
อนามัย

*THE
WELLNESS
HANDBOOK
2569*

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

คำนำ

ในยุคที่ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพท่วมท้นและกระจัดกระจายไปทั่วทุกแพลตฟอร์ม การเข้าถึงความรู้ด้านสุขภาพที่ถูกต้อง เชื่อถือได้ และเข้าใจง่าย จึงกลายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าที่เคย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในฐานะหน่วยงานหลักด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของประเทศ ตระหนักดีว่า **การสื่อสารสุขภาพที่มีประสิทธิภาพนั้น “ไม่ได้อยู่ที่ปริมาณของข้อมูล”** แต่อยู่ที่คุณภาพและรูปแบบการนำเสนอที่ทำให้คนไทยทุกคนเข้าถึงและนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

“อนามัย *The Wellness Handbook 2569*” เล่มนี้ เกิดจากความมุ่งมั่นของ กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย ที่ต้องการรวบรวมแก่นสารความรู้ด้านสุขภาพที่ได้ผลิตและเผยแพร่ในรูปแบบอินโฟกราฟิกตลอดปี 2025 มาประมวลไว้ในเล่มเดียว เพื่อให้เป็นมากกว่าแค่การรณรงค์ชั่วคราว แต่เป็นคู่มือสุขภาพที่อยู่คู่คนไทย สามารถกลับมาอ่านทบทวนได้ทุกเมื่อ

ทำไมต้องเป็น "อินโฟกราฟิก"?

เราเชื่อว่า **“ภาพหนึ่งภาพ มีค่ากว่าคำพูดพันคำ”** อินโฟกราฟิกคือเครื่องมือสื่อสารที่ทรงพลัง ที่สามารถแปลงความรู้ที่ซับซ้อนให้เข้าใจง่าย ด้วยการผสมผสานระหว่างข้อมูล ภาพประกอบ และการออกแบบที่น่าสนใจ ทำให้ผู้อ่านสามารถจับประเด็นสำคัญได้อย่างรวดเร็ว จดจำได้นาน และที่สำคัญคือสนุกกับการเรียนรู้ ในหนังสือเล่มนี้ คุณจะพบกับ **ความรู้ด้านสุขภาพที่หลากหลาย ครอบคลุมทุกมิติของความเป็นอยู่ที่ดี (Wellness)** ไม่ว่าจะเป็น **“โภชนาการ การออกกำลังกาย สุขภาพจิต การป้องกันโรค และพฤติกรรมสุขภาพที่ดี”** ทั้งหมดนี้ถูกนำเสนอผ่านอินโฟกราฟิกที่ออกแบบมาอย่างพิถีพิถัน โดยทีมงานผู้เชี่ยวชาญของกรมอนามัย เพื่อให้มั่นใจว่าทุกข้อมูลมีความถูกต้อง ทันสมัย และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย



คู่มือเล่มนี้...เหมาะกับใคร?

คำตอบคือ “ทุกคน”

- บุคลากรสาธารณสุข และอาสาสมัครสาธารณสุข จะได้เครื่องมือในการสื่อสารสุขภาพกับชุมชน
- ครู อาจารย์ และนักศึกษา จะได้แหล่งความรู้ที่น่าเชื่อถือสำหรับการเรียนการสอน
- ผู้สูงอายุ และผู้ดูแล จะได้คำแนะนำในการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม
- พ่อแม่ ผู้ปกครอง จะได้แนวทางในการดูแลสุขภาพลูกและครอบครัว
- คนทำงาน และคนรุ่นใหม่ จะได้เคล็ดลับการดูแลสุขภาพท่ามกลางชีวิตที่วุ่นวาย
- และทุกคนที่ใส่ใจสุขภาพ จะได้ภาพรวมองค์ความรู้ที่ครบถ้วน

เชิญคุณเปิดหน้าแรก...และเริ่มต้นเส้นทางสู่สุขภาพที่ดี

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้ต้องการให้คุณอ่านจบในครั้งเดียว แต่ขอให้คุณเปิดอ่านทุกครั้งที่ต้องการคำตอบเรื่องสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยอย่างการเลือกอาหารประจำวัน หรือเรื่องสำคัญอย่างการดูแลสุขภาพระยะยาว

เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “*อนามัย The Wellness Handbook 2569*” จะเป็นมิตรที่ดีที่อยู่เคียงข้างคุณและครอบครัว เป็นแหล่งความรู้ที่เชื่อถือได้ และเป็นแรงบันดาลใจให้คุณเริ่มต้นหรือดำเนินต่อในเส้นทางสุขภาพที่ดีกว่าทุกวัน เพราะสุขภาพดี คือ *ทรัพย์สินสมบัติที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ที่เราสามารถมอบให้แก่ตัวเอง และคนที่เรารัก*

●● มาเริ่มต้นด้วยกันเถอะ...เปิดหน้าถัดไป

และค้นพบความรู้ที่จะเปลี่ยนชีวิตคุณ! ●●



สารบัญ

- 01 ————— • บทนำ
- 04 ————— • แม่เหล็กเด็ก
- 36 ————— • วัยเรียนวัยรุ่น
- 50 ————— • วัยทำงาน
- 56 ————— • สูงวัย
- 61 ————— • LGBTQIA2S+
- 71 ————— • สาระสุขภาพ
- 109 ————— • อนามัยสิ่งแวดล้อม
- 128 ————— • คณะผู้จัดทำ

แม่ และ เด็ก



ทุกอย่างก้าวของแม่...
มีอนาคตของลูกซ่อนอยู่

ข้อกำหนด และข้อห้ามที่สำคัญ

สำหรับผู้ประกอบกิจการ ผู้ผลิต ผู้นำเข้า ตัวแทน และผู้จำหน่ายอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก

ภายใต้พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560

1) การโฆษณา

ห้ามโฆษณาอาหารสำหรับทารกอย่างเด็ดขาด และห้ามโฆษณาอาหารสำหรับเด็กเล็ก
ลักษณะที่อาจทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นอาหารสำหรับทารก หรือเหมาะสมกับทารก
สำหรับอาหารเสริมสำหรับทารกก็ถูกห้ามโฆษณาเช่นกัน



2) ฉลากผลิตภัณฑ์

ผู้ประกอบกิจการต้องทำให้ฉลากของอาหารสำหรับทารกและฉลากของอาหารสำหรับเด็กเล็กมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน และสามารถมองเห็นได้ง่าย

นอกจากนี้ฉลากของอาหารทั้งสองประเภทนี้จะต้องแตกต่างจากฉลากอาหารอื่นๆ อย่างชัดเจนด้วย เช่นเดียวกับฉลากของอาหารเสริมสำหรับทารกที่ต้องแตกต่างจากฉลากอื่นๆ อย่างชัดเจน



3) การให้ข้อมูลและการส่งเสริมการตลาด

- การให้ข้อมูลทั่วไป การให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วยข้อมูลเชิงปริมาณที่ปรากฏบนฉลากที่ได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยอาหารเท่านั้น และต้องไม่มีการกล่าวอ้างทางโภชนาการ หรือสุขภาพ
- การส่งเสริมการตลาดโดยตรง ผ่านกลุ่มโปสเตอร์ ซองรางวัล หรือของแถม ผ่านแจกอาหาร หรือตัวอย่างอาหารสำหรับการและเด็กเล็ก และผ่านช่องทางหรือกิจกรรมหรือผู้ปกครองโดยตรง เพื่อส่งเสริมการขาย
- การให้ข้อมูลแก่บุคลากรสาธารณสุข ผ่านมอบของขวัญ กับ หรือสิ่งจูงใจอื่นใดแก่บุคลากรด้านสาธารณสุข ยกเว้นการให้ตามประเพณีหรือธรรมเนียมตามที่มีรูปแบบที่ประกาศกำหนด
- การบริจาค ผ่านบริจาคอาหารสำหรับการและเด็กเล็กแก่หน่วยบริการสาธารณสุข หรือบุคลากรสาธารณสุข ยกเว้นในกรณีพิเศษสำหรับผู้ช่วยเหลือทางโรค หรือในกรณีจำเป็นตามที่ รัฐมนตรีประกาศกำหนด
- การจัดกิจกรรม ผ่านจัดการประชุม อบรม หรือสัมมนาที่เกี่ยวข้องกับการและเด็กเล็กให้แก่หน่วยบริการสาธารณสุขหรือประชาชน และผ่านการใช้ผลิตภัณฑ์กับไม่ว่าหน่วยบริการ สาธารณสุข





บทลงโทษ หากกระทำผิด

ภายใต้พระราชบัญญัติควบคุม
การส่งเสริมการตลาดอาหาร
สำหรับเด็กเล็ก พ.ศ. 2560



1. การโฆษณาผิดกฎหมาย

ผู้ที่โฆษณาอาหารสำหรับเด็กเล็กหรืออาหารเสริมสำหรับเด็กเล็ก โดยฝ่าฝืนกฎหมาย มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 100,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับรายวันไม่เกิน 10,000 บาท จนกว่าจะแก้ไขถูกต้อง

2. ฉลากผลิตภัณฑ์ไม่ถูกต้อง

ผู้ที่จัดทำฉลากไม่เป็นไปตามที่กำหนด มีโทษปรับไม่เกิน 300,000 บาท และปรับรายวันไม่เกิน 10,000 บาท จนกว่าจะแก้ไขถูกต้อง

3. การส่งเสริมการตลาดที่ผิดกฎหมาย

- การฝ่าฝืนข้อห้ามเกี่ยวกับการแจกของรางวัล หรือการติดต่อโดยตรงเพื่อส่งเสริมการขาย มีโทษปรับไม่เกิน 300,000 บาท
- การให้ของขวัญ หรือ สิ่งจูงใจแก่บุคลากรสาธารณสุข มีโทษปรับไม่เกิน 200,000 บาท
- การจัดอบรม หรือ บริจาคอาหารที่ไม่เป็นไปตามเงื่อนไข มีโทษปรับไม่เกิน 100,000 บาท
- การสาริดการใช้ผลิตภัณฑ์ในหน่วยบริการสาธารณสุข มีโทษปรับไม่เกิน 200,000 บาท

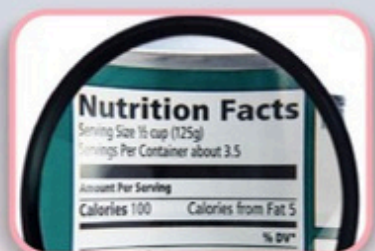


การมีส่วนร่วมของประชาชน ในการส่งเสริมการเลี้ยงดูบุตร ที่ถูกต้องตามเจตนารมณ์ของกฎหมาย

ภายใต้พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก พ.ศ. 2560



ศึกษากฎหมาย ทำความเข้าใจ
ว่าการส่งเสริมการตลาดในรูปแบบใดบ้าง
ที่ผิดกฎหมาย เพื่อไม่ตกเป็นเครื่องมือ
ทางการตลาด และเลือกผลิตภัณฑ์อาหาร
ที่เหมาะสมสำหรับบุตรหลาน
โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้องและน่าเชื่อถือ
จากบุคลากรทางการแพทย์



สังเกตฉลากผลิตภัณฑ์
ตรวจสอบว่าฉลากของผลิตภัณฑ์อาหาร
สำหรับทารกและเด็กเล็กมีความชัดเจน
และแตกต่างกัน ตามที่กฎหมายกำหนด
หรือไม่



แจ้งเบาะแส หากพบเห็นการกระทำ
ที่เข้าข่ายการฝ่าฝืนกฎหมาย
เช่น การโฆษณาที่ผิดกฎหมาย
หรือการส่งเสริมการตลาดที่ไม่เหมาะสม
สามารถแจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อดำเนินการ
ตรวจสอบได้

“นมแม่ดีที่สุด” ให้ลูกของคุณควรได้รับโอกาสสำคัญที่สุดในชีวิต
ตั้งแต่แรกเกิดมา ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่





เช็คลิสต์ เรื่องฝากครรภ์

สำหรับคุณแม่มือใหม่

สำหรับคุณแม่มือใหม่ ต้องการฝากครรภ์ แต่ไม่ทราบว่าต้องทำอย่างไร
วันนี้กรมอนามัยมี ขั้นตอนการฝากครรภ์ที่ต้องรู้มาฝากเป็นเคล็ดลับความรู้เล็ก ๆ น้อย ๆ

อย่างแรก คือ สิ่งที่ต้องเตรียม



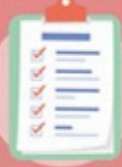
บัตรประชาชน



ประวัติ เจ็บป่วย แพ้ยา
โรคประจำตัว



ข้อมูลประจำเดือน
ครั้งสุดท้าย



ตรวจสอบสิทธิ
การรักษา การฝากครรภ์
การคลอดให้เรียบร้อย

เมื่อเตรียมครบแล้ว

ก็มาเช็คลิสต์ขั้นตอนการฝากครรภ์กันเลย



พบคุณหมอ เพื่อซักประวัติอย่างละเอียด
(ประวัติส่วนตัว ประวัติด้านสุขภาพ การโภชนาการ และการคลอดบุตร)



ตรวจร่างกาย (วัดความดัน ปริมาณน้ำตาล
โปรตีนในปัสสาวะ)



ตรวจครรภ์ (ดูความสัมพันธ์ของขนาดมดลูก
กับอายุครรภ์)



ฟังการเต้นของหัวใจทารก หรือ ทำอัลตราซาวด์
(ตามอายุครรภ์ที่เหมาะสม)



รับสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็ก



รับยาบำรุงและวัคซีน





ทำไมถึง **ควรฝากท้อง** "ตั้งแต่ทราบผล"

4 ข้อดีของการฝากครรภ์ "เร็ว"



ประเมินความเสี่ยง
หรือภาวะแทรกซ้อน
ของโรคอื่นๆขณะตั้งครรภ์



ตรวจหาโรคทางพันธุกรรม
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ของหญิงตั้งครรภ์และคู่



ตรวจหาความผิดปกติ
และความพิการแต่กำเนิด
ของการตั้งครรภ์



รับบริการฝากครรภ์
และวางแผนการคลอด
โดยแพทย์ หรือ
บุคลากรสาธารณสุข



หลาย ๆ คน
ที่เริ่มตั้งครรภ์ครั้งแรก
อาจจะเกิดคำถามขึ้นในใจ
และสับสนไม่รู้ว่า
ควรฝากครรภ์
ตอนไหน ช่วงไหนดี

"ควรฝากครรภ์ก่อนอายุครรภ์ 12 สัปดาห์ หรือ ทันทีเมื่อทราบว่าตั้งครรภ์"



