาพของร่างกายทรุดโทรม สมองเสื่อม ถึงขนาดเกิดอาการ

ของโรคจิต ประสาทหลอน หลงผิด เห็นบุคคลอื่นเป็นศัตรู ผู้เสพมักใช้ผสมกับ
เฮโรอีน โภเคื้อนใช้ได้ผลทุกทางไม่ว่าจะรับประทาน ฉีด สูบ หรือนัต

๔. ฝิ่น (Opium) ได้มาจากยางของเปลือกผลฝิ่นดิบ มีลักษณะเป็นยาง
เหนียวสีน้ำตาลไหม้ หรือสีดำ รสขม เสพด้วยวิธีสูบ รับประทาน และชงกับน้ำดื่ม
ฝิ่นเป็นสิ่งที่เสพติดที่มีอันตรายร้ายแรง และสามารถเปลี่ยนแปลงตามกรรม
วิธีทางเคมีจากฝิ่นไปเป็นมอร์ฟีน เฮโรอีน ฯลฯ ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่เสพติดที่มนุษย์
เรานำมาใช้ในการรักษาโรค และเป็นสิ่งเสพติดให้โทษอีกด้วย

ปัจจุบัน ประเทศไทยเราได้เลิกการเสพและจำหน่ายฝิ่นโดยเด็ดขาดทั่วราชอาณาจักรตามประกาศของคณะปฏิวัติ ฉบับที่ ๓๗ ตั้งแต่วันที่ ๑ กรกฎาคม พ.ศ.
๒๕๐๒ เวลา ๐๑.๐๐ น.

คนที่เสพฝิ่นเข้าไปแล้ว ฤทธิ์ของฝิ่นจะทำให้นอนหลับคล้ายกับว่าตนอยู่อีก
โลกหนึ่ง มีอาการประสาทหลอน ความเจ็บปวดต่าง ๆ หายไปได้ชั่วขณะ

๕. มอร์ฟีน (Morphine) มอร์ฟีน เป็นสิ่งเสพติดประเภทกดประสาท ที่
สกัดเอามาจากฝิ่นดิบ มีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขม มักนิยมทำเป็น
ก้อน และละลายบรรจุหลอดสำหรับฉีด มีฤทธิ์สูงกว่าฝิ่น ๘—๑๐ เท่า เสพติดง่าย
แถมกดเสพยา

ฤทธิ์ของมอร์ฟีนจะกดความรู้สึกกตัญญูประสาทและอวัยวะต่าง ๆ คนที่เสพ
ติดจะผอมลงทุกที มีความต้องการเสพมากขึ้น มักมีอาการท้องผูก สมองและ
สติปัญญาเสื่อม

๖. เฮโรอีน (Heroin) เป็นสิ่งเสพติดที่แปรสภาพมาจากมอร์ฟีนอีกที
หนึ่ง เสพติดได้ง่ายมาก และเลิกได้ยาก มีฤทธิ์สูงกว่ามอร์ฟีน ๕—๘ เท่า แรง
กว่าฝิ่น ๓๐—๘๐ เท่า องค์การอนามัยโลกประกาศว่า เฮโรอีนเป็นสิ่งเสพติดที่
ร้ายแรงที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง เฮโรอีนมีอยู่ ๒ ชนิด คือ

(๑) เฮโรอินบริสุทธิ์ มีลักษณะเป็นผงสีขาว ละเอียด ไม่มีกลิ่น บรรจุในถุงพลาสติก เสพด้วยการรับประทาน ฉีดเข้ากล้ามเนื้อ และฉีดเข้าเส้นเลือดดำ หรือผสมในบุหรี่สูบ

(๒) เฮโรอินผสม แปรรูปมาจากเฮโรอินบริสุทธิ์ หรือมอร์ฟินแล้ว ผสมกับวัตถุอื่น ๆ มักจะเรียกกันว่า ไอระเหย ไม่มีกลิ่น เป็นเกล็ดสีต่าง ๆ กัน เช่น สีม่วงอ่อน สีชมพูเข้ม บรรจุในแคปซูล ในซองกระดาษ หรือถุงพลาสติก เสพด้วยวิธีสูบ หรือผสมในอาหาร ในเครื่องดื่มและยา วิชา ที่ระบาคอยู่ในประเทศไทย มีตราต่าง ๆ เช่น ๙๙๙ ตราสิงโต ตราไฟป๊อก และตรา ๑๑๑

๗. แคลเฟอีน เป็นยาอันตราย สามารถทำให้เสพติดเป็นนิสัยได้

๘. บาบิทูเรต เป็นยานอนหลับระดับประสาธต์ ผลิตจำหน่ายโดยใช้ชื่อยาต่าง ๆ กัน เช่น โซโคนาล ลูมินาล เนมบูตาล อมิตาล เฟโนบิทัล ฯลฯ เสพเข้าไป โดยวิธีรับประทาน และฉีด เมื่อยาออกฤทธิ์จะกดศูนย์ประสาทในสมอง ทำให้ตามัว งุนงง และหลับได้ เสพมาก ๆ จะติด ทำให้วังเวงเหงา ซึม เฉื่อยชา ตัดสินใจไม่ถูก และถ้าใช้มากเกินไปจนอาจทำให้ตายได้

๙. แอมเฟตามีน เป็นยาอันตราย และเป็นยาที่ทำให้เสพติดเป็นนิสัยได้ มีฤทธิ์ในทางกระตุ้นศูนย์ประสาท ผลิตจำหน่ายโดยใช้ชื่อยาต่าง ๆ กัน เช่น เบนซีตรีน เดกซีตรีน เป็นต้น ใช้ระงับอาการกำเริบ และช่วยกระตุ้นให้หายจากความซึมเศร้า เฉื่อยชา

เนื่องจากยานี้เป็นยากระตุ้นไม่ให้ง่วง ไม่ให้เหนื่อยง่ายจึงมีผู้นำมาโฆษณาหลอกล่อใช้กับพวก นักศึกษา นักกีฬา และกรรมกร หากใช้ฉบบ่อย ๆ เกินขนาดจะทำให้ติด มีอาการกระสับกระส่าย สะดุ้ง ตกใจง่าย เป็นโรคหัวใจ นอนไม่หลับ บางทีถึงกับเพ้อ เอะอะ ทำลายได้แม้กระทั่งชีวิตของตนเองและผู้อื่น



ภาพแสดงผลของการติดยาเสพติดให้โทษ

โทษของสิ่งเสพติดให้โทษ

โทษของสิ่งเสพติดมีมากมาย ทั้งร้ายแรงและไม่ร้ายแรง โทษที่เกิดขึ้นไม่เพียงแต่ทำลายสุขภาพร่างกายของคนที่ถูกเป็นทาส ยังทำลายและเปลี่ยนแปลงจิตใจคนให้กลับล้มกลายเป็นคนเสีย บั่นทอนสติปัญญา ขาดความมีสติ ขาดความนึกคิดที่ดีงาม ไร้กรอบเศรษฐกิจ ทรัพย์สินต่าง ๆ จะร่อยหรอหมดสิ้นไป หมกอาชืพ สังคมรังเกียจไม่เป็นที่เชื่อถือ ในเมื่อหมดหนทางก็อาจประกอบอาชญากรรม เป็นคนไร้ศีลธรรมไร้มนุษยธรรมและเป็นผู้มีอนาคตมืดมน

โทษของบุหรี่

คนที่สูบบุหรี่ครั้งแรกมักจะกระทำการทดลองเพื่อให้คนอื่นเห็นว่าตนโก้ เก่ คนเหมือนคนอื่น ๆ ตนเป็นหนึ่งในสังคม ตนเป็นผู้ใหญ่แล้วจึงสูบบุหรี่

เมื่อสูบบุหรี่เข้าก็ติดเป็นนิสัย ความจริงการสูบบุหรี่ไม่ว่าจะสูบเป็นมวน หรือสูบ
ด้วยกล้องก็ตาม จะเป็นการเอาสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารที่มีพิษต่อร่างกายเข้าไป
ทางปอดแล้วซึมซาบเข้าไปในเส้นโลหิต ไปทำให้เกิดเป็นพิษต่อสมองและระบบ
ประสาท แต่ถ้าวางกายสะสมไว้มากก็อาจจะทำอันตรายให้ถึงตายได้

สรุปโทษของบุหรี่ คือ

๑. เป็นเหตุให้เสียทรัพย์โดยไม่จำเป็น
๒. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางต้านร่างกาย หัวใจต้องทำงานหนัก และ
อาจเป็นโรคหัวใจได้เพราะพิษของนิโคติน บางทีก็ถึงกับเป็นโรคความดันโลหิตสูง
หากสูบบุหรี่มาก ๆ ถ้าเป็นเด็กจะทำให้ร่างกายแคระแกร็นไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร
๓. เมื่อพิษของนิโคตินซึมซาบเข้าไปในเส้นโลหิต อาจทำให้หลอดเลือด
โลหิตอุดตัน และหลอดเลือดตีบตัน
๔. เป็นเหตุให้มันศีรษะ ง่วงงุน หูอื้อ และสมองเสื่อม
๕. เป็นเหตุให้สายตาเสื่อม
๖. เป็นเหตุให้เบื่ออาหาร เพราะปลายประสาทรับรสที่ลิ้น เสื่อม
สมรรถภาพ

๗. ทำให้เกิดโรคมะเร็งที่ปอดได้ง่าย

โทษของสุราหรือน้ำเมา

บุคคลที่ดื่มสุราหรือน้ำเมา เท่ากับนำแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย เพราะสุรา
หรือน้ำเมา มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ อันจะก่อให้เกิดโทษทุกด้าน ไม่ว่าต้านร่างกาย
จิตใจ สติปัญญา เศรษฐกิจ ศีลธรรมและสังคมก็ตาม แม้แต่ในทางพุทธศาสนาก็
ยังบัญญัติไว้เป็นข้อห้ามในศีลห้า

สรุปโทษของสุราหรือน้ำเมา มีดังนี้

๑. บุคคลที่ดื่มสุราหรือน้ำเมา มักจะทำให้บุคลิกลักษณะเสียไป มีใบหน้า บวมฉุ หน้าแดง ตาแดง ลมหายใจและเหงื่อมีกลิ่นสุราคลุ้งไปหมด ผิดคล้า มือสั่น
๒. สุราหรือน้ำเมาทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ การดูดซึมอาหารเสียไป ร่างกายขาดธาตุอาหาร ลำไส้มีการคั่งมากขึ้น กระเพาะอาหาร อาจจะเป็นแผลหรืออาจกลายเป็นโรกระเพาะอาหารได้
๓. ทำให้เสียทรัพย์สินโดยไม่จำเป็น
๔. ทำให้เกิดโรคประจำตัว เพราะเซลล์ของตับถูกแอลกอฮอล์ทำลายไป การไหลเวียนของโลหิตไม่สะดวก โลหิตไม่สามารถผ่านตับได้ ตับไม่ทำงาน ทำให้ตามมือและเท้าบวม ม้ามโต อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ง่าย
๕. โทษทางค่านิจใจก็คือ ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย มีความประหม่า หลง ๆ ลืม ๆ ควบคุมจิตใจไม่ได้ จิตใจและความประพฤติไม่ดี ขาดสติในการยังคิดและเกิดความประมาท
๖. โทษทางค่านสติปัญญาก็คือ แอลกอฮอล์ไปก่อกการทำงานของสมอง ทำให้ศูนย์ระบบประสาทต่าง ๆ ทำงานผิดปกติ การควบคุมร่างกายและจิตใจเสียไป ขาดความยังคิด และความจำเสื่อม
๗. โทษทางค่านสังคมก็คือ เป็นที่รังเกียจของสังคมและขาดความไว้วางใจ ขาดความเชื่อของสังคม นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ง่าย ถ้าหากขับรถยนต์ยามมีน้ำเมา

โทษของกัญชา

กัญชาจะออกฤทธิ์ต่อศูนย์ระบบประสาทในสมองและ ในไขสันหลังซึ่งมีโทษพอสรุปได้ดังนี้

๑. ทำให้เสียทรัพย์สินโดยไม่จำเป็น

๒. หลังจากเสพไปแล้ว จะเปลี่ยนบุคลิกลักษณะผู้เสพไปเป็นอีกคนหนึ่ง พุทมาก หัวเราะ กรีกกรัน แต่ถ้าเสพมาก ๆ จะทำให้ตามัว มือเท้าสั่น กล้ามเนื้อสั่น หัวใจเต้นเร็ว คลื่นไส้ อาเจียน

๓. อาจกลายเป็นโรคจิตได้ในที่สุด

กัญชาเป็นสิ่งเสพติดที่ราคาถูก เสพติดง่าย จึงควรระมัดระวังอย่าให้บุคคลอื่นหลอกให้ทดลอง จะเป็นการบั่นทอนชีวิตอนาคตของตนเอง

โทษของฝิ่นและมอร์ฟีน

๑. บุคคลที่ตกเป็นทาสของฝิ่นหรือมอร์ฟีน จะมีร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ทางก้านเลวลงทุกที บุคลิกลักษณะเสีย สุขภาพเสื่อมโทรมลงไป เมื่อไม่ได้เสพก็จะเกิดความกระหายอยากเสพออย่างรุนแรง เช่นมี อาการ กระสับ กระส่าย ปวดท้อง หอบ กินทรนทราย บางทีถึงขนาด "ลงแดง" ก็อด่ายอุจจาระออกมาเป็นโลหิต

๒. กลายเป็นบุคคลที่สังคมรังเกียจ ขาดความเชื่อถือ เข้ากับใครไม่ได้ จิตใจเสื่อมทราม เมื่อเกิดความต้องการเสพออาจก่ออาชญากรรมขึ้น และในที่สุดก็ถึงขั้นเป็นฆาตกร เป็นโรคจิตหรือมีสติวิปลาส

๓. ทำให้สติปัญญาเลวลง สมองเสื่อม กรุ่นคิดแต่สิ่งเลวร้าย เพื่อให้ได้มาเพียงสิ่งเสพติด

๔. ความต้านทานโรคต่าง ๆ ลดน้อยลง โรคต่าง ๆ อาจแทรกได้ง่าย เช่น วัณโรค และโรคไต

๕. เกิดปัญหาต่างๆ ทางด้านส่วนตัว และสังคมอย่างยากที่จะแก้ไขได้

โทษของเฮโรอีน

ความร้ายแรงของเฮโรอีนมักแสดงผลร้ายออกมาภายหลังได้ดังนี้

๑. โทษทางด้านร่างกาย ผู้ที่ติดเฮโรอีนจะมีร่างกายผอมซีด หรือผอม-
แห้ง ตาเหลือง หน้าคล้ำ ริมฝีปากเขียว ตาเหม่อลอย น้าหนักตัวลดลงอย่าง
รวดเร็ว นิ้วมือจะเป็นรอยไหม้เกรียม เพราะถูกไฟลนขณะสูบไอระเหย แต่ถ้าผู้
ที่เสพติดการฉีด รอยที่ฉีดจะอักเสบ เน่าเปื่อย หรือเป็นฝี เมื่อออกเสพมาก ๆ
จะเพ้อคลั่ง จุกแน่นในอก ชักคั้นชักงอ ตาตั้ง บางที่ถึงกับสลบ และตายได้

๒. โทษทางด้านจิตใจ ฤทธิ์ของเฮโรอีน ทำให้อารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยน
แปลงง่าย มีความกังวลใจอยู่ตลอดเวลา ถูกชักจูงให้กระทำการใด ๆ ได้ง่ายโดย
ไม่หวั่นเกรงความผิด หายใจช้ากว่าปกติ ผู้ที่เสพมากเกินไป หัวใจอาจหยุดทำงาน
และตายได้ง่าย

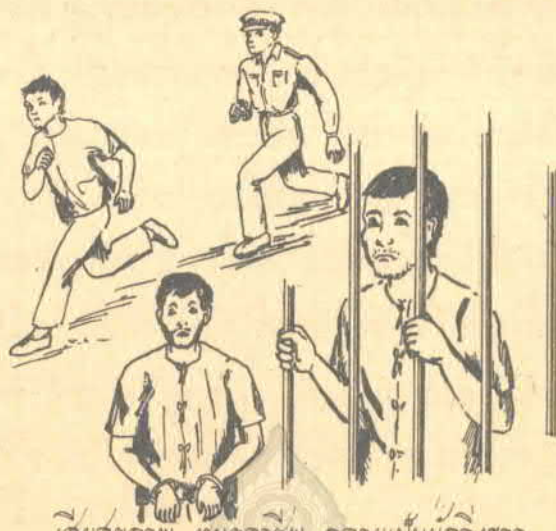
๓. โทษทางด้านสมอง ทำให้สมองเสื่อมลง บั่นทอนสติปัญญาลงอย่าง
รวดเร็ว ประสาทหลอน เห็นผิดเป็นชอบ และอาจทำลายชีวิตบุคคลอื่นได้ง่าย

๔. เฮโรอีนนกคุนย่ประสาทเกือบทุกแห่งในสมอง ต่อมนต่าง ๆ ที่ควบคุม
ความเป็นไปของร่างกายจะถูกกระทบกระเทือนด้วยและทำให้ความต้องการทางเพศ
หมดไป

๕. ผู้เสพจะกระทำทุกอย่างเพื่อให้ได้เสพเฮโรอีน ไม่ว่าจะเป็นผิดศีลธรรม
หรือเป็นอาชญากร ทำให้เสื่อมลงทั้งในด้านวัฒนธรรมและศีลธรรม

๖. งานอาชีพก็ทำไม่ได้ หรือทำได้ก็ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย ทรัพย์สินต่าง ๆ
หมดไป ครอบครัวเดือดร้อน เมื่อมีความต้องการเสพมากขึ้นมักจะหลอกลวง
ปล้นปล้อน ไล่เล่ห์เหลี่ยมต่าง ๆ กับญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง เพื่อให้ได้เงินมาซื้อ
เสพ วิธียุทธยาก็คือ จี้ วังราว ปล้นและกลายเป็นฆาตกรในที่สุด

๗. เมื่อมีประชาชนเสพติดมาก ๆ ทำให้ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังคน
กำลังงาน กำลังเงิน ไปในการควบคุมปราบปราม และการรักษา



เสียสุขภาพ หักอาชีพ กลายเป็นนักวิ่งราว
ผลสุดท้ายต้องเข้าอยู่ในตะราง

ที่กล่าวมานี้คือความร้ายแรงของเฮโรอีนที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม นักเรียนจรรยาวัตรงวด อย่าแตะต้องเข้าเป็นอันขาด เพราะเป็นสิ่งเสพติดได้ง่าย แต่เลิกลยาก พวกเด็กๆ มักจะถูกหลอกให้ทดลอง เช่น หลอกว่ายาสูบทำให้สติปัญญาดี ช่วยให้เรียนเก่งต่างๆ นานา ฉะนั้นเพื่อความก้าวหน้า เพื่อความสุขสมบูรณ์ในชีวิต และเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่เกียรติยศ ชื่อเสียงแห่งวงศ์ตระกูล จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยง และละเว้นให้ห่างไกลจากสิ่งเสพติดให้โทษเหล่านี้เสีย ถ้าหลงเชื่อและตกเป็นทาสของเฮโรอีนแล้วจะได้รับผลดังกล่าวไว้ข้างต้น

โทษตามกฎหมายและพระราชบัญญัติยาเสพติด

เนื่องจากสิ่งเสพติดเป็นภัยร้ายแรงต่อชีวิตและสังคม เป็นปัญหาไม่เฉพาะแต่ประเทศ แต่เป็นปัญหาไปทั่วโลก ดังนั้น จึงมีการร่วมมือกันระหว่างประเทศทุกประเทศ เพื่อปราบปรามและควบคุม

เฉพาะในประเทศไทยมี บทลงโทษผู้ฝ่าฝืน ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ ๔) ได้เพิ่มโทษผู้ฝ่าฝืนมากขึ้นดังนี้



ฐานความผิด	บทกำหนดโทษ					
	ยาเสพติดให้โทษทั่วไป		มอร์ฟีน-โคเคอิน		เฮโรอีน	
	โทษจำ	โทษปรับ	โทษจำ	โทษปรับ	โทษจำ	โทษปรับ
ก. นำเข้าหรือส่งออก ตั้ง ให้นำเข้า หรือส่งออก เพาะปลูก ทำผล หรือ ประคิษฐ์ ถ้าเป็นการ กระทำเพื่อ ขาย จำหน่าย หรือจ่าย แจก	๖ เดือน ถึง ๑๐ ปี	๑๐ เท่า ราคาขาย แต่ไม่น้อยกว่า ๓,๐๐๐ บาท	๑-๒๐ ปี	๒๐ เท่า ราคาขาย แต่ไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท	๕ ปี ตลอดชีวิต หรือ ประหารชีวิต ประหารชีวิต	๕๐,๐๐๐ บาท ถึง ๕๐๐,๐๐๐ บาท
ข. ขาย จำหน่าย หรือ จ่ายแจก มีไว้เพื่อขาย จำหน่าย หรือ จ่าย แจก	๖ เดือน ถึง ๑๐ ปี	๑๐ เท่า ราคาขาย แต่ไม่น้อยกว่า ๓,๐๐๐ บาท	๑-๒๐ ปี	๒๐ เท่า ราคาขาย แต่ไม่น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท	๕ ปี ถึง ตลอดชีวิต	๕๐,๐๐๐ บาท ถึง ๕๐๐,๐๐๐ บาท
ค. ซื้อมาไว้ หรือ มีไว้	๓ เดือน ถึง ๕ ปี	ไม่เกิน ๒,๐๐๐ บาท	๖ เดือน ถึง ๑๐ ปี	ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท	๑-๑๐ ปี	ไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท
ง. เสพรับเข้าร่างกาย หรือ ใช้ด้วยวิธีอื่นใด	๖ เดือน ถึง ๑๐ ปี	ไม่เกิน ๕,๐๐๐ บาท	๑-๑๐ ปี	ไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท	๒-๑๐ ปี	ไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ

การป้องกันเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษของประเทศไทย มีมาตั้งแต่วันที่ ๒๗ เมษายน พ.ศ. ๒๓๘๒ ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้พิมพ์เป็นหมายประกาศให้เลิกสูบฝิ่น และขายฝิ่น แจกจ่ายไปตามหัวเมืองทั่วราชอาณาจักรถึง ๔,๐๐๐ ฉบับ และมีการปราบปรามอย่างเด็ดขาด

พ.ศ. ๒๔๖๕ ได้มีพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษเป็นฉบับแรก มีการแก้ไขเพื่อให้เหมาะสมกับนโยบาย คือ ในปี พ.ศ. ๒๕๐๒ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ ๓) ได้แก้ไขโดยเพิ่มโทษให้สูงขึ้น ในปี พ.ศ. ๒๕๐๔ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ ๔) ถือว่า เฮโรอีน เป็นสิ่งเสพติดให้โทษร้าย เนื่องจากรัฐบาลได้ประกาศเลิกสูบฝิ่น เมื่อวันที่ ๑ มกราคม ๒๕๐๒ และเลิกจำหน่ายฝิ่นโดยเด็ดขาด เมื่อวันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๐๒ เวลา ๒๔.๐๐ น. ดังนั้นจึงมีเฮโรอีนระบาดขึ้นแทน

การเลิกเสพสิ่งเสพติดให้โทษ

ทั้งนี้กล่าวมาแล้วว่า เฮโรอีนหรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ เสพง่าย ติดง่ายแต่เลิกยาก หากผู้เสพเริ่มเห็นผลร้ายของมันเกิดขึ้นทีละน้อย ๆ แต่เป็นเรื่องตกกระไดพลอยโจน เพราะพลาดพลั้งลงไปแล้ว อยากจะเลิกก็ไม่ทราบจะทำได้ด้วยวิธีใด เกิดความเกรงกลัวต่อโทษ ต่อผู้มีอำนาจเหนือตน และกลัวเสียเกียรติยศชื่อเสียง และมีความทนทุกข์ทรมานเมื่อหยุดเสพ อุปสรรคที่ขวางกั้นเหล่านี้จะหมดไปได้ถ้าผู้เสพติดเข้ารับการรักษา เพราะทางการแพทย์ได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อจะช่วยเหลือผู้เสพติด ทั้งยังถือว่าบุคคลที่เสพติดเป็นผู้ป่วยทางใจอีกด้วย ดังนั้นการรักษาจึงต้องรักษาให้ผู้เสพติดหลุดพ้นจากยาเสพติดอย่างเด็ดขาดประการหนึ่ง และต้องรักษาให้หลุดพ้นทางก้านจิตใจก็การรักษาทางใจอีกประการหนึ่งด้วย

หากผู้ศึกษาเสพติดให้โทษ ยอมสละเวลาเข้าไปรับการรักษาในสถานดังกล่าว ให้ตรงตามกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ ผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษทุกคนก็จะสามารถหลุดพ้นจากสิ่งเสพติดให้โทษได้

สถานพยาบาล สถานสงเคราะห์ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๑. โรงพยาบาลยาเสพติด ตำบลวังสิต อำเภอรัญญบุรี จังหวัดปทุมธานี ของกรมการแพทย์เป็นสถานพยาบาลสำหรับผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ

๒. สถานพักฟื้นของสถานสงเคราะห์คนติดยา ตำบลวังสิต อำเภอรัญญบุรี จังหวัดปทุมธานี ของกรมประชาสงเคราะห์ เป็นสถานพักฟื้นสำหรับผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ

๓. โรงพยาบาลบาราศนราศวร จังหวัดนนทบุรี เป็นสถานพยาบาลและสถานพักฟื้นสำหรับผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ ซึ่งต้องการอยู่รักษาตัวเป็นพิเศษ

๔. โรงพยาบาลโรคปอดจังหวัดนนทบุรี เป็นสถานพยาบาลและสถานพักฟื้นสำหรับผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ ซึ่งป่วยเป็นวัณโรคด้วย

๕. สถานพยาบาลพระประแดง กองควบคุมโรคเรื้อน เป็นสถานพยาบาลและสถานพักฟื้นสำหรับผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ ซึ่งป่วยเป็นโรคเรื้อนด้วย

๖. โรงพยาบาลเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง โรงพยาบาลซอนแก่น จังหวัดซอนแก่น และโรงพยาบาลเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา เป็นสถานพยาบาลสำหรับผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ

๗. โรงพยาบาลทหารของทั้ง ๓ กองทัพ สังกัดกระทรวงกลาโหม เป็นสถานพยาบาลและสถานพักฟื้นสำหรับทหารที่ติดสิ่งเสพติดให้โทษ และเป็นสถานพยาบาลสำหรับพลเรือนที่ติดสิ่งเสพติดให้โทษด้วย ได้แก่

ก. กองทัพบก

- โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ฯ พญาไท จังหวัดพระนคร
- โรงพยาบาลอานันทมหิดล จังหวัดลพบุรี
- โรงพยาบาลศูนย์การฝึกกำลังภาคแทน อำเภอบราญบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
- หมวกพยาบาลจังหวัดทหารบกพิษณุโลก
- โรงพยาบาลสุนารี จังหวัดนครราชสีมา

ข. กองทัพเรือ

- โรงพยาบาลทหารเรือ ธนบุรี
- โรงพยาบาลทหารเรือสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

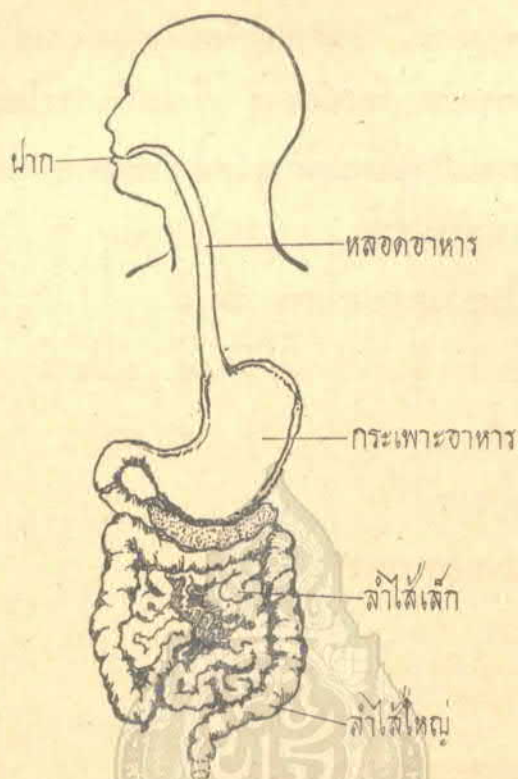
ค. กองทัพอากาศ

- แผนกแพทย์กองบินน้อยที่ ๕ อำเภอกาฬ จังหวัดนครสวรรค์
- แผนกแพทย์ กองบินน้อยที่ ๕ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

สุขภาพและสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอาหาร และการรับประทาน

โครงสร้างของอวัยวะการย่อยอาหาร

ในการรับประทานอาหาร นอกจากเราต้องคำนึงถึงคุณค่าและปริมาณของอาหารตามความต้องการของร่างกายแล้ว เรายังจะต้องคำนึงถึงหน้าที่ของอวัยวะการย่อยอาหารในร่างกายด้วยว่า อาหารอย่างใดจึงจะไม่ทำให้อวัยวะการย่อยอาหารต้องทำงานหนัก อันจะเป็นสาเหตุให้อวัยวะย่อยอาหารชำรุดทรุดโทรม พักการและเป็นอันตรายต่อสุขภาพของร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรทราบโครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะการย่อยอาหารไว้บ้างดังต่อไปนี้



ภาพแสดงโครงสร้างของระบบการย่อยอาหาร

ในการย่อยอาหารที่เรารับประทานเข้าไปนั้น มีอวัยวะซึ่งทำหน้าที่ย่อยอาหาร แบ่งออกได้เป็น ๒ พวก คือ

๑. อวัยวะที่เป็นทางเดินของอาหาร

๒. อวัยวะที่ช่วยในการย่อยอาหาร

อวัยวะที่เป็นทางเดินของอาหาร มีดังนี้

๑. ปาก

๒. หลอดคอ

๓. หลอดอาหาร

๔. กระเพาะอาหาร

๕. ลำไส้เล็ก

๖. ลำไส้ใหญ่

อวัยวะทั้งหมดดังกล่าวนี้ จะทำหน้าที่ลำเลียงอาหารเข้าไปด้วยการบีบรัดตัว ให้อาหารเคลื่อนที่ไปตามลำดับที่ละน้อย ๆ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการย่อยอาหาร ส่วนตามผนังของอวัยวะต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะฉีกนํ้าย่อยออกมา และขณะเดียวกันก็ดูดซึมเอาอาหารที่ย่อยแล้วเข้าไปด้วย

อวัยวะช่วยในการย่อยอาหาร มีดังนี้

- | | |
|---------------|------------|
| ๑. ฟัน | ๔. ตับอ่อน |
| ๒. ลิ้น | ๕. ตับ |
| ๓. ต่อมน้ำลาย | |

หน้าที่ของอวัยวะการย่อยอาหาร

ปาก มีหน้าที่

๑. รับอาหาร
๒. เริ่มการย่อยอาหารด้วยน้ำลาย

ฟัน มีหน้าที่ ฉีก ตัก และบดอาหารด้วยฟันล่าง และฟันบนทั้งซ้ายและขวา
ลิ้น เป็นอวัยวะที่กล้ามเนื้อหนาแน่น และมีปุ่มสำหรับรับความรู้สึกในรส

ของอาหารซึ่งมีอยู่ทั่ว ๆ ไป ลิ้นมีหน้าที่ดังนี้

๑. ช่วยผลักดันอาหารให้ฟันเคี้ยว และบด
๒. ช่วยเลือกอาหารให้ไคร้สดูดท้องโดยอาศัยปุ่มรส
๓. ช่วยคลุกเคล้าอาหารเข้ากับน้ำลาย
๔. ช่วยในการกลืน

ต่อมน้ำลาย ต่อมาน้ำลายมี ๓ คู่ และที่ซึมออกตามผนังปากทั่ว ๆ ไป

ต่อมน้ำลาย ผลิตนํ้าย่อยออกมาเรียกว่า ไทอาลิน และต่อมทั้ง ๓ คู่มีที่ดังนี้

ท่อมคู่ที่หนึ่ง อยู่ตอนหน้าก่อนมาทางคัมพู มีท่อเปิดไปบริเวณ
กระพุ้งแก้ม

ท่อมคู่ที่สอง อยู่ที่กาง ก่อนมาทางมุม มีท่อเปิดไปที่ปากตอนใต้ปลายลิ้น

ท่อมคู่ที่สาม อยู่ที่บริเวณใต้ลิ้น และมีท่อเปิดออกใต้ลิ้น

น้ำลายทำหน้าที่เป็นน้ำย่อยคลุกเคล้าอาหาร ช่วยให้อาหารลื่นและเริ่มย่อย
อาหารจำพวกข้าว แป้งในปากก่อน

หลอดคอ เป็นท่อกว้างเนื้อต่อจากปากไปหาหลอดอาหาร เป็นทางที่ลม
หายใจและอาหารผ่าน พอพ้นหลอดคอก็ลงไปอาหารจะแยกไปลงหลอดอาหาร

หลอดอาหาร เป็นท่อทางเดินของอาหาร ยาวประมาณ ๑๐ นิ้ว ทอด
หลอดอาหารมีที่คอคอยอยู่ ๒ ตอน เพื่อบีบกันสิ่งที่โทะเกินไปมิให้ผ่านไปได้ คอค
ตอนแรกอยู่ใต้กล่องเสียง คอคอีกตอนหนึ่งอยู่ตอนจะผ่านกะบังลม

กระเพาะอาหาร อยู่ถัดจากหลอดอาหาร ทางหนึ่งต่อกับหลอดอาหาร อีก
ทางหนึ่งต่อกับลำไส้เล็ก มีหน้าที่บดบดเคี้ยวให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารคลุกเคล้า
กับอาหารแล้วก็ส่งอาหารผ่านหลอดไปยังลำไส้เล็กทีละน้อย ๆ

น้ำย่อยในกระเพาะอาหาร มีหลายชนิด เช่น เปปซินสำหรับย่อยอาหาร
จำพวกโปรตีนเป็นต้น นอกจากนี้ยังมีกรดเกลือรวมอยู่อีกด้วย

ลำไส้เล็ก สำหรับผู้ใหญ่มีความยาวประมาณ ๑๕ ฟุต มี ๒ ตอน ตอน
แรกเรียกว่า ไส้อ่อน ยาว ๑ ฟุตครึ่ง ต่อตรงมาจากกระเพาะอาหาร และติด
ยึดแน่นอยู่กับผนังท้อง ตอนกลางจะมีท่อนำน้ำย่อยมาจากตับ (น้ำดี) และจากตับ
อ่อนมาช่วยย่อยอาหาร

น้ำย่อยหรือน้ำคั้นจากตับ มีสีเขียวปนเหลือง ใช้น้ำย่อยไขมันและช่วยในการดูดซึมของวิตามิน เอ ดี และ เค ดีขึ้น และในน้ำคั้นมีส่วนที่เหลืองจากโลหิตปนมาด้วย เพื่อมาถ่ายทิ้งในลำไส้

สำหรับน้ำย่อยจากตับอ่อน ก็มีน้ำย่อยที่สำคัญ ๓ อย่าง คือ

๑. อามีลอปซิน ทำการย่อยแป้งให้เป็นกลูโคส
๒. ทริปซิน ทำการย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโน
๓. สเตปซิน ทำการย่อยไขมันให้เป็นกรดไขมัน และกลีเซอรอล

ต่อจากลำไส้เล็กเป็น ลำไส้เล็กแท้ ๆ แบ่งเป็น ๒ ครั้ง คือครั้งแรกและครั้งหลัง ผนังด้านนอกเป็นมันและลื่นมาก เพื่อทำให้ลื่นลอกจากการย่อยมีความขัดสีกันน้อย ผนังด้านในจะปล่อยน้ำย่อยออกมา และขณะเดียวกันก็ดูดซึมเอาอาหารที่ย่อยแล้วเข้าไป และผนังนี้จะมีชายยื่นออกมามากมาย

น้ำย่อยจากลำไส้เล็ก มี ๔ อย่าง คือ

๑. เอนเทอโรไคเนส น้ำย่อยนี้ทำการช่วยน้ำย่อยทริปซิน จากตับอ่อน เพื่อย่อยอาหารประเภทเนื้ออีกทีหนึ่ง

๒. อีโรปซิน น้ำย่อยนี้ทำการย่อยอาหารพวกโปรตีน ซึ่งได้รับการย่อยอย่างครึ่ง ๆ กลาง ๆ มาแล้ว

๓. มอลเตส ซูเกรส และแลคเตส ทำการเปลี่ยนน้ำตาลให้เป็นกลูโคส

๔. โลเปส ทำการเปลี่ยนไขมันให้เป็นกรดไขมัน และกลีเซอรอล

การย่อยตั้งแต่ในปากมาจนถึงลำไส้เล็ก อาหารจะถูกย่อยมาเป็นระยะเรื่อยมา และจะมาถึงที่สุดที่ลำไส้เล็กซึ่งเป็นการย่อยครั้งสุดท้าย เพื่อจะดูดซึมเข้าไปในร่างกาย

ลำไส้ใหญ่ ต่อจากลำไส้เล็กยาวประมาณ ๕ ฟุตและไปสิ้นสุดที่ทวารหนัก แบ่งออกเป็น ๔ ส่วนดังนี้ คือ

๑. ชีกัม เป็นส่วนที่ต่อออกมาจากลำไส้เล็ก มีลักษณะเป็นถุงและติดต่อกับโคลอน

๒. ไส้ติ่ง เป็นส่วนที่เล็กที่สุดยื่นต่อจากชีกัม ยาวประมาณ ๒-๔ นิ้ว เป็นส่วนที่อักเสบได้ง่าย

๓. โคลอน ส่วนนี้แบ่งออกเป็น ๔ ตอน คือ

— โคลอนขวา เป็นตอนที่ติดต่อกับชีกัม แต่คนละทางกับไส้ติ่ง มีบริเวณไปถึงระดับตับแล้วหักมุม

— โคลอนขวาง เป็นตอนที่ขวางผ่านช่องท้องจรม้ามและโคลอนซ้าย ซึ่งอยู่ตรงข้าม และหักมุมจากเป็นโคลอนซ้าย

— โคลอนซ้าย ส่วนที่หักลงทางซ้าย ตรงกันข้ามกับโคลอนขวา และติดต่อกับซิกมอยด์โคลอน

— ซิกมอยด์โคลอน เป็นตอนที่ต่อจากโคลอนซ้าย พุ่งตรงเรื่อยมาจนถึงกระดูกเชิงกราน

๔. ทวารหนัก เป็นตอนสุดท้ายของลำไส้ใหญ่ ก็บริเวณที่อยู่ในเชิงกรานและไปสุดที่ช่องทวาร มีกล้ามเนื้อหูรูดคอยกันอยู่ ๒ ชั้นที่ทวารหนัก มีเส้นโลหิตดำอยู่มาก

ผนังของลำไส้ใหญ่มี ๔ ชั้น เช่นเดียวกับลำไส้เล็ก แต่ต่างกันตรงที่ผนังชั้นในไม่มีชาย มีเป็นสันขึ้นมาที่บริเวณทวารหนักเท่านั้น

หน้าที่ของลำไส้ใหญ่ คือ

๑. เป็นที่เก็บอุจจาระ คือเมื่ออาหารผ่านการย่อยในลำไส้เล็กมาแล้ว ส่วนที่ไม่ได้ย่อยหรือย่อยไม่ได้ หรือที่ไม่ได้ถูกดูดซึมเข้าไป ก็จะปนกับน้ำคั่งมาอยู่ในลำไส้ใหญ่ เพื่อรอการขับถ่าย

๒. ช่วยรักษาน้ำให้อยู่ในระดับที่ต้องการ คือขณะที่กากอาหารอยู่ในลำไส้ใหญ่ น้ำที่ปนอยู่กับกากอาหารก็จะถูกดูดซึมกลับคืนเข้าผนังลำไส้ไป กากอาหารหรืออุจจาระก็จะแข็งขึ้นทุกที หากทิ้งไว้นาน ๆ ก็จะยิ่งแข็ง (ท้องผูก) ในกรณีท้องเสียเศษอาหารอยู่ในลำไส้ใหญ่ได้ไม่นาน เมื่อถ่ายออกมาจะเห็นว่า มีน้ำปนอยู่มาก

ตับ เป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย อยู่ชายโครงข้างขวา ใต้กะบังลม ใต้ตับมีถุงน้ำดีและมีท่อน้ำดีเข้าไปสู่ลำไส้เล็กตอนบน หน้าที่ของตับที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหารก็คือ สร้างน้ำดีไปช่วยย่อยไขมันในลำไส้เล็ก

ตับอ่อน อยู่ใต้กระเพาะอาหาร ทอดไปถึงใต้อ่อนทางขวา มีหน้าที่ในการสร้างน้ำย่อยส่งไปตามท่อเข้าไปในลำไส้เล็กใกล้ ๆ กับท่อจากถุงน้ำดี เพื่อย่อยอาหารจำพวกโปรตีน

ความหมายและความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพของร่างกาย

ความต้องการที่สำคัญอย่างหนึ่งของคนเราก็คือ อาหาร อาหารมีประโยชน์ในการบำรุงร่างกายให้เจริญเติบโต และดำรงไว้ซึ่งสุขภาพของร่างกาย ดังนั้น การรู้จักบริโภคอาหารจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสุขในชีวิตรัก จากการศึกษาค้นคว้ามาแล้วปรากฏว่า มีคนจำนวนไม่น้อยรับประทานอาหารด้วย ปริมาณเพื่อขจัด

ความหิวเท่านั้น หากได้คำนึงถึงคุณค่าของอาหารไม่ จึงทำให้ ชาติแร่ธาตุ วิตามิน ชาติโปรตีน เป็นต้น แม้ในระยะแรกผู้บริโภคจะรู้สึกว่าคุณค่าสำคัญของอาหารไปเพียงเล็กน้อย แต่ถ้าเป็นระยะเวลานานนับเป็นปี ๆ อาการขาดอาหารก็จะเพิ่มมากขึ้น และย่อมต้องกระทบกระเทือนต่อสุขภาพอย่างแน่นอน

หากนักเรียนได้สนใจแสวงหาความรู้ และความเข้าใจว่า อาหารที่บริโภคนั้นมีส่วนสำคัญเกี่ยวกับความสุขอย่างไร และควรจะเลือกอาหารบริโภคให้พอเพียงกับความต้องการของร่างกายแล้ว ผลที่ได้รับก็จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายอย่างมาก

โดยทั่ว ๆ ไปอาหารที่ได้รับจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

๑. ก่อให้เกิดกำลังงาน
๒. สร้างและซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
๓. ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานไปตามปกติ
๔. ช่วยป้องกัน และต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

ธาตุอาหาร

ธาตุอาหารหรือสารอาหาร เป็นสารเคมีที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อร่างกายมี

อยู่ ๖ ชนิด คือ

๑. คาร์โบไฮเดรต
๒. ไขมัน
๓. โปรตีน
๔. แร่ธาตุหรือเกลือแร่ต่าง ๆ
๕. วิตามินต่าง ๆ
๖. น้ำ



ภาพแสดงถึงธาตุอาหารชนิดต่างๆ

ธาตุอาหารเหล่านี้มีหน้าที่เฉพาะต่อร่างกาย ดังนี้ คือ

๑. ประเภทสร้างและซ่อมแซมร่างกาย ได้แก่ โปรตีน เกลือแร่ และน้ำ
๒. ประเภทให้กำลังงานและความอบอุ่น ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน
๓. ประเภทควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ ได้แก่ วิตามิน เกลือแร่ และน้ำ

