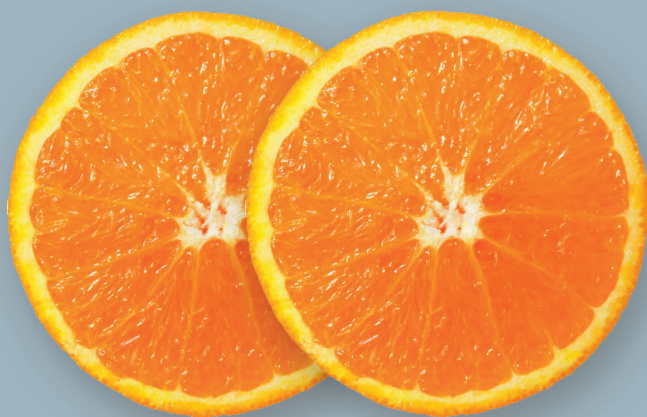


HEALTHY SECRET



เรื่อง(ไม่)ลับ สุขภาพดี

HEALTHY SECRET

เรื่องไม่(ลับ) สุขภาพดี

การใช้ชีวิตในยุคดิจิทัล

ความทันสมัยของเทคโนโลยี และการเปลี่ยนแปลงของสังคม

ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ยังมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้นเท่าไร

ก็อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้เสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพตามมาอีกเท่านั้น

การส่งเสริมสุขภาพและจัดการด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม

เป็นภารกิจที่กรมอนามัยได้ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

เพื่อหวังสร้างสุขภาพดีให้กับคนไทยทุกกลุ่มวัย

เป็นเรื่องสำคัญ ที่ทุกคนต้องเกิดความตระหนัก เรียนรู้ เข้าใจ

พร้อมนำไปใช้ในการสร้างสุขภาพดี

HEALTHY SECRET เรื่อง(ไม่)ลับ สุขภาพดี

เป็นอีกหนึ่งช่องทางสื่อที่มีส่วนช่วยให้ทุกคน

เข้าใจถึงวิธีการ และคุณค่าของการสร้างสุขภาพดี

รู้วิธีจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมได้ด้วยตนเอง

เริ่มต้นตั้งแต่วันนี้

เพื่อผลลัพธ์คือสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

กรมอนามัย

มิถุนายน 2562



สารบัญ

ป้องกัน...โรคมะเร็งปากในหญิงสู้งวัย	4	“สู้งวัย” ขยับ..ต้านโรค	25
กินดี สุขภาพดี	5	ไม่ป่วยง่าย ในหน้าฝน	26
“กระเทียม” ไร้เทียมทาน	6	กินปลาส้ม ปลาร้า (ให้) ปลอดภัยอย่าไปโต้ตอบ	27
วิ่งถูกวิธี ลดการบาดเจ็บ	7	กินทุเรียน (แต่) พอดี ไม่เสี่ยงโรค	28
รู้ไว้..ก่อน “กระโดดเชือก”	8	10 วิธี ทำให้ชีวิตยืนยาว	29
Save Sex ด้วยถุงยางอนามัย	9	๙ อย่างเพื่อสร้างลูก	30
ลดน้ำหนัก เด็กเริ่มอ้วน	10	“ของขวัญ 5 ป.” สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ	31
ออกกำลังกายในช่วงฝนสูง	11	“พร.บ. นมผง” ปกป้องแม่ไทย ให้รู้เท่าทัน	32
รองเท้าออกกำลังกาย เลือกให้เป็น	12	แนะ 3 ส. เก็บอาหารถูกหลักสะอาดปลอดภัย	33
“อาหารกระป๋อง” เช็กก่อนซื้อ ชัวร์ก่อนกิน	13	พืชน้ำนม ดูแลได้ ตั้งแต่ซั่แรก	34
หนาวนี้...ไม่มีป่วย	14	สู้งวัย...ขับถ่ายดี	35
เช็ก 7 ข้อ ก่อน “ปั่น”	15	หินปูน...เรื่องหิน หิน	36
มหัศจรรย์ยีสต์สาวะ	16	ไข่มุน...กินอย่างไร จึงจะดี	37
9 เทคนิคช่วยให้นอนหลับง่าย	17	สู้งวัย (ต้อง) ใส่ใจช่องปาก	38
“ผงชูรส” กินมากเสี่ยงป่วยโรคไตตาการจีน	18	ดูแลอย่างไร...เมื่อใส่เครื่องมือ “จัดฟัน”	39
ปลูกต้นไม้ ลดฝุ่น	19	ปลา.....อาหารของคนฉลาด	40
ผัก ผลไม้ ช่วยภาวะขาดน้ำ	20	อาหาร(ที่)ควรเลี่ยง เสี่ยงโคเลสเตอรอลสูง	41
‘ขนมจีน - แกงกะทิ’ เมนูสุขภาพ หน้าร้อนควรเลี่ยง	21	ทางออก...ของคนดื่มหมแล้วท้องเสีย	42
ภัยเงียบ!! อาหาร หน้าโรงเรียน	22	เดิน เดิน วันละนิด เพื่อชีวิตที่ดีกว่า	43
สร้างสุข (ภาพ) วัยทำงาน	23	สุขภาพดีด้วยการ ‘เดินช้า’	44
ร่วมมือกัน ลดปริมาณน้ำเสีย	24	เด็กเล็กดื่มนมเปรี้ยว เสี่ยงฟันผุ	45



นมแบบไหน...ที่ผู้สูงวัยควรดื่ม	46	ไม่อยากท้อง.....ต้องป้องกัน	67
เมื่อร่างกาย (อยาก) สูง	47	ผัก...สร้างน้ำมัน	68
พิชิต...อ้วนลงพุง	48	รู้ทัน.....กันโรค	69
อาหารป้องกันสิว	49	ห้องสะอาด ปลอดภัย (Clean Room)	70
เทศกาลไหนๆ ก็กินได้หายห่วง	50	จะอาบน้ำให้น้องหนู.....ต้องรู้จริง	71
10 ผลไม้ให้วิตามินอีสูง	51	กินยาเม็ดคุมกำเนิดอย่างสุขใจ ไร้กังวล	72
กินไข่ควรมักผลไม้ ร่างกายฟิต	52	จัดเตียงนอนเด็กทารก ให้ปลอดภัย	73
ออกกำลังกายกลางแจ้ง เสี่ยงโรคลมรั้น	53	น้ำสะอาด ดื่มแล้วดี มีประโยชน์	74
ขับรถ ไม่ชดทาแฟเกิน 4 แก้ว	54	จะอาบน้ำให้น้องชาย.....อย่างไรดี	75
4 ร. สกัดโรคมือ เท้า ปาก	55	สัญญาณบอกเมื่อ “ท้อง”	76
กิน “มือเช้า” ก่อนออกกำลังกาย	56	มีเวลาน้อย...ก็ออกกำลังกายได้	77
เครื่องดื่มเกลือแร่กับนักกีฬา	57	ผักพื้นบ้าน ผลไม้ ด้านหัวใจ	78
กิน ‘พริก’ ให้ปลอดภัย ได้ประโยชน์	58	“รูปสัน” ลดคว้น ลดฝุ่น	79
ตะเกียบ(ไม้) ใช้ซ้ำ เสี่ยงอันตราย	59		
น้ำประปาปลอดภัย ตั้งทิ้งไว้ ลดกลิ่นคลอรีน	60		
กินอาหาร หลังก่อน ‘เจ’	61		
เทคนิคเก็บน้ำฝน ลดการปนเปื้อน	62		
5 กฎเหล็ก คุณเข้มถึน้ำอาคารสูง	63		
ตะแกรง ปิ้ง-ย่าง ล้างถูกหลักสุขาภิบาล	64		
หมั่นหญิงหมั่นชาย....เรื่องจริงที่ทำงาน	65		
เมื่อเด็กไม่อยากไปโรงเรียน	66		

ป้องกัน... โรคกระดูกพรุน ในหญิงสูงอายุ

ข้อมูล : สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

โรคกระดูกพรุน คือ สภาวะที่กระดูกมีความแน่นน้อยลง ทำให้กระดูกบางและเปราะ หักง่ายขึ้น ทำให้เจ็บปวดและทรมาณมาก

กระดูกที่พรุนยังโค้งงอผิดรูปร่าง ทำให้เดินลำบาก และมีอาการปวดหลัง หากเกิดอุบัติเหตุล้มลงหลั้มอาจทำให้กระดูกหักได้ ซึ่งพบมากในผู้สูงอายุเนื่องจากมีการสร้างกระดูกน้อยกว่าการทำลาย ทำให้กระดูกไม่แข็งแรง โดยเฉพาะหญิงหมดประจำเดือนหรือตัดรังไข่ออกทั้งสองข้าง รวมทั้งคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย และได้รับอาหารที่มีแคลเซียมน้อย ซึ่งจุดที่พบว่าหักบ่อยได้แก่ ข้อมือ กระดูกสันหลัง และสะโพก

การป้องกันโรคนี้ จึงควรเริ่มตั้งแต่ในวัยเด็ก ด้วยการกินอาหารที่มีแคลเซียมมาก โดยเฉพาะนม ควรจะดื่มตั้งแต่เด็กจนเป็นผู้ใหญ่ ส่วนกลุ่มผู้สูงอายุควรดื่มนมประเภทพร่องมันเนย กินปลาเล็กปลาน้อย ปลาซาร์ดีนกระป๋อง และผักใบเขียว ดื่มน้ำที่จืดดื่มเหล้า

และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอก็จะลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคกระดูกพรุนได้





กินดี สุขภาพดี

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

พฤติกรรมมาริณของแต่ละบุคคลมีส่วนสัมพันธ์กับสุขภาพอย่างยิ่ง

แต่หากเลือกกินอาหารเฉพาะอย่าง หรือเลือกกินอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำๆ อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหาร และเจ็บป่วยบ่อยได้ง่ายขึ้น ทางที่ดิลองหันมาใช้หลัก 3 ล. เลือกกินอาหารเพื่อช่วยสร้างสุขภาพดีให้กับตนเอง

- เลือกกินอาหารถูกหลัก กินให้ครบทั้ง 5 หมู่ คือ 1) โปรตีน จากนม ไข่ เนื้อสัตว์ต่างๆ 2) คาร์โบไฮเดรต จาก ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล 3) ไขมันจากพืชและสัตว์ 4) แร่ธาตุ จากผักใบเขียวและพืชผักชนิดต่างๆ และ 5) วิตามินจากผลไม้ชนิดต่างๆ
- เลือกกินอาหารหลากหลาย ไม่กินอาหารซ้ำๆ ติดต่อกันหลายมื้อ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน
- เลือกกินอาหารลดหวาน มัน เค็ม หลีกเลียงการกินอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด เผ็ดจัด และควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันมากเกินไปด้วย

ที่สำคัญ...ในแต่ละมื้อควรกินอาหารในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ไม่มากหรือน้อยจนเกินไปเพื่อสุขภาพดี ลดป่วย ลดโรค

“กระเทียม”

ไร้เทียมทาน

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

กระเทียม เป็นสมุนไพรที่นิยมใช้กันมานาน

นอกจากจะกินสดๆ ได้แล้วยังนำมาเป็นยารักษาและบรรเทาโรคต่างๆ ได้ด้วย เพราะสารประกอบในกระเทียม มีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนท์ มีฤทธิ์ในการช่วยลดความดันโลหิตช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่ม หรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด

สำหรับผู้ป่วยที่มีระดับโคเลสเตอรอลสูง ถึงแม้ว่ากระเทียมจะสามารถลดระดับโคเลสเตอรอลลงได้ 9-12 เปอร์เซ็นต์ แต่ก็ไม่สามารถลดลงมาอยู่ในเกณฑ์ปกติได้ ควรลดอาหารไขมันสูงและโคเลสเตอรอลสูงร่วมกับการกินกระเทียมจะดีกว่า ส่วนคนที่ เป็นโรคหัวใจ โรคเมหะเร็ง กระเทียมก็ไม่สามารถใช้แทนยาแผนปัจจุบัน และไม่สามารถใช้แทนอาหารได้ ส่วนผู้ที่กินยาต้านการแข็งตัวของเลือด (anticoagulant) ควรปรึกษาแพทย์ ก่อน หรือผู้ที่เตรียมตัวผ่าตัด ควรดื่มนกระเทียม 1-2 ถ้วยต่อวัน

สิ่งที่ต้องระวังอีกประการหนึ่งคือ การกินกระเทียมในปริมาณสูงอาจก่อให้เกิดอาการคลื่นไส้ ระคายเคืองต่อกระเพาะ ทำให้ลมหายใจมีกลิ่น

คนที่สุขภาพดีอยู่แล้วจึงควรกินกระเทียมเพื่อป้องกันหรือลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ แทน





วิ่งถูกวิธี ลดการบาดเจ็บ

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

ทุกวันนี้ คนไทยสนใจหันมา “วิ่ง” กันมากขึ้น

เพราะการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องมีอุปกรณ์เยอะ สามารถวิ่งได้ในหลากหลายสถานที่ที่เอื้ออำนวย แต่สิ่งที่ต้องรู้จักและปฏิบัติให้ถูกวิธีก็คือท่าทางการวิ่ง

ท่าวิ่งที่ถูกต้องคือ ลำตัวและศีรษะตั้งตรง แขนขาปล่อยตามสบาย ศอกงอเล็กน้อย แกว่งตามจังหวะการวิ่ง กำมือ หลวมๆ วิ่งลงส้นเท้าก่อน จากนั้นถ่ายน้ำหนักมาที่ฝ่าเท้าแล้วใช้ปลายเท้าดันไปข้างหน้า ไม่ควรพยายามก้าวเท้าให้ยาวออกไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย โดยการวิ่งเพื่อสุขภาพจะแตกต่างไปจากการวิ่งเพื่อแข่งขันเพราะจะเน้นไปที่การทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่บาดเจ็บ

การวิ่งเพื่อสุขภาพจะเริ่มต้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ยิ่งถ้าเป็นคนที่ไม่เคยวิ่ง ออกกำลังกายมาก่อน หรือไม่เคยวิ่งมานานแล้ว เช่น ผู้สูงอายุ และคนที่มีน้ำหนักตัวมากๆ ต้องเริ่มด้วยการเดินก่อน อาจเดินเรื่อยๆ เป็นเวลา 20 นาทีในวันแรกๆ พอเข้าสัปดาห์ที่สอง จึงค่อยออกวิ่งอย่างช้าๆ ถ้าเหนื่อยก็เปลี่ยนเป็นเดิน หายเหนื่อยก็วิ่งต่อจนครบ 20 นาที หลังจากนั้นก็ค่อยๆ เพิ่มการวิ่งทีละน้อย จนสามารถวิ่งได้ตลอดเวลา 30 นาที

ส่วนจะวิ่งเร็วหรือช้าแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและความพร้อมของแต่ละคนเป็นสำคัญ

รู้ไว้..ก่อน “กระโดดเชือก”

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



เมื่อก่อนหลายคนอาจคิดว่า การ
“กระโดดเชือก” เป็นการออกกำลังกายของนักมวย
หรือ นักฟุตบอลเท่านั้น เพราะต้องใช้พลังขามาก
เป็นพิเศษ

แต่ปัจจุบันการกระโดดเชือกได้กลายเป็น
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับคนทั่วไป โดยมี
อุปกรณ์และวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องดังนี้

- เชือก

ต้องมน้ำหนักพอดีไม่หนักหรือเบาเกินไป
เวลาใช้จะได้ไม่พ่นเป็นเกลียว และต้องมีความยาว
พอดีกับเท้าทั้งสองข้าง ทดสอบด้วยการเหยียดตรง
กลางแล้วดึงให้ตึง ปลายเชือกอยู่ระดับอกแสดงว่ายาว
พอดี ส่วนรองเท้าที่ใช้ควรเลือกพื้นนุ่มๆ เลือและ
กางเกงต้องเลือกที่ทะมัดทะแมงด้วย...

- คนหัดใหม่

ควรกระโดดค่อยๆ ช้าๆ ไม่ต้องสูงมาก
แค่เท้าพื้นเชือกก็พอ และควรจกระโดดทีละเท้าก่อน
เพราะจะเหนื่อยน้อยกว่ากระโดดทั้งสองเท้าพร้อมกัน

- แขนและข้อศอก

ต้องแนบข้างลำตัวกว้างเฉพาะมือและ
ปลายข้อมือเท่านั้น และต้องย่อเข้า เพื่อลดแรง
กระแทกด้วย

- ระยะเวลาที่กระโดด

ช่วงเริ่มต้นควรเริ่มกระโดดแค่ 20 วินาที
จากนั้นค่อยๆ เพิ่มขึ้น และให้ได้อย่างน้อยวันละ
10 นาที ความเร็วที่เหมาะสมจะอยู่ที่ประมาณ 70-80 ครั้ง
ต่อนาที หากชำนาญแล้วค่อยเพิ่มเป็น 100 - 400 ครั้ง
ต่อนาที

ข้อควรระวังคือผู้ที่ เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม
หรือมีอายุมากกว่า 60 ปี ไม่ควรออกกำลังกายด้วย
การกระโดดเพราะอาจเกิดอาการบาดเจ็บ ส่งผลเสีย
ต่อสุขภาพในระยะยาวได้

Save Sex ด้วยถุงยาง อนามัย

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ถุงยางอนามัย เป็นวิธี
คุมกำเนิดที่นิยมใช้กันเพราะหาซื้อง่าย
มีให้เลือกหลายรูปแบบ หลายกลิ่น หลายสี
ที่สำคัญคือ ใช้ง่าย

การใช้ถุงยางอนามัยก็เพื่อ
ป้องกันการท้องที่ไม่พร้อม

ผู้ชายที่ใช้ถุงยางอนามัย
ขณะมีเพศสัมพันธ์และมีความรู้ลึกถึง
จุดสุดยอดก็จะหลั่งน้ำอสุจิออกมาทาง
ส่วนปลายของอวัยวะเพศ ถุงยางอนามัย
จะกักเก็บน้ำอสุจิที่หลั่งออกมาไม่ให้ไหล
เข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิง ตัวอสุจิ
จึงไม่สามารถผ่านเข้าไปผสมกับไข่ได้
จึงไม่เกิดการปฏิสนธิ

ถุงยางอนามัยจะมี
ประสิทธิภาพมากหากใช้ให้ถูกวิธี
เพราะนอกจากจะป้องกันการท้องแล้ว
ยังป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์ได้อีกด้วย



ลดน้ำหนัก เด็กเริ่มอ้วน



ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ผลเสียจากโรคอ้วนในเด็กนั้นมีมากมาย ทำให้เหนื่อยง่าย มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติส่งผลกับบริเวณ ข้อต่อของกระดูก เวลาจะเดินไปไหนก็จะปวดตามข้อได้ง่าย เด็กจึงควรได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก่อนจะกลายเป็นเด็กอ้วนด้วยวิธีการง่ายๆ ดังนี้

- เพิ่มการกินผักใบเขียวเข้มให้ได้มี้อละ 4 ช้อนกินข้าวทุกมื้อ กินผลไม้รสไม่หวานและเพิ่มอาหารที่เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดีพวกเนื้อสัตว์ ไข่ รวมทั้งกินอาหารที่เป็นแหล่งแคลเซียม พวกนมพร่องไขมันวันละ 2 - 3 แก้ว หรือกินปลาเล็กปลาน้อยแทนเป็นบางมื้อ

- ลดขนมที่ทำจากแป้ง ขนมกรุบกรอบ และเครื่องดื่มรสหวานทุกชนิด เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน นมเปรี้ยว นมปรุงแต่งรสต่างๆ รวมทั้งขนมหวานทุกชนิด

- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอด ผัดที่ใช้ไขมันมาก อาหารใส่กะทิ เนื้อสัตว์ติดมันและหนัง อาหารแบบฝรั่งที่ใส่น้ำมัน เนยเทียม และครีมมาก เช่น พิซซ่า ไส้กรอก เค้ก คุกกี้ โดนัท โดยเปลี่ยนมากินอาหารพวกนี้ ต้ม ย่างที่ไม่ไหม้แทน

- สร้างนิสัยดื่มน้ำสะอาด อย่างน้อยวันละ 6 แก้วสำหรับเด็กประถมต้น และ 8 แก้วสำหรับเด็กประถมปลาย และดื่มน้ำเพิ่มขึ้นเมื่อออกกำลังกาย

- เพิ่มกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม คือ การเดิน ขี่จักรยาน หรือการว่ายน้ำ รวมทั้งการให้เด็กได้ช่วยเหลืองานบ้าน ทำสวน ช่วยล้างรถ เป็นต้น

- ไม่นอนอน ไม่นอนดึก นอนให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 8-9 ชั่วโมง ช่วงเวลานอนนี้ร่างกาย จะมีการหลั่งฮอร์โมนแห่งการเจริญเติบโตออกมามากที่สุด ฮอร์โมนการเจริญเติบโตนี้จะทำหน้าที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์กระดูก ทำให้กระดูกยาวขึ้น ช่วยเพิ่มความสูงได้

จึงต้องอาศัยความร่วมมือทั้งจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และคุณครูทุกคน เพื่อช่วยกันปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเด็กเริ่มอ้วน

ออกกำลังกาย ในช่วงฝุ่นสูง

ข้อมูล : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

ในช่วงวิกฤติฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ผู้ที่รักการออกกำลังกายกลางแจ้ง ต้องพึงระวังและให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก

เพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพควรติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองก่อนไปออกกำลังกายทุกครั้ง หากพบค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 สูงกว่า 90 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ควรงดการออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือกิจกรรมทางกายที่ใช้แรงอย่างหนัก ได้แก่ วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นฟุตบอล และเทนนิส เป็นต้น เนื่องจากก็พาในประเภทนี้ทำให้อัตราการหายใจเพิ่มมากขึ้น โอกาสที่ฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศจะเข้าไปในปอดก็เพิ่มมากขึ้นด้วย แถมยังส่งผลต่อระบบหัวใจและปอด ทำงานหนักขึ้นอีกด้วย

นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเช้าและบริเวณที่มีฝุ่นสูง เช่น ริมนถนน และไม่ควรใส่หน้ากาก N95 ขณะออกกำลังกายโดยเด็ดขาด ส่วนสถานที่ออกกำลังกายให้เปลี่ยนเป็นออกกำลังกายภายในอาคาร เช่น โยคะ เข้าฟิตเนสแทน หรือเปลี่ยนมาออกกำลังกายในสวนสาธารณะก็จะเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากบริเวณที่อยู่ห่างจากถนน จะมีฝุ่นน้อยกว่า และต้นไม้จะช่วยกรองฝุ่นได้

รองเท้าออกกำลังกาย

เลือก

ให้

เป็น



ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

“รองเท้า” เป็นอุปกรณ์สำคัญอย่างหนึ่งที่ใช้ในการออกกำลังกาย ต้องรู้จักเลือกรองเท้าที่ดีและมีคุณสมบัติ เหมาะกับตัวเองและชนิดกีฬา

รองเท้าที่ใช้ออกกำลังกายนั้น ต้องเลือกให้พอดีกับรูปเท้าและเหมาะสมกับประเภทกีฬา ซึ่งการเลือกรองเท้า มีผลต่อประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหวและสุขภาพของผู้ออกกำลังกายด้วย ถ้าใช้รองเท้าผิดประเภทอาจทำให้เกิดผลเสียต่อข้อต่อและข้อเท้า

คุณสมบัติที่ดีของรองเท้านั้นต้องช่วยลดแรงกระแทกและการบาดเจ็บที่เป็นอันตรายต่อข้อเท้า ฝ่าเท้า นุ่ม กระชับตามรูปของอุ้งเท้า และต้องมีเครื่องรองรับส่วนต่างๆ ของเท้า นับตั้งแต่นิ้วเท้า อุ้งเท้า ด้านในและนอก ข้อนิ้วเท้า สันเท้า ข้อเท้า และเอ็นร้อยหวาย



“อาหารกระป๋อง” เช็กก่อนซื้อ ชัวร์ก่อนกิน

ข้อมูล : สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

อาหารสำเร็จรูปที่บรรจุมาในกระป๋อง ถือเป็นประเภทอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากมีราคาไม่แพง และสะดวกรวดเร็วในการปรุงประกอบ

การเลือกซื้ออาหารกระป๋องที่ปลอดภัยต้องเลือกที่ได้มาตรฐานและคุณภาพดี โดยให้สังเกตภายนอกกระป๋อง ต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ไม่มีสนิม ไม่บุบ และไม่โป่งพองในส่วนใดส่วนหนึ่ง และต้องระบุวันที่ผลิตและหมดอายุไว้อย่างชัดเจน

หากเป็นอาหารที่อุ่นได้ เมื่อเปิดแล้วต้องเอาอาหารที่อยู่ในกระป๋องนั้นใส่ภาชนะอื่นแล้วทำการอุ่นให้เดือดประมาณ 5 นาที ห้ามอุ่นอาหารทั้งกระป๋องโดยเด็ดขาดเพราะจะเกิดอันตราย จากสารเคลือบหรือว่าโลหะที่จะละลาย ปนมาในอาหาร ก่อให้เกิดอันตรายได้ ส่วนอาหารกระป๋องที่เปิดแล้วหากกินไม่หมด ต้องถ่ายใส่ภาชนะที่สะอาดมีฝาปิดมิดชิด แล้วเก็บไว้ในตู้เย็น จะทำให้อาหารกระป๋องนั้นไม่เสียเร็ว ก่อนนำมากินในมื้อต่อไปควรอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง



หนาวนี้... ไม่มีป่วย

ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

เมื่อเข้าช่วงหน้าหนาว สิ่งที่ต้องใส่ใจ
เป็นพิเศษคือพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองง่ายๆ
แต่ได้ผลดี

- สวมใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด
- ล้างมือบ่อยๆ เพื่อป้องกันเชื้อโรค
- หากริมฝีปากแห้งแตก ให้ทาลิปมัน

หรือลิปบาล์มบ่อยๆ

- การออกกำลังกาย สม่ำเสมออย่างน้อย
สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที ก็เพียงพอที่จะเกิด
ภูมิคุ้มกัน

- กินอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบ 5 หมู่
เน้นผักและผลไม้สดเพราะมีวิตามินสูง เช่น ส้ม ฝรั่ง

- เลือกเมนูอาหารที่มีเครื่องเทศที่มี
รสเผ็ดร้อน เพื่อกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดในร่างกาย
เช่น แกงเผ็ด แกงส้มดอกแค แกงป่า แกงขี้เหล็ก
แกงเผ็ด แกงคั่ว เป็นต้น

นอกจากนี้ ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
และดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำจะช่วยสร้างความอบอุ่น
ให้กับร่างกาย ไม่เจ็บป่วยง่ายในช่วงหน้าหนาวนี้



เช็ก 7 ข้อ ก่อน “ปั่น”

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

การปั่นจักรยาน ทำให้ทุกเพศทุกวัย

แต่เพื่อให้ทุกครั้งของการปั่นปลอดภัยและไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมา

สามารถปฏิบัติตามข้อแนะนำ 7 ข้อง่ายๆ ดังนี้

- ควรหมั่นฝึกซ้อมปั่นจักรยานเป็นประจำ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 8 ชั่วโมง
- ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือของมีนเมา
- ควรรับประทานอาหารก่อนการปั่นจักรยานอย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ควรอบอุ่นร่างกายก่อนการปั่นจักรยานอย่างน้อย 5 - 10 นาที
- หากมีโรคประจำตัวควรเตรียมพกยาติดตัวตลอดเวลา
- ควรเตรียมอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับการปั่นจักรยาน

การปั่นจักรยานมีประโยชน์ต่อสุขภาพหากปั่นเป็นประจำอย่างน้อยครั้งละ

30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ อย่างสม่ำเสมอ

หากพูดถึง “น้ำปัสสาวะ” หลายคนจะนึกถึงของเสียที่ขับออกจากร่างกาย เพราะนอกจากจะมีกลิ่นเหม็นแล้วยังปนเปื้อนไปด้วยเชื้อโรค แต่ความจริงแล้วน้ำปัสสาวะก็มีประโยชน์เหมือนกัน คือ สามารถนำมาใช้ในทางการเกษตรเป็นปุ๋ยให้กับต้นไม้ได้เป็นอย่างดี ช่วยลดการใช้ปุ๋ยเคมีและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

การใช้น้ำปัสสาวะมาเป็นปุ๋ยสามารถทำได้หลายวิธี

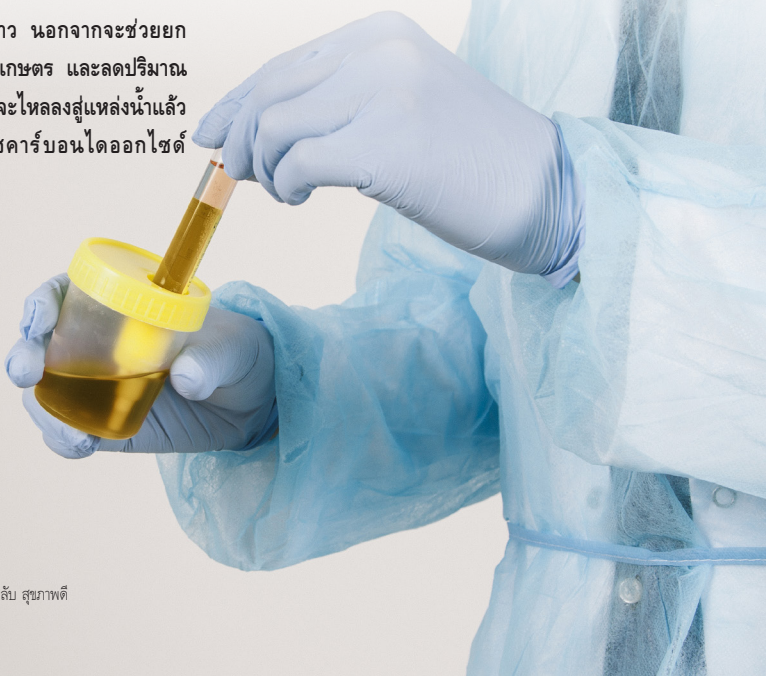
- **เจือจางด้วยน้ำใช้รดพืช** โดยนำปัสสาวะไปใช้รดต้นไม้ จะไม่ใช้ปัสสาวะความเข้มข้น 100 เปอร์เซ็นต์ เพราะอาจจะทำให้พืชตาย เนื่องจากมีความเข้มข้นมากเกินไป ควรเจือจางน้ำปัสสาวะกับน้ำในสัดส่วน ปัสสาวะ 1 ส่วน ต่อน้ำ 8 ส่วน นำไปรดต้นไม้ 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์

- **นำน้ำปัสสาวะไปหมักทำปุ๋ย** ควรเทน้ำปัสสาวะลงในถังหมักที่มีวัสดุที่มีคาร์บอนสูง เช่น ใบไม้แห้ง เศษหญ้า ขี้เลื่อย เศษกิ่งไม้ เศษกลอง กระดาษลูกฟูก น้ำปัสสาวะจะช่วยย่อยสลายให้อินทรีย์วัตถุเหล่านั้นกลายเป็นปุ๋ยหมักเร็วขึ้น นำไปใช้เป็นปุ๋ยหมักในแปลงพืชผักได้ดี

แนวคิดดังกล่าว นอกจากจะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตภาคการเกษตร และลดปริมาณสารอินทรีย์และอนินทรีย์ที่จะไหลลงสู่แหล่งน้ำแล้ว ยังช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สู่บรรยากาศอีกด้วย

บทความ ปัสสาวะ

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม



9 เทคนิค

ช่วยให้นอนหลับง่าย

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

การนอนคือการพักผ่อนที่ดีที่สุด เป็นช่วงเวลาที่อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้พัก เกิดการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แต่หากใครที่ยังรู้สึกวุ่นวายในแต่ละคืนนอนไม่ค่อยหลับ หรือหลับไม่สนิท ให้ลองปฏิบัติตาม 9 เทคนิคช่วยให้หลับง่าย อาจจะช่วยให้คุณหลับสบายขึ้น

- ออกกำลังกายช่วงเย็นอย่างน้อย 30 นาที หรือ 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน
 - กินกล้วยหอม เพราะกล้วยหอมมีอะมิโนแอซิด ที่เรียกว่า ทริปโตฟาน ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นสารเซโรโทนิน เมื่อกินแล้วจะช่วยให้คลายเครียด คลายกังวล ทำให้หลับสบาย
 - หลีกเลี่ยงอาหารมื้อหนัก อาหารที่มีรสเผ็ด รสจัด หรืออาหารหวานมาก ก่อนเข้านอน 4 ชั่วโมง เพราะร่างกายต้องใช้เวลาประมาณ 2-3 ชั่วโมงในการย่อยอาหาร
 - หลีกเลี่ยงกาแฟ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่กระตุ้นประสาททุกชนิด 4-6 ชั่วโมงก่อนเวลาเข้านอน
 - ผ่อนคลายร่างกายและจิตใจ ด้วยการอาบน้ำอุ่น เดินเบาๆ ไปมา หรือการนั่งสมาธิ และไม่ควรทำกิจกรรมที่กระตุ้นร่างกายและสมองไปจนถึงเวลาเข้านอน
 - ปิดไฟและอุปกรณ์ เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ รวมถึงอุปกรณ์สื่อสารต่างๆ ก่อนนอน แต่บางรายอาจจำเป็นต้องเปิดเพลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศทำให้หลับสบายขึ้น
 - เลี่ยงการสูบบุหรี่เพราะจะทำให้หลับยาก ตื่นบ่อย เนื่องจากผลของสารนิโคติน
 - เข้านอนให้เป็นเวลา ไม่ควรตึกมากเกินไป ควรเข้านอนเวลาประมาณ 21.00-23.00 น.
 - เข้านอนเมื่อรู้สึกง่วง และเมื่อไม่ได้อยู่ในภาวะตึงเครียด
- เพียงเท่านี้ก็จะช่วยให้นอนหลับได้ง่าย หลับสบายขึ้น แถมยังดีต่อสุขภาพอีกด้วย





“ผงชูรส” กินมากเกินไป โรคภัยตามมาจิบ

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

คนไทยมีการใช้ “ผงชูรส” ประพอาหารกันมานาน เพราะเชื่อว่าช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้อร่อยขึ้น

ความจริงแล้วผงชูรสจะละลายไขมันให้ผสมกลมกลืนกับน้ำ ทำให้มีรสเหมือนน้ำต้มเนื้อ และกระตุ้นปลายประสาทของลิ้นกับคอทำให้อาหารมีรสหวานอร่อย หากกินมากเกินไปอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาการแพ้ผงชูรสที่เรียกว่าไฮโปเธเรเตอร์งซินโดรมหรือรู้จักกันในชื่อ “โรคภัยตาดารจิน” ทำให้รู้สึกชาที่ปาก ลิ้น ปวดกล้ามเนื้อบริเวณโหนกแก้ม ต้นคอ หน้าอก หัวใจเต้นช้าลง หายใจไม่สะดวก ปวดท้องคลื่นไส้ อาเจียน กระหายน้ำ ซึ่งผู้ที่แพ้ผงชูรสมากๆ อาจเป็นอัมพาตตามแขนขาชนิดชั่วคราวได้ แต่อาการเหล่านี้จะหายเองภายในเวลา 2 ชั่วโมง รวมถึงไม่มีอาการแทรกซ้อนอื่นๆ อีก โดยเฉพาะหญิงมีครรภ์ไม่ควรกินผงชูรสเด็ดขาด เพราะอาจส่งผลต่อทารกในครรภ์ได้

แต่ในการนี้ที่จำเป็นต้องใช้ผงชูรสจริงๆ ผู้บริโภคควรเพิ่มความพิถีพิถันในการเลือกซื้อ โดยการสังเกตหีบห่อหรือกระป๋องบรรจุ ขอบฉีกต้องไม่มีรอยตำหนิ ฉลากพิมพ์เป็นตัวหนังสือภาษาไทยชัดเจนไม่เลอะเลือนและต้องระบุชื่ออาหารแสดงคำว่า “ผงชูรส” ตลอดจนมีเลขทะเบียนตำรับอาหาร (อย.) ระบุชื่อ ที่ตั้งของผู้ผลิต เดือนปีที่ผลิต รวมทั้งน้ำหนักสุทธิอย่างชัดเจน

สำหรับกลุ่มแม่บ้านหรือร้านอาหารที่มีฝีมือในการปรุงอาหารหรือมีเมนูสุขภาพประจำร้านและใช้น้ำเคี่ยวกระดูกสัตว์อยู่แล้ว ผงชูรสก็ไม่ความจำเป็น

ปลูกต้นไม้ ลดฝุ่น

ข้อมูล : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

ทุกคนมีส่วนช่วยลดมลพิษทางอากาศได้ด้วยการปลูกต้นไม้เพื่อลดฝุ่น

โดยทั่วไปพืชทุกชนิดจะดักจับฝุ่นได้แต่หากเป็นพืชตระกูลสนจะดักจับได้มาก เพราะโครงสร้างของใบมีความละเอียดซับซ้อนกว่าพืชอื่น หรือถ้าเป็นไม้เลื้อยจะดักจับฝุ่นได้มากกว่าไม้อื่นเพราะมีปริมาณพื้นที่ใบต่อตารางเมตรมากกว่าต้นไม้อื่น ซึ่งต้นไม้ที่มีพื้นผิวโดยรวมมากจะดักจับฝุ่นได้มาก ตัวอย่างเช่น

- ไทรเกาหลี
- คริสติน่า
- โมก
- ตะขบ
- พวงครามออสเตรเลีย
- อโศกอินเดีย
- สันนิตร์

แต่สำหรับไม้ผลัดใบไม่ควรปลูกเฉพาะบางช่วง

ไม่มีใบดักจับฝุ่น ก่อนปลูกจึงต้องเลือกชนิดต้นไม้ให้เหมาะสมกับสภาพหรือบริเวณที่จะปลูก เพื่อประโยชน์การช่วยลดฝุ่นและสร้างความสวยงามให้กับบ้านด้วย





ผัก ผลไม้



ช่วยภาวะขาดน้ำ

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ช่วงหน้าร้อน อุณหภูมิเพิ่มสูงขึ้น อาจทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลีย และเกิดภาวะขาดน้ำได้

การป้องกันนอกจากจะดื่มน้ำเปล่าอย่างน้อย 8-10 แก้วต่อวันแล้ว ผัก ผลไม้บางชนิดที่คุ้นเคยหรือกินกันเป็นประจำ ก็เป็นตัวช่วยได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งผัก ผลไม้ประเภทนี้ อุดมไปด้วยน้ำสูงถึงร้อยละ 90 ช่วยลดความร้อนและทำให้ร่างกายสดชื่น ช่วยทดแทนน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปเนื่องจากอากาศร้อนได้เป็นอย่างดี มีสารต้านอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ช่วยลดการอักเสบจากการเผาไหม้ของแสงแดดในหน้าร้อน ได้แก่ แตงกวา คะน้า มะเขือเทศ แตงโม มะละกอ และฝรั่ง

นอกจากนี้ยังมีสระแนซึ่งเป็นสมุนไพรเย็น ช่วยบรรเทาอาการหัววัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน มีสารเมินทอลที่มีคุณสมบัติเย็นใช้ในการรักษาอาการอ่อนเพลีย และบรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน

ในหน้าร้อนท้องร่วงจะมีโอกาสเกิดสูง หากมีอาการท้องร่วงจะทำให้เกิดภาวะขาดน้ำหรือเกลือแร่ ให้ดื่มผงเกลือแร่หรือที่เรียกว่า โออาร์เอส (ORS: Oral Rehydration Salts) โดยละลายผงเกลือแร่ในน้ำดื่มสุกที่เย็นแล้วตามปริมาณและวิธีที่ระบุบนฉลาก ดื่มเพื่อชดเชยน้ำ และเกลือแร่ที่สูญเสียได้



‘ขนมจีน - แกงกะทิ’

เมนูbudgetง่าย

หน้าร้อนควรเลี่ยง

ข้อมูล : สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

ในช่วงหน้าร้อน....ด้วยอุณหภูมิที่สูงขึ้น ทำให้เชื้อโรคที่ปนเปื้อนในอาหารเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้หลายเมนูอาจสูญเสียได้ง่ายเสี่ยงต่อการเกิดโรคอาหารเป็นพิษหรือโรคอุจจาระร่วงตามมาได้

- เลี่ยงอาหารประเภทขนมจีน แกงกะทิ และอาหารสุกๆ ดิบๆ
- อาหารค้างมือ ควรเก็บในภาชนะที่สะอาดหรือแช่ไว้ในตู้เย็น แต่หากพบมีลักษณะที่เปลี่ยนไป เช่น มีฟองอากาศ กลิ่นเหม็นบูด รสชาติเปรี้ยว ไม่ควรนำมารับประทาน
- น้ำดื่มควรต้มสุกหรือต้มน้ำที่บรรจุจากขวดที่ได้มาตรฐาน
- น้ำแข็งต้องสะอาด มีที่ตัก ไม่แช่อาหารหรือสิ่งอื่นๆ ปะปน
- อาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว หากยังไม่รับประทาน เก็บไว้นานเกิน 4 ชั่วโมง ควรนำมาอุ่นให้เดือดก่อนนำมารับประทาน

ที่สำคัญ...ให้ยัดหลักกินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ ทุกครั้ง เพื่อสุขอนามัยที่ดี



ภัยเงียบ !!

