

108 **วิธี**



การมีสุขภาพดี



คำนำ

ก้าวไปข้างหน้าสู่การ มีสุขภาพดีถ้วนหน้าด้วย 108 วิธีดูแลสุขภาพ

มนุษย์ทุกคนต้องการมีชีวิตที่ยืนยาว
กันทั้งนั้นทุกคนต้องการมีร่างกายที่แข็งแรง
ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เส้นทางสู่การมี
สุขภาพอนามัยที่ดีไม่ใช่เรื่องยาก ทุกคน
มีสิทธิ์ในการดูแลรักษาสุขภาพ เท่าเทียมกัน
เพื่อประโยชน์ของตัวเอง มาเริ่มต้นไข
กุญแจสู่การมีสุขภาพดีถ้วนหน้า ด้วย
หลักการดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง 108 วิธี
จากสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุข-
มูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข



รอบรู้เรื่องสุขศึกษา
เป็นพื้นฐานดูแลตัวเอง

3



โภชนาการ รากฐานสำคัญ
ของสุขภาพดี

4

สุขภาพเมืองต้น
เพื่อชีวิตที่สดใส



อนามัยแม่และเด็ก
จุดเริ่มต้นสำหรับการมีสุขภาพดี



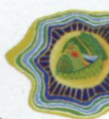
6

7



เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค
เริ่มต้นที่วัยเด็ก

8



การป้องกันและ
ควบคุมโรคในท้องถิ่น

สารบัญ

รักษาตัวโรคเป็นยอคิด
ด้วยการปฐมพยาบาล
เบื้องต้น

9



การจัดหายาที่จำเป็นไว้

10



ยิ้มสวยด้วยสุขภาพฟันที่ดี

12

เบิกบานสดใส
ใส่ใจในสุขภาพจิต



เอดส์...
มหันตภัย
แห่งบรณะ

13

หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง... 13

14 ใส่ใจในฉลาก
ก่อนตัดสินใจซื้อ

15 สิ่งแวดล้อมน่า
สุขภาพดีได้

รอบรู้เรื่องสุขศึกษา สร้างรากฐานคุณแลตัวเอง

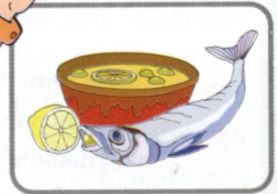
สุขบัญญัติ 10 ประการคือหลักการพื้นฐานที่สำคัญในการดูแลสุขภาพ ซึ่งทุกคนควรปฏิบัติให้เป็นนิสัย



1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันอย่างถูกต้อง ทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ก่อนและหลังตื่นนอน



3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหาร และหลังการขับถ่ายทุกครั้ง
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด



5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี



9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีส่วนต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสังคมให้น่าอยู่





โภชนาการ

รากฐานสำคัญของสุขภาพดี

คุณรู้ไหมว่า... การกินมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพ เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้อายุยืนปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย การกินอย่างถูกหลักโภชนาการ คือกินให้หลากหลาย กินให้สมดุล และกินให้พอดี สามารถปฏิบัติดังนี้

11. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดูแลน้ำหนักตัว โดยในแต่ละวันต้องกินให้ได้สารอาหาร 15 - 25 ชนิด และมีการหมุนเวียนกันไปในแต่ละวัน
12. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ และถ้าเป็นไปได้ ควรบริโภคข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินและสารอาหารหลายชนิด ควรบริโภควันละ 8 - 12 ทัพพี
13. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ พยายามเลือกซื้อและบริโภคพืช ผัก และผลไม้ตามฤดูกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องปลอดสารพิษนั้นแหละดีที่สุด และควรกินพืชผักประมาณวันละ 4 - 6 ทัพพี ผลไม้ 3 - 5 ส่วนต่อวัน

14. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ โปรตีนอยู่ตรงนี้นี่เอง ที่เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงและฉลาด ควรกินวันละ 6 - 12 ช้อนกินข้าว สำหรับผู้ใหญ่ใน 1 สัปดาห์ 2 - 3 ฟอง ก็เพียงพอแล้ว
15. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย มีแคลเซียมสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง ควรดื่มวันละ 1 - 2 แก้วสำหรับวัยทำงาน
16. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร เพราะถ้าได้รับมากเกินไป จะเกิดปัญหาไขมันในเลือดสูงและอ้วน แต่ถ้ากินพืชผัก ผลไม้ไม่ยอแล้วขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือดแดงได้ง่ายขึ้น จนหลอดเลือดแดงเกิดแข็งตัว ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจขาดเลือดได้
17. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัดและเค็มจัด เพราะจะทำให้เกิดโรคอ้วนและความดันโลหิตสูง
18. กินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ซึ่งสิ่งปนเปื้อนต่างๆ จะเป็นสาเหตุโรค อูจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ รวมทั้งอาจเป็นโรคพยาธิ และมะเร็งบางประเภทได้
19. งดหรือลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสารเสพติด ถ้าดื่มจนติดแล้ว ร่างกายจะขาดวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ ทั้งอาจจะเป็นโรคตับแข็งอีกด้วย

เพียงเท่านั้น หากปฏิบัติได้ ควบคู่กับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คุณก็จะเป็นคนหนึ่งที่สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และยังเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานอีกด้วย





