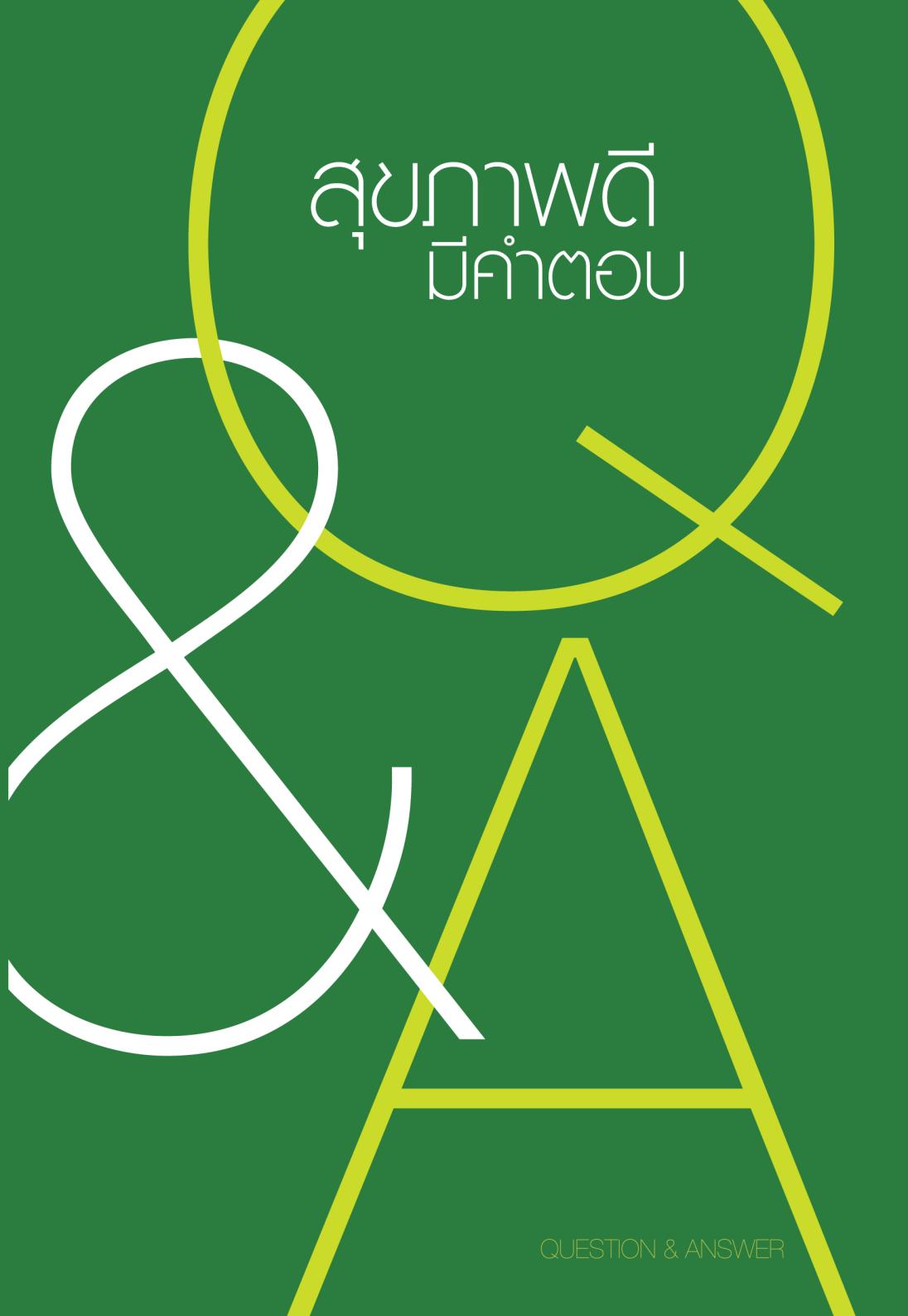


ສຸກາພົດ ມີຄໍາຕອບ



QUESTION & ANSWER

เปิดเล่ม

ทุกวันนี้คนไทยตื่นตัวเรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น หลายคนปฏิบัติกันเป็นประจำ詹ากลายพฤติกรรมไปแล้ว แต่สำหรับบางคนที่กำลังเริ่มต้นดูแลสุขภาพหันของตนเองและครอบครัวข้าง外ไม่ทราบว่าจะตั้งตัวอย่างไรดี หรือมีคำแนะนำที่ต้องการค้นหากำตอบ ชุดความรู้ “สุขภาพดี มีคำตอบ” ตอบข้อสงสัยให้กับทุกคำถามและทุกวัย เพราะเป้าหมายสำคัญในการดำเนินงานของกรมอนามัยคือส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดีนับตั้งแต่อุปถัมภ์ในครรภ์จนกระทั่งสูงอายุ ข้อมูลสุขภาพที่หลากหลายทั้งในเรื่องอนามัยแม่และเด็ก โภชนาการ ทันตสุขภาพ ออกกำลังกาย อนามัยการเจริญพันธุ์ สุขากิบາลาอาหารและน้ำ อนามัยลิ้งแวดล้อม กฎหมายสาธารณสุข และผลกระทบต่อสุขภาพ จำเป็นต้องสร้างความเข้าใจเพื่อให้สามารถปฏิบัติตามได้ เหมือนคำที่ได้ยินกันบ่อยๆว่า “สุขภาพดีไม่มีขาย อย่างได้ต้องลงมือทำ” ดังนั้น หากต้องการรู้เรื่องสุขภาพและอนามัยลิ้งแวดล้อม ต้องเปิดอ่าน “สุขภาพดี มีคำตอบ” พร้อมลงมือปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ คำว่า “สุขภาพดี” ก็จะเกิดขึ้นกับทุกๆ คน

กรมอนามัย
มีนาคม 2559

สารบัญ

กัย...ในอาหารปีง่าย
ประโยชน์และโทษของการกินเบร์ย
หญิงตั้งครรภ์กับสุขภาพช่องปากและฟัน
มาตรฐานโรคโน้มโฟเมียกันเถอะ
อยากหน้าเด็กกว่าวัยทำงานย่างไรดี
แปรงขอพันควรใช้อ่าย่างไร
การป้องกันโรคสมองเลื่อมในผู้สูงวัย
ช่วยลูกอย่างไรในช่วงปรับตัวเมื่อเปิดเทอม
วิธีเพิ่มกิจกรรมทางกายให้วิตประจำวัน
ปัญหาสุขภาพช่องปากกับโรคเบาหวาน
เกี่ยวกับนักยกย่างไร
กินอย่างไรให้ห่างไกลเบาหวาน
การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
แบบไหนที่เรียก “อ้วนลงพุง”
สุขภาพช่องปากดี มีวิธีปฏิบัติอย่างไร
ทำอย่างไรเมื่อห้องในวัยเรียน
ใช้เบรกกิ้งโซดาช่วยให้ฟันขาวขึ้นจริงหรือ
หนานานี้กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์
เคล็ดลับลดกลิ่นปาก
บันจารยาน 1 ชั่วโมง ร่างกายได้ประโยชน์
อย่างไร
อาหารอะไรบ้างที่ไม่ควรกินตอนห้องว่าง
ปฏิบัติตัวเพื่อชะลอการเลื่อมวัยในผู้สูงอายุ
ดื่มน้ำอย่างไรได้ประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย
หญิงท้องสูบบุหรี่ มีผลต่อเด็กในครรภ์หรือไม่
กลัวน้ำมันร้าบสารพัดประบอยช์
สุขภาพช่องปากดี 侮่ตันที่แปรงลีฟัน
นอนอย่างไรให้มีความลุข

4	ดูแลผู้สูงอายุไม่ให้ลื่นสะดุด หากล้ม	30
5	ป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก	
6	ก้าวชาติบอนมองอกไซด์	31
7	วิธีการป้องกันเมื่อต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช	32
8	กินน้ำแข็งให้ปลอดภัย	33
9	5 วิธีง่ายๆ ช่วยลดไขษ่ก่อนลื้นโลก	34
10	จะรู้ได้อย่างไรว่าอะไรเป็นเหตุร้ายๆ	35
11	ใช้สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์	
12	อย่างไรให้สุขภาพแข็งแรง	36
13	รู้มั้ย ขยะประเภทไหนนิยมนำมาเรียกเคลล์	37
14	เลือกตันไม้ไว้ดูดสารพิษในภาชนะ	38
15	ร่วมด้วยช่วยกันจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม	
16	ในแหล่งท่องเที่ยว	39
17	จุดต้องเน้นเมื่อล้างล้าง	40
18	ทำความสะอาดเด็กเล่นปลอดภัย	41
19	เลือกซื้อและบริโภคอาหารริมทางให้ปลอดภัย	42
20	ทำความสะอาดบ้านอย่างไร ใครๆ ก็ทำได้	43
21	ช่วยกัน...ลดการปล่อยมลพิษจากการเผาไหม้	
22	และพลาสติก	44
23	พัดลมไอ้น้ำดูแลอย่างไรเมื่อไม่ใช้งาน	45
24	ป้องกันอย่างไรให้ถูกเข้าบ้าน	46
25	วิธีกำจัดหนู - แมลงวันภายในบ้าน	47
26	สำลักน้ำ อันตรายที่ค่าไม่ถึง	48
27	เก็บ บ璞ุ กิน อาหารทะเลอย่างไรให้ถูก	
28	สุขลักษณะ	49
29	ทำไม่? ต้อง Lod เซ็ชั่นลิตวันเด็กจากพลาสติก	50
	เมื่อเกิดเชื้อไวรัสในบ้านต้องจัดการอย่างไร	51
	การติดน้ำแข็งต้องแยกใช้ให้เหมาะสม	52

ถั่วเมล็ดแห้ง - รักพีช เสี่ยงเชื้อราได้ง่าย	53	เครื่องดื่มรสหวาน บริโภคน้ำตาลสูง	76
เก็บรักษาอย่างไรดี		การดื่มน้ำช่วยเพิ่มความ爽สุดได้จริงหรือ?	77
ใช้น้ำอย่างประยัดและคุ้มค่าเมื่อกีดกวง	54	แบบไหน? ถึงจะเป็นเมนูสุขภาพ	78
ภัยแล้ง	55	จัดฟันถืออนันตรายอย่างไร	79
ผู้ระหว่างเด็กให้ปลอดภัยในช่วงปิดเทอม	56	อาหารบำรุงสายตา หากินได้จากไหนบ้าง	80
คิดก่อนเลือก...สถานบริการ กิจการเลี้ยง	57	จริงหรือไม่...ขนมไหว้พระจันทร์ให้พลังงานสูง	81
และดูแลเด็ก	58	มุ่นลงแม่ในสถานประกอบกิจการต้องมี	
ปกป้องผิวนั้นจากแสงแดด	59	ลักษณะอย่างไร	82
ทำมี...กินอาหารถึงขั้นลดโรคร้อนได้	60	ประโยชน์และโทษของสาหร่ายทะเล	83
อาหารแบบไหนดีต่อสุขภาพของปากระยะยาว	61	กิน - ใช้น้ำมันแต่พอดี ไม่เลี้ยงโรค	84
หลักการร่างกาย ช่วยเด็กๆ ออกกำลังกาย	62	เลือกของเล่นทั้งที่ต้องมีประโยชน์	85
ได้ประโยชน์	63	ผลกระทบจากโรคในช่องปาก	86
ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงวัยมีอาการอย่างไร	64	มาตรฐานพิเศษที่ต้องเป็นอย่างไร	87
นิทานแบบไหนเหมาะสมกับวัยของลูก	65	10 วิธี พ่อช่วยแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่	88
ดูแลฟันเที่ยมให้ใช้งานได้นาน	66	สารพันประโยชน์ที่ได้จาก “เห็ด”	89
กินอย่างไรได้ประโยชน์เพียงพอ	67	เลือกแปรรูปสีพันให้ลูกต้องตรงตามรับ	
การตั้งครรภ์ ปัญหาสำคัญของวัยรุ่น	68	ได้คุณภาพ	90
ถึงเวลาที่พ่อแม่ (ต้อง) ใส่ใจดูแลสายตาเด็ก	69	ไข่ ไข่ ไข่ กินแค่ไหนเนี่ยจะพอเพียง	91
หุ่งข้าวกล้องให้นำกิน...ไม่ยกเลย	70	ใช้เครื่องถ่ายเอกสารนานๆ เลี้ยงรับสารเคมี	92
เลี้ยงอาหารเด็กๆ อย่างไรไม่เสี่ยงท้องร่วง	71	ปฏิบัติตนอย่างไรไม่ให้เดินฟ้าผ่า	93
ทำไม? ผู้สูงวัยมักกลัวอาหาร	72	ใช้ส้มอย่างถูกต้อง (ต้อง) ทำอย่างไร	94
ทำไม่ได้รา ก็พูดถึงโภชนาณบัญญัติ 9 ประการ	73	ดูแลสุขอนามัยในเมืองคนหนาแน่น	95
มีเทคนิคอะไรที่ช่วยลดเค็ม ลดโรค	74	ช้อเลือกผ้ามือสองอย่างไร...ปลอดภัยแม่นอน	96
เลือกกรรมแบบไหนช่วยเสริมทักษะให้ลูก	75	ดูแลตัวเองอย่างไรเมื่อหน้าร้อนมาเยือน	97
ใส่ใจสุขอนามัยผู้สูงวัยด้วยการตัดเล็บ		โดยกระแทกแนวใหม่ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม	98
ผ้า ผลไม้ อาหารคลายร้อน...รู้แล้วต้องลอง		รู้หรือไม่ “ยา” (รี) ทำลายสิ่งแวดล้อม	99
เตรียมอาหารอย่างไรให้เหมาะสมกับลูก			
ช่วงปิดเทอม			

ก้วย...ในอาหาร ปิ้งย่าง

ข้อสุ่ล : สำนักสุขนิบาลอาหารและน้ำ
สำนักโภชนาการ

หลายคนนิยมกินอาหารปิ้งย่าง เช่น หมูกระทะ ซึ่งหากกินมากไปหรือกินเป็นประจำจะส่งผลเสียต่อร่างกายได้ เช่นกัน เพราะอาหารปิ้งย่างมีไขมันอิมตัวมาก และเมื่อไขมันหยดลงไฟที่ใช้บังจะทำให้เกิดควันและก่อให้เกิดสาร PAH เช่นเดียวกับควันถูกและควันบุหรี่ ที่เป็นสารก่อมะเร็ง ก่อนปิ้งย่างจึงควรตัดส่วนที่เป็นมันออกไป ก่อนเพื่อลดไขมันที่จะหยดลงบนถ่าน

นอกจากนี้ ความหวาน ความเค็มจากน้ำจิ้มและซอสปูร์สต่างๆ ความมันจากเนื้อสัตว์ติดหนัง เนื้อสัตว์ติดมัน เช่นหมูสามชั้น และเบคอน ก็ส่งผลต่อการเกิดโภคไม่ติดต่อเรื่อง หั้งโรคอ้วน เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง และความดันโลหิตสูง ดังนั้น ควรบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะจะเป็นการดีที่สุด





ประโยชน์และโทษ ของการกิน เบร์ยิว

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

อาหารสเปรี้ยวจะอุดมไปด้วยวิตามินซี หากกินเป็นประจำจะช่วยป้องกันและบรรเทาอาการหวัด กระตุ้นการย่อยอาหาร บรรเทาอาการரะไหาน้ำ อย่างเช่นใช้มะนาว 3 ลูก ผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อน จะช่วยรักษาอาการไอและจีบคอได้ดี แต่การกินอาหารเบร์ยิวมากไปก็อาจทำให้ท้องเสียร้อนใน ระบบนำ้เหลืองในร่างกายมีปัญหา

จึงทำให้เกิดแพลงไฮด์รัส และการจากอาหารสเปรี้ยวยังสามารถกัดกร่อนผิวเคลือบพันที่ให้ฟันลึก เกิดการเสียฟันได้ นอกจากนี้สเปรี้ยวที่ได้จากการมะนาวและน้ำมันสาย Zucker จัดเป็นการดูดซิตริก จะช่วยขจัดกลิ่นคาวและลดแบคทีเรียในอาหาร แต่หากกินมากไปอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหารได้

ក្រុងត៊ិនកសាក់ កំបតុបាណបចំងការណ៍

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข

ปัญหาโรคหนึ่งอักเสบพุ่ดีป่วย
ในหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลง
ของฮอร์โมนส่งผลให้หนึ่งอักเสบเนื้อเยื่ออ
อ่อนต่างๆ ที่ร่องรับพันอ่อนแอ อาการ
แพ้ท้อง อาเจียนบ่อย และการดูแลอนามัย
ช่องปากที่ไม่ดี ทำให้หญิงตั้งครรภ์พันผู้ได้
หญิงตั้งครรภ์ที่มารับบริการฝากครรภ์ที่
สถานบริการสาธารณสุขจังควรรับการ

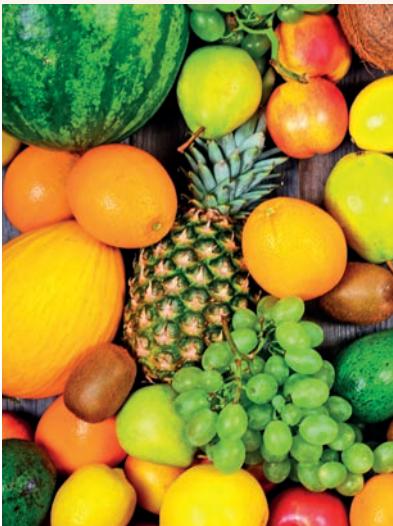
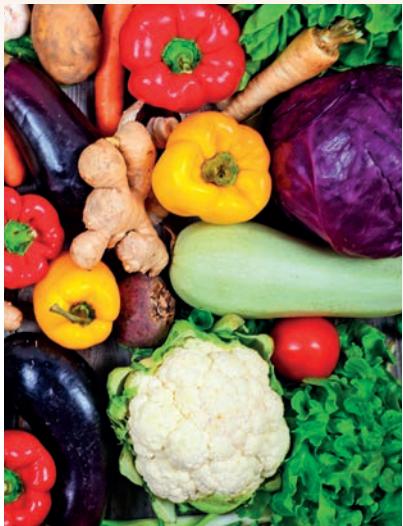
ตรวจพันเพื่อทราบสภาวะช่องปากของตนเอง และรับความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากของตนเองและลูก ฝึกหัดจะเป็นการแปรงพัน การใช้ไหมขัดฟันที่ถูกวิธี และหากพบว่ามีปัญหาโรคในช่องปาก ก็ควรได้รับการรักษาตามความจำเป็น ในช่วงตั้งครรภ์เดือนที่ 4 – 6 หรือได้รับการส่งต่อเพื่อรับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป



ມາຮູຈັກ ໂຣຄໂນໂນໂພເບີຍ ກັບເຄອະ

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

โนโนไฟเบอร์ คือ โรคติดโทรศัพท์มือถือ เป็นโรคทางจิตเวชกลุ่มวิตกกังวล ผู้ป่วยจะมีอาการเครียด ตัวลัน เหงื่อออก คลื่นไส้ หายใจลำบาก ไม่มีโทรศัพท์ติดตัว แบตเตอรี่หมด หรืออยู่ในที่อับสัมภูมิ ซึ่งอาการดังกล่าวเกิดจากความหวาดกลัว ความเครียดจากภาวะขาดโทรศัพท์มือถือ วิตกกังวลว่าจะไม่สามารถติดต่อสื่อสารกับใครได้ มักเกิดกับวัยรุ่นมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งยังส่งผลต่อการเกิดโรคนี้ลักษณะ ชอบพาหานาฬิกา เสื่อม ปวดเมื่อยบริเวณคอ บ่า ไหล่ เนื่องจากน้ำหนักเพิ่ม เนื่องจากต้องใช้เวลาอยู่หน้าจอโทรศัพท์เป็นเวลานานๆ ทำให้กล้ามเนื้อเสื่อม ขาดความยืดหยุ่น ทำให้เสื่อมลงเรื่อยๆ



อยากหน้าเด็ก กว่าวัย กำอย่างไรดี

ข้อมูล : คุณย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

เคล็ดลับเพื่อหน้าอ่อนนัย ทำได้ง่ายๆ เพียงแค่เลือกินอาหารที่ดี มีประโยชน์ ไขมันต่ำ กินผักผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ ดีมีน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว หลีกเลี่ยงน้ำตาล น้ำหวาน หรือน้ำอัดลม ไม่สูบบุหรี่หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ออกกำลังกาย

เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที และอย่าลืมนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 7 - 8 ชั่วโมง ใช้เวลาทำงานอดิเรก ฝึกงานด้านฝีมือ ร้องเพลง หรือทำสิ่งที่เราชอบเพื่อเป็นการผ่อนคลายความเครียด

แปรงซอกฟัน ครัวใช้อย่างไร

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข

ผู้ที่มีอาการโรคปริทันต์อักเสบ การแปรงฟันอาจไม่เพียงพอสำหรับ ทำความสะอาดช่องปาก จึงต้องแปรง ซอกฟันด้วย ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ การทำความสะอาดช่องปากได้มากกว่า การแปรงฟันอย่างเดียวถึงร้อยละ 20 แต่ผู้ที่จะใช้แปรงซอกฟัน ต้องมีช่องว่าง ระหว่างซี่ฟันขนาดใหญ่ กว้างพอจะสอด ขันแปรงซอกฟัน และควรเลือกแปรง

