

ອນາມີຍ ໃກລ້ຕົວ



ดำเนิน

สุขภาพเป็นเรื่องที่ทุกคนควรเอาใจใส่ดูแล ส่งเสริมและปกป้องปัจจัยพื้นฐาน และปัจจัยแวดล้อม ที่มีผลต่อสุขภาพ “อนามัยใกล้ตัว” ได้นำออกเล่าถึงการดูแลสุขภาพทุกกลุ่มวัย อีก การกินอยู่ นอน และการทำงาน ซึ่งปัจจัยนักการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกกลุ่มวัยมีการเปลี่ยนแปลง กระเสการบริโภค ความรู้ ความเข้าใจ และความเชื่อที่ไม่เหมาะสมต่อสุขภาพ ปัจจัยแวดล้อม เช่น การบริการทางการแพทย์ การบันเมืองในอาหาร การบริโภคอาหารที่ไม่ได้สัดส่วน สิ่งเหล่านี้ ส่งผลต่อสุขภาพและโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ให้ความสำคัญต่อการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักรู้แก่ประชาชน โดยมีนโยบาย มาตรการ และกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยต่อเนื่อง 64 ปี ทำให้สุขภาพโดยรวมของคนไทยดีขึ้น อย่างขยันเฉียบเพิ่มมากขึ้น อย่างไรก็ได้ยังมีปัญหาสุขภาพที่ต้องปรับเปลี่ยนตามกระแสสังคม และเร่งรอนรงค์ สร้างกระแสสังคม ให้ปรับระบบบริการสุขภาพให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง

หวังว่า “อนามัยใกล้ตัว” จะเป็นประโยชน์ต่อการดูแล ส่งเสริมและปกป้องสุขภาพ ให้ประชาชนสามารถพึงตนเองด้านสุขภาพ และส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีตลอดไป

กรมอนามัย
มีนาคม 2559

สารบัญ

ເລື່ອງວິໄນກາຣາແກກເກີດຍຸດໃຫ້ ແຄນີສີໂຈບປິບຕິດນ	5
ມທັຈຈາກ...ນມແມ່	6
ນມຝູອອາໄຣດ໌ ປຶ້ອງກັນພັ້ນຜູ	7
ແປງສີພື້ນເລື່ອ...ເພື່ອນນີ້ “ພັ້ນສາວ”	8
ຮະວັງ! ເຕັກຫັນຄາຂວາດນມ...ເສື່ອງພັ້ນຜູ	9
ນິທານ...ສ້າງພັ້ນນາກາຮເຕັກ	10
ເລືອກນິທານ...ຕາມວ່າຍ	11
“ກິນ ກອດ ເລີນ ເລີ່າ” ສ້າງພັ້ນນາກາຮເຕັກ	12
ປຶ້ອງກັນລຸກຈາກ ມັດໜ້າຟັນ	13
4 ຮ. ສັດໂຣຄມືອ ເຫຼາ ປັກ	14
5 ພັກ ຕ້ວ່າຊ່ວຍສ້າງນມແມ່	15
ໄໝຕິດ “ຫວານ” ອຸກຫານສຸຂພາພື້	16
ດືມນມ...ເໜມາສົມດາມວ່າຍ	17
ຮູ້ສັກນິດ...ກອນຄິດຈຳ້າທີ່ເລື້ອງເຕັກ	18
ຫຼູ້ງອ້າງສູນນຸ່ຫວີ “ເສື່ອງແຫ້” ເຕັກໃນທ້ອງປາກແຫ່ງ “ເພດານໂທ່ງ”	19
ເພີ່ມໄວໂດືນ ເພີ່ມໄອຄົວ	20
ຫວານເຕັກອກກຳລັງກາຍ “ເພີ່ມພັ້ນສົມອອງ...ຄວາມຈຳ...ຄວາມຄິດ”	21
ຫວານລູກເລັນຕາມຮອຍພະຍຸຄຸລນາທ...ເຕັກຈາດສົມວ່າຍ	22
ສນາມເຕັກເລັນ (ເລັນ) ປລອດກັບ	23
ປິດເຫຼຸນນີ້ (ເຕັກ) ປລອດກັບ	24
ເຕັກຈມນໍ້າ...ປຶ້ອງກັນໄດ້	25
ພ່ອງເນີນຝັ້ນ...ຂອງລູກວ້າຍຮຸນ	26
ຮັນເນື້ອ...ລູກວ້າຍເກຣຍີນ	27
ເຂົ້າໃຈ...ວ່າດີເກມ	28
ດ່າງວ່າຍ...ອອກກຳລັງກາຍດ່າງກັນ	29
ຄຸມ...ຄຸ້ມ...ປລອດກັບ	30
ຂານໝາວານ...ຫວານຊ່ອນໂຣຄ	31
“ລັດຫວານ” ວາລັນໄກ້ນີ້	32
ສື່ອຮັກ ຕ້ວ່າກາຮກອດ	33
10 ຄວາມເສື່ອງຍ້າທໍາງານ	34
ອາຫາວັງເພື່ອສຸຂພາພ ກິນຕີ ໄມ (ກລວ) ຂ້ວນ	35
ເຈັບ...ຕ້ອງ) ປລອດກັບ	36
ສຸຂພາພດໃນໜ້າຟັນ	37
ກິນ...ລດໂລກຮ້ອນ	38
ພື້ນພັ້ນ...ຫລັງບວິຈາດໂລທິດ	39
ສ້າງວິທ...ໜັບອ່ານີ້ຄວາມສຸຂ	40
ໜຢຸດພຽງກິດຮົມເນື້ອຍໜຶ່ງ ກອນເສື່ອງໂຣຄ	41
ໄໝ່ມ້ັດພື້ນ ຕ້ວ່າຊ່ວຍ...ຟິນສະວາດ	42
ຫວານພອດີ ທີ່ 4 ກຣຳ	43
Bike for Health	44
ກະເໜົາພລໄໝ້ 5 ສີ ດີມປະໂຍ້ນ໌	45

พิเศษให้พร้อม...ก่อนสวดมนต์ข้ามปี	46
เดือนมกราคม...ก่อนออกาไป “ปั่น”	47
6 ทำ คลายเมื่อยหลังพะวงมาลัย	48
GOOD FITNESS SAVE YOUR HEALTH	49
พิเศษให้พร้อม ก่อนก้าวเดิน	50
3 อ. สูตรเด็ด...พิชิตอ้วนลงพุง	51
เลือกรองเท้า...พร้อมก้าวเดิน	52
ออกกำลังกาย...คลายเครียด	53
หนานี่...โครงการกำลังกายได้	54
ออกกำลังกาย (ในน้ำ) คลายร้อน	55
ร้อนจัด...ระวังโรคลมแಡด	56
มะโรงปากมดลูก วัยใกล้สิบสิบไทย	57
“ลื้น” จุดเสียจะเรืองปาก	58
รัก (ลด) หวาน ไม่มีน้ำตาลและไขมัน	59
มาตรฐาน...โรคภัยตាមารถกันเถอะ	60
80-90 เลขอันตรายของคนร่างหนา	61
มะโรงเต้าน้ำ...ภัยร้ายของหญิงไทย	62
ผัก ผลไม้...กับมะโรง	63
ควบคุม “เบาหวาน” ด้วยการ (เลือก) กิน	64
อาหารปี๊บกัน ลิว	65
ข้าวกล่อง ต้องลองกิน	66
หยุดเบาหวาน ด้วย...อาหารเข้า	67
เคียวๆ อมๆ แก้กลิ่นปากไม่ตรงจุด	68
อาหาร...ไม่ทำร้ายฟัน	69
มหัศจรรย์พักทอง คุณค่าจากราช ผล จนถึงยอด	70
กินเจงปลดด้วยน้ำหล้า 4 ล.	71
หนานี่...สุขภาพดีแน่	72
นอนกัดฟัน...พฤติกรรมทำร้ายฟันไม่รู้ตัว	73
ลดเกลือ ลดเค็ม เที่ยวน้ำ ช่วยยืดอายุ	74
ผักเพื่อน้ำด้านโภค	75
ดีมน้ำหวาน น้ำอัดลม ดับร้อน เสี่ยงสุขภาพแย่	76
กินข้าวกล่อง ป้องกันโรค	77
ครบ 3 มื้อ ทุกวัน สุขภาพดี	78
ไข่...ไข่...ไข่ เมนูใกล้ตัว	79
กินผักสด ต้านภัยหน้า	80
เรื่องกล้วย...(ไม้) กล้วย	81
ข้าวโพด...โภชนาการดีดี	82
กินเจ สร้างบุญ ลดโรค	83
เห็ดป่า...เห็ดพิชิต คิดก่อนเก็บกิน	84
กินอาหารเบี้ง-ย่างคลายหนา ระวังเสี่ยง “มะเร็ง”	85
พิชร้าย ปลาปักเป้า	86
ตับกวนดรอสุขใจ พระสงฆ์ไทยไม่เสี่ยงโรค	87
ขับถ่ายไม่ค่อยล่อง...ห้องผูก...โรคเกิด	88
แปรงซอกฟัน...ป้องกันโรคปริทันด้อกเสบ	89
นอนหลับเพียงพอ...ดีต่อสุขภาพ	90

แคชั่นบันได กีช่วยให้สุขภาพดี	91
คิดก่อนกิน...แมลงทอด	92
ปัสสาวะ...เรื่อง (ไม่) ธรรมชาติ ใกล้ตัว	93
โภม กอล์ฟชื่อเมฆเรือง	94
โรคนอนไม่หลับในผู้สูงอายุ	95
สูงวัย...อายุยืน	96
สุขภาพชาย...ในวัยทอง	97
ดูแลฟันเทียม...ดัวช่วยเมื่อไรฟัน	98
น้ำมะนาวจืดจ้าด สูงวัยสุขภาพดี	99
ตัดเล็บให้ผู้สูงวัย...สร้างสุขอนามัยที่ดี	100
8 แก้วต่อวัน ป้องกันภาวะขาดน้ำในผู้สูงวัย	101
ลัญญาณเม่นบอก (เลือง) โรคสมองเสื่อม	102
ภารกิจ พิชิต “หนู”	103
10 ข้อควรรู้ เมื่อ (จำเป็น) ต้องใช้สารกำจัดศัตรูพืช	104
ห้องเรียนไทย ไม่เพิ่มของ	105
เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส อันตราย (แต่) ป้องกันได้	106
ระวังเชื้อรา หน้าฝน	107
ภัยเงี่ยนจากท้องนอน	108
ลดเบบกระดาษ...เก็บ (แต่) อันตราย	109
รู้และป้องกัน...ก่อน (โดน) ฟ้าผ่า	110
ເພາພລາສຕິກີ-ໂຟມ...ສ້າງມລພື້ນ	111
4 กรณีความ วันอนามัยสิ่งแวดล้อมไทย	112
ดูแลตนเอง ให้ปลอดภัยจาก MERS	113
เครื่องถ่ายเอกสาร...อันตรายใกล้ตัว	114
ตากแดดนาน เสี่ยงมะเร็งผิวหนัง ต้อกระจก	115
ผลไม้รักซึ่นปลดภัย...ต้องใช้น้ำแข็งสะอาด	116
ตุ้นดีเมหยอดเหรียญ..ความปลดภัยที่ไม่គຽມมองข้าม	117
อาหารครุยจีนปลดภัยด้วยหลัก 4 ส.	118
จัดระเบียบตู้เย็น เน้น 3 ส.	119
5 ป. เสือกของขวัญ สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ	120
ผลพิชร้าย (ชื่อน) ในบ้าน	121
สวาย...แต่เสี่ยง	122
ใช้รากเข็นของ ในห้างอย่างปลอดภัย	123
อาหารทะเลเบบปลอดภัย ไม่เสี่ยงห้องเสีย	124
ตะเกียงใช้แล้วไม่ทิ้ง เสี่ยงอันตราย	125
มือ (สะอาด) ต้านโรค	126
เรื่องไม่วิ่ง...ของไม่洁มฟัน	127
พิชจาก...ฝันกรด	128
เสียงจำ (ร้า)...ลากก่อน	129
ใช้ถุงพลาสติกดีประมาท เสี่ยงมะเร็ง	130
พิชตรั้วไนกระดาษผิว...กระดาษทอง	131
ฟอนน้ำล้างจาน...ซ่อนเชื้อโรค	132
3 จุดเสี่ยงอันตรายใน “ส้วม”	133
ล้างผักสด ผลไม้...ลดพิชภัย	134
ระวังภัยเม็ดในกระเซ้าของขวัญ	135

ເວົ້າໂວວີ ໃນກາຮກແຮກເກີດ ບຸຕິໄດ້ ແລ້ວໃຈປົງບັດຕານ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກສັ່ງເສົມສຸຂາພາບ

ປັຈຸບັນປະເທດໄກທີມີເປົ້າໝາຍໃນກາຮກແກ້ໄຂ
ບັນຫາເອດລີ ຄືອ ໄນເມື່ອຜູ້ຕົດເຊື້ອຮາບໄທ່ມ ໄນເມື່ອຜູ້ຕາຍ
ຈາກເອດລີ ໄນເລືອກປົງບັດ ແລະລດອ້າທາກາກຄ່າຍທອດ
ເຊື້ອເຂົ້າໂວຈາກແມ່ສູ່ລູກ

ໂດຍເລີ່ມພາຍປະເທດດົນກາຮກດັ່ວຽກການຄ່າຍທອດ
ເຊື້ອເຂົ້າໂວຈາກແມ່ສູ່ລູກນັ້ນ ຈຳເປັນຕົວໄດ້ຮັບ
ຄວາມຮ່ວມມືຈາກຫຼັງທຶນທີ່ຕ້ອງໄສໃຈຕັ້ງແຕ່
ເວີ່ມັກຄຣວົກ ເພື່ອຈະໄດ້ປົງບັດຕານຍ່າງຖຸກວິທີ
ໂດຍມີຂໍ້ວະແນນໆນໍາດັ່ງນີ້

- ຝາກຄຣວົກໄດ້ເຮົວ ກ່ອນ 12 ລັບດາທີ ເພື່ອໄດ້ຮັບ
ກາຮກດູແລ້ວກາພາບຕານອນແລະລູກໃນຄຣວົກ
- ຮັບການປັບປຸງພາຍພວ່ອມຄູ ກ່ອນແລະຫລັງການຕຽບທາ
ການຕິດເຊື້ອເຂົ້າໂວວີ ໂດຍພົບການຕຽບເລືອດຈະແຈ້ງ
ໃຫ້ກ່າວມພາຍພາຍ່າຍຸດຄລແລະຫຼັກທີ່ໄດ້ຮັບການຕຽບທາ
ເຊື້ອເຂົ້າໂວວີວ່າວ່ານຸ້າຕາມ
- ທາກຫຼູງທີ່ຕັ້ງຄຣວົກແລະຄູ່ມີພົບການຕຽບເລືອດ
ເຂົ້າໂວວີນີ້ນັກ ຈະໄດ້ຮັບກາຮກດູແລ້ວຢ່າງໝາຍະນຸ່ມ
● ພູ້ທີ່ຕັ້ງຄຣວົກຈະໄດ້ຮັບຍົກທີ່ມີຄຸຖົ່ນປະສິທິພາບສູ່
(HAART) ເພື່ອປັ້ງກັນຈາກແມ່ສູ່ລູກ ແລ້ວໄດ້ຮັບ
ການຕຽບເລືອດເພື່ອດູແລກສຸຂາພາຍ່າງໝາດີ້
- ສາມີ/ຄູ່ ໄດ້ຮັບກາຮກດູແລ້ວການປັບປຸງພາຍພວ່ອມຄູ່

ກາຮກດູແລ້ວອອກປະເທດ

4. ເດັກທີ່ເກີດຈາກແນ່ທີ່ຕິດເຊື້ອເຂົ້າໂວວີຈະໄດ້ຮັບ
ກາຮກດູແລ້ວ

● ຮັບຍາທີ່ມີຄຸຖົ່ນປະສິທິພາບສູ່ເພື່ອປັ້ງກັນ
ການຕິດເຊື້ອ

● ຮັບມືຜສນເພື່ອທັດແທນນມແກ່ການຟິ້ນ 18 ເດືອນ
● ຮັບການວິນຈີນໝໍຍສະນາການຕິດເຊື້ອເຂົ້າໂວວີ
ໂດຍເວົ້າວັ້ນແຕ່ແຮກເກີດ

● ສ້າທາກມີຜລເລືອດເຂົ້າໂວວົກ ຈະໄດ້ຮັບ
ກາຮກດູແລ້ວການດ້ວຍຍາຕ້ານໄວ້ລັ້ນທີ່ມີປະສິທິພາບສູ່

ອຍໍລືມວ່າ ທາກຝາກຄຣວົກເຮົວ ກົດໄດ້ຮັບກາງ
ຕຽບເລືອດເພື່ອທາເຊື້ອເຂົ້າໂວວີເວົ້າຕາມໄປດ້ວຍ ທີ່ສຳຄັນ
ກາຮກດູແລ້ວການຕຽບເຊື້ອເຂົ້າໂວວີແມ່ສູ່ລູກກີ່ມີໄດ້
ຈຳກັດຄູ່ແຄຣວົງພົບກາລເທົ່ານັ້ນ ແກ່ວະຄອບຄວ້າ ຊຸມໜີ
ແລະສັງຄນ ເປັນສ່ວນສຳຄັນນັກທີ່ຈະໜ່ວຍເລື້ອ
ສັນບສຸນຫຼູງທີ່ຕັ້ງຄຣວົກ ຫຼູງທັງຄລອດ ຮົມທັ່ງ
ລູກແລະຄອບຄວ້າທີ່ຕິດເຊື້ອເຂົ້າໂວວີທີ່ໄດ້ຮັບກາຮກດູແລ້ວ
ຢ່າງຕ່ອງເນື່ອງ

ສາມາກອຍູ້ໃນສັບຕະນ ໄດ້ອ້າງໝາຍນີ້ດູນກາກ
ບັນຍາກົດຕົວຕ່ອງໃນ



มนต์เสน่ห์... นมแม่

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

‘ด้วยประปณิธานอันแน่นแหน่ของพระเจ้า
วรรณค์เชอ พระองค์เจ้าศรีรัตน์ พระราชาฯ
ที่ทรงมีเป้าหมายในการส่งเสริมสถาบันครอบครัว
ให้มีความอบอุ่น มั่นคง สนับสนุนให้สมาชิก
ในครอบครัว คือ พ่อ แม่ ลูก ได้อยู่ร่วมกันอย่าง
มีความสุข ลูกได้รับความรัก ความอบอุ่นและ
ได้รับการดูแลที่ดีตั้งแต่เริ่มชีวิต ขณะอยู่ในครรภ์
มา逮านะทั้งคอดอย่างปลอดภัย ได้กินนมแม่
ตั้งแต่แรกเริ่มชีวิต ตลอดจนได้รับการเลี้ยงดู
มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการสมวัย เติบโต
เป็นเยาวชนรุ่นใหม่ที่มีสุขภาพกายและจิตใจดี
ไม่เก็บปัญหาสังคม’

“นมแม่” จึงเป็นอาหารมหัศจรรย์สำหรับลูก
 เพราะมีสารอาหารกว่า 200 ชนิด ที่ให้ทั้ง
 คาร์บอไไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่
 ช่วยในการเจริญเติบโต พัฒนาสมองและจอประสาทตา
 ทำให้สายตามองเห็นได้ดี และเรียนรู้ลิงต่างๆ

ได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะ
 1-2 ลักษณะแรกนั้น นมแม่จะให้ “โคลอสตรัม”
 หรือหัวน้ำนมที่มีภูมิคุ้มกันสูงสุดให้กับทารก
 สร้างความแข็งแรงให้ระบบทางเดินอาหาร
 และทางเดินหายใจ เป็นภูมิคุ้มกันที่หากไม่สามารถ
 สร้างเองได้

ด้วยความมหัศจรรย์ของนมแม่...

องค์กรอนามัยโลกและองค์การยูนิเซฟ จึงได้
 แนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
 จากนั้นให้หันมายกับอาหารตามมื้อจนลูกมีอายุ
 ถึง 2 ปีหรือมากกว่า ส่งผลให้เด็กที่ได้รับนมแม่จะ
 มีโอกาสเป็นโรคอ้วนและโรคเบาหวานน้อยกว่าทารก
 ที่ได้รับนมผสม

**กิ่งสามัญ...การกีดลูกดูดนนมในอ้อมกอด
 ของแม่ก้าวในอุග្ឹ្យ斯กอบอุ่นและปลดภัย
 เป็นการสร้างสายใยรักจากแม่สู่ลูก**



นมฟลูออิร์ด ป้องกันน้ำทึบ

ข้อมูล: สำนักหันตสาธารณสุข

“เต็มบมจกวนร่างกายเบ็งๆเร็ว”

หลายคนคงชินกับคำว่า “นม” มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกแข็งแรง ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ส่วน “ฟลูออิร์ด” ก็ไม่ใช่สิ่งใหม่ค่ะ เพราะถูกนำมาใช้เพื่อป้องกันฟันผุทั่วโลกมานานกว่า 60 ปี โดยที่เรามักดูแลกันในรูปของยาสีฟัน ผสมฟลูออิร์ด เมื่อหั่งสองชนิดมารวมกันเป็น “นมฟลูออิร์ด” ก็จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุได้อย่างหนึ่ง ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลก ที่ได้แนะนำ ในพื้นที่ที่มีพันผุสูง ควรแนะนำให้ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออิร์ด ร่วมกับการได้รับฟลูออิร์ดเสริมไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อาจจะเป็นนำประปาเสริมฟลูออิร์ด เกลือฟลูออิร์ด หรือนมฟลูออิร์ด

กรมอนามัย จึงได้นำเทคโนโลยีเสริมฟลูออิร์ดผ่านทางนมโรงเรียนมาใช้ในพื้นที่เฉพาะที่มีพันผุสูง มีปริมาณฟลูออิร์ดในน้ำดื่มต่ำ มีโรงน้ำที่พร้อมจะ

ผลิตนมฟลูออิร์ดโดยได้รับอนุญาตผ่านการรับรองจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา มีบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ที่พร้อมจะติดตามกำกับดูแลให้เด็กได้ดื่มน้ำนมฟลูออิร์ดที่โรงเรียนวันละ 1 ถุงทุกวันเรียน ประโยชน์ของฟลูออิร์ด นอกจากช่วยเพิ่มความต้านทานต่อการติดเชื้อผิวเคลือบฟันแล้ว การได้รับฟลูออิร์ดที่พอเหมาะสมจะทำให้มีโอกาสฟันผุมากขึ้นด้วยค่ะ

นอกจากนี้ ฟลูออิร์ดยังป้องกันการย่อยั่งยืนของแบคทีเรีย และเสริมกระบวนการคืนเกล้าบของแบคทีเรีย บนผิวเคลือบฟัน ทำให้ยับยั้งการผุของผิวเคลือบฟันในระยะแรก

บริษัทฟลูออิร์ดกั้นนมสามารถป้องกันน้ำทึบได้เป็นอย่างดีแต่ก็มีข้อควรระวัง นะคะ... เพราะหากได้รับในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดผลกระทบต่อฟันลายได้ เช่นเดิมกันด้วย

แปรงสีฟันดี... เกือบจะ “ฟันสวย”

ข้อมูล: สำนักหันต์สาธารณสุข



“แปรงสีฟัน” เป็นเครื่องมือในการทำความสะอาดฟันที่ มีความสำคัญต่อทุกคน และถ้าอยากรีบ “ฟันสวย สะอาด” ก็ต้องใส่ใจในการเลือกแปรงสีฟันให้เหมาะสมกับวัย

แปรงสีฟันที่ดีนั้นต้องทำความสะอาดฟันได้ทั่วถึง สามารถกำจัดเชื้ออาหารได้สะอาด และไม่เป็นขี้นตราชต่อเหงือกและฟัน ซึ่งการเลือกแปรงสีฟันที่ดีนั้น ลิงแรกที่ต้องคำนึงคือ ขนาดแปรงต้องนิ่มและปลายขนแปรงมีลักษณะมนตรง เพราะจะไม่ทำให้เหงือกเป็นแผลและคอกันเล็ก ส่วนหัวของแปรงสีฟันควรมีขนาดที่เหมาะสมกับช่องปาก เพื่อให้สามารถเข้าทำความสะอาดได้จนถึงฟันที่สุดท้าย ลักษณะของหัวแปรงสีฟันต้องไม่คม เพราะจะทำให้เหงือกเป็นแผลได้

สำหรับ darm แปรงสีฟันจะตรงหรือโค้ง ก็สามารถทำความสะอาดฟันได้เหมือนกันค่ะ ขึ้นอยู่กับการแปรงฟันที่ถูกวิธีและความถนัดในการ

จับตัวมีแปรงสีฟันของแต่ละคน ที่สำคัญ...เด็กควรเลือกแปรงสีฟันเฉพาะสำหรับเด็ก มีขนาดเล็กและพอดีกับปาก หากใช้แปรงสีฟันของผู้ใหญ่จะทำให้แปรงฟันไม่สะอาด และอาจกระแทกเหงือกหรือกระพุ่มแก้มได้ขณะแปรงฟัน

ส่วนยาสีฟันก็ต้องเลือกที่มีส่วนผสมของฟลูออร์เพื่อช่วยป้องกันฟันผุ ซึ่งยาสีฟันสำหรับเด็กควรมีฟลูออร์ได้ในขนาดพอเหมาะ เพราะเด็กอาจกินยาสีฟันในขณะแปรงฟันได้

นอกจากนี้ ต้องแปรงฟันให้ถูกวิธีด้วยนัดโดยคราวแปรงฟันให้ครบทุกชิ้นและทุกด้าน ใช้เวลาในการแปรงฟันไม่ต่ำกว่า 2 นาที แปรงฟันทุกวัน ตอนเช้า ก่อนนอน และควรแปรงฟันหลังรับประทานอาหารกลางวันด้วยก็จะเป็นการดี

หากบุตรติดตามนี้ ทุกคนก็จะมีฟันสวย สะอาด และยังได้อร่ามหัวใจด้วย





ระวัง! เด็กหลับดachsัน...

เสียชีวิต

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

สาเหตุของพั้นผุ เกิดจากการที่เด็กได้รับอาหารที่มีรสหวาน ทึ้งลงมห่วนและน้ำผลไม้ต่างๆ ซึ่งแบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากจะย่อยน้ำตาลสร้างกรดขึ้นมาทำอันตรายต่อพั้น เมื่อเกิดช้ำๆ หลายๆ ครั้ง ก็จะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดพั้นผุได้ ความถี่และระยะเวลาที่เด็กดูดนนมถือเป็นปัจจัยร่วมที่ทำให้พั้นผุ เช่นเดียวกัน และการป้องกันพั้นผุจากการดื่มน้ำจากชุดสามารถทำได้ โดยทุกครั้งหลังการให้นมเด็กให้ใช้ผ้าหรือผ้าก๊อชที่สะอาดชุบน้ำ마다ๆ และเช็ดบริเวณเหนืออกของเด็กให้ทั่วทั้งปาก และควรเริ่ม

แปรงฟันให้เด็กทันทีที่พั้นน้ำนมซึ่งแรกขึ้นมาในช่องปากเมื่อเด็กอายุประมาณ 6 เดือน ให้ใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์และกำจัดปริมาณของยาสีฟัน โดยแตะข้นแปรงเป็นจุดเท่านั้น รวมทั้งให้ใช้ไหมขัดฟันให้เด็ก เมื่อเด็กมีพั้นน้ำนมขึ้นคราวทั้ง 20 ซี.แล้ว ประมาณ 2-3 ช่วง

ก็จะลดลงอย่างช้าๆ ต่อไปจนกว่าเด็กจะสามารถใช้ในการทำความสะอาดฟันได้ น้ำยาสีฟันที่ใช้ในการทำความสะอาดฟันน้ำนมนั้น ให้เด็กทุกครั้งที่ล้างการบูรณะฟันก่อนนอน ก็จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพช่องปากดีในอีกนาน



นิทาน... สร้างปั้มนาการเด็ก

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

นิทานกับเด็กเป็นของรู้กัน...

การเล่านิทานหรืออ่านนิทานให้ลูกฟังนั้น พ่อแม่ต้องเริ่มต้นเรื่องที่สุด เริ่มตั้งแต่ลูกอยู่ในครรภ์ ยิ่งดี และควรกระทำต่อเมื่อลงสู่โลก อายุ 6 ปี เพราะการเล่านิทานหรืออ่านนิทานให้ลูกฟัง นอกจากจะช่วยให้ลูกสนุกสนานและมีความสุขแล้ว นิทานยังช่วยพัฒนาทางด้านภาษา สร้างจินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ เชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาสมอง และสติปัญญาของเด็ก สิ่งสำคัญคือ เป็นการสร้าง ความรัก ความผูกพัน ความอบอุ่นภายในครอบครัว พ่ออ่าน..แม่เล่า.. พร้อมโอบกอดลูกไว้ ความสุข ที่เกิดขึ้นจะทำให้เด็กมีการพัฒนาความฉลาดทางสติปัญญา (IQ) คู่กับการพัฒนาความฉลาด

ทางอารมณ์ (EQ) ผลโดยได้ตามมาคือ เด็กจะเติบโตเป็นเด็กที่รักการอ่านอีกด้วย หนังสือนิทานที่เด็กหับเด็กเล็กๆ ไม่จำเป็นต้องมีตัวหนังสือมาก อาจมีเพียงภาพประกอบชัดเจน สีสันสดใส สวยงาม ดึงดูดให้เด็กสนใจ เรื่องราวด้วยง่าย ไม่ซับซ้อน ลูกศรนำทางนัยน์ตาของเด็ก และรูปเล่มต้องปลอดภัย ขอบมน กระดาษหนา ไม่บางจนบาดมือเด็กได้

สำหรับหนังสือนิทานของเด็กโต ตัวหนังสือควรมีขนาดใหญ่ อ่านง่าย ชัดเจน ภาษาถูกต้อง เรื่องราวเหมาะสมกับอายุเด็ก

**ท่องเที่ยวต่อการใช้ชีวิต อบรมตัว
นักเขียนการตัด ควรเริ่มต้นนิทานให้ลูกฟัง
ตั้งแต่วันนี้**

ເລື່ອກນິຫານ... ຕາມວັນ

ຫ້ອມລູ: ຄຸນໜ້ອນນາງທີ 11 ນັກຄວບຮ່ວມມານີ

ນິຫານ...ເຮືອງຮາວແລະຈິນຕາກາສຸດອັຄຈຽບ
ທີ່ຈຸກຕ້ອງການຝຶກຢ່າງໄມ້ຮູ້ເປົ້ອ

ມີຜົກການຄືກໍາຊາວິຈັຍຕ່າງປະເທດເກີ່ມວັນ
ພັ້ນນາກເຕັດ ພບປະ ເຕັກວ້າ 3-8 ຂວາງ ຈຳນວນນັກ
ກາວຄ່ຽງອກວ່າ ຊ່ວງວລາທີ່ພົມແນ່ເຄີນນິຫານໃຫ້ພັ້ນນັ້ນ
ເປັນໜ່ວງເລາທີ່ດີທີ່ພວກເຂົາຂອບມາກທີ່ສຸດ

ໜ້າງສີນິຫານທີ່ດີສໍາຮັບເຕັດໄມ້ຈໍາເປັນຕ້ອນ
ນີ້ຕ້ວහັນເລື່ອນຳມາກ ຈາກນີ້ເພີ່ມກາພປະກວບຂັດເຈນ
ສີສັນສດໄສ ສາຍງາມ ດິນດູດໃຫ້ເຕັກສນໄຈ ສິ່ງຄຸນພ່ອ
ຄຸນແມ່ສາມາດເລືອກໃຫ້ເໜີມສະນັບໜ້າຂອງເຕັດ ດັ່ງນີ້

- **ເຕັກວ້າ 0-1 ປີ** ຄວາມເປັນໜ້ານັ້ນສື່ອ
ກາພເໜີມອ່ານຸ້ມປັບສົດ ຜັກ ຜົລ້າໄສ ລຶ້ງຂອງໃນຫຼືຕປະຈຳວັນ
ແລະເຫັນແຫຼ່ອນິກາພຂອງຈົງ ມີສີສາຍງາມ ຂາດໃຫຍ່
ຂັດເຈນ ຮູບເລີ່ມຈາກທຳດ້ວຍຝ້າຫຼືພລາສົຕິກ ແນ້ານຸ່ມ
ເພື່ອໃຫ້ເຕັກຫຼົບລົ່ນໄດ້

- **ເຕັກວ້າ 2-3 ປີ** ຄວາມເປັນໜ້ານີ້ນິຫານກາພ
ທີ່ເຕັກສນໄຈ ເໜັງ ແນ້ສື່ອກາພເກີ່ມວັນບັນຫຼືວັນ
ສົດ ແລະສົງຂອງ ເຕັກວ້ານີ້ມີປະສາກສັນຜັສທາງການ
ໄດ້ຍືນດືມາກ ທາກນີ້ປະບົບການນີ້ດ້ານກາຫາແລະ
ເສີຍທີ່ດີໃນວັນນີ້ ຈະສາມາດພັ້ນນັ້ນຄໍກໍາຍກາພ
ດ້ານກາຫາແລະດົນຕົວໄດ້ດີ

- **ເຕັກວ້າ 4-5 ປີ** ຄວາມເປັນນິຫານເຮືອ
ທີ່ຍ່າງໆ ແຕ່ເຂົ້າໄຈ່ຍ່າ ສັງເສົມຈິນຕາກາແລະ
ອີງຄວາມຈົງອູ້ນ້າງ ມີກາພປະກວບທີ່ມີສີສັນສາຍງາມ
ນີ້ຕ້ວອກບ່ຽນບ່າຍ ແລະມີຂາດໃຫຍ່ພ່ອສົມຄວາມ
ໃຫ້ກາຫາຈ່າຍ່າ ເຕັກວ້ານີ້ຈິນຕາກາສົ່ງສຽງທີ່ຍ່າກັນ
ຮຽມຫາດໃແລະສົງແວດລ້ອມ ເຮັມເຂົ້າໃຈຄວາມແຕກຕ່າງ

ຮະກວ່າຄວາມຈົງກັບເຮືອງສົມມຸດີ ຂ່ວຍຮັງຈິນຕາກາ
ທີ່ເປັນພື້ນຈຸານຳຄໍ້າງຟ້ອງພັ້ນກາງເຮົານັ້ງຈັກການ
ອ່ານໜັ້ງສື່ອ

ກາຣເລື່ອກນິຫານອາຈາກຈະເລືອກໃຫ້ເໜີມກັບ
ວັນຂອງລູກແລ້ວ ອຸປ່ານພ່ອຄຸນແມ່ອຢ່າລືມຜ່ອນຄລາຍ
ອາຮມົນທີ່ເຕັກວ້າໄດ້ກ່ອນອ່ານນິຫານໃຫ້ລູກພົງ
ເພະກະວາອາຮມົນທີ່ມີໃນຂະນະນີ້ຈະສົງຜົດຕ້ອ
ຄວາມຮູ້ສື່ອງລູກ ຄວາມເວລາອ່ານນິຫານໃຫ້ລູກພົງ
ອ່າຍ່ານ້ອຍວັນລະຄຽງ ຮູ້ຈັກກະຮຸ້າຕຸ້ນຄວາມຮູ້ສື່ອງມີສ່ວນຮ່ວມ
ໂດຍປະສານລາຍຕາກັບລູກ ເປັນຮະບະ ໂບກອດລູກ
ເພື່ອເນັ້ນຍ້າສື່ອງຄວາມຮັກຄວາມຜູກພັນໃນຂະນະລູກ
ພົງນິຫານ

ທີ່ຈະຊາດໄມ້ໄດ້ໃນການອ່ານນິຫານຄົວນ້ຳເສີຍ
ລືລັດ ທ່າທານ ທັກພ່ອແນ່ເຄີນນິຫານດ້ວຍໜ້າເສີຍທີ່ຂັດເຈນ
ອອກເສີຍຕາມອັກຂະຮຸ້າຕ້ອງ ລູກກີ່ຈະເຮົານັ້ງກາຫາທີ່
ຮຸ້າຕ້ອງ ທັກພ່ອແນ່ທຳເສີຍເລົກເສີຍນ້ອຍ ມີລືລາ
ທ່າທານກາເລົາທີ່ສຸກສານກີ່ຈະກະຕຸ້ນຄວາມສົນໃຈ
ແລະເພີມຄວາມສຸກມາກີ່ນີ້

**ກາເລັ່ນເຮືອກນິຫານ ນອກຈາກຈະໜ່ວຍ
ໃນລູກສຸກສານແລະມີວຽນສູງແລ້ວ ນິການ
ບັນຫຼຸງທີ່ມີການເຕັກນາກາ ສົ່ງຈິນຕາກາ
ດວມດີດສຮັບສຮຽດ ເຊື່ອມໂປ່ງໃປສູ່ກາຮ
ພົມນາສອບໂປ່ງແລະສະຫຼັບບຸນຍາຂອບໂປ່ງເຕັກ
ແລະກີ່ສຳດັບລູນເບີນການສຮັບສດວາມຮັກ
ດວມຜູກພັນ ແລະດວມອບອຸ່ນໃນເກີດທີ່ນີ້
ໃນຮອບຮັດວັດວັນ**



“กิน กอด เล่น เล่า” สร้างพัฒนาการเด็ก

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

การเลี้ยงดูเด็กทุกคนให้เติบโตอย่างมีคุณภาพ นั้น พ่อแม่คือคนสำคัญที่จะอบรมปั้นเพาะ และเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตอย่างสุขภาพดี ใจ และสติปัญญา ที่สมบูรณ์ มีความสุขและสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ โดยเฉพาะการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในช่วงปฐมวัย (0-5 ปี) ด้วยแนวคิด กิน กอด เล่น เล่า

● **กิน :** ในช่วง 0-3 ปีแรก สมองเด็ก จะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจนถึงร้อยละ 80 ของสมองผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นช่วงที่เด็กจะได้เรียนรู้ และพัฒนาการทั้งร่างกายและสมอง แม้ควรให้ลูกกินนมเมื่อย่างเดียวถึง 6 เดือน และต่อไปน่องควบคู่กับอาหารตามวัยจนถึงอายุ 2 ปีขึ้นไป เพราะนมแม่มีสารอาหารที่สำคัญสำหรับการพัฒนาสมอง รวมถึงเป็นเครื่องร่มที่ทำให้แม่และเด็กใกล้ชิด โอบกอด สัมผัสกันและกัน ทำให้เกิดสัมภัยความรัก ความผูกพัน และยังทำให้เด็กมี IQ และ EQ ที่ดี ในอนาคต

● **กอด :** การอ้อมเด็กต้องทำด้วยความรัก ความเข้าใจ และใช้เหตุผล ไม่ควรใช้อารมณ์ บังคับ ผินใจ และไม่ดุด่าให้ลูกกลัว และเสียกำลังใจ พ่อแม่ต้องทำเป็นตัวอย่าง คอยให้คำแนะนำ

พูดชมเชยเมื่อลูกทำได้ และให้รางวัลถ้าเข้าทำได้ดี ชิงรางวัลสำหรับเด็กเล็ก เพียงแค่กอดโดยอย่างอ่อนโยน หอมแก้ม ตอบเมืองให้ เท่านี้เด็กก็ภูมิใจมากแล้ว

● **เล่น :** พ่อแม่ควรพูดคุยเล่นส่งเสียง ร้องเพลงกับเด็ก ช่วยแรกรเกิดถึงอายุ 6 เดือน เลือกของเล่นที่มีเสียงและเป็นภาพ เลือกของที่เด็กคุ้นเคยได้ 6 เดือนถึง 1 ปีให้เด็กได้นั่งเล่นของเล่น บนบล็อกตัวต่อนิม ลูกบอลเล็ก หรือปล่อยของลงพื้น อายุ 2-3 ปี ให้เด็กได้เล่นรูปต่อเป็นภาพ หุ่นเมือง ตุ๊กตาหรือกระโดด ปืนป้าย เพื่อทดสอบทักษะร่างกายของตัวเอง เมื่ออายุ 3-5 ปี ปล่อยให้เด็กเล่นกับเบเกอรี่นั่น ใช้จินตนาการเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต

● **เล่า :** พ่อแม่สามารถเล่านิทานให้ลูกฟังได้ ตั้งแต่อุ่นเครื่อง หรือเมื่อเด็กอายุ 3 เดือน ให้เริ่มเลานิทานให้ฟังเป็นประจําทุกวันจนเด็กโต ควรเลือกนิทานที่มีภาพน่ารัก รูปสัตว์ ใช้เสียงสูงๆ ต่ำๆ หรือร้องเพลงประกอบขณะเล่าทุกครั้ง และควรเล่าให้จบเล่ม

กิจกรรมที่ช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก
ชิชชอร์น ดูนอร์น และลักษณะที่ดีที่สุด
ให้ลูกได้รับรู้กัน

บื้อประกันลูกจาก นัวดันหน้าฝน

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อเข้าสู่ฤดูฝน ครอบครัวที่มีเด็กเล็กหรือวัยก่อนเรียน ควรระมัดระวังสุขภาพเป็นพิเศษ

เนื่องจากเมื่อเด็กโคนลงของฝนหรือตกฝนโดยไม่ป้องกัน ย่อมทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจได้ง่าย โดยเฉพาะ “ไข้หวัด” พ่อแม่ ผู้ปกครองควรใส่ใจในเรื่องนี้ เพราะหากป่วยเป็นไข้หวัดและไม่ดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้หลอดลมอักเสบและโรคปอดบวมได้ในที่สุด

การให้ร่างกายอบอุ่นเสมอเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเด็กเล็กป้องกันหรือช่วยเหลือตเองไม่ได้ พ่อแม่ต้องเห็นผู้ที่ดูแลอย่างใกล้ชิด โดยรีบปฏิบัติไม่ให้เป็นหวัดง่ายๆ ดังนี้

- เตรียมร่ม หรือเสื้อกันฝนติดตัวถ้าจำเป็น ต้องพาเด็กไปนอกบ้าน

- ถ้าร่างกายเปียกฝนหรือถูกกลละของฝน ต้องรีบเช็ดตัวให้แห้ง เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่ทันที หรือเมื่อเด็กถึงบ้าน สร้างความอบอุ่นให้ร่างกายและให้ลมหายใจดีๆ

- กินอาหารที่มีประโยชน์ เช่น กินผัก หลากหลายหัտหั่นสดหรือลวก ต้ม ผัด และผลไม้ที่มี



วิตามินซีสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง องุ่น ลับปะรด เป็นต้น เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้รับร่างกาย

- เด็กทราบครัวให้กินนมแม่ ทำให้เด็กได้รับภูมิคุ้มกันโรค สร้างความอบอุ่นให้เด็กขณะแม่โอบกอดลูกกินนม ส่วนเด็กโตให้กินอาหารและดื่มน้ำเพียงพอจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น

- ให้เด็กคลื่นไฟฟ้า ออกแรง ออกกำลังกาย สร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย

- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการนอนไก่หันห้ามต่าง เพราะอาจถูกกลละของฝน เมื่อมีฝนตก ต้องกลางคืน และใส่เสื้อผ้าหนาๆ เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น

- พยายามให้ลูกหลีกเลี่ยงจากคนที่เป็นหวัด ไอ จาม เพราะเด็กติดเชื้อได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ร่วมกันในศูนย์เด็กเล็ก หรือโรงเรียนอนุบาลจะสัมผัสเชื้อหวัดจากเด็กอื่นๆ ได้ง่ายมากกว่าเด็กที่เลี้ยงภายใต้บ้าน

**ท้าย ชี้วิเคราะห์ ที่เท่าไรและบกรีดต์
ได้ตามท่อนะนำจะช่วยให้ลูกนلنนนมีสุขภาพดี
มากใจจากให้สวัสดิ์ในช่วงหน้าฝนได้**



4.5. ສະກັດໂຮມນ້ຳ ເທົ່າ ບາກ

ຂໍ້ມູນລັດ: ສຳນັກອານຸມ້າຢືນວັດລ້ວມ

ກາຮູ້ແລສູ່ພາບເຕັກຄືເປັນເຮືອງສຳຄັງ ຍິ່ງເຕັກ
ທີ່ມີກົງມີຕ້ານການທຳຍິ່ງທີ່ຕ້ອງດູແລເປັນພິເຕະ

ໄດ້ແລພະໃໝ່ຫ່ວ່າງຄຸ້ມັນ ນອກຈາກຈະຕ້ອງຮວງ
ໄໝ້ຫວັດ ໂຮມທາງເດີນຫາຍໃຈ ແລະໄໝ້ເລືອດອາກແລ້ວ
ໂຮມນ້ຳ ເທົ່າ ປາກ ເປັນອົກທີ່ໂຮມທີ່ທີ່ຕ້ອງເຝັ້ນຈົງຈັງ
ແລະປັ້ງກັນທີ່ດີ ດັ່ງນັ້ນແລ້ວ ພົບຕົນອ່າຍົກວິທີ

ໂຮມນ້ຳ ເທົ່າ ປາກ ເກີດຈາກການຕິດເຊື້ອໄວ່ຮັສ
ຫົວໜ້າໂຄໂລໄວ່ໄວ້ລັດຖາຍ້ນນີ້ ທີ່ມີກົງເຕັກໃນກ່າມເຕັກ
ອາຍຸ 1-3 ປີ ທີ່ຫຼືວ່າມັກໜ້ານຸ່ວນນັ້ນ ທີ່ໃນກົມຍືເຕັກເລັກ
ຫົວໜ້າໂຮມເປັນ ໂດຍເຊື່ອຈະຕິມາກັນມີຫົວໜ້າອ່ານຸ່ວນ
ທີ່ເປົ້ອນນ້ຳມູກ ນ້າລາຍ ນ້າຈາກຕ່ຳພອງ ແລ້ວ ອຸຈະຈະ
ຂອງຜູ້ປ່າຍ ຫົວໜ້າເກີດຈາກການໄວ່ຈາມຮັດກັນ ຮ່າກໄໝ້
ເຝັ້ນຈົງຈັງຈັກການໄວ່ຈາມຮັດໂຮມໄດ້

ເຕັກທີ່ໄດ້ຮັບເຊື້ອດັ່ງກ່າວຈະແສດງການຮັງ
ໄດ້ຮັບເຊື້ອ 3-6 ວັນ ໂດຍຈະມີໄໝ້ ເກີດຈຸດຫົວໜ້າຜົ່ນແດງ
ທີ່ລື້ນ ເໜືອກ ກຣະພູ້ແກ້ມ ມີຕຸ່ມທີ່ຝາມື້ອ ຝາເທົ່າ
ຈາກເຈັບປາກ ນ້າລາຍໄໝ້ແລ້ວ ຕຸ່ມທີ່ເກີດຂຶ້ນເຈົ້າກລາຍເປັນ
ຕຸ່ມພອງໃສບວິເວນຮອບາ ຈາກນັ້ນຈະອັກເສບແດງ
ແລະແຕກອອກເປັນແພລຫລຸມຕົ້ນໆ ອາກຈະຫຼາເລາ
ແລະຫາຍເປັນປັກຕິກາຍໃນ 7-10 ວັນ ແຕ່ຫາກພບ
ອາກຈະຫຼາເລາ ເຊັ່ນ ມີໄໝ້ສູງ ທີ່ມີຈົ່າງ ແລະເຝັ້ນຈົງຈັງ
ຫອນເຫັນຍື່ອຍ ແລະຫຼັກມື້ອື່ນເອົ້າແລ້ວ
ແພທຍົກກົດທັນທີ



1. ຝາມື້ອື່ນກັນ



2. ຝາມື້ອື່ນຫຼັກໜື້ອແລະ
ນິວງູ້ອົກນິ້ວ



3. ຝາມື້ອື່ນຫຼັກໜື້ອແລະ
ນິວງູ້ອົກນິ້ວ



4. ລັດນັ້ນມີຄຸ້ມັນເກົ່າ



5. ຄຸ້ມັນມີອັນແມ່ມີໂດຍ
ຮອບຕ້າຍໄມື້ອື້ນ



6. ປລຍື່ນມີຄຸ້ມັນ
ຂາວໄມື້ອື້ນ



7. ຖຽບບັນມື້ອື້ນ

ຄູ່ນັ້ນເຕັກເລັກແລະໂຮມເປັນຈຸດເລື່ອງຂອງ
ກາຮູ້ແລສູ່ພາບເຕັກຄື ອາກຈະຕ້ອງດັກທຸກວັນ ອ່າກພບ
ເຕັກມີໄໝ້ຫົວໜ້າມີການທີ່ສັງລັບຈະເປັນໂຮມນ້ຳ ເທົ່າ
ປາກ ໃຫ້ຫຼຸດເຮັດວຽນ

ສໍາຫັບຄຽງໄໝ້ ເລື່ອງ ພ່ວມມື້ອື້ນ ຜູ້ປັກຄອງ
ໄໝ້ປົງປັບຕົມມາຕາມການຮອມອານຸມ້າໃນການເຝັ້ນຈົງ
ໂຮມນ້ຳ ເທົ່າ ປາກ ດ້ວຍຫລັກ 4 ຮ. ຄື່ອ

s. ຮັກຫາຄວາມສະອາດ

ສະກັນທີ່ ບ້ານ ໂຮມເປັນ ແລະຄູ່ນັ້ນເຕັກເລັກ
ແນ້ນຫ້ອຳນ້ຳ ທ້ອລ້ວມ ຂອງໃຊ້ ຂອງເລີນ ກາຫະທີ່ເຕັກ
ໃຫ້ຮ່ວມກັນ ໂດຍໃຫ້ນ້າຍາກ່າວສະອາດທີ່ມີສຳວັນພົມ
ຂອງຄລອວິນ ຮ່ວມໜ້າກ່າວສະອາດທີ່ເຫັນມັນບ້ານເຮືອນ

s. ຮັກຫາສຸຂອບນ້ານັຍ

ຄວາມຈັດຫາຄູ່ປົງປັບຕົມໄໝ້ເຕັກໄດ້ເລັກໄດ້ລັກມື້ອື່ນ
ແລະສຸກ່າວ່ານົກນີ້ອາຫາດແລະຫລັງຂັບຄ່າຍ ຮ່ວມທັ້ງ
ຈັດເຕີມເຕີມເຕີມໃໝ່ຂອງເຕັກແຍກເປັນນາຍບຸດຄລ
ໄຟໄໝ້ໃຫ້ຮ່ວມກັນ

s. ຮູກນີ້

ໃຫ້ສັງເກົດການເຕັກວ່າມີໄໝ້ ມີຈຸດ ຫົວໜ້າ
ຜົ່ນແດງ ບຣິເວນເມື້ອື້ນ ເທົ່າ ປາກຫົວໜ້າໄໝ້

s. ຮູກຮວງ

ເຕັກທີ່ໃຫ້ສູງ ອ່ອນທີ່ນ້ຳ ທີ່ມີຈຸດ
ໃຫ້ປົງປັບພ່າຫັນທັນທີ

ໂຮມນ້ຳ ເທົ່າ ປາກ ເປັນໂຮມທີ່ປັ້ງກັນໄດ້
ຫາກມີຄວາມຮູ້ ຄວາມເຂົ້າໃຈ ແລະເຝັ້ນຈົງຈັງ
ດ້ານສຸຂອບນ້ານັຍທີ່ດີ

**ກີ່ສຳຄັນ...ທຸກໆຈ່າຍຕ້ອນຂ່ອງລັບສັບເກົດການ
ເຕັກຍ່າງໃກລະຫັດ**

5 ผัก ตัวช่วยสร้างน้ำมันแม่

ข้อมูล: สำนักงานอาหารและยา

น้ำมันแม่ อาหารที่ดีที่สุดสำหรับลูกน้อย เพราะมีสารอาหารมากกว่า 200 ชนิด มีสารช่วยสร้างเซลล์สมอง เส้นใยประสาทสมอง และจดจำประสาทด้วย มีภูมิคุ้มกันทานโรค ทำให้ลูกน้อยแข็งแรง สุภาพดี ไม่เจ็บป่วยบ่อย

คุณแม่ที่ให้นมลูกจึงควรกินอาหารที่มีส่วนประกอบของผักชนิดต่างๆ ที่ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม ดังนี้

● **หัวปลี** มีธาตุเหล็กมาก ช่วยบำรุงน้ำนมได้ดี นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง ยำหัวปลี ยอดมันแห้วปลี ต้มไก่ใส่หัวปลี หัวปลีซุบแบงก์ทอด ต้มหัวปลีจิ้มน้ำพริก

● **ขิง** ช่วยขับเหื่อ ขับลม ไล่ความเย็น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น นำมาประกอบอาหาร เช่น มันต้มขิง ปลาน้ำดังชิง กระเพาะหมูผัดขิง

● **ใบกะเพรา** มีแคลเซียมและฟอฟอรัสสูง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม บำรุงธาตุ เพิ่มน้ำนม นำมาประกอบอาหาร เช่น ผัดกะเพราหมู ไก่ หรือปลา ต้มจีดไมกะเพราหมูลับ

● **พืกกอว** อุดมไปด้วยวิตามินอ ฟอฟอรัส และเบต้าแครอทีน นำมาประกอบอาหาร เช่น แกงเลียง พักทองนึ่ง พักทองผัดถั่ว แกงบวดพักทอง

● **กุยช่าย** ทั้งต้นและใบช่วยบำรุงน้ำนม นำมาประกอบอาหาร เช่น กินแนวกับผัดไทย กุยช่ายทอด ผัดกุยช่ายตับ

อย่างล้มรัวนัวใจสำคัญของแม่แล้วลดลง ด้วย กินอาหารในตัวตน 5 หนู ทุกเม็ดในบริมาณ ก็จะนำสารสนับสนุนต่อความต้องการของร่างกายด้วย เกือบสุขภาพที่ดีและมีน้ำนมให้ลูกอกร่างกายของ



ไม่ติด “หวาน” ลูกกลานสุขภาพดี

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เมื่อเรียกถึงคำว่า “หวาน” คนส่วนใหญ่จะคิดถึงน้ำตาล น้ำตาลทำไม้ถึงทำให้ติดได้ ติดแล้วมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

การกินหวานไม่ผิด...แต่กินอย่างไรให้พอดี มีผลต่อสุขภาพ และไม่ติดหวาน

เชื้อหรือไม่!!! ว่าคนเราติดหวานได้ตั้งแต่ไหนกันแน่!!