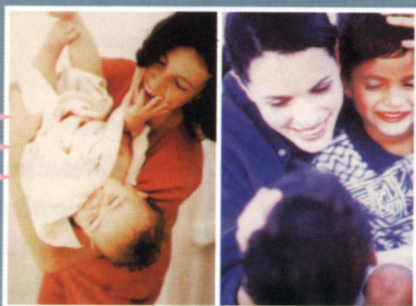
สุขภาพ ভালเบื้องต้น เพื่อชีวิตที่ดี

20. การจัดหาน้ำสะอาดไว้ดื่มไว้ใช้ ขอแนะนำว่ายุคเศรษฐกิจแบบนี้หันมาดื่มน้ำประปา กันเถอะ เพราะเดี๋ยวนี้การประปานครหลวง และส่วนภูมิภาค รวมทั้งระบบประปาหมู่บ้าน ที่อยู่ไหนเขาพัฒนาผ่านกระบวนการขั้นตอนทำให้สะอาดมาอย่างดีแล้ว จึงมั่นใจได้เลยว่า สามารถนำมาดื่มมาปรุงอาหารได้จากก๊อกทันที แต่ถ้ายังตะขิดตะขวงใจกลัวไม่สะอาดพอ ก็นำมากรองใส่ตุ่ม หรือ ภาชนะทิ้งไว้ แล้วนำมาต้มเพิ่มความมั่นใจ นับว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดและประหยัดด้วย
21. การกำจัดสิ่งปฏิกูล (อุจจาระ) ไม่ควรเลอะเทอะเรี่ยราด เพราะจะเป็นบ่อเกิดของเชื้อโรค ควรถ่ายให้เป็นที่เป็นท้องส้วม และต้องดูแลทำความสะอาดเป็นอย่างดี
22. การกำจัดขยะมูลฝอย แยกทิ้งขยะเพื่อลดจำนวนขยะ เพราะบางส่วนอาจหมุนเวียนกลับมาใช้ใหม่ได้ หรือจะขุดหลุมฝัง เผาทิ้งขยะในถุงพลาสติกผูกปากให้แน่น และทุกครั้งที่ต้องทิ้งลงในที่รองรับขยะเสมอ
23. การควบคุมสัตว์และแมลงนำโรค ถ้ามีการกำจัดขยะมูลฝอยให้เรียบร้อย ปัญหาการเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงจะลดลงได้
24. การสุขภาพอาหาร โรคหลายโรคปนเปื้อนมากับอาหาร ต้องระมัดระวัง ไม่ควรกินอาหารจากร้านแผงลอย หาบเร่ ที่ไม่สะอาดเพียงพอ รวมทั้งภาชนะที่ใส่ ช้อน ชาม ก็ต้องผ่านการทำความสะอาดมาอย่างดีด้วย
25. การสุขภาพอาคารและสถานที่บ้านเรือนของเราต้องจัดให้สะอาดและปลอดภัย ทั้งในครัว ห้องนอน ห้องน้ำ สำหรับห้องแอร์ อาจเป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ และเกิดความอับทึบขึ้นได้ ก็ควรหมั่นล้างและทำความสะอาดแอร์อย่างน้อยปีละ 4 ครั้ง ห้องก็ทำความสะอาดเปิดให้แสงแดดอากาศเข้ามาถ่ายเทบ้าง ที่นอนก็หมั่น拍打กวาด ตากแดดเป็นประจำสม่ำเสมอ
26. การกักตุนน้ำเสีย ในครัวเรือนทำได้ไม่ยาก ควรผ่านขบวนการแยกสิ่งสกปรกหรือบำบัดให้มีคุณสมบัติที่ดีก่อนปล่อยระบายลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะ โดยทำให้ตกตะกอนด้วยสารเคมี หรือใช้แผ่นตะแกรงกันเศษอาหาร ไขมันหรือจะกำจัดด้วยระบบลานซึม ในถังหมักตะกอน ก็จะมีดี เพื่อก่อให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดีได้

อนามัยแม่และเด็ก

จุดเริ่มต้นสำหรับการมีสุขภาพดี

จุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพดีเริ่มต้นตั้งแต่คุณอยู่ครรภ์มารดา ดังนั้นคุณผู้หญิงทั้งหลายจึงควรเรียนรู้เรื่องอนามัยแม่และเด็กเพื่อที่จะดูแลสุขภาพของตัวเองและบุตรของคุณ



27. ก่อนที่จะเริ่มมีลูก เราควรเริ่มที่จะวางแผนครอบครัว ว่าจะมีเมื่อไหร่อย่างไร จะมีกี่คน แต่สมัยนี้มีแค่ 2 คนก็พอแล้ว เมื่อวางแผนเรียบร้อยแล้ว ก็เริ่มต้นที่จะเป็นแม่ แต่ถ้ายังไม่พร้อม ควรวางแผนคุมกำเนิด ซึ่งมีอยู่หลายวิธีด้วยกัน ทั้งการกินยาเม็ด ฉีดยานับวัน ใส่ห่วง หรือจะใส่ถุงยางอนามัยก็ได้ หรือจะไปปรึกษาแพทย์ก็ได้
28. เมื่อพร้อมที่จะเป็นแม่คน ก่อนอื่นศึกษาหาความรู้เรื่องการตั้งครรภ์จากหนังสือตำราต่างๆ
29. หันทีที่รู้ว่าจะตั้งครรภ์ ควรไปฝากท้องที่โรงพยาบาลที่ใกล้บ้าน และควรไปตามนัดทุกครั้ง เพื่อครรภ์ที่สมบูรณ์
30. ทำตามคำแนะนำของแพทย์ที่สั่งอย่างเคร่งครัด
31. ดื่มนมอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว ถ้าแพ้นมวัว ดื่มนมถั่วเหลืองแทนได้
32. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์จริงๆ ต่อเด็ก ควรรับประทานอาหารครบทั้ง 5 หมู่ใน