ซอกฟันที่มีขนาดพอตี ไม่เบียดซี่ฟัน เมื่อแปรงซอกฟันให้สอดลวดเข้าไปตาม แนวซอกฟันโดยไม่เหลวองอ ดึงแปรง ซอกฟันเข้าออก 3 - 4 ครั้ง หลังการ ใช้งานควรล้างน้ำให้สะอาด เก็บไว้ในที่ โปร่งเพื่อป้องกันการอับชื้น และควรใช้ แปรงซอกฟันเป็นประจำ วันละ 1 ครั้ง โดยเฉพาะคนวัยทำงานและผู้สูงอายุที่เลี้ยง เป็นโรคปริทันต์มากกว่าคนกลุ่มอื่น



การป้องกัน โรคสมองเสื่อม ในพัฒวย

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

การเคลื่อนไหวสับข้าง เป็นการบริหารสมอง ป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถฝึกได้ง่ายๆ เช่น ท่าแตะจมูก แตะหู ให้ใช้มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายไปแตะที่จมูก ลักษณะของมือจะไขว้กัน จากนั้นให้เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่ขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูก ทำสับกันไปมา จะช่วยสร้างสมารถ และยังป้องกันกล้ามเนื้อหัวไหล่เกิดการยืดติดได้ด้วย





บุญลูกอย่างไร[™] ในช่วงปรับตัวเมื่อเปิดเทอม

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ

พ่อแม่คือคนสำคัญที่ต้องให้ความรักความอบอุ่น โดยเฉพาะในช่วงเปิดเทอมใหม่ ที่เด็กๆ จะต้องปรับตัว พ่อแม่จึงต้องเป็นที่ไว้วางใจให้เด็กๆ บริการปัญหาได้ ต้องเป็นผู้ฟังที่ดี สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ยืดหยุ่นและมีเหตุผลกับเด็ก มีความมั่นคงทางอารมณ์เพื่อทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยเมื่อต้องการคนช่วยแก้ไขปัญหา โดยพ่อแม่ต้องจัดเวลา ส่วนหนึ่งไว้ เช่น หลังอาหารเย็นหรือช่วงเวลาอื่นที่เหมาะสม เพื่อให้เด็กได้เล่าในสิ่งที่พับเจอกมา จะทำให้เด็กผ่อนคลาย และวางแผนทางการอุดาภัยกันเมื่อเจอบัญหา

วิธีเพิ่มกิจกรรมทางกาย ในชีวิตประจำวัน

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ

การเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน สามารถทำได้่ายๆ เพียงแค่เดินให้มากขึ้น เช่น เดินแทนการใช้รถในระยะสั้นๆ เดินขึ้น - ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เดินระหว่างทำงานและสมอย่างน้อย 30 นาที เดินแล่นหลังเมื่อกลางวันอย่างน้อย 20 นาที บริหารร่างกาย หรือยืดเหยียดระหว่างวัน เคลื่อนไหวร่างกายขณะดูโทรทัศน์ และทำงานบ้าน อาทิ การดูบ้าน ภูบ้าน หรือรดน้ำต้นไม้ เป็นต้น เพียงเท่านี้ก็จะช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกาย และเพิ่มการเผาผลาญพลังงานได้อีกด้วย





ปัญหาสุขภาพของปาก กับโรคเบาหวาน เกี่ยวพันกันอย่างไร

ข้อมูล : สำนักหันต์สาธารณสุข

ผู้ป่วยเบาหวานจะมีการสูญเสียฟันได้มากกว่าคนที่ไม่เป็นเบาหวาน ซึ่งมักจะพบในกลุ่มอายุ 40 ปีขึ้นไป และโรคเบาหวานยังส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพช่องปากอื่นๆ ได้แก่ ฟันผุ เหงือกอักเสบ บริทันต์อักเสบ ปัญหาต่อมน้ำลายทำงานผิดปกติโดยจะมีการหลั่งน้ำลายหน้อยกว่าปกติ ทำให้ปากแห้ง การติดเชื้อราในช่องปาก การติดเชื้อเป็นแผลแล้วหายช้า และการรับรู้รสเสียไป

กินอย่างไรให้ห่างไกล เบาหวาน

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

หากอยากรหางไกลจากโรคเบาหวาน ควรเริ่มจากการดกินน้ำตาลเกินความจำเป็น เลี่ยงอาหารที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม หรือขนมหวานต่างๆ ลดการกินข้าวหรือแป้งข้าวขาว เพราะ ข้าวขัดลีฟี่เป็นอาหารน้อย ควรกินข้าวกล้อง

และธัญพืชไม่ขัดลี เพื่อให้ได้ไข่อาหาร เพียงพอ ช่วยลดการดูดซึมของน้ำตาล และช่วยจับไขมันในอาหาร นอกจากนี้ การกินผักผลไม้ซึ่งมีประโยชน์สูงก็สามารถช่วยชะลอการดูดซึมของน้ำตาล ทำให้ป้องกันโรคเบาหวานได้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



การออกกำลังกาย สำหรับ ผู้ป่วยเบาหวาน

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ผู้ป่วยเบาหวาน สามารถออกกำลังกายในระดับเบาจนถึงปานกลางได้ โดยเลือกรูปแบบที่ไม่ใช่แรงกระแทก หรือแรงกระแทกต่ำ เช่น เดิน ชิ้นจักรยาน ว่ายน้ำ เลือกความหนักของการออกกำลังกายที่เหมาะสม และออกกำลังกายแบบเป็นช่วงๆ เช่น เดินแล้วหยุดพัก แล้วค่อยเดินต่อ ไม่เปลี่ยนท่าทางอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะเวลาลูกนั่งหรือยืน เลือกรองเท้าที่เหมาะสม

ไม่เดินเท้าเปล่า หมั่นตรวจสุขภาพเท้าไม่ให้เกิดแผล และในผู้ป่วยเท้าชา ควรเดิน กางแขนเพื่อช่วยการทรงตัว แต่สำหรับผู้ที่มีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ เช่น ประสาท ส่วนปลายจากเบาหวาน ระบบประสาท อัตโนมัติผิดปกติ จอประสาทตาผิดปกติ หรือความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย



แบบไหนที่เรียก “อ้วนลงพุง”

ข้อมูล : คุณย์อนามัยที่ 12 ยะลา

วิธีการพิจารณาหรือตรวจสอบว่าอ้วนลงพุงหรือไม่ ทำได้โดยการวัดรอบเอว ด้วยสายวัด ผลลัพธ์คือ เพศหญิงต้องไม่เกิน 80 เซนติเมตร ส่วนเพศชายต้องไม่เกิน 90 เซนติเมตร หรืออีกวิธีคือ ชั้นนำหน้ากร่างกายหน่วยเป็นกิโลกรัม วัดความสูงของ ร่างกายหน่วยเมตร จากนั้นนำความสูงคูณความสูง แล้วนำไปหารกับหนึ่งกันตัว ค่าที่ได้ ต้องอยู่ระหว่าง 18.5 - 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร หากเกินกว่านี้ให้พิจารณาตัวเอง ได้เลี้ยงว่าอ้วนลงพุง

สุขภาพช่องปากดี เมอร์เปธิบัตอย่างไร

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

อย่างมีสุขภาพช่องปากที่ดี เริ่มที่ดื่มน้ำมากๆ หลังจากกินอาหาร เพราะน้ำจะช่วยล้างคราบอาหารที่ติดตามฟัน กินผักผลไม้ที่มีลักษณะสูงจะช่วยทำความสะอาดเศษอาหารที่ติดตามเหงือกและฟัน ใช้หลอดดูดแทนการดื่มชา กาแฟ โดยตรง แปรงฟันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลีกเลี่ยงอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล เพราะแป้งและน้ำตาลเป็นอาหารของแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของฟันผุ หลีกเลี่ยงบุหรี่และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไม่กินจุบจิบรหง่าวงมือ และพบทันตแพทย์เป็นประจำทุก 6 เดือน





กำอยู่่างไรเมื่อ ท้อง ในวัยเรียน

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพัฒนา

เมื่อกิดปัญหาท้องในวัยเรียนก็เป็น ย่อมมีผลกระทบที่ซับซ้อนตามมาด้วย หนทางที่ดี และถูกต้องที่สุดคือการแก้ไขปัญหาจึงควรปรึกษาพ่อแม่ เพราะพ่อแม่คือคนที่รักเรา แบบบริสุทธิ์ใจ ไม่มีข้อแม้ใดๆ และพร้อมจะปักป้องดูแลเราได้อย่างสุดชีวิต เมื่อว่าการท้อง ในวัยเรียนเป็นปัญหาที่ยากจะผ่านความรู้สึกแบบนี้ไปได้ และยากที่จะพูด แต่เก็บยังดีกว่า การแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยเฉพาะกับการทำแท่ง ซึ่งนำไปสู่การติดเชื้อ ตกเลือด จนอาจเสียชีวิตได้ ซึ่งจะยิ่งทำให้พ่อแม่เสียใจมากไปกว่าเดิม

ໃຊ້ເບົກກີ່ໂສດາ ບໍ່ວຍໃຫ້ພິນຂາວຂຶ້ນ ຈຣິວຫຣີວ

ໜັ້ງມູລ : ສໍານັກທັນສາຫະຮະສູງ

ເບົກກີ່ໂສດາ ເປັນສາວທີ່ມີຄວາມລໍາມາຮັດ
ໃນການທຳຄວາມລະອາດ ຈຶ່ງຂ່າຍຂັດຄວາບຕ່າງໆ
ທີ່ຕິດບັນເຜົວພື້ນ ເຫັນ ຄຣາບຈາ ຄຣາບກາແພ
ຈຶ່ງທຳໃຫ້ພິນຂາວສະອາດຂຶ້ນ ແຕ່ໄມ່ສາມາດຮັດ
ທຳໃຫ້ພິນຂາວຈາກເນື້ອພິນຂ້າງໃນໄດ້ ແລະມີ
ຂ້ອຄວາຮະວັງໃນການໃຊ້ຄົວ ໃນຜູ້ທີ່ມີເໜືອກ

ອັກເລີບແລະເລື່ອພິນອູ່ຢູ່ແລ້ວ ນອກຈາກນີ້
ທ້າມໃຊ້ເບົກກີ່ໂສດາເປັນປະຈຳຕ່ອນເນື່ອງ
ເພຣະຈະທຳໃຫ້ພິນກຣອນ ແລະໂດຍເນັພາະ
ອ່ອງຍຶ່ງລຳຫຮັບຜູ້ທີ່ຈັດພິນ ເບົກກີ່ໂສດາ
ຈະທຳໃຫ້ກາຍີ່ດີເຄຣີ່ອງມືອັຈດພິນອ່ອນຕັວ
ແລະຫຼຸດໆໄດ້





หน่วย กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์

ข้อมูล : สำนักงานอาหารและยา

ในช่วงที่อากาศหนาว ควรเลือกินอาหารที่ร้อนและบำรุงสุกริมฝี เนื่องจากความอบอุ่น แก่ร่างกาย ควรเลือกอาหารสด เช่น ส้ม มะนาว แต่ควรเลือกินอาหารที่มีรสเปรี้ยว ออมขมเล็กน้อย และรสเผ็ดร้อนเล็กน้อย เพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้กับร่างกาย นอกจากนี้ อาหารที่มีรสเปรี้ยว หรือเปรี้ยวอ่อนจะมีวิตามินซี ซึ่งช่วยในการเสริมภูมิคุ้มกันแก่ร่างกาย ต้านหวัดได้ เช่น กระเจี๊ยบ ดอกแด ชี้เหล็ก ยอดมะขาม ฝรั่ง และลิ้ม เป็นต้น

เคล็ดลับ ลดกลิ่นปาก

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

การลดกลิ่นปากโดยทั่วไป ทำได้ง่ายๆ เพียงเริ่มจากการดื่มน้ำอุ่นน้อยวันละ 8 แก้ว ไม่ปะلوยเพี้ยนปากแห้ง เพราะจะทำให้ความชื้นของแบคทีเรียในปากเพิ่มขึ้น ดื่มน้ำมะนาว จะช่วยเพิ่มปริมาณน้ำลาย หลักเลี้ยงการดื่มน้ำกาแฟจะทำให้เกิดกลิ่นปาก ไม่สูบบุหรี่ แปรรูปน้อยน้ำอุ่นน้อยวันละ 2 ครั้งหรือทุกครั้งหลังมื้ออาหาร และอย่าลืมแปรรูปด้านบนของผ้าตัวด้วย นอกจากนี้ ควรใช้ไหมพันธุ์เป็นประจำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และพบทันตแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพฟันทุก 6 เดือน หรือเมื่อพบคราบหินปูน โรคเหงือก หรือฟันผุ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



ปั่นจักรยาน 1 ชั่วโมง ร่างกายได้ประโยชน์อย่างไร

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพฯ

1 ชั่วโมงในการออกกำลังกายโดยการปั่นจักรยาน จะทำให้กล้ามเนื้อขาทุกส่วนได้ออกกำลัง และล้างความเครียดของกล้ามเนื้อ ทั้งกล้ามเนื้อแขน ไหปลาระและกล้ามเนื้อที่ยึดสันหลังที่ได้ทำงานเคลื่อนไหวตลอดเวลา คอและตาได้เคลื่อนไหวร่วมกัน

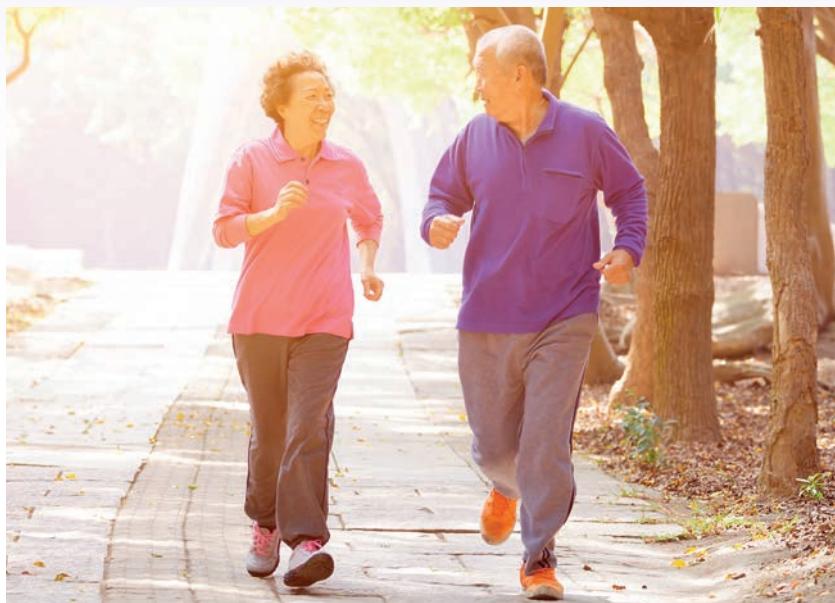
เป็นการบริหารทั้งสองส่วน ทั้งยังเป็นการบริหารระบบการทรงตัว ปอดแข็งแรง เกิดการแลกเปลี่ยนออกซิเจนกับเลือดมากขึ้น หัวใจทำงานมากขึ้น ทำให้หัวใจแข็งแรงและหลอดเลือดแข็งแรงตามไปด้วย

อาหารอะไรบ้างที่ไม่ควรกิน ตอนต้องว่าง

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

อาหารที่ไม่ควรกินขณะท้องว่าง ได้แก่ นมถั่วเหลือง เพราะจะทำให้ท้องอืดได้ ชาแก้และลูกพลับ เนื่องจากจะไปกระตุ้นให้กระเพาะอาหารหลั่งกรดมากขึ้น กีดการรับประทานเคือง เช่นเดียวกับกระเทียมที่จะไปกระตุ้นเยื่อบุกระเพาะอาหารจนเกิดการอักเสบ และเหล้า ซึ่งหากดื่มในขณะท้องว่างจะทำการดูดซึมและออกซอล์เร็วขึ้น มีผลต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารอักเสบและเป็นแผล





ปฏิบัติตัว^{เพื่อชะลอการเสื่อมวัย} ในพัชรอาญา

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 4 สรงบุรี

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของตนเอง เป็นอีกหนึ่ง วิธีที่จะช่วยชะลอการเสื่อมวัยในผู้สูงอายุ หากไม่มีโรคประจำตัว ควรออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 - 4 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที จะเกิดประโยชน์ต่อหัวใจและหลอดเลือด

อย่างมาก โดยขั้นตอนการออกกำลังกาย จะต้องค่อยๆ เริ่ม มีการยืดเส้นยืดสาย ก่อนออกกำลังกาย และก่อนหยุดออก กำลังกายต้องค่อยๆ ลดลงช้าๆ และ ค่อยๆ หยุด เพื่อให้ร่างกายและหัวใจ ได้ปรับตัว

ดื่มน้ำอย่างไร^{ให้ประโยชน์สูงสุด} ต่อร่างกาย

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

การดื่มน้ำให้ได้ประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย ควรเลือกดื่มน้ำเปล่าที่สะอาด ผ่านการต้มลูก การกรอง หรือน้ำบรรจุขวดที่ผ่านมาตรฐานการผลิต และควรดื่มน้ำที่มีอุณหภูมิห้องไม่ร้อนหรือเย็นจนเกินไป การดื่มน้ำที่ดีควรค่อยๆ จิบน้ำทีละน้อยในช่วงต้นนอนเพื่อเป็นการเริ่มต้นระบบการเผาผลาญ และก่อนนอนเพื่อช่วยล้างลิ้นที่ตกค้างในลำไส้และกระเพาะอาหาร และช่วงหลังมื้ออาหารประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง หรือในช่วงอาหารว่าง และมีคำแนะนำในการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว





ក្រុងកំខសុបបុរី មិផលតែវគិកនិកត្រក់បរីទៅមិ

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ จะทำให้เล้านเลือดเหตุตัว ส่งผลให้ทารกได้รับสารอาหารน้อยกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้ง ทารกแรกคลอดตัวเล็ก น้ำหนักน้อย และสารนิโคตินในบุหรี่ยังส่งผลต่อสมอง สติปัญญา พฤติกรรมทางร่างกายในครรภ์ มีโอกาสเกิดมาปากแหว่ง เพดานโขาว

มากกว่าทารกที่มีการด้านล่างสูบุหรือรึ 2 เท่า
รวมถึงส่งผลให้การป่วยเป็นโรคระบบ
ทางเดินหายใจส่วนล่าง หอบหืด และ^{ที่}
หูชั้นกลางอักเสบ แต่หากหญิงตั้งครรภ์
สามารถเลิกบุหรี่ได้ภายใน 3-4 เดือน^{ที่}
ของการตั้งครรภ์ อัตราเสี่ยงต่างๆ ที่มีผล
ต่อทารกจะลดลงมาก

กล้วยนำ้วา กับสารพัฒน์ประโยชน์

ข้อมูล : สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

กล้วยนำ้วา ผลไม้มีเมืองร้อนที่มีให้กินได้ตลอดทั้งปี กินได้ทุกวัย อุดมไปด้วย คุณค่าทางสารอาหารและประโยชน์มากมาย ช่วยในการป้องกันโรคอัลไซเมอร์ โรคหลอดเลือดสมอง ลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ลดความเครียดคลายซึมเศร้า บรรเทาโรคกรดไหลย้อนและท้องผูก มีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยชะลอความชรา ลดอัตราเสี่ยงต่อโรค เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ เป็นต้น



สุขภาพช่องปากดี เริ่มต้นที่แปรงสีฟัน

ข้อมูล : ศูนย์ทันตสาธารณสุขระหว่างประเทศ

สุขภาพช่องปากที่ดี ต้องเริ่มต้นจาก การรักษาความสะอาดอย่างถูกวิธี โดยเฉพาะ การเลือกแปรงสีฟัน ซึ่งแปรงสีฟันที่ดี ควร มีขนแปรงที่ทำมาจากไนลอนที่มีคุณภาพ มีความอ่อนนุ่ม ประลักษณ์พากในการ ซอกซอนถึงซอกในสุดเพื่อการทำความสะอาด

สะอาดที่ดีเยี่ยม มีด้ามจับกระชับมือ ที่สำคัญ ต้องเปลี่ยนแปรงสีฟันทุก 3 เดือน เพื่อประสิทธิภาพการใช้งานที่ดี รวมถึง สุขอนามัยที่ดี เนื่องจากแปรงที่เรียจะฝังตัว อยู่ตามขันและซอกแปรงเมื่อมีการใช้งาน ไประยะหนึ่ง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



นอนอย่างไร^{ให้มีความสุข}

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

สูตรไม่ลับสำหรับการนอนหลับที่ดี
ได้แก่ ออกกำลังกายช่วงเย็นอย่างน้อย
30 นาที หรือ 4 - 6 ชั่วโมงก่อนนอน
กินกล้วยหอมจะช่วยคลายเครียด หลีกเลี่ยง
อาหารหนักและอาหารรสจัดก่อนนอน
หลีกเลี่ยงบุหรี่ หลีกเลี่ยงชา กาแฟ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มกระตุ้น