อาหารแต่ละชนิดประกอบด้วยธาตุอาหารหลายๆ อย่าง ในปริมาณที่มากน้อยแตกต่างกัน เช่น ข้าวมีคาร์โบไฮเดรตมาก เนื้อสัตว์มีโปรตีนมาก แต่ไม่มีอาหารชนิดใดชนิดเดียวที่จะมีธาตุอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจะต้องรับประทานอาหารหลายๆ อย่าง เพื่อให้ได้ธาตุอาหารต่าง ๆ ครบถ้วน ถูกส่วนและสมดุลย์กัน ธาตุอาหารประเภทต่าง ๆ มีประโยชน์ต่อร่างกายดังนี้

๑. คาร์โบไฮเดรต

คาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่ให้กำลังงานแก่ร่างกาย ร่างกายจะใช้กำลังงานจากธาตุอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตนี้เป็นส่วนใหญ่ คาร์โบไฮเดรตที่เข้าไปในร่างกายจะถูกเปลี่ยนสภาพเป็นกลูโคส แต่ถ้ากลูโคสมีมากเกินไป ร่างกายก็จะแปรสภาพให้เป็นไขมันต่อไป

มีมากใน ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด เผือก มัน และน้ำตาล
หน่า

- (๑) ให้กำลังงาน เพื่อใช้ในการทำงานของร่างกาย
- (๒) ให้ความอบอุ่นและช่วยควบคุมอุณหภูมิในร่างกายให้คงที่
- (๓) ช่วยสงวนโปรตีนให้ร่างกายใช้ประโยชน์ได้เต็มที่ เพราะถ้าร่างกายขาดคาร์โบไฮเดรตและไขมันแล้ว ร่างกายก็จะเผาผลาญโปรตีนมาทดแทน ดังนั้นจึงควรรับประทานคาร์โบไฮเดรตให้พอเพียง ร่างกายจะได้สงวนโปรตีนไว้ในทางสร้างและซ่อมแซมร่างกาย

(๔) ช่วยในการขับถ่าย เพราะคาร์โบไฮเดรต ในรูปของเซลลูโลส ร่างกายไม่ย่อย แต่เป็นประโยชน์คือ เป็นกากอาหารให้ร่างกายขับถ่ายได้ง่าย

๒. ไขมัน

ไขมัน เป็นธาตุอาหารที่ให้กำลังงานแก่ร่างกาย มากกว่าคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน

มีมากใน น้ำมันสัตว์ และน้ำมันพืช แต่เป็นไขมันที่อยู่ในรูปของเหลว นอกจากนี้ก็มีในอาหารเนื้อสัตว์ ปลา ไข่แดง นม และเนยแข็ง

หน้าที่

- (๑) ช่วยละลายธาตุวิตะมิน เอ ที อี และ เค ให้ร่างกายดูดซึมเข้าไป
- (๒) ประกอบด้วยกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย
- (๓) เป็นฉนวนความร้อนที่ดี ทำให้ไม่ค่อยมีความรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิของร่างกาย

(๔) ช่วยป้องกันความกระทบกระเทือน ที่มีต่ออวัยวะภายใน ของร่างกาย

(๕) สงวนการใช้โปรตีนของร่างกาย ถ้าคาร์โบไฮเดรตไม่พอ ร่างกายจะใช้ไขมันแทนก่อนที่จะใช้โปรตีน

(๖) ไขมันจะถูกย่อยช้า ทำให้รู้สึกอึดนาน ไม่หิวง่าย ถ้าในร่างกายมีไขมันมากเกินไปเกินความต้องการ ร่างกายจะส่งเข้าไปเก็บไว้ใต้ผิวหนังบ้าง ในช่องหน้าท้องบ้าง เพื่อเป็นอาหารสำรองในยามจำเป็น หรือขาดอาหาร

๓. โปรตีน

โปรตีน เป็นธาตุอาหารที่มีความสำคัญต่อเซลล์ และเนื้อเยื่อ เมื่อรับประทานแล้วร่างกายจะย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโน

มีมากใน

- (๑) โปรตีน คุณภาพสูง มีในเนื้อสัตว์ ไข่ นม และผลิตภัณฑ์จากนม
- (๒) โปรตีน คุณภาพต่ำ มีในพืช ผัก เช่น ถั่วต่างๆ

หน้าที่

(๑) ช่วยเสริมสร้างเซลล์ และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ดังนั้น ในระยะที่ร่างกายต้องการความเจริญเติบโต เช่น หญิงมีครรภ์ หรือเด็กวัยเจริญเติบโต จึงต้องการโปรตีนมาก

(๒) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย

(๓) ให้กำลังงานแก่ร่างกาย

๔. เกลือแร่

ร่างกายประกอบด้วยเกลือแร่ ประมาณ ๑๘ ชนิด และในจำนวนนี้มีอยู่ ๑๓ ชนิด ที่ร่างกายจำเป็นต้องมี ขาดไม่ได้ ที่สำคัญคือ แคลเซียม เหล็ก และ ไอโอดีน

ก. แคลเซียม ในร่างกายมีแคลเซียมมากกว่าแร่ธาตุชนิดอื่นๆ แคลเซียม เกือบทั้งหมดในร่างกายอยู่ที่กระดูก และฟัน ร่างกายจะใช้แคลเซียมได้ ต้องมี ฟอสฟอรัสและวิตามินดีด้วย ผู้ใหญ่ตามปกติต้องการแคลเซียม วันละ ๕๐๐ มิลลิกรัม

มีมากใน นม ผลผลิตจากนม เนย ผักใบเขียว ถั่ว งา หอย ไข่ ปลา
หน้า๕

(๑) เป็นส่วนประกอบของกระดูก และฟัน ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย

(๒) ควบคุมการทำงานของหัวใจ ระบบประสาท การยืดและการหดของกล้ามเนื้อ

(๓) ช่วยในการแข็งตัวของโลหิต

เกลือแร่ที่เกี่ยวข้องกับแคลเซียม คือ ฟอสฟอรัส ถ้าร่างกายได้รับโปรตีน และแคลเซียมเพียงพอ มักจะไม่ขาดฟอสฟอรัส เพราะมีฟอสฟอรัส อยู่ในอาหาร เหล่านี้ช่วยแล้ว

ข. เหล็ก ผู้ใหญ่ปกติต้องการธาตุเหล็ก ๘-๑๐ มิลลิกรัมต่อวัน ความต้องการขึ้นอยู่กับเพศ วัย และสภาพของร่างกาย เช่น คนมีบาดแผลเสียโลหิตมาก หรือคนที่มียาในลำไส้ ซึ่งทำให้เกิดโรคโลหิตจาง ก็ต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติ เพราะนำไปสร้างเม็ดโลหิตแดงเพื่อชดใช้ส่วนที่สูญเสียไป

มีมากใน ถั่ว หัวใจ เนื้อไม่ติดมัน ไข่แดง ถั่ว ผักใบเขียว ผลไม้แห้ง นาทาส มะพร้าว

๗. หน้าที่

ช่วยในการสร้างเม็ดโลหิต และป้องกันโลหิตจาง เพราะธาตุเหล็กเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของเม็ดโลหิตแดง

ค. ไอโอดีน เป็นส่วนประกอบของฮอร์โมน ซึ่งขับออกจากต่อมธัยรอยด์ ฮอร์โมนนี้มีส่วนสำคัญต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น เกี่ยวกับการเจริญเติบโตของร่างกาย และการใช้กำลังงาน ถ้าต่อมธัยรอยด์ขาดธาตุไอโอดีน จะทำให้เป็นโรคคอพอก

การทำงานของต่อมทั้งมากไปและน้อยไป จะมีผลกระทบกระเทือนต่อร่างกาย จิตใจ ประสาท การเต้นของหัวใจ และความอยากอาหารด้วย

มีมากใน อาหารทะเลทุกชนิด

๕. วิตามิน

วิตามินเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายมาก เพราะช่วยอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ตามปกติ ช่วยในการบำรุงผิวพรรณ เหงือก ฟัน นัยน์ตา ช่วยสร้างความเจริญเติบโตและเพิ่มความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย

วิตามิน แบ่งออกตามลักษณะการละลายในน้ำได้เป็น ๒ พวก คือ

(๑) วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามิน เอ บี ซี อี และ เค

(๒) วิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามิน กลุ่มบี และซี (วิตามิน
กลุ่มบีนี้มีถึง ๑๒ ชนิด)

วิตามินที่สำคัญ ๆ มีดังนี้

๑. วิตามิน เอ

มีมากใน น้ำมันตับปลา ไข่แดง ครีม เนย พืชใบเขียว และเห็ดหลิน
แกลโรตีน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ในร่างกาย เช่น มะละกอสุก ฟักทอง
หน้าท

(๑) ช่วยในการเจริญเติบโต เกี่ยวกับการสร้างกระดูก

(๒) ช่วยรักษาสุขภาพของเยื่อเมือกตา ปรับสายตาให้เข้ากับความมืด
และความสว่างได้ง่าย โดยเป็นส่วนประกอบของต่อมสีในลูกตา

(๓) ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและมีความต้านทานโรค

๒. วิตามิน ดี

มีมากใน น้ำมันตับปลา ไข่แดงและตับ
หน้าท

๑. ช่วยในการดูดซึม และการใช้แคลเซียมในร่างกาย

๒. ควบคุมปริมาณของแคลเซียมในร่างกาย

๓. ป้องกันโรคกระดูกอ่อน

๓. วิตามิน บี ๑

มีมากใน เนื้อหมู หัวใจ และไตของสัตว์ ไข่แดง ถั่ว ข้าวซ้อมมือ
หน้าท

๑. เกี่ยวข้องกับการใช้คาร์โบไฮเดรตของร่างกาย

๒. ช่วยในการทำงานของระบบหัวใจ การหมุนเวียนของโลหิต ระบบ
ประสาท และระบบทางเดินของอาหาร.

๓. เพิ่มความอยากอาหาร

๔. ป้องกันโรคเหน็บชา แต่ถ้าขาดวิตามิน บี ๑ จะเป็นโรคเหน็บชาโดยประสาทและกล้ามเนื้อจะไม่ทำงาน

๔. วิตามิน บี ๒

มีมากใน นม ตับวัว ตับหมู ตับไก่ ไข่ ข้าวแดง ผักใบเขียว
หนำทิ

๑. ช่วยในการใช้คาร์โบไฮเดรตและกรดอะมิโนต่าง ๆ ในร่างกาย
๒. บำรุงผิวหนัง ประสาท นัยน์ตา ลิ้น ริมฝีปาก
๓. ช่วยในการทำงานของประสาท และการสร้างโลหิต
๔. ช่วยป้องกันโรคปากนกกระชอก

๕. ในอาชิน

มีมากใน ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ถั่ว มันฝรั่ง ไข่ ถั่วลิสง
หนำทิ

ช่วยให้ร่างกายใช้คาร์โบไฮเดรต กรดอะมิโน และไขมันได้เต็มที่ จึงมีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย สำหรับในอาชินนี้ ถ้าร่างกายขาดจะทำให้เป็นโรคหนังกระ

๖. วิตามิน ซี

มีมากใน ผลไม้จำพวก ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม มะเขือเทศ มะม่วง ถั่วออก
หนำทิ

๑. ช่วยในการสร้างกระดูก และฟัน
๒. เพิ่มความแข็งแรงให้แก่ผนังเส้นโลหิตฝอย มิให้เปราะ
๓. ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน
๔. ช่วยในการดูดซึมของธาตุอาหารอื่น ๆ

๖. ^๕น้ำ

น้ำเป็นธาตุอาหารที่จำเป็นมากสำหรับร่างกาย เพราะร่างกายจะต้องใช้เป็นส่วนประกอบของเซลล์และเนื้อเยื่อต่าง ๆ

^๖หน้าที่

- (๑) ช่วยให้ผิวพรรณสดชื่น
- (๒) ช่วยนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
- (๓) ช่วยควบคุมรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติ
- (๔) ช่วยควบคุมการย่อยอาหาร การหมุนเวียนของโลหิต การเก็บ

สะสมธาตุอาหารต่าง ๆ และการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย

นอกจากจะรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างให้ได้ธาตุอาหารครบและพอเพียงกับความต้องการของร่างกายแล้ว เราควรจะได้มีการออกกำลังกายและพักผ่อนพอควร ซึ่งจะช่วยให้ประสิทธิภาพของการใช้อาหารต่าง ๆ ในร่างกาย เพิ่มความอยากรับประทานอาหาร และทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้นอีกด้วย

ลักษณะและชนิดของอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลในวัยต่าง ๆ กัน

ได้กล่าวมาแล้วว่า การรับประทานอาหารที่ถูกต้องจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงมีความต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บได้ดี เพราะในอาหารประกอบด้วยสิ่งซึ่งเราเรียกกันว่า "ธาตุอาหาร" ซึ่งได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ วิตามินและน้ำ

อาหารแต่ละอย่างประกอบด้วยธาตุอาหารหลายชนิดด้วยกัน มากบ้างและน้อยบ้าง ข้อพึงระลึกไว้เสมอก็คือ ไม่มีอาหารชนิดหนึ่งชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะมีธาตุอาหารต่าง ๆ ครบปริมาณที่เพียงพอแก่ความต้องการของ

ร่างกาย ดังนั้น ในวันหนึ่ง ๆ เราจึงต้องรับประทานอาหารหลาย ๆ อย่างด้วยกัน เพื่อให้ได้ครบตามความต้องการของร่างกาย

นอกจากนี้ความต้องการธาตุอาหารของบุคคล ยังแตกต่างกัน ไปอีกด้วย ตามเพศ วัย และภาวะต่าง ๆ ทั้งนี้ ก็

ความต้องการอาหารของเด็กทารกและเด็กวัยก่อนเรียน เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า เด็กที่จะเจริญเติบโตสมบูรณ์แข็งแรงนั้น ขึ้นอยู่กับอาหารเป็นส่วนใหญ่ หากได้มีการเริ่มต้นด้วยดีในเรื่องอาหารตั้งแต่เกิด เด็กก็จะมีสุขภาพดีและไม่เฉพะแต่วัยเด็กเท่านั้น แต่จะสมบูรณ์ไปจนตลอดชีวิต ซึ่งทั้งนี้หมายความว่าต้องได้รับอาหารที่กินตลอดไปด้วย อย่างไรก็ตามทารกที่เกิดมาจากการคลอดที่ได้อาหารที่ย่อมมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงเต็มที่ และในทางตรงกันข้าม หากมารดาไม่ได้รับอาหารที่มีคุณภาพและปริมาณเพียงพอระหว่างตั้งครรภ์ ทารกอาจจะมีขนาดเล็กกว่าและแข็งแรงน้อยกว่าปกติได้

ทารกในระยะปีแรกจะมีการเจริญเติบโตเร็วมาก น้ำหนักเมื่ออายุครบ ๑ ปี จะเท่ากับประมาณสามเท่าของเมื่อแรกเกิด การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วนี้ จะต้องสัมพันธ์กับอาหารคือได้รับอาหารอย่างเพียงพอและถูกสัดส่วนนั่นเอง

อาหารสำหรับทารกมีดังนี้ คือ

๑. นานนมมารดา

นานนมมารดาเป็นอาหารที่มีคุณภาพดี และมีจำนวนเพียงพอสำหรับทารกที่คลอดตามปกติ นานนมมารดาจึงเหมาะสมที่สุดสำหรับทารกยิ่งกว่าอาหารประเภทอื่นใด เพราะนอกจากจะปราศจากเชื้อโรคแล้วยังมีส่วนประกอบของธาตุอาหารที่เหมาะสมแก่ทารกอีกด้วย คือ

— มีโปรตีนที่ย่อยง่าย

— มีไขมัน ซึ่งมีคุณภาพสูง และไม่เป็นภัยต่อลำไส้

— มีคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีคุณภาพสูงกว่าน้ำตาลในสัตว์

ประโยชน์ที่เป็นผลพลอยได้จากน้ำมันมารคาคือประการหนึ่งคือ ทารกจะได้รับความรู้สึกอบอุ่นจากมารดา และมีผลต่อพัฒนาการทางค่านิจใจของทารกมาก ประโยชน์ต่าง ๆ เหล่านี้จะมีแก่ทารกได้ย่อมหมายถึงว่า มารดาจะต้องได้รับอาหาร ถูกต้องและเพียงพอในระยะที่ให้นมแก่ทารกด้วย ทารกจึงจะได้รับธาตุอาหารต่าง ๆ อย่างครบถ้วน

๒. อาหารเพิ่มสำหรับทารก

เนื่องจากทารกมีการเจริญเติบโตขึ้นทุก ๆ วัน น้ำมันมารคา อย่างเดียวย่อมไม่เป็นการเพียงพอ จึงจำเป็นต้องให้อาหารเพิ่มเติมขึ้นอีก เช่น ทารกอายุ ๑ เดือน ควรให้น้ำนมกิน เริ่มให้ ๑ ช้อนชา ก่อน ผสมน้ำตาลเท่าตัว แต่ถ้าปรี๊ดมากควรเติมน้ำเชื่อมพอควร ให้รับประทานก่อนรับประทานนมในมือใดมือหนึ่ง ต่อ ๆ ไปจึงค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้นจนได้สามประมาณวันละ ๑ ผล และเมื่อทารกอายุ ๒ เดือน ควรเริ่มให้น้ำมันตับปลา ครั้งนี้เป็นต้น

สำหรับทารกที่มีอายุพ้น ๑ ขวบ จนถึง ๕ ขวบ ซึ่งจัดอยู่ในพวกเด็กวัยก่อนเรียน ระยะดังกล่าวนี้เป็นระยะที่ต้องได้รับความสนใจดูแลมาก เพราะร่างกายยังอ่อนแอ มีโอกาสขาดธาตุอาหารต่าง ๆ ได้ง่าย และอาจติดเชื้อโรคได้ง่าย เนื่องจากร่างกายยังมีความต้านทานโรคต่ำ ปริมาณอาหารที่ให้นั้นจึงมีความสำคัญกับการเจริญเติบโตของเด็กมาก การให้อาหารครั้งแรก ๆ ควรเริ่มให้ทีละน้อยก่อน เด็กเกิดความเคยชินแล้วจึงค่อยเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ อาหารสำหรับเด็กวัยนม

ไข่ ซึ่งให้คุณค่าทางอาหารเกือบเท่านม ให้วันละฟอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๔ ฟอง

เนื้อสัตว์ ปลา ถั่ว ให้คุณค่าสูงเกือบเท่ากันนมเช่นกัน โดยเฉพาะถั่วมี
ราคาถูกเหมาะสมแก่ผู้มีรายได้น้อย

ผัก มีวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ทำให้อวัยวะต่าง ๆ
ทำงานตามปกติและเพิ่มความต้านทานโรค ผัก (ต้มเปื่อย) ควรให้ทุกวัน ครั้ง
แรก ๆ ให้ ๑-๒ ช้อนโต๊ะ

ผลไม้ มีคุณค่าเช่นเดียวกับผัก แรก ๆ ควรให้น้ำผลไม้คั้น เช่น น้ำส้มคั้น
พอโตขึ้นแล้วจึงค่อยให้มะละกอสุก มะเขือเทศสุก กลัวยน้ำว่า

น่านม แม้ว่าเด็กจะหย่านมแล้ว แต่ไม่ได้หมายความว่า ให้เด็กหยุดดื่มนม
เพราะน่านมเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง อาจดื่มได้ทุกวัย แม้กระทั่งวัยรุ่น

อาหารที่ไม่ควรให้แก่เด็ก

อาหารที่ไม่เหมาะกับเด็ก ได้แก่อาหารประเภทหมักดอง อาหารประเภท
เนื้อที่ปรุงไม่สุก อาหารที่มีรสจัด ๆ เครื่องดื่มบางชนิด เช่น น้ำชา กาแฟ
น้ำอัดลม ฯลฯ และสิ่งสำคัญที่ไม่ควรลืมก็คือ การฝึกสุขนิสัยในการรับประทานอาหาร
อาหารของเด็ก

ความต้องการอาหารของหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน

หญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน ย่อมเป็นบุคคลที่ต้องได้รับความเอาใจใส่ดูแล
เป็นพิเศษเพราะมีความเปลี่ยนแปลงในร่างกายหลายอย่าง และทารกในครรภ์ยัง
ต้องได้อาหารจากโลหิตของมารดาอีกด้วย

ดังนั้นเพื่อให้ทารกที่เกิดมาสมบูรณ์แข็งแรง มารดาจำต้องได้รับอาหารที่ถูก
ต้องครบธาตุอาหารทุกชนิด เพื่อให้มีน่านมเลี้ยงทารกอย่างพอเพียง และคุณภาพ
ของน่านมมารดาก็ดีด้วย อาหารของหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน ควรมีดังต่อไปนี้

๑. ไข่ นม เนื้อสัตว์ ปลา ถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งสร้างความเจริญเติบโตแก่ทารกและสร้างน้ำนมมารดา

๒. งา นม ปลาเล็กปลาน้อย ไข่ กุ้งฝอย กุ้งแห้ง ยอดแค ผักสะเดาช่วยสร้างกระดูกและฟันทารก ทั้งป้องกันไม่ให้มารดาแพ้ผื่น ความต้องการแคลเซียมของเด็กมีอยู่ระหว่าง ๕๐๐—๘๐๐ มิลลิกรัมต่อ วัน ดังนั้นจึงต้องรับประทานอาหารประเภทนี้มากเพื่อไปช่วยสร้างกระดูกและฟัน

๓. ทับ ไข่แดง หมูเนื้อแดง ผักกระถิน ผักแว่น กุ้งแห้ง น้ำตาลมะพร้าว ช่วยสร้างโลหิตทารก และป้องกันโรคโลหิตจาง

๔. อาหารทะเลประเภทต่าง ๆ สำหรับบำรุงสุขภาพทั่ว ๆ ไป

๕. ทับ ไข่ ฟักทอง ผักตำลึง มันเทศสีแดง มะละกอสุก ไขมันสำปะหลัง ผักบุ้ง มะม่วงสุก ให้ความเจริญเติบโต บำรุงสายตาและเพิ่มความต้านทานโรค

๖. หมูเนื้อแดง ข้าวซ้อมมือ ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง ให้ความเจริญเติบโตแก่ทารก บำรุงประสาทและป้องกันโรคเหน็บชา

๗. ทับ เครื่องในสัตว์ นม เห็ด ปลาเจ้า ไบซ์เหล็ก ให้ความเจริญเติบโต และป้องกันโรคปากนกกระชอก

๘. ฝรั่ง ส้ม มะขามป้อม ส้มโอ มะนาว ผักบุ้ง ชะอม ไขมันสำปะหลัง ไข่วิเศษินซี เพิ่มความต้านทานโรคลึกลับเปิดหรือโรคโลหิตออกตามไรฟัน

๙. ข้าว น้ำตาล กะทิ หัวเผือกมัน น้ำมันพืชและน้ำมันสัตว์ให้กำลังงานแก่ร่างกาย

ความต้องการอาหารของเด็กวัยเรียน

ความต้องการธาตุอาหารของเด็กวัยเรียนก็เช่นเดียวกับ ความต้องการ ธาตุอาหารของเด็กทั่ว ๆ ไป เพราะเด็กกำลังอยู่ในวัยเจริญเติบโต ร่างกายกำลังสร้าง

กระดูก ฟัน กล้ามเนื้อ และโลหิต จึงต้องการอาหารที่มีธาตุอาหารซึ่งจะนำไปใช้ประโยชน์ต่อร่างกายดังกล่าว

๑. อาหารที่ให้โปรตีน เพื่อไปสร้างร่างกายให้เจริญเติบโต และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างความต้านทานโรค ได้แก่ นม เนื้อสัตว์ ไข่ ปลา ถั่วเมล็ดแห้งและผลไม้

๒. อาหารที่ให้วิตามินต่าง ๆ วิตามินที่จำเป็นก็มีวิตามิน ดี ซึ่งมีมากในน้ำมันตับปลา ส่วนวิตามินอื่น ๆ เด็กวัยนี้ก็มีความต้องการเช่นกัน แต่ก็ได้มาในลักษณะที่เป็นส่วนประกอบของอาหารจำพวกโปรตีน และแร่ธาตุบ้างแล้ว **ความต้องการอาหารของเด็กวัยรุ่น**

ความต้องการอาหารของเด็กวัยรุ่น มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าวัยอื่นๆ เพราะเด็กวัยรุ่นมีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น เช่นในการเล่นกีฬา การเรียน การสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการไม่สมดุลย์ของกระบวนการเผาผลาญในร่างกายเพราะความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว กระดูกแข็งแรงขึ้น ท่อนต่าง ๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง อวัยวะต่าง ๆ เจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และเป็นวัยที่มีอารมณ์หัวนโหล่ง่าย ไม่หนักแน่น อันเป็นผลกระทบกระเทือนต่อความต้องการทางด้านปริมาณอาหารอีกด้วย

เนื่องจากความเจริญเติบโตของเด็กหญิงและเด็กชายไม่ตรงกันนัก ความต้องการธาตุอาหารจึงแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อย โดยทั่ว ๆ ไปเด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารดังนี้

๑. กำลังงาน ความต้องการกำลังงานย่อมขึ้นอยู่กับกิจกรรมต่าง ๆ ของเด็ก ซึ่งกำหนดแน่นอนไม่ได้ แต่มีข้อสังเกตว่า ถ้าน้ำหนักลดควรให้อาหารที่มีแคลอรีสูงเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าน้ำหนักเพิ่มก็ควรลดอาหารที่แคลอรีสูงลง

๒. โปรตีน คาร์โบไฮเดรตและไขมัน มีหลักโดยพิจารณาจากน้ำหนักกับความเจริญเติบโตของเด็กและสุขภาพโดยทั่ว ๆ ไป

๓. แกล็กโตส ที่จำเป็นคือ แกล็กซีม เหล็ก และไอโอดีน แกล็กซีมได้จากนมจะถูกนำมาสร้างกระดูกและฟัน เหล็กนำมาสร้างโลหิต โดยเฉพาะเด็กหญิงต้องเตรียมไว้สำหรับการสูญเสียไปในการมีประจำเดือน เหล็กได้จากตับ เนื้อสัตว์ สำหรับไอโอดีนนั้น เด็กหญิงมีความต้องการไอโอดีนมาก เพราะถ้าขาดจะทำให้เป็นโรคคอพอกได้ง่าย

๔. วิตามิน ที่สำคัญได้แก่ วิตามิน เอ ดี และ ซี

๕. น้ำ ควรได้ในปริมาณที่เพียงพอหรือประมาณ ๔-๖ แก้วต่อวัน

ความต้องการอาหารของผู้สูงอายุ

เรามักจะพบเสมอว่า ผู้ที่มีอายุ ๕๐-๖๐ ปีนั้น มักจะประสบกับโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โรคที่เป็นมากได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเกี่ยวกับเส้นโลหิต โรคหัวใจ และโรคไต เป็นต้น เนื่องจากสาเหตุดังนี้ คือ

๑. ผู้มีอายุสูง มีภารกิจที่จะต้องกระทำทั้งในด้านการงาน และสังคมมากขึ้น

๒. ผู้มีอายุสูงมีร่างกายทรุดโทรม เพราะอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสมรรถภาพลง การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ของร่างกายและการทำงานของผู้มีอายุสูงขึ้นย่อมมีผลกระทบกระเทือนต่ออวัยวะย่อยอาหารอีกด้วย เช่น

— การเคลื่อนไหวของลำไส้ ตลอดจนการหลั่งน้ำย่อยช้าลงทำให้การย่อยอาหารช้าลงไปด้วย

- ประสิทธิภาพในการดูดซึมของอาหารไปเลี้ยงร่างกายลดน้อยลง และไม่สมบูรณ์
 - ความอยากรับประทานอาหารลดน้อยลง
 - ซอร์โม่ต่าง ๆ ลดน้อยลง เพราะประสิทธิภาพในการทำงานของต่อมต่าง ๆ ลดลง
 - การขับถ่ายเป็นไปอย่างลำบาก เพราะการเคลื่อนไหวของลำไส้ช้าลง
 - การเคี้ยวไม่ได้เต็มที่ เพราะอาจมีอุปสรรคเกี่ยวกับการใช้ฟัน
- จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เหล่านี้ จะเห็นได้ว่าทางด้านอาหารสำหรับผู้สูงอายุ จำเป็นต้องลดอาหารบางชนิดลง และเพิ่มในบางชนิดขึ้น ดังนี้คือ

๑. กำลังงาน มีความต้องการอาหารบางชนิดที่ให้อำนาจงานลดน้อยลง เนื่องจากการทำงานที่ใช้กำลังงานลดน้อยลง อัตราการเผาผลาญในร่างกายก็ลดลง องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติได้กำหนดไว้ว่าผู้สูงอายุควรลดอาหารลง ๗.๕% ทุก ๆ ๑๐ ปี ที่อายุเพิ่มจาก ๕๐-๖๐ ปี และลดต่อไปถึง ๑๐% เมื่ออายุ ๗๐-๘๐ ปี

ดังนั้นการที่คนสูงอายุมักจะอ้วน ก็เพราะเหตุที่ร่างกายต้องการใช้กำลังงานน้อยลงแต่อาหารที่ให้กำลังงานมิได้น้อยลงตาม ผู้สูงอายุควรระวังอย่าให้อ้วนมาก เพราะเป็นช่องทางให้โรคต่าง ๆ ตามมา เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ

๒. คาร์โบไฮเดรต การลดแคลอรีของอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ควรลดพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมัน เพราะร่างกายยังต้องการพวกโปรตีน เกลือแร่ และวิตามินอยู่ การลดควรลดพวกน้ำตาลเพราะน้ำตาลให้แก่แคลอรีอย่างเคียว ส่วนพวกข้าว หัวเผือก มัน ยังมีแร่ธาตุและวิตามินอยู่ด้วย

๓. ไขมัน ไขมันให้แคลอรีสูง จึงต้องลดลงด้วย นอกจากนี้ยังย่อยยาก อีกด้วย แต่ไม่ควรงดอาหารไขมันเสียเลย ควรเลือกใช้แต่ไขมันที่มีพวกวิตะมิน เอ และ คี อยู่ด้วย หรือเลือกใช้ไขมันที่มีกรดไขมันอิ่มตัวอยู่น้อย เช่น ไขมันจากพืช เป็นต้น

๔. โปรตีน ธาตุอาหารโปรตีนยังใช้ในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของ ร่างกาย ทั้งแต่ ผิวหนัง กล้ามเนื้อ โลหิต กระดูก และเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของ ร่างกาย

ธาตุอาหารจำพวกโปรตีนสะสมไว้ไม่ได้ในร่างกาย ควรรับประทานทุกวัน ประมาณ ๑-๑.๒ กรัมต่อน้ำหนักตัว ๑ กิโลกรัมต่อวัน

๕. แร่ธาตุ แร่ธาตุสำคัญที่ผู้สูงอายุควรได้คือ แคลเซียม และเหล็กซึ่ง ช่วยในการแข็งตัวของโลหิต เกี่ยวกับความยืดและหดของกล้ามเนื้อ และประสาท ที่สมบูรณ์ มิได้ไปสร้างกระดูกหรือฟันแต่อย่างเดียว ถ้าร่างกายได้แคลเซียมจาก อาหารไม่เพียงพอ ก็จะไปถึงแคลเซียมมาจากกระดูกและฟัน

ผู้สูงอายุควรรับประทานพวก ตับ เนื้อสัตว์ และไข่ อย่าให้ขาดเพื่อจะได้ธาตุ เหล็ก โปรตีน วิตามินบีและ ซี อย่างเพียงพอ

๖. วิตามิน วิตามินต่าง ๆ มีความสำคัญในการที่ช่วยทำให้ร่างกายทำงาน ได้ตามปกติ และบำรุงสุขภาพทั่ว ๆ ไป รวมทั้งเพิ่มความต้านทานโรคด้วย

๗. น้ำ ผู้สูงอายุควรดื่มน้ำมาก ๆ หรือประมาณวันละ ๕-๘ แก้ว เพื่อ ช่วยในการย่อยและการขับถ่าย การประกอบอาหารสำหรับผู้สูงอายุจำเป็นต้องคำนึง ถึงเรื่องการเคี้ยวและการย่อยอาหาร จึงควรหุงต้มอาหารให้เปื่อยหรือสับให้ละเอียด ด้วย

ความต้องการอาหารของผู้ป่วย

คนเจ็บต้องการอาหารที่ต่างไปจากคนธรรมดา ในการให้อาหารคนเจ็บ วิธีที่ดีคือให้แพทย์สั่ง ถ้าหากจะปฏิบัติเองควรถือหลักดังนี้

๑. ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่าย
๒. ถ้าเป็นโรคเบาหวาน ต้องลดอาหารประเภทน้ำตาล
๓. คนเป็นโรคความดันโลหิตสูงต้องลดอาหารพวกโปรตีน
๔. เครื่องชूरสทั้งหลายควรงดเพราะไม่เป็นประโยชน์
๕. อาหารพวกซूप น้ำผลไม้ นมสด ควรรับประทานเพื่อไปเพิ่มพูนกำลังของผู้ป่วย

๖. ควรรับประทานน้ำต้มสุกอุ่น ๆ

หลักที่ควรคำนึงและควรปฏิบัติ เพื่อการรับประทานอาหารให้ได้ทั้งปริมาณ และคุณภาพที่ร่างกายต้องการ

คงได้กล่าวมาแล้วถึงความต้องการอาหารของบุคคลในวัยต่าง ๆ ตลอดจนผู้ป่วย และผู้พักฟื้น จะเห็นได้ว่า อาหารมีความจำเป็นแก่ร่างกายตลอดชีวิต และต้องได้รับประทานอาหารที่ถูกต้อง และครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายอีกด้วย

การรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและถูกต้องตามหลักโภชนาการหมายความว่า อาหารแต่ละมื้อควรจะต้องประกอบด้วยธาตุอาหารที่จำเป็นแก่ร่างกายให้ครบทุกชนิด และในปริมาณพอเพียงกับความต้องการของร่างกาย อันเป็นรากฐานสำคัญของสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ จึงควรมีหลักในการปฏิบัติทั่ว ๆ ไปดังนี้

๑. การเลือกซื้ออาหาร

— ควรซื้อผักและผลไม้ตามฤดูกาลจะได้ของดี มีคุณภาพและราคาถูก

- ผักควรมีใบกรอบและสด ถ้าเป็นผักจำพวกหัวและรากต้องแข็ง ไม่พาม ผิวนเรียบ ไม่มีรอยชำ สีสด เพราะผักหรือผลไม้มักจะสูญเสียวิตามินไปตั้งแต่เริ่มเก็บมาจากต้น
- กะหล่ำปลีสีเขียวมีคุณค่าทางอาหารดีกว่า สีขาว เพราะกะหล่ำปลีสีเขียวให้วิตามินที่มีประโยชน์ต่อสายตา และผิวหนัง
- ควรซื้อไข่ผิวน้ำจะใหม่หรือสดกว่าไข่ผิวน้ำมัน ถ้าจะดูเทียบน้ำหนักกัน จะเห็นว่าไข่ใหม่น้ำหนักมากกว่าไข่เก่า

๒. การเตรียมและการหุงต้มอาหาร การประกอบอาหารมีผลต่อคุณภาพหรือคุณค่าของอาหารอย่างยิ่ง หากไม่เข้าใจแล้วจะทำให้เสียคุณค่าทางอาหารไป เช่น

ก. ผักบางชนิดรับประทานดิบ ๆ ได้ก็ควรรับประทานดิบ เช่น มะเขือเทศ ถัสด หอม ผักชี มะเขือเปราะ แต่บางชนิดต้องต้ม เช่น บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ซึ่งต้องพยายามอย่างยิ่งที่จะรักษาส่วนประกอบของอาหารเอาไว้ ๓ ประการ คือ

- (๑) รักษาสีและความน่าดูไว้ เช่นผักใบเขียว ไม่ต้มจนและไม่น้ำดูและไม่นำมารับประทาน
- (๒) รักษารสชาติ เช่นผักจิ้มน้ำพริก ไม่ควรต้มจนหมดความหวาน
- (๓) รักษาคุณค่าทางอาหารของผักไว้

ข. ผักควรต้องเป็นผักอ่อน และสด จึงจะมีคุณค่าทางอาหารสูง ผักแก่จะแข็งเหนียว ย่อยยากและรับประทานไม่อร่อย

ก. การล้างผักควรล้างทั้งใบ (ไม่ควรตัด หั่น ปอก หรือ ฝาน) เพราะเกลือแร่ วิตามิน และน้ำตาลในผักจะละลายน้ำ สารเหล่านี้จะสูญเสียไปได้

ง. ไข่ดิบมีธาตุอาวิติน อยู่ในไข่ขาว ซึ่งมีคุณสมบัติในการทำลาย วิตามินบางชนิด เพราะฉะนั้นควรลวกหรือทอดให้สุกแต่พอควร เพื่อให้ความร้อน ทำลายธาตุอาวิติน และให้ไข่ย่อยง่ายขึ้นอีกด้วย

ดังนั้นการหุงต้มอาหารควรปฏิบัติดังนี้

(๑) ใช้ความร้อนสูง แต่ใช้เวลาสั้น เพื่อให้ผักสุกเร็ว ซึ่งจะช่วยให้ วิตามินมีโอกาสเสียได้น้อย นั่นคือถ้าจะต้มไฟต้องแรง น้ำต้องเดือด จึงใส่ผัก ถ้า จะผัก กระทะต้องร้อนจัด

(๒) บีบฝานในเวลาหุงต้ม

(๓) ใส่ผักที่สุกยากก่อน เพื่อกันมิให้ผักที่สุกง่ายและและเสื่อมคุณค่า

(๔) อย่าเทน้ำต้มผักทิ้ง ควรใช้ทำแกงจืด อย่าใส่น้ำมากเวลาต้ม อย่าหั่นผักชิ้นเล็ก ๆ ถ้าต้มทิ้งจนทิ้งหัวไคยงค

(๕) การหุงข้าวไม่เช็ดน้ำ หรือหนึ่งเป็นการรักษาวิตามิน บี ๒ และ อย่าหุงข้าวล้งหน้าไว้นาน ๆ ก่อนรับประทาน

๓. ปริมาณอาหารที่รับประทาน การรับประทานอาหารควรยึดถือสาย กลาง คือรับประทานแต่พออิ่ม ธาตุอาหารบางชนิดถ้ารับประทานน้อยเกินไปก็เกิด โรคขาดอาหาร การกินจุบกินจิบ พร่ำเพรื่อไม่เป็นเวลา อาจทำให้เกิดโรคกระ- เพาะอาหารหรือลำไส้พิการได้ และการรับประทาน อาหารมากเกินไปก็ทำให้ ร่างกายอ้วนผิดปกติอีกด้วย

๔. จำนวนมื้อที่รับประทานในวันหนึ่ง ๆ ข้อสำคัญคือรับประทานอาหาร ให้เป็นเวลาตามที่ร่างกายปฏิบัติเป็นปกตินิสัย อย่าปล่อยให้หิวค่อยออกมาค่อย เพราะ

ถ้าผิดเวลา น่าย่อยซึ่งมีฤทธิ์เป็นกรดจะกัดผนังหรือเยื่อบุกระเพาะอาหารเป็นแผล และกลายเป็นโรคกระเพาะอาหารพิการได้ในที่สุด

๕. รสของอาหาร อาหารที่มีรสจืดเช่นเปรี้ยวจัด เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด อาจจะทำให้โทษต่อร่างกายได้

๖. การเลือกรับประทานอาหาร นักเรียนควรรู้จักเลือกรับประทานอาหาร ที่มีคุณค่ามาก เพราะอาหารบางอย่างให้แคลอรีสูง บางอย่างให้แคลอรีต่ำ และบางอย่างก็ให้คุณค่าสูง บางอย่างก็ให้คุณค่าต่ำ เช่น กาแฟดำเย็นหนึ่งแก้ว จะมีคุณค่าทางอาหารเท่ากับกล้วยน้ำว้าหนึ่งผลเป็นต้น

๗. การปฏิบัติตน ในขณะรับประทานอาหาร หรือ หลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ในขณะรับประทานอาหารควรทำจิตใจให้สบายจะช่วยให้อาหารรับประทานได้มาก และการย่อยอาหารดีขึ้น และเมื่อรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ควรจะได้พักผ่อนสักเล็กน้อย ไม่ควรออกกำลังกายหรืออาบน้ำทันที เพราะหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ร่างกายกำลังทำการย่อยอาหาร

เพื่อให้ได้ผลในทางสุขภาพอย่างสมบูรณ์ บุคคลโดยทั่วไปควรจะบริโภคอาหารให้ได้อย่างเหมาะสมดังนี้

- นม ๖๐๐ ลบ.ซม. สำหรับผู้ใหญ่ และ ๑,๒๐๐ ลบ.ซม. สำหรับเด็ก
- เนย ๒ ช้อนโต๊ะ หรือใช้น้ำมันซึ่งมีวิตามิน เอ. ผสมด้วยก็ได้
- ผัก ทั้งผักใบเขียว-เหลือง ปริมาณพอสมควร
- เมล็ดพืชควรเป็นชนิดที่ไม่ขัดสีให้มากนัก
- ไข่ วันละฟอง
- เนื้อ ปลา ไก่ วัว ละ หมู ปริมาณพอสมควร แต่ถ้าไม่ได้ก็เป็นสัตว์ปีก
- ละ ๒—๓ มื้อ

—ผลไม้ ควรบริโภคสด ๆ

สุขนิสัยที่ควรฝึกให้มีและพึงปฏิบัติเพื่อให้ร่างกายได้รับอาหารถูกต้องส่วน มี
ดังต่อไปนี้

ก่อนรับประทานอาหาร

- (๑) ล้างมือให้สะอาด
- (๒) ไม่ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหาร
- (๓) ก่อนรับประทานอาหาร ควรจะได้พักผ่อนเสียเล็กน้อยก่อน
- (๔) นั่งในท่าที่สุภาพ และสบาย ไม่ขัดต่อการรับประทานอาหาร
- (๕) ถ้าจะอาบน้ำ ก็ควรอาบก่อนรับประทานอาหาร



ภาพแสดงการนั่งรับประทานอาหาร ด้วยท่าทางที่ถูกต้อง

ขณะรับประทานอาหาร

- (๑) รับประทานอาหารช้า ๆ และในบรรยากาศที่ทำให้จิตใจสบายที่สุด มีสิ่ง
แวดล้อมที่สดชื่น
- (๒) รับประทานอาหารให้เอร็ดอร่อย แต่อย่ารับประทานมากจนถึงกับเป็น
อันตรายต่อสุขภาพ
- (๓) ไม่ควรดื่มน้ำในระหว่างรับประทานอาหารให้มากเกินไป หรือที่เรียก
ว่า ข้าวค่าน้ำ

(๔) ทัดความกังวลใจ ความกลัว ความโกรธ และเรื่องที่ทำให้จิตใจ
ขุ่นมัวออกไปเสีย

(๕) ควรมีเวลาบริโภคอาหารนานพอ เกี้ยวให้ละเอียดเพื่อช่วยให้ย่อย
อาหารได้ง่าย และส่งเสริมให้น้ำย่อยอาหารเคลื่อนที่อีกด้วย

(๖) รับประทานอาหารให้เป็นเวลา

(๗) ไม่ควรพูดเรื่อง น่ากลัว หรือไม่สุภาพ หรือก่อให้เกิดความไม่สบายใจ
หวาดเสียวหวั่นไหว เช่น การฆ่ากันตาย การทำทารุณต่อบุคคลอื่น