คนเราล้มเหลวความหวานได้จากตุ่มน้ำตาลในเลือด พัฒนาตั้งแต่ทารกอยู่ในครรภ์มาติด ซึ่งทารกจะได้รับส่วนหวานจากน้ำครัว ซึ่งมีกลูโคส ฟรอกโตส กรดแลคติก กรดไขมัน และอื่นๆ เป็นส่วนประกอบนอกจากรากน้ำ อาหารที่มีรสชาติต่างๆ ที่มารดา กินขณะตั้งครรภ์ส่งผ่านทางครรภ์เข้ามายังร่างกายได้ด้วย

การศึกษาในทารกตู้นมแม่และน้ำหวานพบว่าทารกตู้นมแม่น้ำหวานแรงและยาวนานกว่านมแม่ ที่ยังเพิ่มความต้องการน้ำอีกด้วย การติดหวานเสี่ยงแล้ว

น้ำตาลให้พลังงานแก่จริง ทำให้รู้สึกสดชื่นเร็ว แต่ปริมาณน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จะกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเนอิซูลินจากต่อมในตับอ่อน เพื่อควบคุมน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับปกติ โดยจะนำน้ำตาลไปเก็บในรูปของไกลโคเจน กรดไฮดรอกซิลิค และคอลเลสเตอรอล

ซึ่งทำให้อ้วน เส้นเลือดอุดตันจากคอลเลสเตอรอล ถ้าร่างกายได้รับน้ำตาลมากเป็นประจำต่ำในตับอ่อนจะทำงานหนักจนการผลิตฮอร์โมนอินซูลินผิดปกติ ซึ่งจะทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ง่ายตามมาด้วยໄຕวายและต้อกระจก

นักโภชนาการถือว่า “น้ำตาลเป็นสารที่ให้พลังงานชนิดหนึ่ง” เรียกว่า พลังงานว่างเปล่า (Empty Energy) หมายถึง ให้พลังงานเพียงอย่างเดียว โดยไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการ เป็นอาหารที่ปราศจากใย ไม่มีวิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีน ร่างกายมนุษย์ไม่จำเป็นต้องกินน้ำตาล ก็สามารถอยู่ได้ เพราะร่างกายสามารถรับน้ำตาลจากอาหารอื่นๆ ทั่วไป อาทิ ข้าว แป้ง ผัก และผลไม้ ที่กินกันอยู่ทุกวันซึ่งมีสารประizable น้ำตาลรวมอยู่ในอาหารนั้นๆ อญี่แผล แค่กินก็พอเพียงต่อการบริโภคน้ำตาลในชีวิตประจำวัน

**ดังนั้น เพื่อไม่ให้ “ติดหวาน”
ดูแลแม่และตั้งใจด้วยการไม่ควรกินหวาน
เลี้ยงบุตรด้วยนมแม่ และต่อตัวบนมารสจัด
เป็นการตัดไห้แต่ต้นลง เพื่อสุขภาพที่ดี
ขอ借此機會**

เติมนม... หมายสมตามวัย

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

มาดีนมกันเถอะ เพราะการดื่มน้ำนมทุกวันช่วยให้ร่างกายแข็งแรง... คำเชิงปุยชวนนี้ยังใช้แล้วได้ยินเป็นประจำ แต่ปัจจุบันนมในตลาดบ้านเรามีหลายหลายชนิด นมชนิดต่างๆ แตกต่างกันอย่างไร วันนี้มาดูกันนะครับกัน

นม... เป็นอาหารออยในประเภทโปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วเมล็ดแห้ง นมทำให้ร่างกายเจริญเติบโตในเด็ก และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรือของร่างกายในผู้ใหญ่ นมมีโปรตีน วิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ได้แก่ วิตามินเอ ดี บี 1 บี 2 บี 6 บี 12 แคลเซียม และฟอฟอรัส

นมในตลาดบ้านเราราบปัจจุบันมีให้เลือกซื้อได้หลายชนิด ปกติแล้วแบ่ง成ตามปริมาณไขมัน ได้แก่ นมชั้นดี คือ นมที่มีไขมันต่ำกว่า 2% นมพั่งปั่นนมเย คือ นมที่ไขมันในนมออกบางส่วน นมขาดมันเนย คือ นมที่นำเอาไขมันออกทั้งหมด เพื่อเพิ่มความน่ากินและความหลากหลาย ผู้ผลิต

จึงทำให้มีนมอร่อยและน่ากินยิ่งขึ้นด้วยการเติมรสชาติต่างๆ เช่น นมรสหวาน นมรสช็อกโกแลต หรือนมเปรี้ยวชนิดน้ำ และนมเปรี้ยวชนิดครีม ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของนมที่นำมาผลิต

ดีนมอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง ตามข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทยและ疾โภชนาการของกรมอนามัยได้แนะนำไว้ ดีนมมีให้เหมาะสมสมตามวัย โดยในวัยเด็กเป็นวัยกำลังเจริญเติบโต มีความต้องการสารอาหารมาก ดังนั้น ในเด็กก่อนวัยเรียนต้องดื่มน้ำนมวันละ 2-3 แก้ว และเด็กวัยเรียนต้องดื่มน้ำนมวันละ 2 แก้ว จะทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ เต็มศักยภาพ ในผู้ใหญ่ยังต้องการการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรือ ผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุจึงควรดื่มน้ำนมวันละ 1 แก้ว และหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงให้นมบุตร ควรดื่มน้ำนมวันละ 2 แก้ว แต่ถ้าครรภ์กำลังควบคุมน้ำหนักก็ต้องห้าม

ควรจะเลือกดีนมพร่องมันเนย ดีที่สุด เพื่อสุขภาพที่ดี อีกทั้งเราควรเลือกทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะผักและผลไม้ เพื่อได้รับสารอาหารครบถ้วน ตามความต้องการของร่างกาย รวมทั้งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย

*เนื้อรักวันนมปีระเบะชัน
หากภาษาอ่าย ๗๖ นี้ ล้วน
วันนี้... ดูแลน้ำนมเรื่องนี้...*



รัฐกันนิติ... ก่อนเด็จ้าบหีลี้ยงเด็ก

ข้อมูล: ศูนย์บริหารกฎหมายสาธารณสุข

การจ้างพี่เลี้ยงเด็กเป็นที่นิยมกันมากของครอบครัวยุคปัจจุบันที่ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวเดี่ยวที่พ่อแม่ต้องทำงานนอกบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการเลี้ยงดู

ทางออกที่ดีที่จะช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่คือการใช้บริการกิจการเลี้ยงและดูแลเด็ก ซึ่งกิจการดังกล่าวต้องอาศัยผู้ที่มีความรู้เรื่องการเลี้ยงและดูแลเด็กเพื่อให้เด็กได้มีพัฒนาการสมวัยสถานที่รับเด็กและสภาพแวดล้อมต้องสะอาดปลอดภัยและปราศจากโรคติดต่อ รวมถึงผู้ดูแลเด็กต้องไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศให้กิจการให้บริการเลี้ยงและดูแลเด็กที่บ้านเป็นกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ กลุ่มกิจการประเภทที่ 9 กิจการที่เกี่ยวกับการบริการ 9 (16)

การประกอบกิจการ ให้บริการเลี้ยงและดูแลเด็กที่บ้าน ซึ่งผู้ประกอบกิจการประเภทนี้ต้องไปขออนุญาตประกอบกิจการจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นโดยอาศัยอำนาจตามพระราชบัญญัติ การสาธารณสุข พ.ศ. 2535

ดังนั้น ก่อนที่ผู้ปกครองจะดำเนินการว่าจ้างหรือใช้บริการกิจการดังกล่าวควรตรวจสอบให้ถ้วนว่ากิจการดังกล่าวได้รับใบอนุญาตจากห้องปฏิบัติไม่ และได้มาตราฐานอยู่ต้องตามหลักวิชาการหรือไม่ โดยสามารถค้นหาข้อมูลได้ที่เว็บไซต์ <http://laws.anamai.moph.go.th>

**เพื่อความปลอดภัยของลูกนلن
และบริการที่ได้มาตรฐาน**



ฉบับก่อสูบบุหรี่ “เส่บไปแทะ” เด็กในก่อสูบปากแหว่ง “เหตานิว”

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข

โดยรัฐบาลจันทร์จะส่งผลต่อสุขภาพผู้เสพและยังส่งผลต่อทารกในครรภ์ หากหญิงตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่มีความต้องการที่จะก่อสูบบุหรี่ได้

ทั่วโลกมีผู้สูบบุหรี่ 1,250 ล้านคน ในประเทศไทย พ.ศ. 2554 มีผู้สูบบุหรี่ประจำ 9.9 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นชาย 9.5 ล้านคน และหญิง 4 แสนคน มีข้อมูลที่น่าตกใจไว้วัยรุ่นหญิงเริ่มสูบบุหรี่ที่อายุต่ำกว่า 12 ปี ถึงร้อยละ 10.2

ผู้หญิงที่สูบบุหรี่ประจำหากตั้งครรภ์ และเลิกบุหรี่ไม่ได้ จะมีโอกาสเกิดพัณฑุและเรื่องอักเสบง่ายกว่าผู้ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ เพราะการสูบบุหรี่จะยังทำให้โรคในห้องปอดรุนแรงมากขึ้น คัวบุหรี่จะหายใจต่อวัยรุ่นของปอด สารพิษในครัวบุหรี่จะกระแทกหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หัวใจทำงานยากขึ้น รวมทั้งทำให้ปอดสูบบุหรี่ทำงานยากขึ้น โรคปริทันต์จะเร็วและรุนแรง การยักเสบและหนาตัวของเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก เหงือก กระเพุกแก้ม และหอยเปิดต่อหน้าลาย รวมทั้งทำให้ปากสากปรกพื้นเหลือง และมีกลิ่นปาก

การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ทำให้ได้รับสารนิโคติน และคาร์บอนมอนอกไซด์จากคัวบุหรี่ทำให้ลิ้นเสียบทด้วย ส่งผลให้ทารกได้รับสารอาหารน้อยกว่าปกติ เพิ่มความเสี่ยงต่อการแท้จริงทารกแรกคลอดตัวเล็ก น้ำหนักน้อยและเลือดที่ผ่านรกน้อยลง ทำให้อาชีวิเจนที่จะเข้าสู่

“ การสูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสเกิดปากแหว่ง เหตานิว มากกว่าการที่มารดาไม่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ 2 เท่า และหากแม่บังคับสูบบุหรี่ คัวบุหรี่จะมีความเสี่ยงต่อการที่จะเกิดปากแหว่ง เหตานิว มากกว่า 2 เท่า ”

สมองลดลงด้วย และหากสารนิโคตินแกรกซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายจะส่งผลต่อสมอง สร้างปัญญาและพฤติกรรมทางการในครรภ์ด้วย

ที่ร้ายไปกว่านั้นคือ การสูบบุหรี่ของหญิงตั้งครรภ์จะส่งผลให้ทารกในครรภ์มีโอกาสเกิดปากแหว่ง เพดานโขาว มากกว่าทารกที่มารดาไม่สูบบุหรี่ขณะตั้งครรภ์ถึง 2 เท่า และหากแม่ยังคงสูบบุหรี่ คัวบุหรี่ยังส่งผลกระทบโดยตรงทำให้ทารกป่วยเป็นโรคระบบทางเดินหายใจตอนล่างหนบหิด และหูชั้นกลางอักเสบ

หญิงตั้งครรภ์ที่ยังสูบบุหรี่ควรดำเนินถึงเรื่องนี้เป็นลำดับ ด้วยการเลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด เพื่อลดโอกาสเสี่ยงที่ลูกในครรภ์จะพิດปักษิหรือไม่แข็งแรง และหากเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จภายใน 3-4 เดือนของการตั้งครรภ์ อัตราเสี่ยงต่างๆ ที่มีผลต่อทารกจะลดลงมาก

วิธีการเลิกบุหรี่ สำหรับหญิงตั้งครรภ์ และผู้หญิงทุกคนที่ต้องสูด คือ ต้องพยายามเลิกด้วยตนเองก่อนการเข้ายา เพราะถึงแม้ว่าปัจจุบันจะมียาหลายชนิดให้ผู้ที่ต้องการเลิกบุหรี่ ทั้งยาที่มีนิโคตินทดแทนบุหรี่ ยาที่ไม่มีนิโคติน และยาสมุนไพรหญ้าดอกขาวที่จะช่วยให้การเลิกบุหรี่สำเร็จมากขึ้น

แต่การตัดสินใจใช้ยาทุกชนิดควบคู่กับยาแพทช์หรืออุปกรณ์ติดคำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรจะดีที่สุด



ເກີ່ມໄວໂອດິນ

ເກີ່ມໄວດົວ

ຂໍ້ມູນ: ສໍານັກໂພ້ານາການ

ຄນໄທຢູ້ຈັກ “ໂຮງໝາດສາຣໄວໂອດິນ”
ມານານແລ້ວ ແຕ່ໃນຫ່ວງເວລານັ້ນຄນສ່ວນໄຫຍ່
ເຂົ້າໃຈເພື່ອຢັງດ້ານເດີຍວ່າ ຈະໄດ້ຮັບໄວໂອດິນ
ເມື່ອກິນອາຫາຣະເລ ແລກຊາດສາຣໄວໂອດິນ
ທຳໄໝເປັນໂຮງໝາດພອກແລກໂຮງເອົ່າ ຜຶ້ງໃນຄວາມຈົງ...
ການຊາດສາຣໄວໂອດິນສັງຜລຽນແຮງມາກກວ່າສັງຜລ
ໂດຍຕຽງຕ່ອສຕີບໝູ້ຢາເຕັກ ໂດຍເພາທາຮກ
ໃນຄຮວ່ມມາດຈາວນຶ່ງອາຍຸ 2 ຂົນ ທຳໄໝສອນ
ເຈີຢູ່ເຕີບໂຕໄມ່ເຕີມທີ່ ຄວາມເລີຍວາລາດລດລົງ
ຮະດັບໄວໂຄວີຂອງເຕັກລົດລົງ 10-15 ຈຸດ
ແລກຊາດໄວໂອດິນຮູນແຮງຈົນໂຮງເອົ່າ

ກາຮສຸມຕວະບປິມານໄວໂອດິນໃນປັສສາວະ
ຫຼົງທັງຄຣກົມພວ່າ ຮະດັບໄວໂອດິນໃນປັສສາວະ
ທ່າງວ່າ 150 ໄນໂຄກຮັມຕ່ອລິຕຣ ເລີ່ມຍົ່ວຍອະລະ 59
ໜີ້ສູງເກີນເກົມທີ່ອົງກອນນັ້ນຍົກທີ່ກຳນັດໄວ້
ໄໝ່ເກີນຮົ່ວຍລະ 50 ນອກຈາກນີ້ ກາຮສຳວັດຈິກໄວ້
ເຕັກໄທຢາຈາກລຸ່ມທັງອ່າງ 6,000 ຮາຍ ໃນ 21 ຈັງໜ້ວດ
ພວ່າ ເຕັກໄທຍີໄວໂອດິນເລີ່ມຍົ່ວຍທີ່ 91 ຈຸດ ໃນຮະນະທີ່
ໄວໂອດິນເລີ່ມສາກລູ່ຍົ່ງທີ່ 90-110 ຈຸດ ຜຶ້ງທຳກວ່າ
ຄ່າເຄື່ອຍແລະນ່າເປົ້າເງິນທ່າງ

ກຮມອນນາມໝໍ ກະທຽວສາຮາຮານສຸຂ
ຈຶ່ງຮອງຄົ້ນປ້ອງກັນການຊາດສາຣໄວໂອດິນໃນ 3 ກລຸ່ມ
ໄທແຕ່

ຫຼົງທັງຄຣກົມ ທີ່ຮັບບັນດາຝາກຄຣກົມ
ໃນໂຮງພຍານາລັງຈູ້ຈະໄດ້ຮັບຍາເມັດເສຣມສາຮາຫາກ
ສໍາຄັງທີ່ມີສັນປະກອບຂອງໄວໂອດິນ ໂພເລຕ
ແລກຊາຕຸຫັກ

ເຕັກທາຮກ ເຈະສັນເກົດຕະວາລີອືດເພື່ອດູ
ຮະດັບໄວໂອດິນຂອງໂມນ ເນື່ອຈາກໄວໂອດິນຂອງໂມນ
ມີສັນສຳຄັງໃນກາຮສຳວັດຈິກໄວ້ສອນ ໄຍສອນ
ແລກເຫັນປູ້ຢາ

ປະຊາບທີ່ໄວໄປ ໃທ້ບັນໂດກເກລືອສຣິມ
ໄວໂອດິນ ຈຳເປັນສຳຫັບຖຸກເພີດ ຖຸກວ້າຍ ເພຣະເປັນ
ສັນປະກອບສຳຄັງຂອງໄວໂອດິນທີ່ຈຳເປັນ
ຕ່ອກາຮສຳວັດຈິກສອນແລກວ່າງໄກຍ ທຳໄໝກາຮ
ເຈີຢູ່ເຕີບໂຕປາຕີແລກຈັບກະແລງ

ພຽວມທັງຂອງຄວາມຮ່ວມມືອັນດີການ
ເຕັກສາຣໄວໂອດິນແນເຈືອງວັນທີທີ່ຫລາກຫລາຍ ທີ່ນີ້ເກລືອ
ນ້ຳປາລາ ຂຶ້ວົວ ແລະຫອສປຽງຮສ ເພື່ອໃຫ້ປະຊາບ
ເລືອກຂຶ້ວົວໄດ້ງ່າຍແລກສະດວກຂຶ້ນ ໂດຍໃຫ້ລັ້ງເກຕ
ຕາຮສູງລັກຍົດນີ້ “ເພີ່ມໄວໂອດິນ ເພີ່ມໄວໂຄວີ” ທີ່ແດງ
ບໍລິສັດຄົ້ນຄ້າຍ່າງໜັດເຈນ

ສຶ້ງຕອນນີ້ ແນ່ວ່າ “ໄວໂອດິນ” ໄນໃຫ້ເຮືອງໃໝ່
ສຳຫັບຄົນໄທຍ ແຕ່ເປັນເຮື່ອງທີ່ຕ້ອງຕະຫຼາດ
ແລກເຫັນຄວາມສຳຄັງທີ່ຕອກຍ້າໃຫ້ທຸກຄົນເຂົ້າໃຈ
ຕຽບກັນວ່າ...

ໃນ “ເກີ່ມໄວໂອດິນ ເກີ່ມໄວດົວ”
25 ມັດຸນາການ ວັນໄວໂອດິນແນ່ຫຼັກ



ช่วนเด็กออกกำลังกาย “เพิ่มพลังสมอง... ความจำ...ความดี”

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เด็กวัย 6-12 ขวบ เป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว การออกกำลังกายและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กมีสุขภาพที่แข็งแรง มีพัฒนาการสมวัยทั้งร่างกายและจิตใจ

แต่ปัจจุบันเด็กไทยกลับมีแนวโน้มเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง ส่วนหนึ่งเกิดจากการบริโภคสื่อและอุปกรณ์เทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น เกมมือถือแท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์ เป็นต้น ทำให้เด็กอยู่ที่ห้องนอน ขาดการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายบวกกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง เช่น บริโภคขนมขบเคี้ยว น้ำหวาน ส่งผลให้การเจริญเติบโตผิดปกติ สุขภาพร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์แข็งแรง ทำให้พัฒนาการด้านต่างๆ ช้าลง

มีผลการศึกษาของมหาวิทยาลัยอิลลินอยล์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ระบุว่า ร่างกาย จิตใจและสมอง มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก เพราะหากร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส จะส่งผลให้สมองทำงานได้ดี และการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจสูบฉีดเต็มอდไปเลี้ยงร่างกายและสมองมากขึ้น นั่นหมายถึงปริมาณออกซิเจนที่ไปเลี้ยงร่างกายและสมองมากขึ้น นอกเหนือนี้ยังช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้เด็กมีสมาธิและมีความสามารถที่ยืดหยุ่นในการเรียนรู้สูงต่างๆ วิธีส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็ก

● ให้เด็กลดหรือหลีกเลี่ยงการนั่งและการนอนที่ไม่จำเป็น เช่น นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ นั่งเล่นเกมคอมพิวเตอร์

● ให้เด็กทำกิจกรรมอื่นๆ ในเวลาว่าง เช่น เล่นดนตรี ร้องเพลง เต้นรำ เป็นต้น

● ให้เด็กทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำความสะอาด งานสวน

● ให้เด็กโตได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยวันละประมาณ 20 นาที เช่น วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก รวมทั้งฝึกความแข็งแรงของร่างกายและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย เพื่อลดการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย...ได้ประโยชน์

● เพิ่มการสร้างมวลกระดูก ทำให้กระดูกเจริญเติบโต ซึ่มีผลต่อความสูงของเด็ก

● ช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เส้นเอ็น พัฒนาระบบประสาทสั่งการเดื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ

- ทำให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรงขึ้น
- ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว
- ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย ໄลให้แข็งแรง

ทั้งหมด ผู้ปกครองขอเชิญชวนเด็กๆ ได้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเหมาะสม กับช่วงวัย เพื่อให้มีพัฒนาการสมวัยและมีสุขภาพที่ดี

ຂວາບລັດເລົ່າ ຕາມຮອບກະບຸດລາບາກ... ເຕັກລາດສນິວັນ

ຂໍ້ມູນ: ຄໍານັກສັງເລີມສຸຂາພາບ

ກາຮເລື່ນຕາມຮອຍພຣະບຸຄລບາກ ໝາຍຖິ່ງ
ກາຮເຕັກກັບຮຽມຈາຕີທີ່ແວດລັມຕັກເຕັກ ແຊ້ ພອ ແມ່
ທີ່ ນ້ອງ ປູ້ ຢ່າ ຕາ ຍາຍ ເພື່ອນ ພຶ້ເສີ່ງ ສັກວິລີ້ຢູ່
ແລະສົ່ງໄໝມເສື່ວຕົວອື່ນ ທັງດິນ ຖຣາ ກົ້ນກຽວດ ກະລາ
ລົມ ນຳ ຕັ້ນໄໝ ຂອງເລື່ນຈາກຂອງໃຫ້ໃນໜ້າລົ່ງປະດິຫຼວງ
ຈາກຫຼຸມປັບຜູ້ຢ້າວບ້ານ ອຍ່າງນກກະດາຈະ
ປລາຕະເພີ່ຍນສານ ມັກກັນກລ້ວຍ ວ່າວ ກັ້ນທັນ
ຫົວຂອງເລື່ນຄືລປະ ສູປັ້ນດິນເໜີຍາ ແລະແບ່ງບັນ
ເປັນຕົ້ນ

ກາຮເລື່ນຕາມຮອຍພຣະບຸຄລບາກ ຈະທຳໃຫ້
ເຕັກມີອົບຮະ ເກີດຄວາມສຸຂ ສຸກເພີລີ ເພີລີນ
ເກີດຈິນຕາກາຣະ ແລະຄວາມຄົດ ຮູ້ຈັກແກໍບໍ່ຜູ້ຫາ
ສ່ວນບົນຍັນຍ້ອງທ່າງ ໄກສ່ວນຫຼຸ້ນທີ່ ອຸນຮຽມ ກາຮຕດສິນໃຈ
ເກີດກາຮເຮົາໂຮງທຸກຫ່ອງທ່າງ ໄກສ່ວນຫຼຸ້ນທີ່ ຫຼຸ້ນຫ່ອງ
ຈຸກຸກ ຜົວສັ້ນເສັ ໄ ແລະປະສົມຍູ້ໃຫ້ກາຄຄວາມຈຳ
ຫຼືຈະສົ່ງຜົດຕ່ອົບພັນນາກເຕ້ານໂຄຮງສ່ວນແລະ
ກາຮທຳການຂອງສົມອງ ດັ່ງນີ້

● ສົມອງພັນນາຕາມວ່າຍ “ໄມ້ເກີນພັນກາຮເຮົາໂຮງ
ຂອງສົມອງເຕັກ”

- ສົມອງທຳການເຕັກທີ່ເນື່ອເຕັກມີຄວາມສຸນໃຈ
ອຍກົງ ອຍກເຮົາຍ ແວນທີ່ສົມອງທຸກສ່ານ ອູກກະຕຸ້ນ
ໃຫ້ທຳການເທື່ອກາຮເຮົາໂຮງຢ່າງເຕັກທີ່ແລະເຕັກຄົກກາພ
- ເຕັກເຮົມລົງມົວເລີນທີ່ກະທະວັດຍິນເອງ
ເກີດກາຮເຮົາໂຮງກະປະສົບການນົມຕຽງ ຈາກຂອງຈິງໄປປູ້
ສັນຍຸລັກ້ານົມທົກການ ດົນີຕ ແລະວິທີ່ ເຊັ່ນ ເຂົ້າໃຈ
ຈຳນວນຂອງຄົນ ສັກ່ ສົ່ງຂອງ ອຍ່າຍຫຼັດເຈນ ກ່ອນທີ່ຈະ
ໃຫ້ເຮົາໂຮງສັນຍຸລັກ້ານົມດົນີຕຕາສົກທີ່ເປັນຕົວເລີນ

- ເຕັກໄດ້ອ່ອງຄົນຄວາມຮູ້ທີ່ຖືກຕ້ອງ ເໜມະສມ
ພ້ອມກັບຄວາມສຸຂ ຄວາມສຸກ ຄວາມສຸນໃຈ ຄວາມໄຟຮູ້
ໄຟພັດໜາ ຮວມທີ່ກາຮສ່ວນແລະລົ້ງສົມຄຸນຫຼວມ

ກາຮເລື່ນຕາມຮອບກະບຸດລາບາກນັ້ນລົງຖຸນ
ໃໝ່ກາກ ເຫັນແດ່ ນ້ອ ແມ່ ຊຸ້ນກາຮຮອບ ໃນລວາ
ຄວາມຮູ້ ດວນເອົາໃຈໃສ່ ມີຄວາມທີ່ໃຈໃຫຕັນເຕັກ
ແລະວັດປະສົບການນົມກາຮເຮົາໂຮງທີ່ໃໝ່ມະສມ
ເນື່ອເຕັກທີ່ໃຫ້ເປັນບິນຫຼຸ້ນທີ່ ສິ່ງແລ້ວນີ້ອ້າວນຳໃນປູ້
ວາຍີ້ ນວຕັກຮອນ ສິ່ງປະຕິຫຼວງ ແລະອັຈນວິບ
ກາກໃໝ່ນອນາດຕ





สนานเด็กเล่น (เล่น) ปลอดภัย

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

นอกจากบ้านแล้ว โรงเรียนเปรียบเสมือนบ้านที่สองของเด็ก การป้องกันอุบัติเหตุ ในโรงเรียนจึงเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะ “สนานเด็กเล่น” ถือเป็นจุดเสี่ยงอันตรายลำดับต้นๆ ที่มักพบบ่อยมากอุบัติเหตุเกิดกับเด็กๆ มากที่สุด

เนื่องจากสนานเด็กเล่นของโรงเรียน จะมีเครื่องเล่นให้เด็กสนุกกันเต็มที่ เช่น อุปกรณ์ปืนป้าย อุปกรณ์เคลื่อนไหว ชิงช้า กระดานลื่น และเครื่องเล่นชุดรวม ซึ่งสนานเด็กเล่นที่ดีและปลอดภัยควรประกอบด้วย

- มีเครื่องเล่นที่ปลอดภัย เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ชิงช้าร่องเล่นไม่ควรสูงเกิน 120 เซนติเมตร
- พื้นสนานเด็กเล่นต้องเป็นพื้นเรียบและปูด้วย

วัสดุอ่อน เช่น ราย ยางสังเคราะห์ เป็นต้น จะช่วยรองรับแรงกระแทก หากเด็กพลัดตกจากเครื่องเล่น

● ต้องตรวจสอบว่าเครื่องเล่นยึดติดกับพื้นอย่างแน่นหนาหรือไม่ โดยเฉพาะเครื่องเล่นที่หมุนหรือเคลื่อนที่ได้ เช่น ลูกโลก ชิงช้า เพื่อไม่ให้เครื่องเล่นล้มทับเด็ก

● หมั่นตรวจสอบและบำรุงรักษาเครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ หากพบเครื่องเล่นชำรุดควรรีบแจ้งช่างมาดำเนินการแก้ไขทันที

● มีผู้ดูแลเด็กในขณะเล่น เช่น จัดพื้นที่สนานเด็กเล่นให้เป็นส่วน ทำรั้วรอบสนานเด็กเล่น ป้องกันไม่ให้เด็กแอบเข้าไปเล่นในช่วงที่ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล

**เด็กฯ ก็จะมีสนานเด็กเล่นที่ได้มาตรฐาน
และล่นได้อย่างปลอดภัย**

ปิดเทอมนี้ (เด็กๆ) ปล่อยด้วย

ข้อมูล: คุณย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพ

ช่วงปิดเทอม พ่อแม่ผู้ปกครองต้องเฝ้าระวัง อุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้น กับเด็กเป็นพิเศษ เหตุการณ์ความซุกซนของเด็ก อาจนำมาซึ่งอันตราย ที่รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ จึงต้องรู้จักป้องกัน จากสิ่งต่างๆ เหล่านี้

➤ **อุบัติเหตุ ไม่ให้เด็กอยู่一人 ตามลำพัง** อย่าให้เด็กอยู่一人 ตามลำพัง อยู่ในระยะที่มืออาชญากรรมสามารถเข้าถึงได้

➤ **การชนน้ำ อย่าให้เด็กๆ เล่นใกล้แหล่งน้ำ** หากมีบ่อน้ำ ต่ำๆ หรือโถง ต้องปิดฝาอยู่เสมอ และควรเฝ้าระวังน้ำที่อาจไหลบ่อบน้ำ

➤ **อุบัติเหตุจากการจราจร เด็กช้อนห้ายม** เด็กควรใส่หมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน และเหมาะสมกับอายุ รวมทั้งห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี ขับขี่รถทุกประเภท

➤ **การตกหล่นจากกระเบียงบ้าน ประตูหน้าต่าง ช่องว่างของระเบียง ควรติดตั้งเหล็กกันตก หรือเป็นแบบบิดทึบและหนาแน่น โดยระยะห่างระหว่างกระจกไม่ควรห่างจนเด็กจะพลัดตกไปหัวลง แต่ต้องไม่ถี่เกินไป เพราะอาจทำให้ศีรษะแตก**

➤ **อันตรายจากการพัดลม ควรเลือกพัดลมที่มีขาตั้งสูงและมีฝาครอบป้องกันเด็กอาฆาตไม่จับใบพัด เมื่อไร้งานเสร็จควรถอดปลั๊กออกจากครัว**

➤ **การลื่นหลอกล้มในห้องน้ำ พื้นห้องน้ำควรใช้กระเบื้องที่มีผิวขรุขระหรือต้าน รวมทั้งควรมีการปูพรมยางหรือพรมเช็ดเท้าป้องกันลื่นล้ม หลังใช้ห้องน้ำควรปิดประตูทุกครั้ง และอย่าปล่อยให้เด็กเข้าห้องน้ำตามลำพัง**

➤ **อันตรายจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ และการ เชช**

ไม่ควรให้เด็กเล่นนาน เพราะจะทำให้เสียส崖ตาและยังมีโอกาสทำให้เกิดโรคนิ้วล็อก

ถ้ามีการข้อบกนกเด็ก ปิดเทอมนี้ จะเป็นช่วงเวลาที่มีแต่ความสุขและปล่อยด้วยสำนึกรับเด็ก



ເຕັກຈົມນ້ຳ...ບ້ອບກັນໄດ້

ຂໍ້ມູນ: ກອງອອກກຳລັງກາຍເພື່ອສຸຂະພາບ

ກິຈกรรมທີ່ນີ້ໃຫ້ເຕັກ ຫື່ນຮວບ ດື່ອ ກາຣເລ່ນນ້ຳ
ໃນໜ້າຮ້າວັນທີ່ສະວ່າຍ້ນ້ຳ ສວນນ້ຳ
ສະຖານທີ່ທ່ອງທີ່ຢູ່ວາມນ້ຳຕົກ ແລະແລ່ງນ້ຳຮ່າມໝາຕີ
ບ່ອຫຼືອຄລອງ ຈະໄດ້ຮັບຄວາມນິຍມປິນສະຖານທີ່
ພັກຜ່ອນຫຍ່ອນໃຈຂອງຄວບຄັວ ເຕ່ອັບຕິເຫດ
ກາຣຈົມນ້ຳທ່ານໃຫ້ຄວາມສຸກສານກາລຍເປັນເຮືອງເຄົວ
ເພຽງບາຍຮົ້ງນ້ຳແລ້ວຢົວ

ໃນຮອນ 10 ປີ (ປີ 2546-2556) ພບຕ້າເລຂ
ທີ່ນ່າຕົກໃຈ ມີເຕັກໄທຍ້ອຸ່ນຕໍ່ກ່າວ່າ 15 ປີ ເລີຍໜີວິຕ
ຈາກກາຣຈົມນ້ຳ ເລີຍປີລື 1,388 ດານ ທ່ວົງວັນລະ
4 ດານ ໂດຍເກີດເຫດຖາມແລ່ງນ້ຳຮ່າມໝາຕີມາກທີ່ສຸດ
ຮອງລົງມາເຄື່ອ ສະວ່າຍ້ນ້ຳແລະອ່າງວາບນ້ຳ ຂຶ້ງສາເຫດ
ກາຣຈົມນ້ຳນີ້ ເກີດຈາກກາຣທີ່ເຕັກລົງໄປເລ່ນນ້ຳ
ແລະໄມ້ໄດ້ເລ່ນນ້ຳ ເຊັ່ນ ກາຣເລ່ນປຣິເວນໄກລ້າ ແລ່ງນ້ຳ
ຈົນທີ່ລັດຕັກນ້ຳ

ຜູ້ປັກໂຮງຈຶ່ງກວາໄສຈັກບໍເຮືອນີ້ເປັນພຶເຕະຍ
ແລະໄມ້ຄວາປລ່ອຍໃຫ້ລູກທລານເລີ່ນ້ຳຕາມລຳພັ້ງ
ໜີ້ວິທີກາຣດູແລະຂ້ອງກວະຮັງເຫຼື່ອປັ້ງກັນເຕັກຈົມນ້ຳ
ທຳໄດ້ ດັ່ນີ້

● ເຕັກອາຍ 1-4 ປີ

ຈະເກີດອູບັດເຫດຈົມນ້ຳໃນແລ່ງນ້ຳບໍລິການຮອບບ້ານ
ຜູ້ປັກໂຮງຄວາດູແລະເຕັກໄກລ້ືສີດ ໄນປລ່ອຍໃຫ້
ເຕັກເລ່ນນ້ຳໃນສະນ່າຕາມລຳພັ້ງ ສ້າງສກາພແວດລ້ອມ
ກາຍໃນບ້ານໃຫ້ປລອດກັບດ້ວຍກາຣປິດປະຕູຫ້ອງນ້ຳ
ໃຫ້ລົນທີ່ ຈັດໃໝ່ມີເປົາປິດທ່ອງຄວບປາຊະນະກຳເກີນນ້ຳ
ທ່າວ້າກັ້ນປຣິເວນຮອບປ່ອນ້ຳ ໄນໃຫ້ເຕັກເລ່ນໄກລ້າແລ່ງນ້ຳ
ທ່ວອມມີລຶ່ງນ້ຳ ເພຣະເຕັກອາຈລື່ນຕັກນ້ຳໄດ້

● ເຕັກອາຍ 5-17 ປີ

ຈະເກີດອູບັດເຫດຈົມນ້ຳແລະເລີຍໜີວິຕປຣິເວນ
ແລ່ງນ້ຳໃນໜຸ່ມໜ້າຫຼືອແລ່ງທ່ອງທີ່ຢູ່ວາບນ້ຳ
ຜູ້ປັກໂຮງຄວຮສອນໃຫ້ເຕັກວ່າຍ້ນ້ຳເປັນ ແລະດູແລເຕັກ
ໄກລ້ືສີດຂະເລ່ນນ້ຳ ຖາກເຕັກເປັນທະຄວິຫວີວ່າ

ຖຸກຄລື່ນ້ຳດູດຈະໄດ້ຂ່າຍເຫຼື່ອເຕັກໄດ້ທັນທ່ວງທີ່
ກາຣົນເຕັກໄປທ່ອງທີ່ຢູ່ວາບນ້ຳ ດວກໃຫ້ເຕັກ
ສ່ວນເລື້ອຫຼູ້ພຶກຖາວັນຈະໄດ້ເຫັນພຸ່ງຕ້າວອກກາຣຫ່າຍເຫຼື່ອ
ກາຣົນເລື່ອລ່າມທ່ອດຕັກນ້ຳ

ກາຣປັ້ງກັນຕະເລົງສໍາຄັນທີ່ສຸດສໍາຫຼັບເຕັກ
ຄວາສັນບສຸນໃຫ້ເຕັກເຮົຍຫວີ່ຜູ້ຝ່າວ່າຍ້ນ້ຳ
ເພື່ອໃໝ່ມີຄວາມຮູ້ແລະທັກະະກາເອາຫີວິຕຮອດ ພ່ວມເມ
ຜູ້ປັກໂຮງຄວມື່ຄວາມຮູ້ກໍາຮ່າຍເຫຼື່ອເຕັກມີວິເກີດເຫດ
ຂະເລ່ນນ້ຳ

ກາຣເລ່ນນ້ຳໃນສະວ່າຍ້ນ້ຳ ເຕັກ
ຕວະປະບົບຕີຕາມກົງຮະເບີນນຮູ້ຂ້ອນບັນຕິຕຳ
ເກື່ອລັດອຸບັດແຫຼວງກາຣຈົມນ້ຳ



ພ່ອແມ່ໃນຜົນ... ຂອບລູກຂັ້ນຮຸ່ນ

ໜີ້ມູ່ລູກ: ສຳນັກອນນັມຍາກເຈົ້າຢູ່ພັ້ນຫຼື

ພ່ອແມ່ຄືອຄນສຳຄັງທີ່ສຸດລໍາທັບລູກຖຸກຄຸນ ແຕ່ປາງຄັ້ງດ້ວຍອາມົນແລະວຸດືກາວະເດີກທີ່ໄໝນໍ້າຄົງ ອາມົນແປປປວນເຫຼຸດນ້ອຍ ຈາກກ່ອ່າເກີດເຫຼຸດການນິກະທຸກກະທຳທີ່ຫົວກາທະເລາບແບ່ງໃນຄຣອບຄວ້າໄດ້

ອາມົນແລະກາປົງປັບຕິດຂອງລູກ ພ່ອແມ່ ສັງເກດໄດ້ຕາມກາເຈົ້າຢູ່ເຕີບໂຕ ແລ້ວລູກຍາຍຸ 6-10 ປີ ຈະເປັນເດືອກທີ່ນ່າງຮັກ ເຊື້ອັ່ນ ເຊື້ອັ່ນ ເຊື້ອັ່ນ ອອຽນໂນມແປລີ່ຍັນແປລົງ ຈະທຳໃຫ້ລູກເຮີມດື້ອ່ານື່ອເຫຼື່ອັ່ນ ອາມົນທຸດທິດ ລຸ່ມເຊີຍ ກິຣີຍາວາຈາ ໄນເຮີບຮ້ອຍ ແລ້ວໄນ້ມີສັນມາຄາວະ ສ່ວນໜຶ່ງພະເຈົ້າ ລູກຂ່າຍຮຸ່ນທີ່ຕ້ອງການເປັນຕົວຂອງຕ້ວເວົງ ໄນຂອບລູກນີ້ນັ້ນຕັບ ທີ່ອຸ່ນໃຈກອບກົດຕິກາ

ການສ້າງຄວາມສຳພັນຮູ່ໃນຄຣອບຄວ້າຈີນເປັນສິ່ງທີ່ພ່ອແມ່ທຸກຄຸນຄວາມໄສ່ໄຈ ເພຣະຈະໜ້າຍໍ່ໃຫ້ຄຣອບຄວ້າອຸ່ນຍິ່ງຂຶ້ນ ແລ້ວໜ້າຍໍ່ປົ້ນປົ້ນທີ່ກີ່ເກີດຈາກອາມົນໜີ້ມີເຊີຍແລະຄວາມຮູ້ເກົ່າໄໝ່ເຖິງການນິກະທຳຂອງວຸ່າງຮຸ່ນໄດ້ ໂດຍພ່ອແມ່ເພິ່ນປົງປັບຕິດເພື່ອເປັນພ່ອແນ່ໃນຜົນຂອງລູກວຸ່າງຮຸ່ນ ດັ່ງນີ້

● ໄມ່ຊຸດຄຸ້ມໍາຫຼີ່ອງເກົ່າມາພຸດໄມ້ຮູ້ຈົບແລະໄໝເປົ້າຍົບເຫັນລູກຂອງຕ້ວເວົງນັ້ນ

● ພຸດຄຸຍ ພັ້ນ ແລະວິວາງໃຈແລະເປັນທີ່ກີ່ເກີດໃຫ້ລູກເພຣະຫາກພ່ອແມ່ພຸດເພີ່ມຝາຍເດືອກ ທຳໃຫ້ລູກໄໝ່ອຸ່ນກາບເກົ່າໃຫ້ໄດ້

● ໄວໃຈ ເຊື້ອມ໌ ໄມ່ເຫັນ ໄມ່ເຫັນ ຍິນດີ່ຮັບພັ້ນແລະບອກເຫຼຸດພລຄວາມຄົດຂອງພ່ອແມ່ໃຫ້ ລູກໂດຍໄມ້ເຫັນອາມົນ ຮ້ອກຄຳພຸດທີ່ຮຸ່ນແຮງ ພຍາຍາຍ

● ແສດຄວາມຮັກເບີ່ນປະຈຳທີ່ກີ່ເກີດແຕ່ນ່ວ່າ

● ໃຫ້ລູກຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕ້ວເວົງ ສ້າງກາເຮົາຢູ່ນີ້ແລ້ວ ດີ ພລາດບ້າງ ໄມ່ທີ່ຂໍ້ວ່າງພລັກໄສ ຄອຍຮັດ ຊື້ງູກ ແລະເປັນແບບຍ່ອງຍ່າຍທີ່ໄດ້



● ຂຶ້ນສົມເມ່ວລູກທຳດີ ແລະບອກໃຫ້ຮູ້ຈົບ ພັກບັນແປກຄຸມໃຈ ເພື່ອສ້າງກໍາລັງໃຈໃຫ້ລູກ

● ສັງເສົາມໃຫ້ລູກທຳໃນສິ່ງທີ່ຂອບໂດຍໄໝ່ມ່ອງເປັນເວີ່ສະະ ຍອມຮັບໃນສິ່ງທີ່ລູກເປັນ ຍິ່ງລູກໄດ້ຂຶ້ນຢືນຕ້ອງການກາຍອມຮັບຈາກພ່ອແນ່ມາກັ້ນ

● ໃຫ້ເລາກັ້ນລູກ ທຳສິ່ງທີ່ລູກຂອບ ເຊັ່ນ ອົດທນ ພັກເລີນເວີ່ສະະໄດ້ໂດຍໄໝ່ວິຈາຮົດແລ້ຍ່າ ທາຍໆ

● ຍອມຮັບແລະຂອໂທ່ານີ້ ພ່ອແມ່ທຳພິດທາໃຫ້ທຸກຄຸນໃນຄຣອບຄວ້າເຮົາຢູ່ເກົ່າພັດຕ້ວເວົງ ດາວໂຫຼິກ້ານແລະກັນ ແລະກຳລັກທີ່ຈະຍອມຮັບໃນສິ່ງທີ່ກຳ

● ຕິດຕາມດູແລລູກແລະໃຫ້ຄວາມອຸ່ນສຳມາເສມອຈະໃຫ້ວ່າຍຮຸ່ນກໍາລັກປົກໍາພຸດຄຸຍກັບພ່ອແນ່ດີເສມອ

ຄວາມສຳພັນຮູ່ທີ່ດີສ້າງ ໄດ້ດ້ວຍຄຸນໃນຄຣອບຄວ້າ ໂດຍພ່ອແມ່ປົງປັບຕິດໃຫ້ເປັນທີ່ພື້ນທີ່ດີຂອງລູກ ວ້າຍຮຸ່ນກໍກວາເຂົ້າໃຈຄວາມປັ້ນປົງແປລົງຂອງຕ້ວເວົງ ຍັບຍັງຂັ້ນໃຈຄວາມອຸ່ນສຳມາ ແລະໃຫ້ເຫຼຸດພລໃຫ້ມາກັ້ນ ຄວາມອຸ່ນສຳມາໃນຄຣອບຄວ້າກົດຂຶ້ນໄດ້ເສມອ

“

ການສ້າງຄວາມສຳພັນຮູ່ໃນຄຣອບຄວ້າ
ຈົງເປັນສິ່ງທີ່ພ່ອແມ່ທຸກຄຸນຄວາມໃສ່ໃຈ
ເກຮາະຈະ-ຂ່າວໃນໄດ້ຮອບຮັວອນອຸ່ນນັກທີ່ບໍ່ເຫັນ
ແລະ-ຂ່າວບໍ່ອັບກັນນັງນາກທີ່ອ່ານເກີດຈາກ
ອານຸມັງແນ້ວແລະ-
ຄວາມຮຸ່ນທີ່ໄດ້ໃຫ້ການເຮົາຢູ່ເກົ່າ

”

พ่อแม่ยุคปัจจุบันมักหูลึกเห็นอย่างใจเมื่อต้องรับมือกับเด็กรุ่นใหม่ที่อยู่ในวัยเกรียน โดยเฉพาะลูกหลานของตน ที่เมื่อคราวยังเป็นเด็กเล็กทั้งน่ารักเชือฟัง ว่าจ่าย กล้ายืนเต็กรอมน้ำร้าย ฉุนเฉียวน์ กอธรจ่าย เอาใจยาก ขึ้นๆ ลงๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

สาเหตุเบื้องพระมีเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงของอรณ์โมโนในร่างกายที่ส่งผลให้อารมณ์นุ่มนิ่มเปลี่ยนจากเด็กผู้ใหญ่อย่างตามแบบไม่ทัน

ปัญหาดังกล่าวจะง่ายขึ้นเมื่อรู้วิธีรับมือกับลูกวัยรุ่น โดยมีเทคนิดดังนี้

● พฤติคุณ

พ่อแม่ที่ดีควรพูดคุยกับลูกได้ทุกเรื่อง จะช่วยแก้ปัญหาได้ทันท่วงที ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความรัก เพศ การเรียน ความผัน เป้าหมายในชีวิต ควรแสดงความห่วงใยด้วยถ้อยคำว่า “เหมาะสมสม เช่น “เป็นไง เหนื่อยไหม วันนี้กลับดีกัง” “การบ้านยังไงหรือถูกใจได้กลับมาซ้ำ แม้เป็นห่วงແหมะ” “เรียนหนักไหม ทำการบ้านได้หรือเปล่า” แทนการต่อว่า หรือดูด่าหากลูกทำผิด และไม่ควรแสดงท่าทีหุ่งเหงิดหรืออารมณ์เสียใส่ลูก

● รับฟัง

เมื่อพ่อแม่เปิดใจรับฟังปัญหาของลูกมากขึ้น ก็จะช่วยแก้ปัญหาได้ตรงจุด ตามด้วยการพูดคุยและอธิบายให้รู้สึกเห็นอกลางในเรื่องต่างๆ ในฐานะที่พ่อแม่มีประสบการณ์หรืออาบน้ำร้อนมาก่อน จากนั้นลูกจึง

จะรับฟังและเชื่อในเหตุผลของพ่อแม่บ้าง

● สร้างความใกล้ชิดและให้ความไว้วางใจ

การสร้างความใกล้ชิดและความไว้วางใจจะเป็นภูมิคุ้มกันให้กับลูกต่อสิ่งร้ายที่อยู่รอบตัว เมื่อครอบครัวใกล้ชิดกันมากขึ้น การช่วยเหลือซึ่งกันและกันจะเกิดขึ้น เมื่อครอบครัวมีความไว้วางใจต่อกัน ลูกก็จะมีความมั่นใจในการที่จะทำสิ่งต่างๆ และเป็นผู้ใหญ่มากขึ้นด้วย

● มีกฎระเบียบ

การสร้างกฎระเบียบในบ้านเป็นการสร้างความปลอดภัยให้ครอบครัว พ่อแม่ควรดูแลให้ลูกอยู่ในกฎระเบียบอย่างเคร่งครัดเพื่อสร้างความมั่นยั่งให้กับลูก แต่ไม่ควรเข้มงวดจนเกินไป หากลูกไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบควรอธิบายด้วยเหตุผลถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นเพื่อให้ลูกมีความเข้าใจมากขึ้น

● มีกิจกรรมร่วมกัน

บรรยายกาศในครอบครัวจะอบอุ่นขึ้น เมื่อมีกิจกรรมทำร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร ปลูกต้นไม้ หรือเล่นกีฬา นับเป็นช่วงเวลาที่ครอบครัวได้อ่ายັ້ນอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา กันมากที่สุด

การที่ลูกวัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ ตนเองได้ จะช่วยให้เข้าสังคมได้บ้างที่นั้น และใช้เป็นการสร้างความรัก ความอบอุ่น และความสุขในครอบครัวอีกด้วย

รับมือ... ลูกวัยเกรียน

ข้อมูล: สำนักงานมั่นคงการเรียนแห่งชาติ



ເຫັນ... ວັດທິດເກມ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກສື່ວາຮະຕອບໂຕ້ຄວາມເສື່ອງ

ເກມຄອມພົວເຕອນ ກິຈกรรมຂອງເຕັກຍຸກໄອທີ ທີ່ ທ່ານໄມ້ມີກາຣຄວບຄຸມທີ່ດີ ກີຈທຳໃຫ້ມາກມຸນ ຈົນລະເລຍໜ້າທີ່ ຄວາມຮັບຜິດຂອບດ້ານກາຣເຮັບຍົນ ຍອມອດຄວາມຮາດ ອົດຂອນ ສຸຂະພາບເກົ່າແຍ່ ທ່ານເລີ່ມຕົດຕ່ອງກັນ ເປັນເລານານັກຈະທຳໃຫ້ສ້າຍຕາຜິດປົກຈີ ມີໂຄກສເກີດ ໂຮຄນີ້ວັດລົກເນື່ອງຈາກໃຊ້ງານນີ້ວິ່ມອົມາກເກີນໄປ ນອກຈາກນີ້ ຍັກກ່ອໄຂເກີດພຸດທິກຣມທີ່ໄມ້ເໜຶ່ມສົມ ດຳໄປສູ່ບັນຫາສັງຄົມຕາມມາ ເຊັ່ນ ໂກທກ ໂມຍ ກ້າວຮ້າ ໜີ້ເຮັບຍົນ ໜີ້ອອກຈາກບັນ້າ ແລະກາຣພັນ້ນ

ກາຣທ້າມລູກໄມ້ໄໝເລັ່ນເກມຈາກເປັນເຮືອງຍາກ ແຕ່ພ່ອແມ່ ແລະຜູ້ປັກຮອງກໍສາມາຮັດບ້ອງກັນ ໄນໄປເລື່ອລູກຕິດເກມໄດ້ດ້ວຍວິທີກຣມດັ່ງນີ້

• **ສ້າງຄວາມສັມພັນນີ້** ໃຫ້ເລາກັບລູກມາກັ້ນ ທ່ານກິຈกรรมທີ່ທ່າວ່າມັນໄດ້ໃນຄວບຄົວ້າ ຮູ້ຈັກຮັບພັງ ແລະເຫັ້ນແນ່ນ້ອຍ່າງເໜຶ່ມສົມເມື່ອລູກມີບັນຫາ ເພື່ອບ້ອງກັນໄມ້ໄໝຮ້າຍນອກດ້ວຍກາຣເລັ່ນເກມ ໄລືກເລື່ອງກາຣໃຊ້ອຳນວຍມີຄວາມຮູ້ແລະຄວາມຮູ້ແຮງ

• **ສ້າງແຮງຈູ້ໃຈ** ພ່ອແມ່ຄວາມເປັນແບບຍ່າງ

ໃນກາຣສັບສົນນະແຈງໃຈໄໝວ້າຢູ່ນ່າງທີ່ກິຈกรรมທີ່ສ້າງສຽງທີ່ເປັນປະໂຍບນີ້ຕ່ອງສູ່ພາບ ເຊັ່ນ ກີພາ ດົນຕົກ ຄີລປະ ເປັນຕົ້ນ ສົງເສີມໃຫ້ລູກຄົນພົບ ຄວາມສາມາດຮັດແລະມອງເຫັນຂ້ອຍຕົກອງຕະໂນວ່ອງ

• **ຕັ້ງເປົ້າໝາຍ່ວ່າມັກນີ້** ພ່ອແມ່ຄວາມ

ປັບປຸງເປົ້າໝາຍ່ວ່າມັກນີ້ໃຫ້ເຕັກມີສ່ວນຮ່ວມ ເຮັມຈາກຫ້າຍກັ້ນກຳຫັນດວລາທີ່ເໜຶ່ມສົມໃນກາຣເລັ່ນເກມ ແລະພ່ອແມ່ ຕັ້ງຕິດຕາມພຸດທິກຣມໃຫ້ເປັນໄປ ຕາມຂ້ອຕາລົງ ຮູ້ຈັກໃຫ້ຄໍາໝ່າຍທີ່ຈະເປັນຂ້ອງລູກ ສາມາຮັດທໍາມຂ້ອຕາລົງໄດ້ ແລະມີກາຣລົງໂທຢ່າງລູກ ໄນໄສມາຮັດທໍາມຂ້ອຕາລົງ

ເນື່ອໂທຈາກເກດໂນໂລຢັກວ່າໃນໄກລ ແລະໄວມາກ ພ່ອແມ່ ຊູ້ປັກຮອບອົບອືບຕ້ອງເຮັນຜູ້ຮັບແບບແລະໃນຮູ້ທີ່ກັກກັນ ເກື່ອສາມາຮັດ ໃນດຳນະນຳໃນກາຣເລັ່ນເກມແກ່ລູກໄຕ ອຳຕ່າງໆແນກ່າລົມ





ຕ່າງວິນ... ອອກກຳລັກຍຕ່າງກັນ

ຂໍ້ມູນ: ກອງອອກກຳລັກຍເພື່ອສຸຂາພາບ

ກາຮອກກຳລັກຍເພື່ອສຸຂາພາບປະຈິບສົມບົນ
ກາຮໃຫ້ທ່າທາກເຄີມທີ່ດີກັບທີ່
ທຸກຄົນສິ່ງຄວາມອອກກຳລັກຍ
ສໍາມາເສັນ ດ້ວຍສັກວ່າງກາຍທີ່ແຕກຕ່າງກັນໃນແຕ່ລະວັຍ
ທຳໄຫ້ຕ້ອງເລືອກອອກກຳລັກຍໃຫ້ເໜາະສົມກັບກຸມມາຍ
ເພື່ອໃຫ້ເກີດຜລົດທີ່ອສຸຂາພາບ

ເຣັ່ງຈາກເຕີກອາຍຕ່າງກົວ 10 ປີ

ໃຫ້ເໜັນຄວາມສຸກສານເບີນທັກເພື່ອຝຶກ
ຄວາມຄລອງຕົວແລະໃຫ້ຈັກເຊັ່ນກັບເພື່ອນ ຄວາມເບີນ
ກາຮອກກຳລັກຍແບບເບາງ ຈ່າຍໆ ໄນຕ້ອງໃຫ້ອຸປະກຣົນ
ມາກັນກັກ ເຊັ່ນ ວິ່ງ ເລີ່ມກັມ ກາຍບົຣິຫາຣປະກອບດົນຕີ
ທີ່ສໍາຄັນຄື້ອງ ເຕີກວັນນີ້ພ່ອແນ່ໃໝ່ຄວາມມຸ່ງເຫຼັກຝຶກເພື່ອ¹
ເກາະນະ ເພຣະຈະໄໝດີຕ່ອສຸຂາພາບເຕັກ

ວັຍ 11-14 ປີ

ແນ່ຄວາມຄລອງແຄລວ່າ ປຸລູຜັ້ນນໍາໃຈນັກກີ່ພາ
ຄວາມເລີ່ມກັມທາລາກທາລາຍເພື່ອພັ້ນນາງວ່າງກາຍທຸກສ່ວນ
ເຊັ່ນ ປິປປອງ ແບດມິນຕັ້ນ ພຸຖນອລ ແຫວັນອລ ວິ່ຍ້ນໍ້າ
ຄືບຈັກຍານ ແຕ່ທີ່ຄວາມລົກສິ່ງເຢີ້ງຄື້ອງ ທັກມາຍ
ແລກກາຮອກກຳລັກຍທີ່ຕ້ອງໃຫ້ຄວາມອດທນ
ເຊັ່ນ ວິ່ງໄກລ ກະໂດໄກລ ຍກນໍ້າໜັກ ຮັກບີ້
ຍົມນາລົດຕີທີ່ມີແຮງຮຽກສູງ ເພຣະຈະຂັດຂວາງ
ກາຮເຕີບໂຕແລະຄວາມຍາຂອງກະຮຽກ

ວັຍ 15-17 ປີ

ເຮີມມີຄວາມແຕກຕ່າງຮະຫວ່າງເປັດ ຜູ້ໜ້າຍ
ຈະອອກກຳລັກຍເພື່ອໃຫ້ເກີດກຳລັກຢັງແຮງ ຮັດເຮົວ

ອດທນ ເຊັ່ນ ວິ່ງ ວິ່ຍ້ນໍ້າ ຄືບຈັກຍານ ບາສເກຕບອລ
ວອລເລີຍບອລ ໃນຂະແໜ່ງທີ່ຜູ້ຜົງຄວາມອອກກຳລັກຍ
ທີ່ໄໝໜັກ ແຕ່ທີ່ເກີດປະລິທີ່ພາບສູງສຸດແກ່ວ່າງກາຍ
ເຊັ່ນ ວິ່ງ ວິ່ຍ້ນໍ້າ ຄືບຈັກຍານ ແຫວັນແອໂວົບີກ

ວັຍ 18-35 ປີ

ຄວາມອອກກຳລັກຍຫລາຍໆ ອ່າຍ່າງເພື່ອພັ້ນນາ
ກລ້າມເນື້ອທຸກສ່ວນ ເຊັ່ນ ວິ່ງ ຄືບຈັກຍານ ວິ່ຍ້ນໍ້າ
ເຫັນແອໂວົບີກ ຢ້ອລືອກເລີ່ມກັມປະກາບສເກຕບອລ
ເຫວັນນີ້ ພຸຖນອລ ແບດມິນຕັ້ນ ປິປປອງ

ວັຍ 36-59 ປີ

ວັຍ້ນໍ້າຄວາມເຫັນແຮງຂອງກລ້າມເນື້ອ ຄວາມອ່ອນຫັກ
ຂອງເອັນແລະຂົ້ວຕ່ອງເສື່ອມລົງທຸກວັນ ຄວາມອອກກຳລັກຍ
ສັປັດທີ່ລະ 5 ວັນ ວັນລະ 30 ນາທີ ຈະທີ່ໄໝວ່າງກາຍໄດ້
ກາຮອກກຳລັກຍທີ່ແນ່ໃໝ່ຄື້ອງ ເດີນເຮົວ ວິ່ງເຫຍະ
ຄືບຈັກຍານ ວິ່ຍ້ນໍ້າ ເຫັນແອໂວົບີກ

ວັຍ 60 ປີເປັນໄປ

ຄວາມອອກກຳລັກຍດ້ວຍການເດີນ ກາຍບົຣິຫາຣ
ຮໍາມວຍຈື້ນ ຂຶ້ງ ຄືບຈັກຍານອຸ່ກັບທີ່ ວິ່ຍ້ນໍ້າຈະຫ່ວຍ
ເລີມກາທ່ານາຂອງອວຍວະຕ່າງໆ ໄດ້ດີຂຶ້ນ

**ກາຮເລືອກອອກກຳລັກຍທີ່ແນ່ມາ-ສົມ
ກັນວັນເທື່ອໃນ້ເກີດຜລົດທີ່ອສຸຂາພາບ ຕ້ອງບົງນິຕີ
ເບື່ນປະຈຳ ວັນຮອງໄດ້ວ້າດີກັບສຸຂາພາບກາຍ
ແລະສຸຂາພາບຈົດແນ່ນອນ**



ดูม...ด้ม... ปลอดภัย

ข้อมูล: สำนักงานน้ำมั่ยการเจริญพันธุ์



“คุม” ในที่นี้คือ “คุมกำเนิด” การป้องกันที่ดีที่สุดเมื่อยังไม่พร้อมจะมีบุตร

แต่หลายคนไม่คิดเช่นนั้น ปล่อยให้เกิดการท้องที่ไม่พร้อม หรือห้องที่ขาดการป้องกันที่ดีทั้งๆ ที่การคุมกำเนิดเพื่อให้สามี ภารภัยได้ทางแผนครอบครัวล่วงหน้าจะมีลูกเมื่อไหร่ มีกี่คนโดยเลือกวิธีการคุมกำเนิดเหมาะสม เช่น การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวที่เว้นระยะลูกให้ห่าง หรือหากมีลูกตามที่ต้องการและไม่ค่ามีอีกหรือใช้การคุมกำเนิดแบบถาวร เช่น ใส่ห่วง กินยาคุมกำเนิด หรือทำหมัน

ปัจจุบันการคุมกำเนิดไม่จำกัดแค่สามีภารภัยที่แต่งงานกัน แต่รวมถึงหญิงชายที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่แต่งงาน และกลุ่มวัยรุ่นยุคใหม่ที่นิยมอยู่ก่อนแต่ง ที่นิ่งไม่ไปสู่เพศสัมพันธ์ก่อนหัวใจคราวด้วยกลุ่มวัยรุ่นคือกลุ่มสำคัญที่การรู้จักคุมกำเนิดเหมาะสมและภารภัย เพื่อลดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมจะมีลูกหรือเรียกว่ายากๆว่า “ห้องไม่พร้อม”

การป้องกันที่ดีมีหลายวิธี

● ถุงยางอนามัย (Condom)

วิธีคุมกำเนิดปลอดภัย หาซื้อได้สะดวกทั้งร้านยา ร้านชำ หรือรับผู้ชาย และผู้หญิงถ้าใช้ถูกวิธีป้องกันการตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอชไอวีและการโรคติดร้อยละ 85

● ยาเม็ดคุมกำเนิด

วิธีที่มีประสิทธิภาพดี เหมาะสำหรับ

ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ประจำแต่ไม่พร้อมตั้งครรภ์ ซึ่งรูปแบบของยาเม็ดคุมกำเนิดนิยมทำเป็นแผงมีทั้ง 21 เม็ด 28 เม็ด แต่ถ้าจะให้ง่ายเพื่อกันลืมให้กินเรียบตามลูกคระเด็กว่า

● ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

วิธีนี้เหมาะกับกรณีฉุกเฉินจริงๆ เช่น มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์หรือถุงยางอนามัยรั่ว หลุด และฉีกขาดขณะมีเพศสัมพันธ์ เป็นการคุมกำเนิดระยะสั้น ยาที่ใช้คุมกำเนิดฉุกเฉินมี 2 เม็ด หากจะได้ผลต้องกินครั้งแรก 1 เม็ดทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ และไม่เกิน 72 ชั่วโมง อีก 12 ชั่วโมงต่อมากินครั้งที่ 2 อีก 1 เม็ด

วิธีนี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำ และไม่ควรกินยาเกิน 2 แผง ใน 1 เดือน ประสิทธิภาพการคุมกำเนิดไม่ดีเท่าแบบปกติ และจะไม่มีผลหากกินยาแล้วมีเพศสัมพันธ์อีกหลังกินยาอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ หรือมีเลือดออกทางช่องคลอด กะบีรบากะบอย หากลตวิอาเจียนมากใน 2 ชั่วโมงหลังกินยา ควรกินชาอีก 1 ชุด จึงจะป้องกันตั้งครรภ์ได้

แต่ในว่าจะเลือกใช้อันไหน สิ่งสำคัญก็คือ ต้องบังคับการหันไปไม่พร้อมดื้อ ดูชาบดูนูบตื้อเบรเซอร์จักบูรนีเซร ระบันยันหัวชี้ซึ่งไม่ใช่สักก่อนห้ามก้าวต่อ จะลดปัญหานักหันไม่พร้อม



ขนมหวาน... หวานชื่นโปรด

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลไหนๆ ขนมหวานมักเป็นทางเลือกที่มอบให้เป็นของขวัญแก่กัน

โดยเฉพาะขนมหวานประเภทเด็ก คุกกี้ หรือช็อกโกแลต ซึ่งมีส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล เนย ไข่ และไขมันเป็นหลัก หากกินในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกายได้และผลที่ตามมาที่เห็นได้ชัดที่สุดคือทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

เพราะเมื่อลองเบรย์บันเที่ยบปริมาณเหล้งงานที่ได้รับ จะพบว่า ขนาดเด็ก 1 ชิ้น ขนาด 35 กรัม ให้พลังงาน 140 กิโลแคลอรี่ คุกกี้ 1 ชิ้น ขนาด 10 กรัม ให้พลังงาน 51 กิโลแคลอรี่ และช็อกโกแลต ขนาด 28 กรัม ให้พลังงาน 145 กิโลแคลอรี่ ซึ่งหากกินแบบไม่ยั่งและ

ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคอ้วนลงพุงตามมา

ที่สำคัญ...หากมีภาวะอ้วนลงพุงจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วนลงพุง 3 เท่า ความดันโลหิตสูงและไขมัน คอเลสเตรออล ซึ่งเป็นไขมันตัวร้ายมากกว่า 2 เท่า และยังมีโอกาสเสี่ยงตัวโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่อ้วน 2 เท่า

การข้อบกนัณฑ์ดังที่สุดดือ กินเด็กดุกก์ หรือช็อกโกแลตในปริมาณพอเหมาะสม ไม่มากเกินไป และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยในการลดน้ำหนัก อย่างมีความสุขและไม่เสี่ยงเกิดโรคอ้วน

“ລາດນວນ”

ຂາລັນໄກ່

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກໄກ້ນາກາຮ

ເຫດກາລວາເລີນໄທນີໃນເດືອນແກ່ງຄວາມຮັກ
ກາຣົມຕັ້ນຂອງຄູ່ຮັກຫລາຍໆ ອຸ່ນ ທີ່ຕ່າງມອງສິນທີ່ດີ່ທີ່ສຸດ
ເປັນສື່ຮັກແຫນໃຈ ຂຶ້ງທີ່ຍອດທີ່ສຸດກົດໜີນີ້ມີພັນ
ດອກຖາລາບແດງ ແຕ່ທ່າຍໆ ຄູ່ຮັກເປົ່າຍິນຈາກ
ມອບດອກໄມ້ໜັນນາໄທ້ຊົກໂກແລຕຽບປັບຫ້ວ່າໃຈແຫນ
ໂດຍອາຈມອງໜ້າມຄື່ງຜລກຮະບປຕ່ອສຸຂພາພີ່ຕ່າມມາ

ຊົກໂກແລຕສ່ວນໃໝ່ຈະມີນໍາຕາລເປັນ
ສ່ວນຜສນ໌ຫລັກທີ່ໃຫ້ແຕ່ພລັງງານ ໂດຍຈະໃຫ້ສາຮາຫາຮ
ອືນມາກນ້ອຍຂຶ້ນຄູ່ກັບກາຣເພີມນິດອາຫາຮອືນຜສນ
ເຊັ່ນ ນມທຣີວົດໜີດຕ່າງໆ ຊົກໂກແລຕ ຈັດເປັນ
ອາຫາຮທີ່ໃຫ້ພລັງງານສູງເມື່ອເທີບຍັກຂາດ
ຊົກໂກແລຕຮສນນີ້ນເລັກຂາດ 28 ກຣັມ
ໃຫ້ພລັງງານແລ້ງ 145 ກິໂລແຄລອວີ ທຣີ້ຊົກໂກແລຕ
ໄສ້ຮ່ວມຄາເດີເນີຍຂາດ 30 ກຣັມ ໃຫ້ພລັງງານ
ສູງແລ້ງ 170 ກິໂລແຄລອວີ ເຄັກຊົກໂກແລຕ 1 ຊື້ນ
60 ກຣັມ ໃຫ້ພລັງງານ 225 ກິໂລແຄລອວີ

ເຫັນພລັງງານສູງຂາດນີ້ໄມ້ດີ່ຕ່ອສຸຂພາພ
ແນ່ນໜອນ ເພຣະຄວາມຫວານທີ່ໄດ້ຈາກນໍາຕາລ
ແລະອາຫາຮກລຸ່ມທີ່ໃຫ້ຄາຣປົປົຍເດຣຕົນດີ່ມີໂນເລຸກ
ໄມ້ເຊັບຂອນຈັດເປັນອາຫາຮທີ່ໃຫ້ພລັງງານວ່າງເປົ່າ
ຄົວໃຫ້ພລັງງານແຕ່ນີ້ໄດ້ໃຫ້ສາຮາຫາຮອືນ ແລະ
ທາກກິນອາຫາຮກລຸ່ມນີ້ໂດຍຂາດກາຮຄວບຄຸມບ່ອຍໆ

ຈະທຳໄຫ້ຮ່ວ່າກາຍໄດ້ຮັບສາຮາຫາຮໄໝ່ເໝາະສົມ
ສັງຜລໃໝ່ໄມ້ມັນສະສົມໃນຮ່ວ່າກາຍ ຂາດວິຕາມິນ
ທຣີວົດໜີດຕ່າງໆ ຈຳເປັນຕ່ອງຮ່ວ່າກາຍ ມີຜລຕ່ວ
ຮະບປງົມຄຸມກັນ ທຳໄຫ້ຕິດເຫຼືອຈ່າຍ ແລະຄ້າຮ່ວ່າກາຍ
ໄດ້ຮັບນໍາຕາລມາກເກີນໄປກົງຈະເປັລ່ຍິນນໍາຕາລ
ເປັນໄມ້ມັນສະສົມໃນຮ່ວ່າກາຍ ທຳໄຫ້ເປັນໂຮຄອວັນ
ໄດ້ຈ່າຍດ້ວຍ

“

ວັນຈາລັນໄກ່ນີ້ນີ້ ຈິງຍາກ
ເໜີນດູ້ຮັກມອບອານາຮສຸກກາກ
ແກນໃຈ ເຊັ່ນ ໄອກຣີມຜັກຜລໄນ້
ເດັກຜລໄນ້ກີ່ມີຮສໄຟ່ນວານຈັດ
ນຣີ້ກີ່ດີ້ກີ່ສຸດດີ້ອ ເລີ່ຍບໍ່ນມ
ກີ່ມີຮສນວານ ແຕ່ເກີ່ມ່ດວາມຮັກ
ດວາມຈອີງໃຈແກ່ກັນແກກທີ່ນ
ຈະຫົວໃນຮັກຍັນຍາວ...