ประสาททุกชนิด 4 - 6 ชั่วโมงก่อนนอน
ผ่อนคลายร่างกายก่อนนอน เช่น อาบน้ำอุ่น
นั่งสมาธิ จัดระเบียบท้องนอนและกำจัด
สิ่งรบกวน เช่นอนให้เป็นเวลา โดยเฉพาะ
ช่วงเวลาที่เหมาะสมคือ 21.00 - 23.00 น.
และเข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมจะนอน คือ
เมื่อรู้สึกง่วงจะดีที่สุด



ជុលរដ្ឋសុខភាព

ข้อมูล : กองประเมินผลกระบวนการต่อสุขภาพ

การป้องกันการลื่น สะดุด ล้ม ของผู้สูงอายุ ต้องใส่ใจรายละเอียดตั้งแต่พื้นบ้าน ควรใช้น้ำยาลิ้มลายชูเล็กน้อยทำความสะอาด บันไดควรติดผ้ายางกันลื่น เพราการสะดุดบันไดเกิดจากหลายสารเทาๆ ทั้งความสูงชั้น ความกว้างของบันได เมื่อเหมาะสม พื้นบันไดลื่น แสงสว่าง

ไม่เพียงพอ ทางเดิน ต้องเรียบ ไม่ลื่น
จัดพื้นที่ทางเดินให้กว้างเพียงพอ จัดวางของ
ให้เป็นระเบียบ หรือให้ทำสัญลักษณ์พื้น
ต่างระดับแสดงให้เห็นชัดเจน ส่วนรองเท้า
เนื่องจากรองเท้าแตะชนิดถูกออกแบบมาให้
เหมาะสมกับสภาพพื้นที่แต่ละแห่ง ที่รองเท้า
จึงควรเป็นพื้นที่ป้องกันการลื่น หลุดล้มได้

ປ້ອງກັນຕະເວົງ ໃຫ້ປລອດກໍຍາກ ກໍາຊາຮບອນມອນອກໄສດ

ຂໍ້ມູນ : ສໍານັກອນນັມຢືນແດວລ້ົມ

ທຸກຄົນສາມາດປ້ອງກັນຕະເວົງເພື່ອລົດ
ການໄດ້ຮັບກໍາຊາຮບອນມອນອກໄສດເຂົ້າສູ່
ຮ່າງກາຍ ດ້ວຍກາຮອຍໆໃນບົຣິვເນທີ່ມີມາກາສ
ຄ່າຍເທິໄດ້ສະດວກ ໂດຍເລີພາທໍ່ງຕົ້ງຄວຽກ
ເຈັກເລົກ ແລະຜູ້ປ່າຍທີ່ບົນໂຄກເກີຍກັບຫ້ໄລ
ຕ້ອງຫັກເລີ່ມສະຖານທີ່ມີການປລ່ອຍກໍາຊັ້ນ
ຈຳນວນມາກໍ ເຫັນ ບົຣິວເນທີ່ມີການຈາກຈາກຫາແມ່ນ
ບົຣິເນທີ່ມີຄົນສູບປຸງຫຼວ່າ ແກ້ວຂໍ້ມູນກີ່ຄວາມ
ເປີດປະຕູແລະຫນ້າຕ່າງເພື່ອຮ່າຍກາສ
ໂດຍເລີພາທີ່ນ້ຳກັນເວລີກັນ ເພີ່ນ
ເພື່ອຂະຫຍາຍຫຼືວ້າສຸດໃດໆ ຄ້າເປັນໄປໄດ້ຄວາງດ

ການເພົາທຸກໆໜີດໂດຍໄມ່ຈໍາເປັນໃນບ້ານແລະ
ບົຣິເນທີ່ນີ້ ເພື່ອລົດກາຮະສມແລະຄວາມ
ເຂັ້ມຂັ້ນຂອງກໍາຊັ້ນ ງດກາຮອກກຳລັງກາຍໃນ
ສະຖານທີ່ທີ່ເປັນແລ້ວປ່ອຍກໍາຊາຮບອນ-
ມອນອກໄສດ ເພົາຈະທຳຫິ່ນໃດໆໄດ້ຮັບກໍາຊັ້ນ
ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍມາກີ່ນີ້ ມັນຕຽວຈອບສັກພ
ທ່ວ່າໄວເລີຍຂອງຍານພາຫະເພື່ອປ້ອງກັນ
ການຮ່າງໄລແລະຈາກນໍາກໍາຊາຮບອນມອນອກໄສດ
ເຂົ້າໄປກາຍໃນຫົ້ວ່າໂດຍສາກ ຊຶ່ງຈະທຳໄໝ
ຜູ້ທີ່ຢູ່ຢາຍໃນຍານພາຫະໄດ້ຮັບກໍາຊັ້ນເຂົ້າສູ່
ຮ່າງກາຍ ແລະສົ່ງຜລກຮະບປຕອສຸກພໄດ້





วิธีการป้องกันเมื่อต้องใช้ สารเคมีกำจัดศัตรูพืช

ข้อมูล : กองประเมินผลการทบทวนสุขภาพ

สารเคมีกำจัดคัตต์พูฟ์ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ผู้ที่จำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดคัตต์พูฟ์จึงต้องรู้จักวิธีป้องกันอันตรายจากสารเคมีดังนี้

- ควรอ่านฉลากที่ติดมา กับภาชนะบรรจุให้เข้าใจ ก่อนรับประทาน

- ឧបនគរសារកម្មិត គារិភ័ណ្ឌអីវីដែលទីនេះ នឹងបានបង្កើតឡើង នៅក្នុងពេលវេលាដែលបានបង្កើតឡើង នៅក្នុងពេលវេលាដែលបានបង្កើតឡើង

- หากใช้สารเคมีกำจัดคัตตูรพืชที่ผสมไม่เข้มด ควรจัดเก็บให้มีดินชิดเท่านั้นจากเด็กสัตว์เลี้ยงและไม่ป่นเมื่อเนียนเหล็กน้ำหรืออาหาร
 - ตรวจสอบการนัดพันให้อยู่ในสภาพดี ห้ามใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่

มีการร่วมมือของสารทำการฉีดพ่น ในการนี้ที่หัวฉีดเกิดการอุดตัน ห้ามใช้ปากเป่าหัวฉีดพ่นนั้น แต่ให้ถอดหัวฉีดออกมาทำความสะอาดโดยใช้การเชื่อมน้ำ หรือใช้ไม้ไผ่เย็บล้างน้ำ

- สวนเลือผ้ามีดชิด เช่น กางเกง
ขายาว เลือแขวนยา สวนอุปกรณ์ป้องกัน
อันตรายส่วนบุคคล เช่น หน้ากากที่มี
ไส้กรองอากาศ ถุงมือ หมวกกระบัง
ครอบหน้า หรือเว้นตา

- ห้ามกินอาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่ ในขณะทำการทดสอบสารเคมี

- ในกรณีที่ เกษตรกรมีการล้มผัสด้วยสาเหตุใดๆ ก็ตาม ให้ทำการชำระบลังด้วยน้ำสะอาดนานๆ อย่างน้อย 15 นาที รีบอาบน้ำฟอกสบู่ เปลี่ยนเสื้อผ้าสะอาด

กินน้ำแข็ง ให้ปลอดภัย

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ถ้าจะให้น้ำแข็งที่จำหน่ายหรือปริโภค
สะอาดดับปลดภัยไม่มีลิงปนเปื้อนที่ก่อให้
เกิดโรค ผู้ผลิต ผู้จำหน่าย ผู้ขนส่ง และ
ผู้บริโภค จึงควรมีภาระรองรับในการขนส่ง
นำเข้า โดยไม่วางกับพื้นโดยตรง รถขนส่ง
ต้องเป็นรถที่สะอาด โดยเฉพาะพื้นรถทั่วไป
น้ำแข็งต้องมีการล้างฝ่าเชือก่อนทำการขน
และมีมาตรการควบคุมอุณหภูมิน้ำแข็งให้



5 ວິທ່າຍໆ ບ່ວຍລດຂະກ່ອນລັນໂຄກ

ຂໍ້ມູນ : ສຳນັກອນນັ່ງແວດລ້ອມ

“ຂະກ່າຍ” ທີ່ຖືກທີ່ໃນລົ່ງແວດລ້ອມ
ຫາກໄມ່ມີກາරກຳຈັດທີ່ຖືກຕ້ອງ ຈາຈະນຳມາ
ຊື່ປ່າງໝາກລົພິຍ່ຕ່ອງລົງແວດລ້ອມ ແກັດກໍາຊ
ເຮືອນກະຈາກ ຈາກກາຮົາກຳຈັດທີ່ໄມ່ຖືກຕ້ອງ
ທຳໄໜເກີດກວາວໂລກຮ້ອນ ດັ່ງນັ້ນ ລົ່ງທີ່ທຸກຄົນ
ສາມາດກຳທຳໄດ້ຄືກາຮົາປັບປຸງແລ້ວຢັ້ງພຸດຕິກຣມ
ໄໝເພີ່ມຂະຍະ 5 ຂ້ອງຍ່າງ ຖ້າ

- ກິນໄໜ້ພອດີ : ຕັກໜ້າວແລະອາຫານ
ໄໜ້ພອດີ ໄນເໜີລື້ອງທຶນ ເພື່ອດັບປົງມານຸຍະ
ຈາກເຄົາຫາກ

- ລັດພລາສົກແລະກລ່ອງໂຟມ : ໃນການ
ຈັບຈ່າຍຊື້ອອງຄວາມໃໝ່ຖຸງຝ້າຫຼືກະຮະເປົາ
ທີ່ສາມາດໄສ່ຂອງແກ້ໄໜ້ໄດ້

- ຫຼື້ຈັກໜົມແຜມ : ຜ້ອມລົ່ງຂອງ
ເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ ທາກເສີຍຫາຍເລັກນ້ອຍ
ເພື່ອດັກກຳທີ່ໄໜ້ລາຍເປັນຂະຍະ

- ເລືອກຊົວໄໜ້ເປັນ : ຄວາມເລືອກໃຊ້
ສິນຄ້າທີ່ມີບຽງຈຸກັນທີ່ນ້ອຍຫື່ນ ແລະລັດ
ກາຮົາໃຊ້ສິນຄ້າທີ່ມີບຽງຈຸກັນທີ່ໃໝ່ແລ້ວທີ່ທັນທີ

- ນັກສັນນາໃຫ້ແໜ່ງ : ລົ່ງຂອງບາງຍອດ່າງ
ເນື່ອໃຫ້ປະໂຍບືນແລ້ວສາມາດນັກລັບນັມໄໝ້
ປະໂຍບືນດ້ານອື່ນຕ່ອໄດ້ ເຖິງ ນຳກະຕາຍ
ໜັງສື່ອພິມພົບທີ່ໄໝ້ອ່ານແລ້ວໄປເຫັດກະຈາກ
ນຳກະປອງທີ່ໄໝ້ໃຫ້ແລ້ວມາກຳເປັນກະຄາງ
ປຸລູກຕົ້ນໄໝ້





ຈະຮູ້ໄດ້ອ່າງໃຈ...ວ່າວະໄໄຄ້ອືບເປັນ ເຫດຮໍາຄາດ

ข้อมูล : คนยิ่งอนามัยที่ 12 ยะลา

เหตุรำคาญ หมายถึง เหตุอุบัติกรรมการที่มีผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ได้บัญญัติเหตุรำคาญไว้ในหมวด 5 มาตรา 25 ในกรณีที่มีเหตุอันอาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงหรือผู้ที่ต้องประสบภัยเหตุนั้นดังต่อไปนี้
ให้เรียกว่าเป็นเหตุรำคาญ

- ແພັນໜ້າ ທາງຮະບາຍໜ້າ ທີ່ອຳນັ້ນໜ້າສົມ ບຣຸ່ອທີ່ໄສ່ມູລທີ່ເຄົາ ບຣຸ່ອສານທີ່ອື່ນໄດ້ຈຶ່ງຢູ່ໃນກຳເລີໄໝເໜາສົມ ສກປາກ ມີການສະສົມທີ່ອຳນັ້ນທຸມມີລົງຂອງ ມີການເຖິ່ງລົງໄດ້ເປັນແຫຼືໃໝ່ກິລິນໜໍ້ມົນທີ່ວິລະອອງພິບຊ່າຍ ບຣຸ່ອເປັນທີ່ວິນຈະເປັນທີ່ເຫັນພັນຫຼຸງພາຫະນຳໂຄ ບຣຸ່ອກ່ອໄຫເກີດຄວາມເລື່ອມທີ່ວິວຈະເປັນຫັນຕ່າງໆຕ່າງໆ

- การเลี้ยงสัตว์ในที่หรือโดยวิธีใด หรือมีจำนวนเกินสมควร จนเป็นเหตุให้เลื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 - อาการอันเป็นที่อยู่ของคนหรือสัตว์ โรงงานหรือสถานที่ประกอบกิจการใดไม่มีการระบายอากาศ การระบายน้ำ การกำจัดลิงป่าภูเขา หรือการควบคุมสารเป็นพิษหรือมีแต่ไม่มีการควบคุมให้ปราศจากกลิ่นเหม็น หรือละอองสารเป็นพิษอย่างพอดีเพียงจนเป็นเหตุให้เลื่อมหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 - การกระทำใดๆ อันเป็นเหตุให้เกิดกลิ่น แสง รังสี เลียง ความร้อน ลิงพิษ ความสั่นสะเทือน ผุ่นละออง เช่น ถ้าหรือกรณีอื่นใด จนเป็นเหตุให้เลื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ
 - เหตุอื่นใดที่รัฐมนตรีกำหนดโดยประกาศในราชกิจจานุเบกษา

ใช้สมาร์ทโฟน แท็ปเล็ต หรือคอมพิวเตอร์อย่างไร ไม่ให้สุขภาพแย่

ชื่อผู้จัด : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

ผู้ที่ใช้สมาร์ทโฟน แท็ปเล็ต คอมพิวเตอร์ เป็นระยะเวลาหนาๆ ย่อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมาอย่างแน่นอน โดยเฉพาะบริเวณกล้ามเนื้อคอ บ่า จากการก้มมองจนนานๆ เกิดภาวะน้ำท่วมอก เป็นตัวคิริตามมือและนิ้วมือจากการจับเครื่องและกดแบนพิมพ์เป็นเวลานาน ผลกระทบต่อสายตาเมื่อต้องเพ่งหน้าจอเพื่ออ่านหนังสือตัวเล็กๆ และอีกสารพัดปัญหาที่จะเกิดขึ้น วิธีการป้องกันคือ

- ควรละสายตาจากหน้าจอ เปลี่ยนท่าจากก้มหน้าเพื่อให้ศีรษะกลับสู่ท่าปกติทุกๆ 15 นาที และงยายน้ำที่ม่องบровบๆ

- ให้ถือสมาร์ทโฟนโดยการหงายและจับให้เต็มฝ่ามือในระดับต่ำกว่าสายตา ในแนวตั้งตรง

- ควรใช้สมาร์ทโฟน แท็ปเล็ต คอมพิวเตอร์ ในที่ที่แสงเพียงพอ ไม่ควรปิดไฟเล่น

- ปรับขนาดตัวหนังสือในหน้าจอสมาร์ทโฟน แท็ปเล็ตให้ใหญ่ขึ้น เพื่อที่จะได้ไม่ต้องเพ่งขณะอ่าน

- เมื่อเข้าสู่กิจกรรมแห่ง ควรกระปริบตาให้ถูกต้องน้อย 20 – 22 ครั้ง/นาที

- ถ้ามีปัญหาทางสายตา ควรตัดแว่นที่เหมาะสมกับสายตาและสวมใส่ทุกครั้งก่อนใช้สมาร์ทโฟน

- ไม่ควรเล่นโทรศัพท์ มือถือ สมาร์ทโฟน หรือแท็ปเล็ต ขณะกำลังข้ามถนน กำลังขับรถ หรือกำลังขึ้น – ลงรถเมล์โดยเด็ดขาด





ຮູ້ບໍ່ຢ...

ຂະປະເກກໄຫ ນິຍມນຳມາຮື່ອເຄີລ

ຂໍ້ມູນ : ສຳນັກອນານັມຢັງແວດລ້ວມ

การຊ່ວຍລດປ່ຽນພາກຂະໜາດ ດ້ວຍການນຳ
ກລັບມາໃໝ່ແກ່ ອ໌ວວິເຮີກວ່າ ຮື່ອເຄີລ ເປັນການ
ນໍາເວົາສັດຖືໃຫ້ແລ້ວກລັບເຂົ້າສູ່ກະບວນການ
ຜລິຕິໃຫ້ເປັນຂອງແກ່ ຂຶ້ນຂະໜາດທີ່ມາຮື່ອເຄີລ
ມາກສຸດ ໄດ້ແກ່ ຂວດນໍາພລາສຕິກ ເປັນຂະໜາດທີ່
ຖຸກນຳມາຮື່ອເຄີລມາກທີ່ສຸດ ໂດຍນໍາມາທຳເປັນ
ງານຝຶກໂອ ເພີ່ມມູລຄ່າ ສາມາດນໍາມາໃໝ່ປະຢັ້ງນໍ້າ
ໄດ້ກລ່ອງນມ ນໍາມາທຳເປັນກະບວນເປົ້າສານ

ເລື່ອຮອນນັ້ນ ຜ້າປູໂຕ ແລະ ແກ້ໄປປ່ຽນເຄີລ
ທຳເປັນຫລັງຄາເຂົ້າວ ມີຄຸນສົມບັດທິທານ
ຝາກຮະປ່ອງນໍາອັດລມ ທີ່ກຳດ້ວຍອະລຸມືເນີຍມ
ທຳເປັນຂອງກາຕເຕັ້ງ ອ໌ວວິຈິຈາດເຫຼື່ອກຳກາເຫີຍມ
ໃຫ້ຜູ້ພິກາຣ ເຄີຍຝັ້າ ນໍາມາທຳເປັນຂອງໃຫ້ໄດ້
ຫລາຍໜິດ ຫລາຍແບບ ເຊັ່ນ ທຳພວກກຸງແລ
ປກໜ້າສືອ ຖຸງຜ້າ ຜ້າກັນເປື້ອນ ຍາງຮອຍນີ້
ທຳເປັນຄົງໄສ່ຂະໜາດ ພຣັນມັກປິດ ກະບາດຕັ້ນໄໝ້



ເລືອກຕັບໂປ່ງ ໄວ້ດູດສາຮພິ່ນອາຄາຣ

ຂໍ້ມູນ : ສໍານັກອນນັຍສິ່ງແວດລ້ອມ

ຄົນໃນລັງຄມເນື່ອງໃຊ້ຫົວໜ້າສ່ວນໃຫຍ້ຢູ່
ໃນຕຶກ ໃນອາຄາຣ ແລະໃນບ້ານ ໂດຍເພັພະ
ຜູ້ທີ່ກໍາງານໃນອາຄາຣ ທີ່ປົດເຄື່ອງປ່ຽນອາຄາສ
ທັງວັນສັງຜລໃຫ້ບ່າງຄນເກີດອາກາຣອ່ອນເພີ້ຍ
ທາຍໃຈ້ຊັດ ມີອາກາຣງຸມແພັ້ທີ່ໃຫ້ຫລາຍຄນ
ທັນໜ້າເຂົ້າທ່າຮຽມໝາດຕີ່ກາປລູກຕັ້ນໄມ້
ປະເທດໄນ້ດອກ ໄນປະດັບໄວ້ໃນອາຄາຣເພື່ອ
ໜ້າຍລົດພິ່ນ ຊື່ຕັ້ນໄມ້ທີ່ຈ່າຍດູດສາຮພິ່ນໄດ້ຕື່
ໄດ້ແກ່

- ພາກເໜື່ອງ ທ່ານຕ່ອສກພາແວດລ້ອມ
ກາຍ ໃນອາຄາຣ ແລະ ດາຍຄວາມຫື້ນີ້ ໄດ້ມາກ
ມີປະສິທິກິພາຜູ້ໃນການດູດສາຮພິ່ນຈາກອາຄາສ

- ພລັບພລິ່ງດ່າງ ທ່ານທານແລະອູ່ໃນທີ່
ແສງສ່ວ່າງນ້ອຍໄດ້ຕີ່ ມີປະສິທິກິພາໃນການ
ຂັດໄກຮ່າຍເໝັນຫຼື

- ເຄຣ່ອງເຮືອນໃນ ດູດສາຮພິ່ນຈຳພວກ
ພົກງານລົດໄຟ້ໄດ້ໂດຍໆມີປະສິທິກິພາພ
ເໜາມະແກ່ການນຳມາປລູກໃນຫ້ອງທີ່ມີ
ເພົ່ອນິຈ່ອຣິໂທ໌

- ລື້ນມັກ ດາຍອາກີຈົນແລະ
ດູດຄາຮບອນໄດ້ອກໃຫ້ໃນເວລາກາງຄືນ
ເໜາມະແກ່ການນຳມາຕັ້ງໄວ້ໃນຫ້ອງນອນຫວູ້
ຫ້ອງນັ້ນລ່ານ

- ສາວນ້ອຍປະແປ່ງ ຜ່າຍລົດມົມພິ່ນ
ຈຳພວກໄຊລື່ນໂກລູອືນ ທີ່ເກີດຈາກພາරົຕິເຄີລ
ບອ່ວົດ ໄນ້ອັດ ເຊົ່ວອງໄ່ຍເວລາສາຮ ເຊົ່ວອງພິມໆ
ລືຖາຫ້ອງ

