



# สาระสุขศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่

หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา





การมีสุขภาพที่ดี และมีสุขภาพเป็นภาวะที่สมบูรณ์ในทุกด้านทั้งกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาหรือจิตวิญญาณ ไม่ใช่เพียงการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเพียงเท่านั้น การสร้างเสริมสุขภาพจึงเป็นหน้าที่รับผิดชอบตนเองของทุกคน สุขศึกษา เป็นรายวิชาที่จะช่วยทำให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ถึงแนวคิด หลักการ และวิธีการที่จำเป็นเบื้องต้นในการสร้างเสริม ดูแล และ ป้องกันโรคและอันตรายต่อสุขภาพ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทุกรูปแบบ ที่จะทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในการ ดำรงชีวิตประจำวันของเรา

นอกจากเนื้อหาความรู้ที่จำเป็น ทั้งหลักปฏิบัติเบื้องต้นด้านพฤติกรรมสุขภาพ การกิน การอยู่ การดูแลสุขภาพอนามัย การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย หรือครบมิติสุขภาพด้านกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม จิตวิญญาณ ตัวเราต้องตระหนักถึง การลดหรือควบคุมพฤติกรรมเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสพติดและการใช้สารเสพติด พฤติกรรมรุนแรง และการรู้วิธีเอาตัวรอดจากความเสียหายอันตรายต่อสุขภาพ อันมีสาเหตุมาจากสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต ทั้งด้าน กายภาพและชีวภาพ เช่น ภัยพิบัติ ปัญหาสุขภาพอนามัยสภาพแวดล้อม โรคระบาดติดต่อในชุมชน รวมถึงหลักการให้ความ ช่วยเหลือผู้อื่นในเบื้องต้นให้ปลอดภัย หรือการช่วยฟื้นคืนชีพ และการปฐมพยาบาล โดยเราต้องมีความฉลาดรู้ด้าน สุขภาพ หรือการมีทักษะพื้นฐานที่จะช่วยให้เราสามารถดูแลตัวเอง ป้องกันโรคและภัยอันตราย หรือเผชิญกับปัญหา สุขภาพได้อย่างปลอดภัย เช่น การมีความสามารถในการเข้าถึงแหล่งข้อมูล พิจารณาความน่าเชื่อถือและนำไปปฏิบัติได้ คิดวิเคราะห์ตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หรือมีทางเลือกที่ปลอดภัย ขอความช่วยเหลือหรือรับบริการเมื่อจำเป็น

หนังสือแบบเรียนสุขศึกษาชุดนี้ ถูกออกแบบและพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับแนวทางการสร้าง สุขภาวะและความฉลาดรู้ด้านสุขภาพของผู้เรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6 โดยมีคำถามให้เราได้ทบทวน และใคร่ครวญความตระหนักของตัวเราต่อการดูแลสุขภาพมิติต่างๆ โดยมี คำถามและกิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้ ก่อนเริ่มต้นบทเรียน กิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตและทักษะสุขภาพให้ลงมือปฏิบัติ คำถามสำคัญเพื่อสรุปองค์ความรู้ ความเข้าใจ และตรวจสอบกันที่นี้เป็นารเชื่อมโยงแหล่งข้อมูลอื่นที่สำคัญผ่านช่องทางออนไลน์ เพื่อให้เราได้เรียนรู้ ด้วยตนเองอย่างเกิดประโยชน์มากที่สุด

สำหรับครูผู้สอน มีคู่มือครูสร้างสุขภาวะ จำนวน 2 ชุด ได้แก่ คู่มือแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้สุขภาวะ และคู่มือการวัดและประเมินผลการเรียนรู้สุขภาวะ สำหรับครูสุขศึกษาหรือครูที่ได้รับมอบหมายให้สอนรายวิชาสุขศึกษา โดยมีเป้าหมายจัดการเรียนรู้เพื่อการสร้างสุขภาวะให้กับผู้เรียน และหวังว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกระบวนการ เรียนรู้สุขภาวะผู้เรียน โดยผ่านรายวิชาสุขศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 6

# สารบัญ



หน่วยที่ 1 ก้าวสู่วัยรุ่น	4
บทที่ 1 เติบโตและเปลี่ยนแปลง	5
บทที่ 2 วัยใส ใสใจสุขภาพ	17
หน่วยที่ 2 กินดีมีสุข	33
บทที่ 3 กินดี	34
บทที่ 4 ความปลอดภัยในอาหาร	43
บทที่ 5 กินอย่างไรให้พอดี	53
หน่วยที่ 3 เรื่องเพศกับตัวฉัน	61
บทที่ 6 ร่างกายของเรา ตัวของเรา	62
บทที่ 7 เรียนรู้เรื่องเพศ	72
หน่วยที่ 4 พฤติกรรมเสพติด	82
บทที่ 8 สมองกับการเสพติด	83
บทที่ 9 ทางเลือกและความปลอดภัยของเรา	92
หน่วยที่ 5 ห่างไกลอันตราย	104
บทที่ 10 ชุมชนของเรา	105
บทที่ 11 หลีกเสี่ยงอันตรายและความเสี่ยงภัย	116
บทที่ 12 การปฐมพยาบาล	128
ภาคผนวก	140
บรรณานุกรม	141
โครงการวิจัยและพัฒนาหนังสือแบบเรียนสุขศึกษา	142



แบบเรียนสาระสุขศึกษา  
ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1





# หน่วยที่ ก้าวสู่วัยรุ่น

# 1



เราเป็นวัยรุ่นหรือยัง  
อะไรบ้างที่บอกว่าเราเป็นวัยรุ่นแล้ว

## คำศัพท์น่ารู้

พัฒนาการมนุษย์	human development
การเจริญเติบโต	growth
วัยรุ่น	adolescence
สุขภาพ	health
สุขภาพที่ดี	wellness
พฤติกรรมสุขภาพ	health behaviors
สัมพันธภาพ	human relationship
ผลิตภัณฑ์สุขภาพ	health product
บริการสุขภาพ	health service

บทที่

1

# เติบโตและ เปลี่ยนแปลง



ลองส่องกระจกดู เรามีอะไร  
ที่เปลี่ยนแปลงไปจาก 3 ปีก่อนบ้าง



# การเข้าสู่วัยรุ่น

ส่วนใหญ่จะเริ่มขึ้นในช่วงอายุ 10-12 ปี แต่อาจเร็วหรือช้ากว่านั้นบ้างแล้วแต่บุคคล โดยเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย 2 ปี เมื่อเข้าสู่ภาวะของการเป็นวัยรุ่น จะมีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นกับตัวเรา



- ▶ รูปร่างของเราจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและเห็นได้ชัด ทั้งน้ำหนัก ส่วนสูง และอวัยวะ เช่น ออ สะโพก ไหล่ แขนขา
- ▶ เราจะเริ่มมีความสนใจหรือมีความพึงพอใจทางเพศ เช่น ให้ความสนใจกับใครบางคนเป็นพิเศษ สนใจเนื้อตัวร่างกายของตัวเอง เพื่อให้มีแรงดึงดูดทางเพศมากขึ้น
- ▶ เราจะสนใจตัวเอง และใคร่ครวญตัวเองมากขึ้น เพื่อค้นหาว่า ตัวเรา เป็นใคร เป็นอย่างไร วัยรุ่นจึงมักถูกมองว่าชอบเก็บตัว มีโลกส่วนตัวสูง
- ▶ เราจะสนใจการรวมกลุ่มกับคนในวัยเดียวกัน และเพื่อนก็จะมีอิทธิพลกับเรามากพอสมควร
- ▶ สมมองของเราก็เจริญเติบโตเช่นกัน โดยจะสามารถคิดถึงเกี่ยวกับความ ยุติธรรม ความถูกต้อง ความดีงาม และใช้จริยธรรมในการทำความเข้าใจ กับพฤติกรรม หรือเหตุการณ์รอบตัว จนเกิดเป็นความเข้าใจของตนเองได้





วัยรุ่นเป็นวัยที่สร้างสรรค์ เป็นวัยของการเรียนรู้ อยากรู้ อยากเห็น และเติบโตเข้าสู่โลกกว้าง มีความเป็นตัวของตัวเอง การเข้าสู่วัยรุ่นเป็นขั้นตอนหนึ่งในวงจรการเจริญเติบโตในชีวิตมนุษย์ เป็นรอยต่อของวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่

## วัยรุ่นคิดอย่างไร



เรารู้สึกอย่างไรกับเนื้อตัวร่างกายของเรา เราพึงพอใจส่วนใดบ้าง เพราะอะไร

## อะไรที่ทำให้เราเปลี่ยนแปลงไป



สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ เรียกว่า **“พัฒนาการของมนุษย์”** เกิดจากการที่ระบบสำคัญในร่างกายทำหน้าที่ตามวงจรการเจริญเติบโต นั่นคือ **ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบประสาท** ที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและการเจริญเติบโต ทำหน้าที่กระตุ้น **ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ** ทำให้โครงสร้างร่างกายเราเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด ในช่วงวัยรุ่น ระบบต่างๆ ของร่างกายจะทำงานร่วมกัน โดยมีระบบประสาท เป็นจุดศูนย์กลางในการทำหน้าที่สั่งการให้ระบบต่างๆ ทำงาน หรือมีปฏิกิริยาตอบสนองรับการสัมผัสผ่านเส้นใยประสาทที่กระจายไปทั่วร่างกาย

# 1

## ระบบประสาทและความสำคัญ ต่อสุขภาพและพัฒนาการ

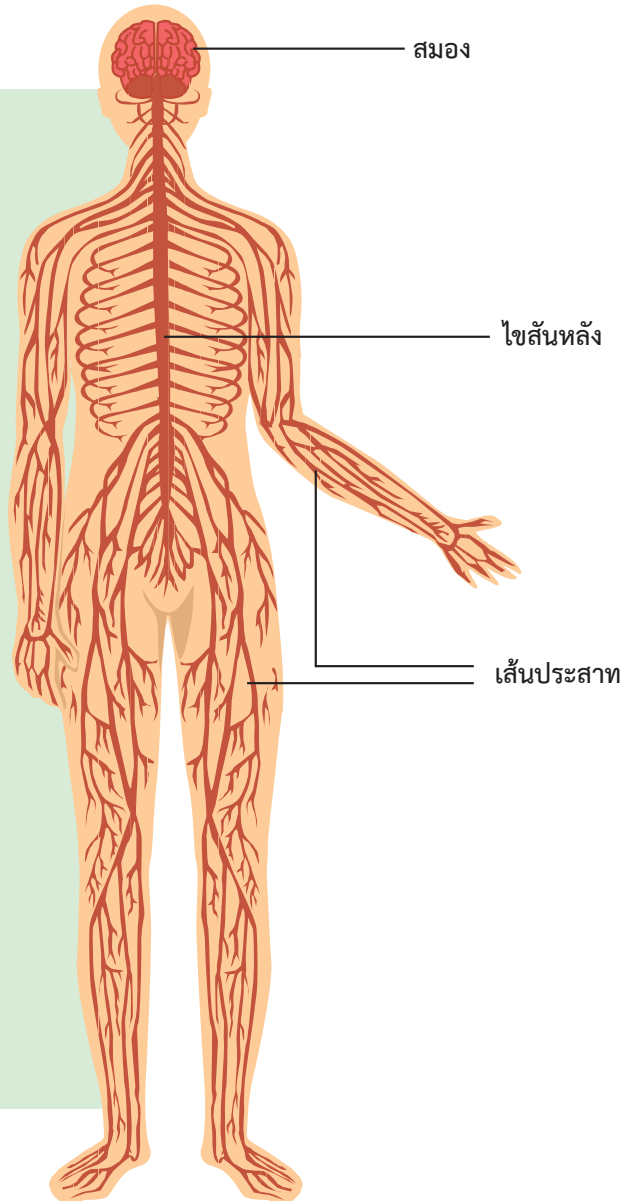
ในช่วงวัยรุ่น ระบบประสาทส่วนกลางยังทำหน้าที่สั่งการให้ต่อมไร้ท่อทำงานเต็มที่ และเกิดการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (growth hormone) ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ด้านสรีระร่างกาย อารมณ์และความรู้สึก ระดับความคิดและสติปัญญา และการควบคุม พฤติกรรมหรือการแสดงออกต่างๆ เพื่อให้การเจริญเติบโตไปตามระดับของพัฒนาการ แต่ละช่วงวัย

ระบบประสาทมีความสำคัญต่อสุขภาพ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ คือ ทำให้เรามีชีวิตอยู่ และกลไกการทำงานของร่างกายดำเนินเป็นปกติ ผ่านการสั่งการและควบคุมสภาพแวดล้อม ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย เช่น การรักษาระดับอุณหภูมิในร่างกาย นำสารอาหารและ อากาศไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ การควบคุมการเต้นของหัวใจ ความดันเลือด

### ระบบประสาท มี 2 ส่วน

**ระบบประสาทส่วนกลาง** มีศูนย์กลางอยู่ที่สมอง เชื่อมต่อกับไขสันหลัง และเครือข่ายเส้นประสาท ที่กระจายทั่วร่างกาย มีความสำคัญคือ ทำหน้าที่ ควบคุมพฤติกรรมที่ซับซ้อนและสัมพันธ์กัน ได้แก่ อารมณ์ ความรู้สึก ความคิด ความจำ ความฉลาด และการรับสัมผัสจากสิ่งเร้าภายนอก จากการได้ยิน การมองเห็น การสัมผัส การไต่กลิ่น และการรับรส รวมถึงสั่งการและควบคุมการเคลื่อนไหวร่างกาย การทรงตัว

**ระบบประสาทอัตโนมัติ** ทำหน้าที่ควบคุม หรือสั่งการพฤติกรรมการทำงานของระบบต่างๆ ที่ทำให้มีชีวิต เช่น การไหลเวียนของเลือด การหายใจ การย่อยและดูดซึมอาหาร หรือ การเกิดปฏิกิริยาตอบสนองอัตโนมัติ เช่น การชักมือหนีเปลวไฟ กะพริบตาเมื่อฝุ่นเข้าตา ม่านตาหดเมื่อรับแสงจ้าเกินไป หรือขนลุก เมื่อเย็นหรือหนาวเกินไป



# 2

## ระบบต่อมไร้ท่อและความสำคัญ ต่อสุขภาพและพัฒนาการ

ต่อมไร้ท่อทำหน้าที่ผลิตสารเคมีที่เรียกว่า **“ฮอร์โมน”** ซึ่งไหลผ่านกระแสเลือดไปสู่ส่วนต่างๆ เพื่อควบคุมหรือดัดแปลงสมรรถภาพของเซลล์ของอวัยวะเป้าหมาย ต่อมไร้ท่อที่สำคัญ มีดังนี้

**ต่อมเหนือสมอง (pineal gland)** ผลิตเมลาโทนิน (melatonin) ควบคุมการหลับเป็นเหมือนนาฬิกาชีวิตของร่างกาย และส่งผลต่อความเป็นหนุ่มสาวที่เร็วขึ้นหรือช้าลง

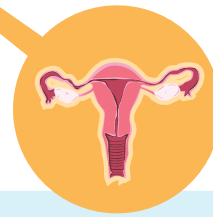
**ต่อมใต้สมอง (pituitary gland)** ผลิตฮอร์โมนสำคัญและจำเป็นต่อการเจริญเติบโต โดยเฉพาะกระดูกและกล้ามเนื้อ ฮอร์โมนกระตุ้นการสร้างเซลล์สืบพันธุ์ ฮอร์โมนสร้างเซลล์เม็ดสี ฮอร์โมนการรักษาระดับน้ำในร่างกาย

**ตับอ่อน (pancreas)** ผลิตอินซูลิน (insulin) ที่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำลง โดยจะช่วยให้กลูโคสผ่านเข้าเซลล์และเปลี่ยนส่วนหนึ่งเป็นไกลโคเจนเก็บไว้ที่ตับ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับปกติ และกลูคาγονซึ่งทำงานตรงข้ามกับอินซูลิน คือทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น



**ต่อมเพศ (gonad)** ทำหน้าที่สร้างเซลล์สืบพันธุ์ และการทำงานของระบบสืบพันธุ์

**อวัยวะ ในเพศชาย** ผลิตเทสโทสเตอโรน (testosterone) ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์ การหลั่งของฮอร์โมนเพศชาย การเจริญเติบโตของกระดูก การตัดอวัยวะจะทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ไม่เจริญ เป็นหมัน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ หรือไม่มีลักษณะเพศชาย



**รังไข่ ในเพศหญิง** จะผลิตเอสโตรเจน (estrogen) ที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของอวัยวะสืบพันธุ์และลักษณะของความเป็นหญิง และโปรเจสเตอโรน (progesterone) ที่เกี่ยวข้องการตั้งครรภ์ การควบคุมเยื่อบุมดลูก การมีประจำเดือน และกระตุ้นต่อมน้ำนมให้เจริญเติบโต การตัดรังไข่จะทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ไม่เจริญ เป็นหมัน ไม่มีความรู้สึกทางเพศ หรือไม่มีลักษณะเพศหญิง

**ต่อมไทรอยด์ (thyroid gland)** ผลิตไทรอกซิน (thyroxine) ที่ช่วยในการเจริญเติบโตของกระดูก สมอง และควบคุมการเผาผลาญและดูดซึมสารอาหารในร่างกาย

**ต่อมพาราไทรอยด์ (parathyroid gland)** ผลิตพาราไทรอยด์ฮอร์โมน (parathormone) ทำงานร่วมกับวิตามินดี ทำหน้าที่ควบคุมระดับการดูดซึมแคลเซียมและฟอสฟอรัส

**ต่อมไทมัส (thymus gland)** เมื่อเป็นเด็กจะมีขนาดใหญ่และค่อยๆ หายไปเมื่ออายุมากขึ้น ทำหน้าที่ผลิตไทโมซิน (thymosin) ที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

**ต่อมหมวกไต (adrenal gland)** ผลิตฮอร์โมนหลายชนิด เช่น กลูโคคอร์ติคอยด์ (glucocorticoids) ทำหน้าที่ในการดูดซึมคาร์โบไฮเดรต เปลี่ยนไกลโคเจนในตับและกล้ามเนื้อเป็นกลูโคสต่อต้านการอักเสบ ซึ่งถ้ามีมากเกินไปจะทำให้อ่อนแอ น้ำตาลในเลือดสูง อัลโดสเตอโรน (aldosterone) ทำหน้าที่ควบคุมระดับน้ำและเกลือแร่ และอีพิเนฟริน (epinephrine) กระตุ้นให้หัวใจบีบตัว เส้นเลือดขยาย เมื่อตกใจ ตื่นเต้น



**ต่อมไร้ท่อ** มีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ โดยการควบคุมการทำงานของอวัยวะภายในให้ทำงานได้ตามระบบการเจริญเติบโตของมนุษย์ หากต่อมไร้ท่อจุดใดจุดหนึ่งมีความบกพร่อง ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคในร่างกาย การควบคุมระดับระดับน้ำตาลในเลือด สารอาหาร เกลือแร่ที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตและขาดความสมดุล พัฒนาการร่างกายไม่เป็นไปตามปกติ หากต่อมได้สมองผลิตฮอร์โมนเจริญเติบโต (growth hormone) มากไป ร่างกายจะสูงผิดปกติ หรือผลิตน้อยไปหรือขาดฮอร์โมนชนิดนี้ในวัยเด็ก ร่างกายก็จะเตี้ยแคระ หากต่อมไทรอยด์ที่ผลิตไทรอกซินน้อยไปจะทำให้พัฒนาการด้านสมองด้อยลงหรือเป็นปัญหาอ่อน และหากต่อมพินเนลที่ผลิตเมลาโทนินผิดปกติ มากเกินไปจะทำให้เป็นหนุ่มสาวช้ากว่าปกติ เป็นต้น รวมถึงปัญหาพัฒนาการด้านสติปัญญา อารมณ์ จิตใจ สังคม การตรวจสอบความผิดปกติของพัฒนาการแต่ละด้าน ต้องกระทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือกุมารแพทย์

## วัยรุ่นคิด อย่างไร

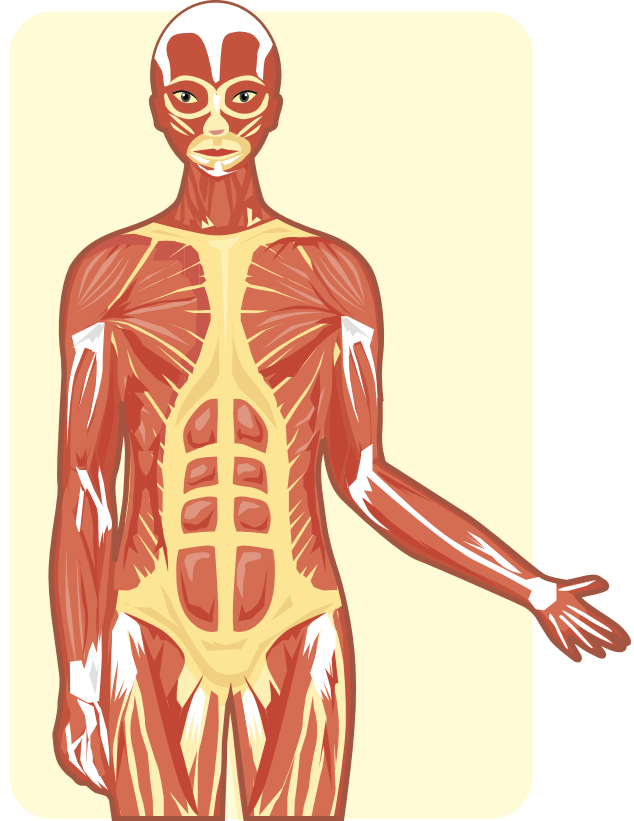
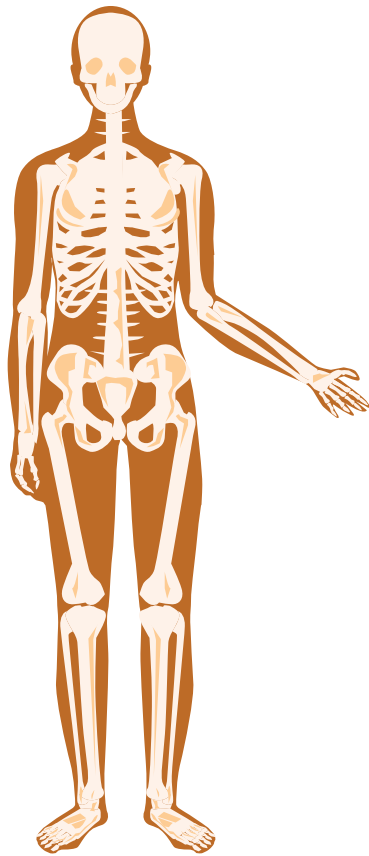


พอแขนขา ขน และหนวดยาวขึ้น หน้าอกโตขึ้น เราอาจรู้สึกประหม่าไปบ้าง เรามีเทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองอย่างไร

# 3

## ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ความสำคัญต่อสุขภาพและพัฒนาการ

โครงกระดูกทำหน้าที่ค้ำจุนร่างกาย เป็นที่ยึดเกาะของเอ็นและกล้ามเนื้อ และป้องกันอวัยวะภายใน เช่น สมอง ตับ ปอด หัวใจ และสะสมแคลเซียม ทำงานร่วมกับกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหว การทรงตัว เดิน วิ่ง กล้ามเนื้อทำหน้าที่คงรูปร่าง ยึดข้อต่อ และรักษาอุณหภูมิในร่างกาย ซึ่งเป็นการทำงานโดยการควบคุมหรือสั่งการจากระบบประสาท



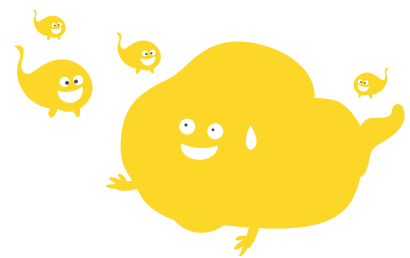
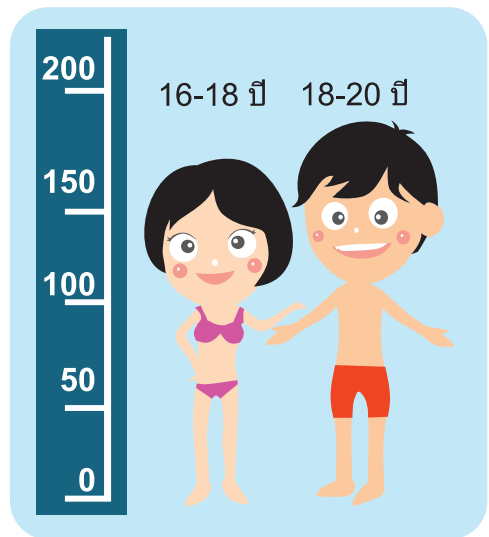
เมื่ออายุเข้าสู่วัยรุ่นต่อมไร้ท่อถูกกระตุ้นให้ทำงานโดยเฉพาะต่อมเพศเกิดการหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนเพศ (sex hormone) รวมถึงพันธุกรรม มีผลทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อเจริญเติบโต ในเพศชายจะเริ่มที่อายุ 13 ปี ส่วนเพศหญิงเริ่มที่อายุ 11 ปี ขนาดร่างกายและสรีระเปลี่ยนแปลงไป น้ำหนักและส่วนสูงแตกต่างกันทั้งเพศชายและเพศหญิง ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายก็จะเริ่มหยุดสูงในเพศหญิงที่อายุประมาณ 16 หรือ 18 ปี ส่วนเพศชายก็จะช้ากว่าผู้หญิงไปอีก 2 ปี คือ 18 หรือ 20 ปี



“น้ำหนัก” คำนวณได้จากส่วนประกอบของกล้ามเนื้อ ไขมัน กระดูก และของเหลวในร่างกาย น้ำหนักในเกณฑ์ปกติ คือ น้ำหนักที่สัมพันธ์กับอายุ ส่วนสูง และโครงสร้างร่างกาย

“ส่วนสูง” คือ ความยาวของร่างกายตั้งแต่ส่วนบนสุดของศีรษะจนถึงฝ่าเท้า

น้ำหนักและส่วนสูง จะเป็นตัวบ่งชี้การเจริญเติบโตและพัฒนาการด้านร่างกาย ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น น้ำหนักที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว มาจากการเพิ่มขึ้นของมวลกระดูกและกล้ามเนื้อเป็นหลัก ในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย น้ำหนักจะมาจากการสะสมของไขมันในร่างกาย และในเพศหญิงจะมีสัดส่วนร่างกายและน้ำหนักที่เห็นชัดเจนกว่าเพศชาย โดยมีสัดส่วนของไขมันที่มากกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับภาวะโภชนาการของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ภาวะอ้วนในช่วงอายุน้อยจะส่งผลต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจในวัยผู้ใหญ่ได้มาก ในช่วงวัยรุ่นกระดูกจะเจริญเติบโต และความหนาแน่นของมวลกระดูกเพิ่มขึ้น การได้รับปริมาณแคลเซียมและวิตามินดีจะช่วยให้มีมวลกระดูกเพิ่มขึ้น และป้องกันภาวะกระดูกบางและพรุนเมื่อสูงวัยขึ้น



### ตรวจสอบกันที่นี่ :

วัยรุ่นไทยควรมีน้ำหนักและส่วนสูงเท่าไร ลองหาคำตอบในเพจนี้ได้ (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย : กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต <http://nutrition.anamai.moph.go.th/>)

ให้เราดูน้ำหนักส่วนสูงของตัวเอง เทียบกับเกณฑ์ในตาราง ว่าเป็นอย่างไร

ปกติ	มากกว่าปกติ	น้อยกว่าปกติ
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



# 4 วิธีการดูแลระบบต่างๆ

## วิธีการดูแลระบบประสาท

ออกกำลังกาย นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ผ่อนคลายความเครียด ทานอาหารครบ 5 หมู่ และดื่มน้ำสะอาด งดอมรรักษาและตรวจดูแลสายตา การได้ยิน การได้กลิ่น หากพบความผิดปกติ ต้องรีบไปพบอายุรแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย เช่น มองไม่ชัด หูไม่ได้ยิน ไม่ได้กลิ่น ซาปลายมือปลายเท้า ปวดศีรษะ วิงเวียน นอนไม่หลับ เป็นลมชัก ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวตัวเองได้ เดินเซ ยกแขนขาไม่ได้ ปากและใบหน้าบิดเบี้ยว



## วิธีการดูแลโครงกระดูก และกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อให้แข็งแรง รับประทานอาหารประเภทผัก ธัญพืช ผลไม้ และน้ำ หลีกเลี่ยงการทำให้บาดเจ็บและฉีกขาด หากพบความผิดปกติต้องรีบไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูกและข้อหรือแพทย์ออร์โธปิดิกส์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย เช่น กระดูกสันหลังคดงอ ปวดจากการเกร็งกล้ามเนื้อคอจากการเล่นสมาร์ทโฟน เกม ใช้คอมพิวเตอร์นานเกินไป ทำให้กระดูกต้นคอรับน้ำหนักมากกว่าปกติ ทำให้ปวดแขน ปวดไหล่ รวมทั้งการได้รับบาดเจ็บ เช่น กระดูกแตกหรือหัก ข้อหลุด ข้อเท้าแพลง

**วิธีการดูแลระบบต่อมไร้ท่อ** ออกกำลังกาย รับประทาน  
อาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงไขมัน อาหารรสจัด พักผ่อนให้เพียงพอ  
ดื่มน้ำสะอาด หากมีความผิดปกติต้องรีบไปพบอายุรแพทย์  
กุมารแพทย์ สูตินรีแพทย์ เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย เช่น ตั้วโตและ  
สูงเร็ว เตี้ยแคระ ชีดเหลือง ลักษณะทางเพศไม่เจริญเติบโต

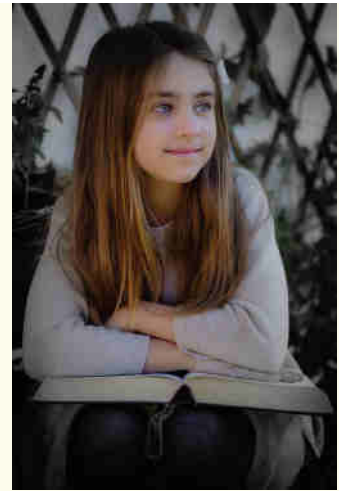


## คำถาม สำคัญ



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากบทนี้ว่า “ระบบต่างๆ คือ ระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ สำคัญกับตัวเราอย่างไร และเราจะมีวิธีการดูแลระบบต่างๆ ให้ทำงานได้อย่างเต็มที่หรือไม่ เกิดอันตรายได้อย่างไรบ้าง และบอกอาการผิดปกติที่ต้องระวังว่ามีอะไรบ้าง”





# ทำไมคนเราไม่เหมือนกัน

ความแตกต่างของคนเราไม่ใช่สิ่งผิดปกติ วัยรุ่นมักจะถูกใจที่ไม่เหมือนคนอื่น หรือรู้สึกแตกต่างจากคนอื่น เช่น ความอ้วนหรือผอม สีผิวที่ขาวหรือเข้ม จมูกโด่งหรือแบน ขนาดรูปร่างสรีระ ภาพลักษณ์ตัวเอง วิธีการดำรงชีวิต ซึ่งนั่นไม่ใช่ปัญหา เพราะมนุษย์ย่อมไม่มีใครเหมือนใครเลย แต่ละคนต่างมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง เช่น โครงสร้างของร่างกาย สีผิว สีตา ลักษณะเส้นผม ซึ่งมีอิทธิพลมาจาก

- 1. พันธุกรรม (heredity)** เป็นการถ่ายทอดลักษณะเฉพาะด้านชีวภาพ จากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน ซึ่งมียีน (gene) ที่เรียงตัวบนโครโมโซม (chromosome) ผ่านกระบวนการสืบพันธุ์ของมนุษย์ ทำให้คนเราแตกต่างกันโดยลักษณะทางกายที่สังเกตเห็นด้วยตาแล้ว ยังมีผลต่อกลุ่มเลือด เพศ และการถ่ายทอดโรคทางพันธุกรรม เช่น ลูคีเมีย ธาลัสซีเมีย ตาบอดสี เบาหวาน ดาวน์ซินโดรม โรคดักแด้ โรคท้าวแสนปม
- 2. สภาพแวดล้อมภายนอก** คือ การเลี้ยงดู ครอบครัว โรงเรียน ชุมชนที่อยู่อาศัย หน่วยบริการสุขภาพ สภาพสังคมและวัฒนธรรม สื่อและเทคโนโลยี ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต และส่งผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา หรือการเรียนรู้ของคุณ
- 3. พฤติกรรมและการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ** ที่เกิดจากทัศนคติ และการมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม การกินอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อนและทำกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้ การดูแลป้องกันโรค อากาศเจ็บป่วย หรืออุบัติเหตุที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของคุณ

# เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม



ในเด็กและวัยรุ่นอาจพบอาการโรคที่มีความสัมพันธ์กับระบบประสาทและสมอง เช่น โรคสมาธิสั้น หรือ ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) เป็นภาวะของความบกพร่องและผิดปกติของสารสื่อประสาทสมอง ซึ่งเกิดจากปัจจัย คือ พันธุกรรม การเจ็บป่วยหรือเป็นโรค เช่น ลมชัก ขาดสารอาหาร คลอดก่อนกำหนด โรคสมองอักเสบ ที่ทำให้ระบบประสาททำงานต่ำกว่าปกติ และปัจจัยร่วมที่ไม่ใช่สาเหตุโดยตรง คือ สภาพการเลี้ยงดูในครอบครัว อาการของโรคสมาธิสั้นคือ ซุกซน อยู่ไม่นิ่ง ใจร้อน ต่อด้านดี้อร้น ก้าวร้าว ชอบทำผิดระเบียบ อาจพบร่วมกับภาวะซึมเศร้า วิตกกังวล ส่งผลกระทบต่อการเรียน และพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ การดูแลรักษาควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหรือกุมารแพทย์ เพื่อประเมินและให้การช่วยเหลือ



## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

สำรวจตัวเองว่า เรามีความกังวลใจหรือไม่แน่ใจเกี่ยวกับระบบหรือโครงสร้างร่างกายส่วนใดบ้าง แล้วเราจะปรึกษาหรือพูดคุยกับใครบ้าง หรือทำอย่างไร

“สิ่งที่ฉันกังวลใจ”

1.....

“คนที่ฉันจะสะดวกใจจะไปคุยด้วย” คือ

ครูสุขศึกษา  เพื่อน  พ่อแม่  
 แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน  อื่นๆ  
ระบุวิธีคลายความกังวลใจ คือ.....

2.....

ครูสุขศึกษา  เพื่อน  พ่อแม่  
 แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน  อื่นๆ  
ระบุวิธีคลายความกังวลใจ คือ.....

3.....

ครูสุขศึกษา  เพื่อน  พ่อแม่  
 แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน  อื่นๆ  
ระบุวิธีคลายความกังวลใจ คือ.....