อาหาร หน้าโรงเรียน

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

พ่อ-แม่ ผู้ปกครองอาจมองข้ามเรื่องอาหารหน้าโรงเรียนที่เด็กๆ ชอบซื้อกินเป็นประจำ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นประเภท หอต บั๊งบ่าง น้ำหวาน ขนมกรุบกรอบ นอกจากจะเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ตามมาแล้วยังเสี่ยงต่อการ ปรุง ประกอบที่ไม่สะอาดและถูกสุขลักษณะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้

อาหารที่จำหน่ายหน้าโรงเรียนส่วนใหญ่

- **อาหารประเภททอด** เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก เกี้ยว เฟรนฟรายซ์ จะเสี่ยงอันตรายจากน้ำมัน ทอดซ้ำ
- **อาหารบั้งย่าง** เช่น หมูบั้ง ลูกชิ้นบั้ง บาร์บีคิว จะเสี่ยงอันตรายจากกลุ่มควันที่มีสารพิษ PAH (Polycyclic Aromatic Hydrocarbon) หากสะสมในร่างกายในปริมาณมากจะทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง
- **น้ำตาลปั้น** ขนมหวาน เช่น ลูกชุบ ลูกกวาด ไอศกรีมแท่ง ผลไม้ดอง
- **น้ำแข็งใส** น้ำหวานที่มีสีสังสวยงามเสี่ยงอันตรายจากสีผสมอาหารและน้ำแข็งที่ไม่ได้มาตรฐาน
- **ขนมกรุบกรอบ** มีของแถมดึงดูดความสนใจ ส่วนใหญ่มีส่วนผสมแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือ

อาหารประเภทนี้ถือเป็นภัยเงียบเพราะหากบริโภคมากเกินไป เกิดการสะสมและขาดการออกกำลังกายจะเสี่ยงกับโรคอ้วน โรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

ดังนั้น ควรเลือกซื้ออาหารปรุงสุกใหม่ เลี่ยงอาหารที่ไหม้เกรียม สังเกตผู้ปรุง ผู้จำหน่ายอาหาร ควรสวมหน้ากากป้องกัน และหมวกคลุมผม อาหารที่จำหน่ายต้องบรรจุในภาชนะที่สะอาด และใช้อุปกรณ์หยิบจับอาหารแทนการใช้มือสัมผัส เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคต่างๆ มาสู่ผู้บริโภคได้



สร้างสุข(ภาพ) วัยทำงาน

ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

ความเร่งรีบในการใช้ชีวิตในแต่ละวัน ทำให้วัยทำงานอาจละเลยที่จะดูแลสุขภาพ เพื่อป้องกันความเสี่ยงของโรคต่างๆ จึงต้องหันมาดูแลสุขภาพของตนเองในทุกด้านทั้งการกิน การออกกำลังกาย และการพักผ่อน

- **ความเสี่ยงโรคภัยของวัยทำงาน**

เสี่ยงต่อโรคอ้วน โรคเรื้อรัง โรคเมตาบอลิซึม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเครียด โรคเอดส์ ภาวะมีบุตรยาก ความเสี่ยงจากการทำงาน

- **กินครบ 3 มื้อ ด้วย เมนู 2 1 1**

โดย 2 ส่วนแรกหรือครึ่งหนึ่งของจานเป็นผัก อีก 1 ส่วนเป็นกลุ่มข้าวแป้ง และ 1 ส่วนที่เหลือเป็นเนื้อสัตว์ไม่ติดหนัง ไม่ติดมัน ไขมันต่ำไม่หวานจัดอีก 1 จานเล็กรวมด้วยทุกมื้อ นอกจากนี้ ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว

- **หยุดเนือยนิ่ง เพิ่มการขยับร่างกาย**

วัยทำงานควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดินขึ้นบันได ปั่นจักรยานเล่นฟุตบอล หรือว่ายน้ำ ควรทำกิจกรรมให้หลากหลายและในแต่ละครั้งต้องนานอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป

- **นอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมง**

เป็นช่วงเวลาที่อยู่ต่าง ๆ ของร่างกายได้พัก เป็นช่วงเวลาที่เกิดการซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ ตลอดจนเป็นระยะที่สมองทำการเรียบเรียงข้อมูล และจัดเก็บเป็นหมวดหมู่ ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการ

แม้งานจะหนักจะเหนื่อยแค่ไหน ขอเพียงแค่แบ่งเวลาดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง เพื่อร่างกายที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อโรคและภัยที่จะเกิดขึ้น

ร่วมมือกัน ลดปริมาณน้ำเสีย

ข้อมูล : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

ในกิจวัตรประจำวัน ทุกคนต้องใช้น้ำ ไม่ว่าจะกิจกรรมใดๆ ก็ตาม ซึ่งทำให้เกิดน้ำเสียมากบ้าง น้อยบ้าง โดยที่ไม่ได้คำนึงว่าได้ก่อให้เกิดน้ำเสียมากน้อยเพียงใด แต่ในอนาคตคงจะต้องตระหนักมากขึ้น หากต้องจ่ายค่าบริการน้ำเสีย ก่อนจะถึงวันนั้น ควรมาช่วยกันลดปริมาณน้ำเสียอย่างง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก

- การอาบน้ำ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ซึ่งวิธีอาบน้ำแบบประหยัดน้ำ โดยชโลมร่างกายให้เปียก ใช้ผ้าหรือฟองน้ำบางๆ ถูสบู่ที่เปียกก่อน และขัดถูร่างกายให้ทั่วแล้วใช้น้ำชำระร่างกายให้สะอาด
- การล้างภาชนะในครัวเรือน ให้กวาดเศษอาหารทิ้งถัง ใช้กระดาษที่ใช้แล้ว เช็ดคราบไขมัน ล้างภาชนะด้วยน้ำเล็กน้อย ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน และนำไปล้างในน้ำสะอาด ดังที่ 1 และน้ำสะอาดในถังที่ 2 แล้วเสร็จแล้วจึงงานให้แห้ง ส่วนน้ำที่ล้างจานด้วยวิธีนี้สามารถล้างซ้ำได้อีกอย่างน้อย 1 ครั้ง และยังสามารถนำน้ำที่เหลือไปรดต้นไม้ได้ด้วย
- การซักผ้า ต้องเลือกและแยกผ้าที่จะซักตามความหนาบาง สกปรกมากน้อย เพื่อจะได้เหมาะสมกับน้ำ ผงซักฟอก และเวลาที่จะซักอีกด้วย

นอกจากจะประหยัดค่าใช้จ่าย ลดปริมาณน้ำเสียแล้ว ยังจะช่วยให้สภาพแวดล้อมดีขึ้นด้วย



“สูงวัย” ขยับ..ต้านโรค

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายจะช่วยชะลอความเสี่ยงของอวัยวะต่างๆ และช่วยในการทรงตัว ทำให้เดินเหิน คล่องแคล่ว ไม่หกล้ม ทำให้กระดูกแข็งแรงไม่หักง่าย ระบบไหลเวียนของเลือด ปอด หัวใจ ทำงานดีขึ้น ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ความดันเลือดสูง เบาหวาน ข้อเสื่อม ทำให้ไม่เป็นลมหน้ามืดง่าย

สังเกตได้ว่าผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะกระฉับกระเฉงเป็นหนุ่มสาวกว่าวัย หลักสำคัญของวัยนี้คือ ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ แล้วทำซ้ำๆ ในท่าเดิมอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง และต้องเลือกวิธีที่ชอบ ทำแล้วเพลิดเพลิน ซึ่งก็มีให้เลือกหลายอย่าง เช่น การเดิน เดินเร็ว ว่ายน้ำ รำมวยจีน ในแก๊ง วันละ 40 นาที หรือถีบจักรยานอยู่กับที่วันละ 20 นาที ออกกำลังกายในน้ำ เช่น เดินและกายบริหารในน้ำ ส่วนถ้าวันไหนไม่ได้ออกกำลังกาย ก็อาจใช้วิธีเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยๆ ยกแขนขึ้นลงพับแขนเข้าออก เอียงตัวไปทางซ้าย ขวา กำมือ แบมือ หรือทำงานบ้านอย่างพรวนดิน เช็ดกระจก กวาดบ้านก็ได้

ข้อควรระวังคือ ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง เช่น ยกน้ำหนัก หรือต้องออกแรงกระแทก โดยเฉพาะที่ข้อเข่า เช่น การนั่งยองๆ ขึ้นลงบันไดสูง กระโดด และไม่ควรออกกำลังกายในที่ร้อน อบอ้าว แดดจ้า

ผู้สูงวัยที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรงและไม่เจ็บป่วยง่าย



อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยร้อนสลับฝน อาจทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ง่าย โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุเพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงป่วยเป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ไข้หวัด ภูมิแพ้

อากาศ ลองใช้หลักปฏิบัติ 5 ข้อง่ายๆ เพื่อสุขภาพที่ดี

- ดื่มน้ำเปล่าวันละ 6-8 แก้ว เพื่อให้อุณหภูมิต่ำในร่างกายคงที่
- กินอาหารปรุงด้วยสมุนไพรไทย เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา เพิ่มอุณหภูมิให้ร่างกาย
- ผัก-ผลไม้ตามฤดูกาล เช่น มะเขือเปราะ มะนาว ถั่วพู ชะอม ผักหวาน กลั้วน้ำว้า ส้มโอ เงาะ ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคหวัด เพิ่มภูมิต้านทานในร่างกาย
- ออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ สัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง ต่อวัน เด็กเล็กควรนอน 11-14 ชั่วโมง และวัยสูงอายุ ควรนอน 7-8 ชั่วโมง ต่อวัน

หากตัวเปียกฝน ให้รีบเช็ดตัวให้แห้ง แล้วเปลี่ยนเสื้อผ้าที่เปียกขึ้นออกทำร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ และทำตามหลักปฏิบัติ 5 ข้อ ก็จะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายไม่ป่วยง่าย ในหน้าฝน

ไม่ป่วยง่าย ในหน้าฝน

ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

กินปลาต้ม ปลาร้า (ให้) ปลอดภัย พยาธิใบไม้ตับ

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

**โรคพยาธิใบไม้ตับถือว่าเป็นโรคที่รุนแรงทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิต
จากการเกิดมะเร็งท่อน้ำดีแบบไม่รู้ตัว**

การป้องกันโรคพยาธิใบไม้ตับที่ดีคือ ต้องปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมการกินปลาน้ำจืดที่สุกอย่างทั่วถึง ด้วยความร้อนเป็นการกำจัด
เชื้อพยาธิใบไม้ตับและส่งเสริมให้ประชาชนตระหนักรู้ถึงการป้องกัน รักษา
สุขภาพ และการจัดการอาหารพื้นบ้านให้ถูกสุขลักษณะตามหลักสุขาภิบาล
อาหาร

ส่วนการเลือกซื้อปลาร้า ปลาต้ม หรือปลาจ่อม ในกรณีนี้ที่ซื้อ
แบบบรรจุขวดควรดูเลขสารบบอาหาร (เลข อย.) หากซื้อแบบไม่บรรจุขวด
ควรดูว่ามีสิ่งเจือปน และกลิ่น ผิดแปลกจากที่เคยกินหรือไม่ โดยเลือกซื้อ
จากสถานที่จำหน่ายที่น่าเชื่อถือและคุ้นเคย

**ที่สำคัญควรนำไปต้มใหม่หรือปรุงด้วยความร้อนก่อนบริโภค
ทุกครั้งเพื่อลดความเสี่ยงพยาธิใบไม้ตับได้**



กินทุเรียน (11๓) พอดี ไม่เสี่ยงโรค

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

“ทุเรียน” ผลไม้ที่ให้วิตามินและแร่ธาตุ เป็นแหล่งของคาร์โบไฮเดรต แต่ทุเรียน 1 เม็ด ให้พลังงานถึง 130 กิโลแคลอรี

การกินทุเรียนจึงต้องระมัดระวัง และควบคุมปริมาณเพื่อไม่ให้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ควรกินทุเรียนเกิน 2 เม็ดต่อวัน และไม่กินถี่ทุกวัน ไม่ควรกินทุเรียนพร้อมกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ร่างกายเกิดความร้อนสูงมากกว่าปกติ เสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากการขาดน้ำได้

นอกจากนี้ จะมีผลทำให้เอนไซม์ตัวสำคัญลดลง ส่งผลให้สารแอลดีไฮด์เกิดการสะสมในร่างกาย และทำให้เกิดอาการหน้าแดง ชา วิงเวียน และอาเจียน กลุ่มผู้ป่วยโรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และหลอดเลือดหัวใจตีบ ควรระวังเป็นพิเศษ หากกินทุเรียนในปริมาณที่มากเกินไปอาจทำให้อาการทรุดได้ เพราะในทุเรียนมีแป้งและน้ำตาลสูง ไม่ควรกินเกิน 1 เม็ดเล็กต่อวัน ในเมื่อที่กินทุเรียนควรควบคุมอาหารประเภทข้าว แป้ง ขนมหวานควบคู่ไปด้วย เช่น กินทุเรียนแล้วก็ควรดื่มน้ำหรือผลไม้ที่รสเปรี้ยวอื่น ๆ เพื่อลดน้ำตาลในเลือด

เพียงแค่วัดจุกควบคุมปริมาณให้พอเหมาะไม่กินบ่อยหรือมากเกินไป ก็จะกินทุเรียนได้โดยไม่เสี่ยงโรค





10 วิธี ทำให้ชีวิตยืนยาว

ข้อมูล : สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนทำให้ชีวิตยืนยาว ซึ่งผู้สูงอายุทุกคนสามารถปฏิบัติตนด้วยวิธีการง่ายๆ 10 วิธี ดังนี้

- กินอาหารที่ดี มีประโยชน์ครบ 5 หมู่
- ควรอยู่ที่ใด ๆ มีอากาศบริสุทธิ์เพียงพอ
- ออกกำลังกายให้ถูกต้อง สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที
- ถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน
- รักษาสุขอนามัยของร่างกาย
- ระมัดระวังอุบัติเหตุ การเข้าห้องน้ำ หรือ ขึ้นลงบันได
- ทำจิตใจให้สดชื่นแจ่มใส อารมณ์ดี ไม่เครียด
- คิดหางานอดิเรกทำ พยายามทำกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้อื่น
- เพิ่มความอบอุ่นทางใจ โดยสร้างความผูกพันกับคนในครอบครัว
- วางแผนอนาคตเตรียมตัวเตรียมใจรับวัยชรา

ที่สำคัญคือต้องทำทุกสิ่งให้พอเหมาะพอควรกับตนเอง เพื่อสุขภาพที่ดีและมีอายุ

ยืนยาว

๙ อย่าง เพื่อสร้างลูก

ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

“๙ อย่างเพื่อสร้างลูก” เป็นตัวช่วยที่จะให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมเพื่อพัฒนาลูกด้านต่างๆ ตามช่วงวัยของลูกและกระตุ้นให้พ่อแม่นำกิจกรรมไปทดลองทำ พ่อแม่จะได้รับข้อความอินโฟกราฟิกและวิดีโอ เพื่อเพิ่มความเข้าใจ นอกจากนั้นคำถามรายสัปดาห์ จะช่วยทดสอบความเข้าใจของเนื้อหา กระตุ้นความสนใจ หรือการปฏิบัติตามได้ด้วย

ผู้รับบริการจะต้องมีบัญชี Facebook ของตัวเอง พิมพ์ ๙ อย่าง เพื่อสร้างลูก สมัครโดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น จากนั้นเมื่อสมัครและตอบคำถามพื้นฐานเกี่ยวกับอายุครรภ์ อายุของเด็ก เพศของผู้ตอบ และจังหวัดแล้ว ระบบจะส่งข้อมูลที่ตรงเหมาะสมกับการดูแลเด็กวัยนี้ให้อย่างสม่ำเสมอ

สาระสำคัญใน ๙ อย่างเพื่อสร้างลูก

- ตั้งครรภ์คุณภาพ (โภชนาการ ฝากครรภ์ทันที ดูแลครรภ์ เตรียมคลอด)
- นมแม่ และ โภชนาการเด็ก
- พัฒนาการเด็กตามวัย (การส่งเสริม การคัดกรองพัฒนาการ และการให้ความช่วยเหลืออย่างเร่งด่วน)
- การเล่นและการกระตุ้นพัฒนาการ
- การเลี้ยงลูกเชิงบวก (ให้ความรัก สร้างวินัย การสื่อสารกับลูก จิตวิทยาเด็ก แก้ไขพฤติกรรม)
- ป้องกันโรคต่างๆ ที่พบบ่อย และวัคซีน
- สุขอนามัยที่ดี การนอน สุขภาพฟัน และสิ่งแวดล้อม
- ความปลอดภัย ป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ การปฐมพยาบาล
- บทบาทสมาชิกในครอบครัว

๙ อย่างเพื่อสร้างลูก จะเป็นตัวช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครองได้รับความรู้ที่เหมาะสม ตั้งแต่ตั้งครรภ์และสร้างการเริ่มต้นที่ดีให้ลูก ทั้งเรื่องโภชนาการ พัฒนาการ การเลี้ยงลูกอย่างเข้าใจเพื่อให้ลูกเติบโตเต็มศักยภาพ

“ของขวัญ 5 ป.”

สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

การเลือกซื้อของขวัญให้กับคนที่เรารักและเคารพ ต้องเลือกให้มีคุณค่าใช้ประโยชน์ได้ เพื่อให้สุขใจผู้ให้ ถูกใจผู้รับ แต่หากซื้อของขวัญที่ไม่มีคุณภาพ และไม่ได้มาตรฐาน ก็อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้รับได้เช่นกัน

ลองใช้หลัก ของขวัญ 5 ป.