- ກວັກມຽກຕາ ເຈີນູເຕີບໂຕໄດ້ຕີໃນທີ່
ແສງນ້ອຍ ຜ່າຍກຽດອາຄາສ ແລະ ຜ່າຍດູດສາຮພິ່ນ
ໄດ້ຕີ

ร่วมด้วยช่วยกัน จัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม ในแหล่งท่องเที่ยว

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

อนามัยสิ่งแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยว เป็นการจัดการและควบคุมดูแลสถานที่ ท่องเที่ยว พักร่องรอย่อนใจให้สะอาด ถูกสุขลักษณะ โดยเฉพาะการลดปัญหาเรื่องส้วม ขยะ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ จำเป็นต้องมีการจัดการที่ดี โดยส้วม ในสถานที่แหล่งท่องเที่ยว ควรมีส้วมนั่งรับและถังท้างลอดหัวพู่กิริการ มีผู้ดูแล รักษาความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรค ถังขยะ ควรจัดเตรียมถังขยะพร้อมฝาปิดมิดชิดไว้บริการ และมีการคัดแยกขยะเพื่อลดปริมาณการกำจัดขยะ

และสามารถนำไปขายเพิ่มรายได้อีกด้วย นอกจากนี้ อนามัยสิ่งแวดล้อมขึ้นพื้นฐานที่ไม่ควรมองข้าม ได้แก่ น้ำดื่ม ต้องสะอาด และเพียงพอต่อจำนวนผู้มาใช้บริการ อาคารบ้านพักอาศัย โครงสร้างมั่นคงแข็งแรง ครัวมีทางเข้า - ออก 2 ทาง การระบายอากาศดี มีห้องส้วม ห้องอาบน้ำแยกเป็นสัดส่วน เพื่อความปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอ บริเวณโดยรอบที่พักอาศัยต้องสะอาด มีท่อระบายน้ำทิ้งไม่มีน้ำขังเคลอะแฉะ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ลักษณะพากหิน้ำ แหล่งน้ำที่ไม่สามารถควบคุมได้



8 จุด ต้องเน้น เมื่อล้างส้วม

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

การล้างส้วมให้สะอาดปลอดภัยนั้น มีจุดสำคัญๆ ต้องเน้นเป็นพิเศษเนื่องจาก มีการสัมผัสบ่อยและเสี่ยงปนเปื้อนเชื้อโรค 8 จุดด้วยกัน คือ 1) ที่จับถ่ายฉีดน้ำชำระ 2) ที่รองนั่งส้วมแบบนั่งร้าบ 3) ที่กดชักโครกของส้วม 4) ที่กดโถปัสสาวะ 5) ราวนับ 6) กลอนประตูหรือลูกบิด 7) ก็อกน้ำที่อย่างล้างมือ 8) พื้นห้องส้วม





กໍາອຍ່າງໄຮ ໃຫ້ສະນາມເຕັກເລີນປລວດກ້າຍ

ຂໍ້ມູນ : ສຳນັກອນນມ້ຢືນແວດລ້ວມ

ຜູ້ປະກອບກາຣໂຮງເຮັຍທັງກາວຮຸ້ງ
ແລະເອກະນຸມ ຈະຕ້ອງຕະຫຼາກຄົງຂໍ້ກຳທັນ
ເປົ້ອງທັນຂອງເຄື່ອງເລີນ ວັດຖາກເລືອກໃຊ້
ແລກຈັດເຕັກສະນາມເຕັກເລີນ ແລະ
ສ່ວນປະກອບອື່ນໆ ເພື່ອປ້ອງກັນການບາດເຈັບ
ຈາກການເລີນໃນສະນາມເຕັກເລີນ ໂດຍຈັດທາ
ເຄື່ອງເຕັກທີ່ເໝາະສົມກັບວິຍແລະພັດນາການ
ຂອງເຕັກ ທີ່ເປົ້ອງເລີນໄໝຄວາມສູງເກີນ 120
ເຊົນຕີເມຕຣ ພື້ນສະນາມເຕັກເລີນຕ້ອງເປັນ
ພື້ນເຮົບແລະປູ້ດ້ວຍວັດດູອ່ອນ ເຊັ່ນ ທຣາຍ
ຢາງລັ້ງເຄຣາທີ່ ເພື່ອຫ່ວຍຮອງຮັບແຮງຮະເກເກ

หากເຕັກພັດຕາຈາກເຄື່ອງເລີນ ຕ້ອງຕຽບ
ສອບວ່າເຄື່ອງເລີນຍີ້ດີຕິດກັບພື້ນຍ່າງ
ແນ່ໜ້າຫຼືວິໄມ ໂດຍເລັກພະເຄື່ອງເລີນທີ່
ໜຸ້ມໜ້ວຍເຄື່ອນທີ່ໄດ້ ເຊັ່ນ ລູກໂລກ ທີ່ຈຳກັດ
ເພື່ອໄໝໃຫ້ເຄື່ອງເລີນລັ້ມທັບເຕັກ ມັນຕຽບ
ສອບເຄື່ອງເລີນໃຫ້ໝູ້ໃນສະພາພື້ນມັນຄົງ
ເຊັ່ນເຮັດວຽກສົມອ ທາກພບເຄື່ອງເລີນຫຳຮຸດ
ຄວາມຮັບແຈ້ງຂ່າງມາແກ້ໄຂທັນທີ່ ແລະຈັດພື້ນທີ່
ສະນາມເຕັກເລີນໃຫ້ເປັນສັດສ່ວນ ທ່າວ້ວຮັບ
ສະນາມເຕັກເລີນ ປ້ອງກັນໄມ້ໃຫ້ເຕັກແອບ
ເຂົ້າປຶເລັນໃໝ່ວ່າທີ່ໄມ້ມີເຈົ້າໜ້າທີ່ດູແລ

เลือกซื้อและบริโภค

อาหารรีมหาก ให้ปลอดภัย

ข้อมูล : สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

ทุกวันนี้เมืองไทยมีร้านอาหารรีมหากให้เลือกซื้ออย่างมาก แต่ถ้าจะให้มั่นใจในเรื่องความสะอาดปลอดภัยควรเลือกซื้อจากร้านที่มีป้ายรับรองมาตรฐานอาหารสะอาดของหน่วยงานราชการท้องถิ่นหรือใบอนุญาตที่ติดที่แผงลอย เช่น ป้ายมาตรฐานอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) ส่วนผู้จำหน่ายอาหารต้องมีสูญลักษณะที่ดี แต่งกายสะอาด ตัดเล็บสั้น ไม่ใส่เครื่องประดับที่มีอิฐ มือก่ออันล้มผัสดอาหารทุกครั้ง ภาชนะใส่อาหารสะอาด

จัดเก็บเป็นระเบียบ ให้สังเกตถังนำเข้าเบื้องต้น ต้องไม่มีของอิ่มมา เช่น ขาดน้ำ ผักผลไม้ ส่วนอาหารสด มีการเก็บไว้ในตู้เย็น หรือดองนำเข้า เช่น ให้หัวถึง เพื่อรักษาความสด และป้องกันการเน่าเสีย อุ่นอาหารให้ร้อนทุก 2 ชั่วโมง กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ไม่มีแมลงวันตอม มีการปอกปิดอาหารงดเว้นการกินอาหารกึ่งสุก กึ่งดิบ ควรล้างมือก่อนกินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ หรือหลังหยิบจับสิ่งสกปรก และใช้ช้อนกลางทุกครั้ง เมื่อกินอาหารร่วมกับผู้อื่น





ทำความสะอาดบ้านง่ายๆ ในคราว ก็ทำได้

ข้อมูล : สำนักข่าวมั่ยสิ่งแวดล้อม

การทำความสะอาดบ้าน นับเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่สามารถทำได้ทั้งครอบครัว เป็นการออกแรงและลดแหล่งส้มโนรค์ได้ด้วย โดยวิธีการทำได้ง่ายๆ เริ่มจากการเก็บลิ้งของเครื่องใช้ภายในบ้าน โดยจัดวางของให้เป็นระเบียบ ง่ายต่อการนำไปใช้ กวาดทรายไถ ผุนละอง และเศษขยะทั้งภายในบ้านและบริเวณโดยรอบ เช็ดถู คราบสกปรก ทำความสะอาดให้ทั่วถึง ล้างทำความสะอาดล้วนสม่ำเสมอ และคัดแยกขยะตามประเภท เช่น ขยะอินทรีย์ ขยะรีไซเคิล ขยะอันตรายและขยะทั่วไป

ช่วยกัน...

ดำเนินการปล่อยมลพิษ จากการพาขยะและพลาสติก

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

มีการศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าการเผาขยะในบริเวณบ้านเป็นอันตรายต่อสุขภาพมากกว่าที่คิด สามารถเพิ่มความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด ซึ่งมลพิษจากอากาศที่ปล่อยจากการเผาขยะและพลาสติกสามารถแพร่ไปยังเหล่าน้ำและดินทำให้เกิดการปนเปื้อนได้ เพื่อลดการปล่อยมลพิษ

จึงห้ามเผาพลาสติกและขยะในบ้านหรือบริเวณบ้าน คัดแยกขยะประเภทพลาสติกและขยะที่นำกลับมาใช้ได้ใหม่ออกจากขยะที่ต้องนำไปกำจัด ลดการใช้ถุงพลาสติกกล่องโฟม หรือเลี่ยงการใช้บรรจุภัณฑ์ที่มีพิเศษเป็นองค์ประกอบ ส่วนของอินทรีย์ เช่น เศษอาหาร เศษกิ่งไม้ใบหญ้า นำมาหมักทำปุ๋ย เพื่อลดการกำจัดด้วยการเผา





พัดลมไอ้น้ำ ดูแลอย่างไรเมื่อไม่ใช้งาน

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ทุกครั้งหลังการใช้พัดลมไอน้ำ ต้องหมั่นล้างทำความสะอาดถังบรรจุน้ำ เป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง ไม่ให้มีตะกอนเมือกหรือตะไคร่น้ำ ซึ่งเป็นแหล่งเพาะเชื้อ รวมทั้งส่วนประกอบอื่นๆ โดยเฉพาะท่อน้ำ ควรขัดล้างให้สะอาด ไม่ให้อุดตัน หรือเป็นจุดกักเก็บเชื้อโรค และฆ่าเชื้อโรคโดยการ เช่น นำร้อนที่อุณหภูมิไม่น้อยกว่า 65 องศาเซลเซียส นาน 5 นาที หรือ เช่นในสารละลายคลอรีนที่มีความเข้มข้น 10 ppm

นาน 5 นาที สำหรับน้ำที่นำมาใช้กับพัดลมไอน้ำ ควรเป็นน้ำที่สะอาด ผ่านระบบการฟอก เชื้อมาแล้ว เช่น นำประปา ซึ่งมีการควบคุมค่าคลอรีโนิสระคงเหลือไม่ต่ำกว่า 0.2 ppm และเมื่อตรวจสอบการปนเปื้อนเชื้อสิ่งแวดล้อมสามารถในถังบรรจุน้ำของพัดลมไอน้ำ ต้องบำรุงรักษา ตรวจสอบเฝ้าระวัง และติดตามผลการทำความสะอาด และการใช้น้ำในระบบพัดลมไอน้ำ เพื่อสร้างความปลอดภัยให้กับผู้ใช้งาน



ป้องกันอย่างไร^{ไม่ให้ตูบเป้าบ้าน}

ชื่อ มูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ช่วงฤดูฝน บ้านที่มีพงหญ้าสูง มีสวน หรืออยู่ใกล้ป่าและแหล่งน้ำ เหมาะ เป็นที่อยู่อาศัยของ ทั้งที่มีพิษและไม่มีพิษ ที่มักหลบตัวอยู่ในบริเวณที่ชื้นและ รกร้าง รวมทั้งภายในบ้านที่ไม่มีการจัดการให้ สะอาดและเป็นระเบียบ วิธีป้องกันที่ดีคือ ทำความสะอาดและปรับปรุงบ้าน หากมี ใต้ถุนบ้านไม่ควรเก็บวัสดุอุปกรณ์ไว้รุ่งรัง

ที่อาจเป็นที่หลบซ่อนของ ตรวจส่อง ระบบห่อไม่ให้มีรูรั่ว รอยแตก โดยใช้ช่าง ติดตั้งตะแกรงกันงูตามท่อน้ำทึบ ปิดประตู ห้องล้วมเพื่อป้องกันงูเลื้อยเข้าไป และถ้า พบงูไม่รู้จะเป็นมีพิษหรือไม่มีพิษก็ตาม ไม่แนะนำให้จับเอง ควรโทร.แจ้งหน่วยกู้ภัย ท้องถิ่นเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญมาจัดการกับงู จะปลอดภัยกว่า

វិវេកាសាស្ត្រ – មេស់នៅ កាយិប៊ាប

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิงแวดล้อม

ເນື່ອຝັນຫຍຸດແລະນໍາລັດ ຈະເກີດນໍ້າຂະ
ຈາກອງຂະຍະ ທ່ານລົງປົງກົງລົງ ເສີ່ງອາຫາຣາແລະ
ເສີ່ງພັກຜລົມໄນ້ທີ່ໜັກໜົມຕາມທ່ອຮະບາຍໜ້າ
ຫີ່ວ່ອຕາມພື້ນທີ່ໃນບ້ານ ຫີ່ວ່ອບິເວນບ້ານ
ແລະເພື່ອໄນ້ກິກລາຍເປັນແຫ່ງອາຫາຣາ ຮົມຄື່ນ
ເປັນແຫ່ງເພາະພັນຫຼູ້ຂອງຫຼູ້ ແມ່ລັງວັນ
ຄວາມປິດຫ່ອງທາງຫຼູ້ວີ່ເຂົາອົກດ້ວຍລວດຕາຂ່າຍ
ແຜ່ນໂລຮະ ດອນກຣີຕ ອົງລີ ທິນ ເໜັກ ຢ້ວີ
ກະບົງເບື້ງຫາ່າ ພ້ອມວັດຊົ່ວັນ ສ່ວນປະຕູ
ໄຟ້ນໍ້າຕາມຂອບແລະມຸນຂອບດ້ານລ່າງຄວາມຫຼຸມ
ດ້ວຍໂລຮະເພື່ອປຳກັນຫຼູ້ແທ່ ສໍາຫັບວິທີ

จัดการกับแมลงวัน ต้องทำความส่องหาด
สั่วมเป็นประจำ ท่อระบายน้ำของบ้าน
ก็ต้องมีตะแกรงเพื่อป้องกันด้วย ในสวน
ของห้องครัวในบ้าน ร้านอาหาร ควรรู้
ด้วยมุ้งลวดตามข่าย มีตู้เก็บอาหาร และใช้
ภาชนะที่สามารถปิดอาหารไม่ให้แมลงวัน
ตอมได้ นอกจากนี้ต้องกำจัดขยะประเภท
เศษอาหาร เศษผักผลไม้ไว้ในภาชนะที่ไม่
ร้าวซึม มีฝาปิดมิดชิด และหมั่นล้างทำความสะอาด
สะอาดถังขยะไม่ให้มีเศษขยะหลักหม้อน
 เพราะอาจจะกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ได้



สำลักน้ำ

อันตรายที่คาดไม่ถึง

ข้อมูล : สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ/สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

การสำลักน้ำ ไม่ว่าน้ำนั้นจะมาจากแหล่งใดก็ตาม หากสำลักลงปอด ก็สามารถทำให้เกิดอาการปอดติดเชื้อได้ แม้แต่การสำลักน้ำดื่มที่สะอาดก็มีโอกาสทำให้ปอดอักเสบ และเกิดอาการติดเชื้อในปอดได้เรื่องกัน เพราะน้ำลายมีเชื้อโรคอยู่แล้ว เช่น เชื้อแบคทีเรีย แอนแอโรบิก เพียงแต่โอกาสติดเชื้อจะเป็นไปตามปริมาณของเชื้อโรค รวมถึงความสมบูรณ์ของแหล่งน้ำด้วย ยิ่งแหล่งน้ำมีความสมบูรณ์ เชื้อโรคแปลงๆ โอกาสติดเชื้อก็ยิ่งมากขึ้น





เก็บ ปู หุ้น กิน อาหารทะเลอย่างไร^{ให้คุกสุขลักษณะ}

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

อาหารทะเลเป็นอาหารสด แห้งเสียง่าย จึงต้องเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส ซึ่งผู้ประกอบการหลายรายกลับนำไปแช่สำรองมาลีน เพื่อเก็บรักษาอาหารทะเลให้คงความสดได้นานขึ้น เมื่อกินเข้าไปก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ วิธีการป้องกันที่ถูกต้องคือ ผู้ประกอบการต้องนำอาหารทะเลมาแช่เย็นหรือแช่น้ำแข็ง ที่สะอาดบริมาณเพียงพอในภาชนะลามหาวน เช่นอาหารทะเลเท่านั้น และนำเข้าแช่แข็งที่แช่น้ำแข็ง ต้องไม่นำกลับมาบีบคอกือ สำหรับผู้บริโภค

เพื่อความปลอดภัยควรเลือกซื้ออาหารทะเลจากแหล่งที่เชื่อถือได้ เช่น ตลาดสด น้ำชื่อ ตลาดนัด น้ำชื่อ ของกรมอนามัย ก่อนนำอาหารทะเลมาปูรุงอาหารก็ต้องล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง แยกอาหารทะเลที่ปูรุงสกปรกและยังไม่สุกออกจากกัน หากในกรณีที่ซื้ออาหารทะเลมาแล้วไม่ได้นำมาปูรุงทันที ควรเก็บไปตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส หรือแช่แข็งเพื่อช่วยในการเก็บรักษา

ทำไม? ต้องลดใช้ พลาสติกท่าจากพลาสติก

ข้อมูล : กองประกันผลกระทบต่อสุขภาพ

พลาสติกเป็นวัสดุที่มีแนวโน้มการใช้งานเพิ่มมากขึ้น เช่น ถุงพลาสติก บรรจุภัณฑ์ใส่อาหาร ของเล่นเด็ก บรรจุภัณฑ์เครื่องสำอาง และของใช้ในครัวเรือน ซึ่งผลิตภัณฑ์จากพลาสติกหลายชนิดมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ สารเหล่านี้อาจปนเปื้อนสู่อาหารหากมีการใช้งานที่ไม่ถูกวิธีหรือใช้ไม่เหมาะสม ทางที่ดีไม่ควรนำถุงพลาสติกเย็บมาใส่อาหารร้อน หรือใช้บรรจุอาหารเข้าไปในโคลเวฟ งดใช้ภาชนะ

โฟมบรรจุอาหารร้อน อาหารที่มีน้ำมันและอาหารที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ควรนำภาชนะที่ทำจากเมลามีนมาใช้รับเตาไมโครเวฟ ไม่ควรใช้พิล์มห่ออาหารล้มผักกับอาหารโดยตรง เนื่องจากความร้อนสูงอาจทำให้พิล์มละลายติดกับอาหารได้ ที่สำคัญไม่ควรใช้สินค้าที่ไม่มีคุณภาพหรือไม่ได้รับการรับรองจากหน่วยงานที่ควบคุมดูแล เช่น สมอ. รวมถึงสินค้าที่ไม่มีฉลากระบุชัดเจนด้วย





เมื่อเกิดเชื้อร้าในบ้าน ต้องจัดการอย่างไร

ข้อมูล : สำนักอนามัยลิงแวดล้อม

ปัญหาเชื้อร้า ถือเป็นปัญหาสำคัญในบ้านพักอาศัย ในทุกๆ ดูคาล มักพบร่องรอยของเชื้อร้าในบ้าน เมื่อพบเชื้อร้าในบ้านต้องรีบกำจัดด้วยวิธีการดังนี้

- การเช็ครั้งที่ 1 กรณีพื้นผิววัสดุที่ขึ้นรา มีสภาพแห้ง และรา มีลักษณะฟู เห็นเส้นใยโอลอคมา ห้ามใช้ผ้าแห้งเช็ดให้ใช้กระดาษทิชชูแผ่นหนาและขนาดใหญ่ พร้อมน้ำให้เปียกเล็กน้อย หรือใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ชุบน้ำพอกมาด้า เช็ดพื้นผิวโดยเช็ดไปในทางเดียวกันเท่านั้น ห้ามเช็ดย้อนไปมา เช็ดแล้วทิ้งเลยในถุงขยะขนาดใหญ่ โดยขับปากถุงปิด-ปิดเบาๆ เมื่อเต็มแล้วมัดปากถุงให้แน่น

• การเช็ครั้งที่ 2 ผสมกับน้ำสบู่น้ำยาล้างจาน หรือผงซักฟอก อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเช็ดตามแบบเดิมอีก

• การเช็ครั้งที่ 3 ให้ผสมน้ำยาฆ่าเชื้อร้าซึ่งมีหลายชนิด ทั้งแบบอ่อน เช่น น้ำส้มสายชู หรือน้ำยาที่มีความเข้มข้น เช่น แอลกอฮอล์ น้ำยาซักผ้าขาวที่มีคลอริน ไฮโดรเจน Peroxide แล้วเช็ดด้วยกระดาษช้าๆ ไปซ้ำมา