# บทที่ 2

# วัยใส ใส่ใจสุขภาพ

โมโท หงุดหงิด  
หรือทะเลาะกับคนอื่น  
.....ครั้ง/สัปดาห์

ทำกิจกรรม/พักผ่อน  
กับครอบครัว.....ครั้ง/สัปดาห์

อาบน้ำ.....ครั้ง/วัน

แปรงฟัน.....ครั้ง/วัน

ออกไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูง.....ครั้ง/สัปดาห์

ออกกำลังกาย.....ครั้ง/สัปดาห์

บาเจ็คคำตอบว่า  
เราทำพฤติกรรมเหล่านี้  
บ่อยแค่ไหน



# สุขภาพที่ดี

คือ ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ไม่ใช้การปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความพิการเพียงเท่านั้น (อ้างอิงความหมายจากองค์การอนามัยโลก) การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพให้ครบทุกด้านจึงสำคัญ เนื่องจากร่างกายของคนล้วนเชื่อมโยงระบบการทำงานด้วยกันตลอดทั้งหมด การดูแลสุขภาพในช่วงวัยหนึ่งจะมีผลไปสู่อีกช่วงวัยหนึ่ง เช่น ความแข็งแรงของร่างกาย ภูมิคุ้มกันโรค หรืออาการเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นเมื่อเราเข้าสู่วัยอื่นหลังจากนั้น



## เราต้องดูแลตัวเองอย่างไร

การดูแลตัวเองจะต้องครอบคลุม 5 มิติ คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านสติปัญญาหรือการรู้คิด เพราะทุกมิติมีความสัมพันธ์และเชื่อมโยงกัน หากเกิดปัญหาขึ้นในมิติใดมิติหนึ่งก็จะส่งผลต่อมิติอื่นๆ

# 1

## การดูแลสุขภาพกาย

มีความสำคัญคือ ทำให้ระบบประสาท และสมอง ต่อมไร้ท่อ กระดูกและกล้ามเนื้อ การเผาผลาญสารอาหาร การขับถ่าย และระบบอื่นๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ มีประสิทธิภาพ สุขภาพกายที่แข็งแรง จะสามารถต้านทานโรค วิธีการดูแลสุขภาพกายเบื้องต้น คือ



- 1 วัน อาบน้ำอย่างน้อย 1 ครั้ง แปรงฟัน 2 ครั้ง ขับถ่ายทุกวัน สระผม 2-3 ครั้ง ใน 1 สัปดาห์
- ล้างมือทุกครั้งก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย ใช้เสื้อผ้าที่ซักสะอาด แห้งสนิท
- กินอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลียงเหล้า บุหรี่ สารเสพติด
- หลับวันละ 8-10 ชั่วโมง เพื่อให้สมองหลั่งฮอร์โมนการเจริญเติบโต (growth hormone)
- ออกกำลังกายที่ทำให้เหนื่อยวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3-5 ครั้ง ไม่ควรอยู่นิ่งๆ ไม่ขยับตัวนานเกิน 1 ชั่วโมง ต้องเคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะ



### วัยรุ่นคิดอย่างไร



สังเกตไหมว่า เราเข้าอนดึกขึ้นกว่าตอนเป็นเด็ก นั่นก็เพราะว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เมลาโทนินที่ช่วยให้นอนหลับจะหลั่งออกมาดึกขึ้น เราจึงมีปัญหากับการนอนดึกและตื่นสายเป็นประจำ จนทำอะไรมาค่อยจะทันในตอนเช้า เราจะลดปัญหาที่เกิดจากการตื่นสายได้อย่างไรบ้าง



## 2

### การดูแลสุขภาพจิต

สุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กับกาย เวลาที่ร่างกายเจ็บป่วย จิตใจก็จะเครียดหรือท้อแท้จากการเจ็บป่วย หรือถ้ามีความเครียด ร่างกายจะมีอาการปวดหัว ปวดท้อง รับประทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ สมาธิลดน้อยลง การควบคุมอารมณ์เสียไป รวมทั้งความสามารถในการคิดตัดสินใจและแก้ปัญหาที่แย่งลง สุขภาพจิตสัมพันธ์กับความเป็นอยู่ร่วมกันในสังคม คนมีสุขภาพจิตดีจะสามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่น สร้างความไว้วางใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ช่วยให้สังคมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข สุขภาพจิตสัมพันธ์กับอารมณ์ วัยรุ่นต้องการความรัก การเอาใจใส่ หากรู้สึกว่างเปล่าหรือเหงาในขณะนี้ ก็จะเกิดความรู้สึกหดหู่ ซึมเศร้า วัยรุ่นยังต้องการการยอมรับและความมีอิสระ หากถูกปฏิเสธ ในบางรายก็จะนำไปสู่พฤติกรรมด้านลบ คือ การต่อต้าน ไม่เชื่อฟัง ก้าวร้าว รุนแรง ทำร้ายตัวเอง นอกจากนี้ ยังมีอารมณ์อื่นๆ ที่มีผลกระทบต่อจิตใจ เช่น โกรธ ฉุนเฉียว เครียด ผิดหวัง ทุกข์



# สุขภาพจิตดีหรือไม่ดีเกิดจากอะไร

สุขภาพจิตดี คือ “สภาพชีวิตที่เป็นสุข อันเป็นผลจากการมีความสามารถในการจัดการปัญหาในการดำเนินชีวิต มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี โดยครอบคลุมถึงความดีงามภายในจิตใจ ภายใต้อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป”

สุขภาพจิตขึ้นกับปัจจัยที่หลากหลาย ได้แก่ **กรรมพันธุ์** สิ่งแวดล้อม **พันธุกรรม** เช่น อ่อนไหว กังวลง่าย หุนหันพลันแล่น หรือมีอารมณ์ที่มั่นคง ควบคุมตนเองได้ดี **นิสัยในทางความคิด** หรือ แนวโน้มคิดบวกหรือลบ คิดยืดหยุ่นหรือยึดติดกับสิ่งที่เชื่อมั่น **นิสัยการแก้ปัญหา** เช่น แก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นเป็นตอน หรือแก้ปัญหาแบบระบายอารมณ์ แต่อาจเป็นการสร้างปัญหาในระยะยาว หรือ **นิสัยในการจัดการอารมณ์** รวมถึงการมี**คุณธรรมจริยธรรมและความเชื่อและศรัทธา**ในหลักคำสอนทางศาสนา อย่างไรก็ตาม สุขภาพจิตคนเรารู้นั้นขึ้นกับความสามารถในการปรับตัวด้วยว่ามีความยืดหยุ่น และสามารถแปลงสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นการเรียนรู้ได้ดีเพียงใด

## แนวทางการดูแลสุขภาพจิต



# สัญญาณที่บ่งบอกว่าภาวะสุขภาพจิตไม่ดี

- **อาการทางร่างกาย** ได้แก่ ปวดหัว ปวดหัวข้างเดียวแบบไม่เกรน ปวดท้อง ท้องอืด ท้องผูก หรือท้องเสีย นอนไม่หลับ เป็นผื่นตามตัว เจ็บป่วยง่าย กล้ามเนื้อเกร็งตัว ปวดหลัง ใจสั่น หายใจไม่อิ่ม รู้สึกคล้ายมีก้อนจุกที่คอ
- **อาการทางจิตใจ** ได้แก่ วิตกกังวล คิดซ้ำวนเวียน ความคิดสับสน ขาดสมาธิในการทำสิ่งต่างๆ หงุดหงิดง่าย ซึมเศร้า ควบคุมอารมณ์ได้แย่งลง รู้สึกเหงา ไม่มีความสุข
- **อาการทางพฤติกรรม** ได้แก่ ไม่ใส่ใจตัวเอง ทำอะไรเสีงๆ ใช้สารเสพติด ซึมอเตอร์ไซค์ผิดกฎหมาย ทะเลาะเบาะแว้ง ใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา ทำร้ายคนอื่น หรือทำสิ่งผิดกฎหมาย



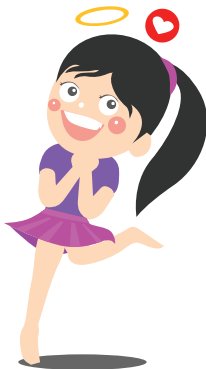
## 3

### การจัดการอารมณ์และความเครียด

อารมณ์ เป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่รับรู้ผ่านประสาทสัมผัส โดยมีรูปแบบหลักๆ เช่น



- **โกรธ** เป็นรูปแบบของความไม่พึงพอใจ อึดอัด หงุดหงิด รังเกียจ ขยะแขยง โมโห เครียด ผิดหวัง
- **กลัว** เป็นความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย มีอันตราย วิตกกังวลใจ เครียด หวาดระแวง ทุกข์ใจ เศร้าใจ หดหู่
- **พึงพอใจ** เป็นรูปแบบของอารมณ์เชิงบวก ดีใจ ปลื้มใจ เป็นสุข ตื่นเต้น รัก หลงใหล



อารมณ์มักจะสัมพันธ์กับการแสดงออกทางกาย เช่น สีหน้า ท่าทางการควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมจะทำให้เราปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี และมีสุขภาพจิตดี



# วิธีการจัดการอารมณ์และความเครียด

ตัวเราจะต้องเข้าใจภาวะอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เรียนรู้วิธีการจัดการหรือผ่อนคลาย  
ความรู้สึกด้านลบอย่างสร้างสรรค์



## 4

### การสร้างสัมพันธภาพกับคนรอบตัว

การรู้จักวิธีการจัดการอารมณ์และปรับตัว เป็นความสามารถในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น สำคัญมาก  
ในการรวมกลุ่มกับเพื่อน การอยู่กับผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิดครอบครัวและสมาชิกในครอบครัวหรือการทำ  
ความรู้จักคนอื่น การสร้างสัมพันธ์ภาพ จึงเป็นทักษะชีวิตและทักษะสังคมสำคัญ ที่จะช่วยให้เรา  
อยู่ร่วมกับบุคคลอื่น โดยเข้าใจจุดอ่อนที่ต้องปรับปรุง และจุดเด่นที่ต้องรักษาไว้ของตัวเอง รู้จัก  
และเข้าใจความแตกต่าง มีความอดทนอดกลั้นในการอยู่กับผู้คนที่หลากหลายทั้งอายุ เพศ สถานะ  
วัฒนธรรม ความเชื่อ ศาสนา

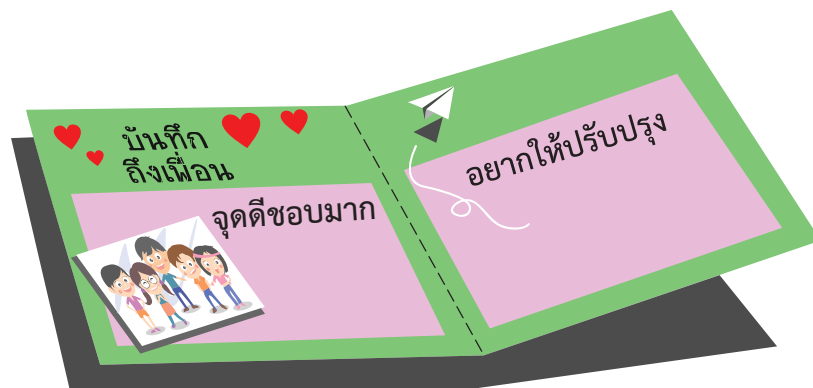
# การสร้างสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว

**1** มองเห็นคุณค่าในตัวเอง  
รู้และยอมรับข้อดีข้อด้อยตนเอง

**2** มองเห็นคุณค่าในตัวบุคคลอื่น  
ตระหนักว่าทุกคนมีศักดิ์ศรีเท่ากัน

**3** ไม่ใช้ความรุนแรง  
ในการสร้างสัมพันธ์ภาพ  
เช่น บังคับ ฝืนใจ

**4** การยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น



วิชรุณทิด  
อย่างไร



ให้เราทำ “บันทึกถึงเพื่อน” โดยใช้กระดาษมาทำการ์ด พับครึ่ง ตกแต่งสวยงาม ด้านซ้าย - เขียนจุดดีของเพื่อนที่เราชอบ ด้านขวา - เขียนสิ่งที่เราอยากให้เพื่อนทำ หรือปรับปรุง เพื่อทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเรากับเพื่อนดีขึ้น และหาโอกาสคุยกับเพื่อน แล้วขอให้เพื่อนเขียนถึงเราบ้างโดยเขียนอีกด้านของกระดาษแผ่นเดียวกัน

**การสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพ** การสร้างสัมพันธภาพเริ่มต้นจากการใช้ทักษะสื่อสาร เพื่อมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน คือ การพูด การทักทาย การฟังอย่างเอาใจใส่ การตอบโต้ด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ตลอดจน การรู้จักตัวตน ความชอบ ความสนใจของเราและอีกฝ่าย ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาความสัมพันธ์ไปสู่การคบหา รู้จักกันมากขึ้นในฐานะต่างๆ เช่น คนรู้จัก เพื่อน เพื่อนสนิท แฟน คนรัก เป็นต้น การสื่อสารมีวัตถุประสงค์ เพื่อปกป้องความต้องการของเราเองกับผู้อื่น และเป็นช่องทางในการเรียนรู้ ปรับตัว และทำให้เกิดความเข้าใจ ที่ตรงกันทั้งสองฝ่าย การสื่อสารเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพ ซึ่งทำได้หลายวิธี คือ

- 1** **การใช้ภาษากาย** เป็นการแสดงออกโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ เพื่อให้อีกฝ่ายรับรู้ความต้องการ เช่น การพยักหน้า ยิ้ม จ้องตา โอบไหล่ จับมือ โน้มตัวเข้าไปหา ขยับเข้าใกล้ กอดอก กิริยาท่าทางต่างๆ จะช่วยให้เราเข้าใจเนื้อหาประกอบคำพูด หรือความรู้สึกในใจของคู่สนทนาได้ดีขึ้น
- 2** **การใช้ภาษาพูด** เป็นการใช้ภาษา ส่งเสียง เปล่งเสียงเป็นคำพูด หรือการวางน้ำหนักเบา ค่อยๆ ดัง การเว้นระยะปรับโทนเสียง เพื่อสื่อถึงความหมายหรือเนื้อหาที่กำลังพูด
- 3** **การใช้ภาษาเขียน** เป็นการบอกเล่าผ่านตัวอักษร เพื่อลดข้อจำกัดต่างๆ เช่น ระยะทางที่ห่างไกลกัน ความไม่สะดวกในการพบหน้าและพูดคุยกัน หรือทำให้เข้าใจชัดเจนตรงกันมากขึ้น

## ในชีวิตประจำวัน ควรใช้วิธีการสื่อสารให้เป็นประโยชน์ เพื่อช่วยให้สัมพันธภาพและมิตรภาพดีขึ้น ดังนี้

- 1** **การพูดคุยอย่างตรงไปตรงมา** เป็นการเปิดใจรับฟัง กล่าวสะท้อนความคิด ความรู้สึกของเราเอง ให้อีกฝ่ายรับรู้ หากต้องการปฏิเสธ ต้องกระทำอย่างจริงจังทั้งท่าทีและคำพูด หากไม่ได้ผลให้ใช้ความรู้สึกของเราเป็นข้ออ้างหรือเหตุผลประกอบ หรือขอความเห็นชอบจากผู้ชักชวนเพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้นจากการถูกปฏิเสธ พูดคำว่า “ขอบคุณ” เมื่อได้รับน้ำใจจากอีกฝ่าย หรือ “ขอโทษ” เมื่อตัวเองทำให้เกิดความผิดพลาด



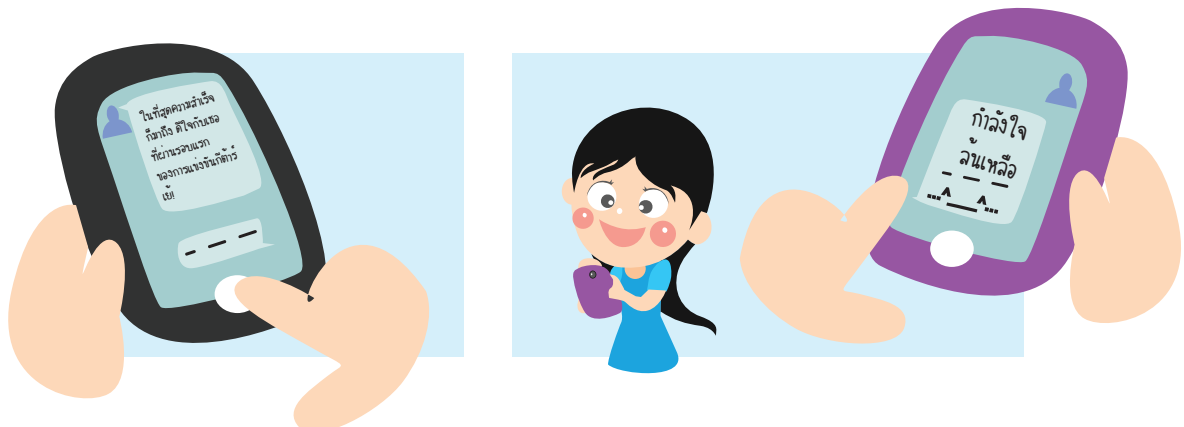
- 2** การฟังอย่างเอาใจใส่ เพื่อเข้าใจความหมายที่แท้จริง และรับรู้ความกังวล ความต้องการ และทำให้คู่สนทนา รู้สึกดีในการพูดคุย เช่น มีการทวนความ “เธอคงรู้สึก...” “เธอบอกว่า...”



- 3** การอ่านหรือค้นหาข้อมูลที่น่าสนใจ ทำให้เรามีความรู้ มีความคิดเปิดกว้าง รับรู้ความแตกต่างหลากหลายของข้อมูลและมุมมองหรือทัศนคติของคนในสังคม



- 4** การเขียนสื่อความรู้สึก บอกความต้องการ ส่งความยินดี ให้กำลังใจ หรือแสดงความเสียใจผ่านเครื่องมือสื่อสาร เช่น สื่อสังคมออนไลน์ อีเมล





## ความรับผิดชอบ ต่อการดูแลสุขภาพตนเอง

พฤติกรรมสุขภาพที่ดีเป็นความรับผิดชอบส่วนบุคคล เราต้องตระหนักว่า ตัวเราเองสามารถดูแลตัวเองได้ เพื่อทำให้เกิดสุขภาพที่ดี ด้วยการดูแลบำรุงรักษา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม รวมถึงยังสามารถสืบค้นข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี หากว่าไม่สามารถจัดการได้ ก็ต้องปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่หรือคนที่เราไว้วางใจได้ หรือใช้บริการด้านสุขภาพและการปรึกษาสำหรับวัยรุ่นที่มีอยู่ในชุมชน นอกจากนี้ เรายังต้องระมัดระวังหรือป้องกันการบาดเจ็บ อุบัติเหตุ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้งหลาย เช่น การใช้สารเสพติด การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การทะเลาะวิวาท และเอาตัวรอดจากภาวะต่างๆ เช่น ภัยพิบัติ อันตรายจากสภาพแวดล้อม







# เราควรใช้บริการและผลิตภัณฑ์สุขภาพ อย่างไรดี

บริการสุขภาพ หมายถึง บริการที่ส่งเสริม ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสุขภาพอย่างมีคุณภาพ และปลอดภัย ได้มาตรฐาน เรามีสิทธิเข้ารับบริการสุขภาพ จากหน่วยงานของภาครัฐในพื้นที่ที่ให้บริการสุขภาพ เช่น บริการปรึกษา ขอข้อมูล หรือรับบริการดูแลรักษา ฟื้นฟูสุขภาพ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายตามสิทธิประโยชน์ ด้านสุขภาพ ที่มีรูปแบบการให้บริการหลายช่องทาง ดังนี้

1

**การจัดบริการสุขภาพโดยตรง** ทั้งแบบการปรึกษาตัวต่อตัว เพื่อให้คำแนะนำด้านการดูแลรักษา และแบบป้องกันปัญหาสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาอาการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยต่างๆ ได้แก่

- **โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล** มีนักวิชาการสาธารณสุข พยาบาลประจำอยู่ และบางแห่งมีแพทย์ให้บริการประจำอยู่
- **โรงพยาบาลชุมชน** มีอยู่ในทุกอำเภอ จะมีแผนกหรือฝ่ายจัดบริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นในพื้นที่ เพื่อให้คำปรึกษา ให้ข้อมูล และจัดกิจกรรมรณรงค์และป้องกันปัญหาสุขภาพ ในกลุ่มวัยรุ่นร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่





**2** การปรึกษาหรือให้คำแนะนำทางโทรศัพท์ เป็นทางเลือก สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการเข้ารับบริการแบบตัวต่อตัว ที่อาจทำให้วัยรุ่นไม่สะดวกใจ อึดอัด เกรงว่าจะถูกเปิดเผยตัว หรืออยู่ห่างไกล หน่วยบริการเช่น สายด่วน 1663 สายด่วนปรึกษาเอ็ดส์และท้องไม่พร้อม สายด่วน 1675 กินดีสุขภาพดี ของกรมอนามัย สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ของกรมสุขภาพจิต และ 1600 Quitline สายเลิกบุหรี่

**3** การให้บริการข้อมูลผ่านเว็บไซต์ หน่วยงานภาครัฐด้านสาธารณสุข เช่น กระทรวงสาธารณสุข (www.moph.or.th) สถาบันวิชาการ เช่น สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี (www.childrenhospital.go.th)

นอกจากนี้ ยังมีหน่วยงานบริการข้อมูลความรู้และการปรึกษาด้านสุขภาพอื่นๆ แบบไม่เสียค่าใช้จ่ายของหน่วยงานหรือองค์กรสาธารณะประโยชน์ต่างๆ เช่น หมอชาวบ้าน www.doctor.or.th, www.doctorsiam.com, www.haamor.com หรือปรึกษาแพทย์ออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ www.sospecialist.com ที่บริการให้คำปรึกษาโดยแพทย์ตลอด 24 ชั่วโมง หรือการใช้บริการสุขภาพจากโรงพยาบาล คลินิก สังกัดหน่วยงานเอกชน (อาจมีค่าใช้จ่ายสูง)

## คำถามสำคัญ



ให้เราไปสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตจาก 5 เว็บไซต์นี้ และอธิบายสรุปว่าเว็บไซต์เหล่านี้เป็นของหน่วยงานใด และให้บริการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องใด

รายชื่อเว็บไซต์

รายละเอียดเกี่ยวกับเว็บไซต์

www.smartteen.net

www.thaihealth.or.th

www.doctor.or.th

www.teenpath.net

www.anamai.moph.or.th





# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



ถ้าเราจะซื้อโฟมล้างหน้า เราจะมีวิธีการเลือกซื้ออย่างไร

กระจ่างใส หมดปัญหา  
หน้าดำ สิวเกลี้ยง เพียง  
หลอดเดียวก็เอาอยู่  
150 บาท



เป็นชายต้องลอง  
โฟมจากแร่ธาตุภูเขาไฟ  
ในแอฟริกา 299 บาท



ลดแบคทีเรียได้ 99.99%  
79 บาท



# หน่วยที่ กัมต์มีสูง

# ๒



อาหารที่เรากินแต่ละมื้อ  
มีคุณค่าทางโภชนาการมากน้อยแค่ไหนนะ

## คำศัพท์น่ารู้

โภชนาการ	nutrition
สารอาหาร	nutrient
ภาวะโภชนาการ	nutritional status
ทุพโภชนาการ	malnutrition
โรคอ้วน	obesity
ค่าพลังงานอาหาร	calorie

บทที่

3

กินดี



ให้เราสำรวจพฤติกรรม

โดยทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับพฤติกรรมของตนเอง

- ฉันดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- ฉันกินอาหารเข้าทุกวัน
- ฉันพยายามควบคุมปริมาณไขมันที่กินในแต่ละวัน
- ฉันพยายามที่จะทำให้น้ำหนักคงที่เพราะดีกับสุขภาพ
- ฉันชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงอย่างน้อย 1 ครั้งในรอบ 3 เดือน



YOU ARE WHAT YOU EAT



จับคู่กับเพื่อน แลกเปลี่ยนกันว่า เห็นด้วยหรือไม่  
กับประโยคนี้ เพราะเหตุใด

# กินอะไร ให้สุขภาพดี



อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ของการใช้ชีวิตประจำวัน โดยทำหน้าที่ป้องกันและรักษาโรคต่างๆ มีความเกี่ยวข้องทั้งกับสุขภาพกาย สุขภาพจิต และพัฒนาการทางสมอง การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และเหมาะสมแก่ร่างกาย จึงถือเป็นจุดเริ่มต้นของการมีสุขภาพที่ดี แต่เรารู้หรือไม่ว่า มีอะไรอยู่ในอาหารบ้าง

# 1

## สารอาหารและความสำคัญ

สารอาหาร คือ องค์ประกอบทางเคมีของอาหารที่เรารับประทานเข้าไป อาหารแต่ละชนิดประกอบไปด้วยสารอาหารต่างๆ เราสามารถจำแนกออกได้เป็น 6 ประเภท ดังนี้



คาร์โบไฮเดรต  
(CARBOHYDRATES)

หน้าที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย



โปรตีน (PROTEIN)

หน้าที่ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต  
ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ



วิตามิน (VITAMIN)

หน้าที่ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค  
ต่างๆ ให้แก่ร่างกาย



ไขมัน (FAT)

หน้าที่ละลายวิตามิน เอ ดี อี เค  
เพื่อให้ร่างกายดูดซึมวิตามินเหล่านี้ได้  
และเป็นพลังงานสำรองของร่างกาย

สารอาหาร  
6 ประเภท



น้ำ (WATER)

หน้าที่ช่วยนำอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย  
ช่วยย่อยและดูดซึมอาหาร ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย  
ช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย



เกลือแร่ (MINERAL)

หน้าที่เสริมสร้างซ่อมแซมร่างกาย

# 2

## เราควรกินอาหารอย่างไรดี

การกินอาหารมีหลักเพื่อให้ได้รับสารอาหารครบทุกประเภทเป็นเรื่องสำคัญ เราต้องการพลังงานค่อนข้างสูงในแต่ละวัน การเลือกกินอาหารในเบื้องต้น ต้องพิจารณาดังนี้

- 1 **ธงโภชนาการ** เป็นคำแนะนำว่า ในแต่ละวันเราควรจะได้รับประทานอะไรบ้าง และรับประทานในปริมาณเท่าใดจึงจะพอดี เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ธงโภชนาการมีลักษณะเป็นธงสามเหลี่ยม ถูกแขวนโดยการเอาปลายแหลมลง โดยแบ่งอาหารที่ควรรับประทานออกเป็น 6 กลุ่ม ไล่จากที่ควรรับประทานปริมาณมากไปน้อย และบอกสัดส่วนที่ควรรับประทาน ดังนี้



ตัวอย่างของการจัดเมนูอาหารสำหรับวัยรุ่นใน 1 วัน (อ้างอิงจาก มูลนิธิหมอชาวบ้าน)

# ตัวอย่าง รายการอาหาร



**2** โภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นหลักการบริโภคอาหารสำหรับคนไทย ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นได้ว่า “4 อย่า 5 อยาก”



## 4 อย่า

- อย่า กินอาหารที่มีไขมันสูง
- อย่า กินอาหารที่มีไขมันทรานส์
- อย่า กินอาหารรสจัดและหวาน
- อย่า กินอาหารที่อาจปนเปื้อน ไม่มีฝาปิด
- อย่า ดื่มน้ำแอลกอฮอล์

## 5 อยาก

- อยาก ให้กินครบ 5 หมู่
- อยาก ให้กินข้าวเป็นหลัก สลับขนมจีน
- อยาก ให้กินผักและผลไม้ 5 สี
- อยาก ให้กินเนื้อสัตว์ไม่ติดไขมัน ไข่ และถั่ว
- อยาก ให้ดื่มนม

# 3

## ความต้องการสารอาหารในวัยรุ่น

วัยรุ่นจะเจริญเติบโตรวดเร็ว สูงขึ้นเป็น 1 ใน 5 ของส่วนสูงทั้งหมดเมื่อเติบโตเต็มที่ มีน้ำหนัก เป็นครึ่งหนึ่งของน้ำหนักในวัยผู้ใหญ่ มีมวลกระดูกเป็นครึ่งหนึ่งของมวลกระดูกทั้งหมด เพศหญิงและเพศชายมีส่วนส่วนร่างกายแตกต่างกันเนื่องจากการทำงานของฮอร์โมน วัยรุ่นหญิงจะมีไขมันเพิ่มเป็น 2 เท่าของวัยรุ่นชาย ในขณะที่วัยรุ่นชายมีกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่า ของวัยรุ่นหญิง ความแตกต่างนี้จะคงอยู่จนถึงวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงต้องการพลังงานและโปรตีนสูงขึ้น อย่างไรก็ตาม วัยรุ่นทุกเพศต้องบริโภคอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ และดื่มน้ำในปริมาณที่พอเพียงของแต่ละวัน ตามหลักธงโภชนาการ เพื่อให้ได้สารอาหารที่ครบถ้วน โดยไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม



**วัยรุ่นชาย**  
 ต้องการพลังงาน  
 1,700 – 2,600  
 กิโลแคลอรีต่อวัน



**วัยรุ่นหญิง**  
 ต้องการพลังงาน  
 1,600 – 1,850  
 กิโลแคลอรีต่อวัน



### วัยรุ่นคิดอย่างไร



ให้เราสอบถามสมาชิกในบ้านคนใดคนหนึ่งของเราว่าชอบกินอะไร ในเมนูนั้นๆ มีสารอาหารประเภทใดมากที่สุด จำเป็นต้องเพิ่มสารอาหารประเภทอื่นในเมนูอาหารอีกหรือไม่

## การเจริญเติบโตของวัยรุ่น มีความต้องการสารอาหารสำคัญ



**วัยรุ่นชายและหญิง**  
ต้องการแคลเซียมและฟอสฟอรัส  
1,000 มิลลิกรัมต่อวัน



### แคลเซียมและฟอสฟอรัส

มีความสำคัญในการสร้างกระดูกให้แข็งแรง คนทั่วไปเข้าใจผิดคิดว่าแคลเซียมทำให้สูง แต่ความจริงแล้ว ความสูงถูกกำหนดด้วยพันธุกรรม แหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูงคือ นม และผลิตภัณฑ์จากนม วัยรุ่นควรดื่มนมวันละไม่ต่ำกว่า 2 แก้ว อาหารไทยที่มีแคลเซียมสูงได้แก่ เต้าหู้ ผักใบเขียว กุ้งแห้ง กะปิ ปลาตัวเล็กที่รับประทานได้ทั้งกระดูก ผักใบเขียว เช่น ผักคะน้า ผักกาด ยอดสะเดา คื่นช่าย



**วัยรุ่นชาย**  
ต้องการธาตุเหล็ก  
17 – 21 มิลลิกรัมต่อวัน



**วัยรุ่นหญิง**  
ต้องการธาตุเหล็ก  
24 – 35 มิลลิกรัมต่อวัน

### ธาตุเหล็ก

มีความสำคัญในการสร้างเม็ดเลือด วัยรุ่นหญิงต้องการธาตุเหล็กเพิ่มขึ้นเมื่อเริ่มมีประจำเดือน เพศหญิงจึงเสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็กมากกว่าชาย วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และกลุ่มนักกีฬา มีความเสี่ยงสูงต่อการขาดธาตุเหล็กเช่นกัน การขาดธาตุเหล็กจะทำให้เกิดโรคโลหิตจาง อ่อนเพลีย สมาธิสั้น และการเรียนรู้ช้าลง อาหารที่มีธาตุเหล็กสูงคือ ตับ เนื้อสัตว์ ไข่แดง ผักใบเขียว ถั่ว

**วัยรุ่นชายและหญิง**  
ต้องการธาตุสังกะสี  
15 มิลลิกรัมต่อวัน



### ธาตุสังกะสี

เป็นสารอาหารที่ต้องการเพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่น เพื่อให้เติบโตและเจริญวัยทางเพศ แหล่งอาหารที่มีสังกะสีสูงคือ เนื้อสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง เนยแข็ง



# เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

**อาหารเสริม** ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ให้ความหมายว่า อาหารเสริม คือ ผลิตภัณฑ์ที่รับประทานโดยตรง และมีจุดมุ่งหมายสำหรับบุคคลทั่วไปที่มีสุขภาพปกติ มิใช่สำหรับผู้ป่วย และไม่ควรให้เด็กและสตรีมีครรภ์รับประทาน หากเรารับประทานอาหารครบ 5 หมู่เป็นประจำ ก็ไม่จำเป็นต้องกินอาหารเสริม อาหารเสริมไม่ใช่ยา จึงไม่สามารถรักษาหรือบรรเทาอาการโรคต่างๆ ตัวอย่างของผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร มักอยู่ในรูปลักษณะเป็นเม็ด แคปซูล ผง เกล็ด ของเหลว หรือลักษณะอื่น อาทิ น้ำมันปลา สารสกัดโปรตีน กระดูกอ่อนปลาฉลาม น้ำมันอีฟนิ่งพริมโรส กลูโคแมนแนน โคโตซาน เส้นใยอาหาร คอลลาเจนอัดเม็ด ชาเขียว ชนิดสกัดบรรจุแคปซูล โคเอ็นไซม์คิวเท็น แคปซูล

**ยา** เป็นวัตถุที่มีมุ่งหมายสำหรับใช้ในการวินิจฉัย บำบัด บรรเทา รักษา ป้องกันโรค หรือความเจ็บป่วยของมนุษย์หรือสัตว์ มีรูปแบบทั้งยาแผนปัจจุบัน และยาแผนโบราณที่เป็นยาสมุนไพร การใช้ยาแผนปัจจุบันควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์หรือเภสัชกรเป็นผู้แนะนำ เพราะมีผลกระทบต่อสุขภาพและผลข้างเคียงมาก หากกินไม่ถูกวิธีหรือไม่ครบตามที่กำหนด ส่วนยาแผนโบราณ อาจมีผลข้างเคียงน้อย แต่ต้องดูมาตรฐานการผลิตและความน่าเชื่อถือ



## คำถามสำคัญ



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากบทนี้ โดยระบุว่า มีหลักการบริโภคอาหารให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างไรบ้าง

หลักการบริโภค



## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

จากเมนูอาหารเหล่านี้ ให้เราแยกแยะสารอาหารที่มีอยู่ในจานว่ามีประเภทใดบ้าง มาจากส่วนประกอบอะไร และถ้าจะรับประทาน เราจะเลือกอาหารจานใด เพราะอะไร



ข้าวกระเพราหมูไข่ดาว

สารอาหาร...คาร์โบไฮเดรต...จาก..ข้าว.....

.....



ขนมจีนน้ำเงี้ยว

.....

.....



ซูชิ/ข้าวปั้น

.....

.....



ข้าวยำ

.....

.....



พิซซ่าแฮม

.....

.....



ส้มตำไก่ย่าง

.....

.....



ก๋วยเตี๋ยว

.....

.....

# บทที่ 4

# ความปลอดภัย ในอาหาร



บอกชื่ออาหาร ขนม และเครื่องดื่มที่กำลังเป็นที่นิยมอยู่ตอนนี้มา 5 ชนิด พร้อมบอกเหตุผลว่า เพราะอะไรอาหารเหล่านี้จึงได้รับความนิยม

- 1) .....เพราะ.....
- 2) .....เพราะ.....
- 3) .....เพราะ.....
- 4) .....เพราะ.....
- 5) .....เพราะ.....



อาหารที่นิยมรับประทานเหล่านี้ มีอันตรายอย่างไรบ้าง

# การได้รับสารอาหาร

สารอาหารที่รับประทาน มีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์ จำเป็นต่อการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย การเลือกรับประทานในแต่ละวันจึงสำคัญ เนื่องจากการบริโภคที่ไม่ดี หรืออาหารไม่ถูกสุขลักษณะ จะมีผลต่อการเกิดโรคและอันตรายต่อร่างกาย

## ความปลอดภัยในอาหาร

หมายถึง การจัดการให้อาหาร และสินค้าเกษตร ที่นำมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบเป็นอาหาร มีความปลอดภัยจากอันตราย จากสิ่งแปลกปลอมที่เจือปน มาในอาหารที่รับประทาน

## อันตรายในอาหาร เกิดจากสิ่งเจือปน ดังต่อไปนี้

- เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อจุลินทรีย์ก่อโรค หนองพยาธิในเนื้อสัตว์ สัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค เชื้อรา ทำให้เกิดโรคและอันตราย เช่น ท้องร่วง ท้องเสีย โรคแอนแทรกซ์ ดิดเชื้อพยาธิ
- สารพิษ ที่มีทั้งเกิดตามธรรมชาติในพืช เช่น เห็ด และสัตว์น้ำ เช่น ปลาปักเป้า หอย สารพิษตกค้างในพืชผักหรือผลไม้ เช่น สารฆ่าหญ้า สารกำจัดศัตรูพืช สารเคมีที่เติมลงไปในการอาหาร เช่น สารฟอกขาว สารกันบูด เกลือไนไตรท์ สารกันหืน สารเพิ่มความหวานหรือเอสปาแทม ทำให้เกิดโรคและอันตราย เช่น อาการปวดหัวอย่างรุนแรง หัวใจเต้นเร็ว แน่นหน้าอก ปากและคอแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายท้อง ปวดท้องอย่างรุนแรง ภาวะอาหารอึกเสบ หมดสติ โรคมะเร็ง หรือการเสียชีวิตกระทันหันจากสารพิษในพืชหรือสัตว์
- สิ่งแปลกปลอมที่ตกลงไปในอาหาร เช่น ลวดเย็บกระดาษ เส้นขน เส้นผม กระดาษห่อ แมลง เศษแก้ว ทำให้เกิดอาการท้องร่วง ท้องเสีย ปวดท้อง การอึกเสบของทางเดินลำไส้ ภาวะ





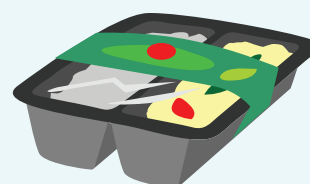
# 2

## การบริโภคอาหารสำเร็จรูป

ได้แก่ อาหารสำเร็จพร้อมทาน อาหารพร้อมปรุงอาหารส่งถึงบ้าน ตลอดจนกลุ่มอาหารแปรรูป ที่เน้นความสะดวกสบายในการบริโภคและมีอายุการเก็บนาน เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง อาหารแห้ง อาหารที่มีการฉายรังสีอาหาร ได้แก่ แหนม ผลไม้ หอม กระเทียม มันฝรั่ง เพื่อยืดอายุควบคุมการงอก หรือมีการใช้สารเคมีในการถนอมอาหาร เช่น สารปฏิชีวนะ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ สารกันบูด สารกันหืน โดยกลุ่มผู้บริโภคที่นิยมอาหารสำเร็จรูป มักให้ความสำคัญกับความสะอาด รูปแบบบรรจุผลิตภัณฑ์ คุณค่าทางอาหาร ความปลอดภัย ความหลากหลาย และความน่าดึงดูดของผลิตภัณฑ์ ตัวอย่างของอาหารสำเร็จรูป มีดังนี้

- **ready-to-eat (RTE) หรือ ready meal** คือ อาหารที่ปรุงสุกเรียบร้อยแล้ว บรรจุในซองพร้อมรับประทาน เช่น อาหารที่จำหน่ายในร้านสะดวกซื้อ
- **frozen food** คือ อาหารแช่แข็ง เป็นอาหารที่ผ่านกระบวนการเก็บรักษา เปลี่ยนน้ำให้เป็นน้ำแข็ง ทำให้แบคทีเรียไม่อยู่ในสภาพที่จะเติบโตได้ โดยเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิ -18 ถึง -20 องศาเซลเซียส เก็บรักษาได้นานถึง 18 เดือน เช่น เนื้อสัตว์แช่แข็ง อาหารทะเลแช่แข็ง
- **chilled food** คือ อาหารแช่เย็น กระบวนการเก็บรักษาอาหารที่อุณหภูมิ 8 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่า ระยะเวลาเก็บรักษาอยู่ที่ประมาณ 3-7 วัน

การรับประทานอาหารที่เก็บรักษาด้วยความเย็นให้ปลอดภัย จะต้องสังเกตผลิตภัณฑ์ที่มีตัวหนังสือระบุว่า Microwave Safe ก่อนที่จะนำมาอุ่นรับประทาน เพื่อความปลอดภัยจากสารปนเปื้อน และลดการทำให้ก่อมะเร็ง นอกจากนี้ หากจะนำวัตถุดิบแช่แข็งมาทำอาหารรับประทาน ก็ควรล้างน้ำสะอาดก่อนทุกครั้ง จึงค่อยนำมาทำอาหารเพื่อช่วยลดสารเคมีที่อยู่กับอาหารได้ ทำให้สามารถนำมารับประทานได้อย่างปลอดภัย



# ข้อมูลบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร

สินค้าประเภทอาหารจะระบุข้อมูลและรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ในการประกอบการตัดสินใจเลือกซื้อ โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา หรือ ออย. กระทรวงสาธารณสุข ได้ออกกฎหมายและข้อกำหนดเกี่ยวกับการแสดงรายละเอียดที่เป็นประโยชน์ หรือฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับรู้ข้อมูลที่จำเป็น ปริมาณ แคลอรีไว้บนฉลากผลิตภัณฑ์ ขวดนม ซองหรือถุงขนมขบเคี้ยว หรือกล่องบรรจุอาหารสำเร็จรูป ฉลากบนผลิตภัณฑ์อาหารนั้น ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

- **ฉลากอาหาร** หมายถึง รูป เครื่องหมายทางการค้า วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ วิธีเก็บรักษา วิธีปรุง คำเตือนต่างๆ และกรณีที่มีกฎหมายกำหนด ข้อมูลโฆษณา หรือข้อความที่แสดงไว้ในอาหารหรือภาชนะบรรจุอาหาร หรือหีบห่อของภาชนะที่บรรจุอาหาร

## 9. คำแนะนำในการเตรียมบริโภค

เช่น วิธีปรุง

## 5. ระบุส่วนประกอบบางประเภท

ที่มีการเติมลงไปเช่น การเจือสี การใช้วัตถุกันเสีย การแต่งรส กลิ่น สารปรุงแต่งต่างๆ

## 2. น้ำหนักสุทธิหรือปริมาตรสุทธิ

คือน้ำหนักของเนื้ออาหาร และไม่รวมภาชนะบรรจุ

## 1. เครื่องหมายทะเบียนหรือ

เลขอนุญาตใช้ฉลากอาหาร หรือเครื่องหมาย ออย.

### บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ต้มยำปลา

#### วิธีปรุงรรมดา

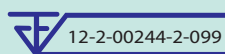
นำบะหมี่พร้อมเครื่องต้มยำในซองทั้งหมดใส่ซามชงน้ำเดือด ประมาณ 1 1/2 ถ้วยตวง (360 ลบ.ซม.) ปิดฝาต้มไว้สัก 3-5 นาที ก็จะได้บะหมี่ต้มยำรสปลา แซบ อร่อย

#### ส่วนผสมสำคัญ

แป้งสาลี	.....%
น้ำมันปาล์ม	.....%
อื่นๆ	.....%

#### ใช้วัตถุปรุงแต่งรสอาหาร

โมโนโซเดียมกลูตาเมต (ผงชูรส) ในซองเครื่องปรุง ทั้งหมด ..... กรัม  
ควรเก็บไว้ในที่แห้ง ไม่เจอสีและไม่ใส่สารกันเสีย



ผู้ผลิต บริษัทฟู๊ดส์ จำกัด  
36/6 ถนนรังสิต - ปทุมธานี ปทุมธานี

น้ำหนักสุทธิ ..... กรัม  
ผลิต 5.6.95

3. ชื่ออาหารภาษาไทย มีสองแบบ คือ ชื่อทางการค้า หรือชื่อเรียกของผลิตภัณฑ์ชนิดนั้น

4. ส่วนประกอบที่สำคัญ คือ ปริมาณเป็นร้อยละของน้ำหนักของส่วนประกอบหรือส่วนผสมในอาหาร

8. คำแนะนำในการเก็บรักษา เพื่อรักษาคุณภาพอาหาร

6. วันเดือนปีที่ผลิตและหมดอายุ บ่งบอระยะเวลาที่สามารถเก็บรักษาได้ หรือช่วงเวลาที่เหมาะสมในการบริโภค

7. ชื่อและแหล่งผลิต



- **ฉลากโภชนาการ** คือ ฉลากอาหารที่มีการแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหาร (nutrition information) อยู่ในกรอบสี่เหลี่ยม ระบุรายละเอียดของชนิดและปริมาณสารอาหารที่มีในอาหารนั้น

**ส่วนที่ 1**

ดูปริมาณหนึ่งหน่วยบริโภค เป็นปริมาณการกินต่อครั้ง ที่แนะนำให้ผู้บริโภครับประทาน เช่น นมพร้อมดื่ม หนึ่งหน่วยบริโภค 1 กล่อง (225 มิลลิลิตร)

**ส่วนที่ 3**

ดูคุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค ว่าจะได้พลังงานเท่าใด สารอาหารอะไรบ้าง ในปริมาณเท่าใด

ข้อมูลโภชนาการ	
หนึ่งหน่วยบริโภค : .....	(.....)
จำนวนหนึ่งหน่วยบริโภคต่อกล่อง..... :	.....
คุณค่าทางโภชนาการต่อหนึ่งหน่วยบริโภค	
พลังงานทั้งหมด ..... กิโลแคลอรี (พลังงานจากไขมัน ..... กิโลแคลอรี)	
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
ไขมันทั้งหมด ..... ก.	.....%
ไขมันอิ่มตัว ..... ก.	.....%
คอเรสเตอรอล .....มก.	.....%
โปรตีน .....ก.	.....%
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด .....ก.	.....%
ใยอาหาร .....ก.	.....%
น้ำตาล .....ก.	.....%
โซเดียม .....มก.	.....%
ร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน*	
วิตามินเอ .....%	วิตามินบี .....%
วิตามินบี 2 .....%	แคลเซียม .....%
เหล็ก .....%	
*ร้อยละของปริมาณสารอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวันสำหรับคนไทยอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป (Thai RDI) โดยคิดจากความต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรี	
ความต้องการพลังงานของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ 2,000 กิโลแคลอรีควรได้รับสารอาหารต่าง ๆ ดังนี้	
ไขมันทั้งหมด	น้อยกว่า 65 ก.
ไขมันอิ่มตัว	น้อยกว่า 20 ก.
คอเรสเตอรอล	น้อยกว่า 300 มก.
คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด	300 ก.
ใยอาหาร	25 ก.
โซเดียม	น้อยกว่า 2,400 มก.
พลังงาน (กิโลแคลอรี) ต่อกรัม : ไขมัน = 9 ; โปรตีน = 4 ; คาร์โบไฮเดรต = 4	

**ส่วนที่ 2**

ดูจำนวนหน่วยบริโภคต่อภาชนะบรรจุ เป็นจำนวนที่บอกว่า ถ้ากินครั้งละหนึ่งหน่วยบริโภคจะแบ่งกินได้กี่ครั้ง เช่น นมพร้อมดื่มบรรจุขวดละ 1 ลิตร (1,000 มิลลิลิตร) หนึ่งหน่วยบริโภค :1 แก้ว (200 มิลลิลิตร) จำนวนหน่วยบริโภคต่อขวด : 5

**ส่วนที่ 4**

ดูร้อยละของปริมาณที่แนะนำต่อวัน



# 3 อันตรายจากอาหารยอดนิยม



หาซื้อได้ง่าย มีการเตรียมพร้อมสำหรับปรุงหรือรับประทาน นอกจากการปรุงรับประทานในบ้าน ก็มักเป็นอาหารที่ใช้ในงานเลี้ยงสังสรรค์

⇒ **หวาน มัน เค็ม** อาหารว่างหลายชนิดที่เราคุ้นเคย ได้แก่ ขนมเค้ก แพนเค้ก ขนมปังหวาน ขนมหวาน ไอศกรีม ช็อกโกแลต ส่วนใหญ่มีส่วนประกอบที่ทำจากแป้งขัดขาว ครีม เนย ชีส และน้ำตาล จึงมีปริมาณของคาร์โบไฮเดรตและไขมันสูงมาก เช่นเดียวกับมันฝรั่งทอดและขนมถุงกรอบกรอบ รวมทั้งของทอดกรอบต่างๆ เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก มันทอด ซึ่งมีสารอาหารโปรตีนเล็กน้อย มีไขมันสูง ในอาหารทุกชนิดนี้มีส่วนประกอบของ “โซเดียม” ซึ่งเป็นสารอาหารประเภทเกลือแร่ชนิดหนึ่ง ที่จำเป็นต่อการควบคุมความสมดุลของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ การดูดซึมอาหาร โซเดียมหรือเกลือแกงถูกใช้เป็นสารปรุงแต่งอาหาร โดยเฉพาะอาหารที่ผ่านกระบวนการแปรรูปจะมีปริมาณโซเดียมสูงมาก มีปริมาณเกินมาตรฐานกำหนดคือ 1 ซ่อนชาต่อวัน จึงทำให้เกิดโรคอ้วน โรคไตเสื่อม โรคไตวาย โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคสมองเสื่อม นอกจากนี้ การกินเค็มจะทำให้กระหายน้ำ ส่งผลให้มีการดื่มน้ำหวานหรือน้ำอัดลมมากขึ้นด้วย



วัยรุ่นนึก  
อย่างไร



เราในฐานะผู้บริโภค และเพื่อสุขภาพของเราเอง เราเคยใส่ใจ ตรวจสอบคุณภาพของสิ่งที่เรากินหรือใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการอ่านฉลากและข้อมูลสินค้าหรือไม่ รู้หรือไม่ว่าหากพบเห็นหรือประสบปัญหาจากการบริโภค สามารถแจ้งข้อมูลหรือร้องเรียนไปที่สายด่วนผู้บริโภค กับ อย. 1556 [www.fda.moph.go.th](http://www.fda.moph.go.th)

⇒ **อาหารปิ้งย่างหรือรมควัน** การกินเป็นประจำทำให้มีความเสี่ยงต่อการได้รับสารอันตราย 3 ชนิด ได้แก่ สารไนโตรซามีน (nitrosamines) ซึ่งพบในปลาหมึกย่าง ปลาทะเลย่าง และอาหารที่ใส่สารไนเตรต หรือ สารกันบูด เช่น แหนม ไส้กรอก เบคอน แฮม สารไพโรไลเซต (pyrolysates) พบมากในส่วนที่ไหม้เกรียมของ อาหารปิ้งย่าง และสารกลุ่มโพลีไซคลิก อะโรมาติก ไฮโดรคาร์บอน หรือ พีเอเอช (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons: PAHs) ที่เป็นสารเริ่มต้นของการกลายพันธุ์ (premutagen) และสารก่อมะเร็ง (precarcinogen) ซึ่งเป็นสารชนิดเดียวกับควันไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ และเตาเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม เมื่อเราปิ้งหมู ย่างเนื้อ ย่างไก่ หรืออาหารทะเล แหนม ไส้กรอก แฮม เบคอน ไขมันและน้ำที่แทรกอยู่ในอาหาร จะหยดลงบนไฟ และถูกเผาไหม้กลายเป็นสารพีเอเอช ลอยขึ้นไปเกาะอาหารอีกรอบ เมื่อกินเป็นประจำ ทำให้เกิดโรคมะเร็ง และอาหารเหล่านี้มักมีน้ำจิ้ม ซึ่งมีโซเดียมสูง การหลีกเลี่ยงหรือลดสารก่อมะเร็งได้บ้าง โดยตัดส่วนที่ไหม้เกรียมออก เลือกเนื้อที่มีไขมันน้อย ห่ออาหารก่อนปิ้งย่าง ย่างโดยใช้เตาไร้ควัน ใช้ถ่านที่มา จากไม้เนื้อแข็งหรือถ่านอัดก้อนที่ให้ความร้อนน้อย

⇒ **อาหารทอด** การทอดอาหารทำให้ปริมาณของไขมันเพิ่มขึ้น และทำให้สารอาหารบางชนิดหายไป เช่น มันฝรั่งที่มีวิตามินและเส้นใย หากนำไปต้มหรือหนึ่งสารอาหารสำคัญจะคงอยู่ แต่หากนำมันฝรั่งไปทอด จะทำให้ไขมันเพิ่มขึ้น 150 เท่า และหากทอดโดยใช้น้ำมันที่ผ่านการทอดหลายครั้ง เรียกว่า “น้ำมันทอดซ้ำ” จะทำให้เกิดสารโพลาร์ (polar compound) ที่เกิดจากการแตกตัวของน้ำมัน เป็นสารก่อมะเร็งและสารเริ่มต้น ของการกลายพันธุ์ หากกินเข้าไปจะสะสมในร่างกาย และทำให้การเจริญเติบโตลดลง มีการสะสมไขมันในตับ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือด คำแนะนำการใช้น้ำมันทอดซ้ำ ไม่ควรเกิน 2 ครั้ง กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้พัฒนา ชุดตรวจสอบสารโพลาร์ เรียกว่า “ซูเปอร์จีว” มีความแม่นยำ 99.2% รู้ผลได้ใน 3 นาที มีราคาทดสอบครั้งละ 20 บาท

⇒ **อาหารสำเร็จรูป** ได้แก่ อาหารสำเร็จพร้อมรับประทาน อาหารพร้อมปรุงอาหารส่งถึงบ้าน ตลอดจน กลุ่มอาหารแปรรูปที่เน้นความสะดวกสบายในการบริโภคและมีอายุการเก็บนาน โดยอาหารเหล่านี้มีกระบวนการ ผลิตที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ หากบริโภคไม่ถูกวิธี หรือมีข้อถกเถียงเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง อาหารแห้ง อาหารที่มีการฉายรังสีอาหาร ได้แก่ แหนม ผลไม้ หอม กระเทียม มันฝรั่ง เพื่อยืดอายุ ควบคุมการงอก หรือมีการใช้สารเคมีในการถนอมอาหาร เช่น สารปฏิชีวนะ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ สารกันบูด สารกันหืน โดยกลุ่มผู้บริโภคที่นิยม อาหารสำเร็จรูป มักให้ความสำคัญ กับความสะดวก รูปแบบบรรจุผลิตภัณฑ์ คุณค่าทางอาหาร ความปลอดภัย ความหลากหลาย และความน่าดึงดูดของผลิตภัณฑ์

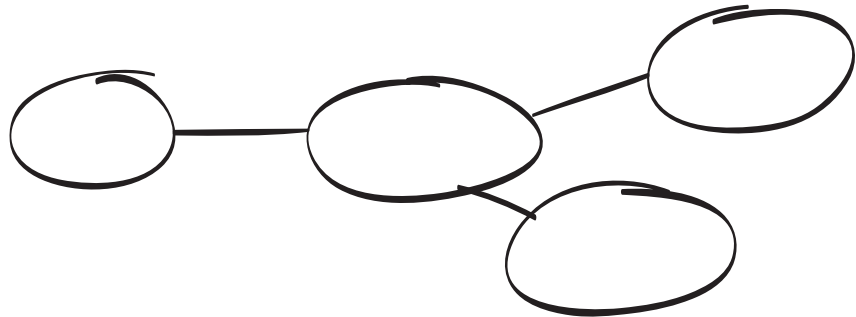




## คำถาม สำคัญ



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากบทนี้ โดยระบุว่า “การเลือกซื้อและบริโภคอาหารให้ปลอดภัยทำอย่างไรบ้าง”



# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



ให้ระบุเมนูอาหารที่เราชอบและกินบ่อย 1 ชนิด แล้ววิเคราะห์ว่า มีสารอาหารประเภทใด กระบวนการวิธีการปรุง และแหล่งจำหน่ายมีความปลอดภัยหรือไม่ อย่างไร .....

.....

## ตัวอย่าง “ยำอะหมี่หมูสับ”

**สารอาหารที่ได้รับ :** คาร์โบไฮเดรต (จากแป้ง) โปรตีน (จากหมูสับและหมูยอ) วิตามิน (จากผัก) เกลือแร่ (โซเดียม จากเครื่องปรุงรส น้ำปลา น้ำตาล ผงชูรส เส้นสำเร็จรูป หมูยอ)

**แหล่งจำหน่าย :** รถเข็นข้างทาง ไม่มีฝาปิด แยกใส่กล่องโฟม

**การปรุง :** ปรุงสำเร็จจากที่อื่นก่อนนำมาขาย

**อาหารจานนี้มีความเสี่ยงต่ออันตรายใดบ้าง :** การได้รับโซเดียมปริมาณมากเกินไป และอาจมีสิ่งแปลกปลอม เช่น ฝุ่นละอองหรือเชื้อโรคอาจตกลงในอาหาร ไม่ได้ปรุงใหม่สดด้วยความร้อนสูงทันที วัตถุดิบที่ใช้ผลิตอาจไม่ได้ล้างทำความสะอาดอย่างถูกวิธี เช่น ผัก เนื้อสัตว์ อาจมีเชื้อโรคทำให้ท้องร่วง



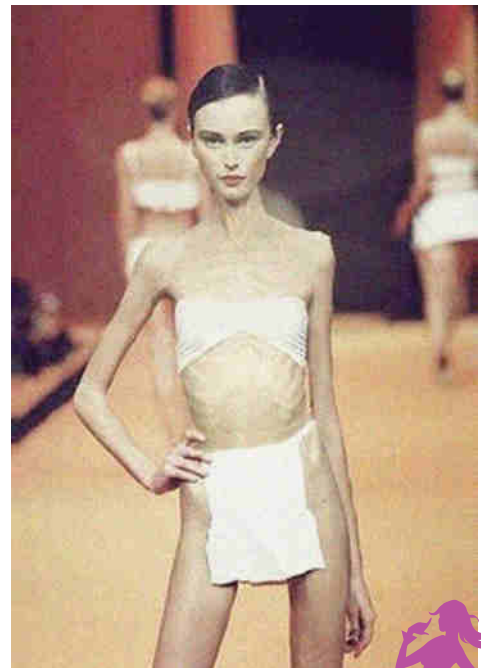
# บทที่ 5

# กินอย่างไร ให้พอดี

ถือเป็นข่าวที่สร้างความฮือฮา เมื่อเมืองหลวงแห่งแฟชั่นอย่างประเทศฝรั่งเศสผ่านกฎหมาย 'ห้ามนางแบบที่ผอมเกินไปเดินแบบ' ด้านสมาคมการเดินแบบแห่งชาติฝรั่งเศสโต้แย้งว่า กฎหมายดังกล่าวจะทำให้วงการเดินแบบของฝรั่งเศสสูญเสียความสามารถในการแข่งขันเมื่อเทียบกับวงการเดินแบบในประเทศอื่น

ภายใต้กฎหมายใหม่นี้ นางแบบที่สามารถทำงานในวงการแฟชั่นของฝรั่งเศสได้ จะต้องมียอดดัชนีมวลกาย หรือ BMI อย่างน้อย 18 ซึ่งเป็นตัวเลขที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่างความสูงและน้ำหนัก โดยนางแบบจะต้องไปพบแพทย์เพื่อออกไปรับรองค่า BMI ให้ และนำไปรับรองนั้นยืนยันต่อตัวแทนจัดหางานเดินแบบว่าตนไม่ได้ผอมมากเกินไป กฎหมายใหม่ดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของกฎหมายมาตรการสุขภาพชุดใหญ่ที่ผ่านโดยสภาผู้แทนราษฎรของฝรั่งเศส โดยจะส่งต่อให้สมาชิกวุฒิสภาพิจารณาต่อไป ตัวแทนที่ใช้นางแบบที่มี BMI ต่ำกว่า 18 จะถูกลงโทษตามกฎหมาย โดยต้องโทษปรับและจำคุก 6 เดือน

ก่อนหน้าการผ่านกฎหมายดังกล่าว กลุ่มแพทย์และกลุ่มสิทธิมนุษยชนรณรงค์ต่อต้านการใช้นางแบบที่มีรูปร่างผอมมากผิดปกติเป็นตัวแทนของความสวยงามในวงการแฟชั่น เพราะทำให้เกิดการอดอาหารจนเสียสุขภาพ ในฝรั่งเศสมีผู้ป่วยเป็นโรคอะนอเร็กเซียมาราว 40,000 คน โดย 9 ใน 10 ของผู้ป่วยจำนวนนี้เป็นผู้หญิง แต่ที่เป็นข่าวดังที่สุดก็คือ นางแบบสาว Isabelle Caro ที่เสียชีวิตด้วยโรคอะนอเร็กเซียในปี 2007 หลังถ่ายแฟชั่นรณรงค์เกี่ยวกับโรคภัยของเธอ ก่อนจากไปด้วยวัย 28 ปี ทำให้คนทั่วไปได้รับรู้ถึงความกดดันของคนในอาชีพนี้ จึงเริ่มมีการออกมารณรงค์ให้นางแบบที่มีรูปร่างสมส่วนมากขึ้น แต่ยังไม่เคยมีกฎหมายออกมาจริงจังเท่าที่ครั้งนี้



# BMI



เครดิตภาพจากเว็บไซต์ :  
<https://www.boreme.com/posting.php?id=665>  
[http://roarnews.co.uk/?attachment\\_id=8766](http://roarnews.co.uk/?attachment_id=8766)



หลังจากอ่านข่าวนี้แล้ว เรามีความเห็นอย่างไรบ้าง

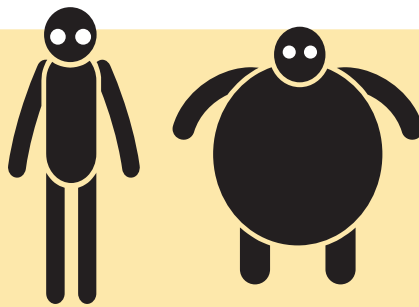
# กินไม่ตีส่งผลอย่างไร

ร่างกายต้องการสารอาหาร หากเราได้รับสารอาหารในปริมาณที่มากหรือน้อยเกินไป จะส่งผลต่อภาวะร่างกายและการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน กรมอนามัยแนะนำให้วัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 13-18 ปี ควรได้รับปริมาณสารอาหารประกอบด้วยโปรตีนร้อยละ 10-15 คาร์โบไฮเดรตร้อยละ 45-65 ไขมันร้อยละ 25-35 ของพลังงานทั้งหมด ที่ควรได้รับต่อวัน พฤติกรรมการกินที่ไม่ดีจะทำให้วัยรุ่นเกิดภาวะ “ทุพโภชนาการ” หรือภาวะการที่ร่างกายมีความไม่สมดุลด้านโภชนาการ ดังนี้



## 1 ภาวะโภชนาการต่ำกว่าปกติ

ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตไม่เต็มที่ จนก่อให้เกิดการแคระแกร็น หรือตัวเตี้ย เกิดโรคต่างๆ เช่น โลหิตจาง โรคตับปิดลักเปิด โรคตาฟาง ผิวหนังหยาบแห้ง แดกเป็นสะเก็ด กรณีการขาดสารอาหารในหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ ส่งผลให้ผลิตน้ำนมได้น้อย และทารกมีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์



### ตรวจสอบกันที่นี่ :

ค้นคว้าเพิ่มเติมเรื่องอะนอเร็กเซีย หรือเซ็กน้ำหนักส่วนสูงของเราว่าได้มาตรฐานหรือไม่ ที่เว็บไซต์สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
<http://nutrition.anamai.moph.go.th/>

# 2

## ภาวะโภชนาการเกิน

ภาวะร่างกายได้รับสารอาหารมากเกินไปจนเกินความต้องการ และเก็บสะสมไว้จนเกิดอาการ เช่น ได้รับสารอาหารที่ให้พลังงานมากเกินไป ภาวะที่ร่างกายสะสมไขมันไว้ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเกินปกติ โดยเมื่อมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ตั้งแต่ 25 ขึ้นไป เรียกว่า น้ำหนักตัวเกิน แต่ถ้ามีค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 ขึ้นไป เรียกว่า เป็นโรคอ้วน จนเป็นปัจจัยเสี่ยง หรือเป็นสาเหตุให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเกาต์ โรคมะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูก ในผู้หญิง และมะเร็งต่อมลูกหมาก หรือมะเร็งลำไส้ใหญ่ในผู้ชาย นิ้วในถุงน้ำดี ฟันผุ



## พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่น



สาเหตุต่างๆ เหล่านี้ ทำให้เรามีพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง กินอาหารซ้ำซาก ไม่หลากหลาย ไม่ครบ 5 หมู่ กินจุบกินจิบ ทำให้อิ่มหรือกินอาหารมื้อหลักได้น้อยทำให้ได้รับสารอาหารบางชนิดมากเกินไปหรือน้อยเกินไป



นอกจากนี้ ยังมีสาเหตุอื่นๆ เช่น ไม่มีแหล่งจำหน่ายอาหารที่มีคุณภาพหรือมีประโยชน์ อาหารที่มีขายทั่วไปเน้นราคาถูกเพื่อให้มีลูกค้ามาก เลือกวัตถุดิบที่ไม่ดี ลดส่วนประกอบลง รวมทั้งการไม่สามารถกำหนดหรือควบคุมปริมาณสารอาหารเองได้ หรือมีคนทำให้กิน รวมถึงอาจมีความผิดปกติบางอย่างเกี่ยวกับการกิน เช่น มีอาการเจ็บป่วยทำให้ไม่อยากอาหาร แพ้อาหารบางประเภท

# เราจะออกแบบการกินได้อย่างไร

แนวทางการวางแผนหรือจัดเมนูสำหรับการกิน เพื่อให้มีปริมาณที่พอดีกับความจำเป็นของร่างกาย  
พิจารณาจากเกณฑ์ดังนี้

- 1 แคลอรี หรือ ค่าพลังงานอาหาร** เป็นพลังงานจากอาหารที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน  
แคลอรี (calorie) เป็นหน่วยวัดพลังงานอาหาร ปริมาณความต้องการแคลอรีต่อวันขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น นักกีฬาหรือคนที่ออกกำลังกายทุกวันก็จะต้องการพลังงานสูงกว่าคนทั่วไป กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
ประมาณการความต้องการของพลังงานของวัยรุ่นหญิง  
อยู่ระหว่าง 1,600 ถึง 1,850 กิโลแคลอรี ในวัยรุ่นชาย  
ต้องการพลังงานอยู่ที่ 1,700 ถึง 2,600 กิโลแคลอรี




## ค่าระดับพลังงานของสารอาหาร จำพวกให้พลังงาน

คาร์โบไฮเดรต


$$1 \text{ กรัม} = 4 \text{ แคลอรี}$$

ไขมัน


$$1 \text{ กรัม} = 9 \text{ แคลอรี}$$

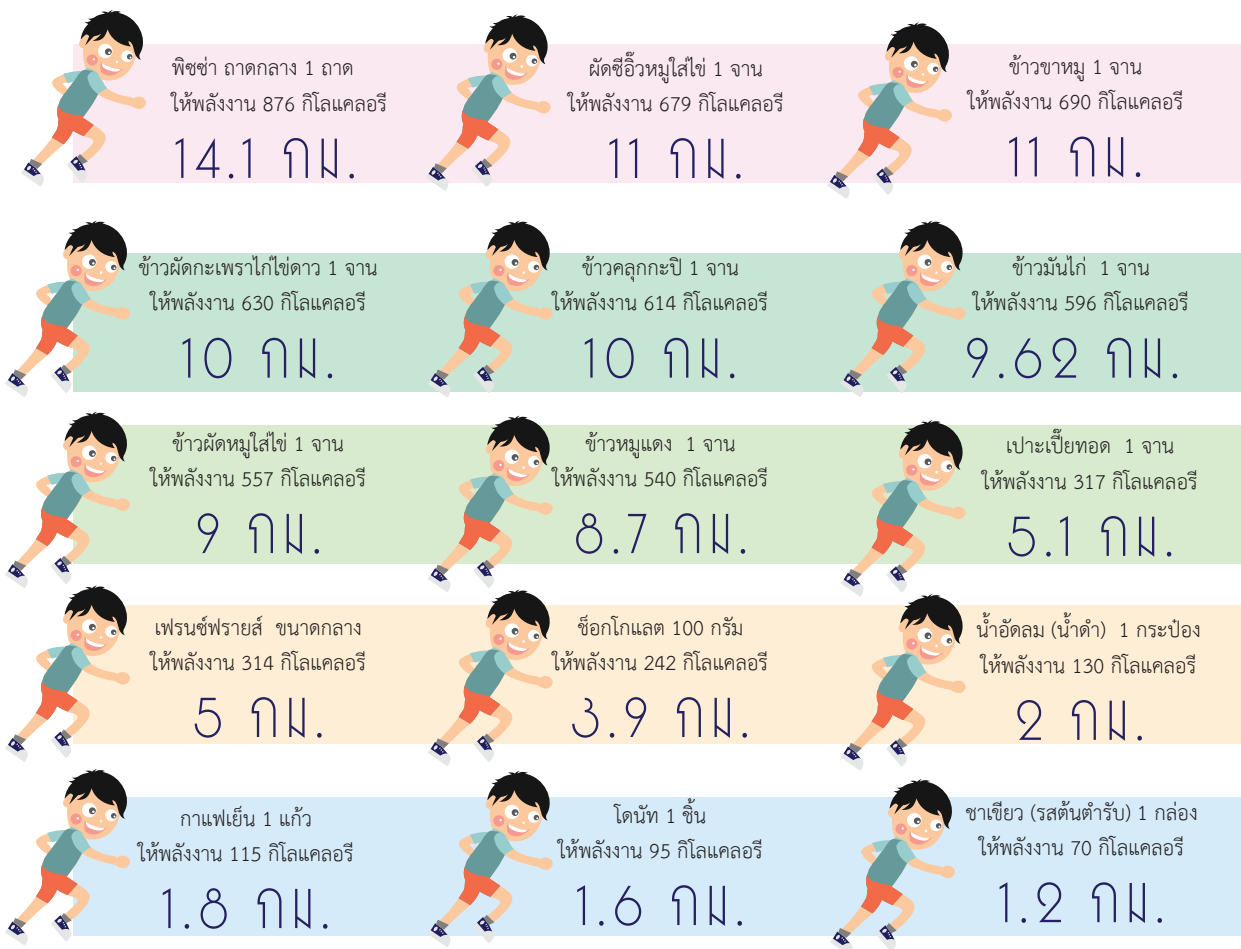
โปรตีน


$$1 \text{ กรัม} = 4 \text{ แคลอรี}$$

แอลกอฮอล์


$$1 \text{ กรัม} = 7 \text{ แคลอรี}$$

## อาหารจานโปรดที่คุณรับประทาน ต้องวิ่งเผาผลาญแค่ไหน



ตัวอย่างของปริมาณค่าพลังงานอาหารในเมนูอาหารแต่ละชนิด (อ้างอิงจากเว็บไซต์ THAILAND CAN HEALTH)

## เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

ค่าพลังงานประเภทแบ่งที่อยู่ในเมนูอาหารหลักที่ให้ค่าพลัง 80 กิโลแคลอรี เทียบปริมาณได้เท่ากับ

ข้าวสุก 1 ทัพพี ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ มักกะโรนี 1 ทัพพี

ขนมปัง 1 แผ่น ผีอกหรือมัน 1 ทัพพี

ข้าวเหนียวครึ่งทัพพี วุ้นเส้นสุก 2 ทัพพี

นอกจากนี้ เราสามารถเข้าไปตรวจสอบ

ค่าพลังงานสารอาหารแต่ละประเภท

ได้ที่ [www.ezygodiet.com](http://www.ezygodiet.com)

หรือโปรแกรมคำนวณค่าพลังงาน

อาหารแต่ละมื้อผ่านแอปพลิเคชัน FoodiEat



## 2

### การคำนวณความต้องการพลังงานอาหารขั้นต่ำ

วางแผนการกินให้เหมาะกับตัวเรา โดยการคำนวณ Basal Metabolic Rate (BMR) หรือ ปริมาณพลังงานขั้นต่ำที่จำเป็นสำหรับ 1 วัน ซึ่งจะบอกจำนวนแคลอรีที่ร่างกายเราจะใช้ ดังนี้

### ตัวอย่างการคำนวณ

BMR สำหรับผู้ชาย =  $66.5 + (13.8 \times \text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}) + (5 \times \text{ส่วนสูงเป็นเซนติเมตร}) - (6.8 \times \text{อายุเป็นปี})$

BMR สำหรับผู้หญิง =  $65.1 + (9.6 \times \text{น้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม}) + (1.9 \times \text{ส่วนสูงเป็นเซนติเมตร}) - (4.7 \times \text{อายุเป็นปี})$



### วัยรุ่นคิด อย่างไร



- ใน 1 สัปดาห์ เรากินอาหารครบทุกหมู่ในปริมาณที่เหมาะสมทุกวันหรือไม่
- เรากินอาหารประเภทที่มีแป้ง โซเดียม น้ำตาลบ่อยแค่ไหน
- เราเคยพยายามลดปริมาณหรือความถี่ในการกินอาหารที่จะนำไปสู่อันตรายต่อสุขภาพหรือไม่

การบริโภคอาหารมีผลสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น หลักการสำคัญ  
ที่จะทำให้เราสามารถควบคุมการกินอาหารที่เหมาะสมกับวัยและ  
ความต้องการของร่างกาย คือ

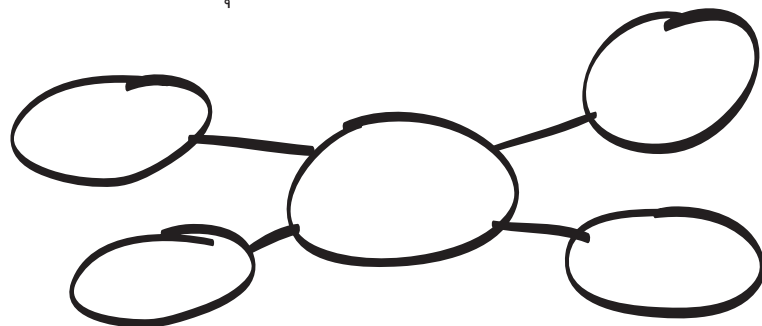
- 1** การจัดเมนูอาหารที่มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้  
ปริมาณสารอาหารครบถ้วน
- 2** เป็นอาหารที่ประกอบหรือปรุงอย่างถูกสุขลักษณะ
- 3** หลีกเลี่ยงอาหารที่จะทำให้เกิดโรคในอนาคต  
เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง
- 4** มีทักษะการควบคุมน้ำหนัก โดยการคำนวณค่าพลังงานอาหารในปริมาณที่จำเป็นต่อวัน  
ควบคู่กับการออกกำลังกาย การพักผ่อนให้เพียงพอ และอย่าลืมว่า “ควรลดเวลานั่ง  
เพิ่มเวลายืน ยืดเวลาเดิน เพลินเวลาออกกำลังกาย” จะทำให้เราเป็นวัยรุ่นที่มีสุขภาพแข็งแรง  
ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อ และป้องกันความเสี่ยงจากโรคอันตรายไม่ติดต่อเมื่อโตขึ้น



## คำถาม สำคัญ



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้จากบทนี้ โดยระบุว่า  
“การป้องกันภาวะทุพโภชนาการทำอย่างไร”



# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



Food Diary... ให้เราจัดทำบันทึกรายการอาหาร ขนม เครื่องดื่มที่เรากินในแต่ละวัน  
ให้ครบ 1 สัปดาห์

วันที่	รายการอาหาร เครื่องดื่ม ขนม	รวมจำนวน แคลอรี/วัน
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

ข้อมูลจากการบันทึกบ่งบอกว่า เราได้รับพลังงานสารอาหารเพียงพอหรือไม่ในแต่ละวัน  
หรือต้องปรับปรุงพฤติกรรมการกินของตัวเองอย่างไร



# หน่วยที่ เรื่องเพศกับตัวฉัน

# 3



ภาพนี้ สะท้อนความเป็นวัยรุ่นอย่างไร  
หรือเชื่อมโยงกับตัวเราได้อย่างไรบ้าง

## คำศัพท์น่ารู้

พัฒนาการทางเพศ	sexual development
อัตลักษณ์ทางเพศ	sexual identity
ความหลากหลายทางเพศ	sexual diversity
การคุกคามทางเพศ	sexual harassment
รสนิยมทางเพศ	sexual orientation
สิทธิทางเพศ	sexual right

บทที่

6

# ร่างกายของเรา ตัวของเรา

มีลิ้นขึ้น และมีกลิ่นตัว

เสียงเล็กแหลม บางคนก็เสียงห้าว

หน้าอกและหัวนม ขยายใหญ่ขึ้น

สะโพกจะผายออก มีประจำเดือน

มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวหน่าว

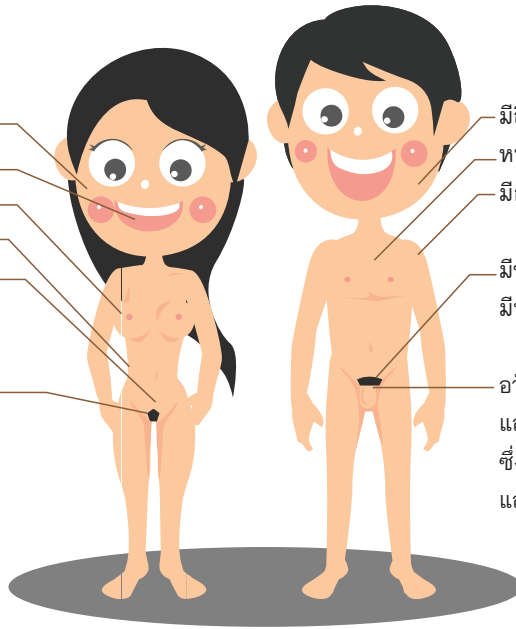
และรักแร้

อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น

และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่

ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะ

และขนาดที่แตกต่างกันไป



มีลิ้นขึ้น และมีกลิ่นตัว เสียงห้าว

หน้าอกตั้งขึ้น และหัวนมขยายใหญ่ขึ้น

มีกล้ามเนื้อมากขึ้น และไหล่กว้างขึ้น

มีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ หัวหน่าว และรักแร้

มีหนวดเครา บางคนมีขนขึ้นที่หน้าอก

อวัยวะเพศมีขนาดใหญ่ขึ้น

และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่

ซึ่งแต่ละคนจะมีลักษณะ

และขนาดที่แตกต่างกันไป ผื่นเปื่อย

ทำไมรู้สึกเจ็บๆ บวมๆ ที่หน้าอก

อายุจึงเวลาถูกมอม

เป็นสิวทำอะไร

อวัยวะส่วนนั้นของเพื่อนจะเหมือนของเราหรือเปล่า

ทำไมเรารู้สึกหุดหิดบ่อยจัง

...เกิดอะไรขึ้นกับตัวเราเนี่ย...





## เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

อิทธิพลของต่อมไร้ท่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย คือ สัดส่วนร่างกายและอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์เจริญเติบโตขึ้น แสดงเอกลักษณ์ทางเพศ มีความพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ มีอารมณ์ทางเพศหรือความต้องการทางเพศเกิดขึ้น สามารถทำให้เกิดการตั้งครรภ์ มีลูก รวมทั้งมีลักษณะภายนอกหรือเอกลักษณ์ทางเพศที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน เช่น ลูกกระเดือก หน้าอก ขน อวัยวะเพศ

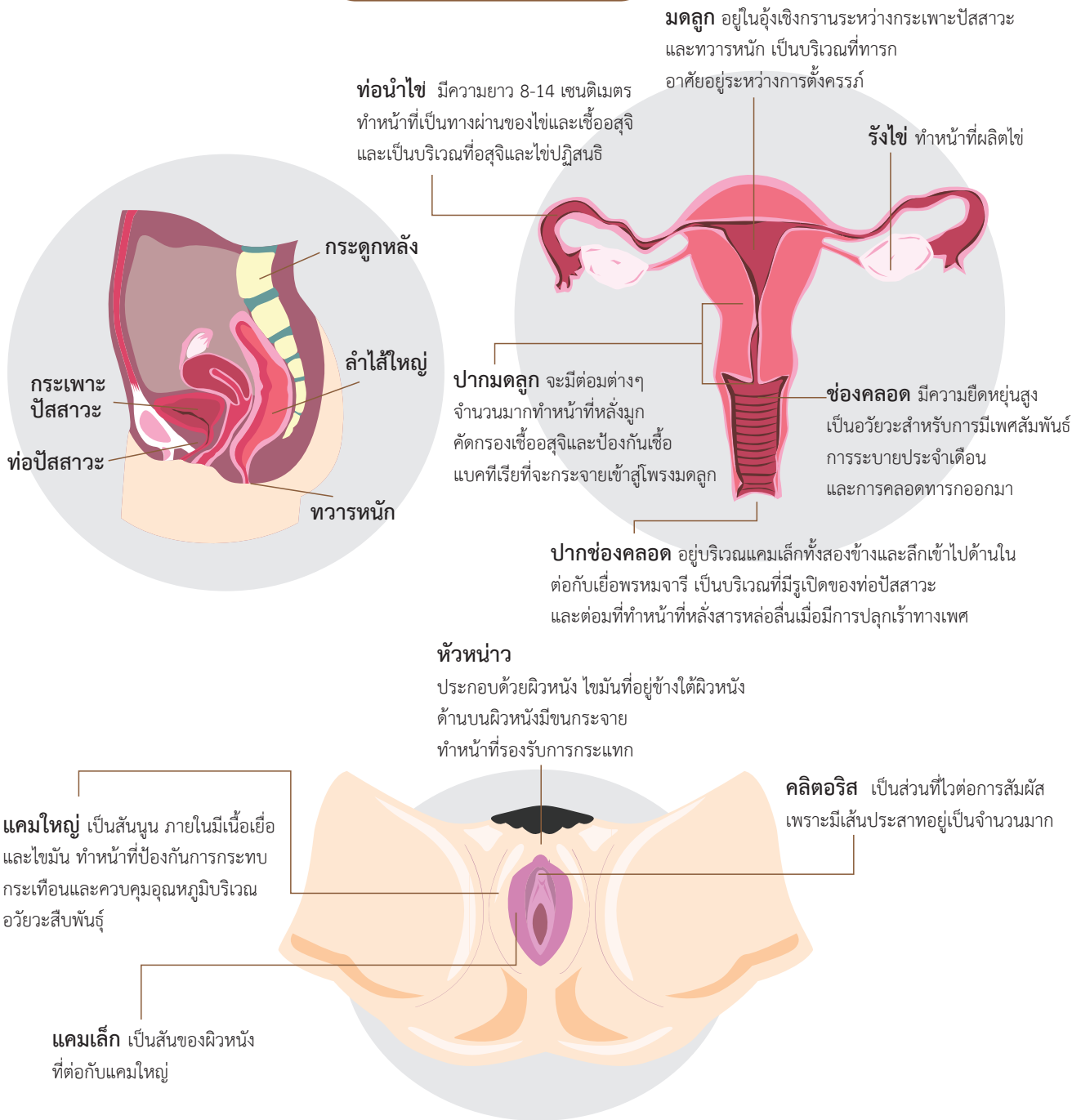
1

## การเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ในช่วงวัยรุ่น

ต่อมไร้ท่อที่สำคัญต่อพัฒนาการทางเพศ ได้แก่ “ต่อมใต้สมอง” “ต่อมเหนือสมอง” และ “ต่อมเพศ” ผลิตฮอร์โมนไปกระตุ้นการทำงานของเซลล์สืบพันธุ์ ทำให้วัยรุ่นเข้าสู่ช่วงวัยเจริญพันธุ์ ซึ่งมีความเร็วช้าต่างกัน โดยส่วนของสมองที่เรียกว่า “ไฮโปทาลามัส” (hypothalamus) จะสร้างสารไปยังต่อมใต้สมอง เพื่อผลิตฮอร์โมนไปกระตุ้นส่วนต่างๆ สร้างฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจน (estrogen) โปรเจสเตอโรน (progesterone) ในรังไข่ เพื่อผลิตเซลล์สืบพันธุ์คือ ไข่ และ เทสโทสเตอโรน (testosterone) ในอัณฑะ เพื่อผลิตเซลล์สืบพันธุ์ คือ อสุจิ และแสดงเอกลักษณ์ทางเพศ ให้ปรากฏชัดเจนในผู้หญิงและผู้ชาย

# เพศหญิง

## อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง



ลักษณะอวัยวะเพศของแต่ละคนมีรูปร่างลักษณะ ขนาด สี ขน แตกต่างกันไป บริเวณแคมใหญ่ แคมเล็ก จะเป็นเนื้อเยื่อและไขมัน ทำหน้าที่ปล่อยสารหล่อลื่น และปกป้องช่องคลอดจากปัสสาวะ หรือเชื้อโรคต่างๆ นอกจากนี้ ยังมีเซลล์ประสาทกระจายอยู่ เมื่อถูกกระตุ้นจะเกิดความรู้สึกทางเพศ และมีเลือดไหลไปรวมตัวกันในบริเวณนี้ ภายในช่องคลอดจะมีสภาพเป็นกรดอ่อน มีแบคทีเรีย เชื้อราที่ทำหน้าที่สร้างสารป้องกันการลุกลามของเชื้อ และรักษาความสมดุลของกรด ภายในช่องคลอด ลึกเข้าไปราว 1 เซนติเมตร จะมีผนังของเนื้อเยื่อบางๆ ยื่นออกมาคล้ายวงแหวน มีรูตรงกลางเพื่อให้ประจำเดือนไหลผ่าน เรียกว่า “เยื่อพรหมจารี” จะฉีกขาดง่ายเพียงแค่การออกกำลังกาย บางคนก็อาจไม่มีเยื่อพรหมจารีตั้งแต่เกิด



**การตั้งครรภ์** เกิดจากการที่ชายและหญิงมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้วิธีการคุมกำเนิด ทำให้อสุจิเข้าสู่ช่องคลอด แล้วว่ายทวนขึ้นผ่านท่อไข่ โดยมีเพียงตัวเดียวที่ผสมกับไข่ ปฏิสนธิกันกลายเป็นเซลล์ 1 เซลล์ ฝังตัวอยู่ในมดลูก เป็นจุดเริ่มต้นของการตั้งครรภ์ และพัฒนาเป็นทารกเจริญเติบโตอยู่ในท้องโดยใช้เวลาประมาณ 38 สัปดาห์ หรือประมาณ 9 เดือน เพศหญิงมีโอกาสตั้งครรภ์ได้เสมอ แม้จะเป็นการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว หรือครั้งแรกก็ตาม

**การมีประจำเดือน** คือ การหลุดลอกของเยื่อบุผนังมดลูก ทำให้เกิดเลือดจากการฉีกขาดของเส้นเลือดเล็กๆ และน้ำเมือกไหลออกมาทางช่องคลอด เป็นกลไกของระบบสืบพันธุ์ เมื่อไม่มีการผสมของไข่กับอสุจิ หากมีอสุจิเข้าสู่ช่องคลอดจากการมีเพศสัมพันธ์ เคลื่อนตัวเข้าไปผสมกับไข่และฝังตัวในโพรงมดลูก จะทำให้เพศหญิงตั้งครรภ์