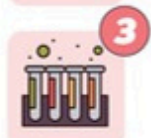
7 สิทธิตรวจสุขภาพ สำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์



1 ทดสอบการตั้งครรภ์



2 ประเมินความเสี่ยง ประเมินสุขภาพจิต ตรวจอัลตราซาวด์ ตรวจปัสสาวะ หากการติดเชื้อแบคทีเรีย โปรตีน และน้ำตาล



3 ตรวจเลือกคัดกรองภาวะซีด ธาลัสซีเมีย คาวมันซินโดรม ตรวจซีฟิสิส เอชไอวี และตับอักเสบบี



4 การคัดกรองธาลัสซีเมีย และซีฟิสิสในคูก่วงหญิงตั้งครรภ์



5 ตรวจช่องปากและฟัน



6 ฉีดวัคซีนคอตีบ บาดทะยัก และวัคซีนโห้หัดใหญ่



7 ให้อาหารเสริมธาตุเหล็ก โฟลิก และไอโอดีน



“เพื่อสุขภาพครรภ์ที่ไม่มีภาวะเสี่ยง แม่ขอยูโกลัก
และมอบความรักที่แม่รอคอยอยู่เสมอ เพื่อสุขภาพที่ดีของลูกในทุกวัน”





6 ข้อดี “คลอดธรรมชาติ”



การพักรักษาตัว
ของ คุณแม่ในโรงพยาบาล
จะสั้นกว่าและฟื้นตัวเร็วกว่า



ได้รับประสบการณ์
การคลอดทางช่องคลอด
และสามารถอุ้มประคองบุตร
ของท่านได้ทันที



เพิ่มโอกาสประสบความสำเร็จ
ในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
และประโยชน์อื่นที่เกี่ยวข้อง
ในช่วง 3 เดือนแรก



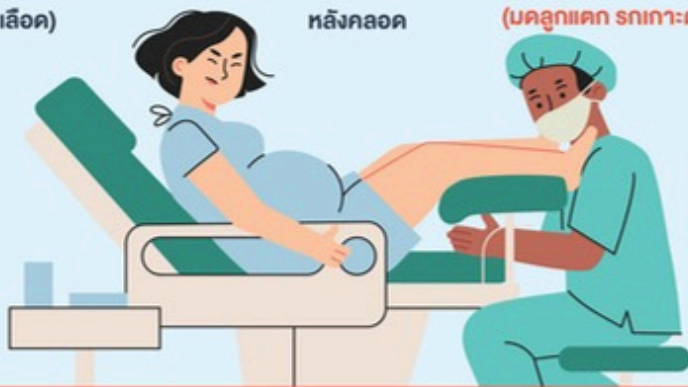
ลดความเสี่ยง
ที่เกี่ยวข้องกับการผ่าตัด
(ตกเลือด)



ฟื้นตัวเร็วขึ้น
และเพิ่มความคล่องตัว
หลังคลอด



ลดความเสี่ยงของภาวะแทรกซ้อน
ในระหว่างตั้งครรภ์ในอนาค
(**มดลูกแตก รกเกาะต่ำ หรือ รกเกาะแน่น**)



จะช่วยให้คุณแม่สามารถ ตัดสินใจเลือกวิธีคลอด ที่เหมาะสมกับครรภ์ของตนเองได้
แต่อย่าลืม! ทุกการตัดสินใจควรปรึกษาแพทย์ที่ฝากครรภ์ เพื่อความปลอดภัย



ครรภ์ภาวะเสี่ยง เช็คได้ไม่ยากเกิน

อายุของคุณแม่



ตั้งครรภ์โดยที่มีอายุน้อยกว่า 17 ปี



ตั้งครรภ์เมื่ออายุมากกว่า 35 ปี

มีประวัติการตั้งครรภ์ผิดปกติ



เคยมีทารกเสียชีวิตในครรภ์หรือเสียชีวิตเมื่อแรกเกิด



เคยแท้งเอง มากกว่า 3 ครั้งติดต่อกัน



ทารกแรกคลอดมีน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม

หรือมากกว่า 4,000 กรัม



มีภาวะครรภ์เป็นพิษ

(มีอาการดังต่อไปนี้ อย่างน้อย 1 อาการ น้ำหนักตัว เพิ่มขึ้น, บวม, ปวดศีรษะ, ความดันโลหิตสูง, จุดแน่นใต้ตาขาว, ลูกคั่งน้อยลง และท้องโตตามอายุครรภ์)

มีปัญหาสุขภาพโรคประจำตัว



โรคความดันโลหิตสูง



โรคเบาหวาน



โรคหอบหืด



โรคตับ



โรคไต



โรคหัวใจ



โรคติดเชื้อต่างๆ

โดยเฉพาะโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ โรคซิฟิลิส

พฤติกรรมการใช้ชีวิต



ดื่มเหล้า เบียร์ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



ติดยาเสพติด หรือใช้สารเสพติดอื่นๆ



ภาวะครรภ์เสี่ยงมีอันตรายต่อทั้งตัวคุณแม่และการกเป็นอย่างมาก ดังนั้น ควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด รวมไปถึงการตรวจครรภ์ให้ตรงตามนัดทุกครั้ง



9.9

เทคนิคโภชนาการดี สู่สตรีท้องมัน

ของสุขภาพสตรีตั้งครรภ์

และคุณแม่ให้นม

1.



กินอาหารให้ครบทุกกลุ่ม
แต่ละกลุ่มให้หลากหลาย

- **หญิงตั้งครรภ์**
หมั่นดื่มน้ำให้เพียงพอในขณะตั้งครรภ์
- **หญิงให้นมบุตร**
หมั่นดื่มน้ำให้เพียงพอขณะให้นมบุตร

2.



กินข้าวเป็นหลัก เน้นข้าวกล้อง
ข้าวซ้อมมือสลับกับอาหาร
ประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

3.



กินปลา ไข่ เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ถั่วเมล็ดแห้ง
และผลิตภัณฑ์จากถั่วเป็นประจำ
ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง
ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง
ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ขาวแข็ง
เต้าหู้ขาวอ่อน นมถั่วเหลือง

4.



กินพืชผักและผลไม้หลากหลายสีเป็นประจำ
หลีกเลี่ยงผลไม้รสหวานจัด เช่น ลำไย
มะขามหวาน ขนุน ละมุด ทุเรียน และผลไม้แปรรูป
ผลไม้แปรรูป เช่น เชื้อฉ่ำ ไซอิ๋ว วาบ ทวน
ตาก/อบแห้ง หรือผลไม้กระป๋อง

5.



ดื่มนมรสจืด และกินอาหารอื่น
ที่มีแคลเซียมสูง
อาหารที่มีแคลเซียมสูง
เช่น โยเกิร์ตรสธรรมชาติ
ปลาเล็กปลาน้อย
เต้าหู้ขาวแข็ง ปลาซาร์ดีน

6.



ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มรสหวาน

7.



หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง
หวานจัด เค็มจัด
อาหารไขมันสูง เช่น เนื้อสัตว์ติดมัน
พาสตาดูดไขมันเค็ม
อาหารผัดที่ใช้เนื้อมาก อาหารทอดน้ำมันลอย
ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยว ผักกาดทอด ไข่เจียว
อาหารเค็มจัด ไขมันสูง เช่น อาหารหมักดอง
ขนมกรุบกรอบ มะพร้าวสำเร็จรูป เนื้อสัตว์แปรรูป
อาหารที่มีโซเดียมและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ
เช่น ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้

8.



กินอาหารที่สะอาด
ปลอดภัย และปรุงสุกให้มัน

9.



งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
และหลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง



หากสามารถเลือกกินได้ตาม 7 เทคนิคนี้
และเสริมการขยับกายด้วยท่าบริหารที่เหมาะสม รับรองได้เลยว่า
ทั้งคุณแม่ และลูกน้อยในครรภ์ จะมีสุขภาพที่แข็งแรงแน่นอน





6 เคล็ดลับ (ไม่) ลับ

คุณแม่และครรภ์แข็งแรง สุขภาพดี

การเตรียมตัวของคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์ที่ควรรู้
เพื่อสุขภาพที่ดี และแข็งแรง



เลือกทานอาหาร

รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์
และครบ 5 หมู่



หมั่นออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสมได้
ผ่านการปรึกษาแพทย์
ที่ฝากครรภ์



นอนพอเหมาะ

นอนหลับสนิท
หลับลึก 7 - 9 ชม.
/คืน อย่างต่อเนื่อง



ไม่ควรเครียด

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
ไม่มอยู่กัปัญหา
หมั่นทำกิจกรรม
ร่วมกับครอบครัว



การใช้ยา

เมื่อป่วยให้ไปพบแพทย์
ห้ามซื้อยารับประทานเอง
โดยเด็ดขาด



การแต่งกาย

สวมใส่เสื้อผ้า ไม่รัดรูป
หลีกเลี่ยงรองเท้าส้นสูง
ระวัง การลื่น ทกล้ม



12 วิธีดูแลสุขภาพคุณแม่ตั้งครรภ์

เนื่องในวันที่ 7 เมษายน 2568 World Health Day วันอนามัยโลก



เมื่อรู้ว่าตั้งครรภ์ให้รีบฝากครรภ์ทันที และไปตามแพทย์นัดทุกครั้ง



หากมีโรคประจำตัว ควรพบแพทย์ เพื่อแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพ



กินยาบำรุงครรภ์ ตามแพทย์สั่ง อย่างสม่ำเสมอ



หากต้องการทำฟัน ควรทำก่อนอายุครรภ์ 28 สัปดาห์



งดกระตุ้น หรือคลึง บริเวณหัวนม



เลี่ยงสภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด



หากมีตกขาวผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์ ที่ฝากครรภ์ทันที



พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชม. ต่อวัน



งด ลด เลี่ยง



เลี่ยง
ดื่มชา กาแฟ และแอลกอฮอล์



เลี่ยง
การใช้แรงกำลังหนักเกินไป



งด
เพศสัมพันธ์ หรืออายุครรภ์ 7 เดือนขึ้นไป



ห้าม!
ใช้สารเสพติดทุกชนิด

“แม่” แต่สิ่งที่เราทำได้คือ เตรียมสุขภาพให้พร้อม ลดเสี่ยง เลี่ยง การคลอดก่อนกำหนด เพื่ออนาคตที่สดใสของทารกน้อย





นมแม่ล้วนๆ

6 เดือนแรก ไม่ต้องเสริมน้ำ

นมแม่ คือ ของขวัญล้ำค่าจากธรรมชาติ มีสารอาหารครบถ้วน
เหมาะสมตามวัย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
พัฒนาสมอง และสายใยรักอันแนบแน่นระหว่างแม่กับลูก



สารอาหารครบถ้วน
มากกว่า 200 ชนิด



เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



ย่อยง่าย ดูดซึมดี



ช่วยพัฒนาสมอง
และระบบประสาท



ลดความเสี่ยง
ของโรคเรื้อรังในอนาคต



สร้างสายใยความรัก
ระหว่างแม่ลูก



ประหยัด
และปลอดภัย

แนะนำ

หลัง 6 เดือน เริ่มกินอาหารตามวัย ควบคู่กับนมแม่
ต่อเนื่องจนลูกอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น

“นมแม่เพียงอย่างเดียว
6 เดือนแรก คือ เกราะป้องกันลูกน้อย
และรากฐานสุขภาพตลอดชีวิต”



โฟลิก..

มีความสำคัญ
อย่างยิ่งในช่วงก่อนตั้งครรภ์
และระหว่างการตั้งครรภ์

สถาปนิกตัวจิ๋ว

แบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ดังนี้

1 วิตามินกรดโฟลิกเดี่ยวๆ มี 2 ขนาด

(สามารถหาซื้อได้ด้วยตนเองที่ร้านขายยา)

- ขนาด 5 มิลลิกรัม
ใช้สำหรับรักษาโรคโลหิตจาง
ที่เกิดจากขาดกรดโฟลิก
แนะนำกินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง
- ขนาด 0.4 มิลลิกรัม หรือ 400 ไมโครกรัม
ใช้สำหรับป้องกันภาวะหลอดประสาท
ไม่ปิด ในช่วงก่อนและหลังการปฏิสนธิ
จนนำไปสู่ความพิการแต่กำเนิด

เหมาะสำหรับผู้หญิงวางแผนมีลูก กินวันละ 1 เม็ด
อย่างน้อย 2 เดือนก่อนช่วงตั้งครรภ์
และกินต่อเนื่องจนครบ 12 สัปดาห์หลังตั้งครรภ์

2 วิตามินรวมโฟลิก มี 2 ชนิด



- วิตามินเสริมธาตุเหล็ก 60 มก.
และกรดโฟลิก (วิตามิน B9) 2.8 มก.
(เรียกว่า **เฟอร์โรโฟลิก**)
กินก่อนการตั้งครรภ์เพื่อลดภาวะซีด
และความพิการแต่กำเนิดในการ
เช่น โรคหัวใจพิการ ปากแหว่งเพดานโหว่
กลุ่มอาการดาวน์ โรคหลอดประสาทไม่ปิด
หรือ พิการแขนขา เป็นต้น
(การซื้อใช้ด้วยตนเองที่ร้านขายยา ยกเว้นผู้ป่วยโรคธาลัสซีเมีย
ขอแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อน)

- **โทรเฟอร์ดิน** (เป็นวิตามินรวมที่ครอบคลุมสารอาหารจำเป็น)
ประกอบด้วย ไอโอดีน 0.15 มก.
ธาตุเหล็ก 60.81 มก. และกรดโฟลิก 0.4 มก.
เพื่อป้องกันการขาดไอโอดีน ธาตุเหล็ก และกรดโฟลิก
แนะนำกินครั้งละ 1 เม็ด ต่อวัน หรือตามแพทย์สั่ง



4เมนู
แนะนำ

ซเพิ่ม น้ำนม

เพื่อคุณแม่



ห้วปลี

มีโพแทสเซียม
ธาตุเหล็ก แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เป็นต้น
ช่วยกระตุ้นน้ำนม

เมนูแนะนำ: แกงเลียง
ยำห้วปลี หรือกินแกงส้ม
เป็นผักสดคู่กับผัดไทย



ขิง

มีโพแทสเซียม สังกะสี
แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก
ช่วยบำรุงร่างกาย
บรรเทาอาการวิงเวียน
คลื่นไส้ แก้ท้องอืด

เมนูแนะนำ: ไก่ผัดขิง
น้ำขิง บัวลอยน้ำขิง



ฟักทอง

มีวิตามินเอ ซี อี
และเบต้าแคโรทีน
ช่วยบำรุงร่างกาย
บรรเทาอาการ
วิงเวียน แก้ท้องอืด