• ต้องสวมอุปกรณ์ป้องกันทุกครั้ง เช่น หน้ากากอนามัย แว่นตา ถุงมือ เพื่อป้องกันการสูดเอาสปอร์ทหรือเชื้อร้าเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจและป้องกันปัญหาระคายเคืองหรือเกิดภูมิแพ้

กระบวนการนำเข้า ต้องแยกใช้ ให้เหมาะสม

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

กระบวนการนำเข้า เชิง ภาชนะสำหรับใช้ใส่ น้ำเงี้ยวหรืออาหารอุ่น อีกที่เพื่อรักษาความเย็น แต่ไม่ค้าแม่ค้าบางรายมักนำมาใช้ผิดประเภท โดยบรรจุข้าวเหนียวและข้าวสวยร้อนๆ ซึ่งหากภาชนะนั้นไม่ได้ทำความสะอาดพลาสติก ชนิดทนความร้อน เมื่อสารประกอบต่างๆ ในเนื้อพลาสติกปนเปื้อนเข้าสู่ร่างกาย ก็จะเสี่ยงเป็นมะเร็งได้ ดังนั้น เมื่อต้องการใส่ ทั้งของเย็นและของร้อน ก็ต้องทำการติกรา

ที่ผลิตจากพลาสติกโพลิโพรพิลีน ซึ่งทนความร้อนสูง โดยสังเกตลักษณะพลาสติก แบร์ไซไฟน์ หมายเลข 5 (PP) ที่ระบุว่าสามารถใส่อาหารร้อนได้ และเพื่อความปลอดภัย ก่อนนำข้าวสวยหรือข้าวเหนียว ที่หุงสุกใหม่ใส่ในกระติก ควรรอให้คายความร้อน โดยให้รองพื้นภายในด้วยผ้าขาวบางสะอาด เป็นการป้องกันไม่ให้ข้าวสัมผัสถูกพลาสติกโดยตรง





ถั่วเมล็ดแห้ง – รัญพีช

เสียงเชื้อรำได้ท่าย เก็บรักษาอย่างไรดี

ข้อมูล : สำนักสุขกิบalaอาหารและน้ำ

ถั่วเมล็ดแห้งและรัญพีช เป็นแหล่งโปรตีนที่มากด้วยคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งสารเมกานีเชียม โพลีэт ไนอะซิน และ วิตามินเหล่านี้ แต่หากเก็บรักษาไม่ดี ก็ทำให้เสียยังเกิดเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อรำ ที่เรียกว่า สารอหฟลาทอกซิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งตับ ดังนั้น เพื่อความปลอดภัย การเก็บรักษาจึงต้องเก็บในที่ไม่ชื้นหรือร้อนเกินไป หรือหากบรรจุภัณฑ์ที่ต้อง

ปิดสนิท ถ้าบรรจุในซองพอยล์ได้จะยิ่งดี เพราะสามารถป้องกันไม่ให้ความชื้นจากภายนอกผ่านเข้าไปได้ หรือหากเป็นซองพลาสติกก็ต้องดูให้แน่ใจว่าไม่มีรอยร้าว และก่อนนำมาบริโภคควรล้างเกลต์ด้วยตาเบล่าไว้ถ้าเมล็ดแห้งหรือรัญพีชนั้นต้องไม่มีคราบเลี้ยง เหลือง คำ หรือข้าว และเมื่อดมกลิ่นจะต้องไม่เหม็นอับ

ໃຊ້ນ້ຳອຍ່າງ ປະເທດແລະຄຸມຄ່າ ເນື່ອເກີດກາວະກັຍແລ້ງ

ຂໍ້ມູນ : ສຳເນັກສຸຂາກົບລາຄາຫາກແລະນິ້າ / ສຳເນັກອານຸມັງສິ່ງແວດລ້ວມ

ບໍລິຫາກັຍແລ້ງນັກສົ່ງຜລກຮະບບຕ່ອງ
ກາດເກະຊາດກວມ ລາຍາ ພື້ນທີ່ຂາດແຄລນ
ນ້ຳໃນການທຳສວນກໍໄວ່ ໃນຂະນະທີ່ປະຊາທິ
ກົດແຄລນໜໍາເພື່ອໃຊ້ໃນການອຸປ່ໂກດ ບຣິໂກດ
ດ້ວຍ ກາຣີເຫັນໜໍາອຍ່າງປະຫຍັດແລະຮູ້ຄຸນຄ່າ
ຈຶ່ງເປັນສິ່ງທີ່ຕ້ອງເຕີຍມາການແລະປົງປັບຕິດນີ້ເຫັນ
ຖຸກຕ້ອງ ເຮັມຕັ້ງແຕ່ດີມໜໍາສະອາດ ໂດຍຈົບນ້ຳ
ປ່ອຍໆ ແທນການປ່ອລ່ອຍໃຫ້ກະທາຍແລ້ວ
ດີມໜໍາທີ່ລະມາກາ ລ້າງການແກ້ກັບເກີບນ້ຳກ່ອນ
ເກີບນ້ຳສໍາຮອງໄວ້ແລະປົດຝາໄທ໌ສິນີທີ່ ນໍາຈາກ
ແຫລ່ງນ້ຳຮຽມຈາຕິກ່ອນໃຊ້ໃຫ້ນໍາມາແກວ່ງ

ສາຣັ້ນມີເຫັນຕະກອນ ຈາກນັ້ນດູດຕະກອນ
ອອກ ແລ້ວນ້ຳນໍາສ່ວນທີ່ໄສມາຂ່າເຊື້ອໂຮມ
ດ້ວຍກາຣເຕີມຄລອວິນ ອຣີອຕົມໄກ້ເດືອດທຸກຄັ້ງ
ກ່ອນໜໍາມາໃຊ້ດື່ມ ໄນທີ່ຂະໜາຍຮູ້ລົງປົງປົງລູລ
ລົງສູ່ແລ່ງນໍາ ກຣນີໃຊ້ສ້າມແບບຮັກໂຄຣະແລະ
ເປັນແບບມື້ອັງບຣຈຸນ້າ ໃຫ້ນໍາຂວດພລາສົຕິກ
ບຣຈຸນ້າໃຫ້ເຕີມແລະປົດຝາຂວດໃຫ້ແນ່ນ
ຫຍ່ອນລົງໄປໃນຄັ້ງບຣຈຸນ້າ 1 - 2 ພວດ
ເພື່ອໃຫ້ຄັ້ງນໍາເລື້ອພື້ນທີ່ບຣຈຸນ້ານໍາອຍລົງ
ຈະທຳໃຫ້ກາຮັກໂຄຣກແຕ່ລະຄັ້ງໃຫ້ນໍາອຍລົງ
ຈ່າຍປະຫຍັດນໍາໄດ້ອັກທາງໜຶ່ງ





ເຟຳຮະວັງເຕີກໃຫ້ປລອດກັຍ ໃນເຊິ່ງປົດເທອມ

ຂໍ້ມູນ : ຄູນຍົ່ອນາມັຍທີ 13 ກຽງເທເພາ

ໜ່ວຍປົດເທອມ ພ່ວມແມ່ຜູ້ປັກຄອງຕ້ອງ
ເຟຳຮະວັງຄວາມປລອດກັຍໃຫ້ກັບເຕີກມາກັ້ນ
ເປັນພື້ນຖານ ເພື່ອສໍາເລັດຫາກຫາຍສາເຫຼຸ່ມນຳມາ
ຊື່ການບາດເຈັບແລະເລີຍຫິວໃດ ໄນວ່າຈະເປັນ

- ການຈົນນໍາ ຕ້ອງໄປ່ປ່ລ່ອຍໃຫ້ເຕີກາ
ເລີ່ມໃກລືແລ່ງນໍາໂດຍລໍາພັ້ງ ອວຍທ່ານ
ສຽນນໍາທີ່ວ່ອບ່ອນນໍາ

- ອຸບັດເຫດຸຈາກກາງຈາຈາກ ຖຸກຄັ້ງທີ່
ເຕີກຂ້ອນກໍາຍມອເຕວຣ໌ເຊີ້ນ ອວຍໃຫ້ມາກັນເລີຍ
ທີ່ໄດ້ມາຕຽບສູງແລະເໝາະສົມກັບອາຍຸ

- ອັນຕຣາຍຈາກໄຟຟ້າ ອວຍປຶ່ງຢືນ
ສາຍໄຟທີ່ຫົວດູ ທາໍທີ່ກ່ຽວປັບລັກໄຟ ອ້ອນຕິດຕັ້ງ
ປັບປຸງໄຟບ່ອນທີ່ສູງ ເພື່ອປຶ້ອງກັນເຕີກເລານ້ວ່ອ
ວັດຖຸອື່ນແຫຍ່ເລັ່ນຈຸກໄຟຟູດ ໄຟຟ້ອື້ອດໄຟ

- ການຕົກທລ່າຈາກຮະເບີຢັງບ້ານ
ປະຕູ້හັນຕ່າງ ຂອງວ່າງຂອງຮະເບີຢັງ
ຄວາມຕິດຕັ້ງເຫຼັກກັ້ນ ອ້ອນເປັນແບບປົດທຶນ

ແລະຫນາແນ່ນ ໂດຍຮະຍ່າງຮະກວ່າງລູກກຽງ
ໄໝ່ຄວາມຕິດຕັ້ງຈະພັດຕາໄປທັງຕໍ່ວ່າ
ແຕ່ຕ້ອງໄມ້ຄື່ເກີນໄປ ເພວະຈາກທຳໄຫ້ຄົງຮະ
ແຂນ ຂາຂອງເຕີກເຂົ້າໄປຕິດໄດ້

- ອັນຕຣາຍຈາກພັດລມ ອວຍເລືອກ
ພັດລມທີ່ມີຂາຕັ້ງສູງແລະມີຝາກຮອບປ້ອງກັນ
ເຕີກເຄົມມີໄປຈັບໃປພັດ ເມື່ອໃຊ້ງານເລັງຈົກກວ
ດອດປັກກອກທຸກຄັ້ງ

- ກາລື່ນໜກລັ້ມໃໝ່ທ້ອງນໍາ ພື້ນທ້ອງນໍາ
ຄວາມໃຈກະນີ້ອງກີ່ນີ້ໃຈຈຸ່ງຮ່ອດ້ານ ຮົມທັງ
ຄວາມມີກາງປູປາມຍາງທີ່ອພຽມເຫຼີດທ່ານ ປ້ອງກັນ
ລື່ນໜ້າ ລັ້ງໃຊ້ທ້ອງນໍາຄວາມປົດປະຕູ້ທຸກຄັ້ງ
ແລະອ່າປ່າລ່ອຍເຕີກເຂົ້າທ້ອງນໍາທາມລົ່ມພັ້ງ

- ອັນຕຣາຍຈາກກາງເລ່ນເກມ
ຄອມພິວເຕອົງ ແລະກາຮແທ ໄນຄວາມໃຫ້ເຕີກ
ເລັ່ນນານ ເພວະຈາກທຳໄຫ້ເລີຍສາຍຕາແລະຍັງມີ
ໂຄກາສຳທຳໄຫ້ເກີດໂຮຄນິ້ວລົ້ອກ



คิดก่อนเลือก... สถานบริการ กิจการเลี้ยงและดูแลเด็ก

ชื่อผู้เขียน : คุณยิ่งบิหารกนุหมายสาธารณสุข

การเลือกใช้บริการจากสถานบริการ กิจการเลี้ยงและดูแลเด็กอยู่บ้าน ควรเลือก กิจการที่มีผู้มีความรู้เรื่องการเลี้ยงและดูแลเด็ก เพื่อให้เด็กได้มีพัฒนาการสมวัย สถานที่รับเลี้ยงและสภาพแวดล้อมต้อง สะอาด ปลอดภัยและปราศจากโรคติดต่อ รวมถึงผู้ดูแลเด็กต้องไม่มีปัญหาด้าน สุขภาพจิต โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้กิจการให้บริการเลี้ยงและดูแลเด็กที่บ้านเป็นกิจการที่เป็นอันตรายต่อ สุขภาพ กลุ่มกิจการประเภทที่ 9 กิจการที่เกี่ยวกับการบริการ 9 (16) การประกอบ

กิจการให้บริการเลี้ยงและดูแลเด็กที่บ้าน ซึ่งผู้ประกอบกิจการประเภทนี้ ต้องไปขออนุญาตประกอบกิจการจากกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ดังนั้น ก่อนที่ผู้ปกครองจะดำเนินการว่าจ้างหรือใช้บริการกิจการดังกล่าว ควรตรวจสอบให้ถูกต้องว่ากิจการดังกล่าวได้รับใบอนุญาตจากท้องถิ่นหรือไม่ และได้มาตรฐานถูกต้องตามหลักวิชาการหรือไม่ โดยสามารถศึกษาข้อมูลได้ที่ เว็บไซต์ <http://laws.anamai.moph.go.th>

ปกป้องพิวหนัง จากแสงแดด

ข้อมูล : กองบรรณาณผลกรายบท่อสุขภาพ

หากได้รับแสงแดดบ่อยมานานเกินไป เป็นระยะเวลา 15 นาที รังสียูวีก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย รวมทั้งผิวหนัง ดวงตา และก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง ซึ่งในช่วงเวลา 09.00 – 15.00 น. ถือเป็นช่วงที่มีรังสียูวีมาก การป้องกันจึงควรใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 15 หรือมากกว่า หากต้องอยู่ในกลางแจ้งนานๆ ให้ทาครีมกันแดดบ่อยๆ

3. จุดสำคัญบนร่างกายที่ไม่ควรละเลยในการป้องกันรังสียูวี จุดแรกคือ ริมฝีปาก ควรทาลิปบาล์มที่มีสารป้องกันแสงแดดโดยสามารถทาซ้ำได้บ่อย จุดที่สองคือผิwtaw ทาครีมกันแดดให้ทั่วผิวที่ต้องสัมผัสกับแดด และจุดสุดท้ายคือผิวมือ ควรทาครีมกันแดดบ่อยๆ และทาครีมกันแดดร่วมด้วย



ทำไม... กินอาหาร ถึงช่วยลดโลกร้อนได้

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ทุกวันนี้คนเราตื่นตัวที่จะช่วยลดโลกร้อนกันมากขึ้น ซึ่งมีหลากหลายวิธีการ ด้วยกัน แต่ใครจะคิดว่า แค่การ “กิน” กลับช่วยลดโลกร้อนเหมือนกัน เพียงแค่เราลดกินเนื้อสัตว์ หันมากินอาหารจากพืช เพราะมูลสัตว์เป็นแหล่งเกิดก๊าซมีเทน ที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้มากกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ถึง 21 เท่า กินอาหารสุดมากกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการนึ่งจากอาหารที่ผ่านกระบวนการมีขั้นตอนการผลิตที่ทำให้ลิ้นเปลี่ยงพลังงาน

ทั้งการผลิตอาหารและการผลิตภาชนะบรรจุ เช่น กระป๋อง กล่อง กินอาหารตามฤดูกาล พืชผัก ผลไม้ต่างๆ ที่ให้ผลผลิตตามฤดูกาล ทำให้ไม่ต้องใช้อุปกรณ์หรือสารเคมี จึงเป็นการลดพลังงานในการผลิตย่อยมิโนนและสารเคมีได้อีกทางหนึ่ง กินอาหารประจำถิ่น เป็นการลดขั้นตอนในการขนส่ง การเก็บรักษาและการคัดทิ้ง ซึ่งการใช้พลังงานและการก่อภัยเรื่องการจำกัดน้ำอย่างมีอิทธิพลกับอาหารแบบอุตสาหกรรม





อาหารแบบโภบ ดีต่อสุขภาพช่องปากพะสงช์

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข

อาหารที่ดีต่อสุขภาพช่องปากพะสงช์
ควรเป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง ซึ่งจะช่วย
ในการทำความสะอาดฟัน ได้แก่ ผักและ
ผลไม้ เช่น แตงกวา ผักรัง มะเขือเทศ ช็อกวูด
อาหารที่มีวิตามินซี ช่วยในการรักษา¹
เหงือก พัน กระดูก เช่น ส้ม ลับปะรด
กะหล่ำปลี แครอท ผักคะน้า เป็นต้น
นอกจากนี้ยังมี ถั่วถั่ลิสง รำ ถั่วเหลือง

มะม่วง ซึ่งมีวิตามินบี 2 ช่วยในเรื่องอาการ
มุมปากแตก ลิ้นอักเสบ ส่วนเครื่องดื่ม
ครัวหลายนำ้ผลไม้ เช่นนำ้อัดลม เพราะใน
นำ้อัดลมมีนำ้ตาลอัญมາก อาจทำให้ฟันผุ
และส่งผลกระทบต่อการกัดกร่อนของฟันได้
หลีกเลี่ยงการถ่ายขนมหวาน เช่น คุกเก้
โดนัท ทองหยิบ ทองหยุด ฝอยทอง
 เพราะมีนำ้ตาลสูง ทำให้ฟันผุได้ง่าย

ჩატარებული ცეკვის განვითარება

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

การส่งเสริมให้เด็กๆ ออกกำลังกาย
ทำได้โดยการหลีกเลี่ยงให้เด็กนั่งหรือนอน
โดยไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์
นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์ แต่ควรให้เด็กทำ
กิจกรรมอื่น เช่น เล่นดูดตรี ร้องเพลง
เต้นรำ ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมร่วมกับ
ครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน
ส่วนเด็กโตควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก
อย่างน้อยวันละ 20 นาที เช่น วิ่ง
กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฝึกความแข็งแรง
ของร่างกายและกล้ามเนื้อ เช่น การ

ยีดกกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายเพื่อลดการบาดเจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นจะช่วยเพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโตและมีผลต่อความสูงของเด็ก เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น พัฒนาระบบสั่งการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น ควบคุมน้ำหนักตัว สุขภาพโดยรวมแข็งแรง จิตใจแจ่มใส่เด็กมีความมั่นใจและกล้าแสดงออก





ภาวะซึมเศร้า ในผู้สูงวัย มีอาการอย่างไร

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ผู้สูงอายุสามารถล้าวร้าวจนเอง หรือลูกหลานก็สามารถลังเลต่อการซึมเศร้า ในผู้สูงวัยได้ จากอาการรู้สึกเซ็ง เศร้า เลี่ยใจ หรือหงุดหงิดโดยไม่มีเหตุผล รู้สึกเบื่อหน่ายลิ่งต่างๆ ที่เคยชอบหรือเคยทำรู้สึกเบื่ออาหารหรือกินมากขึ้น น้ำหนักตัวลดลงหรือเพิ่มมากขึ้น นอนไม่หลับหรือหลับมากไป รู้สึกอ่อนเพลีย ล้า ไม่มีแรงโดยไม่มีสาเหตุ รู้สึกหมดหวัง มองตนเอง

ไม่มีค่าหรือคอยทำให้กล่าวโทษตนเอง สามารถไม่ได้ ชี้ล้ม ไม่รู้นิ่ง ไม่กล้าตัดสินใจ รู้สึกกระวนกระวายใจ นั่งไม่ติด ทุรนทุรายโดยไม่มีสาเหตุ รู้สึกเบื่อหน่าย เปื่อยชีวิต คิดอยากตายหรือพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งหากมีอาการที่ว่าดังแต่ 5 ข้อขึ้นไป และเป็นนานกว่า 2 สัปดาห์ ก็คงชี้ได้ว่าผู้สูงวัยในบ้านกำลังมีปัญหาภาวะซึมเศร้า



นิทานแบบใหม่ แห่งกับวัยของลูก

ชื่อนุสุด : ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

ในช่วงที่ลูกอยู่ในครรภ์นั้น พ่อแม่จะเล่านิทานอะไรก็ได้ แต่ขอให้เป็นเรียงของพ่อแม่เอง โดยเลือกเล่าขณะภาวะจิตใจ สงบ ไม่มีสิงรบกวน ต่อมาในช่วงของเดือนแรกถึง 6 เดือน เลือกหนังสือผ้า นุ่มๆ ลิ้นสันสระดูดตา กระตุนล้มผัสของเด็ก ทั้งย้ำสำลักหกตา ผ้าดิบ เป็นต้น ส่วนเด็ก 6 - 12 เดือน หนังสือนิทานต้องไม่มีรายละเอียดมาก หรือเลือกเล่านิทานโดยน้ำหนักเบาจากพลาสติกหรือยาง ส่วนหัวใจสำคัญที่ทำมาจากการที่เด็กอายุ 1 - 2 ขวบ ควรเลือกนิทานที่

ไม่มีตัวหนังสือมาก ภาพชัดเจน และไม่เกิน 10 หน้า และเด็กอายุ 2 - 3 ขวบควรเลือกหนังสือนิทานที่มีความพิเศษ เช่น มีภาพชัดอนุญาตด้านหลังประตู มีเสียงหรือเด็กสามารถพยายามสื่อส่วนประกอบของหนังสือได้ เนื้อร้องลั้น ตัวละครไม่มากและเป็นเรื่องรอบตัว เช่น ครอบครัวเพื่อน การปรับตัว หรือการทำกิจกรรมประจำวันของตนเอง ที่สำคัญต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของวัสดุที่ใช้ทำหนังสือ นิทานเดียว