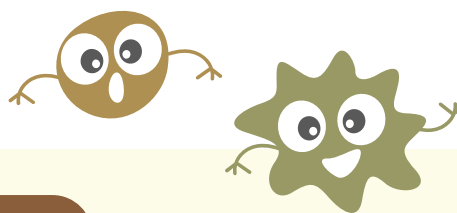
การมีรอบเดือนของผู้หญิงจะอยู่ในช่วง 21-35 วัน แต่ทั่วไปจะอยู่ที่ 28 วัน และนานประมาณ 3-7 วันต่อครั้ง เด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกช่วงอายุประมาณ 10-15 ปี โดยเฉลี่ยประมาณ 12 ปี การมีรอบเดือนของวัยรุ่นอาจไม่สม่ำเสมอในช่วงแรก เราจึงควรบันทึกระยะเวลาการมีรอบเดือน เพื่อสังเกตความผิดปกติ ในช่วงมีรอบเดือนบางคนอาจมีอาการ เช่น ภาวะอารมณ์แปรปรวน หงุดหงิด เกิดจากระดับฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง อาการปวดท้องเกิดจากมดลูกบีบตัวมากกว่าปกติ การออกกำลังกายจะช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน การรักษาความสะอาดระหว่างมีรอบเดือน ต้องใช้ผ้าอนามัย โดยเปลี่ยนใหม่ทุก 2-3 ชั่วโมง ล้างอวัยวะเพศด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่บริเวณภายนอกตามปกติทุกวัน ไม่ควรใช้น้ำหอม สเปรย์ดับกลิ่น น้ำยาล้างอวัยวะเพศ และไม่สวนล้างช่องคลอด เพราะเป็นบริเวณที่อ่อนนุ่มจะทำให้ระคายเคือง หรือมีผลต่อแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์ การล้างทำความสะอาดหลังอาบน้ำหรือเข้าห้องน้ำ ควรซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด หรือกระดาษที่อ่อนนุ่ม ไม่ควรใส่แผ่นรองอนามัยทุกวัน สวมใส่กางเกงในที่แห้งซักสะอาด ผึ่งแดด ไม่คับหรือรัดจนทำให้อวัยวะเพศอับชื้น

## วัยรุ่นควรรู้ อย่างไร



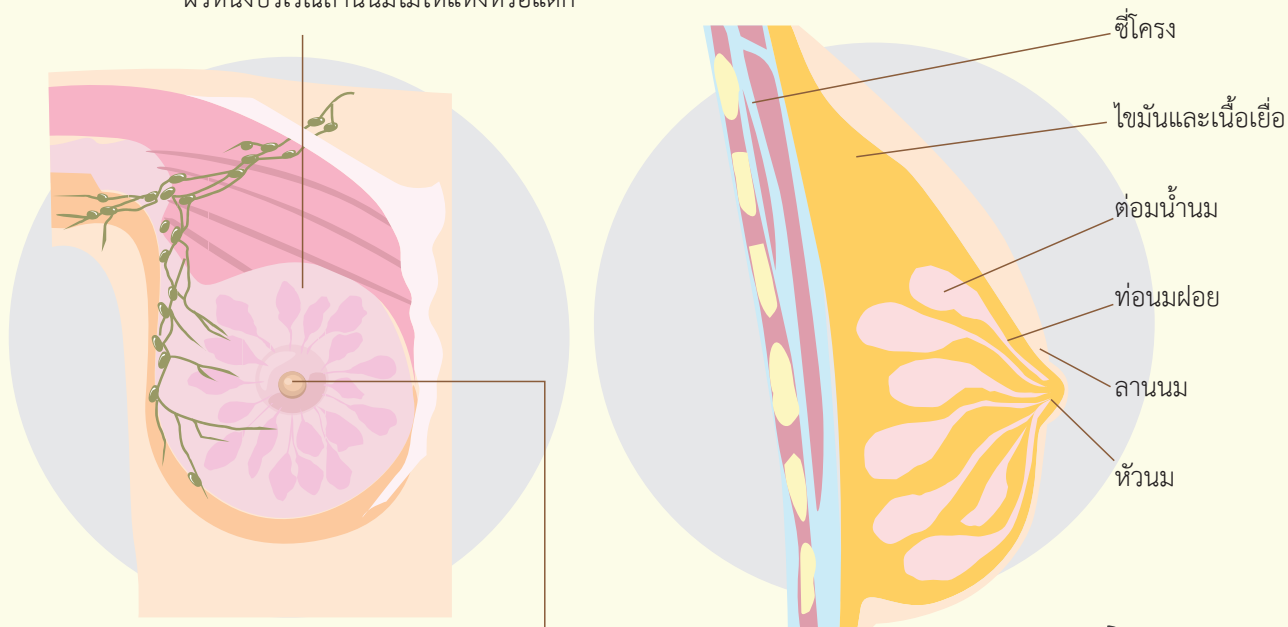
เรารู้สึกอย่างไรกับการทำความรู้จักอวัยวะเพศตัวเอง การสำรวจร่างกายและสังเกตอวัยวะ รวมถึงอวัยวะเพศของตนเอง เช่น สี กลิ่น รูปร่าง จะทำให้รู้สึกคุ้นเคย และช่วยให้เรารับรู้ถึงความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้ แรกๆ เราอาจรู้สึกแปลก ขัดเขิน หรือไม่กล้า เพราะถูกปลูกฝังไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศและอวัยวะเพศของตนเอง

ประจำเดือนในผู้หญิงแสดงถึงการมีสุขภาพดี ไม่ใช่ความผิดปกติหรืออาการเจ็บป่วย ในบางสังคมจะมีความเชื่อเกี่ยวกับประจำเดือนและมีข้อห้าม เช่น ห้ามสระผม ห้ามกินไอศกรีม ห้ามเข้าวัด เหล่านี้เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและศาสนา ไม่มีผลต่อการมีประจำเดือน แต่หากประจำเดือนขาดเกิน 3 เดือน หรือมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรงเมื่อถึงเวลามีประจำเดือน มีอาการคัน มีอาการปวดแสบระหว่างปัสสาวะ หรือมีตกขาวจำนวนมาก ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาความผิดปกติ



### หน้าอกเพศหญิง

ลานนม มีรูเปิดของต่อมไขมันและท่อนนม  
ผลิตไขมันที่มีสารต้านการติดเชื้อ และหล่อลื่น  
ผิวหนังบริเวณลานนมไม่ให้แห้งหรือแตก



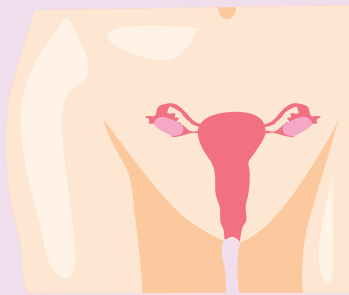
หัวนม ยาว 0.5-1.0 เซนติเมตร  
มีรูเปิดตรงส่วนปลาย 5-9 รู  
มีส่วนปลายประสาทสัมผัส  
และเส้นเลือดจำนวนมาก



เต้านมเป็นอวัยวะส่วนสำคัญที่ทำหน้าที่ผลิตน้ำนม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมใต้สมองจะกระตุ้นให้เต้านมเตรียมพร้อมสำหรับการสร้างน้ำนม โดยท่อหรือหลอดจำนวน 15-20 หลอด จะขยายใหญ่ขึ้นและแตกแขนงออกไป เพื่อทำหน้าที่เปลี่ยนสารอาหารที่ผ่านมาทางเลือด ให้กลายเป็นน้ำนมและเก็บไว้สำหรับทารก ไหลผ่านท่อตรงส่วนปลายเพื่อให้ทารกดื่ม บริเวณเต้านมจะมีกล้ามเนื้ออยู่ด้านล่าง มีจุดรวมประสาทอยู่ตรงหัวนมทำให้ไวต่อความรู้สึก เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น จะเริ่มมีเต้านม คลำได้เป็นก้อนโตแข็งๆ และขนาดของเต้านมจะใหญ่ขึ้น จนตั้งขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเจน อย่างไรก็ตาม ขนาดหน้าอกของผู้หญิงแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมที่แตกต่างกัน และเต้านมสองข้างก็มีขนาดไม่เท่ากันด้วย

หน้าอกที่ขยายใหญ่ขึ้น อาจทำให้เรารู้สึกประหม่า เหนื่อย แต่เราจะเริ่มคุ้นชินมากขึ้น การดูแลหน้าอกควรสวมเสื้อชั้นในที่พอดีตัว จะช่วยพยุงเต้านม เพื่อให้มีความกระชับคล่องตัว เคลื่อนไหวสะดวก

การเติบโตและเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกายของผู้หญิง ต้องเป็นไปตามลำดับปกติ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงของเต้านม ตามด้วยความสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว แล้วค่อยมีประจำเดือน แต่หากมีความผิดปกติ เช่น ประจำเดือนมาก่อน ในขณะที่หน้าอกยังไม่พัฒนาหรือเริ่มมีเต้านม ต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติ



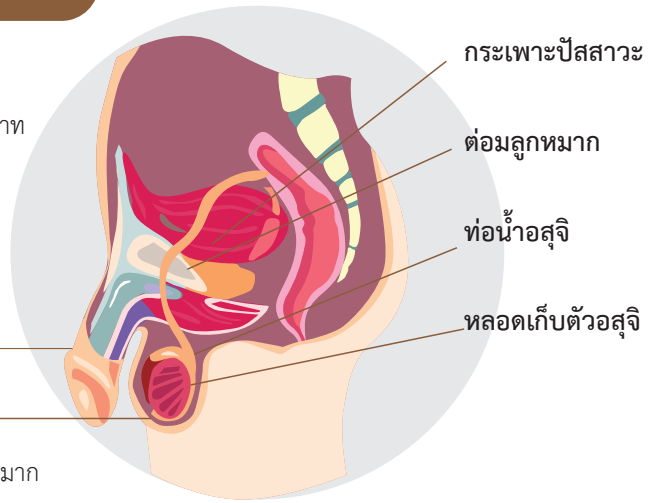
## คำถามสำคัญ



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสำคัญๆ ของโครงสร้างระบบสืบพันธุ์หญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นว่ามีอะไรบ้าง

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

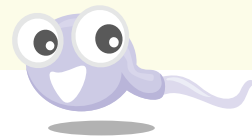
**องคชาติ** ภายในมีท่อนำน้ำปัสสาวะและน้ำกามไหลผ่าน บริเวณส่วนปลายมีเส้นประสาทจำนวนมากทำให้ไวต่อความรู้สึก



**อัณฑะ** ทำหน้าที่ผลิตอสุจิ ต่อมลูกหมาก ทำหน้าที่ผลิตน้ำคั่งหลังที่เป็นส่วนประกอบของอสุจิ

เมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น อัณฑะจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และการผลิตอสุจิของอัณฑะเกิดขึ้นวันละหลายล้านตัว อสุจิจะถูกเก็บไว้ในท่อยาวกว่า 6 เมตร มีน้ำเลี้ยงให้ไหลตามท่อนำตัวอสุจิ ไปเชื่อมกับท่อปัสสาวะ ซึ่งทำหน้าที่ขับน้ำปัสสาวะออกจากร่างกาย และลำเลียงน้ำอสุจิมาสู่ปลายองคชาติ ส่วนปลายขององคชาติจะเป็นส่วนที่ไวต่อการกระตุ้นมากที่สุด ขนาดและลักษณะอวัยวะเพศชาย ก็เหมือนกับลักษณะทางสรีระส่วนอื่นของร่างกายที่แตกต่างกันไปในแต่ละคน และไม่สัมพันธ์กับขนาดของร่างกายหรือความสามารถในการสืบพันธุ์ การไม่รักษาความสะอาดโดยเฉพาะส่วนปลายบริเวณหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศที่มักมีคราบโคลมหักหมมอยู่ (เรียกว่า “ขี้เปียก”) จะทำให้เกิดการติดเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้ วิธีการทำความสะอาด คือ เปิดหนังหุ้มปลายออกล้างด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่ เช็ดด้วยผ้าที่อ่อนนุ่มไม่ควรถูรุนแรงเมื่อปัสสาวะเสร็จสะอาดให้เกลี้ยงเพื่อไม่ให้เกิดเชื้อราหรือแบคทีเรีย

การฝืนเปียก คือ น้ำอสุจิไหลพุ่งออกมาขณะนอนหลับหรือฝัน เป็นผลจากฮอริโมน การที่องคชาติแข็งตัวในตอนตื่นนอนหรือระหว่างวันเป็นเรื่องปกติ และการฝืนเปียกเป็นสัญญาณภายนอกที่แสดงให้เห็นชัดเจนถึงความพร้อมสำหรับการมีลูก เพื่อสืบทอดเผ่าพันธุ์ของมนุษย์

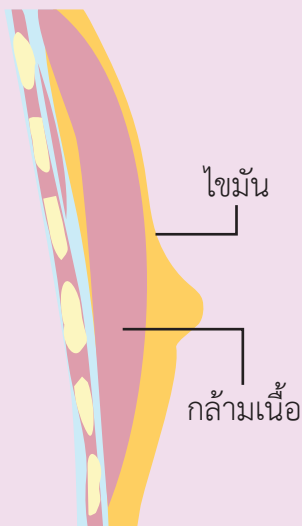


วัยรุ่นคิดอย่างไร



“การขลิบอวัยวะเพศชาย” เกิดขึ้นในหลายแห่งทั่วโลก เดิมเกี่ยวข้องกับประเพณีความเชื่อ การขลิบอวัยวะเพศชายแตกต่างจากเพศหญิง เพราะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยจะช่วยลดการหมักหมมของเชื้อโรค และช่วยให้การล้างทำความสะอาดง่ายขึ้น เราคิดอย่างไรกับวิธีการดังกล่าวนี้

## หน้าอกเพศชาย

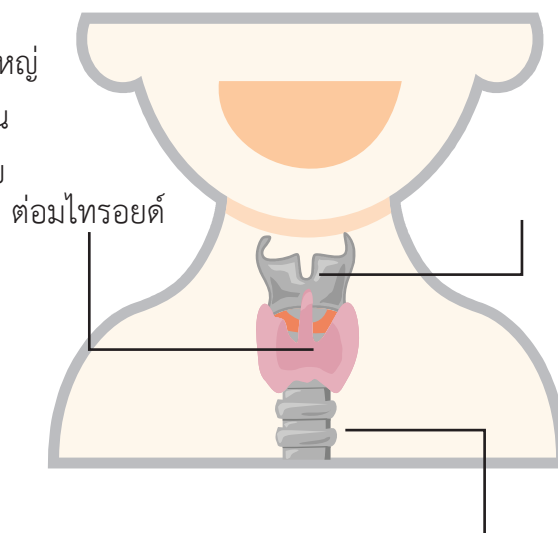


ประกอบด้วยต่อมเนื้อเยื่อ กล้ามเนื้อ และไขมัน ส่วนของหน้าอกจะถูกพัฒนาตั้งแต่เป็นทารกในครรภ์ทั้งชายและหญิง ส่วนปลายของหน้าอกผู้ชายเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึก เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเจ็บเล็กน้อย เรียกว่า “นมแตกพาน” ซึ่งไม่อันตราย จะหายไปเอง

การเติบโตและเปลี่ยนแปลงด้านสรีระร่างกายของผู้ชาย ต้องเป็นไปตามลำดับปกติ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะ ถัดมาเป็นองคชาตที่จะมีขนาดและความยาวเพิ่มขึ้น มีขนขึ้นบริเวณหัวหน่าวกระจายไปถึงบริเวณต้นขาด้านใน ถ้าหากพบความผิดปกติ เช่น องคชาตมีขนาดใหญ่และยาวขึ้น แต่อวัยวะยังมีขนาดเล็กกว่า 4 มล. หรือขนาดอวัยวะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ต้องรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาความผิดปกติ

## ลูกกระเดือก

มีทั้งในเพศหญิงและเพศชาย แต่เพศชายจะมีขนาดใหญ่กว่าเพศหญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฮอโมนเทสโทสเตอโรนจะไปกระตุ้นให้กระดูกขยายขนาดใหญ่ขึ้นในเพศชาย แสดงเอกลักษณ์ทางเพศชาย



## คำถามสำคัญ



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสำคัญของโครงสร้างระบบสืบพันธุ์ชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นว่ามีอะไรบ้าง

# 2

## การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ

การเอาใจใส่ดูแลอวัยวะสืบพันธุ์ และรักษาความสะอาดอวัยวะเพศอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ป้องกันโรคติดต่อที่จะทำให้เกิดโรกระบบสืบพันธุ์ คือ โรคหรืออาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในอวัยวะสืบพันธุ์ ทั้งเพศชายและเพศหญิง มักพบในช่วงวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยมีวิธีการดูแลเบื้องต้น ดังนี้

- 1** ทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ให้แห้ง สวมเสื้อผ้าและชุดชั้นในที่ซักแห้งสนิท สะอาด ระบายอากาศได้ดี เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรค เช่น เชื้อราในช่องคลอด หรือบริเวณขาหนีบ พยาธิช่องคลอด ตกขาว สั่งคั่ง หิด โលน
- 2** ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคจากพฤติกรรมกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ เริม หูดหงอนไก่ แผลริมอ่อน หนองใน ซิฟิลิส เอชไอวี/เอดส์
- 3** สังเกตความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อาจมีอาการสัมพันธ์กับโรคอื่นๆ เช่น ปัสสาวะปวดแสบ ต่อมลูกหมากอักเสบ ใสเลื้อน ถุงน้ำในอัณฑะ ซึ่งหากพบอาการผิดปกติ เช่น เจ็บ ปวด บวม แดง คัน ต้องรีบเข้ารับการรักษาจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญทันที

การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศจำเป็นต้องศึกษาวิธี ค้นหาข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงจากแหล่งข้อมูลต่างๆ เพราะการนำเสนอข้อมูลเรื่องเพศประกอบด้วยเนื้อหา “ข้อมูล” “ทัศนคติ” และ “ความเชื่อ” ดังนั้น เราต้องวิเคราะห์ แยกแยะข้อเท็จจริงและทัศนคติจากข้อมูลที่ได้รับ และเข้าถึงแหล่งข้อมูลที่ไว้วางใจได้น่าเชื่อถือ เพื่อมีข้อมูลการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี



### ตรวจสอบกันที่นี่ :

ข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ

100 Questions&Answers

เรื่องเพศล้วนๆ จากเว็บไซต์ห้องสมุด สสส.

<http://resource.thaihealth.or.th/library/12102>

[th.wikihow.com](http://th.wikihow.com)





## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ให้เราสืบค้นข้อมูลและบอกวิธีการดูแลสุขอนามัยดังนี้

ใบหน้า ผม ช่องปาก

วิธีการ.....

อวัยวะเพศ

วิธีการ.....



บริเวณรักแร้ และหน้าอก

วิธีการ.....

ผิวหนัง

วิธีการ.....

ตอบคำถามข้อความต่อไปนี้ว่าเป็นความเชื่อหรือข้อเท็จจริง จากนั้น เปรียบเทียบคำตอบของเรากับเพื่อนตรงกัน หรือไม่ แล้วชวนกันตรวจสอบคำตอบ โดยค้นข้อมูลในอินเทอร์เน็ต หรือสอบถามผู้รู้ เช่น ครู ผู้ปกครอง

ข้อความ	ความเชื่อ	ข้อเท็จจริง
ช่วงมีประจำเดือนไม่ควรดื่มน้ำมะพร้าว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
การใช้น้ำยาเฉพาะล้างอวัยวะเพศจะช่วยลดกลิ่นลงได้	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
คนที่มีหน้าผากกว้างมักจะเช็กจัด	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
สีของอวัยวะเพศของสาวบริสุทธิ์ต้องมีสีชมพูเท่านั้น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ผู้หญิงไม่มีความต้องการทางเพศ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
เกย์จะมีนิ้วชี้ยาวกว่านิ้วกลาง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
คนที่เป็นเกย์ กะเทย ทอม ดี มักมีอารมณ์รุนแรง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
เกย์ กะเทย ทอม ดี ไม่ใช่ความเบี่ยงเบนทางเพศ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ขนาดอวัยวะเพศก็เช่นเดียวกับอวัยวะส่วนอื่นของร่างกายคือไม่เท่ากัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ผู้หญิงบริสุทธิ์จะมีเลือดออกหลังมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# บทที่ 7

# เรียนรู้ เรื่องเพศ



ให้เราชวนเพื่อนถ่ายภาพตัวเอง แล้วชวนคุยว่า แต่ละคน  
ชอบอะไรในตัวเองที่ทำให้รู้สึกดี รู้สึกพอใจ  
เรามีความกังวลใจเกี่ยวกับตัวเองอย่างไรบ้าง  
เราจัดการกับความกังวลนั้นอย่างไร

ดีกว่า เราจะไม่อวดหรือเปรียบเทียบความแตกต่างกัน  
แต่ให้คุยในมุมที่เป็นความรู้สึกต่อตัวเอง แลกเปลี่ยน  
เพื่อเสริมกำลังใจ และได้คำแนะนำจากเพื่อน



นอกจากสรีระรูปร่างภายนอกที่ปรากฏเอกลักษณ์ทางเพศที่ชัดเจนแล้ว เราต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจถึงพัฒนาการทางเพศด้านอื่น เพื่อที่จะปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง และดำเนินชีวิตทางเพศให้ปลอดภัย และเป็นสุขกับเนื้อตัวร่างกายของตนเอง

# 1 พัฒนาการในช่วงวัยรุ่น

วัยรุ่น คือ บุคคลที่อายุระหว่าง 10 – 19 ปี (อ้างอิงจากองค์การอนามัยโลก หรือ World Health Organization WHO) เป็นวัยกึ่งกลางระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ การแบ่งช่วงอายุวัยรุ่น แยกย่อยตามพัฒนาการที่เกิดขึ้นเป็นระยะ ได้ดังนี้



วัยแรกเริ่ม  
หรือวัยรุ่นตอนต้น  
ช่วงอายุประมาณ  
10-13 ปี

เป็นช่วงที่อวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์เปลี่ยนแปลงชัดเจน ในช่วงนี้จะยังมีความเป็นเด็กอยู่ คือ เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง มีจินตนาการเพ้อฝัน มองไม่เห็นผลกระทบระยะยาวของการตัดสินใจ อารมณ์แปรปรวนง่าย ตัดสินถูกผิดจากที่ผู้ใหญ่สั่งสอน มีความงุนงง สงสัย เครียด วิตกกังวล กับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทั้งเอกลักษณ์ทางเพศและรูปร่างสรีระ การเกิดอารมณ์ทางเพศ กลัวการเป็นผู้ใหญ่ ขณะเดียวกันก็เริ่มต้องการอิสระ ต้องการความรัก เพื่อนสนิท ยังเป็นเพศเดียวกัน

วัยรุ่น  
ตอนกลาง  
ช่วงอายุ  
14-16 ปี

มีประจำเดือน ผื่นเปื่อย มีหนวด เสียงแตก มีสิ่ว กลิ่นตัวแรง ลักษณะความเป็นเด็กหายไป พยายามพึ่งพาตนเองมากขึ้น มุ่งค้นหาอัตลักษณ์ตนเอง ต้องการความอิสระ ความรัก และการยอมรับจากคนรอบข้างในการแสดงตัวตนและเป็นตัวของตัวเอง เพื่อนมีความสำคัญมากขึ้น ชอบรวมกลุ่มกับเพื่อน เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดเป็นรูปธรรมมากขึ้น และเข้าใจมุมมองของคนอื่น มองเห็นผลกระทบในระยะยาว แต่ยังคงตัดสินใจด้วยอารมณ์ มีความสงสัยในตัวผู้ใหญ่ ชอบทำอะไรที่เสี่ยงและท้าทาย เป็นช่วงที่เรียนรู้วุฒิภาวะทางเพศ และแสดงลักษณะความเป็นหนุ่มสาวชัดเจนขึ้น

วัยรุ่น  
ตอนปลาย  
ช่วงอายุ  
17-19 ปี

การเจริญเติบโตทางกายมีความสมบูรณ์เต็มที่ เติบโตช้าลง มีศักยภาพด้านสติปัญญา อารมณ์ สังคม จิตใจใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ คิดวิเคราะห์ได้ตามสภาพจริง มองการณ์ไกล ตัดสินใจด้วยตัวเอง มีอุดมการณ์ เข้าใจกติกาของสังคม สนใจความสัมพันธ์ที่จริงจัง มีเป้าหมายอนาคตในระยะยาว และเริ่มเข้าสู่ภาวะผู้ใหญ่ตอนต้น

# 2

## พัฒนาการทางเพศ



เป็นการเปลี่ยนแปลงในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศทุกด้าน เกิดขึ้นในทุกช่วงของชีวิตมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยรุ่น เป็นการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ มีความพร้อมสำหรับการสืบพันธุ์ การเจริญเติบโตของโครงสร้างร่างกายเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ มีความรู้สึกรู้สึกและความต้องการทางเพศ มีความสนใจลักษณะทางเพศ บทบาททางเพศของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งสามารถคิดวิเคราะห์หรือทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่า ความคิด อุดมคติในเรื่องเพศได้มากขึ้น ดังนั้น โดยธรรมชาติของวัยรุ่น จึงมีพฤติกรรมและความสนใจประเด็นต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ ดังนี้

### ● การค้นหาภาพลักษณ์ทางเพศ

วัยรุ่นจะเริ่มค้นหาคำตอบว่า ตัวเองเป็นเพศใด ชอบเพศเดียวกันหรือเพศตรงข้าม มีแรงดึงดูดเพศตรงข้ามอย่างไร มีภาพลักษณ์ทางเพศอย่างไร มีความพึงพอใจต่อแรงกระตุ้นด้านอารมณ์ทางเพศอย่างไร เป็นต้น การค้นหาคำตอบเหล่านี้ บางทีก็ทำให้สับสนวิตกกังวล เครียด เกิดการลองผิดลองถูก บางคนพบคำตอบชัดเจน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายแล้ว อย่างไรก็ตาม พึงตระหนักว่า ในสังคมมีความหลากหลายทางเพศ ได้แก่ หญิง ชาย เกย์ กะเทย ทอม ดี โบ เซ็กซ์ชวล โดยเราไม่สามารถใช้เพียงสรีระเป็นเกณฑ์ในการระบุเพศได้ การเปลี่ยนแปลงทางสรีระอาจทำให้เรารู้สึกเขินอาย ประหม่า ไม่พึงพอใจ เพราะมีลักษณะรูปร่าง ขนาดไม่เป็นไปตามที่ต้องการ สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การใช้ผลิตภัณฑ์เสริมความงามและสินค้าสุขภาพ เช่น โลชั่น ทำให้ผิวขาวขึ้น ยกทรงรัดหน้าอก ครีมลดสิว ครีมกำจัดขนรักแร้ บางคนอาจรู้สึกว่าคุณลักษณะทางเพศที่ปรากฏขัดแย้งกับเพศที่ตัวเองเป็น จึงต้องการใช้เทคโนโลยีทางการแพทย์ เช่น การผ่าตัดอวัยวะ การตัดอวัยวะ การกิน ฉีด หรือเพิ่มฮอร์โมนเต้านม การแปลงเพศ ซึ่งต้องอยู่ในดุลพินิจและการควบคุมของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น หากใช้ในชว่่งวัยรุ่น ร่างกายยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ จะส่งผลในระยะยาวต่อสุขภาพ

### ● ความต้องการทางเพศและการตอบสนองอารมณ์ทางเพศ

การมีจินตนาการทางเพศ เพื่อฝัน ความปรารถนาใกล้ชิดสัมผัส การมีอารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องปกติ เป็นธรรมชาติของมนุษย์ เกิดขึ้นได้ทุกเพศ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นและเกิดต่อเนื่องทุกช่วงชีวิต การดูหนังโป๊ อ่านการ์ตูน นิยาย การพูดคุยสนทนาผ่านแชต เป็นการตอบสนองจินตนาการทางเพศที่หลากหลายของมนุษย์ เมื่อมีอารมณ์ทางเพศ แล้วร่างกายถูกสัมผัสในจุดที่มีเส้นประสาทสัมผัสไวต่อความรู้สึก สมองส่วนที่เป็น การรับรู้เกี่ยวกับความพึงพอใจทางเพศได้รับการกระตุ้นจากประสาทสัมผัสคือ การมองเห็นภาพ การได้ยิน น้ำเสียง การสัมผัสเนื้อตัวร่างกาย ระบบประสาทจะสั่งให้เลือดไปหล่อเลี้ยงบริเวณอวัยวะเพศจำนวนมาก ทำให้แข็งตัว หรือมีน้ำหล่อลื่นออกมาทางช่องคลอด แต่ละคนจะมีการตอบสนองต่ออารมณ์ทางเพศมากน้อยต่างกันหรือไม่มีเลยก็ได้ พึงตระหนักว่าเมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง อารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นได้บ่อยในช่วงวัยรุ่น การควบคุมและปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศของแต่ละคนอาจใช้วิธีการไม่เหมือนกันและได้ผลต่างกัน



● **ความสนใจเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกัน**

จากการคบเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้ามหรือเพศเดียวกัน เรียกว่า มีแรงดึงดูดทางเพศ ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้วิธีสร้างสัมพันธ์ภาพทางเพศที่เหมาะสม

**คำถาม  
สำคัญ**



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศว่ามีลักษณะสำคัญอย่างไรบ้าง

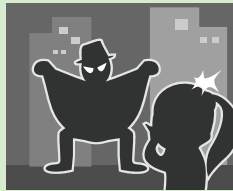
# 3

## ความรุนแรงทางเพศ

หมายถึง การกระทำทางวาจา คำพูด ท่าที ท่าทาง รวมทั้งการกระทำทางกาย เช่น การโอบกอด ลูบคลำ สัมผัส และต้องในส่วนของร่างกายโดยไม่ยินยอม การข่มขืน บังคับขืนใจ เป็นการกระทำที่ทำให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย เจ็บปวด สูญเสียคุณค่า บาดเจ็บ เกิดผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นการละเมิดสิทธิทางเพศของบุคคล รูปแบบของความรุนแรงทางเพศ เช่น



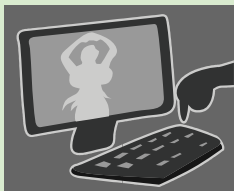
1



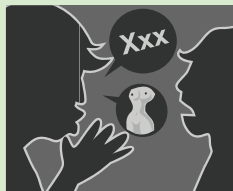
2



3



4



5



6



7



8



9

1. การถ่มอง หรือสะกดรอยตาม
2. การเปิดโชว์อวัยวะเพศให้ดู
3. การสัมผัสโดยไม่พึงประสงค์ เช่น จูบ กอด ลูบไล้
4. การโพสต์รูปเปลือย โป้ บนอินเทอร์เน็ตโดยเจ้าตัวไม่ยินยอม หรือประจานบนสื่อสังคมออนไลน์
5. การพูดลามก ตลก หรือเล่าเรื่องเกี่ยวกับเพศ เป็นการกระทำที่ทำให้รู้สึกอับอาย เอาเปรียบ หรือข่มขู่
6. การใส่ยานอนหลับ ยากระตุ้น สารเสพติด ในเครื่องดื่ม อาหาร เพื่อให้อีกฝ่ายหย่อนความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ
8. การมีเพศสัมพันธ์โดยที่อีกฝ่ายไม่รู้สึกรู้ตัว หลับ ไม่มีสติ
9. การล่อลวงเพื่อมีเพศสัมพันธ์ด้วย
10. การข่มขู่ให้มีเพศสัมพันธ์ หรือสำเร็จความใคร่

**“การล่วงละเมิดทางเพศ”** เป็นการกระทำทางเพศ เช่น ตะแถงต้องตัว ลูบคลำสัมผัส ข่มขืน หรือบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ซึ่งอีกฝ่ายไม่ยินยอมพร้อมใจ นอกจากนี้ยังมีการกระทำทางเพศในรูปแบบที่ไม่มีการสัมผัส เป็นการแสดงท่าทีที่คุกคาม ซึ่งอีกฝ่ายไม่ยินยอมพร้อมใจ ได้แก่ การให้ดูหนังโป้เปลือย การกั้วพาราฮีหรือหยอกล้อเรื่องเพศ ตามต้อ โชว์ของลับ ใช้สายตาโลมเลีย สำเร็จความใคร่ต่อหน้า ซึ่งถือเป็น “การคุกคามทางเพศ”

ความรุนแรงทางเพศเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ ถิดขึ้นกับทุกเพศทุกวัย ชายกระทำต่อชาย หญิงกระทำต่อหญิง หญิงกับชาย หรือระหว่างเพศอื่น ๆ การป้องกันและหลีกเลี่ยงควรปฏิบัติดังนี้





1 ตระหนักว่า ไม่ควรให้บุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เช่น คนรู้จักญาติพี่น้อง พ่อแม่ หรือคนแปลกหน้า สัมผัสเนื้อตัวร่างกายของเรา โดยเฉพาะส่วนที่เป็นจุดรวมปลายประสาทที่ทำให้ง่ายต่อการกระตุ้นทางเพศเมื่อถูกสัมผัส เช่น ริมฝีปาก ต้นคอ ดิ่งหู หน้าอก อวัยวะเพศ ต้นขา สะโพก



2 สื่อสารให้ผู้กระทำหยุด หรือยุติการกระทำ โดยทันที โดยบอกตรงๆ น้ำเสียงดังและชัดเจนว่า “หยุดเดี๋ยวนี้” “อย่าทำแบบนี้”



3 หลีกเลียงหรือออกจากสถานการณ์นั้น โดยเร็วที่สุด

4 ขอความช่วยเหลือจากคนใกล้ชิด หรือร้องตะโกนดังๆ หากอีกฝ่ายไม่หยุดการกระทำดังกล่าว

**“ผู้กระทำ”** การกระทำรุนแรงทางเพศและล่วงละเมิดทางเพศ ผู้กระทำต้องได้รับโทษผิดทางกฎหมาย ซึ่งอาจรวมถึงการมีพฤติกรรมทางเพศที่เป็นรสนิยมส่วนตัวรูปแบบต่างๆ เช่น ชอบถ้ามองผู้อื่น ซาดิสต์หรือมาโซคิสต์ ชอบโชว์อวัยวะ การมีเพศสัมพันธ์ในที่สาธารณะ ซึ่งหากไปกระทำกับผู้อื่นโดยไม่ยินยอม หรือกระทำให้ผู้อื่นได้รับผลกระทบ

หากเกิดกรณีกระทำความรุนแรงทางเพศ พึงตระหนักว่า ไม่ใช่ความผิดของ **“ผู้ถูกกระทำ”** เพราะในทางกฎหมายทุกคนไม่มีสิทธิใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น ไม่ว่าจะกรณีใดก็ตาม และการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ผู้ถูกกระทำตกเป็นเหยื่อของการใช้ความรุนแรง จึงไม่ได้ทำให้ผู้ถูกกระทำด้อยค่า หมดคุณค่าลงไป ในกรณีที่อายุไม่ถึง 18 ปี ต้องบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจให้รู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น และแจ้งเจ้าหน้าที่ฝ่ายปกครอง คือ ผู้ใหญ่บ้าน กำนัน ตำรวจ และให้ออกห่างจากผู้กระทำ โดยอยู่ในที่ที่รู้สึกปลอดภัยมากที่สุด และปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

# กรณีถูกกระทำความรุนแรงทางเพศ ควรปฏิบัติดังนี้



-  จดจำวันที่ เวลา สถานที่ ให้ได้อย่างแม่นยำ
-  ไปโรงพยาบาลที่ใกล้และให้เร็วที่สุด หรือภายใน 72 ชั่วโมง เพื่อตรวจอาการบาดเจ็บ รับประทานยาป้องกันการติดเชื้อ HIV ยาคุมฉุกเฉิน และเก็บหลักฐานไว้ใช้ดำเนินคดี
-  อย่าเพิ่งทำความสะอาด สะอาดร่างกาย
-  ขอความช่วยเหลือจากบุคคลหรือหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญโดยตรง
-  แจ้งความกับตำรวจ หากไม่สบายใจจะเล่า สามารถใช้การเขียนเพื่ออธิบายได้
-  ขอตรวจสอบสารเคมี กรณีรู้สึกว่าคุณวางยา  มูลนิธิเด็กและสตรี

## กรณีความผิดทางเพศอื่น ๆ

การกระทำต่างๆ เหล่านี้มีความผิดตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง ถูกปรับหรือจำคุก เช่น



- **การส่งต่อภาพโป๊** การโพสต์ข้อความที่มีเนื้อหาสื่อถึงความต้องการมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในเฟซบุ๊ก หรือส่งเข้ากล่องข้อความส่วนตัว การติดต่อภาพบุคคลอื่น
- **การปลอมแปลงตัวตนของบุคคลอื่น** เช่น ตัดต่อภาพ สร้างเฟซบุ๊กปลอม การปลอมตัวเป็นบุคคลอื่น เพื่อทำความรุนแรงผ่านสื่อสังคมออนไลน์
- **การตอบสนองอารมณ์ทางเพศในที่สาธารณะ** การลวนลาม การสำเร็จความใคร่ การแก้ผ้าเปลือย หรือมีเพศสัมพันธ์ในที่สาธารณะ
- **การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ถือว่าผิดกฎหมาย** หากผู้ปกครองไม่ยินยอมสามารถเอาผิดได้ และถ้ามีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 15 ปี ก็ถือว่าผิดกฎหมายแม้จะมีการยินยอมทั้งสองฝ่าย
- **การหว่านล้อม ชักจูง หรือล่อหลอกโดยให้สิ่งของตอบแทน ให้อีกฝ่ายให้กระทำตามความต้องการทางเพศของตนเอง** หรือเป็นนายหน้าค้าขายบริการทางเพศ โดยเฉพาะกับผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ คือต่ำกว่า 18 ปี

## วัยรุ่นคิดอย่างไร



ถ้ามีใครรู้จักถูกล่วงละเมิดทางเพศ หรือถูกกระทำรุนแรงทางเพศ เราจะแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อคนนั้นอย่างไรบ้าง

# 4 การอยู่ร่วมกัน ในความแตกต่างทางเพศ

ความหลากหลายทางเพศ เกิดจากปัจจัยที่กำหนดความเป็นเพศ คือ ยีนและโครโมโซม วัฒนธรรมประเพณี การเลี้ยงดูและหล่อหลอมจากสถาบันทางสังคม ได้แก่ ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ทำให้คนเราไม่เหมือนกัน ทั้งสรีระร่างกาย เพศที่เราเป็น ความชอบ ความสนใจ การแสดงออกและพฤติกรรมทางเพศ การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางเพศต้องเคารพเพศอื่นที่ต่างเพศกับเรา การปรับตัวและเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกัน การเคารพกันและกัน แสดงออกต่อกันได้ดังนี้

- **ไม่เหยียดเพศ** หรือให้คุณค่าต่อเพศใดเพศหนึ่งว่าดีกว่าเพศอื่นๆ ทำให้เพศใดเพศหนึ่งต่ำต้อยด้อยค่า หรือสูญเสียความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง
- **ไม่ใช้ความรุนแรงทางเพศต่อกัน** ไม่ว่าจะเป็นการตำหนิ ประจาน คำว่า ล้อเลียนให้ได้อาย หรือผ่านการกระทำ ท่าที หรือการใช้โซเชียลเน็ตเวิร์ก ทำให้ผู้เสียหายทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
- **ไม่กีดกันเพศอื่นด้วยอคติ** หรือความไม่ชอบต่อเพศนั้นๆ หรือต่อเพศใดเพศหนึ่ง ทำให้เขาสูญเสีย โอกาส ไม่ได้รับสิทธิเช่นเพศอื่นๆ
- **ยอมรับสิทธิทางเพศ** ว่าเป็นสิทธิของแต่ละบุคคล ที่ต้องได้รับการเคารพ และปฏิบัติด้วยความเป็นธรรมชาติ ไม่ล่วงล้ำหรือล่วงละเมิดกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นเพศใด

การปฏิบัติตามหลักการที่เป็นการเคารพทางเพศต่อกัน พึงตระหนักว่า ต้องไม่สรุปหรือตัดสินคนอื่นว่าคิดตรงกับตัวเรา หรือต้องการแบบเดียวกัน เช่น การล้อเลียนเรื่องลามกแล้วอีกฝ่ายหนึ่งเจ็บ แล้วสรุปเองว่าอีกฝ่ายมีความพึงพอใจและยอมรับ หรือการแต่งตัวเปิดเผยร่างกายเป็นการแสดงออกถึงความต้องการมีเพศสัมพันธ์ หรือการอยู่สองต่อสองเป็นการยินยอม หรือยอมรับหากจะมีการโอบกอด จูบ หรือเพศสัมพันธ์ด้วย การกระทำความผิดเหล่านี้ถือเป็นการ **“ละเมิดสิทธิทางเพศ”** ของผู้อื่น



## คำถาม สำคัญ



สรุปความเข้าใจหรือสิ่งที่เราได้เรียนรู้เกี่ยวกับความรุนแรงทางเพศ ดังนี้

- ความหมายของความรุนแรงทางเพศ คืออะไร
- รูปแบบของการกระทำรุนแรงทางเพศและการล่วงละเมิดทางเพศ
- วิธีการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันความรุนแรงทางเพศ



## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสูงภาพ



ทบทวนคุณลักษณะ อุปนิสัยของเพื่อน หรือคนที่เราให้ความสนใจเป็นพิเศษว่ามีลักษณะอย่างไร  
คุณลักษณะหรืออุปนิสัยนั้นสำคัญอย่างไร.....