”



สวัสดิ์ ด้วยการกอด

ข้อมูล: สำนักงานนักวิจัยเจริญพันธุ์

การ “กอด” ไม่ใช่แค่การแสดงออกทางกายที่แสดงถึงความรักเท่านั้น แต่ยังมีผลดีต่อสุขภาพมากมายตามมาด้วย

- ช่วยเพิ่มฮิโมโกลบินเม็ดเลือดแดง ทำให้การลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์ต่างๆ ทั่วร่างกายดีขึ้น

- ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ เพราะระดับฮอร์โมนออกซิโทคินเพิ่มขึ้น ทำให้ความดันโลหิตลดลง

- ช่วยลดการหลั่งฮอร์โมนนคร์ติชอลซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียด

- ช่วยลดช่องว่างในครอบครัว เติมเต็มความรักให้แก่กัน และช่วยพัฒนา EQ ให้แก่ลูกน้อย

โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะทำให้มีสุขภาพดี บรรเทาความเจ็บป่วย ชื่มเคร้าและความกังวล

- การกอดช่วยआาานะความท้อและความกลัว เพราะแสดงให้รู้ว่ามีคนที่พร้อมอยู่เคียงข้าง

เจอร์จเนียร์ ชาเทียร์ นักจิตบำบัดชาวอเมริกาได้กล่าวไว้ว่า “คนเราต้องการกอดกันวันละ 4 ครั้ง เพื่อการดำรงชีวิต กอดด้วย 8 ครั้ง เพื่อการดำเนินชีวิต และกอดด้วย 12 ครั้ง เพื่อการเจริญเติบโต”

**กีฬาด้วย ดู กอด และดู กอด ตัวบด
มีความรู้สึกวินชอนกับ 2 ปีน การกอด
ชิงจะได้ประโยชน์**



10 ความเสี่ยง อันทำบาน

ข้อมูล: กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

งานคือเงิน เงินคืองาน แต่หากทำงานหนัก หักโหมจนเกินไป ก็อาจทำให้ร่างกายย่ำแย่ วัยทำงาน จึงต้องดูแลสุขภาพเพื่อลดความเสี่ยง 10 ประการ ที่ไม่ควรมองข้าม

● **โรคอ้วน** การทำงานหนักจนไม่มีเวลาออกกำลังกาย และอาหารฟาสต์ฟู้ด ทำให้คุณวัยนี้เสี่ยงต่อโรคอ้วน

● **โรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เมะหวาน** โรคหัวใจและหลอดเลือด ที่เป็นสาเหตุของ การเสียชีวิตมากกว่าอัตรา 60 ของการเสียชีวิตทั่วโลก

● **มะเร็งระบบเส้นพันธุ์** พฤกษาโดยเฉพาะในผู้หญิง เช่น มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

● **โรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่** นำไปสู่การเกิดโรคมะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอดอาหาร โรคสัมมาร์ต์ที่เป็นโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองที่บุญล้มโคงพอง หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ตับแข็ง มะเร็งตับ สมองลิ่อม และเลือมสมรรถภาพทางเพศ

● **โรคเครียด** ร้ายทำงานเป็นเวลาระหว่างที่เสี่ยงต่อการ ผ่าตัวตายมากที่สุด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากเรื่องเงิน และเรื่องงาน

● **โรคเดอส์** ในกลุ่มนี้ป่วยโดยคาดเดส์สะสมมาก ที่สุดในกลุ่มนี้ทำงาน โดยมีปัจจัยเสี่ยงมาจากการ

มีเพศลัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และการใช้สารเเพ Erdit ชนิดนี้ดีเข้าเล็กน้อย เป็นต้น

● **ภาวะมีบุตรยาก** คือ คุณสมรสที่มีเพศลัมพันธ์ สม่ำเสมอเกิน 1 ปี แต่ไม่สามารถมีบุตรได้

● **การทำแท้ง** มีสาเหตุมาจากการไม่ได้ตั้งใจตั้งครรภ์ ร้อยละ 71.1 ไม่ได้คุยกันได้ ร้อยละ 56.5

● **ความเสี่ยงจากการทำงานและโรคจาก การประจำอยู่อาศัย** ห้องน้ำบุตเติลจากการประจำอยู่อาศัย ระบบทดายเจ็บหายใจจากการทำงาน โรคพิษจากสารโลหะหนัก เช่น สารตะกั่ว สารหนู โรคประสาทถุงน้ำ โรคคิวทัน เป็นต้น

● **อุบัติเหตุบนท้องถนน** ภัยกิจจากการไม่เลี้ยวซ้าย และการขับรถเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด

รู้อ่าบันนี้แล้ว อย่าลืมสร้างกฎนิคุ้มกัน ให้แน่ชัดแล้วการรับประทานอาหารที่ดี ผู้ประกอบชีวันคน 5 นาที ลดการกินน้ำหวาน น้ำ น้ำมัน น้ำผลไม้ ของการดื่มน้ำและแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ หักก่อนให้เก็งงก ก่อจิตใจ ให้นอนไม่สิ ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อร่างกายและจิตใจจะได้พร้อมเบื้องต้น กับการทำงานในทุกๆ วัน



อาหารว่างเกื้อสุขภาพ กินได้ ไม่ (กลัว) อ้วน

ข้อมูล: ส้ามักโภชนาการ

ร่างกายคนเราต้องการอาหารครบ 3 มื้อ แต่บางครั้งก็ยังได้รับสารอาหารและพลังงาน ไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องมี “อาหารว่าง” ระหว่างมื้อเป็นตัวช่วยเสริมสำหรับคนที่กินอาหารได้น้อย เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารอย่างเพียงพอ แต่ถ้ากินมากไปก็จะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานเกิน

การบริโภคอาหารว่างในแต่ละครั้งจำเป็นต้องคำนึงถึงโภชนาการ ดังนี้

- **มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์** แต่มีปริมาณน้ำมัน น้ำตาล และเกลือไม่สูงเกินไป ให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน

- **เลือกผลไม้สดเป็นอาหารว่าง** เช่น ส้ม มะละกอ ชมพู่ ผั่ง เป็นต้น เลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ลำไย ลิ้นจี่ หรือผลไม้แปรรูป กวน แซ่บ ที่มีน้ำตาลและเกลือมาก

- **เครื่องดื่มควรเป็นน้ำเปล่า** หรือน้ำผลไม้ที่มีส่วนผสมของผลไม้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 มีน้ำตาลไม่เกินห้อยล 5 เช่น น้ำส้ม น้ำผึ้ง

- **เลือกขนมปังชนิดที่มีธัญพืชเป็นส่วนประกอบ**

เช่น โยลิวิต ข้าวโอ๊ต ฯ ถั่วแดง หลีกเลี่ยงที่มีไขมันสูง รสหวานจัด เช่น คุกเก้ พฟ พาย เด็กหน้าครีม

- **เลือกพืชหัวและธัญพืช** เช่น ข้าวโพดต้ม กับวัยต้ม มันต้ม

- **ขนมไทยให้เนนที่มีธัญพืช** ถ้า ผัก ผลไม้ เป็นส่วนประกอบ เลือกชนิดที่มีน้ำมันน้อย กะทิ หรือเมพร้าวน้อย และไม่หวานจัด เช่น ถั่วแบบขنمatal ขنمกล้วย ให้หลีกเลี่ยงขนมไทยที่มีกะทิ หรือน้ำตาลมาก เช่น ตอก ขنمหม่อง กองทอง ทองหยิบ ทองหยุด

การจัดอาหารว่างเกื้อสุขภาพ
ควรจัดให้น้ำหนักหลักนิดในบริโภคนอกแมลง
หากชนิดที่มีพลังงานสูงก็ควรกินครู่ๆ กับ
เครื่องดื่มน้ำในหัวเดียวต่อ นรือน้ำเปล่า
หรือลดบริโภคนบนน้ำให้น้อยลง เก็บเก็บน้ำนี้
กินอาหารว่างได้อย่างสนุกใจ แฉมไม่ต้อง
กลัวอ้วนด้วย



เจ๊บ...(ต่อไป) ปลดภัย

ข้อมูล: ศูนย์บริการกฎหมายสาธารณะสุข

ความสะอาดของเครื่องมือที่ใช้ในการสัก เพราะถ้าไม่สะอาด อาจทำให้เสี่ยงแผลหรือการติดเชื้อได้ ดังนั้น ผู้รับบริการควรคำนึงถึงสุขลักษณะของสถานประกอบกิจการ เครื่องมือ เครื่องใช้ วัสดุการดูแลรักษาสุขภาพเพียงพอหรือไม่ และตรวจสอบสถานประกอบกิจการนั้นด้วยว่าได้รับใบอนุญาตประกอบกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ตามมาตรา 33 แห่งพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 ซึ่งการปฏิรักษาห้องเป็นกิจการที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ประเภทที่ 9 (15) ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ที่ 5/2538 จากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ หรือไม่ ทั้งนี้ เจ้าพนักงานท้องถิ่นควรออกข้อกำหนดให้กิจการดังกล่าวเป็นกิจการที่ต้องควบคุม ในท้องถิ่นของตนเอง ตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535 เพื่อเจ้าพนักงานท้องถิ่นในพื้นที่ที่มีอำนาจเข้าไปควบคุมดูแลสถานประกอบกิจการ และให้คำแนะนำแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องตามหลักวิชาการด้านสุขลักษณะ

ในกรณีที่ราชการส่วนท้องถิ่นออกข้อกำหนดให้กิจการรับจ้างสักผิวหนังเป็นกิจการที่ต้องควบคุม ในท้องถิ่นของตนเองแล้ว หากผู้ประกอบกิจการประกอบกิจการโดยไม่มีใบอนุญาต ถือว่าผู้ประกอบกิจการฝ่าฝืนข้อบัญญัติของท้องถิ่น ซึ่งมีโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ ตามมาตรา 71 แห่งพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. 2535

**เมื่อดีจะสัก ต้องรู้จักข้อบังคับและ
น้ำใจในความสะอาด ปลอดภัย ของร้าน
ก่อนเลือกใช้บริการด้วย**

**การสักผิวหนังอยู่คุ้นสังคมไทยมาเป็นเวลา
นานแล้ว** เดิมการสักกราฟิกเกิดจากความเชื่อ
ความครัวเรือน แต่ปัจจุบันรูปแบบและวัตถุประสงค์
ของการสักได้เปลี่ยนไป โดยจะเน้นความสวยงาม
มีการคิดค้นผลลัพธ์ต่างๆ ที่ทันสมัยเพิ่มมากขึ้น
ทำให้มีร้านรับจ้างสักเกิดขึ้นมากมาย

ก่อนหน้านี้ วิธีการสักล้วดลายบนผิวหนัง
คือ การใช้เหล็กแหลมชุ่มหมึกหรือน้ำมันแห้งที่
ผิวหนังให้เป็นอักษร หรือลายที่ต้องการ
แต่ทุกวันนี้ได้มีการใช้เครื่องสักลายเพื่อความสะดวก
รวดเร็ว เป็นไปตามความต้องการของผู้รับบริการ
แต่ขณะเดียวกันสิ่งที่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษคือ

สุขภาพดี ในหน้าฝน

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



โรคที่ทำให้ป่วยอยู่ในช่วงหน้าฝน มักจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะ “ไข้หวัด” หากไม่มีการดูแลสุขภาพที่ดี อาจส่งผลให้กลایเป็นโรคหลอดลมอักเสบ และโรคปอดบวมได้ในที่สุด การดูแลสุขภาพ ให้แข็งแรงจึงควรปฏิบัติดังนี้

ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน อย่างน้อยวันละ 30 นาที เช่น การเดินแอโรบิก การเดินเร็วๆ การวิ่งเหยาะ การซ้อมจักรยาน หรือการออกกำลังกายในร่มหรือภายนอก ในวันที่ฝนตก เพราะการออกกำลังกายจะทำให้ร่างกาย มีภูมิคุ้มกันต่อความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้น

กินอาหารปรุงสุก สะอาด และถูกต้อง ให้ดีควรเป็นเมนูต้านหวัด เช่น แกงส้มดอกแค แกงส้มผักต่างๆ ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี และวิตามิน หลายชนิด และยังมีเครื่องสมุนไพรที่เป็นส่วน ประกอบของน้ำพริกแกง เช่น กระเทียม ห้อมแดง พริกแห้ง กระชาย ช่วยทำให้โล่งจมูก ต้านหวัดได้ดี

เลือกกินผลไม้ที่มีวิตามินซี เช่น ส้ม 搵รัง สับปะรด และมะลกอ เป็นต้น

**พยายามหลีกเลี่ยงที่บุบบุบชบ
ให้นำก่อสูญ** โดยเฉพาะเด็กและผู้สูงอายุ เพาะจะทำให้ติดเชื้อได้ง่าย ควรอยู่ในที่ที่มี อากาศถ่ายเทสะดวก

ล้างมือให้สะอาด ล้างปอยๆ หลังทำการกิจกรรม เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค

ระวังไม่ให้ถูกฝน หรือสัมผัสอากาศหนาว โดยไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน แต่หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรรีบอาบนำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อทำให้ร่างกาย เกิดความอบอุ่นโดยเร็ว

นอนหลับ พักผ่อนให้เพียงพอ

หากเราถูก敦ดูแลสุขภาพให้น้ำดื่มน้ำ ไม่พึ่งยาแต่จะช่วยให้สุขภาพดีในช่วงหน้าฝน ให้กันน้ำ แต่ป้องกันส่องแดดต่อการมีสุขภาพดี ในระยะยาวด้วย

กิน... ลดเลกวัน

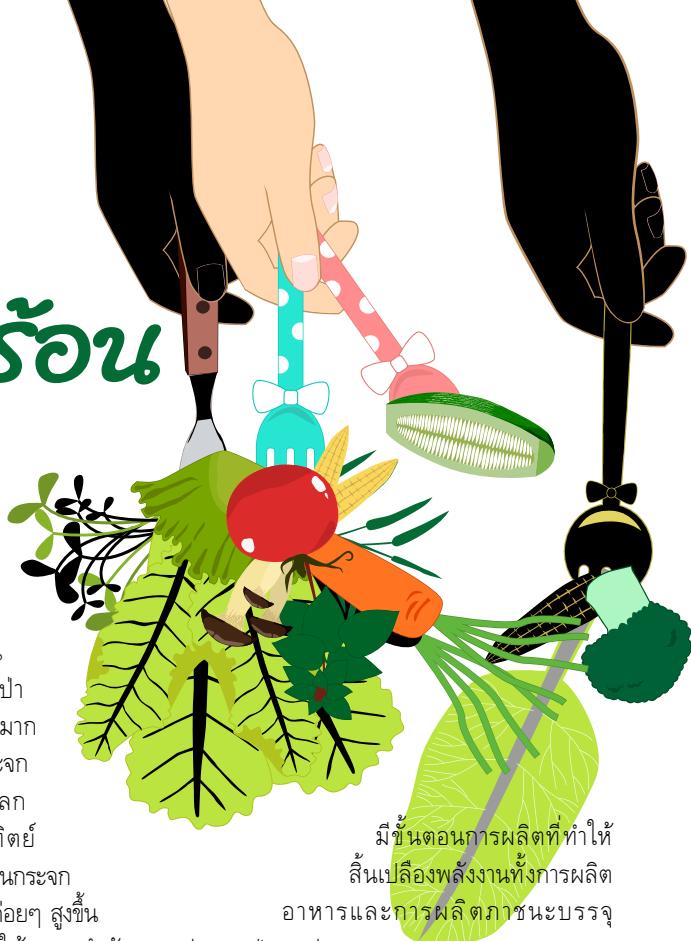
ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 9 นครราชสีมา

ทุกวันนี้มนุษย์เราได้เพิ่มปริมาณก้าครับบนได้ออกไซด์ทั้งจากการเผาไฟหรือเผลิงต่างๆ การขันส่ง การผลิตในโรงงานอุตสาหกรรม การตัดไม้ทำลายป่าและก้ามีเทนจากภูมิลักษ์จำนวนมากซึ่งก้าทั้ง 2 ชนิดเป็นก้าเรื่องกระจากรีสผลกระทบต่อร่างกายคนโลกทำให้รังสีความร้อนของดวงอาทิตย์ที่กระแสท้อนออกไปกลับบุกก้าเรื่องกระจากรักเก็บไว้มีผลให้อุณหภูมิของโลกค่อยๆ สูงขึ้น

หลายๆ องค์กรจึงหันมาให้ความสำคัญต่อการลดภาวะโลกร้อนกันมากขึ้น โดยเฉพาะราศุกคนก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยได้ด้วยวิธีการกินแบบลดโลกร้อน

ลดกินเนื้อสัตว์ กินอาหารจากพืช เพราะมูลสัตว์เป็นแหล่งเกิดก้ามีเทนที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อนได้มากกว่าก้าครับบนได้ออกไซด์ถึง 21 เท่า ซึ่งถ้าแต่ละคนดูกินเนื้อสัตว์ 1 ปี จะสามารถลดการปล่อยก้าเรื่องกระจากรได้คนละ 1.5 ตันต่อปี โดยหันมา กินอาหารจากพืชประเภทถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ทดแทนเนื้อสัตว์ เช่น ถั่วเขียว ถั่วคำ ถั่วแดง ถั่วขาว ถั่วเหลือง และเต้าหู้

กินอาหารสดมากกว่าอาหารที่ผ่านกระบวนการ เนื่องจากอาหารที่ผ่านกระบวนการ



มีขั้นตอนการผลิตที่ทำให้สิ่งเปลืองพลังงานทั้งการผลิตอาหารและการผลิตภาชนะบรรจุ เช่น กระป๋อง กล่อง

กินอาหารตามฤดูกาล พืชผัก ผลไม้ ต่างๆ ที่ให้ผลผลิตตามฤดูกาล ทำให้ไม่ต้องใช้ไฮโดรฟอนหรือสารเคมี จึงเป็นการลดพลังงานในการผลิตอย่างมีประสิทธิภาพและสารเคมีได้ถูกทางที่นี่

กินอาหารประจำวัน เป็นการลดขั้นตอนในการขันส่ง การเก็บรักษาและการคัดที่ง่าย การใช้พลังงานและการก่อก้าเรื่องกระจากรจะน้อยกว่าเมื่อเทียบกับอาหารแบบอุตสาหกรรม

วิธีการกินตับปีกลัว นอกจากจะช่วยลดภาวะโลกร้อนแล้วก็ยังทำให้ร่างกายแข็งแรงเร่ง อีกด้วย แต่ก็จะไม่ผลิตดioxin ให้มากในร่างกาย แล้วมีดูดค่าทางใบหน้าในร่างกาย แล้วมีดูดค่าทางใบหน้าในร่างกาย

กินไฟล์... นลับบริจาคมนิต

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

การบริจาคมนิต ถือเป็นการต่อชีวิตให้ครอคิหลาดคน สร้างบุญคุณให้แก่ผู้รับ

แต่รู้หรือไม่ว่าหลังบริจาคมนิตแต่ละครั้ง ทำไม่ร่างกายคนรามาก็สึกอ่อนเพลีย เนื่องจาก ร่างกายเสียเลือดไปประมาณร้อยละ 8 ของน้ำหนักตัว หรือประมาณ 350-450 ซีซี จากทั้งหมดที่มีในร่างกายประมาณ 4,000-5,000 ซีซี

ในระยะ 1-2 วันแรก ผู้บริจาคมนิตจะรู้สึกว่าดีมีมากๆ เพื่อชดเชยนำเลือดที่เสียไปแล้วไม่ควรออกกำลังกายหนัก หรือทำการรวมที่ต้องเสียเหงื่อมากๆ เช่น การอบชาน่า ครัวพักผ่อนให้เพียงพอ และหลังการบริจาคมนิต ไขกระดูกจะทำหน้าที่กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดงที่มีคุณภาพดีขึ้นมากตามแน่น เพื่อให้ร่างกายมีปริมาณโลหิตเท่าเดิม ดังนั้น การดูแลเรื่องโภชนาการที่ถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญ

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารที่ไม่ควรขาดคือโปรตีนซึ่งได้จากถั่ว เนื้อสัตว์ นม ไข่ เต้าหู้ โปรตีนเกษตร และฯ

- ควรกินวิตามิน D เสริมธาตุเหล็กที่ได้รับหลังบริจาคมนิตวันละ 1 เม็ดจนหมด จะช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันโลหิตจาง

- ควรกินอาหารที่มีวิตามิน B สูง โดยเฉพาะโพลีเตตและวิตามิน B12 ซึ่งอาหารที่มีโพลีเตตสูงได้แก่ ผักชนิดต่างๆ เช่น ถั่ว บอร์โคโลี ปวยเล้ง หน่อไม้ฝรั่ง ธัญพืชไม้ขัดสี ข้าวกล้อง ขมเปงโยลาเวท ส่วนวิตามิน B12 มีมากในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น ตับ ปลา เนื้อ อาหารทะเล

- อาการอ่อนเพลียหลังบริจาคมนิตอาจทำให้กินอาหารมากขึ้นและมีผลต่อการเพิ่มน้ำหนักตัว จึงควรระมัดระวังปริมาณอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ที่ให้พลังงานสูงและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

การดูแลตนเองหลังการบริจาคมนิต
ให้กินวิตามิน D ให้ร่างกายแข็งแรงเร็วขึ้น

สร้างวีร์... หลับอย่างมีความสุข

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การนอนหลับ เป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุดของการพักผ่อน คนที่หลับง่ายก็รอตัวไปแต่คนที่หลับยากคงต้องอาศัยเทคนิคเพื่อช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ซึ่งวิธีการไม่ยาก และลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง

- ออกกำลังกายช่วงเย็นอย่างน้อย 30 นาที หรือ 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน จะช่วยให้หลับไวและง่ายขึ้น

- กินกล้วยหอม เพราะพิษของกล้วยหอมมีฤทธิ์ เมื่อนยามนอนหลับ และมีเม็ดโนโนแอชิดที่เรียกว่า “ทริปโตฟาน” ซึ่งจะเปลี่ยนสารเซโรโทนิน เมื่อกินแล้วจะช่วยคลายเครียด คลายกังวล ทำให้หลับสบาย

- หลีกเลี่ยงอาหารหนักและอาหารรสจัด ก่อนนอน อย่าจัดหันกลิ่นเย็นก่อนนอน เพื่อรักษาตัวอยู่เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการย่อยอาหาร

- หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมง ก่อนเวลาเข้านอน

- ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจก่อนนอนด้วยการอาบน้ำอุ่น เต้นเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ และไม่ควรทำกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายและสมอง

ไปจนถึงเวลาเข้านอน

- จัดระเบียบท้องนอนและจำจัดสิ่งรบกวน ด้วยการปิดไฟและอุปกรณ์ต่างๆ ทั้งโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ รวมถึงอุปกรณ์สื่อสารก่อนนอน แต่บางรายอาจจำเป็นต้องเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศ ทำให้หลับสบายขึ้น

- เลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะจะทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย และฝันร้าย เนื่องจากผลของสารนิโคติน

- เข้านอนให้เป็นเวลา ไม่ควรนอนดึกมาก ควรเข้านอนเวลาประมาณ 21.00-23.00 น. และปฏิบัติให้เป็นประจำ รวมถึงตื่นนอนให้เป็นเวลาทุกวัน รวมทั้งช่วงวันหยุดด้วย

- เข้านอนเมื่อร่างกายพร้อมที่จะนอน คือเมื่อรู้สึกง่วง และไม่ได้ออยู่ในภาวะตึงเครียด อายุพยาบาลผ่าน nokonongka ไม่ง่วง

**การนอนหลับเป็นแนวโน้มการชาร์ตแบต
ทุกส่วนของร่างกาย ในแต่ละเดือนจะต้องนอน
หลับให้เก็บงอก เก็บตัวเข้ามาระไกรสัก
สัปดาห์**



บุคลากรน้องนี่ ก่อนเสิ่บโปรด

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันคนไทยมีกิจกรรมทางกายน้อยลง
ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย
ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในชีวิตประจำวันทั่วไป
นอกจากนี้ คนจำนวนมากยังมีการเคลื่อนไหว
ร่างกายน้อย เรียกว่า พฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง
 เช่น การนั่งทำงาน การนั่งประชุม การนั่งหรือ
นอนเล่นโทรศัพท์มือถือ เป็นต้น ทำให้มีเวลา
ออกกำลังกายน้อยลง เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วย
โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น เช่น เบาหวาน ความดัน
โลหิต หัวใจ และอ้วน แต่ความสามารถเพิ่มกิจกรรม
ทางกายได้ยากๆ ดังนี้

- เดินทางด้วยการเดิน ปั่นจักรยาน
หรือล่องกอนึงจุดหมายหากใช้บริการระบบขนส่ง
สาธารณะ เช่น รถเมล์ท่า รถไฟใต้ดิน และรถประจำทาง
- จอดรถให้ใกล้จากอาคารมากขึ้น
เพื่อเพิ่มระยะทางในการเดิน
- เดินขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์
- ลุกขึ้นยืนในช่วงเวลาพักเบรก หรือหลังจาก
นั่งเก้าอี้ทำงานทุก 1 ชั่วโมง

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอบัน องค์กรอนามัยโลกได้แนะนำว่า

- เด็ก อายุ 6-17 ปี ควรใช้เวลาอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง/หนัก
- ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง
หรืออย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรม
ทางกายระดับหนัก โดยให้มีกิจกรรมในแต่ละครั้ง
อย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป

- วัยสูงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไปนั้น มีข้อแนะนำ
เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ แต่ให้เพิ่มการฝึกการทรงตัว
เพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

โดยรับสัมภาษณ์กิจกรรมทางกายสามารถลดอุบัติเหตุได้
อย่างง่าย คือ ระดับปานกลาง เป็นกิจกรรมที่ทำแล้ว
เริ่มง่ายใจลำบาก แต่ยังพูดเป็นคำได้ เช่น การเดินร่วง
ส่วนกิจกรรมระดับหนัก เป็นกิจกรรมที่ทำแล้ว
หายใจหอบจนพูดไม่เป็นคำ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ
เป็นต้น

หากในชีวิตประจำวันมีการเดล่อนใน
ร่างกายมากขึ้น ก็จะก้าวให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น
สมในแต่ละวันมากขึ้นตามไปด้วย
ผลพัฒนาระดับหนัก เป็นกิจกรรมที่ทำแล้ว
ก่อนเสิ่บโปรดไม่ใช่คำ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ



ใหม่ขัดฟัน

ตัวช่วย...ฟันสะอาด

ข้อมูล: สำนักหันดูสาธารณสุข

ใหม่ขัดฟัน ตัวช่วยสำคัญในการทำความสะอาด เพราะการแปรงฟันเพียงอย่างเดียวไม่สามารถเข้าถึงช่องฟันได้อย่างสะอาดเพียงพอ ซึ่งใหม่ขัดฟัน มีด้วยกันหลายชนิด

● **dental floss** มีให้เลือกทั้งชนิดเคลือบไข่ผึ้ง และไม่เคลือบไข่ผึ้ง

● **dental tape** มีลักษณะเป็นเทปหรือแผ่นบาง

● **floss holder** ใหม่ขัดฟันชนิดที่มีดามจับใช้สะดวก สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มใช้ใหม่ขัดฟัน

● **super floss** ใหม่ขัดฟันสำหรับทำความสะอาดได้พื้นบลอมชนิดติดแน่นหรือผูกจัดฟัน

การใช้ใหม่ขัดฟันกี่ถูกวิธี

1. ดึงใหม่ขัดฟันออกมายาวประมาณ 12 นิ้ว หรือประมาณ 1 ไม้บรรทัด พันรอบนิ้วกลางปล่อยให้เหลือความยาวตรงกลางประมาณ 2 - 4 นิ้ว ระหว่างมือทั้งสองข้าง

2. จับใหม่ขัดฟันด้วยนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้ แล้วค่อยๆ สไลด์ใหม่ขัดฟันเบาๆ ลงไประหว่างช่องฟัน จนถึงใต้ขอบเหงือกหรือลงไปในร่องเหงือกเล็กน้อย เพื่อการกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่อยู่บริเวณใต้ขอบเหงือก

3. โอบใหม่ขัดฟันไปตามส่วนเดิมของช่องฟันค่อยๆ ขยับใหม่ขัดฟันขึ้นลง เพื่อกำจัดคราบจุลินทรีย์ที่ติดอยู่บริเวณนั้น ค่อยๆ ขัดฟันไปทีละชี๊ะ ระวังอย่าใช้ใหม่ขัดฟันด้วยความรุนแรง และเมื่อทำความสะอาดพื้นเสร็จซึ่งหนึ่งแล้ว ขยับไปใช้ใหม่ขัดฟันส่วนที่สะอาด ทำความสะอาดพื้นซึ่งต่อไปอีกอย่าง จนครบถ้วนที่

อย่าลืมว่า การบูรณะฟันสามารถกำหนดระยะเวลาได้เก็บง้อคงละ 70 ขอเก็บก่อนที่ในช่องปากเก่านั้น ส่วนอีกร้อยละ 30 ก็อยู่บริเวณซอกฟัน ซึ่งต้องใช้ใหม่ขัดฟันในการทำความสะอาดอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง เกือบจะการก่อตัวของคราบจุลินทรีย์ก่อนที่จะแทรกตัวกล้ำงเป็นนิวนูน ส่งผลต่อการเสื่อมสุขภาพช่องปาก และสุขภาพร่างกายตามมา





ឧវានមេខី ក់ 4 ក្រសួង

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ/ สำนักทันตสาธารณสุข

หล่ายคนอาจจะยังไม่ทราบว่า ขณะที่เติมหน้าตาลของใบกานพลูหรือเครื่องดื่มประเภทชาชนิดนี้ ช่องหน้าตาลที่เติมลงไปมีปริมาณหนาแน่น

น้ำตาลซองส่วนใหญ่มีขนาด 8 กรัม
เมื่อตีมิกาแฟหงี่แก้วเท่ากับบริโภคน้ำตาลถึง 4 ช้อนชา เกือบครึ่งหนึ่งของគุตราในแต่ละวัน
โดยเฉลี่ยจะมีเวลาปะรำชุดตามโรงเรียนต่างๆ
มักจะกินอาหารว่างถึง 2 ครั้งต่อวัน และทางโรงเรียน
มักใช้น้ำตาลซองเลิร์ฟพร้อมขนมหวาน ซึ่งปริมาณ
น้ำตาลในซองจะประกอบด้วย 6 กรัม เท่ากับ
1.5 ช้อนชา และ 8 กรัม เท่ากับ 2 ช้อนชา
มักกว่างไว้ถึง 2 ซองต่อการแฟ 1 ที่ ทำให้ร่างกาย
ได้รับน้ำตาลในรูป曼นิเกินความจำเป็น

แม้ว่าความหวานจากน้ำตาลส่งผลให้สมอง
หลังสมรรถภาพสูง แต่ก่อให้สมองเสื่อมเสียด้วย
ออกฤทธิ์ต่อสมอง ทำให้สมองเสื่อมลงเรื่อยๆ จนถึงแก่死
อกมาต้องบริโภคอาหารหรือเครื่องดื่มรสหวาน
ติดต่อกันบ่อยนั้น เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน
และน้ำตาลเมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกย่อยที่ลำไส้เล็ก
เป็นกลูโคส และถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด
ตับอ่อนหลังอินซูลินนำกลูโคสเข้าสู่เซลล์
เซลล์เผาพลานูปเป็นพลังงาน สมอง หัวใจ กล้ามเนื้อ
ดึงเอาพลังงานไปใช้ เนื่องจาก การใช้พลังงาน
จากการใช้งานจะถูกเก็บไว้ที่กล้ามเนื้อ ซึ่งเป็น

ผลพวงจากกินน้ำตาลมากกว่า 6 ช้อนชาต่อวัน
จากนั้นจะถูกตับดึงไปเปลี่ยนเป็นไขมัน หากไขมัน
มีมากกินจะไปสะสมที่กล้ามเนื้อและพุง ดังนั้น
การกินน้ำตาลมากๆ ไม่ว่าจะมาจากเครื่องดื่ม
ขนมหวาน หรือจากน้ำตาลโดยตรง จะมี
อันตรายต่อสุขภาพ เช่น ทำให้ฟันผุ และภาวะโรค
น้ำตาลปริมาณสูงเป็นประจำทำไปสู่การเพิ่ม
ของน้ำหนักตัว และขึ้นตอนมา

เป็นเรื่องน่ายินดีที่ขณะนี้ภาครัฐก็เริ่มหันมาผลิตน้ำตาลของที่มีขนาดเล็กลง จากเดิมขนาด 8 กรัม มาเป็น 6 และ 4 กรัม มากขึ้น เนื่องจากผู้บริโภคกว่าร้อยละ 90 ยังไม่มีความต้องรึ่งขนาดซองน้ำตาล แต่แม้จะมีพุทธิกรรมเดินนาตามาตามที่จัดมาให้เพียงของเดียวเสมอ การจัดอาหารว่างเพื่อสุขภาพ (Health Meeting) จึงเป็นส่วนหนึ่งในการลดปัญหาโรคเรื้อรัง โดยเน้นนัดอาหารว่างที่ให้พลังงานต่ำกว่า 150 กิโลแคลอรี่ต่อวัน เช่น ผลไม้ ขนมที่ไม่หวานจัด และใช้น้ำตาลซอง 4 กรัม พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมยืดเหยียดร่างกายคลายความเครียดระหว่างการประชุมด้วย

បានមាត់ការពើនីតិវិធីណែនាំតាល់នៃការងារ
បន្ទីរដែលទូទៅត្រូវនៅលើក្រុង 4 ក្រសួង ក្នុងចំណេះចំណែកនៃ
ជាតិសាស្ត្ររបស់ខ្លួន

Bike for Health

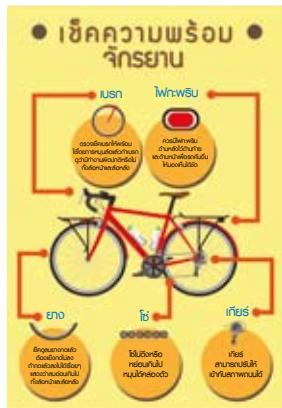
ข้อมูล: กองอุตสาหกรรมและสุขภาพ

การออกกำลังกายที่ “กำลังมาแรง” แซงทางโค้งขณะนี้คงหนีไม่พ้น “การปั่นจักรยาน” เพราะสามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย อุปกรณ์หาง่าย ราคาประหยัด และยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวหรือเพื่อนอีกด้วย

“การปั่นจักรยาน” นอกจากจะสนุกแล้วยังช่วยให้สุขภาพแข็งแรง ลดความอ้วน เพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง

เตรียมพร้อม...ก่อนปั่น

การออกกำลังกายทุกประเภท ร่างกายต้องพัฒนาสู่เริ่มต้นด้วยอุณหภูมิร่างกาย อาจจะวิ่งเหยาะหรือวิ่งอยู่กับที่ประมาณ 5 นาที ที่สำคัญต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะยืดกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อน่อง และเอ็นร้อยหวาย ป่า ไหล' และหลัง เพราะการปั่นจักรยานจะใช้กำลังจากกล้ามเนื้อส่วนนี้หนักเป็นพิเศษ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังปั่นบุญครั้ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และการเป็นตะคริว



การแต่งกายควรสวมหมวกกันน็อกและอุปกรณ์ป้องกัน เช่น สนับเข่า ถุงมือ เสื้อผ้าดักภัย ไม่รุ่มร่าม สวมรองเท้ากีฬา รวมทั้งตรวจความพร้อมของจักรยาน ความสูงของที่นั่ง และแฮนด์ ย่าง ล้อ โช๊ค แม็ก และควรมีไฟเพชรีบด้านท้ายเพื่อความปลอดภัย

ปั่น...เพื่อสุขภาพ

การปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ ควรปั่นเป็นประจำ 3-5 วันต่อสัปดาห์ และปั่นนานครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป สำหรับผู้ที่เริ่มต้นอาจยังไม่สามารถปั่นได้ถึง 30 นาที ก็ควรอยู่ในระดับที่รู้สึกเพื่อย และค่อยเพิ่มระยะเวลาในการปั่น

เรียนรู้สัญญาณเมือง

เพื่อความปลอดภัยบนท้องถนน ควรใช้สัญญาณเมืองในการปั่นจักรยาน เช่น สัญญาณเลี้ยวขวา เลี้ยวซ้าย ชะลอความเร็ว หยุดหรือจอดให้แสง ระวังหลุมหรือจุดอ่อนตรารายและควรระมัดระวังพื้นลื่น หรือพื้นชخرุขระ โดยเฉพาะการปั่นจักรยานเป็นกลุ่มควรใช้ความเร็วอย่างสม่ำเสมอ สังเกตคนที่อยู่บ้านจักรยานอยู่ด้านหน้า ด้านข้าง และด้านหลังบ่อยๆ และไม่ควรเบรกกะทันหัน เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้

ใจหัวใจ อุ่นใจหัวใจ เว็บไซต์นี้ สุขภาพดีได้



การเช้าพลไม้ 5 สี ต้มีประโยชน์

ข้อมูล: สำนักวิชาการ

เทคโนโลยีใหม่ เป็นช่วงเวลาของการส่งมอบความสุขให้แก่กัน ซึ่งปัจจุบันหลายคนนิยมมอบกระเช้าของขวัญแบบสำเร็จรูป เพราะมีความสะดวกในการทำซื้อ อีกทั้งลิ้งของที่บรรจุในกระเช้ามีหลากหลาย เช่น ขนม เครื่องดื่มบำรุงรุขภาพ น้ำ อาหารกระป๋อง ผัก และผลไม้ ล้วนเป็นอาหารที่ส่งมอบความสุขให้กัน

แต่หากลองเปลี่ยนมาเป็นกระเช้าผลไม้ 5 สี ก็จะดีต่อสุขภาพ เนื่องจากผลไม้เป็นแหล่งของวิตามิน แร่ธาตุ ไขอาหาร และอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระจากแหล่งธรรมชาติ ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันดี ควบคุมผลไม้มีอัล 1-2 ส่วน หรือวันละ 3-5 ส่วน ผลไม้ 1 ส่วน หมายถึง ล้ม 1 ผล หรือมະละกอ 6-8 ชิ้นคำ หรือเงาะ 4 ผล

● **ผลไม้สีแดง/ชมพูอมม่วง มีสารไลโคปีน (Lycopene) และบีทาเลน (Betalain)** ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดและทำให้หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง ได้แก่ แตงโม ตะขบ สารอว์เบอร์รี่ ฝรั่งขี้นก มະละกอเนื้อแดง ชมพู ส้มโอ ทับทิม บีทรูท และเก้ามังกรสีม่วงแดง

● **ผลไม้สีเขียว/ม่วง มีสารแอนโธไซานิน (Anthocyanin) และกลุ่มโพลิฟีนอล (Polyphenol)**

ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิด และการเกิดไขมันอุดตันในหลอดเลือด ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ความจำ ได้แก่ องุ่นแดง องุ่นขาว ชมพูเมล็ดเมีย ลูกหว้า ลูกไหน และลูกพรุน

● **ผลไม้สีเขียว มีสารคลอโรฟิลล์ (chlorophyll)** และยังมีสารลูทีน (Lutein) ป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดและลดการเสื่อมของจอประสาตา ได้แก่ ฝรั่ง อะโวคาโด พุทรา น้อยหน่า แตงไก่ องุ่นเขียว ชมพูเขียว เกาเปี้ยวเขียว และมะกอกน้ำ

● **ผลไม้สีขาว/สีน้ำตาล มีสารฟลาโนไซด์ (Flavonoid)** ช่วยลดการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบ ลดการปวดหัวเจ้า ได้แก่ มะคุด ฝรั่ง แอปเปิล แก้วมังกรเนื้อขาว และผลไม้อื่นๆ เช่น กล้วย พุตรา ลาสงสา ลงกอง เงาะ ลิ้นจี่

● **ผลไม้สีเหลือง/สีส้ม มีสารเบต้าแคโรทีน (Betacarotene)** บำรุงสายตา ช่วยต้านการอักเสบ และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ได้แก่ มะม่วงสุก มะละกอสุก กล้วย แคนตาลูปสีเหลือง สับปะรด

การจัดกระเช้าสุขภาพ ผลไม้ 5 สี ควรเลือกผลไม้ตามฤดูกาล จะทำให้ได้ผลไม้ ก็สดและราคาไม่แพง เป็นของที่ดีที่สุดให้กับผู้ใช้ ให้ได้ประโยชน์ที่สูงที่สุด

ผิวในห้องร้อน... ก่อนสอดมันต์ห้ามปี

ข้อมูล: กองอุภากำลังภายในเพื่อสุขภาพ

“สอดมันต์ห้ามปี” วิธีธรรมที่คนไทยพูดรือถือปฏิบัติร่วมกันมานานนัก เพื่อสร้างความเป็นสิริมงคลให้กับตนเองและครอบครัว ถือเป็นการเริ่มต้นสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นกับชีวิต

แต่ด้วยการปฏิบัติ และระยะเวลาในการสอดมันต์ที่ยาวนาน อาจทำให้อ่อนล้าและส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมาได้ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีปัญหาด้านข้อเข่า ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ซึ่งอาจจะนั่งเก้าอี้แทนการนั่งกับพื้น เพื่อลดอาการปวดเข่าและทำให้สามารถสอดมันต์ได้ยาวนานขึ้น

ก่อนสอดมันต์จึงควรเตรียมพร้อมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยการยกแขนขึ้นลง พับแขนเข้าออก เอียงตัวไปทางซ้าย ขวา กำนมือ แบบมือซึ่งทุกกลุ่มวัยสามารถทำได้ทั้งในลักษณะการยืนและนั่ง และหากมีเวลาพักในระหว่างสอดมันต์ก็ควรเปลี่ยนอิริยาบถด้วยการเดิน หรือการบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบค้างนิ่งไว้ประมาณ 10-30 วินาที แต่ละท่าทำอย่างน้อย 4 ครั้ง

เพื่อให้ได้ผลดียิ่งขึ้น ใน การยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ยืดจนถึงจุดที่รู้สึกตึงแต่ไม่ใช่เจ็บแล้วนั่งค้างไว้ในท่านั่น ระหว่างการยืดเหยียดให้หายใจเข้า-ออกตามปกติ อย่างล้าหลัง

ท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ทำได้ง่ายและเหมาะสมในช่วงพักของสอดมันต์ คือ

● **การยืดเหยียดคอ** โดยให้อายิ่งศีรษะไปทางขวา ลูกลื่นลงทั้ง 2 ข้าง ใช้มือ握ราวนบนศีรษะ

ด้านซ้ายแล้วดึงศีรษะเบาๆ ไปทางหลังขวา ค้างไว้ 10-30 วินาที ลับบั้งข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน

● **การยืดเหยียดบ่า** โดยยืนห่างจากผ้าผนัง 2-3 ฟุต แล้วก้าวเท้าซ้ายเข้าใกล้ผนังให้เท้าทั้งสองข้างตั้งฉากกับผ้าผนัง งอเข้าซ้ายเข้าไม่เครียดปลายเท้า แขนทั้งสองข้างแนบผ้าผนังขนาดตึงและสัมบทิ้งพื้น ค้างไว้ 10-30 วินาที ลับบั้งข้างและทำซ้ำแบบเดียวกัน พยายามให้เท้าหงส์สองข้างนahnันและตั้งฉากกับผ้าผนัง สัมบทิ้งพื้นและเข้าหังสามารถงอได้เล็กน้อยระหว่างการยืดเหยียด

อีกหนึ่งสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญคือการบริโภคอาหาร ต้องมีเบร์บิโภคในปริมาณที่มากเกินความจำเป็นของร่างกาย หรือควรเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก เลี่ยงอาหารไขมันสูงเน็งปลา ผักสดที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ กะหล่ำปลี บร็อกโคลี หอมใหญ่ กระเทียมดิบ เนื้อจากจะทำให้ห้องอีด ควรบริโภคผักต้มสุก เลือกผลไม้ที่ย่อยง่าย ได้แก่ กล้วยน้ำว้า มะละกอ และครัวเดี้ยวอาหารให้ละอียด หลังจากอาหารมื้อเย็นแล้วไม่ควรบริโภคอาหารอื่นมากเกินไป แนะนำให้ดื่มน้ำร้อนดื่มอุ่นๆ หรือน้ำผลไม้

เพรparการกินอาหารหากเกินในเมื่อนั่งสอดมันต์นานๆ ส่งผลทำให้อาหารไม่ย่อย ก่อเบื้องต้น ก่อเบื้องต้น อาจเป็นอุบัติเหตุต่อการสอดมันต์ได้ในเวลาที่ก้าวนานได้

เตือนภัย... ก่อนออกไน “ปีน”

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี

จักรยาน พาหนะที่ผู้คนในปัจจุบันนิยมใช้กันมาก เพราะนอกจากจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ลดการใช้พลังงาน และลดมลพิษแล้ว ยังเป็นการออกกำลังกาย ช่วยทำให้แข็งแรง สุขภาพดีด้วย

แม้ว่าการขี่จักรยานจะเพื่อการเดินทางหรือเพื่อออกกำลังกาย แต่นักปั่นทั้งหลายก็ต้องเตรียมความพร้อมของจักรยานและร่างกายก่อนๆ ดังนี้

▶ ปรับเบาะ มือบังคับ ให้ได้ระดับที่เหมาะสม คือเมื่อนั่งบนเบาะ เท้าที่วางบนบันได ที่ต่ำ เช่นจอกีฬาน้อย โดยทำมุมประมาณ 5 องศา หากตั้งเบาะต่ำไปจะทำให้ปวดเข่า ความสูงของมือจับต้องปรับให้พอดี โดยแต่งแน่นที่เหมาะสมก่อ ข้อศอกของลีกน้อย ระยะห่างพอดี จับสบายไม่ปวดหลัง

▶ ตรวจสอบจักรยานว่ามีสภาพพร้อมใช้งานเบรก ระบบความปลอดภัย และข้อล็อกต่างๆ ให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและแน่นหนา

▶ จัดหารองเท้ากีฬาที่สวมใส่พอตัว กระชับและต้องมีพื้นแข็งพอสมควร

▶ เตรียมอุปกรณ์อื่นที่จำเป็น เช่น ผ้าเช็ด

เหงื่อสำหรับเช็ดมือจับโดยเฉพาะ

▶ อบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย โดยขี่จักรยานแบบไม่มีความฝีด 5-10 นาที หลังจากนั้นจึงเพิ่มความฝีดและความเร็วโดยที่ไม่เหนื่อยหรือปวดกล้ามเนื้อ

▶ ดื่มน้ำ 1 แก้วก่อนออกกำลังกาย จากนั้นให้จิบนำร่างหัวใจและการออกกำลังกายทุกๆ 10-15 นาที และดื่มน้ำอีก 1 แก้วหลังของการออกกำลังกาย

▶ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูงควรติดตามการเต้นของหัวใจ

▶ ผู้ที่เพิ่งหัดขี่ ไม่ควรใช้ความเร็วและความฝีดมาก เมื่อว่างกายแข็งแรงแล้วจึงค่อยเพิ่มความเร็วและความฝีด หากมีอาการเวียนศีรษะหน้ามืด เจ็บหัวอก ให้หยุดขี่ และบอกผู้ใกล้ชิดทันที

จักรยานแต่ละด้านอาจต้องมีการปรับให้นำมา กันตุ๊กทิ่นแต่ละด้าน ดังนั้น อย่าลืมติดหาดูปกรณ์และวัสดุที่ถูกต้อง ติดให้ก้าวจักรยาน และสวนน้ำหนานรักษ์เส毋อ เพื่อความปลอดภัยในทุกสถานการณ์





6 ท่า คลายเมื่อย หลังบนมาลัย

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การเดินทางไกลอาจทำให้หล่ายคนที่ต้องทำหน้าที่พลับขั้นเกิดอาการเหนื่อย เมื่อยล้า และหากยังฝืนขึ้นไปโดยไม่หยุดพัก ทำให้เสื่อมต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงตามไปด้วย แต่ปัญหาเหล่านี้สามารถหลีกเลี่ยงได้ โดยเราจะพักเพื่อผ่อนคลายร่างกายด้วยการยืดเหยียดง่ายๆ ภายในรถของคุณ แต่ต้องจอดรถให้สนิทก่อนเพื่อความปลอดภัย โดยมี 6 ท่า ดังนี้

ก้าวที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหน้า

หายใจออกช้าๆ ยกแขนเหยียดตึงระดับไปหลังมือขวางที่ฝ่ามือช้ายแล้วดึงเข้าหาตัวเอง รู้สึกตึงให้ถ้าได้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ก้าวที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายแขนด้านหลัง

คว่ำฝ่ามือช้าย ยกแขนเหยียดตึงระดับไปหลังมือขวางที่หลังมือช้ายแล้วดึงเข้าหาตัวเอง รู้สึกตึงให้ถ้าได้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ก้าวที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อกบ ขาและหลัง

มือช้ายจับไหล่ขวา ยกศอกข้างน้ำหน้าพื้นใช้มือขวางที่ศอกช้ายเข้าหาตัวเองแล้วบิดคอมากด้านหลัง ถ้าได้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ก้าวที่ 4 บริหารหัวไหล่

ยกไหล่หมุนไปข้างหน้า 5-10 ครั้ง เลี้ยวหมุนไปหลังกลับไปด้านหลัง 5-10 ครั้ง

ก้าวที่ 5 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังและลำตัว

นั่งหลังตรง มือช้ายและซ้ายเอื้อมไปจับพังพิงด้านซ้าย จากนั้นบิดตัวไปทางด้านซ้ายโดยใช้มือช่วยในการบิด ถ้าได้ 10-30 วินาที จากนั้นทำอีกข้างหนึ่ง

ก้าวที่ 6 บริหารเท้า

นั่งเหยียดขาออกไปด้านหน้า ยกเท้าให้ล็อกขึ้นพ้นพื้น จากนั้นกระดกปลายเท้าขึ้น-ลง ทำ 5 ครั้งแล้วลับข้างซ้าย-ขวา จะช่วยคลายเมื่อยได้

อย่าลืมว่า ก่อนขับรถทุกครั้งควรบันเบิกที่นั่งคนขับให้อ่าย ในระดับเหมาะสมสมกับตนของหลังพังพักพอดี ไม่นั่งห่างหรือชิดพวงมาลัยมากเกินไป เพราะจะทำให้หลังคื้ง พิงพักไม่ได้หรือพิงได้แต่เวลาขับต้องเหยียดแขนและเข้ามาขึ้นจะกลایเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการปวดหลังถ้าลักษณะเป็นเวลานานและไม่มีการดูแลป้องกันอย่างถูกวิธีแล้ว อาจทำให้เลี้ยงปวดหลังอย่างการร้าวได้

นอกจากนี้ ก่อนออกเดินทางทุกครั้ง ต้องเตรียมทุกอย่างให้พร้อม เริ่มตั้งแต่

- เตรียมร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทาง งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และครับประทานยาแก้แพ้ที่ทำให้หัวร้อน

- ตรวจสอบสภาพรถก่อนเดินทาง ได้แก่ ลมยางเบรก น้ำสังเครื่อง ระบบไฟ เป็นต้น

- เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นในการเดินทางไกลได้แก่ แร่ตากันแดด ผ้าเย็น น้ำดื่มสะอาด แผนที่หรืออุปกรณ์นำทาง เป็นต้น

**เมื่อรถพร้อม และคนพร้อมแล้ว
ไม่ว่าจะเดินทางไกลไกลแค่ไหนก็จะไม่
เบื่อนอนหากต้องไป**

GOOD FITNESS SAVE YOUR HEALTH

ข้อมูล: กองอวกาศกำลังกายเพื่อสุขภาพ

“Fitness” หรือสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพ ในปัจจุบันมีผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะคนวัยทำงาน เพราะการมีสุขภาพที่ดีคือการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที เพราะช่วยให้การทำงานของปอดหัวใจ กล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยให้ระบบการไหลเวียนของเลือด มีประสิทธิภาพมากขึ้น เป็นการลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ

การเลือก Fitness หรือสถานประกอบกิจการเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม นอกจากผู้ใช้บริการจะมองหา Fitness ที่มีการบริการที่ดี มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่เพียงพอ หรือมีโปรแกรมออกกำลังกายที่หลากหลายแล้ว ผู้ใช้ควรคำนึงถึงเกณฑ์มาตรฐานต่างๆ ซึ่งเป็นมาตรฐานสำหรับสถานประกอบกิจการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วย ดังนี้

● **ด้านการสกัดท่าน้ำและล้างแผลด้อน** ควรมีลักษณะที่มั่นคง แข็งแรง ตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมยาการ

● **ด้านอุปกรณ์ออกกำลังกาย** ควรมีความแข็งแรง ทนทาน สะอาด และพร้อมใช้งานทุกวัน และมีการตรวจเช็คอุปกรณ์การออกกำลังกายเป็นประจำ

● **การให้บริการ** ควรมีป้ายคำแนะนำเตือนในการออกกำลังกายติดไว้ให้เห็นอย่างชัดเจน

● **บุคลากรผู้ให้บริการ** ต้องเป็นผู้จบการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือพลศึกษา และผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย



● **ด้านความปลอดภัย และมาตรการ**

กรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน ต้องมีอุปกรณ์ช่วยชีวิต แผนเตรียมความพร้อมสำหรับเหตุการณ์ฉุกเฉิน และการซ้อมแผนการช่วยชีวิตและแพรงรับอัคคีภัยอย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี มีระบบการส่งต่อผู้ป่วยที่เป็นลายลักษณ์อักษร และมีหมายเลขโทรศัพท์สถานพยาบาลใกล้เคียงติดไว้ในที่มองเห็นชัดเจน

สำหรับผู้ใช้บริการที่มีโรคประจำตัวควรแจ้งให้ผู้ดูแลหรือผู้ฝึกสอนทราบ และออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อป้องกันอันตรายระหว่างการออกกำลังกาย และเจ้าหน้าที่ประจำ Fitness ควรซักถามประวัติความเจ็บป่วยของผู้มาใช้บริการด้วย

การออกกำลังกายยังสามารถปรับเปลี่ยนธุรกิจใหม่สู่มาตรฐานที่ดี เช่น การทำงานบ้านนี้จะช่วยให้ผู้ใช้บริการมีรายได้จากการทำงานบ้าน นี้จะช่วยให้ผู้ใช้บริการมีรายได้จากการเดินเร็ว การวิ่งน้ำหนัก การซักร拧งาน ที่สำคัญอย่างยิ่งคือ กล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายทุกด้วย และไม่ควรน้ำหนักเกินไปเท่าใดก็ได้ในเบื้องต้นจะช่วยให้ผู้ใช้บริการได้รับประโยชน์ที่ดีที่สุด

พิ忒ูเตรีบมูฟร้อ้ม[™] กอนก้าวเดิน

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



หลายฯ คนเข้าใจตรงกันว่า “การเดิน” เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมากมาย แฉมยังเหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ขอเพียงแค่พิตร่างกายให้พร้อมก็ออกเดินได้ทันที แต่จริงๆ แล้ว การเดินให้ถูกวิธีก็ต้องมีการเตรียมความพร้อมเช่นเดียวกันค่ะ

ก่อนเดิน เรายังคงต้องเตรียมเสื้อผ้าที่เหมาะสม และรองเท้าที่ยึดหยุ่น กระชับเท้าและน้ำหนักเบา ซึ่งจะช่วยให้คุณเดินได้อย่างมั่นใจและย่างเท้าได้ไถลขึ้น เพราะสามารถป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดกับข้อเท้า จากนั้นควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อประมาณ 5-10 นาที

ก่อนเริ่มเดิน สำหรับท่าเดินที่ถูกต้องและเหมาะสมนั้น ศีรษะและลำตัวต้องตรง ตามไปข้างหน้า งอข้อศอกประมาณ 90 องศา พร้อมกับกำมือห่วงมหา และในขณะที่เดินให้แก่งว่างแขน ก้าวขาด้วยจังหวะที่เหมาะสม โดยให้ใช้แรงเหวี่ยงจากสะโพกในการก้าวเท้าไปข้างหน้า และให้ลิ้งน้ำหนักที่ส้นเท้า ก่อนถ่ายน้ำหนักลงเต็มฝ่าเท้า ยกลิ้มเท้าขึ้นถ่ายน้ำหนักสู่ปลายเท้าก่อนยกเท้าก้าวไป ห้ามเดินก้มหน้า หรือเดินเอียงตัวไปข้างหน้ามากกว่า 5 องศา และไม่ควรเดินเกร็งไฟล์ เพื่อบังกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อส่วนโครงที่ต้องการเดินให้เร็วขึ้น ก็สามารถทำได้ด้วยการก้าวเท้าให้ยาวกว่าปกติ แต่ต้องไม่พยายามไปเพราะจะทำให้บาดเจ็บที่สะโพกหรือขาได้ค่ะ

พร้อมที่จะนับ 1...2...3..แล้วเริ่มเดินอย่างถูกวิธีกันตังแต่
วันนี้เริ่มต้น

๓ อ. สูตรเด็ด... กับตัวอ่อนล้าหุบ

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

นำหนัก “เกิน” รอบเอว “หนา” ปัญหาหลัก
ของคนยุคหนึ่ง

หากยังคงสนุกเพลินกับการกินและเมิน
การออกกำลังกาย ไม่นานโรคร้ายต้องรุมเร้า
เห็นได้ชัดคือ โรคอ้วน ตามติดด้วยโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรังต่างๆ ทั้งโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง
หนักสุดอาจถึงขั้นอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

เริ่มสำรวจตัวเองตั้งแต่วันแรกก่อนที่จะสายเกินไป
ด้วยการก้มมองหน้าห้องว่ามีพุงยื่นหรือไม่
ถ้าไม่แน่ใจก็หยิบสายวัดมาวัดรอบเอวตรงสะตอ
ถ้าผู้หญิงมีรอบเอวเกิน 80 ซม. และผู้ชาย
มีรอบเอวเกิน 90 ซม. นั่นหมายถึงคุณมีภาวะ
อ้วนลงพุง เป็นลักษณะอันตรายนำไปสู่โรคร้าย

อย่างเพียงตากใจไป เพราะปัญหาเหล่านี้
แก้ไขได้ด้วยหลักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม “๓ อ.”
พิชิตอ้วนลงพุง ที่ปฏิบัติได้ง่ายและได้ผลจริง

๑. อาหาร

ต้นเหตุแรกของน้ำหนักตัวและรอบเอว
ที่พุงสูงขึ้น ต้องเริ่มต้นที่การรู้จักกินเป็น เน้นผัก
รู้ปริมาณอาหารที่กินในแต่ละวัน ลดหวาน มัน
เค็มในทุกมื้อ ที่สำคัญให้เพิ่มผักและผลไม้
ที่รักไม่หวานทุกมื้ออาหาร

๒. ออกกำลังกาย

กินมาก เพาพอญน้อย ไขมันจึงไปสะสม
ตามจุดต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นหน้าท้อง
แขน ขา ลำตัว การออกกำลังกายเป็นการ
เพาพอญพลางงานที่ดีเยี่ยม แฉะช่วยให้ปอด
กล้ามเนื้อและหัวใจแข็งแรงด้วย โดยเลือกรูปแบบ
ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวคุณ เช่น เต้นแอโรบิก
เดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ ทำให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ
5 วัน วันละ 30 นาที

๓. อาหาร

จะเริ่มหรือจะเลิกก็อยู่ที่อารมณ์ของคุณ
 เพราะความมุ่งมั่น ตั้งใจ และเป้าหมายที่ดี
 ในการลดความอ้วน จะเป็นแรงกระตุ้นให้คุณ
 ประสบความสำเร็จ ในขณะที่ ครอบครัวและ
 คนรอบข้างต้องร่วมเป็นกำลังใจสร้างผู้ให้
 เป็นจริงด้วย

สุภาพดีขึ้นได้ถ้านำหนักตัวลดลงข้อยละ
 5-10 ของน้ำหนักเต็มตัว จะทำให้ไขมันในห้องท้อง
 ลดลงไปได้ร้อยละ 30 ไขมันในเลือด น้ำตาล
 ในเลือดลดลง และความดันโลหิตลดลงด้วย

計畫 ๓ อ. กับตัวอ่อนล้าหุบ “๓ อ.”
 ตั้งแต่วันนี้ ก็อเบ็นจุดเริ่มต้นก็ต้องหันมา
 มีสุขภาพดีในระยะยาว



ເລື່ອກຮອບເທົ່າ... ກ່ຽວມກັງເຕີນ

ຂໍ້ມູນ: ກອນອກກຳລັງກາຍເພື່ອສຸຂພາບ

ກາຣເລື່ອກຮອບເທົ່າອອກກຳລັງກາຍສັກຄຸ່ງໜຶ່ງໃຫ້ວ່າຈະສ່ວນໄສຮອງເທົ່າແບບໄທໜີໄດ້ ທີ່ຈະເລື່ອກແຕ່ແບບທີ່ສ່ວຍງານເທົ່ານີ້

ຈິງຈາ ແລ້ວ ອຸນສນັບຕື່ຮອບເທົ່າອອກກຳລັງກາຍທີ່ ດີເລີ້ນຄົງປະກົບປະກົດກົດທີ່ ພະຍາຍາ ອຍ່າງ ທີ່ຈະທຳໄຟເທົ່າມີສຸຂພາບດີເມື່ອສ່ວນໄສກ່ອນຕັດສິນໄຈສ້ອງເທົ່າ ຈຶ່ງຄວັງຈົກຈານໃນສິນຕ່າງໆ ຕ່ອໄປນີ້

- ຮອງເທົ່າຕ້ອງຊ່ວຍລົດແຮງກະແທກແລກການບັດເຈັບທ່ານຢັ້ງເປັນອັນຕາຍຕ່ອຂ້າເທົ່າ

- ສ່ວນໄສບ່າຍ ໄນເຄັບທີ່ຮ່ວຍຄວາມເກີນໄປ ຜຸ່ມກະບັນຕາມຮູບຂອງຊູ້ເທົ່າດ້ານໃໝ່ແລະນອກຂັ້ນວ່າເທົ່າສັນທັກ ຂ້ອເທົ່າ ແລະເອັນຮ້ອຍຫວາຍ ເມື່ອລອງສ່ວນໄສຮອງເທົ່າຈະຕ້ອງມີພັ້ນທີ່ໄຟ້ໜ້າເທົ່າຍັງໄດ້