เมนูแนะนำ: ซุปฟักทอง
ฟักทองผัดไข่ หรือนึ่ง
นำมากินเป็นผักแกงส้ม
น้ำพริก



ใบกะเพรา



มีแคลเซียม
และฟอสฟอรัสสูง
เพิ่มน้ำนม บำรุงธาตุ
ท้องเฟ้อ ขับลม
ช่วยแก้ท้องอืด

เมนูแนะนำ: กะเพราหมู
กะเพราไก่ กะเพรากุ้ง
หรือใส่ในต้มยำโป๊ะแตก



สิ่งสำคัญ เพื่อให้แม่มีน้ำนมที่เพียงพอ คือคุณแม่ได้กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่
ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ โดยพยายามจิบน้ำให้ได้ตลอดทั้งวัน และควรให้ลูก
ได้ดูดนมจากเต้าบ่อย ๆ เพื่อช่วยกระตุ้นการไหลของน้ำนม



Let's นับ...ลูกตื่น เช็คสุขภาพลูกน้อย

การนับลูกตื่น

ให้นับการตื่นของลูก
ตั้งแต่อายุครรภ์ 32 สัปดาห์
จนคลอด และควรนับทุกวัน

ใน 1 วัน

ควรนับหลังรับประทานอาหาร 3 มื้อ
โดย รวมกันต้องมากกว่า 10 ครั้ง



แต่ถ้าน้อยกว่า 10 ครั้ง
ควรพบแพทย์ทันที 'หรือ'
นับภายใน 12 ชั่วโมงต่อ 1 วัน
*ถ้าทารกตื่นน้อยกว่า 10 ครั้ง
แนะนำ "ให้พบแพทย์ทันที"



สุขภาพช่องปาก

เรื่องไม่เล็ก

ของคุณแม่ขณะตั้งครรภ์



ฝากครรภ์แล้วต้องตรวจฟัน



แปรงฟันสูตร 2-2-2

- ด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ 1,500 ppm.
- แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง เช้า และก่อนเข้านอน อย่างน้อย 2 นาที
- หลังกินแปรงฟันไม่รับประทานอาหาร หรือดื่มเครื่องดื่ม อย่างน้อย 2 ชั่วโมง
- ใช้ไหมขัดฟันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง



ตรวจสุขภาพช่องปาก และขูดหินน้ำลาย
อย่างน้อย 1 ครั้ง



กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลือกอาหารว่าง
ที่ไม่มีรสหวาน เช่น นมจืด ถั่ว ผลไม้



บ้วนปากด้วยน้ำยาบ้วนปาก
ที่ผสมฟลูออไรด์หลังอาหารเช้า
ไม่แปรงฟันหลังอาหารเช้าทันที

หญิงตั้งครรภ์ต้องดูแลสุขภาพช่องปากเป็นพิเศษ
เพราะเหงือกอักเสบที่รุนแรงเชื่อมโยงกับการคลอดก่อนกำหนด
และน้ำหนักแรกเกิดต่ำ



หากพบว่าตัวเองมีปัญหาสุขภาพช่องปาก
รีบพบทันตแพทย์โดยทันที



ความดันโลหิตสูง ขณะตั้งครรภ์



การมีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท ขณะตั้งครรภ์

— แบ่งออกเป็น 4 ประเภท —

1 ความดันโลหิตสูง ขณะตั้งครรภ์

เกิดหลังอายุครรภ์ 20 สัปดาห์
จนถึง 12 สัปดาห์หลังคลอด

2 ความดันโลหิตสูงเรื้อรัง

มีความดันโลหิตสูงเกิดก่อนตั้งครรภ์
หรือก่อนอายุครรภ์ 20 สัปดาห์



3 ครรภ์เป็นพิษ และภาวะชก

ภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ที่พบได้บ่อย
คือความดันโลหิตสูง และมีโปรตีนในปัสสาวะ
หากภาวะครรภ์เป็นพิษมีความรุนแรงมากขึ้น
อาจนำไปสู่ภาวะชก ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉิน
ที่อันตรายถึงต่อมารดาและการกในครรภ์

4 ความดันโลหิตสูงกับซ้อน ความดันโลหิตสูงเรื้อรัง

วิธีการปฏิบัติตนของคุณแม่ ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์

• **ตรวจติดตามอาการ
ตามแพทย์นัด**

• **นับจำนวน
การดิ้นของการทารกทุกวัน**
ในแต่ละวัน ควรนับรวมจำนวนครั้งที่
ทารกดิ้นทั้งหมด และควรได้จำนวนครั้งที่
ดิ้นมากกว่า 10 ครั้งต่อ 12 ชั่วโมง
หากการดิ้นน้อยกว่า 10 ครั้งต่อ 12 ชั่วโมง
หรือมีจำนวนครั้งการดิ้นลดลงอย่างเห็นได้ชัด
ควรปรึกษาแพทย์ทันที



• **สังเกตอาการที่บ่งชี้ว่ามีภาวะ
ของโรคที่รุนแรงขึ้น**

ได้แก่

- อาการปวดศีรษะรุนแรง
- ตาพร่ามัว
- ปวดท้องบริเวณใต้ชายโครงขวา
- หายใจถี่
- ขวมบริเวณใบหน้า มือ และเท้าอย่างรวดเร็ว
หากมีอาการเหล่านี้ ควรรีบพบแพทย์ทันที

• **พักผ่อนให้เพียงพอ
ไม่เครียด และกินอาหาร**

ที่มีประโยชน์ เลือกอาหารที่มีไขมันสูง
อาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป อาหารหมักดอง
เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง น้ำอัดลม น้ำหวาน
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคาเฟอีน
อาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น หนังไก่





ภาวะไทรอยด์เป็นพิษ

ในหญิงตั้งครรภ์

ต่อมไทรอยด์ มีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอยด์ หากหญิงตั้งครรภ์เกิดมีภาวะไทรอยด์เป็นพิษ หรือ มีภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ จะเป็นอย่างไร เกิดอะไรขึ้นบ้าง

ภาวะไทรอยด์เป็นพิษในหญิงตั้งครรภ์ (Thyrotoxicosis)

คือ การที่หญิงตั้งครรภ์มีฮอร์โมนไทรอยด์สูงเกินไป

ผลกระทบต่อทารก



ขณะอยู่ในครรภ์: ชีพจรเร็วขึ้นขนาดตัวเล็กกว่าปกติ และเพิ่มความเสี่ยงแท้งบุตร



หลังคลอด: ภาวะไทรอยด์ทำงานผิดปกติ (ไทรอยด์เป็นพิษ) ได้



ภาวะพร่องฮอร์โมนไทรอยด์ในหญิงตั้งครรภ์ (Hypothyroidism)

คือ การที่หญิงตั้งครรภ์ มีฮอร์โมนไทรอยด์ไม่เพียงพอ

ผลกระทบต่อทารก แม่และการตั้งครรภ์



ต่อทารก: ฮอร์โมนไทรอยด์จำเป็นต่อการพัฒนาสมอง การขาดฮอร์โมนตั้งแต่ในครรภ์จึงส่งผลต่อ ระบบประสาท สมอง และความจำ ของทารก



ต่อแม่และการตั้งครรภ์: อาจทำให้เกิด ภาวะซึมเศร้า หิวใจล้มเหลว แท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด รกลอกตัวก่อนกำหนด หรือครรภ์เป็นพิษได้

คำแนะนำ

สำหรับผู้ป่วยไทรอยด์ทั้งที่ยังรักษาอยู่หรือรักษาหายแล้ว ต้องปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อทราบว่า "ตั้งครรภ์" เพื่อประเมินอาการและความเสี่ยงต่อตัวคุณแม่และการกน้อยในอนาคต และควรกินยาภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพียงเท่านั้น จะช่วยลดการเกิดผลแทรกซ้อนได้เยอะมาก



ควันบุหรี่

เสี่ยงแท้งบุตร เสี่ยงทารกป่วยโรกระบบทางเดินหายใจ



ความร้อนจากควันบุหรี่ กระตุ้นการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ในช่องปาก เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งช่องปาก



สารนิโคติน และคาร์บอนมอนอกไซด์ จากควันบุหรี่ เพิ่มความเสี่ยง ต่อการแท้งบุตร



หญิงตั้งครรภ์สูบบุหรี่ ทารกในครรภ์ มีโอกาสเกิด “ปากแหว่ง เพดานโหว่” ถึง 2 เท่า



ควันบุหรี่ ทำให้ทารกป่วย เป็นโรกระบบทางเดินหายใจตอนล่าง หอบหืด และหูชั้นกลางอักเสบ

ควัน และการสูบบุหรี่ส่งผลต่อสุขภาพผู้เสพ และยังส่งผลต่อทารกในครรภ์



แม่ใช้ยาเสพติด

ส่งผลถึงลูก



ช่วงตั้งครรภ์



มีความพิการ
แต่กำเนิด



คลอดก่อน
กำหนด



• ภาวะครรภ์เป็นพิษ
• ตกเลือดหลังคลอด



• ภาวะรกลอกตัว
• ภาวะแท้ง

ช่วงหลังคลอด



ยาเสพติดผ่าน
น้ำนมถึงลูกได้
ส่งผลถึงพัฒนาการ
และความเฉลียวฉลาดของเด็ก



เด็กตัวเล็ก
และน้ำหนักตัวน้อย
(LBW / IUGR)



แนะนำ

กระตุ้น!! เครื่องช่วยในชุมชน พอช. เป็นกลไกสำคัญช่วยให้ความรู้ และสร้างความตระหนักรู้เรื่องยาเสพติด
รับบำบัดที่ รพ.ชุมชนใกล้บ้านเพื่อลูกน้อย เก่ง ฉลาด แข็งแรง



เด็กฉลาด ด้วยธาตุเหล็ก

ความสำคัญของธาตุเหล็ก

- เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือด
- เป็นตัวนำออกซิเจนและสารอาหารไปสู่เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย
- มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโต พัฒนาการทางสมอง และสติปัญญาของเด็ก

เด็กที่ขาดธาตุเหล็กเสี่ยงอะไร



เจริญเติบโตช้า



เรียนรู้อช้า



ภูมิคุ้มกันต่ำ ป่วยง่าย



เสี่ยงภาวะโลหิตจาง



แนวทางการวินิจฉัยและป้องกันโลหิตจาง
(Guideline on haemoglobin cut-offs to define anemia in individuals and populations, WHO 2004) ๕๙

- เด็กอายุ 6 - 23 เดือน
Hb < 10.5 g/dL
หรือ Hct < 32%
- เด็ก 24 - 59 เดือน
Hb < 11 g/dL
หรือ Hct < 33%
- เด็กอายุ 5 - 11 ปี
Hb < 11.5 g/dL
หรือ Hct < 34%

** Hb "ฮีโมโกลบิน", Hct "ฮีมาโตคริต"

อาการที่อาจบ่งชี้ ว่าร่างกายขาดธาตุเหล็ก

- เยื่อตา/ปากซีด
- เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย
- อารมณ์แปรปรวน
- ผมร่วง
- เบื่ออาหาร
- เล็บเปราะ
- มึนงง วิงเวียนศีรษะ
- โลหิตจาง

หากตรวจพบว่าโลหิตจาง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุ และรับการรักษาที่เหมาะสม ไม่ควรซื้อยาธาตุเหล็กมากินเอง

ตรวจเร็ว พบโลหิตจาง รับเสริมธาตุเหล็ก เพื่อไอคิวที่ดี

กรมอนามัย เชิญชวน ผู้ปกครองพาบุตรหลานที่มีอายุ 9 เดือน, 4 ปี, วิชาอนุบาลที่เริ่มเป็นประจำเดือนไป ..ภาวะเลือด ธพ.ใกล้บ้าน



เตือน !! ของเล่นอันตราย

ผู้ปกครองดูแลบุตรหลาน ห้ามเล่น



ของเล่นที่มีลักษณะคล้ายเข็มฉีดยา
เป็นอันตรายต่อเด็กได้
หากเข็มมีความแหลมคม ทำให้เกิดการบาดเจ็บ
หากเป็นเข็มใช้แล้ว อาจมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
นอกจากนี้ การเล่นของเล่นที่เลียนแบบอุปกรณ์ทางการแพทย์
อาจทำให้เด็กเข้าใจผิดและนำอุปกรณ์จริงมาเล่น ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง

- เลือกของเล่นที่ปลอดภัย และแนะนำวิธีการเล่นที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
- สอนให้เด็กแยกแยะของเล่นและของจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งอุปกรณ์ทางการแพทย์ เพื่อป้องกันการนำอุปกรณ์จริงมาเล่นโดยไม่ได้รับอนุญาต



ขงเล่น 4วัย

เสริมสร้างพัฒนาการเด็ก

อายุ 6-12 เดือน

อายุ 1-2 ปี

อายุ 0-6 เดือน

อายุ 3-5 ปี

ลักษณะ ขงเล่น

ขงเล่นที่มีสีสัน
เเย่าแล้วมีเสียง
เช่น ลูกบอล
หรือขงเล่นกลิ้งได้

ตุ๊กตานุ่มนิ่ม
ขงเล่นที่หมุนได้
มีเสียงดนตรี

ระนาดหรือกลอง
ที่มีเสียงดนตรี

เชือกร้อย หรือ
หนังสือนิทาน



ประโยชน์ ที่ได้จากการเล่น

กระตุ้นการมองเห็น
ฝึกการสัมผัส
พัฒนาการใช้
มือและประสาทหู

ฝึกการสังเกต
การใช้กล้ามเนื้อ
การเคลื่อนไหว การใช้สายตา
ฝึกฟังเสียงและจังหวะ

เรียนรู้ความแตกต่างของเสียง
ความสัมพันธ์
ระหว่างมือกับตา
การเรียนรู้สีและรูปร่าง

ฝึกสมาธิ สติปัญญา
ทักษะการแก้ปัญหา
ฝึกความคิดสร้างสรรค์
และจินตนาการ



ของเล่น

เลือกอย่างไร? ให้ปลอดภัยกับเด็ก



10 CM.

ขนาดของเล่นที่ถูกต้อง

- 1 ของเล่นสำหรับเด็กมากกว่า 3 ปี ของเล่นต้องมีขนาดใหญ่กว่า 3.2 ซม. หรือยาวกว่า 6 ซม.
- 2 ของเล่นที่ทำจากพลาสติก หรือสีสังเคราะห์ ควรเลือกที่ได้รับรองมาตรฐานการผลิตว่าปลอดภัยสำหรับเด็ก