หลังจากรับประทานอาหาร

(๑) บ้วนปาก หรือแปรงฟันทุกครั้งหลังจากรับประทานอาหาร

(๒) พักผ่อนประมาณ ๑๕-๓๐ นาที ก่อนทำงานหรือเล่นกีฬา

(๓) ไม่ควรทำอะไรที่หักโหมและใช้กำลังมากในทันที

(๔) ไม่ควรอาบน้ำหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ

โรคขาดธาตุอาหาร และโรคที่เกี่ยวข้องกับ ระบบทางเดินของอาหาร

สาเหตุของการขาดธาตุอาหาร

๑. เกี่ยวกับนิสัยการรับประทานอาหาร บางคนบริโภคแต่สิ่งที่ตนเคยชิน
บางคนบริโภคแต่สิ่งที่ตนชอบ บางคนชอบรสจืด บางคนชอบรสจัด กินจุบ
กินจิบไม่เป็นเวลา พอถึงเวลาอาหารก็รับประทานไม่ลง จึงมักจะได้อาหาร
ไม่ครบถ้วน

๒. มีความเชื่อผิด ๆ ในเรื่องอาหาร ไม่มีเหตุผลที่ถูกต้อง เช่น เชื่อว่า
รับประทานเผือกทำให้เป็นโรคเรื้อน รับประทานอาหารที่มีรสหวานจะทำให้เป็น
โรคเบาหวาน เป็นต้น

๓. มีความรู้เรื่องโภชนาการดี แต่ไม่นำเอาไปปฏิบัติ
๔. ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการดีพอ
๕. มีฐานะยากจน
๖. เป็นคนตระหนี่เหนียวแน่น
๗. การเก็บรักษาไม่ดี ทำให้อาหารที่มีวิตามินเสื่อมคุณภาพ เพราะ
วิตามินบางชนิดสูญเสียไปเพราะแสง บางชนิดก็ละลายน้ำได้
๘. ขาดความรู้ในการปรุงหรือการประกอบอาหาร
๙. ความนิยมของสังคม เช่น ข้าวแดง หรือข้าวซ้อมมือ มีประโยชน์มาก
ก็ดูถูกว่าเป็นของต่ำ เพราะไปคิดถึงนักโทษ นอกจากนี้ กล้วย ถั่วเขียว มันเทศ
ก็ถือว่าเป็นอาหารชั้นต่ำ ทั้ง ๆ ที่มีประโยชน์มาก
๑๐. ลัทธิต่าง ๆ เช่น คนจีนอ้างว่านับถือเจ้าพ่อกวนอู จึงรับประทาน
เนื้อวัวไม่ได้ คนอินเดียห้ามรับประทานเนื้อสัตว์ รับประทานได้แต่ผัก นม เนย
บางศาสนาที่ห้ามเป็นวัน ๆ เช่น คริสต์ต้ง ห้ามรับประทานเนื้อสัตว์อื่น ๆ ในวันศุกร์
รับประทานได้แต่ปลา (แต่ขณะนี้ไม่มีการห้ามเพราะมีการปรับปรุงใหม่)
๑๑. การเชื่อถือโชคลาง เช่น มีความเห็นว่า รับประทานน้ำเต้าจะทำให้
เครื่องกลางของขลังเสื่อม รับประทานน้ำมะพร้าวไม่ได้เวลาที่มีประจำเดือน สตรีที่
คลอดบุตรใหม่ ๆ จะรับประทานแต่ของแห้ง ๆ ห้ามรับประทานของสด ๆ เหล่านี้
เป็นต้น จึงไม่ได้รักษาอาหารครบถ้วน
๑๒. โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยเฉพาะประเทศเราเป็นประเทศร้อน มีโรค
พยาธิมาก เช่น บางท้องถิ่นปรากฏว่าตรวจพบพยาธิในอุจจาระนักเรียนมากถึง
๕๐% กันนี้เป็นต้น ซึ่งพยาธิเหล่านี้จะเกาะกินอาหารจากร่างกาย กันนี้อาหารที่
รับประทานเข้าไป จึงไม่ได้ไปบำรุงร่างกายได้เต็มที่

๑๓. การขนส่ง การคมนาคม ตามชนบทไกล ๆ ต้องเดินทางเข้ามาตลาด
จึงจะได้อาหารไป จึงต้องรับประทานของแห้ง ๆ ของเค็ม ๆ ขาดอาหารสดที่มีคุณ
ประโยชน์ บางแห่งก็ขาดอาหารทะเล เป็นต้น

โรคขาดธาตุอาหาร

โรคเหน็บชา เป็นโรคที่มีจำนวนคนป่วยและตายมาก เกิดจากขาดวิตามิน บี ๑
มักจะเป็นกับคนที่ทำงานหนัก ๆ สตรีมีครรภ์ แม่ลูกอ่อน และทารก ซึ่งใช้
วิตามินบี ๑ มากกว่าคนอื่น ๆ

อาการ

- มีอาการชาตามปลายประสาทต่าง ๆ และมีความรู้สึกน้อยมาก หรือ
ไม่มีความรู้สึกเลย
- เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- ปวดกล้ามเนื้อที่อ่อนแรงเดินไม่หนักเป็นตะคริวบ่อย ๆ
- ขาด็บ กล้ามเนื้อไม่ทำงาน
- หัวใจบวม หัวใจโต หากเป็นมาก ๆ หัวใจจะวาย
- สำหรับทารกระยะ ๓ เดือน ภายหลังคลอดจะมีอาการบวมทั่ว ๆ ไป
หอบ เหนื่อย ร้องไห้ เสียงแหบ หัวใจบวม ถ่ายปัสสาวะน้อย
และบ่อยผิดปกติ

วิธีป้องกัน

๑. รับประทานอาหารจำพวก เนื้อหมู ปลา กล้วย ผัก ถั่วต่าง ๆ
เพื่อเพิ่มวิตามิน บี ๑

๒. รับประทานข้าวซ้อมมือ ข้าวกระยาทิพย์ ข้าวเหนียว ไม่ควรรับประทาน
ข้าวที่ขัดจนขาวเพราะจะทำให้สูญเสียวิตามินไปหมด

๓. หุงข้าวไม่แข็งน้ำ เพื่อรักษาวิตามิน บี ๑

โรคโลหิตจาง

โรคโลหิตจาง มักเป็นกับคนไทยมาก และทุกเพศ ทุกวัย มักพบในทารก ซึ่งก่อนคลอดมารดาขาดธาตุเหล็ก หญิงมีครรภ์ และเด็กวัยรุ่น เพราะวัยเหล่านี้ ต้องการธาตุเหล็กมากกว่าปกติ สาเหตุเกิดจากขาดธาตุเหล็ก คือ

- ร่างกายรับประทานอาหารที่มีธาตุเหล็กไม่พอ
- ร่างกายเสียโลหิตไปมาก
- เป็นโรคพยาธิลำไส้

อาการ

- เบื่ออาหาร ท้องอืด ท้องผูก
- มึนงงศีรษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
- ผิวพรรณซีด
- เล็บบาง เปราะ ช้ำ
- ตุ่มที่ลิ้นจะลิบ เล็กลง
- หัวใจเต้นแรง เร็ว และอาจโต ถ้าเป็นนาน ๆ ม้ามจะโตไปด้วย

วิธีป้องกัน

๑. รับประทานอาหารจำพวก ไข่แดง เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่ว เพื่อเพิ่มธาตุเหล็ก

๒. ระมัดระวังความสะอาด ในเรื่องอาหาร น้ำ และส้วม เพื่อป้องกัน โรคพยาธิลำไส้ต่าง ๆ

โรคคอพอก

มักเป็นกันมากในภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สำหรับในภาคใต้ ไม่เคยปรากฏว่ามีคนเป็นโรคคอพอก เพราะโรคนี้เกิดจากการขาดธาตุไอโอดีน คนที่รับประทานอาหารที่มีไอโอดีนน้อย ไม่พอกับความต้องการของร่างกายหรือขาดไอโอดีนเสียเลยจะเป็นโรคคอพอกง่าย

อาการ

- ต่อมธัยรอยด์ที่คอจะบวมโต
 - การขยายตัวของต่อมธัยรอยด์จะทำให้หายใจไม่สะดวก เนื่องจากหลอดคอเอียงไป กลืนอาหารลำบาก
 - มีผลกระทบกระเทือนถึงความเจริญเติบโตทางร่างกาย และจิตใจด้วย
- วิธีป้องกัน

รับประทานอาหารทะเล ที่มีไอโอดีน มาก ๆ

โรคขาดธาตุอาหารจำพวกโปรตีน

โรคนี้มักพบในเด็กทารก เด็กวัยก่อนเข้าเรียนคือมีอายุระหว่าง ๖ เดือน ถึง ๔ ขวบ สาเหตุเกิดจาก

- ฐานะผู้ปกครองยากจน ทารกหรือเด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างอด ๆ อยาก ๆ
- เกิดจากการเลี้ยงดูผิด ๆ รับประทานแต่อาหารจำพวกแป้ง ซึ่งมีโปรตีนต่ำ
- เกิดจากโรคพยาธิขั้วขวางการย่อยอาหาร และการดูดซึม อาหารโปรตีนที่รับประทานเข้าไป จึงเข้าไปใช้ในร่างกายไม่ได้เต็มที่ (การเป็นโรคพยาธินี้เกิดจากสุราภิบาลในครอบครัว หรือในสังคมนั้น ๆ ไม่ดีพอ)

อาการ

๑. ในระยะเด็กทารกถึงเด็กหย่านม จะทำให้น้ำหนักลด ท้องป่อง (เป็นตานขโมย)
๒. หากขาดโปรตีนนาน ๆ เด็กจะเบื่ออาหาร ผอม ท้องเสีย อาหารไม่ย่อย
๓. บวมตามตัว ตับโต
๔. ผิวหนังเปลี่ยนสี ลอกตามตัว ผสมเปลี่ยนสีและเปราะ
๕. จิตใจไม่สบาย ไม่อยากเล่น ซึม เหงา
๖. เป็นโรคโลหิตจาง

วิธีป้องกัน

๑. รับประทานอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว และลดอาหารจำพวกแป้ง น้ำตาล กล้วย มันเทศ
๒. ส่งเสริมการสุขภาพและการป้องกันโรค เช่น รับประทานอาหารสะอาด และใช้ส้วมถูกสุขลักษณะ เพื่อป้องกันโรคพยาธิ

โรคขาดวิตามิน บี ๒

โรคขาดวิตามิน บี ๒ หรือที่เรียกกันว่า “โรคปากนกกระจอก” มักจะเกิดขึ้นพร้อมกับการขาดวิตามินชนิดอื่น ๆ เช่น ไนอาซิน และวิตามิน บี ๑

อาการ

- มุมปากแตกเป็นแผลทั้งสองข้าง ริมฝีปากแห้ง บวม ถึง
- ลิ้นอักเสบ แดง
- ผิวหนังแตกเป็นสะเก็ด
- มักแสบตา ไม่กล้าสู้แสงสว่าง มีน้ำตาไหล เห็นภาพไม่ถ้อยชัด

วิธีป้องกัน

รับประทานอาหารจำพวก นม ไข่ หัวใจ ผักเขียวสด และยอดผัก
ใบเขียว เพื่อให้ได้รับวิตามิน บี ๒ ได้เพียงพอ

โรคขาดวิตามิน เอ

เด็กมักจะเป็นโรคขาดวิตามิน เอ มากกว่าผู้ใหญ่ และมักจะไ้แก่พวกที่
ขาดโปรตีนอย่างมากด้วย

อาการ

- มีความต้านทานโรคต่ำ
- เวลากลางคืน นัยน์ตาฟาง มองอะไรรางเลือนเต็มที่
- นัยน์ตาแห้ง ไม่มีน้ำตา และมักอักเสบเคืองอยู่เสมอ
- ถ้าขาดวิตามิน เอ มากๆ อาจจบอดได้

วิธีป้องกัน

รับประทานอาหารจำพวก ไข่ ผักใบเขียว และเหลืองให้มาก ๆ เช่น
ผักบุ้ง ผักตำลึง ผักคะน้า ผักกาดเขียว มันเทศ ไข่ นม ผลไม้ที่มีสีเหลือง
เช่น มะละกอสุก มะม่วงสุก

โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร

โรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินอาหาร คือโรคเกี่ยวกับการผิดปกติของการ
ย่อยอาหารของคนเรา เป็นโรคที่เป็นกันมาก จนถึงเป็นเรื่องธรรมดาสามัญ คือ

โรคอาหารไม่ย่อย คืออวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการย่อยอาหาร ไม่ทำงานตาม
ปกติ ซึ่งอาจมีสาเหตุมาจาก

- ถูกน้ำคอกเสบ
- ไล่ตังมีเชื้อโรค

- มีความวิตกกังวลใจมาก
- เกิดจากอาหารเป็นพิษ
- รับประทานอาหารมากเกินไป
- ท้องผูก

ท้องผูก เกิดขึ้นได้ด้วยเหตุหลายอย่าง เช่น

- ขาดอาหารจำเป็นบางอย่าง คือพวกที่มีกาก
- ละเลยไม่ถ่ายอุจจาระตามปกติ (ปกติถ่ายอุจจาระวันละครึ่ง)
- มีความกังวลใจ
- ถูกน้ำดื่มเป็นโรค
- เป็นผี
- เป็นเนืองอก
- อาหารที่รับประทานเข้าไป อาจตกค้าง ในลำไส้ ใหญ่นานกว่าปกติ ทำให้ท้องผูกได้

อาการ

มีนිරัษะ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แน่นท้องไม่รู้สึกลอยากรับประทานอาหาร และทำให้เกิดก๊าซในกระเพาะอาหารอีกด้วย

วิธีแก้ไข

- รับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน และดื่มน้ำให้เพียงพอ
- งดความกังวลใจ ทำจิตใจให้สบาย
- ออกกำลังกายพอควร
- รับประทานอาหารที่เป็นยาระบายในหัว เช่น พวกผัก ผลไม้
- วางทรวดทรงของร่างกายให้ดี

— หักนิสัยในการถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาจนเป็นนิสัย

— จัดห้องส้วมให้ถูกสุขลักษณะ

ท้องเดิน

เมื่ออาหารผ่านลำไส้เล็กมาแล้ว ส่วนที่ไม่ได้ย่อย ย่อยไม่ได้หรือที่ไม่ได้ดูดซึมเข้าไปก็ปนกับน้ำดี ลงมาอยู่ในลำไส้ใหญ่เพื่อรอถ่ายทิ้ง ขณะที่อยู่ในลำไส้ใหญ่นี้ น้ำที่ปนอยู่กับเศษอาหารก็จะถูกดูดซึมกลับคืนเข้าผนังลำไส้ไป อุจจาระก็จะแข็งขึ้น ในกรณีที่ท้องเสียเศษอาหารอยู่ในลำไส้ใหญ่ได้ไม่นาน จะเห็นว่าถ่ายออกมาเป็นน้ำ ซึ่งเราเรียกกันว่าท้องเดิน

อาการ

มีอาการปวดท้อง ถ่ายออกมาเป็นน้ำ

วิธีป้องกัน

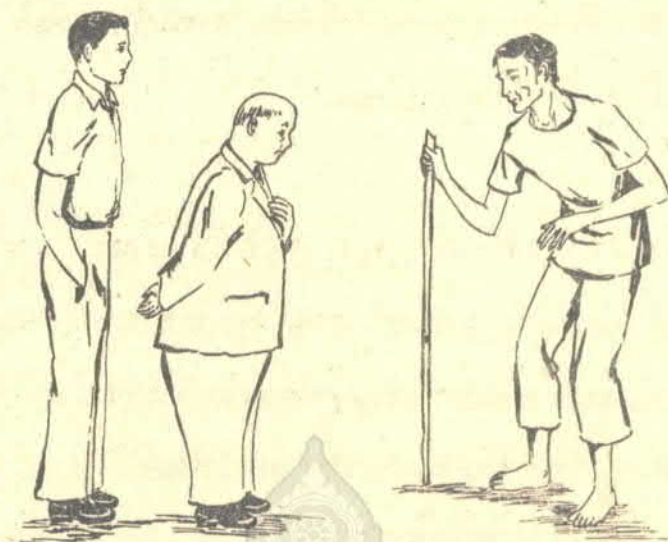
ไม่รับประทานอาหารที่หมักดอง หรืออาหารที่บูดเน่า ควร รับประทานอาหารที่สะอาดและรับประทานเป็นเวลา

วิธีแก้ไข

ควรปรึกษาแพทย์ และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง

ความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัวกับสุขภาพของร่างกาย

การมีสุขภาพดีนั้นร่างกายต้องมีน้ำหนักใกล้เคียงกับน้ำหนักปกติด้วย การมีน้ำหนักผิดปกติ คือ การที่มีน้ำหนักน้อยกว่าหรือน้ำหนักปกตินี้เป็นสิ่งที่ไม่ดีทั้งนี้คือ



ภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างน้ำหนักตัว และสุขภาพ

น้ำหนักน้อยกว่าปกติ

น้ำหนักน้อยกว่าปกติ หมายถึงสภาพของร่างกายซึ่งมีน้ำหนักน้อยเกินไป หรือที่เรียกว่าผอม ทำให้ไม่มีความสุขสมบูรณ์ เหนื่อยง่าย และบุคคลที่มีน้ำหนักตัวน้อย มักจะเป็นโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่าย เช่น โรคโลหิตจาง เป็นต้น น้ำหนักน้อยกว่าปกติอาจมีสาเหตุมาจาก

- (๑) รับประทานอาหารไม่เพียงพอ
- (๒) รับประทานอาหารไม่ถูกส่วน
- (๓) เจ็บป่วย หรือใจคอไม่ปกติ

การที่สตรีบางคนอยากให้ตัวเองผอม เพื่อให้มีทรวดทรงงดงาม อาจเป็นอันตรายมาก เพราะเหตุจากการกระทำที่ให้ตัวผอม เช่น การรับประทานยาลดความอ้วนบ้าง การงดอาหารบ้าง เป็นต้น อย่างไรก็ตามร่างกายของผู้ที่ได้รับอาหารย่อมดีกว่าร่างกายของผู้ที่ขาดอาหารแน่นอน และการที่มีไขมันสะสมไว้ใต้ผิวหนัง

เป็นการช่วยร่างกายขจัดปัญหาในเรื่องเสียความร้อนไปโดยฉับพลัน บางโอกาสก็ใช้เป็นอาหารสำรองในยามเจ็บป่วยได้อีกด้วย

วิธีแก้ไข

๑. คนที่มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติควรกินน้ำนมอย่างน้อยวันละ ๑ ขวด เพิ่มขึ้นจากอาหารตามปกติ นอกจากนั้นควรรับประทาน ผัก ผลไม้ และอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตและไขมัน

๒. รับประทานอาหารให้ถูกส่วนและเพียงพอ

๓. ออกกำลังกายบ้าง และพักผ่อนให้เพียงพอ

น้ำหนักมากกว่าปกติ

การมีน้ำหนักมากเกินไปหรืออ้วนนั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างผิดปกติ เพราะเหตุที่มีไขมันสะสมมากเกินไป ความอ้วนเกิดขึ้นจากการที่บริโภคอาหารมากเกินไปความต้องการของร่างกาย

ความอ้วนเป็นปัญหาที่ต้องระมัดระวังมาก ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเมื่ออายุเป็นผู้ใหญ่ คือ ๓๕—๔๕ ปี และอาจมีโรคอื่น ๆ แทรก เช่น โรคเบาหวาน โรคไต โรคหัวใจพิการ โรคเกี่ยวกับทางเดินของโลหิต โรคตับ โรคถุงน้ำดี และอื่น ๆ บริษัทประกันชีวิตหลายแห่งชี้ให้เห็นว่า “การที่มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ ๑๐% ทำให้อัตราการตายขึ้น ๒๐% และถ้าน้ำหนักตัวยังเพิ่มมากขึ้น อัตราการตายก็ยิ่งทวีมากขึ้น”

ผลของความอ้วน

๑. ขาดความผาสุกทางจิตใจ เกิดความไม่สบายใจ

๒. ไขมันที่มีมากจะไปเกาะที่หัวใจ ทำให้หัวใจทำงานหนัก และเหนื่อยง่าย เมื่อยลำคออ่อนเพลียง่าย

๓. ไขมัน ไปเกาะที่หน้าท้องมากทำให้กะบังลมและอวัยวะอื่น ๆ เคลื่อนไหวไม่ค่อยสะดวก ทำงานไม่สะดวก ขาดความกระฉับกระเฉงไม่แคล่วคล่องว่องไว

๔. โรคต่าง ๆ แทรกได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง
๕. กระดูกสันหลังและกระดูกเท้าต้องรับน้ำหนักเพิ่มขึ้น
๖. เล่นกีฬาไม่ได้ดี

วิธีแก้ไข

๑. ออกรับประทานอาหารมากเกินไปเกินความต้องการ
๒. ไม่ควรใช้ยาลดน้ำหนัก แต่ถ้าจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
๓. รับประทานผักและผลไม้ต่าง ๆ ให้มาก
๔. ออกกำลังกายให้พอเพียงตามวัย

การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสันทนาการ

การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความหมายกว้างขวางมาก ในการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมทางร่างกายอย่างไร เช่น การเล่นกีฬา การทำงานต่างๆ แม้จะเป็นการผ่อนคลายหรือสมัครใจ และเป็นอาชีพหรือสมัครเล่นก็ตาม โดยการออกแรงเพียงเล็กน้อย หรือออกแรงมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งร่างกายอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ก็จัดได้ว่าเป็นเรื่องของการออกกำลังกายทั้งสิ้น

การออกกำลังกายมีส่วน สำคัญมาก ในเรื่อง ความเจริญเติบโตและพัฒนาการของคนเรามาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว ในสมัยก่อนเรื่องออกกำลังกายน้อยไปหรือขาดการออกกำลังกายนั้นไม่เคยเกิดมีปัญหาคือ เพราะคนในสมัยก่อนนั้นคุ้นเคยกับการปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อม ในการดำรงชีวิตอยู่ตาม

ธรรมชาตินั้น ทุกคนจะต้องใช้ร่างกายหรือออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การใช้กำลังกายในการแสวงหาอาหาร การปรับปรุงตัวเองให้เหมาะสมในการดำรงอยู่ในสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือแม้แต่การต่อสู้กับภัยธรรมชาติและอื่น ๆ อีกมากมาย ก็ล้วนแต่จะต้องออกแรงหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ

สำหรับในปัจจุบันนี้ วิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้าขึ้นมาก คนเราสามารถคิดค้นและประดิษฐ์เครื่องจักรกลต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นเครื่องทุ่นแรง เพื่อความสะดวกสบายทั้งในการทำงานและอำนวยความสะดวกให้แก่ตัวเอง เช่น รถยนต์ รถไฟ เครื่องบิน วิทยุ โทรทัศน์ โทรศัพท์ และสิ่งอื่น ๆ อีกมากมาย เพื่อความสะดวกสบายในการคมนาคม การศึกษาหาความรู้และการบันเทิงเริงรมย์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นทำอะไรก็จะมีสิ่งประดิษฐ์เหล่านี้ช่วยเป็นเครื่องทุ่นแรงได้มากขึ้น บางคนในวันหนึ่ง ๆ เกือบไม่ได้ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดปัญหาการขาดการออกกำลังกายหรือร่างกายได้ออกกำลังกายน้อยเกินไป

ชนิดของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ควรปฏิบัติคือ การเคลื่อนไหวในท่าต่าง ๆ ที่สามารถทำให้กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ได้ออกแรงหรือเกิดการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติ เช่น บิดตัว งอตัว วิ่ง ปีนป่าย ขว้างปา และการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดความสนุกสนานรวมอยู่ด้วย โดยพิจารณาถึงความเหมาะสมของวัยและเพศของแต่ละบุคคลที่จะกระทำการออกกำลังกายในแต่ละครั้งนั้นด้วย ชนิดต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย สรุปได้ดังนี้

๑. การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น วัยน้ำ บาสเกตบอล ฟุตบอล ซอฟบอล เล่นเรือ แบดมินตัน ยิงปืน ฯลฯ



ภาพแสดงการออกกำลังกาย

๒. การออกกำลังกายด้วยการเดินเล่น อาจจะเป็นตอนเช้าตรู่หรือตอนเย็นก็ได้แล้วแต่จะเห็นว่าเหมาะสม หรือจะเป็นการเดินทางไกลก็ได้

๓. การออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในร่ม ด้วยการเล่นยิมนาสติก กายบริหาร และยกน้ำหนัก

๔. การทำงานประเภทต่าง ๆ ที่ช่วยให้เกิดการออกกำลังกายที่ดี เช่น การทำสวนครัว การตัดหญ้า การทำความสะอาดบ้านเรือนหรืองานที่ทำอยู่เป็นอาชีพประจำอื่น ๆ

การออกกำลังกายที่กล่าวมานี้ จะช่วยส่งเสริมสุขภาพของร่างกายให้เกิดความแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ ได้เกิดการเคลื่อนไหวและทำงานได้สม่ำเสมอซึ่งจะเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เหมาะสมกับวัย อันจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

๑. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายจะทำงานได้ดี ร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนได้อย่างเพียงพอ
๒. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีประสิทธิภาพในการทำงานได้มากขึ้น
๓. ทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวก เช่น การขับเหงื่อของผิวหนัง เป็นต้น

๔. ช่วยให้การเผาผลาญอาหารในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น และอาหารต่าง ๆ ก็จะถูกนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างสมบูรณ์ นอกจากนี้ยังช่วยให้อวัยวะที่ทำหน้าที่ย่อยอาหารทำงานได้ดีอีกด้วย

๕. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส และสดชื่นร่าเริง เกิดความแจ่มใสคล่องตัว ทำให้เป็นคนกระฉับกระเฉงไม่มีอารมณ์ตึงเครียด และสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้เป็นอย่างดี

การทำงานของกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ในขณะที่ยออกกำลังกาย

กล้ามเนื้อต่าง ๆ มีหน้าที่พิเศษเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว ช่วยให้คนเราเคลื่อนไหวได้ตามความต้องการและเหมาะสม ภายในร่างกายของเรามีกล้ามเนื้ออยู่ ๓ ชนิด คือ

๑. กล้ามเนื้อลาย (Skeletal muscle) เป็นกลุ่มกล้ามเนื้อที่ทำงานอยู่ในอำนาจจิตใจ เป็นกล้ามเนื้อที่สามารถบังคับได้ กล้ามเนื้อลายส่วนใหญ่ติดอยู่กับกระดูก และทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว

๒. กล้ามเนื้อไม่ลายหรือกล้ามเนื้อเรียบ (Smooth muscle) ก็คือกล้ามเนื้อตามผนังลำไส้ เส้นโลหิต กระเพาะปัสสาวะและมดลูก เป็นต้น เป็นกล้ามเนื้อที่ทำงานโดยอัตโนมัติ จิตใจไม่สามารถจะบังคับได้

๓. กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เป็นกล้ามเนื้อลายแต่เป็นกล้ามเนื้อที่จิตใจไม่สามารถบังคับได้ มีอยู่ที่หัวใจแห่งเดียว

เมื่อกล้ามเนื้อหดตัวก็จะทำให้เกิดการทำงานขึ้น การหดตัวของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อลายจะเกิดการหดตัวก็ต่อเมื่อได้รับการเร้าจากประสาทสมองและประสาทส่วนอื่นที่มีส่วนสำคัญในการช่วยให้กล้ามเนื้อหดตัว กล้ามเนื้อลายจะทำงานอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง กล่าวคือจะมีการหดตัวอยู่เล็กน้อยเพื่อเตรียมพร้อมที่จะทำงานเมื่อได้รับคำสั่งจากประสาท การที่คนเราได้ออกกำลังกายอยู่อย่างปกติ ย่อมเป็นการทำให้กล้ามเนื้ออยู่ในสภาพดี

การที่เราจะรักษา ระบบ กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ภายในร่างกายให้อยู่ในสภาพที่ดี จำเป็นอยู่เองที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย ทั้งนี้ นอกจากทำให้กล้ามเนื้อ ๆ ได้ทำงานตามปกติแล้วยังช่วยประสานหรือทำงานร่วมกับอวัยวะอื่น ๆ ได้ดีอีกด้วย พึงจำไว้เสมอว่า การออกกำลังกายมิใช่จะมีประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อเพียงอย่างเดียว แต่การออกกำลังกายที่ดีย่อมมีประโยชน์ต่ออวัยวะทุกส่วนของร่างกายด้วย

สุขปฏิบัติในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแม้จะมีประโยชน์ต่อร่างกายมาก แต่ก็อาจให้โทษได้เช่นกัน ผู้ที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์ หรือมีโรคประจำตัวบางประเภทควรให้แพทย์ตรวจและแนะนำก่อนการออกกำลังกายและนักกีฬา ก็ควรจะให้แพทย์ตรวจร่างกายอยู่เสมอ ส่วนบุคคลทั่วไปควรมีหลักในการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

๑. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายควรจะเป็นกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดความคล่องแคล่วว่องไวกระฉับกระเฉง ให้ความหนักหน่วงหรือหนักพอที่จะทำให้การหายใจเร็วขึ้น มีการขับถ่ายเหงื่อมากขึ้น แต่ไม่ใช่เป็นกิจกรรมที่ทำให้เหนื่อยจน

หมดแรง ข้อควรระวังคือ ออกกำลังให้เหมาะสมกับตัวเรามากที่สุด ไม่จำเป็นต้องทำอย่างบุคคลอื่นที่มีความแข็งแรงมากกว่าเรา

๒. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย ควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อต่างๆ เกิดการเคลื่อนไหวและออกแรงได้มากพอสมควร

๓. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือถ้าไม่สามารถหาสถานที่ใดก็ควรคำนึงว่าสถานที่ที่จะออกกำลังกายนั้น ควรเป็นสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้เพียงพอ

๔. ก่อนการออกกำลังกายทุกครั้งจะต้องมีการ กระตุ้นให้กล้ามเนื้อตื่นตัวและพร้อมที่จะออกแรงมาก ๆ

๕. ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ และไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ในขณะที่กำลังเหนื่อยมาก ๆ แต่ถ้าเกิดการกระหายน้ำก็ควรจิบน้ำแต่พอควรเท่านั้น

๖. เมื่อออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรรีบอาบน้ำหรือไม่ควรรับประทานอาหารทันที ควรจะพักผ่อนและรอให้เหงื่อแห้งหรือหายเหนื่อยเสียก่อน

โทษของการไม่ออกกำลังกายและการออกกำลังกายมากเกินไป

เพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา เราควรออกกำลังกายอยู่โดยสม่ำเสมอ การที่นาน ๆ ครั้งจึงได้ออกกำลังกายย่อมไม่เกิดผล บางครั้งนอกจากจะไม่เกิดผลแล้ว ยังจะทำให้เกิดโทษได้อีกเช่นเดียวกัน ในวันหนึ่ง ๆ คนเราจะต้องได้ออกกำลังกายบ้างตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะคนที่ต้องนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นประจำตลอดทั้งวันหรือบุคคลที่มีธุรกิจมาก ๆ ยิ่งจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายอยู่เสมอ เพราะหากขาดการออกกำลังกายก็จะก่อให้เกิดการอ่อนเพลีย ไม่มีแรง มีอารมณ์ถึงเครียดหงุดหงิด ซึ่งจะเป็นผลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานไม่ได้ผลสมตามความ

ม่งหมาย ดังนั้นทุก ๆ คนจึงจำเป็นต้องพยายามหาเวลาหรือสละเวลาหาความสนุกสนานในการออกกำลังกาย เช่น การเล่นกีฬาหรือการทำงานอื่น ๆ พอสมควร

ส่วนการออกกำลังกายมากเกินไป หรือการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับอวัยวะของบุคคลย่อมจะเกิดโทษได้มากกว่าประโยชน์ เช่น บุคคลที่ร่างกายไม่สมบูรณ์หรือไม่แข็งแรง หรือมีโรคประจำตัวอยู่ หากไปออกกำลังกายที่หนักและมากเกินไปย่อมจะทำให้เกิดการกระทบกระเทือนต่อร่างกายของตัวเอง การออกกำลังกายที่มากเกินไปหรือเกินกำลังความสามารถของร่างกายก็ย่อมจะเกิดอันตรายต่อร่างกายได้อย่างมาก เช่น หัวใจต้องทำงานมากเกินไปเกิดอาการข้อเพลงและข้อเคลื่อน กระดูกหักหรืออันตรายอื่น ๆ ซึ่งบางครั้งก็อาจจะเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประโยชน์นั้น จะต้องออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัยและสุขภาพ สำหรับชนิดของการออกกำลังกาย รวมไปถึงระยะเวลาที่ควรออกกำลังกายในแต่ละครั้งว่าควรจะมีมากน้อยเพียงใดนั้นก็ต้องนำมาพิจารณาด้วย การออกกำลังกายจึงจะเหมาะสมและเกิดประโยชน์มากที่สุด จึงจะนับได้ว่าเป็นการออกกำลังกายที่ดีและมีคุณค่า

การพักผ่อนและการสันทนาการ

การพักผ่อน หมายถึง “การหยุดพักในระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียลง รวมทั้งการปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพมีกำลังวังชาขึ้นมาใหม่” การพักผ่อนนี้ไม่จำเป็นจะต้องหยุดการทำงานหรือกิจกรรมแล้วอยู่เฉย ๆ เสมอไป อาจพักผ่อนด้วยการเปลี่ยนอิริยาบถหรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนชั่วคราวก็ได้

ในการทำงานหรือการเล่นไม่ว่าจะโดยทางร่างกายหรือทางสมองก็ตามจำเป็น
ต้องมีการพักผ่อนแทรกอยู่ด้วยเสมอ เพราะการที่จะดำเนินการต่อเนื่องกันในระยะ
เวลานาน ๆ นั้น ย่อมจะทำได้ และจะก่อให้เกิดความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย
มากขึ้น ความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียเองจะเป็นเหตุให้ประสิทธิภาพในการทำงาน
หรือการเล่นลดลง ในขณะที่ร่างกายหยุดพักผ่อนชั่วคราวก่อนที่จะทำงานหรือการ
เล่นต่อไปนั้น จะเปิดโอกาสให้โลหิตได้นำเอาอาหารและก๊าซออกซิเจนไปเลี้ยง
เซลล์ของกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ รวมทั้งจะนำเอาก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์
และของเสียอื่น ๆ ขับถ่ายออกมา ซึ่งจะเป็นผลให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายความตึง-
เครียด ลดความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลีย ทำให้มีกำลังและมีประสิทธิภาพในการ
ทำงานและการเล่นขึ้นมาใหม่ พร้อมทั้งจะทำงานและเล่นต่อไปได้อีก ดังนั้นการ
พักผ่อนจึงจำเป็นและสำคัญมากในการดำเนินชีวิตของคนเรา



ภาพแสดงการพักผ่อน

การพักผ่อนมีหลายอย่าง สุดแล้วแต่กิจกรรมที่กำลังทำอยู่นั้นจะเป็นกิจกรรมประเภทใด เช่น ถ้าเรานั่งอยู่เฉยๆ เป็นเวลานาน ความเมื่อยล้าก็จะเกิดขึ้นได้ง่าย แต่ถ้าเราได้เดินไปมาบ้าง ความเมื่อยล้าก็จะเกิดขึ้นได้ช้าลง เพราะขณะที่เราเดินกล้ามเนื้อจะคลายตัวและพักผ่อนไปในตัวด้วย หรือหากเรานั่งทำงานอยู่นาน ๆ ถ้าได้เหยียดแขนเหยียดขาบิดตัวไปมาเล็กน้อย หรือลุกเดินไปที่หน้าต่างและทอดสายตาไปให้ไกล ๆ และสูดลมหายใจยาว ๆ ๕—๖ ครั้ง หรือนั่งเก้าอี้ในท่าสบาย แล้วหลับตาเฉย ๆ สัก ๕—๖ นาที ก็จะทำให้ลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียลงได้บ้าง จะทำให้รู้สึกสดชื่นขึ้นกว่าเดิมมาก ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า ชนิดของการพักผ่อนนั้นมีมากมายหลายอย่างและมักจะต้องขึ้นอยู่กับกิจกรรมนั้น ๆ ด้วย ในการพักผ่อนนี้เราจะทำได้ง่ายมาก ไม่ว่าจะเป็นนั่งอยู่เฉย ๆ หรือเปลี่ยนอิริยาบถหรือเปลี่ยนกิจกรรมก็จะทำให้เราได้พักผ่อนได้ ข้อสำคัญให้เราได้เห็นความสำคัญและความจำเป็นของการพักผ่อนเท่านั้น

สันตนาการ หมายถึง "การพักผ่อนหย่อนใจโดยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามความสนใจและตัวใจสมัคร โดยมิได้กระทำการนั้นเป็นอาชีพ" การพักผ่อนหย่อนใจนี้เป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งของคนเรา เพราะจะช่วยให้สุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น

การมีเวลาว่างเปิดโอกาสให้คนเราได้ส่งเสริมชีวิตของตนให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น สันตนาการควรนำมาซึ่งความสดชื่น ความสนุกสนาน และความรู้จักผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ไม่ใช่เป็นเครื่องนำมาซึ่งความเสียประโยชน์ของร่างกายและจิตใจ ดังนั้นกิจกรรมสันตนาการควรมีหลายอย่าง เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย และเกิดความเหน็ดเหนื่อยมากเกินไป กิจกรรมแต่ละอย่างก็ควรให้เหมาะกับอรรถภาพของแต่ละบุคคลด้วย กิจกรรมสันตนาการต่าง ๆ มีดังนี้ คือ

๑. การเล่นเกมสื่และกีฬาต่าง ๆ เช่น หมากรุก ตะกร้อ ว่ยนน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอล รวมทั้งการชมเกมสื่และกีฬาเหล่านั้ด้วย

๒. ดนตรี รวมทั้งการขับร้อง การฟังและการเล่นดนตรีด้วย

๓. หัตถกรรม เช่น การวาดภาพ แกะสลัก รวมทั้งการประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ

๔. นาฏกรรม เช่น ลิลาศ และพ็อนรำต่าง ๆ

๕. วรรณกรรมหรือศิลปทางภาษา เช่น การอ่าน การเขียน การประพันธ์ การฟังเรื่องราวจากวิทยุ

๖. ทักษะศึกษา เช่นการเที่ยวชมภูมิประเทศ การทัศนจร การชมภาพยนตร์ และโทรทัศน์



ภาพแสดงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๗. งานอดิเรก เช่น การปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ถ่ายรูป สะสมแสตมป์ หรือรูปภาพและการตกปลา

ประโยชน์ของสันทนาการ

๑. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกายและจิตใจ
๒. เพื่อให้เกิดความสดชื่นและสนุกสนาน
๓. ทำให้ร่างกายมีโอกาสดำรงชีพ
๔. ทำให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๕. เพื่อให้เกิด ความสามารถและ ประสิทธิภาพในการทำงานและ การเล่นต่อไป
๖. เพื่อให้รู้จักการปรับปรุงตัวเอง และสามารถเข้ากับบุคคลอื่น ๆ ได้ดีขึ้น

การนอน การนอนเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งของคนเรา การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์ที่สุดของร่างกาย เพราะในเวลานอนหลับจะเป็นโอกาสที่ระบบต่างๆ ในร่างกายได้ปรับปรุงและสร้างเซลล์ต่างๆ พร้อมทั้งจะเผชิญต่อการกิจ ซึ่งจะประสบหลังจากตื่นนอนขึ้นมา อย่างไรก็ตามในเวลานอนอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายก็ยังทำงานอยู่ แต่มีการเปลี่ยนแปลงไปหลายอย่าง เช่น ระบบประสาทลดการทำงานลงเกือบหมด กล้ามเนื้อผ่อนคลายการทำงานลง อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจช้าลง ความดันโลหิตและอุณหภูมิของร่างกายลดลง การขับถ่ายภายในต่อมต่างๆ ลดน้อยลง แต่ต่อมเหงื่อจะขับเหงื่อออกมากขึ้น ดังนั้นเป็นต้น

การนอนหลับอย่างเพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต การนอนน้อยจะทำให้เกิดความหงุดหงิดไม่ร่าเริง และทำให้สมรรถภาพของร่างกายเสื่อมลงด้วย แต่การนอนมากเกินไปก็อันตรายเช่นกัน คนเราจะต้องนอนเป็นเวลานานเท่าไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและการนอนนั้นนอนได้หลับสนิทเพียงไร เพราะการนอน

หลับสนิททำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างจริงจังและดีที่สุด

สุขปฏิบัติในการนอน

๑. หักเข้านอนให้เป็นเวลาและอย่านอนดึก
๒. ควรพยายามจัดห้องนอนให้สะอาดและอากาศถ่ายเทได้สะดวก
๓. หลีกเลี่ยงเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ก่อน

เข้านอน

๔. ไม่ควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่เย็นจัดก่อนเข้านอน
๕. หลีกเลี่ยงการฟังหรือพูดในเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความตื่นตระหนก

เสียวหรือหวาดกลัวก่อนนอน

๖. การฟังเพลงเบา ๆ จะช่วยให้หลับง่ายขึ้น
๗. ก่อนเข้านอนควรเล่นสันทนาการหรืออ่านหนังสือประเภทที่เบา

สมอง เรื่องสั้น ๆ

๘. ทำจิตใจให้สบาย ปล่อยปิ้ง ไม่คิดกังวลเรื่องต่าง ๆ
๙. นอนในท่าที่สบายที่สุด โดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้พักผ่อนอย่าง

เต็มที่

๑๐. หากนอนไม่หลับบ่อย ๆ ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยานอนหลับหรือยาระงับประสาทมารับประทานเองเป็นอันขาด

โรคนอนไม่หลับ โรคนอนไม่หลับเป็นอาการอย่างหนึ่งซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้วจะทำให้ผู้นั้นไม่สามารถที่จะหลับได้ สาเหตุของโรคนี้เกิดจากหลายประการ เช่นก่อนเข้านอนมีเรื่องตื่นเต้น หวาดเสียวหรือน่ากลัว ออกกำลังกายไม่พอ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม เรียนหนังสือหรือทำงานมากเกินไป ไม่สามารถลืม

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในตอนกลางวันได้ ท้องผูก มีความห่วงกังวลถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดหรือเกิดขึ้นแล้วหรือเนื่องจากการดื่ม กาแฟก่อนนอน เหล้าเป็นต้น โรคนอนไม่หลับนั้นส่วนมากมักเกิดขึ้นในหมู่คนที่ใช้สมอง ซึ่งมีความรับผิดชอบต่อภารกิจต่าง ๆ มากกว่าในหมู่คนที่ใช้กำลังกาย

ข้อควรปฏิบัติเมื่อนอนไม่หลับ

๑. การเข้านอนให้เป็นเวลา
๒. รู้จักระดับอารมณ์และความคิดที่ฟุ้งซ่าน
๓. ออกกำลังกายเล็กน้อยทุก ๆ วัน
๔. หลีกเลี่ยงเรื่องราวตื่นเต้นก่อนเข้านอน
๕. ดื่มนมร้อนหนึ่งแก้วก่อนนอน
๖. อ่านหนังสือเบา ๆ เพื่อบายเบี่ยงสมองให้พ้นจากความคิดความกังวล
๗. ไม่ควรนำเรื่องที่จะก่อให้เกิดความกังวลมาขบคิด
๘. ควรปรึกษาแพทย์ หากเกิดอาการนี้อยู่เสมอ