- **ป.ประโยชน์**

คำนึงถึงเพศ วัย และสุขภาพของผู้รับ เช่น เด็กที่อยู่ในช่วงพัฒนาการเจริญเติบโตควรให้เกมฝึกสมอง อุปกรณ์กีฬา เครื่องดนตรี สำหรับผู้สูงอายุ ควรให้ ชาสมุนไพร หนังสือ บทเพลงสบายๆ

- **ป.ประหยัด**

ประหยัดแต่มีประโยชน์ จะมีคุณค่าทางจิตใจต่อผู้รับมากกว่าเช่น สินค้าโอท็อป สินค้าหัตถกรรม สินค้าจากศูนย์ศิลปาชีพ แต่ควรระวังสินค้าเลียนแบบหรือสินค้าราคาถูกแต่ด้อยคุณภาพ

- **ป.ปลอดภัย**

เลือกซื้อสินค้าที่มีเครื่องหมายมาตรฐานรับรองจากหน่วยงานราชการ เช่น หากเป็นอาหารต้องมีเลขสารบบอาหารหรืออย. หากเป็นสินค้าอุตสาหกรรมต้องมีมาตรฐานอุตสาหกรรมหรือ มอก.

- **ป.เป็นไทย**

ผ้าทอหรือผ้าไหมจากศูนย์ศิลปาชีพผลไม้ไทยๆ ทั้งสดและอบแห้ง ไม้ดอกไม้ประดับ ไม้ผล เช่น กล้วยไม้

- **ป.เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม**

ไม่ควรใช้โฟมหรือพลาสติกเป็นภาชนะบรรจุ เป็นสินค้าที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ เช่น ดอกไม้ประดิษฐ์จากใบไม้ หรือ ไม้ดอก ไม้ประดับ ไม้ผล เป็นต้น

การให้ของขวัญก็จะเกิดคุณค่าทั้งผู้ให้และผู้รับหากคำนึงถึงประโยชน์ แต่ที่สำคัญไม่ควรให้เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นเหล้า เบียร์ ไวน์ เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



“พ.ร.บ. นมผง” ปกป้องแม่ไทย ให้รู้เท่าทัน

ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารก
และเด็กเล็ก พ.ศ. ๒๕๖๐ หรือเรียกสั้นๆ ว่า พ.ร.บ.นมผง มีผลบังคับใช้แล้ว
ตั้งแต่วันที่ 8 กันยายน 2560

• พ.ร.บ.ฉบับนี้ แม่ไทย ได้อะไร ?

“กฎหมายนี้จะช่วยปกป้องทั้งแม่ที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่และนมผง
โดยสร้างปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่มากขึ้น ทำให้เด็กที่ได้กิน
นมแม่ไม่เสียโอกาส ถูกเปลี่ยนไปกินนมผงก่อนเวลาอันควร และในขณะเดียวกัน
ยังช่วยปกป้องแม่ที่จำเป็นต้องใช้นมผงให้ได้รับข้อมูลที่ถูกต้องรอบด้านเกี่ยวกับ
นมผง ไม่ถูกโน้มน้าวด้วยข้อมูลที่เกินจริงตามที่เห็นในโฆษณา”

• กรมอนามัยในฐานะหน่วยงานหลักที่รับผิดชอบเรื่องสุขภาพ
อนามัยแม่และเด็ก ได้ดำเนินการสนับสนุน ส่งเสริม และปกป้องให้แม่ไทย
เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างมีความสุขและเพียงพอตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ
ตามสูตร “นมแม่ 1-6-2” คือให้เริ่มให้นมแม่ได้เร็วใน 1 ชั่วโมงแรก และให้นมแม่
อย่างต่อเนื่อง 6 เดือน และให้นมแม่ต่อเนื่องควบคู่กับอาหารตามวัยถึง 2 ปี
หรือนานกว่านั้น

การแก้ปัญหาทุกยุทธศาสตร์การโฆษณาและส่งเสริมการตลาดผ่านการ
ลด แลก แจก แถม ของผู้ประกอบการนมผงที่มีมาอย่างยาวนาน จะประสบความสำเร็จตามเจตนารมณ์ของกฎหมาย พ.ร.บ. นมผง หรือไม่นั้น ต้องอาศัย
ความร่วมมือของทุกภาคส่วน สานพลังความรู้ เพื่อสร้างสังคมให้มีสุขภาพดี



แนะนำ 3 ส. เก็บอาหาร ถูกหลักสะอาดปลอดภัย

ข้อมูล : สำนักสุขภาพอาหารและน้ำ

ในบางมื้ออาหาร หลังจากกินอิ่มแล้วแต่ยังมีอาหารเหลืออยู่จำนวนมาก วิธีการที่จะเก็บอาหารนั้นเอาไว้เพื่อกินในมื้ออื่นหรือวันถัดไป โดยยังคงคุณค่าและปลอดภัย สามารถทำตามหลัก 3 ส. ง่ายๆ คือ

- ส. สัดส่วนเฉพาะ แยกเก็บอาหารไม่ให้แต่ละประเภทปะปนกัน
- ส. สิ่งแวดล้อมเหมาะสม ก็ต้องดูทั้งอุณหภูมิ ความชื้นสถานที่เก็บ
- ส. สะอาดปลอดภัย ทำความสะอาดบรรจุอาหารและสถานที่เก็บอย่างสม่ำเสมอ

เพื่อสุขอนามัยที่ดี และไม่เสี่ยงปนเปื้อนเชื้อโรค

ฟันน้ำนม ดูแลได้ ตั้งแต่ซี่แรก

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข

พ่อแม่ต้องให้ความสำคัญกับฟันน้ำนมของลูก การสูญเสียฟันน้ำนมไปก่อนกำหนดในขณะที่ฟันแท้จะขึ้นมาแทนที่ยังสร้างไม่เสร็จ อาจทำให้ฟันแท้ไม่ขึ้นในช่องปากของเด็ก เพราะฟันแท้จะขึ้น ก็ต่อเมื่อมีการสร้างฟันที่พร้อมสมบูรณ์ และถึงอายุการขึ้นของฟันแต่ละซี่ เช่น หากลูกต้องสูญเสียฟันกรามน้ำนมตั้งแต่อายุ 3 ปี ลูกจะต้องฟันหลอ ไม่มีฟันเคี้ยวอาหาร และรอคอยฟันแท้ที่จะขึ้นมาแทนที่นานถึง 8 ปี

- **การมีฟันน้ำนมอยู่ครบทุกซี่สำหรับบดเคี้ยวอาหาร** จะช่วยให้เด็กได้รับสารอาหารครบถ้วนตามสมควร หากมีฟันผุอีกเสบ บวมเป็นหนอง ปวดฟัน หรือต้องถูกถอนฟันไปก่อนกำหนด จะทำให้เด็กกินอาหารได้น้อยลง ส่งผลให้มีน้ำหนักและส่วนสูงต่ำ และความเจ็บปวดยังรบกวนการนอนของเด็ก เมื่อเด็กหลับไม่สนิทจะทำให้การหลั่งของฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกายลดลง

- **การมีฟันน้ำนมที่ดีจะช่วยป้องกันฟันแท้ซ้อนเก** เพราะฟันน้ำนมแต่ละซี่ทำหน้าที่จองพื้นที่ไว้สำหรับฟันแท้ที่อยู่ในขากรรไกร ซึ่งรอการขึ้นตามกาลเวลา เมื่อมีการสูญเสียฟันน้ำนมก่อนวัยอันควรจึงมีผลให้ฟันแท้ที่ขึ้นก่อนล้มเอียงไปตามช่องว่างที่มียู่ ฟันแท้ที่ขึ้นมาทีหลังจึงซ้อนเก เนื่องจากขนาดช่องว่างที่เหลืออยู่ ไม่เพียงพอ เกิดปัญหาในการบดเคี้ยวอาหารและความสวยงามของใบหน้า นอกจากนี้ยังทำให้เด็กออกเสียงได้ไม่ชัดเจน ส่งผลให้เด็กขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และกระทบต่อความกล้าแสดงออกอีกด้วย

การทำความสะอาดช่องปาก และการแปรงฟันให้ลูก เป็นวิธีการที่สำคัญที่สุดวิธีหนึ่งในการรักษาฟันน้ำนมให้อยู่ในช่องปากได้นานที่สุด และผู้ปกครองควรตรวจฟันเด็กเดือนละครั้ง

หากพบฟันผุหรือความผิดปกติในช่องปาก ต้องพาไปพบทันตแพทย์ทันที เพื่อป้องกันการเกิดฟันผุลึกจนต้องถอนฟันออกในที่สุด



A person's hand is holding a roll of white toilet paper. The background is a blurred image of a white toilet in a bathroom. The person is wearing blue jeans.

สูงวัย... ขับถ่ายดี

ข้อมูล : สำนักอนามัยผู้สูงอายุ

การมีสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ นอกจากจะขึ้นอยู่กับเลือกกินอาหารที่ดี พักผ่อนให้เพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว ก็ต้องขับถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะให้เป็นเวลาอีกด้วย

การขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะสำคัญมากสำหรับผู้สูงอายุ ต้องทำให้เป็นเวลาทุกวัน อย่าปล่อยให้ท้องผูกเพราะจะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายแปรปรวนได้

สำหรับวิธีการปฏิบัติไม่ให้ท้องผูกคือ ต้องกินอาหารที่มีกากใยมากๆ และให้ดื่มน้ำมากๆ รวมทั้งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ผักขับถ่ายให้เป็นเวลา แต่หากปฏิบัติตามนี้แล้ว อาการท้องผูกยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจให้แน่ชัดว่าไม่ใช่เป็นเนื้องอก อุติตัน หรือมีโรคทางเดินอาหาร หรือเป็นจากยาที่ได้รับในการรักษาโรคต่างๆ

‘หินปูน’ เกิดจากการที่แร่ธาตุ
ในน้ำลายรวมตัวคราบจุลินทรีย์บนผิวฟันจนเกิด
เป็นคราบแข็งเกาะติดแน่นกับฟันซึ่งหินปูน
ไม่สามารถกำจัดออกได้ด้วยการแปรงฟัน

การกำจัดหินปูน จึงควรไปพบ
ทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาด้วยการขูดหินปูน
แต่การขูดหินปูนบ่อยแค่ไหนนั้น แต่ละคนจะม
ีความแตกต่างในเรื่องส่วนประกอบของน้ำลาย
ชนิดของคราบจุลินทรีย์และที่สำคัญคือพฤติกรรม
การดูแลสุขภาพช่องปากของแต่ละบุคคล
ด้วยหากมีพฤติกรรมดูแลสุขภาพช่อง
ปากที่ไม่ดี ความเสี่ยงการเกิดหินปูนใน
ช่องปากก็จะเพิ่มมากขึ้น

โดยทั่วไปแล้วการขูดหินปูนสามารถ
รักษาเสร็จได้ในครั้งเดียวที่พบทันตแพทย์
เพราะคนที่ในช่องปากมีหินปูนเฉพาะส่วนที่อยู่
เหนือเหงือกจะรักษาโดยการกำจัดหินปูนส่วนที่อยู่
เหนือเหงือกออกเท่านั้นก็เพียงพอแล้วแต่ถ้ามี
อาการร่วมไปกับการเป็นโรคปริทันต์ซึ่งเป็นการ
ลุกลามของโรคเข้าไปในส่วนของอวัยวะรอบ
รากฟันแล้วนั้นจะต้องทำการรักษาที่ยุ่งยากมากขึ้น
โดยเพิ่มการรักษาทางศัลยกรรมได้แก่การผ่าตัด
เหงือกการเกลารากฟัน เป็นต้น

ดังนั้นเมื่อมีหินปูนจึงต้องรีบทำการ
รักษาโดยด่วนเพื่อป้องกัน การลุกลามกลาย
เป็นโรคปริทันต์และเป็นการป้องกันการติดเชื้อ
ในช่องปากเพิ่มขึ้นด้วย

หินปูน...

เรื่องหิน หิน

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข



ไขมัน... กินอย่างไร จึงจะดี

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ไขมัน มีทั้งที่ได้จากพืชและสัตว์ จะให้พลังงานแก่ร่างกาย และเป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ เช่น เซลล์สมอง และเซลล์อื่นในร่างกาย ที่สำคัญคือเป็นตัวละลายวิตามินเอ ดี อี และ เค ให้แก่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ ซึ่งต้องกินในปริมาณที่พอเหมาะ

แต่ถ้ากินไขมันในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกายและกินเป็นประจำ ก็จะทำให้ไขมันสะสมอยู่ในร่างกายโดยเฉพาะในหลอดเลือด ก่อให้เกิดไขมันอุดตัน ในเส้นเลือด โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอื่น ๆ ตามมา

การกินไขมันจึงควรพอดีต่อความต้องการ คือ กินอาหารประเภททอดหรือผัด เป็นครั้งคราวเท่านั้น ควรใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร และควรกินอาหารประเภทต้มหนึ่ง อบ ย่าง เป็นประจำ นอกจากนี้ควรกินเนื้อสัตว์ ที่สด และลดกินอาหารที่ปรุงกับกะทิให้น้อยลง

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ขึ้นอยู่กับการใช้พลังงานของแต่ละคน หากคนที่ใช้แรงงานหนัก ก็จะต้องกินไขมัน มากกว่าคนที่ใช้พลังงานน้อยเช่นกัน





สูงวัย (ต้อง) ใส่ใจช่องปาก

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข

โดยปกติระบบต่างๆ ของร่างกายผู้สูงอายุนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางเสื่อมถอยจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับลักษณะทางพันธุกรรมและการดูแลรักษาสุขภาพของแต่ละบุคคล

การดูแลสุขภาพช่องปากก็เช่นเดียวกัน โดยต้องแปรงฟันอย่างถูกวิธี ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้งให้ทั่วถึงทุกซอกทุกด้าน ผู้สูงอายุที่ไม่มีฟันก็ควรทำความสะอาดเหงือกและลิ้น ถ้ามีฟันเทียมชนิดถอดได้ ควรถอดล้างทำความสะอาดทุกวัน และไม่ควรรีใส่ฟันเทียมชนิดถอดได้ขณะนอนหลับ เพราะอาจทำให้เหงือกใต้ฐานฟันเทียมอักเสบและติดเชื้อรา

กรณีที่มีฟันล้มเอียงเหงือกกรนซอกฟันกว้าง หรือใส่ฟันเทียมแบบติดแน่น ก็ควรใช้อุปกรณ์อื่น เช่น ไหมขัดฟัน หรือแปรงซอกฟัน ช่วยทำความสะอาดฟันเพิ่มขึ้นด้วย และควรเลือกบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพช่องปาก เช่น ผัก ผลไม้ หลีกเลี่ยงการเคี้ยวอาหารที่แข็งมากๆ หรือ หวานเหนียวติดฟันไม่ทานจุบจิบ ถ้าชอบกินขนมควรบริโภครวมในมื้ออาหารหลักเป็นมื้อๆ ไป

ถ้าทำได้เช่นนี้แล้ว คาดว่าผู้สูงอายุก็จะสามารถมีฟันและเหงือกที่แข็งแรงใช้งานไปได้อีกยาวนาน

ดูได้อย่างไร... เมื่อใส่เครื่องมือ “จัดฟัน”

ข้อมูล : สำนักทันตสาธารณสุข

‘การจัดฟัน’ เป็นการแก้ไขการเรียงตัวของฟันที่ขึ้นไม่เป็นระเบียบให้กลับเข้าสู่ตำแหน่งที่ควรจะเป็นทำให้การสบฟันถูกต้อง เพื่อให้ระบบการบดเคี้ยวทำงานได้ดี และช่วยปรับให้รูปลักษณะของใบหน้าดีขึ้นสามารถทำได้ทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่

โดยช่วงอายุที่เหมาะสมคืออายุประมาณ 12-14 ปี เนื่องจากเป็นช่วงที่ส่วนต่างๆ ของโครงสร้างใบหน้ากำลังเจริญเติบโต การจัดฟันในผู้ใหญ่จะใช้เวลามากกว่าในเด็กและหลังการจัดเรียงฟันให้อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องแล้วยังคงต้องใส่เครื่องมือบังคับฟันต่อไปอีกระยะเวลาหนึ่งเพื่อบังคับฟันไว้ในตำแหน่งที่ต้องการ

ผู้ที่กำลังใส่เครื่องมือจัดฟันจึงต้องเพิ่มการดูแลความสะอาดของฟันมากยิ่งขึ้นเพราะส่วนของเครื่องมือหรือลวดจะเป็นที่กักเก็บของเศษอาหารทำให้เกิดโรคฟันผุและเหงือกอักเสบได้ง่าย หากใส่เครื่องมือจัดฟัน ชนิดถอดได้ควรถอดเครื่องมืองทั้งชิ้นออกมาแปรงให้สะอาดทุกครั้ง หลังการกินอาหาร พร้อมทั้งแปรงฟันด้วย หากใส่เครื่องมือจัดฟันแบบติดแน่น ควรแปรงฟันทุกครั้ง หลังรับประทานอาหาร และใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ก่อนหรือหลังแปรงฟัน



ปลา... อาหารของคนฉลาด

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

‘ปลา’ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันน้อย มีกรดไขมันที่ดี

กินปลาแทนเนื้อสัตว์อื่นๆ เป็นประจำจะช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด และปลามีกรดไขมันโอเมก้า 3 ช่วยลดการสังเคราะห์ไตรกลีเซอไรด์ในตับได้ ทำให้เกล็ดเลือดจับตัวน้อยลงและเส้นเลือดบีบตัวน้อยลง การกินปลาร่วมกับการลดอาหารมันจัด อาหารทอด ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด

ในหนึ่งสัปดาห์ควรกินปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และควรกินปลาทะเลสลับกับปลาน้ำจืด เช่น ปลาทู ปลากะพง ปลาจาระเม็ด ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาดีน ปลาแมคเคอเรล ปลาลำลี ปลาดุก ปลาช่อน ปลานิล เป็นต้น

ที่สำคัญ ต้องทำให้สุกเพื่อป้องกันพยาธิและแบคทีเรียต่างๆ โดยเลือกวิธีการปรุงอาหารด้วยการนึ่ง ต้ม หรือย่างแทนการทอด





อาหาร(ที่)ควรเลี่ยง เลี่ยงคอเลสเทอรอลสูง

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

คอเลสเทอรอลในเลือด ส่วนหนึ่งได้มาจากอาหาร อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการสังเคราะห์ในร่างกาย

คนที่มีคอเลสเทอรอลสูง ควรลดหรืองดอาหารที่มีคอเลสเทอรอลสูง เช่น เครื่องในได้แก่ ตับ ไต ปอด ลำไส้ สมองของสัตว์ ไข่แดง หนังไก่ และอาหารทะเลบางชนิด เช่น หัวกุ้ง ปลาหมึก และอาหารที่มีไขมัน โดยงดอาหาร เนื้อสัตว์ที่ติดมัน เช่น หมู 3 ชั้น ขาหมูส่วนที่มีมันมาก อาหารที่ผัดทอดต่างๆ ขณะเดียวกันให้กินปลา พืชผักให้มาก และผลไม้เป็นประจำ รวมทั้งถั่วเหลือง ถั่วเขียว และผลิตภัณฑ์ให้มากขึ้น เช่น เต้าหู้ขาว ถั่วอก เป็นต้น

สำหรับอาหารที่มีเกี๊ยวที่ควรกินแต่พอควร ส่วนน้ำมันที่ปรุงอาหารควรใช้น้ำมันจากพืชให้มากขึ้น เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำ เป็นต้น และนมที่ดื่มก็ควรเป็นพร่องมันเนยก็จะดีต่อสุขภาพ

นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะเป็นประจำมีส่วนช่วยให้การใช้พลังงานจากไขมันเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยลดระดับคอเลสเทอรอลได้ด้วย

ทางออก... ของคนตีมนม แล้วท้องเสีย



ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ปัญหาการตีมนมแล้วท้องเสียนี้พบได้บ่อย เนื่องจากคนแถบเอเชียรวมถึงคนไทย จะมีน้ำย่อยสำหรับย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมลดลงหลังจากอายุ 4-5 ปี เมื่อตีมนมแล้วจึงเกิดอาการ ไม่สบายท้อง ท้องอืด ท้องเสีย และมักจะคิดว่าตนเองแพ้นม คนส่วนใหญ่มักจะแก้ไขโดยการเลิกตีมนม แต่มีผลเสียคืออาจทำให้ความแข็งแรงของกระดูกในร่างกายลดลงได้ เพราะนมถือได้ว่าเป็นแหล่งอาหารที่ให้แคลเซียมมากที่สุด การตีมนมเพียงวันละ 2 แก้วร่วมกับการกินอาหารตามวัยจะทำให้ได้รับแคลเซียมเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ในกรณีที่มีอาการท้องอืด จุกเสียด ท้องเสีย หลังการตีมนม ไม่ใช่การแพ้นม แต่จะเกิดขึ้นในคนที่ไม่ตีมนมมาเป็นเวลานาน แล้ววันดีคืนดีก็คิดจะตีมนมกับเขาขึ้นมา อาจทำให้เกิดอาการไม่สบายท้องได้ด้วยอายุที่มากขึ้น และการที่ไม่ตีมนมานาน ร่างกายผลิตน้ำย่อยชื่อ 'แลคเตส' ได้น้อยลงไม่เพียงพอที่ช่วยย่อยน้ำตาลในนมที่เรียกว่า '**น้ำตาลแลคโตส**' เมื่อตีมนมแล้ว จะเกิดเป็นกรดและแก๊สอาจทำให้เกิดอาการไม่สบายท้องได้

สามารถลดอาการเหล่านี้ได้โดยเริ่มตีปริมาณน้อยๆ (ไม่เกินครึ่งแก้ว) ต่อครั้ง ไม่ควรตีในขณะที่ท้องว่าง ควรตีหลังมื้ออาหารหรือกินอาหารว่างร่วมไปกับการตีมนม หลังจากนั้นในเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ ค่อยเพิ่มเป็นครึ่งละหนึ่งแก้ว และที่สำคัญเลือกตีนมรสจืด

หากยังคงมีอาการไม่สบายท้องอยู่อาจเลือกกินเป็นโยเกิร์ตรสจืดแทน เพราะโยเกิร์ตสามารถย่อยง่าย และมีจุลินทรีย์ที่ดีต่อลำไส้ หรือเลือกตีนมสูตรฟรีแลคโตส แต่ก็ต้องจ่ายแพงขึ้น

เดิน เดิน วันละนิด เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

‘การเดิน’ เป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย ค่าใช้จ่ายไม่แพง สามารถทำได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสถานที่ และทุกเวลา การเดินยังมีความปลอดภัยสูง เพราะมีแรงกระแทกต่อข้อ สะโพก เข่า และข้อเท้าต่ำ แถมการเดินอย่างสม่ำเสมอ และ ได้ความหนักหรือความแรงพอ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดด้วย

สิ่งที่ควรคำนึงถึงเกี่ยวกับการเดินคือ ท่าเดินที่ถูกต้อง และการเลือกรองเท้าที่เหมาะสม ซึ่งท่าเดินที่ถูกต้องคือศีรษะและ ลำตัวต้องตั้งตรง แขนอยู่ในท่าที่สบาย งอข้อศอกประมาณ 90 องศา นิ้วมือเล็กน้อย แขนเหวี่ยงไปข้างลำตัวในแนวหน้าหลัง ซะดะเดียวกัน หายใจเข้าให้ลึกให้ท้องพองออก เพื่อผ่อนคลายร่างกายและทำให้ควบคุมความเร็วได้

ช่วงเริ่มต้น ให้เดินวันเว้นวันด้วยความเร็วสบายๆ ประมาณ 10-15 นาทีต่อครั้ง ความถี่ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์ หลังจากนั้น 1-2 สัปดาห์ เพิ่มเป็น 30 นาที เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้วก็สามารถเพิ่มระยะเวลา ได้เป็น 45-60 นาที ความถี่เป็น 4-5 วันต่อสัปดาห์

สำหรับการประเมินความหนักของการเดิน ให้นับการเต้นของชีพจร โดยใช้ 220 ลบด้วยอายุ แล้วคูณด้วย 0.6 เป็นจำนวนครั้งของชีพจรต่อนาที

แล้วความรู้สึกเหนื่อยขนาดนี้ไว้ใช้ในการเดินครั้งต่อไป

สุขภาพดี ด้วยการ 'เต้นรำ'

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ



การเต้นรำเพื่อสุขภาพนี้ เป็นวิธีบริหารร่างกายโดยใช้จังหวะดนตรีเข้ามาผสมผสาน เสียงดนตรี เป็นตัวช่วยกำหนดความเคลื่อนไหวของร่างกายให้เร็วหรือช้าตามจังหวะ ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไปในตัวด้วย

สถานที่ที่ใช้เต้นรำนี้ก็ได้ไม่ยาก เต้นได้ทั้งในห้องหรือสนามหญ้า และลานกว้างๆ การเต้นรำจะเต้น เป็นกลุ่ม จับคู่หรือเต้นเดี่ยวก็ได้ ส่วนระยะเวลาที่จะใช้เต้นรำเพื่อสุขภาพจริงๆ นั้น ควรใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที ภายในเวลาเท่านี้อาจจะแบ่งออกเป็นช่วงๆ ได้ 3 ช่วงด้วยกันคือ

ช่วงแรก เริ่มจากเพลงจังหวะช้าๆ อย่างจังหวะตอลเพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น และให้ข้อต่ออ่อนตัว ใช้เวลาช่วงนี้ประมาณ 5-10 นาที

ช่วงที่สอง เป็นช่วงฝึกฝนร่างกาย ช่วงจังหวะดนตรีจะเร็วขึ้น ซึ่งการเต้นเร็วๆ นี้ เป็นการออกกำลังกาย ที่ใช้ไขมันเป็นพลังงาน โดยใช้โอกาสนี้ในการเผาผลาญอาหาร เป็นระยะเวลานานติดต่อกัน พอที่จะให้เกิดความ อุดมของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนเลือด ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

ช่วงที่สาม เป็นช่วงผ่อนคลายร่างกายใช้จังหวะดนตรีช้าลง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ ใช้เวลา ประมาณ 5-10 นาที

การเต้นรำนอกจากจะช่วยสุขภาพดีแล้ว เป็นยังเป็นการสร้างสังคมที่ดีอีกทางหนึ่งด้วย





เด็กเล็กดื่มนมเปรี้ยว เสี่ยงฟันผุ

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

นมเปรี้ยวไม่เหมาะสำหรับเด็กเล็ก เพราะมีส่วนผสมของน้ำตาลซูโครสสูงประมาณร้อยละ 10 - 18 เด็กที่ดื่มจึงได้รับน้ำตาลมากกว่านมหวานหลายเท่า เช่น นมเปรี้ยวชนิดยูเอชที ขนาด 180 มิลลิลิตร จะได้รับแคลเซียมประมาณ 63 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ประมาณ 64 มิลลิกรัม มีน้ำตาลประมาณ 5-6 ช้อนชาปริมาณของน้ำตาลสูงๆ จะก่อให้เกิดฟันผุได้เช่นเดียวกับการกินขนมหวาน

การดื่มนมเปรี้ยวจะทำให้เด็กได้รับแร่ธาตุที่จำเป็นน้อยกว่าดื่มนมสดมาก เมื่อเทียบกับนมสดชนิดยูเอชที ขนาด 200 มิลลิลิตร จะได้รับแคลเซียมมากถึง 226 มิลลิกรัมและฟอสฟอรัส ประมาณ 180 มิลลิกรัม

นอกจากนี้ นมเปรียวยังมีผลให้เด็กติดใจในรสหวานเพิ่มขึ้นและไม่ยอมกินอาหารมื้อหลักเพราะรู้สึกอึดจากการได้รับน้ำตาลที่มากอีกด้วย



นมแบบไหน... ที่ผู้สูงอายุควรดื่ม

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน การขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนจะเป็นตัวเร่งให้เกิดการสลายกระดูกมากขึ้น ประกอบกับการสร้างกระดูกที่ลดลง ส่งผลให้หญิงวัยหมดประจำเดือนมีความเสี่ยงต่อภาวะกระดูกบาง โรคกระดูกพรุน และกระดูกหักมากกว่าคนในวัยหนุ่มสาว

ในผู้ชายนั้นพบภาวะกระดูกบางและกระดูกพรุนน้อยกว่าผู้หญิง ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากมวลกระดูกสูงสุดในเพศชายสูงกว่าเพศหญิงโรคกระดูกพรุนมักเกิดที่อายุมากกว่า 70 ปีขึ้นไป สาเหตุหนึ่งมาจากการกินอาหารแคลเซียมน้อยลงร่วมกับการดูดซึมแคลเซียมที่ลำไส้ลดลงอายุที่เพิ่มขึ้นร่างกายมีภาวะพร่องวิตามินดีตามมาประกอบกับการออกกำลังกายลดลง เป็นสาเหตุที่เร่งให้เกิดการสลายกระดูกเร็วขึ้น

เพื่อชะลอการเกิดภาวะกระดูกพรุน ผู้สูงอายุควรดื่มนม เพราะนมเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพดี อุดมด้วยแคลเซียมและฟอสฟอรัส ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุแนะนำให้ดื่มนมวันละ 1 - 2 แก้ว หรือเลือกกินโยเกิร์ตซึ่งย่อยง่ายกว่านม ที่สำคัญควรเป็นรสจืดเพื่อให้ได้รับแร่ธาตุแคลเซียมเพียงพอ ป้องกันภาวะกระดูกพรุน

หากมีภาวะไขมันในเลือดสูงควรเลือกนมสูตรพร่องมันเนยส่วนนมเปรี้ยว มีเปอร์เซ็นต์ไขมันน้อยและน้ำตาลสูงควรระวัง ผู้สูงอายุบางรายที่ดื่มนมไม่ได้อาจเลือกดื่มนมถั่วเหลืองสูตรหวานน้อยแทนเพื่อให้ร่างกายได้รับโปรตีนจากถั่วและควรกินอาหารแหล่งแคลเซียม เช่น ผักใบเขียวเข้ม ปลาเล็กปลาน้อย เต้าหู้แข็ง รวมด้วยผักใบเขียวเข้ม 4 ท็อปหรือปลาเล็กปลาน้อย 2 ช้อนกินข้าวหรือเต้าหู้แข็ง 1 ก้อน มีแคลเซียมเท่ากับนมประมาณ 1 แก้ว

เมื่อร่างกาย (อยาก) สูง

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

เด็กวัยเรียนและวัยรุ่น เป็นช่วงวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งขนาดและโครงสร้างของร่างกายน้ำหนักและความสูง รวมถึงอารมณ์และสังคม

ความสูงของวัยรุ่นโดยทั่วไปพบว่า วัยรุ่นหญิงจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 17 ปี และวัยรุ่นชายจะหยุดสูงเมื่ออายุประมาณ 19 ปี การส่งเสริมให้เด็กได้รับอาหารและโภชนาการที่เหมาะสมในช่วงนี้เด็กจะสามารถเจริญเติบโตและพัฒนาการได้เต็มศักยภาพตามพันธุกรรม โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของความสูง

ดังนั้นหากต้องการให้ร่างกายสูงขึ้น การกินอาหารให้ครบ 6 กลุ่มตามธงโภชนาการคือ 1) กลุ่ม ข้าว แป้ง 2) กลุ่มผัก 3) กลุ่มผลไม้ 4) กลุ่มเนื้อสัตว์ 5) กลุ่มนม 6) กลุ่มน้ำมัน น้ำตาล และเกลือให้หลากหลายชนิดในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายจึงมีความสำคัญมาก โดยสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการเสริมสร้างความสูงได้แก่

- **โปรตีน** สำคัญสำหรับการสร้างกล้ามเนื้อ ภูมิคุ้มกันฮอร์โมน และเนื้อเยื่อเพื่อเป็นฐานโครงสร้างของกระดูก โปรตีนที่ได้จากอาหารจะต้องเป็นโปรตีนคุณภาพดีซึ่งจะได้จากเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และนม
- **แคลเซียม** ช่วยสร้างกระดูกอาหารที่เป็นแหล่งของแคลเซียมได้แก่ นม ผลิตภัณฑ์จากนม ปลาเล็กปลาน้อย กุ้งเล็กกะปิ และผักใบเขียว เป็นต้น วัยรุ่นต้องการในปริมาณที่สูงมากเมื่อเทียบกับวัยอื่นๆ โดยพบว่าเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่ไม่ดื่มนม จะได้รับแคลเซียมจากอาหารประมาณ 1 ใน 3 ของความต้องการใน 1 วัน ดังนั้น จึงแนะนำให้ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร)
- **ฟอสฟอรัส** ซึ่งเป็นองค์ประกอบของกระดูกอาหารที่เป็นแหล่งของฟอสฟอรัส ได้แก่ ไข่ เนื้อสัตว์ ปลา นม และเนยแข็ง เป็นต้น

นอกจากนี้ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำโดยเฉพาะกีฬาประเภทที่มีการยืดตัว เช่น วัยน้ำ บาสเกตบอล และเทนนิส จะช่วยพัฒนาความสูงได้ดีกว่ากีฬาประเภทอื่นๆ รวมถึงการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะกระตุ้นการหลั่งของฮอร์โมนสำหรับการเจริญเติบโตช่วยพัฒนาความสูงให้เติบโตตามปกติด้วย



พีชิต... อ้วนลงพุง

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ



โรคเมตาบอลิกซินโดรม (Metabolic syndrome) หรือโรคอ้วนลงพุง เป็นภาวะที่มีการสะสมของไขมันในช่องท้องมากเกินไป เกิดจากการเผาผลาญอาหารผิดปกติ

มีสาเหตุเริ่มต้นจากการกินอาหารที่มีน้ำตาล และไขมันสูงมากเกินไป ไม่ออกกำลังกาย ทำให้น้ำหนักมากเกินไป พุงยื่น โดยเอวที่เพิ่มขึ้นทุกๆ 5 เซนติเมตร จะเพิ่มโอกาสในการเป็นโรคเบาหวานได้มาก 3-5 เท่า สำหรับคนไทย ผู้หญิงไม่ควรมีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร และผู้ชายไม่ควรมีรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร

ดังนั้น หลักการกินอาหารเพื่อควบคุมพลังงาน พีชิตอ้วนลงพุง โดยเฉพาะ ผู้ที่มีภาวะอ้วนและต้องการลดน้ำหนักจะต้องได้รับพลังงาน 1,200 กิโลแคลอรีต่อวัน ควบปฏิบัติให้ได้ ดังนี้

- กินอาหารครบ 3 มื้อ
- กินผักผลไม้ปริมาณเยอะ
- เลือกอาหารที่ปรุงประกอบด้วยวิธีต้ม นึ่งย่าง หลีกเลี่ยงอาหารทอด
- กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน หลีกเลี่ยงส่วนหนังและไขมัน
- งดหรือลดเครื่องดื่มรสหวาน
- เลือกกินอาหารพลังงานต่ำ จำกัดปริมาณอาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน น้ำตาล และเกลือ
- ต้องไม่งดอาหารมื้อใดมื้อหนึ่ง
- ลดปริมาณอาหารทุกมื้อที่กิน

นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 30 นาที และ เคลื่อนไหวออกแรง ด้วยการเดินขึ้นลงบันได ทำงานบ้าน ทำสวน อีกทั้งควรควบคุมอารมณ์ความรู้สึก โดยพยายามตัดวงจรหรือพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกหิว เช่น เห็นอาหารเหลือมากเกิดความเสียดายจึงต้องกิน หรือควรซื้ออาหารมากกิน แต่พอควรไม่มากเกินไปจนจำเป็น เป็นต้น

ก็จะลดภาวะอ้วนลงพุงได้



อาหารป้องกัน สิว

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

‘สิว’ เกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันที่ผิวหนัง มักพบมากในวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่ฮอร์โมนไปกระตุ้นการหลั่งของต่อมไขมันแม้แต่ความเครียดก็นับเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดสิวได้

การได้รับอาหารถูกต้องตามหลักโภชนาการและรักษาผิวหนังให้สะอาดเป็นประจำ รวมทั้งพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกาย รวมถึงได้รับอากาศที่บริสุทธิ์ และได้รับแสงแดดบ้าง ก็จะช่วยป้องกันการเกิดสิวได้

สำหรับเรื่องอาหารนั้นพบว่า มีการใช้สารอาหารบางชนิดในการป้องกันและรักษาสิว เช่น วิตามินเอ วิตามินบีรวม วิตามินซี วิตามินดี และวิตามินอี รวมถึงแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม โพแทสเซียม โครเมียม กำมะถัน และสังกะสี ทั้งในรูปของการกินและการใช้ทาภายนอก

วัยรุ่นจึงควรกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และให้มีความหลากหลายในแต่ละหมู่ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย โดยเฉพาะสังกะสีซึ่งมีมากในธัญพืชแบบไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ถั่วเหลือง อาหารทะเล เครื่องในสัตว์ ไข่ และตับ

ดังนั้น เมื่อกินเป็นประจำทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นสำหรับการทำงานของต่อมไขมัน ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียที่เป็นต้นเหตุของการเกิดสิวได้อีกด้วย



เทศกาลไหน ๆ ก็กินได้หายห่วง

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ช่วงเทศกาลวันสำคัญหรือวันหยุดยาว ประชาชนส่วนใหญ่จะนิยมจัดงานเลี้ยงฉลองตามสถานที่ต่างๆ

สิ่งที่ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ คือความสะอาดปลอดภัยของอาหารที่จะบริโภค เพราะงานเลี้ยงส่วนใหญ่มีการจัดเตรียมอาหารล่วงหน้า ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการปนเปื้อนเชื้อโรคที่เป็นอันตรายได้

ผู้บริโภคจึงต้องมีสุขอนามัยที่เหมาะสม คือ กินอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง และต้องล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารทุกครั้ง รวมทั้งเลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดปริมาณอาหารรสหวานจัด กินผลไม้แทนขนมหวาน ลดอาหารเค็ม หลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารที่มีไขมันสูง และอาหารสุกๆ ดิบๆ ดื่มน้ำเปล่าแทนการดื่มน้ำหวาน ควรจำกัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อควบคุมพลังงานและสติในการเลือกกินด้วย

นอกจากนี้ หลังกินอาหารควรรอให้อาหารย่อยก่อนอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมงจึงนอน เพราะการนอนหลับหลังมีอาหารทันทีเป็นสาเหตุของการเกิดโรคกรดไหลย้อนและทำให้มีไขมันสะสมบริเวณท้อง



10 ผลไม้ ให้วิตามินอีสูง



ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

วิตามินอี (Vitamin E) เป็นวิตามินที่ละลายในไขมันที่สำคัญสำหรับร่างกาย ทำหน้าที่ช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์โดยดูดซับอนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เซลล์หรือเนื้อเยื่อถูกทำลาย หรือที่รู้จักกันในชื่อของ “สารต้านอนุมูลอิสระ” รวมถึงช่วยป้องกันการแตกของเม็ดเลือดแดง ป้องกันการเกิดลิ่มเลือด และการอุดตันของเส้นเลือด และลดการเกิดกระบวนการอักเสบในร่างกายที่อาจนำไปสู่การเกิดโรคต่างๆ