- ເລື່ອກຮອບເທົ່າທີ່ພື້ນຮອງເທົ່າໄຟລື່ນ ໂດຍເລື້ອກພື້ນຮອງເທົ່າທີ່ທ່າງຍາຈະຕີກວ່າພື້ນຮອງເທົ່າທີ່ທ່າງຍາທັນສັກວົງ ພື້ນຮອງເທົ່າດ້ານນອກຕ້ອງມີລາຍຫົວປຸ່ມຊ່ວຍຢືດເກະເວລາເດີນ ທີ່ຈະວິ່ງ ບຸ່ມຄວາມຈະຢືດຫຼຸ່ມໄດ້ຕີ່ ຂ່ວຍລົດແຮງກະແທກ

- ພື້ນຮອງເທົ່າດ້ານໃນເສົມພອງນ້ຳທີ່ອັງເທົ່າແລກກະຫັບຮູບຮັບເທົ່າ ເພື່ອທີ່ເວລາວິ່ງທ້າງຈຳນີ້ພົກເຂົາດ້ານໃນພື້ນຮອງເທົ່າຄວາມຈະອັບດີໄດ້ຕີ່ໃຫ້ຮັບກັນນີ້ເທົ່າທີ່ 5 ນີ້ ແລະພື້ນຕຽນສ່ວນສັນເທົ່າຈະຕ້ອງແຈ້ງຫວຼາທ່ອຮັບກັນເທົ່າໄດ້

- ເລື່ອກລັ້ນຮອງເທົ່າທີ່ສູງໄໝເກີນ 2 ນີ້ສັນຮອງເທົ່າສູງມາກທີ່ໃຫ້ເປົ້າຜ່າເທົ່າໄດ້

- ຫລືກເລີຍເງື່ອຮອງເທົ່າທີ່ມີຕະຫຼັບປະເວລາທີ່ມີໂຄກສະບັດເຈັບໄດ້ຢ່າງ ເຫັນ ບະເວລາຮ້າແມ່ເທົ່າ

- ຫລືກເລີຍການສ່ວນໄສຮອງເທົ່ານ້ຳຫັກມາກໂດຍເພາະຮອງເທົ່າທີ່ສ່ວນຫວັວອງເທົ່າທີ່ທ່າງຍາແລະມີໜານາໄຫຼຸ່ງ ຈະກຳໄຟເກີດອຸບັດເຫຼຸດໄດ້ຢ່າງ

- ເລື່ອກໄສຮອງເທົ່າທີ່ມີເຊື່ອຜູ້ແລະຄວາມຜູ້ເຊື່ອກຮອບເທົ່າໃຫ້ແນນ ແຕ່ໄມ້ແນນນາງຈານດອດຮອງເທົ່າລໍາບາກ ແລະເຊື່ອກຮອບເທົ່າໄໝ່ຄວາມ

ຍາກເກີນໄປ ຈະທຳໄຟເກີດອຸບັດເຫຼຸດຢ່າງ

ກາຣເລື່ອກຮອບເທົ່າທີ່ ດີແລກເໝາະສົມກັບໜີດຖືກີ້ພາ ຈະຫວຍນີ້ນັ້ນກັນການບາດເຈັບທີ່ເກີດຂຶ້ນຂະນະອົກກຳລັງກາຍ ແລະຫ້ຍໃຫ້ກາຣອົກກຳລັງກາຍມີປະສິທິກິພາພົງຂຶ້ນ ຖາກເລື້ອກໃຫ້ຮອງເທົ່າພິດປະເກທາຈາກສົງລົດເສີຍຕ່ວົ້ວຕ່ວົ້ວແຂ້ວເຕັ້ວຍ

ຜູ້ເລື່ອກຮອບເທົ່າໄດ້ແລ້ວຍ່າເກີນໄວ້ໂດຍໄໝໄສ້ຈານຮັບສ່ວນໄສແລກກຳລັງກາຍກັນດີກວ່າ

ເຮີ່ມຕັ້ນໄ່ຢາ ດ້ວຍການເດີນ ຊຶ່ງເບີນກາຮອກກຳລັງກາຍທີ່ທຳໄຟໄດ້ທຸກເປົ້າທຸກວັນ ເດີນໄດ້ທຸກທີ່ທຸກເວລາ ປລອດກັຍ ຮາຄາໄໝແພັງ ແສນຈະສະດັກທີ່ສຳຄັນການເດີນເປັນປະຈໍາວ່າຢູ່ກົວທີ່ຫ້ຍ່າງ ຮະບັບການທ່ານຂອງຮ່າງກາຍທີ່ຂຶ້ນ ຂ່ວຍຄວບຄຸມຄວາມດັນເລືອດ ປຣິມານັ້າຕາລີໃນເລືອດ ສັງສົມດຸລຸບ ປຣິມານແຄລເຊີຍມະແລກກະບວນກາຮັບເຄີ່ມໃນສອນນອກຈາກນີ້ ກາຣເດີນຍັງຂ່ວຍນີ້ນັ້ນໂຄງກັນໂຮງອ້ວນແລະຄວບຄຸມນ້ຳຫັກໄດ້ດ້ວຍ

ປະໂຍ່ນທີ່ທີ່ອີກຍ່າງຂອງການເດີນ ຄື່ອກາຮອກກຳລັງກາຍທີ່ທີ່ສຸດຂອງຫຼົງທີ່ຕັ້ງກວດຜູ້ປ່າຍຫລັງຈາກພື້ນໄໝ ແລະຜູ້ທີ່ໄໝເຄີຍກຳລັງກາຍຂ້ອງຮະຈັນ ຄື່ອກາລື່ອກຮອບເທົ່າທີ່ເກີດມັກນັກການເດີນ

ຮອງເທົ່າທີ່ເໝາະກັນການເດີນຄວາມເປັນຮັບຮອງເທົ່າທີ່ມີໜ້າຫັກເປົາ ມີແຜ່ນຮອງກັນກະແທກທີ່ສັນເທົ່າແລະຕຽກລາງປຣິເວນັ້ນຜ່າເທົ່າ ຊຶ່ງຈະຂ່ວຍລົດອາກາປາດບຣິເວນສັນເທົ່າແລະຝ່າເທົ່າ ພື້ນຮອງເທົ່າຈະມີລັກຜະນະປັ້ນາ ເພື່ອຄ່າຍ້າຫັກຈາກສັນເທົ່າໄປຢັ້ງນີ້ເທົ່າແລະລົດແຮງທີ່ຝ່າເທົ່າ ຄ້າໂຄດີມີອາກວ່າຈະເລື່ອກຮອບເທົ່າແບບໄທ່ ຮອງເທົ່າຜ້າໃນ ຄື່ອກຮອບເທົ່າທີ່ເໝາະສົມສຳຫັກກຳລັງກາຍທີ່ສຸດ

ທີ່ສຳຄັນ ທັນໄສຮອງເທົ່າແຕ່ຫີ່ອຮອງເທົ່າສັ້ນສູງມາດີນອົກກຳລັງກາຍເຕີດຂັດ

ເນື້ອຂອບເຫັນຮັບສ່ວນ ສາກຮ່າທຳກາກຮັບສ່ວນ...
ກົງເຈັບກັງເຈັບນີ້ໄດ້ເລັບ



ออกกำลังกาย... คลายเครียด

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบันความเครียดเรื่องใกล้ตัวของทุกคน จากการดำเนินชีวิตที่เร่งรีบ และเต็มไปด้วยการ แข่งขันเพื่อตอบสนองความต้องการหมายด้าน ทั้งเรื่องส่วนตัวและเรื่องสังคมแวดล้อม

ความเครียด คือ สภาพจิตใจที่กดดัน บีบคั้น จากเหตุการณ์หนึ่งทำให้รู้สึกไม่พอใจ และคิดว่า ร้ายแรงเกินความสามารถที่จะรับได้ หรือแก้ไขได้ ทำให้หง้ามใจ เป็นทุกข์ ทำให้เกิดความผิดปกติ ทางร่างกาย และพฤติกรรมความเครียดมีผลกระทบ ต่อสุขภาพโดยตรง ทั้งร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรม ทุกครั้งที่เครียด อึกทั้งระบบประสาทในรูปแบบคุ้มกันและ ระบบประสาຫervation มีติดการทำงานแปรปรวน ร่างกาย ทำงานไม่ประสานสอดคล้อง การเปลี่ยนแปลง หลอยอย่างในระบบ เช่น ต่อมเหื่อทำงานมากขึ้น ไตรหงษ์ของเสียน้อยลง ของเสียนี้คือในร่างกาย หัวใจ เต้นเร็วและแรง เส้นเลือดในห้องและผิวนังหัดตัว อาหารไม่ย่อย ภูมิคุ้มกันลดลง เป็นสาเหตุ ของการเกิดโรคต่างๆ ตามมา การออกกำลังกายจึง เป็นทางเลือกหนึ่งที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดได้ดี ทางหนึ่ง

การออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด ควรเลือกกีฬาหรือกิจกรรมที่ชอบและถนัด เหมาะสม กับสมรรถภาพของร่างกาย รูปแบบการออกกำลังกาย

มีหลายอย่าง เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ชีจักรายน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก พุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น สำหรับผู้ที่ไม่ถนัดกีฬา อาจใช้กิจกรรมทางการศึกษา เช่น โยคะ หรือมวยจีน แทนได้ การฝึกโยคะและมวยจีน ทำให้จิตใจมีสมานในขณะที่ ออกกำลังกายต่อเนื่องนานพอควร ประมาณ 20 นาที ร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุข (Endorphine) ขึ้นในสมอง ช่วยให้มีความสุขและรู้สึกสบายใจ และผ่อนคลายความเครียด

วิธีจัดการรับความเครียด การฝึกเก็บกล้ามเนื้อ จะทำให้รู้สึกอื่นๆ เช่น การเกร็งกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ และรู้สึกสบายเมื่อคลายกล้ามเนื้อ และการฝึก กำหนดลมหายใจเป็นทางเลือกเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดในแต่ละวัน

อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติตามขั้นตอนของการออกกำลังกาย เพื่อเตรียมพร้อมและป้องกันกล้ามเนื้อบาดเจ็บ มีขั้นตอนดังนี้

- อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที
- ออกกำลังกายนรือก้าวที่เลือก 10-30 นาที
- ผ่อนคลาย และยืดหยุ่น กล้ามเนื้อ 5-10 นาที

หน้าวันนี้...

ไดร์ ก็อตกำลังกายได้

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

หน้าวันให้ห่มผ้า หน้าฟ้าให้ผิงไฟ
หน้าวอย่างไรก็ควรออกกำลังกาย...ถึงจะมี
กรรมภัยมีค่าແเน່ນດີๆ สำหรับทุกเพศ ทุกวัยมาฝึก

ฤดูหนาว เป็นช่วงที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
หรือเล่นกีฬาลงเ�ี้ງมากที่สุด เพราะทำให้
ไม่เหงื่อย หายใจล่อง ฤดูหนาวความชื้นในอากาศต่ำ
ครอบอุ่นร่างกายก่อนเสมอเพื่อเพิ่มอุณหภูมิ
ในร่างกาย และเพิ่มความคล่องตัวของกล้ามเนื้อ
ก่อนเริ่มทำการมีคุณสมบัติ

สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย เมื่อเริ่ม^{ออกกำลังกายอาทิตย์หนึ่งอย่าง่าย} วิธีที่ดีที่สุด
ของการเริ่มต้น คือ ให้เริ่มออกกำลังกายจากกิจวัตร^{ประจำวัน เช่น เดินหรือซื้อของชำรอบหมู่บ้านหรือ}
^{ในที่ที่สามารถทำได้ ทำงานบ้าน งานสวน ล้างรถ}
^{ล้างตู้เย็น ชุดเดินทำสวน ได้ทั้งนั้น หรืออย่างๆ ที่สุด}
^{ทำในบ้านได้ คือ ขึ้น-ลงบันไดหลายๆ เที่ยว}

ถ้าหากเป็นบ้านชั้นเดียว ให้หาเก้าอี้ไม้เล็กๆ
ขนาดที่ยืนได้ด้วยความปลอดภัย ความสูง 8-12 นิ้ว

วางแผนที่พอดี หน้าบ้าน สนามหญ้า หรือ
หน้าที่วิธีได้ ก้าวชั้น-ลง (ช้ายชั้น-ขาตาม
ช้ายลง-ขาตาม สลับกันทั้งช้ายและขา) ทำอย่างนี้
10 นาทีขึ้นไป ถ้าให้เหมาะสมคราวมากกว่า 30 นาที
จะดีต่อสุขภาพ หรือทำสะสมครั้งละ 10 นาทีก็ได้
ที่สำคัญดูความสามารถของตัวเองด้วย ไม่ควรผิด
เด็ดขาด หากเหนื่อยให้หยุดทันที

ที่สำคัญอย่างสุดมีเรื่องสุขภาพด้วย ต้อง^{รักษา.r่างกายให้ห้อนอุ่น ลดการถ่ายเทความร้อน}
^{ออกจากการร่างกาย เพราะความหนาวจะทำให้}
^{ผิวนองแข็ง ตั้งนั่น ต้องเพิ่มความชื้นบนริมฝีปาก}
^{ใบหน้า แขน ขาด้วย ส่วนการบริโภคอาหาร}
^{ควรเลือกินอาหารที่ผ่านการปรุงสุกหรือเพื่อ}
^{รักษาอุณหภูมิร่างกาย และต้องลดหวาน มัน เครื่ม}
^{โดยใช้เน็นผักและผลไม้ที่ไม่หวาน}

**บำรุงตัวด้วย ก็จะทำให้ดูน่ามอง
เป็นหน้าก็อบอุ่นและแข็งแรง**





ວອກກຳລັກຢາຍ (ໃນໜ້າ) ດລາບຮ້ວນ

ຂໍ້ມູນ: ກອງວອກກຳລັກຢາຍເພື່ອສຸຂະພາບ

ທຸກວັນນີ້ກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າໄມ້ໄດ້ຈຳກັດ
ເລີພາກຮ່າຍນໍາ ແຕ່ຍັງມີຫລາຍຮູປແບນ ເຊັ່ນ
Water Boxing ອີ້ວ **Aqua Step**

ກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າແປ່ງໄດ້ 2 ຮູບແບນ
ຄື່ອງ ກອກກຳລັກຢາຍໃນຮະດັບໜ້າລຶກທີ່ເຫັນ
ແຕະພື້ນຮ່າຍວ່າໜ້າ ເພາະບັນຫຼຸດໝາຍກອກກຳລັກຢາຍ
ໃນໜ້າລຶກ ສິ່ງນີ້ປະໂຍບີ່ນີ້ອັນຂັງມາກ ເພະຮ່າງກຳລັກຢາຍ
ທັງສ່ວນນັ້ນແລະສ່ວນລ່າງໄດ້ອັກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າທີ່ເຊື່ອ
“Shallow Water Exercise” ເປົ້າກອກກຳລັກຢາຍ
ໃນຮະດັບຄວາມລຶກຂອງໜ້າໄໝ່ນຳມາກ ຕັ້ງແຕ່ໜ່ວງເວົ
ຈົນເຖິງທີ່ໄລ່ ເໜັກກັບຜູ້ທີ່ເຮີມກອກກຳລັກຢາຍ
ໃນໜ້າ ແລະຍັງວ່າຢັ້ງໄໝ່ເຫັນເຖິງ

ກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າເໜັກສໍາຫັນທຸກໆ
ໂດຍເລີພາກຍ່າງຍື່ງຜູ້ທີ່ມີໜ້າຫັກຕັ້ງມາກ ພຣີຄອນວ່ານ
ຜູ້ທີ່ເປັນໂຮຂອ່າງ ເຊັ່ນ ຂັ້ນເຂົ້າເສື່ອມ ເກົ່າ ວັດທະນາ
ຫົວໜ້າວ່າຍອງ ຮວມຄື້ນຜູ້ສູງອາຍຸ ສຕະມີຄຣະງ
ກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າຈ່າຍພື້ນຝູກາບາດເບີນ
ກຳລັມເນື້ອແລະເຫັນ ເນື່ອອາຈານແຮງທ້ານ້າທີ່ໃຫ້
ກອລື່ອນໄໝ່ຮ່າງກຳລັກຢາຍເປັນໄປຢ່າງໜ້າໆ ແຕ່ໃຫ້ກຳລັກ
ກຳລັມເນື້ອມາກີ່ນີ້ ເລີ່ມງ່າຍຕ່ອງກຳລັກຢາຍເບີນໜ້ອຍທີ່ສຸດ
ແລະນໍ້ຍັງມີຄຸຄຸແມ່ນບັດທິເບີ້ຍ່າຍໃຫ້ກອກກຳລັກຢາຍ
ໃນໜ້າດີ່ຕ່ອງສຸຂະພາບພຽງ...

● ນໍ້າມີແຮງພູງຕ້າວລອຍເຂົ້ນ ຜູ້ທີ່ມີປັ້ງຫາໂຮຂອ່າງ
ຫົວໜ້າກີ່ກຳທີ່ບາດເບີນກຳລັມເນື້ອແລະຂໍ້ສາມາດ
ກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າໂດຍໄມ້ນ່າດເຈັບ ແລະປັດກວຍ
ເພະນໍາເປັນຕົວລາງທີ່ຈ່າຍພູນ້າຫັກຕັ້ງໄວ້
ລດແຮງກົດກະງາບໃນແນວດີ່ງ ລດແຮງກົດແລະ
ກອກຮັບໜ້າຫັກຕາມຂໍ້ອ່ອຕ່າງໆ

ນໍ້າມີແຮງຕ້ານກາເຄລື່ອນໄໝກຳລັມເນື້ອ
ສ່ວນຕ່າງໆ ຂອງຮ່າງກຳຍິ່ເທິກຳນີ້ມີເຂົ້ນ ໄນເສີ່ງ
ກັນການບາດເຈັບ ເພີ້ນໜ້າຫັກຕັ້ນກາຣດື່ອນໄໝກ່ຽວກ່າຍ

● **ນໍ້າມີແຮງນັດແລະແຮງນິບຕ່ອ່ງຮ່າງກຳ**
ທຸກສ່ວນ ມີແຮງພູງແລະແຮງກົດໃຫ້ເກີດແຮງນັດ
ແລະກັບຜົນຄລາກລັມເນື້ອ ລດກາງເກົງກຳລັມເນື້ອ
ແລະຍັງທີ່ໃຫ້ກາຮຸນເວີຍນິໂລທິທ່ວ່າຮ່າງກຳຍິ່ເຂົ້ນ
ລດການເຜື່ອລັບຂໍ້ອ່ານຮ່າງກຳ

● **ນໍ້າຫຼວຍຮ່າຍຄວາມຮັບຈາກຮ່າງກຳ**
ໃນຂະນະກອກກຳລັກຢາຍໄດ້ດີມາກ ຈຶ່ງຮູ້ສັກສົດໜີ່ນ
ເຢັນສະບາຍີ່ໃຫ້ວ່າງຄາກເຮັດວິນ

● **ປຶ້ມອັກນັກການບາດເຈັບ**ແລະແພາພາລູ່ພັດງານ
ໄດ້ມາກ

ແຕ່ກ່ອນຈະກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າຄວາມເຕີມ
ຮ່າງກຳໃຫ້ພ່ອມ ໂດຍມີມາຈາ...

● **ອັນຊຸ່ນຮ່າງກຳ** (warm-up) ກ່ອນ 5-10 ນາທີ
ຮ່າງກຳກັບການຍິ່ດັກລັມເນື້ອ (stretching) ໂດຍໃຫ້ເວລາ
ກອກກຳລັກຢາຍ 30-45 ນາທີ ເລັດຈາກກອກກຳລັກຢາຍເຕີຈ
ກວດຜົນຄລາກ (cool-down) ຮ່ວມດ້ວຍ

● **ດີ່ນ້າທັງກ່ອນ**ໃນຮ່າງກຳກັບກຳລັກຢາຍ
ກອກກຳລັກຢາຍໃຫ້ພື້ນພອດໜ້ວຍເພື່ອປົ້ນກັນທະຄວີ

● **ກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າ** ຄື່ອງກອກກຳລັກຢາຍ
ກາລັງແຈ້ງ ຈາກຈະຕ້ອງຮ່າງກຳກົດແສງແດຕນານາ
ແນະນໍາໃຫ້ເບີ້ຍ່າຍ ຫົວໂລ່າຊ້າກັນແດຕທີ່ມີຄ່າ SPF
ອຍ່າງຕໍ່າ 15 ໂດຍຫົວໂລ່າຊ້າກັນລົງນ້າ 30 ນາທີ
ຮົມຄື່ນໄສ່ໝາກ ແລະໄສ່ແວ່ນກັນແດຕ

ເນື່ອເຕີຈີມຕົວກຮັມແລ້ວ...ກີເຮີນ
ກອກກຳລັກຢາຍໃນໜ້າກັນໄດ້ເລີຍ

ร้อนจัด... ระวังโรคล้มแดด

ข้อมูล: สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

อากาศร้อน แสงแดดแรงในฤดูร้อน
ไม่หมายความว่ากำลังภัยเดด
เพราะเสี่ยงเป็นโรคล้มแดด

โรคล้มแดด หรืออีทสโตรก (Heat Stroke) เกิดจากร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป ร่างกายปรับอุณหภูมิได้ไม่ทัน อุณหภูมิร่างกาย สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส รวมถึงการขาดน้ำ และเกลือแร่ร่วมด้วยเป็นเวลานาน ในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์ เด็ก ผู้สูงอายุ และคนอ้วนเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลรักษาพัฒนาอย่างเป็นพิเศษ

สัญญาณสำคัญของโรคนี้ คือ ไม่มีเหงื่ออ กตัวร้อนจัดขึ้น ต่างจากการเพลียแต่หัวไป ที่จะมีเหงื่ออ กด้วย ผู้ที่เป็นอีทสโตรกจะกระแทกหัวมูก อ่อนเพลีย เมื่อยล้า คลื่นไส อาเจียน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หายใจเร็ว และอาเจียนแรง ถึงขั้นเพ้อ ซัก ไม่รู้สึกตัว ตับและไตวาย หัวใจเต้นผิดจังหวะ ทำให้ช็อก หมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิต

การหลีกเลี่ยงทำงานหรือออกกำลังกาย กลางแดดในวันที่อากาศร้อนจัดเปลี่ยนเป็นโนร์มิม หรือในช่วงเช้าและช่วงเย็น นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ดีมีน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน และหลีกเลี่ยง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด จะป้องกันภาวะ ขาดน้ำได้ เมื่อต้องออกจากบ้านควรสวมเสื้อผ้าสีอ่อน ไม่หนา น้ำหนักเบา และระบายความร้อนได้ดี และใช้โลชั่นกันแดดที่มีค่า SPF มากราว 15 ทุกครั้ง

เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และคนอ้วน ควรดูแลให้อยู่ในสภาพแวดล้อมหรือพื้นที่ที่มีอากาศ ถ่ายเทshed ไม่ควรไว้ผู้สูงอายุและคนอ้วน ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือทำกิจกรรมที่เหนื่อยเกินไป จนถึงขั้นหอบ หญิงมีครรภ์หากต้องเดินทางไกล ควรมีผ้าคลุมร่างกายและน้ำดื่ม ห้ามเดินทางอย่างใกล้ชิดและป้องกัน อุบัติเหตุหากมีอาการหน้ามืด วิงเวียน หรือเป็นลม เมื่อพบอาการที่ร้อนจัดภายในอก

ไม่ควรกินเด็กน้ำอัดลมอย่างเด็ดขาด แนะนำ กินน้ำผลไม้ และจดกล่าวบันทึกตามลำท้อง เป็นเวลานาน



มะเร็งปากมดลูก กับไกลเซตเตอร์ไทร

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

“มะเร็งปากมดลูก” เป็นอีกหนึ่งโรคร้ายที่ค่าชีวิตหญิงไทยเฉลี่ย 14 คนต่อวัน จากข้อมูลสถาบันมะเร็งแห่งชาติ พบว่า “มะเร็งปากมดลูก” พนมากรเป็นอันดับสอง รองจากมะเร็งเต้านม

แต่คุณรู้หรือไม่ค่าว่า... “มะเร็งปากมดลูก” กลับกลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตมากกว่ามะเร็งเต้านม และเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งตับ ซึ่งถือว่าเป็นภัยใกล้ตัวผู้หญิงเรา โดยมะเร็งปากมดลูกเกิดจากเชื้อไวรัสมะเร็งแบปปิโลมา ไวรัส หรือเอชพีวี (HPV) ที่ติดต่อได้ทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้หญิงที่เกี้ยงจะเป็นมะเร็งปากมดลูกได้มากที่สุดคือผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย มีบุตรหลายคนเปลี่ยนคู่นอนปอย เคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และมีคันในครอบครัวเป็นมะเร็งปากมดลูกแล้วสุด... แม้เทคโนโลยีทางการแพทย์สามารถผลิตวัคซีนเพื่อป้องกันมะเร็งปากมดลูกได้แล้วก็ตาม

แต่การรักษาปัจจุบันจำกัดด้านค่าใช้จ่ายที่มีราคาสูงและต้องเริ่มฉีดวัคซีนในเด็กผู้หญิงที่ไม่ผ่านการมีเพศสัมพันธ์จึงทำให้ผลดี

การป้องกันแบบเดิมจึงอาจเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับหญิงไทยค่ะ นั่นคือ

การตรวจคัดกรองด้วยวิธี Pap Smear หรือ VIA (Visual Inspection with Acetic Acid) และตรวจทุกๆ 5 ปี ในสตรีอายุ 30-60 ปี สำหรับวิธี VIA เหมาะสมกับสตรีอายุ 30-45 ปี ซึ่งสามารถเข้ารับการตรวจได้ในสถานบริการทุกแห่งที่เข้าร่วมโครงการ

ฉันจะรักษาแล้ว...จะนำเงินอนุมัติันเดือนมาดูแลสุขภาพตนเองด้วยการไปตรวจมะเร็งปากมดลูกเสียงตัวนี้ ก่อนที่จะสายเกินไปค่ะ

“ลิ้น” จุดเสี่ยงมะเร็งช่องปาก

ข้อมูล: สำนักหันตสาธารณสุข

มะเร็งช่องปาก คือ 1 ใน 10 อันดับแรก
ของมะเร็งที่พบในคนไทย

จากข้อมูลโรงพยาบาลในสังกัดกระทรวง
ในปี 2555 พบรหัสเร็งช่องปากมากที่สุดบริเวณลิ้น
จำนวน 354 ราย ซึ่งสัญญาณเตือนของโรคมะเร็ง
ในช่องปากในระยะแรกนั้นจะมีแพลเรี้ยวัง
ในช่องปากที่เป็นแล้วไม่หายภายใน 2 สัปดาห์
มีแผ่นสีขาวๆไม่ออกรหรือแผ่นฟ้าเลือด
มีก้อนพังเป็นก้อน
ขอบลิ้นหรือขอบริมฝีปากที่มีลักษณะ
แข็งเป็นไถ เจ็บคอดรื้อวัง เลี้ยงเหงบ กลืนลำบาก
หรือมีอาการแสบลิ้น

กลุ่มที่เข้าข่ายเสี่ยง คือ ผู้ที่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า
กินหมากเป็นประจำ และมีประวัติยาติป่วย
เป็นมะเร็ง โดยเฉพาะเมื่อมีอายุ 40 ปีขึ้นไป
หากลังเกตและพบอาการดังกล่าวควรรีบไป
พบแพทย์เพื่อตรวจรักษาโดยด่วน

การป้องกันหนีดีที่สุดคือ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง
ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งในช่องปาก เช่น การสูบบุหรี่
ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครื่ยหามาก และหมั่น
ดูแลสุขภาพช่องปากให้สะอาด

ก่อสร้างดูดควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจ
ลักษณะของร่องรอยมะเร็งช่องปากที่บ้านประจำทุกวัน



รัก (ลด) หวาน ไม่มีน้ำตาลและไขมัน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เมื่อถึงช่วงเทศกาลวันแห่งความรักที่ “รัก” ขนมแทنใจส่วนใหญ่จะหนีไม่พ้นเค้ก หรือช็อกโกแลต ในส่วนของความรัก.. ก็คงเป็นเรื่องที่ดีค่ะ แต่ในมุมของสุขภาพ หากเปลี่ยนเป็นการชวนกัน รับประทานอาหารสุขภาพ ก็น่าจะเป็นมืออาชีพ ซึ่งต้องใช้เวลาและไม่ยุ่งยากซับซ้อน

เริ่มจากอาหารที่กินนั้นต้องครบ 5 หมู่ และ หลากหลาย ปริมาณต้องไม่มากเกินความต้องการ ของร่างกาย ยิ่งถ้าเป็นมื้อւ่ำเป็นตัวแอล์คราฟ เสือก เป็นเมนูประเภทสัดส่วนแบบน้ำใส นั่นสูตรไว้มั่นต่อ แต่หากต้องการอาหารประเภทโปรตีน ก็ให้เลือก เนื้อปลา เนื้อไก่ หรือหมูเริ่มวัน เป็นมื้อหลัง

เพราะเนื้อสัตว์เหล่านี้จะมีไขมันต่ำ ทำให้ไม่เสียงเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคอ้วน แต่ถ้าหนึ่งสิ่งสำคัญที่อย่างให้ทุกๆรักต้องดำเนิน คือ ทุกเมนูที่รับประทานนั้นต้องไม่หวานจัด มันจัด และเค็มจัด และเพิ่มผักและผลไม้สดใหม่หวาน ให้มากขึ้นในแต่ละมื้อตัวอย่างรับประทานได้ทุกมื้อ ก็จะยิ่งดีต่อสุขภาพ ส่วนของหวานทุกชนิด หากดื่มหรือเลี้ยงให้ก็ควรเลี่ยง เพราะขนมหวานคือตัวร้าย ที่ทำลายหุ่น หากไม่มีการควบคุมปริมาณให้พอดีมาก ก็จะยิ่งดีต่อสุขภาพ

ความรักเป็นสิ่งที่ดี แต่ชีวิตไม่ใช่ รักสุขภาพด้วยแล้ว ก็เท่ากับได้รับสิ่งดีๆ เป็นสองเท่า





มาตรฐาน... เบเกอร์ต้าดาวรัตน์กันเถอะ

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

แค่เลียชิ้วโรครัตตاتการเจ็บไข้เลือดออก หลายคน
อาจจะง่วง...มันคือโรคอะไรกันแน่?

โรคภัยต้าดาวรัตน์หรือศัพท์ทางการแพทย์
เรียกว่า “ไซน์ เรสเตอรองซ์โนโนเดรอม” ก็ไดจากการ
แพ้ผงชูรส ทำให้รู้สึกชาที่ปาก ลิ้น ปวดกล้ามเนื้อ
บริเวณเหงือกแก้ม ตันคอ หน้าอก คลื่นไส้ อาเจียน
กระหายน้ำ

ผู้ที่แพ้มากๆ จะชาที่ใบหน้า หู อาจเป็น
อัมพาตตามแขนขาชั่วคราวได้ แต่ออาการเหล่านี้
จะหายเองภายใน 2 ชั่วโมง หากไม่มีอาการ
แทรกซ้อนอื่นๆ แต่กลุ่มที่ต้องระวังให้มากคือ
หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรกินผงชูรสเด็ดขาด เพราะอาจ
ส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้

ยิ่งขณะนี้มีการผลิตผงชูรสปลอมมากขึ้น
จำนวนมาก ทำให้ผู้บริโภคต้องระมัดระวังเพิ่มมากขึ้น
ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ด้วยๆ คือ นำผงชูรส
ประมาณครึ่งช้อนชาใส่ลงในช้อนโลหะ เผาจนไหม้
หากเป็นผงชูรสแท้ สารน้ำจะไหม้ไฟเป็นถ่านสีดำ
ที่ช้อน แต่ถ้าเป็นผงชูรสที่มีส่วนผสมของบอร์กช์
หรือโซเดียมแอลไฟต์ผสมอยู่ จะพบว่าวีทั้ง
ส่วนที่ไหม้เป็นสีดำและส่วนที่เหลือค้างเป็นสีขาวที่ช้อน
ก่อนเลือกซื้อจึงต้องเลือกันหน่อย ทั้งที่บ่อ
บรรจุครัวอยู่ในสภาพดี ขอบหนึ่งไม่มีรอยตำหนิ
มีเชือกอาหารแสดงคำว่า “ผงชูรส”

**กีฬาดันต์ต้อบเมเดเครื้อเบนนาข อช.
รับรองความปลอดภัยตัวเอง**

80-90 ເລກວັນຕາຍ ຂອບດນຮ່າງນາ

ຫົວໜຸດ: ສໍານັກໂກນາກາຮ

ຊຳວັນ...ມອງໄປທາງໄກນັ້ນແຕ່ທຳນຸ່ມ-ສາວວ່າງຕຸ້ນໍ້າຍ
ເດີນຍ້າຍຍ້າຍເຕີມໄປໝາມດ

ຈະທຳວ່າຢ່າງໄດ້?...ຄ້າປະເທດໄທຍກຳລັງມືຄົນວັນ
ເຕີມເຫັນເວື່ອຍໆ

ຄນວັນ...ນອກຈາກຈະຮູ້ສຶກອີ້ດີອັດຕຸວ່ອງ
ເພຣະໄສເລື້ອຜ້ານີ້ໄດ້ແລ້ວ ຍັງແຕມດ້ວຍໂຮຄຽມເຮົາ
ສຸຂພາພແຍ່ ເພຣະກິນອາຫາຣໄມ່ເທມະສມ
ຂາດກອກກຳລັງກາຍ ທໍາໃຫ້ຄົນວັນຄູກຄຸກຄາມ
ດ້ວຍໂຮຄປະຈຳຕົວ ເຊັ່ນ ໂຮກທັງໃຈ ແກ້ວານ
ຄວາມດັ່ນໄລທິຫຼຸງ ໄໝມັນ ແລະລອດເລືອດ ໄລາ

ແຕ່ເຮົາຈະຮູ້ໄດ້ວ່າຍ່າງໄວ່...ວັນ
(ວັນຕາຍ) ດູ້ໄດ້ຈາກຮອບເວອກຫຼຸງເກີນ
80 ຊມ. ຂາຍເກີນ 90 ຊມ. ອົງນ້າຫັນຕັກ
ຫຼຸງເກີນ 80 ກກ. ຂາຍເກີນ 90 ກກ.
ເມື່ອຍິບສາຍວັດແລະກໍາວາຂາໜີ້ນ
ຊັ້ນນໍາຫັນ...ເກີນສອງເລີ່ມຕົວ ໂດຍ
ຕີຣີມດັວກປັບປຸງລື່ມພຸດຕິກຣມກັນໄດ້ເລຍ

ເຮີ່ມດັນດ້ວຍກິນອາຫາຣໄຫ້ຄຽບ 3 ມື້ອ
ກາຍໃໝ່ເຊັ່ງເລາ 8-10 ຊ້າໂນ່ງ ໃນ 1 ວັນ ໂດຍເໜັ້ນອາຫາຣ
ທີ່ມີກາກໄຍສູງ ເຊັ່ນ ຜັກ ພລໄນ້ ລດຫຽວອົງຂອງຫວານ
ຫວດ ມັນ ແລະເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີແລກອອກລູກຄ່າທຸກໆນີ້ດ
ດື່ມໍ່ນໍາເປົ່າອ່າຍ່ານ້ອຍ 8 ແກ້ວຕ່ວັນ ແລະດັ່ງຂັບວ່າງກາຍ
ດ້ວຍກິນກຳລັງກາຍເມື່ອປະຈຳສຳເນົາຄະ

**ເພື່ອບັດນີ້...ກາຣລັດນ້ຳນັກກີໄນໃຈ
ເຮື່ອໜ້າກອັກຕ່ອໄນ**

มะเร็งเต้านม...

กับรักษขอเบนบุปผาไทย

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อพูดถึงโรคคร้ายที่น่ากลัวสำหรับผู้หญิงในขณะนี้ คงหนีไม่พ้น...มะเร็งเต้านม ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของหญิงไทยค่ะ

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่า...มีความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านม?

มะเร็งเต้านนมักพบในผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือแม้แต่ อายุ 20-30 ปี ก็พบได้บ่อยเช่นกัน โดยกลุ่มเสี่ยงคือ กลุ่มที่ มีประจำเดือนเมื่ออายุยังน้อยหรือกลุ่มที่ หมดประจำเดือนช้า มีญาติพี่น้องเป็นโรคมะเร็งเต้านม กินอาหารประเภทไขมันมากเกินไป และขาดการออกกำลังกาย ซึ่งผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาส่วนใหญ่มักมาด้วยอาการมีก้อน มีแผลที่เต้านม มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลจากหัวนม

การป้องกันมะเร็งเต้านม คือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานผัก ผลไม้ให้มากขึ้น และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รวมทั้งรู้จักการตรวจหามะเร็งเต้านม ด้วยตนเอง...

เริ่มจากการลังกอกหัวความผิดปกติของเต้านมทั้ง 2 ข้าง หน้ากระจาก และตรวจคำเตือนมตโนงเดือนละครั้ง ทุกเดือน หากพบความผิดปกติท้องรับพบแพทย์เพื่อทำการตรวจซ้ำ ด้วยเครื่องเอกซเรย์เต้านม (MAMMOGRAPHY) เพราะ จะช่วยรักษาให้หายได้ และมีโอกาสลดชีวิตมากกว่าร้อยละ 90 ถ้าพบในระยะที่มะเร็งมีขนาดเล็ก และยังไม่แพร่ไปท่อน

แต่หากคุณยังไม่ใส่ใจ...ก้อนเนื้อมะเร็งอาจโตขึ้น และหมดโอกาสที่จะรักษาให้หายขาด และเสียชีวิตในที่สุด

มะเร็งเต้านม...อาจจะเป็นกับรักษสวนรับดูแลยากดู แต่การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำก็เป็นการช่วยลดอัตราเสี่ยงให้เหลือเกิน



ົກ ພລໄມ້... ກັບມະເຮີ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກໂຄຫາກາຣ

ກົບພັກ ພລໄມ້ຖຸກວັນ ເຊຍໃຫ້ຮ່າງກາຍແບ່ງແຮງ ລດຄວາມເສື່ອງການເກີດມະເຮີຕ່ວຍ

ນອກຈາກການກົບພັກແລ້ວ ກາຮລ້າງຝັກ
ພລໄມ້ໃຫ້ສະອາດກຳສຳຄັງ ເພົ່າທາກລະເລຍຈາລ
ມີສຳເນົາສະສົນໃນຮ່າງກາຍກ່ອນໃຫ້ເກີດມະເຮີໄດ້ເຫັນແດຍວັນ
ລ້າຍສະດາດ..ລດເສື່ອງໂຮກມະເຮີ

ຝັກ ພລໄມ້ ຕາມທົ່ວຕົວແມ່ໜ້າຕາສີລັ້ນ
ຈະດູດດ ສະດາດ ແຕ່ຮູ້ຮ້ອມໄວ່ວ່າ? ຈາມມີສາຮເຄມີ
ທັກດຳມາກມາຍ

ຜູ້ບໍລິໂຄດຈຶ່ງຄວາມໃຫ້ຄວາມສຳຄັງກັບວັນຕະຍາ
ຈາກສາຮເຄມີຕົກຄ້າງ ຮ່ວອກຮະສມຈາກຢາກຈ່າແມລັງ
ຢາກຈ່າວ່າພີ້ທີ່ເປັນສາຮກ່ອມະເຮີ ເຫັນ ຢາກຈ່າແມລັງ
ຈຳພວກຄລອິນເຕເທໄໂໂຄຣຄາຣົບໂນ (Chlorinated
Hydrocarbon) ຮ່ວອເຮັດວຽກວ່າອ່ອຽກາໂນຄລອິນ
(Organochlorine) ໄດ້ແກ່ ອັດຕຣິນ ເຄລເຮັນ ດີດີ້
ຄລອເດັນ ດັລືຕຣິນ ທີ່ຈຶ່ງນໍາມາໃຫ້ຈັດແມລັງໄດ້ຫ່າຍ
ໝົດ ສາຮເຫັນນີ້ອຸ່ນໃຫ່ຮ່າມຈາຕີໄດ້ນານແລ້ວໄໝສາຍ
ຕ້ວ່າຍ ກ່ອນໃຫ້ເກີດສາຮພິທົກຄ້າງແລ້ວເປັນວັນຕະຍາມາກ

ທາກຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບສານນີ້ໃນປະມາມາກ
ຈະທຳກີ່ເກີ້ມ່ວຍຄືຮະບະ ໜ້ານີ້ມີ ທ້ອງວ່າ ຈາກຫ້າຈາວຍ
ຈົນເຖິງຂັ້ນແສີຍຮື້ອີຕິ ແຕ່ກໍາຕົວໄດ້ຮັບໃນປະມາມາກ
ຄ່ອຍໆ ສະສົນຈະເປັນສາເຫຼຸຂອງການເກີດມະເຮີ
ເຫັນ ມະເຮີຕ້ານມີໃໝ່ຜູ້ຄົງ

ຖຸກຄວັງເລື່ອຊື້ອັກ ພລໄມ້ສັດຈາກຕາດ
ກ່ອນນຳມາປຽງອາຫາຮວຽກລ້າງນໍ້າໃຫ້ສະອາດ
ເພື່ອປຶ້ອງກັນສາຮເຄມີແລະຍ່າດແມລັງຕົກຄ້າງດ້ວຍວິທີການ ດັ່ງນີ້

● ລອກເປັນ ອັກດ້ານນອກອາກໃຫ້ໜົມ
ແລ້ວລ້າງຝັກນີ້ກົກກົກໃຫ້ໄລນານ 2 ນາທີ ຮ່ວອ

- ແຊ້ໃນນໍ້າຜສມເກລືອ ທີ່ຈຶ່ງນໍ້າຜສມ
ນໍ້າສົມສາຍຫຼູ້ທີ່ໄວ້ວານ 10-15 ນາທີ ຮ່ວອ
- ແຊ້ໃນນໍ້າຜສມໂໂຄເຕີຢືມໄປຄາຣນອນເຕ
1 ຂັ້ນໂຕຕ່ອນ້າ 1 ກະລະມັງ ທີ່ຈຶ່ງນໍ້າ 4 ລົຕຣ

- ແລ້ວນໍ້າຜົກລ້າງນໍ້າສະດອກີ 2-3 ຄັ້ງ
ເພື່ອຮະລັງສາຮພິທົກຄ້າງອາກໃຫ້ໜົມ

ນອກຈາກນີ້ ດຽວຫລືກເລີ່ມການກົບພັກ
ນອກຄຸດກາລ ເພື່ອຈັກໃຫ້ສາຮເຄມີມາກວ່າຜົກຕາມຄຸດກາລ
ກົບພັກ..ລດເສື່ອງມະເຮີ

ກາຮກົບພັກ ພລໄມ້ສັດເປັນປະຈະຈ່າຍໃຫ້
ສຸຂພາພີ້ ອົງກໍາກວານອານາມຢໂລກ ແນະນຳໃຫ້ກົບພັກ
ພລໄມ້ວັນລະ 400 ກຣັມ ເພື່ອຫ່າຍລົດຄວາມເສື່ອງ
ຕ່ອໂຮກໄນ້ຕິດຕ່ອເຮົ້ວຮ່າງຕ່າງໆ ເຫັນ ມ້າໃຈໜີ້ດີເລີດ
ເສັ້ນເລືອດໃນສອນດົບ ແລະນະເຮັງບາງໜີ້ດີ

ປັບປຸງພັບວ່າ ດັນໄທຍົກົບນ້ອຍມາກ
ເທົກໄທຍ້ອັລະ 58.9 ໄນໄດ້ກົບພັກທຸກວັນ ແລະກົບພັກເພິ່ນ
ຂັ້ນຄົງຕ່ອງວັນເທົ່ານັ້ນ ທັງໆ ທີ່ຄວະຈະກົບພັກໃຫ້ໄດ້
ວັນລະ 12 ຂັ້ນກົບເຂົ້າ ສ່ວນຜູ້ໄຫ້ຢືນພັກນ້ອຍມາກ
ເຫັນກັນ ກົບພັກເພິ່ນວັນລະ 2 ຂັ້ນຄົງຕ່ອງເທົ່ານັ້ນ
ໃນຂະນະທີ່ກ່ຽວຂ້ອງອານາມຢແນນໃຫ້ຜູ້ໄຫ້ຢືນພັກເຖິງ
18 ຂັ້ນຕ່ອງວັນ ຮ່ວອ 6 ທັພີ

ວິທີກົບພັກ ພລໄມ້ເກີ້ມ່ວຍຄືຮະບະທີ່ດີ ອົບ ກົນໃຫ້
ທຫາກຫລາຍ ເພົ່າພັກຜູ້ນໍ້າມີຢາຫາຣ ຮ່ວອເສັ້ນໄໝ
ຫ່າຍທຳຄວາມສະດາດລຳໄສ ຫ່າຍລດກາຣດູດຈີ່ມີມັນ
ຄອເລສເຕອຣອລ ໃນເລືອດ ມີວິຕັມິນແລະແວ່ຮ່າຕູ
ຫ່າຍປັບສມດຸລເອນໄໝ໌ແລະຍອດໝົມໃນຮ່າງກາຍ
ໃຫ້ກ່ຽວຂ້ອງຄວາມສະດາດລຳໄສ ໃຫ້ສາຮພິທົກຄ້າມີມີທີ່
ຕ້າມມະເຮີບາງໜີ້ດີ ເຫັນ ມະເຮີຕ້ານມີມີ
ສາຮຕ້ານອນນຸ່ມລົງສະ ຫ່າຍຕ້ານການອັກສອບອອງເຊລົລ໌
ແລະເພີ່ມງວມຄຸມກັນວັນຮ່າງກາຍດ້ວຍ

**ປະເປົ້າຂ່າຍການນາດນີ້...ນັ້ນມາກົບພັກ
ພລໄມ້ສັດ ສະອາດກັນເດອະ**

ควบคุม “เบาหวาน” ด้วยการ (เลือก) กิน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ



ในช่วงชีวิตคนเราคงไม่มีใครที่่อยากป่วย
เป็น “เบาหวาน”

แต่เมื่อป่วยแล้วต้องรู้จักดูแลสุขภาพตนเอง
การเลือก กินอาหารแต่ละมื้อ อย่างไร ควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด เพราะหากไม่ควบคุมปล่อยให้
ระดับน้ำตาลในเลือดสูงเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ทั้งโรคไตวาย โรคหลอดเลือดหัวใจ
หลอดเลือดสมอง และเกิดแพลงท์เท้า ถ้าลูกสาว
มีโอกาสโടนตัดเท้า หรือถ้าร้ายแรงไปกว่านั้น
คือ ตาบอดได้เลยที่เดียว

จะกินอาหารแต่ละครั้งจึงต้องใส่ใจให้มาก
โดยรู้จักควบคุมชนิดและปริมาณอาหารที่กิน
ผู้ที่เป็นเบาหวานและยังไม่มีโรคแทรกซ้อน
ควรควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป
ลดภาวะเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคแทรกซ้อนต่างๆ

ทุกวันนี้ผู้ป่วยเบาหวานเลือก กินอาหารต่างๆ
ได้ เช่นเดียวกับคนปกติ แต่จำเป็นต้องเรียนรู้ว่า
จะกินอาหารมagan้อยแค่ไหน จึงจะไม่ทำให้
น้ำตาลในเลือดสูง โดยมีหลักการง่ายๆ ด้วยการ
ควบคุมชนิดและปริมาณcarbs ใบไชเดรตที่กิน
โดยแบ่งอาหารออกเป็น 6 หมวด ซึ่งอาหาร
ที่อยู่ในหมวดเดียวกันจะให้สารอาหารประเภท
การใบไชเดรต โปรตีน ไขมัน เลวี่ไลกลัดเดย์กัน

● หมวดข้าว – แป้ง

อาหารประเภทนี้ ได้แก่ ข้าว ก๋วยเตี๋ยว
ขนมปัง เปื้อก มัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผู้ป่วยเบาหวาน
กินอาหารในกลุ่มนี้ได้ เช่นเดียวกับคนปกติ ไม่จำเป็น
ต้องห้ามจริงๆ มากกินไป

● หมวดผลไม้ต่างๆ

ผลไม้ทุกชนิดมีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ

แม้จะมีไข้อาหาร แต่หากกินมากกว่าปริมาณ
ที่กำหนดจะทำให้น้ำตาลในเลือดสูงได้ ผู้ป่วยเบาหวาน
ควรเลือก กินผลไม้ 1 ชนิดต่อ มื้อ วันละ 2-3 ครั้ง
หลังอาหาร หลีกเลี่ยงผลไม้หวานจัด เช่น ทุเรียน
ขนุน ละมุด หรือผลไม้ตากแห้ง

● หมวดพักเบันต่างๆ

อาหารกลุ่มนี้มีวิตามิน แร่ธาตุ และไข้อาหารมาก
ควรกินให้มากขึ้น ในทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะ
ผักใบเขียวสดหรือสุกคินได้ตามต้องการ ถ้านำผัก
มาคั้นเป็นน้ำคราฟต์มีกาดด้วย เพื่อจะได้ไข้อาหาร
ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและไขมันในอาหาร
ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง

● หมวดเนื้อสัตว์ต่างๆ และพลังงานหนัก

อาหารกลุ่มนี้ให้โปรตีนเป็นหลัก ผู้ป่วยควร
ได้รับทุกสิ่ง มีอะล 2-4 ช้อนกินข้าว และควรเลือก
เนื้อสัตว์ชนิดไม่ติดมันและหนัง ควรกินปลาเนื้อง
หรือต้ม และเต้าหู้ให้บ่อยขึ้น

● หมวดเบน

ผู้ป่วยเบาหวานควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำ
ที่ปูรุ่งแต่งรสทุกชนิด เช่น น้ำรสดหวาน น้ำรสดแฟฟ
น้ำรสดครัวอร์กี้ หรือน้ำรสด็อกโกรแลต ให้เปลี่ยนมาดื่มน้ำ
นมพร่องมันเนยหรือนมไข่มุกไขมันแทนจะดีกว่า

● หมวดไขมันหรือน้ำมัน

เนื่องจากไขมันและน้ำมันทุกชนิดให้พลังงานสูง
ผู้ป่วยเบาหวานควรจำกัดปริมาณการกิน
และหลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้น้ำมันทอดด้วย ประเภทกล้วยแขก
ปา皇โภโก ลูกชิ้นทอด รวมถึงแป้งอบที่มีเนยมาก
และอาหารที่มีเกลีก ส่วนน้ำมันที่ใช้ปูรุ่งอาหารก็ควร
เลือกน้ำมันพีช เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันน้ำmelon
ซึ่งไม่มีคอเลสเตอรอล

**ก็ 6 หมวดอาหาร เป็นกลุ่มการ
เลือก กิน บ่ายๆ สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน
ให้อะช่วงควบคุมน้ำตาลในเลือดในชั้งเช้าน
และสับยลด์ต่อสุขภาพด้วย**



อาหารป้องกัน สิว

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“สิว” สิ่งที่ใครๆ ไม่ต้องการ แต่ปัญหานี้ยังพบมากในวัยรุ่น ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันที่ผิดหนัง ส่วนใหญ่จะเกิดบนใบหน้า บางคนส่วนมากจะเกิดบนหลัง ไหปลาร้า หน้าอก และแขน ทำให้ความมั่นใจในการเข้าสังคมลดน้อยลง ส่งผลให้เกิดภาวะเครียดซึ่งเป็นสาเหตุของอาการตุ่นให้เกิดสิว

สารอาหารบางชนิดที่ช่วยลดความเครียด จึงนำมาใช้ป้องกันสิวในรูปแบบของการกินและใช้ทากายนอกห้องพับได้โดยทั่วไป ได้แก่ วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินดี และวิตามินอี รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม โครเมียม

กำมะถัน และสังกะสี แต่ควรป้องกันสำหรับวัยรุ่นที่ดีที่สุด คือ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้มีความหลากหลายในแต่ละหมู่ รวมทั้งกินผักและผลไม้สด ในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะสังกะสี ซึ่งมีมากในข้าวกล้อง อั่วเหลือง อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ ไข่ และตับ เพราะสังกะสี เป็นสารจำเป็นสำหรับการทำงานของต่อมไขมัน และยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย

การได้รับอาหารถูกต้องตาม
หลักโภชนาการรักษาผิวนะง้นให้สะอาด
เป็นประจำ ทักษะอนันต์ให้เก็บงอบ ออกกำลังกาย
สม่ำ่เสมอ และได้รับแสงแดดบ้าง
จะช่วยป้องกันสิวได้



ข้าวกล้อง ต้อบลอบกิน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

บางคนบอกว่ากินข้าวกล้องแล้วฝีดคอบ้าง กลืนยาก หายใจไม่นิ่ม สืดไม่น่ากินบ้าง คนที่กินใหม่ๆ จึงไม่เคยชิน แต่หากกินไปลักษณะจะรู้สึกว่าข้าวกล้องมีความหอมกว่า กินแล้วอิ่มกว่า ยิ่งเดือนานๆ จะได้รสชาติมากกว่า แรกข้าวกล้องยังมีคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าข้าวขาว เพราะกระบวนการขัดสีจะทำให้สูญเสียคุณค่าสารอาหาร

ด้วยความที่ข้าวกล้องมีคุณค่าทางอาหารสูง ยังเหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเชื้อราหลายชนิด ด้วย ที่สำคัญคือเชื้อราในกลุ่มที่สามารถสร้างแอกฟลาโกซิน (Aspergillus flavus) ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรง และยังมีผลต่อการเจริญเติบโต การสืบพันธุ์ การผลิตน้ำนม และการผลิตไข่ ซึ่งความร้อนจากการหุงข้าว การต้ม การนึ่ง ก็ไม่สามารถกำลายพิษของแอกฟลาโกซินให้หมดได้ เพราะแอกฟลาโกซินทนความร้อนได้สูงถึง 250 องศา

วิธีป้องกันอันตรายจากเชื้อรา แอกฟลาโกซิน

- ใช้ครั้งละน้อยๆ ไม่เกิน 2 กิโลกรัม
- เลือกถุงข้าวชนิดที่ เป็นสูญญากาศ

คือ ถุงแพ๊บ แบบติดกับเมล็ดข้าว

- เปลี่ยนที่ห่อข้าวหลายถุงมุนเวียนกันไป
- เก็บรักษาในที่แห้ง ไวน้ำ

ข้อแนะนำและวิธีเลือกซื้อข้าวกล้อง

● เลือกข้าวที่ไม่มีรอยแห่งแสดงว่ามีน้ำข้าวที่มีประโพไซน์มากที่สุดหลุดไป (ถ้ามีเมล็ดข้าวจะเห็นเป็นจุดสีเหลืองชุ่นปนน้ำตาล ขนาดประมาณ 2 มิลลิเมตร)

● สีของเมล็ดข้าวควรเป็นสีขาวชุ่น หรือมีสีน้ำตาลปนอยู่บ้าง (ถ้ามีรำเคลือบมากที่สุดจะมีสีแดง ถ้ามีรำเคลือบปนอย่างจัดจะมีสีน้ำตาล ถ้ามีรำเคลือบค่อนข้างน้อยจะมีสีเหลืองปนน้ำตาล)

- ไม่มีกลิ่นอับชื้น

เคล็ดลับการหุงข้าวกล้องให้อร่อย

● ก่อนชราข้าวควรเก็บสิ่งแปรปรวน ออกเสียงก่อน และควรซราข้าวด้วยเวลาสักๆ และเบาๆ เพียงครั้งเดียว เพื่อไม่ให้วิตามินสูญเสียไปกับน้ำซุปข้าว

● การหุงข้าวกล้องต้องใส่น้ำมากกว่าหุงข้าวขาว เนื่องจากข้าวกล้องยังมีเยื่อหุ้มเมล็ด การดูดซึมน้ำจะยากกว่าจึงต้องใช้เวลาในการหุงข้าวนานกว่า ดังนั้นในการหุงข้าวกล้อง 1 ส่วนจะต้องน้ำประมาณ 2 เท่า ถ้าจะให้ประหยัดเวลาหุง ควรใช้ข้าวกล้องก่อนประมาณครึ่งถึง 1 ชั่วโมง แต่ในน้ำอาจสูญเสียวิตามินบางอย่างที่ละลายน้ำไปบ้าง แต่ถ้าเป็นไปได้ เพื่อลดการสูญเสียวิตามินบางอย่างจะต้องใช้ปริมาณน้ำที่ เช่นในปริมาณที่เกือบพอจะได้ไม่ต้องเห็นน้ำที่แข็งข้าวทึบได้

● สำหรับข้าวใหม่หรือข้าวเก่าจะมีผลต่อการหุง เพราะข้าวใหม่เมื่อหุงสุกจะมีลักษณะเมล็ดข้าวติดกันมาก ส่วนข้าวเก่าเมื่อหุงสุกการติดกันของเมล็ดข้าวจะน้อย เนื่องจากข้าวเก่า เมล็ดข้าวจะแห้งกว่าข้าวใหม่

**เบบี้เบบเบลล์ดับบลันด์นี่ มือต่อไป
เบบี้บันจากข้าวขาวแล้วันน้ำนมlob6
กินหัว “กล้อบ” กันเถอะ**

ឃុំបានវាន ច៉ែល..វានារម្មោះ

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“อาหารເຫຼາ” ເປັນມືອ້າຫາຣກໍສໍາຄັນ
ກີ່ຖຸກຄນໄມ່ຄວຽພລາດ

เพราะหลังจากการอนงนักผ่อนมาหลายชั่วโมง
 เมื่อตื่นมาจะดับน้ำตาลในเลือดจะต่ำลงเนื่องจาก
 ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารมาทั้งคืน ทำให้รู้สึกหิว
 หากไม่เตรียมพลังโดยการกินอาหารเข้ามัน ร่างกาย
 จะดึงพลังงานจากคาร์บอไฮเดรตที่สะสมไว้ในตับ
 มาใช้เพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ทำให้ร่างกายทำงาน
 ได้ตามปกติ

อาหารเช้ามีผลต่อการควบคุมความรู้สึก
อย่างอาหาร การงดหรือลดอาหารเช้ามีผลกันน้ำหนัก²
เกินหรือเป็นโรคอ้วนกว่าคนที่กินอาหารเช้า เพราะ
คนที่อดอาหารเช้าจะมีอาการทิ้งปลดปล่อยตลอดทั้งวัน
ทำให้กินอาหารได้มากกว่าปกติ และผู้ที่อดอาหารมีน้ำหนัก³
มักจะกินของจุบจิบ โดยที่ของจุบจิบส่วนใหญ่นั้น⁴
จะเป็นไขมันและน้ำตาลค่อนข้างสูง และการขาดอาหารเช้า⁵
จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อารมณ์แปรปรวนง่าย⁶
ซึ่งเด็กๆ ไม่ควรขาดอาหารเช้าเป็นนิยม

มีงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า การกินอาหารเช้าเป็นประจำสามารถช่วยลด การเกิดโรคเบาหวานที่มีสาเหตุจากภาวะผิดปกติ ของอินซูลิน รวมทั้งโรคที่เกี่ยวกับหัวใจ หลอดเลือด และโรคอ้วนได้ เนื่องจากการกินอาหารเช้าสำคัญ ต่อการตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลินและ กระบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย โดยอาหารเช้าจะให้พลังงานในการนำไปใช้ทำ กิจกรรมระหว่างวัน ลดความรู้สึกทิ่อมทบogg ว่า ร่างกายต้องการพลังงานเพิ่ม ปกติร่างกายต้องการ พลังงานเพื่อกระตุ้นการสร้างและหลังฮอร์โมน อินซูลิน เพื่อให้น้ำตาลเข้าสู่เซลล์และเปลี่ยนไปใช้ ในรูปแบบของพลังงาน ซึ่งถ้ามีปริมาณของฮอร์โมน อินซูลินที่มากเกินเป็นเวลานานโดยที่ร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้ร่างกายตอบสนองฮอร์โมน อินซูลินลดลง ก่อให้เกิดโรคเบาหวานในที่สุด

นอกจากอาหารเช้าจะมีความสัมพันธ์กับ

โอกาสเกิดโรคเบาหวานแล้ว อาหารเข้ายังมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยเบาหวานสามารถควบคุมอาหารได้ดีขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของต่างประเทศพบว่า คนส่วนมาก มักเข้าใจผิดว่าผู้ที่เป็นเบาหวานประเภทที่ 2 มักจะกินอาหารที่ลดน้อยๆ แต่บ่อยครั้งประมาณ 5 - 6 มื้อยี่อิต่อวัน แต่ในความจริงแล้ว ผู้ที่สามารถควบคุมระยะดับน้ำตาลในเลือดได้ดีคือ กกลุ่มที่ กินอาหาร 3 มื้อ โดยเน้นอาหารเข้า อาหารเที่ยงเป็นมื้อหลัก และกินอาหารมื้อเย็นน้อยลง ทั้งนี้ นอกจากจะมีผลดีในการควบคุมระยะดับ น้ำตาลในเลือดแล้ว ยังส่งผลดีต่อการลดน้ำหนัก และทำให้ไขมันในตับลดลงด้วย ซึ่งได้สรุปปูแบบ การกินอาหารไว้ว่า

“Eat breakfast like a king, lunch like a prince, and dine like a pauper : กินอาหารมื้อเช้าอย่างราชา กินอาหารมื้อเที่ยงอย่างเจ้าชาย และกินอาหารมื้อเย็นอย่างราชากา”

สำหรับอาหารเช้าที่ดีควรมีคุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ ทั้ง ข้าว แบ่ง เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และไขมัน ควรมีพลังงานประมาณ 400-500 กิโลแคลอรี่ หรือประมาณข้าว 2.5-3 หัวพี เนื้อสัตว์ 2-3 ช้อนกินข้าว ผัก 2 หัวพี และไดร์บีไขมันแลกน้อย จากการประกอบอาหาร และมีผลไม้อีก 1-1.5 ลิตร ซึ่งเป็นวิตามินอาหารที่ใกล้เคียงกับวันอาหารทั่วไป เช่น

- ข้าวต้ม 1 ชาม
 - ข้าวสวยกับต้มเลือดหมู 1 ชุด
 - ข้าวราดแกง กับข้าว 2 อายุ่ง

โดยครัวมีผลไม้ร่วมด้วยเช่น กล้วยน้ำว้า 1 ผล หรือส้ม 2 ผลกล้า หรือผลไม้ที่เป็นคำจัดใส่จานเล็กๆ ก็จะได้ทั้งคุณค่าทางโภชนาการที่พอกเพียงต่อว่างกาย