เลือกของเล่นเหมาะกับวัย



อายุ 9 เดือน

อุปกรณ์ที่มีสีและเสียง
ทำด้วยพลาสติก ผ้า ลูกบอลยางนิ่ม
ของเล่นเขย่า เคาะ ตี ที่มีเสียง



อายุ 18 เดือน
(1 ปี 6 เดือน)

ตุ๊กตา หมอน หนังสือเด็ก
ที่ทำด้วยพลาสติก ผ้า
หรือกระดาษหนา ๆ



อายุ 30 เดือน
(2 ปี 6 เดือน)

หนังสือรูปภาพ
หรือหนังสือนิทานสำหรับเด็ก
ที่มีรูปภาพและคำอธิบายสั้น ๆ



อายุ 42 เดือน
(3 ปี 6 เดือน)

สิ่งของในบ้านที่ไม่เป็นอันตราย
รูปทรงกระบอกสั้น รูปทรงสี่เหลี่ยม
รูปสี่เหลี่ยม/อาหาร/สัตว์



อายุ 60 เดือน
(5 ปี)

กระดาษและดินสอ
เพื่อวาดรูป หนังสือนิทาน
แผ่นพับก๊วยชนะ



• รู้ทัน ป้องกัน •

สำลัก และของติดคอ

(สำหรับเด็กทารก เด็กเล็ก และเด็กก่อนวัยเรียน)

การดูแลเด็ก โดยเฉพาะในช่วงอายุที่มีความเสี่ยงที่จะสำลักสิ่งแปลกปลอม การป้องกันจึงมีความสำคัญมาก ซึ่งการสำลักสามารถทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ พบมากในเด็กเล็กอายุ 1 ปีขึ้นไป



ใส่ใจในเรื่องการจัดการอาหารแต่ละมื้อ



- เตรียมอาหารด้วยความระมัดระวัง สำหรับเด็กต่ำกว่า 5 ขวบ ควรหั่นสับ หรือคดเป็นชิ้นเล็กๆ และไม่ควรให้เด็กกินอาหารที่มีลักษณะเป็นทรงกลม
- ไม่ควรแหย่หรือหยอกล้อกับเด็กในขณะที่กิน เพราะหากเด็กหัวเราะ อาจทำให้เกิดอาการสำลักอาหารได้
- ควรฝึกเด็กในการนั่งกินอาหารบนโต๊ะ ไม่ควรให้ลูกกินไปวิ่งเล่นไป และเพิ่มระมัดระวังมากขึ้นเมื่อมีความจำเป็นต้องป้อนเด็กในรถ
- สอนไม่ให้เด็กพูด ตอนมีอาหารอยู่ในปาก

ใส่ใจสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก



- เก็บของใช้ เศษเหรียญ ลูกบิด หรือของอื่นๆ ที่มีขนาดเล็ก ซึ่งเด็กสามารถหยิบเข้าปากได้ง่าย ให้เรียบร้อย หรือให้ไกลจากตัวลูกน้อย
- หมั่นสังเกต และเฝ้าระวัง โดยไม่ปล่อยให้เด็กให้คาดสายตา หรือทิ้งเด็กให้อยู่ตามลำพัง
- เลือกของเล่นให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก

การที่เด็กเององเข้าปาก ไม่เพียงแต่ทำให้เด็กเกิดการสำลัก แต่อาจอาจทำให้เด็กเจ็บป่วยได้ง่ายอีกด้วย



วิธีช่วยชีวิต เมื่อเด็กเล็กสำลัก อาหารติดคอ

กรณีเด็กทารก (อายุน้อยกว่า 1 ปี)



กรณีไม่หมดสติ ผู้ปกครองต้องตั้งสติ

1. ให้สังเกตอาการ โดยตรวจดูอาการทางเดินหายใจอุดตัน เช่น ร้องไม่มีเสียง ไอไม่ออก
2. จับเด็กคว่ำ ตบหลัง (ตรงกึ่งกลางสะบัก) 5 ครั้ง สลับกับนอนหงาย โดยจับเด็กให้มั่นคงบริเวณท้ายทอย กอดหน้าอก 5 ครั้ง
3. ต่อมาให้ใช้นิ้ว 2 นิ้ว ของมือข้างใดข้างหนึ่ง กดลงบนกึ่งกลางหน้าอกของเด็ก โดยต่ำกว่าระดับหัวนมเด็กเล็กน้อย กด 5 ครั้ง



กรณีเด็กโต ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ

กรณีไม่หมดสติ ผู้ปกครองต้องตั้งสติ

1. ให้ตีตาม หากเด็กตอบโต้ ให้เขาพยายามไอ ซึ่งอาจจะช่วยให้สิ่งแปลกปลอมหลุดออกมา แต่ไม่ควรนำวัตถุแปลกปลอมนั้นออกมาเอง เพราะอาจจะยังทำให้มันลึกเข้าไป นอกจากจะว่ามีออกมาให้เห็นในปาก
2. ยืนด้านหลังลูกและใช้แขนกอดเอวลูกไว้
3. โอบแขน กุมมือ กระตุกใต้ลิ้นปี่ จนมีสิ่งแปลกปลอมหลุดออก
4. หากสิ่งแปลกปลอมไม่หลุด ทำซ้ำ จนหลุดออก



กรณีหมดสติ โทร 1669 ซึ่งดำเนินการเป็นสิ่งที่แปลกปลอมติดออกมา
ทำการปฏิบัติการกู้ชีพจนความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่มาถึง



เมื่อ !! เด็ก เลือดกำเดาไหล ในวันที่ค่าฝุ่น PM 2.5 สูง

ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- 1 ให้เด็กนั่งหรือนั่งตัวไปข้างหน้า และให้ศีรษะก้มลงเล็กน้อย เพื่อให้เลือดไหลออกทางจมูก แทนที่จะไหลลงคอ ซึ่งอาจทำให้เด็กอาเจียนออกมา เป็นเลือดจากที่กลืนเข้าไป



- 2 ใช้มือบีบจมูกบริเวณปีกจมูกเบา ๆ ในข้างที่มีเลือดกำเดาไหล อย่างน้อย 10 นาที โดยระหว่างนี้ให้หายใจทางปาก



- 3 ใช้การประคบเย็นบริเวณใบหน้า หรือหน้าผากร่วมด้วย

- 4 หากเลือดยังไม่หยุด นานเกิน 30 นาที ให้รีบพาเด็กไปพบแพทย์

อาการ



- ระคายเคืองเยื่อจมูก
- เกิดการบวม และอักเสบ
- จาม คัดจมูก คัดจมูก ทำให้เลือดฝอยแตก
- เยื่อขี้หรือตะกอนูก ทำให้เลือดออก

เลี้ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หากจำเป็นควรสวมหน้ากากป้องกัน

*ทั้งนี้ เด็กเล็ก สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัว อาจเลือกใช้หน้ากากอนามัยแทนหน้ากาก N95

กลุ่มเสี่ยงที่ควรระวัง !! ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด



เด็กไทย ห่างไกล NCDs

ด้วยวิธีควบคุมอาหารและเครื่องดื่ม

NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม สันถกจากพฤติกรรมการกินตามใจปาก โดยเฉพาะเด็ก ๆ ต้องเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง วมนขบเคี้ยว นมรสหวาน เครื่องดื่มผสมน้ำตาล น้ำอัดลม หรืออาหารจำพวกฟาสต์ฟู้ด



อย่าลืม
ออกกำลังกาย
มีกิจกรรมทางกาย
อย่างเหมาะสมกับวัยนะ





เทคนิคเตรียมพร้อม

คลายกังวลให้เด็กๆ

เมื่อกลับไปเรียน...หลังปิดเทอมมานาน

- เริ่มจากผู้ปกครอง สร้างบรรยากาศให้เด็กมีความมั่นใจ กล้าที่จะพูดคุยในทุกๆเรื่อง
- ผู้ปกครองควรมีความมั่นคงทางอารมณ์ เพื่อเด็กรู้สึกปลอดภัย และสบายใจที่จะเล่า
- เป็นผู้ฟังที่ดีตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่ด่วนตัดสิน
- มีความยืดหยุ่น และมีเหตุผล ไม่ใช้อารมณ์ในการให้คำปรึกษา
- ฝึกการเข้าสังคมให้เด็ก ด้วยการเล่นกับญาติหรือเพื่อนบ้าน

WELCOME
**BACK TO
SCHOOL**



อย่างไรก็ตามเด็กๆ จะสามารถปรับตัวได้เอง
ประมาณ 2-3 สัปดาห์หลังจากเปิดเทอม





6 เคล็ดลับ

เพื่อสร้าง ความอบอุ่น ป้องกัน พฤติกรรมรุนแรงในเด็ก



1



สร้างความรู้สึก ปลอดภัยในบ้าน

ผู้ปกครองอยู่เคียงข้างเสมอ
พร้อมรับฟังโดยไม่ตัดสิน
ไม่โทษเด็ก

2



เลี้ยงลูกเชิงบวก

ชมเชยพฤติกรรมที่ดีอย่างชัดเจน
หลีกเลี่ยงการตะคอก ดุด่า
หรือลงโทษด้วยอารมณ์

3



เสริมทักษะป้องกันตัวเอง เมื่อเกิดความขัดแย้ง

หากถูกทำร้าย ไม่ว่าจะใคร
ให้กลับออกพ่อแม่
หรือผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้ทันที

4



ฝึกให้เด็กเข้าใจ และจัดการอารมณ์

ช่วยให้เด็กรู้จักสังเกต อธิบาย
และจัดการอารมณ์
เช่น "ตอนนี้หนูรู้สึกโกรธไหม"
แล้วชวนหาวิธีระบายอารมณ์
เช่น วาดภาพ หายใจลึก ๆ

5



ผู้ปกครองต้อง ควบคุมอารมณ์ และเป็นแบบอย่าง

"อารมณ์ไม่พร้อมจะสงบ"
หยุด พักใจ พลาดคนอื่นมาช่วยดูแล
หรือขอความช่วยเหลือ
จากผู้เชี่ยวชาญ

6



สร้างระบบสนับสนุน และประสานเครือข่าย

หากพบปัญหาจากโรงเรียน
หรือคนรอบข้าง ผู้ปกครองควรหารือ
กับครูประจำชั้น ในกรณีรุนแรง
หรือเด็กมีพฤติกรรมเสี่ยง
ควรประสานกับหน่วยงาน ด้านสุขภาพจิต
หรือองค์กรที่ช่วยเหลือด้านเด็ก



4 โรคหน้าร้อน

เฝ้าระวัง!! สำหรับเด็ก

1. โรคท้องร่วง

สาเหตุนี้เกิดได้จากหลายปัจจัย เช่น การติดเชื้อแบคทีเรียจากกินอาหารที่ไม่สะอาดตามสุขอนามัย หรืออาหารที่ไม่ปรุงสุก เป็นต้น

2. โรคอาหารเป็นพิษ

อาจเกิดจากการกินอาหารและน้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือปรสิต

3. โรคภูมิแพ้ผิวหนัง หรือ ผื่นแดง

สาเหตุยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าส่วนหนึ่งมีสาเหตุเกิดจากกรรมพันธุ์ และการแพ้สารก่อภูมิแพ้ ได้แก่ ไรฝุ่น แผลงสบ ขน หรือรังแคสัตว์ เชื้อรา ละอองเกสร

4. โรคลมแดด (Heatstroke)

สาเหตุเกิดจากอยู่ในสถานที่ที่อากาศร้อนจัด โดยเฉพาะการออกกำลังกาย หรือทำงานหนัก อาจมีปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่กระตุ้นให้เป็นโรคลมแดดได้ง่าย เช่น การสวมใส่เสื้อผ้าที่หนาเกินไปจะทำให้เชื้อระบายได้ยาก การดื่มแอลกอฮอล์ ร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำ

หากมีอาการให้รีบพบแพทย์ และกินยาตรงเวลาตามที่แพทย์สั่ง
กินร้อน ช้อนกลาง ล้างมือ
กินอาหารสดสะอาด ปรุงสุกใหม่
ไม่กินค้างคืน และควรดื่มน้ำเปล่า
ให้ได้วันละ 8 แก้ว หรือ 2.5 ลิตรต่อวัน
ช่วยลดสาเหตุเสี่ยงการเกิดทั้ง 4 โรคหน้าร้อน



ช่วยเรียน ช่วยเล่น



สุขภาพที่ดี คือ แรงขับเคลื่อน...
ไปสู่ความฝันที่ยิ่งใหญ่



**ปิดทอง
ตุลาคม**

**เสริมทักษะ
สร้างสัมพันธ์
วัยเรียนวัยรุ่น**



สอนลูกทำอาหาร

จำเป็นในการพึ่งพาตัวเองในอนาคต สามารถสอดแทรกเรื่องคุณค่าทางโภชนาการในอาหาร การปรุงรสด้วยวิธีลดหวาน มัน เกล็ม และไขมันจนป็นจุด



ปลูกต้นไม้

ทำให้เด็ก ๆ รักธรรมชาติ สร้างโลกสีเขียว อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ลดมลพิษทางอากาศและทำให้มีจิตใจที่อ่อนโยนอีกด้วย



ชวนลูกเล่นกีฬา

พัฒนาความแข็งแรงด้านร่างกาย พัฒนาสมอง พัฒนาความเชื่อมั่นในตัวเอง การทำงานเป็นทีม ความสามัคคี และการคิดอย่างมีเหตุผล



พาลูกอ่านหนังสือ

สร้างนิสัยรักการอ่าน เปิดโลกจินตนาการ พ่อแม่ผู้ปกครองควรอ่านไปด้วยกันทำให้เราสามารถแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และมีเรื่องคุยกันสร้างสัมพันธ์ในครอบครัวได้

เรียนรู้ทางดนตรี

ช่วยพัฒนาสมอง สร้างวินัย สร้างความอ่อนโยน และสร้างความสามัคคีในการทำงานร่วมกัน ยิ่งรวมไปถึงการใช้ภาษาต่าง ๆ ตามเพลงที่เราเลือกเล่นอีกด้วย





Rockstar

ฉันจะเป็นฮีโร่ได้ไหม

หนึ่งในกิจกรรมช่วงปิดเทอม คือ “การร้องเพลง”
เพราะได้รับแรงบันดาลใจจากศิลปินไอดอลคนโปรดที่ ROCKSTAR ไปทั่วโลก

การพัฒนาการของเด็ก จากการเรียน “ร้องเพลง”



ด้านร่างกาย

ช่วยเรื่องการหายใจได้อย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ สำคัญต่อปอด
และระบบทางเดินหายใจ เสริมสร้างกล้ามเนื้อ และความคล่องแคล่ว
ผ่านการเดิน การปรนมือรวมไปถึงการทรงตัวและรักษาสสมดุลของร่างกาย



ด้านสติปัญญา

เสริมสร้างสมาธิ ความจำ ภาษา ความคิดสร้างสรรค์ เพราะ การร้องเพลง
ต้องจดจำเนื้อร้อง ทำนอง และเข้าใจความหมาย ทั้งภาษาไทย และภาษาอื่น ๆ
รวมถึงถึงการแต่งเพลง และดัดแปลงเพลงด้วยตัวเอง



ด้านอารมณ์และสังคม

ช่วยเพิ่มความมั่นใจการแสดงออกทางอารมณ์เพราะ การร้องเพลง
ต้องมีอารมณ์ร่วมกับเพลง รวมถึงได้แบ่งปัน และปรับตัวเข้ากับผู้อื่น
ผ่านการร้องเพลงแบบกลุ่มหรือวงอีกด้วย



ข้อควรระวัง

ควรดูแลระดับเสียง
ในการร้องเพลงของเด็ก
ไม่ให้ดังเกินไป
อาจเป็นอันตรายต่อการได้ยิน



ฉันทสึ COOKING ๒ ชม!!!