ปริมาณที่พอเพียง ไม่ใช่กินเพราะอยาก ซึ่งแม่จะอ้วน แต่เด็กไม่ได้รับสารอะไรเลย

33. รับประทานโปรตีนให้มากๆ เพื่อเสริมสร้างเซลล์สมองและความเติบโตให้แก่ลูกในท้องได้
34. รักษาสุขภาพฟันให้แข็งแรง เพราะเด็กจะดูดซึมเข้าไปจากแม่มาก ฉะนั้นแม่ควรดูแลเรื่องฟัน และกินแคลเซียมให้มากๆ ซึ่งได้จากนม และสัตว์ที่กินทั้งกระดูกประเภทปลาเล็กปลาน้อยและกุ้งฝอยมีแคลเซียมสูงมาก
35. นอกจากนี้ ให้ระมัดระวังดูแลสุขภาพของตนเองและครรภ์ให้ดี ถ้าเจ็บป่วยควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เพราะเป็นอันตรายต่อเด็กในครรภ์ ห้ามกินยาอื่นนอกจากแพทย์เป็นผู้สั่งเท่านั้น
36. เมื่อคลอดแล้ว คุณแม่ควรไปตรวจร่างกายตามนัด และควรดูแลเอาใจใส่ทารกเป็นพิเศษ ในเรื่องการเลี้ยงดู และทารกควรกินนมแม่ดีที่สุดและประหยัดที่สุด เพราะน้ำนมแม่มีภูมิคุ้มกันสูงมาก อุดมด้วยสารอาหารสารพัดประโยชน์
37. อาหารการกินของเด็กมีความจำเป็นมาก เด็กเริ่มอาหารตั้งแต่เริ่มเดือนที่ 4 เป็นต้นไปจนถึงเข้าเรียน โดยเฉพาะอาหารเข้าสำคัญมากสำหรับเด็กวัยเรียน คุณแม่ต้องใส่ใจเป็นพิเศษ ให้กินอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ สำหรับอาหารจังก์ฟู้ดเฟรนช์ฟรายส์ที่เด็กๆ ชอบกันนัก จริงๆ แล้วไม่จำเป็นเลย แพงก็แพง สารอาหารมีน้อยมาก
38. การตรวจสุขภาพเด็กและการให้วัคซีนจำเป็นมากสำหรับเด็ก ควรไปตามที่หมอนัดทุกครั้ง

หากปฏิบัติได้ รับรองเลยว่าทุกคนที่เกิดมาจะมีสุขภาพดีแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งควรเริ่มมาจากแม่ที่ตั้งท้องนั่นเอง

เสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค เริ่มต้นที่วัยเด็ก

การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค คือการให้วัคซีนเข้าไปในร่างกาย เริ่มที่เด็กจะใช้วิธีฉีดหรือกินก็ได้ แล้วร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มกันโรคขึ้นมาทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคได้ แม้จะได้รับเชื้อโรคเข้าไปก็จะไม่เจ็บป่วยด้วยโรคนั้นๆ การให้วัคซีนแก่เด็กนี้เป็นวิธีการอย่างหนึ่งในการป้องกันโรคติดต่อ

โรคติดต่อที่ป้องกันได้ด้วยกา
รให้วัคซีน ซึ่งทางราชการจัดมาให้
บริการแก่ประชาชนทั่วไปได้มีดังนี้