ສູນກາເຕີເນີນຕັນໄດ້ປ່າຍໆ ເພື່ອເວັນ
ວັນໃນນີ້ຕ້ອງເຫັນກີ່ມີປະໂບນ໌ ກີຈະກຳໃນ
ຮ່າງກາງແຫຼ່ງແນ້ງ ບໍ່ໄດ້ລະບານວ່ານ

เดี๋ยวๆ อะๆ แก้กลิ่นปากไม่ต้องบุจด

ข้อมูล: สำนักหันดูสาธารณสุข

หลายครั้งที่ปัญหากลิ่นปากทำให้การสนทนาระยะเวลาอันสั้นด้วยกลิ่นที่ไม่ประ่อนน่า

กลิ่นปากที่เกิดขึ้นเป็นผลมาจากการเรียกในช่องปาก ทำให้เกิดการเน่า มีกลิ่นเหม็นซึ่งสามารถแยกกลิ่นเหม็นออกได้หลายลักษณะแตกต่างกัน คือ กลิ่นที่มาจากด้านหลังของลิ้น กลิ่นที่เกิดจากโรคพันผุ กลิ่นของโรคบริหันต์ กิ่นที่มาจากการพันปลอม กลิ่นจากการสูบบุหรี่ กลิ่นจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกลิ่นของอาหารที่รับประทาน

การโฆษณาทางการดีดและลูกومที่แสดงสรรพคุณว่าอมแล้วทำให้สดชื่น พันไม่ผุ เพราะเริ่มน้ำตาลจึงมีผลต่อการเลือกใช้เพื่อลดปัญหากลิ่นปากของคนไทย ซึ่งจากข้อมูลการสุมสำรวจของสำนักหันดูสาธารณสุข กรมอนามัย เกี่ยวกับการบริโภคอาหารว่างและเครื่องดื่ม การดูแลสุขภาพช่องปากและสภาวะทันตสุขภาพของเยาวชนในโรงเรียน ระดับมัธยมศึกษาทั่วประเทศปี 2556 พบร่วมเดือนธันวาคม เนื่องในวันเดือนธันวาคม ร้อยละ 55.1 และลูกوم ร้อยละ 42.3 เพื่อรักษาลิ่นปาก

ความจริงแล้ว...หากผู้ร่วงและลูกอมไม่ได้ช่วยลดกลิ่นปาก เพียงแต่ชักลิ่นหอมกลับกลิ่นปาก ซึ่งควรจะและยังอาจทำให้เราได้รับอันตรายจากสารเคมีลังเคราะห์ที่เป็นส่วนประกอบของอาหารร่วงและลูกอมมากเกินไป เช่น สารกันเสีย (PBA) และสารให้ความหวานทดแทนน้ำตาลเอปาร์เตเมท(aspartame) ซึ่งหากบริโภคในปริมาณมาก

เกินกว่า 50 มิลลิกรัมต่อหน้าที่ตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน อาจก่อให้เกิดมะเร็งและอันตรายต่อสมองได้รวมทั้งสารที่ให้รสชาติเหมือนน้ำตาลจริงและให้พลังงานต่ำ เช่น ซูคราโลส หากได้รับมากเกิน 15 มิลลิกรัม ต่อหน้าที่ตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน จะเป็นอันตรายต่อต่อมไร้รอยด์ ตับ และไต ได้เช่นกัน

การแก้ไขปัญหาลิ่นปากจึงต้องแก้ให้ตรงจุดโดยดูแลและทำความสะอาดช่องปากและฟันด้วยการแปรงฟันให้สะอาดตามสูตร 2 2 2 คือ

● **แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง** ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออร์ด ช่วยข้าและก้อนหนอง

● **แปรงฟันบนอย่างน้อย 2 นาที** ให้สะอาดทั่วทั้งปากทุกชิ้น ทุกด้าน และให้เวลาฟลูออร์ดทำงานครึ่งนาที พอก็ป้องกันฟันผุอย่างมีประสิทธิภาพ

● **หลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง** ควรปล่อยให้ปากสะอาดโดยไม่มีกินขummหรืออาหารหวาน และควรแปรงลิ้นควบคู่ไปด้วย จะช่วยลดกลิ่นปากได้ดี

หากใช้ใหม่ขัดฟันทำความสะอาดชอกฟันวันละครั้ง ก็จะดีต่อสุขภาพช่องปากของเยาวชนและคนวัยหกสิบกว่าปีขึ้น นอกจากนี้แนะนำให้แปรงลิ้นด้วยจะช่วยลดกลิ่นปากได้ดี รวมทั้งการจับน้ำเปล่าบ่อยๆ ก็จะช่วยรักษาสุขภาพภายและคงความสดชื่นของปากได้

แต่ถ้ามีเบื้องต้นแล้ว บันบุญ นรีอันดุ ควรนำไปกับยาที่รักษา



อาหาร... ไม่ทำร้ายหัวใจ

ข้อมูล: ส้านักทั้นตสาขาวรรณสุข

การใส่ใจสุขภาพช่องปากและฟัน
แค่การแปรงฟันทุกวัน หรือพบทันตแพทย์ทุก
6 เดือน อาจไม่เพียงพอถ้าข้างรับประทานอาหาร
ที่ไม่ส่งผลดีต่อฟัน

การเลือกรับประทานอาหารที่ดี มีส่วนสำคัญ
ที่ช่วยให้มีสุขภาพช่องปากที่ดี และป้องกันฟันผุได้
แต่ต้องเลือกอาหารที่มีประโยชน์ โดยหลีกเลี่ยง
การรับประทานอาหารประเภทแป้งและน้ำตาล
อย่างพร่าเพรื่อ เพราะจะลิ้นทรีย์ในช่องปาก
จะไปยุ่งยากพรากแป้งและน้ำตาลให้กลایเม็น
กรดไปกัดกร่อนฟัน ทำให้ฟันผุ

อาหารที่ดีต่อสุขภาพฟัน

- **อาหารที่มีสีแลนไธสูร** ได้แก่ ผักและผลไม้
บางชนิด เช่น แตงกวา ฝรั่ง มะเขือเทศ ชมพู่
มันแกะ จะช่วยทำความสะอาดฟัน

- **เต็มน้ำเปล่าเต็กลูกสุก** ถ้าต้องการเริ่งตื่ม
รสหวาน เลือกน้ำสมุนไพรอ่อนหวาน
หรือผลไม้คั้นสดแทนน้ำอัดลม เพราะน้ำอัดลม
มีน้ำตาลมากและมีกรดคาวบอนิกอก็ถ้าด้วย

- **อาหารที่มีวิตามินซี** (Ascorbic Acid)
เช่น ผักสด ผลไม้สด ส้ม ลับปะรด กะหล่ำปลี
แครอท ผักคะน้า เป็นต้น ช่วยในการรักษาเหือก
ฟัน กระดูก

- **อาหารมีวิตามินบี2** (Riboflavin) ประเทศไทย
ถ้วนเล็ก อัลมอนด์ รำ รัญพีชไม้ขัดสี
เห็ด มะม่วง ช่วยป้องกันมุมปากแตก ลิ้นลักษณะ

- **ไม่กวนรากอาหารกับเบิงมาก** เช่น น้ำแข็ง
กระดูก อาจทำให้ฟันสึก และแตกหักได้

- **ไม่กวนรับประทานอาหารจุบจีบ**
จะทำให้มีการแตกด่างของเซลล์อาหารในช่องปาก
ตลอดเวลา ช่องปากจึงมีสภาพเป็นกรด
ทำลายผิวเคลือบฟัน ทำให้เกิดฟันผุ

- **ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ** หรือจิบน้ำบ่อยๆ
 เพราะถ้าปากแห้ง มีแนวโน้มที่จะมีกีฬิน้ำลาย
และมีฟันผุมากกว่าคนทั่วไป เพราะขณะปากแห้ง
เชื้อโรคในช่องปากจะเจริญเติบโตเพิ่มจำนวน
ได้มากกว่า ซึ่งเชื้อโรคเหล่านี้จะมีทั้งชนิดที่สามารถ
ผลิตสารที่ทำให้เกิดกลิ่นปากและชนิดที่ทำให้
เกิดโรคฟันผุ

- **การดูแลสุขภาพช่องปากสามารถดูแล**
ได้ด้วยตนเอง นอกจากประทับน้ำเช้าและ
ก่อนนอนแล้ว หลังรับประทานอาหารกลางวัน
ควรแปรงฟันหรือขี้รากฟัน และลิ้นด้วยยาหรือฟัน
ระนาบว่างมือที่มีน้ำตาลผสม เก็บอิ่มการ
ดูดดูดน้ำในน้ำเชื้อโรคเจอกันน้ำตาล
เป็นสาเหตุของการเกิดโรคฟันผุ

มนต์สรรรษ์ฟักทอง

ดูนเด่นจากวง ณ จนทีบีบอต

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“ฟักทอง” หนึ่งในผักสีเหลือง อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีประโยชน์มากมาย รับประทานได้แบบทุกส่วน ตั้งแต่ราก ผล จนถึงยอดอ่อน ซึ่งแต่ละส่วนมีสารอาหารที่แตกต่างกันไป

รากฟักทอง :

นำมาต้มน้ำดื่มแก้อาการไอ บำรุงร่างกาย และถอนพิษของปืนได้

เดอกฟักทอง

มีวิตามินเอ แคลเซียม พอฟฟอรัส และวิตามินซีเล็กน้อย

ใบอ่อนฟักทอง

ประเทศไทย และประเทศในทวีป เอเชียที่นิยมกินใบปล้องของฟักทองและฟักทอง

ยาโลเวน ซึ่งมีวิตามินเอสูงเท่ากับเนื้อฟักทอง แต่มีแคลเซียมและพอฟฟอรัสสูงกว่า และใบฟักทองยาโลเวนยังมีธาตุสังกะสี เหล็ก และแคลเซียม

เนื้อฟักทอง

แหล่งของวิตามินอ ด พอฟฟอรัส วิตามินซี ไนโตรเจน รวมทั้งเบต้าแคโรทีน ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิต บำรุงตา ตับ ไต ความดุมสมดุลในร่างกาย ต้านความชรา ป้องกันโรคผิวหนัง บรรเทาอาการปวดเมื่อยของข้อเข่าและบันเอว ควรปีนี้เดตในฟักทองยังช่วยรักษาอาการแพ้ในกระเพาะอาหารและลำไส้ในส่วนบนได้

เปลือกฟักทอง

หากทานเนื้อฟักทองร่วมกับเปลือกจะได้รับวิตามินเอสูง มีฤทธิ์ทางยาหลากหลาย ช่วยเพิ่มไข้อาหารเกือบ 1 เท่า เพิ่มแคลเซียม 3 เท่า

เพิ่มเหล็ก 2 เท่า เปลือกฟักทองกรอบตุ๋น การหลังอินซูลินในร่างกาย ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดเบาหวาน ความดันโลหิต บำรุงตับ บำรุงไต บำรุงดวงตา และสร้างเซลล์ใหม่ทดแทนเซลล์ที่ตายไป ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ยอดฟักทอง

อุดมไปด้วยวิตามินอ และเบต้าแคโรทีนสูง ถ้าผัดกับน้ำมันจะทำให้ร่างกายดูดซึมได้ดี เพราะวิตามินเหล่านี้ในน้ำมัน

เมล็ดฟักทอง

แหล่งของราดหัวเล็ก สังกะสี โพแทสเซียม และแมกนีเซียม

กรดไขมันจำเป็น และกรดอะมิโน ทริบอฟีเฟนสูง มีน้ำมันที่อุดมไปด้วยสารแคมฟ์ โนโตรีฟีอล ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ สารคิวเครอร์บิติน มีฤทธิ์ในการป้องกันการติดเชื้อ ช่วยขับปัสสาวะ ป้องกันการเกิดนิ้ว และมะเร็ง กระเพาะปัสสาวะ น้ำมันจากเมล็ดฟักทองยังช่วยบำรุงประสาทได้ดี และมีกรดอะมิโนบางชนิดที่ช่วยบังคับไม่ให้ต่อมลูกหมากของผู้ชายขยายใหญ่ขึ้น ช่วยปรับระดับฮอร์โมนเพศชายที่ได้จำกัดอุณหภูมิให้อยู่ในระดับปกติ

เนื้อสารพัดประจุบันของน้ำนมลัว อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น แคโรtenoid ตีนต่าย อนามัย เกือบไม่ใช่การและสุขภาพที่ดี ก็ต้องขอขอบคุณ

กินเจ ปลดภัยกัน หลัง 4 ล.

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

เทศกาล “กินเจ” ถือเป็นโอกาสเดียวที่ชาวไทย เข้าส่ายจีนหลายๆ คนจะได้ทำบุญด้วยการละเว้น บริโภคเนื้อสัตว์ หันมากินผัก ถ้าแลกดแห้งและผลไม้แทน แต่ที่สำคัญ...การกินเจก็ควรเลือกให้เหมาะสม กับวัยของตนเอง เพราะแต่ละวัยนั้นมีภาระที่ต้องห่วง ระหว่างวันแตกต่างกันไป โดยเฉพาะการที่เหมาะสมลงตัว ยิ่งเป็นสิ่งสำคัญมาก อาทิ

- วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องใช้พลังงานมาก อาจเน้นสารอาหารที่ได้มาจากแป้งและคาร์บไฮเดรตสูง
- วัยทำงานที่ต้องใช้กำลังความคิดมาก ควรเสริมด้วยการกินของว่างจะห่วงมื้้อาหารหลัก เพื่อให้อิ่มท้องและสมองทำงานได้ดีขึ้น

● วัยผู้สูงอายุควรระวังการกินผักและากไย เพราะหากกินมากเกินไปจะทำให้ท้องอืด รวมถึงควรหลีกเลี่ยงผักบางชนิด เช่น กะหล่ำปลีสด ผักกาด หอมสด เพราะจะทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะอาหาร และควรปูรุสกอก่อนทุกครั้ง พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงอาหารรสจัดเพื่อให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี

การกินเจให้ปลดภัยและสุขภาพดีนั้น ผู้บริโภคต้องคำนึงถึงความสะอาด ตั้งแต่เวิร์กิจ การปูรุสประกอบและคุณค่าทางโภชนาการ โดยยึดหลัก 4 ล. ง่ายๆ ดังนี้

ล. ล้าง

ต้องล้างวัสดุที่นำมาปูรุสประกอบอาหารโดยเฉพาะผัก ผลไม้ ให้สะอาดเพื่อกำจัดยาฆ่าแมลง โดยการล้างด้วยน้ำให้เหลือ 2 นาที หรือแช่ด้วยน้ำเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำผสมน้ำส้มสายชู

ครึ่งถ้วย ต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำผสมโซเดียมไบ卡ร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร โดยแช่นาน 15-30 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่า อีก 2 ครั้ง สำหรับผักกาดและกะหล่ำปลีควรคลีบ และล้างให้สะอาด

ล. ลด

อาหารเจที่ปูรุสลงหรือปูรุสจำหน่าย ต้องคำนึงถึงการเติมสารปูรุสแต่งอาหารไม่ให้มีรสเค็มหรือหวานมากจนเกินไป เพราะความเค็มจะทำให้ชาติไม่มีสูง ส่งผลต่อการเกิดภาวะความดันโลหิตสูงและทำให้ต้องทำงานหนัก ล้วนความหวานจะทำให้เสียต่อการปูรุสโภชนาการได้ ผู้ปูรุสจึงควรลดการเติมซอส ซีอิ๊ว น้ำตาล และผู้บริโภคต้องเลือกอาหารเจที่มีรสชาติไม่เค็มหรือหวานจนเกินไป

ล. เลี่ยง

ควรเลี่ยงอาหารเจที่มีแป้งมาก และเลี่ยงอาหารประ年之久 ทอด เพราะไขมันสูงมาก หากได้รับเกินความจำเป็นของร่างกายจะทำให้น้ำหนักเกิน และอ้วนได้ ควรเน้นอาหารเจประเภทตามที่มีผักเป็นส่วนประกอบ เช่น ต้มจีดเจ ต้มพะโล้เจ จับฉ่าย เป็นต้น

ล. เลือก

เนื่องจากอาหารเจเป็นอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ ดังนั้น ผู้บริโภคจึงควรเลือกอาหารที่มีราก หรือผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น น้ำเต้าหู้ พองเต้าหู้ โปรดีนเกษตร เป็นต้น

การกินเจ...นอกจากจะทำให้อิ่มนุ่มจาก การงดเมียดเป็นสัตว์แล้วยังทำให้洁จิตใจสงบ บริสุทธิ์ ด้วย เรียกว่า...อิ่มท้องก็อิ่มใจ ไปพร้อมๆ กัน

สำหรับการเลือกซื้ออาหารจากร้าน บริโภคแบบฉบับลพบุรี จะต้องเลือกร้านที่สะอาด อนามัยดีสุกในน้ำ มีกำหนดวันอุ่นร้อนไว้ล่วงหน้า กันน์ 60 ชั่วโมงต่อวัน ถูกต้อง บริสุทธิ์ แต่ก็อาจจะสะอาด สวยงามน่าเข้าอนามัย หรือเกือบความดีนั้นใน น้ำล้วนซื้อจากร้านนั้น ก็รักษาน้ำดี ทานดี สะอาดดี (Clean Food Good Taste)

นอนกัดฟัน... พฤติกรรมกำรร้ายกันไม่รู้ตัว

ข้อมูล: สำนักทันตสาธารณสุข



การนอนกัดฟันในขณะนอนหลับเป็นปัญหาที่สร้างความรำคาญให้กับคนรอบข้าง

ซึ่งการนอนกัดฟันนั้นเป็นพฤติกรรมที่ควบคุมไม่ได้ เพราะเกิดขึ้นหลังจากหลับไปแล้ว แต่มีข้อสันนิษฐานได้หลายสาเหตุด้วยกัน ตั้งแต่เกิดจากแนวโน้มกับความล้มเหลวของความเครียด ในชีวิตประจำวันหรือบางคนอาจมีปัญหาทางด้านร่างกาย บางคนอาจมีปัญหาเพราะยาที่รับประทาน แต่จะพบในเบอร์เช็นท์ที่น้อย รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถ้าสามารถทำได้เกิดอาการนอนกัดฟันได้ แต่อาการจะไม่มีระยะเวลาที่แน่นอนและยังไม่มีข้อสรุปที่ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุใดกันแน่

หากตามนักวิชาการบางกลุ่มก็จะได้คำอุบัติเป็นเพราะความเครียด ความวิตกกังวลก่อนที่จะนอน บางกลุ่มบอกว่าในขณะนอนหลับจิตใจที่ลางสักการให้ร่างกายพยายามบดกรามที่สูงกว่าให้เต็มลง หรือเสมอ กับชื่อเรื่องๆ ขณะที่บางกลุ่มบอกว่าเป็นอาการหลบปีนสินิหรือมีปัญหานักการบดเคี้ยวอาหารซึ่งก็ยังหาข้อสรุปกันต่อไป

แต่พฤติกรรมนี้ได้ส่งผลกระทบกับฟันอย่างแย่่อน เนื่องโดยที่ว่าไปการนอนกัดฟันนั้นจะมีการเสียฟัน พื้นสีเขียว แตก บิน บางรายอาจต้องซื้อฟันย่างมาใส่เวลาอนแต่ก็ไม่สามารถหยุดอาการกัดฟันได้ จนทำให้ฟันย่างขาดหัก เกิดอาการช้ำงเคียงที่ตามมาก็คือปวดเมื่อยขากรรไกร ช้ำงเก็บ ขมับ หูและศีรษะ

สำหรับการรักษาอาการนอนกัดฟันที่ดีที่สุดนั้นไม่สามารถแก้ไขได้ที่ต้นเหตุ แต่สามารถแก้ไขได้ที่

ปลายเหตุ โดยการไปพบทันตแพทย์เพื่อตรวจและแก้ไขอาการของแต่บุคคล ส่วนใหญ่แล้วทันตแพทย์จะแนะนำให้ใส่ Splint หรือที่เรียกว่าเพ้อกอบฟัน จะทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและลดอาการเกร็งในข้อกรรไกร ลดเลี้ยงการกัดฟันเน้นฟัน ซึ่งอุปกรณ์นี้ทำมาจากคริลิกใสชนิดแข็งสามารถใช้ได้หลังหือบหนึ่งได้ โดยให้ใส่เฉพาะเวลาก่อนและจะมีการปรับเครื่องมือเป็นระยะๆ ที่สำคัญจะต้องทำความสะอาดช่องปากและเครื่องมือให้สะอาดและถูกวิธีอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม แม้บางท่านอาจคิดว่าการนอนกัดฟันไม่ใช่เรื่องใหญ่ แต่หากมีอาการกัดฟันบ่อย เช่นนั้นทำให้ท่านบ่น จะส่งผลต่อสุขภาพของฟัน และตามมาด้วยการเป็นโรคเหงือก ระบบย่อยอาหาร และอาการกรรไพรผิดปกติได้

ดังนั้น ท่านที่มีปัญหานักการนอนกัดฟันหรือมีความเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมดังกล่าว ควรรีบไปพบทันตแพทย์ให้เร็วที่สุดเพื่อรักษาอาการແຕเนินๆ จะดีกว่า

วิธีสังเกตตนเองว่ามีอาการนอนกัดฟันหรือมีความเสี่ยงหรือไม่

- รู้สึกเสียฟันเวลาลุกของร้อนหรือเย็น และเวลาแปร่งฟัน
- รู้สึกดึงริมฝีหักหรือกล้ามเนื้อบริเวณหน้า
- มีรอยเสื่อมบางๆ ที่เคลือบฟันของทันบากซี่
- ปวดฟันอย่างรุนแรง เหงือกอักเสบ
- ปวดศีรษะ
- มีผลลัพธ์ที่กระเพุ่งแ嘎มด้านใน



ลดเกลือ ลดเดื้ม เก็บเม็ด ช่วยป้องกันอายุ

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ทราบหรือไม่ว่า...การกินอาหารที่มีเกลือสารกันเนื้อและผงพูที่ใช้ในขนมอบต่างๆ ตลอดจนเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสก้อนผงชูรส ที่มีส่วนประกอบของโซเดียมเป็นประจำและมากเกินไป ส่งผลให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจและไต รวมทั้งอัมพฤกษ์และอัมพาตตามมาได้ ดังนั้น การกินอาหารในแต่ละวันจึงควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรีสเค็มจัด อาหารที่มีการปรุงแต่งรสด้วยเกลือหรืออาหารแปรรูปต่างๆ ที่มีส่วนผสมของโซเดียม แต่ให้กินอาหารจากธรรมชาติ เช่น ผักสดใบเขียวในแต่ละวันให้มากขึ้น เพราะ

ในผักใบเขียวนั้นจะมีสารอาหารในกลุ่มวิตามินบีที่เรียกว่า กรดโฟเลิก ช่วยลดความเสี่ยงของการหลอดเลือดในสมองอุดตันได้ร้อยละ 20 และโรคหัวใจได้ร้อยละ 15 นอกจากนี้ ในผักใบเขียวยังมีธาตุโพแทสเซียม ช่วยรักษาความเป็นกรดด่างในร่างกาย ซึ่งการกินผักใบเขียวสดเป็นประจำในปริมาณที่มากเพียงพอ ที่จะทำให้ร่างกายได้รับวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน และโรคอัมพาตได้

**รู้จักเบนซ์ลว อย่าลืมเลือกเมนูผัก
เขียวเมื่อฉันลัก**

ຜັກພື້ນບ້ານ ຕ້ານໂຮດ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກໂຄງການ

ຜັກພື້ນບ້ານຂອງໄທຢູ່ລ້ວນໃຫ້ ອຸນຄ່າ
ທາງໂຄງການແລະຫ່ວຍຕ້ານໂຮດ

ຜັກຫລາຍໝາດກິນໄດ້ຕັ້ງແຕ່ດອກ ໃນ ຍອດອ່ອນ
ຜັກ ພລ ຮ້າ ແລະຮາກ ທີ່ຈຶດປະເລີດໄປດ້ວຍສາຮາຫາກ
ທີ່ຈໍາເປັນສຳຮັບຮ່າງກາຍ ແລະກິນໄດ້ໃນປີມານີ້ທີ່
ມາກພອ ໂດຍໄໝແຕ່ງກລ້ວ້າວັນ ເນື່ອຈາກໃຫ້ພັດງານ
ໂປຣຕິນ ໄຟັນ ແລະຄວາມໄປເຕຣຕົນນ້ອມາກ

ທີ່ສຳຄັນ...ຜັກພື້ນບ້ານຍັງມີສຽງຄຸນຕ້ານ
ໂຮດຕ່າງໆ ດ້ວຍ ເຫັນ ຜັກເພົວ ໃບໜີ້ເຫຼັກ ຍອດສະເດາ
ມີແຄລເຊື່ຍມສູງ ຊ່ວຍປ້ອງກັນໂຮຄກຮະດູກພຽນ
ກາທຳການຂອງຮະບບປປະສາທ ກລ້າມເນື້ອຫ້ວໃຈ
ແລະຫລວດເລືອດ

ໃບກະເພົາແດງ ໃບໜີ້ເຫຼັກ ໃບສະເດາ
ມີຮາດຖ້າເຫຼັກເປັນອົງຄໍປະກອບສຳຄັນໃນການສ້າງ
ເຢໂໂໂກລົບນີ້ໃນເນັດເລືອດແດງ ເພື່ອນໍາອອກຫຼັງໃປເລີ່ມ

ເຊລລ໌ຕ່າງໆ ກາຍໃນຮ່າງກາຍ ສ້າງກົມືຕ້ານການໂຮດ

ຍອດມັນຢູ່ ຍອດຫມູຍ ຍອດສະເດາ ຂໍ່ຢ່າງໃຫ້
ຂັບຖ່າຍໄດ້ເວົ້າຂຶ້ນ ທ້ອງໄມ່ຜູກ ແລະໄຍ້ອາຫານ
ບາງໜີ ດີຍັງຫ່ວຍລົດຮະດູບຄວາເລສເຕົວຮອລ
ທີ່ເປັນປັຈລັຍເລີ່ມຕ່ອງການເກີດໂຮດທ້າໄລແລະຫລວດເລືອດ

ສ່ວນຜັກທີ່ມີເປົ້າແຄຣໂກນແລະວິຕາມີນີ້ສູງ ເຫັນ
ຍອດລຳປະສີ ຜັກແມ່ຍ ຍອດກະທກກາ ດອກຂີ້ເຫຼັກ
ດອກຜັກຂັ້ນ ຜັກມະຮຸມ ມຸຖົກທີ່ຕ້ານອນມູລົວສະ
ໜ່ວຍປ້ອງກັນໂຮຄມະເຮັງ ໂຮດທ້າໄຈ ລດກາຮັກເສບ
ແລະກຳໄຫ່ຮ່າງກາຍແກ້ຂ້າລົງດ້ວຍ

ໃດຕໍ່ໄໝ່ຫ່ວຍກິນຜັກພື້ນບ້ານ
ຕະຫຼອບດີໃນໜີ...ເກື້ອສຸກກາທີ່



เติมน้ำหวาน น้ำอัดลม ดับร้อน เสียบสุขภาพแย่

ข้อมูล: สำนักงาน疾管署

อากาศร้อนๆ อย่างนี้ ถ้าได้ดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลมยืนๆ คงช่วยดับกระหายได้ดีที่เดียว แต่ไม่ว่าจะดีมอย่างไร ควรคำนึงถึง สุขภาพด้วยนะค่ะ

เพราะน้ำหวานหรือน้ำอัดลมล้วนมีน้ำตาล เป็นส่วนประกอบในปริมาณมากแทบทั้งสิ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งน้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มดับกระหาย

ที่น่าห่วงมากที่สุด เป็นของจากมีน้ำตาลและน้ำ เป็นส่วนประกอบหลักที่สูงมากถึง 40-48 กรัม ต่อกระป๋อง จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพสูง ทั้งภาวะอ้วน พันเกลื่อน และปัญหาต่อระบบย่อยอาหาร อีกทั้งน้ำตาลเป็นอาหารที่ให้พลังงานว่างเปล่า คือ ให้พลังงานแต่ไม่ให้สารอาหารอันๆ

เพื่อสุขภาพที่ดีในหน้าร้อนนี้ จึงควรดื่ม หรือเลี่ยงการดื่มน้ำหวาน หรือน้ำอัดลมเป็นประจำ ให้พัฒนาดื่มน้ำเปล่าๆ วันละ 8-10 แก้ว แทนจะดีกว่า

**นอกจากช่วงคลายร้อนแล้ว
ห้ามกินน้ำสุขภาพแย่ด้วย**





กินข้าวกล้อง ปีบกันโรค

ข้อมูล: สำนักงานอาหารและยา

คุณประโยชน์ของข้าวกล้องมีมากมาย
เลยที่เดียวค่ะ ด้วยกรรมวิธีการผลิตที่ผ่านการขัดลี
น้อยมาก ทำให้มีจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดชั้นใน
หลงเหลืออยู่มาก ซึ่งเป็นแหล่งของสารอาหาร
ที่สำคัญ ผู้ที่กินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมีเปลี่ยนประจำ^{จะช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ}
อาทิ วิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเห็บนา ไนอาซิน
และฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างการทำงานในระบบ
ของร่างกาย ส่วนใหญ่อาหารจะช่วยดูดซับไขมันและ
ช่วยขับถ่ายสารพิษในลำไส้ใหญ่ เป็นการป้องกัน
การเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ อีกทั้งยังช่วยป้องกัน
โรคท้องผูก และถ้ากินในปริมาณที่พอเหมาะจะทำให้

ไม่อ้วน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก
เพราะการกินข้าวกล้องทำให้อิ่มต้องและไม่รู้สึกหิวเร็ว
นอกจากนี้ ในข้าวกล้องยังมีเชเลเนียม
ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และเป็นแร่ธาตุ
ที่มีประโยชน์ในการรักษาอาการของผู้ที่อยู่ในวัย
หมดประจำเดือน ที่สำคัญการกินข้าวกล้อง
เพียงแค่นิดเดียวจะทำให้ร่างกายได้รับพลังงานที่มี
ประสิทธิภาพมากกว่าการกินน้ำตาล น้ำหวาน
น้ำอัดลม

ใครที่ดีจะเบล็ชนนี้อ่าน
เป็นข้าวกล้องตอนนี้ ก็เริ่มได้กันทีดี
รับรองว่าต่อสุขภาพแน่นอน



ครบ 3 มื้อ ทุกวัน สุขภาพดี

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เคยสังเกตตัวเองบ้าง ไห่มว่าในแต่ละวัน...
คุณกินอาหารครบ 3 มื้อหรือไม่

การล่ำเลยอาหารในแต่ละมื้อ เพราะการทำงาน หรือเร่งรีบหลีกหนีการจราจรที่ติดขัด จะทำให้รู้สึกหงุดหงิด อ่อนเพลีย ไม่สดชื่น อาการเช่นนี้ คือลัญญาณเตือนร่างกายว่า ได้เวลาเพิ่มพลังแล้ว

“มื้อเช้า” มื้อที่สำคัญที่สุด แต่ถูก忽เลยมากที่สุด ทั้งๆ ที่อาหารเช้าช่วยเพิ่มพลังงาน ให้ร่างกายได้เต็มความพร้อมรับสิ่งใหม่ๆ เมื่ออาหารเช้าที่ดีต้องมีสารอาหารครบถ้วน เช่นดียวกับอาหารมื้ออื่นๆ สารอาหารที่มักถูก忽เลย คือโปรตีนที่ได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่ เนื้อหมู ไก่ และปลา เป็นต้น

เมนูอาหารมื้อเช้าที่ขอแนะนำ เช่น ข้าวต้มปลา โจ๊กหมู/ไก่ ข้าวผัดไข่ ข้าวมันปั่น ไข่ดาว ไส้กรอก และเครื่องดื่มสำหรับมื้อเช้า ได้แก่ เครื่องดื่มซ็อกโกลแลตร้อนๆ นมพร่องมันเนย หรือน้ำเต้าหู้ รวมทั้งการกินผลไม้สดร่วมด้วย เพื่อเพิ่มวิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ การไม่กินอาหารเช้าจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย นำตัวลงในเลือดต่ำ หงุดหงิด อารมณ์เสีย เวียนศีรษะถึงขั้นหน้ามืดเป็นลมได้ เพราะร่างกายดึงสารอาหารไปใช้งานตลอดเวลา แม้ในช่วงเวลาหลับ

“มื้อกลางวัน” สำคัญเช่นกัน เพราะร่างกายได้เผาผลาญพลังงาน และกระเพาะอาหารได้ย่อยอาหารในมื้อนี้เข้าสำารอาหารไปปล่อยลงต่างๆ ของร่างกายแล้ว ตั้งนี้ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่อเนื่อง ไม่ควรพลาดมื้อกลางวัน แต่ถ้าจะให้ดีควรเลี้ยงเมนูไข้มันมาก และไม่ควรกินมากเกินความต้องการของร่างกาย เพราะอาจจะทำให้คุณหนักตาheyย่อนได้ในช่วงบ่าย

สุดท้าย “มื้อเย็น” เป็นมื้อที่ใครหลายคนให้ความสำคัญพิเศษ เพราะเป็นช่วงเวลาการเลี้ยงฉลอง ความจริงการกินอาหารมื้อเย็นต้องระวังและหลีกเลี่ยงเมนูไข้มันสูง และไม่ควรกินมากเกินไป เพราะทำให้ร่างกายทำงานหนักตลอดเวลา ที่คุณหลับ

หากในแต่ละมื้อยังไม่อิ่มท้อง สามารถปิดท้ายด้วยผลไม้แห้งๆ ผล หรือประมาณ 8-10 ชิ้น คำ และดื่มน้ำเปล่าให้ได้วันละ 8-10 แก้วต่อวัน เพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานและสารอาหารหลักหลายเพียงพอ กับความต้องการ รวมทั้งออกกำลังกายสำหรับทุกวัน

เท่านี้...สุขภาพดีจะอยู่กับเราตลอดไป

“

อาหารเช้าที่ต้อง
มีสารอาหารครบถ้วน
 เช่นเดียวกับอาหารมื้ออื่นๆ
สารอาหารที่มักถูก忽เลย
ดือ ใบตันที่ราชะได้จาก
เนื้อสัตว์ต่างๆ ได้แก่ ไข่
เนื้อหมู ไก่ และปลา

”

ไข่...ไข่...ไข่ เมนูไก่ล็อตเต้

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

“ไข่” อาหารสารพัดเนื้อ

ที่พูดอย่างนี้... เพราะไข่อาหารประจำบ้าน ที่ห้ามอย่างง่าย และทำอาหารได้หลากหลาย ทั้งไข่ต้ม ไข่เจียว ไข่ดาว ไข่ตุ๋น หรือยำไข่ดาว และอาหารพัฒนาไปอีก

ที่จริงแล้ว “ไข่” มีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง กรมอนามัยขออาสาพาผู้อ่าน ร่วมกันจะนะ (คุณค่า) ไข่ ไปพร้อมๆ กัน

ไข่กับสารอาหาร

ไข่ อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการให้สารอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์ ไขมัน ธาตุเหล็ก พофฟอรัส วิตามินบี12 วิตามินเอ วิตามินดี และเลซิทิน ที่ร่างกายต้องการ ปัจจุบันกรมอนามัยได้รณรงค์เติมสารไอลอเด็นในเครื่องปูร์รลประภาก เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว รวมทั้งนมที่กึ่งสำเร็จรูป เพื่อป้องกันโรคขาดสารไอลอเด็น โดยให้สามารถผู้ผลิตอาหารสัตว์ไทยให้ความร่วมมือกับกรมอนามัย เติมสารไอลอเด็นลงในอาหาร สำหรับเลี้ยงไก่ไข่ การกินไข่จึงเป็นการเสริมไอลอเด็นอีกด้วย

กินไข่อย่างดี

การกินไข่ให้ได้คุณค่าขึ้นอยู่กับกลุ่มรับประทานตั้งแต่ 6 เดือนขึ้นไป ให้เน้นกินไข่แดง และตั้งแต่วัย 7 เดือน-วัยรุ่น กินไข่ได้วันละสองสำหรับผู้ใหญ่-ผู้สูงอายุ หากมีปัญหาเรื่องไขมันในเลือดสูง ควรกินเพียงสัปดาห์ละ 3-4 พอง และกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจ เบาหวาน

หรือโรคที่ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอล คาร์บินิ่งสัปดาห์ละ 1 พอง หรือตามคำแนะนำของแพทย์

เมนูไข่...ได้คุณค่า

ไข่ทำ成เมนูได้หลายชนิด แต่ความสำคัญอยู่ที่การเลือกเมนู ถ้าอยากกินไข่แบบไม่ก่อภาระ อ้วน ก็ให้เลือกเมนูประเภทต้ม ตุ๋น เพราะไม่ต้องเพิ่มน้ำมัน ยิ่งน้ำมันแพงช์วายประทัดเงิน ในกระเบนฯ แต่หากครัวต้องการกินไข่ดาว ที่ปกติต้องทอดในน้ำมัน ให้ลองหันมาใช้น้ำนมชาติ ยอดแทน (Poached Egg) ซึ่งขั้นตอนนี้ไม่ยุ่งยาก โดยใส่น้ำในกระทะพอประมาณ ต้มจนน้ำเดือดเติมเกลือ และนำล้มสายไหมลงในน้ำ ใช้ตะหลิวน้ำให้เง่งเง้งกลม แล้วตีไข่ ซึ่งการวนน้ำจะทำให้ไข่ขาวหุ้มไข่แดงโดยไม่แตกออก แค่นี้ก็ได้ไข่ดาวแบบไข้มันตัวแล้ว

แต่หากต้องการเพิ่มคุณค่าสารอาหารให้กับร่างกาย ก็ให้เติมผัก เนื้อสัตว์ รังษีชีช ลงในอาหารajanเด็ดที่ปูร์ด้วยไข่ หรือกินควบคู่พร้อมกับข้าวสวย โดยไม่ลีบปิดท้ายเมื่้อาหารด้วยผลไม้ รสไม่หวานจัด เพียงเท่านี้ก็ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และหากหอยมากินขึ้น

ถึงตอนนี้...ครัวที่ยังกล้าๆ กลัวๆ หรือไม่แน่ใจว่าไข่มีประโยชน์มากน้อยเพียงใด ก็เปลี่ยนหัวคิดติและกินไข่กันได้อย่างมีความสุข

**กินไข่...ต้องกินอย่างเหมาะสม
ถูกหลักโภชนาการ และหันขอกราบไหว้ภายในบ้าน**

ກິນຜັກສົດ ຕ້ານມັກໝາງ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກໂນໂພນາກ

ເນື່ອເຄາະເລີ່ມທັນວາ ສິ່ງທີ່ພ່ອແມ່ທີ່ມີເຕັກເລືກ ເລີ່ມເປັນຫ່ວງກັນກີ່ວີ ການເຈັບປາຍດ້ວຍໂຣຄ ໃນຫ່ວງທັນວາ ທັ້ງໄຊ້ຫວັດ ພລດລມອັກເສບ ແລະ ໂຮງຮຽນບາທາເດີນທາຍໃຈ ການເສີມສ້າງ ຖຸມີຕ້ານທານໃຫ້ລູກນ້ອຍເປັນສິ່ງທີ່ພ່ອແມ່ຜູ້ປັກຄວອງ ຄວາທິວີ່ປັ້ງກັນ ວິທີກາຮ່າທີ່ທີ່ກຳໄດ້ກີ່ວີ ການເລີ່ມ ສາຮອາຫາຣ ວິທາມີ້ຫ່ວີ ແຮ້າຕຸ່າງໆ ເພະ ສາຮອາຫາຣ ດັ່ງກລາວມີສາຮຕ້ານອນນຸ່ມລອື ສະ ທຳໃຫ້ຜັນເຊລື່ອເຂັ້ມແຂງ ຂ່ວຍເລີ່ມສ້າງບຸມີຕ້ານທານ ໄທ້ຮ້າງກາຍແຂງແຮງ

ສາຮອາຫາຣ ທີ່ອຸດມີປັດວັນວິທາມີ້ຫ່ວີ ແຮ້າຕຸ່າງໆ ໄດ້ແກ່ ຜັກສີເຂົ້າວ ແຊ່ ຕໍາລົງ ຜັກນຸ້ງ ຜັກຫວານ ຄະນ້າ ກວາງຕຸ້ງ ບຽກໂຄລີ ກະຫລຳປັບປຸງ ຜັກໂຄມ ຊ້ວັງພູ ເປັນຜັນ ໂດຍເລັພະໃນຫ່ວງທັນວາ ຜັກສີເຂົ້າວຈະສົດ ກຣອບ ເໜາະແກ່ກາຮ່າມມ່ານຸ້ມ ໄທ້ເຕັກກິນມາກຍິ່ງໜັ້ນ

ອຍ່າງໄຈເກີ່ມ ເມັນຜັກສ້າງເສີມສ້າງ ບຸມີຕ້ານທານໂຣຄ ໄດ້ຈົງໃຈ ການປັບປຸງພຸດຕິກຣມ ເທົ່ານີ້ ເດີກັກກິນຜັກກີ່ວີສຳຄັນ

ເຕັກກິນຜັກກີ່ວີ ນັ້ນຈະມີ 4 ຫັນຫຼິນຫັກ ດັບຊຸກກົບຂອານາຮອື່ນໆ ໃນດຽບ 5 ນັ້ນ ເຖິງຮະຮ່າງກາຍເດັກຕ້ອງກາຮ່າມ ກີ່ວີປະໂໄຈ່ຈົນ ເຕັກບໍາຮຸດສມອບບັນຫຼຸດ ຕ່ອກາຮ່າມບົນຕົນໄຕແລະສົຕິບໍ່ປຸນບູນ



ເຮື່ອບກລວມ... (ໄຟ) ກລວມ

ຫຸ້ມລູ: ສຳນັກໂຄຫາກາຣ

“ກລວມ” ພລໄມ້ທີ່ມີຄຸນຄ່າທາງໂຄຫາກາຣແລະ
ປະໂຍດໜໍາກາມາຍ

ໂດຍແລ້ວພາກລ້າຍນໍ້າວ້າທີ່ນັ້ນຈັດຕໍ່ຕົ້ນປັ້ງຈຸບັນ
ຄົງພົບເກີນປຸລູກໄວ້ກາຍໃນນ້ຳນັ້ນ ດ້ວຍວິທີກາຣປຸລູກ
ທີ່ເສັນຢ່າຍ ແລະໄຟ່ເຫັນດູແລມາກ ແຕ່ເຫັນພຶລຕລວດທີ່ນີ້
ທີ່ເຮືອຄ້ານ້ຳນັ້ນແຫ່ນປຸລູກໄມ້ໄດ້ ໃນຕາດມີໄຫ້ເລືອກຂຶ້ວ
ແກບຖຸກແກ່ງ

ດ້ວຍສາຣັບດຸດຸນປະໂຍດໜໍ້ຂອງກລວມນໍ້າວ້າ
ດັ່ງແຕ່ສ້າງກາຣເຈັບໂຕຂອງຈຳກາຍ ກລວມຍັງເປັນ
ແຫ່ງສາຣາຫາກ ໄດ້ແກ່ ອາວົບໄຊເດຣເຕຣ ວິຕາມິນ
ແລະແຮ່ຈ້າຕຸຕ່າງໆ ໂປຣຕິນ ກຣດອະມິນ ອາຣືຈິນ
ແລະອີລືຕິຕິນ ດັ່ງນັ້ນ ກລວມນໍ້າວ້າດັ່ງລົງເປັນແນ່ງຍອດຍິຕ
ທີ່ຄຸນແມ່ນກຳທຳໃຫ້ນ້ອງໆ ຫຼູ້ ກິນກັນ

ກລວມນໍ້າວ້າຍັງໝ່າຍຄວບຄຸມນໍ້າຫັກ
ຄວບຄຸມເບາຫວານ ແລະປົ້ອງກັນຄວາມດັນໂລທິຕຸສູງ
ເພົາງກລວມນໍ້າວ້າ 1 ພລເລັກ ຈະໄຫ້ພລັງງານ
60-70 ກິໂໂລເຄລໂອຣີ ແລະມິ້ນດາລ້ັກຫຼູ້ໂຄຣສ ພຣຸໂທສ
ແລະກລູໂຄສ ທີ່ຮ່າງກາຍນໍ້າໄປໃຫ້ດັ່ງຍ່າງ ກລວມນໍ້າວ້າ
ມີໄມ້ມັນແລະຄົລເສເຕວອລົດຕໍ່ມີເຜົ່ານີ້ແລະກາກວາກາ
ທຳໄຫ້ຂັບຄ່າຍໄດ້ດີ ແລະມີດ້ວຍວິຕາມິນບີ 1 ບີ 2
ທີ່ໝ່າຍເພີ້ມລາຍຸນນໍ້າຕາລ ແລະໄຟ່ມັນ ວິຕາມິນບີ 6
(ໄນອະເຈີນ) ກວະຫຼຸງມີຕໍາເນການຈຳກາຍ ກລວມມີໂພແຫລ້ຂຶ້ມ
ແລະແມກນີ້ເຫັນສູງ ປຶ້ອງກັນຄວາມດັນລົກທີ່ສູງດ້ວຍ

ກາຣກິນກລວມນໍ້າວ້າເປັນປະຈະທຳໃຫ້
ຄະລາຍເຄີຍດແລລດວກກາຣໜີ້ເຄົ້າ ເພົາກລວມສຸກ
ມີກຣດອະມິໂນທີ່ປົປົໂໂພເຟັນ ຜົງເປັນສາຣີໂໂທນິນ
ໜ້າຍໃຫ້ຮ່າງກາຍຝ່ອນຄະລາຍ ມີວິມາມນີ້ຜ່ອງໄສ
ແລະມີຄວາມສຸຂ ໂດຍແລ້ວພູ້ທີ່ມີປົງຫານອນໄໝ່ເຫັນ
ກິນກລວມນໍ້າວ້າສຸກແລ້ນມີອາຫາຍເຢັນຈະໜ້າມາກີທີ່ເດືອນ

ນອກຈາກນີ້ ກລວມນໍ້າວ້າຍັງມີສາຣແທນນິນ
ທີ່ແກ້ທົ່ວເລີຍໄດ້ ຜົງວິທີກາຣຄື້ອງ ໃຫ້ກິນກລວມນໍ້າວ້າດີນ
ຫວູ້ທ່ານມາປອກເປົລືອກ ທີ່ນີ້ເປັນຫັ້ນບາງໆ ໄສນ້າ
ຕົ້ມທີ່ນີ້ເຄົ້າຮົ່ງໜ້າໂມງ ດີມຄຽ້ງລະ 1/2-1 ລ້ວຍ
ທຸກຄຽ້ງທີ່ກ່າຍຫຼູ້ທຸກໆ 1-2 ຜ້າໂມງ ວັນລະ 3-4 ຄົ້ງ
ຈະໜ້າຍປະທາກາກທີ່ອ່ານເສີຍແບບໄໝ່ຮູນແຮງໄດ້

ເຮືອກລ້າຍຍັງໄໝ່ທົມດເທົ່ານີ້ ເພຣະອົກໜິ່ນສິ່ງ
ທີ່ຄຳໄມ້ເສີ່ງຄື້ອງ ກລວມນໍ້າວ້າດັບກົລິນປາກໃນຕອນເຫຼົ້າໄດ້
ໂດຍໃຫ້ກິນກລວມຕື່ນອນທັນທີ່ ລຳກ່ຽວຝັ້ງທີ່ເຈັບຄອຫວູ້
ເຈັບໜ້າອາຈາກກາຣໄອແທ່ງໆ ເພີ້ຍິກິນກລວມນໍ້າວ້າ
ວັນລະ 5-6 ພລກຈະປະກາເທິດ

ສຽງຄຸນຂອງກລວມນໍ້າວ້ານໍ້າວ້ານໍ້າ
ໄກຣໄໝ່ຊ່ວງກິນກລວມຄຽບທບວນໃໝ່ແລ້ວຄຸນຈະຮູ້ວ່າ
“ກລວມນໍ້າວ້າ” ໄນໃໝ່ແດ່ເຮືອກລ້າຍກລວມຍົກຕ່ອງໄປ

ກລວມນໍ້າວ້າ ຂ່ວງດັບກົລິນປາກໃນຕອນເຫຼົ້າໄດ້
ເຕີບໃຫ້ກິນເພີລືຕື່ນອນກັນທີ່ ສຳນັກ
ຜູ້ທີ່ຈົ່ງຄອນເວື່ອເຈັບໜ້າອາຈາກກາຣໄອແທ່ງໆ
ເກີບຕົກກິນກລວມນໍ້າວ້າວັນລະ 5-6 ພລ
ກົຈ່າຂ່ວຍບຣາທາໄດ້

ข้าวโพด... ῆกชนาการตี

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

ข้าวโพด...อีกหนึ่งพืชเศรษฐกิจของเมืองไทย
ซึ่งปัจจุบันมีให้เลือกกินกันหลากหลายสายพันธุ์

● **ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์** หรือ **ข้าวโพดไร่** (Field Corn) เมล็ดข้าวโพดจะมีลักษณะแข็ง
นิยมใช้เป็นอาหารสัตว์

● **ข้าวโพดหวาน** (Sweet Corn) เมื่อข้าวโพด
สำหรับกิน เมล็ดค่อนข้างแข็ง

● **ข้าวโพดเค็ม** (Pop Corn) เมล็ดค่อนข้างแข็ง
เมื่อนำมารắcคั่วจะแตกฟู กรอบ หอม

● **ข้าวโพดแป้ง** (Flour Corn) เมล็ดจะ
มีลักษณะนิด ทั้งสีขาวและสีน้ำเงินคล้ำ นิยม
ทำเป็นแป้งข้าวโพด

● **ข้าวโพดเทียน** (Waxy Corn) สำหรับกิน
แป้งของข้าวโพด จะมีลักษณะมูนเหลี่ยม

แล้วแต่โครงสร้างนิยมกินแบบไหน ก็จะได้
คุณค่าทางโภชนาการทั้งสิ้น

ข้าวโพด...โภชนาการสูง

ข้าวโพดเป็นอาหารจำพวกข้าว แบ่ง
มีการโน้มไขเดรต ใบอาหารและวิตามินเอกสาร
มีการไขมันที่จำเป็นและเกลือแร่ชนิดต่างๆ
มากมาย สีของข้าวโพดแต่ละชนิดยังให้สารอาหาร
ที่ต่างกันด้วย โดยข้าวโพดสีเหลือง 100 กรัม
จะให้พลังงาน 117 กิโลแคลอรี โปรตีน 4.3 กรัม
ไขมัน 3.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 17.4 กรัม
เส้นใยอาหาร



กินเจ สร้างบุญ ลดโรค

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ

เทศบาลกินเจ เป็นช่วงเวลา.r่วมกันสร้างบุญลด ละ เนื้อสัตว์ กินผัก ถั่วเมล็ดแห้งแทน แต่ต้อง “ไม่เลิ่มสุขภาพด้วยเพรพยายามอาหารเจที่วางแผน่ายหัวไป มักปูรุงด้วยการผัดและทอดที่ใช้น้ำมันมาก จึงเป็นอาหารไขมันสูง หากกินทุกๆ วัน วันละ 3 มื้อ และไม่จำกัดปริมาณ จะทำให้มีภาระกินความต้องการของร่างกาย ทำให้มีไขมันสะสม น้ำหนักตัวเพิ่ม และเป็นโรคอ้วนในที่สุด”

เพื่อสุขภาพที่ดี ควรเลือกินอาหารเจ ที่ปูรุงด้วยการต้ม นึ่ง ย่าง ยำ อบ รวมทั้งผัก และผลไม้ โดยกินให้ครบ 5 หมู่ ในมื้ออาหาร ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ทำเลียนแบบเนื้อสัตว์ในรูปแบบ

ต่างๆ เป็นโปรตีนที่ยังไม่สมบูรณ์ ทำจากแป้ง “ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย”

ผักที่ใช้ปูรุงอาหารต้องล้างให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปูรุงประกอบ และกินผักให้หลากหลายชนิด อีกทั้งควรหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง เครื่องกระปอง อาหารสำเร็จรูป อาหารปรุงรูป ควรกินอาหารที่ปูรุงสุกสดใหม่ จะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า

แม้ว่าเทศบาลกินเจจะมีปีละครั้ง แต่การใส่ใจในการกินอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ควรทำเป็นประจำ



เนื้อป่า...เนื้อกิ่ง ดิบก่อนเก็บกิน

ข้อมูล: สำนักโภชนาการ



“เห็ด” อาหารประเภทผักที่มีโปรตีนให้ พลังงาน ไขอาหารและโพแทสเซียมสามารถนำมาทำอาหารได้หลากหลาย เช่น ยำเห็ดสามอย่าง แกงเลียงเห็ด แกงจืดเห็ด แกงส้มเห็ด แกงลาวเห็ด ต้มยำเห็ด เป็นต้น

เห็ดที่ผู้คนนิยมกินนั้นมีทั้งที่เพาะขึ้นมา และเห็ดป่าที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ซึ่งต้องเลือกอย่างดี เพราะหากเลือกไม่ดีอาจเจอเห็ดพิษ กินเข้าไปอันตรายถึงชีวิตได้

การเก็บเห็ดป่า จะต้องเลือกเห็ดที่มีรูป่างสมบูรณ์ เก็บให้ครบถ้วนโดยชุดให้ลึกอย่าเก็บเห็ดหลังพายใหญ่ฯ เพราลีบหนวกของเห็ดบางชนิดอาจถูกไฟไหม้ล้างลงได้ ไม่เก็บเห็ดที่ขึ้นใกล้โรงงานสารเคมี สนามกอร์ฟ หรือห้องถนน เนื่องจากเห็ดสามารถดูดซับสารพิษและโลหะหนักไว้ในตัวได้มาก เห็ดที่ไม่เคยกินมาก่อนควรกินเพียงเล็กน้อยเพราจะอาจมีอาการแพ้ได้ และห้ามกินเห็ดดิบๆ โดยเด็ดขาด

ลักษณะเห็ดพิษ

ที่ไม่ควรเก็บมากิน คือ เห็ดที่มีสีน้ำตาล เห็ดที่ปลอกหุ้มโคนเห็ดที่มีวีงแหวนใต้หมวก เห็ดที่มีโคนอบไหญ่ เห็ดที่มีปุ่มปม เห็ดที่มีหมวกสีขาว เห็ดที่มีหมวกเห็ดเป็นรูๆ แทนที่จะเป็นช่องๆ

คล้ายรีบปลา เห็ดตูมที่มีเนื้อในลีข้าวเห็ดที่ขึ้นในนุ่มลัตต์หรือไกลัมลัตต์ ที่ล้ำคัญไม่ควรเก็บเห็ดหรือหาซื้อเห็ดป่าที่ไม่รู้จักมากปรุงอาหาร และหากไม่มั่นใจก็สามารถทดสอบเห็ดพิษเบื้องต้นได้ ดังนี้

▶ ต้มเห็ดกับข้าวสาร ถ้าข้าวสารสุกๆ ดิบๆ แสดงว่าเห็ดมีพิษ

▶ ต้มเห็ดร่วมกับข้อนเงิน ถ้าเห็ดเป็นพิษข้อนเงินจะดำ

▶ ต้มเห็ดร่วมกับหัวหอม ถ้าเห็ดเป็นพิษหัวหอมจะดำ

▶ ป้ายด้วยปูนแดง เห็ดพิษจะดำ

แต่วิธีนี้ล่าบ้างก็ใช้ไม่ได้กับเห็ด-ใบกินนินซึ่งก็เป็นพิษเช่นกัน และหากกินเนื้อเห็ดหนาที่นำไปแล้วสีแดงก็ต้องรีบปรุงพากษากาลช่วงແລือก่อนเสียโรงพากษาแล้ว ดัง ทำให้ผู้ก่อโรคอนามัยนอกรามในหากกินสุสัสด้วยการต้มน้ำอุ่นผสมเกลือแกงแล้วลวกดออก หรือใช้ผงถ่านผสมน้ำอุ่นเพื่อถอดกิ่งลดการดูดซึมเห้าร่างกาย และรับนำสีโรงพากษาแล้วกินไปตัวจะร้อนหนานี้ก็เก็บกินไปตัว

กินอาหารปิ้ง-ย่างด้วยน้ำผึ้ง “มะเร็ง”

ข้อมูล: สำนักข่าวภูมิศาสตร์และน้ำ

ปีนี้ลมหนาวมาทักทายทุกปี หลาຍๆ คนเริ่มนำผ้าพันคอ เสื้อกันหนาวมาสวมใส่เพื่อความอบอุ่น ให้ร่างกาย ทำให้ساوا และหนูมๆ สนุกสนาน การแต่งกายมากขึ้น

แต่อย่ามัวเพลินกับความสวยงามภายนอก เพราะความอบอุ่นภายในในร่างกายสำคัญเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการเลือกินอาหาร ในช่วงหน้าหนาว อาหารที่เพิ่มความร้อนให้ร่างกายไม่ว่าจะเป็นปิ้ง ย่าง หรืออาหารร้อนๆ ล้วนเป็นตัวเลือกลำดับต้นๆ ที่จะนึกถึงในช่วงนี้

แต่ก่อนจะตัดสินใจเลือกินในช่วงหน้าหนาว กรรมอนจะแบ่งปันแบบนี้ดีๆ มาฝาก

อาหารปิ้ง ย่าง หรืออาหารร้อนๆ แม้จะช่วยให้คลายหนาวได้ดีจริง แต่อาหารประเภทนี้เสี่ยงต่อการได้รับสารพิอิเชช ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับที่เกิดในควันไฟครัว ควันบุหรี่ ควันโรงงานและควันอื่นๆ ที่เกิดจากการเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ สารกลุ่มนี้ได้พิสูจน์แล้วว่า บานชนิดก่อให้เกิดมะเร็งในคนโดยสารนี้เกิดจากไขมันในเนื้อสัตว์ที่ทยอยลงบนถ่านขณะที่ให้ความร้อนต่อ และเมื่อมีอากาศจำจัดทำให้การเผาไหม้ไม่สมบูรณ์ จึงเกิดควันที่มีสารพิอิเชชลอยขึ้นมาหากายที่ผิวอาหาร โดยสารนี้พบมากในเบเกอรี่ที่ไหม้เกรียมของอาหารปิ้งย่าง

หากต้องการกินอาหารประเภทนี้ จริงๆ ก่อนปิ้งย่างควรตัดส่วนที่เป็นมันออกไปก่อน

เพื่อลดไขมันที่จะทยอยลงบนถ่าน และถ้าต้องปิ้งย่างบนเตาถ่านธรรมชาติ ควรใช้ถ่านที่อัดเป็นก้อนไม่ควรใช้ถ่านป่นละเอียด หรืออาจใช้พืนที่เป็นไม้เนื้อแข็ง เพราะการเผาไหม้จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ

ที่สำคัญควรใช้ใบตองห่ออาหารก่อนจะปิ้ง ย่างเพื่อลดปริมาณไขมันจากอาหารที่ทยอยลงบนถ่านซึ่งจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมไปต่อง และหลังปิ้ง ย่างควรหั่นส่วนที่ไหม้เกรียมออกให้มากที่สุด

ทางเลือกที่ดีที่สุดในการกินอาหารช่วงฤดูหนาว คือ บริโภคให้ครบ 5 หมู่ หั้งข้าว แป้ง เมล็ดธัญ นม ไขมัน ถั่วเมล็ดแห้ง ผักสด และผลไม้ที่มีวิตามินสูง เช่น ผึ้ง ส้ม เป็นต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคและครองกินอาหารให้หลากหลาย ปูรุสกุ่มไก่ฯ ในปริมาณที่พอเพียง กับความต้องการของร่างกาย หากเป็นอาหารปูรุสฯ ไว้นาน ควรอุ่นให้ร้อนก่อนกินทุกครั้ง ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อยขึ้น อีกทั้งยังช่วยเพิ่มอุณหภูมิความร้อนให้ร่างกายและคลายความหนาวได้ด้วย

“อาหารประจำหน้าร้อนนี้สังข์สั้นต่อการได้รับสารพิอิเชช ซึ่งเป็นชนิดเดียวกับที่เกิดในควันบุหรี่ ควันบุหรี่ ควันโรงงาน และควันอื่นๆ”

เพิ่งเท่านี้... ก็จะได้กินอาหารที่มีคุณค่า ปลอดภัย และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง กันทุกคน

กิ่งร้าย ปลาปักเป้า

ข้อมูล: สำนักสุขอนามัยอาหารและน้ำ

แม้ว่าจะมีการเตือนว่าอันตรายของพิษปลาปักเป้า และท้ามานៅ่อกับปลาบากิโนค์ แต่เราคงได้ยินมากว่า ประชาชนกินเนื้อปลาปักเป้าจนเสียชีวิตอยู่บ่อยครั้ง วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกับปลาปักเป้าให้มากขึ้น เพื่อป้องกันตนเองกันดีกว่า

สาเหตุการเสียชีวิตเกิดจากพิษของปลาปักเป้า มีชื่อว่า “เตตอโน๊ดทอกซิน” (Tetrodotoxin) พูดมากใน ใจ ตับ นำดี กระเพาะ ลิ้น หังปลา รวมถึงเนื้อปลา

อันตรายของพิษจะส่งผลต่อระบบประสาท และกล้ามเนื้อภายใน 10-15 นาที หรืออาจนานถึง 4 ชั่วโมง แล้วแต่ปริมาณที่ได้รับพิษ ทำให้เล่นประสาทไม่ทำงาน อาการของผู้ที่ได้รับพิษ จะมี 4 ระยะ คือ

● **ระยะแรก** มีอาการชาที่ริมฝีปาก ลิ้น ใบหน้า ปลายนิ้วมือ คลื่นไส้ อาเจียน

● **ระยะที่ 2** ชาและอาเจียนมากขึ้น อ่อนเพลีย ไม่มีแรงเงินหรือยืนไม่ได้

● **ระยะที่ 3** กล้ามเนื้อกระตุก พูดลำบาก หรือพูดไม่ได้

● **ระยะที่ 4** หายใจไม่ออก ไม่รู้สึกตัว ตามตัวเมื่อสีเขียวคล้ำ หากไม่ได้รับการรักษาถูกต้อง อาจถึงแก้死 เสียชีวิตได้

การป้องกันก็ต้องสุดตื่น ห้ามกิน เนื้อปลาปักเป้าโดยเด็ดขาด และต้องใส่ใจ เลือกซื้อบาชกรักด้วยน้ำกันน้ำ นลักเลี้ยง การซื้อเนื้อปลาที่แล้วสำเร็จ หรือในรูปแบบที่ก้า ให้จะได้กินปลาอย่างปลอดภัย