จากรายการโทรทัศน์สู่แรงบันดาลใจของเด็กๆ สร้างเส้นทางพัฒนาฝันมุ่งเป็นเชฟตัวน้อย

การสนับสนุนให้เด็กได้รู้วิธีปรุงอาหาร ช่วยลดเสี่ยงโรคอ้วนในอนาคตได้ เพราะทำให้รู้จักสรรพคุณของวัตถุดิบต่างๆ สามารถฝึกปรุง ลดหวาน มัน เค็ม ได้ตั้งแต่เริ่มอีกด้วย

ด้านร่างกาย



ฝึกการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก
การเคลื่อนไหว และการทรงตัว
ผ่านขั้นตอนเตรียมวัตถุดิบ
ด้วยการทำงานระหว่างสายตา
และกล้ามเนื้อมัดเล็ก

ด้านสติปัญญา



การทำอาหาร
จะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัส
ทั้ง 5 ได้แก่ การเห็น การได้ยิน
การได้กลิ่น การรับรส การได้สัมผัส
รวมถึงการวางแผนและจัดลำดับ
ความสำคัญการใช้ความคิดสร้างสรรค์

ด้านสังคม



ได้เรียนรู้วิธีการอยู่ร่วมกับคนอื่น
ช่วยเหลือผู้อื่น รวมไปถึง
ฝึกการตัดสินใจ ความรับผิดชอบ
ความอดทน รอคอย ฝึกวินัย

คำเตือน

การใช้ของมีคม การเปิด-ปิดเตาแก๊ส และ อุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ ให้อยู่ในความเหมาะสม ผู้ปกครองจะต้องคอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อความปลอดภัยของเด็ก ๆ



กิน นอน กระโดด

เพิ่มความสูง



อาหารดี มีประโยชน์

โปรตีนจากนม วันละ 600-800 cc ไข่ เนื้อสัตว์ ถั่ว แคลเซียม และวิตามินดีจากนม ปลาเล็กกินทั้งตัว เต้าหู้ งาคั่ว



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

เช่น กระโดดเชือก ว่ายน้ำ วิ่งเล่น หรือมีกิจกรรมทางกาย 60 นาทีต่อวัน จะช่วยกระตุ้น การเจริญเติบโต ของกระดูกและกล้ามเนื้อ



แนะนำ

สำหรับการฉีด Growth hormone แพทย์จะพิจารณาเฉพาะกรณี ที่เด็กมีปัญหาสุขภาพ หรือภาวะขาดฮอร์โมนจริง ๆ เท่านั้น ไม่ได้ใช้เพื่อเพิ่มความสูงเกิน ธรรมชาติทั่วไป



การนอนหลับเพียงพอ

เด็กวัยเรียนควรนอน 9 -11 ชั่วโมงต่อวัน ควรนอนก่อน 21.00 น. เพื่อให้ฮอร์โมนการเจริญเติบโต หลังตีที่สูงสุดในช่วงหลับลึก

"กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี"





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

หน้าโรงเรียน แสนอร่อย



อาหารทอด

เช่น ลูกชิ้น ไส้กรอก เกี้ยว
เฟรนช์ฟรายส์ จะเสี่ยงอันตราย
จากน้ำมัน "ทอดซ้ำ"



ขนมหวาน

เช่น ลูกชุบ ลูกกวาด
ไอศกรีมแท่ง ผลไม้ดอง



อาหารปิ้งย่าง

เช่น หมูปิ้ง ลูกชิ้นปิ้ง บาร์บีคิว
จะเสี่ยงอันตรายจาก
กลุ่มควันที่มีสารพิษ



น้ำแข็งใส น้ำหวาน

ที่มีสีสังสวยงาม
เสี่ยงอันตราย จากสีผสมอาหาร
และน้ำแข็งที่ไม่ได้มาตรฐาน



ขนมกรุบกรอบ

มีของแถมดึงดูดใจ
ส่วนใหญ่มีส่วนผสมแป้ง
ไขมัน น้ำตาล และเกลือ

อาหารเหล่านี้หากกินมากเกินไป จะเกิดการสะสม เสี่ยงโรคอ้วน โรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจได้



คำแนะนำ

ควรเลือกซื้ออาหารที่ปรุงสุกใหม่ เสี่ยงไหม้เกรียม สังกะสีผู้ปรุง ผู้จำหน่ายอาหาร ควรสวมหน้ากากเป็น
และหมวกคลุมผม อาหารที่ขายต้องมีบรรจุภัณฑ์ที่สะอาด และใช้จุดปรอทหยิบจับอาหารแทนใช้มือสัมผัส
เพื่อป้องกันการปนเปื้อนเชื้อโรคต่าง ๆ มาสู่ผู้บริโภคได้



มือเช้า สร้างแอนอร์จี

เสริมพัฒนาการดี

ชุดที่ 1

มือเช้าดี ๆ เพื่อความหลากหลายของสารอาหารในแต่ละวัน
“ข้าวราดพิทกอกผัดไข่” กินคู่กับผลไม้อย่าง “แตงโม”

“มือเช้านี้ เราได้อะไรบ้าง”



ข้าวกล้อง
(1 ถ้วย)

มีวิตามินบี1 บี2 บี3 และ วิตามินอี แร่ธาตุ
แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก สังกะสี และอุดม
ไปด้วยใยอาหาร



พิทกอก
(100 กรัม)

มีวิตามินเอ (ในรูปของเบต้าแคโรทีน) วิตามินซี
บี 2 3 5 วิตามินเค แร่ธาตุอย่าง โพแทสเซียม
แมกนีเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส สังกะสี ทองแดง
แมงกานีส และใยอาหาร



ไข่ไก่ 1 ฟอง
(50 กรัม)

มีวิตามินบี 1 บี2 บี6 วิตามินเอ วิตามินดี
วิตามินอี แร่ธาตุอย่าง โพแทสเซียม โซเดียม ไนโตรเจน
กรดอะมิโน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส สังกะสี
และซีแซนทีน



แตงโม 1 ชิ้น
(150 กรัม)

มีวิตามินเอ วิตามินบี1 บี5 วิตามินซี โพแทสเซียม
แคลเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม ฟอสฟอรัส ทองแดง ธาตุเหล็ก สังกะสี และยังมี
ไลโคปีน เบต้าแคโรทีน รวมไปถึงใยอาหาร



อร่อยดี มีประโยชน์
เชิญหนูสิ หนูจ้ะ



มือเช้า สร้างแอนอร์จี

เสริมพัฒนาการดี

ชุดที่ 2

มือเช้าดี ๆ เพื่อความหลากหลายของสารอาหารในแต่ละวัน
“ข้าวผัดทะเล น้ำซุปหัวไชเท้า แอปเปิ้ล”



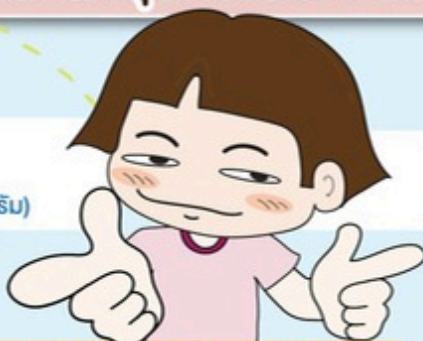
ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (1 ถ้วย 60 กรัม)

วิตามินบี1 บี2 บี3 วิตามินอี
แร่ธาตุ แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส
เหล็ก สังกะสี และอุดมไปด้วย
ใยอาหาร



กุ้ง และ ปลาหมึก (30 กรัม)

วิตามินบี12 ซี ดี ไอโอดีน
สังกะสี ซีลีเนียม ธาตุเหล็ก
โปรตีน และใยอาหาร



“มือเช้านี้ เราได้อะไรบ้าง”



ไข่ไก่ 1 ฟอง (50 กรัม)

วิตามินบี1 บี2 บี6 วิตามินเอ วิตามินดี
วิตามินอี แร่ธาตุอย่าง ฟอสเฟต เลซิธิน โฟสเฟต
กรดอะมิโน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ลูทีน
และซีแซนทีน



แอปเปิ้ลขนาดกลาง 1 ผล (182 กรัม)

วิตามินเอ วิตามินบี1 บี5 วิตามินซี ฟอสเฟต
แร่ธาตุอย่างโพแทสเซียม ฟอสฟอรัส สารต้าน
อนุมูลอิสระ (ฟลาโวนอยด์) และใยอาหาร



ผัก

ต้นหอม แครอท หอมใหญ่ มะเขือเทศ (50 กรัม)
และ หัวไชเท้า (25 กรัม) มีวิตามินเอ (Beta-carotene)
วิตามินซี เค บีต่าง ๆ โพแทสเซียม ฟอสเฟต (B9) แคลเซียม
ธาตุเหล็ก ใยอาหาร และสารต้านอนุมูลอิสระ



มือเช้า สร้างแอนอร์จี

เสริมพัฒนาการดี

ชุดที่ 3

มือเช้าดี ๆ เพื่อความหลากหลายของสารอาหารในแต่ละวัน
“แซนวิชโฮลวีท ออกไก่ ไข่ดาว สลัดผัก กล้วย”



ขนมปังแซนวิชโฮลวีท
(2 แผ่น)

มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน โปรตีน โยอาหาร วิตาบี 1 บี 2 บี 3 บี 9 และแร่ธาตุหลายชนิด อย่าง ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี แมงกานีส และซีลีเนียม



อกไก่
(80 กรัม)

มีโปรตีน ไขมันต่ำ คาร์โบไฮเดรต วิตาบี 6 บี 6 และแร่ธาตุฟอสฟอรัส ซีลีเนียม



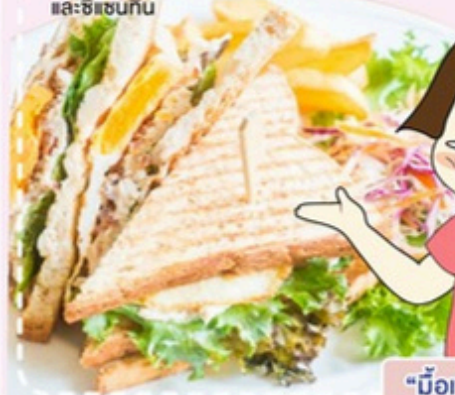
ผักสลัด เรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค บัตเตอร์เบด สลัดแก้ว และมะเขือเทศราชินี (150 กรัม)

มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน โยอาหารสูง วิตาบีเอ (Beta-carotene) วิตาบี ซี เค โฟเลต (B9) บีต่าง ๆ แคลเซียม ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม แมงกานีส และสารต้านอนุมูลอิสระ



ไข่ไก่ 1 ฟอง
(50 กรัม)

มีวิตาบี 1 บี 2 บี 6 วิตาบีเอ วิตาบี ดี วิตาบี อี แร่ธาตุอย่าง โฟเลต เลซีธินในไข่แดง กรดอะมิโน เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ลูทีน และซีแซนทีน



กล้วยหอม
1 ลูก

มีวิตาบีเอ (Beta-carotene) วิตาบี 1 บี 2 บี 3 วิตาบี ซี แร่ธาตุอย่าง แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ไอโอดีน และโยอาหาร

“มือเช้านี้ เราทำอะไรบ้าง”



เมื่อต้องการ ต้องป้องกัน

ป้องกันทั้งก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์ เพื่อลดการเกิดท้องไม่พร้อม และ โรคติดต่อทางเพศต่าง ๆ



— ถุงยางอนามัย —

หลักประกันทางเพศสัมพันธ์คู่กาย ที่เพศไหน ๆ ก็พกได้ไม่ต้องเขินอาย และนอกจากป้องกัน การท้องไม่พร้อม ยังสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น เอชไอวี เอชพีวี หนองใน หนองในเทียม ซิฟิลิส เริม โលน ไวรัสตับอักเสบบีได้

— ยาคุมฉุกเฉิน —

กินเม็ดแรกให้เร็วที่สุดหลังมีเพศสัมพันธ์
เมื่อไม่ได้ป้องกัน

โดยอย่างน้อยที่สุด คือ ไม่ควรเกิน 72 ชั่วโมง
และกินเม็ดที่ 2 หลังจากเม็ดที่ 1 ภายใน 12 ชั่วโมง

และไม่แนะนำให้กินยาเกิน 4 เม็ด

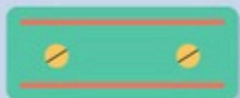
หรือ 2 กล่องต่อเดือน



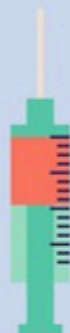
ทราบรึยัง? สิทธิคุมกำเนิดฟรี มีอะไรบ้าง?