.....

.....

.....

.....

.....

# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



## วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง

“นก” เป็นคนตัวเล็กกว่าคนอื่น ผิวคล้ำออกดำ ผมหยิกฟูหยอง ปกตินกเป็นคนร่าเริง สนุกสนาน แต่มักถูกล้อบ่อยๆ เรื่องผมและผมที่ดำสะดุดตามากกว่าคนอื่น บางครั้งนกถึงกับ ร้องไห้ออกมา เพราะถูกเพื่อนรุมแกล้ง นกรู้สึกที่ทุกคนสบายใจที่ได้แกล้งให้นกอับอาย เช่น ตะโกนเรียกฉายาต่างๆ ต่อหน้าคนเยอะ หรือพูดฉายาซ้ำๆ ทำท่าทางล้อเลียน จนนกรู้สึกโกรธ โมโห แล้วคนเหล่านั้นถึงจะพอใจ เลิกরাไป

ถ้าเราเป็น “นก” เราจะทำอย่างไร เพื่อไม่ให้เครียด หรือโมโหมากๆ .....

.....

.....

เราเป็นเพื่อน “นก” เราควรทำอย่างไร.....

.....

.....

เราคิดว่าเป็นเพราะเหตุใด วัยรุ่นบางคนจึงชอบแกล้งคนอื่น คาดว่าจะส่งผลกระทบต่อตัวเขาเอง อย่างไร.....

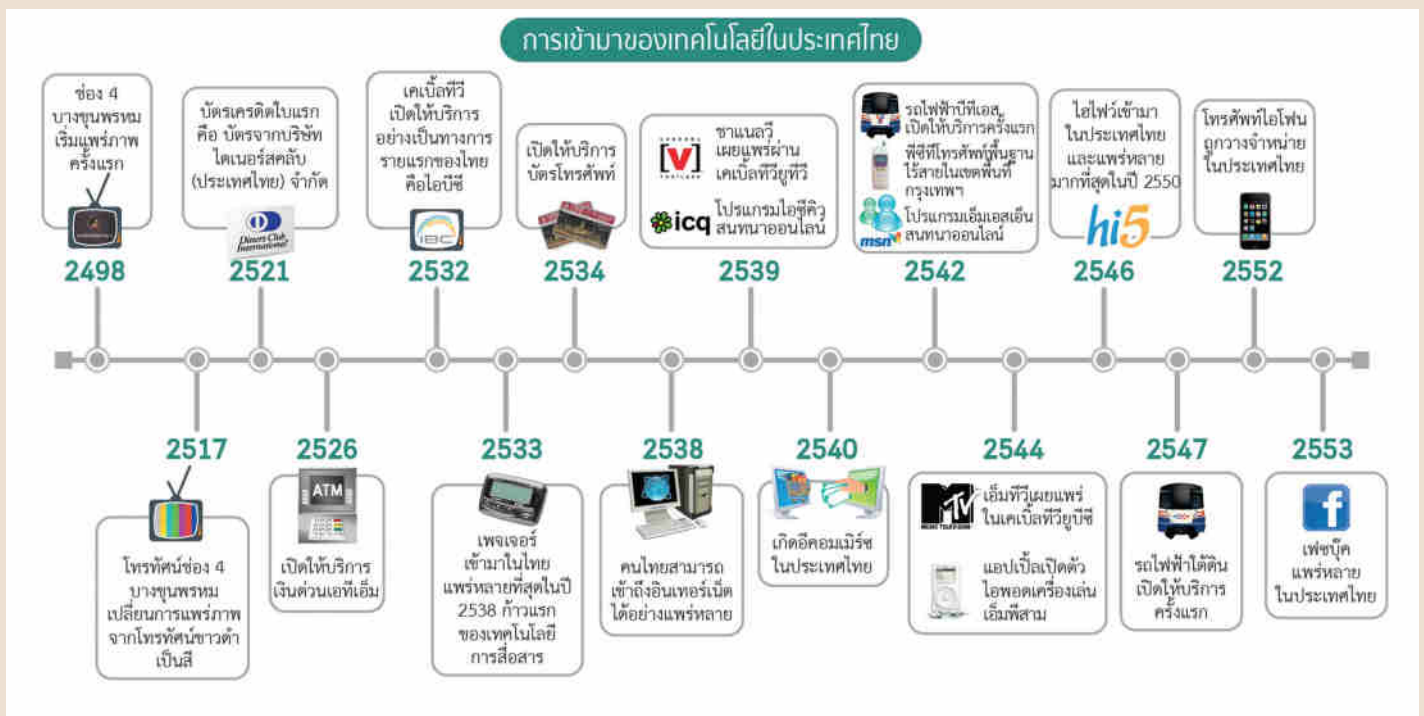
.....

.....



# หน่วยที่ พฤติกรรมเสพติด

# 4



(แหล่งที่มา [www.thaihelthreport.com](http://www.thaihelthreport.com))



เราเกิดในช่วงปีไหน  
และมีเหตุการณ์สำคัญอะไร  
ในช่วงปีที่เราเกิดบ้าง

## คำศัพท์น่ารู้

การเสพติด

การเสพติดพฤติกรรม

สารเสพติด

addiction

process addiction

drug

# บทที่ 8

# มุมมองกับ การเสพติด



ทุกปีวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตมากเป็นอันดับต้นๆ และใช้เพื่อเล่นโซเชียลเน็ตเวิร์ก ค้นข้อมูล และอ่านหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ จำนวนของวัยรุ่นติดเกมอยู่ในระดับ 2-3 ล้านคน และจำนวนของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดมีหลายหมื่นคน

จากข้อความดังกล่าวด้านบน  
เราเคยนึกถึงคนที่มีอาการติดอะไรบางอย่าง  
ในแม่ไหนบ้าง ติดอะไร ลักษณะอาการเป็นอย่างไร  
และเวลาพูดว่า “ติด” เราคิดถึงอะไรบ้าง





# พฤติกรรมของมนุษย์

ทุกอย่างเกี่ยวข้องกับการทำงานของสมอง การเสถียรเกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของสมองในส่วนของการควบคุมความรู้สึกของมนุษย์ โดยไปกระตุ้นให้สมองหลั่งสารโดพามีน ทำให้เซลล์ประสาททำหน้าที่เชื่อมต่อสัญญาณการรับรู้จากเหตุการณ์มากระตุ้นหรือกระทบไปสู่การตอบสนองด้านอารมณ์ ความรู้สึก ทำให้เกิดความสุข ความพึงพอใจ แต่ก็ทำให้เกิดผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว และชุมชน

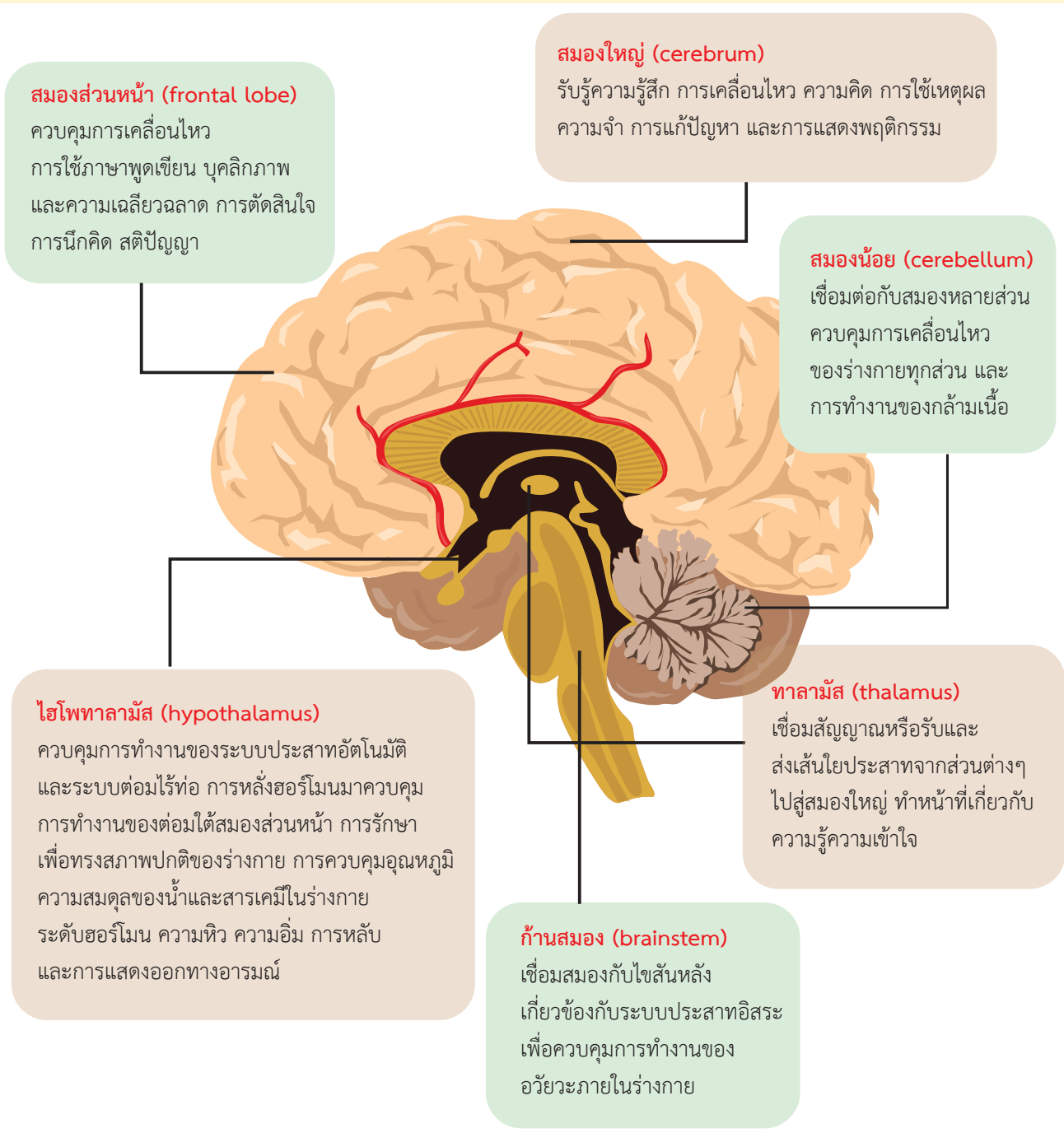
## 1

### สมองกับการเรียนรู้

สมองเป็นอวัยวะสำคัญของการเรียนรู้ การรู้จักดูแลและใช้สมองให้เป็น จะเป็นหัวใจของการเรียนให้ประสบผลสำเร็จ และชีวิตมีความสุข สมองรับข้อมูลจากภายนอกรอบตัวผ่านประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ ภาพผ่านดวงตา เสียงผ่านหู กลิ่นผ่านจมูก รสผ่านลิ้น และสัมผัสผ่านผิวหนังบนร่างกาย เมื่อสมองได้รับข้อมูลจากภายนอก ก็จะทำหน้าที่ประมวลสถานการณ์ ในอดีตสมัยที่มนุษย์ยังอยู่กับธรรมชาติ ข้อมูลจากภายนอกที่สำคัญที่สุด คือ สิ่งที่เป็นอันตราย อาหาร และโอกาสในการสืบพันธุ์ ต่อมาสมองมนุษย์พัฒนามากขึ้น ทำให้ส่วนที่ทำหน้าที่คิดตัดสินใจ เลือกว่าจะอย่างไร และคำนึงถึงผลกระทบในระยะยาว ทักษะการคิด การจดจำ การมีสมาธิ การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ เป็นสมองส่วนที่พัฒนาขึ้นใหม่ โดยที่สมองส่วนนี้จะใช้พลังงานและออกซิเจนมากที่สุดเมื่อเทียบกับทุกอวัยวะในร่างกาย และยังเป็นส่วนที่ต้องเรียนรู้วิธีใช้ เพื่อให้เราสามารถใช้ศักยภาพตัวเราได้ดีที่สุดในชีวิต การเรียนรู้และพัฒนาสมองสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดชีวิต สิ่งที่เราคิดและทำเป็นประจำ และประสบการณ์ที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ในชีวิตประจำวัน จะส่งผลต่อโครงสร้างสมองของเรา

# ความสัมพันธ์ของสมองกับพฤติกรรมเสพติด

พฤติกรรมเสพติดมีความสัมพันธ์กับระบบสมอง เนื่องจากสมองเป็นอวัยวะส่วนที่เป็นศูนย์บัญชาการของร่างกายที่สำคัญมาก มีระบบประสาททำหน้าที่ควบคุม หรือสั่งการให้อวัยวะทำหน้าที่ตามปกติ เพื่อการมีชีวิตดำเนินต่อไปได้ และส่วนหนึ่งของระบบประสาทที่ทำให้เกิดการรับรู้หรือมีความรู้สึกตอบสนองหากมีเหตุการณ์มากระตุ้นหรือกระทบ

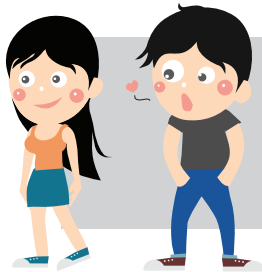


สมองของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงมาก การมีพัฒนาการถึงระดับวุฒิภาวะก็แตกต่างกันในแต่ละบุคคล จึงมีความไม่สมดุลของสมอง “ส่วนที่ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก” และ “ส่วนที่คิดวิเคราะห์” ทำให้วัยรุ่นมีลักษณะหุนหันพลันแล่น เอาแต่ใจ ชอบความเสี่ยงโดยไม่นึกถึงอันตราย แม้ว่าสมองของวัยรุ่นจะสามารถวิเคราะห์หรือคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกับผู้ใหญ่

นอกจากนี้ ในสมองยังมีสารเคมีที่มีผลทำให้เกิดความรู้สึก สุข ตื่นเต้น เศร้า หดหู่ วิตกกังวล เครียด หรือเกิดอารมณ์แบบต่างๆ ซึ่งสารเคมีเหล่านี้ นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่าเกี่ยวข้องกับฮีนและสารอาหารประเภทโปรตีนและคาร์โบไฮเดรตที่เรารับประทาน สารเคมีในสมองตัวสำคัญและสัมพันธ์กับอารมณ์ของคน มีดังนี้



**เซโรโทนิน (serotonin)** ทำให้คนเรามีอารมณ์เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี อารมณ์ดี สงบ เยือกเย็น ลดภาวะวิตกกังวล รู้สึกตนเองมีคุณค่า การลดและเพิ่มของระดับสารเซโรโทนินในเพศหญิงช่วงมีประจำเดือนหรือวัยทอง จะมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกอย่างมาก และการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต พืชและผักที่มาจากธรรมชาติ มีผลต่อการเพิ่มระดับเซโรโทนินในสมอง



**โดพามีน (dopamine)** ทำให้มีความรู้สึกตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิ ความจำดี มาจากสารอาหารที่ให้โปรตีนสูงประเภทต่างๆ



**ออกซิโทซิน (oxytocin)** ทำให้กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ออยากถูกรักหรือต้องการสัมผัสใกล้ชิด

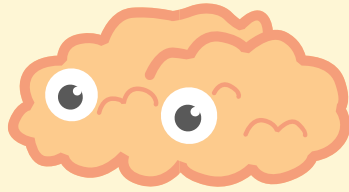


**เอ็นโดรฟิน (endorphine)** หรือ “สารแห่งความสุข” ทำให้มีความสุข ระบายความเจ็บปวด หรือเกิดความรู้สึกด้านบวก

## วัยรุ่นคิดอย่างไร



วัยรุ่นบางคนมักรวมตัวกันทำกิจกรรมกันในรูปแบบต่างๆ เช่น การฟังเพลง เล่นดนตรี กีฬา เกม แชต คุยกับเพื่อน สะสมการ์ตูน เราชอบหรือสนใจอะไรเป็นพิเศษหรือไม่ และเรารู้สึกอย่างไร เมื่อได้ทำสิ่งที่เราชอบ



กล่าวโดยสรุป การเพิ่มและลดของสารเคมีในสมอง ส่งผลต่อความรู้สึกและอารมณ์ของคน การมีข้อมูลเรื่องนี้ช่วยให้เรามีทางเลือกในการดูแลจิตใจ อารมณ์ หรือสร้างสุขให้กับตัวเองได้หลายวิธี เพราะคนต้องการความสุข บรรเทาความรู้สึกเชิงลบมากกว่าอารมณ์ความรู้สึกเครียด หดหู่ วิตกกังวล เศร้า ซึ่งหากตกอยู่ในอารมณ์ด้านลบมากเกินไป ก็จะทำให้เกิดปัญหาทางจิตเวชได้เช่นกัน วิธีการที่ช่วยเพิ่มการหลั่งของสารเคมีในสมองที่ได้ผลคือ การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่บำรุงสมอง และการพักผ่อนหรือทำกิจกรรมยามว่าง มีงานอดิเรกที่ชอบ เช่น เล่นดนตรี ฟังเพลง ดูหนัง ฝึกสมาธิ



## คำถามสำคัญ



สมองของมนุษย์มีความสำคัญอย่างไร

# 2

## การเสพติดของสมอง

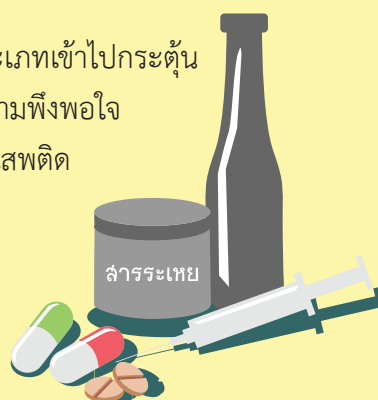


แค่นั้นถึงเรียกว่ามีอาการเสพติด การตกอยู่ในภาวะซึมเศร้า กังวล ทุกข์ รู้สึกด้อยค่าในตัวเอง ทำให้คนแสวงหาวิธีการที่กระทำหรือสัมผัสแล้วทำให้รู้สึกเป็นสุข เพราะเมื่อสมองหลัง “สารแห่งความสุข” หรือ เอ็นโดรฟิน ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี ผ่อนคลาย มีความตื่นตัว กระฉับกระเฉง มีสมาธิกับสิ่งที่ทำนานขึ้น หรือขณะที่ร่างกายต้องการพักผ่อน ง่วง ซึม เหนื่อยล้า รู้สึกเบื่อหน่าย เราจะต้องการให้สมองหลังสารโดพามีนออกมา เพื่อให้รู้สึกตื่นตัว มีสมาธิ กระฉับกระเฉง ดังนั้น พฤติกรรมหรือการกระทำใดที่ทำให้เกิดการตอบสนองต่อกลไกของสมอง สมองส่วนรับรู้จะจดจำว่า อะไรหรือสิ่งใดทำให้เกิดความพึงพอใจมีความสุข แล้วกลายเป็นเงื่อนไขให้กระทำพฤติกรรมนั้นบ่อยหรือถี่ นั่นคือเกิด “ภาวะการเสพติด” ขึ้น เราจึงต้องระมัดระวังตนเอง เพื่อไม่ให้เกิด “การเสพติด” หรืออาการหมกมุ่นอยู่กับพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เช่น เล่นพนัน เล่นเกม มีเพศสัมพันธ์ จับจ่ายซื้อของ เล่นสื่อสังคมออนไลน์ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ถือเป็นเรื่องปกติถ้าทำไม่บ่อยจนเกินไป สัญญาณที่จะบ่งบอกให้รับรู้ว่ามีอาการเสพติดพฤติกรรมหรือไม่ คือ

- มีความกังวลใจหากไม่ได้กระทำพฤติกรรมนั้น
- ไม่สามารถหยุดหรือเต็มใจหยุดพฤติกรรมนั้นได้เป็นเวลานาน
- ส่งผลกระทบต่อการกิน พักผ่อนไม่เพียงพอ เกิดปัญหาสุขภาพ ไม่ปรับตัวเข้าสังคม
- ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนแวดล้อมใกล้ชิด สูญเสียความสามารถในการทำงาน หรือไม่ตั้งใจ ไม่เอาใจใส่รับผิดชอบต่อการงานหรือภาระหน้าที่ ใช้จ่ายเสียเงินมาก

ภาวะการเสพติดพฤติกรรมหากถึงขั้นรุนแรง จะกลายเป็นอาการเจ็บป่วยทางจิต หรือเป็นปัญหาด้านจิตเวช ต้องได้รับการบำบัดฟื้นฟู ดังนั้น การเสพติดจึงไม่ใช่เพียงแค่การใช้สารเสพติด เช่น เฮโรอีน ยาบ้า กัญชา ฝิ่น ยาไอซ์ เหล้า บุหรี่ แต่รวมถึงการเสพติดพฤติกรรมที่เกิดขึ้นได้หลากหลายรูปแบบ โดยมีสัญญาณบ่งบอกระดับความรุนแรงแตกต่างกันไป

**การติดสารเสพติด** หมายถึง การใช้สารเคมี ยา สิ่งของบางประเภทเข้าไปกระตุ้นให้สมองเกิดการหลั่งสารเคมีที่เรียกว่า **โดพามีน** ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ ซึ่งไม่ใช่การทำงานตามกลไกปกติของระบบสมอง และเกิดการเสพติดเลิกไม่ได้



# 3

## ผลกระทบจากภาวะการเสพติด ในกลุ่มวัยรุ่น



**ในระดับบุคคล** ผลกระทบด้านสุขภาพ คือ ทำให้กินอยู่หลับนอนไม่เป็นเวลา พัฒนาการ 5 ด้านหยุดชะงัก เกิดปัญหาสุขภาพระยะสั้นและระยะยาว ด้านการเรียนรู้ คือ ทำให้ไม่มีสมาธิกับการเรียนรู้ เพราะใช้เวลาส่วนใหญ่กับกิจกรรมที่ทำให้เสพติด ด้านอารมณ์ คือ ทำให้หงุดหงิด ฉุนเฉียว อารมณ์แปรปรวน บางรายอาจถึงขั้นก้าวร้าวรุนแรง การตกอยู่ในภาวะเสพติดทำให้เราไม่ได้ใช้เวลาไปกับกิจกรรมอื่นที่เป็นการพัฒนาทักษะหรือเรียนรู้เรื่องที่เป็นต่อการดำรงชีวิต อย่างไรก็ตาม ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับแต่ละคนไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับประเภทของการเสพติด และระดับความรุนแรงของพฤติกรรมเสพติด



**ในระดับครอบครัว** ความเสียหายที่เกิดขึ้นเป็นผลจากพฤติกรรมเสพติดของสมาชิกในครอบครัว คือ ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้ง ใช้ความรุนแรงต่อกัน หรือได้รับผลกระทบด้านอารมณ์ การสูญเสียด้านเศรษฐกิจ ค่าใช้จ่าย การแบ่งเบาภาระหรือช่วยเหลือกันตามหน้าที่ รวมถึงความสูญเสียในระยะยาว เช่น การเสียแรงงานในครอบครัว การตกเป็นภาระพึ่งพิงของครอบครัว



**ในระดับชุมชน** อาจนำไปสู่การชงสุ่ม เกิดเครือข่ายการเสพติด อาชญากรรม การทะเลาะวิวาท หรือใช้ความรุนแรง หากคนส่วนใหญ่ในสังคมตกอยู่ในภาวะการเสพติด จะก่อให้เกิดการสูญเสียทุกมิติทั้งด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ เป็นผลกระทบที่เชื่อมโยงกัน

### คำถามสำคัญ



อธิบายการเสพติดของสมองว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร และหากสมองอยู่ในภาวะการเสพติดจะก่อให้เกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง



# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

สำรวจพฤติกรรมและความคิดเห็นของคนใกล้ตัวอย่างน้อย 5 คน ได้แก่ ผู้ปกครอง ญาติ หรือผู้ใหญ่  
ในชุมชน พี่หรือน้อง เพื่อนในโรงเรียน

พฤติกรรม	ใคร	คำตอบ			
		ความรู้สึกที่เกิด ขึ้นเมื่อได้ทำ	ทำบ่อยแค่ไหน	คิดว่าควบคุม ตัวเองได้เพียงใด	คิดว่าตัวเอง ติดหรือไม่
ดูทีวี	ผู้ปกครอง ญาติ/ผู้ใหญ่ในชุมชน พี่หรือน้อง เพื่อน				
เล่นโทรศัพท์ (ใช้สื่อสังคม ออนไลน์ เช่น เล่นเฟซ ไลน์ แชต เล่นเกม)	ผู้ปกครอง ญาติ/ผู้ใหญ่ในชุมชน พี่หรือน้อง เพื่อน				
เล่นพนันหรือหวย	ผู้ปกครอง ญาติ/ผู้ใหญ่ในชุมชน พี่หรือน้อง เพื่อน				
ดื่มแอลกอฮอล์	ผู้ปกครอง ญาติ/ผู้ใหญ่ในชุมชน พี่หรือน้อง เพื่อน				

จากข้อมูลที่ได้ หากเราพบว่าบางคนมีภาวะการเสพติด เราจะช่วยแนะนำเขาอย่างไร.....  
.....



# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ให้เราสำรวจตัวเองด้วยคำถามเหล่านี้

นึกทบทวนสิ่งที่ตัวเองทำแล้ว พบว่า “ติด”  
คือ .....

นึกทบทวนสิ่งที่คนทั่วไปมองว่าเป็นการติด  
แต่ตัวเราคิดว่า “ไม่ติด” คือ .....

เมื่อทำพฤติกรรมนั้นแล้ว รู้สึกอย่างไร.....

เราทำอะไรจึงไม่ติด.....

เราทำสิ่งนั้นบ่อยแค่ไหน และเกิดผลกระทบ  
อย่างไร ด้านใดบ้าง.....

เรามีความรู้สึกต่อพฤติกรรมหรือสิ่งนั้นอย่างไร  
.....

เราต้องการทำสิ่งนั้นเพราะอะไร .....

เราคิดว่าจะมีโอกาสติดมันหรือไม่ในอนาคต  
.....

บทที่  
9

# ทางเลือกและ ความปลอดภัย ของเรา



บททวนและเขียนเล่าถึงสิ่งที่เราทำแล้ว  
รู้สึกภาคภูมิใจ มีความสุข



# พฤติกรรมเสพติด

เกิดจากกลไกการทำงานของสมองถูกทำให้เกิดภาวะ  
สมองเสพติด รูปแบบของการเสพติดมีทั้งเสพติดพฤติกรรม เช่น การเล่นเกม การพนัน  
โซเชียลเน็ตเวิร์ก กิน ชื้อของ ทำตัลยกรรม มีเพศสัมพันธ์ และการติดสารเสพติดประเภทต่าง ๆ  
พฤติกรรมเสพติดแต่ละประเภทจะส่งผลกระทบต่อในระดับบุคคล  
ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม เศรษฐกิจ  
โดยมีระดับความรุนแรงไม่เท่ากัน

เราจะหลีกเลี่ยงภาวะการเสพติด เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อ  
การดำเนินชีวิตของเราได้อย่างไรบ้าง



## 1

### การใช้สื่อสังคมออนไลน์

การใช้เครื่องมือสื่อสาร ได้แก่ โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ เป็นประโยชน์ต่อการ  
สื่อสารระหว่างมนุษย์ ช่วยในการสืบค้นข้อมูล การทำงาน และเอื้อให้เกิดความสะดวก รวดเร็ว  
ต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทาง การซื้อสินค้าและบริการ ในอีกด้านหนึ่ง  
การพัฒนาโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันเพื่อเป็นช่องทางการสื่อสารผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์  
เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก ทำให้เราสื่อสารกับคนในวงกว้างมากขึ้น เป็นเสมือนสังคมจำลองที่ผู้ใช้ไม่จำเป็นต้อง  
มาพบเจอกันต่อหน้า แต่สามารถสร้างเครือข่ายทางสังคมได้





การเป็น “ผู้ใช้” หรือ ผู้เล่นสื่อสังคมออนไลน์ต้องระมัดระวังเรื่องความเป็นส่วนตัว ต้องไม่เปิดเผยข้อมูล รายละเอียดส่วนตัว เพราะอาจนำข้อมูลไปใช้ในทางมิชอบ และการไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น เช่น การเผยแพร่ภาพหรือเรื่องส่วนตัวโดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของ การใส่ร้ายป้ายสี หรือส่งต่อข้อมูลที่เป็นเท็จ โปสต์ประจานคนอื่น หรือใช้เป็นเครื่องมือรังแกกันออนไลน์ (cyber bullying) การเก็บรวบรวมภาพหรือวิดีโอที่คนสั้น (clip) ที่มีเนื้อหาล่อแหลมเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย ขณะเดียวกัน การใช้สื่อสังคมออนไลน์ก็ทำให้เข้าถึงแหล่งข้อมูลกว้างขวางขึ้น เราจึงต้องรู้วิธีการตรวจสอบว่าเป็นแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือเพียงใด

## วัยรุ่นคิดอย่างไร



“สังคมก้มหน้า” คือ อาการที่คนก้มหน้าก้มตาอยู่กับสมาร์ทโฟนบนรถโดยสาร สวนสาธารณะ ร้านอาหาร โรงเรียน ห้องสมุด ทุกหนทุกแห่ง เราลองคุยกับเพื่อนหรือพี่น้องของเราว่า คิดอย่างไรกับเรื่องนี้ คิดว่ามีข้อดีข้อเสียอย่างไร

# กฎหมายเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

(พ.ร.บ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ พ.ศ. 2550)

ระบุความผิดที่เกี่ยวข้องกับการใช้คอมพิวเตอร์ ได้แก่

การเจาะระบบหรือเข้าสู่แหล่งข้อมูล  
ที่มีการป้องกันไว้แล้ว



การส่งสแปม หรือข้อมูลที่ไม่ได้ร้องขอ  
ในลักษณะก่อกวน สร้างความรำคาญ

การส่งต่อเนื้อหาหรือเผยแพร่ข้อมูล  
ที่เป็นเท็จทำให้เกิดความเสียหายต่อบุคคล  
หรือสาธารณะ



การเผยแพร่ภาพตัดต่อหรือตัดแปลง  
ที่ครอบคลุมถึงคนที่เสียชีวิตไปแล้ว



การนำเข้าเนื้อหาที่ขัดต่อความมั่นคงของรัฐ  
การก่อการร้าย การรักษาความสงบ และศีลธรรมในสังคม  
เช่น เว็บไซต์เกมหรือพนัน เว็บโป๊หรือลามก  
การค้าบริการทางเพศ

## 2

## การเล่นเกม

เกมเป็นสื่อที่ให้ความบันเทิงชนิดหนึ่ง มีหลายรูปแบบ ได้แก่ เครื่องเล่นเฉพาะหรือตู้เกม เล่นบนมือถือคอมพิวเตอร์ ที่เรียกว่าเกมออนไลน์ เกมบางประเภทมีประโยชน์ทำให้ผู้เล่นฝึกทักษะการวางแผน การคำนวณ การเอาตัวรอด บางรูปแบบก็ทำให้ผู้เล่นเกิดการเรียนรู้

“การติดเกม” หมายถึง อาการเสพติดทางจิตวิทยา เกิดจากการเล่นเกมมากจนส่งผลกระทบต่อกิจวัตรประจำวัน รวมถึงมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้เล่นเกมมากกว่าสังคมในชีวิตจริง มีความมุ่งมั่นเอาใจจริงเอาใจกับการเล่น จนเลิกยาก อาจส่งผลกระทบรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ การติดเกมจึงถูกระบุเป็นปัญหาทางจิตเวชชนิดหนึ่ง ในกรณีที่เสพติดรุนแรง จำเป็นต้องส่งเข้ารับการรักษา เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นเงื่อนไขให้ตกอยู่ในภาวะการเสพติด การให้คำปรึกษาและเปลี่ยนความคิดต่อพฤติกรรมนั้นๆ ต้องอาศัยความร่วมมือจากคนในครอบครัวหรือคนใกล้ชิด



การเล่นเกมให้มีความสุข ปลอดภัย ต้องสามารถควบคุมตัวเองได้ การประเมินตนเองว่ามีพฤติกรรมการเล่นเกมอยู่ในระดับใด แบ่งเป็น 3 ระดับ

1. **ระดับปกติ** คือ ยังไม่มีปัญหา สามารถควบคุมเวลาและควบคุมตัวเองได้ มีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นเป็นปกติ มีความรับผิดชอบ
2. **ระดับคลั่งไคล้** คือ เริ่มมีปัญหา ใช้เวลาเล่นนานขึ้น เริ่มควบคุมตัวเองไม่ได้ ใจจดจ่อกับการเล่นเกม มีปฏิบัติสัมพันธ์กับคนรอบข้างน้อยลง
3. **ระดับผิดปกติ** หรืออาจจะติดเกม คือ ใช้เวลาเล่นนานหลายชั่วโมงติดกัน ควบคุมตัวเองไม่ได้ หงุดหงิด ฉุนเฉียวเมื่อไม่ได้เล่น ไม่สนใจสิ่งรอบตัว ไม่สนใจการสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ผลการเรียนต่ำลง สุขภาพแย่งลง



การประเมินระดับพฤติกรรมการเล่นเกมของตนเอง เป็นประโยชน์สำหรับการหาวิธีการแก้ไขหรือขอความช่วยเหลือ กฎหมายเกี่ยวกับเกมหรือการพนัน ระบุในพระราชบัญญัติการพนัน พ.ศ. 2478 กำหนดว่า ไม่ให้บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ หรือไม่บรรลุนิติภาวะเล่นการพนัน พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 กำหนดให้ผู้ปกครองมีหน้าที่เลี้ยงดูเด็กให้เหมาะสม ไม่ให้เด็กยุ่งเกี่ยวกับ การพนัน ยาเสพติด การค้ามนุษย์หรือบริการทางเพศ รวมทั้งการถูกใช้ประโยชน์ในทางมิชอบในรูปแบบต่างๆ หากผู้ปกครองไม่สามารถปฏิบัติได้ ก็จะมีผลให้เด็กถูกแยกออกจากครอบครัว

## ผลกระทบต่อสุขภาพจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์และเกมออนไลน์



ถ้าหากเราใช้เวลากับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ หรือติดอยู่กับเครื่องมือสื่อสารนานๆ จะมีผลกระทบต่อร่างกายและเกิดการเจ็บป่วยหรือไม่

การใช้งานติดต่อกันเป็นเวลานาน วันละ 2-3 ชั่วโมง มีแนวโน้มว่า เราจะมีปัญหาเกิดโรคทางสายตา มีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย หากทำบ่อยๆ ส่งผลต่อลิ้มเลือดอุดตันหลอดเลือดดำที่ขา ระบบเลือดไหลเวียนในร่างกายไม่ปกติ ปวดหลังและไหล่เรื้อรัง เพราะร่างกายไม่ได้เคลื่อนไหว นอกจากนี้ อาจทำให้กลายเป็นโรคอ้วน และความเคยชินต่อความเร็วของเครือข่ายสังคมออนไลน์ จะทำให้บางคนกลายเป็นคนสมาธิสั้น ความอดทนต่ำ มีปัญหาเรื่องสัมพันธ์ภาพกับคนรอบข้าง ดังนั้น เราจึงควรควบคุมเวลาในการเล่นเกม การใช้อินเทอร์เน็ต และการจัดการตนเองที่ดีพอ เพื่อให้สามารถพักผ่อน นอนหลับ กินอาหาร เข้าสังคมกับคนรอบข้างได้ตามปกติ



## เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

ประเทศจีนมีอัตราการใช้อินเทอร์เน็ตสูงสุดในเอเชีย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น รัฐบาลจึงตั้งศูนย์บำบัดการติดเกมของวัยรุ่นที่เมืองปักกิ่ง รัฐบาลเกาหลีใต้แจกซอฟต์แวร์ฟรีสำหรับคนที่ต้องการลดเวลาการใช้อินเทอร์เน็ตและลดพฤติกรรมเสพติดเกม ส่วนประเทศไทยใช้วิธีควบคุมร้านเกม และการรณรงค์ถึงผลกระทบจากการติดเกม หากสนใจมีเว็บไซต์ปรึกษาอาการเสพติด และทำแบบทดสอบที่ : สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ [www.smartteen.net](http://www.smartteen.net)>



## คำถามสำคัญ



ระบุวิธีการใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อให้ปลอดภัย หรือป้องกันความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น

# 3

## การหลีกเลี่ยงสารเสพติด



สารเสพติดแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ **1. สารเสพติดตามธรรมชาติ** ผลิตจากพืช ได้แก่ ฝิ่น กัญชา กระต่อม และ **2. สารเสพติดที่เป็นสารสังเคราะห์** ผลิตด้วยวิธีการทางเคมี ได้แก่ มอร์ฟีน เฮโรอีน ยาบ้า ยาอี สารระเหย มึองค์ประกอบทางเคมีชนิดเดียวกับยาที่ใช้รักษาทางการแพทย์เพื่อบำบัดและบรรเทาโรค อาราบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วย

“**สารเสพติด**” ในเมืองไทยเป็นสิ่งผิดกฎหมาย เพราะไม่ใช่การนำมาใช้เพื่อการรักษาตามคำสั่งของแพทย์ซึ่งเป็นผู้สามารถควบคุมและกำหนดปริมาณการใช้ที่เหมาะสม แต่ถูกนำมาใช้หรือนำเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการสูบ ฉีด ดม หรือวิธีอื่นๆ แล้วก่อให้เกิดผลกระทบและอันตรายต่อสุขภาพ สัญญาณที่บ่งบอกถึงภาวะติดสารเสพติด มีดังนี้

- มีความต้องการเสพอย่างรุนแรง
- มีความต้องการเพิ่มขนาดหรือปริมาณมากขึ้น
- มีอาการอยากหรือหิวยา เมื่อไม่ได้เสพ

กฎหมายกำหนดและระบุประเภทของสารเสพติดชนิดต่างๆ ไว้ในพระราชบัญญัติสารเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 หากใครมีไว้ในครอบครอง จำหน่าย ใช้เสพ หรือชักชวนผู้อื่นให้เสพ จะมีโทษผิดกฎหมาย นอกจากนี้ ยังมีสารสังเคราะห์หรือวัตถุบางชนิดที่ทำให้เกิดอาการเสพติดเมื่อบริโภคแต่ไม่นับว่าเป็นสิ่งผิดกฎหมาย ได้แก่ เหล้า เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง



### ตรวจสอบกันที่นี่ :

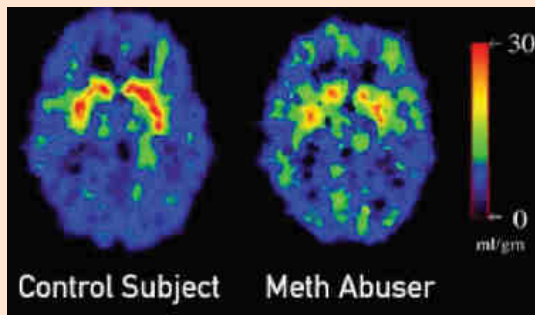
“รู้ภัยห่างไกลยาเสพติด” เอกสารข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติดประเภทต่างๆ ลักษณะ การออกฤทธิ์ ผลกระทบ และโทษทางกฎหมาย  
([www.fda.moph.or.th](http://www.fda.moph.or.th))





## 1 สารเสพติดทำอะไรกับสมองของมนุษย์

ในสมองของคนเรามีเซลล์ประสาททำหน้าที่รับรู้ ควบคุมและสั่งการสัญญาณจากระบบเส้นประสาทกระจายทั่วร่างกาย เมื่อร่างกายบริเวณที่มีเส้นประสาทถูกกระตุ้นสัมผัส ก็จะส่งสัญญาณไปยังสมองส่วนที่เป็นจุดรับรู้ความรู้สึก แล้วส่งต่อไปยังส่วนควบคุม เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง ในจุดเชื่อมสัญญาณจะมีสารโดพามีนเป็นตัวส่งผ่านสัญญาณ เป็นกลไกการทำงานปกติของสมองมนุษย์ ทำให้เกิดความพึงพอใจ มีความสุข สมองจึงเป็นอวัยวะส่วนที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสพติด การใช้สารเสพติดประเภทสารสังเคราะห์จะไปกระตุ้นการหลั่งสารโดพามีนทดแทนสิ่งที่จำเป็นอื่นๆ เช่น อาหาร น้ำ การมีเพศสัมพันธ์ การถูกรัก หรือดูแลเอาใจใส่ สารเสพติดทำให้การเข้าถึงความสุขและความพึงพอใจรวดเร็วขึ้น จึงเกิดความผิดปกติในกลไกการหลั่งสารโดพามีนตามธรรมชาติในสมองมนุษย์ การใช้สารเสพติดแบบต่อเนื่องยาวนาน จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมรอบตัว และพฤติกรรมดำรงชีวิตแบบปกติ เนื่องจากตกอยู่ในภาวะติดสารเสพติด และสมองถูกทำลาย



(แหล่งอ้างอิง : Pearson Heath Teacher's Edition (2014) p.433.)