39. **โรคโปลิโอ** หรือโรคไขสันหลังอักเสบ โรคนี้สามารถติดต่อได้โดยการกินอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อนี้ปนเปื้อนอยู่ อาการที่เป็นมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน คอแข็งหลังแข็ง ท้ายสุดเป็นอัมพาตกล้ามเนื้อที่ขา แขน ทำให้อ่อนแอ ไม่มีแรง แขนขาลีบ พิการตลอดชีวิต
 40. **โรคคอติด** สามารถติดต่อได้โดยการหายใจโดยเชื้อโรคปลิวออกมาจากน้ำมูกน้ำลาย (เวลาไอ) หรืออาจติดต่อโดยการสัมผัส การไอของร่วมกับผู้ป่วย อาการมาจากไข้หวัด และอักเสบต่อมทอนซิลในคอ และลูกลมไปยังเยื่อรอบๆ เพดาน ลิ้นไก่ทางเดินหายใจ ทำให้หายใจลำบาก หน้าเขียว และถึงแก่ชีวิตได้อย่างเฉียบพลัน
 41. **โรคไอกรน** ติดต่อโดยทางระบบหายใจ มีอาการคล้ายหวัด จาม น้ำตาไหล ไข้ต่ำๆ ไอแห้งๆ และไอติดต่อกันนาน จะเรื้อรังนานถึง 3 เดือน ถ้าทารกอายุน้อยจะมีอันตรายสูงมาก
 42. **วัณโรค** เป็นโรคเรื้อรัง ติดต่อโดยระบบหายใจ เชื้อโรคจะปะปนมากับเสมหะผู้ป่วย ฉะนั้นทุกคนจึงมีโอกาสดำรงเชื้อนี้อยู่ตลอดเวลาหากไม่ป้องกันกันอันตราย
 43. **โรคหัด** ติดต่อทางระบบหายใจ ไอจาม เชื้อโรคกระจายอยู่ในอากาศ หรือการไอของร่วมกับผู้ป่วย มีอาการไข้ สูงอยู่ตลอดเวลา อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ไอแห้งๆ น้ำมูก น้ำตาไหล เกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่าย เช่น ปวดบวม ท้องเดิน
 44. **ไข้หัดเยอรมัน** เป็นโรคติดต่อที่สำคัญโรคหนึ่ง มีอาการไข้สูง และจับไข้ตลอดเวลา อาการไข้มักจะเรื้อรัง คือ เพ้อไม่รู้สีกตัว ซึมมาก หรือปวดท้องรุนแรงคล้ายได้ตั้งอีกเสบติดต่อโดยอุจจาระหรือปัสสาวะของผู้ป่วย หรือปะปนมาในน้ำอาหาร จึงต้องระวังให้มาก
- 



หมายเหตุ : วัคซีนทุกชนิด ถ้าเด็กไม่ได้ฉีดตามกำหนด ให้เริ่มฉีดทันทีที่รู้ แต่โดยทั่วไปแล้ว เด็กที่เกิดในโรงพยาบาลจะได้รับคู่มือการดูแลสุขภาพและกำหนดการรับฉีดวัคซีนต่างๆ ซึ่งกำหนดไว้เรียบร้อยแล้ว โดยที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรไปตามนัด ก็จะทำให้ปกป้องและสร้างภูมิคุ้มกันโรคติดต่อเหล่านี้ได้

การป้องกันและ ควบคุมโรคในท้องถิ่น

โรคติดต่อที่พบและเกิดขึ้นเป็นประจำ
และพึงระมัดระวังในการดูแลป้องกันตัวเอง
ให้ห่างไกลจากโรค



45. **โรคอุจจาระร่วง** เกิดจากการกินอาหาร
กินน้ำหรือใช้ภาชนะที่ไม่สะอาดเพียงพอ
หรือกินของที่ไม่สุกก็นอาจทำให้ท้องเสียได้
ควรหลีกเลี่ยงแล้วรับประทานอาหารที่สุก
ใหม่ๆ และที่สำคัญก่อนกินอาหารควรล้าง
มือและล้างออกจากส้วมทุกครั้ง
46. **โรคไข้เลือดออก** เกิดจากเชื้อไวรัสของยุงลาย
เป็นพาหะของโรคนี้จะมีอาการคล้ายไข้หวัด
มีไข้สูงตลอดเวลา เบื่ออาหาร แต่ไม่มีน้ำมูก
ไอแหว่งๆ ป้องกันโดยควรกำจัดแหล่ง
เพาะพันธุ์ยุงลาย และระวังอย่าให้ยุงกัด
ควรนอนในมุ้ง
47. **โรคไข้มาลาเรีย** เกิดขึ้นได้โดยยุงก้นปล่อง
เป็นพาหะ ซึ่งมีชุกชุมตามป่า เขา และ
ชายแดน อาการจะครั่นเนื้อครั่นตัว ปวดหัว
ปวดเมื่อยตามตัว คล้ายไข้หวัดใหญ่ และ
มีอาการไข้จับสั่นเป็นเวลา หากไม่ทำการ
รักษาทันทีว่ที อาจป่วยรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้
ฉะนั้นอย่าให้ยุงก้นปล่องกัด และ
หากจะเข้าไปในพื้นที่ที่มีไข้มาลาเรียควร
หาทางป้องกันด้วย
48. **โรคไข้สมองอักเสบ** เป็นโรคที่ระบาดบ่อย
มากที่สุดในโลก จากเชื้อไวรัสพิษของยุง
คิวเลกซ์ ถ้าได้รับเชื้อนี้จะมีไข้สูงปวดศีรษะ
อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียนพุ่งรุนแรง
และอาจชัก สมองจะบวมซึ่งอันตรายมาก
จะเกิดความพิการทางสมอง การป้องกัน
ที่ดีที่สุดคือการฉีดวัคซีนป้องกันในถิ่นที่มี
โรคนี้ชุกชุม สำหรับในวัยเด็กเล็กนั้นทาง
การได้กำหนดให้มีการฉีดวัคซีนชนิดนี้เพื่อ
ป้องกันโรคด้วย
49. **โรคพยาธิปากขอและโรคพยาธิใบไม้ตับ**
ป้องกันโดยไม่กินอาหารดิบๆ ประเภท
ปลาร้าปลาจ่อม ควรจะกินอาหารที่สุก
แล้วและสะอาด
50. **โรคเลปโตสไปโรซิส หรือโรคไข้ฉี่หนู** เป็น
โรคที่อยู่ในกระแสความสนใจขณะนี้ อาการ
มีไข้ขึ้นทันทีทันใด ไข้สูง หนาวสั่น ปวด
ศีรษะมาก ปวดเมื่อยตามตัว ปวดน่อง
ตาเหลือง ต่อมามีจุดแดงจำเขียวขึ้นตาม
ผิวหนัง มีวิธีดูแลและปกป้องโดย ดักหรือ
กักกำจัดหนูให้หมดสิ้นไปจากบ้านไม่ย่ำใน
ที่มีน้ำมักช้ำ แต่ถ้าจำเป็นควรใส่รองเท้าบูท
และเก็บอาหารให้มิดชิด ไม่ควรทิ้งไว้ข้ามคืน
เพราะหนูอาจจะมาฉี่รดได้