- **ยาเม็ดคุมกำเนิด**
หญิงไทย อายุ 15 - 59 ปี (ทุกสิทธิ)
รับได้ไม่เกิน 13 แผงต่อปี



- **ยาคุมฉุกเฉิน**
รับได้ไม่เกิน 2 แผงต่อปี



- **ยาฉีดคุมกำเนิด**
ใช้สิทธิได้ไม่เกิน 5 ครั้งต่อปี
- **ยาฝังคุมกำเนิด**
ใช้สิทธิได้ 1 ครั้ง ใน 3 ปี
(สำหรับบางกรณีต้องพิจารณาโดยแพทย์)



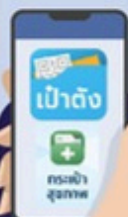
- **ห่วงอนามัย (IUD)**
รับบริการใส่ห่วงฟรี 1 ครั้งต่อปี



- **ถุงยางอนามัย**
รับได้ 10 ชิ้นต่อสัปดาห์
หรือหยิบจาก “ตู้ลิฟฟิง รักปลอดภัย”
ในจุดบริการที่ร่วมโครงการ



- **ทำหมันทั้ง ชาย และ หญิง**
(ได้ทั้งหมันเปียก และหมันแห้ง)
สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการตั้งครรภ์อีก



- ขอรับสิทธิผ่านแอปฯ เป๋าตัง เมนู “การเข้าสูสุขภาพ”
- หากไม่มีสิทธิผ่านแอปฯ สามารถยื่นบัตรประชาชนที่หน่วยบริการที่ร่วมรายการ หรือสถานพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการ
- สอบถามเพิ่มเติม สิทธิ 30 บาท โทร. 1330 สปสช. • สิทธิประกันสังคม โทร. 1506 • สิทธิข้าราชการ โทร. 0-2270-6400

ก่อนเข้ารับบริการ โทรสอบถามรายละเอียดกับสถานพยาบาล และสถานบริการที่ต้องการอีกครั้ง



สิทธิ และข้อมูล ที่ควรรู้ เมื่อ ท้อง ไม่พร้อม

ตามพระราชบัญญัติแก้ไขเพิ่มเติมประมวลกฎหมายอาญา (ฉบับที่ 28) พ.ศ. 2564 ผู้หญิงที่จำเป็นต้องยุติการตั้งครรภ์ สามารถเข้ารับบริการได้อย่างถูกกฎหมาย ตามสถานพยาบาลที่ให้บริการด้านนี้ โดยกฎหมายได้ระบุเงื่อนไขที่ผู้หญิงสามารถยุติการตั้งครรภ์ได้อย่างถูกกฎหมาย ดังนี้

1. อายุครรภ์ไม่เกิน 12 สัปดาห์

กฎหมายคุ้มครองให้ผู้หญิงสามารถขอรับบริการยุติการตั้งครรภ์ได้ โดยไม่มีความผิด

2. อายุครรภ์เกิน 12 สัปดาห์ แต่ไม่เกิน 20 สัปดาห์

ผู้หญิงจะต้องผ่านการตรวจและได้รับคำปรึกษาทางเลือกจากทีมแพทย์ และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้ หลังได้รับข้อมูลที่รอบด้าน และเข้าใจทางเลือกทั้งหมด

3. ในกรณีที่มีความจำเป็นทางการแพทย์

กฎหมายยังอนุญาตให้ยุติการตั้งครรภ์ได้ หากเข้าเงื่อนไขใดข้อหนึ่งตามมาตรา 305 ของประมวลกฎหมายอาญา ได้แก่

- การตั้งครรภ์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพหรือจิตใจของแม่
- การก่อกำเนิดมีความเสี่ยงที่จะมีความผิดปกติหรือพิการรุนแรง
- การตั้งครรภ์เกิดจากการกระทำผิดทางเพศ โดยไม่ต้องมีการแจ้งความ (เช่น การข่มขืน) หรือการตั้งครรภ์ในผู้หญิงที่อายุต่ำกว่า 15 ปี

คำเตือน!!
การยุติการตั้งครรภ์ด้วยตนเอง โดยการซื้อยาจากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือ โดยเฉพาะเมื่ออายุครรภ์เกินกว่า 12 สัปดาห์ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต และถือเป็นภาระหน้าที่ผิดกฎหมาย

ปรึกษา ได้ผ่านช่องทาง ดังนี้

1. สายด่วนท้องไม่พร้อม
1663 no 2

2. เพจอุกเฟ่นเพจ 1663
สายด่วนปรึกษาเอดส์
และท้องไม่พร้อม

3. ระบบปรึกษา
RSA Online

4. มูลนิธิทำงาน
@tamtang (ไอดี มี @)



ลึบรสหวาน

โอบ..ที่ขมปลาย

เมื่อชีวิตเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิด หรือ ไม่ทันได้ระวังตัว จากโรคสหวานอาจเปลี่ยนเป็นขมขึ้น อย่าง **“ต้องไม่พร้อม”** กรมอนามัยให้ทุกคนมีสติ และทำตาม 5 วิธีนี้



ตั้งสติ ควบคุมอารมณ์
อย่าคิดสั้น เมื่อรู้ว่าต้อง



ปรึกษา พ่อแม่ เพื่อนสนิท คนใกล้ตัว
หรือ แฟน เพื่อหาแนวทางแก้ไข
หรือ โทรสายด่วนการตั้งครรภ์ไม่พร้อม **1663**



ฝากครรภ์
เพื่อรับการดูแลอย่างใกล้ชิด
จากคุณหมอ



วางแผน อนาคต
เช่น การเงิน การเรียน
การทำงาน ความรับผิดชอบ



ดูแลสุขภาพ
ร่างกายให้แข็งแรง
กินอาหารที่มีประโยชน์
ทั้งเพื่อตนเอง และเด็กในครรภ์

ทุกปัญหา เริ่มต้นแก้ไขด้วย ‘สติ’





Toy Pod

ทอยพอด

(บุหรีไฟฟ้าตุ๊กตา) ระบาดในกลุ่มเด็ก



5 สัญญาณเตือน!! ว่าลูกอาจเป็น 'เหยื่อ'

1. ได้กลิ่นหอมของผลไม้ หรือ เมล็ดผลไม้ ที่ติดตัวลูก ขณะพูดคุย หรือเปิดประตูบ้าน
2. พบอุปกรณ์การเรียน ที่ไม่เคยเห็น ในกระเป๋านักเรียน หรือ ในห้องนอน ที่มีลักษณะ คล้ายแฟลชไดรฟ์ หรือ บุหรีไฟฟ้า
3. มีอาการปวดหัวบ่อย ๆ หรือคลื่นไส้ อาเจียน
4. มีพฤติกรรม ที่เปลี่ยนไป เช่น อารมณ์แปรปรวน หงุดหงิดง่าย วิตกกังวล ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ หรือ มีผลการเรียนที่แยลง
5. ใช้เงินมากขึ้น หรือซื้อของที่บอกไม่ได้



บุหรีไฟฟ้า อันตราย

ทอยพอดการ์ตูน มีอันตรายไม่ต่างจากบุหรีไฟฟ้า ซึ่งจะส่งผลร้ายต่ออวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย โดยเฉพาะสมอง หัวใจ และปอด

ครอบครัวควรนำเข้า จำหน่ายถือว่าผิด..มีโทษทั้งจำทั้งปรับ

*กรณีผู้ขายหรือผู้ให้บริการบุหรีไฟฟ้า มีโทษจำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 600,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

*กรณีผู้ครอบครองหรือรับไว้ซึ่งบุหรีไฟฟ้า มีโทษจำคุกไม่เกิน 5 ปี หรือปรับเป็นเงิน 4 เท่าของราคาสินค้า หรือทั้งจำทั้งปรับ



วัย ทำ งาน



ลงทุนสุขภาพวันนี้
คือ...กำไรชีวิตในวันหน้า

DING DONG !!!

นี่ร้ายทงเอง ...คุณผู้ชาย

โดยอาการร้ายทงในผู้ชาย แบ่งอาการออกเป็น 5 อย่าง ดังนี้

• อาการทางกาย

• อาการทางใจ

• อาการทางเพศ



หมดแรง หมดความกระตือรือร้น
เมื่ออาหาร ปวดเมื่อยเนื้อตัว
นอนมาก หรือนอนไม่หลับ
บางคนมีความก้าวร้าวขึ้น

เครียด ซึมเศร้า เมื่อ
อารมณ์เสียบ่อย
จึงฉุกฉีก ไม่นับคางจากอารมณ์

หมดอารมณ์ทางเพศ
มีปัญหาการแข็งตัว
ของอวัยวะเพศ

• อาการทางสุขภาพ

• อาการทางสังคม



อ้วน กระดูกพรุน
หลังโค้ง เป็นโรคหัวใจ

ไม่อยากเข้าสังคม
พูดจาไม่เข้าหู ไม่มีเหตุผล

ซึ่งอาการข้างต้นอาจไม่ได้เกิดขึ้นในตัวคุณผู้ชายพร้อมกันทั้งหมด

ขึ้นอยู่กับสุขภาพของแต่ละบุคคลด้วยหากมีข้อสงสัย ?

ควรขอรับคำปรึกษาจากแพทย์ เพื่อการดูแลรักษาอย่างถูกต้องต่อไปได้





กรมอนามัย
Department of Health

ชายวัยทอง

เทคโนโลยี่ดีไหม?

ข้อดี

อารมณ์
ดีขึ้น



ความจำดีขึ้น



กล้ามเนื้อ
และกระดูก
แข็งแรง



สมรรถภาพ
ทางเพศดีขึ้น



นอนหลับ
ง่ายขึ้น



ส่งผลการ
ทำงานได้ดี



เสี่ยงต่อ
เป็นมะเร็งเต้านม



เพิ่มไขมันตัวร้าย
เสี่ยงต่อโรคเส้นเลือด
ในสมองแตก หรือตีบตัน



ระดับฮอร์โมนเพศชายค่อย ๆ ลดลงประมาณร้อยละ 1.5 ต่อปี
อาการวัยทองในผู้ชายจึงพบได้บ่อยและเพิ่มขึ้นตามอายุ

*หากยังไม่แน่ใจ ควรรับคำแนะนำจากแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ



5 ข้อควรรู้ ใส่ใจสุขภาพ

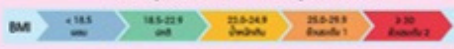


• ลดเสี่ยงมะเร็งเต้านม •



ดูแลควบคุมน้ำหนัก ไม่ให้อ้วน

ชั่งน้ำหนักเป็นประจำ โดยคำนวณค่าดัชนีมวลกาย
BMI = $\frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)} \times \text{ส่วนสูง(เมตร)}}$



กินอาหารครบ 5 หมู่

เลือกกินปลา ผัก ผลไม้ (ล้างสะอาด)
เลือกนมปลอดหวาน มัน เค็ม



ไม่ใช้สารเสพติด

ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน
ครั้งละมากกว่า 30 นาที



ตรวจเต้านมสม่ำเสมอทุกเดือน

หากพบความผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

รู้เร็ว รักษาได้ มีโอกาสหาย



สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อชมวิดีโอ
วิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง





เพื่อ คุณพ่อ สุขภาพ(ดี)

ด้วยหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต

LM for Daddy



กินดี



กินอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
ลดหวาน ลดมัน ลดเค็ม

ไม่พึ่ง
สารเสพติด



งด ๙ เลิก
บุหรี่ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ออกกำลังกาย
เป็นประจำ



ออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน
อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที

นอน
หลับสนิท



หลับอย่างมีคุณภาพ
นอนให้ได้ 6 - 8 ชั่วโมง ต่อวัน

อกิจกรรม
ช่วยสังคม



เข้าร่วมกิจกรรมจิตอาสา
หรือชมรมต่าง ๆ

อารมณ์ดี
ไม่เครียด



มีสมาธิ
ฝึกจิตใจให้สงบ

"Happy Father Day"



8 เทคนิค ยืนนานก็ยังไม่ไหว

ขา...ครู ต้องใส่ใจ

ครูหลาย ๆ ท่านก็คงยืนสอนวันหนึ่งไม่ต่ำกว่า 3 ชม.ต่อวันเป็นแน่ และการยืนนาน ๆ มักมีปัญหาอาการปวดน่อง เท้า และหลัง กันทวนหน้า กรมอนามัย จึงนำเทคนิคเมื่อจำเป็นต่องยืนนาน ๆ มาให้บรรดาครู ๆ ทั้งหลายลองนำไปปรับใช้กันดูค่ะ:



ยืนบนพื้นนุ่ม



ใส่รองเท้าพื้นนุ่ม และหลวมเล็กน้อย



ไม่ควรใส่ส้นสูง ในการทำงาน



ยืนเท้าโต๊ะ โดยใช้แขน หรือสอดรับน้ำหนักตัว ทางด้านหน้า



พิักการยืนบ่อยๆ



ทำงาน ยืนสลับนั่ง



เมื่อรู้สึกเมื่อย ให้เดินไปมาสัก 2-3 นาที จึงค่อยนั่งลง



กลับถึงบ้านให้นอน เอาเท้ายันกับกำแพง



สูง วัย



สูงวัย...สุขภาพดีมีจริง
แค่เริ่มดูแล้วนี่...ไม่ต้องรอ

เพราะอากาศมันร้อน ถึงร้อนมากที่สุด



ดูแลผู้สูงอายุ

(Heatstroke Stroke)

ก่อนเป็นโรคลมแดด



- อาศัยอยู่ หรือจัดสภาพแวดล้อม ให้อากาศถ่ายเท ระบายความร้อนได้สะดวก เช่น เปิดหน้าต่าง หรือมีพัดลม



- ดื่ม หรือจิบน้ำเปล่า อย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว



- ลด หรืองดทำกิจกรรมกลางแจ้ง ในขณะในเวลากลางแดดจัด หากมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรสวมหมวก หรือร่ม เพื่อช่วยป้องกัน



- งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะยิ่งจะทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียได้ง่าย เสี่ยงให้เกิดอาการช็อก



- พักผ่อนให้เพียงพอ และกินอาหาร ที่ถูกสุขลักษณะ และปรุงสุกใหม่



หากผู้สูงอายุมีอาการป่วยควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษา



จะร้อนแค่ไหน ☀️ ไม่ต้องกลัว

● ดูแลสุขภาพผู้สูงอายุช่วงหน้าร้อน ●



1

ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
โดยไม่ต้องรอให้กระหายน้ำ



2

หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ/
เครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลสูง



3

สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม
มีน้ำหนักเบา และระบายอากาศได้ดี



4

ควรอยู่ในบ้านพัก อาคาร
หรือสถานที่ที่มีเครื่องปรับอากาศ



5

หากมีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ
ปวดศีรษะ หรือ สับสน คลื่นไส้ และหายใจเร็ว
ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดทันที หรือติดต่อ สายด่วน 1669

หากไม่มีเครื่องปรับอากาศ
ควรเปิดพัดลมแบบส่าย
เปิดหน้าต่าง ระบายความร้อน



6

หากต้องออกกลางแจ้ง
สวมหมวกปีกกว้าง แว่นกันแดด กางร่ม
ทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 ขึ้นไป
อย่างน้อย 30 นาที ก่อนออกนอกบ้าน

ระมัดระวัง! ผู้ที่มีโรคประจำตัว หรือการรับประทานยาบางชนิด อาจส่งผลให้ร่างกาย
สูญเสียน้ำและเกลือแร่ได้ง่ายขึ้น ควรสอบถามแพทย์ว่า ควรดื่มน้ำมากแค่ไหนในช่วงอากาศร้อน





กินเป็น กายดี สูงวัยแข็งแรง

การดูแลสุขภาพสำหรับสูงวัย (อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)
ผ่านโภชนบัญญัติ 9 ข้อ สำหรับผู้สูงอายุ



1

กินให้หลากหลาย
และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว



2

กินข้าวเป็นหลัก เน้นธัญพืชไม่ขัดสี
เช่น ข้าวกล้อง
ข้าวคอก.43 ข้าวไรซ์เบอร์รี่



3

กินผัก และ ผลไม้
ตามฤดูกาลเป็นประจำ



4

กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ปลา ไข่
ถั่วเมล็ดแห้ง เป็นประจำ



5

ดื่มนมรสจืด แคลเซียมสูง
วันละ 1-2 แก้ว



6

ลดกิน หวาน มัน เค็ม
ชิมก่อนปรุงเพิ่ม



7

ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้ว
(แก้วละ 200 มล.) ต่อวัน



8

กินอาหาร สะอาด
ปรุงสุกใหม่



9

งดเครื่องดื่ม
ที่มีแอลกอฮอล์



เสริมด้วย การออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที หรืออย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เลือกกิจกรรมที่ชอบ
เพื่อให้อึดเนื่อง เริ่มจากเบาๆ แล้วเพิ่มระดับความหนักตามกำลัง เพื่อสร้างกล้ามเนื้อและสุขภาพที่ดี ลดเสี่ยง เสียชีวิต จาก NCDs

ระวัง!