ດូឡាប៊ីម ឱ្យបង្កើតបាប

ខ្លួនឯគ្មោះសារនគរូ

ការគុឡាយបាបពីយិមបេបភ័ណ្ឌ ដោយ
សារភាពលាស់ទាំងអស់ ធានាគាត់ 3 វិធី គឺ

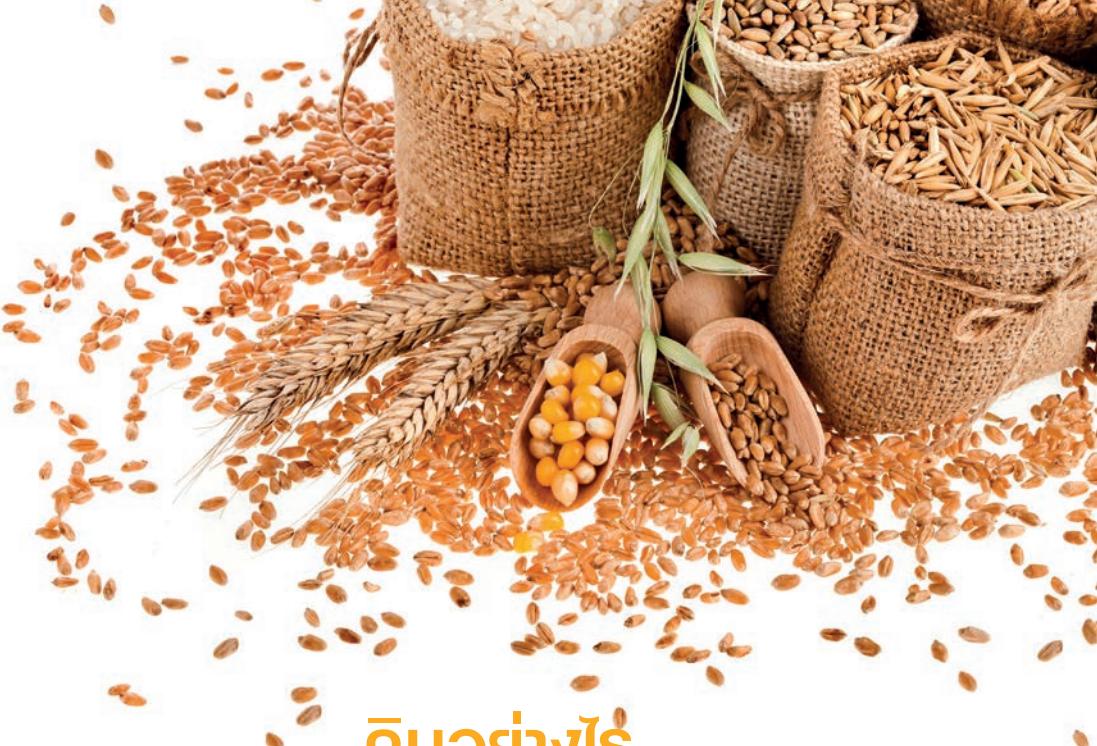
1. ធានាគាត់ទាំងអស់បាបពីយិមបេប
ផែរសិរី និងអូសិរី រវាងការបង្កើតបាប និង
បង្កើតបាបពីយិមបេប

2. ធានាគាត់ទាំងអស់បាបពីយិមបេប
ផែរសិរី និងអូសិរី រវាងការបង្កើតបាប និង
បង្កើតបាបពីយិមបេប ដែលបានរួចរាល់
ជាប្រព័ន្ធទិន្នន័យ និងប្រព័ន្ធផ្លូវការ

ធម្មុជ ពេរាជនា ការបង្កើតបាបពីយិមបេប
ត្រូវបានគ្រប់គ្រង និងប្រើប្រាស់

3. ការបង្កើតបាបពីយិមបេប ដែលបានរួចរាល់
ជាប្រព័ន្ធទិន្នន័យ និងប្រព័ន្ធផ្លូវការ និង
បង្កើតបាបពីយិមបេប ដែលបានរួចរាល់
ជាប្រព័ន្ធទិន្នន័យ និងប្រព័ន្ធផ្លូវការ





กินอย่างไร... ได้ประโยชน์ เพียงพอ

ชื่อ มูล : สำนักงานอาหารและยา

การกินเพื่อให้ได้ประโยชน์เพียงพอ
นั้น ต้องเริ่มจากการกินข้าวกล้องและ
ธัญพืชต่างๆ รวมทั้งผักผลไม้ ซึ่งผักที่มี
ประโยชน์สูง ประมาณ 3 กรัมต่อหัวพืช
ได้แก่ แครอท ผักกาด หน่อไม้ไผ่ป่า
ยอดฟักชั่ว และผักที่มีประโยชน์สูงมาก
ประมาณ 4 กรัมต่อหัวพืช ได้แก่

เห็ดหูหนู ดอกแค ขันหุ่นอ่อน ผักอ่อนเมือง
เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลไม้ที่มีประโยชน์สูง
ประมาณ 4 กรัมต่อส่วน ได้แก่ สาลี
แอบเปิล ฝรั่ง หับหิม กีวี มะเฟือง และ
ผลไม้ที่มีประโยชน์สูงมาก ประมาณ 8 กรัม
ต่อส่วน ได้แก่ อร่อยค่าได้ ละมุน เสาร์ส
และสตรอว์เบอร์รี่

การตั้งครรภ์... ปัญหาสำคัญ ของวัยรุ่น

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

วัยรุ่น เป็นวัยที่เลี้ยงตั้งครรภ์จาก การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งปัญหา การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่พบคือ การวินิจฉัย ทำได้ล่าช้า เพราะ ในวัยรุ่นจะมีระดูมา ไม่สม่ำเสมอ อาจไม่ได้คิดว่าตั้งครรภ์ และ ความประมาททำให้คิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ แค่เพียงครั้ง ส่องครั้ง จะไม่ตั้งครรภ์ และ เนื่องจากไม่เคยตั้งครรภ์มาก่อน แม้จะมี

อาการแสดงของการตั้งครรภ์ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ก็ไม่คิดว่าเป็นอาการ ของการตั้งครรภ์ ทั้งที่ การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ วางแผนและการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ หากตั้งครรภ์ไปจนคลอดก็จะมีผลเสียต่อ สุขภาพมารดาและบุตร แต่การตัดสินใจ ทำแท้งก็ส่งผลต่อสุขภาพมารดาด้วยเช่นกัน





ถึงเวลาที่พ่อแม่ (ต้อง) ใส่ใจดูแล สายตาเด็ก

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 11 นครศรีธรรมราช

ดวงตาเป็นอวัยวะที่สำคัญ แต่สำหรับเด็กไทยมักจะได้รับการตรวจสุขภาพตาเฉพาะในโรงเรียนเท่านั้น ซึ่งเด็กเล็กๆ ส่วนใหญ่มิได้รับการตรวจกล้ามเนื้อตา เช่น ตาเข้า ตาขาเข้า โรคตาชี้เกียง ที่พบในวัยก่อนวัยเรียน พ่อแม่จึงต้องเอาจोใช้แล้วให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพตาของลูก โดยการสังเกตด้วยตนเองเป็นเบื้องต้น เช่น ตาขยาย ตาดามีลักษณะผิดสังเกตหรือตาดามีส่องช้ำงไม่เท่ากัน หากพบอาการผิดปกติต้องรีบพาไปพบแพทย์และควรพาลูกไปพบจักษุแพทย์ในช่วง 3 ระยะ คือ อายุแรกเกิด - 6 เดือน อายุ 1 - 3 ปี และอายุ 3 - 5 ปี



Hüx ข้าวกล้อง ให้น่ากิน... ไม่ยากเลย

ข้อมูล : สำนักงานอาหารและยา

การหุงข้าวกล้องให้น่ากินนั้นไม่ใช่เรื่องยาก เพียงเมื่อจากการเก็บลิ้งเปลกปลอมออกก่อนชาวข้าว และควรชาวด้วยในเวลาสั้นๆ เบja เพียงครั้งเดียว เพื่อไม่ให้สูญเสียวิตามิน เมื่อหุงข้าวต้องใส่หัวมากกว่าหุงข้าวขาว โดยข้าวกล้อง 1 ส่วนต่อหน้าประมาณ 2 เท่า เพราะข้าวกล้องมีเยื่อหุ้มเมล็ดซึ่งทำให้การดูดซึมน้ำยากกว่า และต้องใช้เวลาในการหุงข้าวนานกว่า แต่หาก

ต้องการประยัดเวลาควรใช้ข้าวกล้องก่อนหุงประมาณครึ่งถึง 1 ชั่วโมง แต่เวริน์อาจทำให้สูญเสียวิตามินบางอย่างที่ละลายไปกับน้ำได้ หรือหากเป็นไปได้จะต้องใช้น้ำที่ เช่นน้ำมันที่เกือบพอตี จะได้ไม่ต้องเห็น้ำทึบ ซึ่งช่วยลดการสูญเสียวิตามินไปได้บ้างเช่นกัน เพียงเท่านี้ก็จะได้ข้าวกล้องที่น่ากินและอร่อยอีกด้วย



ເລື່ອງຈາກຮັດເຕັກາ ອຍ່າງໄຣ ໂມເສີຍທົ່ວງຮ່ວງ

ຫ້ອມຸລ : ລຳນັກສຸຂະກົບລາຄາຫາຮແລະນໍາ

ໃນງານເລື່ອງທີ່ຈະມີການ
ເລື່ອງຈາກຮັດເຕັກາ ຜູ້ຈັດຈາກຕ້ອງໃສ່ຈະໃນ
ເຮືອງອາຫາຮແລະນໍາທີ່ນໍາມາແຈກຮັດເຕັກາ
ເປັນພິເສີ່ງ ຄວາຫລືເລື່ອງຈາກຮັດເລື່ອງ ເຊັ່ນ
ຂ້າວມັນໄກ໌ ຂ້າວຜັດປຸ່ງ ແນວເອົເຄລ່ວ໌ ອາຫາຮ
ທີ່ປຽງໂດຍໄໝໄໝຄວາມຮັວ້ອນຫຼືປຽງແບບ
ສຸກາ ດົບຖານ ເຊັ່ນ ອາຫາຮປະເທດຢ່າຍ ແລະ
ອາຫາຮທີ່ມີກີ່ທີ່ເປັນສ່ວນປະກອນ ຄວາຈັດ
ອາຫາຮທີ່ໄໝໆໃຫຍ່ຈາຍ ເຊັ່ນ ຂ້າວເໜີຍວ່າມູ່
ຂ້າວເໜີຍວ່າໄກ໌ ແລະເພີ່ມຜລໄໝໃຫ້ແກ່ເຕັດດ້ວຍ

ເລື່ອງການເຕີຍມອາຫາຮໄວ້ນານເກີນໄປ ໄນວ່າງ
ຕາກແດດຫີ່ວ່າງກັບພື້ນ ແລະຄວາແຍກ
ກັບຂ້າວໃສ່ຄູງຕ່າງໆຫາກ ທາກແຈກນໍາດີມຄວາ
ເປັນນໍາດີມບຽງຈຸວັດແຊ້ເຍັນດີກວ່າແຈກ
ນໍ້າຫວານໃສ່ນໍາເຫັນ ສ່ວນພ່ອແມ່ ຜູ້ປັກຄອງ
ກີ່ຕ້ອງໃສ່ຈັກອາຫາຮທີ່ໄດ້ຮັບແຈກມາເປັນ
ພິເສີ່ງ ດູແລະດມກອນເສມອວ່າອາຫາຮນັ້ນ
ມີລື່ຫວີ່ອກລິ່ນຜິດປັກຕິ ເໜັນນຸດ ເນັ້າເລີຍ
ຫົວໆໄໝ ທາກພບລື່ນຜິດປັກຕິຈະຕ້ອງໄນ້ກິນອາຫາຮ
ແລະເຈັ້ງໃຫ້ຜູ້ຈັດຈາກທຽບໂດຍດ່ວນ





ทำไม? พูดสูงวัย มักสำลักอาหาร

ข้อมูล : สำนักพิมพ์นานาการ

ผู้สูงอายุ เมื่อวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านกายภาพและระบบทำงานต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งการกลืนอาหารด้วยเริ่มตั้งแต่ในช่องปากที่มักมีอาการปากแห้ง การสร้างน้ำลายน้อยลง ไม่มีฟัน กำลังของการบดเหี้ยวนลดลง ทำให้ต้องใช้วิธีในการเคี้ยวอาหารนานยิ่งขึ้น การทำงานของริมฝีปากและลิ้นลดลง ทำให้ต้องกลืนอาหารหลายครั้งกว่าปกติ ผู้สูงอายุจึงเสี่ยงต่อการสำลักอาหาร นอกจากริมฝีปากหอยของ

ผู้สูงอายุบิดซักกัวคันหนุ่มสาว อาหารจึงอยู่ในระยะคอหอยนานขึ้น ทำให้อโอกาสสำลักอาหารมากขึ้นเรื่อยๆ ส่วนด้านการทำหายใจ ผู้สูงอายุต้องหยุดหายใจขณะกลืน ซึ่งจะเกิดขึ้นรวดเร็วและนานขึ้น โดยเริ่มหยุดหายใจตั้งแต่หายใจเข้า ทำให้มีอุบลinoอาหารแล้วต่อรีบหายใจทันที ผู้สูงอายุจึงมีอัตราหายใจเพิ่มขึ้นทันทีหลังจากกลืนอาหาร มีโอกาสที่จะสำลักได้ง่าย ดังนั้น จำเป็นต้องใส่ใจการกินอาหารให้ปลอดภัยมากขึ้น

กำไม้ไครๆ กົງພູດຄົົງ

ໂກຮບບໍ່ງປົຕ 9 ປະກາດ

ຫຸ້ມລຸ : ສຳນັກໂກຊານາກ

ໂກຂນບັນຍຸ້ຕີ 9 ປະກາດ ເປັນຫຼັກ
ກາຣົກນອາຫາຣເທື່ອກາຣມີສຸຂພາດດີ ໄດ້ແກ່
1) ກິນອາຫາຣຄົບ 5 ພູ້ໃຫ້ທລາກທລາຍ 2)
ກິນຂ້າວເປັນອາຫາຣຫຼັກ ໂດຍເລືອກຂ້າວກລັ້ງ
ທ່ຽວຂ້າວຂ້ອມມື້ອແທນຂ້າວຂ້າວ ຈະໄດ້ສ໌າວາຫາຣ
ແລະໄຍ້ອາຫາຣມາກກວ່າ 3) ກິນຜັກແລະຜລໄໝ້
ເປັນປະຈຳ ຈະໜ່ວຍໃນກາຣໜັບຄ່າຍ ສ້າງ
ກົມືຄຸມກັນໂຮຄ 4) ກິນປລາ ເນື້ອສັຕ໋ວ ໄນຕິດມັກນ
ໄຟ່ແລະຄ້ວມເລີດແທ້ງເປັນປະຈຳ ແຕ່ຫຼັກເລື່ອງ
ອາຫາຣທະເລຈຳພວກປລາໜຶກທີ່ອໜ້ອຍ ເພຣະ

ມີຄອເລສເຕອວອລສູງ 5) ດີມໝາມໃຫ້ເທມະສົມ
ຕາມຍັງ ໂດຍເຕັກຄວດເຊື່ອມວັນລະ 2 - 3 ແກ້ວ
ສ່ວນຜູ້ໜ່ວຍໆຄວດເຊື່ອມນມພຣ່ອມັນແນຍວັນລະ
1 - 2 ແກ້ວ 6) ກິນອາຫາຣທີ່ມີໄຂມັນພອຄວຣ
ແລະປະກອບອາຫາຣປະເທດົມ ນຶ່ງ ອົບ
ເທື່ອໜ່ວຍລົດໄຂມັນໃນອາຫາຣ 7) ທັກເລື່ອງ
ອາຫາຣສຫວາລັດ ເຄີມລັດ 8) ກິນອາຫາຣ
ທີ່ສົດ ໃໝ່ ສະອາດ ແລະປຽງສຸກ ແລະ
9) ດົກກາຣດີມເຄົ່ອງດີມທີ່ມີແລກອອ່ອລ
ຮ່ວມຮົງໃໝ່ສູບບຸຫຸ່ຮີ





มีเก็นโคะໄຣ ທີ່ເຊື່ອຍລດເຄີມ adisea

ຫຸ້ມມຸລ : ຄູນຍ່ອນນາມຍົກ 10 ອຸບລາຮ່ານີ້

การลดการกินเค็ม เป็นวิธีการง่ายๆ ที่จะช่วยให้สุขภาพดี ป้องกันความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งสามารถเริ่มต้นทำได้จากการซึมก่อนปฐมทุกครั้ง และลดการเติมเครื่องปรุงรสในอาหารที่ปั่นเสร็จแล้ว เนื่องจากในอาหารนั้นมีโซเดียมอยู่แล้ว ลดการกินอาหารแปรรูปต่างๆ เช่น ไส้กรอก หมูยอ แหنนม เบคอน ผักดอง ผลไม้ดอง ปลาเค็ม ไข่เค็ม เต้าหู้ยี้ และขนมกรุบกรอบต่างๆ กินอาหารกึ่งสำเร็จรูปให้น้อยลง

หลักเลี่ยงอาหารประเภทงานด่วน ลดความถี่ในการกินอาหารที่มีน้ำจิ้ม เช่น อาหารประเทกหอด สูกี้ หมูกระทะ หอยทอด เฟรนช์ฟราย และลดปริมาณน้ำจิ้มลง ไม่ควรเม verm ในน้ำปลา ซีอิ๊ว ซอส หรือเกลือ บนโต๊ะอาหาร และสุดท้ายควรอ่านฉลากโภชนาการทุกครั้งก่อนซื้อ โดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียมไม่เกิน 200 มิลลิกรัม ต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

เลือกกิจกรรมแบบไหน ช่วยเสริมทักษะให้ลูก

ข้อมูล : ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

การเลือกกิจกรรมเสริมทักษะลูกน้อย พ่อแม่ควรเลือกให้เหมาะสมกับช่วงอายุ และคำนึงถึงความปลอดภัยของสถานที่ ที่สำคัญควรเลือกกิจกรรมที่ลูกสนใจ อาทิ ดนตรี มีผลต่อการพัฒนาสมองของเด็ก เนื่องจากในสมองมีสารเคมีบางตัวที่มีผล ต่อความรู้สึก ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้อารมณ์ล่ำเอี้ยด อ่อนโยน และ สร้างวินัยให้เด็กด้วยกีฬา มีให้เลือก หลายชนิด ทั้งฟุตบอล ว่ายน้ำ แบดมินตัน ซึ่งการเล่นกีฬานอกจากจะ

พัฒนาความแข็งแรงของร่างกายแล้ว ยังพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง การคิด อย่างมีเหตุผล การทำงานเป็นทีมและ ความสามัคคี งานศิลปะ วาดภาพระบายสี ช่วยให้เด็กผ่อนคลาย ฝึกจินตนาการ เสริมสร้างสมารถ เด็กจะได้ซึมซับความ ประณีต ส่งผลให้มีจิตใจที่อ่อนโยน และ อีกหนึ่งกิจกรรมคือ การทำงานบ้าน เช่น กีบข้าวของให้เข้าที่ กวาดบ้าน ถูบ้าน รถน้ำต้มน้ำ จะช่วยให้เด็กมีความรับผิดชอบ ต่อตนเองและผู้อื่น





ໃສ່ໄາສຸບອນາມັຍພູ້ສູງວັຍ ຕ້ວຍກາຣຕັດເລີບ

ຂໍ້ມູນ : ຄູນຍົນນາມັຍທີ 10 ອຸນລວະຫຼານ

ກາຣດູແລລືບມືອເລີບທ້າ ຄືເປັນເຮືອງສຸຂອນາມັຍສ່ວນບຸຄຄລທີ່ທຸກຄນຕ້ອງດູແລແຕ່ຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ມີຄວາມເສື່ອມທາງສາຍຕາແລະກາຮມອງເທິນຈນເປັນອຸປະໂຮກ ທຳໄທກາຮຕັດເລີບທີ່ຈ່າຍກາລາຍເບີນເຮືອງຍາກ ແລະຈາຈເກີດການບາດເລັບໄດ້ ນອກຈາກນີ້ ເລີບຂອງຜູ້ສູງອາຍຸຢັ້ງທັກໄດ້ຈ່າຍ ໃນບາງຮາຍເລີບແໜ້ງແລະຫານຂຶ້ນ ສີຂອງເລີບເຫຼືອງມາກຂຶ້ນ ແລະມຸນທີ່ໂຄນເລັບກົກກວ້າງມາກຂຶ້ນ ອາຈາກທຳໄທເລັບຂບກັບເນື້ອ ອັກເສັບ ແລະກາລາຍເບີນຫອນ

ຈຶ່ງຕ້ອງຮມດະຈະວັງໃນກາຣຕັດເລີບເພື່ອປົ້ອງກັນກາຮເກີດແພລ ເລືອດອອກ ທີ່ຈາກຈໍາໄປສູງກາຮຕິດເຫຼື້ອໄດ້ ລູກຫລານຫຣີອຸ້ທີ່ດູແລຜູ້ສູງອາຍຸຈຶ່ງຕ້ອງໜໍ້ມາໄລໃສ ຕັດເລີບມືອໃຫ້ຜູ້ສູງອາຍຸສັປດໍາທີ່ລະຄວັງ ເລີບທ້າ ສັປດໍາທີ່ລະ 2 - 3 ຄົ້ງ ທ່າກເລີບແໜ້ງແລະຫາກກົວແຊ່ງໜ້າອຸ່ນສັກຄຽງແລ້ວຈຶ່ງຕັດ ແຕ່ທ່າກພບວ່າເລັບມືອເລີບທ້າແໜ້ງ ໃຫ້ໃຊ້ຄວິມຫຣີອ້ນໍ້າມັນທາຈະທຳໄທ້ພົວໜັງຮອບເລັບນຸ່ມ ຂ່າຍປົ້ອງກັນເລັບຄືກາດໄດ້