## 2 สารเสพติดออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทอย่างไร

สารเสพติดที่ทำให้สมองหลังโดพามีนช่วยให้เกิดความพึงพอใจ และยังมีผลต่อระบบจิตและประสาท ดังนี้

**หลอนประสาท** เช่น เห็ดขี้ควาย แอลเอสดี ยาเค ทำให้ประสาทสัมผัสเปลี่ยนไป เห็นภาพลวงตา ควบคุมตัวเองไม่ได้



**กดประสาท** เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน สารระเหย ยาแก้ปวดประสาท ยานอนหลับ ออกฤทธิ์ต่อการทำงานของประสาทส่วนกลาง สมองมึนงง ประสาทชา ชาตสติ ง่วงซึม



**กระตุ้นประสาท**

เช่น โคเคน แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เพิ่มการทำงานของประสาทส่วนกลาง หัวใจเต้นเร็ว กระปรี้กระเปร่า ความดันโลหิตสูง



**ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน**

เช่น กัญชา เหล้า และแอลกอฮอล์ ทั้งกด กระตุ้น หลอน

สารเสพติดออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทและสมองในส่วนควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ทำให้พฤติกรรมของเราเปลี่ยนแปลงไปในด้านลบ ชาตสติสัมปชัญญะ ไม่รับผิดชอบ หงุดหงิด ก้าวร้าว รุนแรง ใช้ติดต่อกันระยะยาวจะเป็นโรคสมองตื้อ และมีอาการทางจิตเวช เช่น หวาดระแวง กลัวคนมาทำร้าย หูแว่ว ประสาทหลอน คลุ้มคลั่ง เป็นโรคซึมเศร้า

### 3 สารเสพติดมีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร

การใช้สารเสพติดแต่ละประเภท ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดโรค มีอาการเจ็บป่วยแตกต่างกัน เนื่องจากสารเสพติดแต่ละชนิดออกฤทธิ์ต่อส่วนต่างๆ หรือระบบของร่างกายไม่เหมือนกัน แต่ทั้งหมดมีปัจจัยร่วม คือ การละเลย ไม่ดูแลเอาใจใส่สุขภาพ ไม่รักษาความสะอาดร่างกายให้สม่ำเสมอ ไม่พักผ่อน ไม่กินนอน ต่อเนื่องกันยาวนาน ทำให้เกิดโรคผิวหนัง ปัญหาสุขภาพช่องปาก โรคกระเพาะ “ผู้ช้ำ” อาจมีลักษณะอาการปกติเหมือนคนทั่วไป แม้จะเสพยาเสพติดบางประเภทอยู่เสมอ เนื่องจากดูแลสุขภาพส่วนตัว และมีพฤติกรรมดูแลรักษาสุขภาพด้านอื่นๆ หรือควบคุมปริมาณมาณการใช้สารเสพติดด้วยตนเอง

**“อาการขาดยา”** การใช้สารเสพติดนานๆ จะทำให้เกิดภาวะพึ่งยา คือ ภาวะที่ร่างกายทำงานได้ต้องมียาหรือสารเสพติดอยู่ในร่างกาย เกิดขึ้นในผู้ช้ำที่มีอาการติดอย่างรุนแรง หรือสุขภาพไม่ดี จะมีอาการปวดท้องรุนแรงในผู้หญิงตั้งครรภ์ที่ช้ำจะทำให้ทารก มีอาการขาดยาเช่นเดียวกับแม่ หัวใจไม่แข็งแรง อาจเสียชีวิตได้ง่าย

การใช้สารเสพติดเป็นเวลานานทำให้เกิด **“การต้านยา”** หรือ **“ดื้อยา”** เนื่องจากการผลิตที่ผสมสารสังเคราะห์ชนิดต่างๆ ในปริมาณหรือชนิดที่ไม่คงที่ แตกต่างกันไปตามแหล่งผลิต จึงทำให้ผู้ช้ำมีความต้องการมากขึ้น จนช้ำเกินขนาด เช่น กลุ่มสารเสพติดประเภทออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้การหายใจลดลง ไม่รู้สึกตัว ปอดบวม ทำให้เสียชีวิตได้

นอกจากนี้ สารเสพติดชนิดฉีด ที่ใช้เข็มฉีดยาหรือน้ำที่ละลายยาไม่สะอาด ฉีดเข้าเส้นเลือดหรือกล้ามเนื้อ ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย บริเวณผิวหนังที่ถูกฉีดเกิดการอักเสบ ลูกกลมจนเชื้อเข้าสู่กระแสเลือด หัวใจ สมอง ปอด กระตุก และการใช้เข็มร่วมกันทำให้เกิดเชื้อโรคจากคนหนึ่งสู่อีกคน เช่น โรคตับอักเสบ โรคเอดส์

นอกจากปัญหาด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้นกับผู้ช้ำ การใช้สารเสพติดมีแนวโน้มสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ เนื่องจากทำให้ขาดสติ ระบบประสาททำงานไม่เต็มที่ ทำให้มีนงง เห็นภาพหลอน ง่วงซึม ประสาทชา เพราะการตอบสนองช้าลง

#### คำถามสำคัญ



การติดสารเสพติดทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไรบ้าง  
การหลีกเลี่ยงสารเสพติดทำได้หรือไม่ และทำอย่างไร

# 4

## การใช้และไม่ใช้และไม่สนับสนุน การใช้สารเสพติด

การตกอยู่ในภาวะเสพติด ส่งผลกระทบต่อทั้งระยะสั้นและระยะยาวในระดับบุคคล คือ ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ สูญเสียความเป็นตัวของตัวเอง ส่งผลต่อการไปสู่เป้าหมายชีวิต และความสำเร็จในอนาคต การยืนยันไม่ใช้สารเสพติด ต้องตระหนักถึง “ทางเลือกในการสร้างสุข” หรือสร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง ด้วยวิธีการอื่นที่ปลอดภัยมากกว่า ดังต่อไปนี้

- 1** ทบทวนและค้นพบสิ่งที่ชอบ เราจะมีความสุข เมื่อได้ทำในสิ่งที่ตนเองชอบและสนใจ
- 2** เห็นคุณค่าในตัวเอง หากทำอะไรแล้วได้รับการยอมรับ ชื่นชม ก็จะทำให้เราเห็นความสามารถ จุดเด่น หรือข้อดีของตัวเอง
- 3** เชื่อมั่นในความสามารถของตัวเอง มีความมั่นใจว่าตัวเรามีความสามารถที่จะทำให้เกิดความก้าวหน้าในตัวเองได้ จึงมีความมั่นใจที่จะผลักดันตัวเองต่อไป หรือทำสิ่งที่ชอบจนกระทั่งสำเร็จ
- 4** ยืนยันที่จะปฏิเสธทางเลือกที่อันตราย โดยผ่านการวิเคราะห์ และพิจารณาถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตัวเองอย่างรอบด้าน และปฏิเสธอย่างจริงจัง

นอกจากนี้ เราต้องเข้าใจว่า การมีพฤติกรรมเสพติดเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งปัจจัยภายในตัวบุคคล ระดับความสัมพันธ์กับคนรอบข้างในครอบครัว และชุมชน ปัจจัยจากสภาพแวดล้อมอื่นๆ ที่เป็นเงื่อนไขการเข้าสู่วงจรการเสพติด



### แนวทางการแนะนำผู้ที่ต้องการลดเลิกสารเสพติด

ในเบื้องต้น สิ่งที่จะช่วยให้เราเท่าทันปัญหา และมีแนวทางแก้ไข หรือแนะนำผู้ที่ต้องการลดเลิกสารเสพติด คือ

- 1** การรับรู้ภาวะการเสพติดของตัวเอง โดยต้องประเมินตัวเองอย่างตรงไปตรงมาว่าเรามีสัญญาณที่บ่งบอกถึงอาการเสพติดหรือไม่ เช่น มีความต้องการเสพอย่างรุนแรง เสพในปริมาณที่เพิ่มขึ้น เสพเป็นประจำ มีอาการอยากรุนแรงเมื่อถึงเวลาที่เสพ ก้าวร้าว โมโห ใช้ความรุนแรง หรือมีอาการเจ็บปวดทางกาย เช่น ปวดท้อง ปวดหัว เมื่อไม่ได้รับสารเสพติด
- 2** การหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ที่น่าเชื่อถือ มีข้อมูลที่รอบด้านจากหน่วยงานหรือเว็บไซต์ต่างๆ เพื่อให้เข้าใจภาวะการเสพติดนั้นมากขึ้น
- 3** ความตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง
- 4** การตัดสินใจขอความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ เช่น พ่อแม่ ครู ญาติผู้ใหญ่ หรือใช้บริการหน่วยงานสุขภาพของภาครัฐ เช่น โรงพยาบาลชุมชน เพราะต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางในการวินิจฉัย จึงจะให้การรักษาอาการเสพติดได้



# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

## วิเคราะห์กรณีตัวอย่าง เรื่องของ “เกม”

เกมเป็นนักเรียนชั้น ม.1 ในชุมชนที่เขาอยู่ มีร้านคอมพิวเตอร์ที่เด็กชอบไปกัน ตอนแรกๆ เกมก็ไปเฉพาะ วันเสาร์อาทิตย์ แต่ต่อมาก็เริ่มถี่ขึ้นจนไปทุกวัน บางครั้งเกมไม่ยอมไปโรงเรียน โดยเฉพาะในวันที่มีวิชาากๆ เพราะเกมไม่ชอบ ทำให้ขาดเรียนบ่อย ครูประจำชั้นจึงแจ้งไปยังผู้ปกครองให้รับทราบ แม่ของเกมเครียดมาก ในวันที่มาพบครู และตกลงกันว่า เกมจะไม่ขาดเรียนอีก แต่ไม่นาน เกมก็ไปอยู่ร้านคอมพิวเตอร์เหมือนเดิม ผลสอบออกมา เกมไม่ผ่าน ติด 0 ติด ร หลายวิชา แม่ต้องมาคุยกับครูอีกครั้ง แล้วตกลงว่าจะย้ายเกม ไปอยู่ต่างจังหวัดกับญาติในชุมชนที่ไม่มีร้านคอมพิวเตอร์

เราเป็นเพื่อนของเกม เราจะทำอย่างไร .....

.....

.....

.....

# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



ให้เขียนบันทึก เป็นเวลา 1 สัปดาห์ ระบุกิจกรรมหลักในชีวิตประจำวันที่ทำ แล้วทบทวนว่า เราใช้เวลาส่วนใหญ่ทำกิจกรรมอะไรบ้าง และกิจกรรมที่ชอบมากที่สุดคืออะไร

วันที่... /ช่วงเวลา	กิจกรรมที่ทำ	ความรู้สึกที่ได้ทำ

# หน่วยที่ สภาพที่ปลอดภัย

# 5



ให้วาดแผนที่หมู่บ้านที่อาศัยอยู่พร้อมระบุรายละเอียด  
ต่างๆ สถานที่สำคัญ บ้าน วัด โรงเรียน ถนน แหล่งน้ำ  
ที่ทำจัดขยะหรือที่ทิ้งขยะ ฟุ้งนา โรงงาน โรงเลี้ยงสัตว์  
ภูเขา ฯลฯ

## คำศัพท์น่ารู้

ความเสี่ยง risk  
สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม sanitation

# บทที่ 10

## ชุมชนของเรา



จากบทสนทนา นี้ เราเห็นด้วยหรือไม่  
กับใคร เพราะอะไร

# ชุมชน

หมายถึง กลุ่มชน หรือกลุ่มคนที่อยู่รวมกันเป็นสังคมขนาดเล็ก อาศัยอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกันและมีผลประโยชน์ร่วมกัน ดังนั้น ชุมชนจึงประกอบไปด้วยคน สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการอยู่อาศัยของคนในบริเวณดังกล่าว ทั้งสิ่งแวดล้อมทางธรรมชาติ เช่น ดิน น้ำ ป่าไม้ และสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้นทั้งส่วนที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เช่น อาคาร บ้านเรือน ถนน กฎหมาย วัฒนธรรมประเพณี ศาสนา





# สภาพแวดล้อม ส่งผลอย่างไรกับตัวเรา

สภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวมีผลต่อวิถีชีวิตในชุมชน  
และมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัย จึงต้องมี  
การจัดการและการส่งเสริมสุขภาพ ผ่านการป้องกันเพื่อไม่ให้มนุษย์  
สัมผัสกับภัยจากปฏิกรูล ของเสียหรือขยะ น้ำเสีย ดินเสีย  
อากาศเป็นพิษ ฝุ่นละออง สารเคมี แสง เสียง เพื่อป้องกันโรค  
และการเจ็บป่วย เรียกว่า “สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม”



# 1

## ความสำคัญของสภาพแวดล้อมต่อการส่งเสริมสุขภาพ

สภาพแวดล้อมมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตทั้งสภาพแวดล้อมทางธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สภาพแวดล้อมที่ดีจะส่งผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี



### ด้านจิตและอารมณ์

การพึ่งพาอาศัย ช่วยเหลือดูแลกัน  
มีความรู้สึกปลอดภัย มีความสามัคคี  
จิตใจปลอดโปร่ง



### ด้านสังคม

การอยู่ร่วมกัน และมีเครือข่ายทางสังคม  
เช่น เพื่อนบ้าน กลุ่มอาชีพเดียวกัน  
การได้รับบริการที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต  
เช่น การศึกษา การรักษาพยาบาล



### ด้านกายภาพ

สภาพแวดล้อมที่ดี ถูกสุขลักษณะจะช่วยให้มีความปลอดภัย และการป้องกันอันตราย  
จากโรคติดต่อ โรคระบาด การเกิดอุบัติเหตุ หรือความเสี่ยงต่อชีวิตและทรัพย์สิน  
มีสถานที่สำหรับการเรียนรู้ ส่งเสริมภูมิปัญญา การหาความรู้ เช่น ห้องสมุด  
ศูนย์เรียนรู้ในชุมชน มีสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ลานกีฬา สนามเด็กเล่น

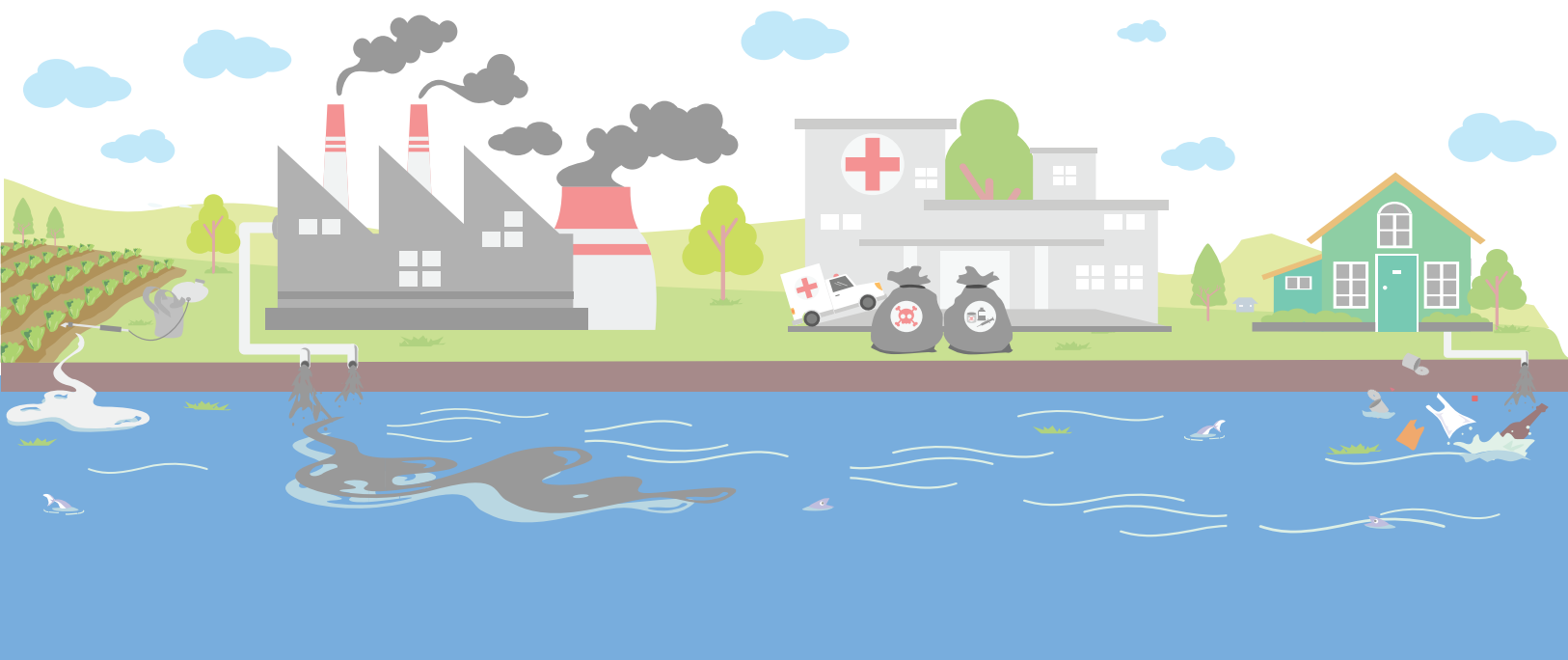
สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ส่งผลที่สัมพันธ์กันทั้งด้านกาย จิต อารมณ์ สังคม สติปัญญา เช่น การมีที่พักผ่อนหย่อนใจ อากาศบริสุทธิ์ มีธรรมชาติสวยงาม จะช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้จิตใจปลอดโปร่ง ไม่เป็นโรค การมีพื้นที่ สำหรับการรวมกลุ่มทางสังคม เช่น เพื่อทำพิธีตามประเพณีและวัฒนธรรม ทำให้คนมีสิ่งยึดเหนี่ยว มีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน หรือการมีห้องสมุด มีพื้นที่แลกเปลี่ยนพูดคุยกันก็จะส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการพัฒนา สติปัญญา จิตใจและอารมณ์เบิกบานบนความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ของคนในชุมชน



## 2

## ผลกระทบจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพ

สภาพแวดล้อมในชุมชน คือ ดิน น้ำ อากาศมีผลต่อการเกิดความเสี่ยงทางสุขภาพของคน ที่อยู่ในชุมชน เช่น การเกิดโรคไข้เจ็บ ได้รับอันตรายต่อชีวิต ดังนี้



## มลพิษทางน้ำ

ทุกครัวเรือน และชุมชนต้องการแหล่งน้ำสะอาด เพียงพอ เพื่อการอุปโภคและบริโภค ปัญหาและสาเหตุเกี่ยวกับแหล่งน้ำ คือ แม่น้ำเน่าเสียจากการทิ้งขยะมูลฝอยสารเคมี หรือมีน้ำท่วมขังกลายเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคนานาชนิด หากสัมผัสจะเกิดผื่นคัน เจ็บแสบ มีแมลงเป็นพาหะนำโรค เช่น ยุงก้นปล่อง เป็นพาหะนำโรคมาลาเรีย ยุงลายเป็นพาหะนำโรค ไข้เลือดออก เชื้อแบคทีเรียในน้ำที่สกปรกทำให้เกิดโรคอหิวาตกโรค โรคบิด ไข้ไทฟอยด์ หากขาดแคลนน้ำก็จะส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจำวัน ที่ต้องใช้น้ำเพื่อการดื่ม อาบชำระล้างสิ่งสกปรก



## มลพิษทางดิน

สาเหตุเกิดจากการทิ้งสารพิษลงสู่ดิน หรือการใช้สารเคมีในแปลงเกษตร ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อคนโดยตรง แต่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศ เช่น การฝังกลบขยะพิษลงในดิน การทิ้งแบตเตอรี่ จะส่งผลต่อแหล่งน้ำใต้ดิน ตามธรรมชาติ และคุณภาพของน้ำใต้ดิน แต่สารพิษจากโลหะหนักที่ถูกทิ้งลงไปทำให้พืชดูดซึม หรือสัตว์กินเป็นอาหาร แล้วคนก็กินพืชและสัตว์ ที่มีสารตกค้างเข้าไป



## มลพิษทางอากาศ

คนเราต้องการอากาศบริสุทธิ์ เพื่อหายใจไปหล่อเลี้ยงให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานให้มีชีวิตอยู่ได้ สาเหตุของมลพิษทางอากาศ คือ หมอกควัน ฝุ่นละอองจากการก่อสร้าง การเผาป่า สารเคมีที่ฉีดพ่นในอากาศ ควันพิษจากพาหนะขับซึ่งมีส่วนประกอบของสารตะกั่ว ไนโตรเจนออกไซด์ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ เมื่อสูดดมเข้าไปจะทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคปอด โรคหลอดเลือด ความผิดปกติของระบบประสาทและสมอง การระคายเคือง ไอ แน่นหน้าอก



# การป้องกันโรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

ในชุมชนที่มีมลพิษทางน้ำ ดิน อากาศ นำมาซึ่งอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้น เราจึงต้องมีสุขนิสัยและสุขปฏิบัติที่ดีเพื่อช่วยป้องกันโรค ซึ่งสามารถติดต่อจากการสัมผัส การหายใจ โดยหมั่นทำความสะอาดร่างกาย ล้างมือทุกครั้งก่อนและหลังกินอาหารและหลังขับถ่าย กินอาหารที่อุ่น ร้อน สะอาด มีการป้องกันแมลงพาหะนำโรค เช่น แมลงวัน ยุง และการป้องกันการได้รับเชื้อทางอากาศโดยใช้ หน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก ปฏิบัติตามระเบียบความปลอดภัยที่มี องค์กรหรือหน่วยงานแนะนำอย่างเคร่งครัดหากอยู่ในบริเวณที่อาจมีการระบาด และทุกครั้งไอหรือจามต้องปิดปากและจมูกเสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อสู่คนอื่น



## คำถามสำคัญ



สรุปความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพของมนุษย์ และรูปแบบของผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่สำคัญ

# ปัญหาการทิ้งขยะ ในชุมชน

ทุกวันนี้คนไทยกว่า 60 ล้านคน สามารถสร้างขยะได้มากถึง 14 ล้านตันต่อปี แต่ความสามารถในการจัดเก็บขยะกลับมีไม่ถึง 70% ของขยะที่เกิดขึ้น จึงทำให้เกิดปริมาณมูลฝอยตกค้างตามสถานที่ต่างๆ หรือการกำจัดโดยวิธีกองบนพื้น ซึ่งไม่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ก่อให้เกิดปัญหาสิ่งแวดล้อม คือ อากาศเสีย น้ำเสีย เป็นแหล่งกำเนิดเชื้อโรค ขยะหรือของเสีย มีทั้งขยะที่เป็นมูลฝอยธรรมดาทั่วไป ได้แก่ มูลฝอยสด เศษอาหาร กระดาษ โฟม พลาสติก ขวด แก้ว โลหะ ฯลฯ และของเสียอันตราย ได้แก่ มูลฝอยติดเชื้อจากโรงพยาบาล กากสารเคมี สารเคมีกำจัดแมลง กากน้ำมัน หลอดฟลูออเรสเซนต์ แบตเตอรี่ใช้แล้ว แหล่งกำเนิดของเสียที่สำคัญ ได้แก่ ชุมชน โรงงานอุตสาหกรรม และพื้นที่เกษตรกรรม

60

ล้านคน

สร้างขยะ

14 ล้านตัน

ต่อปี



วัยรุ่นคิด  
อย่างไร



การทิ้งขยะลงถังเป็นการแสดงจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อสังคม แต่เรามักเจอเศษขยะจำนวนมากในที่สาธารณะ เช่น ตลาดนัด ทางเดิน สถานีขนส่ง บริเวณพื้นที่โล่ง เราจะช่วยลดปัญหาขยะได้อย่างไรบ้าง

# ของเสียอันตรายที่มีการทิ้ง และเกิดผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญ



ของเสียอันตรายจากภาคอุตสาหกรรม  
ได้แก่ สารเคมี เศษวัตถุดิบ เศษผลิตภัณฑ์  
น้ำทิ้ง ครั้น

2

ของเสียอันตรายจากสถานพยาบาล  
ได้แก่ มูลฝอยติดเชื้อ เศษชิ้นส่วนอวัยวะต่างๆ  
เศษเนื้อเยื่อ สารกัมมันตรังสี ซากสัตว์ทดลอง  
และสิ่งขับถ่าย หรือของเหลวจากร่างกายผู้ป่วย



3

ของเสียอันตรายจากภาคเกษตรกรรม  
ได้แก่ ภาชนะบรรจุสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

4

ของเสียอันตรายจากบ้านเรือนเมื่อหมดอายุ  
การใช้งานแล้ว ได้แก่ ถ่านไฟฉาย แบตเตอรี่รถยนต์  
น้ำยาทำความสะอาด เครื่องสุขภัณฑ์  
หลอดฟลูออเรสเซนต์ สารเคมีกำจัดแมลง



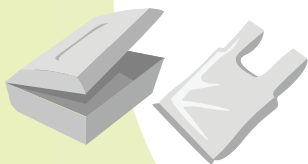
# เราช่วยรักษาสภาพแวดล้อมได้

ทุกคนสามารถช่วยกันลดปัญหาสิ่งแวดล้อมได้ด้วย “หลักการ 3R” ซึ่งประกอบด้วย R – Reduce คือลดการใช้หรือหลีกเลี่ยงการใช้ R – Reuse คือ การใช้ซ้ำ และ R – Recycle คือ การนำกลับมาใช้ใหม่ ซึ่งหลักการดังกล่าว ไม่ได้ใช้แต่เฉพาะการกำจัดขยะเท่านั้น แต่นำมาใช้ในการจัดการของเสียทั้งระบบ โดยทุกคนสามารถปรับใช้ได้กับทุกเรื่องในชีวิตประจำวัน หากทำได้ก็จะช่วยลดปริมาณของเสียในสิ่งแวดล้อม ทำให้ชุมชนและสังคมของเราน่าอยู่ ปลอดภัยจากโรค และอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

## 3 วิธีการลดขยะ หลักการ

### R-Reduce

ลดการใช้หรือหลีกเลี่ยงการใช้ เช่น ไม่ซื้อไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ห่อหุ้มหลายชั้น



### R-Reuse

การใช้ซ้ำ เช่น การใช้กระดาษทั้งสองหน้า



### R-Recycle

การนำกลับมาใช้ใหม่โดยผ่านกระบวนการแปรรูปด้วยกรรมวิธีต่างๆ เช่น การนำขวดแก้วจากการแยกขยะมาผ่านกรรมวิธีหลอมเป็นแก้วแล้วนำกลับมาใช้ใหม่



## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



ให้เราสำรวจของใช้ส่วนตัวและแยกแยะว่า มีสิ่งใดที่สามารถลดการใช้ ใช้น้ำ หรือรีไซเคิลได้บ้าง  
ลดการใช้ ได้แก่ .....

ใช้น้ำ ได้แก่.....

รีไซเคิล ได้แก่.....



## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ให้ใช้เวลาว่าง เดินสำรวจชุมชน บริเวณใกล้เคียงกับที่เราอาศัยอยู่ แล้วจดบันทึกว่า พบขยะอะไรบ้าง  
มีจำนวนมากน้อยเท่าใด จากนั้น นำมาหารือกับเพื่อนในชั้นเรียนและคุณครู เพื่อหาวิธีการแก้ไข  
ปัญหาขยะที่พบ

### 1. ขยะมูลฝอย

- ขยะที่เน่าเสียและย่อยสลายได้ในธรรมชาติ ได้แก่.....

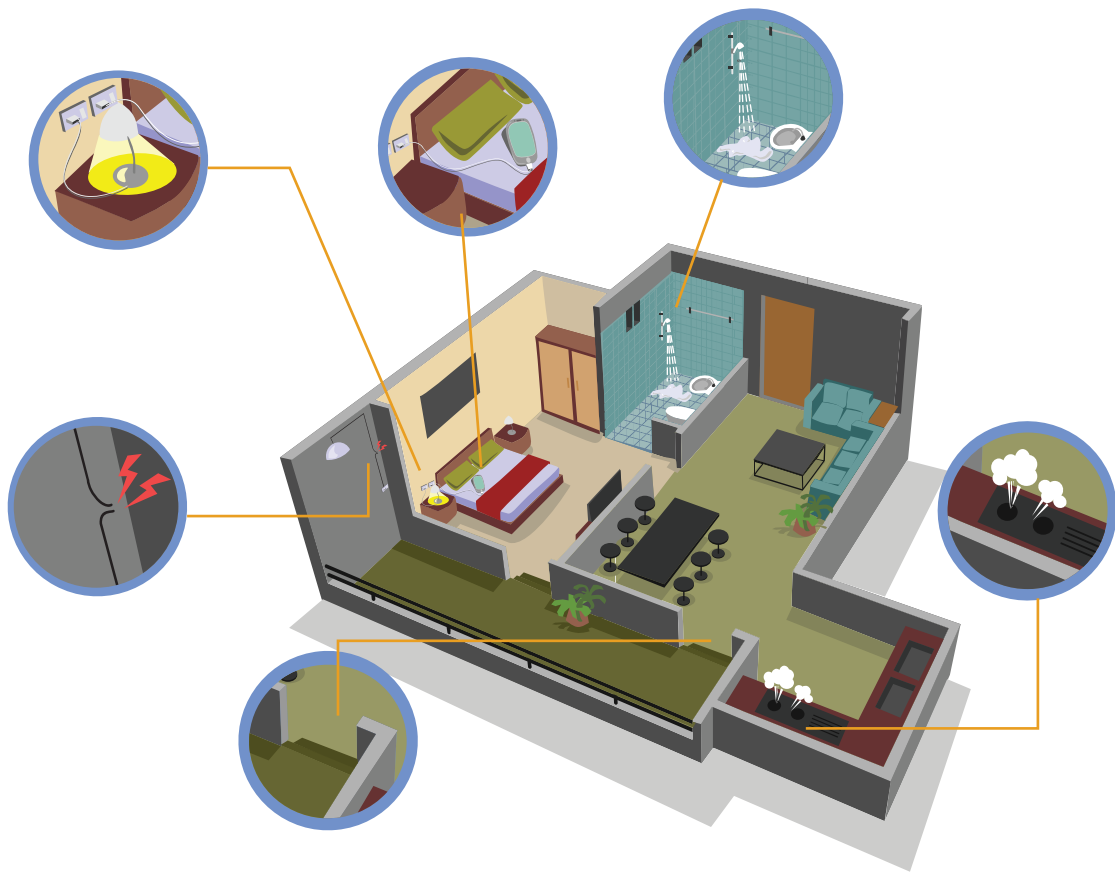
- ขยะที่ไม่สามารถย่อยสลายได้ หรือใช้เวลานาน ได้แก่ .....

2. ขยะหรือของเสียอันตราย ได้แก่.....

บทที่



# หลักเสี่ยงอันตราย และความเสี่ยงภัย



ให้สำรวจหรือนึกถึงบริเวณบ้านที่อยู่อาศัยของตัวเองว่า มีจุดเสี่ยงที่อาจเกิดอันตรายหรือไม่ ที่ไหน และเรามีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายหรือไม่ อย่างไร



# ในชีวิตประจำวัน

เราต้องเผชิญกับความเสี่ยงต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นในบ้าน โรงเรียน ชุมชน ดังนั้น เราจึงต้องเรียนรู้เพื่อรับมือกับความเสี่ยง เพื่อให้รอดจากอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับชีวิต การบาดเจ็บ สูญเสียอวัยวะ พิการ หรือรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

**“ความเสี่ยงภัย”** หมายถึง โอกาสที่จะเกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน

**“อุบัติเหตุ”** หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและไม่คาดคิด และอาจเกิดจากความประมาท ไม่ระวังตัว อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเวลาและทุกสถานที่ ในชีวิตประจำวัน อุบัติเหตุมักเกิดขึ้นกับเด็กและวัยรุ่นบ่อยๆ เพราะอยู่ในช่วงวัยอยากรู้อยากเห็น ขาดประสบการณ์ ขาดความระมัดระวัง เกี่ยวกับสาเหตุของอุบัติเหตุ



## 1

## ความเสี่ยงภัยในบ้านและวิธีการ แก้ไขป้องกัน

### 1.1 อันตรายเกี่ยวกับไฟฟ้า

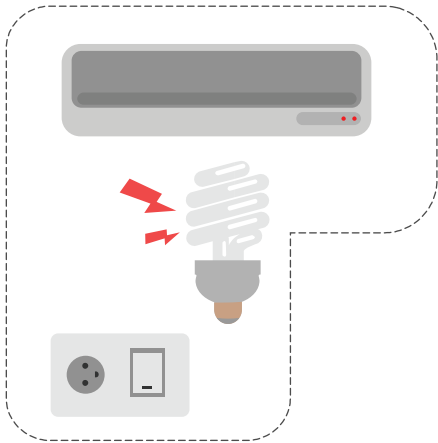
**“ไฟตก”** คือ สภาวะที่แรงดันไฟฟ้าลดต่ำลงจากปกติในช่วงเวลาสั้นๆ ไฟตกมักเกิดช่วงที่มีฝนตกหนัก และเกิดก่อนไฟดับ

สังเกตได้จาก

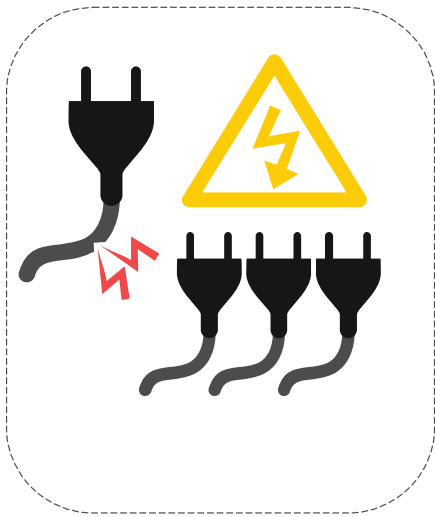
- หลอดไฟไม่ติด กะพริบตลอดเวลา ติดยากกว่าปกติ
- เครื่องปรับอากาศไม่ทำงาน
- เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีมอเตอร์ เช่น พัดลม ปั่นน้ำมีเสียงผิดปกติ คล้ายกับมอเตอร์พยายามจะหมุน แต่ไม่มีแรงหมุน หากปล่อยทิ้งไว้ ขดลวดมอเตอร์อาจไหม้ได้ หากมีกลิ่นคล้ายกลิ่นไหม้ ให้ใช้หลังมือสัมผัสใกล้ๆ สิ่งห่อหุ้มมอเตอร์ ถ้ารู้สึกร้อนผิดปกติ ให้ปิดสวิตช์หรือถอดปลั๊กออกทันที



## ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย

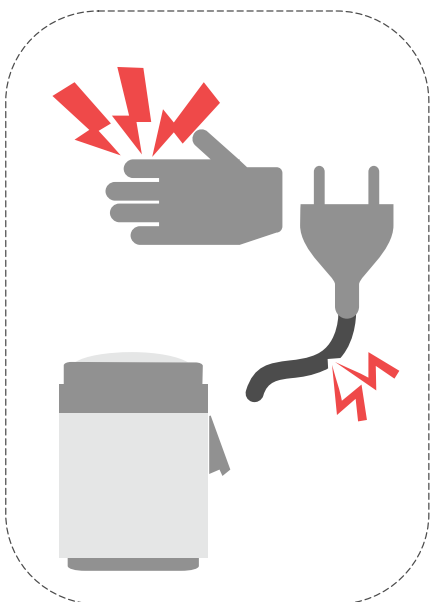


- ควรหยุดใช้งานอุปกรณ์ไฟฟ้าที่เชื่อมต่อ เช่น ปั้มน้ำ ตู้เย็น ตู้แช่ เครื่องซักผ้า เครื่องปรับอากาศ และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ ภายในบ้าน โดยดึงปลั๊กออก หรือปิดสวิทช์
- เมื่อไฟตก หรือไฟดับ ให้ใช้ไฟฉายส่องสว่าง ถ้าเป็นไปได้ อย่าจุดเทียนไขเพราะเปลวไฟจากเทียนไขอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้
- เมื่อไฟกลับเข้าสู่ภาวะปกติ ไม่ควรเปิดเครื่องใช้ไฟฟ้าทันที ควรรออย่างน้อย 3-5 นาที



“ไฟดูด” คือ การที่มีไฟฟ้ารั่วมายังโครงอุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น คอมพิวเตอร์ ตู้เย็น เต้าไมโครเวฟ โคมไฟ เครื่องปั่นอาหาร ฯลฯ สาเหตุเกิดจากการชำรุดของอุปกรณ์

“ไฟฟ้าลัดวงจร” หรือ ไฟฟ้าช็อต คือ การมีความร้อน เกิดประกายไฟขึ้นบริเวณที่เกิดการลัดวงจร เป็นเหตุให้เกิดไฟไหม้ประกายไฟกระเด็นใส่หรือลวก ถูกไฟดูด แรงดันไฟฟ้าตกทำให้เครื่องใช้ไฟฟ้าเสียหาย เกิดจากสายไฟชำรุด หนูกัดสายไฟ สายไฟเสื่อมสภาพ มีสิ่งก่อสร้าง ต้นไม้ไปสัมผัสสายไฟ หรือสายไฟฟ้าขาดลงพื้น



### สังเกตได้จาก

- พัดลม แอร์ กระจกน้ำร้อน เครื่องซักผ้า คอมพิวเตอร์ ไฟอ่านหนังสือ เครื่องเป่าผม และเครื่องใช้ไฟฟ้าอื่นๆ ในบ้าน ว่ามีการเสียบปลั๊กหรือเปิดสวิทช์ทิ้งไว้ตลอดเวลาหรือไม่
- มีการเสียบอุปกรณ์ไฟฟ้าหลายชนิดบนปลั๊กหรือสายพ่วงเดียวกันหรือไม่
- มีการเสียบปลั๊กสำหรับชาร์จแบตเตอรี่มือถือค้างไว้บนที่นอนหรือไม่

หากมีข้อใดข้อหนึ่งหรือทุกข้อ หมายความว่า สมาชิกในบ้าน มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการถูกไฟดูด และไฟฟ้าลัดวงจรได้

## ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย

- ไม่เล่นปลั๊กไฟ หรือเอาอะไรไปแหย่ปลั๊กไฟ
- อย่าแตะสวิตช์ไฟ อุปกรณ์ไฟฟ้า หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่กำลังเสียบปลั๊กอยู่ โดยเฉพาะขณะที่ร่างกายเปียกชื้น หรือกำลังยืนอยู่บนพื้นเปียก
- หากพบเห็นเสาไฟฟ้าล้ม สายไฟฟ้าแรงสูงขาดหรือหย่อนลงใกล้พื้น ไม่ควรเข้าใกล้เพราะอาจเกิดอันตรายได้ รีบแจ้งให้ผู้ใหญ่ทราบ เพื่อแจ้งการไฟฟ้าให้แก้ไขมา