ຕັກບາຕຣສ່າໄຈ ພຣະສເປົ່ນໄກຍໄມ່ເສັ່ນໂຮດ

ຂໍ້ມູນ: ຕຳກຳໂຄຫາການ

ບໍລິຫານສຸກພາພ ນອກຈາກຈະເກີດຂຶ້ນກັບ
ປະຊາຊົນທຸກລຸ່ມວ້າຍແລ້ວ ພຣະວິກິ່ຈສຸກພົກເປົ່ນ
ອີກໜີ່ງກຸ່ມທີ່ຕ້ອງໄສໃຈເຮືອງຂອງສຸກພາພ ເຊື່ອຈາກ
ເປັນສົມຜົມເພັດ ຕ້ອງຈັນວາຫາດຕາມທີ່ພຸຖົນຄາສົນນິກຫຼນ
ຕັກບາຕຣທີ່ອຄວາຍໄທ ຊື່ສ່ວນໄຫ້ຢູ່ມັກອຸດມໄປດ້ວຍ
ນໍາຕາລ ເກລື່ອ ໄຂມັນ ແລະກະທິທີ່ໃຫ້ພລັງງານ
ມາກເກີນຄວາມຕ້ອງກາຮັອງຈ່າຍກາຍ ປະກອບກັບ
ສັກພາພທີ່ໄໝເໜ້າສົມກັບກາຮອກກຳລັງກາຍແລະ
ເຄີອນໄໝວ່າງກາຍນ້ອຍ ທໍາທີ່ເລີ່ມຕ່ອງກາຮັດໂຮດ
ໄຟຕິດຕ່ອເຮືອງເພີ່ມມາຍິ່ງຂຶ້ນ

ເຫຼຸ່າພຸຖົນຄາສົນນິກຫຼນທຸກຄົນຈຶ່ງມີສ່ວນລຳດັ່ງ
ອ່າຍ່າງມາກທີ່ຈະສົ່ງເລີ່ມສຸກພາພຂອງພຣະສົກພົກເປົ່ນ
ລດປັບຈັຍເສີ່ງຍ່າງຕ່ອງກາຮັດໂຮດ ໂດຍກາຮັກບຸນຍຸ
ຕັກບາຕຣດ້ວຍ “ກັດຕາຫາກສຸກພາພ” ດັ່ງນີ້

- ອາຫາຣທີ່ຄວາມປະກອບດ້ວຍອາຫາຣ
ອ່າຍ່າງນ້ອຍ 4 ໜຶ່ງ ໄດ້ແກ່ ຂ້າວແປ້ງ ເຊັ່ນ ຂ້າວກລ້ອງ
ເນື້ອສັຕິວີ່ໃໝ່ມັນຕໍ່າ ເຊັ່ນ ເນື້ອສັຕິວີ່ມີຕິດມັນ ປລາ
ເພື່ອລັດພລັງງານສ່ວນກິນທີ່ຈະໄປສະສົມໃນຈ່າຍກາຍ
ພັກຕ່າງໆ ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ອາຫາຣຊ່າຍໃນກາຮັບດ້າຍ
ຜລໄມ້ຮ່າສີໄໝຫວານ ເຊັ່ນ ກລວຍນໍາວ໏າ ພຽ້ງ ສັນ
ແຂບປັ້ນ ແລະມະລະກອ

- ປຽງປະກອບດ້ວຍວິທີຕົ້ມ ນຶ່ງ ຍ່າງ ຍ່າມ ອົບ

ຫົວໜ້າພົກເປົ່ນ ແຕ່ທາກຕ້ອງກາຮັກປຽງວາຫາຮ
ປະເງິພັດຫົວໜ້າກະທິ ກົດຕ້ອງໃໝ່ນ້ຳມັນແລະກະທິ
ແຕ່ຫ້ອຍ ອາທີ ລາບປາ ປາກັ້ນໜັກ ແກ່ນສັ້ມ ແກ່ນເຄີຍ
ແກ່ນເຫຼືອ ດັ່ມຢ່າປາ ຍໍາມະນ່ວງ ຍໍາສົມນຸ່ພຣ

- ຮັດຕິອາຫາຣຕ້ອງໄໝຫວານລັດ ມັນລັດ ແລະ
ເຄີມຈັດ ລດຄວາຍຂົນໜວານ ເຊັ່ນ ກອງຫຍົບ
ທອງຫຍົດ ຜົອຍທອງ ເພຣະມື້ທັງນໍາຕາລແລະ
ຄອເລສເຕອຣອລສູງ

- ເຊື່ອງດືມແລະນໍາປານະຄວາມເປັນເຄື່ອງດືມທີ່
ນໍາຕາລນ້ອຍ ເຊັ່ນ ນມຈົດຫົວໜ້ານມຮ່ວານນ້ອຍ
ນໍາສົມນຸ່ພຣແບບຫວານນ້ອຍ ຫົວໜ້າເປົ່າ
ເລີ່ມຕິດຕົ້ມຊູ້ກຳລັງ ກາແປລຳເຮົາຈຸບູ ນໍາຫວານ
ເພຣະປະໂຍ້ພື້ນນ້ອຍ ນໍາຕາລສູງ

- ອາຫາຣກະປ່ອງ ຕ້ອງສັງເກົດເຄື່ອງໝາຍ ອຍ.
ແລະເຄື່ອງໝາຍມາຕຣູນ ມອກ. ຊຸວັດເຄື່ອນໄຫຼື
ວັນໜໍມາດ້າຍ ສັກພາກະປ່ອງຕ້ອງສົມນູ່ຮົດ ໄນບູນ
ເບື້ຍ່າ ບາມ ໄນມີສ່ວນໃດສ່ວນທີ່ເປີດ
ຫົວໜ້າຮອຍຮ້າງ

ກາຮັກກຳນົມຕັກບາຕຣດ້ວຍອາຫາຣທີ່
ຕ່ອສຸກພາພກ່າກສົກພົກເປົ່ນ ນອກຈາກອື່ນໜູນແລວ
ກັບຮ່ວມໃນກັດຕາຫາກສຸກພາພໄຟເສັ່ນໂຮດດ້ວຍ

หันด้วยไม่คล่อง... ก้อบผูก...โรคเกิด

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

คนเราสามารถขับของเสียออกจากร่างกายได้หลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการหายใจ การถ่ายปัสสาวะ เนื้อ และการถ่ายอุจจาระ

ในแต่ละวันปริมาณการขับถ่ายอุจจาระของแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับอาหารที่กิน ถ้าเป็นอาหารที่มีไฟเบอร์มากก็จะทำให้มีอุจจาระมาก และหากถ่ายอุจจาระน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ หรือรู้สึกถ่ายไม่สุด ใช้วลัคถ่ายนาน หรือไม่ถ่ายอุจจาระติดต่อ กันหลายวัน ทำใจได้เลยนี่คืออาการ “ห้องผูก” แน่นอน

เมื่อห้องผูก ปัญหาที่ตามมาคืออาหารจะตกค้างอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน ทำให้นุดเน่า และเกิดพิษต่อร่างกาย ทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เลือดลมบ้านปวน เกิดผลกระทบต่อระบบการทำงานในร่างกายและเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ดังนี้

● มะเร็งลำไส้

ห้องผูกทำให้ลำไส้ไม่สะอาด เมื่ออุจจาระตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่เป็นเวลานานจะเกิดเชื้อจุลทรรศ์ บางชนิดซึ่งทำให้ลำไส้เป็นแผลและเสี่ยงต่อการเป็นเนื้องอกและมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้

● โรคตับ

ตับมีหน้าที่ขับสารพิษที่ตกค้างในร่างกายสารพิษที่เกิดจากอาการห้องผูกต้องใช้ตับขับออก เช่นกัน ทำให้ตับทำงานหนักขึ้นและตับเสื่อมลง เมื่อห้องผูกเป็นประจำส่งผลให้การขับสารพิษไม่เต็มประสิทธิภาพ นอกจากนี้ อาการห้องผูกยังทำให้ผู้ป่วยโรคตับมีอาการເກີນເປັນເປົ້າຫຼຸດຫັກ

● โรคระบบหลอดเลือดแดงหัวใจ

สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง

หรือโรคหลอดเลือดสมอง การเบ่งคุจาระแรงๆ จะเสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต อาจทำให้โรคหัวใจกำเริบ หรือทำให้อาการต่างๆ ทรุดหนัก

● 憩症ดงกго

การขับถ่ายโดยใช้แรงเบ่งแรงๆ อุจจาระที่แห้งและแข็งจะเสียดสีกับทวารหนัก ทำให้ทวารหนักปรืออ่อนล่อนเลือดไม่หลอด หากห้องผูกเป็นประจำจะทำให้หลอดเลือดดำบริเวณทวารหนักขาดลายเป็นริดสีดวงได้

● แก้ก่อนวัย

การอาหารที่นุดเน่าจะเกิดสารพิษ เช่นสารเคมีมโนเนีย ในโตรเจน อินโดลีมีเทน กำมะถัน เมื่อสารเหล่านี้ดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายพร้อมกับน้ำในลำไส้ จะทำให้อวัยวะต่างๆ ของเรามีความเสื่อมทรุด เช่นกระดูก ฟัน กระเพาะปัสสาวะ ไต ฯลฯ แล้วพิพารรณหยากร้าน แก่ก่อนวัยอันควร การขับถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวันจะช่วยถอนมิวารรณและช่วยลดความชรา

ดังนั้นถ้าไม่อยากเสี่ยงกับโรคดังกล่าว ต้องเบ่งเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค โดยลดปริมาณเนื้อสัตว์ลงบ้าง อาจเปลี่ยนเป็นเต้าหู้ และถ้าเสี่ยงอาหารไขมันสูง ชากาแฟ น้ำอหาราคาโรบี้ไซเดรตและมีแล็บไนยาหารสูง เช่น ข้าวกล้อง รวมทั้งกินผักและผลไม้สดให้ได้ครึ่งหนึ่งของปริมาณอาหารที่เราสนใจแต่ละมื้อ หรือเลือกอาหารที่มีไฟเบอร์สูง เพื่อให้ขับถ่ายได้สะดวก เช่น มะละกอ กล้วย มะม่วง ลูกพุทรา มะเดื่อแห้ง ใบชี้เหล็ก สมอไก่ย สะตอ และดื่มน้ำให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน

หากปฏิบัติเช่นนี้...การขับถ่ายก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไป



ประชอกรัก... ป้อบกัน โรคบริทันต์อักเสบ

ข้อมูล: สำนักหันดูสาธารณสุข

โรคบริทันต์อักเสบ คนส่วนใหญ่รักจะเข้าใจว่าเป็นโรคเหงือกอักเสบ แต่ความจริงแล้ว มีความรุนแรงกว่า เพราะมีอาการอักเสบที่อ้วนยะอื้นๆ ด้วย เช่น กระดูก เบ้าฟัน อึนยืดบริทันต์ และผิวปากฟัน

ผู้ที่เป็นโรคบริทันต์อักเสบมีอาการเลือดออกขณะแปรงฟัน เหงือกอักเสบ บวมแดง มีกลิ่นปากเหงือกร่น มีหองของอุจาระร่องเหงือก พันโยกหรือพันเคลื่อนออกจากราก ซึ่งน้ำไปสู่รากสูญเสียฟันซึ่งสาเหตุของโรคบริทันต์อักเสบเกิดจากการทำความสะอาดฟันและเหงือกไม่ทั่วถึง จนคราบจุกน้ำลายหรือที่เรียกว่า plaque ที่มีเชื้อโรคแฝงอยู่เพิ่มขึ้น โดยพบมากที่บริเวณคอฟัน ขอบเหงือก และซอกฟัน เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปครานะจุกน้ำลายจะเข้าสู่ตัวอย่างลักษณะร้าวการดัดและสารพิษซึ่ง crud เป็นตัวทำลายเคลือบฟันทำให้ฟันผุ และสารพิษจะทำให้เหงือกอักเสบจนเกิดโรคบริทันต์อักเสบ

กลุ่มน้ำผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคบริทันต์อักเสบมากที่สุด เพราะมีเคลือบฟันประมาณขึ้น เหงือกร่น อึนยืดบริทันต์มีน้อยลงและหย่อนประสีติพิษภาพ กระดูกเบ้าฟันประจำทางจากการสูญเสียแคลเซียม และต่อมน้ำลายผลิตน้ำลายลดลง

การใช้แปรงซอกฟันเพื่อทำความสะอาดจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำความสะอาดฟันได้ซึ่งมาจาก การแปรงฟันอย่างเดียว ช่วยลดคราบจุกน้ำลาย และยังป้องกันโรคบริทันต์ได้ผลดี รวมถึงผู้ที่เป็นโรคบริทันต์อยู่ระหว่างการรักษา การแปรงซอกฟัน

เป็นประจำวันจะช่วยลดการลุกลามของโรคและลดความรุนแรงของโรค ทำให้สามารถเก็บรักษาฟันแท้ให้คงสภาพที่ดี และสามารถใช้เดี่ยวอาหารได้ตลอดจนอายุขัย

แปรงซอกฟันจะมีลักษณะคล้ายแปรงล้างชานชาดเล็ก มีทั้งรูปแบบทรงกระบอกและตันสหนาด 0.6-1.8 มม. ควรเลือกขนาดได้ให้เหมาะสมกับช่องร่องระหว่างฟัน ซึ่งขนาดของแปรงซอกฟันไม่เล็กจนเกินไป เพราะจะหักง่าย และไม่ใหญ่จนเกินไป เพราะเบี้ยดซึ่งฟันอาจทำให้ฟันสึกและเป็นห้องโถว วิธีการใช้แปรงซอกฟัน คือ ลอดเข้าในร่องที่ช่องร่องระหว่างฟัน ดึงเข้าออก 3-4 ครั้ง ใช้เป็นประจำทุกวันๆ วันละ 1 ครั้ง หลังการใช้งานล้างน้ำให้สะอาด เก็บไว้ในที่โปร่ง เพื่อป้องกันความอับชื้น

นอกจากการแปรงซอกฟันแล้ว ป้อบกัน
โรคบริทันต์อักเสบแล้ว ทุกคนควรดูแล
อนามัยช่องปากด้วยยาและยาสูตร 2 2 2
ด้วย ดือ แปรงฟันเน้นละ 2 ครั้งตัวชานฟันหัน
ผสมฟลูออโรเจล โดยเน้นช่วงก่อนนอน
แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที ในส่วนตัว
หัวทึบปากทุกชั้น ทุกตัน และให้เวลาฟลูออโรเจล
ทำงานน้ำยาตัวต่อตัว 2 ชั่วโมง บริสุทธิ์สบสัมภาระของรับ
คำแนะนำได้จากการนบุคลากรที่สภานบริการ
สาธารณสุขใกล้บ้าน

นอนหลับเพียงพอ... ดีต่อสุขภาพ

ชั้นปูด: ศูนย์อนามัยที่ 13 กรุงเทพ

การนอนหลับพักผ่อนมีความสำคัญต่อ ร่างกายมนุษย์

การพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง
ได้รับการซ่อมแซมล่วงที่ลึกหรือ สร้างภูมิต้านทานที่ดี
ระบบการย่อยอาหารดี และการหลังอหิวโมนเร่ง
การเจริญเติบโต (Growth hormone) โดยเฉพาะ
เด็กเล็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต ช่วยเรื่องการเพิ่มส่วนสูง¹
ของเด็ก การพัฒนาสมองในเรื่องความจำ และทำให้
พร้อมแก่การเรียนรู้ มีสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ ได้
อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้ร่างกายสดชื่น²
ผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียดและไม่เหงุดヘงดังงาย

โดยแต่ละช่วงวัย ช่วงโภของ การนอนหลับ³
ในแต่ละวัยก็ย่อมแตกต่างกัน

▶ ทารกแรกเกิด อายุ 1-2 เดือน ควรนอนหลับ
16-18 ชั่วโมง

▶ เด็กเล็ก อายุ 3-11 เดือน ควรนอนหลับ
14-15 ชั่วโมง, อายุ 1- 2 ปี ควรนอนหลับ
12-14 ชั่วโมง และอายุ 3 - 5 ปี ควรนอนหลับ
11-13 ชั่วโมง



▶ เด็กประถม อายุ 6-8 ปี ควรนอนหลับ
11 ชั่วโมง และเด็กประถมปลาย 9-11 ปี
ควรนอนหลับ 10 ชั่วโมง

▶ เด็กมัธยมต้น 12-14 ปี ควรนอนหลับ
9.25 ชั่วโมง และเด็กมัธยมปลาย 15-17 ปี
ควรนอนหลับ 8.5 ชั่วโมง

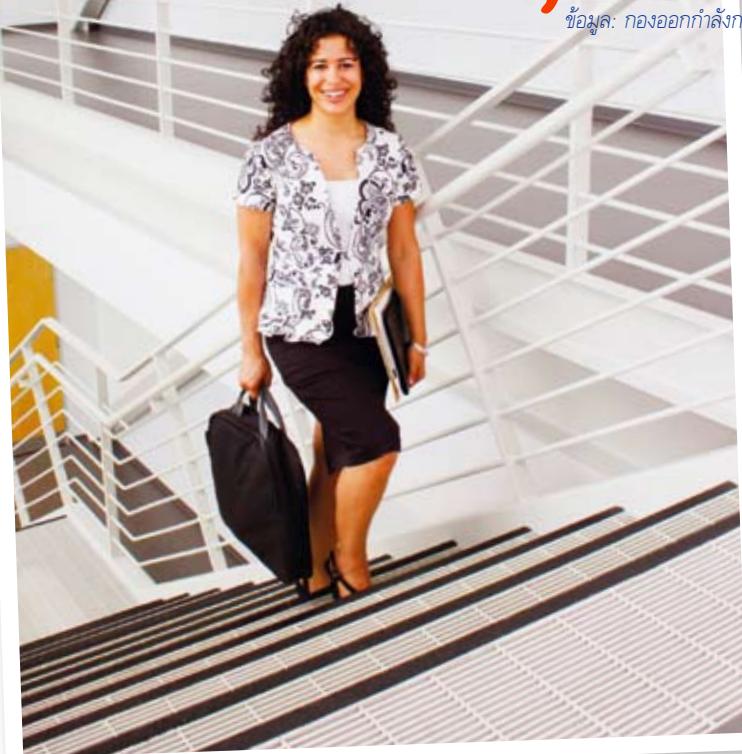
▶ ผู้ใหญ่ 18 ปีขึ้นไป ควรนอนหลับ
7-8 ชั่วโมง

**การนอนหลับที่เพียงพอ ช่วยให้
ร่างกายพร้อมที่จะกำกับ الرحمنในแต่ละวัน
ได้อย่างเต็มที่**



เดินขึ้นบันได ก็ช่วยให้สุขภาพดี

ข้อมูล: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีหลากหลายรูปแบบ แล้วแต่โครงสร้างหรือชอบแบบไหน ไม่ว่า จะเป็นการออกกำลังกายในพื้นที่ และโถวบิก โยคะ วิ่งหรือเลือกเล่นกีฬาประเภทต่างๆ อย่างเหมาะสม ล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพแทบทั้งสิ้น

แต่สำหรับกลุ่มวัยทำงานบางคนที่ไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ คือหนึ่งทางเลือกที่ดีที่ช่วยให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น เป็นการเผาผลาญแคลอรี่ง่ายๆ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์เสริมใดๆ ทั้งสิ้น ขอเพียงแค่ 2 เท้าก้าวเดินขึ้นบันไดเป็นประจำ

การขึ้น-ลงบันไดทุกๆ 2 ชั้นต่อวัน จะช่วยลดน้ำหนักตัวได้ถึง 2.7 กิโลกรัมต่อปี และหากมีการเดินขึ้นบันไดสะสมให้มากกว่า 55 ชั้น ต่อสัปดาห์ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน หลอดเลือดสมอง หัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง อีกทั้งยังช่วยเผาผลาญพลังงานได้ 8-11 แคลอรีต่อนาที หากกว่ากิจกรรมอื่นๆ ด้วย

และไม่ว่าจะเลือกออกกำลังกายบนไหน ควรใช้ร่องเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมเท่านั้น ไม่ใช่ชั่นสูบสูดจากการเคลื่อนไหวร่างกายของแท้

ติดก่อนกิน... แมลงทอด

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

การกินแมลงทอด เป็นที่นิยมทั่วไปกลุ่มคนไทยและต่างชาติ ซึ่งแมลงที่นิยมกินกันนี้ มีด้วยกัน 7 ชนิด ได้แก่ ดักแด้หอนไห่ม หนอนไม้ไผ่ แมงดา ตื้กแต่นแคระ แมลงกระชอน จิงโกรัง และจังหวัด แต่กินมากเป็นอันดับ 1 คือ ดักแด้หอนไห่มทอด รองลงมาคือ ตื้กแต่นทอด

แมลงทอดแม้จะมีคุณค่าทางโภชนาการ ให้โปรตีนสูง แต่ขณะเดียวกันก็มีความเสี่ยงในการปนเปื้อนสารอันตราย เช่นกัน อย่าง ดักแด้หอนไห่มทอด จะมีสารยีสตามีน (Histamine) ที่เป็นสารก่อให้เกิดภูมิแพ้ตักค้างในร่างกายสูงถึง 875 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม เมื่อกินแมลงทอดที่มียีสตามีนสูง ทำให้เกิดอาการผิวหนังอักเสบ เป็นผื่นแดง เป็นลมพิษ ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน และขอบหัวติด เป็นต้น ซึ่งจากการตั้งถ่วงจะมีตั้งแต่เล็กน้อยจนถึงขั้นเสียชีวิต ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและปริมาณอาหารที่ได้รับ รวมทั้งช่วงเวลาที่ได้รับด้วยโดยเฉพาะผู้ที่เป็นภูมิแพ้หรือหอบหืดจะเกิดอาการแพ้รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

ส่วนตื้กแต่นทอด มักเป็นตื้กแต่นป่าหังก้า คัตตูร์ฟีชประเทกหัดกินใบ เกษตรกรจึงมักใช้ยากำจัดคัตตูร์ฟีชนี่ดินเพื่อกำจัด โดยสารเคมีที่ใช้จะเป็นสารกำจัดคัตตูร์ฟีชกลุ่มคาร์บามาต (Carbamates) หรือ 1-naphthyl methylcarbamate ทำให้เกิดการตกค้างในบริเวณปีก ลำตัว ขา ของตื้กแต่น รวมถึงสะโพก ในตัวของตื้กแต่น เมื่อนำมาปรุง เป็นอาหารมีโอกาสเสี่ยงได้รับสารกำจัดคัตตูร์ฟีช

กลุ่มนี้ได้ ซึ่งอาการและความรุนแรงของการเกิดพิษ ได้แก่ อาการเหนื่อย อ่อนแรง วิงเวียน คลื่นไส้ และม่องปากໄ้หืด หายใจลำบากลง จนถึงการปอดฟีกษา หรือแตก น้ำต้อเหลือง น้ำลายไหล อาเจียน สาหัสแคบ และกระตุก หากได้รับมากจนมีอาการรุนแรงมากถึงขั้นเป็นตะคริวที่ห้อง ปัสสาวะrad ห้องสีย กลัมเนื้อสัน ม่านตาหด ความดันต่ำ หัวใจเต้นช้า หายใจลำบาก ถ้าไม่ได้รับการรักษาโดยทันทีจะเสียชีวิต ในที่สุด หากกินตื้กแต่นทอดเข้าไป ภายใน 4-24 ชั่วโมงแล้วมีอาการดังกล่าว ควรรีบส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

เลือกซื้อแมลงทอดให้ปลอดภัย

- แมลงที่รู้จัก และแมลงที่มีคนนำมากินได้ หรือที่ถูกยังเพื่อการจำหน่าย เช่น จังหวัด
- แมลงที่จับมาทอดจำหน่ายควรยังมีชีวิตอยู่ และควรจะปูรุ่งให้สุกด้วยความร้อน เช่น คั่ว ทอด ต้ม เป็นต้น
- ขณะกินควรเด็ดปีก ขา หรือ หนามแข็งของแมลงทิ้ง เพื่อป้องกันการเกิดอาการแพ้
- ควรเลือกซื้อจากผู้จำหน่ายที่มีการปักปิดอาหาร ไม่ใช้มือยิบจับอาหารโดยตรง ไม่มีกลิ่นเหม็นน่ารำขึ้น แห้งนุ่ด เห็นน้ำ
- ดูลักษณะของน้ำมันที่ใช้ทอดต้องไม่เมنهี่ยว มีคำค้าง มีกลิ่นเหม็นหืน พองมาก เห็นน้ำ แห้ง และเวลาทอดมีคั้นขึ้นมาก แสดงว่ามันให้ชีวิตนาน ทำให้เกิดสารโพลาร์ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

**แต่หากกินแมลงทอดเท่าไหร่รู้สึก
รำคาญบีบบัด ฝีรashes ฝีรับเรื้อร
ต้อบงบุตันนี่ เห็นด้วยบลลจ្យ**

ปัสสาวะ... เร็ว (ไม่) ธรรมชาติ ใกล้ตัว

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

“ปัสสาวะ” คือเป็นเรื่องใกล้ตัวของคนเราทุกคน เรียกว่าได้ว่าเป็นกิจวัตรประจำวันตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน แต่การจะปัสสาวะอย่างไร ให้ถูกวิธี หรือที่เรียกว่าปัสสาวะเป็นและถูกต้อง หลายคนยังไม่ทราบ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องยาก โดยมีหลัก และข้อควรรู้ที่ปฏิบัติตามได้ดังนี้

- อย่ากลั้นปัสสาวะเมื่อรอสักปาน
- เวลาปัสสาวะไม่ควรรีบร้อน หรือเบ่งมาก จนอาจเป็นสาเหตุทำให้หัวดับปัสสาวะชำรุดได้
- ควรร่ายปัสสาวะให้เหลือน้อยที่สุดใน 1 ครั้ง นั่นคือเมื่อรอสักถ่ายหมดแล้วให้เบ่งต่ออีกนิดหน่อย ปัสสาวะที่เหลือจะหลอกมา
- ไม่ควรบังคับให้ตัวเองถ่ายปัสสาวะบ่อยๆ ควรถ่ายปัสสาวะทุก 2-4 ชั่วโมง
- ให้สังเกตการถ่ายปัสสาวะและนำปัสสาวะ ของตนเองทุกครั้งว่าต้องเบ่งมากผิดปกติหรือไม่ นำปัสสาวะพุ่งดีหรือไม่ และต้องดูว่านำปัสสาวะ มีขนาดเล็กลงกว่าเดิมหรือไม่ หรือออกมากเป็นหยดๆ ออกลำบาก นำปัสสาวะมีเสียงสีหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้อาจเป็นอาการผิดปกติที่สามารถบอกโรคได้
- การล้างทำความสะอาดหลังปัสสาวะโดย เดพาะผู้หญิงอย่าให้บริเวณนั้นเปียกและ ชื้น เพาะอาจเกิดเชื้อร้ายได้ ทางที่ดีหลังปัสสาวะทุกครั้ง ต้องซับให้แห้ง
- เมื่อปัสสาวะไม่ออก ต้องหาสาเหตุโดยการ พบแพทย์ อย่าชี้อยาขับปัสสาวะมากินเอง เพราะอาจเกิดอันตรายได้
- เมื่อเข้าสู่วัยกลางคน การบริหารอุ้งเชิงกราน โดยการขยับ (ผู้หญิงให้ขยับซ่องคลอด ผู้ชายให้

ขยับทวารหนัก วันละ 100 ครั้ง จะช่วยป้องกัน อาการปัสสาวะเหลือง)

- ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว (แก้วละ 250 มล.) จะช่วยทำให้น้ำปัสสาวะใส มีจำนวนพอตี แลงป้องกันภาวะอักเสบ
- การมีเพศสัมพันธ์และหลังมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงควรถ่ายปัสสาวะทึ้งจะช่วยป้องกันการเกิด กระเพาะปัสสาวะอักเสบ
- ก่อนเดินทางไกล ก่อนยกของหนัก ควรปัสสาวะก่อนทุกครั้ง
- นำปัสสาวะต้องเป็นน้ำเท่านั้น ถ้ามีมูก หนอง น้ำเหลือง เลือดปนออกมานี่คือว่าผิดปกติ ต้องไปพบ แพทย์
- การขับถ่ายปัสสาวะ ต้องขับถ่ายคล่อง ไม่เมื่ออาการเจ็บปวด ถ้าปัสสาวะแบบขัดลำบาก นับว่าเป็นอาการผิดปกติต้องไปพบแพทย์
- คนเราต้องปัสสาวะทุกวัน วันละ 4-6 ครั้ง ถ้าไม่ปัสสาวะเลย 1 วัน ถือว่าตกรอญี่ปุ่นภาวะอันตราย ต้องไปพบแพทย์โดยด่วน

ผลงานนี้ได้รับการอนุมัติ ควบคู่กับการดูแล สุขภาพทันตกรรมฯ ในครัวเรือนฯ กัน เพื่อสร้าง สุขภาพทันตกรรมฯ ให้กับคนของเรา



ໂກນ ກລ່ອງຫ່ອນມະເຮື້ນ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກສຸຂາກົບກາລົວກາຫາຮແລ້ນໜ້າ



ຄນສ່ວນໃຫຍ່ມັກຄຸນເຄຍກັບກາຫານະບຽງຈາກຫາຮ
ປະເທດໂພມທີ່ນອກຈາກສະດວກ ພກພາງຢ່າຍແລ້ວ
ຢັ້ງໄໝຕ້ອງລ້າງທຳຄວາມສະດາດ ເຮັກວ່າກິນແລ້ວທີ່ໄດ້ເລຍ

ແຕ່ກາຫານະໂພມທີ່ເຮົາໃຊ້ກັນອ່າງແພ່ວຫລາຍນີ້
ກລັບກອໄທເກີດປູ້ຫາສິ່ງແວດລ້ອມ ເນື່ອຈາກ
ຢ່ອຍສລາຍໄດ້ຍາກ ທີ່ສໍາຄັນຢັ້ງຊອນໄປດ້ວຍອັນດຽຍ
ທີ່ສັງຜລຕ່ອສຸຂາພາວ

ກະບວນກາຮັດລິຕົກອ່ອນຈະມາເປັນກາຫານະໂພມ
ທີ່ເຮົາໃຊ້ກັນນັ້ນ ຕ້ອງພ່ານຂັ້ນຕອນກາຮັດລິຕົກຕ້ອງ
ພລາສົຕົກປະເທດໂພມໄຕຣີນ ຈາກນັ້ນໜໍມາຕົມສາຮວ່າງ
ເພື່ອຊ່າຍໃຫ້ເກີດກາຮອງຕົວ ແລ້ວເກີດກາຮແຮກຕົວ
ຂອງກຳໃໝ່ໃນເໝົ້າພລາສົຕົກ ທີ່ໄດ້ພລາສົຕົກທີ່ມີ້ນໍ້າຫັກເມຍ
ສາມາຮາດໄໝເປົ້າຫຼຸງເປັນກາຫານະບຽງຈາກຫາຮໃນຮູ່ປະເທດ
ຕ່າງໆ ໄດ້ຕ້າມຕ້ອງກາຮ ແຕ່ເນື່ອກາຫານະໂພມ ສັນພັສ
ຫາຮວ່ານັ້ນຈັດເປັນເວລານານ ຈາງໃຫ້ໄຫ້ເສີ່ງປົງກອງແລະ
ຫລວມລະລາຍຈົນ “ສາຮໄຕຣີນ” ຊຶ່ງເປັນສາຮກ່ອມະເຮົງ
ອອກມາປັນເປື້ອນກັບຫາຮໄດ້ ໂດຍປົກມານກາລະລາຍ
ອອກມາຂອງສໄຕຣີນ ຈະມາກທີ່ວິວໄນ້ຍື້ນອູ້ກັບປັ້ງຈັຍ
3 ອິຍາກດັ່ງນີ້

- **ໄຂມັນໃນຫາຮ :** ຫາຮທີ່ມີໄຂມັນນາກ
ຈະກຳໃຫ້ດູດສາຮໄຕຣີນຈາກລ່ອງໂພມໄດ້ມາກວ່າປັກຕິ
- **ຮະຍະເວລາ :** ຫາຮທີ່ບຽງຈູ້ຢູ່ໃນກາລ່ອງໂພມ
ນານາ ທີ່ໄດ້ຮັບສາຮໄຕຣີນໃນປົກມານນາກ
- **ອຸນຫກຸມ :** ອຸນຫກຸມທີ່ຮ້ອນຂຶ້ນທີ່ອເຍັນລົງ
ຈະກຳໃຫ້ສາຮໄຕຣີນເຂົ້າສູ່ຫາຮໃນປົກມານນາກ

ເນື່ອສາຮສໄຕຣີນເຂົ້າສູ່ວ່າງກາຍ ຈະມີຜລທຳລາຍ
ອອນໂນໃນວ່າງກາຍ ມີຜລຕ່ອງຮັບປະສາກ ມັດເລືອດແດນ
ຕັບແລະໄຕ ເນື່ອຖຸຜົວຫັນທີ່ຮ້ອງເຂົ້າຕາຈະທຳໃຫ້
ຮະຄາຍເຄື່ອງ ກາຮສູ້ທີ່ປະຈຸບັນກົດກາຮໄອ ແລ້ວປິໄລໆກຳບັກ
ເພຣະໄປກຳໃຫ້ເຍື່ອເນື້ອກເກີດຄວາມຮະຄາຍເຄື່ອງ
ປັດຄືຮະ ຈົ່ງໝົມ ທີ່ສໍາຄັນເຄື່ອງໃຫ້ເກີດໂຮຄມະເຮົງ
ຕ່ອມລູກທຳກາ ມະເຮົງຕ້ານມ ແລ້ວນະເຮົງຕັບດ້ວຍ

ສາຮທັດວັນຕະຫຼາກກາຮໃນກາຫານະໂກນ
ອາຈ່ວນໃນກັ້ນທົດຕ້າ ແມ່ດ້າ ແລະຜູ້ນິໂກດ
ໄດ້ຈັດຕົດກ່ອນໃຫ້ ໂກງນຮຽນອານນາກ ແກຣະເລ
ກະກບນຕ່ອສຸກາຫັກທີ່ຕາມມາດໂຈະວັນຕະຫຼາກ
ນາກກວ່າຈາໄສຮັບປະໂຈ່ນໆ ກາບທີ່ຈີ່ດວກ
ເປັນນັ້ນມາໃນກາຫານະ ບຽງຈູ້ກັບກົດຕົກ
ຈາກຫານອ້ອງ ມັນສຳປະນລົງ ນຮູ້ອ້າວໂພດ
ກີ່ບ່ອນສລາຍຫຼາຍແລະເບື້ນນິຕຣຕ່ວສິ່ງແວດລົມ
ແນຈະ-ຕົກວ່າ

គេណនិងលីប ឲ្យដឹកស្របតាម

ចំណាំ: តាំងការសេវាសុខភាព

ប័ណ្ណភាសាខាងខាងក្រោមដូចមានរឿងទីក្រុងតាលេ
តែងទូទៅឡាតាំងការបើកប្រើប្រាស់រឿងទីក្រុងតាលេ

ឲ្យផែនដីរាយការនៃអ្នកបានរឿងទីក្រុងតាលេ
កើតឡើងពីការបានរឿងទីក្រុងតាលេ

ដូចមានរឿងទីក្រុងតាលេ ដែលត្រូវបានរឿងទីក្រុងតាលេ
ដើម្បីការបានរឿងទីក្រុងតាលេ ដែលត្រូវបានរឿងទីក្រុងតាលេ

ដូចមានរឿងទីក្រុងតាលេ ដែលត្រូវបានរឿងទីក្រុងតាលេ
ដើម្បីការបានរឿងទីក្រុងតាលេ ដែលត្រូវបានរឿងទីក្រុងតាលេ

ដូចមានរឿងទីក្រុងតាលេ ដែលត្រូវបានរឿងទីក្រុងតាលេ
ដើម្បីការបានរឿងទីក្រុងតាលេ ដែលត្រូវបានរឿងទីក្រុងតាលេ

ប័ណ្ណភាសាខាងខាងក្រោមដូចមានរឿងទីក្រុងតាលេ
តែងទូទៅឡាតាំងការបើកប្រើប្រាស់រឿងទីក្រុងតាលេ

ឲ្យផែនដីរាយការនៃអ្នកបានរឿងទីក្រុងតាលេ
កើតឡើងពីការបានរឿងទីក្រុងតាលេ

ការបៀវកំណែនឲ្យរាយការនៃអ្នកបានរឿងទីក្រុងតាលេ
ឲ្យផែនដីរាយការនៃអ្នកបានរឿងទីក្រុងតាលេ

បានប្រើប្រាស់រឿងទីក្រុងតាលេ ដែលត្រូវបានរឿងទីក្រុងតាលេ



สุขสวัสดิ์...อายุยืน

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ



ประเทศไทย
กำลังก้าวเข้าสู่สังคม
ผู้สูงอายุ เที่ยบจาก
อัตราประชากรทั้งหมด
ของประเทศไทย

64.5 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็น
ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปี 9.4 ล้านคน
และเพิ่มขึ้นมาถึง 500,000 คน ซึ่งคาดว่า¹
ภายในปี 2568 ไทยจะก้าวสู่สังคม
ผู้สูงอายุโดยสมมุติ (Aged Society)
คือ มีผู้สูงอายุ 14.4 ล้านคน
หรือเกินร้อยละ 20

การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ
ก่อการเปลี่ยนแปลงทาง
โครงสร้างประชากร ส่งผล
กระทบด้านไหนๆ โดยเฉพาะ

ด้านสุขภาพ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
ในปี 2552 พบร่าง ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 85
หรือ 6 ล้านคน ดูแลตนเองได้ อีกร้อยละ 15
หรือ 1 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุที่นอนติดเตียง
ติดบ้าน และต้องพึ่งพิงคนอื่น โรคเรื้อรังที่พบมาก
ในผู้สูงอายุคือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน
โรคอ้วนลงพุง และข้อเสื่อม ผู้สูงอายุส่วนใหญ่
สายตาไม่ดี มองเห็นไม่ชัดเจน มีปัญหาด้านอาหาร
เนื่องจากเหลือฟันแท่นปากไม่ถึง 20 ซี่

ปัญหาเหล่านี้ หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน
ควรเร่งรับรับอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง แต่การ
เตรียมความพร้อมด้วยการดูแลสุขภาพตนเอง
เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุยืนยาวเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด
ซึ่งวิธีที่จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสดใสรอยสู่เสมอ มีดังนี้

● อาหาร

กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นย่อยง่าย
และสะอาด อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง คือ อาหาร
ที่มีไขมันสูง หวานจัด เค็มจัด และเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์

● ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายทุกส่วนสั้น กระตุ้นจังหวะ
การเต้นหัวใจ ผู้สูงอายุควรเคลื่อนไหวหากออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ และเหมาะสม ซึ่งมีอยู่หลากหลายวิธี เช่น
ยืดเส้น ยืดสาย ยืดเหยียด ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
เดินเร็ว ชี้จักรยาน ว่ายน้ำและยกเลี้ยงการแข่งขัน
ออกแรงเกินกำลัง ความเร็วสูง เกร็ง เม่ง ยกน้ำหนัก
หรืออยู่ในสถานที่ร้อนอบอ้าว อากาศไม่ถ่ายเท
และอยู่กลางแดดจ้า

● อาหารน้ำ

อาหารน้ำเริ่งยินดี ชีวีสดใสด้วยรอยยิ้ม
มองโลกในแง่บวก ไม่เครียด จะช่วยให้มีจิตใจ
แจ่มใส และทำคำปรึกษาคำแนะนำแก่ลูกหลาน
และครอบครัวได้ด้วย

● อดีตรก

ล้วงสรรค์งานอดิเรก เพชรพุนคณศักดิ์ กีฬาสุขภาพ
โดยหากิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน
และมีคุณค่าทางจิตใจ เช่น อ่านหนังสือธรรมะ
ฟังเพลง ฟังธรรม พับปั้งสังฆรัก²
ให้คำปรึกษาแนะนำ ฟังเพลง ปลูกต้นไม้

● อนาคต

อนาคตยังดี ชีวีมีสุข นำพาอายุยืนยาว
สร้างเสริมพุทธิกรรมสุขภาพที่ดี หมั่นตรวจและ
รักษาสุขภาพ ปฏิบัติตนให้ถูกสุขลักษณะ ควรตรวจ
สุขภาพอย่างน้อยปีละครั้ง ดูแลสุขภาพของปากและ
ฟัน งด ละ เลิก อบายมุก บุหรี่ เหล้า ของมึนเมา
และสารเสพติด

รวมกันอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีมี
อาสาสมัครสุสักร์ หันด้วยเบ็นประจักรักวัน
ระดับชาติ ประเทศ เก็บเกี่ยนการมีอาชญา
กิจกรรมส่วนบุคคลให้สูงวัยก้าวไม่ไกลเกินเอื้อม
กีฬาด้วยกันในครอบครัวและสังคมครอบครัวและ
อาชีวะ จะช่วยต่อชีวิต และมนหายใจให้ดี
ดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นช่วงเวลาที่เด็กๆ

สุขภาพดี... ในวัยทอง

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ธรรมชาติสร้างผู้ชายให้ร่างกายมีโครงสร้างใหญ่
กล้ามเนื้อมาก และแข็งแรง

เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุมากกว่า 40 ปี ร่างกาย
เริ่มเสื่อมถอย การทำงานของอวัยวะและอวัยวะต่างๆ
ลดถอยลง ทำให้ผู้ชายบางคนเกิดโรคหรือมีสภาวะ
ผิดปกติที่ร่างกาย จิตใจ อาการจะพบมากหรือน้อย
ขึ้นอยู่กับการดูแลสุขภาพ

ขอแนะนำพัฒนาลดลงแบบค่อยเป็นค่อยไป
ไม่ลดทันที เมื่อainในสตรีวัยหมดประจำเดือน
อาการต่างๆ ที่เกิดจึงไม่รุนแรงเหมือนสตรี แต่อาการ
ที่สังเกตได้ คือ

อาการร้อนวูบวาบ

มีเหงื่ออออก นอนไม่หลับ วิตกกังวล
หงุดหงิดง่าย

อารมณ์และการรับรู้

เนื่องจาก เมื่อหน่าย ความจำระยะลั้นลดลง
เครียด แลขาดความเชื่อมั่นในตนเอง

สิ่งบ่งบอกลักษณะความเป็นชาย

มวลกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ¹
ลดลง อ้วนลงพุง

ภาวะทางเพศ

ความต้องการและสมรรถภาพทางเพศลดลง

ผลกระทบในระยะยาวยา

เกิดภาวะกระดูกโป่งงอก หักง่าย เสี่ยงต่อการ
โรคหัวใจและหลอดเลือด

ดังนั้น ขอเสนอวิธีการที่ช่วย延缓衰老
ดูแลสุขภาพตนเองง่ายๆ ทั้งในระยะต้นและระยะยาว
ดังนี้

ออกกำลังกาย

การเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อ เช่น แขน ขา ลำตัว
เป็นจังหวะซ้ำกันต่อเนื่อง โดยออกแรงเบาๆ กลาง
ใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีต่อเนื่อง หรือสะสม
ครั้งละ 10 นาที ทำทุกวันหรือเก็บทุกวัน เช่น
เดินริมน้ำ วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ รำมยลีน

อาหาร

กินอาหารครบ 5 หมู่ ให้หลากหลาย
เพิ่มหาการที่มีแคลเซียมสูงเพื่อเสริมสร้างกระดูก
ซึ่งได้จากนม ถั่วเมล็ดแห้ง ปลาเล็กปลาน้อย
ผักใบเขียว เป็นต้น และเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา
ทำให้ย่องง่าย กินผลไม้ เพิ่มวิตามินซีและเลี้นไย
อาหารป้องกันห้องผูก เช่น ผั้ง ลั้ม กล้วย มะลอก
ลดความเครียด

รักษาผ่อนคลายความเครียด โดยหากิจกรรม
หรืองานอดิเรกที่ชอบทำ พักผ่อนให้เพียงพอ
มองเรื่องต่างๆ ในแบบใหม่

ปรึกษาปัญหาสุขภาพ

และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง
หากมีน้ำสีใสจดัดและอ่อนไหวสุขภาพ
ร่างกายแพ้แพ้แรงสะเทือน ไม่ว่าจะชั่วขณะ
หรือชั่วโมง ก็ให้ปรึกษาได้อีกหนึ่งปีความสุข



ดูแลหันเก็บ... ตัวช่วยเมื่อไรหัน

ข้อมูล: สำนักหันดลสาธารณสุข

พันเป็นอวัยวะหนึ่งของร่างกายที่จะอยู่กับเราไปตลอดชีวิตหากเราได้ใส่ใจดูแล

แต่การไม่ดูแลอนามัยช่องปากให้สะอาด มีโอกาสทำให้พัฒนา เหงือกอักเสบ พันโภก และต้องสูญเสียฟันหรรมชาติไปในที่สุด แต่ “พันเทียม” จะเป็นตัวช่วยเพื่อให้กลับมาเดี้ยวอาหาร และคืนรอยยิ้มอีกครั้ง ผู้ที่ใส่พันเทียมก็ต้องดูแล “พันเทียม” ที่เป็นตัวช่วยด้วย

การใส่พันเทียม มีทั้งแบบติดแน่นและแบบถอดได้ ซึ่งพันเทียมแบบถอดได้มีวิธีการใช้งาน 5 ปี หลังจากนั้นแมลงหลวง ไม่เกรงขับกับสันเหงือก เนื่องจากเหงือกบุบตัวลงจากแรงบดเคี้ยวอาหาร จึงควรเปลี่ยนพันเทียมใหม่หรือเสริมฐานพันเทียม ให้กราชชับเหงือก แต่อุจุการใช้งานของพันเทียม อาจล้าบลังได้หากขาดการดูแลรักษาอย่างถูกวิธี

การดูแลรักษาพันเทียมแบบถอดได้ สามารถ ล้างทำความสะอาดได้ 3 วิธี คือ

1. ทำความสะอาดฟันเทียมเดียวโดยประ紧跟ฟันชงสุ่ม ร่วมกับการใช้น้ำสบู่หรือน้ำยาล้างจาน แล้วล้างออก ด้วยน้ำสะอาด

2. ทำความสะอาดฟันเทียมเดียวโดยประ紧跟ฟันชงสุ่ม ร่วมกับยาสีฟันชนิดครีม แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรใช้ยาสีฟันชนิดผงหรือที่มีส่วนประกอบเป็นผงขัด เพราะจะทำให้ฟันเทียมที่เป็นพลาสติกเลื่อมอย่างรวดเร็ว

3. หากใช้พันเทียมนานจนเกิดคราบ สิ่น้ำตาล มีคราบบุหรี่หรือคราบอาหารที่ล้างไม่ออก ให้ใช้เม็ดฟูสำหรับ เช็ดทำความสะอาดฟันเทียม เป็นครั้งคราว ซึ่งสามารถหาซื้อได้ตามคลินิกทันตกรรม ร้านขายยา หรือห้างสรรพสินค้าทั่วไป

การทำความสะอาดฟันเทียมจึงต้องใส่ใจ ทุกรายละเอียด ทุกซอก ทุกมุม ไม่ว่าจะเป็นบริเวณ ต諮詢และฐานพันเทียม และก่อนทำความสะอาด พันเทียมควรหางานะรอง เช่น ขันหัว เพรษชณส์ที่ แปรงอยู่นั้นพันเทียมอาจหลุดตกจากมือ หากไม่มี ภายนะรองจะทำให้แตกหักได้ง่าย อายุการใช้งานลึกลง

ก่อนนอนทุกครั้งอย่าลืมถอดพันเทียม ออกมาก่อนน้ำ เพื่อให้น้ำออกในช่องปากได้พักจาก การกรัดทับบ้าง โดยต้องนำพันเทียมแขวนสะอัด ทุกครั้ง ห้ามวางทิ้งไว้เฉยๆ เด็ดขาด เพราะจะทำให้ พันเทียมแห้งและหดตัว และไม่ควรใช้น้ำอ่อนในการเช็ด เพราะจะทำให้พันเทียมเกิดการบิดเบี้ยว จนใช้งานไม่ได้

กีฬาดันน์ นอกจากกำความสะอาด กันน์เก็บแล้ว อย่าลืมกำความสะอาดกันน์แก๊ แล๊ช่องปากด้วย เก็บอีกด้วยการใช้ชัน กันน์กันน์แก๊และกันน์เก็บในครั้งๆ กัน

น้ำมะนาวจืดจ้าด สูตรสุขภาพดี

ข้อมูล: สำนักส่งเสริมสุขภาพ



“บ้ำมะนาว” พิษผักสวนครัวของไทยที่นิยมใช้น้ำเพื่อเพิ่มรสเปรี้ยวให้กับอาหาร จนกลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยไปแล้ว

น้ำมะนาว...ใช่ว่าจะมีประโยชน์เฉพาะด้านโภชนาการเท่านั้น แต่ยังมีสรรพคุณเป็นยาช่วยในการรักษาโรคและการต่างๆ เช่น บรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ ช่วยแก้ไข้เจ็บอันเนื่องมาจากการรัคพักตุ่นในร่างกาย รักษาอาการลงเอย รักษาอาการตาแดง ช่วยบรรเทาอาการไอ

นอกจากนี้ยังมีวิตามินซีสูง ช่วยในการรักษาอาการเลือดออกตามไรฟันหรือโรคลักษณะลักษณะ เปิดช่องทางการไอและขับเสมหะ บรรเทาอาการต่อมทอนซิลอักเสบ ลดอาการเรื้อรัง อาการช่วยขับปอด รักษาอาการห้องผู่ห้องอีดี ปวดห้องท้องแน่น ห้องเพ้อ รักษาอาการโรคกระเพาะ ห้องร่วง แก้อาการบิด รักษาอาการปัสสาวะกะเบิงกะบอย หรือขัดเบ้า ช่วยฟอกและบำรุงโลหิต รักษาอาการโลหิตจาง แก้โรคเห็นหมา แลวยังช่วยรักษาอาการปวดดื้อได้ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุ ถือเป็นทัวร์เดียวที่ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น

มีผลการวิจัยทางการแพทย์อกมาว่า การดื่มน้ำมะนาวผสมกับน้ำมันถั่วเหลือง ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เมื่อผสมเข้าไปที่แล้วจะออกฤทธิ์ลักษณะกับโยเกิร์ตเหลว เมื่อดื่มเป็นประจำจะช่วยในการสร้างและซ่อมแซมร่างกายด้านสystem ระบบประสาท และระบบภูมิคุ้มกันของทุกกลุ่มวัย อีกทั้งเป็นเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และส่งผลดีต่อสุขภาพในหลายด้าน

ป้องกันโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ช่วยให้ระบบเส้นเลือดฝอยทั่วร่างกายมีความยืดหยุ่นดี ไม่เปราะหักแตกง่าย โดยเฉพาะคนที่มีปัญหาเส้นเลือดฝอยเปราะ แตกง่าย และมีเลือดออกตามร่างกาย

เช่น เลือดออกได้เยื่อบุตاختา หรือในผู้หญิงที่มั้กจะเกิดรอยจ้ำเขียวชี้เวลาถูกกระทบกระแทก หรือในผู้สูงอายุที่มั้กจะมีเลือดออกใต้ผิวหนัง การดื่มน้ำมะนาวเหลืองผสมกับน้ำมะนาวเป็นประจำจะช่วยให้รู้สึกดีขึ้น และยังเชื่อว่าสามารถป้องกันโรคเส้นเลือดในสมองตืบตันหรือแตกได้

ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง ด้านทานโรคติดเชื้อได้ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย เช่น ในคนที่เป็นโรคเรื้อรัง เช่น ไข้ปักหรือบริเวณเอวท้อง จะช่วยลดหรือหยุดการกำเริบช้ำได้หรือในรายที่ภูมิคุ้มกันไม่ค่อยดี เป็นไข้ ไอ เจ็บคอบ่อยๆ ก็จะช่วยให้อัตราการป่วยลดลงได้เช่นกัน

ช่วยเสริมระบบไหลเวียนเลือด ทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้เต็มที่ สมองแจ่มใส ไม่มีงง ร่างกายสดชื่น สามารถต่อการทำงานต่ำกรต่อที่ต้องอดทนอดทนได้ดีขึ้น สำหรับผู้สูงอายุที่มีอาการมึนงง เชื่องซึม และเดินเชื่อมั่นได้แล้วจะเห็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ช่วยให้เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายแข็งแรง สามารถซ่อมแซมส่วนที่สึกหรือได้ดี บัดແผล ทุกชนิดจะหายเร็วขึ้น และช่วยให้รากผักแข็งแรง บรรเทาปัญหาผื่นรุนแรงในผู้หญิงทองได้

รังสรรค์-ใบชันและสรรพคุณของมะนาว กับสีมากมากบานดาเน็ อย่างอื้หักก็จะบันดาตั่น น้ำกันเม็ดวันล็อกบันดาหนานาวนันล๊ 1 แก้ว กระบอกจากจะเป็นแคร์เบอร์ลิฟ์ก์ร่าคาโน่แพท นาซื้อปั่นแล้วนำไปช่วงในน้ำสุขภาพดีด้วย

ຕັດເລັບໃນຫຼຸ້ສປວຍ...

ສຽບສູນນາມຍົດ

ຫຼັກສູນ: ຄູນຍົດໝາມຍົດທີ 10 ອຸປະລາດຈານ

ກາຮູ້ແລ້ວເລັບມືອເລັບເທົ່າໄທສະວາດຄືວິເປັນ
ເຮືອນ້າມຍັງສ່ວນບຸຄຄລ່າທຸກຄົນຕ້ອງດູແລ

ແຕ່ລໍາທັນຜູ້ສູງອາຍຸແລ້ວ ດ້ວຍວ່າຍນາກັນ
ຄວາມເສີ່ອມດ້ານສາຍາຕາແລະກາຮມອງເຫັນລາຍ
ເປັນອຸປະສົງທີ່ໃຫ້ກ່າວຕັດເລັບເປັນເຮືອຍາກ
ທຳໃຫ້ເກີດບາດເຈັບໄດ້ ໃນຂະນະເດືອກກັນ ເລັບຂອງ
ຜູ້ສູງອາຍຸຈະທັກງ່າຍ ບາງຮາຍເລັບແຈຶງແລະໜາຫັນ
ສີຂອງເລັບຈະເປົ່າຍືນເປັນສີເຫຼືອງນັກຊື້ ແລະມູນທີ່
ໂຄນເລັບກວ້າຊື້ນ ລາຈາກໃຫ້ເລັບຂອງກັບເນື້ອເກີດອັກເສັບ
ເປັນຫອນທີ່ໄດ້ ກາຮຕັດເລັບຈຶງຕ້ອງຮັມດັບຮ່ວມມາກ
ເພວະອາຈາກໃຫ້ເກີດແພລເລືອດອອກແລະຕິດເຂົ້ອໄດ້
ລູກຄະລານຈຶ່ງທີ່ອ່ານໄລ່ໃນເຮືອນີ້ເປັນພິເສດ

ວິທີກາຮູ້ແລ້ວເລັບມືອເລັບເທົ່າໄທສະວາດ

- ຕັດເລັບມືອແລະເລັບເທົ່າໄທສະວາດ
ໂດຍກ່າວຕັດເລັບມືອລັບດ້ານທີ່ລະຄຽງ ຕັດເລັບເທົ່າ
2-3 ລັບດ້ານທີ່ຕ່ອງຮ່ວມ

● ຜູ້ສູງອາຍຸທີ່ເລັບແຈຶງແລະໜາໃຫ້ເຫັນໜ້າອຸ່ນສັກຄູ່
ແລ້ວຈຶງຕັດເລັບ ຄ້າຜິວຫັນງຽບຈາ ເລັບອື່ນຂາດ
ໃຫ້ຕັດອອກ

● ຕັດເລັບໃຫ້ເກີນເນື້ອອາກມາເລັກນ້ອຍ ໄນກວ
ຕັດເລັບຕິດຂອບເນື້ອມາກເກີນໄປຈະໃຫ້ເຈັບ
ບຣິແນປຢາຍນີ້

● ຄ້າເລັບມືອແລະເທົ່າແໜ່ງໃຫ້ໃຊ້ຄົມທີ່ວ່ອນ້າມ້ນທາ
ຈະໃຫ້ຜິວຫັນງຽບລັບນຸ່ມ ຂ່າຍປົ້ອງກັນເລັບມືອ

● ລໍາທັນຜູ້ທີ່ເປັນໂຮຄເບາຫວານຕ້ອງດູແລ້ວເລັບມືອ
ແລະເລັບເທົ່າມາກເປັນພິເສດ ເພວະມືອກາສົດໃຫ້ວິໄດ້ຈ່າຍ

ຄວາມສູຫກາຕີໃຈເກີດຂຶ້ນໄດ້ບ່າຍ ແນວດ
ກາຮູ້ແລ້ວຕັດເລັບມືອເລັບເທົ່າໄທສູ້ສປວຍ
ໃນຮອບຮັນ



8 แก้วต่อวัน ข้อบังคับภาวะขาดน้ำ ในผู้สูงอายุ

ข้อมูล: ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

ภาวะขาดน้ำ พบรดีตั้งแต่ในผู้สูงอายุ เนื่องจากมวลกล้ามเนื้อที่ลดลงทำให้น้ำในร่างกายของผู้สูงอายุลดลงตามไป การตอบสนองต่อความกระหายน้ำลดลงทำให้ไม่ดื่มน้ำ ร่างกายจึงไม่ได้น้ำซัดเซยเท่ากันที่สูญเสียไป

ความเสื่อมของร่างกายเป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุดื่มน้ำไม่เพียงพอ เช่น กลั้วน้ำปัสสาวะไม่ได้ หลั่มปาก ข้อเข่าเสื่อม ซึมเคร้า สมองเสื่อม ทำให้ไม่อยากดื่มน้ำ เนื่องจากสภาพพิจิตใจหรือมีความยากลำบากในการเข้าห้องน้ำ ต้องพึ่งพาผู้ดูแลหรือไม่มีผู้ดูแลอย่างช่วยเหลือ นอกจากนี้ ผู้สูงอายุที่เป็นโรคประจำตัวอย่างเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง ต้องได้รับยาขับปัสสาวะ ทำให้น้ำในร่างกายน้อยลง ตลอดจนปัญหาซ่องปากที่ทำให้ไม่อยากรับประทานอาหาร บัญชาทำให้มองเห็นไม่ชัดเจนจึงไม่อยากไปไหนน้ำดื่ม และผู้สูงอายุหลายคนมีอาการมือสั่น หอบหืดหรือกำไรมีได้ก็ไม่สามารถดื่มน้ำได้ด้วยตนเอง จนทำให้เกิดภาวะขาดน้ำ ซึ่งมีการดังนี้

- ชีพจรเร็วกว่า 120 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตต่ำ ขณะเปลี่ยนท่าทำให้หัวใจเวียนศีรษะ เป็นลมง่าย หมดสติ มีภาวะลับลุน

- เยื่องุ่นปากแห้ง ความยืดหยุ่นของผิวนิ้งลดลงมาก

● มีปริมาณปัสสาวะผิดปกติ เพราะไม่สามารถเก็บกักน้ำได้ในร่างกายน้ำ ทำให้ปริมาณปัสสาวะในระยะแรกของภาวะขาดน้ำไม่ลดลงจนกระทั่งเข้าสู่ระยะสุดท้าย ทำให้หัวใจล้มเหลวและไตวาย

ภาวะขาดน้ำจะแสดงอาการชัดเจน ก็ต่อเมื่อมีความร้อนแรงเรแล้ว ดังนั้น ควรกันไวนิเกิลก่อนแก้ โดยผู้ดูแลควรจัดหาน้ำให้ดื่มวันละ 8 แก้ว และกระตุนให้ดื่มน้ำทุกชั่วโมง จัดหาเครื่องดื่มที่ผู้สูงอายุชอบ ให้ใช้แก้วมีหูจับสะดวก หรือให้ดูดจากหลอด นอกจากนี้ ผู้สูงอายุควรเข้ารับการตรวจสุภาพเป็นประจำทุกปี หากพบโรคควรรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง

การป้องกันภาวะขาดน้ำในผู้สูงอายุ
ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกคน
ในครอบครัวช่วยกันดูแลและเอาใจใส่เป็นพิเศษ





การกจ ภise “หนู”

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

“ตลาดสด” แหล่งจำหน่ายอาหารที่ผู้คนนิยมไปจับจ่ายซื้อของ แต่บางครั้งก็ทำให้เกิดความไม่น่าเชื่อในเรื่องความสะอาดปลอดภัยตามมาได้

โดยเฉพาะเมื่อพบว่า ตลาดนั้นมีหนูวิ่งไปมาด้วยแล้ว ยิ่งทำให้ผู้ประกอบการตลาดต้องใส่ใจด้านอนามัยสิ่งแวดล้อมและสุขาภิบาลในตลาดให้มากขึ้น เนื่องจากเชื้อโรคที่พบรูปในตัวหนู มีหลายชนิด เช่น พยาธิ ไวรัส หัด ไร แบคทีเรีย ปรอตซ์และริเก็ตซีย อีกทั้งหนูยังเป็นต้นเหตุของโรคเลปโตสิ派โรซิหรือโรคฟันหนู สรคับไทยส์ หรือไข้รากสาด ทูลารีเมียหรือโรคไข้กระต่ายและกาฬโรคอีกด้วย

ผู้ดูแลตลาด พ่อค้า แม่ค้า จึงควรป้องกันและควบคุมความสะอาดภายในตลาดเพื่อสร้างความมั่นใจให้ผู้จับจ่ายซื้อของด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

● **จัดการแหล่งอาหารหนู** โดยการเก็บภาชนะตามแบบ พื้นตลาดอย่างสม่ำเสมอ ไม่ให้มีขยะตกค้าง หมั่นทำความสะอาดร่องระบายน้ำ ล้างทำความสะอาดพื้นตลาดให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ

● **จัดการแหล่งที่อยู่อาศัยของหนู** โดยจัดการความเป็นระเบียบเรียบร้อยภายในตลาดไม่มีการวางเศษวัสดุเหลือใช้ไว้ใต้แผง ไม่ว่าจะสิ่งของเกะกะโดยเฉพาะของใช้ส่วนตัวของผู้ขายของในตลาด มีการระบายอากาศที่ดีให้แสงแดดสามารถส่องเข้าไปถึงได้บ้าง

● **ปิดช่องทางเข้าออกของหนู** ปกติหนูมักจะเข้าออกทางเดินอยู่เสมอ โดยเฉพาะช่องระหว่างบ้าน บริเวณทางเท้าริมถนน ที่มักมีสิ่งมีกร่อน หักเป็นรูโหว่ หรือการออกแบบช่องที่มีขนาดใหญ่เกินไป เป็นช่องทางเข้าออกของหนูได้ แผงขายของที่มีที่เก็บของใต้ แผงต้องปิดประตูให้สนิท และตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่ชำรุด เพื่อป้องกันหนูเข้าไปอยู่บริเวณนั้น