บทที่ ๒

ชีววิทยาของชุมชน

ประวัติบุคคลสำคัญของการสาธารณสุข

๑. หลุยส์ ปาสเตอร์ (Louis Pasteur)



หลุยส์ ปาสเตอร์

หลุยส์ ปาสเตอร์ เป็นนักเคมีชาวฝรั่งเศส เกิดเมื่อ ๒๗ ธันวาคม ค.ศ. ๑๘๒๒ และเป็นศาสตราจารย์สอนวิชาเคมีที่มหาวิทยาลัยซอร์บอนน์ กรุงปารีส ปาสเตอร์ได้ค้นพบว่า การบูดของอาหารเกิดเพราะแบคทีเรีย และต่อมาได้ค้นพบว่านมบูดเปรี้ยว

เกิดจากแบคทีเรียชนิดหนึ่ง โดยจะป้องกันได้ถ้าหากอุณหภูมิร้อนจัดจนสามารถที่จะทำลายแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโทษนั้นได้ วิธีการเช่นนี้ต่อมาจึงเรียกว่า Pasteurization ทั้งนี้เพื่อเป็นเกียรติแก่ปาสเตอร์ผู้ได้คิดวิธีเริ่มไว้ งานสำคัญอีกอย่างหนึ่งของปาสเตอร์ก็คือ การป้องกันโรคแอนแทรกซ์ (Anthrax) ซึ่งเป็นโรคร้ายที่เกิดกับ วัว แกะ และคน ปาสเตอร์ได้คิดวิธีการปลูกเชื้อป้องกันไว้ก่อน และต่อมาก็ได้คิดค้นวิธีป้องกันและรักษาโรคกล้วนนี้ได้ ปาสเตอร์จึงเป็นบุคคลสำคัญที่ช่วยให้คนเรารู้ว่าโรคติดต่อก็มีเชื้อ และการป้องกันโรคก็ทำได้โดยการนำเชื้อโรคอย่างอ่อนเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้เกิดอำนาจต้านทานโรค ปาสเตอร์สิ้นชีวิตเมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ค.ศ. ๑๘๘๕ ซึ่งอีกเพียง ๓ เดือน เขาก็จะมีอายุครบ ๗๓ ปี



ลویی ปาสเตอร์

๒. เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ (Edward Jenner)

เอ็ดเวิร์ด เจนเนอร์ เกิดเมื่อวันที่ ๑๗ พฤษภาคม ค.ศ. ๑๗๕๔ ที่เมือง บาร์คลีย์ แคว้นกลอสเตอร์เชอร์ ประเทศอังกฤษ บิดาเป็นนักบวชและถึงแก่กรรม เมื่อเจนเนอร์มีอายุได้เพียง ๕ ขวบ เจนเนอร์เรียนจบจากโรงเรียนซีเรนเชสเตอร์ แล้วก็ไปฝึกหัดทำงานอยู่กับนายแพทย์ คาเนียล ลุดโลว์ที่ซอกเบอร์ โกลด์เมือง บริสตอล และไปอบรมวิชาแพทย์อยู่ตามโรงพยาบาลอีกหลายปี จึงกลับไปเป็น นายแพทย์ประจำบ้านเกิดของตน เจนเนอร์ชอบใช้เวลาว่างอยู่ในที่สงบ และศึกษา ความเป็นไปของธรรมชาติ

วันหนึ่ง ในปี ค.ศ. ๑๗๘๔ เจนเนอร์ได้สังเกตเห็นฝูงโคที่หากินอยู่ตามทุ่งนา มักเป็นฝีและมีแผลที่เท้านม และบางครั้งวัวคนรักก็เป็นแผลที่มีมือควย เข้าใจว่าคงติดมาจากวัว คนพวกนี้มักไม่เป็นผู้ค้าหรือใช้ทรัพย์สินเหมือนคนทั่ว ๆ ไป เขาคิดหาเหตุผลว่าฝีวัวจะมีอะไรที่เกี่ยวข้องกับใช้ทรัพย์สินบ้างและจะหาวิธีป้องกันได้ อย่างไร เพราะใช้ทรัพย์สินหรือผู้ค้าเป็นโรคติดต่อที่ร้ายแรง ทรมาณและตายด้วยความน่าทุเรศ เห็นเป็นภาพติดตาเขายู่ เขาจึงคิดเอาใจใส่อย่างมีมนุษยธรรมว่า ทำอย่างไรจึงจะมีโอกาสช่วยเหลือผู้ที่จะเคราะห์ร้ายให้พ้นทุกข์ทรมาณได้ และในระยะนั้นตัวเอง เมื่อวันที่ ๒๔ พฤษภาคม ค.ศ. ๑๗๘๖ เจนเนอร์ได้เอาเชื้อใช้ ทรัพย์สินจากหญิงรักคนหนึ่ง ทำการทดลองฉีดลงบนแขนเด็กชาย เจมส์ ฟิลลิป อายุ ๘ ขวบ ซึ่งเป็นการปลูกฝีครั้งแรกในโลก และได้รอคอยจนแผลหาย เด็กก็มิเป็นอันตราย แล้วทำการปลูกใหม่ด้วยเชื้อใช้ทรัพย์สินชนิดที่เป็นกับคนปรากฏว่า เด็กมิได้มีอาการเป็นใช้ทรัพย์สินเลย ทงนก่อความชื่นชมแก่ตัวเจนเนอร์มาก เขาเชื่อมั่นว่าในการกันพบวิธีป้องกันใช้ทรัพย์สิน ได้ผลแน่นอนแล้วเขาจึงพิมพ์โฆษณา วิธีการของเขาในปี ค.ศ. ๑๘๐๐ เขาได้รับการหัวเราะเยาะและถูกกักกันจาก

บรรดาแพทย์ต่าง ๆ ทว่าเป็นหมอเถื่อน แต่ประชาชนทั่วไปเลื่อมใสและเชื่อถือเขา
กิตติศัพท์วิธีป้องกันแบบของเจนเนอร์ก็แพร่หลายไปอย่างรวดเร็ว เกือบทุกประเทศ
สามารถจำกัดโรคนี้ได้ผล จนชาวอินเดียนับว่าเป็นหนี้บุญคุณ ถึงกับรวบรวมเงิน
ส่งให้เป็นสมนาคุณแก่เจนเนอร์ ๕ พันปอนด์ สภากษัตริย์เองลงมติจ่ายเงินให้เป็น
สมนาคุณถึง ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๓ หมื่นปอนด์ เมื่อ ค.ศ. ๑๘๐๒ ประชาชนทั่วไป
นับถึงแก่กษัตริย์ลงมา ต่างพากันสนับสนุนและให้เกียรติทุกแห่ง ในเยอรมนีถึงกับ
ทำพิธีฉลองวันที่เจนเนอร์เริ่มปลูกฝีอยู่หลายปี ถึงแม้เจนเนอร์จะมีเงิน ได้รับการ
สรรเสริญและมีความสุขมากก็ตาม เจนเนอร์ก็ยังคงดำเนินการทดลองเกี่ยวกับการ
ทำวัคซีน หรือเชื้อหนองฝีในเวลาว่างต่อมาอยู่เสมอ จนถึงแก่กรรมลงในห้องสมุด
เมื่อวันที่ ๒๕ มกราคม ค.ศ. ๑๘๒๓ ที่เมืองบาร์คเลย์นั่นเอง



ฟลอเรนซ์ ในติงเกล

๓. ฟลอเรนซ์ ในติงเกล (Florence Nightingale)

ฟลอเรนซ์ ในติงเกล เป็นชาวอังกฤษ เกิดที่เมืองฟลอเรนซ์ ประเทศอิตาลีเมื่อ
วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ค.ศ. ๑๘๒๐ ขณะที่ยังสามารถไปเที่ยวอิตาลีและคลอตกที่เมือง

ฟลอเรนซ์จึงได้ชื่อตามนั้น ในติงเกลเป็นผู้มีนิสัยโอบอ้อมอารี ชอบช่วยเหลือบุคคล
ทั่วไป และมีความสนใจอยากเป็นพยาบาล บิดาของในติงเกลเป็นผู้มีฐานะดี แต่
อาชีพพยาบาลในขณะนั้นไม่เป็นที่นิยม และผู้เป็นพยาบาลส่วนมากขาดความรู้ ไม่
สนใจกับการรักษาความสะอาดของสถานที่และคนไข้ โรงพยาบาลในสมัยนั้นจึง
สกปรก และถูกปล่อยปละละเลย และอาชีพของพยาบาลก็เป็นอาชีพของคนชั้นต่ำ
บิดาของในติงเกลจึงไม่สนับสนุน และยังขัดขวางอีกด้วย แต่ด้วยใจรัก เธอจึงหา
โอกาสช่วยเหลือพยาบาลคนไข้ในละแวกบ้านอยู่เสมอ ครั้นในปี ค.ศ. ๑๘๕๗ เธอ
จึงชวนเพื่อน ๆ ที่มีใจชอบ ออกเยี่ยมตามโรงพยาบาล โรงเรียนเด็กอนาถาต่าง ๆ
หลายแห่ง ทั้งในอังกฤษและประเทศใกล้เคียง และถือโอกาสฝึกหัดงานไปในตัว
เกือบจะไม่มีโรงพยาบาลแห่งใดในยุโรปที่เธอไม่เคยไปเยี่ยม ทำให้เธอมีชื่อเสียง
และได้รับความนิยมนำเป็นผู้เชี่ยวชาญโรงพยาบาล ต่อมาเธอก็ได้รับแต่งตั้งให้เป็น
ผู้ดูแลสถานพยาบาลสตรีพิการในลอนดอน

ในติงเกลอำนวยการสถานพยาบาลอยู่ไม่กี่เดือนก็เกิดสงครามไครเมีย ระหว่าง
รัสเซียกับเตอร์กี อังกฤษได้ช่วยเหลือเตอร์กี แต่เป็นการรบทางดิน อังกฤษจึง
ได้รับความลำบากเกี่ยวกับสถานพยาบาลทหารบาดเจ็บ ซึ่งมีจำนวนหลายพันคนที่
ต้องนอนเบียดเสียดคยัดเยียดในสถานพยาบาลเล็ก ๆ ขาดเครื่องมือ ขาดนายแพทย์
สถานที่สกปรก ทำให้เกิดโรคระบาดทหารตายมากขึ้น ซิดนีย์ เฮอร์เบิร์ต รัฐมนตรี
กลาโหมจึงมีหนังสือถึงในติงเกลให้ช่วยจัดพยาบาลไปช่วยเหลือ ไม่ถึง ๗ วัน
ในติงเกลก็ชักชวนพยาบาลได้ ๓๘ คน รีบเดินทางไปแหลมไครเมีย ตรงไปยัง
โรงพยาบาลสกูตารี

เมื่อถึงโรงพยาบาล ในตึงเกลได้พบสภาพอันน่าสังเวชของทหารที่ได้รับบาดเจ็บอยู่กันอย่างแออัด มีน้ำขังสกปรกเหม็นอูจจาระ เธอจึงใช้เงินก้อนหนึ่งให้หนังสือพิมพ์ไทม์ประกาศเรียโรให้จัดการปรับปรุงสถานพยาบาลโดยด่วน เพียงไม่กี่เดือนสถานพยาบาลก็กลายเป็นโรงพยาบาลที่สะอาดมีเครื่องใช้และให้การรักษาเป็นอย่างดี ทุกวันในตึงเกลจะออกเยี่ยมเยียนเอาใจใส่ต่อคนไข้ทั่วทุกคน แม้แต่เวลากลางคืนเธอก็จะถือตะเกียงออกเยี่ยมคนไข้ไม่เว้นแต่ละคืน โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อย สถิติการตายของทหารก็ลดน้อยลงจาก ๔๒% เหลือเพียง ๒% ทำให้ทหารที่ได้รับบาดเจ็บเคารพและบูชาต่างให้สมญาเธอว่า "สุภาพสตรีผู้ดีโคม" จนเป็นที่รู้จักทั่วโลกในเวลาต่อมา แม้ทหารที่ไม่ป่วยเธอก็เอาใจใส่จัดห้องสมุด จัดปาร์กดาเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้และจัดที่พักผ่อนให้อีกเช่นกัน

เมื่อสงครามสิ้นสุดลง เธอจึงเดินทางกลับโดยมีสมเด็จพระนางเจ้าวิกตอเรียทรงให้เกียรติเสด็จมาคอยต้อนรับ เมื่อกลับถึงบ้านเกิดและได้พักผ่อนพอสมควรก็เข้ารับหน้าที่เกี่ยวกับการปรับปรุงโรงพยาบาลอีก และได้รับความร่วมมือจากประชาชนออกเงินให้ ๕ หมื่นปอนด์ เป็นทุนให้เธอจัดตั้งโรงเรียนฝึกนางพยาบาลขึ้น เธอได้เลือกเอาสถานที่ในโรงพยาบาลเซนต์โทมัสเป็นโรงเรียน ชื่อในตึงเกลเมื่อ ค.ศ. ๑๘๕๘ มีสตรีสมัครเป็นจำนวนมาก และได้แพร่หลายไปในต่างประเทศในระยะเวลาต่อมา ซึ่งแต่ก่อนอาชีพพยาบาลมักจะถือว่าเป็นอาชีพต่ำ ก็เขียนขึ้นสู่อำชีพที่มีเกียรติจนได้รับเครื่องราชอิสริยาภรณ์ชั้นสูงจากพระเจ้าเอ็ดเวิร์ดที่ ๗ จึงนับได้ว่าในตึงเกลเป็นอาสาสมัครชั้นนำ หรือเป็นผู้ริเริ่มงานกาชาดขึ้นเป็นครั้งแรก ในตึงเกลถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ ๑๓ สิงหาคม ค.ศ. ๑๙๑๐



ปีแอร์ กับ มาดามคูรี

๔. ปีแอร์กับมาดามคูรี (Pierre and Marie Curie)

ปีแอร์ คูรี เป็นชาวฝรั่งเศส เกิดเมื่อ ค.ศ. ๑๘๕๙ ส่วนมาดามคูรี เป็นชาวโปแลนด์ เกิดเมื่อวันที่ ๗ พฤศจิกายน ค.ศ. ๑๘๖๗ ที่กรุงวอซอ เดิมชื่อ มารยาสโกล กอฟสกา บิดาของเธอเป็นครูสอนวิชาวิทยาศาสตร์ และคณิตศาสตร์จึงทำให้เธอหมกมุ่นอยู่กับตำรา ต่อมาเธอได้ไปเรียนที่มหาวิทยาลัยซอร์บอนน์ในปารีส จนได้ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิตทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ จึงออกทำงานในมหาวิทยาลัยในตำแหน่งวิทยาศาสตร์

ณ ที่ทำงานนี้เองมารยาสโกลได้รู้จักกับปีแอร์ ทั้งสองสนิทสนมกันมีอุดมคติตรงกัน จึงอยู่ร่วมกันในปี ค.ศ. ๑๘๙๕ มารยาสก็เปลี่ยนชีวิตเป็นมาดามคูรี และทั้งสองก็ร่วมมือกันค้นคว้า และขณะนั้นทั้งคู่สนใจงานค้นคว้าของนักวิทยาศาสตร์ผู้หนึ่งชื่อ เบกเคอเรล ซึ่งได้ค้นพบว่าแร่ยูเรเนียมให้แสงคล้ายแสงเอ็กซ์เรย์

ทั้งสองอยากรู้ว่าแสงนั้นมาจากแอะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร และมีกำลังแค่ไหน จึงตกลงใจร่วมกันค้นคว้า

การค้นคว้าเป็นไปด้วยความลำบาก การค้นคว้ายังไม่สำเร็จคุกกี้ได้ประดิษฐ์สารชนิดหนึ่ง โดยไม่มีใครรู้จักมาก่อนได้ตั้งชื่อว่า โปโลเนียม เพื่อเป็นที่ระลึกและเป็นเกียรติแก่โปแลนด์ และตั้งหน้าค้นคว้าต่อไปอีกจนพบรัศมีมหัศจรรย์จากแร่ยูเรเนียมเกินกว่าที่คาดไว้ เพราะไม่เหมือนกับรัศมี ใด ๆ ที่เคยรู้จัก เธอจึงให้ชื่อแร่นี้ว่า เรเดียม นักวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย สงสัยว่าสารนี้อยู่ในโลกได้อย่างไร ต่างพากันเรียกร้องให้พิสูจน์ คุกกี้จึงต้องทำงานหนักอีกเป็นเวลา ๖ ปี เธอหาเรเดียมได้เพียง ๑ เดซิกรัม (ขนาดครึ่งเมล็ดถั่วเขียว) เมื่อ ค.ศ. ๑๙๐๒ เธอหามาได้โดยการต้มกลั่นสินแร่หนักถึง ๘ ตัน ภายในโรงเก่า ๆ หลังการรั่ว

รัศมีของเรเดียมมีกำลังแรงกว่ายูเรเนียม ๒ ล้านเท่า สามารถแทงทะลุไม้ หิน เหล็ก เข้าไปได้ เป็นสารมหัศจรรย์ซึ่งไม่มีวัตถุใด ๆ ห้ามรังสีได้ การค้นคว้าสำเร็จครั้งนี้ ทำให้ทั้งสองกลายเป็นคนสำคัญมีชื่อเสียงก้องโลก ในขณะนั้นเพียงแต่ทราบกันว่า เรเดียมมีคุณค่าในการรักษาโรคมะเร็งหรือโรคเนื้องอก แต่ไม่มีผู้ใดทราบวิธีหาแร่ นอกจากมาตามคุกกี้ คุกกี้ได้แสดงให้โลกเห็นและซาบซึ้งในมนุษยธรรมของเธอ โดยไม่ยอมรับเงินแม้แต่เหรียญเดียว เธอได้รับรางวัลโนเบลในทางฟิสิกส์ เมื่อปี ค.ศ. ๑๙๐๓ และได้รับแต่งตั้งให้เป็นศาสตราจารย์แผนกฟิสิกส์ของมหาวิทยาลัยซอร์บอนน์สืบต่อจากปีแอร์คูรีซึ่งถูกรถชนตาย เมื่อวันที่ ๑๕ เมษายน ค.ศ. ๑๙๐๖ เธอยังคงปฏิบัติงานค้นคว้าเรื่อยมาจนถึง ค.ศ. ๑๙๑๐ เธอได้ค้นพบสารประกอบ ๒ ชนิด ซึ่งเธอให้ชื่อนี้ว่า โบรมิตออฟ เรเดียมกับโปโลเนียม และเธอสามารถแยกโปโลเนียมและเรเดียมออกจากกันคนละส่วน เธอจึงได้รับรางวัลโนเบลทางเคมีอีกใน ค.ศ. ๑๙๑๑ นอกจากนั้นทางมหาวิทยาลัยยัง

อนุมัติให้เงินจัดตั้งสถาบันเรเดียมขึ้นอีกในปี ค.ศ. ๑๙๑๔ โดยจัดตั้งได้เดือนเดียว
ก็เกิดสงครามโลกครั้งที่ ๑ เธอจึงทิ้งงานค้นคว้าออกไปช่วยพยาบาลทหารและเรียไร
เงินจากสตรีผู้มั่งมีจนซอรัได้ ๒ กัน ให้ใช้ในทางการ เมื่อสงครามสงบก็กลับมา
ทำงานในสถาบันเรเดียมค้นคว้าต่อจนสิ้นชีวิตเมื่อวันที่ ๔ กรกฎาคม ค.ศ. ๑๙๓๔

การรู้จักใช้บริการสุขภาพต่าง ๆ

บุคคลที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องบริการสุขภาพ

เนื่องจากการจัดบริการสุขภาพมีอยู่หลายบ้านด้วยกัน บุคคลที่จะให้ความ
ช่วยเหลือในค้ำต่าง ๆ ก็ต้องเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ใน
แขนงวิชานั้น ๆ เป็นอย่างดียิ่ง จึงจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการอย่างแท้จริง
ซึ่งพอจะยกตัวอย่างบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือในเรื่องบริการสุขภาพได้ดังต่อไปนี้

๑. แพทย์ ในการรักษาโรกภัยไข้เจ็บโดยทั่วไปนั้นแพทย์เป็นบุคคลสำคัญ
มากในการที่จะช่วยรักษาคณไข้ เนื่องจากโรกภัยไข้เจ็บมีมากมายหลายอย่าง รวม
ทั้งกิจการแพทย์ได้เจริญก้าวหน้าขึ้นเป็นอันมาก ดังนั้นจึงได้มีแพทย์สาขาต่าง ๆ
เกิดขึ้นเช่น

อายุรแพทย์ คือแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถในด้าน การรักษาโรค
ทางยา

ศัลยแพทย์ คือแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถในการรักษาโรคโดยการ
ผ่าตัด

วิสัญญีแพทย์ คือแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถในการใช้ยาสลบ

สูติ—นารีแพทย์ คือแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถในด้านสูติกรรม
หรือการทำคลอด และโรคของสตรีโดยเฉพาะ

จิตแพทย์ คือแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถในการรักษาโรคจิต

ทันตแพทย์ คือแพทย์ที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการป้องกันรักษาโรคของฟันโดยเฉพาะ เช่นสามารถใส่ฟัน ถอนฟัน อุดฟันและอื่นๆ ที่เกี่ยวกับฟัน สถานที่ให้บริการของทันตแพทย์ คือแผนกทันตกรรมของโรงพยาบาลต่าง ๆ ทั้งของรัฐบาลและเอกชน นอกจากนี้เรายังอาจจะไปรับบริการได้จากสถานอนามัยหรือหน่วยอนามัยต่าง ๆ ที่มีทันตแพทย์ประจำหรือตามคลินิกทำฟันโดยเฉพาะ ซึ่งส่วนมากจัดขึ้นโดยเอกชน สำหรับในพระนครธนบุรีก็ไปรับบริการได้จากศูนย์บริการสาธารณสุขของเทศบาลนครกรุงเทพ ได้ทุกแห่ง

๒. เกษัชกร คือผู้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการผสมยา ผลิตยา ควบคุมคุณภาพของยา ควบคุมร้านขายยาประเภทต่าง ๆ เกษัชกรจะเป็นผู้ให้บริการอยู่ตามโรงพยาบาลทั้งของรัฐบาลและเอกชน ร้านจำหน่ายยาและบริษัทที่ผลิตยารว

๓. นักสุขศึกษา คือผู้มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์ทางด้าน การสอนสุขศึกษา มีหน้าที่ให้ความรู้ ให้คำแนะนำตลอดจนสอนประชาชนให้มีความรู้และความเข้าใจ ในการ ระวังรักษาสุขภาพและการ ป้องกัน โรคภัย ไข้เจ็บต่าง ๆ ตลอดจนการปฏิบัติตนเมื่อมีโรคเกิดขึ้น รวมทั้งการจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองและสังคมมีสุขภาพดี

๔. สารวัตรสุขาภิบาล คือบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและมี ประสบการณ์เกี่ยวกับการสุขาภิบาลโดยเฉพาะ มีหน้าที่เกี่ยวกับการควบคุมดูแลตรวจตราแก้ไข คัดแปลง ปรับปรุงและอารักขาสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ไม่ให้เป็นเหตุอันตรายต่อสุขภาพของบุคคลและชุมชน

๕. พยาบาล-ผดุงครรภ์ คือบุคคลที่สำเร็จวิชาพยาบาลผดุงครรภ์จากโรงเรียนพยาบาลต่าง ๆ สามารถให้การรักษายาบาลโรคต่าง ๆ และทำคลอดแก่สตรีได้ในขอบเขตความสามารถของพยาบาลผดุงครรภ์ พยาบาลผดุงครรภ์จะให้บริการอยู่ตามโรงพยาบาลทั้งของรัฐบาลและเอกชน ตลอดจนสถานื่อนามัยและหน่วยอนามัยต่าง ๆ

๖. ผดุงครรภ์ คือบุคคลที่สำเร็จวิชาผดุงครรภ์จากโรงเรียนซึ่งสอนวิชาผดุงครรภ์โดยเฉพาะ สามารถทำคลอดและให้ยาแก่ประชาชนในขอบเขตความสามารถของผดุงครรภ์ ผดุงครรภ์ให้บริการอยู่ตามโรงพยาบาล สถานื่อนามัยชั้น ๑-๒ และสถานผดุงครรภ์โดยทั่วไป

๗. นักสังคมสงเคราะห์ คือผู้ที่มีความรู้ความสามารถและมีประสบการณ์เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำ ชักจูงใจบุคคลให้เกิดความรู้ความสามารถที่จะช่วยเหลือตนเองได้ บุคคลดังกล่าวนี้นอกจากจะให้บริการแก่ประชาชนอยู่ที่สภาสังคมสงเคราะห์และโรงพยาบาลต่าง ๆ แล้วยังออกไปช่วยเหลือให้คำแนะนำตามสถานที่โดยทั่ว ๆ ไปด้วย

๘. นักจิตวิทยา คือบุคคลที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับเรื่องจิตใจโดยเฉพาะ สามารถจะให้ความช่วยเหลือและร่วมมือกับจิตแพทย์ได้เป็นอย่างดีและทำการแนะนำให้กับประชาชนได้ด้วย

สถานพยาบาลต่าง ๆ

สถานพยาบาลที่จัดขึ้นเพื่อบริการแก่ประชาชนทางค้ำสุขภาพนั้นมีอยู่จำนวนมากด้วยกัน โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ เช่น จังหวัดพระนครและธนบุรี นอกจากจะมีสถานพยาบาลของรัฐบาลและเอกชนอย่างมากมายแล้ว ทางฝ่ายเทศบาลนครกรุงเทพ หน่วยงานและองค์การต่าง ๆ ยังมีสถานพยาบาลของตนเองอีกด้วยซึ่งพอจะยกตัวอย่างให้เห็น ได้ดังนี้

๑. โรงพยาบาล มีทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค โดยเฉพาะในจังหวัดพระนครธนบุรี มีโรงพยาบาลอยู่หลายโรง เช่น โรงพยาบาลศิริราช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลกลาง โรงพยาบาลวชิระ โรงพยาบาลเลคสิน โรงพยาบาลมิชชั่น ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีโรงพยาบาลที่รักษาโรคเฉพาะอีกมากมาย เช่น โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา รักษาเกี่ยวกับโรคจิตโดยเฉพาะ และโรงพยาบาลประสาท รักษาโรคประสาทโดยเฉพาะเป็นต้น สำหรับในส่วนภูมิภาคก็มีโรงพยาบาลประจำจังหวัดและบางแห่งก็มีโรงพยาบาลประจำอำเภออีกด้วย บางจังหวัดยังมีสถานพยาบาลของเทศบาลเมืองเพิ่มขึ้นอีก นอกจากโรงพยาบาลของรัฐบาลและเอกชนตั้งกล่าวแล้วยังมีหน่วยแพทย์เคลื่อนที่เพื่อให้บริการแก่ประชาชนตามจุดต่าง ๆ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคเป็นครั้งคราว

๒. คลินิก ได้แก่สถานที่ให้บริการรักษาโรค จำหน่ายยา ให้คำแนะนำในการระวังรักษาและป้องกันโรคแก่ประชาชน คลินิกส่วนใหญ่จัดดำเนินการโดยเอกชน มีอยู่มากมายในจังหวัดพระนครธนบุรี ในจังหวัดต่าง ๆ ก็มีคลินิกที่เป็นสถานที่ให้บริการแก่ประชาชนตั้งกล่าวอยู่

๓. สถานอนามัย สถานอนามัยเป็นสถานที่ให้บริการแก่ประชาชนทางด้านสุขภาพอนามัยต่าง ๆ และการป้องกันโรคแบ่งออกเป็น ๒ ระดับ ดังนี้

สถานอนามัยชั้น ๑ คือสถานที่ซึ่งเป็นศูนย์ป้องกันโรคต่าง ๆ ตลอดจนบำบัดโรคในเขตอำเภอ มีผู้ปฏิบัติงานประกอบด้วยนายแพทย์หัวหน้าสถานอนามัยชั้น ๑ อนามัยอำเภอ พยาบาลและเจ้าหน้าที่อื่น ๆ รับผิดชอบในการป้องกันและรักษาโรคให้แก่ประชาชนในอำเภอนั้น ๆ

สถานอนามัยชั้น ๒ คือสถานที่ซึ่งเป็นศูนย์ป้องกันโรคในเขตตำบล ไม่มีแพทย์ประจำแต่ก็มีพนักงานอนามัยเช่นสารวัตรสุขาภิบาล พยาบาล เป็นผู้ปฏิบัติงาน มีหน้าที่รับผิดชอบในการป้องกันและรักษาโรคให้แก่ประชาชนในเขตตำบลนั้น ๆ

๔. ศูนย์บริการสาธารณสุข คือสถานที่ซึ่งเป็นศูนย์ของการป้องกัน
 ปรามปรามโรค ตลอดจนให้การรักษายาบาลแก่ประชาชนในจังหวัดพระนคร
 และธนบุรีซึ่งตั้งบ้านเรือนอยู่ในบริเวณท้องที่ซึ่งศูนย์ตั้งอยู่ ส่วนใหญ่แล้วการจัด
 ศูนย์บริการสาธารณสุขนั้นเป็นหน้าที่ของเทศบาลนครกรุงเทพ เป็นผู้ดำเนินการ
 ส่วนของเอกชนและองค์การต่าง ๆ ก็มีบ้างแต่เป็นส่วนน้อย

การตรวจร่างกายและการตรวจโรคต่าง ๆ

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ทุกหนทุกแห่งโดยไม่เลือกเวลาและสถานที่นั้นใด ร่างกาย
 ของคนเราก็คงเกิดโรคภัยไข้เจ็บขึ้นได้ทุกโอกาสนั้น เราจึงจำเป็นต้องระวัง
 ป้องกันและรักษาสุขภาพให้คงอยู่เสมอ ร่างกายของคนเราประกอบด้วยอวัยวะหลายส่วน
 และมีระบบต่าง ๆ หลายระบบ ซึ่งต้องทำงานประสานกันเพื่อให้คนเรามีชีวิตอยู่ได้
 และการที่คนเรามีชีวิตอยู่ได้ตามที่เรามองเห็นด้วยสายตาว่า คนนั้นอ่อน คนนั้นผอม
 คนนั้นแข็งแรง คนนั้นอ่อนแอและคิดเอาว่าคนนั้นช้ำโรค คนนั้นไม่มีโรคต่าง ๆ นานา
 เหล่านั้น อาจจะเป็นความคิดที่ผิดไปจากความจริงได้ เพราะโรคบางชนิดเราไม่รู้รูป
 ร่าหน้าตาของมันว่าเป็นอย่างไร มีขนาดเล็กใหญ่สักเพียงใด และมีพิษร้ายกาจสัก
 แก่ไหน โรคบางโรคเมื่อเป็นกับคนแล้วแสดงอาการแต่เพียงเล็กน้อย บางชนิด
 แสดงอาการร้ายแรงจนทำให้คนเราเสียชีวิตก็มีมาก ด้วยเหตุนี้เราจึงไม่ควรประมาท
 และจำเป็นจะต้องมีการตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละครั้ง

ความมุ่งหมายของการตรวจร่างกาย

๑. เพื่อตรวจหาข้อบกพร่องและสิ่งผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นภายในร่างกายและ
 ภายนอกร่างกาย
๒. เพื่อทราบว่าข้อบกพร่องและสิ่งผิดปกติภายใน และภายนอกร่างกาย
 นั้นเกิดขึ้น ณ ส่วนใดของร่างกาย

๓. เพื่อดำเนินการรักษาระหว่างกันให้สิ่งเหล่านั้น บรรเทาเบาบางลง และหายเป็นปกติในที่สุด

๔. เพื่อระวังป้องกันมิให้สิ่งผิดปกติหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ภายในและภายนอกร่างกายเกิดขึ้น ตลอดจนจะได้ปฏิบัติตนตามคำแนะนำของแพทย์เพื่อให้มีสุขภาพดี

ลักษณะการตรวจร่างกาย การตรวจร่างกายพอจะแยกออกได้เป็น ๒ ลักษณะคือ

๑. การตรวจร่างกายโดยแพทย์ ซึ่งเราจำเป็นจะต้องตรวจอย่างน้อยปีละครั้ง การตรวจโดยแพทย์นั้นเป็นการตรวจอย่างละเอียดและตรวจทุกส่วนทุกระบบของร่างกาย เช่น ตรวจโลหิตและความดันโลหิต ตับ หัวใจ ม้าม ทูต จมูก ปาก ฟัน อูจาเราะ บัสสาวะ ฯลฯ นอกจากนี้ยังต้องมีการตรวจโรคที่มีอันตรายต่อชีวิตคนเราเป็นพิเศษและละเอียดลงไปอีก เช่น โรคปอด โรคมะเร็ง โรคประสาท ฯลฯ

การตรวจร่างกายประจำปี แพทย์ผู้ตรวจจะบันทึกผลการตรวจไว้ในบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน ถ้าผู้รับการตรวจเป็นนักเรียนและถ้ามีโรคที่จำเป็นต้องไปรักษาถึงโรงพยาบาลหรือสถานอื่นเลย แพทย์ก็จะมีใบสั่งให้ไปรับการรักษา แต่ถ้าเป็นโรคเพียงเล็กน้อยก็จะส่งยาหรือให้ยาฉีดยาทาหรือยารับประทานแล้วแต่กรณี

๒. การตรวจร่างกายโดยตนเองหรือผู้อื่น การตรวจร่างกายโดยตนเองหรือผู้อื่นนั้นเป็นการตรวจอย่างคร่าว ๆ แต่ก็นับว่ามีความสำคัญอยู่ไม่น้อย เพราะโดยปกติแล้วคนเราแต่ละคนย่อมเป็นห่วงใยในสุขภาพของตนเองอยู่เสมอ ความผิดปกติหรือข้อบกพร่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับเราส่วนใหญ่แล้วเรามักจะรู้ เช่น ท้องผูก ปวดศีรษะ ปวดท้อง ฯลฯ เมื่อเราทราบอาการเหล่านี้ เราก็ได้รับการรักษาจากแพทย์ ในบางโอกาสเราอาจไม่ทราบแต่คนอื่นมองเห็นอาการหรือมองเห็นข้อบกพร่องของ

ร่างกายเราได้ เช่นในเรื่องของบุคลิกลักษณะต่าง ๆ ได้แก่การเดิน ไหล่เอียง ไหล่ห่อ แขนไม่แกว่ง เดินเท้าเบ้ นั่งตัวอ ยืนหลังโก่ง กอดกบ วดว

การตรวจร่างกายโดยตนเองหรือผู้อื่น ทำได้โดยการสังเกตและจดบันทึกเอาไว้แล้วนำไปปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาหรือแก้ไขต่อไป

ระยะของการตรวจร่างกาย การตรวจร่างกายโดยแพทย์ อย่างน้อยควรกระทำปีละครั้ง จะไปตรวจเมื่อไรก็ได้ แต่เมื่อตรวจไปแล้วครบหนึ่งปีก็ต้องรีบไปตรวจอีกโดยสม่ำเสมอ นอกเสียจากมีโรคเกิดขึ้นในบางโอกาสที่ต้องรีบไปตรวจโดยด่วนก่อนกำหนด ในวัยเด็กบิดามารดาก็มักจะพาบุตรไปปลุกผี ฉีดยาอยู่เป็นประจำตามคำแนะนำของแพทย์ ในระยะเข้าโรงเรียน หรือวัยเรียน แพทย์ก็จะไปตรวจร่างกายให้ปีละครั้ง ก่อนเข้าทำงาน สถานที่ราชการหรือบริษัทห้างร้านที่รับเข้าทำงานจะสั่งให้นำเอาใบตรวจของแพทย์ไปแสดงด้วย

สำหรับนักเรียน ผู้ปกครองทางบ้านเช่นบิดามารดาหรือพี่บ้าน่าอาจจะเป็นผู้สำรวจตรวจสอบด้วย การสังเกตให้ในขณะที่อยู่ที่บ้าน และเมื่อมาถึงโรงเรียนครูประจำชั้นก็จะมีการตรวจร่างกายในตอนเช้าก่อนเข้าห้องเรียนและสังเกตในขณะที่ครูสอนด้วย

การให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่อนามัย โดยปกติแล้วแพทย์จะไปให้การปลุกผี ฉีดยาและตรวจร่างกายนักเรียนเป็นประจำปี เพื่อเป็นการให้ความร่วมมือและก่อให้เกิดความสะดวกและความเป็นระเบียบเรียบร้อยในการให้บริการของแพทย์ เราควรให้ความร่วมมือทั้งทางบ้านและที่โรงเรียนดังนี้

๑. ช่วยเหลือให้ความสะดวกเกี่ยวกับอาคาร สถานที่ และเครื่องมือเครื่องใช้ที่แพทย์ต้องการ

๒. รับไปรับการปลุกผี ฉีดยาหรือตรวจร่างกายจากแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่อนามัย

๓. เข้าแถวหรือยืนรอรับการให้บริการอย่างมีระเบียบ ไม่ส่งเสียง
เอะอะโวยวายหรือแสดงกิริยาว่าจําไม่สุภาพ ให้เป็นทีมรบกวนเจ้าหน้าที่

๔. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์หรือเจ้าหน้าที่ที่ไปให้บริการ หรือ
ขอร้องให้ร่วมมือ

๕. บอกความจริงต่อแพทย์หรือเจ้าหน้าที่อนามัย เมื่อถามถึงประวัติ
อาการของคนไข้และอื่น ๆ เพื่อเอาข้อเท็จจริง ไปใช้ประกอบการพิจารณาในการ
ตรวจโรค ฯลฯ

๖. ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่อนามัยในการกำจัดสัตว์ที่นำโรคมาสู่คน
ตลอดจนช่วยกันรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของอาคารสถานที่
เช่น บ้าน โรงเรียน และชุมชน

๗. ช่วยเผยแพร่และรายงานผลการตรวจร่างกาย ตลอดจนบอกกล่าว
เจ้าหน้าที่บ้านเมืองหากมีโรคระบาดเกิดขึ้น ฯลฯ

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาดภายในบ้าน

สุขลักษณะ หมายถึงลักษณะที่สำคัญที่ทำให้คนเรามีสุขภาพดีและมีความสุข
ซึ่งลักษณะที่สำคัญนี้จำเป็นต้องประกอบด้วยอย่างน้อย ๓ อย่าง คือ

๑. ความสะอาดปราศจากเชื้อโรคหรือแหล่งที่ทำให้เกิดโรค
๒. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงามน่าชื่นชม
๓. ความปลอดภัย ไม่ล่อแหลมต่ออันตรายหรืออุบัติเหตุ

ในการที่จะกล่าวว่าสถานที่ใดถูกสุขลักษณะหรือไม่นั้น จำเป็นต้องพิจารณา
ถึงลักษณะสำคัญเหล่านี้ทุกลักษณะด้วย

การสุขภาพ หมายถึงการคัดแปลง แก้ไข ปรับปรุง และรักษาสิ่งแวดล้อม ไม่ให้เป็น บ่อเกิดแห่งอันตราย ซึ่งจะมีต่อสุขภาพ ของบุคคล และชุมชน จะเห็นได้ว่าการสุขภาพก็หมายถึง การปรับปรุง ภาวะหรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสิ่งที่คนเราใช้กินอยู่ หลับนอน เช่น อาหาร อากาศ อาคาร บ้านเรือน และการกำจัดสิ่งสกปรกอื่น ๆ ให้ถูกสุขลักษณะนั่นเอง



การจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ

การจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ

คำว่า “บ้าน” ในความรู้สึกของทุกคน ย่อมหมายถึงสถานที่ที่ให้ความอบอุ่น สุขสบายและปลอดภัยที่สุดแก่ผู้อยู่อาศัย บ้านจะต้องจัดให้ถูกสุขลักษณะด้วยจึงจะเหมาะแก่การอยู่อาศัย การจัดบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะนั้นจำเป็นต้องกระทำทั้งบริเวณบ้านและภายในบ้าน ดังต่อไปนี้ คือ

๑. บริเวณบ้าน ในบริเวณที่ตั้งบ้านอยู่ ไม่ควรปล่อยให้รกรุงรังมีน้ำขัง เพราะจะเป็นแหล่งที่นำเชื้อโรคมาสู่เราได้ ถ้าหากบริเวณบ้านรกรุงรังมีหญ้าขึ้นสูง ต้นไม้ต่าง ๆ ขึ้นไม่เป็นที่ ก็จะมีมองดูไม่เป็นระเบียบและอาจเป็นแหล่ง

อาศัยของสัตว์ที่เป็นพิษมีอันตราย เช่น พวกงูต่าง ๆ เป็นต้น ส่วนในที่ที่มีน้ำขังก็อาจจะเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคและมักจะเป็นที่วางไข่ของเพราะยุงมักจะชอบวางไข่ในที่สกปรก ชื้น มีน้ำขัง ดังนั้นในบริเวณบ้านจึงควรจัดให้สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อยไม่เป็นหลุมเป็นบ่อ พื้นควรสะอาดโล่งเตียน ต้นไม้ปลูกให้เป็นระเบียบไม่ควรทิ้งสิ่งของ เศษอาหารหรือขยะมูลฝอยต่าง ๆ ภายในบริเวณบ้าน ถ้าหากมีน้ำขังควรระดมให้เรียบร้อยไม่ควร นำสัตว์เลี้ยงที่อาจจะทำให้เกิดอันตรายมาเลี้ยงภายในบริเวณบ้าน กอกสัตว์เลี้ยงก็ไม่ควรอยู่ในบ้านหรือใต้ถุนบ้าน นอกจากนั้นก็ควรจัดหาภาชนะไว้รองรับเศษขยะมูลฝอยต่าง ๆ ด้วย

๒. ภายในบ้าน นอกจากบริเวณบ้านแล้ว ภายในบ้านก็ควรจัดให้เป็นระเบียบ สะอาดน่าอยู่น่าอาศัย สิ่งอุปโภคบริโภคต่าง ๆ ควรจัดไว้ให้เป็นหมวดหมู่ เป็นระเบียบ ไม่ปะปนกันและยังทำให้ “หยิบง่าย หยาก็รู้ ทิ้งง่าย” อีกด้วย เพราะในบ้านที่อยู่อาศัย ควรจะให้ความสุขสบายและปลอดภัยแก่ผู้อยู่อาศัยมากที่สุด แต่ถ้าหากในบ้านไม่สะอาดและไม่ปลอดภัยแล้ว ย่อมจะหาความสุขสบายไม่ได้เช่นกัน สถานที่ที่อาจเกิดอันตรายและควรป้องกันมีดังนี้

ห้องนอน ควรโปร่ง แสงเข้าได้ อากาศถ่ายเทสะดวก เตียงนอนต้องมั่นคง เวลานอนไม่ควรจุกตะเกียงไว้ เครื่องใช้ต่าง ๆ เช่น ที่นอน หมอนมุ้ง ควรรักษาให้สะอาดและจัดให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

ห้องนั่งเล่นหรือห้องรับแขก ควรมีเก้าอี้แข็งแรงและพอเพียง ไม่วางของที่อาจเกิดอันตรายไว้ในห้องที่เด็กอาจจะเล่นให้แตกหักได้

ห้องครัวและห้องอาหาร อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการปรุงอาหารและใช้รับประทานอาหารต้องสะอาดและเก็บไว้เป็นที่เสมอ ไม้ขีดไฟ ของมีคมและของที่แตกง่ายควรเก็บให้พ้นมือเด็ก