หากเราดูแลและเอาใจใส่สุขภาพอย่างจริงจัง
เชื่อเลยว่าโรคพวกนี้จะไม่เข้ามาเยี่ยมกรายเรา
แน่นอน





รักษาตัวรอดเป็นยอดดี ด้วยการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

หลักการดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง สอนให้เราต้องเรียนรู้การรักษายาบาลเบื้องต้น ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ทุกครั้งให้สิ้นเปลืองเงินทอง

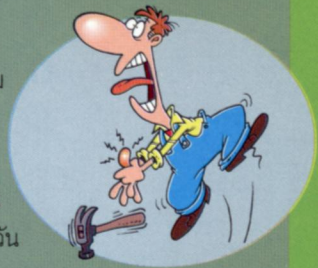
51. การทำแผล แผลลอกหรือแผลถูกของมีคม ให้ปฏิบัติตามนี้ ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ก่อนทำแผล ล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ใส่ยาแดงหรือทิงเจอร์ไอโอดีน ถ้าแผลลอกใส่ยาแล้วไม่ต้องปิดแผล แผลถูกของมีคมบาดรอบขอบแผลให้ติดกันและปิดให้แน่นด้วยพลาสเตอร์ แล้วอย่าให้แผลเปียกน้ำเป็นเวลา 7 วัน จึงจะเปิดแผลได้

52. ถูกงูกัด ทำดังนี้ ใช้ผ้า สายยาง หรือเชือกรัดเหนือแผลที่ถูกงูกัด รีบนำส่งโรงพยาบาล (คลายสายรัดทุก 15 นาที นานถึง 1/2-1 นาที) พยายามให้คนไข้อยู่นิ่งๆ ถ้าคนไข้จะหลับต้องปลุกให้ตื่นตลอดเวลา ห้ามคนไข้ดื่มสุรา ถ้าปวดแผลมากให้ยาระงับปวด ให้จำลักษณะงูหรือนางูมาด้วย

53. ห้ามเลือด มี 2 วิธีคือ กดด้วยมือ ควรใช้ผ้าพับซ้อนหลายๆ ชั้นวางบนแผล ใช้มือกดลงไปบนผ้าให้แน่นนาน 4-5 นาที หลังจากนั้นเปิดผ้าดู ถ้าเลือดยังไม่หยุดกดแผลใหม่อีกครั้ง หรือใช้ผ้าพันทับ ส่วนอีกวิธีใช้เชือกหรือสายยางรัด ให้ใช้ผารอบบริเวณที่รัดเหนือแผลประมาณ 1 ฝ่ามือ แล้วใช้เชือกหรือสายยางรัดโดยมีไม้เล็กๆ ขันขณะเนาะให้แน่นพอเลือดหยุด ทำทุกๆ 15 นาทีให้คลายเชือกทิ้งไว้สัก 1/2-1 นาที - แต่ถ้าเลือดไม่หยุด นำคนไข้ส่งสถานอนามัย หรือโรงพยาบาล

54. เป็นลม คลายเสื่อผ้าผู้ป่วยออก แล้วให้มีทางระบายลมสู่ผู้ป่วย นวดตามตัว และดมยาดมหรือยาหอม

55. เมื่อท้องเดิน ถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำ 3 ครั้งขึ้นไปใน 1 วัน แก้โดยให้น้ำและอาหารเหลว หรือให้สารละลายผงน้ำตาลเกลือแร่ ถ้าเด็กต่ำกว่า 6 ปีให้ดื่มครั้งละน้อยๆ บ่อยครั้ง ดื่มจนกว่าอาการจะดีขึ้น แต่ถ้าอายุ 6 ปีขึ้นไปและผู้ใหญ่ ดื่มมากๆ ต่างน้ำ วันละ 2-3 ขวด



การจัดหายาที่จำเป็นไว้ใช้

‘ยา’ เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ แต่หากเมื่อเราเกิดเจ็บไข้ได้ป่วยเล็กๆ น้อยๆ ก็สามารถรักษาเองได้ด้วยยาแผนปัจจุบันและสมุนไพรไทย

ยาสามัญประจำบ้านที่ควรมีไว้ในตู้ยา

ยาารับประทาน

56. ยาแก้ปวดลดไข้ ยาเม็ดแอสไพริน ยาเม็ดพาราเซตามอน ยาลดไข้ชนิดน้ำเชื่อมสำหรับเด็ก
57. ยาแก้ท้องร่วง ผงน้ำตาลเกลือแร่
58. ยาแก้จุกเสียด/ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ยาธาตุน้ำแดง/ยาเม็ดโซดาไมนด์
59. ยาลดกรดในกระเพาะอาหาร ยาเม็ดอะลูมินา-แมกนีเซีย ยาน้ำอะลูมินาแมกนีเซีย
60. ยาระบาย-ยาถ่าย ยาระบายพาร์ฟีน ยาระบายแมกนีเซีย
61. ยาแก้แพ้ ยาเม็ดแก้แพ้
62. ยาแก้ไอ-ขับเสมหะ ยาแก้ไอน้ำดำ ยาแก้ไอขับเสมหะสำหรับเด็ก