แต่หากเลือกที่ตั้งสำหรับดูแลรักษาด้วยการเลือกซื้อของในตลาดที่ได้รับการรับรองมาตรฐานจากส่วนราชการ อย่างเช่น ตลาดสดน้ำซื้อขายกรองน้ำดี ก็จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในความสะอาดปลอดภัยของหนูได้มากยิ่งขึ้น

10 ข้อควรทำ เมื่อ (จำเป็น) ต้องใช้สารกำจัดศัตรูพืช

ข้อมูล: กองบริษัทเคมีภัณฑ์อุตสาหกรรม

สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย
เป็นสารเเพรที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ บางชนิดอาจถูกห้าม
โดยกฎหมาย ดังนั้น ทางนิติบัญญัติให้เกิดการกระตุ้น
ปลายน้ำอย่างรุนแรงและเสียชีวิตได้ง่าย
หรือหากใช้ในปริมาณมากเป็นระยะเวลานาน
อาจมีผลต่อการทำงานของตับและทำให้เกิด^{โรค}มะเร็งหรือโลหิตจางได้

ผู้ที่จำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช
จึงต้องป้องกันอันตรายจากสารเคมี ดังนี้

- อ่านฉลากที่ติดมากับภาชนะบรรจุ
ให้เข้าใจเกี่ยวกับค่าใช้ การป้องกันอันตรายและวิธีเก็บพิเศษ

- ผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชให้ถูกต้อง^{ตามอัตราส่วนที่ระบุ}ในฉลากและเตรียมน้ำสะอาด
ไว้เพียงพอสำหรับการทำระล้างในกรณีเกิดเหตุ
ฉุกเฉิน เช่น สารเคมีกระเด็นเข้าตา หรือหากมีรอยเปื้อน
ร่างกาย

- ไม่ใช้มือเปล่าในการผสมสารเคมี ควรใช้มือ^{หรือวัสดุอุปกรณ์}แทนและสวมถุงมือทุกครั้ง

- สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทุกชนิด ควรบรรจุ^{ในภาชนะที่บรรจุมาแต่เดิม} หากจะใส่ภาชนะใหม่
ต้องติดป้ายบอกขัดเจนว่าเป็นสารเคมีอีก ป้องกัน^{การหยັນຜົດ} ปิดฝาให้สนิท ไม่ให้มีการรั่วซึม
ออกนอกภาชนะ

- สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ผสมแล้วใช้ไม่หมด
ต้องเก็บให้มีดินดัดห่างไกลจากเด็ก สัตว์เลี้ยง^{และไม่เป็นแพะแหล่งน้ำหรืออาหาร}

- ตรวจสอบภารณ์การฉีดพ่นให้อยู่ในสภาพดี
ห้ามใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่มีการร้าวซึมของสาร
ในกรณีที่หัวฉีดเกิดการอุดตัน ห้ามใช้ปากเป่าหัวฉีดพ่น^{แต่ให้ถอดหัวฉีดออกมาทำความสะอาดโดยใช้}
การเชื่อมน้ำ หรือใช้มือเยี่ยงแล้วล้างน้ำ

- สวมเสื้อผ้ามีดินดัด เช่น การเงยขาやり
เสื้อแขนยาว สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย^{ส่วนบุคคล} เช่น หน้ากากที่มีไส้กรองอากาศ ถุงมือ^{หมวก}หรือรังสรรคอบหน้า หรือเว้นตา

- ห้ามกินอาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่^{ในขณะทำการผสมสารเคมี}

- กรณีที่มีการลัมผัสสารเคมีทางผิวนัง^{ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดนานๆ อย่างน้อย 15 นาที}
และรีบอาบน้ำฟอกสูง เปลี่ยนเสื้อผ้าที่สะอาด

- ไม่ควรฉีดพ่นสารเคมีในขณะที่ลมแรง
หรือฝนตก และควรยื่นอยู่ให้ไกลแมลง

เมื่อสุขภาพของเกษตรกรและบุตรหลาน
รวมถึงสัตว์สามารถดับในสิ่งแวดล้อมตัวเอง

ปริมาณขยะในแหล่งท่องเที่ยวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วตามจำนวนนักท่องเที่ยวและการเพิ่มขึ้นของที่พัก ไม่ว่าจะเป็นโรงแรม รีสอร์ท บังกะโล

รวมถึงตลาดน้ำ หรือร้านอาหาร โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลที่สำคัญ เช่น เทศกาลวันปีใหม่ ปริมาณขยะที่เพิ่มมากขึ้น นำมายังผลกระทบต่อฯ อาทิ

- ทำให้เกิดมลภาวะเบียงซิช และภูมิภาคที่มีสภาพอันสวยงามของแหล่งท่องเที่ยว ทำให้นักท่องเที่ยวลดลง ส่งผลต่อเนื่องกับระบบเศรษฐกิจ

- ขยายบางประสาทก่อให้เกิดอันตรายต่อมนุษย์ เช่น ขยายเมือง และขยายอันตราย หากถูกทิ้งลงในทะเล สามารถสมความเป็นพิษในสิ่งแวดล้อมระบบผิวน้ำ และห่วงโซ่ออาหาร

- โฟมบรรจุอาหาร เชือก แห awan เมื่อสัตว์กินเข้าไป ทำให้สัตว์เคลื่อนไหวไม่ได้และตายในที่สุด

- ขยายที่เกิดขึ้น เป็นห้องแหล่งเพาะพันธุ์แหล่งที่อยู่อาศัย และแหล่งอาหารของสัตว์ เช่น หนู แมลงสาบ แมลงวัน ซึ่งเป็นสัตว์นำโรคต่างๆ มาสู่คน เช่น โรคบิด ไข้ฟอยด์ อหิวาต์โรค เป็นต้น

ถึงที่จะช่วยให้ปริมาณขยะในแหล่งท่องเที่ยวลดลง ลดมลพิษ ลดแหล่งเชื้อโรค ทั้งนี้เพื่อพัฒนาคือ

- ห้องนอนในภาชนะที่จัดได้ให้ แยกตามประเภท

- ไม่ใช้กล่องโฟมบรรจุอาหาร ควรใช้ภาชนะที่ย่อยสลายง่าย ทำจากวัสดุธรรมชาติ

- ควรนำขยะของตนเองไปทิ้งนอกแหล่งท่องเที่ยว เพื่อช่วยลดปริมาณการกำจัดขยะ

- ไม่ควรนำสิ่งที่จะก่อให้เกิดขยะเข้าไปในแหล่งท่องเที่ยว เช่น ถุงพลาสติก กล่องโฟม ขวดกระป๋อง หากนำเข้าไปให้เก็บคืนօกามาให้มากที่สุด

- ไม่ควรก่อไฟเผาขยะในบริเวณอุทยานฯ หรือที่พัก นอกจากก่อไฟก็มีอีกด้วย

- ห้องกันดูแลรักษาสภาพแวดล้อม และช่วยกันตักเตือนผู้ที่เก็บขยะอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ

เพิ่งแค่นี้เท่านั้นนะครับ ก็ขอเชิญชวนทุกท่านที่เดินทางมาท่องเที่ยวไทย อย่าลืมนำขยะกลับบ้านคืนให้มากที่สุด

ห่อใบเที่ยวไทย... ไม่เที่ยวฯ

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส มีติดตั้งในสถานที่พัก ระบบแก๊สอันตราย (แต่) ป้องกันได้

ข้อมูล: กองบริษัทฯ ท่อสุขาภิบาล

เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส มีติดตั้งในสถานที่พักตามแหล่งท่องเที่ยวที่ผู้คนนิยมไปในช่วงหน้าหนาว และมีไฟฟ้าไม่เพียงพอ แต่หากเครื่องทำน้ำอุ่นไม่ได้มาตรฐาน น้ำท่อที่เที่ยวใช้งานอย่างไม่ระวางทำให้ได้รับสารบอนไดออกไซด์ และสารบอนมอนอกไซด์จนร่างกายขาดออกซิเจน อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้

ผู้ประกอบการจึงต้องติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส โดยคำนึงถึงความปลอดภัยดังนี้

- เลือกเครื่องทำน้ำอุ่นที่มีเครื่องหมายมอก. และตรวจสอบคุณภาพตามที่กำหนดในคู่มือใช้งาน

● ติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นในห้องน้ำที่มีพื้นที่เพียงพอ คือ ความสูงระหว่างพื้นห้องน้ำถึงเพดานไม่น้อยกว่า 2 เมตร พื้นที่ภายในไม่น้อยกว่า 1.50 ตารางเมตร มีช่องลมไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของพื้นที่ห้อง หรือมีพัดลมระบายอากาศประทุมีกลอนหรือลักษณะอื่นใดที่สามารถเปิดจากห้องน้ำได้

● ควรติดตั้งเครื่องทำน้ำอุ่นไว้นอกห้องน้ำถังแก๊สต้องตั้งบนพื้นราบและมีอากาศถ่ายเท

● แจ้งผู้เข้าพักและผู้ที่ใช้ห้องน้ำให้ทราบถึงอันตรายและวิธีการใช้ ติดป้ายเตือนไว้อย่างชัดเจน และติดป้ายเตือนห้าห้องน้ำไว้ ให้มีปีดพัดลมดูดอากาศทุกรั้งที่ใช้น้ำอุ่น ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

ติดตั้งสวิตซ์พัดลมให้พ่วงกับสวิตซ์ไฟฟ้าแสงสว่าง เพื่อป้องกันการล้มเบิดพัดลมดูดอากาศ

- ตรวจวัดคุณภาพอากาศในสถานที่พักโดยเฉพาะในห้องน้ำ โดยควรมีสัดส่วนของออกซิเจนในอากาศ ร้อยละ 19-23 ของปริมาตรอากาศ มีสารบอนไดออกไซด์ไม่เกิน 5,000 ppm และสารบอนมอนอกไซด์ไม่เกิน 1,000 ppm

สำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว และผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ ควรมีผู้ดูแลอย่างใกล้ชิด หากพัดลมดูดอากาศไม่ทำงาน ควรหลีกเลี่ยงการใช้งานเครื่องทำน้ำอุ่น และควรมีคนอยู่ด้วยในบริเวณนั้น เพื่อให้การช่วยเหลือได้ทันที

กรณีอาบน้ำติดต่อ กันหลายคนให้เบิดพัดลมดูดอากาศและเบิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที ถ้าไม่มีพัดลมดูดอากาศควรเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที และระหว่างใช้ห้องน้ำ หากเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด และหายใจลำบาก ควรรีบออกจากห้องน้ำหรือให้การช่วยเหลือทันที หรือหากได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบเปิดประตูปิดเครื่องทำน้ำอุ่น ออกจากห้องน้ำและแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

รับและเท่าไจ ช่วยน้ำผู้ใช้บล๊อกกังและไฟเส้นทางอันตราย

ຮະວັບເຫື້ອຮາ ນໜ້າຟັນ

ຂໍ້ມູນ: ລຳນັກອນາມຢ່າງລິ່ງແວດລົ້ມ

ເນື່ອຝັນຕົກໜັກ ປັນຍາກທີ່ຕາມມາ ຄື່ອ ເກີດນ້ຳທ່ວມ
ແລະນ້ຳຂັ້ງໃນພື້ນທີ່ຕ່າງໆ ໂດຍເລັດພາບບົຣເວນບ້ານ
ທາກມີຽຸຮ່ວ່າ ວ່ອງຮອຍແຕກຂອງບ້ານ ອາຈນີ້ນ້ຳສື່ມ
ນໍ້າຮ່ວ່າໄລ ທຳໃຫ້ສ່ວນຕ່າງໆ ເປີຍກແລະອັບຊັ້ນ
ກ່ອົງເກີດເຫຼື້ອໄດ້

ໂດຍປັກຕິ ແລ້ວເຫື້ອຮານັ້ນສາມາດພັບໄດ້
ໃນຮອມຮາຕີ ທັງຈາກໃໝ່ນ້າແລະນອກບ້ານ ໂດຍເຫື້ອຮາ
ຈະສ່ວນສປບອ່ຽວສ່າຫວັນສິບພັນໜີ ເນື່ອສປບອ່ຽວຂອງເຫື້ອຮາ
ລອຍໄປອູ້ນໃນສິ່ງແວດລ້ວມທີ່ມີຄວາມຊັ້ນແລະອາຫານ
ທີ່ເໝາະສົມ ຈະທຳໃຫ້ເຫື້ອຮາເຈົ້າຢູ່ເຕີບໂຕ ສີຂອງເຫື້ອຮາ
ມີຕັ້ງແຕ່ລືດຳ ນ້ຳຕາລາ ເຢີວາ ແລະ ເກີດ ແລະຂາວ
ສາມາດພັບໄດ້ເປັນກຸລຸ່ມໆ ໃນບົຣເວນທີ່ມີຄວາມອັບຊັ້ນ
ເຊັ່ນ ຜ້າແລະຜົນ້າ ເພດານ ເຟ່ອຣິນເຈັວ່າ ໄດ້ພຽມ
ເຄື່ອງໜອນ ເກື່ອງປັບປາການ

ທາກສປບອ່ຽວຂອງເຫື້ອຮາເຫັນສູ່ວ່າກາຍຈະທຳໃຫ້ເກີດ
ຜົລກຮາບທີ່ຕ່ອສຸຂພາພົກພະໆ ຕາມມາ ເຊັ່ນ ທາກເຂົາຕາ
ແລະນູກຈະທຳໃຫ້ເກີດກາຮະຄາຍເກື່ອງ ມີກາງຈາກ
ນ້ຳມູກໄໝລ ມີເຂົ້າ ເປັນກອນທີ່ດີ ແລະທຳໃຫ້ເປັນກຸມີແພ້
ຊື່ນໍ້າໃຫ້ເກີດປອດອັກເສັບຕາມມາດ້ວຍ ດັ່ງນັ້ນ
ເພື່ອລົດປັ້ງຈັບຍືນໃສ່ງແວດລ້ວມທີ່ເຂົ້າໃຫ້ເກີດເຫື້ອຮາ
ແລະທຳໃຫ້ເຫື້ອຮາເຈົ້າຢູ່ເຕີບໂຕໄດ້ ຈຶ່ງກວດປັບກັນດັ່ງນີ້

● ໄນໃຫ້ມີຄວານນ້ຳຫົວໜ້າຂັ້ງບົຣເວນບ້ານແລະ
ອຸປະກົນເຄື່ອງໃໝ່ກາຍໃນບ້ານ ເຊັ່ນ ໄນຄວາມນ້ຳຫົວໜ້າ
ທີ່ກະຈຳ ຜັນ ຜ້າ ແລະເພດານ ທາກພົບໄທ້ເຮັດໄຟແໜ້ງ
ທັນທີ

● ໜຸ້ມໍ່ນ ນ່າງຈະສອບເຄື່ອງປັບອາການ
ໄຟໄໝໃຫ້ນ້ຳຂັ້ງອູ່

● ບັນກັນຕະແອນໃນຮຍ່ວ່າງການທຳຄວາມສະອາດ
ບ້ານຫົວໜ້າກຳຈັດເຫື້ອຮາ ໂດຍສວນຫົ່າກາກຊົນິດ N95
ຫົວໜ້າກິດປາກແລະຈຸກ ເພື່ອປັບກັນການສູດຫາຍໃຈ
ເຄລັກປົກກົງຂອງເຫື້ອຮາເຫັນສູ່ວ່າກາຍ
ແລະຄວາມສົມຖຸນີ້ມີອື່ນ
ແລະແວ່ນປັ້ງກັນການສັນນັດເຫຼື້ອໂດຍຕຽງ

● ໄນໄປ ເປີດພັດລມຫົວໜ້າກິດປາກ
ຂະນະທຳຄວາມສະອາດບ້ານຫົວໜ້າຂຳຈັດເຫື້ອຮາ
ເພື່ອປັບກັນການທຸກກະຈາຍຂອງສປບອ່ຽວເຫັນສູ່ວ່າກາຍ

● ເປີດຫຼັງການນະຍາການ ຫົວໜ້າກິດປາກ
ເພື່ອລົດຄວາມຊັ້ນໃໝ່ທັນຕ່າງໆ ຂອງບ້ານ
ເພື່ອລົດຄວາມຊັ້ນໃໝ່ທັນຕ່າງໆ ຂອງບ້ານ

ນ້ຳນູ້ແລກກຳດວານສະອາດອ່ານ
ສ່ານ໌ສະນອ ຈະຂ່າວບ້ອນກັນບ້ານຫົວໜ້າເຫື້ອຮາການໃນ
ບ້ານໄດ້



กับเตียง จากห้องนอน

ข้อมูล: สำนักงานมายลิงแวดล้อม

ถ้าอยากรู้ว่าให้ห้องนอนเป็นห้องเพื่อการนอนหลับพักผ่อนจากความเหนื่อยล้าจากการทำงานหรือการเรียนมาตลอดวัน สภาพแวดล้อมภายในห้องนอนต้องสะอาดปลอดภัย โดยควรใส่ใจให้ความสำคัญกับสิ่งต่างๆ ดังนี้

● **หมอนและที่นอน** เป็นแหล่งรวมของเชื้อแบคทีเรีย สปอร์ของเชื้อรา ไรฝุ่น และสิ่งสกปรกต่างๆ อาจทำให้เกิดอาการแพ้ เจ็บคอ ปวดศีรษะ จึงควรซักที่นอนให้สะอาด ตากให้แห้ง และควรเปลี่ยนปลอกหมอนทุกสัปดาห์

● **หน้าต่าง** ภายในห้องนอนมีอุปกรณ์เครื่องใช้และเฟอร์นิเจอร์ที่มีสารเคมี รวมถึงฝุ่นไสระเหย ควรเปิดหน้าต่างเพื่อรับประบียงอากาศช่วยทำให้ห้องไม่เมื่อยล้า

● **เครื่องปรับอากาศ** เป็นที่สะสมของฝุ่นและเชื้อโรค โดยเฉพาะบ้านที่อยู่ใกล้กับบริเวณที่มีฝุ่นละอองหรืออยู่ติดกับถนน ควรตรวจสอบการอุดตันของแผ่นกรองอากาศและล้างอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

● **เฟอร์นิเจอร์** เฟอร์นิเจอร์ภายในห้องนอนมีสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสารอินทรีย์ร้ายแรงยิ่งที่ใช้เพื่อผลิตเฟอร์นิเจอร์

จึงควรเปิดประตูและหน้าต่างให้สารเคมีจากเฟอร์นิเจอร์ระเหยออกจากห้องนอนไปทั่วหมด

● **พรอม** เป็นแหล่งสะสมของฝุ่น และสิ่งสกปรกจากเท้า ถ้าห้องยังเป็นที่สะสมของแมลงสาบตัวเล็กๆ ที่มาก่อนบนพรอม ควรซักทุกๆ เดือนและดูดฝุ่นจากพรอมทุกสัปดาห์

● **ผลิตภัณฑ์เคมีและสารทำความสะอาด** มีสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อดวงตา ระบบทางเดินหายใจ และมีอาการปวดศีรษะโดยเฉพาะผู้ที่แพ้สารเคมี จึงควรลดการใช้สารเคมี และหันมาใช้สารจากธรรมชาติแทน

● **สัตว์เลี้ยง** ขนาดเล็กๆ ไปด้วยสารก่อภูมิแพ้ เช่น สะเก็ดผิวหนังของสัตว์เลี้ยง ฝุ่น ละอองกาสร ดอกไม้ และแบคทีเรีย จึงควรจัดหาที่นอนให้เหมาะสมสำหรับสัตว์เลี้ยงและควรแยกที่นอนของคนกับสัตว์ ไม่ควรให้สัตว์เข้ามายাযีในห้อง

หันมาใช้กับสภาพแวดล้อมภายในห้องนอนให้มากขึ้น จะช่วยลดปัจจัยเสี่ยงของโรคได้



ລວດເບື້ນກະຕາຍ... ເລັກ (ແຕ່) ວັນຕາຍ

ຂໍ້ມູນ: ສຳຄັນສຸກົນກີບາລາອາຫາຮແລະນໍ້າ

ໜາຍຄົນຄົງຈະເຄຍຊື່ອຂນມທີ່ອາຫາຮ
ທີ່ໄສໃນຄຸນພລາສຕິກໄສ ແລ້ວເຍັນປາກຄຸນດ້ວຍ
ລວດເຍັນກະຕາຍ (Staple) ທຣີ່ອ້ອນນີ້ໄສກະທງ
ທີ່ເຍັນດ້ວຍລວດເຍັນກະຕາຍ ທຣີ່ອບາງຄນອາຈ
ເພັກຄືນໄປພຽມກັບນິ້ມທີ່ອາຫາຮເສີ່ດ້ວຍໜ້າ

ລວດເຍັນກະຕາຍໄມ້ໃຫ້ສັດຖືໃຫ້ສໍາຫັບອາຫາຮ
ແຕ່ເປັນສັດຖືນັກງານໃຫ້ເຍັນກະຕາຍ ແຕ່ກົງຍັງມີ
ຜູ້ຈຳນ່າຍອາຫາຮບາງຮາຍນິຍາມນຳໃຫ້ກັບກວານນະ
ບຽງອາຫາຮ ປະເທດພລາສຕິກ ກະຕາຍ ໃບຕອງ
ເພື່ອໃຫ້ເປັນຕ້ວຢີໃຫ້ສັດຖືດັ່ງ ເນັ້ນ ກາຍເຍັນປົດປາກຄຸນ
ກາຍເຍັນປົມເປັນມັດ ກາຍເຍັນກະທງ ທຣີ່ອກວາຍນິ້ມ
ເປັນຕົ້ນ ເນື່ອຈາກມີຄວາມສະດວກແລະຮວດເຮົວ
ທາກຜູ້ບົບົດໂກຄເພັກຄືນລວດເຍັນກະຕາຍເຂົ້າໄປ
ຈາກທ່າໃຫ້ລວດເຂົ້າໄປຕິດໃນໜ້ອງປາກ ຕັ້ງແຕ່ໂຄນລື້ນ
ຕ່ອມທອນຊືລ ພົມປົດກລ່ອງເສີ່ງ ພລວດອາຫາຮຫົວ
ໃນລຳຄອ ທາກເຂົ້າໄປຕິດໃນໜ່ວງທາງເດີນອາຫາຮ

ຈະທຳໃຫ້ມີການເຈັບຄອ ພູດທີ່ອກລື່ນອາຫາຮລໍາບາກ
ແລະຈະເຈັບມາກ ເຈັບແປບໆ ໃນຄອ ຜົ່ງມີອົງຕ້ວວ່າ
ລວດເຍັນກະຕາຍຕີດບັນເວນລຳຄອຄວຣິນໄປ
ພບແພທຍິກັນທີ່

ດັ່ງນັ້ນເພື່ອຄວາມປລອດກັຍຂອງຜູ້ບົບົດໂກຄ
ຜູ້ຜລື ທຣີ່ອຈຳນ່າຍອາຫາຮຄວຣິກີເລີ່ມ
ກາຍໃຫ້ລວດເຍັນກະຕາຍ ທັນມາໃຫ້ສັດອື່ນແທນ ເຫັນ
ເຄົ່າຫີ່ປັກຄຸນສໍາຫັບກວານນະພລາສຕິກ ໃຫ້ເຫັນໃນການ
ປິດປາກກວານນະ ທຣີ່ອໃຫ້ກັ້ນມະພຣ້ວກລັດທຳ
ກະທງໃບຕອງ ເພື່ອລັດຄວາມເລື່ອງວັນຕາຍ ຜົ່ງຕ້ອງ
ທຳໃຫ້ສະດາແລະຕາມທັກສູນກີບາລາອາຫາຮ ສ່ວນຜູ້ຮ້ອງ
ທຣີ່ອຜູ້ບົບົດໂກຄຄວຣິກ່ອື້ອ້າອາຫາຮທີ່ໄປໃຫ້ລວດເຍັນກະຕາຍ
ທາກຫຼັກເລີ່ມຢູ່ໄມ້ໄດ້ຕ້ອງຮມ້ດະຈວັງ ສັງເກດແລະ
ນໍາອອກຈາກກວານນະບຽງໃຫ້ເຮັດວຽກກ່ອນກິນອາຫາຮ

ແນວດັບເຫັນກະຕາຍຈະເບື້ນສັດ
ຫັນເລັກ ແຕ່ກີ່ໄດ້ວຽນໂທຫັນຕວານປລອດກັນ

รู้และป้องกัน... ก่อน (โคน) ท้าทาย

ชื่อมาล: กองประจำนิพัลกระบทต่อสุขภาพ

เมื่อเข้าสู่หน้าฝน ลิ่งที่ต้องระวังแล้วไจ
นอกเหนือจากสุขภาพ เพื่อป้องกันโรคหวัดแล้ว
ยังหมายรวมถึงอันตรายจากฝนฟ้าคะนอง
ที่มักเกิดจากฟ้าผ่าตามมา ซึ่งอาจกลับตัวผู้โดยเดาผ่า
ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม นักเรียน
นักศึกษาและกลุ่มผู้ใช้แรงงาน ดังนั้น เมื่อมีฝนตก
และมีฟ้าผ่า ต้องห้ามปฏิบัติตามให้ปลอดภัยดังนี้

▶ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่โล่งแจ้งขณะ
เกิดฝนฟ้าคะนอง เช่น ทุ่งนา ถนนฟุตบอร์ด สะวายหัวน้ำ
สนามกอล์ฟ และต้องไม่อยู่ใกล้ที่สูง เช่น ต้นไม้สูง
เสาโทรศัพท์ เสาไฟฟ้า

▶ ไม่กางร่มที่มีปลายโลหะยอดแหลม
ในที่โล่งแจ้ง และไม่ถือวัตถุที่ชี้สูงขึ้นไปจากตัว
เช่น เบ็ดตกปลา ไก่กอล์ฟ

▶ ไม่ใช่โทรศัพท์มือถือ เนื่องจากมีวัสดุ
จำพวกโลหะเป็นส่วนประกอบ ทำให้เกิดการเหนี่ยวนำ
คลื่นไฟฟ้า มีผลให้แบตเตอรี่เกิดการลัดวงจรและ
ระเบิดได้ รวมถึงอุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์
อีกๆ ด้วย ถอดวัตถุหรือเครื่องประดับที่เป็น
โลหะออกจากกระเป๋า

▶ กรณีหลบอยู่ในรถยนต์ ไม่จอดรถ
ใกล้ต้นไม้ใหญ่ ตีกีฬา เสาไฟฟ้าหรือป้ายโฆษณา
ขนาดใหญ่ ดับเครื่องยนต์ ปิดกระจก และปิดล็อคผัส
กับส่วนใดส่วนหนึ่งของรถที่เป็นโครงโลหะ ควรนั่ง
กอดอกหรือว่างมือบนตัก

▶ กรณีอยู่ในอาคาร ไม่ควรออกจากอาคาร
ในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง ปิดประตูและ



หน้าต่างทุกบาน อยู่ห่างจากผนังอาคาร ประตูและ
หน้าต่าง ห้ามใช้โทรศัพท์บ้านหรือเล่นอินเทอร์เน็ต
ตลอดเวลา ยกเว้นคราวที่ใช้ไฟฟ้าออกให้หมด
และดึงเสารากษาของโทรศัพท์ออกเพื่อ
ป้องกันการเกิดไฟฟ้าลัดวงจร ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิด
อัคคีภัยหากเกิดไฟฟ้าลัดวงจร ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิด

อันตรายอาจเกิดขึ้นตลอดเวลา แต่ถ้า
รู้จักระบบระดับและปฏิบัติตามคำแนะนำข้างต้น
ช่วยให้ปลอดภัยจากการโดนฟ้าผ่า

ເພາກລາສຕິກ-ໂໄມ ...ສර້າປະລາກີ

ຂໍອມຄະ: ລຳນັກອານານີ້ຢືນແວດລ້ວມ

ກາຮັກຍະໃນບຣິເວັນບ້ານເປົ່ງວິທີກາຮັກຈັດຂະບະ
ທີ່ຄ່ອນຂັງພົມມາກໃນພື້ນທີ່ໜັນທີ່
ສ່ວນໃໝ່ເປັນກະຈະ ເຄີງໃໝ່ ໄປໃໝ່ ແລະພລາສຕິກ
ເມື່ອເພາແລ້ວຈະປ່ອລ່ອຍສາວຫລາຍໜີດອາກມໂດຍໄໝນີ້
ກະບວນກາຮັກນັ້ນທີ່
ກາຮັກຈັດຂະບະ
ທີ່ໄໝໃນບ້ານແລະໃນບຣາຍາກສ
ນຳໄປສູກກາປປນີ້
ແກລ່ງນໍ້າແລະດິນ

ກາຮັກຍະປະເທດໂໄມ ຈະທຳໃຫ້ເກີດກາຮັກ
ປ່ອລ່ອຍກຳສ໌ໄຕຣີນ (Styrene) ທີ່ສາມາຮັກຖຸດູ້ຮື່ມ
ຜ່ານພົມຫັນແລະປອດດີ້ ທາກໄດ້ຮັບສາຮ໌ໄຕຣີນ
ໃນຮະດັບທີ່ສູງຈະທຳວັນຕາຍຕ່ອຕາ ແລະຄ້າໄດ້
ຮັບສ໌ໄຕຣີນໃນຮະຍາຈະມີຜົດຕ່ອຮະບັບປະເທດ
ສ່ວນລາງ ທຳໃຫ້ປັດຫັວ ອ່ອນເພີ້ຍ ອ່ອນແອ
ແລະເກີດກາວະໜີ່ມີເຄີຍເຄົ້າ ສ່ວນກາຮັກໄໝ້ພລາສຕິກ
ປະເທດໄວ້ທີ່ໃຫ້ເກີດກາຮັກປ່ອລ່ອຍກຳສ໌ໄຕຣີນ
ທີ່ມີເປົ່ານີ້ໃນສາຮ໌ພື້ນຕ່ອຮະບັບຕ່າງໆ ໃນຮ່ວງກາຍຂອງຄົນ
ເປັນສາຮ໌ກ່ອມເຮັງ ແລະຮັບກວນກາທຳນານຂອງຮະບັບ
ຂອຣົມືນ ສາມາຮັກສະສົມໃນຮ່ວງກາຍແລະດ່າຍທອດ
ຈາກແມ່ໄປສູກໄດ້ໂດຍຜ່ານທາງຮກ ນອກຈາກນີ້
ມາລສາທີ່ເກີດຈາກກາຮັກຍັງສາມາຮັກເພີ່ມຄວາມເລື່ອງ
ຕ່ອກກາຮັກໂຄຮ້າໃຈ ໂຮຮຽບນທາງເດີນຫາຍໃຈ
ເຊົ່າ ໂຮດຫວບທີ້ດີ ແລະເປັນສາເຫຼຸຂອງກາຮັກດີຜົນ
ກາຮັກຄຸນໃສ້ ປັດຫັວ ທຳລາຍຮະບັບປະເທດ ຕັບ ໄຕ
ຮະບັບສິບພັນຫຼຸ ແຕ່ເຮົາສາມາຮັກດ້ວຍຕ່ອມລົມທີ່
ນີ້ໄດ້ດັ່ງນີ້

ໄປ້ເພາພລາສຕິກແລະຂະບະຍາໃນບ້ານຫົວ
ໃນບຣິເວັນບ້ານ ເພະຈະທຳໃຫ້ເກີດສາຮ໌ພື້ນທີ່ເປົ່ງ
ຜົດກາຮັກຕ່ອສູກຫັກແກ່ຄົນໃນຄຣອບຄວ້າ ແລະຜູ້ທີ່
ອາຄັຍອູ້ໃນບຣິເວັນໄກລ້າເຄີຍ ແລະຍັງເປັນກາຮັກສ່ວນ
ຄວາມເດືອດຮ້ອນຈຳກັບໄກຜູ້ອື່ນດ້ວຍ

ຄັດແນກຍະ ໂດຍເຊັ່ນປະເທດພລາສຕິກ
ແລະຂະບະທີ່ສາມາຮັກນຳກັນມາໃຫ້ໂໄມ ເຊື້ອກຈາຍຂະບະ
ທີ່ຕ້ອງນຳໄປກຳຈັດ ໂດຍຈາຈນຳໄປໝາຍໃຫ້ກັບຜູ້ທີ່ຮັບຂຶ້ວ
ຫົວນຳໄປໃຫ້ໂໄມ

ລດກາຮັກໃໝ່ຖຸງພລາສຕິກ ໄມໃໝ່ຈຳກັນນະ
ບຣຈຸາຫາກປະເທດກຳລົງໂໄມ ພວກເຮົາເລີ່ມກາຮັກໃໝ່
ບຣຈຸາກັນທີ່ມີໄວ້ສື່ເປົ່ານີ້ປະກອບ ຜົ່ງປ່ລອຍ
ສາຮ໌ພື້ນທີ່ທ້າກໍານຳມາເພົາ

ຂໍ້ອັນຄົມຄ້າທີ່ໃຫ້ບຣຈຸາກັນທີ່ມີຄວາມປລອດວັນ
ແລະສາມາຮັກນຳກັນມາໃຫ້ໂໄມໄດ້ ເຊັ່ນ ແກ້ວ ຂວດແກ້ວ
ເປັນດັ່ນ

ຂະບະອິນທີ່ຢູ່ເຊັ່ນ ເຄີງໃໝ່ໄປ້ນີ້
ສາມາຮັກນຳມາຫັກທຳງໍາ ເພື່ອລັດກາຮັກຈັດດ້ວຍ
ກາຮັກໃນບຣິເວັນບ້ານ

ກາກກຳຈັດຂະບະ-ຕັ້ງກາຮັກຈັດເບື້ນວິສະ
ກີບ່າຍ ແຕ່ສັ່ງຜະກັນຕ່ອສິບ່ວະລັມແລະ
ສູກກາພອຍ່າງນາກ ນາກສາມາຮັກດັດກາຮັກໄດ້
ກົຈະຫັ້ງລັດກາຮັກມີມາກີນໃນບ້ານແລະ-ຫຼຸມຂອນ



4 กรกฎาคม วันอนามัยสีเบล้อมไทย

ข้อมูล: สำนักอนามัยสีเบล้อม

วันอนามัยสีเบล้อมไทย 4 กรกฎาคม ของทุกปี ถือเป็นอภิหนึ่งวันดีๆ ที่ จะเริ่มต้น สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีให้เกิดขึ้นที่บ้าน ที่ทำงาน ชุมชน และสังคม

เนื่องจากปัจจุบันการขยายตัวของภาค อุตสาหกรรม ภาคบริการ และสถานประกอบกิจการในครัวเรือน สร้างผลให้คุณภาพดีต้องเผชิญ กับโรคที่เกิดจากปัญหาสิ่งแวดล้อมอย่าง โรคระบบทางเดินอาหารและโรคระบบทางเดินหายใจ ตามมา การจัดการอนามัยสีเบล้อมที่ดี จึงต้องเริ่มลงมือทำตั้งแต่ตอนนี้

● **สิ่งแวดล้อมต้องเริ่มต้นที่บ้าน จัดบ้าน ให้เป็นระเบียบ เก็บของมีค่า หรือสารเคมี ในที่เหมาะสม พื้นจางมือเด็ก ตรวจสอบเครื่องใช้ไฟฟ้า ให้อยู่ในสภาพดีและพร้อมใช้งานเสมอ ทำความสะอาดบ้านไม่ใช้มือเปลือก โดยเฉพาะห้องนอน ส่วนห้องครัว ต้องเก็บอาหารแห้ง อาหารสด ผัก ผลไม้ ในที่ที่เหมาะสม หมั่นเช็ดถูทำความสะอาดพื้น ครัว ไม่ให้มีเศษอาหารหรือคราบไขมันบนพื้น ส่วนห้องล้วม ก็ควรหมั่นทำความสะอาดพื้นไม้ให้มีตะไคร่น้ำจับ หรือมีผงแป้ง คราบสบู่ แซมพู เพื่อบังกันอันตราย จากการลื่นล้ม**

● **คัดแยกขยะในครัวเรือนและบุบบัน ด้วยการแยกขยะรีไซเคิล และนำไปใช้ประโยชน์**

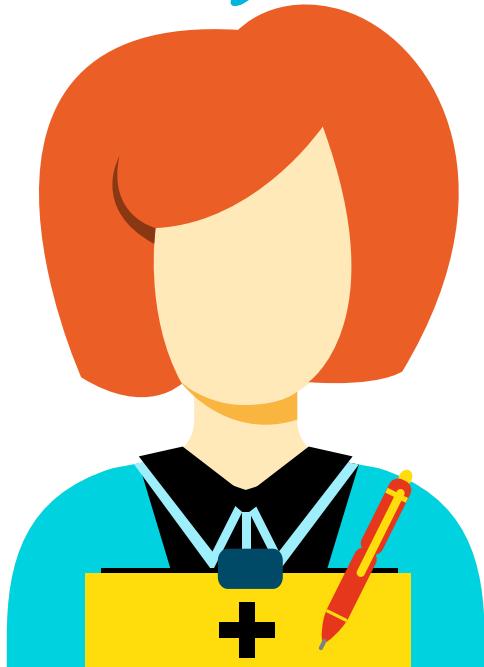
เช่น ขยะย่อยสลายได้譬如เศษอาหาร เมล็ดพืชไม้ นำไปทำน้ำหมักชีวภาพ น้ำยี้น้ำ หรือนำไปเป็นอาหารสัตว์ ขยะพิษประทบทะป้องยาฆ่าแมลง หลอดไฟถ่านไฟฉาย ขาดห้ามทำความสะอาด ต้องแยกใส่ถุงพลาสติกและนำไปทิ้งในถังหรือภาชนะที่เก็บแยกซึ่งมีสีและลักษณะแตกต่างจากถังขยะทั่วไป สำนไทรจะวางไว้ตามจุดต่างๆ เช่น บ้มน้ำมันห้ามสรรพสิ่นค้า แต่ถ้าไม่สามารถหาถังหรือภาชนะดังกล่าวได้ ก่อนนำไปทิ้งต้องเขียนหน้าถุงว่า ขยะอันตราย

● **สภาพแวดล้อมในการที่กำจาน มีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาคุณภาพอากาศในอาคาร ที่เกิดจากเครื่องปรับอากาศที่ขาดการดูแล สารอินทรีย์ระเหย่าย ทั้งจากสีทาอาคาร และวัสดุเครื่องใช้ในสำนักงาน ฝุ่นจากเครื่องถ่ายเอกสาร ควันบุหรี่และควันจากห่อไอเสียรถยนต์ในอาคารจอดรถยนต์ ผู้ประกอบการและพนักงานร่วมมือกันจัดสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน สะอาด ปลอดภัย ร่วมกันรักษาสีเบล้อม ให้รับประทานอย่างคุ้มค่า**

● **ทุกดันในบ้าน ที่กำจาน ชุมชน และสังคม จึงต้องร่วมกันรับผิดชอบ จัดการอนามัยสีเบล้อมให้สะอาด ปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน**

ดูแลตนแօบในบ้านกับ จาก MERS

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



โรคเมอร์ส MERS (Middle East Respiratory Syndrome) เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา (Coronavirus) ทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน

ในปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนที่สามารถป้องกันโรคนี้ได้ แต่ทุกคนสามารถป้องกันตนเอง และดูแลสภาพแวดล้อมที่สะอาดอยู่ให้สะอาด ปลอดภัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อได้

● กินร้อน ข้อนกลาง ล้างมือ คือวิธีการป้องกันตนเองที่ดีที่สุด

● ล้างมืออย่างด้วยสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยปฏิบัติ 2 ก่อน 5 หลัง คือ ก่อนปฐมอาหาร, ก่อนรับประทานอาหาร, หลังเข้าห้องน้ำ, หลังล้มผัสสิ่งสกปรก, หลังกลับจากโรงพยาบาล, หลังเล่นกับสัตว์ และหลังกลับมาจากการเดินทาง

● ปิดปากและจมูกด้วยการสวมหน้ากากอนามัย เมื่อใช้เร็วให้ทึบลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด และควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยทุกวัน และเปลี่ยนหน้ากากทันทีที่ชำรุด

● กระดาษชำระที่ใช้ปิดปากและจมูกเมื่อไปหรือมา ใช้เร็วแล้วไว้ทึบลงในถังขยะที่มีฝาปิดมิดชิด

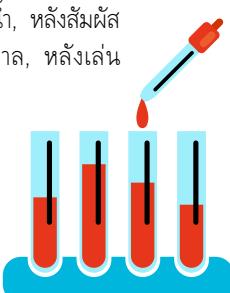
● หลีกเลี่ยงการสัมผัสตรงตา จมูก ด้วยมือที่ยังไม่ได้ล้าง เพื่อป้องกันการได้รับเชื้อจากภายนอก เข้าสู่ร่างกาย

● เช็ด ถู ทำความสะอาดบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะบริเวณและอุปกรณ์ที่มีการใช้ร่วมกันภายในบ้าน เช่น พื้นบ้าน ลูกบิดประตู เฟอร์นิเจอร์ ของเล่นเด็ก เป็นต้น โดยทำความสะอาดอย่างน้อยวันละครั้ง

● จัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน หรือที่พักอาศัย ให้มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

● หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด หรือบริเวณที่มีการระบาดของอากาศที่ไม่ดี

การดูแลสุขาภรณานำมายเบื้องต้น เป็นเรื่องสำคัญ ชี้ช่องรับปฎิบัตินั้นเกือบในชลอดมักจะการเฝ้าระวังสตั๊ดต้อนนี้





เครื่องถ่ายเอกสาร... อันตรายใกล้ตัว

ข้อมูล: สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

อุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นในสำนักงานมี มากมาย เครื่องถ่ายเอกสารคือหนึ่งในนั้น และถ้าจะ มองถึงความเสี่ยงที่จะได้รับ เครื่องถ่ายเอกสาร ก็เป็นหนึ่งในนั้นอีกเช่นกัน เพราะผู้ที่ใช้เป็นประจำ ร่างกายจะได้รับสารเคมีต่างๆ โดยไม่รู้ตัว

โอโซน (Ozone) หากได้รับโอโซน ความเข้มข้น 0.25 ppm ขึ้นไป จะทำให้ร้ายเคืองตา จมูก คอ หายใจลั้น วิงเวียนและปวดศีรษะ มีอาการล้า และสูญเสียการรับรู้กลิ่น โดยเฉพาะ ผู้ที่มีระบบหายใจ เช่น โรคหอบหืด ไม่ควร สัมผัสโอโซน

รังสี UV จากหลอดไฟฟ้าพลังงานสูง จะทำให้มีอาการปวดศีรษะ แสงตา กระจุกตาอักเสบ เกิดผื่นคันตามผิวน้ำ

พวงหมึกในเครื่องถ่ายเอกสารระบบแท้ และระบบเบียร์ ซึ่งเป็นสารเคมีที่เป็นอันตราย หากรสูดมลงหลัก ทำให้เกิดการระคายเคือง ต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการไอ จาม

สารเคมีอื่นๆ เช่น เชลเลนไยม แคดเมียม ชัลไฟด์ ซิงค์ออกไซด์ และโพลิเมอร์บางตัวซึ่งเคลือบ

ไว้ที่ลูกกลิ้งในเครื่องถ่ายเอกสาร ระหว่างออกแบบมาได้ ในระหว่างถ่ายเอกสาร หากสูดมสารเชลเลนไยม เข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เยื่อเมือกการแพ้อาหาร แต่ถ้า ได้รับมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการลั๊นฝื้น ภัยการล้า อาหารไม่ย่อย วิงเวียนศีรษะ และเมื่อได้รับในระดับ ความเข้มข้นสูง จะเป็นอันตรายต่อตับและไต ส่วนแผลเมือยเป็นสารก่อมะเร็ง จะถูกปล่อย ออกจากการเครื่องถ่ายเอกสารน้อยกว่าเชลเลนไยม แต่เป็นอันตรายมากกว่า

ถ่ายเอกสารทุกครั้งจึงควรปิดไฟครอบให้สนิท ในห้องถ่ายเอกสารต้องตั้งพัดลมดูดอากาศเฉพาะที่ สามารถมองเห็นได้ หรือเคลื่อนย้ายผงหลังไว้ และควรใส่หน้ากากกันฝุ่นเคมี

ส่วนรับผู้คนน้ำที่เก็บขยะอุบัติการ ถ่ายเอกสาร ควรได้รับการแนะนำอบรม วิธีการใช้ การเปลี่ยนเปลี่ยนมือ ตลอดจน ดูแลอนามัยรับประทานถ่ายเอกสารควรสวมถุงมือ แบบใช้แล้วทิ้ง และหลีกเลี่ยงการสัมผัส ใบ烛ช่องน้ำลูกกลิ้งตัวอย่าง



ຕາກແຕດນານ ເສີ່ມປະເຮືບຜົວນັງ ຕັ້ອກຈະຈາກ

ຫຼຸ້ມໆລຸ : ລຳນັກອນນັ້ນຢູ່ລິ້ງແວດລັ້ນ

ແສງແດດມີຄວາມຈຳເປັນຕ່ອງການດຳຮັງຊື່ວິດ
ປະຈຳວັນ ແຕ່ທາກໄດ້ຮັບແສງແດດບໍລິມານາມາກີ່ນໄປ
ເປັນຮະຍະເວລານານກວ່າ 15 ນາທີ ຮັງສຶກວິກໍສາມາຮັດ
ທໍາລາຍຮະບນກຸມື້ຄົ້ມກັນຂອງຮ່າງກາຍ ຮົວມັ້ງຜົວໜັງ
ດວກຕາ ແລະກ່ອໃຫ້ເກີດມະເຮີງຜົວນັງ ຜົງໃນຊ່ວງ
ເວລາ 09.00 – 15.00 ນ. ອີ່ເປັນໜັງທີ່ມີຮັງສຶກວິກໍມາກ

ການປັ້ງກັນຜົວໜັງຈາກການລັ້ມຜັສແສງແດດ
ຈຶ່ງຄວາມໃຊ້ຄົວມີກັນແດດທີ່ມີ SPF 15 ທີ່ມີມາກກວ່າ
ທາບຣີເວລາຜົວໜັງແລະບຣີເວລາທີ່ ຕ້ອງລັ້ມຜັສ
ກັບແສງແດດມາກ ໂດຍເພັະ 3 ຈຸດສຳຄັນບັນຮ່າງກາຍ
ທີ່ມີຄວາມເລີຍໃນການປັ້ງກັນຮັງສຶກວິກໍ

ຈຸດແຮກ ດືອ ອິມຜືປາກ ຄວາທາລົບປາລົມທີ່ມີ
ສາຮັບປັ້ງກັນແສງແດດ ໂດຍສາມາຮັດທ້າວ່າໄດ້ປ່ອຍ
ຈຸດທີ່ສອງ ດືອ ຜົວຕົວ ທ່າຄົວມີກັນແດດເຖິ່ງຫ່ວ່າຜົວ
ທີ່ຕ້ອງລັ້ມຜັສກັບແດດ

ຈຸດສຸດທ້າຍ ດືອ ຜົວມື້ ຄວາທາມມອຍລົມຈ່າໂຮ່ງ
ນໍາຮູ່ດັວມື້ປ່ອຍໆ ແລະທ່າວິມກັນແດດວົມດ້ວຍ

ຮັງສຶກວິກໍໃນແສງແດດຍັງເປັນວັນຕາຍຕ່ອງ
ໄດ້ທັງໃນຮະຍະລັ້ນແລະຮະຍະຍາວ ໂດຍຮະຍະລັ້ນ
ທຳໄໝເກີດອາກາຮແລະໂຮຄທາງສາຍຕາໄດ້ ເຊັ່ນ
ກາຟໄໝ້ສັດ ດວງຕາອັກເສບ ແລະໂຮຄກຈາກຕາອັກເສບ
ສ່ວນໃນຮະຍະຍາວ ຮັງສຶກຈຳທຳໄໝ້ຈົບປະສາຫຼາດເລື່ອມ
ເນື່ອງຈາກປັບຈັຍດ້ານອາຍຸ ຜົງທີ່ຕ້ອງຈະຈົດຄົວລາເຫດຖຸ
ອັນດັບທີ່ໜຶ່ງອາກຕາບອດ ແລະມີຈຳນວນຄືນ 16 ລ້ານຄນ
ທີ່ລົກ ໂດຍກວ່າ 3 ລ້ານຄນທີ່ສູ່ມູນເລີຍການມອງເຫັນ
ເກີດຈາກການລັ້ມຜັສຮັງສຶກວິກໍມາກີ່ນໄປເປັນເວລານານ

ຈົບດວກບ້ອນບັນສາຍຕານຮູ້ອັກນອນ
ສາຍຕາເວັງແວ່ນຕາກົກແຕຕກົມືດູນກາກ



ผลไม้ร旦เห็นปลอดกับ... ต้อบใช้น้ำแท้ปะสาด

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

น้ำแข็ง หนึ่งตัวเลือกเพื่อช่วยการเน่าเสียของอาหารสด โดยเฉพาะผลไม้ปอกขายตามรถเข็นที่พ่อค้าแม่ค้ามักน้ำหน้าแข็งมาแพ้ผลไม้ให้ดูสดน่ากิน แต่หากน้ำแข็งที่นำมาใช้มีสะอาด อาจทำให้ได้รับเชื้อโคลิฟอร์มแบคทีเรียปนเปื้อน เมื่อกินเข้าไปทำให้เสี่ยงโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำ อย่างเช่น ท้องร่วง อาหารเป็นพิษ บิด ไฟฟอยด์ และหิวattack

แต่ผลไม้แช่น้ำแข็งจากรถเข็นจำหน่าย ก็ไม่ได้น่ากลัวเสมอไป หากรู้จักเอาใจใส่สร้างความปลอดภัยดังนี้

● **ผู้จำหน่าย** ต้องเลือกใช้น้ำแข็งที่ผลิตขึ้นเพื่อการบริโภคเท่านั้นมาแพ้ผลไม้ ซึ่งน้ำแข็งจะมี

ลักษณะใส สะอาด บรรจุในซองพลาสติกหรือถุงพลาสติกที่ปิดผูกเรียบร้อย มีเครื่องหมายอย. รับรองอย่างถูกต้อง และควรป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียจากน้ำแข็ง โดยใช้ถุงพลาสติกบรรจุผลไม้ก่อนนำมาแช่

● **ผู้บริโภค** ต้องเลือกซื้อผลไม้จากการเข็นจำหน่ายที่สะอาด ลังเกตผู้ขายที่มีสุขอนามัยที่ดี ต้องสวมผ้ากันเปื้อน หมวกคุณภาพ ตัดเล็บล้าน และใช้อุปกรณ์หรือสมุนไพรในการหยิบผลไม้

การกินผลไม้เป็นประՃาสั่งผลตีต่อสุขภาพ และจะช่วยก่อตัวให้หายใจดำเนินต่อไป

ตู้น้ำดื่มน้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม... ความปลอดภัยไม่ควรมองข้าม

ข้อมูล: ศูนย์บริหารกฎหมายสาธารณสุข/ สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ตู้น้ำดื่มน้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม เป็นกิจการให้บริการ
นำบrix โภคพร้อมดื่มที่ได้รับความนิยม เนื่องจาก
ความสะอาด รวดเร็ว และมีจุดบริการอยู่มากตาม

แต่ความสะอาดสากลbury ก็ต้องมาพร้อมกับ
ความสะอาด ปลอดภัย โดยผู้ประกอบกิจการจะต้อง¹
ขอรับใบอนุญาตประกอบกิจการให้ถูกต้อง
ตามกฎหมายจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ซึ่งเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีบทบาทในการควบคุม²
ดูแลกิจการตู้น้ำดื่มน้ำดื่มหรือเครื่องดื่มที่
การบำรุงรักษาตู้น้ำดื่มน้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม³
มาตรฐานการผลิตที่เหมาะสม เพื่อให้มีคุณภาพ
และความปลอดภัย หากประกอบกิจการโดยไม่ได้
รับอนุญาตจะมีความผิดทางอาญาคุกไม่เกิน 6 เดือน
หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ส่วนผู้บริโภค ต้องไม่ประมาท และรู้จัก
สังเกตลักษณะของตู้น้ำดื่มดังนี้

สภาพภายนอก ตู้ต้องสะอาด ทำจากวัสดุที่

แข็งแรง ทนทาน ไม่ผุกร่อน หรือเป็นสนิม
จุดติดตั้ง มีความสะอาดโดยรอบ
อยู่ในพื้นที่ที่เหมาะสม ไม่ใกล้ถังขยะหรือสิ่งปฏิกูล

ช่องรับขวด ต้องมีฝาปิดมิดชิด ไม่เป็นคราบ
สกปรก ปราศจากผุนละออง

หัวจ่ายน้ำ ต้องเป็นวัสดุที่เหมาะสม เช่น สแตนเลส (ชนิด PE) ไม่ควรเป็น
ห่อสำเพลิงสติกหรือสายยาง ไม่มีตะไคร้หรือ
สิ่งสกปรกบริเวณหัวจ่าย

สต็อกเกอร์ ควรเลือกขนาดตู้น้ำที่มี
สต็อกเกอร์การตรวจสอบที่มีมาตรฐาน นำเข้าถือ
ระบุชื่อผู้ตรวจ ชื่อบริษัท และวันเวลาที่มาตรวจด้วย

นำห้องออกจากตู้กด ต้องไม่มีสิ่งเจือปน
ไม่มีกลิ่นทุกชนิด

กอนจะเลือกใช้ห้องรับ จังหวัดนั้นใจว่า
ตู้น้ำดื่มน้ำดื่มหรือเครื่องดื่มน้ำดื่ม ได้มาตรฐาน
และปลอดภัย



อาหารตรุษจีน ปลดภัยด้วยหลัก 4 ส.

ข้อมูล: สานักสุขภาพอาหารและน้ำ

“ตรุษจีน” เทศกาลที่ชาวไทยเชื้อสายจีน ต่างนำอาหารความหวานมาเซ่นไหว้บูชาบูชา สำหรับปีนี้ ถ้าจะให้อิ่มบุญ อิ่มกาย อย่าลืม ดูแลอาหารให้ปลดภัยด้วยหลัก 4 ส.

ส.สด เลือกเป็ด ไก่ ที่เนื้อแน่น ลีดติด หรือมีจ้ำเขียวๆ ผิวตึงไม่เที่ยวyan ไม่มีผลตามตัว ลูกตาไม่เล็กนุ่ม ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือกที่พิวหนัง และไม่มีเลือดคั่งหรือจุดแดงกระจายตามผิวหนัง เลือกไข่ฟองที่สะอาด ผิวเรียบ แข็ง เปลือต้องไม่บาง หรือมีน้ำ เขย่าจะมีเสียงทึบๆ ไม่มีรอยแตกหรือ รอยบุบ และไม่มีมูลเป็ด ไก่ เป็นองติดมา

ส.สะอาด เปิด ไก่ ต้องถอนขนให้หมด ล้างให้สะอาดด้วยน้ำประปา 2-3 ครั้ง และล้างภายในช่องห้องด้วย ส่วนผัก ผลไม้ ควรล้างด้วยน้ำเปล่าก่อน 1 ครั้ง จากนั้นนำมา เชิ่น ผัด ผสมเกลือ อัตราส่วน 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร หรือน้ำส้มสายชู ในอัตราส่วนครึ่งถึงครึ่งตันต่อน้ำ 4 ลิตร หรือโซเดียมบикаրบอเนต หรือบีกิ้งโซดา อัตราส่วน 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 4 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 15-30 นาที และนำมารักษาด้วยน้ำเปล่าอีก 2 ครั้ง

ส.สุก ควรต้มเบ็ด ไก่ ให้สุกอย่างทั่วถึง และในระหว่างต้มควรพลิกหรือสลับด้านด้วยที่สำคัญคือ ไม่ควรร้าเบ็ด ไก่ ที่แข็งไว้มาต้มหันหีด ต้องนำออกมาก่อนประมาณ 1 คืน ก่อนเจงจ่าให้สุกได้อย่างทั่วถึง ส่วนขนมต่างๆ เช่น ขนมเทียน ขนมเชง ขนมลัวยฟู ควรเลือกที่ปูรุงสุกใหม่ๆ หรือมีการบรรจุหีบห่อ มีการปกปิด

ส.ใส่ตู้เย็น เน้นร้อน อาหารต่างๆ หากรับประทานไม่หมดภายในเดียวควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่ อุณหภูมิไม่เกิน 5 องศาเซลเซียส จะสามารถเก็บได้นาน 2-3 วัน ก่อนรับประทานต้องนำมารุ่นให้เดือดด้วยความร้อน โดยแบ่งใส่ภาชนะในรีวิวละที่เพื่อเหมาะสมกับการรับประทานในแต่ละครั้ง เพื่อป้องกันการอุ่นอาหารซ้ำไปซ้ำมา ส่วนขนมเชง ที่ไม่ใส่เนื้อมะพร้าวสามารถนำไปตากแห้งเพื่อเก็บไว้รับประทานได้ แต่ต้องระวังการขึ้นราหรือ มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว บุดเดี้ยบ

ด้วยหลัก 4 ส. บำรุงฯ เพิ่ยงเก่านี้ ไม่ว่าเกณฑ์การลดตรุษจีนหรือเกณฑ์ในการ ก็จะอิ่ม ก็อร่อย และปลดภัยได้อย่างแน่นอน

ຈັດຮະເບີນຕູ້ເຍື້ນ ແນ່ນ 3 ດ.