ห้องนาห้องส้วม ควรดูแลให้มีทิศทาง มีแสงสว่างพอและต้องรักษาให้สะอาด ระบายร้อยและปลอดภัยอยู่เสมอ

บันไดและหน้าต่าง ควรจะแข็งแรงมั่นคง ที่บันไดไม่ควรจะวางสิ่งของไว้ ควรติดไฟให้บันไดมีความสว่างพอที่จะขึ้นลงได้โดยไม่เป็นอันตราย หน้าต่างควรจะมีแสงพอเพื่อป้องกันเด็กปีนป่ายและควรมีข้อสับให้ระบายร้อยอยู่เสมอ

ยาประจำบ้าน ยาทุกชนิดควรปิดฉลากเอาไว้เพื่อบอกวิธีใช้รวมทั้งขนาดของการรับประทาน ตัวยาควรอยู่สูงพอที่เด็กจะหยิบยารับประทานเองไม่ได้

การจัดน้ำดื่มมาใช้

น้ำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกคน เพราะร่างกายของคนเราต้องการน้ำและประกอบด้วยน้ำประมาณ ๗๐% ของน้ำหนักของร่างกายทั้งหมด นอกจากนั้นเรายังใช้น้ำในการดื่ม ปรุงอาหาร ชำระล้างร่างกายและสิ่งอื่น ๆ ตลอดจนใช้ในการอุตสาหกรรมและกิจกรรมต่างๆ อีกด้วย น้ำจึงมีความจำเป็นแก่ทุกชีวิตและด้วยเหตุที่น้ำเป็นตัวละครหลัก ซึ่งอาจจะละลายเอาสารประกอบ แร่ธาตุและสิ่งสกปรกต่างๆ ปะปนเข้าไปอยู่ในน้ำได้ง่าย ฉะนั้นน้ำจึงมีทั้งโทษและประโยชน์ต่อคนเราอย่างมากมาย จึงสมควรที่เรจะต้องทราบถึงวิธีการที่จะปรับปรุงและแก้ไขให้น้ำมีคุณภาพดี ไม่เกิดโทษแก่ร่างกายของคนเรา

น้ำสะอาด หมายถึงน้ำที่ไม่มีกลิ่น รส และสี รวมทั้งไม่มีสิ่งเจือปนอื่นๆ ซึ่งอาจให้โทษแก่ร่างกาย สิ่งสกปรกต่างๆ ที่ปะปนอยู่ในน้ำมี พวกก๊าซต่างๆ จากอากาศ ไซเคียมคลอไรด์ แมกนีเซียมคาร์บอเนต สนิมเหล็กและตะกั่ว นอกจากนั้นก็มีสาหร่าย ตะไคร่น้ำ พืชใต้น้ำและอะไรรอีกหลายอย่าง ซึ่งทำให้กลิ่น รส ของน้ำเสียไป และมีจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค เช่น อหิวาตกโรค บิด ไทฟอยด์ พยาธิลำไส้และโรคไขสันหลังอักเสบ ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายแก่ผู้ดื่มได้

แหล่งน้ำที่เราใช้อยู่เป็นประจำได้มาจากแหล่งต่าง ๆ ดังนี้

๑. น้ำฝน เราถือว่าเป็นน้ำสะอาดที่ได้จากธรรมชาติ จึงเป็นน้ำที่พอใช้
ดื่มได้ ตามความเป็นจริงแล้วน้ำฝนแท้ ๆ เป็นน้ำที่สะอาดมาก แต่ในขณะที่
ฝนตกลงมานั้น อาจจะละลายเอาฝุ่นละออง จุลินทรีย์ และก๊าซต่าง ๆ รวมทั้ง
สารเคมีบางชนิดลงมาด้วย อีกประการหนึ่งน้ำฝนที่รองจากหลังคา หลังคานั้น
อาจสกปรกเต็มไปด้วยฝุ่น ใบไม้ร่วง มูลของนกหรือหนูและสัตว์อื่น ๆ อีกก็ได้
ดังนั้นการที่จะร่อนน้ำฝนไว้ดื่มควรจะรอให้ฝนตกหลาย ๆ ครั้งเสียก่อน เพื่อที่จะ
ให้น้ำระล้างสิ่งสกปรกจากหลังคาไปหมดแล้วจึงรองไว้สำหรับดื่มหรือใช้ประโยชน์
ต่อไป

เนื่องจากน้ำฝนเป็นน้ำอ่อนมาก สามารถละลายสารบางอย่างได้ง่ายจึงควร
ระมัดระวังอย่าเก็บน้ำฝนไว้ในภาชนะที่ทำด้วยตะกั่วเจือปนเป็นส่วนผสม ภาชนะ
ที่ควรใช้ก็มี โอ่งดินเผา โอ่งดิน ถังเหล็ก หรือถังคอนกรีต ภาชนะดังกล่าว
ต้องล้างให้สะอาด มีฝาปิดมิดชิด และควรมีก๊อกจ่ายน้ำอยู่ส่วนล่างของภาชนะ
ไม่ควรนำขึ้นหรือกระเบื้องลงไปตักในถังน้ำ เพราะจะทำให้น้ำสกปรกได้

๒. น้ำจากผิวดิน ส่วนของน้ำฝนที่เหลือจากการซึมผ่านลงไปใต้ดินจะ
ไหลลงไปในแม่น้ำลำคลอง สระหรือหนองบึง น้ำที่ชะผิวดินลงไปสู่แม่น้ำลำคลอง
สระและหนองบึงนี้สกปรกมีเชื้อโรคต่าง ๆ เกือบแรม เศษโคลนดิน สิ่งสกปรก
เช่น บั๊สสาวะ อุจจาระของคน สัตว์ เจือปนอยู่เป็นจำนวนมาก โดยปกติแล้ว
น้ำที่ผิวดินนี้เป็นน้ำที่สกปรกมาก ไม่ควรนำมาเป็นน้ำดื่ม ก่อนจะนำมาเป็นน้ำดื่ม
ก็ควรจะทำให้สะอาดเสียก่อนโดยการต้มให้เดือด กรองหรือใช้สารเคมีบางชนิด
เพื่อทำลายหรือฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน

๓. น้ำใต้ดิน คือส่วนของน้ำฝนที่ซึมลงไปใต้ดิน โดยผ่านชั้นต่าง ๆ ของดินลงไปลึก ๆ น้ำใต้ดินส่วนมากสะอาดมีเชื้อโรคเจือปนอยู่จำนวนน้อยหรือไม่มีเลย แต่ก็อาจมีแร่ธาตุบางชนิดที่เป็นอันตรายต่อร่างกายผสมอยู่ด้วยก็ได้



การเลือกใช้น้ำสะอาด

การนำน้ำใต้ดินมาใช้โดยการขุดบ่อน้ำควรจะทำให้ถูกหลักสุขาภิบาล ซึ่งมีลักษณะดังนี้

๑. ตั้งอยู่ในระดับที่สูงกว่าแหล่งโสโครก
๒. อยู่ห่างจากแหล่งโสโครกอย่างน้อย ๓๐ เมตร
๓. อยู่ในพื้นที่สูงน้ำท่วมไม่ถึง
๔. ขอบของบ่อระยะ ๑๐ ฟุต จากพื้นดินปากบ่อลงไป จะต้องมียอดที่แข็งแรงและหนาพอเพื่อไม่ให้ น้ำข้าง ๆ บ่อซึมลงไปในบ่อได้ง่าย

๕. มีฝาปิดมิดชิดทำด้วยวัสดุทึบ น้ำไม่ซึม เช่น คอนกรีต เพื่อป้องกัน
สิ่งสกปรกตกลงไปในบ่อ

๖. ทำฐานรอบปากบ่อ รัศมีประมาณ ๑.๕๐ เมตร ให้มีความลาด
เอียงจากตัวบ่อ เพื่อให้น้ำไหลสู่ทางระบายน้ำ ที่ทำไว้รอบ ๆ ปากบ่อด้านนอก
ทางระบายน้ำต้องสามารถระบายน้ำที่หกในบริเวณปากบ่อ ออกไปทิ้งไว้ห่างจาก
ตัวบ่ออย่างพอเพียง เพื่อกันไม่ให้ น้ำสกปรกไหลหรือซึมกลับลงไปในบ่อได้อีก

๗. วิธีนำน้ำขึ้นมาใช้ต้องไม่ทำให้สกปรก และต้องให้ถูกสุขลักษณะ
เช่น ใช้เครื่องสูบน้ำที่สร้างขึ้นอย่างถูกหลักสุขาภิบาล ไม่ควรใช้ภาชนะอื่นใดตักน้ำ
มาใช้เพราะจะทำให้ น้ำสกปรก

๘. ต้องมีรั้วล้อมรอบ เพื่อป้องกันสัตว์เข้าไปทำสกปรก

๙. ต้องใช้น้ำยาคลอรีนผสมลงไปในน้ำก่อนติดตั้งเครื่องสูบน้ำและทุก
ครั้งที่มีการซ่อมเครื่อง หรือเปิดฝาบ่อ ควรจะใช้น้ำยาคลอรีนผสมลงไปในน้ำให้พอ
เหมาะสมกับส่วนของน้ำและทิ้งไว้ประมาณ ๑๒-๒๔ ชั่วโมง จึงจะนำไปใช้ได้

๑๐. แนะนำบุคคลที่ใช้บ่อน้ำร่วมกันให้รู้จักรักษาความสะอาด และรู้จัก
การปฏิบัติในการที่จะนำน้ำขึ้นมาใช้โดยถูกต้อง

วิธีให้น้ำให้สะอาด

น้ำที่ได้มาจากธรรมชาตินั้นยังไม่สะอาดพอที่จะใช้ดื่มได้ เพราะมีสิ่งต่าง ๆ
เจือปนอยู่มาก ซึ่งอาจจะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้ วิธีการต่าง ๆ ที่จะปรับปรุง
แก้ไขคุณภาพของน้ำให้ปลอดภัยมีดังนี้

๑. การต้ม การต้มน้ำให้เดือด สามารถที่จะฆ่าเชื้อโรคทางลำไส้ได้
และควรต้มให้เดือดนานถึง ๑๕-๒๐ นาที ก็จะทำให้เชื้อโรคในน้ำตายหมด
การต้มน้ำดื่มเป็นวิธีที่ง่ายและเหมาะสมที่จะใช้ในครอบครัวได้เป็นอย่างดีเพราะการ

ต้มให้เดือดนั้น นอกจากจะฆ่าเชื้อโรคได้แล้วยังช่วยแก้สาเหตุของน้ำกระด้างชั่วคราวได้อีกด้วย

๒. การกลั่น การกลั่นคือต้มน้ำให้เดือดและปล่อยให้ไอน้ำที่ลอยขึ้นไปถูกความเย็น เมื่อถูกความเย็นไอน้ำก็รวมกันเป็นหยดน้ำ ซึ่งมีความบริสุทธิ์และสะอาดมากเหมาะสำหรับที่จะใช้ในวงการแพทย์มากกว่าที่จะใช้ดื่ม เพราะมีความยุ่งยาก รสขของน้ำก็จืดเกินไป และสิ้นเปลืองแรงงาน การใช้จึงมากกว่าปกติมาก

๓. การกรอง เราอาจกรองน้ำโดยใช้ทราย หินและถ่าน วางซ้อนกันหลาย ๆ ชั้น และเทน้ำให้ผ่านชั้นต่าง ๆ เหล่านี้ เพื่อที่จะกรองเอาตะกอนความขุ่น และสารบางอย่างตลอดจนเชื้อโรคที่ปนอยู่ในน้ำออก แต่น้ำที่กรองได้ต้องใส่ยาคลอรีน ทำลายเชื้อโรคเสียก่อนจึงจะนำมาดื่มได้

๔. การใช้สารเคมีต่างๆ ในกรณีที่เกิดการฉุกเฉินอาจใช้ทิงเจอร์ไอโอดีน ๒% ผสมลงในน้ำมีอัตราส่วน ทิงเจอร์ไอโอดีน ๔ หยด ต่อน้ำ ๑ ลิตร ทิ้งไว้ประมาณ ๒๐ นาทีแล้วจึงจะนำมาดื่มได้ หรือใช้ด่างทับทิมละลายน้ำโดยใส่ลงไปให้น้ำพอให้มีสีชมพูอ่อน ๆ ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาที จึงจะดื่มได้

การระบายน้ำ

การระบายน้ำควรจะทำให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ไม่ควรทิ้งเศษขยะหรือสิ่งของต่าง ๆ ลงไปในท่อระบายน้ำ หรือทางที่ใช้ระบายน้ำนั้น นอกจากนั้นภายในบ้านก็ควรจะทำที่ระบายน้ำออกไปจากบ้านให้ไปลงท่อระบายน้ำสาธารณะไม่ควรให้น้ำขังอยู่ในบริเวณบ้าน ควรรักษาความสะอาดของทางระบายน้ำไม่ให้สกปรกและมักดินเหนียวเพราะอาจจะทำให้เป็นบ่อเกิดแห่งเชื้อโรค และเป็นแหล่งแพร่เชื้อโรคต่อไปได้

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับน้ำดื่มน้ำใช้

ทุกคนและทุกครอบครัวจะต้องรับผิดชอบในชุมชนเกี่ยวกับแหล่งน้ำดื่ม
น้ำใช้ดังนี้

๑. ไม่ถ่ายอุจจาระบัสสาวะหรือทิ้งขยะมูลฝอย ขากสัตว์ ลงไปในแหล่งน้ำ
๒. ไม่ปล่อยสัตว์เลี้ยงลงไปในแหล่งน้ำที่ใช้ร่วมกัน
๓. ไม่นำเสื้อผ้าผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ลงไปซักฟอกในน้ำอันจะเป็น

สาเหตุให้โรคติดต่อระบาดได้

๔. ช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดของน้ำ ช่วยกันแนะนำตักเตือนผู้
กระทำผิดให้เข้าใจหน้าที่และผลประโยชน์ในการใช้น้ำร่วมกัน

๕. ไม่ควรลงอาบนํ้าหรือซักผ้าในแหล่งน้ำ ควรจะชักขึ้นมาใช้ให้พ้น
จากแหล่งน้ำ และระมัดระวังไม่ให้หน้าที่ใช้แล้วไหลกลับลงไปในแหล่งน้ำได้อีก

๖. ทุกคนควรให้ความร่วมมือกับทางราชการเกี่ยวกับการใช้น้ำที่
ถูกต้อง

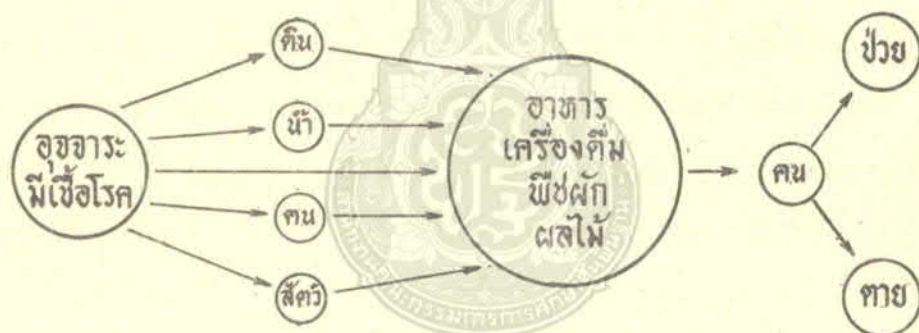
ส่วนที่ถูกละเลย

ส่วนเป็นปัญหาที่สำคัญมากเช่นเดียวกันกับเรื่องน้ำดื่มและน้ำใช้ ส่วนที่ถูกละ
เลยลักษณะอาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์นำโรคและแพร่พันธุ์เชื้อโรคได้เป็นอย่างมาก

สิ่งที่ขบถายออกจากร่างกายของมนุษย์เรานั้น ที่สำคัญก็คือ บัสสาวะ อุจจาระ
นอกจากจะมีกลิ่นน่ารังเกียจแล้ว ยังสามารถแพร่เชื้อโรคไปสู่บุคคลอื่นได้ ดังนั้น
ในชุมชนจึงต้องมีการควบคุมดูแลให้ทุกคนรู้จักใช้ส่วนที่ถูกละเลยลักษณะและรู้จัก
รักษาความสะอาด นอกจากจะเป็นการควบคุมโรคติดต่อทางลำไส้ต่าง ๆ แล้วยัง
แสดงถึงสัญลักษณ์และวัฒนธรรมอันดีงามของชุมชนอีกด้วย

ในชุมชนใด ประชาชนยังถ่ายอุจจาระไม่เป็นที่เป็นทาง เช่นถ่ายไว้ตามท้องทุ่งนา ไร่ สวน ป่าละเมาะหรือในแม่น้ำลำคลอง นอกจากจะส่งกลิ่นเหม็นแก่ครอบครัวของตนและเพื่อนบ้านใกล้เคียงแล้ว ยังก่อให้เกิดโรคทางเดินอาหารและพยาธิลำไส้ระบาดได้ เช่น อหิวาตกโรค ไข้ไทฟอยด์ โรคบิด และโรคพยาธิลำไส้ต่าง ๆ ฯลฯ ฯลฯ ทั้งยังแสดงถึงนิสัยของประชาชนในชุมชนนั้น ๆ ว่ามีนิสัยมักง่าย ไม่มีระเบียบวินัย ไม่รู้จักระวังหรือป้องกันการติดต่อของโรคและชาติวัฒนธรรมที่ดีงามอีกด้วย

ภาพแสดงการติดต่อของเชื้อโรคจากอุจจาระไปยังคน



จากภาพนี้แสดงให้เห็นว่าเมื่อคนเราถ่ายอุจจาระที่มีเชื้อโรคออกมา ถ้าหากไม่ถ่ายลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะแล้ว อุจจาระนั้นอาจจะติดต่อไปสู่คนอื่น ๆ ได้หลายวิธีด้วยกัน คือ

๑. แพร่กระจายไปในดิน เช่น ถ่ายอุจจาระเรียราดตามพื้นดินแล้วคนสัมผัสดินนั้น

๒. แพร่กระจายไปในน้ำ เช่น โดยการทำส้วมให้ถ่ายลงในน้ำแล้วคนดื่มหรือนำน้ำนั้น

๓. สัมผัสกับอาหารเครื่องต้มหรือพืชผักผลไม้ได้โดยตรงเช่น โดยการใช้อุจจาระรดพืชผัก เชื้อโรคก็จะปนเข้าไปกับอาหารที่คนรับประทาน

๔. เชื้อโรคอาจติดอยู่ตามนิ้วมือฝ่ามือของผู้ป่วยหรือผู้รักษาพยาบาล และเมื่อบุคคลเหล่านั้นไปสัมผัสกับอาหารเข้า เชื้อโรคก็อาจจะเข้าไปสู่ร่างกายผู้รับประทานอาหารนั้นได้โดยง่าย

๕. เชื้อโรคจะเข้าไปอยู่ในสัตว์ เช่น โดยการที่สัตว์กินอุจจาระที่มีเชื้อโรคเข้าไปแล้วคนรับประทานเนื้อสัตว์อีกทอดหนึ่ง

ครั้นเมื่อเชื้อโรคเข้าไปสู่ร่างกายของคนเราแล้วก็อาจทำให้ผู้นั้นเป็นโรคและอาจถึงกับเสียชีวิตได้ สถิติของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข แสดงให้เห็นว่าคนไทยเราเสียชีวิตด้วยโรคทางเดินอาหาร และพยาธิลำไส้มากกว่าโรคใดๆ ทั้งสิ้น โรคทางเดินอาหารและพยาธิลำไส้จึงจัดว่าเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของคนไทยเราเลยทีเดียว ซึ่งในเรื่องนี้หากเราสามารถจัดสร้างส้วมให้ถูกสุขลักษณะ ให้มีจำนวนเพียงพอและใช้ร่วมกันให้ถูกวิธีแล้ว อุจจาระที่มีเชื้อโรคก็ไม่ใช่อันตรายต่อคนเราและโรคทางเดินอาหารและพยาธิลำไส้ก็จะลดความรุนแรงลงได้เป็นอย่างมาก

ส่วนที่ถูกสุขลักษณะซึ่งสร้างขึ้นถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลนั้นมีหลายชนิดด้วยกัน แต่ละชนิดอาจจะเหมาะสมกับลักษณะของท้องถิ่นและฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนแตกต่างกันไป ชนิดของส้วมที่ควรทราบมีดังนี้

๑. ส้วมหลุม ประกอบด้วยตัวเรือนส้วมที่นั่งถ่าย และที่เก็บ อุจจาระทิ้งนี้ คือ

ตัวเรือนส้วม อาจเป็นพื้นและฝาทำด้วยไม้และมีประตูสำหรับปิดเปิดหลังกามุงด้วยจาก สังกะสี หรือกระเบื้องก็ได้

ที่นั่งถ่าย อาจทำด้วยไม้เป็นช่องสำหรับถ่าย และมีฝาไม้ปิดเปิดได้

ที่เก็บอุจจาระ ทำเป็นหลุมโดยขุดลึกลงไปใต้ดินพอสมควร เช่น ขุดลึกลงไปเป็นรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสกว้างด้านละ ๘๐ ซม. ลึกประมาณ ๑.๕—๒.๐๐ ม. โดยทำกันหลุมให้สอบลงไปและอาจใช้ไม้กรุเพื่อกันดินพัง นอกจากนี้จะต้องมีปล่องหรือท่อระบายอากาศเสียที่เกิดขึ้นจากที่เก็บอุจจาระนี้ด้วย

ส้วมหลุมนี้เหมาะสำหรับใช้ในชนบท ซึ่งไม่สามารถจะมีน้ำใช้ตลอดทั้งปีได้สะดวก ในเมืองไม่ควรใช้ส้วมแบบนี้

๒. ส้วมซึม ตัวเรือนส้วมมีลักษณะคล้ายกับส้วมหลุม แต่ที่นั่งถ่ายทำด้วยซีเมนต์เป็นรูปคอห่านเพื่อป้องกันกลิ่นเหม็น ใช้น้ำราดทำความสะอาดได้ สำหรับที่เก็บอุจจาระนั้นเป็นถังซีเมนต์รูปทรงกลมหรือสี่เหลี่ยม ผังซ้อนกันลึกลงไปใต้ดินหลาย ๆ ถัง มีท่อระบายอากาศเสียออกได้ อุจจาระที่ถ่ายลงไปจะถูกแบคทีเรียย่อยและจมลงสู่ก้นถัง ส่วนน้ำนั้นจะซึมออกมาในดินโดยรอบถังนั้นได้ ส้วมแบบนี้ใช้กันในเมืองโดยทั่ว ๆ ไป



ข้อควรปฏิบัติในการสร้างส้วม

๑. สะอาด มีกมิด
๒. ไม่ส่งกลิ่นเหม็น
๓. อยู่ห่างจากแหล่งน้ำไม่น้อยกว่า ๓๐ เมตร
๔. ป้องกันแมลงวันและสัตว์อื่น ๆ เข้าไปได้
๕. สามารถเก็บอุจจาระไม่ให้แพร่กระจายได้
๖. มีท่ออากาศระบายได้พอสมควร
๗. วัสดุก่อสร้างพิจารณาให้ราคาเหมาะสมแต่หาได้ง่าย

ข้อควรปฏิบัติในการใช้ส้วม

๑. ทุกครั้งที่ใช้ควรทำความสะอาดส้วมให้เรียบร้อย เช่น ถ้าเป็นส้วมชักน้ำต้องราดน้ำ
๒. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งหลังจากออกจากห้องส้วม
๓. ในการกำจัดกลิ่นเหม็น ถ้าเป็นส้วมหลุมอาจใส่ปูนขาวหรือยาดับกลิ่นลงไปในห้องส้วมได้ แต่ถ้าเป็นส้วมซึม อย่าเหยียบกับกลิ่นหรือน้ำส้วมลงไปในห้องส้วม เพราะจะทำให้แบคทีเรียตายหมด อุจจาระจะไม่ถูกย่อยและอีกเต็มได้ ทำให้ราค้ำไม่ลง
๔. อย่าเทน้ำลงไปในห้องส้วมหลุมเพราะจะทำให้เกิดกลิ่นแรงขึ้น

การกำจัดขยะมูลฝอย

ขยะมูลฝอย หมายถึงสิ่งที่ไม่ต้องการนำมาใช้อีกต่อไป ได้แก่ เศษอาหาร เศษกระดาษ เศษผ้า มูลสัตว์ ของเสียต่าง ๆ สิ่งของเหล่านี้ถ้าหากไม่หาทางกำจัดเสียหรือปล่อยทิ้งไว้ จะทำให้เกิดโทษดังนี้



การกำจัดขยะมูลฝอย

๑. ทำให้สกปรกส่งกลิ่นเหม็น
๒. เป็นบ่อเกิดแห่งความรำคาญต่าง ๆ
๓. เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน
๔. เป็นแหล่งอาศัยของหนูและเป็นอาหารของหนู ตลอดจนสัตว์อื่น ๆ

ตามชนบทที่มีบ้านอยู่ห่างกันมาก ๆ เพียงแต่ละบ้านทำหน้าที่ในการกำจัดขยะมูลฝอยในบ้านของตน รู้จักรักษาความสะอาดรวบรวมไปฝังหรือเผาเสียก็เป็นการเพียงพอแล้ว ส่วนชุมชนที่มีพลเมืองหนาแน่น เทศบาลก็จะจัดให้มีบริการในด้านการกำจัดขยะมูลฝอย โดยให้มีคนงานดูแลรักษาความสะอาดของถนน และที่สาธารณะทั่ว ๆ ไปและจัดรถคอยรับส่งขยะมูลฝอยตามบ้านเรือน และรวบรวมไปทำลายต่อไป ดังนั้น ประชาชนใน ชุมชน ก็มีหน้าที่เพียงรักษาความ สะอาดภายในบ้าน ของตน

มีภาชนะ ที่สำหรับ รองรับขยะ มูลฝอย ที่มีฝาปิด ให้มีฉลากกันสัตว์ คุ้ยเขี่ยและ แมลงวัน
ตอม เพื่อให้รถของเทศบาลมารับไป

วิธีการจัดขยะมูลฝอย

๑. วิธีเผา เป็นการทำลายขยะมูลฝอยที่ดีและประหยัด
๒. วิธีฝัง เหมาะสำหรับขยะเปียกและขยะแห้งที่ไม่สามารถเผาไฟได้
๓. การหมักทำปุ๋ย วิธีนี้ใช้ในชุมชนที่มีปริมาณขยะมูลฝอยเป็น
จำนวนมาก พืชที่จะลงทนต้งโรงงานผลิตปุ๋ย ขยะที่ใช้หมักต้องเป็นขยะที่ได้จาก
สารอินทรีย์ แล้วนำไปบดและหมักไว้เป็นเวลาประมาณ ๖ เดือน หลังจากนั้นจึง
นำไปใช้เป็นปุ๋ยสำหรับต้นไม้และพืชผักต่าง ๆ ได้
๔. นำไปเลี้ยงสัตว์ เช่น หมู ส่วนมากเป็นพวกเศษอาหาร
๕. ถมที่หลุม โดยการขุดดินขึ้นมาก่อน แล้วเทขยะมูลฝอยลงไปแทน
ให้หนาประมาณ ๒—๓ ฟุต แล้วเอาดินที่ขุดขึ้นมากลบขยะเหล่านั้นอีกครั้งหนึ่ง
๖. ทิ้งทะเล เหมาะสำหรับประชาชนที่อยู่ชายทะเล การทิ้งต้องนำ
ออกไปทิ้งให้ไกลจากฝั่งมาก ๆ เพื่อกันไม่ให้ลมและคลื่นพัดขยะมูลฝอยที่นำไปทิ้ง
กลับเข้าสู่ฝั่งได้อีก

ข้อควรปฏิบัติในการกำจัดขยะมูลฝอย

- ก. ไม่ทิ้งขยะมูลฝอย ซากสัตว์และสิ่งสกปรกต่าง ๆ ลงไปในน้ำ
- ข. ไม่ทิ้งขยะมูลฝอย หรือสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ในที่สาธารณะ
- ค. ไม่ทิ้งเศษกระดาษ ก้นบุหรี่ หรืออื่น ๆ ลงพื้นห้องหรือสถานที่
อื่น ๆ ที่ไม่สมควร
- ง. ไม่ควรวุ่นน้ำลายลงในที่สาธารณะ
- จ. ควรหาสิ่งรองรับขยะมูลฝอยต่าง ๆ ไว้ใช้ประจำบ้าน

ฉ. ควรทิ้งเศษกระดาษหรือสิ่งอื่นลงในที่ทิ้งขยะ

ช. ไม่นำเสื้อผ้าผู้ป่วยหรือของใช้ต่าง ๆ ไปชำระล้างในแม่น้ำหรือแหล่งที่ทำให้เชื้อโรคระบาดได้

ซ. ช่วยกันดูแลรักษาความสะอาดสาธารณะสถาน

ณ. ฝึกหัดให้เป็นคนมีสุขนิสัยที่ดีในการ รักษา ความ สะอาดของส่วนตัว และชุมชน

ญ. ให้ความร่วมมือกับทางราชการในการรักษาความสะอาดของครอบครัวตลอดจนสถานที่สาธารณะ

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับความสะอาดภายในชุมชน

ในชุมชนหนึ่ง ๆ ย่อมมีคนอาศัยรวมกันอยู่เป็นจำนวนมาก และผลเนื่องมาจากคนหมู่มากนี้เองจึงเป็นบ่อเกิดของความไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นบ่อเกิดของความสกปรกเพราะคนส่วนมากมักจะเอาแต่ความสะดวกของตนเป็นใหญ่ เช่น นึกจะขว้างน้ำลาย ถ่มเสมหะหรือสิ่งไม่สุกที่ไหนก็ทำลงไปได้ทันทีไม่ว่าจะเป็นถนนหนทางหรือแม่น้ำลำคลอง หรือไม้ทิ้งขยะมูลฝอย มูลสัตว์ สัตว์ตายลงในบึงบ่อ ลำคลอง อ่างเก็บน้ำ โดยไม่คิดถึงอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นต่อส่วนรวม ด้วยเหตุนี้ชุมชนบางแห่งซึ่งมีคนอยู่แออัดยัดเยียดกันจึงเป็นแหล่งเสื่อมโทรม ซึ่งเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรคและไม่น่าอยู่อาศัย คนในชุมชนนั้นย่อมมีสุขภาพไม่ดีเท่าที่ควร เพื่อความสุขสมบูรณ์ของ ร่างกาย และ จิตใจ และเพื่อสุขภาพของคนในชุมชน เราจึงควรร่วมมือกันรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของชุมชนในสิ่งต่อไปนี้คือ

๑. แหล่งน้ำดื่มมาใช้ในชุมชน แหล่งน้ำดื่มมาใช้ในชุมชนในที่นี้หมายถึงสถานที่เก็บกักรักษาน้ำที่คนเราทำขึ้นหรือที่มีอยู่ตามธรรมชาติ เช่น

ห้วย หนอง ลำธาร ลำคลอง บึง บ่อน้ำ หนองน้ำ แม่น้ำ อ่างเก็บน้ำ คลอง-
 ประปา ฯลฯ สถานที่เหล่านี้^{๕๔๕}ของชุมชนหรือส่วนรวม เอกชน เทศบาล
 รัฐบาลได้จัดทำขึ้นหรือสถานที่ที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เราจำเป็นจะต้องช่วย
 กันรักษาความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัย ของสถานที่
 ดังกล่าวคือ

๑. ช่วยกันดูแลรักษาแหล่งน้ำดื่มน้ำใช้ให้สะอาดอยู่เสมอ
๒. บ่อน้ำดื่ม ให้คนหรือสัตว์ทำความสะอาด สกปรก ในแหล่ง น้ำดื่ม น้ำใช้และ
 บริเวณแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้
๓. จัดทำเครื่องป้องกันและหาวิธีป้องกันมิให้แหล่งน้ำดื่มน้ำใช้เกิดความ
 สกปรก
๔. บ่อน้ำดื่มให้คนหรือสัตว์ทำลายแหล่งน้ำดื่มน้ำใช้ ตลอดจนช่วยกัน
 ซ่อมแซม แก้ไขให้สะอาดอยู่เสมอ
๕. ปฏิบัติตนในการใช้แหล่งน้ำดื่มน้ำใช้ให้ถูกต้อง เช่น ไม่ทิ้งน้ำขุ่น
 มาอบบริเวณปากบ่อ ไม่เอากาชนะที่ไม่สะอาดจ้วงหรือตักน้ำในแหล่งน้ำดื่มน้ำใช้
 ไม่นำสิ่งของหรือโยนสิ่งของต่าง ๆ ลงไป อันจะทำให้แหล่งน้ำสกปรก
๖. ช่วยกันใช้น้ำในแหล่งน้ำดื่มน้ำใช้อย่างประหยัด ตลอดจนรู้จักการ
 เก็บกักรักษาน้ำไว้ดื่มไว้ใช้ตลอดปีด้วย

๒. สุขปฏิบัติในชุมชนและการช่วยกันระวังรักษาให้ชุมชน
 สะอาด นอกจากแหล่งน้ำดื่มน้ำใช้ในชุมชนซึ่งจะต้องช่วยกันระวังรักษาความ
 สะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยแล้ว ยังมีเรื่องอื่นๆ อีกมากที่คนในชุมชน
 นั้นๆ จะต้องช่วยกันปฏิบัติให้ถูกสุขลักษณะอีกหลายประการ เพื่อให้เกิดความ
 สะอาดเรียบร้อยและความปลอดภัยขึ้นในชุมชน และที่สำคัญคือควรร่วมมือกัน

ปฏิบัติในการระวังกษา สุขลักษณะภายในชุมชนเพื่อให้ทุก ๆ คนในชุมชนนั้นมีสุขภาพดี และสุขกาย สบายใจ โดยยึดหลักปฏิบัติร่วมกันดังนี้

๑. ไม่ทิ้งขยะมูลฝอยหรือสิ่งปฏิกูลทั้งหลายลงบนถนนหนทาง ตรอก ซอย แม่น้ำลำคลอง บ่อ บึง ฯลฯ รวมทั้งภายในบ้านเรือนด้วย

๒. ไม่ทำลายและระวังป้องกันมิให้คนหรือสัตว์ทำลายสิ่งสาธารณะในชุมชน เช่น แหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ ถนนหนทาง และสาธารณสถาน

๓. ไม่ขว้างน้ำลาย ถ่มเสมหะ ส่งน้ำมูกลงบนถนนหนทางหรือแม่น้ำลำคลอง บ่อ บึง หรือที่สาธารณะโดยทั่วไป

๔. ช่วยกันจัดทำสำหรับรองรับหรือใส่ขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ ภายในบ้านและที่สาธารณะ เพื่อไม่ให้เกิดกลิ่นเหม็นและเป็นบ่อเกิดแห่งเชื้อโรค ตลอดจนการร่วมมือกันกำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล

๕. ไม่ส่งเสียงเอะอะหรือวางสิ่งของเกะกะภายในบ้านหรือในที่สาธารณะจนเกิดอุบัติเหตุหรือเป็นที่รบกวนผู้อื่นโดยใช้เหตุ

๖. ช่วยกันดูแลรักษาความสะอาด ความปลอดภัยและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของสิ่งสาธารณะที่ใช้ร่วมกันทั้งภายในบ้านและในที่สาธารณะ เช่น ส้วม ทางระบายน้ำ ท่อระบายน้ำ น้ำประปา ถนนหนทาง แหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้ สวนสาธารณะ สระว่ายน้ำ สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์ ฯลฯ

บริการสาธารณสุขในชุมชน

เรื่องของการให้บริการสาธารณสุขในชุมชนเป็นเรื่องของรัฐบาล เอกชน และประชาชนต้องร่วมมือช่วยเหลือกันจึงจะประสบความสำเร็จและจะทำให้ประชาชนได้รับความสุขความเจริญ มีสุขภาพดี โดยเฉพาะในชุมชนใหญ่ ๆ หรือในเมืองใหญ่ ๆ เช่น จังหวัดพระนคร ธนบุรี จำเป็นจะต้องจัดให้มีบริการสาธารณสุข

เช่นอย่างทั่วถึง เพราะมีประชาชนอาศัยอยู่กันอย่างหนาแน่น นับจำนวนเป็นล้านๆคน ส่วนในเมืองเล็กๆเช่นอำเภอ ตำบล หรือหมู่บ้านก็มีความจำเป็นต้องจัดให้มีบริการเช่นเดียวกัน แต่การจัดก็อาจมีมากน้อยลดหลั่นกันลงไป อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นชุมชนที่มีความใหญ่หรือเล็ก เราจำเป็นจะต้องทราบว่าชุมชนหรือสังคมได้จัดบริการด้านสาธารณสุขอะไรให้แก่เราบ้างและจัดขั้นที่ใด ใครเป็นผู้จัด ตลอดจนเราควรปฏิบัติอย่างไรจึงจะได้รับผลดี จากการจัดบริการของหน่วยงานนั้นๆต่อไปนี้เป็นตำแหน่งของเจ้าหน้าที่และหน่วยงานที่ให้บริการสาธารณสุข ใน ชุมชน

แพทย์ประจำตำบล ในตำบลหนึ่งๆ นอกจากจะมีผู้ใหญ่บ้านกำนันคอยดูแลสารทุกข์สุขดิบแก่ลูกบ้านหรือบุคคลที่อาศัยอยู่ในตำบลนั้นแล้ว ยังมีแพทย์ประจำตำบลคอยดูแลให้บริการด้านสาธารณสุขอยู่ด้วย แพทย์ประจำตำบลคือบุคคลที่มีความรู้ทางด้านการสาธารณสุขและมีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลนั้นๆ ซึ่งทางการฝ่ายปกครองแต่งตั้งขึ้น เพื่อทำหน้าที่ช่วยเหลือประชาชน โดยการให้คำแนะนำปรึกษา ให้บริการด้านสุขภาพและการป้องกันโรคมัยไข้เจ็บต่าง ๆ

อนามัยอำเภอ เป็นข้าราชการสังกัดกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข อาจเป็นผู้ได้รับปริญญาหรืออนุปริญญาทางการสุขาภิบาล หรือผู้มีประสบการณ์ในการป้องกันปราบปรามโรค มีหน้าที่รับผิดชอบและให้บริการ กับ ประชาชน ในเรื่อง การ ป้องกัน โรค ตลอดจน ความเป็น อยู่ ของ ประชาชน ในด้านการ สุขาภิบาลและการสาธารณสุขโดยทั่วไปในเขตอำเภอที่ตนสังกัดอยู่นั้นและร่วมมือกับเขตอำเภอข้างเคียงตามโอกาสอันควร

อนามัยจังหวัด คือนายแพทย์สังกัดกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีหน้าที่รับผิดชอบให้บริการในการป้องกันโรค ปราบปรามโรคและรับผิดชอบต่อ

ความเป็นอยู่ของประชาชนในเขตจังหวัดที่สังกัดอยู่เกี่ยวกับงานต่าง ๆ ทางด้านการสาธารณสุข

หน่วยแพทย์หรือหน่วยอนามัยเคลื่อนที่ เพื่อให้ประชาชนได้รับบริการด้านการสาธารณสุขโดยทั่วถึง รัฐบาลยังได้จัดบริการ ด้านสาธารณสุขเคลื่อนที่ไปให้บริการต่าง ๆ แก่ประชาชน เช่น

ก. หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ คือคณะเจ้าหน้าที่ประกอบไปด้วย แพทย์ พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาลหรือสารวัตรสุขาภิบาลแล้วแต่กรณี เดินทางออกจากที่ทำการตามปกติ เช่นโรงพยาบาล สถานีอนามัย ออกไปให้บริการด้านการป้องกันและรักษาโรคแก่ประชาชนในเขตชุมชนต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ เป็นครั้งคราว ตามโอกาสอันควร เช่น ในกรณีที่เกิดโรคระบาด หรือเกิดอุทกภัย ฯลฯ

ข. หน่วยอนามัยเคลื่อนที่ คือคณะเจ้าหน้าที่ประกอบไปด้วยแพทย์ พยาบาล ผู้ช่วยพยาบาลหรือเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบทางด้านอนามัยของอำเภอหรือจังหวัดนั้น ๆ เอง แต่เดินทางออกจากที่ทำงานประจำไปให้บริการสุขภาพแก่ประชาชนในเขตอำเภอ ตำบลหรือหมู่บ้านเป็นครั้งคราวตามความจำเป็นและตามโอกาสอันควร

ฝ่ายสาธารณสุขของเทศบาล

นอกจากโรงพยาบาล สถานีอนามัย คลินิก ทั้งของเอกชนและรัฐบาล องค์การต่าง ๆ ที่ร่วมมือกันจัดบริการสุขภาพให้แก่ประชาชนแล้ว สุขาภิบาล และเทศบาลต่าง ๆ ยังจัดให้บริการด้านสาธารณสุขแก่ประชาชนในท้องถิ่นอีกเกือบทุกแห่ง ซึ่งประชาชนในท้องถิ่นนั้น ๆ จะไปติดต่อและรับบริการได้เสมอ

บริการสำหรับประชาชนของฝ่ายสาธารณสุขเทศบาลนครกรุงเทพ
เทศบาลนครกรุงเทพ ได้จัดตั้งหน่วยงานให้บริการประชาชนทางด้านการสาธารณสุขหลายหน่วยงานด้วยกัน คือ

๑. บริการตรวจบำบัดโรคทั่วไป ได้จัดตั้งขึ้นเป็นศูนย์ เรียกว่าศูนย์บริการสาธารณสุข ขณะนี้จัดตั้งขึ้นในท้องที่ต่าง ๆ รวม ๒๒ ศูนย์ เปิดให้บริการแก่ประชาชนในเวลาราชการ

๒. บริการตรวจรักษาโรคปอด ตั้งอยู่ที่ห้องบำบัดโรค ศาลาเทศบาลนครกรุงเทพ ชั้น ๑

๓. บริการตรวจบำบัดกามโรค ตั้งอยู่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖ ถนนประชาธิปไตย ตรงข้ามวัดศรีเทพและที่สถานบริการสาธารณสุข ๖ ซิดลมอ๊กด้วย

๔. บริการตรวจรักษาโรคผิวหนัง ตั้งอยู่ที่ศาลาไทย สาขาศูนย์ ๖ ถิ่นแคงศูนย์ ๖ ๗ บุญมี ปุรุราชรังสรรค์ ศูนย์ ๖ ๑๖ ลุมพินี ศูนย์ ๖ ๒ สมาคมสตรีไทย ศูนย์ ๖ ๑๓ ไมตรีวานิช ศูนย์ ๖ ๑ สะพานมอญ และศูนย์ ๖ ๑๐ สุขุมวิท เป็นต้น

๕. บริการบำบัดโรคเหงือกและฟัน ตั้งอยู่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุข ๖ ทง ๒๒ แห่ง

๖. บริการอนามัยแม่และเด็ก มีบริการหลายอย่าง เช่น รับตรวจและรับฝากครรภ์ เยี่ยมมารดา ก่อนและหลังคลอด ตรวจสุขภาพหลังคลอด ตรวจสุขภาพเด็ก แจกยาและนม ฯลฯ ตั้งอยู่ตามศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ หลายแห่ง

๗. บริการอนามัยโรงเรียน ตั้งอยู่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ บริการทั้งโรงเรียนราษฎร์และโรงเรียนรัฐบาล ในเขตที่ตั้งศูนย์บริการสาธารณสุข ๖ นั้น ๆ