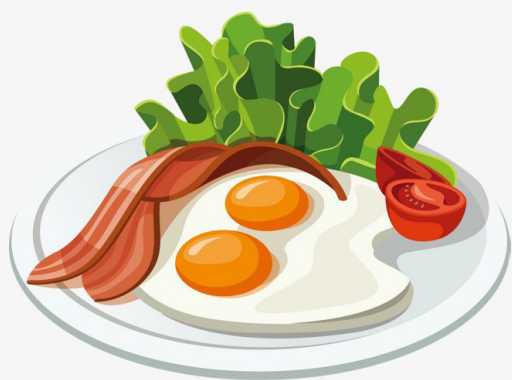
ปริมาณวิตามินอีอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับผู้ใหญ่อายุตั้งแต่ 19 ปีขึ้นไป ควรได้รับวิตามินอี 15 มิลลิกรัมต่อวัน โดยมีการศึกษาพบว่าผลไม้ที่เป็นแหล่งของวิตามินอี 10 อันดับแรกได้แก่

• ขนุนแห้ง	ปริมาณวิตามินอี 2.38 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• มะขามเทศ	ปริมาณวิตามินอี 2.29 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• ตะขบ	ปริมาณวิตามินอี 1.90 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• มะม่วงเขียวเสวยดิบ	ปริมาณวิตามินอี 1.52 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• มะม่วงหาวหง่างสุก	ปริมาณวิตามินอี 1.26 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• มะเขือเทศราชินี	ปริมาณวิตามินอี 1.34 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• มะม่วงเขียวเสวยสุก	ปริมาณวิตามินอี 1.23 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• มะม่วงน้ำดอกไม้สุก	ปริมาณวิตามินอี 1.10 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• มะม่วงยาลูกกล่ำสุก	ปริมาณวิตามินอี 0.97 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• แก้วมังกรเนื้อสีชมพู	ปริมาณวิตามินอี 0.59 มิลลิกรัม / 100 กรัม
• สตรอเบอรี่	ปริมาณวิตามินอี 0.54 มิลลิกรัม / 100 กรัม

ผลไม้ นอกจากจะเป็นแหล่งของวิตามินอีแล้วยังเป็นแหล่งของวิตามินชนิดอื่นๆ รวมถึงแร่ธาตุใยอาหาร และพลังงานผลไม้ให้คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 10-35 ซึ่งผลไม้ที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงมักจะมีรสหวานจัด

ดังนั้นการบริโภคแต่ละครั้งควรจำกัดในปริมาณที่พอเหมาะก็จะส่งผลดีต่อสุขภาพ





กินไข่ ควบ ผักผลไม้ ร่างกายฟิต

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ไข่เป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณภาพ
ราคาถูก หาได้ง่าย เหมาะสมกับทุกกลุ่มวัย
มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วน และเป็นแหล่งของแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างกระดูก ให้แข็งแรง อีกทั้งยังเป็นแหล่งของวิตามินที่สำคัญ เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 บี 6 โฟเลต วิตามินดี วิตามินอี เลซิธิน ที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย

ปริมาณไข่ที่แนะนำให้บริโภคนั้น
เด็กอายุ 1 ปีขึ้นไปถึงวัยสูงอายุกินไข่ได้
วันละฟอง ส่วนผู้ป่วยเบาหวาน ไขมันในเลือด
สูง ความดันโลหิตสูง กินไข่ได้ 3 ฟองต่อสัปดาห์
หรือบริโภคเฉพาะไข่ขาวได้ทุกวัน ตามคำแนะนำ
ของแพทย์ ที่สำคัญต้องบริโภคอาหารอย่างอื่น
ร่วมด้วย โดยกินให้หลากหลายในแต่ละมื้อ
ครบทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนปริมาณที่เหมาะสม
โดยเฉพาะผักและผลไม้สดจะช่วยลดระดับ
คอเลสเตอรอล ไขมันส่วนเกิน

ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตและ
ความแข็งแรงแก่ร่างกายอีกด้วย

ออกกำลัง กลางแจ้ง เสี่ยงโรคลมร้อน



ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

แม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นสิ่งที่ดี แต่ก็ควรออกกำลังกายให้ถูกที่ ถูกเวลา ยิ่งในช่วงฤดูร้อน ประเทศไทยจะมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องสำหรับใครที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นเวลานานอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำเสี่ยงต่อการเป็นโรคลมร้อน หรือ โรคลีทสโตรก (Heat Stroke) ได้

ผู้ที่ออกกำลังกายในสภาพอากาศร้อนจัด มีระบบระบายอากาศไม่ดี ใส่เสื้อผ้าหนา ตึมน้ำน้อย ทำให้มีอุณหภูมิในร่างกายสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส จะมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคลมร้อนหรือโรคลีทสโตรก (Heat Stroke) อย่างมาก โดยสัญญาณสำคัญของโรคนี้คือ ไม่มีเหงื่อออก ตัวร้อนจัดขึ้นเรื่อยๆ ต่างจากการเพลียแดดทั่วไปที่จะพบมีเหงื่อออกด้วยจะกระหายน้ำมาก อ่อนเพลีย เมื่อยล้า คลื่นไส้ อาเจียนปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด หายใจเร็วและอาจรุนแรงถึงขั้น เพ้อ ชัก ไม่รู้สึกตัว ตับและไตวายหัวใจเต้นผิดปกติทำให้ช็อกหมดสติ และถึงขั้นเสียชีวิตได้

ผู้ที่จำเป็นต้องออกกำลังกายกลางแจ้งจึงควรปฏิบัติดังนี้

- ควรลดเวลาทำกิจกรรมในช่วงที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะช่วงเวลา 11.00-15.00 น.
- ควรสวมชุดออกกำลังกายที่ระบายความร้อนได้ดี
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างหนักติดต่อกันเป็นเวลานานในช่วงที่อากาศร้อนจัด
- ควรจิบน้ำบ่อย ๆ เพราะสามารถป้องกันภาวะขาดน้ำได้
- ควรออกกำลังกายในที่ร่ม เช่น โรงยิม หรือ เลือกออกกำลังกายในช่วงเช้าและช่วงเย็น
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด

หากมีอาการที่เข้าข่ายให้รีบแจ้งบุคคลใกล้เคียงทันที

ขับรถ ไม่ชดกาแฟ เกิน 4 แก้ว

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ไม่ว่าเทศกาลไหนๆ ประชาชนส่วนใหญ่จะเดินทางกลับภูมิลำเนาหรือท่องเที่ยวต่างจังหวัด ทั้งโดยรถยนต์ส่วนตัว หรือรถโดยสารสาธารณะ

ระหว่างการเดินทางผู้ขับรถอาจมีอาการง่วง เหนื่อยล้าและอ่อนเพลีย ผู้ขับรถบางรายจึงใช้วิธีการดื่มกาแฟเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว แต่การดื่มกาแฟหากดื่มมากกว่า 4 แก้วต่อวัน จะทำให้ร่างกายได้รับคาเฟอีนมากถึง 500 - 1000 มิลลิกรัม ทั้งๆ ที่โดยปกติร่างกายควรได้รับคาเฟอีนไม่เกิน 400 มิลลิกรัมต่อวันเท่านั้น จึงอาจส่งผลให้เกิดอาการหัวใจเต้นเร็ว มือสั่น ใจสั่น และยังส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินปัสสาวะด้วย เพราะเมื่อดื่มกาแฟไปแล้วประมาณ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง คาเฟอีนจะออกฤทธิ์ และภายในระยะเวลา 4 ชั่วโมง สารคาเฟอีนกว่าครึ่งจะถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะที่เพิ่มมากขึ้น

เครื่องดื่มประเภทชูกำลังก็ควรดื่บหรือเลี่ยงเช่นกัน หลายคนจะมีความเชื่อว่าเครื่องดื่มชูกำลังจะทำให้ร่างกายตื่นตัว ไม่ง่วง แต่ก็เป็นสาเหตุที่ทำให้ยิ่งลงเลยการพักผ่อน ทำให้ยิ่งอ่อนล้าจนมีอาการมึนงง อีกทั้งยังส่งผลให้หัวใจเต้นเร็ว หายใจถี่ และเสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดและหัวใจ ตามมาในระยะยาวได้

ผู้ขับรถทางไกลควรเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน หรือกินผลไม้สด หรือดื่มน้ำผลไม้ คั้นสดรสเปรี้ยวที่เป็นแหล่งวิตามินซี เช่น ส้ม ฝรั่ง มะม่วงดิบ หรือสับปะรด แทนจะดีกว่า

เพราะวิตามินซีจะช่วยต้านความเหนื่อยล้าที่มาจากความเครียดและกังวลขณะขับรถได้



4 S. สกัดโรค มือ เท้า ปาก

ข้อมูล : สถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ

โรคมือ เท้า ปาก เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้ หรือ เอนเทอโรไวรัสหลายชนิด โดยเชื้อจะติดมากับมือหรือของเล่นที่เปียกน้ำมูก น้ำลาย น้ำจากตุ่มพอง แผล และอุจจาระของผู้ป่วย หรือเกิดจากการไอ จามรดกัน โดยมักจะพบมากในเด็ก

ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน นับเป็นจุดเสี่ยงของการเกิดโรคมือ เท้า ปาก หากไม่มีการเฝ้าระวัง อาจเกิดการแพร่ระบาดของโรคได้ พ่อแม่ ครู ควรดูแลเด็ก พร้อมเฝ้าระวังโรคมือ เท้า ปาก ด้วยหลัก 4 ร. คือ

- **ร. รักษาความสะอาดสถานที่** บ้าน โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก เน้นทำความสะอาดสถานที่ ห้องน้ำ ห้องส้วม ของใช้ ของเล่น ภาชนะที่เด็กใช้ร่วมกัน โดยใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของคลอรีนหรือน้ำยาทำความสะอาดที่ใช้ตามบ้านเรือน หากมีเด็กป่วยเพิ่มขึ้นให้ปิดห้องเรียนหรือโรงเรียน และจัดการทำความสะอาด เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด

- **ร. รักษาสุขอนามัย** หมั่นล้างมือก่อนและหลังกินอาหาร และหลังขับถ่าย ด้วยน้ำและสบู่ รวมทั้งควรจัดเตรียมเครื่องใช้ของเด็กแยกเป็นรายบุคคลไม่ให้ใช้ร่วมกัน

- **ร. รู้ทันสังเกต** มีไข้ มีจุด หรือผื่นแดงบริเวณมือ เท้า ปาก อาจมีอาการเจ็บปาก น้ำลายไหล ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใสบริเวณรอบๆ อักเสบแดงและแตกออกเป็นแผลหลุมตื้นๆ อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน 7-10 วัน

- **ร. ระวัง** ใช้สูง หอบเหนื่อย ซึม กล้ามเนื้ออ่อนแรง หากพบเด็กมีอาการดังกล่าว ให้รีบพาพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้ ในศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน ควรมีการตรวจคัดกรองเด็กและสังเกตอาการของเด็กอย่างใกล้ชิดทุกวัน หากพบเด็กมีไข้หรือมีอาการสงสัยเป็นโรคมือ เท้า ปาก ให้หยุดเรียน



กิน “มื้อเช้า” ก่อนออกกำลังกาย

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายตอนเช้าที่ถูกต้องวิธี ควรเลือกกินอาหารเบา ๆ และเลี่ยงการออกกำลังกายตอนท้องว่าง

การที่ไม่ได้กินอาหารเช้าจะทำให้ท้องว่าง ส่งผลให้ตับซึ่งทำหน้าที่ขับเหงื่อทำงานหนักมากขึ้น ก่อนออกกำลังกายทุกเช้าจึงควรกินอาหารเบาๆ เช่น ขนมปัง 1 แผ่นและนมชนิดน้อย ควรกินก่อน 2 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอ และตับจะได้ไม่ทำงานหนัก

แต่สำหรับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างหนัก เช่น วิ่งฮาล์ฟมาราธอน ควรกินอาหารให้มากขึ้น โดยเฉพาะอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต หรือจะเพิ่มนม กล้วย ก่อนไปวิ่งก็ได้

ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายในช่วงเย็นถึงช่วงค่ำ ก็มีข้อดีเพราะพลังงานจากการกินอาหารในช่วงวัน อุณหภูมิในร่างกาย ฮอร์โมนนั้นจะสามารถหลั่งออกมาได้ดี ทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายมากขึ้น รวมถึงลดอาการบาดเจ็บได้อีกด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักสามารถทำได้ดี เพราะช่วงเวลานี้จะทำให้ความอยากอาหารน้อยลง

แต่สิ่งที่ต้องระวังคือไม่ควรออกกำลังกายหนักมากเกินไป โดยเฉพาะช่วงเวลา 4-6 ชั่วโมงก่อนนอน เพราะจะทำให้นอนหลับยาก ส่งผลต่อระบบการทำงานของร่างกายและการทำงานในวันถัดไปด้วย



เครื่องดื่ม เกลือแร่ กับนักกีฬา

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

นักกีฬาบางคนนิยมดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เนื่องจากความเข้าใจที่ว่า การเสียเหงื่อก่อให้เกิดการเสียเกลือแร่จึงจำเป็นต้องทดแทนเกลือแร่ที่เสียไป และอิทธิพลของการโฆษณาก็มีส่วนให้นักกีฬานิยมดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ด้วย

นักกีฬาที่ฝึกฝนมานานมักคุ้นกับการเสียเหงื่อ ร่างกายจะปรับให้มีการเสียเกลือแร่น้อยกว่าปกติ การดื่มเกลือแร่ก่อนหรือหลังการแข่งขัน จึงยังไม่ใช่สิ่งจำเป็นเร่งด่วนเท่ากับการดื่มน้ำเย็น การทดแทนเหงื่อด้วยการดื่มน้ำเย็นจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุด เพราะนอกจากน้ำเย็นจะช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายแล้วยังช่วยทดแทนน้ำที่เสียไปในเหงื่อด้วย หรือเลือกดื่มน้ำผลไม้เติมเกลือเล็กน้อย แต่ต้องเติมน้ำแข็งมากๆ เพื่อลดความเข้มข้นของน้ำตาลช่วยให้การดูดซึมจากกระเพาะอาหารเข้าสู่ลำไส้ และเชลร่างกายเร็วขึ้น

เครื่องดื่มเกลือแร่อาจจะจำเป็นสำหรับผู้ที่ไม่คุ้นกับการเสียเหงื่อมาก แต่หากดื่มเกลือแร่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย อาจทำให้ระบบการทำงานของร่างกายผิดปกติ โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต โรคระบบประสาท โรคระบบกล้ามเนื้อ ควรเลือกดื่มน้ำเปล่าจะดีที่สุด

กิน ‘พริก’ ให้ปลอดภัย ได้ประโยชน์

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

‘พริก’ เป็นพืชผักชนิดหนึ่งที่มีความเผ็ดร้อน และมีหลากหลายชนิดด้วยกัน ได้แก่ พริกขี้หนูสด พริกขี้พ้าแดงและเขียว พริกเหลือง พริกหยวก พริกหนุ่ม พริกหวาน รวมถึงผลิตภัณฑ์จากพริก เช่น พริกขี้หนูแห้ง พริกแห้ง และน้ำพริกแกงต่างๆ

พริกอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินเอ วิตามินซี ธาตุแมกนีเซียม โพแทสเซียม โยอาหาร และยังมีสาร Capsaicin ที่ช่วยในเรื่องการต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย และช่วยในเรื่องการกระตุ้นการอยาก และการเผาผลาญอาหาร นอกจากนี้ ประโยชน์ของพริกยังช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ขับแก๊สในกระเพาะอาหาร และสาร Capsaicin ยังช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในกระเพาะอาหารด้วย

การกินพริกที่ปลอดภัยและได้ประโยชน์ จึงควรจะกินในรูปของเป็นส่วนประกอบของอาหาร การปรุงแต่งอาหาร และการตกแต่งอาหาร เช่น แกงแกงเผ็ด ต้มยำ ส้มตำ ยา ผัดต่างๆ ไม่แนะนำให้กินโดยการปั่นแล้วดื่ม ซึ่งจะใช้พริกในปริมาณที่มากเกินไปจนความต้องการของร่างกาย เป็นการกินพริกที่ไม่เป็นธรรมชาติ อาจทำให้เกิดปัญหาต่อกระเพาะอาหารและระบบการย่อยตามมาได้





ตะเกียบ(ไม้) ใช้ซ้ำ เสี่ยงอันตราย

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

ตะเกียบเป็นอุปกรณ์หนึ่งที่ถูกนิยมนำมาใช้กันมาก โดยเฉพาะอาหารประเภทก๋วยเตี๋ยว มีทั้งประเภทที่ทำความสะอาดแล้วนำมาใช้ใหม่ และประเภทที่ใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง

ซึ่งประเภทหลังมักทำมาจากไม้ไผ่ ไม้โมก บรจูนในช่องพลาสติกหรือซองกระดาษที่ปิดสนิท แต่ก็เชื่อว่าไม่มีความเสี่ยง เพราะตะเกียบที่ดูขาว สะอาด มักผ่านการฟอกด้วยสารซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ที่เป็นส่วนประกอบของสารฟอกขาว เมื่อถูกความร้อนจะเปลี่ยนเป็นสารซัลฟูริกละลายปนมาในอาหาร เกิดการสะสมในร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายกว่าปกติ บางรายที่แพ้ยางหรือเป็นโรคหอบที่อาจจะแสดงอาการทันที

ผู้บริโภคบางคนอาจรู้สึกเสียดายและนำกลับมาใช้ใหม่ โดยคิดว่าล้างทำความสะอาดก็เพียงพอแล้ว แต่ความจริงตะเกียบใช้แล้วทิ้ง หากมีการเก็บไม่ถูกสุขลักษณะเก็บในที่ชื้น ก็จะเสี่ยงต่อการเกิดเชื้อรา เมื่อนำมาใช้รับประทานอาหารก็เสี่ยงปนเปื้อนได้เช่นเดียวกัน

ตะเกียบใช้แล้วทิ้งจึงควรใช้เพียงครั้งเดียว ไม่ควรใช้ซ้ำ เพื่อป้องกันอันตรายที่จะตามมา

น้ำประปา ปลอดภัย ตั้งทิ้งไว้ ลดกลิ่น คลอรีน

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ



คลอรีนในน้ำประปาไม่เป็นอันตราย ที่มีกลิ่นเพราะมีคลอรีนตกค้างในน้ำประปาซึ่งจะต้องมีปริมาณคงเหลือเพื่อฆ่าเชื้อโรคที่อาจหลงเข้าสู่ระบบเส้นท่อตั้งแต่โรงผลิตน้ำจนถึงบ้านผู้ใช้

องค์การอนามัยโลกให้การยอมรับและได้กำหนดให้มีคลอรีนคงเหลือในน้ำประปาไว้ 0.2 - 0.5 มิลลิกรัมต่อลิตร โดยเฉพาะในน้ำแล้งที่อาจมีกลิ่นคลอรีนแรงมากกว่าปกติ เนื่องจากมีการเพิ่มปริมาณคลอรีนเพื่อป้องกันโรคระบาด ส่วนที่กังวลว่าคลอรีนอาจเกิดปฏิกิริยากับสารอินทรีย์ที่มีอยู่ในน้ำ ทำให้เกิดสารไตรฮาโลมีเทนที่เป็นสารก่อมะเร็งนั้น ในความเป็นจริงแล้ว ระบบประปามีการควบคุมปริมาณสารอินทรีย์ในน้ำประปาโดยให้มีความสูงไม่เกิน 5 NTU และมีการเฝ้าระวังตรวจสอบคุณภาพน้ำดิบที่จะนำมาใช้ในการผลิตน้ำประปาและคุณภาพน้ำประปาอยู่เป็นประจำ จึงทำให้โอกาสที่จะเกิดสารไตรฮาโลมีเทนในน้ำประปามีน้อยมาก