ຂໍ້ມູນ: ລຳນັກສຸຂາກົບລາຄາຫາວັດແລະນຳ

ຕູ້ເຍື້ນ ຕັ້ງໜ້າຢ່າງສໍາກັນເປັນເປົ້າໃຫຍ່ ແຕ່ກ່ຽວກົດຫຼັງຈາກມີການກົດຕັ້ງຕົ້ນ ເພື່ອກົດຕັ້ງຕົ້ນໃຫຍ່ ແລະ ໄດ້ກົດຕັ້ງຕົ້ນໃຫຍ່ ໂດຍໃຫ້ຫລັກໃນການເກີບຫາວັດ 3 ດ. ດັ່ງນີ້

● **ສ. ສະວັດປລອດກັຍ** ໂດຍການຈະນະບຽນ
ແລະສາກົນທີ່ເກີບຫາວັດຕ້ອງສະວັດ ປລອດກັຍ
ໄຟ່ກໍາໃຫ້ເກີດການປັນປົອນເຊື້ອໂຄນໃນຫາວັດໄດ້

● **ສ. ສັດສວນ** ຄວາມແກ່ງປະເກດຫາວັດ
ເປັນສັດສວນເພິ່າໃໝ່ປະປັກນັ້ນ

● **ສ. ສຶ່ງແວດລ້ອມເໜມະສມ** ຈັດເກີບຫາວັດ
ໃນອຸນຫຼວມທີ່ເໜມະສມກັນຫາວັດແຕ່ລະປະເກດ
ເພື່ອຮັກຫາຄຸນກາພແລະຍືດອາຍຸຫາວັດໃຫ້ເກີບໄວ້
ໄດ້ໜານາງ

ອ່າຍ່າລື່ມວ່າ ຫາວັດແຕ່ລະປະເກດຄວາມ
ເກີບໃນໜ້າທີ່ມີອຸນຫຼວມເໜມະສມ ໂດຍເນື້ອສັດຕົວສົດ
ຫາວັດທະເລ ແລະ ພລືຕິກັນທີ່ຫາວັດອື່ນທີ່ຕ້ອງການ
ຄວາມເຢັນຈັດ ເຊັ່ນ ໄອສົກເຣີມ ແລະນຳແໜຶງ ຄວາມເຖິງ
ໃນໜ້າແໜຶງ (-18 ອົງຄາເຊລເຊີຍລ) ຫາວັດທີ່ຕ້ອງການ
ຄວາມເຢັນມາກ ແຕ່ມີຕ້ອງແໜຶງເຊັ່ນ ເຊັ່ນ ຫາວັດພົວມປຽງ
ນ້ຳລັດ ຫາວັດປຽງສໍາເລົງ ຄວາມເກີບໃນໜ້າເຢັນທີ່ສຸດ
(0-5 ອົງຄາເຊລເຊີຍລ) ຫາວັດທີ່ມີຕ້ອງການຄວາມເຢັນມາກ
ເຊັ່ນ ນມ ໂຍເກົრົຕ ນໍາພລໄມ້ ໄຂ້ ແລະນໍາດີ່ມ
ຄວາມເກີບໃນໜ້າເຢັນຮຽມດາ (5-7 ອົງຄາເຊລເຊີຍລ)
ແລະຜັກພລໄມ້ທີ່ເນັ່ງເສີຍໄໝ່ຍ່າງ ຍາກເວັນພລໄມ້ມີອງຮ້ອນ
ຖຸກໜີດ ຄວາມເກີບໄວ້ໃນໜ້າເກີບຜັກ (8-10 ອົງຄາເຊລເຊີຍລ)

ນອກຈາກນີ້ ແນ້ນໍາກໍາວັນໜ້າດ້ວຍຫຼັກຫາວັດ
ທີ່ເກີບໄວ້ໃນຕູ້ເຍື້ນອຸ່ນຢູ່ເສົມ ແລະໄມ້ຄວາມເກີບຫາວັດ
ໄວ້ມາເກີນໄປ ເພວະຈະກຳໃຫ້ອາການໃນຕູ້ເຍື້ນຄ່າຍເຖ
ໄມ້ລ່ະດວກ



ເກີບຫາວັດໃນຕູ້ເຍື້ນກີ່ຈະດົດ
ດວມສະຕິໃນໆ ໃໄໝນ່າເສີຍ ດົດຄຸນຕ່າງວິຕານິນ
ແລະແຮຮາຕຸຕ່າງໆ ໄວໃດ ແລະ ບັນຫຼວງໃນຕູ້ເຍື້ນ
ເປັນຮະເບີນຫຼັກຕົວ

5 ป. เลือกของขวัญ สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

ของขวัญ สีอ่อนๆ ไม่ต้องให้กับผู้ที่เรา
เคารพในทุกเทศกาล ของขวัญแต่ละชิ้นจึงต้อง
เปี่ยมไปด้วยคุณค่า และความหมาย แต่หากใคร
ยังไม่รู้ว่าจะเริ่มต้นเลือกอย่างไร ลองใช้หลัก 5 ป.
เป็นตัวช่วยเลือกของขวัญในโอกาสพิเศษ
ซึ่งทำได้ง่ายดังนี้

1. P.ประโยชน์ คือ เลือกของขวัญ
ปีใหม่ที่มีประโยชน์ โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสุขภาพ
ของผู้รับ เช่น สำหรับเด็กควรเป็นของที่สามารถ
พัฒนาการเจริญเต็มโต สมอง หรือการเรียนรู้ ได้แก่
เกมฝึกสมอง อุปกรณ์กีฬา เครื่องดนตรี เป็นต้น
สำหรับผู้สูงอายุควรเป็นของที่ดีต่อสุขภาพ
หรือเป็นของที่นำมายังเพื่อให้เวลาว่างเป็นประโยชน์
ได้แก่ ผลไม้ ชาสมุนไพร หนังสือ บทเพลงสบายน้ำ
เพื่อการพักผ่อน เป็นต้น

2. P.ประยั้ด ของขวัญที่มีความหมาย
ไม่จำเป็นต้องมีราคาง่ หรูหรา ยิ่งห้องดัง เพราะของขวัญ
ที่สำคัญที่สุดแต่เมื่อประโยชน์นั้นมีคุณค่าทางจิตใจ
ต่อผู้รับมากกว่าของขวัญราคาง่ ไม่เป็นประโยชน์
เช่น สินค้าโอทอป สินค้าหัตถกรรม สินค้า
จากศูนย์คิลปาชีพ แต่ควรจะลิ้นค้าเลียนแบบ
หรือสินค้าราคายุก哉แต่ด้อยคุณภาพที่นำเข้ามา
จากต่างประเทศ เช่น ของเล่นเด็ก เครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน
เครื่องใช้อิเล็กทรอนิกส์ เพราะอาจไม่ได้มาตรฐาน
และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

3. P.ปลอดภัย การมอบของขวัญควร
คำนึงถึงความปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพของผู้รับ¹
การเลือกซื้อสินค้าที่มีเครื่องหมายมาตรฐานรับรอง
จากหน่วยงานราชการจึงเป็นสิ่งสำคัญ เช่น



หากเป็นอาหารต้องมีเลขสารบบอาหารหรือ อย.
หากเป็นสินค้าอุตสาหกรรมต้องมีเครื่องหมาย
มาตรฐานอุตสาหกรรมหรือ มอก. รับรอง นอกจากนี้
ควรมีชื่อผู้ผลิต ผู้นำเข้า สถานที่ผลิต วันผลิต
วันหมดอายุ ระบุในคลาสสิก้าด้วย

4. P.เป็นไทย คือ สินค้าที่ผลิต
ภายในประเทศไทยและบ่งบอกถึงความเป็นไทย เช่น
ผ้าห่มหรือผ้าห่มจากศูนย์คิลปาชีพ ผลไม้ไทยฯ
ทั้งสดและอบแห้ง ไม้ดอกไม้ประดับ ไม้ผล
 เช่น กล้วยไม้ บอนลี เป็นต้น

5. P.เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม
 เช่น ไม่เบրจูในภาษาไทย ใช้ได้นานไม่เสื่อมเสียง่าย
 หากเตือนภัยสภาพสามารถนำมาซึ่งชุมชนหรือ
 รีไซเคิลได้ หรือเป็นสินค้าที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ
 เช่น ดอกไม้ประดิษฐ์จากใบไม้ หรือเป็นของขวัญ
 ที่สามารถซ่อมสังเคราะห์สภาพแวดล้อมได้ เช่น ไม้ดอก
 ไม้ประดับ ไม้ผล เป็นต้น

**เพียงเท่านี้ ขอเชิญชวนทุกท่านในการซื้อของขวัญ
ในทุกเทศกาล นำมากับความสุขของผู้ให้ใน
และของผู้รับอีกด้วย**

ມລກທີ່ຈະຮ້າຍ (ຫ່ອນ) ໃນບ້ານ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກວານມັນຍືສິງແວດລ້ວມ

ມລພີ່ມື່ອຢ່ວຍບາຍ ເປັນກໍຍ້າຍທີ່ເຮົາຕ້ອງ ເພີ່ມຍຸ່ດຖຸກວັນ ກັ້ງຄວ້າຈາກຍານພາຫະນະ ໂຮງງານ ອຸດສາຫະກົມ ກລິນ໌ແນ່ໜໍ່ໜ້າຂອງຂະຍະ ແລະ ຝຸລະຄອງ ໃນອາກັນ ສຶງເໜ່ານີ້ຄົ່ອຕັນເຫຼຸດ ເຊື້ວໂຮງຮ້າຍທີ່ເຂົ້າສູ່ ຮ່າງກາຍເຮົາ... ແຕ່ທ່າຍຄົນຈາກຍັງໄມ້ຮູ້ວ່າ ນອກຈາກ ໂຮງຮ້າຍທີ່ແພຣ່ເຊື້ອທາງອາກະສຳແລ້ວ ຍັງມີມລິພີ່ທີ່ເຮົາ ສ້າງຂຶ້ນເອງຈາກອຸປະກອນ ຊ້າວຂອງເຄື່ອງໃຊ້ຕ່າງໆ ໃນບ້ານເວົ້ອນ

1. ວອລ໌ເປົປ່ອແລະສັກບ້ານ ການຕິດຕັ້ງ ວອລ໌ເປົປ່ອຈະກຳໃຫ້ເກີດກີ່ນກາວຟຸ່ງກະຈາຍນາ ເປັນເດືອນ ສ່ວນກາທາສື່ບ້ານກົງຈະມີກີ່ນຂອງສື່ຝູ່ ກະຈາຍຈາກວ່າສີຈະແທ່ສົນທີ ແລະ ໄນສ່ວນຜົມສົງຂອງ ສື່ບ້ານຍັງມີສາຮຄລອໂຣຟ່ວົມ ອົງຢາສລົບ ສາວິໂລ່ອື່ ເມນື່ນ ແລະ ໄຕຮຄລອຣິສື່ນ ທີ່ມີຜົລໃຫ້ຮ່າງກາຍເຊື່ອໜີ່ມື່ ວິງເງິນ ດັ່ງນີ້ເລີ້ມ ອາເງິນ ວ່າງນອນ ປວດຕີຮູບຮະ ທົ່ວໃຈ ເຕັ້ນເຮົວ ແລະ ຈາມມີຜົລຕ່ອງຮັບທາງເດີນທາຍໃຈ ເກີດກະຮາຍເຄື່ອງທີ່ຜົວໜັງແລະຕາ

2. ເຕັ້ນອົບຕາວົບ ທຳມາຈາກ Particle Board ດື່ອ ແຜ່ນໄໝ້ທີ່ ພົມ ຕາກການນຳໄໝ້ ຕາມຮຽມชาຕິມາບດຍໝອຍເປັນຂຶ້ນເລົກາ ວັດເຂົ້າຮູ່ປະ ເປັນແຜ່ນດ້ວຍ ຄວາມຮ້ອນ ແລະ ກາວພີເສະຫຼົງ ທີ່ ຜ່ານກະບວນກາທາທາງເຄີມເພື່ອປັ້ນກັນຄວາມຂຶ້ນ ແລະ ປັກ ມີສາຮົມລາດີໂຍດ້ອູ່ຢູ່ໃນກາວເຊື່ອມເຄີຍໄໝ້ ທີ່ ສື່ສາຮນື້ນ ນີ້ມີຄວາມເປັນພິບຕ່ອງຮ່າງກາຍຄ່ອນຂ້າງສູງ ມີກີ່ນຸ່ມາກາທີ່ແລ້ນຈຸນ

3. ຍາມ່າແບລວ ມີສ່ວນຜົມສົງຂອງສາຮຄມື່ທີ່ ເປັນອັນຕາຍ ເມື່ອສະສົມໃນຮ່າງກາຍເປັນເວລານາ ຈະເກີດອັນຕາຍໄດ້ ຄວາມທີ່ນໍ່ທີ່ການສະເດັບບ້ານເວົ້ອນ ກໍາຈັດເຄື່ອງຫາກ ແລະ ຂະຍະໂຍ່ງຖຸກວິທີ ເພື່ອໄໝ້ທີ່ ເປັນແຫ່ງເພັນພັນໜີ້ສັດຕິພາບ

4. ເຊື້ວໂຮງແລະເຊື້ອຮາ ເຊື້ວໂຮງປົບໄດ້ໃນສັດຕິ ທີ່ໃຫ້ຟຸ່ງກັດແທະ ແມລັງສານ ແມລັງຕ່າງໆ ແລະ ສັດຕິເລີ່ມ ອົກ້າງເຊື້ວໂຮງທີ່ເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນທີ່ນີ້ຄວາມຂຶ້ນ ເຫັນ ທັ້ງກົງຂອງ ທົ່ວໃຈ້າ ທົ່ວຄວ້າ ຕະກົກຮ້າເສື້ອຜ້າ ພຣມ ຜ້າມ່ານ ພື້ນ ຝັກັງ ຄັ້ງຂະຍະ ເປັນຕົ້ນ

5. ກວັບບຸຮ່ຮີແລະສາຮຄມື່ໃນບຸຮ່ຮີ ຄວັນບຸຮ່ຮີເປັນຜູນລະອອງທີ່ເລີກມາກາ ມີສ່ວນຜົມທີ່ເປັນ ອັນຕາຍກວ່າ 4,000 ຊົນດີ ເຫັນ ກຳມະຄັນ ອາກໂຫຼດ ແລະ ໂມໂນເນີຍ ພົມໂຮມລາດີໂຍດ້ ແລະ ໄອໂຄຮາວົບອນ ຈຶ່ງມີ ພົມຕ່ວົງຂ້າງເຄີຍມາກາວ່າຜູ້ສູນໂດຍຕຽງ

6. ນ້າຍາກຳຄວານສະອາດ ມີສ່ວນຜົມຂອງ ສາຮຄມື່ທີ່ເປັນສາງກັດກ່ອນ ເຫັນ ແອມໄນ້ເນີຍ ຄລອວິນ ສາວິໂກຂາວ ກຽດເກລືອ ກຽດກຳມະຄັນ ແລະ ຫຼືດ້າໄຟ ທາກສັນຜັກຜົວໜັງຈະກຳໃຫ້ເກີດກະບາດແສບ ປັດຈຸບັນ ຜົວໜັງໄໝ້ມ້າ ທ່ານຍີເນື້ອຍ່ງຄວາມ ທາກສູດ ໄອຂອງສາງເໜ່ານີ້ກີ່ຈະກຳໃຫ້ເກີດກະຮາຍເຄື່ອງຕາ ແລະ ຮະບັບທາງເດີນທາຍໃຈ ໃນການນີ້ທີ່ຕ້ອງເຫັນເຫັນຮັດກະຈຸກ ໃຫ້ເກີດກະບາດໜັງລື້ອປິມົງຫຼຸບນໍ້າຜົມນໍ້າສັ້ນສາຍຫຼູ້ຮັດ ທ່ານມະສະດາດ

7. ເກື່ອງປັບອາກັດ ຄົນສ່ວນໃຫຍ່ ມັກອົງຂ້າມເຄື່ອງປັບອາກັດ ທີ່ຈຶ່ງທັງຜູນລະອອງ ເຊື້ວໂບຕີເກີດ ໄວສັບແລະເຊື້ວໂຮງ ເນື່ອຈາກມີຄວາມຂຶ້ນ ທີ່ຈຶ່ງເປັນແຫ່ງເພະເຫຼືອໂຄຮາລາຍສາຍພັນໜີ້ ແລະ ເພວ່າເຊື້ວ ຜ່ານທາງອາກັດ ເຫັນ ວັນໂຮງ ສຸກໄສ ຖຸງສັວດ ກົມື່ແພ້ ທອບທີ່ ແລະ ປົດບວມ ນອກຈາກນີ້ ການໃຊ້ເກື່ອງປັບອາກັດເປັນເວລານາຈະກຳໃຫ້ເຍື່ອນຸ່ມ ຈຸກເກີດກະບາດເອັນເສີມເຮື່ອຮັງ ເພຣະເມື່ອຍື່ອບຸນຈຸກ ສັ້ນຜັກຜົວອາກັດເຍັນຈະສູນເສີນໜ້າແລະ ຄວາມຮ້ອນ ທ່ານທີ່ກຳໃຫ້ເກີດກະບາດຄົ້ນ ຈາມ ດັ່ງຈຸນແລະ ດັ່ງມູກໄກຫລ

ອ່ານວ່າມລົມກາທີ່ໃນບ້ານໄຟໄມ້າ ຈາກຄວາມສັກປຽກເກົ່ານັ້ນ ແຕ່ເຫັນຂອບແຕ່ງ ນາໃນຮູບແບບຂອບກິດນີ້ຊັ້ນແລະ ຕຸ່ນລະອອບ ເນື່ອສູດຄົມເຫຼັກໃນນາວັນກົງສົມຜລກຮະກນ ຕ່ອສູນກາຫຼັກກ້າວເສັ່ນ ຈຶ່ງຕົ້ນລົກເລື່ອງແລະ ກໍາຈັດສົມງານອັນຕາຍຕ່າງໆ ໃນນັນໄປ ເຫຼື້ນໃນກັນເບີນບ້ານທີ່ລອດກັນສຳຮັບຖຸກຄົນ

ສະຫຼຸບ...ແຕ່ເສັ່ນ

ຂໍ້ມູນ: ຄູນຢັບທີ່ກາງໝາຍສາຮາຣນສຸຂ

ຖຸກວັນນີ້ ດູແລຄວາມສະຍາມງາມ
ເປັນທີ່ນິຍົມໃນທັງຜູ້ຍົງແລະຜູ້ຊາຍ ເນື່ອງດ້ວຍ
ສກາວະທາງສັງຄົມທີ່ເປັນໄປ ທຳໄກ້ໄມ້ເວລາ
ເນື່ອງຈາກຕົ້ນເຮັງເປັນໃນການທຳການແລະກົງຈຽມຕ່າງໆ
ການເສີມຄວາມງາມດ້ວຍຕານແລງຈຶ່ງມີສະດການກັນກັນ

“ຮ້ານເສີມສາຍ” ເຂົ້າມາຕອບໂຈທີ່ການ
ດູແລຄວາມສະຍາມງາມມາກັນ ເພື່ອມີຄວບທັງ
ໜ້າເສີມສາຍທີ່ມີເນື້ອງ ອຸປະກອນເສີມສາຍທີ່ຄວບຄັນ
ແຕ່ໃນຄວາມສະດວກສຳບາຍແລະສະຍາມແຫລ້ນໜ້າຈາ
ມີອັນຕາຍແຄບແຟງຢູ່ມັກມາຍ

ຈາກການສຸມຕຽບປະເມີນສຸຂລັກຜະນະຂອງ
ສານປະກອບການເສີມຄວາມງາມກວ່າ 1,800 ແກ່ງ
ໃນກຽງເທັມທານຄຣ ພບມີຮ້ານເສີມສາຍທີ່ຕັ້ງ
ປັບປຸງປະມາດ 400 ແກ່ງ ໂດຍສຶກທີ່ຕັ້ງ
ປັບປຸງຄົວ ພື້ນ ພັນຈຳຮຸດ ອ່າງສະພາມແລະເຕີຍ
ມີຄວາມສັກປາກ ອຸປະກອນແລະຄົວມື້ອີ້ນ ເຊັ່ນ ຜັດລຸມ
ສະພາມ ບໍລິການ ແລະ ກຣີກໄກ ແປ່ງມ້ວນພມ ທີ່ແຄດເລັບ
ຕະໄປເລັບ ໄນສະວາດ ໄນມີການທຳຄວາມສະວາດ
ຫລັງເກົ່າໃຫ້ການປະຈຳວ່າ ໄນໃຫ້ນໍາຍາຈຳເຂົ້ວໂຄ
ພບການປັບປຸງເປື້ອນເຫຼື້ອງຈາກ 81 ຕ້າວອ່າງ ແມ່ຈະເປັນ
ເຂົ້ວກໍາໃໝ່ເກົ່າໃຫ້ເກີດໂຄ ແຕ່ທາງໜ້າວັບມີການມີສຸກາພ
ທີ່ອ່ອນແລ້ວຈະທຳໃຫ້ເກີດໂຄໄດ້ ໄນມີການຈັດການ
ຂະໜາດທີ່ເປັນອັນຕາຍ ເຊັ່ນ ໃບມີໂຄກ ກາຜະນະບຽງ
ນໍາຍາດັ່ງພມ ກະປ່ອງສປ່ຽນ

ກົງການເສີມສາຍ ສ້ອງແຕ່ງພມ ຄືບເປັນກົງການ
ທີ່ເປັນອັນຕາຍຕ່ອງສຸກາພ ຕາມປະກາສະກະທຽວ
ສາຮາຣນສຸຂ ທີ່ 5/2538 ຊື່ທີ່ຕັ້ງຂອງອໍານຸງາຕ
ຕ່ອງເຈົ້າພັກງານທ້ອງຄົນກ່ອນດຳເນີນກົງການ ໂດຍເຈົ້າພັກງານ
ທ້ອງຄົນ ນີ້ ອຳນາຈໃຫ້ມາຕາງກາທາງປົກຄອງໃຫ້
ຜູ້ປະກອບກົງການແກ້ໄຂສ້ອງບັນບຸງການປະກອບ
ກົງການນີ້ໃຫ້ຄູກຕົ້ນ ດ້ວຍກໍາໄໝໃຫ້ສ້ອງບັນບຸງ
ເປັນເຫຼື່ອໃຫ້ເກີດອັນຕາຍຍ່າງຮ້າຍແຮງຕ່ອງສຸກາພ
ຂອງປະຊາທິປະໄຕ ເຈົ້າພັກງານທ້ອງຄົນສາມາດສັ່ນໄດ້
ຜູ້ປະກອບກົງການຫຼຸດດຳເນີນກົງການນີ້ໄວ້ກັນທີ່



ດັ່ງນັ້ນ ສານປະກອບການເສີມຄວາມງາມແລະ
ແຕ່ງພມແຕ່ລະແໜ່ງຈະຕັ້ງດຳເນີນການໃຫ້ຄູກ
ສຸຂລັກຜະແດັ່ນນີ້

● ພື້ນ ພັນ ອ່າງສະພາມ ແລະເຕີຍ ຕົ້ນໄມ້ມີ
ຄວາມສັກປາກ ໄນຫ້ຮຸດ

● ສານປະກອບການ ອຸປະກອນ ເຄື່ອງມື້ອີ້ນ
ເສີມຄວາມງາມຕ່າງໆ ເຊັ່ນ ຜັດລຸມສະພາມ ບໍລິການ
ແປ່ງມ້ວນພມ ຕົ້ນທີ່ກຳນົດຕົວ ຕະໄປເລັບ ຕົ້ນທີ່
ແລ້ວຕົວໃຫ້ນໍາຍາຈຳເຂົ້ວໂຄ

● ຄວາຈັດການຂະໜາດທີ່ເປັນອັນຕາຍ ໄດ້ແກ່
ໃບມີໂຄກ ກາຜະນະບຽງຢ່າງດັ່ງພມ ແລະກະບ່ອງສປ່ຽນ
ໃຫ້ເຮີຍບ້ອຍ

● ມີໃບອຸນຸງາຕໃນການປະກອບການຈາກ
ເຈົ້າພັກງານທ້ອງຄົນແລ້ງໃນທີ່ເປີດແຜແລະທີ່ໄດ້ສັດ

● ທ່າງທຳພມມີການເຈັບປ່ວຍໃນຂະໜາດ
ໃຫ້ບົກການ ເຊັ່ນ ໂດຍ ຄວາໃສ່ຫ້ກັກກອນນັ້ນຢູ່ກົງການ
ເພື່ອໄໝແພີເຂົ້ວໂຄໃຫ້ຜູ້ມັກວັນບົກການ

**ການເລື່ອກໃຫ້ຮ້ານເສີມສະຍນັ້ນຂອງສານ
ເສີມຄວາມງາມທີ່ສະຫຼຸບ ອຸກສຸຂລັກຜະຈະ-ຈະ
ຫ້ວັນໃຫ້ຜູ້ບັນບຸງການມັນໃຈໃນຄວາມບລອດກົງ
ສະວັດໄດ້ແນມໄນ້ຕ້ອງເສັ່ນເສັ່ນຕ່າງໆ**



ໃຫ້ຮັດເທິ່ນຂອບໃນນ້ຳ ອຍ່າງປລວດກັບ

ຂໍ້ມູນ: ກອງປະເມີນພັກຮະບັບຕ່າງໆ

ທຽບທີ່ໄວ້ວ່າທີ່ຈັບຮັດເທິ່ນຂອງໃນ
ຫ້າງສຽບພືນຄ້າສາມາດຮ່ວມເຫຼືອໂຣຄ 10 ເທົ່າ
ມາກກ່ວາການສັນຜັກສິ່ງອື່ນໆ ຕລອດວັນ

ໄດ້ມີຜົນການສຶກໜາ ໂດຍ Consumer
Protection Board ຂອງປະເທດເກາຫລີ ພບວ່າ
ທີ່ຈັບຮັດເທິ່ນຂອງໃນຫ້າງສຽບພືນຄ້ານັ້ນເຕັມໄປດ້ວຍ
ເຫຼືອໂຣຄ ຜົ່ງຈາກການທຳ Swab test ການຖດສອນ
ການປັບປຸງເຫຼືອຈຸດໝາຍເວີຍ ທີ່ປັບປຸງເທິ່ນໃນຫ້າງສຽບພືນຄ້າ
ພບເຫຼືອໂຣຄ ເຊັ່ນ ເຫຼື່ວໄວ້ຮັບ ແບດທີ່ເຮັດວຽກ ແລະ
ຂອງເຫຼວຈາກວ່າກາຍບໍ່ທີ່ຈັບພລາສົດິກຂອງຮັດເທິ່ນ

ໃນຂະນະທີ່ປະຊາຊົນທີ່ຈັບຢ່າຍຫຼື້ອ່ອງໄມ້ໄດ້
ຕຽບທັງກົງເຫຼືອໂຣຄທີ່ອຸ່ນຮັດເທິ່ນທີ່ເກີດຈາກ
ເດັກປ່ວຍທີ່ນັ້ນຮັດເທິ່ນແລະຈາກຜູ້ຂໍ້ອ່ອ້ມື່ກ່າວກປ່ວຍ
ທີ່ໃຫ້ບົກການຮັດເທິ່ນ ແນ້ອມີການສັນຜັກ ແລະ ລາຍການ
ທີ່ກໍາໄລການສະວັດຮັດເທິ່ນເປັນປະຈຳ ກີ່ກໍາໄລໄສ່ງໄດ້

ຮັບເຫຼືອໂຣຄໄດ້ ການປັ້ງກັນຈຶ່ງຄວບປົງປັດດັ່ງນີ້

● ລ້າງມື້ອຕນອງແລະເຕັກທີ່ນັ້ນຮັດເທິ່ນໃໝ່
ສະວາດຄວນ 7 ຊັ້ນຕອນ ຢ່າງ 15-20 ວິນາທີ
ເມື່ອກັບລື້ມີປັ້ນ

● ໃຫ້ນໍາຍາໃໝ່ເຫຼືອໂຣຄທີ່ມີໄວ້ບົກການຫົວໜ້າຍາ
ຂ່າຍເຫຼືອໂຣຄລື້ມີປັ້ນທີ່ພັກຕິດຕ້ອງໄປເປົ້າບົກເວັນ
ທີ່ຈັບຮັດເທິ່ນ ໂດຍເພາະເມື່ອເຕັກໄປດ້ວຍ
ຄວບປົງບົກເວັນທີ່ເຕັກຕ້ອງສັນຜັກທັງໝາດ

● ໄລິກເລີ່ມການກິນຂນມທີ່ຕ້ອງໃໝ່ມື້ອຫຍົບ
ຈັບເຂົ້າປາກ ເພວະເຫຼືອໂຣຄຈາກຮັດເທິ່ນກີ່ຈະເຂົ້າໄປ
ໃນຮ່າງກາຍດ້ວຍ

● ໄກສະນາເດັກລົງໄປນັ່ງໃນຮັດເທິ່ນ

ເນື້ອໂທຈາກອົນຕາຈາກເຂົ້ອໂຣດ
ມີອຸ່ນຮັດຕົວ ຫຼືຍຸ້ງກັນວ່າຈຸດໝັກ ແລະ ບົງນິຕີ
ໃນປລວດກັບ ໄດ້ອ່ານຸ່ງໄປ

อาหารทะเลปลอดภัย ไม่เสี่ยงก่อไปเสีย

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

หน้าร้อนแล้วค่ะ อาการครอโนอย่างนี้จะไปพากผ่อนริมทะเลกันน่าสนุก และเมนูเด็ด ก็คงไม่พ้นอาหารทะเล ไม่ว่าจะเป็นหิ้ง หอย ปู ปลา นกigatorสชาติที่อร่อยควบคู่กับน้ำมันซีฟู้ดที่ถูกปากแล้ว สิงที่ไม่ควรมองข้าม คือ ความสะอาด ปลอดภัยของอาหาร เพราะอาจเลี้ยงห้องเสียและหมดสนุกกับวันพักผ่อนนั้นด้วย

ก่อนรับประทานอาหารทะเลทุกครั้ง ต้องเลือกที่สะอาด ปลอดภัย สด ใหม่ สำหรับผู้ที่นิยมซื้ออาหารทะเลสดมาปรุงรักษาเพื่อรับประทานเอง ควรระมัดระวังในการเลือกซื้อ เช่น การเลือกซื้อปลาแต่ละครั้ง ต้องเลือกปลาที่เนื้อแน่น กดไม่บุบ ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว เกล็ดไม่มีรอยแยก หรือแตกออก เพราะอาจทำให้เชื้อโรคปนเปื้อน ในเนื้อปลาได้ง่าย หรือการเลือกหัวกุ้งสด ต้องเนื้อแน่น ครีบและหางเป็นมัน ศีรษะใส ไม่มีกลิ่นคาวหัวกุ้งติดแน่น ไม่หลุดออก เป็นต้น

นอกจากนั้นหากซื้อที่ตลาดสด ควรเลือกซื้อในตลาดที่ได้รับการรับรองตามมาตรฐานตลาดสด น่าซื้อ หรือตลาดนัดน่าซื้อ ก็จะเป็นการเลือกจาก

แหล่งที่สะอาด ปลอดภัย ไว้ใจได้ เมื่อนำมายังประกอบเป็นอาหาร ควรระวังเรื่องความสะอาด โดยเฉพาะเรื่องสุขาภิบาลส่วนบุคคลของผู้ปรุง เช่น การหยิบจับอาหาร ควรใช้ชุดกรณ์ในการหยิบจับ แทนการใช้มือ ควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ ก่อนการปรุงอาหาร ใช้ภาชนะและกระ坛ห่วงอาหารดีบ และอาหารสุก นอกจากนี้ ต้องปูรงประกอบโดยใช้สุกอย่างทั่วถึง หากปูรงประกอบอาหารโดยวิธีปั้ง ย่าง ต้องไม่ให้ไหม้เกรียม อาหารที่สุกแล้วให้เล็กน้อยที่มีการปกปิด เพื่อบังกันการปนเปื้อนจากสิงสกปรกและเชื้อโรค หากรับประทานไม่หมด ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น และนำมาอุ่นก่อนรับประทาน ทุกครั้งเพื่อฆ่าเชื้อโรค หากเลือกใช้บริการจากร้านอาหารควรเลือกร้านที่สะอาด ปลอดภัย โดยลังเกตง่ายจากบ้ำยรับรองร้านอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) ซึ่งจะมั่นใจได้ว่าสะอาด ปลอดภัยแห่งอน

เห็น..ก็เก็บสุขภัยในช่วงนี้ร้อน
ແກ້ໄຂต้องเสี่ยงกับภัยการก่อไปเสียตัวด้วย





ตะเกียบใช้แล้วไม่ตีบ เส้นบวันตราย

ข้อมูล: สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

ตะเกียบเป็นอุปกรณ์หนึ่งที่นิยมใช้กันมาก โดยเฉพาะอาหารประเภทกวยเตี๋ยว มีทั้งประเภทที่ทำความสะอาดแล้วนำมาใช้ใหม่ และประเภทที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

ชี้งะประเภทหลังมักทำมาจากไม้ไผ่ ไม่ไมกะบรรจุในช่องพลาสติกหรือของกระดาษที่ปิดสนิท แต่ก็ใช่ว่าไม่มีความเสี่ยง เพราะตะเกียบที่ดูขาว สะอาด มักผ่านการฟอกด้วยสารซัลเฟอร์ ได้ออกไชเดร์ที่เป็นส่วนประกอบของสารฟอกขาว เมื่อถูกความร้อนจะเปลี่ยนเป็นสารซัลฟูริกละลาย ประปนมาในอาหาร เกิดการละลายในร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ

ได้ง่ายกว่าปกติ บางรายที่แพ้ไผ่หรือเป็นโรคophobia อาจจะแสดงอาการทันที

ผู้บริโภคบางคนอาจรู้สึกเสียดายและนำกลับมาใช้ใหม่ โดยคิดว่าล้างทำความสะอาด ก็เพียงพอแล้ว แต่ความจริงตะเกียบใช้แล้วทิ้ง หากมีการเก็บไม่ถูกสุขลักษณะ เก็บในที่ชื้น ก็จะเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อรา เมื่อนำมาใช้คืนอาหาร ก็เสี่ยงปนเปื้อนได้เช่นเดียวกัน

**เพื่อบังคับอันตรายที่จะตามมา...
ตะเกียบใช้แล้วตีบ จึงควรใช้เพียงครั้งเดียว ไม่ควรใช้ซ้ำ**

มือ (สะอาด) ต้านโรค

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ทราบหรือไม่ค่ะว่า ในการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องใช้มือลักษณะสิงสกุประนั้น เราอาจได้ของแคมโดยไม่รู้ตัว นั่นคือ พยาธิชนิดต่างๆ แบคทีเรีย และไวรัสที่ติดมากับมือ

เพราะเชื้อโรคมืออยู่ทั่วไปในสิ่งแวดล้อม หากมือลักษณะสุจาระ แลล ดี หนอน สิว ขยาย หรือสิ่งสกปรกแล้วไปสัมผัสอาหาร จะทำให้อาหารปนเปื้อนแล้วติดต่อไปยังผู้บริโภคได้ แม้แต่เราใช้มือที่ไม่สะอาดหยอดอาหารเข้าปาก ก็จะทำให้ได้รับเชื้อโรคเหล่านี้ได้เช่นกัน

การป้องกันที่ดี คือ ดูแลมือให้สะอาดเพื่อไม่ให้มือเป็นสื่อนำเชื้อโรค

- ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้ง ก่อนกินอาหาร ก่อนเตรียมปฐวากาหาร หลังเข้าห้องล้วม หรือจับต้องสิ่งสกปรก

- ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารปฐวากาหารโดยตรง ให้ห้องกลางหรืออุปกรณ์หยิบ ตัก หรือคีบอาหาร

- ตัดเล็บให้สั้นอยู่เสมอ

- หากมือมีบาดแผล ต้องปิดพลาสเตอร์ แบบหันหน้าปองกันเชื้อโรค เพราะปฐวากาหาร

- หากปฐวากาหารได้ตามวิธีการดังกล่าว มือของทุกคน ก็จะสะอาดและปราศจากโรค



ເຮື່ອບໄນ້ຈົ່ວ...

ຂອບໄນ້ຈົ່ມກັນ

ຫຸ້ອມຄະ: ລຳນັກທີ່ຫຼັກສາຮາຮອນສູງ



ຮູ້ທີ່ອ່ານໄວ່ວ່າ...ໄມ້ຈົ່ມພັນທີ່ເຮົາໃຊ້ເຊື່ອ
ເຄື່ອງາຫາຣທີ່ຕິດຕາມອົກພັນນັ້ນເປັນອຸປະກອນ
ທຳກວະສະາດພັນທີ່ມີການໃໝ່ມານັ້ນແບ່ພັນນີ້

ຖຸກວັນນີ້ ຜູ້ທີ່ໃຊ້ໄມ້ຈົ່ມພັນສ່ວນໃຫຍ່
ໃຊ້ເຊື່ອເຄື່ອງາຫາຣອອກເຫັນທີ່ກວະສະາດຈາກອົກພັນ
ເຫັນນັ້ນ ແຕ່ຈົງຈາ ແລ້ວປະໂຍ້ນຂອງໄມ້ຈົ່ມພັນ
ມີມາກວ່ານັ້ນ ທີ່ຢູ່ຜູ້ໃຊ້ຍາຫຼຸງດ້ານທັນຕາກຮົມ
ຂອງກຽມອນນາມຍະບຸວ່າ ການໃຊ້ໄມ້ຈົ່ມພັນທີ່ຖຸກວິທີ
ສາມາດຊ່ວຍລດຄວາບຈຸລິນທຣີຍ໌ທ່ອງຢູ່ນັ້ນໄດ້
ໂດຍວິທີທຳກວະສະາດພັນດ້ວຍໄມ້ຈົ່ມພັນຄືອ
ໃຊ້ປະລາຍແຫລມຂອງໄມ້ຈົ່ມພັນຫຼຸດຄວາບຈຸລິນທຣີຍ໌
ບັນພັນກຽມດ້ານບັດເຄີ່ງວັກກອນ ຈະກຳໄຫ້ປະລາຍໄນ້

ແຕກອອກເປັນພູ້ ຈາກນັ້ນທຳກວະສະາດບົຣົວເນ
ຄອພັນແຕ່ລະນີ້ດ້ວຍປະລາຍໄມ້ຈົ່ມພັນທີ່ແຕກອອກ
ເປັນພູ້ ຈະຫຼວຍທຳກວະສະາດພັນໄດ້ດີແລ້ວ
ປລອດກັຍຕ່ອງເຫັນ

ສ່ວນການໃຊ້ໄມ້ຈົ່ມພັນໃນການເຊື່ອເຄື່ອງາຫາຣ
ຄວາມໃຊ້ໄມ້ຈົ່ມພັນເຊື່ອເພີ້ງເບາດ ໄນຄວາມໃຊ້ແຮງດັ່ນ
ມາກເກີນໄປ ເພົ່າຫຼັງທີ່ເຮັດວຽກດັ່ນໄມ້ຈົ່ມພັນເຂົ້າໄປ
ໃໝ່ອາພັນແຮງໆ ຕ່ອງເນື່ອງກັນເປັນປະຈຳຈະທຳໄໝ້
ເກົ່າກົບບົຣົວເວລັນນັ້ນໄດ້

ການເລືອກໃຊ້ໄມ້ຈົ່ມພັນກີ່ຕ້ອງຮະວັງນະຄະ
ຄວາມເລືອກໄມ້ຈົ່ມພັນທີ່ທ່າງກັບລຸດທີ່ມີຄວາມແຂງແຮງ
ໄມ້ທັກງ່າຍ ມີໜ້າຫັນກົບຍາ ສາມາດເຫັນເຖິງບົຣົວເນ
ອົກພັນໄດ້ດີ ຮັບເລີ່ມໄມ້ຈົ່ມພັນທີ່ມີລັກຜະນະ
ແຫລມ ຄມ ຜິວໄມ້ເຮີຍບ ເປັນເສື້ຍນ ທັກງ່າຍ
ຫຼ຾ງຕ້ວາໄມ້ເປີ່ມຍືນສີດຳຕຶ້ງຈາກເກີດຈາກເຫຼື້ອຮາ
ນັ້ນແສດງວ່າໄມ້ຢູ່ກຸສູລັກຜະນະ

ເກື່ອດວາມບລອດກັບ...ເລືອກໃນຈົ່ມກັນ
ກີ່ຕ່າງໆການຫຼັກສູນ ມອກ ພ່າຍຕີ້ນ ເກື່ອສູ່ກາກແບ້ວດ
ແລະກັນກີ້ຕີ



ภัยจาก... น้ำ泛滥

ข้อมูล: สำนักสุขาภิบาลอุทกภัยและน้ำ

สมัยก่อนเมื่อถึงฤดูฝน ผู้คนมักเก็บน้ำฝนไว้สำหรับใช้บริโภค

แต่ปัจจุบัน การทำอย่างนั้นต้องคิดแล้วคิดอีก เมื่อจากผลกระทบจากคลื่นที่มากขึ้น ทำให้การจะนำน้ำฝนมาใช้อาหารไม่ปลอดภัย โดยเฉพาะชุมชนบ้านเรือนที่ตั้งอยู่ใกล้กับโรงงานอุตสาหกรรมหรือบริเวณที่มีการจราจรหนาแน่น ล้วนมีความเสี่ยงจากฝนลงมอง ไปจากท่อไอเสีย วัันจากโรงงานสารเคมีต่างๆ โดยเฉพาะก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้ เชื้อเพลิงฟอสซิล คือ ชัลเฟอร์ไดออกไซด์ และออกไซด์ของไนโตรเจน ที่จะปนเปื้อนกับน้ำฝนที่ตกลงมา เกิดเป็นภาวะฝนกรด คือ มีค่าพีเอชต่ำกว่า 5.6 มีผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและสิ่งแวดล้อมอย่างมาก

ส่วนผลกระทบต่อสุขภาพอาจไม่รุนแรงแต่ในภาคการเดินทางอาจรวมตัวกับสารเคมีอื่นๆ ก่อให้เกิดหมอกควันที่เป็นอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้หายใจลำบาก โดยเฉพาะกับคนที่เป็นโรคหอบหืดหรือโรคทางเดินหายใจอื่นๆ อญ্তแล้วอาจการทำให้รุนแรงจนถึงแก้ชีวิตได้

การเก็บน้ำฝนอย่างปลอดภัยจึงไม่ควรห้องรับน้ำฝนที่ตักในช่วงแรกๆ ควรปล่อยให้ฝนตกหลังระยะหนึ่งก่อน เพื่อช่วยล้างสิ่งสกปรกในอากาศและหลังคาให้สะอาด ล้างภาชนะก่อนรับน้ำฝนและปิดให้มิดชิดเมื่อรองรับน้ำฝนเสร็จ

ก่อนนำน้ำบริโภคควรผ่านเครื่องดับชั่วคราวต้มให้เดือดอย่างน้อย 1 นาที นรีอเติมคลอริน ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากเชื้อโรคที่อาจบนเข้ามาได้



ເຫັບຈ້າ (ກາ)...ລາກ່ອນ

ຂໍ້ມູນ: ສໍານັກສຸຂະນິບາລວາຫາກແລະນຳ

ເຂີຍ...ອຸປະກຣນົດຄົວຮັວທີທຸກບ້ານຂາດໄມ້ໄດ້
ໄມ່ວ່າຈະໜັນ ສັນ ຊອຍ ກັບເນື້ອຫວີ່ອັກ ກົດຕ້ອງ
ໃຫ້ເຂີຍເພື່ອວ່ອງຮັບມືດທັງໝົ່ນ

ດັ່ງນັ້ນ ກາຣເລືອກໃຫ້ເຂີຍຈຶ່ງຈຶ່ງໃລ້ຈັກສັກນິດ
ໂດຍເຂີຍທີ່ນີ້ຍືນໃຊ້ໃນປັຈຸນ໌ນີ້ 2 ຊົນດ ດືອ ເຂີຍໄ້
ແລະເຂີຍພລາສຕິກ ຜູ້ໃຫ້ຄວາຣເລືອກເຂີຍທີ່ມີ
ພື້ນຜົວເຮີຍ ໄນມີຮອຍໝູດ ພຣີວ່ອງເໝອນລຶກລົງ
ຈົນໄ້ສາມາຮັດລ້າງທໍາຄວາມສະາດໄດ້ ສ່ວນກາຣ
ທໍາຄວາມສະາດເຂີຍງົດຕ້ອງທໍາຖຸຄຽກກ່ອນ
ແລະຫລັງກາຣໃຫ້ຈຳນວນ ໂດຍເຈັບເຂີຍທີ່ໃຫ້ທັນ
ແລ້ວສັດວົງ ຕ້ອງລ້າງຄວາບໄຟມັນອາກີເທົ່າສະາດໝາດຈົດ

ສໍາຫັບຮ້ານຄ້າທີ່ໄມ້ໄດ້ໃຫ້ເຂີຍຕລອດເວລາ
ຕ້ອງໃຫ້ຝາກໂຄບເຂີຍເພື່ອປັບກັນແມ່ລັງວັນຕອມ
ກາຣໃຫ້ເຂີຍທີ່ງຸກວິທີຕ້ອງແຍກເຂີຍສໍາຫັບ
ທັນວາຫາກສຸກ ດົບ ທີ່ອັກ ເພື່ອເປັນກາຣປັບກັນ
ເຊື້ອໂຮຄຮ່ວງວ່າວາຫາກສຸກກັບວາຫາກດົບ ແລະ
ກາຣເກັບບັກຫານັ້ນ ຕ້ອງເກັບເຂີຍໄວ້ໃຫ້ສູງກວ່າພື້ນ
ຄ້າເບີນເຂີຍໄ້ ຕ້ອງໜໍ້ານັ້ນນຳອາຜິ່ງແດດ
ເພື່ອປັບກັນເຫຼືອຮ້າທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນໄດ້ຈ່າຍທາກມີຄວາມຫັ້ນ
ນາກເກີນໄຟ

ເກຣະເບື່ອງກີ່ສັກປຽກ ເນື້ອນນຳມາໃຫ້ບັນ
ແກນທີ່ຈະໄດ້ປະໂໄຊຫົນ ກລັບເສັງຫຼວດຕ່ອເຊື້ອໄຮດ
ກີ່ໄດ້ຮາ ກີ່ໄຟຕ້ອບກາຣ



ໃຫ້ດຸບພລາສຕິກຜົດປະເກດ ເລື່ອປະເຮີບ

ຂໍ້ມູນ: ລຳນັກສຸຂາວິບາລາອາຫາຣແລະນຳ

ຖຸກວັນນີ້...ອາຫາຣປຽງສໍາເຮົາທີ່ວາງຂາຍກັນສ່ວນໃໝ່ມັກໃຫ້ຄຸງພລາສຕິກບຣຈຸອາຫາຣທັງຮ້ອນແລະເຢັ້ນກັ້ມແທບໃໝ່ນັ້ນ

ແຕ່ຍິງສະດວກເທົ່າໄໝ່ ບາງຄັ້ງກີ່ຕ້ອງຮະວັງໃຫ້ມາກື່ນດ້ວຍ ເພົະແມ່ເຄົ້າຫຣີອຝູ້ຊື້ອັບງາຍຍັງໄໝ່ທ່ານວົງຄຸນສມັບປັດທີ່ ແຕກຕ່າງກັນຂອງຄຸງພລາສຕິກແຕ່ລະໜິດ

ຊື່ຄຸງພລາສຕິກທີ່ໃຫ້ກັນໂດຍທ່າ່ໄປມີ 3 ປະເທດດ້ວຍກັນ ຄືວ

ຄຸງຮ້ອນ ມີລັກຂະແນ່ໄສມາກ ແລະມີຄວາມກະຮັດໆດ້າງກວ່າຄຸງເຢັນ ໄນຍືດທ່ານ ສາມາດບຣຈຸອງຮ້ອນແລະອາຫາຣທີ່ໄໝ່ມັນ ເພົະກັນຄວາມຮ້ອນໄດ້ລົງຈຸດນໍາດີດືອດ (100 ອົງຄາເຊີລ໌ເຊີຍ) ບາງໜົດທັນຮ້ອນໄດ້ເຖິງ 120 ອົງຄາເຊີລ໌ເຊີຍ

ຄຸງເຢັນ ມີລັກຂະແນ່ຄ່ອງເໜັງໄສ ດິນ ຍົດທ່ານພອສມົມຄວາ ໃຫ້ບຣຈຸອງທ່າ່ໄປ ອາຫາຣເຊື່ອເງິ່ນ ສາມາດ

ພະຄວາມເຢັນໄດ້ເຖິງ -70 ອົງຄາເຊີລ໌ເຊີຍ ແຕ່ກັນພະວັນໄດ້ໄໝ່ມັກນັກ

ຄຸງທີ່ວໜ້ອງກົ່ອນແກ້ມ ໄນປ່ອດກັຍລໍາຫວັບບຣຈຸອາຫາຣທີ່ເນື່ອງອາຫາຣສົມຜັກສັນຖຸໂດຍຕຽງໂດຍເຈພະອາຫາຣຮ້ອນທີ່ມີໄໝ່ມັນ ເຊັ່ນກລ້ວຍແກ້ ປາທ່ອງໂກໍ ແມ້ຈະມີກະຕາຊາວາງຮອງກັນຄຸງກົ່ມຕາມ ແລະທັນນໍາຄຸງປະເກທີ່ເຊີເຄີລ໌ທີ່ວໜ້ອງກົ່ອນແກ້ມທີ່ມີລື່ເໝັ້ມມາໃຫ້ນວາຫາຣ

ທາກນໍາຄຸງພລາສຕິກແຕ່ລະປະເກດມາໃໝ່ ໄນຢູ່ກົດຕ້ອງ ກົດຈະກຳໃໝ່ອາຫາຣທີ່ບຣຈຸນີ້ໄໝ່ປ່ອດກັຍແລະອາຈມີການປັນເປົ້ອນຂອງສາຣທີ່ເປັນອັນຕຽຍຈາກພລາສຕິກສູງອາຫາຣ ໂດຍຈະຄ່ອຍໆ ສະສົນໄວ່ຮ່າງກາຍທີ່ລະໜ້ອຍໆ ທຳມະນີເລີ່ມຕ່ວງຕ່າງໆ

ເກື່ອດວາມປ່ອດກັຍ...ກ່ອນບຣຈຸອາຫາຣ
ກຸກລອດ ອ່ານີ້ໄສໃຈແລະເລືອກໃຫ້ດຸບພລາສຕິກ
ໃຫ້ກັນປະເກດວ່ລ່ວ



ກົມຕະກັ້ວໃນກະດາຈເງິນ ກະດາຈກອບ



ການເພາກຮະດາຈເງິນ ກະດາຈທອງ
ໃນຊ່ວງເຫດກາລ ອີເພື່ອພິທີກຣມສຳຄັນຕ່າງໆ ຄືວັດທະນາ
ປະເພີຍຂອງຄົນໄທເຊື້ອສາຍເຈີນທີ່ປັບປຸງຕົວກັນມາ...
ແຕ່ຫລາຍໜ່າວາຈາຍງ່າວກວ່າ...ສ່ວນຜສນຂອງ
ສາຣເຄມີ່ນກະດາຈເງິນ ກະດາຈທອງ ມີຄູກຄວາມຮ້ວນ
ຂະນະເພາໄຟຈະທຳໃຫ້ເກີດໄວຮ່າຍຂອງສາຣຕະກັ້ວ
ພື້ນກະຈາຍ ທາກສູດດມເຂົ້າໄປຈະເປັນອັນຕຽຍ
ທັງຜູ້ທີ່ຈຸດທີ່ອຸ້ມ້າທີ່ອູ້ນໍາຮົວບັນຫາ ຂ້າງໄດ້ ເພຣະ
ໃນກະດາຈເງິນ ກະດາຈທອງ ມີສາຣຕະກັ້ວລານ
ໃນວິນາານເທິ່ງຄ່ອນໜ້າງສູງ ປະກາດ 20.8-85.6 ມີລັກຮັກ
ຕ່ອແຜ່ນ ສ່ວນໜິດທີ່ກາສີຈະມີວິນາານຕະກັ້ວປະກາດ
0.55 ມີລັກຮັກຕ່ອແຜ່ນ

ການສູດດມເອາສາຮ່າຍທີ່ປັນເປົ້ອນໃນອາການ
ເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍ ຈະທຳໃຫ້ຮະດັບສາຣຕະກັ້ວໃນເລືອດສູງ
ເມື່ອສະສົມໃນຮ່າງກາຍຈຳນວນນັກ ຈະກ່ອໄຫ້ເກີດ
ໂລທິດຈາງ ເຖິງເຄີຍຮະ ຫັກກະຕຸກ ມົດສົຕີ ໄກທຳການ
ຜິດປັກຕິແລະທຳໃຫ້ໄວຍໄດ້ໃຫ້ສຸດ

ການປ້ອງກັນ ຄືວັດທະນາໃນທີ່ອັນ
ອາກາສຄ່າຍເກມໄມ່ສະດວກ ຄວາເພາໄນທີ່ໄລ່ງແຈ້ງ
ຫົວເພາໃນນາງນະທີ່ມີດິຈິດ ເພື່ອປ້ອງກັນກາວຝູ້ກະຈາຍ
ຂອງເຄົາແລະຄວັນ

ປ່ອງກັນກົມຕະກັ້ວ ແລະ ໄກທຳການ
ສິ່ງແວດລ້ອມຕັບຂະນະ



ฟองน้ำล้างจาน... ซ่อนเชื้อโรค

ปัจจุบันอัตราตายจากเชื้อโรคต่างๆ มีอยู่รอบตัวเรา ไม่ว่าจะแม่กระถังสิ่งของเครื่องใช้ที่มีการใช้งานเป็นประจำอย่าง “ฟองน้ำล้างจาน” ที่เราคุ้นเคยกันดี เพราะทุกครัวเรือนต้องมีติดบ้าน เพื่อใช้ทำความสะอาดล้างคราบสกปรกของจานชาม และอุปกรณ์เครื่องครัวที่ใช้งานเสร็จแล้ว โดยพบว่าฟองน้ำล้างจานที่ผ่านการใช้งานนั้น หากไม่ล้างทำความสะอาดลิ้งสกปรกที่ติดอยู่ให้หมดไป ก็จะเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย “ชัลโมเนลล่า” ที่ติดมากับเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อกไก่ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคอาหารเป็นพิษและโรคอุจาระร้าวได้

เพื่อบำบัดน้ำยาในครัวล้าง หลังการซื้อน้ำยาล้างให้น้ำฟองน้ำล้างจานหรือแผ่นไนขัดมาล้างน้ำเปล่า ให้สะอาด และนำไปตากแดดทิ้งไว้ประมาณ 2-3 ชั่วโมง หรือใช้น้ำส้มสายชู 4 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำเปล่าครึ่งลิตร และนำฟองน้ำหรือแผ่นไนขัดแซ่บไว้ 1 คืน และต้องเปลี่ยนน้ำส้มสายชูทุกวัน หรืออาจใช้ผลิตภัณฑ์ล้างจานที่มีคุณสมบัติซ้ายบียง แบคทีเรียล้างทำความสะอาดฟองน้ำได้ เช่น กันแต่ตัวที่ดีที่สุดและง่ายที่สุดคือ ควรแยกฟองน้ำที่จะใช้ล้างภาชนะให้เหมาะสมกับแต่ละประเภท ไม่ว่าจะเป็น จาน ชาม กระถาง หรือแก้วน้ำ



กีฟฟาร์มล้างฟองน้ำ...ต้องไม่ลืมล้างฟองน้ำล้างจานให้สะอาดทุกครั้ง ก็จะช่วยขับชักเชื้อโรคที่ซ่อนอยู่ได้ดี



3 จุดเสี่ยงอันตรายใน “ส้วม”

“ส้วม” เป็นสถานที่ปลดทุกข์ทั้งในยามสุข และในยามฉุกเฉิน ซึ่งหากจำเป็นต้องใช้บริการ ส้วมสาธารณะ ลิ่งที่ต้องระวัง คือ อันตรายจาก เครื่องมือที่มองไม่เห็นนั่นเองค่ะ

จากข้อมูลการสำรวจของกรมอนามัยพบว่า จุดที่พบเชื้อโรคมากและเสี่ยงต่อการแพร่กระจายโรค 3 จุด คือ ที่จับสายฉีดชำระ พื้นห้องส้วมและ ที่รองนั่งส้วม ซึ่งล้วนเป็นลิ่งที่เราสัมผัสกัน แบบทุกวัน และมักมองข้ามหรือคาดไม่ถึงว่าจะเป็น 3 จุดอันตรายที่ต้องระวัง

ก่อนใช้ส้วมทุกครั้งจึงต้องมั่นใจว่าส้วมนี้สะอาด ปลอดภัย เพราะการใช้ส้วมสาธารณะที่ไม่สะอาด จะทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่พูนอยู่ คือ โรคอุจจาระร่วง และโรคปฏิค ตามมาได้



ข้อมูล: สำนักอนามัยลิ่งแಡลล์อ้ม

แต่การป้องกันภัยสามารถทำได้ด้วยการใช้ส้วมอย่างถูกวิธี โดยไม่ควรขึ้นเหยียบบนโถส้วม แบบชักโครก ไม่ทิ้งวัสดุอื่นออกจากกระดาษชำระลงในโถส้วม

radix nān rōkudzakurokutukordz
 นลัปการใช้ส้วม แล้วล้างมือทุกครั้งหลังการใช้ส้วมตัวบันดาล เกราะเดนท์จิ้งใช้บริการตัดใบกี๊ ต้อบการใช้ส้วมที่สะอาดบลอดอกก์ ลดเสี่ยง เนื้อเด่นเดี้ยวกันด-

ລັບຜັກສດ ພລໄມ້... ລດກົງປົກ

ຂໍ້ມູນ: ສຳນັກສຸຂາກົບລາຄາຫາຮແລະນ້ຳ

ທຸກວັນນີ້ ກາຈະເລືອກຊື່ອຜັກສດ ພລໄມ້ ແຕ່ລະຄຣິງ ກີ່ຕັ້ງດູແລ້ວຊື່ເພື່ອໃໝ່ແນ່ຈາວັນປອດກັຍ ຈົງໆ ເພື່ອບາງຄຣິງຜັກສດ ພລໄມ້ ທີ່ມີສັນສາຍງານ ພລາກຫລາຍໜິດທີ່ວາງໝາຍກັນໜັນ ກລັບພບວ່າປາປັນເປົ້ອນ ເຊື້ອໂຄດຫີ່ວ່າສາຮເຄມີທີ່ເປັນອັນຕຽຍຕ່ອງ ສຸຂາພາເວາ ໃນຈຸານຜັບວິໂກຄົງທີ່ອັນຕຽຍໃຫ້ຄວາມໄລ່ໃຈໃນການເລືອກຊື່ອ ແຕ່ລະຄຣິງໃຫ້ມາກ່າວ ທາກໄມ້ແນ່ຈາວັນຜັກສດແລະຜຸລໄມ້ ທີ່ຈີ່ອມາຮັບປະການນັ້ນປລອດກັຍຈາກສາຮເຄມີ ຫີ່ວ່າສິ່ງປັນເປົ້ອນອື່ນໆ ທີ່ໄມ້ກີ່ຕັ້ງດູແລ້ວຢືນຢັນ ອີ່ຕັ້ງແຕ່ຮ້ອຍລະ 6 ປຶ້ງຮ້ອຍລະ 92 ທີ່ຈີ່ອາໄຫຼວດສັນຍາກົບລາຄາຫາຮແລະນ້ຳ ແລະຜຸລໄມ້ປັບໜີດ ຈະໜ່ວຍທຳຄວາມສະວັດໄດ້ມາກັ້ນ

ອຍ່າງນ້ອຍ 2 ນາທີ ທີ່ຈີ່ອໃຊ້ສາຮລະລາບູ່໌ນ່າ ໃນການລັງຫີ່ວ່າສັນຍາກົບລາຄາຫາຮແລະນ້ຳ 5 ນາທີ ເຊັ່ນ ນໍາເກລືອ້ອ ນໍາປຸນຄລອຣິນ ນໍາສັ້ນສາຍຫຼຸ ນໍາໂໂດາ ດ່າວັບທິມ ທີ່ຈີ່ອນ້າຍາລັງຜັກ ແລ້ວລັງອອກດ້ວຍໜໍາສະວັດ 1-2 ຄຣິງ ຜົ່ງວິທີການຕ່າງໆ ເຫັນຈະໜ່ວຍດສາຮເຄມີ ກລຸມທີ່ໄມ້ດູດຊົ່ມ ໄດ້ແກ່ ເມທິລພາຣາໄຣອອນ/ ມາລາໄຂອອນ ໄດ້ຕັ້ງແຕ່ຮ້ອຍລະ 6 ປຶ້ງຮ້ອຍລະ 92 ທີ່ຈີ່ອາໄຫຼວດສັນຍາກົບລາຄາຫາຮແລະນ້ຳ ແລະຜຸລໄມ້ປັບໜີດ ຈະໜ່ວຍທຳຄວາມສະວັດໄດ້ມາກັ້ນ

**ລອບບົງບັດຕາມຊູ ເກື່ອເຮາຈະໄດ້
ຮັບປະການຜັກສດແລະ ພລໄມ້ກີ່ສະວັດ
ປລອດກັກ ແກ່ມໜ່ວຍລດກົງປົກກີ່ນັ້ນມາ
ອັດວ່ວຍ**





ระวังภัยมือดี ในการซื้อของขวัญ

ข้อมูล: สำนักสุขอนามัยอาหารและน้ำ

การมอบกระเช้าของขวัญถือเป็นการ
มอบความสุขให้แก่กันและกัน

แต่กระเช้าของขวัญที่จำหน่ายนั้น (ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเครื่องจะป้อง) หากไม่ลังเกตให้เด้ออาจได้กระซิษที่ไม่คุณภาพ กระป๋องบุบบูบบูน และหม้ออาบยาดเจ้า เมื่อบริโภคเข้าไปจะบีบเน้นต่ำรายต่อสุขภาพ เพราะเครื่องจะป้องที่มีการป่นเปื้อนชื้อจุลินทรีย์ จะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเส่ กลิ่น รส และคุณค่าของอาหาร โดยเฉพาะเชื้อโรบูหลินัม ซึ่งเป็นพิษต่อระบบประสาทอย่างรุนแรง 乃เมื่อกำรกรินห้ามพิษจะแสดงอาการให้เห็นภายใน 2-4 ชั่วโมง ทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน มีการอัมพาต ของกล้ามเนื้อต่างๆ สายตาเริมพร่ามองเห็นเป็นภาพชัด ซึ่ง ร่วง กลืนอาหารไม่สะเดาจากลิ้นและคงไม่ออกเสียงเพราะไม่สามารถถกเล็บม้าลายได้ กล้ามเนื้อตันคออ่อนแรงจนยกหัวใจไปไม่ขึ้น ผู้ที่ได้รับเชื้อจุลินทรีย์ประเภทนี้มักเสียชีวิตด้วยระบบหายใจล้มเหลว และหัวใจหยุดเต้น ลับพลันภายใน 3-6 วัน หลังจากรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย

การป่นกันจึงควรให้ความใส่ใจลังเกตให้ต่อก่อนจะตัดสินใจซื้อกระเช้าประเภทดังกล่าว

ชี้งกรมอนามัยมีวิธีการลังเกตและเลือกซื้อกระเช้า ปีใหม่ที่ปลอดภัยมาฝากกันค่ะ

สิ่งแรกที่ต้องลังเกต คือ ต้องดูฉลากเลขทะเบียนตัวอาหาร ซึ่ง แล้วที่ตั้งสถานที่ผลิต วัน เดือน ปี ที่ผลิต ซึ่งบอกรายวันตุลาจีวบปันในอาหาร นำหันกลับด้าน ศินคำที่อยู่ในกระเช้า รวมทั้งลักษณะของเครื่องจะป้อง ต้องไม่บวม ไม่บุบบูน ไม่เป็นสิ่ม รวมถึงจะเห็นกระบวนการป่นต้องไม่มีรอยร้าว เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อจุลินทรีย์ขึ้นภายในจะป้องได้ ที่สำคัญคือ ฉลากต้องระบุเครื่องหมาย ออย. มีเลขสารบบอาหารและที่อยู่ของผู้ผลิตที่ชัดเจน

แต่หากต้องการความปลอดภัยและประหยัดเงินในกระเช้า รีบสามารถเปลี่ยนการเลือกซื้อกระเช้าปีใหม่ ประเภทเครื่องจะป้องมาเป็นการมอบกระเช้า พักผลไม้หลักสี่ กระเช้าข้าวกล้อง กระเช้าไก่หรือสารพัดลินคำที่เป็นอาหารหรือผลิตภัณฑ์ที่ต้องสุขภาพ ก็จะเป็นทางเลือกที่อย่างกันแน่น

**ซึ่งไม่เกี่ยวข้องแต่จะสร้างความกังวลให้ใน
กันผู้รับนแล้ว แต่เป็นการมองสุขภาพดีด้วย**

ຄນະພັ້ງດັກ

ທີ່ມີກົດໝາຍ :

ນພ.ວິຫຼະ ເພິງຈັນທິ
ນພ.ັນລູພຣ ວົງໝໍ່ຄຸ້ມທີກາກ
ກພ.ສູວາ ເຈີ່ຍຮມນີໂຕຕັ້ຍ
ນພ.ຮັງຊ້ຍ ເລົກວິໄລວັນພົງ
ນພ.ດັນຍ ອີວັນດາ

ອົບດືກກມອນນຳຍ
ຮອງອົບດືກກມອນນຳຍ
ຮອງອົບດືກກມອນນຳຍ
ຮອງອົບດືກກມອນນຳຍ
ຮອງອົບດືກກມອນນຳຍ

ກອງນຽມນາເຖິກາ :

ນາງສູວາດາ ສາວບຸນ
ນາຍສົມເກີຍເຕີ ປົງປົງ
ນາຍຄົມກົງ ການດີ
ນາງສາວປະວິນໆນຸ່ງ ກາງຢູນຂຈົກດົ່ງ
ນາງສາວຮັກ ຄູ່ທາກອງເຈົ້າ
ນາງສາວດຸລິດາ ພຸຖືຮີໄສຍ

ຜູ້ອໍານວຍກາກລຳໜັກລື່ອສາຮແລະຕອບໄຕຄວາມເສື່ອງ
ນັກປະຫາສັນພັນໜີ້ໜ້ານາງກາກ
ນັກປະຫາສັນພັນໜີ້ໜ້ານາງກາກ
ນັກປະຫາສັນພັນໜີ້ໜ້ານາງກາກ
ນັກປະຫາສັນພັນໜີ້ໜ້ານາງກາກ
ນັກປະຫາສັນພັນໜີ້ໜ້ານາງກາກ

ຊື່ອໜັງສືອ :

ອນນຳຍໄກລ້ຳຕ້ວ



9 786161128937

ISBN :

ຈັດພິມໂດຍ :

ສໍານັກສື່ອສາຮແລະຕອບໄຕຄວາມເສື່ອງ ກມອນນຳຍ

ພິມພົມຮັກທີ 1 :

ຈຳນວນ 2,500 ເລີ່ມ



ອານັຍໃກລັດວ



ກຮມອນນາມີ
DEPARTMENT OF HEALTH

www.anamai.moph.go.th



ກຮມອນນາມີ ກະທຽວງສາຂາອົນສຸປ

ເລບທີ 88/22 ມ.4 ຕ.ຕລາຕຫວັນ ດ.ຕົວານບຖ້າ ອ.ເມືອນ ຈ.ນະຄອນ ປ.0-2590-4000