เพื่อความปลอดภัยจากไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าลัดวงจร ในบ้าน ควรตรวจสอบสายไฟฟ้าให้อยู่ในสภาพดีเสมอ ไม่เดินสายไฟฟ้าใกล้แหล่งความร้อน หรือมีของหนัก วางทับ เพราะจะทำให้ฉนวนหุ้มสายไฟฟ้าชำรุด เลือกใช้สายไฟฟ้าให้เหมาะสมกับปริมาณการใช้ไฟฟ้า อย่างนำเครื่องใช้ไฟฟ้าที่อยู่ในสภาพชำรุดมาใช้งาน อย่างเด็ดขาด ควรใช้ฝาครอบเครื่องใช้ไฟฟ้าที่อยู่ นอกบ้านหรือติดตั้งบริเวณที่เปียกชื้น ให้ปิด อย่างมิดชิด เพื่อช่วยป้องกันกระแสไฟฟ้า รั่วไหลจนทำให้ไฟฟ้าดูดโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝน ที่สำคัญต้องติดตั้งสายดินกับเครื่องใช้ไฟฟ้า ที่มีโครงหรือเปลือกหุ้มเป็นโลหะ ช่วยป้องกันการ ถูกไฟฟ้าดูดหรือไฟฟ้าลัดวงจรจนไฟไหม้ เช่น ตู้เย็น เครื่องทำน้ำอุ่น ไมโครเวฟ

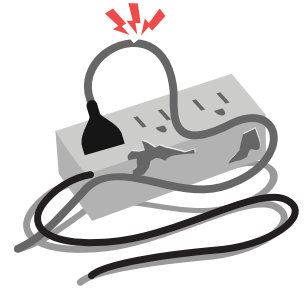
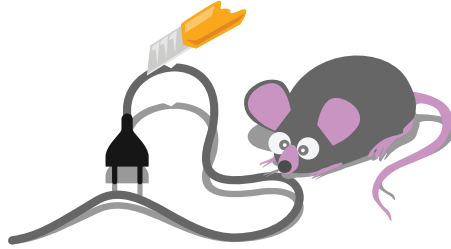
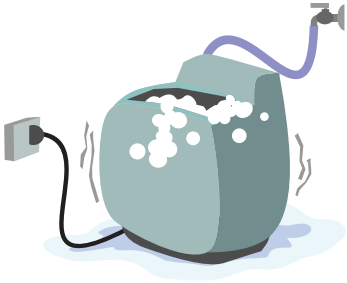
## เรื่องน่ารู้เพิ่มเติม

โดยทั่วไปสายไฟฟ้าจะมีอายุการใช้งานประมาณ 7-8 ปี แต่เมื่อตรวจสอบ และพบว่าฉนวนที่หุ้มสายไฟ เริ่มเปลี่ยนเป็นสีเหลือง เริ่มกรอบแตก ก็สมควรเปลี่ยนสายไฟใหม่ โดยไม่ต้องรอให้หมดอายุก่อน เพราะ อาจลัดวงจร และทำให้เกิดเพลิงไหม้ได้ สายไฟฟ้าที่ได้มาตรฐานจะมีอายุการใช้งาน 15-20 ปี แต่หาก สายไฟถูกกระแทก ทับ เสียดสี ตากแดดตากฝน อาจมีอายุการใช้งานเพียง 10 ปี

## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



รูปต่อไปนี้แสดงให้เห็นความเสี่ยงอย่างไร



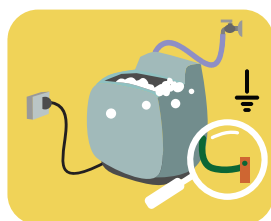
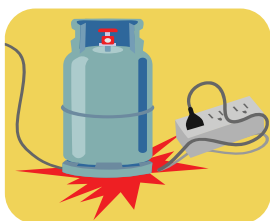
## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

ให้สอบถามข้อมูลจากผู้ปกครองแล้วพิจารณาว่าสายไฟที่บ้านมีความปลอดภัยหรือไม่

- บ้านที่อยู่ปัจจุบันสร้างมากี่ปีแล้ว
- สายไฟที่บ้านมีอายุการใช้งานมากี่ปี
- มีเต้ารับและเต้าเสียบอุปกรณ์ไฟฟ้าที่แตกชำรุดแต่ยังใช้งานอยู่หรือไม่
- มีการตรวจสอบสภาพสายไฟฟ้าครั้งสุดท้ายเมื่อใด
- มีสายไฟชำรุดเพราะโดนหนูกัด โดนของหนักทับ ตากแดด ตากฝนหรือไม่
- ในบ้านติดตั้งอุปกรณ์ช่วยตัดกระแสไฟฟ้าอัตโนมัติหรือไม่
- เคยมีอุบัติเหตุไฟฟ้าลัดวงจรในบ้านบ้างหรือไม่
- เคยมีอุบัติเหตุไฟฟ้าลัดวงจรและเหตุไฟไหม้ใกล้บ้านหรือไม่

## 1.2 อันตรายจากก๊าซหุงต้ม

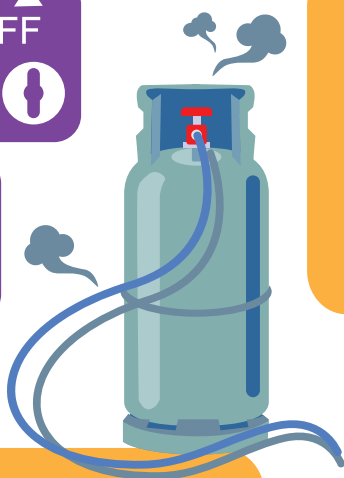
ก๊าซหุงต้ม เป็นก๊าซที่หนักกว่าอากาศ เมื่อเกิดการรั่วจะกระจายลงสู่ระดับต่ำ หากผสมกับออกซิเจนในอากาศ และได้รับความร้อนจากประกายไฟจะลุกไหม้ได้ทันที สาเหตุของอุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการติดตั้งไม่ถูกต้อง ขาดความชำนาญในการเปิดปิดหรือใช้ก๊าซหุงต้ม ประมาทในการประกอบอาหาร และเกิดจากอุปกรณ์ที่ใช้เสื่อมคุณภาพ



### การหารอยรั่วของถังก๊าซหุงต้ม

ตรวจสอบหารอยรั่วของถังก๊าซหุงต้มด้วยการใช้น้ำสบู่ ลูบไปตามจุดต่างๆ ได้แก่ บริเวณวาล์วถังก๊าซ บริเวณหัวปรับความดัน บริเวณข้อต่อต่างๆ บริเวณแกนลูกบิด สำหรับเปิด-ปิดเตาแก๊ซ และที่สายอ่อนนำก๊าซ หากมีการรั่วซึม จะเกิดฟองอากาศผุดขึ้น หากไม่มีฟองอากาศผุดขึ้น แสดงว่าถังก๊าซหุงต้มนั้นปลอดภัย ควรตรวจสอบด้วยวิธีนี้ทุกครั้งที่เปลี่ยนถังก๊าซใหม่

## ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย



### กรณีที่เกิดก๊าซรั่ว

- ปิดวาล์วแล้วให้ยกถังไปวางในที่โล่ง
- ห้ามทำการใดๆ ที่ก่อให้เกิดประกายไฟ
- พลิกถังให้จุดที่รั่วอยู่ด้านบนเพื่อลดการรั่วไหลของก๊าซ

### วิธีปฏิบัติเมื่อก๊าซรั่ว

- ห้ามเปิดหรือปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด
- ห้ามกระทำการใดๆ ที่ก่อให้เกิดประกายไฟ
- ปิดวาล์วที่ถังก๊าซและหัวเตา
- เปิดประตูหน้าต่างเพื่อระบายอากาศหรือใช้พัดช่วยไล่ก๊าซ
- รีบตรวจหาสาเหตุของการรั่วแล้วทำการแก้ไข หรือแจ้งร้านค้าก๊าซโดยด่วน



# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

## ตรวจสอบการติดตั้งถังก๊าซหุงต้มที่บ้าน

ให้นักเรียนสังเกตการติดตั้งถังก๊าซหุงต้มที่บ้าน แล้วทำเครื่องหมายถูก ✓ ได้ช่อง ‘ใช่’ หรือ ‘ไม่ใช่’ ตามความเป็นจริง

	ใช่	ไม่ใช่
ถังก๊าซหุงต้มตั้งห่างจากเตาไฟอย่างน้อย 1.5 เมตร	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
ไม่มีอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่อาจก่อให้เกิดประกายไฟไว้ใกล้ถังก๊าซ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ถังก๊าซหุงต้มตั้งในที่ๆ อากาศถ่ายเทสะดวก หรือภายนอกอาคาร เพื่อความปลอดภัย	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
ถังก๊าซหุงต้มตั้งอยู่ในบริเวณที่เคลื่อนย้ายเข้าออกสะดวก ไม่กีดขวางทางเข้า-ออก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ถังก๊าซหุงต้มตั้งบนพื้นราบและแข็ง	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
ถังก๊าซหุงต้มไม่ได้ตั้งบริเวณที่เปียกชื้น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

หากตอบว่า ‘ใช่’ ทุกข้อ แสดงว่าการติดตั้งถังก๊าซหุงต้มที่บ้านของเราเป็นไปตามมาตรฐานความปลอดภัย หากมีข้อตอบว่า ‘ไม่ใช่’ ให้ปรึกษาผู้ปกครองเพื่อดำเนินการแก้ไขให้ถูกต้อง

## 1.3 อันตรายจากไฟไหม้

ไฟมี 3 องค์ประกอบ มักเรียกกันว่า สามเหลี่ยมแห่งไฟ คือ ออกซิเจน ความร้อน และเชื้อเพลิง ที่เกิดปฏิกิริยา ลูกโซ่ทำให้ไฟติด หากขาดองค์ประกอบอันใดอันหนึ่ง ไฟก็จะไม่ติด

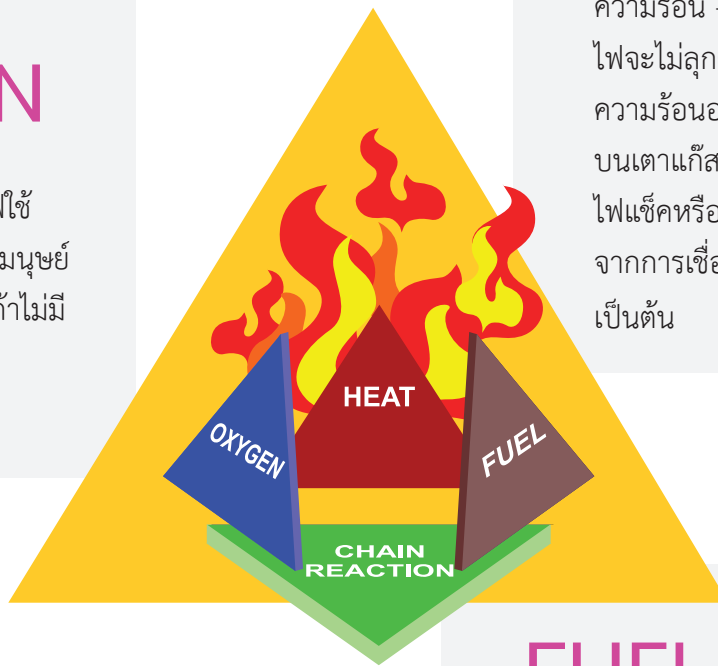


### OXYGEN

ออกซิเจน - เป็นก๊าซที่ไฟใช้เพื่อหายใจเช่นเดียวกับที่มนุษย์ใช้ออกซิเจนเพื่อหายใจ ถ้าไม่มีออกซิเจน ไฟจะดับ

### HEAT

ความร้อน - ถ้าไม่มีความร้อนเพียงพอไฟจะไม่ลุกติดเป็นประกายไฟ ความร้อนอาจมาจากไฟบนเตาแก๊สตู้อบ การจุดไม้ขีดไฟ ไฟแช็คหรือประกายไฟที่กระเด็นมาจากการเชื่อมเหล็กหรือจากสายไฟเป็นต้น



### FUEL

เชื้อเพลิง - เป็นสิ่งที่ช่วยให้ไฟติดและลุกลามไปเรื่อยๆ ตัวอย่างของเชื้อเพลิง เช่น พลาสติก กระดาษ ผ้า ไม้ สีทาบ้าน ถ่านไม้

#### หลักการดับไฟ มีอย่างน้อย 3 วิธี คือ

1. ทำให้อับอากาศ หรือทำให้ไฟขาดออกซิเจน
2. ลดความร้อน ทำให้เย็นตัวลง เช่น ถ้าใช้น้ำรด หรือ โฟมดับเพลิงรดไปบนเชื้อเพลิงที่กำลังมีความร้อนหรือลุกไหม้ (แต่ห้ามใช้น้ำรดบนอุปกรณ์ไฟฟ้าที่กำลังไหม้ไฟเด็ดขาด เพราะน้ำเป็นตัวนำไฟฟ้าทำให้ไฟดูด)
3. ตัดเชื้อเพลิง กำจัดเชื้อเพลิงให้หมดไป เช่น สร้างแนวกันไฟ (firebreak) ไม่ให้ไฟลุกลามไปติดวัสดุเชื้อเพลิงอื่นๆ

## ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย

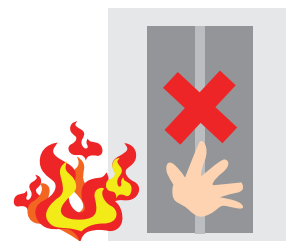
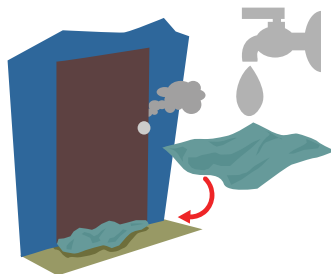
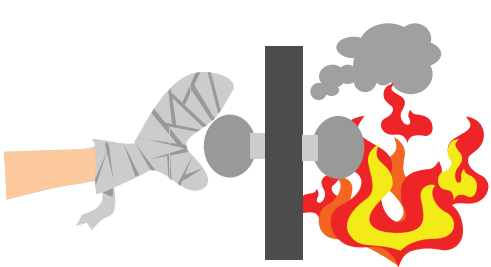
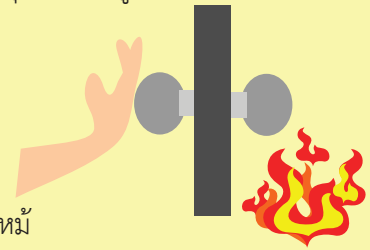
- หากเกิดไฟไหม้ ต้องตั้งสติ รีบออกจากพื้นที่ไฟไหม้ไปยังพื้นที่ปลอดภัย อย่าเสียเวลาหาสาเหตุที่ทำให้ไฟไหม้
- โทรแจ้งสถานีดับเพลิงในท้องถิ่น หรือสายด่วน 199 สำนักป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย ให้รายละเอียดของสถานที่ของบ้าน ได้แก่ บ้านเลขที่ ซอย ถนน และวิธีการเดินทางมายังบ้านที่ถูกไฟไหม้ ลักษณะของบ้าน เช่น ทำจากวัสดุอะไร ไม้ปูน หรืออิฐ มีกี่ชั้น มีคนติดอยู่ในตัวบ้านหรือไม่ เป็นต้น
- หากมีผู้บาดเจ็บฉุกเฉิน รีบโทรแจ้งสายด่วน 1669 สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) เพื่อเรียกรถพยาบาลและเจ้าหน้าที่แพทย์ฉุกเฉิน



## การอพยพออกจากบ้านหรืออาคารที่ไฟไหม้

การขาดอากาศหายใจและการสำลักควัน เป็นสาเหตุหลักทำให้ผู้ประสบเหตุเสียชีวิต เมื่อไฟลุกไหม้จะเกิดควันหนาที่บอยอย่างรวดเร็ว ควันก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์และไอร้อนจะลอยตัวอยู่ด้านบน อากาศด้านล่างเกือบติดพื้นจึงยังพอมีออกซิเจนสำหรับหายใจ ให้ออกจากพื้นที่ด้วยการคลานต่ำๆ ใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูก เพื่อป้องกันอันตรายจากควันหรือให้หายใจสั้นๆ ทางปาก

- ก่อนเปิดประตูทุกครั้งให้ใช้หลังมือสัมผัสประตูหรือลูกบิด หากพบว่าร้อนมาก ห้ามเปิด เพราะไฟอาจจะไหม้ ด้านหลังประตู ให้หาเส้นทางหนีอื่นแทน
- หากจำเป็นต้องเปิดประตู ให้ใช้ผ้าหนาๆ ชุบน้ำและหุ้มมือก่อนจะเปิดหรือปิด
- กรณีที่บ้านเป็นตึกสูงหรือคอนโดมิเนียม อย่าใช้ลิฟต์และบันไดเลื่อนขณะเกิดเพลิงไหม้ เพราะอุปกรณ์เหล่านี้จะหยุดทำงานเนื่องจากไม่มีกระแสไฟฟ้า ให้ใช้บันไดหนีไฟเท่านั้น หากติดอยู่ภายในอาคาร นำผ้าปูที่นอน ผ้าห่ม หรือผ้าเช็ดตัวชุบน้ำให้เปียก แล้วอุดตามขอบประตูและตามช่องต่างๆ ในห้อง





## 2

## ความเสี่ยงในการใช้รถใช้ถนน และวิธีการแก้ไขป้องกัน



ปัจจุบันอุบัติเหตุจากการจราจรทางบกเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะช่วงเทศกาล เช่น เทศกาลปีใหม่ เทศกาลสงกรานต์ สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากตัวผู้ขับขี่ยานพาหนะขาดความระมัดระวัง ประมาท หรือไม่มีความชำนาญในการคาดคะเนความเร็ว คำนวณระยะห่างไม่ถูกต้อง ไม่รู้กฎจราจร และสาเหตุจากสภาพยานพาหนะที่ขาดการดูแลหรือชำรุดเสียหาย เช่น ยางแตก เบรกแตก ทำให้รถเสียการทรงตัวและพลิกคว่ำ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังอาจมีสาเหตุจาก สภาพของถนน เช่น เป็นหลุมเป็นบ่อ มีสิ่งกีดขวาง มีน้ำบนพื้นถนน ไม่มีแสงสว่าง เป็นต้น

สำหรับประเทศไทย พบว่าอัตราการเกิดอุบัติเหตุจราจรสูงเป็นอันดับ 2 ของโลก และจาก สถิติอุบัติเหตุทางการจราจรในเด็ก พบข้อเท็จจริง ดังนี้

- เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี มีความเสี่ยงจะได้รับบาดเจ็บบนท้องถนนสูงที่สุดเมื่อเดินทาง โดยใช้รถจักรยานยนต์
- เด็กไม่มองรถเมื่อข้ามถนน วิ่ง และเล่นบนถนน
- เด็กข้ามถนนในจุดที่ไม่ปลอดภัย หรือข้ามถนนในลักษณะที่ไม่ปลอดภัย
- เด็กไม่สามารถเลือกจังหวะข้ามถนนอย่างปลอดภัยขณะที่ยานพาหนะสัญจรไปมา
- เด็กไม่สามารถคาดคะเนความเร็วของยานพาหนะและคำนวณระยะห่างได้ดีพอ
- เด็กหันเหความสนใจไปยังสิ่งอื่นได้ง่ายมาก มักไม่ใส่ใจการจราจร
- เด็กไม่รู้วิธีแยกแยะแหล่งที่มาและทิศทางของเสียงจากยานพาหนะ
- เด็กบางคนตัวเล็กทำให้มองไม่เห็นยานพาหนะ อีกทั้งผู้ขับขี่เองก็มองไม่เห็นเด็ก
- เด็กไม่ใส่ใจคำเตือนเรื่องความปลอดภัยบนท้องถนน เช่น ไม่สนใจป้ายจราจร หรือวิธีใช้ ถนนอย่างปลอดภัยตามที่ผู้ใหญ่สอนไว้
- เด็กไม่เคยรับการอบรมวิธีใช้อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัย เช่น หมวกนิรภัย เข็มขัดนิรภัย หรือห้ามล้อจักรยาน





# ตรวจสอบกันที่นี่

คุณสถิติและข้อมูลความรู้เกี่ยวกับอุบัติเหตุทางท้องถนน  
ได้ที่ศูนย์ข้อมูลอุบัติเหตุ

<http://www.thairsc.com/>



ในวันนี้ จำนวนผู้ประสบอุบัติเหตุรวมทุกจังหวัดมีจำนวนเท่าใด

ผู้เสียชีวิต..... ราย

ผู้บาดเจ็บ..... ราย



## การเลือกใช้หมวกนิรภัย

ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์และรถจักรยานควรสวมหมวกนิรภัยที่มีเครื่องหมายรับรองมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (มอก.) และเลือกขนาดของหมวกให้พอดีกับขนาดของศีรษะ โดยทดลองสวมหมวกนิรภัย คาดสายรัดคางให้แน่น และทดลองผลักหมวกไปด้านหน้าและด้านหลัง ถ้าหมวกเลื่อนขึ้นไปจนถึงกลางศีรษะ หรือมากกว่านั้น ควรเปลี่ยนขนาดของหมวกใหม่ นอกจากนี้ เลือกหมวกนิรภัยที่มีสีสดใส เพื่อช่วยให้คนขับรถคนอื่นมองเห็นชัดเจนโดยเฉพาะกลางคืน หมวกนิรภัยมีอายุการใช้งาน จึงควรเปลี่ยนใหม่ทุก 3-5 ปี หากหมวกเคยถูกกระแทกมาแล้ว ควรเปลี่ยนหมวกใหม่เช่นกัน



ถูกต้อง



ผัดปะ



ผัดมาก



ผัดอย่างแรง



น้กัผัด



ผัดปะเล็กน้อย





# เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ

## พฤติกรรมปลอดภัย

ให้พิจารณาสถานการณ์ต่อไปนี้ว่าถูกต้องหรือไม่

ข้อ	สถานการณ์	ถูก	ผิด
1.	ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ต้องสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่ ส่วนผู้โดยสารไม่ต้องสวมหมวกนิรภัย		
2.	ผู้ขับขี่ควรมีสภาพร่างกายแข็งแรง มีสติมั่นคง ไม่ง่วง ไม่เพลีย ไม่ตกใจง่าย หากเกิดเหตุคับขันสามารถตัดสินใจได้ทันที		
3.	ไม่ได้ออกถนนใหญ่ ไม่ได้ไปไกลบ้าน ไม่ต้องใช้หมวกนิรภัยก็ได้		
4.	การบรรทุกสิ่งของหนักทำให้รถทรงตัวไม่ดี		
5.	กฎหมายอนุญาตให้ผู้ขับขี่จักรยานยนต์มีผู้โดยสารซ้อนท้ายได้ 1 คนเท่านั้น		
6.	ไม่ว่าจะออกไปใกล้หรือไกลจากบ้านต้องสวมหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐาน แผ่นบังลมต้องเป็นสีขาวใส เวลาสวมหมวกต้องรัดสายรัดคางให้แน่น		
7.	การขับขี่ควรชิดทางด้านซ้ายของพาหนะอื่นๆ ยกเว้นกรณีที่ต้องเลี้ยวขวา		
8.	ต้องให้สัญญาณไฟก่อนเปลี่ยนช่องทาง		
9.	หลีกเลี่ยงการขับขี่ระหว่างช่องทางเดินรถ		
10.	อย่าเร่งเครื่องให้เกิดเสียงดังเกินควร ควรติดตั้งเครื่องลดเสียงที่ท่อไอเสีย		
11.	ก่อนขับขี่ออกจากทางแยก ต้องหยุดมองทุกทางก่อน เพราะ 70% ของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น มักเกิดตรงทางแยกหรือขณะขับขี่ออกจากซอย		
12.	ถ้ามีสุนัขวิ่งตัดหน้าอย่าชะลอความเร็ว เพราะจะทำให้รถคว่ำได้ง่าย		
13.	ไม่ควรโดยสารไปกับผู้ขับขี่ที่ดื่มสุราเพราะเขาอาจขาดสมรรถภาพในการตัดสินใจ		
14.	ผู้ขอทำใบอนุญาตขับขี่รถจักรยานยนต์ส่วนบุคคลชั่วคราวต้องมีอายุ 15 ปีขึ้นไป		
15.	เวลาฝนตก ควรเปิดไฟขณะขับขี่ และรีบไปให้ถึงจุดหมาย		
16.	ดูกระจกส่องข้างและให้สัญญาณไฟทุกครั้งถ้าต้องการเปลี่ยนช่องทางเดินรถ		

บทที่  
12

# การปฐมพยาบาล



แหล่งที่มา : <https://youtu.be/yEkx46b-O6c> จากสภาอากาศไทย  
การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการขอความช่วยเหลือ

ดูคลิปแสดงวิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้น  
(ความยาว 8 นาที) และบันทึกขั้นตอนการช่วยเหลือ  
และตรวจสอบกับเพื่อน





1669



## การปฐมพยาบาล

หมายถึง การให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บ ณ สถานที่เกิดเหตุ โดยใช้อุปกรณ์เท่าที่หาได้ในขณะนั้นนำมาใช้รักษาเบื้องต้น ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุดหลังเกิดเหตุ โดยอาจทำได้ทันทีหรือระหว่างนำผู้ป่วยหรือผู้บาดเจ็บไปยังโรงพยาบาล หรือสถานที่รักษาพยาบาลอื่นๆ เพื่อช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยหรืออาการบาดเจ็บ ก่อนที่ผู้ป่วยหรือผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจะได้รับการดูแลรักษาจากบุคลากรทางการแพทย์

การปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องนั้น จำเป็นต้องผ่านการอบรมฝึกฝนทักษะการปฐมพยาบาลให้ชำนาญ เพื่อสามารถช่วยชีวิตคน หรือช่วยให้ผู้บาดเจ็บไม่พิการ หรือพิการน้อยกว่าที่ควร สภากาชาดอเมริกัน แนะนำให้ผู้ประสบเหตุ “ตรวจสอบ โทรแจ้ง และดูแล (Check-Call-Care)”

- **ตรวจสอบ** หมายถึง ตรวจสอบผู้บาดเจ็บและป้องกันสถานที่ที่เกิดเหตุไม่ให้เกิดอันตรายซ้ำซ้อน หากจำเป็น ให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยความระมัดระวัง
- **โทรแจ้ง** หมายถึง หากเกิดอุบัติเหตุและเจ็บป่วยฉุกเฉิน ให้โทรเรียก 1669
- **ดูแล** หมายถึง ให้การปฐมพยาบาลจนกว่าความช่วยเหลือจะมาถึงผู้บาดเจ็บ

ขอบเขตหน้าที่ของผู้ปฐมพยาบาลมี 2 ประการใหญ่ๆ คือ

1. วิเคราะห์สาเหตุและความรุนแรงของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น เพื่อเป็นแนวทางในการช่วยเหลือได้ถูกต้อง ได้แก่
  - ซักประวัติของอุบัติเหตุจากผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์หรือผู้บาดเจ็บที่รู้สึกตัวดี
  - ซักถามอาการผิดปกติหลังได้รับอุบัติเหตุ เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดมากที่บริเวณใด ฯลฯ
  - ตรวจร่างกายผู้บาดเจ็บทุกครั้งก่อนให้การปฐมพยาบาล โดยตรวจตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เพื่อค้นหาสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้น เช่น อาการบวม บาดแผล กระดูกหัก เป็นต้น
2. ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บ ตามลำดับดังนี้
  - ถ้าผู้บาดเจ็บอยู่ในบริเวณที่มีอันตราย ต้องเคลื่อนย้ายออกมาก่อน เช่น ตึกถล่ม ไฟไหม้ ในโรงพยาบาล เป็นต้น
  - ช่วยชีวิต โดยตรวจดูลักษณะการหายใจว่ามีการอุดตันของทางเดินหายใจหรือไม่ หัวใจหยุดเต้นหรือไม่

เราจะทราบได้อย่างไรว่าผู้บาดเจ็บกำลังมีอันตรายแก่ชีวิต



- ช่วยไม่ให้เกิดอันตรายมากขึ้น ถ้ามีกระดูกหักต้องเข้าเฝือกก่อน เพื่อไม่ให้เนื้อเยื่อฉีกขาดมากขึ้น ถ้ามีบาดแผลต้องคลุมด้วยผ้าสะอาด เพื่อกันไม่ให้ฝุ่นละอองเข้าไปทำให้ติดเชื้อ ในรายที่สงสัยว่ามีการหักของกระดูกสันหลัง ต้องให้อยู่นิ่งที่สุด ถ้าต้องเคลื่อนย้ายจะต้องให้แนวกระดูกสันหลังตรง โดยนอนราบบนพื้นไม้แข็ง มีหมอนหรือผ้าประคองศีรษะไม่ให้เคลื่อนไหว ปลอดภัยกับผู้บาดเจ็บ ให้กำลังใจ อยู่กับผู้บาดเจ็บตลอดเวลา การพลิกตัวหรือจับต้องทำด้วยความอ่อนโยนและระมัดระวัง ไม่ละทิ้งผู้บาดเจ็บ หาผู้อื่นมาอยู่ด้วยถ้าจำเป็น

# 1 การห้ามเลือด

เมื่อเกิดบาดแผลขนาดเล็ก เลือดมักหยุดได้เองภายในเวลาอันรวดเร็ว เพราะร่างกายมีกลไกการห้ามเลือด คือ เกล็ดเลือด (platelet) และโปรตีนต่างๆ จะรวมกัน เป็นผลทำให้เกิดลิ่มเลือดขึ้น หากเลือดสีค่อนข้างคล้ำ ฟุ้งหรือออกแบบซีมๆ จะเป็นเลือดจากเส้นเลือดฝอยหรือหลอดเลือดดำ แต่ถ้าบาดแผลมีขนาดใหญ่ เลือดออกมากเป็นสีแดงจัด คือเลือดจากหลอดเลือดแดง และฟุ้งออกมาตามจังหวะการเต้นของหัวใจ หากไม่ห้ามเลือด จะทำให้ผู้บาดเจ็บเสียชีวิตภายใน 3-5 นาที ผู้ปฐมพยาบาลควรพิจารณาลักษณะของเลือดที่ออกและปริมาณเลือดที่ออก ให้การปฐมพยาบาล และพยายามหาวิธีส่งผู้ป่วยไปยังสถานพยาบาลให้เร็วที่สุด

## หลักการห้ามเลือด



1 ล้างมือให้สะอาด  
ก่อนห้ามเลือด  
และหลังห้ามเลือด



2 หากเลือดไม่หยุด  
ให้ใช้ผ้าพันใหม่ปิด  
และเพิ่มแรงกดที่เดิม



3 หากเลือดหยุดไหล  
ให้ใช้ผ้าพันแผลพันไว้  
ยกส่วนที่มีเลือดออก  
ให้สูงกว่าระดับหัวใจ



4 ใช้ผ้าสะอาดวางบนบาดแผล  
ก่อนใช้นิ้วกดลงบนบาดแผล  
ตรงที่มีเลือดออก



5 ใช้น้ำแข็งประคบ  
บริเวณแผล

## 2

# การปฐมพยาบาลกระดูกหัก ให้ปฏิบัติตามหลักการดังนี้

1. อย่าพยายามเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บโดยไม่จำเป็น ให้ผู้บาดเจ็บอยู่นิ่งๆ ประคองและจับส่วนที่บาดเจ็บอย่างมั่นคง หรือจนกว่าส่วนของกระดูกที่หักจะได้รับการเข้าเฝือกแล้ว
2. ใส่เฝือกชั่วคราว โดยใช้วัสดุที่หาง่าย เช่น กระดาษหนังสือพิมพ์ กระดาษแข็ง ไม้ไผ่ เป็นต้น (ถ้าเป็นกระดูกชิ้นใหญ่ เช่น กระดูกโคนขา อาจใช้ขาข้างดีเป็นตัวยึด) และก่อนเข้าเฝือก ควรใช้ผ้าสะอาดพันส่วนที่หักให้หนาพอสมควร หรือทำการห้ามเลือดก่อนถ้ามีเลือดออกมาก
3. พันผ้ายึดไม่ให้เคลื่อนไหว ระวังอย่าพันให้แน่นมาก เพราะจะทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายไม่ได้ ซึ่งเป็นอันตรายมาก ใช้ผ้าคล้องคอถ้าเป็นปลายแขน หรือมือ
4. ถ้ากระดูกหักโผล่ออกมานอกเนื้อ อย่าดันกลับเข้าที่เดิมเด็ดขาด เพราะจะทำให้เชื้อโรคและสิ่งสกปรกจากภายนอกเข้าไปในแผลส่วนลึกได้ ให้หาผ้าสะอาดคลุมหรือปิดบาดแผลไว้
5. ให้น้ำแก้ปวดหากปวดแผลมาก เช่น พาราเซตามอล และห่มผ้าให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
6. รีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บต้องทำอย่างระมัดระวัง โดยให้ส่วนที่หักเคลื่อนไหวน้อยที่สุด



# 3 การปฐมพยาบาลอาการเป็นลมหมดสติ

ภาวะเป็นลมหรือหมดสตินั้น เราสามารถพบได้ตลอดเวลา อาการดังกล่าวเป็นเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ และอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เหนื่อย ร้อนจัด หิว เครียด ผู้ให้การช่วยเหลือผู้เป็นลมควรมีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ ดังนี้



## วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้เป็นลม

1. นำเข้าพักในที่ร่มมีอากาศถ่ายเทสะดวก
2. ให้นอนราบ และคลายเสื้อผ้าให้หลวม
3. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดเหงื่อที่หน้าผาก มือ และเท้า
4. ให้ผู้เป็นลมหรือหมดสติดื่มแอมโมเนีย หรือยาต้ม  
ข้อสังเกต ถ้าใบหน้าผู้ที่เป็นลมขาวซีด ให้นอนศีรษะต่ำ  
ถ้าใบหน้ามีสีแดง ให้นอนศีรษะสูง



## วิธีการปฐมพยาบาลเบื้องต้นผู้หมดสติ

1. ตรวจสอบในปากว่ามีสิ่งอุดตันทางเดินหายใจหรือไม่ ถ้ามีต้องรีบนำออกโดยเร็ว
2. จัดให้ผู้หมดสติอยู่ในท่าที่เหมาะสม โดยให้นอนตะแคงขวาไปด้านใดด้านหนึ่ง
3. คลายเครื่องนุ่งห่มให้หลวม และห้ามให้น้ำหรืออาหารทางปาก
4. ถ้ามีอาการชัก ให้ใช้ผ้าม้วนเป็นก้อนสอดระหว่างฟันบนกับฟันล่างเพื่อกันผู้ป่วยกัดลิ้นตนเอง
5. ทำการห้ามเลือดกรณีที่มีเลือดออก ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

# การเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยออกจากสถานที่เกิดเหตุ เพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายเพิ่มขึ้น หรือเพื่อให้ผู้ป่วย การปฐมพยาบาลได้สะดวก และส่งผู้ป่วยไปรับการรักษาต่อ เป็นเรื่องที่มีความสำคัญและละเอียดอ่อน ต้องทำอย่างรอบคอบ ถ้าผู้ช่วยเหลือมีประสบการณ์มีความรู้ ความเข้าใจ รู้จักวิธีการเคลื่อนย้าย จะช่วยให้ผู้บาดเจ็บมีชีวิตรอด ปลอดภัย ลดความพิการ หรืออันตรายที่จะเกิดขึ้นภายหลังได้

## หลักการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

1. ต้องรู้ว่าผู้ป่วยได้รับบาดเจ็บบริเวณใด
2. ให้การปฐมพยาบาลก่อนการเคลื่อนย้าย เช่น ห้ามเลือด ดามกระดูกที่หัก เป็นต้น
3. เลือกวิธีการเคลื่อนย้ายที่เหมาะสมกับสภาพความเจ็บป่วย
4. การเคลื่อนย้ายต้องทำด้วยความนุ่มนวล มีสติ รอบคอบ
5. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยหนักต้องมีสิ่งรองรับ ศีรษะ แขน ขา และหลัง
6. อุปกรณ์เคลื่อนย้ายผู้ป่วย เช่น เปล ต้องนำมาให้ถึงผู้ป่วย ไม่ใช่การยกผู้ป่วยเดินไปหาเปล
7. ถ้ามีผู้ช่วยเหลือหลายคน ควรมีหัวหน้าสั่งการหนึ่งคน เพื่อให้การทำงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ
8. ขณะเคลื่อนย้ายด้วยเปลควรมีสายรัดกั้นการตก
9. ขณะเคลื่อนย้ายผู้ป่วยต้องดูแลอย่างใกล้ชิด โดยสังเกตการหายใจและจับชีพจร ถ้ามีอาการผิดปกติต้องรีบช่วยเหลือทันที
10. รับนำผู้ป่วยส่งให้ถึงมือแพทย์โดยเร็วที่สุด และผู้นำส่งควรเล่าเหตุการณ์ให้แพทย์ทราบเพื่อช่วยวิเคราะห์การบาดเจ็บ



# วิธีเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ

## 1. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือคนเดียว



### วิธีที่ 1

**พยุงเดิน** เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่รู้สึกตัวดี แต่แขนหรือขาข้างใดข้างหนึ่งเจ็บ (เฉพาะส่วนล่าง)  
**วิธีเคลื่อนย้าย** ผู้ช่วยเหลือยืนเคียงข้างผู้ป่วยหันหน้าไปทางเดียวกัน ยกแขนข้างหนึ่งของผู้ป่วยพาดคอผู้ช่วยเหลือจับมือผู้ป่วยไว้ ส่วนแขนอีกข้างหนึ่งของผู้ช่วยเหลือโอบเอวและพยุงเดิน

### วิธีที่ 2

**การอุ้ม** วิธีนี้ใช้กับผู้บาดเจ็บที่มีน้ำหนักตัวน้อยหรือเด็กที่ไม่มีบาดแผลรุนแรงหรือกระดูกหัก โดยการซ่อนใต้แขนและประคองด้านหลัง หรืออุ้มทาบหลังก็ได้



### วิธีที่ 3

**วิธีลาก** เหมาะที่จะใช้ในกรณีฉุกเฉิน เช่น เกิดไฟไหม้ ถึงก๊าศระเบิดหรือตึกถล่ม จำเป็นต้องเคลื่อนย้ายออกจากที่เกิดเหตุให้เร็วที่สุด อาจปฏิบัติได้หลายวิธี  
ผู้ช่วยเหลืออาจใช้มือสอดใต้รักแร้ลากถอยหลัง หรือจับข้อเท้าลากถอยหลังก็ได้ ไม่ควรลากไปด้านข้างของผู้บาดเจ็บ ต้องระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายโค้งงอ โดยเฉพาะส่วนของคอและลำตัว  
การลากจะลดอันตรายลงถ้าใช้ผ้าห่ม เสื้อ หรือแผ่นกระดานรองลำตัวผู้บาดเจ็บ



## 2. การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยโดยผู้ช่วยเหลือสองคน



### วิธีที่ 1

**อุ้มและยก** เหมาะสำหรับผู้ป่วยที่ไม่รู้สึกตัว แต่ไม่ควรใช้ในรายที่มีการบาดเจ็บของลำตัวหรือกระดูกหัก

### วิธีที่ 2

**นับบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่**

เหมาะสำหรับผู้ป่วยในรายที่ขาเจ็บแต่รู้สึกตัวดี และสามารถใช้นิ้วทั้งสองข้างได้

**วิธีเคลื่อนย้าย** ผู้ช่วยเหลือทั้งสองคนใช้มือขวา กำมือซ้ายของตนเอง ขณะเดียวกันก็ใช้มือซ้าย กำมือขวาซึ่งกันและกัน ให้ผู้ป่วยใช้นิ้วทั้งสอง ยันตัวขึ้นนั่งบนมือทั้งสองที่จับประสานกันเป็นแคร่ ใช้นิ้วทั้งสองของผู้ป่วยโอบคอผู้ช่วยเหลือ จากนั้น วางผู้ป่วยบนเข่าเป็นจังหวะที่หนึ่ง และอุ้มขึ้น เป็นจังหวะที่สอง แล้วจึงเดินไปพร้อมกัน



### วิธีที่ 3

**การพยุงเดิน** วิธีนี้ใช้ในรายที่ไม่มีบาดแผลรุนแรง หรือกระดูกหัก และผู้บาดเจ็บยังรู้สึกตัวดี

**1669**



การโทรศัพท์แจ้งศูนย์บริการช่วยชีวิต  
ผู้ป่วยฉุกเฉิน ควรให้ข้อมูลดังนี้

- สถานที่เกิดเหตุ
- หมายเลขโทรศัพท์
- เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อุบัติเหตุรถชน ผู้ป่วยหัวใจวาย เป็นต้น
- จำนวนผู้ป่วยที่ต้องการความช่วยเหลือ
- สภาพผู้ป่วยในขณะนั้น
- การปฏิบัติการช่วยชีวิตที่ได้กระทำไปแล้ว

## คำถาม สำคัญ



สรุปความหมาย และความสำคัญของการปฐมพยาบาล

## เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ



“สมมติว่าเราพบเห็นอุบัติเหตุรถจักรยานยนต์ชนกับรถยนต์ มีผู้บาดเจ็บ 2 ราย คือผู้ขับขี่จักรยานยนต์และผู้ซ้อนท้าย ผู้ขับขี่จักรยานยนต์เป็นชายอายุประมาณ 30 ปี รูปร่างผอมสูง สวมหมวกนิรภัย สลอบ นอนนิ่ง คว่าหน้าอยู่กลางพื้นถนน ส่วนผู้ซ้อนท้ายเป็นนักเรียนหญิงอายุประมาณ 15 ปี ไม่สวมหมวกนิรภัย หัวแตก เลือดไหลออกมาที่ผมและหยดลงเสื้อ นอนร้องโอดครวญอยู่ รอบๆ บริเวณนั้นยังไม่มีใครเข้าไปดูผู้บาดเจ็บ นอกจากคนขับรถที่จอดรถลงมาดู คนขับรถยนต์เป็นชายอายุประมาณ 40 ปี รูปร่างสูงใหญ่”

เราจะโทรแจ้งใคร แจ้งอย่างไร หากต้องเคลื่อนย้ายผู้บาดเจ็บ จะมีขั้นตอนอย่างไร และหากต้องช่วยปฐมพยาบาล เราจะทำอะไรบ้าง.....