๘. บริการสุขภาพจิต เป็นบริการเกี่ยวกับการตรวจรักษาแนะนำและแก้ไขปัญหาทางสุขภาพจิตและอารมณ์ในเด็กวัยรุ่นนักเรียน นักเรียนและผู้ใหญ่ ทั้งอยู่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขฯ ๒ สมาคมสตรีไทย และศูนย์บริการสาธารณสุขฯ ๒๑ วิทยาลัยทอง

๙. บริการสงเคราะห์ ทั้งอยู่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขฯ ทั้ง ๒๒ แห่ง

๑๐. บริการรับเลี้ยงเด็กกลางวัน ทั้งอยู่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขฯ

๒, ๓, ๔, ๕, ๖, ๗, ๘ และ ๑๖

๑๑. บริการปลูกฝังป้องกันไข้ทรพิษ ฉีดวัคซีนป้องกันโรคหิวดัด และไขรากลัดน้อย ทั้งอยู่ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขฯ ทุกแห่ง

๑๒. บริการปลูกฝัง ฉีดวัคซีนสำหรับผู้ที่จะเดินทางไปต่างประเทศ ทั้งอยู่ที่กองควบคุมโรคติดต่อในศาลาเทศบาลนครกรุงเทพ

๑๓. บริการนำผู้ป่วยด้วยโรคติดต่อหรือได้รับอุบัติเหตุส่งโรงพยาบาล สถานที่แจ้งคือกองควบคุมโรคติดต่อในศาลาเทศบาลนครกรุงเทพ โทร. ๒๐๔๒๓ และ ๒๒๐๒๐ ทอ ๑๑๑

๑๔. บริการกำจัดยุง หนูและสัตว์นำโรค สถานที่ติดต่อ คือ แผนกกำจัดแมลงและสัตว์นำโรค โทร. ๒๒๐๒๐ ทอ ๑๖๕

๑๕. บริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าให้แก่สุนัขและทำการกำจัดสุนัขบ้าและสุนัขเถื่อน สถานที่ติดต่อ คือ

- กองควบคุมโรคติดต่อในศาลาเทศบาลนครกรุงเทพ
- หน่วยควบคุมโรคพิษสุนัขบ้า ถนนดินแดง โทร. ๕๔๓๓๑

๑๖. บริการบำบัดรักษาอุบัติเหตุเล็กน้อยตลอด ๒๔ ชั่วโมงทุกวัน
ติดต่อกับศูนย์บริการสาธารณสุข ฯ ๗ โทร. ๘๖๒๗๕๕ และ ศูนย์ ฯ ๘
โทร. ๕๑๒๐๒๘

๑๗. บริการรับแจ้งตรวจศพ แจ้งที่ทำการสาธารณสุขแขวงที่ว่าการ
อำเภอซึ่งผู้ตายมีภูมิลำเนาอยู่

๑๘. ฌาปนกิจศพ แจ้งที่วัดกุณนทีรุทธาราม (ห้วยขวาง) และวัด
บางนาใน อำเภอพระโขนง

๑๙. บริการแก้ไขคูราคาญ ติดต่อกับศูนย์บริการสาธารณสุข ฯ ทุกแห่ง
ที่ทำการสาธารณสุขแขวง แผนกสุขาภิบาลทั่วไปและที่ฝ่ายสาธารณสุขเทศบาล
นครกรุงเทพ

๒๐. บริการด้านการสุขาภิบาล ติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ณ ที่ทำการแขวง
(อำเภอ) ซึ่งสถานที่ประกอบกิจการกั้นตั้งอยู่

**พระราชบัญญัติ รักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อย
ของบ้านเมือง พ.ศ. ๒๕๐๓** หน้าที่ของประชาชนในการปฏิบัติตามพระราช-
บัญญัติรักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบเรียบร้อยของบ้านเมือง พ.ศ.
๒๕๐๓ เฉพาะในท้องที่ซึ่งพระราชบัญญัติฉบับนี้ประกาศใช้บังคับ มีดังต่อไปนี้

๑. ผู้ครอบครองห้องแถว ห้างร้าน สำนักงานธุรกิจ โรงงาน โรง
มหรสพ โรงแรมหรือภัตตาคาร มีหน้าที่ช่วยดูแลรักษาความสะอาดทางเท้าถาวร
หน้าอาคารของตน ถ้าละเลยไม่ปฏิบัติตามคำเตือนเป็นหนังสือให้จัดทำความ
สะอาดเรียบร้อยภายในเวลาที่กำหนด และไม่สามารถปฏิบัติตามคำเตือนได้ มี
ความผิดตามมาตรา ๔ ประับไม่เกิน ๑๐๐ บาท

๒. ห้ามเล่นว่าว ฟุ่ตบอล ตะกร้อหรือกีฬาอื่น ๆ ในถนนหรือสถาน

สาธารณะที่ไม่ได้จัดไว้เพื่อการเดินขบวน เช่น เทพฟุตบอลในสนามแบดมินตัน ฯลฯ มีความผิดตามมาตรา ๑๔ ปรับไม่เกิน ๑๐๐ บาท

๓. ห้ามบนหรือถ่มน้ำลาย เสมหะ น้ำหมาก หรือสิ่งนามุก เทหรือทิ้งสิ่งของลงบนถนนหรือลงบนรถหรือเรือสาธารณะ โรงมหรสพ ร้านค้า หรือสถานที่ซึ่งประชาชนมีสิทธิเข้าไป หรือลงในสถานสาธารณะที่ไม่ได้จัดที่รองรับไว้ หรือลงในแม่น้ำลำคลองที่ประกาศห้ามไว้ และห้ามกระทำให้ถนนหรือสถานสาธารณะเปรอะเปื้อนสกปรก เช่น ขนดินหรือเศษอาหารหมูมาถมถนนหรือสถานสาธารณะปล่อยให้หล่นเปรอะเปื้อนสกปรกในถนนหรือสถานสาธารณะ ฯลฯ มีความผิดตามมาตรา ๑๖ ปรับไม่เกิน ๑๐๐ บาท

๔. ห้ามยืน นั่งหรือนอนบนราวสะพานสาธารณะ หรือนอนในที่สาธารณะ โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร มีความผิดตามมาตรา ๑๔ ปรับไม่เกิน ๑๐๐ บาท แต่การนอนในสถานสาธารณะมีเหตุผลสมควร เป็นต้นว่าคนเป็นลมนอนลงในที่สาธารณะ เช่น สนามหลวงไม่มีความผิดตามมาตรา ๑๕

๕. ห้ามอาบน้ำหรือซักผ้าบนถนนหรือในสถานสาธารณะซึ่งมิได้จัดไว้เพื่อการนี้หรือในแม่น้ำลำคลองหรือที่ใด ๆ ซึ่งประกาศห้ามไว้ เช่น อาบน้ำหรือซักผ้าที่ตอกประปาริมถนน หรือในคลองซึ่งเจ้าพนักงานปิดป้ายห้ามไว้ ฯลฯ มีความผิดตามมาตรา ๕ ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท

๖. ห้ามขีดเขียนหรือทำให้ปรากฏข้อความ ภาพ หรือรูปอย่างที่ไม่สมควรลงที่รั้ว กำแพง ผนังอาคาร ต้นไม้หรือสิ่งใดในที่สาธารณะหรือที่เห็นได้จากที่สาธารณะ เช่น เขียนข้อความหยาบคายหรือคำด่าว่าที่กำแพงหรือผนังอาคารติดกับถนน ฯลฯ มีความผิดตามมาตรา ๘ ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท

๗. ห้ามติด ตั้ง ตาก วางหรือแขวนสิ่งใด ๆ ในที่สาธารณะ โดยไม่มีเหตุผลอันสมควร หรือกระทำการดังกล่าวในที่ซึ่งเห็นได้จากที่สาธารณะ ด้วยวิธี

อันไม่สมควรทำให้เป็นที่ไม่เรียบร้อยน่ารังเกียจ แต่ในกรณีที่สุกวิสัย เช่น คนหาบของมาตามทางเท้า เกิดเป็นลมหน้ามืดโดยกะทันหันต้องวางหาบ ไว้บนที่สาธารณะนับว่ามีเหตุผลอันสมควร ไม่มีความผิดตามมาตรา ๙ ถ้าหากเป็นกรณีที่ร้านขายอาหารหรือเครื่องดื่ม ทั้งโต๊ะอาหารหรือเครื่องดื่มออกมาในทางเท้า หรือการตากผ้าด้วยไม้ไผ่ยื่นออกมาในถนน ย่อมมีความผิดตามมาตรา ๙ ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท

๘. ห้ามปล่อยให้พืช ต้นไม้หรือหญ้าขึ้นรกรุงรังในบริเวณอาคารหรือที่ดินซึ่งเห็นได้จากที่สาธารณะ ถ้าละเลยไม่ทำให้เรียบร้อยและเจ้าพนักงานได้เตือนเป็นหนังสือแล้วยังไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนั้นภายในเวลากำหนด มีความผิดตามมาตรา ๑๐ ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท

๙. ห้ามเด็ดหรือทำให้เกิดความเสียหายเพียงเล็กน้อยหรือมีราคาเล็กน้อยแก่ใบ ดอกหรือผลของต้นไม้ หรือโคมไฟ บ้าย หรือวัตถุหรือสิ่งของซึ่งปลูกหรือติดตั้งไว้เพื่อประโยชน์สาธารณะ เช่น เติบโตต้นไม้ใบไม้ที่ปลูกไว้ริมถนนไปเล่น มีความผิดตามมาตรา ๑๕ ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท

๑๐. เจ้าของร้านขายอาหารและหรือเครื่องดื่ม มีขนาดจุผู้บริโภคใช้ในขณะเดียวกันได้ไม่ต่ำกว่า ๒๐ คน และเจ้าของร้านจำหน่ายน้ำมันเชื้อเพลิงสำหรับยานพาหนะ ซึ่งตั้งอยู่ริมถนนต้องจัดให้มีส้วมเพื่อให้บุคคลที่ยอมเสียค่าบริการใช้เช่นปั๊มน้ำมันเบนซินที่ตั้งอยู่ริมถนนไม่จัดให้มีส้วมดังกล่าว ย่อมมีความผิดตามมาตรา ๑๘ ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท เมื่อพ้นกำหนด ๓๐ วันแล้วไม่ปฏิบัติตามอีก ลงโทษปรับวันละ ๕๐ บาท

๑๑. ห้ามเข้าหรือคงอยู่ในสถานสาธารณะที่ประกาศกำหนดเวลาห้ามไว้เช่นสวนลุมพินี เจ้าพนักงานท้องถิ่นมีอำนาจประกาศกำหนดเวลาห้ามเข้าหรือให้อยู่

ได้ในบริเวณนั้นไว้ หากผู้ใดฝ่าฝืนเข้าไปหรือไม่ยอมออกตามเวลา ที่ประกาศกำหนดไว้ มีความผิดตามมาตรา ๒๐ ปรับไม่เกิน ๒๐๐ บาท

๑๒. ห้ามโฆษณาด้วยการปักธงหรือโปรยแผ่นกระดาษ หรือปักข้อความหรือภาพในที่สาธารณะ หรือรั้ว กำแพง ผนังอาคารหรือต้นไม้ต้นไม้ที่ติดกับที่สาธารณะโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานท้องถิ่น เช่น โปรยใบปลิวโฆษณาสินค้าลงบนถนนหรือปักโปสเตอร์ตามกำแพง ถ้าไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าพนักงานท้องถิ่น มีความผิดตามมาตรา ๖ ปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท

๑๓. ห้ามขีด เขียน หรือทำให้ปรากฏข้อความ ภาพหรือรูปรอยลงบนถนน เช่น เขียนข้อความประกาศขายสินค้าไว้กับพื้นถนน มีความผิดตามมาตรา ๗ ปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท

๑๔. ห้ามปล่อยให้อาคารที่ตั้งอยู่ในระยะไม่เกิน ๒๐ เมตรซึ่งวัดจากถนนขนาดกว้างไม่ต่ำกว่า ๘ เมตร และที่เห็นได้จากถนนนั้นชำรุดทรุดโทรม มีลักษณะเป็นที่น่ารังเกียจ แต่ยังอาจซ่อมแซมให้ใช้ได้ ถ้าละเลยไม่ซ่อมแซมและเจ้าพนักงานได้เตือนเป็นหนังสือให้ซ่อมแซมจนทำให้เรียบร้อยภายในเวลาที่กำหนด และสามารถปฏิบัติตามคำเตือนได้ แต่ไม่ปฏิบัติตามคำเตือนนั้น เช่น บ้านที่ปล่อยให้ฝาผุพัง หรือไม่จั่วหลุ่ดห้อยอยู่ไม่นานๆ เมื่อเตือนเป็นหนังสือให้ซ่อมแซมตามระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ไม่ทำตาม มีความผิดตามมาตรา ๑๑ ปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท

๑๕. ห้ามถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะลงบนถนนหรือสถานสาธารณะ หรือที่ซึ่งเห็นได้จากถนนหรือสถานสาธารณะซึ่งมีไว้เพื่อการเดิน หรือลงในแม่น้ำลำคลองที่ประกาศห้ามไว้ เช่น ยืนปัสสาวะบนทางเท้าริมกำแพงหรือที่ซึ่งห่างจากถนนแต่มองเห็นได้จากถนน ฯลฯ มีความผิดตามมาตรา ๑๗ ปรับไม่เกิน ๕๐๐ บาท

๑๖. อาคารที่ตั้งอยู่ริมถนนขนาดกว้างไม่ต่ำกว่า ๘ เมตร ถ้าชำรุดทรุดโทรมหรือมีสภาพเป็นที่น่ารังเกียจและไม่อาจแก้ไขได้ เมื่อคณะกรรมการเห็นว่าอาคารนั้นมีสภาพควรให้รื้อถอน เจ้าพนักงานท้องถิ่นมีอำนาจออกคำสั่งเป็นหนังสือให้เจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคาร จัดการรื้อถอน ให้เสร็จสิ้นภายใน ๓๐ วัน นับแต่วันทราบคำสั่งได้ตามมาตรา ๑๒ แต่ถ้าเจ้าของหรือผู้ครอบครองไม่พอใจ มีสิทธิอุทธรณ์ต่อรัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทยภายใน ๑๕ วันนับตั้งแต่วันรับทราบคำสั่ง ในการนี้ถ้าผู้อยู่อาศัยไม่มีที่อยู่เจ้าหน้าที่จะให้ความช่วยเหลือตามสมควรในสภาพความเป็นอยู่เดิม ในกรณีที่เจ้าของหรือผู้ครอบครองไม่ปฏิบัติตามคำสั่งของเจ้าพนักงานท้องถิ่น หรือคำวินิจฉัยของรัฐมนตรีภายในระยะเวลาที่กำหนด ให้เจ้าพนักงานท้องถิ่นมีอำนาจดำเนินการรื้อถอนอาคาร โดยคิดค่าใช้จ่ายจากเจ้าของหรือผู้ครอบครองอาคารตามที่ได้ออกไปจริง

องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกเป็นองค์การแห่งความร่วมมือระหว่างประเทศ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี และเสริมสร้างสุขภาพของมวลประชากรทั่วโลกให้อยู่ในระดับสูงที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ องค์การอนามัยโลกจัดเป็นองค์การชำนาญพิเศษขององค์การหนึ่งของสหประชาชาติ ธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกได้ร่างขึ้นเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๘๔ และเมื่อมีสมาชิกสหประชาชาติ ๒๖ ประเทศรับรองธรรมนูญนี้แล้ว องค์การอนามัยโลกก็ได้สถาปนาขึ้นเมื่อวันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๔๘๕ โดยมีสมาชิกประเทศในขณะนั้นเพียง ๒๖ ประเทศ ทุกประเทศในโลกมีสิทธิ์ที่จะสมัครเป็นสมาชิกขององค์การอนามัยโลกได้ ประเทศไทยได้เข้าเป็นภาคีสมาชิกก่อนที่ธรรมนูญขององค์การอนามัยโลกจะประกาศบังคับใช้ นับเป็นอันดับที่ ๒๑ เมื่อวันที่ ๒๖ กันยายน พ.ศ. ๒๔๙๐ ต่อมาประเทศต่าง ๆ ก็เริ่ม

สนใจสมัครเข้าเป็นสมาชิกเพิ่มขึ้นตามลำดับ จนในปี พ.ศ. ๒๕๑๒ มีสมาชิกถึง ๑๓๑ ประเทศ สมาชิกทุกประเทศมีหน้าที่จะต้องจ่ายเงินอุดหนุนให้กับองค์การ เพื่อเป็นงบประมาณในการใช้จ่ายเป็นประจำทุก ๆ ปี และก็มีสิทธิ์ที่จะได้รับบริการ และความช่วยเหลือที่องค์การได้จัดให้ขึ้นตามสมควร

หน้าที่โดยทั่ว ๆ ไปขององค์การอนามัยโลก มีดังนี้

๑. ช่วยส่งเสริมบริการสุขภาพและสวัสดิภาพในบรรดาสมาชิก ประเทศให้ดีขึ้น
๒. ช่วยฝึกหัดและอบรมเจ้าหน้าที่อนามัยให้มี คุณ ภาพ ดีและมี ปริมาณ มากขึ้นรวมทั้งจัดพิมพ์เอกสารทางวิชาการขึ้นเผยแพร่ด้วย
๓. ท่อสู้และป้องกันโรคติดต่อที่ระบาดเป็นอันตรายร้ายแรง
๔. ให้ความคุ้มครองต่อสุขภาพของมารดาและทารก
๕. ปรับปรุงการสุขภาพของสิ่งแวดล้อมทั่วไปให้ดีขึ้น
๖. ปรับปรุงและส่งเสริมงานด้านสุขภาพจิต
๗. ส่งเสริมการค้นคว้าและวิจัยในปัญหาสุขภาพ
๘. ติดต่อและประสานงานด้านสุขภาพระหว่างประเทศโดยทั่ว ๆ ไป

องค์การอนามัยโลกมีหลักเกณฑ์ในการให้บริการ ความช่วยเหลือแก่บรรดา สมาชิกประเทศดังนี้

๑. จัดให้บริการความช่วยเหลือทั้งทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุขแก่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก โดยทุก ๆ สมาชิกประเทศจะมีโอกาสได้รับผลประโยชน์ไม่ว่าประเทศนั้น ๆ จะมีระดับสุขภาพอยู่ในลักษณะอย่างใดก็ตาม

๒. จัดให้บริการความช่วยเหลือแก่ทุกสมาชิกประเทศที่ได้ร้องขอไปตาม ลักษณะแห่งความจำเป็นของประเทศนั้น ๆ

๓. ให้การส่งเสริม และความร่วมมือ ในการ ค้นคว้าและวิจัย ระหว่าง ประเทศ เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพซึ่งแต่ละประเทศไม่สามารถจะกระทำได้ตามลำพัง ทุก ๆ ปีสมัชชาอนามัยโลกจะได้มีการประชุมผู้แทนรัฐสมาชิกต่าง ๆ เพื่อ กำหนดนโยบายอย่างกว้าง ๆ ขององค์การ และตกลงในเรื่องกำหนดการและงบประมาณขององค์การรวมทั้งอนุมัติข้อบังคับการสาธารณสุขระหว่าง ประเทศ ตามที่ จำเป็น ที่ประชุมสมัชชาจะได้เลือก ๑๘ ประเทศ ซึ่งแต่ละประเทศมีสิทธิ์ที่จะแต่งตั้งสมาชิกผู้หนึ่งสำหรับคณะกรรมการบริหาร คณะกรรมการนี้จะได้ประชุมกัน ปีละ ๒ ครั้งเพื่อกำเนินการตามข้อตกลงและนโยบายของสมัชชา รวมทั้งจัดเตรียมระเบียบวาระการประชุม ปฏิบัติการบางสิ่งบางอย่างในเวลาฉุกเฉินตามที่จำเป็น และดำเนินการตามคำสั่งของสมัชชา

งานประจำขององค์การอนามัยโลกในทุก ๆ แขนง ได้กระทำโดยสำนักงานเลขานุการซึ่งประกอบด้วยเจ้าหน้าที่ขององค์การทั้งฝ่ายวิชาการและฝ่ายบริหาร ภายใต้ความควบคุมของผู้อำนวยการใหญ่ การที่องค์การนี้ทันสมัยอยู่เสมอทั้งในด้านวิชาการของโครงการต่าง ๆ และในด้านการที่จะเสนอแนะทางปฏิบัติโดยมีข้อที่ได้กักกันพบใหม่ ๆ ใดนั้น ก็เพราะองค์การได้จัดให้มีคณะผู้เชี่ยวชาญขึ้นหลายคณะ สำหรับคณะเหล่านี้ได้คัดเลือกเอาแต่ผู้ชำนาญพิเศษจากทั่ว โลก ซึ่งรอบรู้ ใน ทุก ๆ ด้านของงานสาธารณสุข

องค์การอนามัยโลกมีสำนักงานใหญ่อยู่ที่เมืองเจนีวา ประเทศสวิส และมีสำนักงานสาขาอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ ของโลกอีก ๖ แห่งด้วยกัน คือ

๑. ทวีปแอฟริกา ที่เมือง บราซซาวิล ประเทศสาธารณรัฐคองโก
๒. ทวีปอเมริกา ที่เมือง วอชิงตัน ดี. ซี. ประเทศสหรัฐอเมริกา
๓. แถบทะเลเมดิเตอร์เรเนียนตะวันออก ที่เมือง อะเล็กซานเดรีย ประเทศสหสาธารณรัฐอาหรับ

๔. ทวีปยุโรป ที่เมือง โคเปนเฮเกน ประเทศเดนมาร์ก

๕. แถบทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ที่เมือง นิว เดลลี ประเทศอินเดีย

๖. แถบฝั่งมหาสมุทรแปซิฟิกตะวันตก ที่เมือง มนิลา ประเทศฟิลิปปินส์

เนื่องจากวันที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๔๙๑ เป็นวันที่ประกาศใช้ธรรมนูญขององค์การอนามัยโลก จึงถือว่าวันที่ ๗ เมษายน ของทุก ๆ ปีเป็น “วันอนามัยโลก” ซึ่งทางองค์การอนามัยโลกได้ชักชวนให้ประเทศภาคีสมาชิกทั่วโลกจัดการแสดงกิจกรรมหรือเผยแพร่งานสาธารณสุขที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับ สุขภาพอนามัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ หรือเป็นเรื่องเกี่ยวกับสวัสดิภาพแห่งชีวิต โดยยกเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งมาเป็นคติพจน์หรือคำขวัญกระตุ้นเตือนให้มวลประชากรทั้งหลายเกิดความสนใจในปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อจะได้ร่วมมือกับรัฐบาลของตนดำเนินการในอันที่จะก่อให้เกิดความผาสุกร่วมกัน และเพื่อให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุขทั่วโลกได้ใช้เป็นแนวทางเผยแพร่หรือให้การสุขศึกษาแก่ประชาชนเป็นประจำทุก ๆ ปี โดยเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๒ เป็นต้นไป (สำหรับปีแรกนั้นยังไม่มีคติพจน์หรือคำขวัญเฉพาะในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง) คติพจน์หรือคำขวัญที่น่าสนใจต่าง ๆ เหล่านี้จะช่วยให้เราได้มองเห็นปัญหาสุขภาพและการต่อสู้รณรงค์ ของ องค์การ อนามัยโลกตามลำดับมาดังนี้ คือ

- | | |
|-----------|--|
| พ.ศ. ๒๔๙๓ | “จงคุ้นเคยกับบริการอนามัยที่มีไว้เพื่อท่าน” |
| พ.ศ. ๒๔๙๔ | “สุขภาพสำหรับเด็กของท่านและของโลก” |
| พ.ศ. ๒๔๙๕ | “สิ่งแวดล้อมใกล้ชิดลักษณะจะทำให้ประชาชนมีอนามัยดีขึ้น” |
| พ.ศ. ๒๔๙๖ | “อโรคยา ปรมา ลาภา” |
| พ.ศ. ๒๔๙๗ | “พยาบาลคือผู้กรุยทางสุขภาพอนามัย” |
| พ.ศ. ๒๔๙๘ | “น้ำสะอาดทำให้อินทรีย์” |

- พ.ศ. ๒๔๙๙ “จงกำจัดแมลงนำโรค”
 พ.ศ. ๒๕๐๐ “กินดี มีสุข”
 พ.ศ. ๒๕๐๑ “สาธารณสุขก้าวหน้า (๒๔๙๑—๒๕๐๐)”
 พ.ศ. ๒๕๐๒ “โรคจิตและสุขภาพจิตทั่วโลกในปัจจุบัน”
 พ.ศ. ๒๕๐๓ “ทั่วโลกเร่งรุดให้กำจัดมาลาเรีย”
 พ.ศ. ๒๕๐๔ “อุบัติเหตุป้องกันได้ ถ้าไม่ประมาท”
 พ.ศ. ๒๕๐๕ “ถนนสายตา : ป้องกันตาบอด”
 พ.ศ. ๒๕๐๖ “การขาดธาตุอาหารทำให้คนนับล้าน ๆ เป็นโรค”
 พ.ศ. ๒๕๐๗ “วัดโรคคุกคาม ต้องปราบปราม ไม่หยุดยั้ง”
 พ.ศ. ๒๕๐๘ “ไซท์พิชัยภูมิ รับผิดชอบต่อทุกคน”
 พ.ศ. ๒๕๐๙ “ปรับปรุงบ้านเมือง ราษฎร์รุ่งเรือง ใจสุขสันต์”
 พ.ศ. ๒๕๑๐ “พัฒนาอนามัยให้สุขสันต์ ต้องร่วมกันทุกฝ่ายจึงได้ผล”
 พ.ศ. ๒๕๑๑ “อนาคตจะสดใส เพราะอนามัยช่วยส่งเสริม”
 พ.ศ. ๒๕๑๒ “อนามัยดี ทวีแรงงาน เพิ่มปริมาณผลผลิต”
 พ.ศ. ๒๕๑๓ “ตรวจพบมะเร็งระยะเริ่มแรก ช่วยชีวิตได้”

๗ บทที่ ๓

สวัสดิภาพ

การป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นภายในโรงเรียน

สวัสดิภาพภายในโรงเรียน

อุบัติเหตุมีโอกาสดังเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และไม่สามารถจะบอกล่วงหน้าได้ว่าจะเกิดขึ้นเมื่อใด แต่ถ้านักเรียนระมัดระวังอยู่เสมอ ไม่ประมาท จะเป็นการป้องกันอุบัติเหตุและเป็นการลดอุบัติเหตุลงได้

สาเหตุที่อาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นภายในโรงเรียน มีดังนี้ คือ

- จากการเดินที่พื้นหรือบันได
- จากการพลัดตกหกล้ม ตกบันได
- จากการตกบ่อน้ำ สระน้ำ ตกหลุม
- ถูกของแหลมหรือของมีคม เช่น ไม้จิ้มฟัน เข็ม เข็มเย็บผ้า เข็มปัก แก้วแตก กระเบื้องแตก เศษไม้
- จากสิ่งขรุขระ เช่น บันได ระเบียบ โต๊ะ ม้านั่ง ต้นไม้ สิ่งก่อสร้างต่าง ๆ
- การจราจรภายในบริเวณโรงเรียนไม่ดี
- จากการเรียนการสอน เช่น จากการทดลองวิทยาศาสตร์ การเรียนพลศึกษา การเรียนวิชาช่างไม้ และการเรียนวิชาเกษตร
- จากไฟฟ้า อัดคิกัย เสาไฟฟ้า และอื่น ๆ



การระวัง และป้องกันอุบัติเหตุ

การป้องกัน

การป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในโรงเรียน และบริเวณทั่วไปอาจทำได้ดังนี้

ก. สถานที่ภายในโรงเรียน

๑. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยเป็นประจำ
๒. ในการก่อสร้าง อย่าใช้บันไดเล็กและสูงชัน หากมีบ่อน้ำหรือสระน้ำก็ควรระกนรวเสีย
๓. ดูแลจัดสถานที่ ห้องอาหาร โรงฝึกงาน ตลอดจนสนามเด็กเล่น ห้องเรียน ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์ให้เป็นสถานที่ปลอดภัยและถูกหลักสุขาภิบาล
๔. คิดป้ายประกาศเตือน โดยเฉพาะที่ที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย
๕. มีการจัดกิจกรรมพิเศษในเรื่องสวัสดิภาพในโรงเรียน และมุ่งส่งเสริมให้เกิดนิสัยที่ดีในเรื่องสวัสดิภาพ

ข. การจรรยาภายในโรงเรียนและบริเวณทั่ว ๆ ไป

๑. การเดินให้เดินชิดซ้ายเสมอ
๒. เดินเฉพาะในทางเดินเท้าหรือที่มีเครื่องหมายบอกไว้เท่านั้น
๓. ไม่ควรวิ่ง หรือเดินลงชั้นเท้าแรง ๆ
๔. ไม่ส่งเสียงเอะอะในขณะเดิน โดยเฉพาะผ่านห้องประชุม ห้องพยาบาล ห้องอาจารย์ใหญ่ ห้องพัสดุ
๕. ต้องปฏิบัติตามเครื่องหมายลูกศรหรือคำเตือนโดยเคร่งครัด เช่น เครื่องหมายหรือคำเตือนห้ามผ่าน ห้ามใช้เสียง ห้ามเดินสวนทาง เป็นต้น
๖. โดยเฉพาะตามมุมอาคารมักจะเกิดชนกัน ดังนั้นควรระวังอย่าชนกันหรืออย่าวิ่ง
๗. ไม่ควรเดินเหม่อลอยหรือเดินอ่านหนังสือโดยไม่มองทางเดิน
๘. หากมีวัตถุหรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดขวางอันจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุแก่ผู้อื่น ใต้ ให้เก็บหรือแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ
๙. จัดนักเรียนหรือลูกเสือเป็นจรรยาหรือสรวัตรคอยดูแลช่วยเหลือในบริเวณโรงเรียนหรือหน้าโรงเรียน

โรงฝึกงานและห้องปฏิบัติการ

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นภายในโรงฝึกงาน และห้องปฏิบัติการมักจะมีย่อย ๆ หากนักเรียนและครูได้วางหลักการ วิธีการที่รัดกุม และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด อุบัติเหตุในโรงฝึกงานและในห้องปฏิบัติการก็จะลดลง หรืออาจจะไม่เกิดขึ้นเลย เพื่อความปลอดภัยควรปฏิบัติดังนี้

๑. ต้องมีครูหรือเจ้าหน้าที่ควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา อย่าประมาทเพราะอุบัติเหตุอาจจะเกิดขึ้นได้

๒. จัดวาง ระเบียบและข้อบังคับของห้องปฏิบัติการและ โรงฝึกงาน
อย่างรัดกุม

๓. ห้องปฏิบัติการ โรงฝึกงาน ต้องออกแบบและก่อสร้างอย่างถูก
หลักสุขาภิบาล เช่น มีแสงสว่างดีมีการถ่ายเทอากาศดี มีอ่างล้างมือที่ถูกสุขลักษณะ

๔. เครื่องมือ เครื่องจักรกล วัสดุ ควรเก็บไว้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
และอยู่ในที่ที่ปลอดภัย

๕. การใช้เครื่องจักรกล เครื่องมือควรเขียนคำแนะนำติดเอาไว้ และ
คอยดูแลให้อยู่ในสภาพใช้การได้เสมอ

๖. การแต่งกายของผู้ใช้เครื่องมือจักรกลต้องเรียบร้อยรัดกุม ไม่ใส่
เครื่องประดับกายรุงรังอันอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

๗. เครื่องป้องกันอันตรายตามชนิดของงาน ควรมีใช้ประจำเช่น แว่น
กันแสง ถุงมือ หน้ากาก เนื้ทคลุมผผ ผ่ากันฝุ่นละออง เป้กัน

๘. ติดป้ายประกาศเตือนให้ทุกคน ตระหนักถึงความปลอดภัยและมี
สวัสดิทัศนียที่ดี

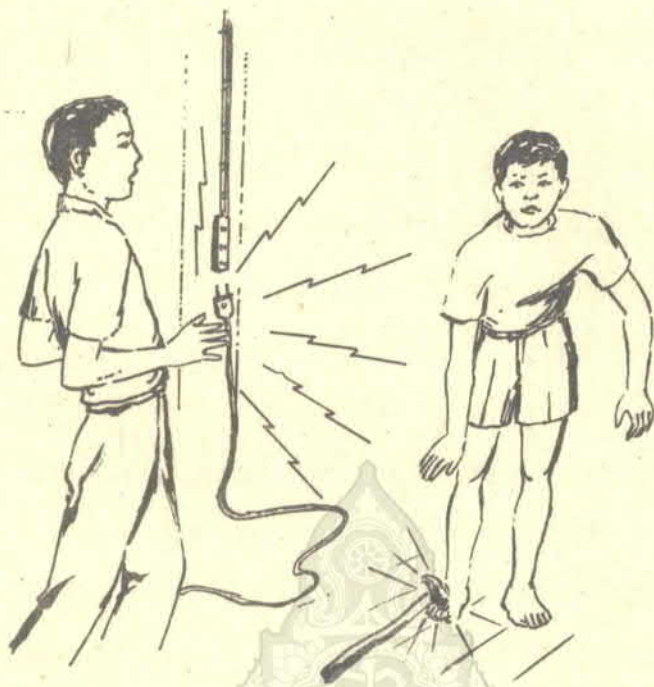
ห้องพยาบาล

เพื่อสวัสดิภาพของผู้ใช้บริการสุขภาพ กวจะจัดห้องพยาบาลดังนี้

๑. ในห้องพยาบาลควรมีเตียงคนไข้ที่แข็งแรง สะอาด เป็นระเบียบ
เรียบร้อยถูกหลักสุขาภิบาล มีการถ่ายเทอากาศดีและมีแสงสว่างพอเหมาะ

๒. มีเจ้าหน้าที่ประจำเช่นครูพยาบาล หรือครูผู้ควบคุม และมีระเบียบ
การใช้ห้องพยาบาลอย่างรัดกุม

๓. อุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลต้อง สะอาดและเก็บวาง ไว้อย่างเป็น
ระเบียบ



อุบัติเหตุอาจเกิดขึ้นได้ด้วยความประมาท

๔. ยาทูกขวดต้องมีฝาปิดทุกขวดและมีฉลากปิดไว้ บอกว่ายาอะไร ยาชนิดใดใช้แก้อะไรและใช้อย่างไร

๕. ยาชนิดต่าง ๆ ควรเก็บไว้เป็นประเภท ๆ เช่น ยาอันตราย ยาหายารับประทาน ฯลฯ เพื่อสะดวกในการใช้และป้องกันการหยิบยาผิด

๖. ควรห้ามนักเรียนหยิบยาใช้เองหรือรับประทานยาเอง ควรได้รับอนุญาตจากผู้ดูแลห้องพยาบาล และปฏิบัติตามระเบียบของห้องพยาบาลอย่างเคร่งครัด

การกีฬาและสันทนาการ

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการกีฬาและสันทนาการมักจะเกิดจากการเล่นไม่ถูกต้อง ตามกติกาหรือมีความประมาท เกิดพลัดพลั้งในการเล่นซึ่งแบ่งอุบัติเหตุออกได้ดังนี้

— ได้รับอุบัติเหตุโดยตรงจากการกีฬาชั้น ๆ เช่นอันตรายที่ได้รับจากลูกทุ่มน้ำหนัก แหวน และจักร เป็นต้น

— การวิ่งปะทะกัน สะกด ชนกัน หรือล้ม

— ข้อมือข้อเท้าแพลง หัก ข้ำ บวม

— การจมน้ำ เป็นลม หมดสติ

— อาการหรือเครื่องอุปกรณ์ การกีฬาชำรุดและเกิดเป็นอันตรายแก่นักเรียน

— อันตรายที่เกิดจากการไปทัศนาวจรหรือการอยู่ค่ายพักแรม ดังนั้นจึงควรมีการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุ ดังนี้

๑. ต้องมีครูพลศึกษาควบคุมการเล่น คอยแนะนำการเล่นให้ถูกต้องศึกษาตลอดจนดูแลการแต่งกายให้ถูกต้องรัดกุม

๒. กิจกรรมใดที่เหมือนอันตรายต้องมีเครื่องช่วยป้องกัน เช่น ตาข่าย เบาะนุ่มหรือเครื่องชูชีพ

๓. หากเป็นการแข่งขันต้องมีแพทย์สนามคอยตรวจร่างกายก่อนการแข่งขัน และคอยให้การปฐมพยาบาลด้วย

๔. อุปกรณ์การกีฬาต้องได้รับการตรวจตราอยู่เสมอ หากชำรุดต้องเปลี่ยนหรือซ่อมแซมทันที

๕. ต้องจัดกิจกรรมให้เหมาะกับเพศและวัยของเด็ก

๖. กวักขันเรื่องมารยาทในการเข้าชม การเชียร์ ตลอดจนมารยาทในการเล่น

โรงอาหาร

การป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในโรงอาหารมีดังนี้

๑. โรงอาหารต้องไม่ทึบ มีแสงสว่างพอ อากาศถ่ายเทไปมาได้สะดวก

๒. โต๊ะเก้าอี้ต้องมั่นคงแข็งแรงและจัดให้เป็นระเบียบ ไม่เกะกะ
๓. โรงอาหารต้องสะอาด และมีของใช้ที่จำเป็นไว้ เช่นกระโถนหรือภาชนะสำหรับทิ้งของและเศษอาหาร
๔. โรงอาหารไม่ควรอยู่ติดห้องน้ำ ห้องส้วม
๕. หากมีประตูหน้าต่างต้องมีข้อสับให้เรียบร้อย
๖. ตามผนังควรมีภาพที่เกี่ยวกับเรื่องอาหาร หรือภาพวิสวย ๆ ซึ่งจะก่อให้เกิดบรรยากาศที่ดี
๗. ต้องระวังในเรื่องสัตว์หรือแมลงที่จะนำเชื้อโรคมาสู่คน
๘. ระวังในเรื่องภาชนะใส่อาหาร ตักอาหารและประกอบอาหาร ต้องให้สะอาดอยู่เสมอ
๙. ต้องมีครูคอยควบคุมและกวาดจับมิให้ใช้ โรงอาหารเป็นสถานที่วิ่งเล่น
๑๐. ที่ประกอบอาหาร เมื่อเสร็จจากการประกอบอาหารแล้ว ต้องดับไฟ หรือปิดท่อก๊าซให้เรียบร้อย
๑๑. ระวังอย่าให้มีน้ำมันเชื้อเพลิงอยู่ใกล้ ๆ เตาไฟ
๑๒. มีการเก็บกวาดรักษาความสะอาดที่ดี และสม่ำเสมอ
๑๓. ควรแนะนำให้ปฏิบัติตนเป็นผู้รักษาระเบียบวินัยที่ดีเช่นในการใช้อาหารและการรับประทานอาหาร

อัคคีภัย

อัคคีภัยนับว่าเป็นภัยที่ร้ายแรงอย่างมหันต์ต่อชีวิตของคนเรา อัคคีภัยเป็นภัยที่น่าสยดสยองที่สุด เพราะอัคคีภัยมิได้ก่อความเสียหายแก่ทรัพย์สินเฉพาะที่ถูกไหม้เท่านั้น ยังก่อความเสียหายให้กับทรัพย์สินอื่น ๆ ที่ถูกอบด้วยควันถูกน้ำดับไฟ

ฉีกและถูกน้ำยาเคมีที่ใช้ดับไฟอีกด้วย บุคคลที่ประสบอัคคีภัยต้องถึงกับล้มละลาย บางรายถึงกับบาดเจ็บร้ายแรงยิ่งกว่านั้นคือต้องเสียชีวิตไปเพราะถูกไฟคลอกตาย ขณะนอนหลับหรือหาทางออกไม่ได้ แม้เจ้าหน้าที่ดับเพลิงเองก็อาจประสบอุบัติเหตุเป็นอันตรายถึงชีวิตเช่นเดียวกันได้ แต่อัคคีภัยไม่ใช่เป็นภัยอันตรายที่ไม่อาจป้องกันได้ อุบัติเหตุทุกอย่างมีหนทางป้องกันได้ทั้งสิ้น

การป้องกันอัคคีภัย ก็คือการกำจัดสาเหตุที่เกิดขึ้น สภาพแวดล้อม และ ทั่วการศึกษาที่จะส่งเสริมให้เกิดอัคคีภัย

ลักษณะของอัคคีภัย การที่เกิดเพลิงไหม้ หรือที่เรียกว่าการสันดาปหมายถึง การเกิดปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดจากการรวมตัวของเชื้อเพลิงกับก๊าซออกซิเจน อันเป็นผลให้เกิดความร้อนและแสงสว่างขึ้นซึ่งประกอบไปด้วย

— เชื้อเพลิง หมายถึงสิ่งที่อยู่ในสภาวะเป็นไอหรือก๊าซ

— สารช่วยในการสันดาป หมายถึงก๊าซออกซิเจนและความร้อนซึ่งสามารถยกระดับอุณหภูมิถึงจุดติดไฟ

ประเภทของเพลิงที่เกิดขึ้น แบ่งออกได้ ๓ ประเภท คือ

๑. ประเภท ก. ไต้แก๊สที่เกิดขึ้นจากเชื้อเพลิงธรรมชาติเช่น ไม้ เศษผ้า กระดาษ
๒. ประเภท ข. ไต้แก๊สที่เกิดขึ้นกับน้ำมัน เชื้อเพลิงหรือเชื้อเพลิงเหลวที่ติดไฟได้ เช่น เบนซิน และไขมันต่าง ๆ
๓. ประเภท ค. ไต้แก๊สที่เกิดขึ้นกับเครื่องมือ และอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ยังมีกระแสไฟฟ้าไหลอยู่ เช่น เครื่องกำเนิดไฟฟ้า เครื่องรับวิทยุ โทรทัศน์ และเครื่องกำเนิดกำลังงานด้วยไฟฟ้าอื่น ๆ



สาเหตุของการเกิดอัคคีภัย

สาเหตุที่เกิด สาเหตุที่เกิดอัคคีภัยส่วนใหญ่แล้วมักจะเกี่ยวเนื่องกับชีวิตประจำวันของคนเรานั้นเอง คือ

๑. เกิดจากความประมาทเลินเล่อของคน ในการใช้ไม้ขีดไฟหรือเกิดจากการสูบบุหรี่
๒. เกิดจากการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านไม่ดีปล่อยให้เชื้อเพลิงวางอยู่ทั่วไปเด็ก ๆ หยิบฉวยไปเล่นได้
๓. เกิดจากการจัดสภาพแวดล้อมนอกบ้านไม่ดี เช่น รอบ ๆ บ้านมีฟาง หญ้าแห้ง กองไม้แห้ง ใต้ถุนบ้านมีเชื้อไฟอย่างดี เป็นต้น
๔. เกิดจากทั้งเศษผ้าหรือเศษกระดาษที่เปราะนํ้ามันลงในถังขยะซึ่งเมื่อโยนกันบุหรืลงไปก็มีโอกาสติดไฟได้ง่าย
๕. ไม่ระมัดระวังเมื่อมีการสะสมเชื้อเพลิงหรือวัตถุเชื้อเพลิงไว้มากเช่น

มีน้ำมันเชื้อเพลิง มีกองกระต่าย มีบ้าน ปอ กระสอบมักเป็นเพื่อน ๆ มีท่อไม้ขีดไฟไว้มาก ๆ

๖. ไม่ระมัดระวังในการเช็ดถูหรือทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักร หรือรถยนต์ด้วยน้ำมันเบนซินหรือล้างด้วยน้ำมันทินเนอร์