ยาใช้ภายนอก

63. ยาทาแก้คันผิวหนัง ยาทาแก้ผดผื่นคัน
64. ยาทาแก้ปวดบวม ขี้ผึ้งแก้ปวดบวม
65. ยาสูดดมแก้ลมวิงเวียน เหล้าแอมโมเนียหอม
66. ยารักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ยารักษาแผลน้ำร้อนลวก
67. ยารักษาแผลสด ทิงเจอร์ไอโอดีน
68. ยาเช็ดแผล แอลกอฮอล์เช็ดแผล

นอกจากนี้ในตู้ยา ควรมีอุปกรณ์พยายาลด้วย เช่น สำลี ผ้าพันแผล พาสเตอร์ ด้วยหรือช้อนตวงยา กรรไกรเล็ก ป้อนทวดไข้ไว้ด้วย และควรเก็บยาให้เป็นสัดส่วน ไม่ให้ถูกความร้อนหรือแสงแดดส่อง ควรมีกระຈ

ปิดกันฝุ่น มีแสงสว่างพอเพียง หยิบง่าย ใช้สะดวก และตั้งไว้ในที่สูงให้พ้นมือเด็ก

ข้อสำคัญการใช้ยาแต่ละครั้งควรระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง ควรใช้

เมื่อจำเป็นเท่านั้น ไม่ใช่พร่ำเพรื่อหรือติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะถึงแม้ว่าจะมีคุณสมบัติใช้รักษาโรค บรรเทาอาการเจ็บป่วยได้ แต่หากใช้ผิดวิธี หรือเกินขนาด ก็สามารถก่อให้เกิดผลข้างเคียงเป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือถึงตายได้ ฉะนั้นควรซื้อจากร้านที่มีเภสัชกรแนะนำ และก่อนใช้ควรอ่านฉลากยาอย่างละเอียดทุกครั้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำที่บ่งบอกไว้ แต่หากใช้แล้ว 2-3 วันอาการยังไม่ทุเลาลงหรือกำเริบมากขึ้น ควรพบแพทย์โดยด่วน





พืชสมุนไพรไทยที่ควรคู่ครัวเรือน

พืชสมุนไพรไทยเป็นของคนไทยมาช้านาน ซึ่งได้เห็นห่างไปกับวิถีชีวิตคนไทยด้วยโลกแห่งเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้ามากขึ้น แต่ในปี 2000 ยุคแห่งการทวนกลับคืนสู่ธรรมชาติมาแรงมาก ประเทศเรามีสมุนไพรที่ให้คุณประโยชน์มากมาย คุณสามารถปลูกสมุนไพรบางชนิดไว้บ้างก็ได้

พืชสมุนไพร	รักษาโรค	วิธีใช้
69. ขมิ้นชัน	ผื่นคัน (มด-ยุงกัด หรือ ผุพอง)	คั้นสดเอาน้ำทาบริเวณผื่นคัน
70. ตำลึง	ผื่นหรือแมลงกัดต่อย	ใช้ใบสดคั้นเอาน้ำทา หรือตำพอก
71. ใบบัวบก	แผลฟกช้ำ บวม	ต้มเอาน้ำกินและเอากากพอกแผล
72. ว่านหางจระเข้	น้ำร้อนลวก หรือถูกของร้อน	ล้างสะอาดปอกเปลือก ขูดส่วนวันทาแผล
73. มะขามเปรี้ยว	ท้องผูก	จิ้มเกลือกิน แล้วดื่มน้ำตามมากๆ
74. กระเพรา	ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน	ใบและยอดต้มน้ำดื่ม
75. กระเทียม	ฆ่าเชื้อในปากและลำคอ	คั้นน้ำผสมน้ำอุ่นและเกลือแล้วจิบ
76. มะนาว	แก้หวัด ขับเสมหะ	คั้นน้ำผสมน้ำตาลทรายและเกลือ ชงในน้ำอุ่นดื่ม
77. ขิง	ไล่ลม	ต้มน้ำดื่ม
78. กลัวย่น้ำว่า	รักษาโรคกระเพาะอาหาร	กลัวย่น้ำว่าดิบ ผ่านบางตากแห้ง บดละเอียด ผสมกับน้ำชาจีน น้ำผึ้ง คนให้ทั่ว กินวันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน



ยิ้มสวยด้วยสุขภาพฟันที่ดี

79. แปรงฟันให้ถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และควรใช้แปรงสีฟันที่มีขนแปรงอ่อน
80. ผู้ที่มีฟันผุง่าย อาจใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของฟลูออไรด์หลังแปรงฟัน หรือผู้ที่มีปัญหาโรคเหงือก ควรใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของChlorhexedine 0.2 % เพื่อลดการสะสมของคราบพลัค (Plaque) ที่เป็นต้นเหตุของการเกิด คราบหินปูน ฟันผุ และโรคเหงือกอักเสบ