แบบฟอร์ม  
สรุปผล  
การทำกิจกรรม



แบบฟอร์มสรุปผลการทำกิจกรรมเพิ่มทักษะในเล่ม โดยกรอกจำนวนครั้งของกิจกรรมที่เราได้ทำลงในช่อง ตารางเสร็จแล้วสรุปจำนวนครั้งของการทำกิจกรรมทั้งหมด ให้คะแนน 1 ครั้งต่อ 1 คะแนน

บทที่	กิจกรรม				รวม
	วัยรุ่นคิด อย่างไร	ตรวจสอบ กันที่นี่	คำถาม สำคัญ	เพิ่มเติมทักษะชีวิต ทักษะสุขภาพ	
บทที่ 1	เติบโตและเปลี่ยนแปลง				
บทที่ 2	วัยใสใสใจสุขภาพ				
บทที่ 3	กินดี				
บทที่ 4	ความปลอดภัยในอาหาร				
บทที่ 5	กินอย่างไรให้พอดี				
บทที่ 6	ร่างกายของเรา ตัวของเรา				
บทที่ 7	เรียนรู้เรื่องเพศ				
บทที่ 8	สมองกับการเสพติด				
บทที่ 9	ทางเลือกและความปลอดภัย ของเรา				
บทที่ 10	ชุมชนของเรา				
บทที่ 11	หลีกเลี่ยงอันตรายและ ความเสี่ยงภัย				
บทที่ 12	การปฐมพยาบาล				

คะแนนของเรา ..... คะแนน

เก่งมากๆ  
ยอดเยี่ยมจริงๆ  
(มากกว่า 30 คะแนน)



ขยันเพิ่มอีกนะ  
(18-30 คะแนน)



ดูเจิน ปรับปรุง  
ตัวเองด่วน  
(ต่ำกว่า 18 คะแนน)



ກາລພນວກ



# บรรณานุกรม



## หนังสือ

- กนกธร ปิยธำรงค์รัตน์. (2545). *ระบบอวัยวะของร่างกาย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กนิษฐา หมุ่งเหลืออม. (2551). *ทัศนคติและพฤติกรรมของผู้บริโภคต่ออาหารสร้างสุขภาพ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการโฆษณา คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรมโยธาธิการและผังเมือง กระทรวงมหาดไทย. (2555). *คู่มือดูแลบ้าน*. ม.ป.ท.
- กรมวิชาการเกษตร. (2539). *พระราชบัญญัติวัตถุอันตราย พ.ศ.2535*. ม.ป.ท.
- กลุ่มพัฒนาเครือข่าย กองพัฒนาสุขภาพศึกษภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. (2559). *คู่มือตรวจสอบ पै้าระวังโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพเบื้องต้น*. สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- กองบรรณาธิการสำนักพิมพ์มติชน. ม.ป.ป. *รอดได้จากภัยพิบัติ A Natural Disaster Survival Guide*. ม.ป.ท.: ผู้แต่ง.
- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2551). *ฉลาดโภชนาการ อ่านให้เป็น เห็นประโยชน์*. ม.ป.ท.
- กองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. (2550). *รู้จักกับ...ฉลาดโภชนาการ ในบทวิทยุกระจายเสียง 5 นาที*. ม.ป.ท.
- ขจร ลักษณะชยปรกรณ์ และคณะ. (2551). *อวัยวะในช่องท้องและอุ้งเชิงกราน: พื้นฐานทางการแพทย์*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- คณะกรรมการอำนวยการจัดทำแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2530 - 2564)*. นนทบุรี:
- คณะกรรมการอาหารขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ. (2559). *การปฏิรูป: ความรอบรู้และการสื่อสารสุขภาพ*. ม.ป.ท.
- คณาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. (2559). *วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร Food Science & Technology เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- โครงการรณรงค์อย่าหลงเชื่อง่าย. (ม.ป.ป.). *เคล็ด(ไม่)ลับการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างรู้เท่าทันโฆษณา ฉบับปรับปรุง*. นนทบุรี: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2558). *รายงานสุขภาพคนไทย 2558*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2559). *รายงานสุขภาพคนไทย 2559*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โครงการสุขภาพคนไทย. (2560). *รายงานสุขภาพคนไทย 2560*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จำรูญ ยาสมุทร. (2555). *วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อมและการจัดการคุณภาพ*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์แสงศิลป์.
- แจก ธนะสิริ. (2550). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: นานามีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- เฉลียว ปิยะชน. (2549). *รู้สู้โรค*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- ชูชัย สมितिไกร. (2553). *พฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนิตา ปิชาติการ, ศัลยา คงสมบูรณ์เวช, อภิสทิธี ฉัตรนันทน์. (2550). *อาหาร & สุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เสริมมิตร.
- ณัฐภูมิ เครือสุคนธ์. (2552). *ธงโภชนาการกินพอดีสุขภาพดี*. ขอนแก่น: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ตะวันชัย จิระประมุขพิทักษ์. (2558). *นโยบายและมาตรการในการแก้ปัญหาสุรา บุหรี่ ยาเสพติด: แนวคิดและหลักฐานเชิงประจักษ์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และสิทธา พงษ์พิบูลย์. (2554). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย โครงการพัฒนารายวิชาเพื่อการเรียนการสอน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: ตรีธรรมสาร.
- ทิพย์สิริ กาญจนวาสิ. (2557). *ความตระหนักรู้เรื่องเพศ: ความรู้เรื่องเพศและแนวทางการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ธีร์ ทิพกฤต แผล. (2557). *คัมภีร์สุขภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ธีรพงษ์ ตันทวีเชียร และคณะ. (2554). *เวชศาสตร์ร่วมสมัย โครงการตำราความร่วมมือระหว่างคณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธีรวิทย์ วราธรไพบูลย์ (2557). *พฤติกรรมกรรมการบริโภค: อาหารนิยมบริโภคกับอาหารเพื่อสุขภาพ*. วารสารปัญญาภิวัฒน์, ปีที่ 5 (ฉบับที่ 2) มกราคม - มิถุนายน, 255 - 264.
- ชติกร อัครรุ่งนิรันดร์. (2551). *ดูแลสุขภาพอย่างมืออาชีพ*. กรุงเทพฯ: นานามีบุ๊กส์พับลิเคชันส์.
- ธนภูมิ อติเวทิน. (2543). *วัฒนธรรมบริโภคนิยมกับอาหารเพื่อสุขภาพในบริบทสังคมเมือง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา มานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤมล ลีลาวัฒน์. (2553). *สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย*. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นภาพรณีย์ ทะวานนท์, กิตติกร สันคิตประภา, อุษณีย์ ชโนศวรรย์, ธีรวัลย์ วรจรโนทัย. (2554). *การสร้างความปลอดภัยรู้เรื่องเพศ ในวัฒนธรรมบริโภค*. กรุงเทพฯ: เอเอ็นทีออฟฟิศเอ็กเพรส.
- นิธิยา รัตนานันท์, วิบูลย์ รัตนานันท์. (2559). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- นิภาพรณีย์ สุขศิริ และพินิตตา ระลึก. (2556). *10 เรื่องควรรู้ หลักประกันสุขภาพ*. นนทบุรี: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.
- เนตรดาว สุวรรณศักดิ์บัว. (2556). *สมองสร้าง จดจำ ทำงานเก่ง และบำรุงได้ด้วยตนเอง*. กรุงเทพฯ: Feel Good Publishing.
- นภาพร อินสิน. (2555). *อาหารเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บงอร ฉางทรัพย์. (2552). *กายวิภาคศาสตร์ 1*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์. (2541). *นิยามศัพท์ส่งเสริมสุขภาพ (ฉบับปรับปรุง)*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ดีไซน์.
- ประกาย จิโรจน์กุล. (2556). *แนวคิด ทฤษฎีการสร้างเสริมสุขภาพ และการนำไปใช้*. นนทบุรี: โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 182) พ.ศ.2541 เรื่อง ฉลากโภชนาการ. ราชกิจจานุเบกษา ฉบับพิเศษ, เล่มที่ 115 ตอนที่ 77 ง. ลงวันที่ 11 มิถุนายน พ.ศ.2541.*
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2556). *คู่มือปรับพฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: แอลที เพรส จำกัด.
- ผาสุก มหรรฆานุเคราะห์, อภิชาติ ลินธบัว. (2559). *ตำรากายวิภาคศาสตร์พื้นฐานของมนุษย์ Basic Human Anatomy*. เชียงใหม่: บริษัท สยามพิมพ์นานาชาติ
- พิชิต ภูติจันทร์. (2545). *กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของมนุษย์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- พิชัย นิลทองคำ. (2554). *พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับปรับปรุง)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรทิพย์ เย็นจะบก. (2552). *ถอดรหัส ลับความคิด เพื่อการเรียนรู้เท่าทันสื่อ*. กรุงเทพฯ: ออฟเซ็ท ครีเอชั่น จำกัด.
- พรนภา หอมสินธุ์. (2558). *แนวคิด และทฤษฎีสู่การปฏิบัติ: การป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- พรรณิ หนูชื่อตรง และอรพิน เกิดประเสริฐ. (2558). *กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยาของระบบต่อมไร้ท่อ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2555). *โรคของหัวใจและหลอดเลือด*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- ภูงค์ เดชอาคม. (2559). *กายวิภาคศาสตร์และสรีระวิทยา*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: นานามีบุ๊กส์พับลิเคชันส์.
- ภนารี บุษราคัมตระกูล. (2553). *สรีระวิทยา-พยาธิสรีระวิทยาของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มิ่งขวัญ มิ่งเมือง. (2539). *โครงสร้างและระบบการทำงานของร่างกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ด์บุ๊กส์.
- มนตรี ภูมิ. (2545). *สุขภาพแบบองค์รวม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ประพันธ์สาส์น.
- ยุพา เสงจำรัส. (2558). *พฤติกรรมสุขภาพ*. คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตสมุทรสาคร.
- ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย. (2559). *ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- รัชฎา แก่นสาร และคณะ. (2555). *สรีระวิทยา 1 ฉบับปรับปรุงใหม่ โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก*. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- รัศมี มณีนิล (เรียบเรียง). (2556). *คู่มือการใช้ DVD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 1*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977), เปรี๊ยวิชัย.

- รัศมี มณีนิล (เรียบเรียง). (2556). *คู่มือการใช้ DVD สื่อการเรียนรู้ เรื่อง เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ ชุดที่ 2*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977), เปรี๊ยววิชัย..
- เรื่องวิทย์ ต้นติแพทยากร, นฤมล เด่นทรัพย์สุนทร, ศิริสุข ชมโท. (2557). *โภชนาการเด็กน่ารู้ 2014*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์. วราภรณ์ แชมสนิท. (2551). *วิถีคิดเรื่องเพศวิถีของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง.
- วิจิตร ว่องวาริทิพย์. (2559). *ความหลากหลายทางเพศในแบบเรียนไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเพื่อสิทธิและความเป็นธรรมทางเพศ.
- วิษณา จรรยาชัยเลิศ, สุนทรินทร์ สัจจะวัชรพงศ์ และไตรภพ มีชัย. (2555). *จากพื้นฐานโภชนาการสู่สุขภาพหวาน มัน เค็ม*. ม.ป.ท. วิโรจน์ อารีกุล. (2553). *การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: กองกรมเวชกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และภาควิชาเวชศาสตร์ทหารและชุมชน วิทยาลัยแพทยศาสตร์พระมงกุฎเกล้า.
- วิสิฐ จະวะสิต และคณะ. (2538). *รู้จักอาหารจากฉลาก*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สิริพันธุ์ จุลลั้งคะ. (2558). *โภชนศาสตร์เบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุจิตรา วาสนาคำรงค์. (2553). *เอกสารประกอบการเสวนาวิชาการ เรื่องขยะอิเล็กทรอนิกส์ : จัดการอย่างไรให้ปลอดภัย?*. สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วันที่ 12 มิถุนายน 2558.
- สุชาติ โสมประยูร; และคนอื่นๆ. (2547). *เพศศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุนีย์ สหัสโพธิ์, จักรกฤษณ์ ทองคำ. (2560). *โภชนาการพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุมาลี สวยสอาด. (2555). *เพศศึกษา*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). *คู่มือสำหรับประชาชนในการช่วยชีวิตผู้ป่วยฉุกเฉิน*. ม.ป.ท.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). *สุขภาพคนไทย 2559: ตายดี วิถีที่เลือกได้*. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วท.). (2544). *วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน อาหารและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (1)*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วท.). (2544). *วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน อาหารและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (2)*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สถาบันวิถีทรรศน์. (2545). *วิถีสุขภาพแบบบูรณาการ*. กรุงเทพฯ: ผู้แต่ง.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. (2558). *(ร่าง) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ.2560-2564*. ม.ป.ท.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2555). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 พ.ศ. 2555 - 2559*.
- สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. (2560). *รายงานสถานการณ์คุณภาพสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2559*. กรุงเทพฯ: ลายเส้น ศรีเอช.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). *สรุปผลสำคัญการสำรวจอนามัย สวัสดิการ และการออกกำลังกายของประชากร 2550*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สมนึก นิลบุหงา. (2556). *ระบบประสาทและการทำงาน Functional Neuroanatomy*. กรุงเทพฯ :บริษัทแอกทีฟ พริ้นซ์.
- สมนึก นิลบุหงา, อุดมศรี โชว์พิทพรชัย. (2557). *ระบบทางเดินอาหารประยุกต์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมฤดี สายหยุดทอง. (2558). *ประสาทสรีรวิทยาพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อัญชลี จุฑะพุทธ, พรทิพย์ เต็มวิเศษ, เบญจมา บุญเต็ม (บ.ก.). *ยาสมุนไพรที่ใช้ในสาธารณสุขมูลฐานในอาเซียน*. ม.ป.พ. นนทบุรี: กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก.
- อัปสรสิริ เอี่ยมประชา. (2557). *เอกสารประกอบการเรียน บทที่ 3 รายวิชา GS101 จิตวิทยาทั่วไป*. ม.ป.ท.
- อนามัย เทศกะทีก. (2549). *อาชีวอนามัยและความปลอดภัย การตระหนัก ป้องกันโรค และอุบัติเหตุจากการทำงาน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- อรรถัญญ์ ภูมิโคกรักษ์. (2551). *ระบบร่างกายมนุษย์*. กรุงเทพฯ: เอ็มไอเอส.

เอมอชมา วัฒนบูรานนท์. (2547). *วิทยาศาสตร์สุขภาพแวดล้อม*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

Merdith S. (2553). *เพิ่มพลังประสาทสัมผัส*. กิจจา ฤทธิขจร, เทวี วัฒนา, นิภาพร รุจนวิศาล, สงวน อำไพพิสุทธิ์ (ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ริดเดอร์ส ไตเจสท์.

Meredith S. / Robyn G. (2550). *เพศศึกษาเรื่องน่ารู้ (Facts of Life)*. สุรณี จิวริยเวชน์, (ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ปาเจรา. Sook library. (ม.ป.ป.). *รู้เท่าทันสื่อ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

## เอกสารต่างประเทศ

Chin Pooi Pooi, Ethel Su-Hsin Chong, Mayer Chan Moo Nin & Ong Pang Soon. (2012). *Food Matters*. Marshall Cavendish Education.

Fry E. (1968). *A readability formula that saves time*. Journal of Reading, 11:512, 575.

Sofaer S. (2000). *The future of health literacy: your role in creating change*. In: National Health Council.

Spadaro DC, Robinson LA & Smith LT. (1980). *Assessing readability of patient information materials*. Am J Hosp Pharm, 37(2):215-21.

Symposium Proceedings. *Health Literacy: The impact and strategies for moving forward*. WashingtonDC, October 25, 2000.

Vivian AS & Robertson EJ. (1980). 2nd,. *Readability of patient education materials*. Clin Ther, 3(2):129-36.

B.E. Pruitt, John Allegrante, Deborah Prothrow-Stith. (2014). *Pearson Health Teachers Edition*. Pearson Education.

## สื่อออนไลน์

วันทนี เกரியสินยศ, กิตติพร พันธุ์วิจิตรศิริ, ณัฐวรรณ เขาวนลิลิตกุล, ชนิพรรณ บุตรย์, สุปราณี แจ้งบำรุง, สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ, ปรารภนา ตปนี, อรุวรรณ แยมบริสุทธิ์, กุลพร สุขุมลตระกุล, นัฐพล ตั้งสุภูมิ, สิทธิมา จิตตินันท์, วรวรรณ ชัยลิมปมนตรี, ทิวพร มณีรัตนสุกร ภายใต้การดำเนินงานของคณะอนุกรรมการสังเคราะห์องค์ความรู้ ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับผู้บริโภค. (2559). *องค์ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการสำหรับทุกช่วงวัย*. 10 ตุลาคม 2560. [www.inmu.mahidol.ac.th/Th/freebook\\_01.pdf](http://www.inmu.mahidol.ac.th/Th/freebook_01.pdf)

ฝ่ายผลิตสื่อโสตทัศนูปกรณ์และสิ่งพิมพ์กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย. *เครื่องหมายจราจรเบื้องต้นที่ควรรู้*. 15 พฤษภาคม 2560. [www.disaster.go.th](http://www.disaster.go.th)

ศูนย์กู้ชีพเรนทร โรงพยาบาลราชวิถี. *การปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับประชาชนทั่วไป*. 2 มิถุนายน 2560. <https://www.narenthorn.or.th/sites/default/files/First%20aid%20by%20Narenthorn%202016.pdf>

สุเจน กรรพทธุ์. (2557). *สิ่งแวดล้อม – หนึ่งทศวรรษ-6 ปี “คลิตี้” สายน้ำติดเชื้อ*, 15 เมษายน 2561. <http://www.sarakadee.com/2014/06/26/klity-by-the-river/>

ส่วนน้ำเสียชุมชน สำนักจัดการคุณภาพน้ำ กรมควบคุมมลพิษ. (2555). *คู่มือการจัดการน้ำเสียสำหรับบ้านเรือน*, 15 เมษายน 2561. <http://lib.dtc.ac.th/ebook/SocialScience/ss0011.pdf>

สถานีดับเพลิงสามเสน. *ป้องกันเพลิงไหม้จากก๊าซหุงต้ม*. 15 พฤษภาคม 2560 [www.samsenfire.com](http://www.samsenfire.com)

Thai Safety Work. *ความปลอดภัยในการทำงาน*. 10 พฤษภาคม 2560. [www.Thaisafetywork.com](http://www.Thaisafetywork.com)

# โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6

ภายใต้ความร่วมมือของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.)  
และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



## ความเป็นมา หลักการและเหตุผล

การพัฒนาคนเป็นหัวใจหลักของการพัฒนาประเทศเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนไทยในศตวรรษที่ 21 ต้องประกอบด้วย (1) มีศักยภาพเพียงพอในการมีส่วนร่วมพัฒนาประเทศ มีความพร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีทักษะชีวิตการทำงาน ทักษะการเรียนรู้และนวัตกรรม และทักษะด้านสารสนเทศ สื่อและเทคโนโลยี (2) มีความมั่นคงในชีวิต ทั้งทางเศรษฐกิจและหลักประกันทางสังคม สามารถพึ่งตนเองได้ (3) มีครอบครัวที่อยู่ดีมีสุข มีความอบอุ่นในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ

การพัฒนาเด็กและเยาวชนจึงต้องการการศึกษาที่มีคุณภาพ ทักษะที่จำเป็นสำหรับอนาคต ทักษะชีวิต และทักษะการทำงาน การพัฒนาทักษะและสมรรถนะ เพื่อสร้างโอกาสในการทำงานและสร้างความมั่นคงในชีวิต ซึ่งความสมบูรณ์ของปัจจัยดังกล่าวจะส่งผลให้เด็กสามารถดำเนินชีวิตตามช่วงวัยได้อย่างมีความสุข มีการแสดงออกทางอารมณ์และทัศนคติที่ดี ตระหนักและรับผิดชอบต่อในบทบาทของตนเอง สร้างเอกลักษณ์ทางเพศและมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม สามารถเลือกรับข้อมูลจากสื่อและเทคโนโลยีต่างๆได้อย่างมีวิจารณญาณ และมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลรอบข้างได้ ซึ่งเด็กที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตามช่วงวัยนั้น ประกอบด้วยเด็กที่มีความสุขทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม

การจัดการศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษานับเป็น 1 ใน 8 กลุ่มสาระที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างทักษะวิชาการ ทักษะชีวิตและส่งเสริมสุขภาพของเด็ก หนังสือเรียนซึ่งเป็นสื่อพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับนักเรียนและครูอย่างหนึ่ง หากได้มีการพัฒนารูปแบบของหนังสือเรียนให้น่าสนใจ น่าเสนอสาระที่เป็นรูปธรรม เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและทักษะชีวิต จะส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพตามเป้าหมายได้ ซึ่งในการนี้ทางสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้ประสานความร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ในการดำเนินโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาขั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 6 เพื่อให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด มีทักษะและมีสุขภาพตามช่วงวัยอย่างสมบูรณ์

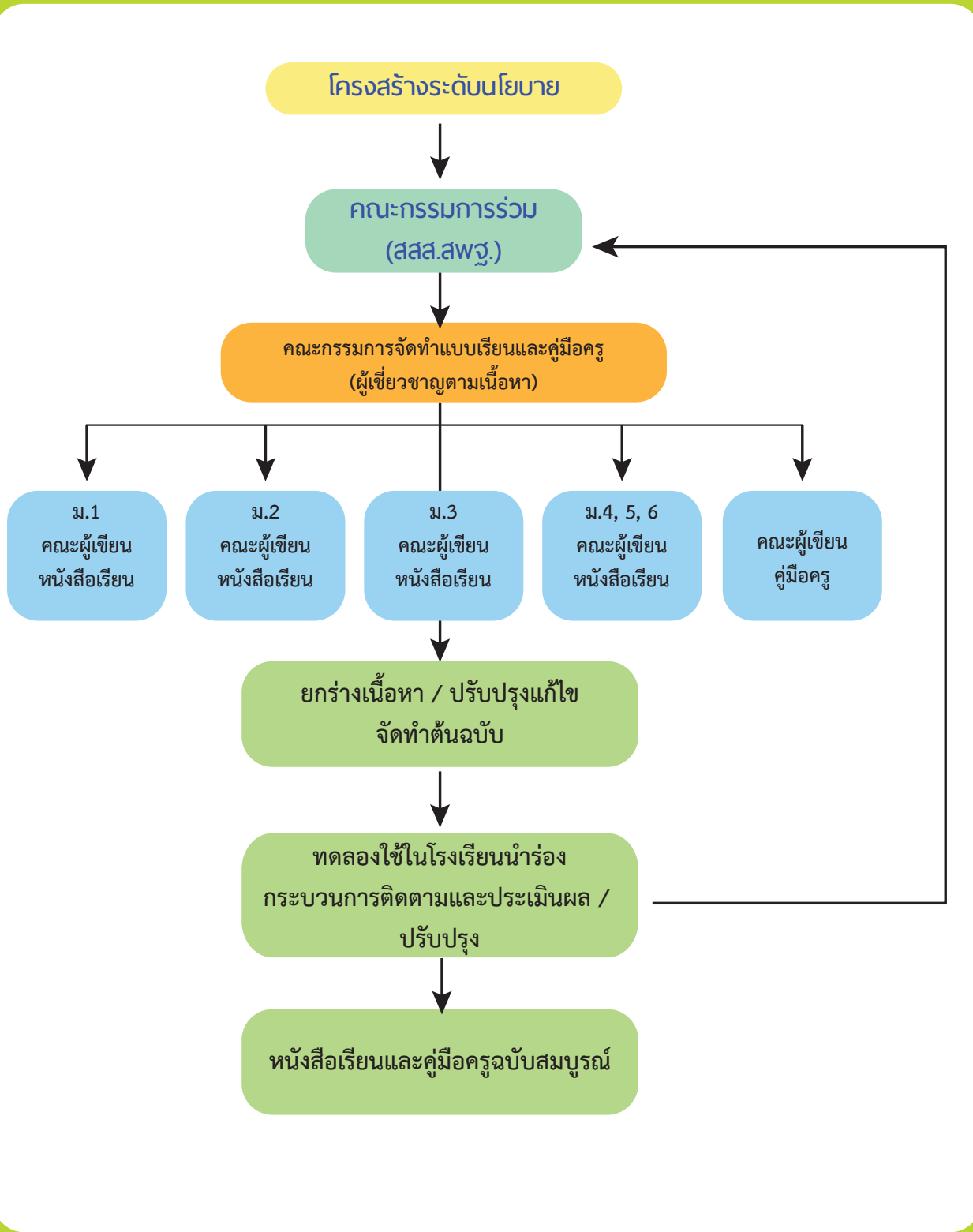
## วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อพัฒนาหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6)
2. เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์ประกอบหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาโดยบูรณาการองค์ความรู้ คู่มือและเครื่องมือที่พัฒนาโดยภาคีเครือข่ายของ สสส.
3. เพื่อทดลองใช้หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ในโรงเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

## การดำเนินงานโครงการ

1. สสส.ประสานงานการแต่งตั้งคณะกรรมการ จัดทำหนังสือเรียนตามระดับชั้น 6 คณะ ซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้
  - 1.1 ผู้เชี่ยวชาญตามสาระการเรียนรู้
  - 1.2 ผู้เขียนหนังสือเรียน อย่างน้อยระดับชั้นละ 1 คน
  - 1.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านการเขียนคู่มือครู
2. ประชุมคณะกรรมการร่วมและคณะทำงาน เพื่อชี้แจงกำหนดกรอบงานและประมวลกรอบเนื้อหาสาระ โดยแต่ละด้าน ได้หัวข้อย่อย สาระสำคัญ และผลลัพธ์ของผู้เรียน
3. ประชุมคณะทำงาน
  - 3.1 จัดทำ (ร่าง) เนื้อหาตามมาตรฐานและตัวชี้วัดของแต่ละระดับชั้น และดูความเชื่อมโยงของเนื้อหาและทักษะ (Output: แต่ละด้าน ได้แผนผังเนื้อหาของแต่ละระดับชั้น)
  - 3.2 ตกลงหลักการ รูปแบบ และแนวทางการเขียนหนังสือเรียน/แผนการจัดการเรียนรู้
  - 3.3 เขียน (ร่าง) หนังสือเรียนทุกเนื้อหา/ทุกระดับ
4. ประชุมคณะทำงาน ปรับแก้ตามความเห็นคณะกรรมการร่วม
  - 4.1 ดูร่าง 1 หนังสือเรียน และแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละระดับชั้น (Output: ข้อเสนอต่อการปรับ สำหรับ ร่างหนังสือเรียน และ แผนการเรียนรู้ ของแต่ละระดับชั้น)
  - 4.2 ดูร่าง 2 หนังสือเรียน และแผนการจัดการเรียนรู้แต่ละระดับชั้น (Output: ข้อเสนอต่อการปรับครั้งที่ 2 เพื่อใช้ในการ pretest)
5. คณะทำงานปรับเนื้อหาปรับปรุงเนื้อหาและพร้อมให้โรงเรียนทดลองใช้
6. ผลิตร่างหนังสือเรียน และคู่มือครู 6 ระดับ สำหรับทดลองใช้
7. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการสำหรับครูที่จะช่วยทดลองสอน
8. โรงเรียนดำเนินการทดลองใช้ และติดตามสังเกตการณ์ การจัดการเรียนรู้ของครูที่ทดลองใช้
9. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการกับครูโรงเรียนที่ทดลองใช้ เพื่อสรุปผล และปรับปรุง





# ผลผลิตและผลลัพธ์ของโครงการ

## 1. ผลผลิต

- 1.1 หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6) ฉบับปรับปรุงใหม่ จำนวน 4 เล่ม (ม.1 2 3 และ ม. ปลาย)
- 1.2 คู่มือครู สารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6) ฉบับปรับปรุงใหม่ จำนวน 2 เล่ม
- 1.3 สื่อและอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ สารการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6)

## 2. ผลลัพธ์

- 2.1 หนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ระดับมัธยมศึกษา (ม.1 – ม.6) ฉบับปรับปรุงใหม่ มีความน่าสนใจ สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และมีเนื้อหาที่เสริมสร้างทักษะชีวิต และทักษะสุขภาพของผู้เรียนได้
- 2.2 กิจกรรมการเรียนรู้ สื่ออุปกรณ์ประกอบหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีการบูรณาการองค์ความรู้ คู่มือ และเครื่องมือที่พัฒนาโดยภาคีเครือข่ายของ สสส. มีความสอดคล้องกับเนื้อหา และวัตถุประสงค์ของบทเรียนแต่ละบทได้อย่างชัดเจน น่าสนใจ และมีความทันสมัย สามารถเข้าถึงได้สะดวก
- 2.3 ครูและนักเรียนในโรงเรียนนำร่องที่มีการทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหนังสือเรียนสุขศึกษาและพลศึกษา ฉบับปรับปรุงใหม่ มีความรู้และตระหนักได้ถึงผลกระทบจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เกิดทักษะชีวิตและทักษะทางสุขภาพเพิ่มมากขึ้น



### ประเด็น 3 สุขภาวะทางเพศ

- 3.1 พัฒนาการทางเพศ: การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและผลที่เกิดขึ้น เพศสัมพันธ์และผลที่ตามมา ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย อัตลักษณ์ทางเพศ ความหลากหลายทางเพศ บทบาททางเพศ การแสดงออกทางเพศเรื่องเพศในแต่ละวัย
- 3.2 สุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์: การคุมกำเนิด การตั้งครรรภ์และการยุติการตั้งครรรภ์ที่ปลอดภัย การล่วงละเมิดและความรุนแรงทางเพศ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี
- 3.3 สัมพันธภาพ: ครอบครัว การคบเพื่อน การคบคนพิเศษ (ต่างเพศ/เพศเดียวกัน) ความรัก โสัด มีคู่ การแต่งงาน อิทธิพลสังคมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
- 3.4 การเตรียมความพร้อมเรื่องครอบครัว และการเลี้ยงดูเด็ก: รูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย ความพร้อมและการวางแผนชีวิต การเป็นพ่อแม่ ท้องวัยรุ่น/พ่อแม่วัยรุ่น อิทธิพลสังคมที่มีต่อวัยรุ่น
- 3.5 สิทธิในเนื้อตัวร่างกาย สิทธิเด็ก พรบ. ความเท่าเทียมทางเพศ พรบ. ความรุนแรง พรบ. คุ้มครองเด็ก พรบ. ความรุนแรง สิทธิประโยชน์ด้านการรักษาโรคเอดส์
  - มีความตระหนักในคุณค่าตนเอง
  - มีความมั่นใจในตัวตนทางเพศ
  - การเลือกตัดสินใจอย่างรอบคอบในวิถีชีวิตทางเพศ
  - การประเมินผลกระทบจากการตัดสินใจ
  - มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจและการใช้ชีวิตทางเพศของตนเอง
  - การวิเคราะห์ความคาดหวัง/อิทธิพลความคิดความเชื่อที่มีต่อหญิง-ชาย และเรื่องเพศในสังคม
  - การทำหนังสือโฆษณา
  - ทักษะการสืบค้นข้อมูล
  - ทักษะการขอความช่วยเหลือ
  - ทักษะการสื่อสาร ยืนยัน ตอรอง และสร้างสัมพันธภาพ
  - ทักษะการจัดการความขัดแย้งโดยไม่ใช้ความรุนแรง
  - การประเมินความพร้อม/โอกาสเสี่ยงทางเพศของตนเอง
  - การประเมินทางเลือกในอนาคตของตนเอง
  - การวางแผนชีวิตและครอบครัว
  - การปรับตัวเข้ากับคนรอบข้าง
  - การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และบุคคลรอบข้าง
  - การเคารพความแตกต่างและความหลากหลายทางเพศในสังคม
  - การมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ รมรงค์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรรภ์ การติดเชื้อเอชไอวี
  - การมีส่วนร่วมหรือส่งเสริมความเท่าเทียมและไม่ใช้ความรุนแรงทางเพศ



## ประเด็น 4 พฤติกรรมเสพติด และสารเสพติด

- 4.1 พฤติกรรมเสพติด: ความหมาย รูปแบบ (เกม แชนท การพนัน สารเสพติดประเภทต่างๆ) ภาวะ อาการ และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม
- 4.2 พฤติกรรมการใช้สารเสพติด: เหล้า บุหรี่ และสารเสพติดชนิดต่างๆ ประเภทและผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สาเหตุของการใช้สารเสพติด ผลกระทบต่อบุคคลและสังคม
- 4.3 ระบบบริการ: การป้องกัน การบรรเทาอาการ การรักษา การช่วยเหลือบำบัด แหล่งบริการ
- 4.4 การโฆษณาชวนเชื่อ อิทธิพลของสื่อโฆษณา
- 4.5 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง พรบ. สารเสพติด
  - มีความตระหนักในคุณค่าของตนเอง
  - การสำรวจและเท่าทันอารมณ์ของตนเอง
  - การประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการเสพติดของตนเอง
  - การวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจที่รอบด้าน
  - ทักษะการยืนยัน ปฏิเสธ ต่อรอง
  - ทักษะการจัดการอารมณ์ ความเครียด
  - การมีทางเลือกในการจัดการปัญหาในเชิงบวก
  - ทักษะการขอความช่วยเหลือ
  - การหลีกเลี่ยงจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อมีพฤติกรรมเสพติดหรือใช้สารเสพติด
  - การเท่าทันสื่อ การชักชวน การโฆษณา
  - การมีส่วนร่วมรณรงค์และส่งเสริมความรับผิดชอบ เพื่อลดอันตรายจากการใช้สารเสพติดต่อสังคม
  - การมีความรับผิดชอบและป้องกันผลกระทบด้านลบจากการใช้สารเสพติดในชุมชน
  - การเป็นเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน



## รายชื่อคณะกรรมการจัดทำแบบเรียนและคู่มือครู

### ผู้เชี่ยวชาญตามเนื้อหา

#### กลุ่มที่ 1 ด้านสุขนิสัย/อาหาร/ออกกำลังกาย

1. นางสาวอินทิรา	ปัทมินทร	กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
2. นางสาวศศิวิมล	ปุจฉาการ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
3. ภก.สรชัย	จำเนียรดำรงการ	นักวิชาการอิสระ
4. นางสาวรุจิรา	อรรถสิทธิ์	นักวิชาการสาธารณสุข
5. ผศ.ดร.ชชนวนทอง	ธนสุกาญจน์	คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
6. ดร.สุขพัชรา	ฉิมเจริญ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กทม.

#### กลุ่มที่ 2 ด้านความปลอดภัยและการป้องกันการบาดเจ็บ

1. นางสาวชฎาพร	สุขสิริวรรณ	ศูนย์วิจัยเพื่อสร้างเสริมความปลอดภัยและป้องกันการบาดเจ็บในเด็ก
2. ผศ.ดร.กรัณท์รัตน์	บุญช่วยธนาสิทธิ์	คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. นพ.ชนะพงศ์	จันทวงษ์	ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.)
4. นางนิรมล	โพระ	สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 2 สมุทรปราการ

#### กลุ่มที่ 3 สุขภาวะทางเพศ

1. นางสาววิจิตร	ว่องวาริทิพย์	นักวิชาการอิสระเพศศึกษา
2. นางสาววรานุช	วรชินโสภาค	มูลนิธิแพชทูเฮลท์
3. นางทิตา	ณ นคร	บ้านกาญจนาภิเษก
4. นางวิภา	เกตุเทพา	โรงเรียนสตรีวิทยา 2
5. นางนคร	สันธิโยธิน	โรงเรียนสวนกุหลาบ
6. นายเปรมภัทร	ผลิตผลการพิมพ์	ตัวแทนเยาวชน

#### กลุ่มที่ 4 พฤติกรรมการเสพติดและสารเสพติด

1. รศ.ดร.พญ. สาวิตรี	อัษณางค์กรชัย	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
2. นายธวัชชัย	ก่อบุญ	มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่
3. นางอนงค์	พัชระกุล	โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภชบางขุนเทียน
4. นางสุวิมล	จันทร์เปรมปรุง	โครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน
5. นางวรารณ	หงษ์ดีลกกุล	โครงการรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ในโรงเรียน
6. นายนเรศ	สงเคราะห์สุข	ผู้อำนวยการมูลนิธิ IGOT
7. นายโชคชัย	ทัฬหวิ	บ้านเพียรพิทักษ์
8. นายวัลลุติ	ยิ้มเข้ม	บ้านเพียรพิทักษ์

### ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขศึกษาและตัวชี้วัดหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

- |                     |                  |   |
|---------------------|------------------|---|
| 1. ผศ.ดร.กรัณฐรัตน์ | บุญช่วยธนาสิทธิ์ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| 2. นางสาวนันทน์ภัส  | เกตน์โกศลย์      | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| 3. นางสาวมาสริน     | ศุกลปักษ์        | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| 4. นายจักรกฤษณ์     | พลราชม           | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์     |
| 5. พญ. จิราภรณ์     | อรุณากร          | กุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี          |
| 6. ผศ.ดร.ชชนวนทอง   | ธนสุกาญจน์       | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล       |
| 7. รศ.ดร.สุจิตรา    | สุคนธ์ทรัพย์     | คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย        |
| 8. รศ.ยุพา          | เฮงจำรัส         | สถาบันการพลศึกษาสมุทรสาคร                 |
| 9. ดร.ปิยาภรณ์      | พุ่มแก้ว         | คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี |
| 10. นางสาวจรินทร์   | ไธสกุล           | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา      |

### กรุงเทพมหานคร 1

- |                      |           |                              |
|----------------------|-----------|------------------------------|
| 11. ดร. สุมณ         | คณานิตย์  | โรงเรียนสตรีวิทย์ 2          |
| 12. นายธีรวัฒน์      | หนูขาว    | โรงเรียนหอวัง                |
| 13. นางณิชชาอร       | บุญบุตร   | โรงเรียนเขมมะสิริอนุสสรณ์    |
| 14. นางสาวสิริลักษณ์ | แพ่งสำราญ | โรงเรียนบางบัวทอง            |
| 15. นางธีรยา         | ภูชัย     | โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี       |
| 16. นางสาววิตรี      | จันทาค    | โรงเรียนมัธยมนาคนาวาอุปถัมภ์ |
| 17. นางสาว เพชรณรี   | สายสาระ   | โรงเรียนมัธยมบ้านบางกะปิ     |

### ผู้เขียนหนังสือเรียน

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 1. รศ.ยุพา         | เฮงจำรัส        |
| 2. ดร.ปาริฉัตร     | ครองขันธุ์      |
| 3. นายแพทย์ประเวช  | ตันติพิวัฒนสกุล |
| 4. นางสาวธิติพร    | ดนตรีพงษ์       |
| 5. นางสาวนิศาชล    | ชัยมงคล         |
| 6. นางสาวแสงจันทร์ | เมธาตระกูล      |

### ผู้เขียนคู่มือครู

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. นางสุจิตรา | ชนกประสิทธิ์ |
|---------------|--------------|

รายชื่อโรงเรียนที่ทดลองใช้หนังสือแบบเรียนในปีการศึกษา ๑/๒๕๖๑

1. โรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี กรุงเทพมหานคร
2. โรงเรียนเฉลิมพระศรีอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร
3. โรงเรียนมัธยมบางกะปิ กรุงเทพมหานคร
4. โรงเรียนบางบัวทอง นนทบุรี
5. โรงเรียนอนุบาลหนองป่าครั่ง เชียงใหม่
6. โรงเรียนแม่อนวิทยา เชียงใหม่
7. โรงเรียนไชยปราการ เชียงใหม่