แต่เพื่อความมั่นใจในการบริโภคน้ำประปา ผู้บริโภคสามารถตรวจสอบคุณภาพความสะอาดของน้ำได้โดยเปิดน้ำใส่ภาชนะ และสังเกตว่าต้องใส ไม่มีตะกอน หากมีกลิ่นคลอรีนแสดงว่าน้ำได้ผ่านการฆ่าเชื้อมาแล้ว ให้ตั้งทิ้งไว้นาน 20 - 30 นาที กลิ่นคลอรีนจะจางหายไป และเพื่อช่วยเพิ่มความมั่นใจให้มากยิ่งขึ้น ก่อนดื่มควรเปิดน้ำประปรองใส่ตุ้มพักไว้ ลดกลิ่นคลอรีน

หากยังไม่มั่นใจอาจจะนำไปต้มจนเดือด นาน 3-5 นาทีก็จะทำให้น้ำสะอาดมากขึ้น

กินอาหาร หลังออก ‘ใจ’

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

ในช่วงกินเจติดต่อกันเป็นเวลา 9 วัน ส่งผลให้ร่างกายมีการปรับระบบการย่อยอาหารจากที่ย่อยเนื้อสัตว์มาเป็นผักแทน

เมื่อร่างกายต้องกลับมากินอาหารตามปกติ ผู้บริโภคจึงต้องมีการปรับสภาพร่างกาย ด้วยการเริ่มต้น กินอาหารอ่อนและรสไม่จัด เน้นไข่ นม ผักและผลไม้ กินให้หลากหลาย ครบ 5 หมู่ ไม่หวาน มัน เค็ม เผ็ด เปรี้ยว เลือกกินเนื้อสัตว์ประเภทย่อยง่าย เนื้อปลา เนื้อไก่ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว 2-3 วัน เนื่องจากเป็นระยะแรกร่างกายปรับระบบการย่อยอาหาร จากพืชผักมาเป็นเนื้อสัตว์

โดยหลังจากที่ร่างกายสามารถปรับสภาพการย่อยอาหารได้กลับมาสู่ภาวะเดิม ผู้บริโภคจะสามารถกินอาหารตามปกติได้ และเป็นโอกาสปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการกินที่ดี โดยกินอาหารที่ปรุงสะอาด ปลอดภัย กินเป็นเน้นข้าวกล้อง ปลา ไข่ นม ผัก และผลไม้ ได้คุณค่าโภชนาการครบ 5 หมู่ นอกจากนี้ สามารถเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการด้วย กินไข่วันละฟอง เว้นกลุ่มผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง กินไข่ไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง แต่กินไข่ขาวได้ทุกวัน หรือปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

ส่วนการดื่มมนั้น เนื่องจากในช่วงทานเจ ผู้บริโภคไม่ได้ดื่มนมวัวมาระยะหนึ่ง อาจทำให้น้ำย่อยสามารถย่อยแลคโตสได้ลดลง จึงแนะนำให้เริ่มดื่มนมวัวครั้งละน้อย ก่อน ประมาณไม่เกินครึ่งแก้วในระยะแรก แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มเป็นครึ่งละหนึ่งแก้วได้ไม่ว่าเวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์ หรือดื่มนมขณะที่ท้องไม่ว่างหลังอาหาร ซึ่งนมเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีนและแคลเซียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง เหมาะสมสำหรับทุกวัย



เทคนิค เก็บน้ำฝน

ลดการ ปนเปื้อน

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ



ช่วงฤดูฝน ประชาชนในบางพื้นที่ที่ขาดแคลนน้ำดื่ม น้ำใช้ที่สะอาด จำเป็นต้องมีการเก็บน้ำฝนไว้ใช้ในการอุปโภคบริโภคตลอดทั้งปี เพราะน้ำฝนจัดว่าเป็นน้ำที่สะอาด แต่ก็สามารถเกิดสิ่งสกปรกได้ง่ายเช่นเดียวกัน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของสถานที่ตั้งบ้านเรือน หลังคา และภาชนะเก็บกักน้ำฝน

โดยเฉพาะพื้นที่ที่อยู่ใกล้กับโรงงานอุตสาหกรรม การจราจรหนาแน่น หรือมีมลพิษทางอากาศ ล้วนมีความเสี่ยงจากฝุ่นละออง ไอจากท่อไอเสีย คาร์บอนจากโรงงาน เพราะอาจทำให้เสี่ยงปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียและสารเคมีต่าง ๆ รวมถึงก๊าซที่เกิดจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิลคือ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ และออกไซด์ของไนโตรเจนที่จะปนเปื้อนกับน้ำฝนที่ตกลงมา เกิดเป็นภาวะฝนกรดคือมีค่าพีเอชต่ำกว่า 5.6 ที่เกิดผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมและสิ่งก่อสร้างอย่างมาก จึงไม่ควรรองรับน้ำฝนที่ตกในช่วงแรกๆ ควรปล่อยให้ฝนตกสัก ระยะหนึ่งก่อนเพื่อชะล้างสิ่งสกปรกในอากาศและหลังคาให้สะอาด

ดังนั้น ก่อนการเก็บน้ำฝนไว้ใช้ ควรเริ่มจากการทำความสะอาดรางรับน้ำฝน และภาชนะเก็บน้ำให้พร้อมใช้งาน ส่วนภาชนะใช้รองรับน้ำฝนก็ต้องล้างให้สะอาด ปิดด้วยมุ้งพลาสติก และปิดภาชนะให้มิดชิด แต่เพื่อให้มั่นใจก่อนนำน้ำฝนมาดื่มควรนำไปฆ่าเชื้อโรคด้วยการต้มในน้ำเดือดอย่างน้อยประมาณ 10 นาที เป็นการลดอัตราเสี่ยงจากการเจ็บป่วยเนื่องจากน้ำเป็นสื่อ อาทิ โรคระบบทางเดินอาหาร อุจจาระร่วง เป็นต้น

5 กฎเหล็ก คุมเข้าถึงน้ำ อาคารสูง



ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

อาคารสูงประเภทคอนโด หอพัก อพาร์ทเมนต์ อาคารสำนักงาน ส่วนมากจะมีการสำรอน้ำประปาไว้บนชั้นดาดฟ้าของอาคาร โดยจะมีบ่อบเก็บน้ำใต้ดินก่อนที่จะสูบน้ำขึ้นไปพักไว้ในถังพักบนชั้นดาดฟ้า จากนั้นจึงจ่ายให้แก่ผู้พักอาศัยตามห้องต่างๆ การจัดการหรือการดูแลรักษาระบบสำรอน้ำในอาคารสูงนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อให้คุณภาพน้ำสะอาดอยู่เสมอ โดยนิติบุคคลหรือผู้ดูแลอาคารสูงควรปฏิบัติดังนี้

1) **สำรวจสถานที่ตั้งของถังน้ำ** พื้นที่ตั้งควรมีขอบเขตชัดเจน มีหลังคาคลุม บริเวณทั่วไปต้องสะอาด ไม่มีน้ำขัง ไม่มีสิ่งของวางเกะกะกรูรัง สามารถป้องกันสัตว์ต่าง ๆ เข้าไปรบกวน เช่น สุนัข แมว นก หนู ถังน้ำ ไม่ควรตั้งกับพื้น ควรวางยกสูงจากพื้นขึ้นมาประมาณ 15 เซนติเมตร มีแสงสว่างเพียงพอที่จะสามารถมองเห็นสิ่งผิดปกติในถังน้ำได้ และควรมีการป้องกันไม่ให้ผู้ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าไปบริเวณดังกล่าวด้วย

2) **เลือกและดูแลถังน้ำ** ถังน้ำต้องทำมาจากวัสดุที่ปลอดภัย เหมาะสมสำหรับบรรจุน้ำบริโภค เช่น สแตนเลส ไฟเบอร์กลาส พลาสติก เป็นต้น สภาพถังน้ำไม่ชำรุดแตกร้าว โดยเฉพาะฝาปิดต้องอยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งานทำความสะอาดง่าย ถังน้ำบนดินที่ออกแบบอย่างถูกต้องควรมีช่องระบายน้ำทิ้งด้านล่างสุด เพื่อความสะดวกเวลาล้างทำความสะอาดถัง

3) **รักษาคุณภาพน้ำ** ส่วนมากอาคารสูงจะใช้น้ำประปา โดยคุณภาพน้ำจากระบบผลิตน้ำประปานั้น ส่วนใหญ่ได้มาตรฐานทั้งทางด้านกายภาพ เคมี และแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังมีคลอรีนอิสระในน้ำหลงเหลืออยู่ 0.2-0.5 ppm. แต่เมื่อนำมาใส่ถังน้ำสำรอนคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำนั้นก็สลายหายไปจนไม่มีเหลือเลย ผู้ดูแลต้องตรวจหาปริมาณคลอรีนอิสระคงเหลือในน้ำอยู่เสมอ หากไม่พบควรจะมีการเติมคลอรีนเพิ่มให้มีคลอรีนอิสระคงเหลือไม่ต่ำกว่า 0.2 ppm. ตลอดเวลา

4) **จัดให้มีผู้ดูแล** ควรจะเป็นผู้ที่มีความรู้หรือได้รับการอบรมในด้านการจัดการคุณภาพน้ำ เช่น วิธีการเติมคลอรีนในน้ำ การล้างถังที่ถูกต้อง และการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำด้วยเครื่องมือหรือชุดทดสอบภาคสนาม

5) **มีการป้องกันสัตว์น้ำโรค** โดยควรมีรั้วรอบขอบชิด แต่หากเป็นอาคารมีหลังคาคลุมควรมีการป้องกันพวกนก หนู เข้าไปทำรังหรือพักอาศัย เช่น มีตาข่ายกัน ป้องกันนกไปทำรังหรืออาศัยเวลากลางคืน เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของน้ำในถังจากสิ่งสกปรกต่างๆ

เป็นการสร้างความมั่นใจให้กับผู้พักอาศัยว่าได้น้ำที่สะอาดและปลอดภัยอย่างแน่นอน

ตะแกรง ปิ้ง-ย่าง

ล้างถูกหลักสุขาภิบาล

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

การล้างตะแกรงปิ้ง ย่าง ที่ยังคงมีเศษหมูหรือเศษอาหารติดที่ตะแกรงให้สะอาดตามหลักสุขาภิบาลนั้น

ให้เริ่มด้วยการขูดเศษอาหารที่ติดกับตะแกรงออกก่อน แล้วล้างด้วยน้ำเปล่า และล้างด้วยน้ำผสมสารทำความสะอาดเพื่อล้างคราบไขมัน เศษอาหาร และสิ่งสกปรกที่ติดค้างอยู่โดยใช้ฟองน้ำ ผ้าสะอาด หรือแผ่นใยสังเคราะห์ช่วยในการทำความสะดวก จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง เพื่อล้างสารทำความสะอาดสิ่งสกปรกต่างๆ ที่ยังติดค้างอยู่ออกให้หมด

ส่วนภาชนะอุปกรณ์อื่น ๆ ที่ล้างทำความสะอาดแล้วต้องนำมาคว่ำไว้บนตะแกรงหรือตะกร้า ซึ่งวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร แล้วปล่อยให้แห้งเอง และต้องมีการจัดเก็บที่สามารถป้องกันไม่ให้เกิดการปนเปื้อน

ก็จะได้ตะแกรงปิ้ง ย่าง ที่สะอาด ลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดเชื้อโรคต่างๆ ได้





หมั้นหญิงหมั้นชาย... เรื่องจริงที่**ทำง่าย**

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

**การทำหมั้นหญิงหมั้นชาย เป็นวิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับ
ผู้ที่มีลูกเพียงพอแล้ว**

การทำ ‘หมั้นหญิง’ นั้น แพทย์จะใช้วิธีผูกท่อนำไข่ ซึ่งเมื่อทำหมั้นแล้ว ไข่ยังคงทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงตามปกติ ผลิตไข่ทุกเดือน ดังนั้น ผู้หญิงที่ทำหมั้นแล้วยังคงมีประจำเดือน แต่ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้ เพราะ ไข่ที่ตกจากรังไข่ไม่สามารถออกไปผสมกับเชื้อสุจิของฝ่ายชายได้

สำหรับการทำ ‘หมั้นชาย’ เป็นวิธีผ่าตัดเพื่อป้องกันไม่ให้อสุจิที่ผลิตจากถุงอัณฑะปนไปกับน้ำกาม โดยแพทย์จะใช้วิธีการปิดกั้นทางเดินของอสุจิจากลูกอัณฑะทั้ง 2 ข้าง ซึ่งหลังจากทำหมั้นแล้วยังมีอสุจิตกค้างอยู่ในท่อและถุงเก็บอสุจิ จึงต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นควบคู่กันไปด้วยอีก 3 เดือน หรือจากการหลั่งน้ำกามอีกประมาณ 15 ครั้ง ผู้ชายอาจใช้วิธีสวมถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

เมื่อเด็ก ไม่อยากไป โรงเรียน

ข้อมูล : สำนักส่งเสริมสุขภาพ

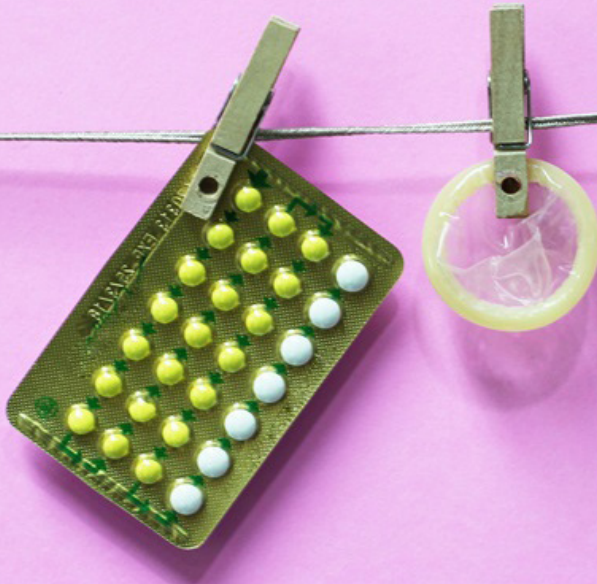


อาการอแงไม่ยอมไปโรงเรียนของเด็กๆ ที่ถึงวันเข้าเรียนนั้น เป็นปัญหาที่พ่อแม่ต้องรีบหาทางแก้ไข และวิธีที่ดีที่สุดก็คือ การหาสาเหตุของ ปัญหาที่แท้จริงให้พบนั่นเอง

ส่วนสาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เด็กไม่อยากไปโรงเรียน คือ

- สาเหตุมาจากตัวของเด็กเอง เนื่องจากตั้งแต่เกิดมานั้นเด็กคุ้นเคยกับสภาพแวดล้อม ของบ้านที่มีแม่ พ่อ แม่ พี่ น้อง เท่านั้น เมื่อเข้าถึงวัยเรียน และต้องเปลี่ยนสภาพแวดล้อม จึงทำให้เด็กมีอาการตื่นเต้น กังวล ลังเล และหวั่นใจที่จะไปโรงเรียน นอกจากนี้ เด็กๆ อาจกลัวการที่ต้องแยกจาก พ่อ และแม่ หรือคนที่ตนคุ้นเคย
- สาเหตุมาจากครอบครัว พบได้ในบ้านที่พ่อแม่ ไม่ปรองดอง หรือว่าบ้านที่มีฐานะยากจน อดมื้อกินมื้อ ทำให้เด็กมีอาการแค้นรำคาญใจ ขาดกำลังใจ ที่จะเรียนรู้ ในใจคอยเป็นห่วง พ่อแม่ หรือ สถานการณ์ในบ้าน ไม่อยากไปไหน อยากอยู่แต่บ้าน เพื่อให้แน่ใจว่า จะไม่มีอะไรร้ายแรงเกิดขึ้นที่บ้าน
- สาเหตุมาจากโรงเรียน เด็กอาจมีปัญหาที่โรงเรียน เช่น เรียนรู้ได้ช้ากว่าเพื่อน เรียนไม่ทันเพื่อน ทำให้เด็กเกิดข้อเปรียบเทียบ กังวล และในที่สุด ก็จะไม่อยากไปโรงเรียน

เมื่อพ่อแม่ได้ทราบถึงสาเหตุที่เด็กไม่อยากไปโรงเรียนแล้ว ก็ลองมาวิเคราะห์ดูว่าสาเหตุใดที่อาจ เป็นต้นเหตุที่ทำให้ลูกเราไม่อยากไปโรงเรียน เมื่อทราบแล้วก็รีบหาทางแก้ไขเสีย



ไม่อยากท้อง..... ต้องป้องกัน

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

หญิงและชายควรมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีความพร้อม

คำว่า “พร้อม” หมายถึง พร้อมที่จะรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา เช่น ฝ่ายหญิงตั้งครรภ์ ต้องหยุดเรียน ขาดโอกาสทางการศึกษา มีการกระเลี้ยดูสมาชิกใหม่ ต้องหารายได้เอง รวมทั้งอนาคตที่คาดหวังเปลี่ยนแปลงไป

หากเปิดโอกาสอยู่ด้วยกันสองต่อสองอารมณ์มักพาไป อาจพบบทสรุปสุดท้ายคือ การมีเพศสัมพันธ์ได้

วิธีป้องกันไม่ให้สาวน้อยต้องตกที่นั่งลำบาก คือ

- อย่าอยู่ในที่ลับตาคน
- ถ้าฝ่ายชายหักห้ามใจไม่ได้ สิ่งเดียวที่รวดเร็วและเหมาะสมที่สุด คือ ให้ฝ่ายชายใช้ถุงยางอนามัย ถ้าฝ่ายชายไม่ยอมก็อย่าเสี่ยงดีกว่า เพราะผู้หญิงจะเสียเปรียบมาก เสียตัวแล้วยังเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์และเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายด้วย

อย่างไรก็ตาม โดยวัฒนธรรมและประเพณีไทยแล้ว การรักษานวลสงวนตัวของผู้หญิงยังเป็นสิ่งที่ผู้ชายต้องการ โดยเฉพาะกับผู้หญิงที่เขาต้องให้เป็นแม่ของลูก

เพราะฉะนั้นถ้าสาวน้อยดูแลตนเองให้ดี ย่อมนำมาซึ่งความภาคภูมิใจทั้งของตนเองและคู่ชีวิต

ผัก... สร้างน้ำนม

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

คุณแม่หลังคลอด ควรกินอาหารหลากหลายครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ ในปริมาณที่เพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย

หากกินอาหารมื้อหลักได้น้อย ควรเพิ่มมื้อว่างที่มีประโยชน์ เพื่อให้ได้พลังงานเพียงพอ เพิ่มโปรตีน ไอโอดีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม โฟเลต เพราะหญิงให้นมบุตรต้องการพลังงานมากกว่าคนปกติ 500 กิโลแคลอรี แม่ที่กินอาหารครบทุกหมู่ สุขภาพร่างกายแข็งแรงและไม่เครียด น้ำนมก็จะมีเพียงพอสำหรับลูกน้อย โดยเฉพาะควรเลือกอาหารเพื่อเพิ่มปริมาณน้ำนม ซึ่งมีผัก 5 ชนิดเป็นอาหารประเภทหลัก ได้แก่

หัวปลี มีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัสมาก ช่วยบำรุงน้ำนมได้ดี ได้แก่ แกงเลียง ยำหัวปลี ทอดมันหัวปลี ต้มข้าวไก่ใส่หัวปลี หัวปลีชุบแป้งทอด ต้มหัวปลีจิ้มกับน้ำพริก