81. รักษาสุขภาพให้แข็งแรง โดยกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อเป็นใช้เป็นพลังงานและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของอวัยวะในร่างกาย ฉะนั้นควรกินผักผลไม้ที่มีเส้นใยและกาก จะทำให้ไม่เกิดคราบพลัคจับติดผิวฟัน และควรลดปริมาณเบี่ยง น้ำตาล และของหวานต่างๆ ที่เป็นสาเหตุเกิดคราบพลัคได้ง่าย
82. ระวังสิ่งที่ทำให้เกิดฟันหัก แตกบิ่น จากการเคี้ยวอาหารแข็งๆ
83. โรคเบาหวาน หรือโรคเลือดบางชนิดมีผลเสียต่อฟันและเหงือก ทำให้ร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ปัญหาที่เกิดจากฟันและเหงือกจะรุนแรงขึ้น การรักษาจะยากมาก ดังนั้นผู้ที่เป็นโรคเหล่านี้ ควรหมั่นดูแลสุขภาพของช่องปากและฟันให้มากๆ ควรตรวจฟันทุก 3 หรือ 6 เดือน
84. โดยทั่วไป ควรตรวจสุขภาพปากและฟันจากทันตแพทย์ทุก 6 เดือน

เบิกบานสดใสใสใจสุขภาพจิต

- ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเป็นสุดยอดปรารถนาของทุกคน แต่นอกเหนือไปจากสุขภาพกายที่ดีแล้ว เราควรมีสุขภาพจิตที่ดีด้วยวิธีบริหารสุขภาพจิตที่สามารถทำได้ง่ายด้วยตนเอง ได้แก่
85. ปรับวิถีชีวิตการดำเนินชีวิตเสียใหม่ ให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมรอบตัว ก็คืออยู่อย่างเศรษฐกิจพอเพียงตามกระแสพระราชดำรัสของในหลวง
86. หางานอดิเรกทำ เช่น ปลูกต้นไม้ จัดสวนครัว ไร่กินไว้ใช้ในครัวเรือนก็ได้
87. คลายความเครียดด้วยการออกกำลังกายที่ชอบ หรือจะดูหนังฟังเพลงโปรดคลายความเครียดได้นั่น
88. มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี ทำอารมณ์ให้ผ่อนคลาย หัวเราะให้มากๆ จิตใจจะเบิกบาน หัวใจปลอดโปร่งออกกำลังด้วย แล้วมองโลกแต่สิ่งที่ดีๆ
89. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางใจ ใช้ศาสนาเป็นที่พึ่ง ศึกษารธรรมะ นั่งสมาธิ หรือสวดมนต์ทุกวัน เพื่อทำจิตใจให้สงบ
90. ไม่ควรเก็บอารมณ์ขุ่นมัว ให้ทิ้งเครียดเปล่าๆ ปลดปล่อยทิ้งไป อะไรจะเกิดก็ให้เกิด แล้วทุกอย่างจะสบาย



เอดส์... มหันตภัยแห่งมรณะ

แม้ว่าปัจจุบันการแพทย์ได้ก้าวหน้า และได้ควบคุมป้องกันโรคติดต่อได้มากมาย แต่โรคเอดส์ยังเป็นอันตรายของคนไทย ที่ทุกคนควรระวังและป้องกันตนเองจากโรคเอดส์ เพราะยังไม่มีวิธีการค้นพบยาใดเลยยารักษาได้ ฉะนั้นเราควรมาป้องกันดังนี้

91. เอดส์ติดได้ 2 ทางคือทางเลือด จึงไม่ควรใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน หรือใช้ใบมีดโกนร่วมกัน ถ้าไปร้านทำผมหรือร้านทำฟันก็ควรเลือกร้านที่สะอาดปลอดภัย และถ้าหากเป็นแผลก็ควรระวังจะไปโดนเลือดของคนที่เป็น อาจติดเชื้อได้

92. เอดส์ติดต่อกันทางเพศสัมพันธ์ ฉะนั้นเพื่อลดอัตราการเสี่ยงควรลดจำนวนคู่นอนลงดีที่สุดมีคู่นอนเพียงคนเดียว ไม่ควรสำส่อน

ทางเพศ แต่หากต้องเสี่ยงกับบุคคลที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ เช่น ชายหรือหญิงบริการ ควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง และควรงดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยผิดไปจากธรรมชาติ

ฉะนั้นหนุ่มสาวก่อนแต่งงาน ควรไปตรวจเลือดก่อนแต่ง เพื่อความปลอดภัยไว้ก่อน



หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง...