สังเกตอาการของร่างกาย หากเหนื่อยผิดปกติ เจ็บแน่นหน้าอก
หรือเวียนศีรษะ ควรหยุดและปรึกษาแพทย์ทันทีนะคะ





10 ปัจจัยเสี่ยง การล้มในผู้สูงอายุ

ปัจจัย ภายใน



สถิติ

เข้ารับการรักษา
กว่า 71,035 คน

บาดเจ็บรุนแรง ไปจนถึง
เสียชีวิตกว่า 1,472 คน



สายตาทึบพร่อง
หรือ พิดปกติ



การทรงตัวที่บกพร่อง
หรือ พิดปกติ



การเคลื่อนไหวช้า
หรือ พิดปกติ



การใช้ยารักษา
โรคบางชนิด



โรคประจำตัว
เช่น โรคหัวใจ
โรคเบาหวาน
โรคพาร์กินสัน



กล้ามเนื้อ
และข้อต่อร่างกาย
มีการอักเสบ
หรือ พิดรูป

ปัจจัย ภายนอก



พื้นลื่นและสิ่ง
ของไม่เป็นระเบียบ



แสงสว่างใน
บ้านไม่เพียงพอ



รองเท้าไม่เหมาะสม
หลวมไป คับไป



ห้องน้ำไม่มีราวจับ
และสุขภัณฑ์นั่งยอง

เราช่วยกันดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ

- หมั่นตรวจเช็คสุขภาพผู้สูงอายุเป็นประจำ
- พบแพทย์ตามนัดอย่างสม่ำเสมอ
- กินยาให้ตรงเวลา
- ตรวจเช็คความเรียบร้อยในที่อยู่อาศัย

เพื่อลดเสี่ยงการล้มในผู้สูงอายุ และเสี่ยงการหลุดตัวของโรคประจำตัว ได้ดีที่สุด
เสริมด้วยการกินอาหารที่ประโยชน์ สดหวาน มัน เค็ม นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
และขยับกายเพื่อลดการเมื่อยนิ่ง ก็จะช่วยเสริมร่างกายให้แข็งแรงขึ้นได้



LGBT QIA2S+



เรียนรู้ให้เข้าใจ
ใช้ชีวิตให้ “สุขภาพดี”



ถอดรหัส

LGBTQIAN+

เข้าใจดีใช้ให้ถูก

ตัวอย่างองค์ประกอบของกลุ่มคนต่าง ๆ

(เลสเบี้ยน)

Lesbian

หญิงรักหญิง

(ไบเซ็กชวล)

Bisexual

รักแบบไม่จำกัดเพศ

(เกย์)

Gay

ชายรักชาย

(ควีน)

Queer

ไม่ระบุเพศหรือแสดงออกตามบรรทัดฐานทางเพศ

(เอเซ็กชวล)

Asexual

คนที่ไม่มีความรู้สึกในเชิงสี โดยไม่เกี่ยวกับการเชื่อมสมรรถภาพทางเพศ

(นอนไบนารี)

Non-Binary

มีอัตลักษณ์ทางเพศนอกจากทวิภาคชาย - หญิง หรือ ไม่จำกัดอย่างใดอย่างหนึ่ง

(เฮเทอโรเซ็กชวล)

Heterosexual

ผู้ที่มีความดึงดูดทางเพศ หรือ รักคนที่เพศตรงข้าม เช่น ชายรักหญิง หญิงรักชาย

(โฮโมเซ็กชวล)

Homosexual

บุคคลที่มีแรงดึงดูดทางเพศหรือรักเพศเดียวกัน

(แพนเซ็กชวล)

Pansexual

บุคคลที่มีแรงดึงดูดทางเพศหรือรักไม่จำกัดเพศหรืออัตลักษณ์ทางเพศ



Let's celebrate

Pride Month 2025



“ไม่ตีตรา”

การจะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีไม่ใช่เรื่องยาก แต่เราคิดให้มากก่อนที่จะพูด
ลดอคติ ลดความรุนแรง ลดละเมิดสิทธิมนุษยชน เพื่อเลี่ยงการนำไปสู่ “การตีตรา”
โดยเฉพาะกับ “#LGBTQIAN+” ที่หลาย ๆ คนอาจจะยังขาดความเข้าใจในพวกเขา
กรมอนามัย จึงรวบรวมคำ “ลบ” ที่พบได้บ่อย ๆ มาเปลี่ยนเป็น “บวก” ด้วยกลุ่มคำเหล่านี้

คำที่ไม่ควรใช้

- พวกรักร่วมเพศ
- เพศที่สาม
- เพศทางเลือก
- สาวประเภทสอง
- วัลปรีดทางเพศ
- เบี่ยงเบนทางเพศ
- ผู้ชายนะยะ
- ไม้ป่าเดียวกัน
- ผู้หญิงมึง
- ประเทือง
- แคว , คืดซี , คืดคู่
- ชาวดอกไม้ , น้องเตย
- เสียดายจง
- ตีฉิ่ง , ฉิ่งฉับ
- เล่นคนครีไทย
- มนต์รักฟังกองบด
- ฟ้าเหลืองที่เหมืองทอง
- พันดาบ
- ฟ้าเหลือง ฯลฯ



เปลี่ยนมาใช้ “ผู้มีความหลากหลายทางเพศ” หรือ “คนรักเพศเดียวกัน” แทน

กลุ่มคำเหล่านี้ แม้จะฟังดูคุ้นหู เราอาจจะเคยชินกับการใช้กับเพื่อน
ที่มีความหลากหลายทางเพศ แต่ที่เราเล่นกับพวกเขาได้แบบนั้น
เพราะเราสนิท และเขาอนุญาตให้เราเล่นกับเขาแบบนั้นได้
แต่กับกรณีที่เราไม่รู้จัก ไม่สนิท เราควรระวัง หรืองดใช้คำเหล่านี้ดีที่สุด



เข้าใจ ให้เกียรติ



อยู่ร่วมกันด้วยมิตรภาพ

เคารพอัตลักษณ์ทางเพศ
และสถานะส่วนบุคคล

ปฏิบัติอย่างที่เขาเป็น

ไม่คาดหวังให้ใครเป็นผู้รู้ทุกเรื่อง

เคารพความเป็นส่วนตัว

ควรเรียกชื่อและคำแทนให้ถูกต้อง

เคารพสิทธิ์ในการใช้พื้นที่

ให้เกียรติในทุกคำพูด

ปฏิบัติต่อทุกคนด้วยความเคารพ ให้เกียรติ
และคำนึงถึงศักดิ์ศรีของบุคคล
เช่นเดียวกับที่ตนเองต้องการ
ให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อตนเอง





Let's celebrate

Pride Month 2025

6 วิธี

“สู่บ้านที่เต็มไปด้วย รัก เข้าใจ และปลอดภัย”

...เริ่มที่บ้านเข้าใจ



ยอมรับ
และภูมิใจในตัวลูก
สอนให้รู้จักรัก
และยอมรับ
ในสิ่งที่เขาเป็น



รับฟังด้วยความรัก
รับฟังเรื่องราวของเขา
โดยไม่ตัดสิน



สร้างพื้นที่ปลอดภัย
ให้ความรู้สึกสบายใจ
และพูดคุยได้ทุกเรื่อง



สนับสนุนการเรียนรู้
ให้ได้ทำในสิ่งที่ชอบ
เพื่อได้เจอสิ่งใหม่
และสังคมที่กว้างขึ้น



ใส่ใจการเปลี่ยนแปลง
ทางด้านอารมณ์
และการแสดงออก
อย่างใกล้ชิด



ให้ความรู้เรื่องสุขภาพ
ทางด้านสุขภาพทางเพศ
รู้จักวิธีป้องกัน
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
อย่างถูกต้อง
และปลอดภัย





เตรียมตัวให้พร้อม

...รับฮอร์โมนให้ใจฟู

แบ่งปันเทคนิค การเตรียมตัวและดูแลตัวเอง ทั้งก่อน-หลังรับฮอร์โมน



Let's celebrate
Pride Month 2025

การเตรียมตัว “ก่อนเริ่มใช้ฮอร์โมน”

- 1.ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจเริ่มใช้ฮอร์โมน
- 2.ตรวจประเมินสุขภาพองค์รวม เช่น ประเมินภาวะ
อัตลักษณ์ทางเพศสภาพไม่สอดคล้องกับเพศกำเนิด
ประเมินความสามารถการรับรู้ข้อมูลและการตัดสินใจ
ผู้รับบริบาล และ ประเมินสุขภาพทางกายและทางจิตใจ

การดูแลตัวเอง “ระหว่างใช้ฮอร์โมน”

ควรติดตามสุขภาพและระดับฮอร์โมนเป็นระยะ
“โดยแนะนำให้ตรวจสุขภาพทุก 3-6 เดือนใน
ปีแรก และหลังจากนั้น ทุก 6-12 เดือน” พร้อมจดบันทึก
การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์

การดูแลร่างกายให้สมดุล “ระหว่างใช้ฮอร์โมน”

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ เน้นโปรตีน ผัก ผลไม้ และไขมันดี
2. ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และสม่ำเสมอ
ด้วยเวทเทรนนิ่ง คาร์ดิโอ โยคะ และ พิลาทิส
(หญิงข้ามเพศไม่ควรเสี่ยงการเวทเทรนนิ่ง
เพราะหากใช้ฮอร์โมนอย่างเหมาะสม
การออกกำลังกายจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ
และสลายไขมันได้ดี)
3. จัดการอารมณ์และความเครียด
4. หลีกเลี่ยง อาหารไขมันสูง อาหารแปรรูป
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่
ลดเสี่ยงของโรคหัวใจ และหลอดเลือด





กรมอนามัย
Department of Health

เทคได้.

แต่ก็ต้องรู้เสี่ยง

ความเสี่ยงจากการเทคฮอร์โมน อาจได้รับผลข้างเคียงที่เป็นอันตราย เพราะยาเกินขนาด เพราะฮอร์โมนมีการทำงานไม่เหมือนกับ สวิตช์เปิด-ปิด แต่เป็นกระบวนการที่ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงร่างกาย ไปในทิศทางที่ต้องการ

เพศสภาพความเป็นชาย (ในผู้ใหญ่) ความเสี่ยงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

- ภาวะเลือดข้น
- ภาวะมีบุตรยาก
- ลีว
- ภาวะผมบางจากพันธุกรรม
- ความดันโลหิตสูง
- ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
- คอเลสเตอรอลชนิด HDL
- ต่ำลงและ LDL สูงขึ้น

เพศสภาพความเป็นหญิง (ในผู้ใหญ่) ความเสี่ยงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

- ภาวะลิ่มเลือดอุดตัน
ในหลอดเลือดดำ
- ภาวะมีบุตรยาก
- โฟกสาเซียมในเลือดสูง
(สำหรับสูตรที่มี spironolactone
เป็นพื้นฐาน)
- โยมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือดสูง
- น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น

เพราะฉะนั้นการเทคฮอร์โมนอย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัย ควรได้รับการยินยอมจากแพทย์ และปฏิบัติตามคำแนะนำให้ครบถ้วน





ปาก...สื่อรัก

ความสุขที่ไม่ควรมองข้าม

ความเป็นจริงแล้ว ในน้ำลายมีเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และเชื้อราอยู่หลายชนิด
ซึ่งบางชนิดอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

รู้จักกับ 3 กลุ่มโรค หากทำรักด้วยปาก



ตัวอย่าง

กลุ่มเชื้อไวรัส

ไวรัสเอชพีวี

เชื้อดัดแปรพันธุกรรมที่พบบ่อยในปาก
และช่องปากและลำคอ และมีการแพร่

ไวรัสเอชไอวี

หากมีแผลและเลือดออกในปาก รวมไปถึงเลือดออกตามอวัยวะเพศ
จะสามารถติดต่อได้

ไวรัสตับอักเสบบี และ ซี

มีการใช้เข็มฉีดยา
แบ่งของใช้ภายในช่องปาก
บางรายมีอาการคล้ายไข้หวัด
ผ่านการสัมผัสเลือดของผู้ติดเชื้อ



ตัวอย่าง

กลุ่มเชื้อแบคทีเรีย

ในซีเรียโทโมเรีย

ทำให้เกิดโรคหนองใน ไบคอ

สเตรปโตคอคคัสนิวโมเนียอี

ทำให้เกิดโรคปอดบวม

ทรีโพนีมา แพลลิดี

ทำให้เกิดโรคหนองใน ไบคอ

บิโคแบคทีเรีย

ทูเบอร์คูลอสิส

เชื้อดัดแปรพันธุกรรมที่พบบ่อยในปาก
หรือสัมผัสกับเชื้อจากเวลา



ตัวอย่าง

กลุ่มเชื้อรา

แคนดิดา อัลบิแคน

ติดต่อผ่านการใช้ปากร่วมรัก และการจูบ
โดยเฉพาะคนที่ภูมิคุ้มกันต่ำ



โรคที่สามารถเกิดขึ้นได้ผ่านใช้ปากร่วมรักในทุกบริบท
หากไม่เชื่อกความพร้อมของร่างกายให้เรียบร้อย
โดยเฉพาะแผลเล็ก ๆ ในช่องปาก ริมปากช่องคลอด
แม้แต่ริมปากทวารหนัก ก็สามารถติดเชื้อได้