๗. เกิดจากตะเกียง โคมไฟที่ให้แสงสว่างซึ่งไม่ระมัดระวังในการจุดและการใช้ เช่น แชนไว์ใกล้วัตถุติดไฟ วางเกะกะ คนหรือสัตว์เลี้ยงชนล้มลง

๘. เกิดจากมีท่อแก๊สไฟ ก๊าซอื่น ฯลฯ ไว้ในครอบครองและเก็บไว้ไม่มิดชิด

๙. เกิดจากเจตนาโดยตรงคือการลอบวางเพลิง

๑๐. เกิดจากความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น ทำวัตถุระเบิดเล่น

การป้องกัน การป้องกันอุบัติเหตุจากอัคคีภัยทั้งภายในบ้านและในชุมชน เพื่อความปลอดภัยของตนเองและชุมชนควรทำดังนี้

๑. ถังแก๊สหรือถังไม้ขีดไฟ ก่อนทิ้งควรดับเสียให้เรียบร้อยและควรทิ้งในที่เขี่ยบุหรี่ หรือที่ที่จัดไว้ให้ทิ้ง

๒. จัดสภาพสิ่งแวดล้อมภายในบ้านให้ดี ไม่ปล่อยให้เชื้อเพลิงวางอยู่ทั่ว ๆ ไปและไม่ปล่อยให้เด็กนำเชื้อเพลิงไปเล่นได้

๓. การใช้ตะเกียงน้ำมันหรือตะเกียงก๊าซไม่ควรแขวนไว้อย่างใกล้ชิด เช่น ชายคา ม่าน ฉาก มู่ลี่ นอกจากนั้นการตั้งตะเกียงควรตั้งไว้ในที่ที่ปลอดภัย ไม่ควรตั้งให้เด็กหรือสัตว์ชนได้ ระมัดระวังลมพัด ก่อนนอนควรดับไฟเสียให้เรียบร้อย

๔. ในการหุงต้ม ระมัดระวังอย่าให้น้ำมันที่ประกอบอาหารหกเลอะเทอะ ล้นภาชนะออกมา เมื่อเสร็จแล้วควรดับไฟในเตาให้เรียบร้อย ทุกครั้งที่ออกจากครัวควรตรวจดูให้ทั่วจนเป็นนิสัย

๕. ไม่ควรเกี่ยวขึง สีส้ม หรือยาขัดเงาบนเตาไฟที่มีไฟแลบเลีย

ออกมา

๖. ไม่เก็บสะสมน้ำมันเชื้อเพลิงทุกชนิดไว้ในครัว แต่ด้วยความจำเป็น ก็ปิดฝาให้มิดชิดปลอดภัยจริง ๆ

๗. ไม่ควรใช้เบนซิน อีเทอร์ ทินเนอร์เป็นเชื้อเพลิง หากจำเป็น จะต้องใช้จะต้องระมัดระวังให้มาก และมีที่เก็บที่ปลอดภัยอย่างแท้จริง

๘. หากมีการสะสมวัตถุไวไฟ เช่น ฟิล์ม หรือเชื้อเพลิง ต้องระมัดระวังให้มาก ๆ และมีที่เก็บให้ปลอดภัย

๙. จัดบริเวณบ้านให้สะอาด อย่าให้มีเศษกระดาษ เศษผง เศษผ้า และสิ่งต่าง ๆ ชุกซ้อนอยู่

๑๐. จัดการเผาขยะหรือเศษไม้ ใบไม้ที่ไม่ใช้เสีย และควรเผาในสนาม หรือที่ห่างไกลจากฝ้านบ้าน เพราะลูกไฟอาจลอยมาติดบ้านได้ และต้องดูแลจนไฟดับสนิทแล้ว

๑๑. ที่ที่จัดรูปเทียนบูชาพระต้องเป็นที่ปลอดภัย และควรมีคนคอยดูแลด้วย

วิธีการดับเพลิง วิธีการดับเพลิงแบ่งออกเป็น ๓ แบบ คือ

๑. กำจัดเชื้อเพลิง

๒. การคลุมดับหรือการกำจัดอากาศ (ออกซิเจน)

๓. การทำให้เย็นตัวลงหรือการลดอุณหภูมิ

การกำจัดเชื้อเพลิง กระทำได้ ๓ วิธี คือ

วิธีที่ ๑

ก. การเคลื่อนย้ายเชื้อเพลิงออก หรือตัดทางหนีต้อเชื้อเพลิง เช่น

- ปิดกั้นน้ำมันที่รั่วไหล
 - ขนถ่ายสินค้าออกจากเรือหรืออาคารที่เกิดเพลิง
 - การพังทลายหรืออาคารเพื่อป้องกันการติดต่อกัน
 - การกั้นโดยทำทางกั้นเพลิง (ในกรณีไฟไหม้ป่า)
- ข. การเคลื่อนย้ายเชื้อเพลิงที่ติดไฟออกจากกองเพลิง เช่น
- ชักไม้หรือฟางที่ไหม้ออกจากกอง
 - แบ่งหรือแยกปริมาณของสิ่งที่ติดไฟให้เป็นกองเล็ก ๆ เพื่อให้ดับได้ง่าย

วิธีที่ ๒ การคลุมดับหรือการกำจัดอากาศเป็นการลดปริมาณของก๊าซออกซิเจนให้น้อยลง เพราะออกซิเจนมีในอากาศถึง ๒๑ % ถ้าลดลงเหลือ ๑๕ % ไฟก็จะดับง่ายขึ้น ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

- การใช้ผ้าห่มคลุม ทำให้ดับอากาศ เช่น ไฟไหม้เสื้อผ้าที่สวมใส่เป็นต้น
- การใช้ผ้าห่มหนา ๆ หรือทรายหรือดินร่วนเทกลบ
- การใช้น้ำยาเป็นฟองฉกคลุมลงไป
- การใช้ก๊าซเฉื่อยหรือไอระเหยของสารเคมีบางอย่างฉีดลงไปที่ไฟ เช่น เมทิลบรอมไมด์ คาร์บอนเตตระคลอไรด์ เมทิลไฮโอไดด์ และกลอโรบรอมโมมีเทน

วิธีที่ ๓ การทำให้เย็นตัวลง ซึ่งตามธรรมดาเราใช้น้ำหรือสารเคมีเหลวเป็นตัวลดอุณหภูมิสิ่งที่ไหม้ไฟ แต่ก็มีข้อควรระวังดังนี้

ก. สารบางชนิดที่ทำปฏิกิริยากับน้ำโดยตรง จะเกิดเป็นก๊าซที่ไวไฟและลุกไหม้ คือแคลเซียมคาร์ไบด์ แคลเซียมออกไซด์

- ข. สารเคมีบางอย่างก็สลายน้ำออกเป็นธาตุตั้งเดิมของมัน และทำให้สิ่งนั้นร้อนและไหม้ตัวเอง เช่น โปแตสเซียม โซเดียม แคลเซียม
- ค. โลหะบางอย่างที่ร้อนจัดเมื่อเย็นตัวลง ไปก็จะทำให้เกิดการลุกไหม้รุนแรงขึ้น เช่น แมกนีเซียม อลูมิเนียม สังกะสี และเหล็ก เป็นต้น

การดับเพลิงตามประเภทของเพลิง การดับเพลิงจะให้ไ้ผลโดยจะใช้วิธีอย่างหนึ่งอย่างใดหรือหลาย ๆ อย่าง จำเป็นต้องกับตามประเภทของเพลิงดังกล่าวแล้วจะทำให้ดับได้สะดวก รวดเร็วและปลอดภัยยิ่งขึ้นคือดังนี้

ประเภท ก. ดับด้วยวิธีทำให้เย็นลงหรือลดอุณหภูมิ ของสิ่งที่ไหม้ ใ้ให้ต่ำกว่าจุดติดไฟ

ประเภท ข. ดับด้วยวิธีทำให้ยับยั้งอากาศหรือการคลุ้มดับ

ประเภท ค. ดับด้วยการใช้เครื่องดับเพลิง ชนิดที่มีน้ำยาไม่เป็นสื่อไฟฟ้า

เครื่องมือเครื่องใช้ในการดับเพลิง ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะเครื่องดับเพลิงเคมี สำหรับดับเพลิงชนิดนี้ หรือ ดับเพลิงเริ่มเกิดเท่านั้น เพราะนอกจากเครื่องมือเครื่องใช้ในการดับเพลิงทั่วไป เช่น ถัง น้ำ ทราวย กระสอบและอื่น ๆ เหล่านี้เป็นเครื่องมือเครื่องใช้ธรรมดาที่นักเรียนรู้จักใช้อยู่แล้ว แต่เครื่องดับเพลิงเคมี ซึ่งเป็นแบบสำเร็จรูปต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามโรงงาน สถานราชการ ฯลฯ นั้นนักเรียนควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจและรู้จักวิธีใช้ ให้ถูกต้องกับ ขอบเขตและประเภทของเพลิงกัวย

เครื่องดับเพลิงสำหรับดับเพลิงชนิดนี้ ที่เป็นแบบต่าง ๆ แบ่งออกได้เป็น

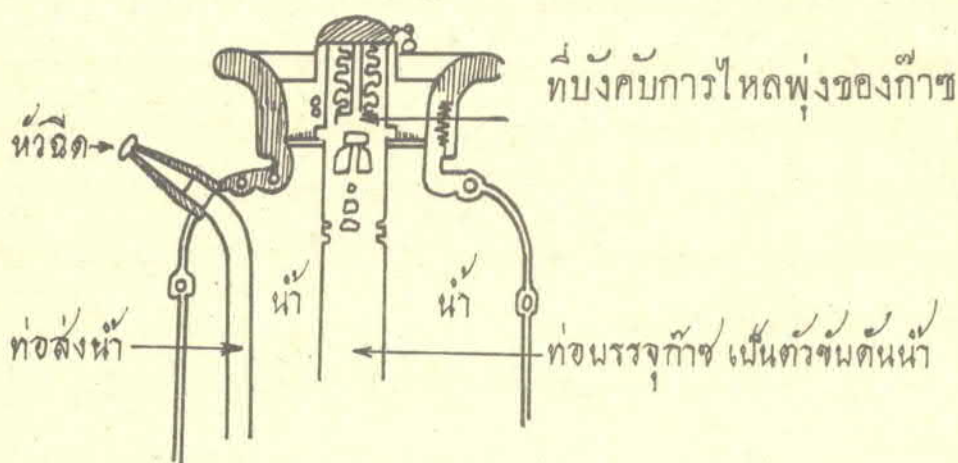
๖ ชนิด คือ

๑. เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำธรรมดา (โดยใช้กำลังขับเคลื่อนของก๊าซ)
๒. เครื่องดับเพลิงชนิด กรดโซดา
๓. เครื่องดับเพลิงชนิดฟองก๊าซ (โฟม)
๔. เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำยาเหลวระเหย
๕. เครื่องดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์เหลว แบบสะสมความดัน
๖. เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง

เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำธรรมดา (โดยใช้กำลังขับเคลื่อนของก๊าซ)

เครื่องดับเพลิงชนิดน้ำธรรมดา ส่วนมากประดิษฐ์ขึ้น มีขนาด ๒-๑๒ แกลลอน หรือ ๑๐ ลิตร ภายในบรรจุน้ำธรรมดาและใช้แรงขับเคลื่อนของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หรือ ไนโตรเจน ที่อัดไว้ด้วยความดันในกระบอกโลหะซึ่งแยกเป็นอีกส่วนหนึ่งต่างหาก

การปล่อยก๊าซให้พุ่งออกมาเป็นแรงขับเคลื่อนน้ำ กระทำได้โดยวิธีกดปุ่มหรือกระแทกให้ฝาปิดที่อก๊าซเปิดออก หรือโดยการเปิดลิ้นบังคับก๊าซ ทั้งนัย่อมแล้วแต่แบบผลิต(ตามรูป)



ท่อก๊าซซึ่งติดตั้งอยู่ภายในเครื่อง ต้องหมั่นนำเอาออกซึ่งน้ำหนักดูทุก ๆ ๖ เดือน หรือเมื่อสงสัยว่าจะเกิดการรั่วไหล ซึ่งถ้าน้ำหนักลดลงเพียง $\frac{1}{2}$ เอนซ์ หรือมากกว่าต้องนำไปอัดก๊าซใหม่

ผลในการดับเพลิง ใช้ดับเพลิงประเภท ก.

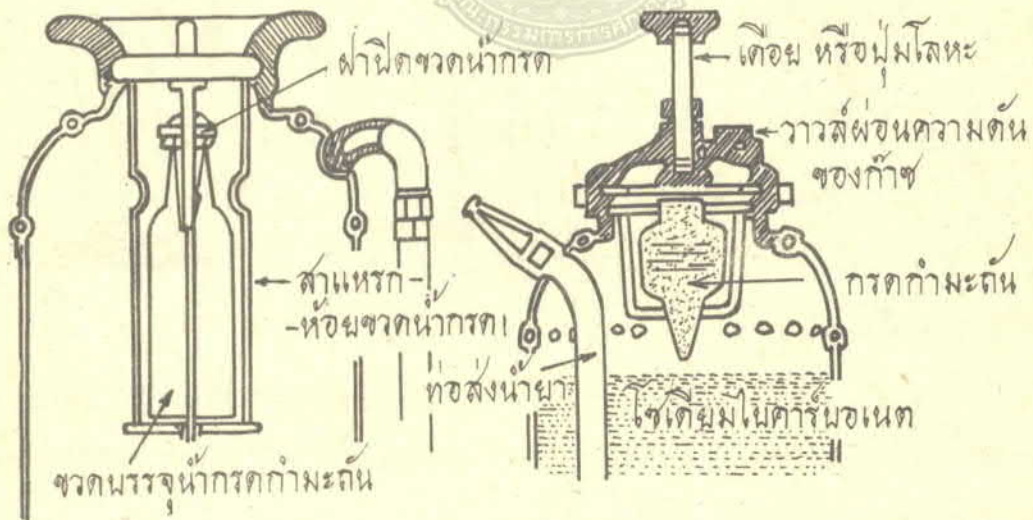
เครื่องดับเพลิงชนิดกรดโซดา เครื่องดับเพลิงชนิดกรดโซดาเป็นเครื่องดับเพลิงชนิดที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไป มีตัวยาบรรจุอยู่สองชนิด คือ

๑. กรดกำมะถันอย่างเข้มข้น

๒. โซเดียมไบคาร์บอเนตละลายกับน้ำอุณหภูมิ 50° ฟาเรนไฮต์
วิธีใช้ มีวิธีใช้อยู่หลายวิธีแล้วแต่ลักษณะของแบบผลิต เช่น

๑. ใช้วิธีกระแทกปุ่มโลหะให้ไปกระทบกับขวดแก้วหรือกระเปาะแก้วที่บรรจุกรดกำมะถันอย่างเข้มข้นให้แตกออก (ดังรูป)

๒. บางชนิดใช้วิธีคว่ำภาชนะที่บรรจุ (เครื่องดับเพลิง) ลงเพื่อให้กรดกำมะถันหกกว่าลงไปผสมกับน้ำยาโซเดียมไบคาร์บอเนต (ดังรูป)



เมื่อกรดก้ามะดันกับโซเดียมไบคาร์บอเนตผสมกัน ก็จะเกิดก๊าซคาร์บอน-ไดออกไซด์ซึ่งมีความดัน ๑๐๐ ปอนด์/ตารางนิ้ว ดันให้น้ำพุ่งออกไปทางปากกรวยของเครื่องดับเพลิง

ผลในการดับเพลิง

ใช้ดับเพลิงประเภท ก. ทั้งนี้โดยการฉีด ไปที่ฐานของเพลิงหรือสิ่งที่กำลังลุกไหม้อยู่โดยหมุนตัวไปรอบ ๆ บริเวณที่เกิดเพลิง ไม่ใช่ฉีดลงไปในบนเปลวเพลิงหรือควัน (ตามรูป) และเมื่อใช้แล้วต้องล้างให้สะอาด แล้วตากแดดให้แห้ง แล้วจึงค่อยเติมตัวยาใหม่



การบำรุงรักษา

๑. ยานำไปติดตั้งไว้ในที่ที่มีความร้อนหรือตากแดด เพราะเมื่อน้ำยาโซเดียมไบคาร์บอเนตได้รับความร้อน จะสลายตัวเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ อันจะทำให้ตัวยาเสื่อมคุณภาพลง

๒. ต้องเปลี่ยนน้ำยาใหม่ทุก ๆ ปี ทั้งนี้เพราะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่มีอยู่ในน้ำยาอาจจะระเหยไปหมด หรือรกรก่ามะถันซึ่งมีคุณสมบัติดูดความชื้นจากอากาศได้ข้างลงเพราะมีความชื้นหรือไอน้ำเข้าไปผสม

๓. ต้องหมั่นตรวจดูที่ปากกรวย หรือที่หัวฉีดของเครื่องดับเพลิงอย่าให้อุดตัน (ตามธรรมคัมภีร์อย่างหุ้มไว้)

๔. ถ้าสังเกตจากตัวภาชนะเครื่องดับเพลิงภายนอกเห็นรอยคราบสีขาวๆ ไหลเป็นทาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ได้เกิดความดันของก๊าซภายในเครื่องมากกว่าปกติ ในกรณีเช่นนี้พึงทำความสะอาดส่วนภายนอกด้วยน้ำอุ่น และเปิดฝาเกลียวเครื่องดับเพลิงออกชั่วขณะหนึ่ง เพื่อระบายความกดดันของก๊าซ อย่าปล่อยทิ้งไว้จะทำให้ภาชนะโลหะถูกกัดกร่อนผุพัง และท้อส่งน้ำยารวมทั้งหัวฉีดของเครื่องดับเพลิงเกิดการอุดตันได้

ข้อควรจำ น้ำยาเป็นสื่อไฟฟ้า จึงห้ามมิให้นำไปใช้ในการดับเพลิงที่เกี่ยวข้องกับเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้า (ประเภท ก.) หรือบริเวณที่สายน้ำยาอาจไปกระทบกับสายไฟฟ้าที่มีกระแสอยู่

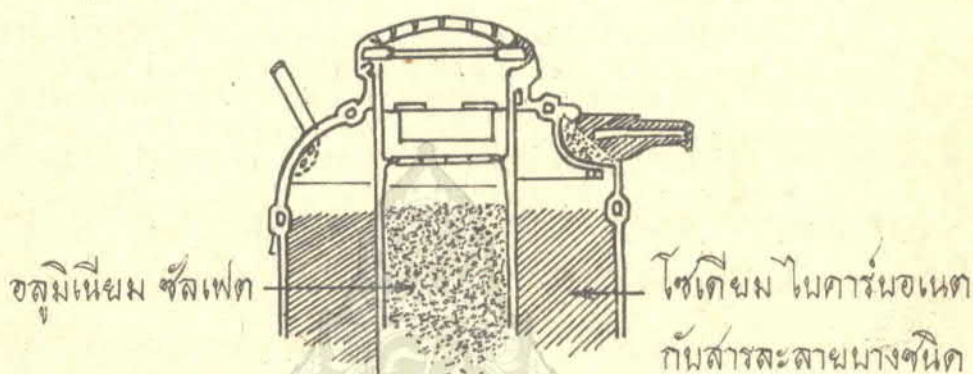
เครื่องดับเพลิงชนิดฟองก๊าซ (โฟม)

เครื่องดับเพลิงชนิดฟองก๊าซ (โฟม) เป็นเครื่องดับเพลิงชนิดที่ใช้ความดันจากปฏิกิริยาเคมีของตัวยาที่บรรจุอยู่ภายในเครื่อง คั้นน้ำยาออกมาเป็นฟองภายในฟองมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์บรรจุอยู่ตามอัตราส่วนขยาย ๗ ถึง ๑๒ เท่าของปริมาตรเดิม เช่น ถ้ามีตัวยา ๒๑ แกลลอน จะได้ฟองก๊าซ หรือฟองน้ำยาประมาณ ๑๔๘ ถึง ๒๐๐ แกลลอน

น้ำยาฟองก๊าซ หรือโฟม มีผลในการดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับน้ำมันเชื้อเพลิง (ประเภท ข) หรือเชื้อเพลิงเหลวที่ลุกไหม้ได้ในลักษณะที่เป็นฝากรอบทับ ทำให้

อับอากาศ เครื่องดับเพลิงชนิดฟองก๊าซมีส่วนภายในแยกออกเป็นสองส่วน และมี
ตัวยาบรรจุอยู่

วิธีใช้ ตามธรรมดาใช้วิธีคว่ำเครื่องดับเพลิงลง เพื่อให้ตัวยาทั้งสองส่วน
ผสมกัน (บางชนิดก่อนจะคว่ำลงต้องยกคันบังคับน้ำยาขึ้นก่อนจึงจะใช้ได้ทันทีแล้ว
แต่บริษัทผู้ผลิตจะกำหนดไว้)



น้ำยาจะพุ่งออกได้ก็โดยอาศัยความดันของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเกิดจาก
ปฏิกิริยาของน้ำยาที่ผสมกัน ขนาดความดันตั้งแต่ ๑๐๐ ปอนด์/ตารางนิ้ว ขึ้น
ไปดันน้ำยาออกมาเป็นฟองทางปากกรวยหัวฉีดของเครื่องดับเพลิง



ผลในการดับเพลิง

การฉีดก๊าซฟองก๊าซ (โฟม) จะเป็นผลดีต่อเมื่อผู้ใช้ได้ฉีดให้น้ำยาละลายแผ่นผิวหน้าของน้ำมันเชื้อเพลิงหรือเชื้อเพลิงเหลวอย่างแผ่วเบา โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับน้ำมันเชื้อเพลิงหรือเชื้อเพลิงเหลวที่ลุกไหม้อยู่ในภาชนะที่บรรจุ การฉีดน้ำยาจะกระทำได้ ๒ ประการ คือ

๑. โดยการกระแทกขอบภายในของภาชนะที่บรรจุ เพื่อให้ น้ำยาไหลตกลงมาละลายแผ่นผิวหน้าของน้ำมันเชื้อเพลิง

๒. โดยการถอยไปให้เกือบถึงระยะฉีดของเครื่องดับเพลิง และให้น้ำยาย่อยตกลงมาบนผิวหน้าของน้ำมันเชื้อเพลิง โดยปราศจากแรงดัน

กรณีที่น้ำมันเชื้อเพลิงหกอยู่ตามพื้นราบ ต้องพยายามฉีดทะลอมจากขอบนอกเข้าหาจุดศูนย์กลาง

การบำรุงรักษา เช่นเดียวกับเครื่องดับเพลิงชนิดกรดโซดา

ข้อควรจำ น้ำยาโฟมเป็นสื่อไฟฟ้า ฉะนั้นจึงห้ามมิให้ใช้ในการดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับอุปกรณ์ไฟฟ้า หรือในกรณีที่ต้องฉีดน้ำยาไปกระทบกับสายไฟฟ้าหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีกระแสอยู่

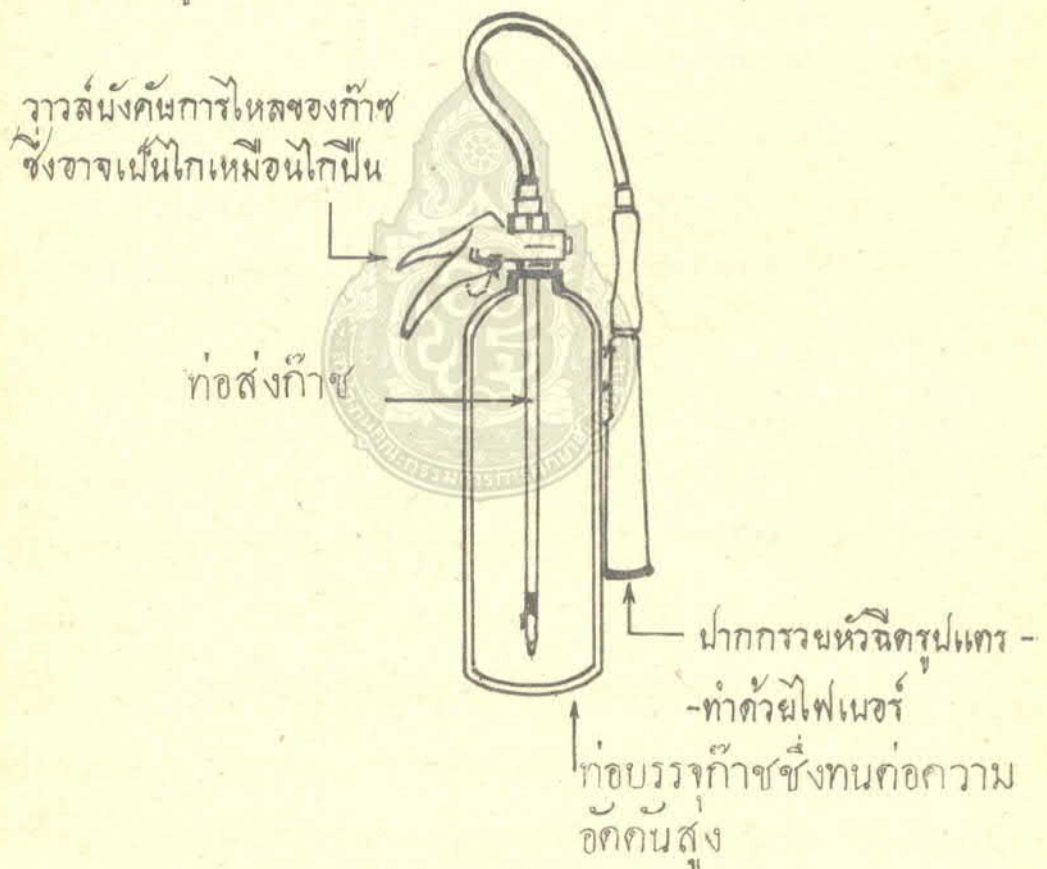
เครื่องดับเพลิงชนิดคาร์บอน ไดออกไซด์เหลว

(แบบสะสมความดัน)

เครื่องดับเพลิงชนิดคาร์บอน ไดออกไซด์เหลวแบบสะสมความดัน มีก๊าซคาร์บอน ไดออกไซด์อัดอยู่ ด้วย ความดัน ไม่ต่ำกว่า ๘๐๐—๙๐๐ ปอนด์/ตารางนิ้วในอุณหภูมิปกติ (ตามมาตรฐานของประเทศอังกฤษวัดด้วยความดัน

๗๔๕ ปอนด์/ตารางนิ้ว) เมื่ออุณหภูมิ ๖๐ องศาฟาเรนไฮต์ ก๊าซที่อัดไว้ด้วยความดันสูงจะแปรสภาพเป็นของเหลว

ตัวภาชนะที่บรรจุก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นโลหะซึ่งสามารถทนความดันได้ไม่ต่ำกว่า ๓๗๕ ปอนด์/ตารางนิ้ว มีกระบอกฉีครูปแตรซึ่งทำด้วยไฟเบอร์หรือวัสดุซึ่งไม่เป็นสื่อไฟฟ้า และมีลิ้นบังคับการไหลพุ่งของก๊าซได้ตามความต้องการ (ดังรูป)



ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นก๊าซเฉื่อยไม่ช่วยในการลุกไหม้ มีความหนาแน่น ๑.๕ เท่าของอากาศ (เมื่ออากาศเทียบเท่ากับ ๑) และไม่เป็นสื่อไฟฟ้า ขณะ

ปล่อยให้ก๊าซพุ่งออกจากสันบังคับกับ ก๊าซจะพุ่งออกมาด้วยความดันและความเร็วสูง แล้วมาลดต่ำลง ขณะที่ก๊าซกำลังจะพุ่งพ้นปากกรวยหัวสูบลมรูปแตร มีความหนาแน่น และแผ่กระจายทั่วไป จึงเป็นผลในการเข้าแทนที่อากาศ (ออกซิเจน) ในบริเวณผิวหน้าของเชื้อเพลิงที่กำลังลุกไหม้อยู่เกิดการอับอากาศ นอกจากนี้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่พุ่งออกมีความเย็นจัดจนกลายเป็นหมอกหิมะ (๓๐ เปอร์เซ็นต์ของก๊าซได้กลายเป็นของแข็ง คือน้ำแข็งแห้งหรือหิมะ) จึงมีผลในการทำให้วัตถุที่กำลังลุกไหม้อยู่เย็นตัวลงโดยเร็วด้วย

เครื่องดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์เหลวแบบสะสมความดันเหมาะแก่การดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับน้ำมันเชื้อเพลิง และโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเพลิงที่เกิดขึ้นกับเครื่องอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ยังมีกระแสไฟฟ้าไหลอยู่

การใช้ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เหลวพุ่งออกไปได้ไกล ๓ ฟุต (ขนาดใหญ่ไปได้ไกลกว่า ๓ ฟุต) ฉะนั้นผู้ใช้ต้องพยายามเข้าไปใกล้จุดที่เกิดเพลิง เท่าที่จะสามารถและฉีกกราดจากด้านหนึ่ง ตัดข้ามผิวหน้าของน้ำมันเชื้อเพลิงหรือ เชื้อเพลิงเหลวอย่างช้า ๆ จนเพลิงดับ

ข้อควรระวัง ในการใช้เครื่องดับเพลิงแบบก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์คือ ไม่ควรใช้ในที่มีลมพัดจัด อันจะเป็นเหตุให้ลมพัดฉีกก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์หลุดลอยไปได้ และจะไม่เป็นผลในการกลุ่มดับ นอกจากนี้ผู้ใช้ต้องระมัดระวังความหนาวเย็นและการขาดอากาศ เนื่องจากก๊าซได้เข้าไปแทนที่อากาศ (ออกซิเจนโดยรอบ) หมด หากอยู่ในที่อับอากาศแล้วจะไม่มีอากาศหายใจ

วิธีใช้เครื่องดับเพลิง แบบก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์



ผลดี ของเครื่องดับเพลิงชนิดนี้ คือ

(๑) ใช้ได้เร็ว และสามารถทำการคลุมดับได้เป็นผลเร็วที่สุด ไม่ว่า จะอยู่ในอุณหภูมิใด

(๒) ไม่เปราะเปื้อน กล่าวคือ ในลักษณะที่เป็นแก้วจะระเหิดไปได้

(๓) ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า

(๔) ใช้ดับเพลิงที่เกิดกับเชื้อเพลิงเหลวได้ทุกอย่าง

การบำรุงรักษา เครื่องดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์เหลวแบบสะสม ความดัน ไม่ควรวางไว้ในที่มีแสงแดดส่องถึงหรือใกล้ความร้อน เพราะจะทำให้

ก๊าซขยายตัวและรั่วซึมออกมาได้ ทั้งต้องระวังมิให้ก๊าซขณะที่บรรจุตกกระทบ ซึ่งจะ
เป็นเหตุให้เกิดการแตกระเบิดได้ ต้องหมั่นตรวจตรา โดยการชั่งน้ำหนักเครื่อง
กับเพลิงคือน้อย ๖ เดือนต่อครั้ง ถ้าหากน้ำหนักลดลง ๑ ใน ๑๐ ของ
น้ำหนักเดิม (ดูได้ที่คอเครื่องกับเพลิงหรือตัวเครื่อง) ต้องนำไปอัดก๊าซใหม่
ส่วนภายในของปากกรวยรูปแตร ต้องหมั่นตรวจตรามิให้อุดตัน มิฉะนั้นจะไม่ได้ผล
ในการขับเคลื่อนก๊าซให้ไหลพุ่งออกได้

เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง

เครื่องดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง เป็นเครื่องมือดับเพลิงที่เป็นแบบผลิตชนิด
ใหม่ และได้นำออกใช้กันแพร่หลายมากในปัจจุบัน เครื่องดับเพลิงชนิดนี้มีตัวยา
หลายชนิดบรรจุอยู่

สารผสมเหล่านี้บรรจุอยู่ในเครื่องดับเพลิงแล้วแต่รูปลักษณะการผลิต แต่
ส่วนมากบรรจุอยู่ในเครื่องดับเพลิงรูปทรงกระบอก มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์
หรือไนโตรเจนเป็นตัวขับเคลื่อน ผงยาอยู่ในอีกส่วนหนึ่ง ผงยาที่ถูกขับเคลื่อนด้วยความดัน
ของก๊าซจะพุ่งออกทางปากกรวยหัวสูบลูปแตร มีความหนาแน่นพอที่จะคลุมดับ
บนผิวหน้าของเชื้อเพลิง (โดยเฉพาะเชื้อเพลิงเหลว) ทำให้เพลิงดับลงได้ และ
นอกจากนั้นเมื่อสารผสมถูกความร้อน บางส่วนจะสลายตัวเป็นก๊าซคาร์บอนได-
ออกไซด์ ประมาณน้ำหนัก ๑ ปอนด์ ต่อ ๔ ๑/๒ ลูกบาศก์ฟุต ออกช่วยในการ
คลุมดับด้วย

ฉะนั้น ผลในการดับเพลิงของเครื่องดับเพลิงชนิดนี้ก็คือ สามารถดับเพลิง
ที่เกิดกับเชื้อเพลิงได้ และโดยที่สารผสมซึ่งเป็นตัวยานี้ไม่เป็นสื่อไฟฟ้า จึงใช้
ดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับเครื่องอุปกรณ์หรือเครื่องมือไฟฟ้าที่ยังมีกระแสไหลอยู่ได้
อีกด้วย

วิธีใช้ ใช้อย่างเดียวกับแบบก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ แต่โดยที่ผงยาจะพุ่งไปได้ไกลมาก เพราะฉะนั้นผู้ใช้เพียงคนเดียวในบริเวณที่เกิดเหตุโดยไม่ต้องเข้าไป กระชั้นชิดนักก็จะสามารถฉีดพ่นน้ำยาออกไปคลุมดับได้โดยทั่วถึง



ข้อพึงปฏิบัติสำหรับผู้มีไว้ซึ่งเครื่องดับเพลิงเคมี พึงจำไว้ว่า เครื่องดับเพลิงสำหรับดับเพลิงขั้นต้นนั้น ใช้เฉพาะสำหรับการดับเพลิงที่เพิ่งเริ่มเกิดเท่านั้น ฉะนั้นผู้ที่มีไว้ซึ่งเครื่องดับเพลิงดังกล่าว จะต้องศึกษาเกี่ยวกับเครื่องดับเพลิงต่างๆ ที่ตนมีอยู่อย่างละเอียด ทั้งนี้เพื่อให้สามารถใช้ได้อย่างรวดเร็วและทันทั่วถึงเมื่อมีเหตุเพลิงไหม้เกิดขึ้น

หลักการทั่ว ๆ ไปสำหรับยึดถือมีดังต่อไปนี้ คือ

๑. ผู้ใช้หรือมีไว้ซึ่งเครื่องดับเพลิงทุกชนิด จำเป็นจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับวิธีใช้อย่างถูกต้อง เมื่อใช้เครื่องดับเพลิงให้บังเกิดผลดีที่สุด
๒. ควรจะได้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้ การเปลี่ยนแปลงเดิมทั่วยา และการดูแลรักษาของบริษัทผู้ผลิตอย่างกวาดขัน
๓. เครื่องดับเพลิงทุกเครื่องควรจะได้ทำการตรวจทดลองอย่างน้อย ๕ ปี ต่อครั้ง เพื่อจะได้ทราบสภาพความคงทนของภาชนะที่บรรจุ

๔. ควรจะได้ตรวจดูบ่อย ๆ ว่า เครื่องดับเพลิงที่มีอยู่ได้วางไว้ในที่ที่เหมาะสม ซึ่งจะหยิบใช้ได้ง่าย และปากกรวยหัวสุมของเครื่องดับเพลิงไม่อุดตันด้วย

๕. ในการเปลี่ยนเติมน้ำยาตามวาระและอายุของน้ำยานั้น ควรฝึกวิธีใช้ไปในตัวด้วย

๖. การติดตั้งเครื่องดับเพลิงควรถือหลักดังนี้

ก. กรดโซดาหรือโฟมหรือเครื่องดับเพลิงแบบน้ำธรรมดาติดตั้งในระดับสูงวัดจากพื้นถึงส่วนบนสุดของเครื่องไม่เกิน ๕ ฟุต

ข. แบบคาร์บอนไดออกไซด์ หรือผงเคมีแห้งขนาดต่ำกว่า ๑๐ ปอนด์ ติดตั้งในระดับสูงวัดจากพื้นถึงส่วนบนของเครื่องไม่เกิน ๕ ฟุต ถ้าน้ำหนักเกินกว่า ๑๐ ปอนด์ ขึ้นไปติดตั้งในระดับสูง ๓ $\frac{1}{2}$ ฟุต



บทที่ ๔

การปฐมพยาบาล

สิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย

อันตรายเกี่ยวกับสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกายที่สำคัญ ๆ มี ๖ ประการด้วยกัน คือ

๑. สิ่งแปลกปลอมเข้าตา สิ่งแปลกปลอมที่ตกเข้าไปในตา มักจะตกไปอยู่ตามที่ต่าง ๆ เหล่านี้ เช่น ที่เปลือกตาทั้งบนและล่าง ซึ่งส่วนมากเป็นของเบาจำพวก ผง ผุ่นละออง และแมลงเล็ก ๆ แต่ถึงกระนั้นก็ทำให้ระคายเคือง มีน้ำตาไหลออกมาเพราะการอักเสบ อีกแห่งหนึ่ง คือฝังลงไปที่นัยน์ตา ใต้แก้มพวกเศษเหล็ก เศษหิน ซึ่งเล็กแต่แข็ง ผงชนิดนี้ทำให้ระคายเคืองและอักเสบมากกว่าพวกแรก สิ่งแปลกปลอมอีกประเภทหนึ่งเป็นประเภทของเหลว แต่มีอันตราย เช่น กรด ค่าง ชนิดนี้เป็นอันตรายต่อนัยน์ตามาก หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาจบอดได้

การปฐมพยาบาล

๑. อย่าขยี้ตา
๒. ลืมตาในน้ำสะอาด หรือน้ำเกลือ หรือน้ำยาล้างตา
๓. ในกรณีที่ เป็นของเหลว ถ้าเป็นค่าง ให้ใช้น้ำส้มอ่อน ๆ หยอด ถ้าเป็นกรด ใช้น้ำด่าง เช่น โซดาไบคาร์บอเนตหยอด
๔. ใช้ผ้าเช็ดหน้าเช็ดผองออก แล้วล้างตากด้วยน้ำยาล้างตาอีกครั้งหนึ่ง
๕. รีบนำส่งโรงพยาบาลหรือแพทย์

๒. สิ่งแปลกปลอมเข้าหู สิ่งแปลกปลอมที่ตกเข้าไปในช่องหู ส่วนมากมักจะเกิดกับเด็ก ๆ ซึ่งรู้เท่าไม่ถึงการณ์โดยเล่นยัดเมล็ดผลไม้ต่าง ๆ กระจุก หรือลูกบิด ตลอดจนเศษสิ่งของต่าง ๆ บางทีก็เกิดจากอุบัติเหตุ พวกแมลงตัวเล็ก ๆ เข้าไปในหู เช่น มด ตัวแมงคาเรือง หรืออื่น ๆ

การปฐมพยาบาล

๑. อย่าใช้มือหรือไม้หรือสิ่งอื่นใดแคะหู เพราะสิ่งแปลกปลอมจะเข้าไปลึก ถ้ามองเห็นควรใช้คีมค่อย ๆ คีบออกมา

๒. เอียงหูข้างที่สิ่งแปลกปลอมเข้า แล้วกระตุกใบหูเบา ๆ สิ่งแปลกปลอมจะหลุดออกมา

๓. ถ้าเป็นพวกแมลง ใช้น้ำมันหรือน้ำมันพาราฟิน หรือน้ำมันมะกอกหยอดหู แมลงจะตายลอยขึ้นมาเอง

๔. ถ้าสิ่งแปลกปลอมไม่ออกต้องรีบส่งแพทย์

๓. สิ่งแปลกปลอมเข้าจมูก สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในจมูก โดยมากเกิดจากการเล่นของเด็ก ๆ ซึ่งมักไม่ค่อยมีอันตรายใด ๆ

การปฐมพยาบาล

๑. อย่าใช้นิ้วมือแคะ เพราะสิ่งแปลกปลอมจะเข้าไปลึกและอาจตกลงไปในหลอดลมได้

๒. ใช้นิ้วหัวแม่มืออุดรูจมูกอีกข้างหนึ่ง แล้วสั่งแรง ๆ ให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมา

๓. หากไม่ออกต้องรีบส่งแพทย์

๔. สิ่งแปลกปลอมเข้าคอ สิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปในคอเกิดขึ้นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ส่วนมากเกิดในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่เช่น ก้างปลา กระจุกไก่อ่ ตลอดจนของเล่นต่าง ๆ เช่น สตางค์ หรือเมล็ดผลไม้ต่าง ๆ

การปฐมพยาบาล

๑. อย่าใช้นิ้วมือซ้าย จะทำให้สิ่งแปลกปลอมตกลงไป
๒. ถ้าเป็นก้างปลาขนาดเล็ก ให้คั้นน้ำหรือใช้นิ้วอื่นขูดลิ้นลงไป
๓. ถ้ายังไม่หลุดต้องรีบส่งแพทย์

๕. สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในหลอดลม สิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปในหลอดลม มักจะเป็นอาหารหรือน้ำและจำพวกวัตถุเล็ก ๆ เช่น จุกชวยาคม หรือเมล็ดพืช ส่วนมากมักจะเกิดขึ้นกับเด็ก เพราะส่วนมากชอบยัดจำพวกเมล็ดถั่วหรือข้าวโพด ฯลฯ เข้าไปในรูจมูก ซึ่งทำให้หลุดเข้าไปในหลอดลมได้ สิ่งสำคัญอีกอย่างคือ การสำลักอาหาร หรือน้ำคั้น ทำให้เศษอาหารและน้ำหลุดเข้าไปในหลอดลมได้เช่นเดียวกัน

การปฐมพยาบาล

๑. พยายามหายใจออกให้แรง ๆ และสูดหายใจเข้าซ้ำ ๆ
๒. ถ้าเป็นสิ่งที่โตและเป็นอันตรายควรส่งแพทย์

๖. สิ่งแปลกปลอมเข้าไปในกระเพาะอาหาร สิ่งแปลกปลอมที่เข้าไปในกระเพาะอาหาร มักจะติดไปกับอาหารซึ่งเคี้ยวไม่ละเอียดแล้วกลืนเข้าไป ได้แก่ ก้างปลา กระดูกไก่ หรือเป็นพวกเศษอาหารที่แหลมคม จำพวกเมล็ดผลไม้ ซึ่งจะเข้าไปที่มำลำไส้เป็นแผลหรือทะลุได้ บางทีถ้าเป็นวัตถุใหญ่ ๆ อาจไปบีดทางเดินอาหารได้

การปฐมพยาบาล

๑. อย่าใช้ยาถ่ายเพราะจะทำให้กระเพาะอาหารเกิดการเคลื่อนไหว และจะเป็นอันตรายมากขึ้น

๒. ถ้าทราบว่ามีของแหลมคมปักติดกระเพาะอาหาร ควรรับประทาน
อาหารที่ย่อยง่าย

๓. รับส่งแพทย์หรือโรงพยาบาล

การดื่มยาพิษชนิดต่าง ๆ

เรื่องเกี่ยวกับยาพิษในที่นี้จะรวมเอายาพิษ อาหารเป็นพิษ และก๊าซพิษด้วย
ความสำคัญในเรื่องนี้อยู่ที่การป้องกัน มิใช่การรักษา ถ้าหากคำนึงถึงการป้องกัน
อยู่เสมอแล้ว โอกาสที่จะได้รับอันตรายจากยาพิษจะเกิดขึ้นได้ยาก