พัก พาไป อาหารคลายร้อน... รู้แล้วต้องลอง

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ผัก ผลไม้ ที่ช่วยคลายร้อนได้ดี มีประโยชน์ แฉลงหาซื้อย่าง ได้แก่ แตงกวา ช่วยลดความร้อนและทำให้ร่างกายสดชื่น แตงโมและแคนตาลูป มีส่วนประกอบของ น้ำสูงถึง 95 เปอร์เซ็นต์ สามารถทดแทน น้ำในร่างกายที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศ ร้อนได้เป็นอย่างดี ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีส่วนผสมของน้ำเป็นส่วนประกอบและ สารประกอบทางธรรมชาติจึงช่วยลดการ อักเสบจากการเผาไหม้อข้องแสงแดดใน หน้าร้อน ผักโขมอุดมไปด้วยน้ำ เป็นแหล่ง ละลอมของเมกันนีเชียมหนึ่ง ในเรื่องๆ ที่เรา

สูญเสียไปพร้อมกับเหื่อที่ถูกขับออกมาก มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นเองตาม ธรรมชาติจึงช่วยปกป้องผิวและสายตาจาก การถูกทำลายจากแสงแดด มะเขือเทศ ช่วยให้ร่างกายสดชื่น วิตามินซีสูง ช่วยย่อยอาหาร และช่วยให้ระบบขับถ่าย ทำงานได้ดีขึ้น ป้องกันมะเร็งบางชนิด และ สารแทนน์เป็นสมุนไพร ช่วยบรรเทาอาการ หวัด ขับเหื่อ ระบายความร้อน มีสาร เมนಥอลที่มีคุณสมบัติเย็นใช้ในการรักษา อาการอ่อนเพลีย





เตรียมอาหารอย่างไร^{ให้}ให้เหมาะสมกับบุตร ช่วงปิดเทอม

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ใน 1 วัน เด็กวัยเรียนควรได้รับพลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี่ คือ ข้าวหรือแป้ง 8 ทัพพี เนื้อสัตว์ 6 ช้อนกินเข้า ผัก 4 ทัพพี ผลไม้ 3 ส่วน ตัวอย่างเมนูในหนึ่งมื้ออาหาร เช่น ข้าว ไข่ตุ๋นไส้ผักหลา กีซ่า เช่น มะเขือเทศ แครอท ผัดกะหล่ำปลี กล้วยนำ้ำว้า 1 ถูก หรือข้าวหมูทอด แกงจืด หมูสับผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ ส้มเขียวหวาน 1 ผล โดยในแต่ละมื้อควรให้เด็กได้เล่นอิ่มๆอาหารบางอย่างที่ชอบ โดยพ่อแม่เป็นผู้คัดเลือก ดัดแปลงให้เป็นเมนูที่น่าประทับใจ

ผึกเด็กให้กินอาหารตรงเวลา ไม่กินจุบจิบ ไม่กินขนมก่อนกินอาหารมื้อหลัก ไม่กินตามใจ ไม่ให้อาหารเมื่อลิ่งต่อรองเป็นรางวัล หรือทำโทษ ส่วนอาหารว่างควรให้เด็กกินตอนสายและตอนบ่าย เช่น ผลไม้สด น้ำผลไม้ เลี้ยงขนมเบเกอรี่ เค้ก คุกเก้ พิซซ่า ข้าวมันกรอบ น้ำอัดลม น้ำหวาน และอาหารหมักดอง และอย่าลืมให้เด็กดื่มน้ำวันละ 2 แก้ว และน้ำஸະ ada วันละ 6 - 8 แก้วด้วย

เครื่องดื่มรสหวาน ปริมาณน้ำตาลสูง

ข้อมูล : สำนักงานอาหารและยา

ใน 1 วัน ร่างกายควรได้รับน้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา แต่เครื่องดื่มรสหวานในท้องตลาดทั่วไปมักจะมีน้ำตาลมากกว่าที่แนะนำต่อวันคือ 24 กรัม หรือ 6 ช้อนชา โดยน้ำอัดลมชนิดน้ำดำกราะป่องปริมาณ 325 มิลลิลิตร มีน้ำตาลประมาณ 31 กรัม หรือ 8 ช้อนชา น้ำอัดลมนำสีและน้ำใส กระป่องปริมาณ 325 มิลลิลิตร มีน้ำตาลประมาณ 39 กรัม หรือ 10 ช้อนชา เครื่องดื่มน้ำเขียวหวานน้ำผึ้งมะนาวช่วงปริมาณ 420

มิลลิลิตร มีน้ำตาลประมาณ 49 กรัม หรือ 12 ช้อนชา เครื่องดื่มสมุนไพรปริมาณ 380 มิลลิลิตร มีน้ำตาลประมาณ 40 กรัม หรือ 10 ช้อนชา และกาแฟสดหรือชาชง แก้วขนาดกลาง มีน้ำตาลประมาณ 9 – 10 ช้อนชา ปริมาณน้ำตาลที่มากเกินไป ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญหรือนำไปใช้ได้หมด กล้ายเป็นไขมันสะสม ส่งผลให้น้ำหนักตัวเพิ่มมากขึ้น เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ตามมา





การดื่มน้ำนม ช่วยเพิ่มความสูงได้จริงหรือ?

ข้อมูล : สำนักงานอาหารและยา

นมเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งโปรตีนที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ เป็นแหล่งของแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิด ได้แก่ แคลเซียม พลัฟฟอร์ส สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี 2 และอยู่ในสัดส่วนที่สมดุล ย่อยง่าย ดูดซึมง่าย ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง และสารอาหารที่อยู่ในนมก็เป็นสารอาหารที่สำคัญต่อการเพิ่มส่วนสูง

ของเด็ก เด็กทุกคนจึงควรดื่มน้ำนมเป็นประจำทุกวัน วันละ 2 - 3 แก้ว โดยเลือกนมสดรสดีจีด ไม่เติมหลังเมื่ออาหารทันที เพราะแคลเซียมในนมจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก แต่ควรดื่มในเม็ดอาหารว่างสำหรับเด็กอายุ 3 ปีขึ้นไปที่มีภาวะอ้วน ควรเลือกดื่มน้ำนมพร่องมันเนยหรือนมไขมันต่ำ ควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นประจำด้วย



แบบไหน? ถึงจะเป็น เมนูสุขภาพ

ชื่อ มูล : สำนักโภชนาการ

เมนูสุขภาพ หมายถึง อาหารประเภทสำรับหรือจานเดี่ยวที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม และได้รับการรับรองจากการอนามัย ประกอบไปด้วย อาหารอย่างน้อย 4 หมู่ ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ข้าว เป็น กวยเตี๋ยว ข้าวเมล็ด ข้าวเหนียว พืชผักต่างๆ และไข่มันจากพืช โดยปัจจุบันเนื้อสัตว์ไขมันตัว และปลodor กัยจากสารปนเปื้อน ผักปลอดสารพิษ รสไม่หวานจัดและไม่เค็มจัด

จัดฟันเกือบ อันตรายอย่างไร

ข้อมูล : สำนักหันตสาธารณสูช

การจัดฟันเกื่อน ทำให้เลี่ยงเกิด อันตรายในช่องปาก เนื่องจากถ้าดูพิมพ์ปากอาจตกลงไปติดคอทำให้ล้มได้ และหากพิมพ์ปากด้วยเทคนิคที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ได้แบบจำลองฟันที่มีมิติไม่เหมือนกับ สภาพจริงในปาก เครื่องมือจัดฟันแฟชั่นที่ ทำขึ้นจะไม่แนบสนิท มีจุดกดแห้งๆ วีแรงดัน ฟันบางตำแหน่งมากผิดปกติ เมื่อใส่ไปนานๆ จะทำให้แห้งๆ เป็นผลเรื้อรังและฟัน

เคลื่อนไปจากตำแหน่งเดิม มีโอกาสติดเชื้อ ในช่องปากสูง นอกจากนี้การใส่เครื่องมือ จัดฟันแฟชั่นทำให้การทำความสะอาด ช่องปากยากขึ้น เสี่ยงต่อการเกิดฟันผุและ เหงือกอักเสบ เพิ่มความรุนแรงของโรค ในรายที่มีการติดเชื้อในช่องปากอยู่เดิม และเชื้อโรคที่เพร่ร่วงฉายไปตามกระเบ้าให้ติด เข้าสู่อวัยวะสำคัญที่มีความผิดปกติ เช่น ลิ้นหัวใจ อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน รุนแรงจนเป็นอันตรายถึงชีวิต





อาหาร บำรุงสายตา หากินได้จากไหนบ้าง

ชื่อมาล : สำนักงานอาหารและยา

โดยทั่วไปอาหารบำรุงสายตา เป็นอาหารที่มีวิตามินเอ ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง บร็อกโคลี คะน้า ตัมลิง ผักโขม ปวยเล้ง กวางตุ้ง กะเพราแดง ดอกกุยช่าย ขี้นจ่าย ขี้เหล็ก ผัก ผลไม้ หลากระสี เช่น กะหล่ำปลีม่วง มังม่วง แครอท พักทอง เบอร์รี่ มะม่วงสูก มะละกอสูก เป็นต้น นอกจากราก ปลาทะเลน้ำลึก เช่น แซลมอน ทูน่า ชาร์ตีน มีการดูแลมั่น

โภเมก้า 3 มีส่วนช่วยบำรุงสมอง ระบบประสาท และช่วยการทำงานของสายตา ลดภาวะการอ่อนล้าของสายตา และไข่ ซึ่งในไข่แดงมีสารลูทินและซีแซนทีน ช่วยบำรุงระบบการไหลเวียนของเลือดและเส้นเลือดฝอยที่เลี้ยงตา ป้องกันการเลื่อมประสาททิวภาพของดวงตา ลดภาวะโรคจอประสาทตาเลื่อมในผู้สูงอายุ

ຈົງຫຮ້ອມ...

ບນມໄຫວ້ພຣະຈັນກຣ໌

ໃຫ້ພລັ້ພານສູງ

ຂໍ້ມູນ : ສໍານັກໂກຫາກາຣ

ໝາມໄຫວ້ພຣະຈັນກຣ໌ຂັດປາຕີ 1 ຊິ້ນ
ນໍ້າໜັກ 166 ກຣັມ ໄທ້ພລັງງານເຖິງ 614 – 772
ກີໂລແຄລອຣີ ທີ່ສູງກວ່າຂ້າວັພັດໜູ້ ພັດໄທຍ
ກຸ່ງສົດ ຂ້າວັພັດກະເພາໄກ້ໄໝດ່າວ ທ່ວອເລັ້ນໃໝ່
ຜັດຊື້ວ້າ 1 ຈານ ແລະ ແມ່ຈະຕັດແປ່ງອອກ
ເປັນ 6 ສ່ວນ ກົງຢັງໄທ້ພລັງງານເຖິງ 96 – 120
ກີໂລແຄລອຣີ ສ່ວນຂນມໄຫວ້ພຣະຈັນກຣ໌ເລື້ອງ
ໄທ້ພລັງງານແຕກຕ່າງກັນຕາມໜົດຂອງໄສ້

ເຫັນ ໄສີໂທງວິ້ງ ໄທ້ພລັງງານ 120.3 ກີໂລ
ແຄລອຣີ ໄສີເມີລົດບ້ວລະໄໝ ໄທ້ພລັງງານ
112.8 ກີໂລແຄລອຣີ ໄສີເມີລົດບ້ວລະ ໄທ້ພລັງງານ
107.6 ກີໂລແຄລອຣີ ໄສີໜມອນທອງ
ໄທ້ພລັງງານ 106.7 ກີໂລແຄລອຣີ ໄສີຖຸເຮັຍນ
ໄທ້ພລັງງານ 102.3 ກີໂລແຄລອຣີ ແລະ
ໄສ້ພຸກරາ ໄທ້ພລັງງານ 96.2 ກີໂລແຄລອຣີ



ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

มุ่งเนนแม่จัดตั้งได้ง่าย เลี้ยค่าใช้จ่ายไม่มาก โดยมีลักษณะคือเป็นสถานที่มีดิชิต มีความเป็นส่วนตัว สะอาด และถูกสุขอนามัย มีตู้เย็นสำหรับแขก น้ำอ่างล้างมือ เก้าอี้นั่ง และห้องน้ำดีมีเพื่ออำนวยความสะดวก วีช้อปมูลค่าความรู้เรื่องสุขภาพ มีการอบรมให้ความรู้แก่ พนักงานหญิงตั้งแต่การตั้งครรภ์ไปจนถึงคลอด รวมถึงการเลี้ยงดูลูก





ประโยชน์และโทษ ของสาหร่ายทะเล

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

สาหร่ายเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี และในสาหร่ายทะเล มีปริมาณไออกอีนมากกว่าอาหารทะเลชนิดอื่น หากบริโภคสาหร่ายทะเลนิดๆ ไม่ปรุ่งรสเพียง 1 ใน 8 แผ่น ของสาหร่ายขนาดเล็กผ่านครุย์ย่างลงประมาณ 22 เชنتิเมตร โดยนำมาเป็นส่วนประกอบในอาหาร ก็จะได้รับไออกอีนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย แต่ในปัจจุบันนี้นิยมนำสาหร่ายมาผลิตเป็น

ขนมกรุบกรอบแห่นบางรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า บรรจุในห้องพลาสติก มีการปูรุ่งแต่งรสด้วยซอสถั่วเหลือง น้ำตาล พริกไทย หรือเครื่องปูรุ่งรสต่างๆ จึงต้องควบคุมการกินโดยปริมาณเพื่อเหมาะสม ไม่กินบ่อย เมื่อจากจะทำให้ได้รับโซเดียมสูงกว่าแบบไม่ปูรุ่งรสประมาณ 2 – 7 เท่า ซึ่งใน 1 วันควรได้รับโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม เพราะจะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต

กิน – ใช้ น้ำมันแต่พอดี ไม่เสียต่อโรค

ชื่อชุด : สำนักโภชนาการ

นำมันตามท้องตลาดมีให้เลือก
มากมาย ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่
กลุ่ม 1 นำมันพืชที่มีกรดไขมันไม่อิมตัว
1 ตำแหน่งสูง เช่น นำมันมะกอก นำมัน
รำข้าว นำมันงา กลุ่ม 2 นำมันพืชที่มี
กรดไขมันไม่อิมตัวหลายตำแหน่งสูง เช่น
นำมันถั่วเหลือง นำมันข้าวโพด นำมัน
เมล็ดดอกทานตะวัน และกลุ่ม 3 นำมันพืช
และนำมันหรือไขมันที่มาจากสัตว์ที่มีกรด
ไขมันอิมตัวสูง เช่น นำมันปาล์มโอลีвин

(นำมันจากเนื้อปาล์ม) นำมันหมู นำมันไก่
เนย ซึ่งในการปรุงอาหารประเภทผัด ให้ใช้
นำมันในกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 เป็นหลัก
การปรุงอาหารประเภททอดให้ใช้น้ำมัน
กลุ่ม 3 และการบริโภคน้ำมันที่ปรุงอาหาร
ในปริมาณที่พอเหมาะสมนั้น ต้องไม่เกิน
6 ช้อนชาต่อวัน อาหารประเภททอดต้องใช้
นำมันไม่เกิน 2 ครั้ง และไม่ควรนำมา
ปรุงอาหารต่อ เพื่อลดความเสี่ยงจากการ
ได้รับสารก่อมะเร็ง





เลือกของเล่นทึ่งที่ ต้องมีประโยชน์

ข้อมูล : สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

ของเล่นที่ดีควรมีความปลอดภัย โดยอาจทำด้วยผ้า พลาสติก หรือโลหะ ที่ไม่มีอันตราย เที่ยงกับผิวสัมผัสตี่เหลมคม หรือมีชิ้นส่วนที่หลุด แตกหักง่าย ร้อนดูที่ ผลิตไม่มีพิษต่อเด็ก ขนาดไม่เล็กเกินไป เพราะอาจทำให้เด็กกลืนหรือหยับใส่จมูก หรือปากได้ น้ำหนักพอเหมาะ เร้าความสนใจของเด็กให้อยากรู้อยากเห็น สีสันสวยงาม ช่วยให้เด็กได้ใช้ความคิดและ

จินตนาการ พัฒนาลักษณะ เช่น การเคลื่อนไหว และการใช้มือ เสริมสร้างการพัฒนาประสานมือและตาให้สมพัฒน์กัน มีความแข็งแรง ทนทาน ปรับเปลี่ยนและดัดแปลงได้ประโยชน์ได้หลายรูปแบบ หรือเล่นได้หลายคน และของเล่นที่ดีไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง หรือเป็นสินค้าที่มีชื่อเสียงแต่อาจเป็นของเล่นที่หาได้ยาก ราคาอยู่ในระดับที่สูง หรือทำได้เองจากภูมิปัญญาท้องถิ่น



ผลกระทบจาก โรคใบห่องปาก

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข

โรคในช่องปากเป็นปัญหาสำคัญและเป็นปัจจัยเสี่ยงร่วมกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยเชิงปัจจัยเสี่ยงดังกล่าวเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การบริโภคอาหารที่มีรสหวานมัน เศรษฐีมากเกินไป เชิงการติดเชื้อในช่องปากจะนำไปสู่การติดเชื้อที่อวัยวะสำคัญของร่างกายทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยเชื้อจะเดินทางผ่านกระเพาะและทางอ้อมท่อน้ำเหลือง ระบบทางเดินหายใจ

เมื่อแพร่กระจายไปสู่ลำคอด หลอดลม และปอด อาจทำให้เกิดหลอดลมอักเสบ และปอดอักเสบได้ เมื่อเชื้อโรคบางชนิดโดยเฉพาะเชื้อ Helicobacter Pylori ถูกกลืนเข้าสู่ทางเดินอาหาร อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เชิงเชื้อโรคจากช่องปากนี้ยังสามารถแพร่กระจายไปสู่รูขุมานทางท่อที่มีติดต่อกันอยู่แล้วตามธรรมชาติ และนำไปสู่การอักเสบของหูได้

มาตรฐานพื้นฐานที่ดี ต้องเป็นอย่างไร

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

พิฒนาสที่ดี ต้องประกอบด้วย มาตรฐาน 5 ข้อสำคัญ ได้แก่ 1) มาตรฐาน ด้านอาคารสถานที่ และสิ่งแวดล้อม เช่น อาคารและคุณลักษณะภายในมีความ มั่นคง แข็งแรง เป็นไปตามกฎหมายว่า ด้วยการควบคุมอาคาร 2) มาตรฐานด้าน อุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น มีระบบและ รายงานการตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกาย ให้มีความแข็งแรง ทนทาน สะอาด และ พร้อมใช้งานทุกวัน 3) มาตรฐานการ ให้บริการ เช่น จัดทำป้ายคำแนะนำ/คำเตือน ในการออกกำลังกาย โดยติดไว้ให้เห็น

อย่างชัดเจน 4) มาตรฐานด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ เช่น บุคลากรผู้ให้บริการ ออกกำลังกายต้องมีคุณสมบัติจบการศึกษา ขั้นต่ำปริญญาตรีทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพลศึกษา และ ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนการ ออกกำลังกาย (Instructor Exercise) ที่จัดโดยกรมอนามัย หรือหลักสูตรที่ได้รับ ความเห็นชอบร่วมกันระหว่างกรมอนามัย และสถาบันการศึกษา และ 5) มาตรฐาน ด้านความปลอดภัยและมาตรการกรณี เกิดเหตุฉุกเฉิน





10 วิธี พ่อช่วยแม่ เลี้ยงลูกด้วยนมแม่

ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อมีสมาชิกใหม่เพิ่มขึ้นในบ้าน
พ่อบ้านเมื่อใหม่ก็จะกลایเป็นผู้ช่วยคนสำคัญ
ที่จะช่วยแม่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้ไม่ยาก
ดังนี้

1. ให้กำลังใจและให้นมลูก เพื่อให้แม่รู้สึกมั่นใจและอบอุ่น
2. ให้ลูกได้ออยู่กับแม่มากที่สุด โดยพ่อต้องยอมรับว่าในระยะนี้เวลาที่แม่จะมีให้ฟื้นน้อยลง
3. มีส่วนร่วมในการให้นมลูก โดยพูดคุย ให้กำลังใจ สัมผัส ช่วยประคองลูกขณะแม่กำลังให้ลูกดูดนม
4. อุดหนาและเข้าใจหากบ้านอาจจะไม่เรียบร้อย อาหารอาจไม่อร่อยเนื่องจากแม่ให้เวลาส่วนใหญ่แก่ลูก