ขิง อุดมด้วยแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี ช่วยขับเหงื่อขับลม ไล่ความเย็น แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร ซึ่งแม่หลังคลอดยังมีน้ำคาวปลาอยู่ การกินขิงช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ได้แก่ มันต้มขิง ปลาผัดขิง ยำปลาทุไล่ซิง

ใบกระเพรา มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม บำรุงธาตุ เพิ่มน้ำนม ได้แก่ ผัดกระเพราหมู ไก่ ปลา ต้มจิตใบกระเพราหมูสับ

ผักทอง อุดมไปด้วยวิตามินเอ ฟอสฟอรัส และเบต้าแคโรทีน ได้แก่ แกงเลียง ผักทองนึ่ง ผักทอง ผัดไข่ แกงบวดผักทองและ

กุยช่าย ทั้งต้นและใบช่วยบำรุงน้ำนม ได้แก่ กินแหมกับผัดไทย กุยช่ายทอด ผัดกุยช่ายตับ นอกจากนี้ ยังมีใบแมงลัก ตำลึง พริกไทย กานพลู มะละกอ พุทรา ที่ช่วยสร้างน้ำนมได้ดี เช่นเดียวกัน



รู้ทัน... กับโรค

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

**เพศสัมพันธ์' คำนี้ บางครั้งนำมาซึ่งความสุขและ
บางครั้งก็นำมาซึ่งความทุกข์**

ความทุกข์ของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระมัดระวัง คือ
การไม่รู้จักระวังโรค ซึ่งโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ มีอยู่
หลายโรค เช่น โรคหนองใน ซิฟิลิส เริม แผลริมอ่อน โรคติดต่อ
จากแบคทีเรีย และโรคเอดส์

การป้องกันสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
ไม่สำส่อนทางเพศ ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่ภรรยา

**เมื่อพบว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
ทันที**



ห้องสะอาด ปลอดภัย (Clean Room)

ข้อมูล : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

เด็กวัยเรียนและกลุ่มเด็กเล็กภายในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก นับเป็นกลุ่มเปราะบางที่ต้องได้รับการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ

การจัดทำ 'ห้องสะอาด ปลอดภัย' (Clean Room) นั้น ให้เลือกห้องที่สะอาด มีสิ่งของสะสมฝุ่น น้อยที่สุด หากเป็นห้องธรรมดาไม่มีเครื่องปรับอากาศ ควรเลือกห้องที่มีประตูหน้าต่างน้อยที่สุด และต้องปิดให้มิดชิดทำความสะอาดห้องอยู่เสมอ

การทำความสะอาดให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ไม่ควรใช้ไม้กวาดหรือเครื่องดูดฝุ่น เพราะจะทำให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย และไม่ควรทำกิจกรรมที่จะก่อให้เกิดฝุ่นหรือควันเพิ่มขึ้น เช่น เผาเศษวัสดุทางการเกษตร จุดเทียน จุดธูป รวมทั้งกิจกรรมอื่นที่เป็นแหล่งกำเนิดควัน เป็นต้น สำหรับห้องที่มีเครื่องปรับอากาศควรตรวจสอบและทำความสะอาดแผ่นกรองทุกเดือน ล้างเครื่องปรับอากาศอย่างน้อย 6 เดือนต่อครั้ง

กรณีมีเด็กป่วยหรือเด็กกลุ่มเสี่ยงที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด ภูมิแพ้ คุณครูผู้ดูแลรับผิดชอบควรมีความรู้และสามารถคัดกรองเด็กที่มีอาการผิดปกติเบื้องต้น เช่น อาการไอเรื้อรัง ไอเป็นเลือดหรือมีเสมหะ เจ็บคอ คอแดง และน้ำมูกใสไหล เพื่อป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคไปสู่เด็กอื่นที่อยู่ในห้องสะอาดนั้นด้วย





จะอาบน้ำให้ น้องหนู... ต้องรู้อะไร

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

อวัยวะเพศของผู้หญิงนั้น มีลักษณะเป็นร่อง มีหีบลีบ มีรอยย่น หากไม่ได้ทำความสะอาดอย่างถูกต้อง อาจเกิดการหมักหมม มีกลิ่น หรือเกิดการอักเสบขึ้นได้ จึงควรดูแลน้องหนูด้วยการล้างอวัยวะเพศภายนอกด้วย น้ำและสบู่อ่อนๆ ทุกครั้งที่อาบน้ำ บัสสวาระหรืออุจจาระ แล้วซับให้แห้ง เพื่อป้องกันการอักเสบขึ้น

อวัยวะเพศของผู้หญิง มีระบบทำความสะอาดตามธรรมชาติอยู่แล้ว จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องใส่สเปรย์หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค ฉีดล้างเข้าไปในช่องคลอด

กินยาเม็ดคุมกำเนิด อย่างสุขใจ ไร้กังวล

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ที่ง่ายวิธีหนึ่ง คือ การกินยาเม็ดคุมกำเนิด เพราะสะดวกพกพาไปได้ทุกที่ แต่วิธีที่จะกินยาเม็ดอย่างสุขใจไร้กังวลนั้น เราสามารถทำได้โดย

- เริ่มกินยาเม็ดแรกของแผงแรกในวันที่ 5 ของการมีประจำเดือน
- กินยาทุกวันวันละ 1 เม็ดตามเครื่องหมายลูกศรบนแผงยา
- กินยาให้ตรงตามเวลาเดียวกันทุกวัน เพื่อป้องกันการลืมกินยา
- เตือนตนเองไว้เสมอว่าอย่าลืมกินยา

กรณีที่ลืมกินยา ให้กินยาทันทีที่นึกขึ้นได้ หากมีเพศสัมพันธ์ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยทุกครั้ง เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

จัดเตียงนอน เด็กทารก ให้ปลอดภัย

ข้อมูล : สถาบันพัฒนาอภิมัยเด็กแห่งชาติ



เด็กทารกในวัยแรกเกิด-4 เดือน ถือเป็นวัยบอบบางที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องดูแลไม่ให้คลาดสายตา เพราะอาจเกิดอันตรายต่อเด็กได้ ซึ่งหมายรวมถึงการจัดที่นอนที่ไม่ปลอดภัย อาจกลายเป็นสาเหตุทำให้เด็กเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้น การจัดที่นอนที่ปลอดภัยจึงควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้เป็นสำคัญ

- แยกที่นอนมาอยู่ด้านข้างผู้ใหญ่ด้วยระยะห่างประมาณเอื้อมมือถึง
 - ไม่นอนระหว่างผู้ใหญ่หรือติดชิดกับผู้ใหญ่ เพราะอาจเผลอนอนเบียดหรือทับเด็กจนหายใจไม่ออก หรือโดนผ้าห่ม หมอนของพ่อแม่ทับเด็กโดยไม่รู้ตัว
 - ที่นอนเด็กควรสูงประมาณ 2 ฟุต หากจำเป็นต้องนอนด้วยเตียงนอนควมมีที่กันตก
 - รั้วขอบของเตียงต้องมีระยะห่างของซี่รั้วน้อยกว่า 15 เซนติเมตร และมีที่นอนที่พอดีกับเตียง
 - ไม่มีช่องว่างระหว่างที่นอนกับขอบ เพราะอาจเกิดการติดค้างของศีรษะที่ลอดผ่านซี่ราวหรือลอดผ่านรูช่องบนผนังรั้วรอบเตียง และการกดทับใบหน้า จมูก ในช่องว่างระหว่างเบาะที่นอนกับราวกันตก
 - ที่นอนต้องไม่นิ่มเกินไป และต้องระวังผ้าห่ม หมอน มุ้ง เพราะอาจปิดทับจมูกทำให้หายใจไม่สะดวกหรืออุดกั้น
 - ไม่ควรนำอู่มานอนหลับเพราะผู้ปกครองอาจจะเผลอปล่อยเด็กออกจากมือทำให้ตกลงมาได้
- เพื่อเป็นการลดอันตรายหรืออุบัติเหตุที่สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาหากไม่มีการป้องกันที่ดี**

น้ำสะอาด ดื่มแล้วดี มีประโยชน์

ข้อมูล : สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

โดยปกติของคนเราควรดื่มน้ำให้ได้

6-8 แก้วต่อวัน (1 แก้ว = 240 ซีซี)

ผลดีจากการดื่มน้ำที่สะอาดและเพียงพอจะทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตภายในร่างกายเป็นไปได้อย่างสะดวก หัวใจสูบฉีดโลหิตได้ดีสามารถกำจัดของเสียออกจากร่างกายได้ง่ายขึ้นไตไม่ทำงานหนัก ขับถ่ายได้สะดวก และทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น หน้าตาผ่องใสมีน้ำมีนวล

จึงมีแนวปฏิบัติต่างๆ สำหรับการเลือกและการดื่มน้ำในชีวิตประจำวัน ดังนี้

- เลือกน้ำดื่มที่มีคุณภาพสะอาดปราศจากสิ่งปนเปื้อนที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- ไม่เป็นน้ำที่ร้อนมากหรือเย็นจัด ถ้าเป็นน้ำอุ่นๆ เล็กน้อยดื่มในตอนเช้าจะทำให้การขับถ่ายดีขึ้นถ้าใส่สะอาด ดื่มน้ำก่อนเข้านอนก็จะช่วยให้หลับสบายดีขึ้น
- ไม่จำเป็นต้องดื่มครั้งละมากๆ เช่น 2-3 แก้วติดต่อกันทันที ควรดื่มตามปกติแต่บ่อยๆ แทนเพื่อให้ได้ปริมาณที่เพียงพอ
- ก่อนและหลังกินอาหารประมาณครึ่งชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำในปริมาณมากๆ
- ไม่ควรดื่มน้ำตลอดเวลาในขณะที่รับประทานอาหารหรือกินข้าวดำ น้ำคำ หากรู้สึกผิดคอให้กินน้ำซุบแกงจืดแทน

หากคนเราได้ดื่มน้ำที่มีคุณภาพสะอาดปริมาณพอเพียงและปฏิบัติได้ถูกต้องเช่นนี้เป็นประจำ จะทำให้เป็นคนสุขภาพอนามัยดีร่างกายแข็งแรง สดชื่นแจ่มใส



จะอาบน้ำให้ น้องชาย... อย่างไรดี

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

ผู้ชายหลายคนทำความสะอาดอวัยวะของตัวเองยังไม่ถูกสุขลักษณะ

การล้างแบบผ่าน ๆ ยังไม่เพียงพอ ผู้ชายมักลืมไปว่าหนังหุ้มที่ยังไม่ขลิบนั้นจะเกิดการหมักหมม สกปรก ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นได้

วิธีดูแล “น้องชาย” สุดที่รัก สามารถทำง่าย ๆ คือ ทุกครั้งที่อาบน้ำเข้า-เย็น ให้รูดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศขึ้น แล้วทำความสะอาดให้หมดคราบ การรูดขึ้นลงบ่อย ๆ จะช่วยให้คนที่หนังหุ้มปลายเล็กสามารถลดปัญหาการเจ็บ เวลาที่ “น้องชาย” แข็งตัวเต็มที่ได้

สำหรับคนที่ขลิบหนังหุ้มปลายแล้ว คงหมดปัญหาเรื่องการหมักหมมและกลิ่นอันไม่พึงประสงค์ได้





สัญญาณบอก เมื่อ “ท้อง”

ข้อมูล : สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

**เมื่อเริ่มตั้งครรภ์หรือท้อง ผู้หญิงหรือคุณแม่มือใหม่จะสังเกตได้ถึง
ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ได้ดังต่อไปนี้**

- ประจำเดือนจะขาดหายไปจากวันที่ควรจะมา ประมาณ 10 วัน
- มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการที่เรียกว่า แพ้ท้อง โดยทั่วไปมักจะเกิดตอนเช้า หลังตื่นนอน บางคนเป็นมากอาจรู้สึกคลื่นไส้ อาเจียนตลอดวัน
- เต้านมคัด ผู้หญิงที่เริ่มตั้งท้องเต้านมจะคัดตึงกว่าปกติ เพราะร่างกายเตรียมสร้างน้ำนมสำหรับลูกน้อย แต่จะค่อยๆ หายไปเองหลังจากตั้งครรภ์ผ่านไปประมาณ 3 เดือน ช่วงตั้งท้องหัวนมจะมีสีคล้ำและมีขนาดใหญ่ขึ้น
- ปัสสาวะบ่อย อาการนี้เกิดจากมดลูกขยายใหญ่ขึ้น จนไปเบียดกระเพาะปัสสาวะ ทำให้ต้องปัสสาวะบ่อยขึ้น

เมื่อแน่ใจว่าตั้งท้องแล้ว ควรพบแพทย์เพื่อฝากท้องแต่เนิ่นๆ เป็นการเตรียมพร้อมที่ดีที่สุด



มีเวลาน้อย... ก็ออกกำลังกายได้

ข้อมูล : กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

การเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกาย แม้เพียงเล็กน้อย ก็เท่ากับการออกกำลังกาย
แต่เพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ ควรออกกำลังกายให้ค่อนข้างเหนื่อยหรือเหนื่อยพอประมาณสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวันหรือเกือบทุกวัน เพื่อให้มีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น 150 แคลอรีต่อวัน ตัวอย่างง่ายๆ เช่น ลงจากรถประจำทาง 2 บ่าย ก่อนถึงที่ทำงาน แล้วเดินต่อไปจนถึงที่ทำงาน ใช้เวลา 20 นาที และขากลับ ลงจากรถประจำทาง 1 บ่าย ก่อนถึงบ้าน แล้วเดินต่อจนถึงบ้าน ใช้เวลาอีก 10 นาที รวมทั้งวันให้ได้ 30 นาที

กรณีอยู่ที่ทำงานก็ใช้วิธีการเดินขึ้น - ลงบันได แทนการใช้ลิฟต์ เดินหลังอาหารเที่ยง หรืออาจจะทำกายบริหารข้างโต๊ะทำงานหรือขณะนั่งเก้าอี้ด้วยการยืดเหยียดร่างกาย แต่หากอยู่บ้านก็เคลื่อนไหวร่างกายด้วยการออกกำลังกายในบ้าน ตกแต่งสวนหย่อม/สนามหญ้า ล้างรถ เล่นกับลูก หรือเดินไปซื้อของ ก็ช่วยให้สุขภาพดีได้เช่นกัน

ทั้งนี้ การเคลื่อนไหวออกแรงไม่จำเป็นต้องทำรวดเดียว 30 นาที ทำครั้งละ 10 นาทีก็ได้ แต่สะสมให้ได้ 30 นาทีต่อวัน ก็นับว่าพอเพียงแล้วต่อการป้องกันโรค



ผักพื้นบ้าน ผลไม้ต้านหวัด

ข้อมูล : สำนักโภชนาการ

เมื่อเข้าสู่ช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง ปัญหาสุขภาพที่มักพบได้บ่อยคือ ไข้หวัด และ โรคระบบทางเดินหายใจ

หลายคนมักเคยได้ยินว่ากินวิตามินซีเพื่อป้องกันหวัด แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การกินวิตามินซีเป็นประจำทุกวันนั้นไม่สามารถป้องกันหวัดได้ และไม่มีผลลดความเสี่ยงในการเป็นหวัด แต่จะสามารถช่วยลดความรุนแรงและระยะเวลาในการเป็นหวัดได้

โดยวิตามินซีที่พบได้ในผักพื้นบ้าน ผลไม้ และสมุนไพรใกล้ตัว ตัวอย่างเช่น

- กระเจี๊ยบ ดอกกะหล่ำ ดอกขจร บร็อคโคลี่ ผักกาดเขียว คะน้าดอกแค ขี้เหล็ก ยอดมะขาม เป็นผัก พื้นบ้านตามฤดูกาล หาได้ง่ายในช่วงหน้าหนาว โดยคะน้า 1 ทับพี มีวิตามินซี 70 มิลลิกรัม
- ขิง ข่า ตะไคร้ ใบกะเพรา กระชาย สมุนไพรไทยที่มีความเผ็ดร้อน กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดในร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นได้
- ผลไม้รสอมเปรี้ยว เช่น ส้ม ฝรั่ง มะขามป้อม ลำไยแปด และมะละกอ โดยฝรั่ง 1 ลูก มีวิตามินซี 468 มิลลิกรัม

ที่สำคัญ ต้องกินในปริมาณที่เหมาะสม หลากหลาย ไม่กินมากเกินไป ดื่มน้ำอุ่นเป็นประจำ วันละ 6-8 แก้ว และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอด้วย



“รูปปั้น” ลดควัน ลดฝุ่น

ข้อมูล : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

การจุดรูปเพื่อบูชาพระหรือเทพเจ้า ให้บรรพบุรุษ และ
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ทั้งในวัด ศาลเจ้า และบ้านเรือนที่พำนักในแต่ละ
ครั้งนั้น จะปล่อยสารมลพิษออกมาคือ ควันและขี้เถ้า ซึ่งจะส่งผล
กระทบต่อสุขภาพของประชาชนจากการหายใจเข้าสู่ร่างกาย

หากสูดควันเข้าไปปริมาณมากในระยะเวลาอันยาวนาน จะส่งผล
ต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจได้ และผลเฉียบพลัน
ในการทำให้ระคายเคืองตา แสบจมูก อีกด้วย

กลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากควันรูปและฝุ่น
ละอองมากกว่ากลุ่มอื่น ได้แก่ กลุ่ม เด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ
ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้ หญิงตั้งครรภ์หรือ
กำลังตั้งครรภ์ และหลอดเลือด ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสควัน
หากเลี่ยงไม่ได้ให้สวมหน้ากากอนามัยปิดปากและจมูกป้องกัน

การใช้รูปที่มีขนาดเล็กหรือรูปปั้นที่ได้มาตรฐานผลิตภัณฑ์
อุตสาหกรรม (มอก.) จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกเพื่อลดควัน ลดการ
เกิดฝุ่น และการจุดรูปแต่ละครั้งนั้นให้หลีกเลี่ยงการจุดในบริเวณ
ที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ ห้องที่ไม่มี
ประตูหน้าต่าง เปลี่ยนเป็นการจุดนอกอาคารแทนจะดีกว่า

นอกจากนี้ เมื่อเสร็จพิธีควรดับหรือเก็บรูปให้เร็วขึ้น
เพื่อป้องกันการเกิดควันและอัคคีภัย รวมทั้งทำความสะอาดบริเวณ
กระถางรูปเป็นประจำ เพื่อลดฝุ่นละอองจากควันรูปที่ตกค้างด้วย

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

พญ.พรณพิมล	วิบุลากร	อธิบดีกรมอนามัย
นพ.दनัย	ธีวันดา	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.อรรถพล	แก้วลัมฤทธิ์	รองอธิบดีกรมอนามัย
นพ.บัญญัติ	คำของ	รองอธิบดีกรมอนามัย
พญ.อัมพร	เบญจพลพิทักษ์	รองอธิบดีกรมอนามัย

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

นายวินัย	รอตไทโร	ผู้อำนวยการศูนย์สื่อสารสาธารณะ
----------	---------	--------------------------------

กองบรรณาธิการ

นายคัมภีร์	งานดี	นักประชาสัมพันธ์ชำนาญการ
นายทศพร	เลิศศิลป์ชัย	นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ
น.ส.กรกนก	สายทอง	นักประชาสัมพันธ์

ชื่อหนังสือ HEALTHY SECRET เรื่อง(ไม่)ลับ สุขภาพดี

ISBN : 978-616-11-4025-0

จัดพิมพ์โดย ศูนย์สื่อสารสาธารณะ กรมอนามัย
โทร. 0 2590 4096

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 3,500 เล่ม พ.ศ. 2562

พิมพ์ที่ บริษัทสามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
โทร. 0 2885 4932-4



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000 โทร. 0 2590 4000
<http://www.anamai.moph.go.th>