ยาพิษ ยาพิษแบ่งออกเป็นพวกใหญ่ ๆ ได้ดังนี้

๑. กรด
 ๒. ด่าง
 ๓. ยาเบื่อหรือยาฆ่าแมลง
 ๔. ยาที่ใช้ประโยชน์ แต่รับประทานมากเกินไปจนทำให้เกิดพิษ
- หลักสำคัญในการป้องกันอันตรายจากยาพิษ มีดังนี้

๑. เก็บเครื่องยาต่าง ๆ ให้มิดชิดอย่าให้เด็กมีโอกาสเปิดเองได้
๒. ขวดยาต้องมีฉลากชื่อยา และวิธีใช้ทุกขวด
๓. อย่าเก็บยาไว้ในกระบุงหรือขวดที่เคยใส่อาหาร
๔. อย่ากลัหายาในที่มืด
๕. ยาพิษ ยาเบื่อ ต้องเก็บไว้ในที่ซึ่งใส่กุญแจเสมอ
๖. ยาชักภาชนะ อย่าให้อยู่ใกล้ไฟ
๗. ยารมยา หรือฉีต คี. คี. ที. ในที่ที่มีอาหาร
๘. เมื่อสงสัยว่าจะไปแตะต้องยาพิษ ต้องล้างมือให้สะอาด

วิธีปฐมพยาบาล

๑. หาสาเหตุให้ทราบเสียก่อนว่ายาพิษนั้นคืออะไร
๒. ถ้าเป็นชนิดกัดกระเพาะ เช่นกรด จะเห็นมีรอยไหม้ที่ปาก มีอาการทรมานทรมานมาก ควรรีบส่งแพทย์หรือโรงพยาบาล
๓. ถ้าจะให้ยาแก้พิษ ควรใช้น้ำปูนใส โซดาไบคาร์บอเนตหรือน้ำเปล่า ในกรณีที่เป็นกรด แต่ถ้าเป็นค่างให้ดื่มน้ำส้มหรือน้ำส้มสายชู ต่อจากนั้น ให้นม หรือน้ำข้าว ไข่ดิบหรืออาหารพวกน้ำมัน
๔. ถ้าไม่ใช้ยาพิษที่ทำลายกระเพาะ ให้พยายามทำให้อาเจียน เช่น ให้กินน้ำสบู่ น้ำเกลือ น้ำไบคาร์บอเนตให้มาก ๆ จนอาเจียน
๕. เมื่อเห็นอาเจียนออกพอสมควร หรือยาพิษถูกล้างออกมาพอสมควร แล้วควรให้ยาแก้พิษ คือ

ผงถ่านที่ใช้เป็นยา	๒ ส่วน
แมกนีเซียมออกไซด์	๑ ส่วน
กรดแทนนิก	๑ ส่วน

ใช้ประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำและปล่อยให้ยู่ในกระเพาะ สัก ๓ นาทีแล้วให้อาเจียนออกมาอีก

๖. ทำเช่นนั้นสลับกันไปจนเห็นว่าสิ่งที่อาเจียนออกมาใสเป็นปกติ
๗. สังเกตอาการแทรกอื่น ๆ เช่นอาการช็อค หรือไม่หายใจ จะต้องรีบทำการปฐมพยาบาล โดยการแก้ช็อคหรือผายปอดทันที
๘. เมื่อเห็นเหตุเลวให้เครื่องดื่มร้อน ๆ เช่นน้ำชา กาแฟ ห้ามเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เจือปน ยกเว้นกรณีที่ดื่มกรดคาร์บอนิกเท่านั้น ต้องให้แอลกอฮอล์ เช่น วิสกี้

๙. ในกรณีที่หยาแก็พิษไม่ทัน ควรให้ไซ้ดิบ นม หรืออย่างน้อยให้คั้นน้ำแทนไปก่อน

ไม่ว่าจะให้อะไรก็ตาม เมื่อครบ ๓ นาทีแล้ว ต้องให้อาเจียนออกมาให้หมด

๑๐. ควรรับส่งแพทย์หรือโรงพยาบาลทันที

ก๊าซพิษ ก๊าซพิษที่มักพบบ่อย ๆ คือก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ นอกจากนั้นมีก๊าซอื่น ๆ ที่เป็นพิษได้อีก แต่ไม่ค่อยได้พบบ่อยนัก เช่น ไฮโดรเจนซัลไฟด์ มีเทนซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ที่มาของก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์คือจากท่อไอเสียของรถยนต์

อาการ มีอาการปวดศีรษะ หาว เวียนศีรษะ หูอื้อ กลืนได้ และอาจหยุดหายใจได้ ผิวหนังซีด ริมฝีปากเขียว เป็นลม หายใจขัด สลบ

วิธีปฐมพยาบาล

๑. รับพาออกไปหาอากาศบริสุทธิ์ ถ้าจำเป็นก็ทำการผายปอด
๒. รับพาไปส่งแพทย์ด่วน

อาหารเป็นพิษ อาหารเป็นพิษแบ่งได้ ๒ อย่าง คือ

๑. อาหารเป็นพิษตามธรรมชาติ
๒. อาหารเป็นพิษเพราะมีเชื้อโรคปน

อาหารเป็นพิษตามธรรมชาติ ที่พบโดยทั่วไปได้แก่เห็ด หรือรากไม้บางชนิด เมื่อรับประทานเข้าไปแล้ว จะมีอาการปวดท้องมาก ท้องเสียอย่างแรง มีผื่นขึ้นตามตัว ชักกระตุก อาเจียน ท้องเดิน น้ำลายฟูมปาก เหงื่อออกท่วมตัว หายใจอึดอัด

วิธีปฐมพยาบาล

๑. ถ้าเป็นมากต้องรีบส่งแพทย์ทันที

๒. ถ้ามีอาเจียนและท้องร่วง จะเป็นการดีเพราะเป็นการช่วยนำพิษออกมา ถ้าจะให้ดีกว่านี้ให้ผู้ป่วยรับประทานเกลือเข้าไปช่วยอีก แต่ถ้าไม่มีอาการอาเจียน ต้องพยายามให้อาเจียน และรับประทานยาถ่าย

อาหารเป็นพิษเพราะมีเชื้อโรคปน อาการที่เกิดจากเชื้อโรคปะปนในอาหาร แล้วเรารับประทานเข้าไป มันจะเกิดขึ้นในเวลา ๖-๑๘ ชั่วโมง เพราะมีเชื้อแบคทีเรียเข้าไปแพร่พันธุ์และปล่อยพิษทิ้งไว้ มักจะพบในงานเลี้ยงที่ต้องเตรียมอาหารมาก ๆ และต้องทำอาหารทิ้งไว้นาน ๆ บางทีก็พบในขนมหวาน มักเป็นพร้อม ๆ กันหลายคน อาการสำคัญคือ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้องมาก และท้องเดิน มีอาการปวดคล้าย ๆ มีคนมาบีบไล่ได้

วิธีปฐมพยาบาล ถ้าทราบสาเหตุแล้ว หรือเป็นที่สงสัยให้รีบถ่ายยาช่วย และรับประทานน้ำไว้มาก ๆ ถ้ามีอาการรุนแรงหรือ อาจจะเป็น อันตราย ควรรีบส่งแพทย์

อันตรายจากสัตว์ อันตรายจากสัตว์ที่มีพิษ ได้แก่ สุนัขบ้า กัด งูกัด ปลาชุก แมลงกัดหรือต่อยและถูกแมงกระพรุนไฟ เป็นต้น

สุนัขบ้ากัด โรคนี้เป็นโรคของสัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว วัว ควาย คนอาจติดโรคนี้จากสัตว์ที่เป็นโรคด้วยการถูกกัดหรือถูกข่วน โดยมากก็เนื่องจากสุนัขบ้ากัด สุนัขเป็นบ้ามักเอาเท้าเขี่ยปากเพื่อเช็ดน้ำลาย ฉะนั้นตามเล็บของมันจึงอาจมีเชื้อ แผลข่วนจึงนำเชื้อได้เช่นเดียวกับแผลกัด ถ้าถูกสุนัขกัด เราไม่แน่ใจว่าจะเป็นสุนัขบ้าหรือไม่ ให้จับสุนัขมาขังไว้ ๑๐ วัน ถ้าสุนัขตายถือว่าเป็นสุนัขบ้า แผลที่เกิดจากสุนัขบ้ากัดอาจจะเป็นแผลใหญ่และลึก เนื่องจากเขี้ยวของมันฝังจมลงในเนื้อ น้ำลายซึ่งมีเชื้อโรคของสุนัขบ้าร้ายแรงมาก เมื่อกัดผู้ใดผู้

น้ำลายของมันลงไปในแผลนั้น ต่อไปเชื้อโรคจากสุนัขบ้าก็จะกำเริบเป็นโรคกลัวน้ำ อาจทำให้ตายได้ง่าย เพื่อความปลอดภัยต้องรีบไปหาแพทย์ จะได้ทำการล้างแผล และทำลายเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลนั้น และจัดการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำให้

วิธีป้องกัน เพื่อให้ได้ผลดีควรจะมีการควบคุมโรคในสุนัข สุนัขจะเป็นโรคนี้ก็ต่อเมื่อมันถูกกัดโดยสุนัขบ้า ฉะนั้นถ้าจับสุนัขใส่ปลอกปากเสียให้หมด ในระยะหนึ่งทุก ๆ ปี ก็จะไม่มีสุนัขเป็นโรคนี้ และถ้ามีสุนัขแปลกถิ่นเข้ามาสู่ประเทศ จะต้องกักไว้เป็นเวลาหลาย ๆ เดือน ก็จะป้องกันโรคนี้ได้เต็มที่ ในประเทศอังกฤษไม่มีโรคพิษสุนัขบ้าเหลืออยู่เลย โดยการป้องกันตามวิธีดังกล่าวนี้

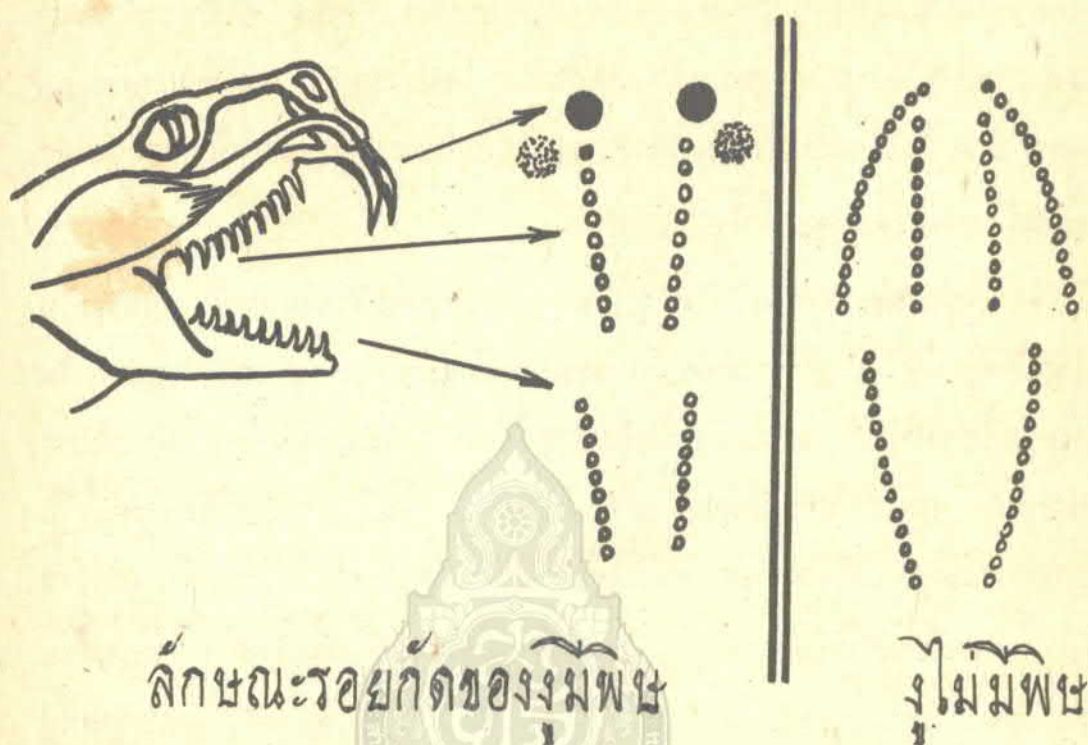
การป้องกันอีกอย่างหนึ่ง โดยการระมัดระวังอย่าให้สุนัขกัด ไม่เหยยหรือรังแกสุนัข หลีกเลี่ยงสุนัขที่มีอาการผิดปกติ เช่น ผอมโซ ตัวแข็ง น้ำลายฟูมปาก และผู้ที่เลี้ยงสุนัขควรจะได้ร่วมมือกับเจ้าหน้าที่จัดการให้สุนัขของตนทุก ๆ ตัวได้รับการฉีดยาป้องกันโรคกลัวน้ำ

งูกัด งูที่พบเห็นทั่ว ๆ ไปแบ่งออกเป็น ๒ ชนิดคือ ชนิดที่มีพิษ และชนิดที่ไม่มีพิษ สำหรับงูที่มีพิษกัดสัตว์เกิดที่แผลจะพบรอยเขี้ยว ๒ รอย นอกนั้นเป็นรอยย้าของฟัน ส่วนงูไม่มีพิษจะเห็นแต่รอยย้าของฟันเท่านั้น

วิธีปฐมพยาบาล

๑. ต้องรีบพาไปสถานพยาบาลที่อาจได้รับการฉีดเซรุ่มป้องกันพิษงูโดยเร็วที่สุด และในขณะเดียวกันก็ต้องทำการปฐมพยาบาลทันที

๒. ใช้ผ้าพันรัดตรงเหนือรอยกัดขึ้นมาเล็กน้อย และให้แน่นพอที่จะไม่



ลักษณะรอยกัดของงูพิษ

งูไม่มีพิษ

ให้โลหิตดำหรือน้ำเหลืองไหลกลับคืนไปยังหัวใจได้ แต่อย่าแน่นจนโลหิตแดงไหล
ไม่ได้ เพราะจะทำให้ส่วนที่ถูกกัดตายและเน่าได้

๓. ใช้ปลายมีดผ่านบริเวณที่ถูกกัดเป็นรูปกากบาท ให้ลึกประมาณ $\frac{1}{2}$
นิ้วและผูกเอาโลหิตออก การผูกเอาโลหิตออกอาจใช้เครื่องมือเฉพาะที่มีดผูกยางบีบ
ถ้าใช้ปากผูกปากต้องไม่เป็นแผล

๔. การรัดด้วยผ้าเช่นนี้อาจเกิดบวมมากขึ้นทุกที จะช่วยให้ทุเลาได้โดย
กรีดเป็นรูปกากบาทตักแล้วเป็นแห่ง ๆ ไป โลหิตจะไม่มีไหลออกมา แต่อาจมี
น้ำใส ๆ หรือน้ำเหลืองออกมา

๕. จักเท้าหรือมือข้างที่ถูกกัดนี้ให้อยู่ต่ำกว่าระดับตัว

๖. ถ้ามีเซรุ่มแก้พิษอยู่ก็ให้ฉีดได้เลย โดยระวังความสะอาดให้ดี จะฉีดเข้าที่ไหนแล้วแต่ชนิดของเซรุ่ม

แมลงต่าง ๆ แมลงต่าง ๆ ที่ต่อย อาจเป็นผึ้ง ก่อ แตน แมลงบึ้งเป็นต้น อาการที่จะพบได้คือปวดเจ็บบริเวณที่ถูกต่อย มากน้อยแล้วแต่ชนิดของพิษนั้น ๆ อาจปวดรุนแรงมากจนถึงกับทำให้เป็นลม หรือช็อกได้ ส่วนอาการทั่วไปก็มีปวดคันระ คดคันได้ อาเจียน น้ำลายฟูมปาก

วิธีพยาบาล

๑. ใช้ยาที่เป็นด่างอ่อน ๆ ทาบริเวณที่ปวดนั้น (วิธีนี้ใช้ได้ผลดีในกรณีที่ถูกแมลงกระพุน) หรือใช้ด่างกลืนแทนก็ได้

๒. ในกรณีที่ปวดมากให้รีบบริเวณเหนือที่ถูกต่อยนั้น เพื่อมิให้บริเวณที่ปวดขยายมากขึ้น

๓. ถ้าอาการปวดยังมีมากอยู่ อาจจะเอาพิษออกได้โดยใช้ใบมีดคม ๆ กรีดตรงบริเวณที่ถูกต่อยเพื่อปล่อยให้โลหิตไหลออกบ้าง และเอาพิษออกโดยใช้ถ้วยแก้วครอบไต่ยิ่งดี

๔. ให้ยาแก้ปวดรับประทาน

๕. ถ้าอาการปวดไม่ทุเลา ควรรีบพาไปหาแพทย์

ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ในที่นี้หมายถึงไฟที่ไหม้ผิวหนังให้เกรียมหรือพอง อันเนื่องมาจากความร้อนซึ่งอาจเกิดจากไฟ ไฟฟ้า รังสี และสารเคมีต่าง ๆ (พวกกรดด่าง)

น้ำร้อนลวก หมายถึง การที่ผิวหนังถูกทำลายด้วยความร้อนชนิดอื่น เช่น น้ำร้อน ไขมันและน้ำมันที่ร้อน ๆ

การทำลายผิวหนัง แบ่งออกได้เป็นระยะ ๆ คือ

ระยะที่ ๑ ผิวหนังแดง และภายหลังก็ค่อยจางหายหรือลอกไป

ระยะที่ ๒ ผิวหนังพอง ถ้าแตกจะมีน้ำใส ๆ ออกมา

ระยะที่ ๓ ผิวหนังกำพร้าถูกทำลายไปหมด

ระยะที่ ๔ ผิวหนังกำพร้า และหนังแท้ถูกทำลายหมด จนถึงชั้นใต้ผิวหนัง

ระยะที่ ๕ ผิวหนังและกล้ามเนื้อถูกทำลาย

ระยะที่ ๖ การทำลายลึกลงไป แม้กระดูกก็ถูกทำลายด้วย

การรักษาบาดแผลที่ถูกไหม้ต่าง ๆ

ก. บาดแผลที่ถูกกระแสไฟฟ้า ได้แก่คนถูกฟ้าผ่า ไฟฟ้าดูด ซึ่งเป็นความร้อนแห้งและถ้าเป็นไฟฟ้าแรงสูงยังมีอันตรายมากคือหากเป็นไฟฟ้าแรงสูงอาจจะช็อคและถึงตายได้ แต่ถ้าเป็นกระแสไฟฟ้าแรงต่ำ อาจจะเป็นเพียงรอยไหม้ อ่อนเพลียและเป็นลมเท่านั้น โดยกระแสไฟฟ้าจะแล่นเข้าสู่ร่างกายแล้วผ่านหัวใจ มีอาการต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อแข็งตัว หกสติ ชีพจรเต้นเบาหรือไม่เต้นเลย และตรงที่ถูกกระแสไฟฟ้าจะเป็นรอยไหม้

วิธีป้องกัน

๑. อย่าอยู่กลางแจ้งในขณะฝนตก ควรหลบเข้าที่กำบัง เช่น กลางทุ่งนา ควรหลบลงไปในหลุมใหญ่ ๆ หรือหามูลคินใหญ่ ๆ กำบัง ไม่ควรหลบเข้าใต้ต้นไม้ เพราะต้นไม้เปียกน้ำย่อมเป็นสื่อไฟฟ้า เมื่อฟ้าผ่าลงมาที่ต้นไม้จะถูกคนที่ใต้ต้นไม้ด้วย

๒. อย่าเล่นน้ำฝน หรือลงแช่น้ำในขณะฝนตก เพราะถ้ามีฟ้าผ่าลงใกล้ ๆ กระแสไฟฟ้าจะผ่านน้ำมาเข้าตัวคนที่กำลังว่ายน้ำอยู่ จะทำให้ช็อคไประยะหนึ่งและจะทำให้จมน้ำเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

๓. ให้ระวังสายไฟ ปลั๊กไฟที่รั่วชำรุด

วิธีปฐมพยาบาล

๑. พยายามให้ผู้บาดเจ็บออกมาให้พ้นจากกระแสไฟฟ้าตกก่อนโดย ปลดสวิทช์ หรือสะพานไฟโดยเร็วถ้าทราบว่ายู่ที่ไหน ถ้าไม่ทราบให้ใช้วัตถุที่เป็นฉนวนช่วย เช่น สวมรองเท้ายาง ผ้าแห้ง กระดาษแห้ง ถังมียาง หรือเชือกคล้องตัวดึงเอาผู้บาดเจ็บออกมา

๒. ถ้าการหายใจติดขัด หน้าเขียว เพราะกล้ามเนื้อเกร็งตัวให้ช่วยผายปอดโดยเร็วที่สุด

ข. บาดแผลถูกไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวก บาดแผลเหล่านี้จะทำให้ผิวหนังกล้ามเนื้ออักเสบกัน ทำให้เกิดเป็นแผลเป็น บางคนจะเกิดเป็นบริเวณกว้างมากและอาจกลายเป็นคนพิการไป

วิธีปฐมพยาบาล

๑. อย่าดองเนื้อผู้บาดเจ็บออก ควรใช้กรรไกรค่อย ๆ ตัด เพื่อป้องกันมิให้ผิวหนังตรงที่พองดองติดเนื้อผู้บาดเจ็บออกมา

๒. ตัดผิวหนังตรงที่พองออก

๓. ให้กลุ่มบริเวณแผลที่ถูกไหม้ด้วยผ้าสะอาด ชุบน้ำมัน ผลไม้หรือน้ำมันพืชชุ่ม ๆ เช่น น้ำมันมะกอก ห้ามใช้สาลี เพราะสาลีอาจเกาะติดแผลแน่นทำให้ได้รับความลำบากมากเมื่อแพทย์ทำการแต่งบาดแผล และคนไข้จะได้รับความเจ็บปวดมากเมื่อดึงสาลีออกจากแผล บางครั้งอาจมีโลหิตออกอีก แล้วควรปฏิบัติต่อไปดังนี้

- พันด้วยผ้าพันแผลทับบนผ้าสะอาด
- ใช้ผ้าห่มคลุมทับบนผ้าพันแผลอีกชั้นหนึ่ง

- ให้ผู้ป่วยนอนศีรษะต่ำ ยกปลายเท้าให้สูงขึ้น เพื่อบีบกันซ็อก
- ถ้าแผลไม่มีมาก และผู้ป่วยรู้สึกตัวดีให้กินใช้คัมน์าอ่อน น้ำชาผสมน้ำตาลเล็กน้อยเพื่อชดเชยน้ำที่เสียไป
 - นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว
 - บาดแผลที่ถูกไฟไหม้ที่หน้า ควรมีการรักษาเป็นพิเศษ คือใช้ยาพวกซิงค์ต่าง ๆ เช่น ฟุราซิน ทาตรงแผลแล้วใช้ผ้าก๊อสนี้บด และพันผ้าไว้ให้แน่น
 - บาดแผลไฟไหม้ในเด็กถ้าโรงพยาบาลอยู่ไกลมากให้เด็กแช่ในน้ำอุ่นผสมต่าง เช่น โซดาไบคาร์บอเนตเล็กน้อย และระวังให้น้ำอุ่นอยู่เสมอ กลุ่มด้วยผ้าสะอาด แล้วรีบส่งไปโรงพยาบาล

ถ้าไฟกำลังกติกเสื้อผ้า ให้ใช้กระสอบหรือผ้าห่มชุบน้ำบิดพอหมาด ๆ กลุ่มตัวเราวิ่งเข้าหาผู้ป่วยเมื่อถึงตัวผู้ป่วยแล้วจึงพลิกผ้าผืนนั้นกลับกลุ่มตัวผู้ป่วยอีกทีหนึ่งแล้วให้ผู้ป่วยนอนราบลง ถ้าไม่มีผ้าห่มให้ผู้ป่วยนอนกลิ้งกับพื้นให้ไฟดับ

ค. บาดแผลถูกสารเคมีต่าง ๆ สารเคมีจำพวกกรดหรือด่าง ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายผิวหนัง และอาจซึมเข้าไปทำลายเนื้อใต้ผิวหนังบริเวณนั้นด้วย ถ้าเป็นอวัยวะที่สำคัญ เช่น ตา อาจบอดได้

บาดแผลถูกกรด บาดแผลที่ถูกกรดจะมีลักษณะเหมือนกับถูกไฟไหม้ มีเนื้อที่กว้าง อาการต่าง ๆ ก็คล้ายคลึงกัน ควรล้างแผลนั้นทันทีด้วยน้ำอุ่น แล้วชุบน้ำยาที่เป็นด่าง เช่น โซดาไบคาร์บอเนต ๒ % ชุบบดแผลไว้ เมื่อแผลใกล้จะแห้งก็แล้ว อาจใช้พวกน้ำยากาลาไมด์ทาก็ได้

บาดแผลถูกค้ำ พวกค้ำอย่างแรง จะทำให้ผิวหนังไหม้เช่นเดียวกับกรด
ต้องล้างบาดแผลด้วยน้ำอุ่นหรือน้ำเกลือ แล้วใช้สำลีชุบกรดน้ำส้ม หรือกรดอย่าง
เจือจาง ขนาด ๑ % ปิดแผลไว้

ถ้ากรดหรือค้ำเข้าตา ให้ล้างตาหรือป้ายยาซึ่งต่าง ๆ ซึ่งทำเฉพาะสำหรับ
ป้ายตา



๗ บทที่ ๕ สุขวิทยาทางจิต

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพจิตไว้ว่า “สุขภาพจิตคือความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อม ได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับคนอื่นและดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสมตูลย์อย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลง โดยไม่มีข้อขัดแย้งในจิตใจ แต่มีได้หมายความว่าเฉพาะแต่ปราศจากอาการของโรคประสาทและโรคจิตเท่านั้น” จะเห็นได้ว่า สุขภาพจิตก็คือ สภาพชีวิตที่เป็นสุข สุขภาพจิตกับสุขภาพร่างกายมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนไม่สามารถจะแยกส่วนใดส่วนหนึ่งออกจากกันได้ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สุขภาพจิตที่ดีต้องอาศัยสุขภาพร่างกายที่ดีด้วยเช่นกัน คือ ร่างกายที่ได้ออกกำลังกายพอเหมาะ ได้รับอาหารที่ดี ได้พักผ่อนพอเพียงและสิ่งอื่น ๆ ที่จำเป็นอีก เพื่อการดำรงอยู่ของร่างกายที่ดี มีสุขภาพทางกายดี เมื่อนั้นแหละจะทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส มีประสิทธิภาพในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีและมีสุขภาพทางจิตดี

ปัญหาที่ก่อให้เกิดสุขภาพจิตไม่ดี

สาเหตุที่อาจทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมได้นั้นมีดังต่อไปนี้

๑. โรคภัยไข้เจ็บและความบกพร่องทางร่างกาย คือ การที่คนเรามีโรคต่าง ๆ เกิดขึ้นกับตัวเองอยู่เป็นประจำ หรือเกิดความบกพร่องทางด้านร่างกาย

ผิดไปจากบุคคลอื่น ในการเจ็บไข้ได้ป่วยนั้นอาจจะทำให้เกิดความกังวล กลัวว่าจะไม่หายหรืออาจจะได้รับอันตรายอย่างโน้นอย่างนี้ ทำให้ความวิตกกังวล สำหรับความบกพร่องทางด้านร่างกายก็เช่นเดียวกัน คือ คนที่มีข้อบกพร่องทางกายย่อมจะมีปัญหาในด้านการเข้าสังคม การดำเนินงานหรือประกอบอาชีพ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปมด้อย และมีปัญหาขึ้นกับตัวเอง

๒. สติปัญญาสูงหรือต่ำกว่าปกติ คนที่มีสติปัญญาผิดไปจากคนอื่น ๆ เช่น คนที่มีสติปัญญาดีมาก ๆ อาจจะปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยากและมักจะเป็นเหตุให้คนอื่นมีความอิจฉาริษยา บางทีตัวคนมีสติปัญญาดีเองก็ปรับความคิดเห็นของตนให้เห็นและยอมรับความแตกต่างของตัวเองกับบุคคลอื่นไม่ได้ ส่วนคนที่มีสติปัญญาต่ำก็จะเกิดปัญหาได้เหมือนกัน เช่น มีปมด้อย มีความน้อยเนื้อต่ำใจ เข้ากับคนอื่นไม่ค่อยได้ สิ่งทีกล่าวนำแล้วนี้ หากเกิดมีปัญหามากจนไม่สามารถจะแก้ไขได้ ลักษณะที่แสดงออกมากก็จะเป็นไปได้ในทางตรงกันข้ามหรือในทางไม่ดีเพื่อชดเชยสิ่งเหล่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นเหตุทำให้เกิดเป็นโรคประสาทและโรคจิตได้ในที่สุด

๓. ความบกพร่องทางด้านโรงเรียน เช่น

ก. อาจเกิดจากโรงเรียนที่มีระเบียบข้อบังคับมากและหมั่มหมั่มจนเกินไปจนนักเรียนไม่สามารถปฏิบัติตามได้

ข. นักเรียนขาดความเอาใจใส่จากครูหรือผู้ปกครอง หรือเห็นว่าบุคคลอื่นได้รับการเอาใจใส่มากกว่าตน

ค. สิ่งแวดล้อมของโรงเรียนไม่ดี เช่น ตั้งอยู่ใกล้ ๆ กับเหตุรำคาญต่าง ๆ หรือตั้งอยู่ในที่ที่ผิดสุลักษณะ

๔. ความบกพร่องทางด้านเศรษฐกิจ เรื่องเศรษฐกิจเป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้การดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมบูรณ์ ด้านเศรษฐกิจนั้นมักจะเนื่องจาก

ฐานะของครอบครัวแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน คนที่เด่นกว่ามักจะทำให้คนที่ด้อยกว่าเกิดมีปัญหาหรือการร่วมกันในกิจกรรมต่างๆ มีปัญหาขึ้นมาได้ เมื่อทำสิ่งใดไม่สมความปรารถนา ก็จะก่อให้เกิดความตึงเครียดทางด้านจิตใจหรืออารมณ์ พึงชำนจนทำให้จิตใจไม่สบายหมกมุ่นในความคิดคำนึงถึงความแตกต่าง ไปจากคนอื่น ๆ จนเป็นเหตุให้จิตใจไม่สบายได้

๕. ความบกพร่องทางด้านอารมณ์ อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งซึ่งแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกันออกไป อารมณ์ที่เปลี่ยนไปมักจะมีสาเหตุมาจากความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความคิใจ ความเสียใจ อารมณ์ที่กล่าวมานี้ ถ้าหากไม่รู้จักรับหรือควบคุมให้อยู่ในภาวะที่เหมาะสมแล้ว ย่อมเป็นอันตรายและมีผลกระทบกระเทือนไปถึงสุขภาพจิตด้วย

๖. ความบกพร่องทางสังคม คือการที่คนเราจะต้องอาศัยอยู่ในชุมชน กลุ่มใหญ่และต้องเผชิญกับปัญหา การแย่งอาชีพ การติดก่อ การกินรันท่างๆ เพื่อความเป็นอยู่ให้ดีขึ้น ตลอดจนอุปสรรคต่างๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง จนไม่สามารถที่จะแก้ไขปัญหาหรือปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้ ย่อมเป็นเหตุทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้

๗. วัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณี ถ้าหากสิ่งเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีหรือเหมาะสมก็มักจะเป็นการดี แต่บางครั้งถ้าเปลี่ยนแปลงไปในทางตรงกันข้าม หรือตัวเองไม่สามารถที่จะปรับตัวให้ทันกับเหตุการณ์เหล่านี้ได้ ก็อาจจะเกิดความไม่สบายใจ ไม่สามารถที่จะรับภาวะนี้ได้เลยอาจจะทำให้เกิดสุขภาพทางจิตเสื่อมได้เช่นกัน

๘. ความบกพร่องทางด้านครอบครัว เช่น เด็กต้องทนอยู่ในครอบครัว

ที่พ่อแม่ทะเลาะเบาะแว้งกันอยู่เสมอ หรือพ่อแม่ต้องหย่าร้างและแยกกันอยู่ก็เป็นเหตุสำคัญที่ทำให้เด็กมีสุขภาพจิตไม่ดีได้

การส่งเสริมสุขภาพจิต

เนื่องจากสุขภาพของจิตใจอาจจะทรุดโทรมลงได้เช่นเดียวกับสุขภาพของร่างกายเหมือนกัน ดังนั้นเราจึงควรทราบหลักทั่วไป ในการส่งเสริมสุขภาพจิตไว้ดังต่อไปนี้

๑. พยายามทำจิตใจให้ร่าเริง แจ่มใส และมองสิ่งแวดลอมไปในทางที่ดีเสมอ เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคก็ควรจะพยายามทำจิตใจให้สงบ รู้จักคิดให้รอบคอบและมีเหตุผล ถ้าหากเห็นว่าอะไรไม่สำคัญก็ควรจะตัดไป ไม่ควรนำมาคิดให้เป็นสิ่งกังวลใจ

๒. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง เรื่องนี้นับว่ามีความสำคัญต่อจิตใจมาก คือสามารถจะตัดสินใจได้ว่าควรจะประพฤติปฏิบัติใดเช่นไรจึงจะสามารถแก้ไขเหตุการณ์นั้นให้ดีขึ้นได้และพยายามใช้ความสามารถของตนเองให้มากที่สุด

๓. การยอมรับสภาพความเป็นจริง คือรู้จักมองสภาพการณ์และสิ่งแวดลอมต่างๆ ตามความเป็นจริงที่เป็นอยู่ว่าเป็นเรื่องธรรมดาของพวกเรา และทุกๆ คนก็ย่อมจะแตกต่างกันไม่เหมือนกัน แม้ว่าทุกคนจะมีข้อบกพร่องและปมด้อยบ้างแต่ก็ไม่ควรที่จะวิตกกังวลให้เกินควรกว่าเหตุ

๔. มีเหตุผลในการดำรงชีวิตอยู่พอเหมาะสม เช่น รู้จักตั้งความมุ่งหมายของชีวิต บางคนมักจะคิดว่าเราควรจะมีฐานะอยู่ที่ใด มีการศึกษาดี มีงานทำที่ดี ตลอดจนการครองชีวิตอยู่ด้วยดีทุกอย่าง แต่ครั้นเมื่อเกิดผิดพลาดในสิ่งที่คิดไว้ ย่อมทำให้เกิดความผิดหวังอย่างรุนแรง มีอารมณ์ถึงเครียดมากขึ้น ดังนั้นเราจึงต้องเป็นคนมีเหตุผล รู้จักยอมรับข้อเท็จจริง และพยายามวางแผนใน

การดำรงชีวิตอยู่ให้เหมาะสมพอแก่สภาพของตนเสียใหม่ ก็ควรจะใช้เหตุผลในการพิจารณา ปรับปรุงแก้ไข ไม่ใช่ใช้อารมณ์เหวี่ยงหรือทำตามใจตัวเองในการตัดสินใจ ตัดสินปัญหาอันโดยขาดความรอบคอบและความมีเหตุผลที่ดี

๕. การรู้จักระงับอารมณ์ เมื่อมีความโกรธ ความกลัว ความดีใจ หรือเสียใจเกิดขึ้น ก็ควรจะรู้จักระงับอารมณ์และจิตใจไม่ให้แสดงออกมาในภาวะเช่นนั้นมากเกินไป ด้วยการพยายามแยกเรื่องราวต่างๆ นั้นให้ได้ ว่าเกิดจากเหตุอะไร และควรจะแสดงออกหรือควรจะแก้ไขด้วยวิธีใดจึงจะเหมาะสม ไม่ควรจะหวาดกลัว เป็นห่วงกังวลซึ่งเป็นเหตุแห่งความยุ่งยาก ถ้าหากสามารถแยกเรื่องนั้นๆ ได้ จะทำให้เรารู้ว่าเหตุผลที่แท้จริงคืออะไร และจะแก้ด้วยวิธีใดจึงจะเหมาะสม นอกจากนั้นยังจะทำให้เราสามารถแก้ไขปัญหาและปรับปรุงตัวเองให้เป็นผู้ที่รู้จักระงับหรือควบคุมอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

๖. การขอคำแนะนำและปรึกษากับบุคคลอื่น เมื่อเกิดปัญหาไม่สบายใจต่างๆ ไม่ควรที่จะเก็บปัญหาเหล่านั้นไว้ ควรปรึกษาหรือระบายความในใจเหล่านั้นให้กับบุคคลที่เรายอมรับนับถือหรือไว้วางใจและใกล้ชิดสนิทสนมได้ช่วยคิดช่วยแก้ไขปัญหานั้นด้วย ถ้าหากเราได้ระบายให้คนอื่นได้ช่วยคิดบ้างแล้วเราจะรู้สึกสบายใจ อารมณ์ตึงเครียดก็จะคลายลง พร้อมทั้งช่วยให้มีกำลังใจขึ้น บางครั้งคำแนะนำเพียงเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น ก็ทำให้เราสามารถที่จะนำไปแก้ไขปัญหานั้นด้วยตัวเราเองได้แล้ว

๗. การปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น การดำรงชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้จำเป็นมากที่จะต้องติดต่อพบปะกับบุคคลอื่นอยู่เสมอ เพราะเราไม่สามารถที่จะอยู่คนเดียวได้ตามลำพัง ดังนั้นเราควรจะรู้จักการสมาคม ติดต่อประสานงานกับบุคคลอื่นให้ความร่วมมือสนับสนุนและยอมรับนับถือในความคิดและความสามารถของบุคคล

อื่นด้วย ในการแสดงออกเมื่ออยู่ต่อหน้าหรือร่วมกับบุคคลอื่นนั้น จำเป็นจะต้อง
 รู้จักว่าในเวลาหรือภาวะอย่างนั้นๆ เราควรจะมีปฏิบัติตัวเช่นไรจึงจะเหมาะสมและถูก
 ต้องและไม่ก่อให้เกิดปัญหาทั้งต่อส่วนตัวและต่อบุคคลอื่นด้วย

๔. การรู้จักรับผิดชอบต่อหน้าที่และการกระทำที่เกิดขึ้น คือ จะ
 ต้องฝึกหัดตัวเองให้รู้จักรับผิดชอบในสิ่งที่เกิดขึ้นจากหน้าที่และการกระทำต่าง ๆ
 ของเราและควรจะต้องรู้จักทำงานที่มีแผนงานไว้ล่วงหน้า และการดำเนินตามระ-
 เบียบที่วางไว้ด้วยความซื่อสัตย์สุจริตต่อหน้าที่การงาน แม้จะมีปัญหาต่างๆ เกิด
 ขึ้นก็ควรมีเหตุผล รอบคอบ และมีความพยายามที่จะแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆ นั้น
 ให้เกิดผลดี มีประโยชน์ต่อตนเองและหมู่คณะหรือการงานที่กำลังกระทำอยู่ ไม่
 ควรที่จะหวาดเกรงหรือขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

๕. การจัดกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตให้มีความ สมดุลย์ การดำรง
 ชีวิตอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจย่อมขึ้นอยู่กับ การที่เรารู้จักวางแผน
 ของชีวิตให้เหมาะสมว่า เราควรจะมีงาน พักผ่อน อย่างไรจึงจะเป็นผลดี
 แก่ตัวเรา ทั้งนี้ความสมดุลย์ไม่ได้เกิดจากความรู้ แต่เกิดจากความสนใจ ความเอา
 ใจใส่ การรู้จักคุณค่า และรู้สึกยินดีในสิ่งที่เรากระทำอยู่ เพราะบางคนมักลืมอย่าง
 ใดอย่างหนึ่งไปเสีย เช่น คนที่พยายามจะทำงานแต่เพียงอย่างเดียว จนลืมการพัก
 ผ่อนหย่อนใจ หรือคนที่แสวงหาแต่ความสุขสนุกสนาน ไม่เคยคิดทำการงานให้เป็น
 อาชีพ คนเหล่านี้ย่อมจะเกิดมีปัญหามาได้ แต่ถ้าหากเรารู้จักจัดให้เหมาะสม
 ว่าเราควรจะมีงานแค่ไหน พักผ่อนเท่าใด แล้วก็ย่อมจะทำให้เราเป็นผู้ที่มีทั้ง
 สุขกายสบายใจ กว่าคนที่ขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไป

๑๐. ความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา ศาสนาทุกศาสนามีความมุ่งหมายที่จะสั่งสอนให้คนเป็นคนดี แต่หลักการหรือวิธีการและการปฏิบัตินั้นย่อมแตกต่างกันออกไป หลักธรรมในศาสนาต่างๆ นั้นจะช่วยกล่อมเกล้าจิตใจและอารมณ์ของบุคคลให้มีคุณธรรมยิ่งขึ้นในสิ่งที่ตั้งงาม ทั้งสามารถปรับตัวให้เข้ากับ สังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี อันแสดงถึงความเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดีนั่นเอง

คุณสมบัติที่ควรฝึกปฏิบัติ

การส่งเสริมและดำรงไว้ซึ่งสุขภาพและประสิทธิภาพของจิตใจต้องอาศัยการฝึกอบรมให้เกิดจิตนิสัยที่ดีที่จะช่วยปรับปรุงตัวเองให้เข้ากับ เหตุการณ์ และสิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน มีดังต่อไปนี้ คือ

๑. หาวีรียับยั้งและเปลี่ยนแปลงอารมณ์ให้เกิดประโยชน์ได้มากที่สุด
๒. อย่าให้เรื่องไร้สาระทำให้อารมณ์หวนไหว หวาคดลัว
๓. ระวังหรือควบคุมอารมณ์ได้เมื่อเกิดความกลัว ความโกรธ ความกตัญญูหรือเสียใจ
๔. ฝึกให้มีความกล้าที่จะเผชิญความจริง
๕. ฝึกให้มีความเชื่อมั่นในตัวเอง
๖. ฝึกให้มีความอดทนและอดกลั้นในสิ่งต่าง ๆ
๗. ฝึกให้ตนมีความรับผิดชอบ และมีความสนใจในตัวเอง
๘. ฝึกให้มีความเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่น และเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี
๙. ฝึกให้ตนเป็นคนมีระเบียบ มีแนวความคิดที่ดี มีอุทิศหมกมิดประจำใจ
๑๐. ทำจิตใจให้สบาย และมีอารมณ์สนุกบ้าง ในบางครั้งที่เหมาะสมกับเหตุการณ์

๑๑. ผักหักสํารวมสมาธิหรือตั้งใจจ่อต่อกิจกรรมหรืองานต่าง ๆ ที่กระทำอยู่

๑๒. ผักให้รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับเหตุการณ์และสิ่งแวดล้อมได้เสมอ
หน่วยงานหรือสมาคมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิต

เมื่อเกิดมีปัญหาทางสุขภาพจิตขึ้น ถ้าปัญหานั้นเป็นเรื่องใหญ่โตเกินกว่าที่เราจะแก้ไขได้ก็ควรที่จะไปขอความช่วยเหลือ หรือรับบริการจากแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานหรือสมาคมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. บริการแนะแนวที่จัดขึ้นในโรงเรียนต่าง ๆ
๒. สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย
๓. หน่วยสุขวิทยาจิตของโรงพยาบาลต่าง ๆ







พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
นายถาวร สติรกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

๑๕ มกราคม ๒๕๑๖

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๑๔