หนทางสู่การมีสุขภาพดี ต้องหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรค ติดต่อกัน หรือ โรคไม่ติดต่อ หรือ อุบัติเหตุต่างๆ

93. งดบุหรี่ เพราะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งปอด มะเร็งตับอ่อน โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เส้นโลหิตสมองแตก โรคถุงลมของปอดโป่งพอง เลิกสูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้เลยดีที่สุด

94. เลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย งดอาหารมัน และเค็ม เพราะมีส่วนสัมพันธ์กับโรคต่างๆ ได้มากมายเช่น ไขมันในเส้นเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบ ความเค็มเป็นสาเหตุของความดันโลหิตสูง โรคไต อาหารที่ขาดผักผลไม้ อาจเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารได้ หรืออาหารที่มีกากน้อยทำให้เกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

95. กินมากอันตราย ทำให้อ้วน เป็นสาเหตุของการเป็นโรคเบาหวาน หัวใจตีบตัน ทำให้เส้นโลหิตในสมองแตกได้ ทั้งเสี่ยงเป็น

มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งเต้านม และมะเร็งเยื่อหุ้มตลูกอีกด้วย พึงระวัง ระวังระวังในการกิน กินแต่พอดี กินของปลอดสารพิษช่วยได้

96. ขาดการออกกำลังกาย อาจเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจได้

97. เมาไม่ขับ อุบัติเหตุไม่มาเยือนแน่ และถ้างดแอลกอฮอล์ได้ โรคตับแข็ง ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อุบัติเหตุ หายห่วง

98. ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ โรคปวดศีรษะไมเกรนไม่ถามหา แต่ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ ก็ไม่ต้องกังวล แม้จะปวดศีรษะรุนแรงแค่ไหน ก็ไม่เคยทำให้ใครเสียชีวิต เลิกกังวล ปลดปล่อยแพทย์วินิจฉัย และปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ก็บรรเทาได้

เป็นเรื่องของการคุ้มครองผู้บริโภค เพราะในปัจจุบันนี้ยังมีผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยที่ซื้ออาหารและยา โดยละเลยไม่ได้ให้ความสนใจที่จะอ่านข้อความในฉลากอาหารและยาก่อนที่จะตัดสินใจซื้อ เนื่องจากรายละเอียดบนฉลากจะบอกถึงชนิดหรือประเภทของอาหารหรือ ยา ส่วนประกอบ ปริมาณสุทธิ และวันเดือนปีที่ผลิต หมดอายุ หรือควรบริโภคก่อน ตรงนี้จะทำให้เราได้มีโอกาสเลือกซื้อที่มีคุณค่าสมราคา และได้รับประโยชน์สูงสุดจากอาหารนั้น



ใส่ใจในฉลาก ก่อนตัดสินใจซื้อ

99. ซื้อยาที่มีทะเบียนอย.รับรองแล้ว
100. การใช้ยาปฏิชีวนะกินตามแพทย์สั่ง ต้องระมัดระวังกินให้ครบขนาด เพื่อประสิทธิภาพ ในการรักษา
101. ไม่ควรซื้อยากินอย่างพร่ำเพรื่อ กินเมื่อจำเป็นตามที่แพทย์สั่งหรือ หากจำเป็นซื้อตามร้านต้องมีเภสัชกรแนะนำ
102. อ่านฉลากยา วันที่ผลิต วันหมดอายุ โดยทั่วไปยาเกิน 5 ปี ไม่ควรใช้
103. หากกินอาหารครบ 5 หมู่เพียงพอแล้ว อาหารเสริมไม่จำเป็นเลย สิ้นเปลืองเงินโดยเปล่าประโยชน์



สิ่งแวดล้อมน่าอยู่สุขภาพดีได้

แม้ทุกวันนี้ ปัญหาสภาพแวดล้อมมลภาวะเป็นพิษมากขึ้นเรื่อยๆ ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายไป ปัญหาต่างรุมเร้าเข้ามาสู่วิถีชีวิตของเราได้มาก ๆ โรคต่าง ๆ ก็สารพัดเข้ามาคุกคามชีวิตเรา ปัญหาเหล่านี้ไม่ต้องไปแก้ที่ตรงไหนเลย มาเริ่มต้นที่ตัวเราเองนี่แหละ

104. สร้างจิตสำนึกที่ตัวเรา ใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า รวมทั้งรักษาสีสิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ต่อไป
105. ทำความสะอาดในบ้านและนอกบ้านให้น่าอยู่ น่านอน โดยปลูกต้นไม้ในบริเวณบ้านและชุมชน เพื่อลดปริมาณก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และสารฝุ่นละอองในอากาศได้
106. หันมาใช้น้ำมันไร้สารตะกั่วก็ช่วยได้
107. ประหยัดพลังงาน ด้วยการให้หลอดฟลูออเรสเซนต์แทนหลอดธรรมดา ซึ่งให้ความสว่างเท่ากันแต่กินไฟน้อย และควรปิดสวิตช์ไฟเมื่อเลิกใช้งาน
108. เพื่อสุขภาพของเรา ร่วมกันสรรค์สร้างบ้านน่าอยู่ด้วยสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน มีความรักความอบอุ่นในบ้าน บ้านนั้นก็เกิดสุขภาพที่ดีตาม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติ

สารพัด 108 วิธี หากปฏิบัติได้ 'สุขภาพดี' ไม่หนีไปไหน อยู่ที่ตัวคุณนั่นเอง หันมาใส่ใจกันสักนิด เพื่อชีวิตที่สดใส... มาเริ่มต้นเสียแต่วันนี้ ยังไม่สายเกินไป



สนับสนุนการมีสุขภาพดีถ้วนหน้าโดย
สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน (สสม.) กระทรวงสาธารณสุข
๘๘/๒๐ ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

ดำเนินการผลิตโดย BC&M CO.,LTD. โทร. 255-2494-5