5. ช่วยทำงานบ้าน จ่ายตลาด จัดอาหารและเครื่องดื่ม ช่วยเปลี่ยนผ้าอ้อม ช่วยอาบน้ำแต่งตัวให้ลูก
6. ทำให้ลูกน้อยเขียนถ้าขณะนั้นแม่เครียด เหนื่อย หงุดหงิดใจ ให้ฟ่อช่วยปลอบโยน
7. หากครอบครัวมีลูกมากกว่า 1 คน พ่อจะเป็นหลักในการดูแลลูกๆ
8. แสดงความรักแก่แม่อย่างต่อเนื่องอย่างที่เคยทำ
9. ตอบสนองความต้องการทางจิตใจของแม่ตลอดระยะเวลาของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
10. ห้ามซื้อขาดนม หัวนมปลองหรือนมผลลัพธ์บ้านเด็ดขาด

สารพันประโยชน์ ที่ได้จาก “เห็ด”

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

เห็ดเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี อุดมไปด้วยวิตามิน โดยเฉพาะวิตามินบี ซึ่งจะช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร มีประโยชน์ มีโซเดียมและน้ำตาลต่ำ เป็นแหล่งแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น ชิลิเนียม ทำหน้าที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ไปแต่ละช่วง ทำหน้าที่ควบคุมจังหวะการเต้นของหัวใจ สมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อ และระบบประสาทต่างๆ ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต มีทองแดงทำหน้าที่ช่วยเสริมสร้างการทำงานของชาตุเหล็ก นอกจากนี้

เห็ดยังประกอบด้วยโพลีแซคคาไรด์ (Polysaccharide) ที่จะทำงานร่วมกับแมคโครฟากจ์ (Macrophage) ซึ่งเป็นเซลล์คุ้มกันขนาดใหญ่ที่ออกจากการหลอดเลือดเข้าสู่เนื้อเยื่อและจะไปจับกับโพลีแซคคาไรด์ที่บริเวณกระเพาะอาหาร และนำไปส่งยังเซลล์คุ้มกันตัวอื่นๆ ช่วยกระตุ้นวงจรการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของเซลล์คุ้มกันธรรมชาติให้ทำหน้าที่ทำลายเซลล์แบคปอลอมที่เข้ามาในร่างกาย รวมถึงพากไรวัลและแบคทีเรียอื่นๆ ด้วย





ເລື່ອກແປງສີເພີນໃຫ້ລູກ ຕ້ອງຕຽບຕາມວัยໄດ້ຄຸນກາພ

ຂໍ້ມູນ : ສໍານັກທັນສາຮາຣະນຸຂ

ແປງສີເພີນມີໜຸ່ງການຮັບໃຈກໍາລົງສະອາດ
ໜຶ່ງປາກທີ່ສຳຄັງ ພ່ອແມ່ ຜູ້ປົກຄວອງ
ຄວາມສິ່ງໃຈໃນການເລື່ອກແປງສີເພີນສໍາຫຼັບເຕັກ
ໂດຍເລື່ອກຕາມໜ່ວງອາຍຸຂອງເຕັກເພື່ອຄວາມ
ເໝາະສົມກັບໜາດຂອງໜຶ່ງປາກ ຄືວ່າ
ແປງສີເພີນເຕັກຕໍ່ກວ່າ 3 ປີ (Baby) /
ແປງສີເພີນເຕັກ 3 - 6 ປີ (Child) /
ແປງສີເພີນເຕັກ 6 - 12 ປີ (Junior) ທີ່ສຳຄັງ

ການເປັນແປງສີເພີນທີ່ຜ່ານເກົດເທົ່າວ່າ
ການອນນັມຍ້ງມີຄຸນລັກຊະນະທີ່ສຳຄັງ
ຄືອໜາດຫົວແປງສີເພີນໄມ້ໃໝ່ເກີນໄປ
ດ້ຳມະແປງແຫຼງແຮງ ມີໜາດພອເໜາະ
ສໍາຫຼັບໃຫ້ເຕັກຈັບໄດ້ຄັດມືອ່ານແປງນຸ່ມ
ຖື່ງປາກລາງ ປລາຍໝານແປງມັກລົມ ອົງ
ຜົວເຮັງນີ້ມີຂຽນຮະ ກະຈຸກັນແປງຢືດກັບ
ຫົວແປງແນ່ນີ້ມີໜ່າຍດ່ວງໆງ່າຍ

ไข่ ไข่ กีบแค่หุบ จีจะพอเพียง

ชื่อผู้ดูแล : สำนักงานกิจการฯ

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพสูง หาได้ง่าย และเหมาะสมสำหรับทุกเพศ ทุกวัย เป็นแหล่งของแร่ธาตุและวิตามินอีกมาก many ไม่ว่าจะเป็นธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 วิตามินอี โฟเลต เลซิชิน ลูทีน และซีแซนทีนที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย และการป้องกันอาหารประเภทไข่สามารถทำได้ง่ายและหลากหลาย สารพัดเม่นๆ โดยเด็กอายุตั้งแต่ 7 เดือนแต้มขึ้นไปจนถึงวัยสูงอายุกินได้ทั้งสูก ได้วันละครึ่งถึง 1 พอง แต่หากเป็นผู้ป่วยเบาหวาน ไข้ร้อนในแลือดสูง ความดันโลหิตสูง กินไข่ได้ 3 พอง ต่อวันได้



ใช้เครื่องถ่ายเอกสารนานๆ เสียงรับสารเคมี

ข้อมูล : สำนักอนามัยลิงแวดล้อม

ผู้ที่ใช้เครื่องถ่ายเอกสารเป็นประจำอาจจะไม่รู้ว่ามีความเสี่ยงที่ร่างกายจะได้รับสารเคมีต่างๆ โดยไม่รู้ตัว ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมา ได้แก่ โอโซน (Ozone) หากได้รับโอโซนความเข้มข้น 0.25 ppm ขึ้นไป จะทำให้ร่างกายเดือดๆ จนปอดบวม ปวดศีรษะ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นโรคหอบหืด ไม่ควรสัมผัสโอโซนรังสี UV จากหลอดไฟฟ้าพลังงานสูง จะทำให้มีอาการปวดศีรษะ แสงตากระจุกตาอักเสบ เกิดผื่นคันตามผิวนังผงหนึ่งในครื่องถ่ายเอกสารระบบแห้ง และระบบเปียก หากสูดดมทำให้ร่างกายเดือด

ต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการไอ จาม นอกร้านนี้ ยังมีสารเคมีอื่นๆ ซึ่งเคลือบไว้ที่ลูกกลิ้งในเครื่องถ่ายเอกสาร เช่น ชอลนีเยม หากสูดดมจะทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เมื่อได้รับในระดับความเข้มข้นสูงจะเป็นอันตรายต่อตับและไต ส่วนแคนเดกเมียมเป็นสารก่อมะเร็ง จะถูกปล่อยออกจากเครื่องถ่ายเอกสารน้อยกว่า เชลนีเยม แต่เป็นยั่นตารายมากกว่า ตั้งนั้น การถ่ายเอกสารทุกครั้งจึงควรปิดฝาครอบให้สนิท ติดตั้งพัดลมดูดอากาศเฉพาะที่สามารถมีของแข็งเติมหรือเคลือบอยู่ในเครื่อง ไม่ให้ฝุ่นเคมีป้องกันด้วย





ปฏิบัติตนอย่างไร ไม่ให้โดนฟ้าฟ่า

ข้อมูล : กองประมวลผลกระทบต่อสุขภาพ

เมื่อเข้าสู่หน้าฝน ลิงที่ต้องระวังคือ อันตรายจากฝนฟ้าคะนองที่มักเกิดฟ้าผ่า ตามมา เพื่อความปลอดภัยให้หลีกเลี่ยง การอยู่ในที่โล่งแจ้ง เช่น ทุ่งนา สนามฟุตบอล สนามกอล์ฟ ไม่ควรร่มที่มีปลายโลหะ ยอดแหลมในที่โล่งแจ้ง และไม่ถือวัตถุ ที่ชูสูงขึ้นไปจากตัว เช่น เบ็ดตกปลา ไนกี้กอล์ฟ ไม่ใช่โทรศัพท์มือถือ เนื่องจาก มีวัสดุจำพวกโลหะเป็นส่วนประกอบทำให้ เสียงเกิดการเหนี่ยนนำคลื่นไฟฟ้า รวมถึง อุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ด้วย ตลอดเครื่องประดับที่เป็นโลหะออกจาก

ร่างกาย กรณีหลบอยู่ในรถยนต์ ไม่จอดรถ ใกล้ต้นไม้ใหญ่ ตึกสูง เสาไฟฟ้าหรือ ป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ ดับเครื่องยนต์ ปิดกระจก และไม่สัมผัสกับส่วนใด ส่วนหนึ่งของรถที่เป็นโครงโลหะ ไม่ควร ออกจากอาคารในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้า คะนอง ปิดประตูและหน้าต่างทุกบาน ห้ามใช้โทรศัพท์บ้านหรือเล่นอินเทอร์เน็ต ตลอดเวลาอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออก ให้หมด และดึงเส้าอากาศของโทรศัพท์ ออกเพื่อป้องกันการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร

ໃຊ້ສ່ວນຍ່າງຄຸກຕ້ອງ (ຕ້ອງ) ກໍາຍ່າງໄຮ

ຂໍ້ມູນລ : ຄູນເຢືນໄນ້ຍັກທີ 2 ພິມຫຼຸງໂລກ

ພຸດທິກຣມການໃຊ້ສ້ວມທີ່ຄູກຕ້ອງ
ນອກຈາກສ້າງສຸຂອນນັມຍີທີ່ດີເກັບຕ້າງເວັງແລ້ວ
ຍັງສັງຜົດດີຕ່ອງຢູ່ໃຫ້ບວກການຄອນື່ນໆ ຕ້ວຍ
ແຕ່ທາກຫລາຍຄົນຍັງມ່າເກວບວ່າຈະຕ້ອງທຳ
ອຢ່າງໄຮ ເມື່ອໃຫ້ບວກການສ້ວມໃນຄວັງຕ່ອງໄປຂອງ
ໃຫ້ປົກປັບຕົມນີ້ເຄີຍ ນັ້ນບໍ່ໄດ້ສ້ວມໃນກາຮັນໃໝ່
ໃຫ້ສ້ວມຊັກໂຄຣາ ທີ່ຮູ່ສ້ວມນັ້ນຈະບໍ່ໄວ້
ໄປເຫັນຍັນບໍ່ໄດ້ສ້ວມ ເພື່ອປັ້ງກັນການເກີດ
ອຸປະຕິເຫຼຸດ ສ່ວນສ້ວມຄອທ່ານ ທີ່ຮູ່ສ້ວມນັ້ນຍອງ

ໃຫ້ນັ້ນເຫັນຍັນທີ່ເຫັນຍັນຂອງຄອທ່ານສ້ວມ
ໄວ້ຄວາມທີ່ວ້າສຸດອື່ນນອກຈາກກະດັບຊໍາຮ່າງ
ລົງໃນໂຄສ້ວມ ເພື່ອປັ້ງກັນການອຸດຕັນ ໃຫ້ຈານຳ
ຮ້ອກດັບຊັກໂຄຣກທຸກຄົງທີ່ລັງການໃຊ້ສ້ວມ
ຈະດັ່ງນັ້ນ ທີ່ຮູ່ສ້ວມດ້ວຍເພື່ອ
ທຳຄວາມລະອາດເຄື່ອງຈາກເຖິງທີ່ອາຈະກະຕິດ
ຕິດທ້າສ້ວມໄດ້ ຮວມທັງຈານດັ່ງນັ້ນທີ່ຮູ່ສ້ວມ
ທຳຄວາມລະອາດພື້ນທົ່ງສ້ວມ ແລະຕ້ອງລັ້ງມີອ
ດ້ວຍລົງທຶນທຸກຄົງທີ່ລັງການໃຊ້ສ້ວມ





ดูแลสุขอนามัย ในที่บีบหนาแน่น

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

เมื่อมีความจำเป็นต้องไปรวมกลุ่มในที่ที่มีผู้คนหนาแน่นเป็นระยะเวลานานๆ ติดต่อ กันหลายวัน การดูแลสุขภาพดูแลของ จึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะแหล่งที่มีผู้คน หนาแน่นนั้นมักทำให้เกี่ยงต่อการเกิดโรค ต่างๆ ตามมาได้ วิธีการป้องกันตัวที่ดี คือ เตรียมตัวให้พร้อม สวมเสื้อผ้าป้อง รัง ระยะอากาศได้ดี และอยู่ในบริเวณที่มี อากาศถ่ายเทหรือมีพัดลมระบายอากาศ 佩戴เข้าใจดูหนา ควรสวมเสื้อผ้าที่ห้าม อบอุ่นแก่ร่างกาย ดีมีน้ำสาดบรรจุชุด ที่มีเลขทะเบียน อย. ระบุไว้ชัด อย่างน้อย 2 ลิตร/คน/วัน ล้างมือก่อนและหลังกิน อาหารและหลังจากใช้ส้วม กินอาหารปรุง

สุกใหม่ สะอาด และไม่ควรเก็บค้างไว้เกิน 3 ชั่วโมง ลังเกตลักษณะอาหารก่อนกินว่า ไม่มีกลิ่นหรือลักษณะที่ผิดปกติ และควร หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสุกๆ ดิบๆ อาหาร ประเภทya หมักดอง หรือมีกะทิ ร่วมกัน รักษาความสะอาด ทึ้งขยะมูลฝอยใน ภาชนะแยกประเภทที่จัดไว้ให้ เพื่อไม่ให้ เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ลักษณะและแมลงนำโรค หลีกเลี่ยงการถูกยุงกัด หรือใช้สารทา บ้องกันยุง เช่น ตะไคร้หอม หนองหลับ ให้เพียงพอ งดการดื่มน้ำร้อนและสูบบุหรี่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และกินอาหาร ครบ 5 หมู

ซื้อเสื้อผ้ามือสองอย่างไร... ปลดออกได้แบบนอบ

ข้อมูล : กองประเมินผลกระบวนการต่อสุขภาพ

สิ่งที่ต้องระวังเมื่อเลือกซื้อเสื้อผ้ามือสองคือ เชื้อโรคที่ติดมากับเสื้อผ้า ที่อาจทำให้เสี่ยงโรคภัยภัตตาภัย เช่น โรคภูมิแพ้ และโรคเชื้อรา วิธีการเลือกซื้อให้ปลอดภัย ควรซื้อจากร้านที่สะอาด ไม่ว่าง เสื้อผ้ากองไว้กับพื้น ไม่แขวนเสื้อผ้าติดกัน จนแน่น ขณะเลือกซื้อควรสวมผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันการสูดฝุ่นละอองที่มา

กับเสื้อผ้า ตรวจสอบรอยด่างดำ รอยคราบสารคัดหลัง รวมไปถึงไม่มีกลิ่นอับชื้น และหลังจากซื้อมาแล้วก่อนนำมาสวมใส่ ให้ซักด้วยผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้า หลังจากนั้นนำมาต้มในน้ำเดือดที่อุณหภูมิสูงกว่า 60 องศาเซลเซียส นานประมาณ 15 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และตากแดดจัดให้แห้งจะช่วยฆ่าเชื้อโรคได้



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



ດូនីលើតុលាកែវ ខ្លួនឯងទៅទេ

ข้อมูล : กองประเมินผลกระบวนการต่อสุขภาพ

ในช่วงหน้าร้อนของทุกปี กลุ่มวัยที่ต้องดูแลเป็นพิเศษคือ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคอ้วน และผู้ที่ออกกำลังกายหรือทำงานในสภาพอากาศร้อนจัด โดยควรดื่มน้ำให้ได้ชั่วโมงละ 1 ลิตร หรือควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6 - 8 แก้ว เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำได้ ให้เลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าและช่วงเย็น หลีกเลี่ยงครัวดีม ที่มีแอ落กอรอยอลุกชนิด สวมเสื้อผ้าสีอ่อนที่ระบายความร้อนได้ดี การร่ม สามมหษา ปีกกว้าง สามารถแต่งแต้มและใช้โลชั่นกันแดดที่指数 SPF 15 ขึ้นไปทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน และอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



ลอยกระทงแนวใหม่... ไปกำลังสีที่เวดล้อม

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

การลอยกระทงที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ช่วยลดปริมาณขยะน้ำ ทำได้ง่ายๆ ด้วยการลอยกระทงร่วมกัน ช่วยลดขยะและประหยัดเงิน เช่น มากับเป็นครอบครัวฯ ละ 1 กระทง มาเป็นกลุ่มเพื่อน กลุ่มละ 1 กระทง มากับแพนลอยกระทงร่วมกัน 1 กระทง เป็นการسانล้มพนธ์ที่ดีซึ่งกันและกันอีกด้วย โดยให้

เลือกกระทงที่มีขนาดเล็กเท่านานาดีใหญ่เน้นกระทงที่ทำจากวัสดุธรรมชาติอย่างไผ่ได้ง่าย หรือวัสดุที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ต่อได้ แต่ไม่แนะนำกระทงที่มีองค์ประกอบที่ย่อยสลายยาก เช่น เข็มหมุด พลาสติก โฟม เพื่อลดปริมาณขยะได้มาก หรือจะใช้วิธีการลอยกระทงออนไลน์ ก็ช่วยลดปริมาณขยะได้เช่นกัน

ຮູ້ເຮືອນໄມ່ “ຍາ” (ກົດ) ກໍາລາຍສິ່ງແວດລ້ອມ

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิงแวดล้อม

“ยา” ส่วนใหญ่แบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลัก คือ ยาสามัญประจำบ้าน เช่น ยาแก้ป่วย ลดไข้ และ ยาที่มีฤทธิ์ ตกค้างยาวนานในสิ่งแวดล้อม เช่น ยาปฏิชีวนะ ยารักษาโรคความดัน เย้าหวาน หรือวินิหรือยาคุมกำเนิด โดยยาประเภท หลังนี้ จะคงสภาพทนทานไม่ถูกทำลาย ถูกซึายาได้โดยง่าย เมื่อถูกเก็บไว้นานจน หมดอายุ หรือใช้แล้ว และนำไป ทิ้งด้วยวิธีการไม่ถูกต้อง เช่น ทิ้งลงถังขยะ ทั่วไป ทิ้งลงแหล่งน้ำ แม่น้ำ หรือฝังลงดิน จะทำให้ฤทธิ์ของยาตกค้างในสิ่งแวดล้อม

รายงานนน โดยเฉพาะตากค้างในเหล่่งน้ำ
น้ำดื่ม น้ำใช้ ย้อนกลับสู่ประชาชน ผู้ใช้น้ำ
ที่ในระยะยาวอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้
ดังนั้น การกำจัดยาที่มีฤทธิ์ตกค้างรายงาน
ในสิ่งแวดล้อม ต้องนำไปเผาที่อุณหภูมิ
ไม่ต่ำกว่า 1,200 องศาเซลเซียส ส่วน
ยาที่นำไปสามารถนำไปเผาในอุณหภูมิไม่ต่ำ
กว่า 850 องศาเซลเซียส ก่อนนำไปทิ้งให้เหลือ
จากการเผาไปผึ่งกลับตามหลักสุขภาวะบลล
เป็นการแก้ไขปัญหาการปนเปื้อนของฤทธิ์ยา
ที่ตกค้างในสิ่งแวดล้อมที่จะส่งผลต่อ



ຄະພູຈັດກຳ

ທີ່ປຶກຂາ :	ນພ.ວິໄຮຣ ເພິງຈັນທົ່ງ ນພ.ຜົ້ງພຣ ວົງໝໍ່ຄຸຖືນິກາຣ ນພ.ນັງໜ້ຍ ເລີຄວ່າລ້ວຕັນພົງຄໍ ນພ.ດັນຍ ທີ່ວັນດາ	ອົບດີກົມອນນາມັຍ ຮອງອົບດີກົມອນນາມັຍ ຮອງອົບດີກົມອນນາມັຍ ຮອງອົບດີກົມອນນາມັຍ
ກອນບຽນນາທິກາຣ :	ນາງສຸชาດາ ສາວບຸນູ ນາຍສມເກີຍຮົດ ປັກສູພ ນາຍຄົມກົງໝໍ ການດີ ນາງສາວປະວິ່ນໝູ່ຊ ກາງູຈນຂຈຮັກດີ ນາງສາວວັນກາ ຄູ້ຫາທອງເຈົ້ານູ ນາງສາວດູສິດາ ພຸທີ່ໄສຍ	ຜູ້ອໍານວຍກາຣຄູນຢືນສາຮສາຮຣະນະ ນັກປະຫາສັນພັ້ນຮ້ອໍານາງກາຣ ນັກປະຫາສັນພັ້ນຮ້ອໍານາງກາຣ ນັກປະຫາສັນພັ້ນຮ້ອໍານາງກາຣ ນັກປະຫາສັນພັ້ນຮ້ອໍານາງກາຣ ນັກປະຫາສັນພັ້ນຮ້ອໍານາງກາຣ
ຊື່ອຸດຄວາມຮູ້ :	ສຸຂພາພົດ ມີຄຳຕອບ	
ISBN :	978-616-11-3208-8	
ຈັດພິມໂດຍ :	ຄູນຢືນສາຮສາຮຣະນະ ກຣມອນນາມັຍ ໂກຣ. 0-2590-4096	
ພິມພົບຮັງທີ 1 :	ຈຳນວນ 4,800 ເລ່ມ	



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH
www.anamai.moph.go.th



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