บางโรคที่กล่าวมา มีวัคซีนป้องกัน สามารถติดต่อขอฉีดได้ตามโรงพยาบาล



เตรียมพร้อมด้วยความเข้าใจ ลด HIV

อย่าแบกกับเช็ทส์ ด่วนก็เพ็พ (PEP) ป้องกันด้วยเพ็พ (PrEP)

ปัจจุบัน

ความรู้ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในปัจจุบันสามารถเข้าถึงได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นสื่อออนไลน์ โรงพยาบาล คลินิกเฉพาะทาง รวมไปถึงกึ่งยงานอนามัย อุปกรณ์ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ยังสามารถหาซื้อได้ง่ายอีกด้วย การใส่กึ่งยงานอนามัยไม่ได้ป้องกันแค่“การตั้งครรภ์” แต่ยังสามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ เช่น เชื้อเอชไอวี (HIV) เชื้อเอชพีวี (HPV) หนองใน หนองในเทียม หรือซิฟิลิส ได้อีกด้วย



PEP

เพ็พ (PEP- Post-Exposure Prophylaxis)

คือ ยาต้านไวรัสฉุกเฉิน สำหรับผู้ที่มีผลเลือดลบที่เพิ่งสัมผัสเชื้อมา เช่น ถูกส่งละเมิดทางเพศ ไม่แน่ใจว่าถุงนอนสวนกึ่งยงานหรือไม่ หรือ หากพบว่ากึ่งยงานฉีกขาด ภายในไม่เกิน 72 ชั่วโมง นับจากการมีเพศสัมพันธ์ และต้องรับยาติดต่อกัน 28 วัน

เพ็พ (PrEP-Pre-Exposure Prophylaxis)

คือ ยาต้านไวรัสที่ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีในผู้ที่มีผลเลือดลบ เริ่มใช้เตรียมไว้ก่อนจะมีโอกาสสัมผัสเชื้อ และใช้ต่อเนื่องไปจนหมดโอกาสนั้น โดยมีวิธีใช้ดังนี้

- กินยา PrEP นี้เป็นประจำทุกวัน วันละ 1 ครั้ง
- ตรวจสอบเลือดเพื่อติดตามประสิทธิภาพของยาทุก ๆ 3 เดือน
- ไม่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่น ๆ ได้ เช่น หนองใน หนองในเทียม หรือซิฟิลิส
- PrEP อาจจะเหมาะกับคุณ หากคุณไม่สามารถใช้กึ่งยงานอนามัยได้ทุกครั้ง หรือเคยมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือใช้ยาเมื่อมีเพศสัมพันธ์



แนะนำ

ควรสร้างความรอบรู้และความเข้าใจ ทั้งการป้องกันก่อนและหลังมีเพศสัมพันธ์ให้กับ “กลุ่มวัยรุ่น-เยาวชน” รวมถึงช่วงวัยอื่น ๆ ด้วย และไม่ควรปลูกฝังความกลัว หรือ สร้างความเขินอายให้กับการมีเพศสัมพันธ์อย่างถูกต้องปลอดภัย เหมาะสมกับช่วงวัย ด้วยการใส่กึ่งยงานอนามัย หรือ รับเพ็พ (On PrEP) เป็นประจำ เพื่อลดการติดเชื้อเอชไอวี และลดการสูญเสีย จากผู้ป่วยโรคเอดส์ หากสงสัยว่าสัมผัสเชื้อ ไม่แน่ใจในความเสี่ยง อย่าใจเกินกลัว ให้รีบตรวจเลือดและรับรับคำปรึกษากันที่ ภายในหรือไม่เกิน 72 ชั่วโมง





U=U

ลดอันตราย

ใจมีความหลากหลาย

U=U

ไม่เจอ = ไม่แพร่

คืออะไร?

คือ คนที่ติดเชื้อเอชไอวี แล้วกินยาต้านไวรัสอย่างต่อเนื่อง และตรงเวลา จนสามารถกดปริมาณไวรัสให้ต่ำ ถึงระดับที่ไม่สามารถตรวจหาไวรัสในเลือดพบ มีหลักฐานชัดเจนว่า คนเหล่านี้จะไม่สามารถถ่ายทอดเชื้อ

ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวี ที่กินยาต้านไวรัสสม่ำเสมอ อย่างน้อย 6 เดือน จนจำนวนเชื้อลดลง เมื่อไปตรวจเลือดก็จะอยู่ในสถานะ:

ตรวจไม่เจอเชื้อ (Undetectable)



จำนวนเชื้อที่ปริมาณลดลงจน **'ตรวจไม่เจอ'** หมายความว่า ผู้อยู่ร่วมกับเชื้อ **ไม่สามารถแพร่เชื้อ (Untransmittable)** ให้กับคนอื่นได้



สาระ สุขภาพ



ข้อมูลจริง สุขภาพครบ ชีวิตดี



3 สิทธิรักษาพยาบาล

• ที่คนไทยควรรู้ •

ประเทศไทยมีระบบสิทธิการรักษาพยาบาลหลัก 3 ระบบ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างทั่วถึง เราทุกคนควรรู้ว่าตนเองใช้สิทธิการรักษาประเภทใด แต่ละสิทธิมีความครอบคลุม และเงื่อนไขอย่างไร



สิทธิบัตรทอง (หลักประกันสุขภาพแห่งชาติ)

เป็นสิทธิที่รัฐจัดให้แก่คนไทยทุกคนที่มีเลขประจำตัวประชาชน 13 หลักที่ไม่ได้อยู่ในระบบประกันสังคมหรือสิทธิข้าราชการ

- ผู้มีสิทธิสามารถเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลที่ได้ลงทะเบียนไว้
- สามารถเปลี่ยนหน่วยบริการได้ไม่เกิน 4 ครั้งต่อปี
- ครอบคลุมการรักษาพยาบาลที่จำเป็นและได้มาตรฐาน.
- ไม่ครอบคลุมการรักษาบางอย่าง เช่น ศัลยกรรมความงาม การรักษาที่อยู่ระหว่างการทดลอง



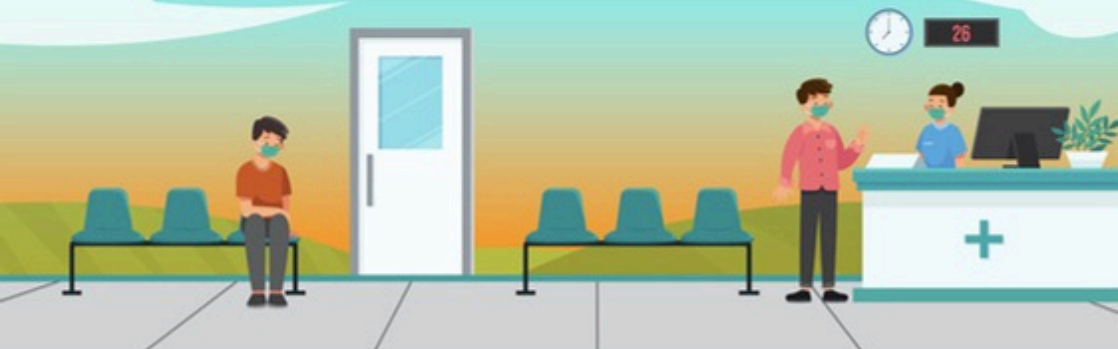
สิทธิประกันสังคม

- ผู้ประกันตนตามมาตรา 33, 39, และ 40 จะได้รับสิทธิการรักษาพยาบาล
- ผู้ประกันตนสามารถเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลตามที่ได้เลือกไว้
- ครอบคลุมการรักษาพยาบาลที่จำเป็นและได้มาตรฐาน
- อาจมีข้อจำกัดในการเลือกสถานพยาบาลหรือการเข้ารับการรักษาบางอย่าง



สิทธิข้าราชการ

- ข้าราชการและบุคคลในครอบครัวสามารถใช้สิทธิเบิกจ่ายตรงค่ารักษาพยาบาลจากกรมบัญชีกลางได้
- ผู้มีสิทธิสามารถเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการได้
- ผู้มีสิทธิสามารถใช้บัตรประชาชนในการเข้ารับบริการ
- สิทธิข้าราชการบางส่วนอาจมีการปรับปรุงสวัสดิการให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน



10 **เสาหลัก** แห่งสุขภาพะชีวิต

28 พฤษภาคม "เนื่องในวันสุขบัญญัติแห่งชาติ"

อยากชวนคนไทยทุกคน ช่วยกันดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อชีวิตที่มีความสุข
หัวเราะและยิ้มได้ กับคนที่เรารักไปนานๆ



1
ดูแลรักษาร่างกาย
และของใช้ให้สะอาด



2
รักษาฟันให้แข็งแรง
และแปรงฟันทุกวัน
อย่างถูกต้อง



3
ล้างมือให้สะอาด
ก่อนทานอาหาร
และหลังจับถ่าย



4
กินอาหาร สุข สะอาด
และหลีกเลี่ยงอาหาร
รสจัด สิวุดขาด



5
งดบุหรี่ สุรา
สารเสพติดการพนัน
และการสำส่อนทางเพศ



6
สร้างความสัมพันธ์
ในครอบครัว
ให้อบอุ่น



7
ป้องกันอุบัติเหตุ
ด้วยการไม่ประมาท



8
ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ
และตรวจสุขภาพ
ประจำปีทุกปี



9
ทำจิตใจให้ร่าเริง
แจ่มใสอยู่เสมอ



10
มีจิตสำนึก
ต่อส่วนรวม
และร่วม
สร้างสรรค์สังคม



3ล.เปลี่ยนฟ.ต.

อย่างสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ชวนฉลองปีใหม่

ช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ อย่างสนุกสนาน และมีสุขภาพอนามัยที่ดี

ล.เลือกสุก



ปรุงให้สุกหรืออุ่นอาหารด้วยความร้อนอย่างทั่วถึง ล้างมือก่อนปรุงอาหาร ไม่ใช้มือหยิบจับอาหาร

ล.เลี่ยงเสี่ยง



เลี่ยงอาหารสุกๆดิบๆ หรืออาหารที่ทำจากกระทิ นมที่ปรุงไว้นานเกิน 2 ชั่วโมง โดยไม่ได้แช่เย็น

ล.เลี่ยงที่สะอาด



สถานที่ ร้านอาหาร ที่มีป้ายรับรองมาตรฐานจากหน่วยงานราชการ เช่น ป้ายสัญลักษณ์ SAN หรือ SAN+ สะอาด จัดเป็นสัดส่วน ไม่มีแมลงนำโรค ผู้ปรุง ผู้เสิร์ฟ มีสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ถูกต้อง

เคล็ดลับ



เลือกซื้อวัตถุดิบ สะอาด ไม่มี กลิ่น สี ผิดปกติ ดูแลและแช่แข็งที่ถูกต้อง ในตลาดสด น้ำแข็ง



ก่อนปรุง ล้างผัก ผลไม้ ด้วยน้ำให้สะอาด ควรแช่ด้วยน้ำส้มสายชู หรือโซเดียมไฮโปคลอไรต์ หรือน้ำยาล้างผัก เพื่อลดการปนเปื้อนจากสารเคมีและเชื้อจุลินทรีย์



ควรสวมถุงมือ หากต้องเตรียมผักหรือปอกผลไม้



ก่อนหยิบหรือ รับประทานอาหาร ล้างมือด้วยน้ำสะอาดและสบู่ ประมาณ 20 -30 วินาที เพื่อป้องกันการแพร่ระบาด เชื้อโคโรนาไวรัส และโรคต่างๆ





กระทรวงสาธารณสุข
Ministry of Public Health

2-1-1

สูตรตั้งต้น ขุมพลังแรงงาน

2 ส่วน

ให้เป็นผักชนิดต่าง ๆ ผักสดล้างสะอาด หรือ ผักสุกทุกชนิด เช่น กะหล่ำปลี แดงกว่า ผักกาดหอม มะเขือเทศ คื่นช่าย ตำลึง ผักกาดขาว บล๊อคโคลี่ ฯลฯ
ประมาณ 2 ถ้วย ต่อมื้อ

1 ส่วน

เป็นข้าวหรือแป้ง
เน้นเป็นข้าวไม่ขัดสี
ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ
ไม่เกิน 1 ถ้วย
ประมาณ 60 กรัม
หรือ ขนมปังโฮลวีก 1 แผ่น
ประมาณ 30 กรัม ต่อมื้อ



1 ส่วน

เนื้อสัตว์ ที่มีไขมันต่ำ
หรือไม่ติดหนัง เนื้อปลา
หรือ อาหารทะเล
จะเปลี่ยนเป็นไข่ต้มแทน
หรือ จะเป็นพวกถั่วเมล็ด
แห้งแทนก็ได้เช่นกัน

เสริมด้วย



ผลไม้สดที่ไม่หวานมาก ประมาณ 6-8 ชิ้นคำ ถ้าเป็นกล้วย ชมพู ส้มเขียวหวาน ไม่เกิน 1 ผล
ไม่ควรกินผลไม้แปรรูป หากดื่มนมควบคู่ไป ควรเป็นนมพร่องมันเนย นมจืดมันเนย หรือ นมถั่วเหลืองไม่ใส่น้ำตาล
เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีและพลังงานที่มีประสิทธิภาพ ช่วยลดการเกิดโรค NCDs ได้อีกด้วย





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ข้าวกล้องที่ดี ข้าวไรซ์เบอร์รี่ก็ปัง

เนื่องด้วยวันนี้ 9 พฤษภาคม เป็นวันพืชมงคล



ข้าวกล้องหอมมะลิ

อุดมไปด้วยสารอาหาร
วิตามิน แร่ธาตุใยอาหารต่างๆ
ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา
โรคปากนกกระจอก โรคโลหิตจาง
ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท
บำรุงผิวหนังและผิวพรรณ
รวมถึงการเจริญเติบโตของกระดูกและฟัน
ไปจนถึงช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
ลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังต่างๆ
เช่น โรคเบาหวานและโรคหัวใจ ฯลฯ



ข้าวไรซ์เบอร์รี่

อุดมไปด้วยสารอาหาร
วิตามินบี1 บี2 บี3 แร่ธาตุต่าง ๆ
ใยอาหาร และเส้นใยอาหารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยในเรื่องความเสียหายของเซลล์
ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด
ลดระดับคอเลสเตอรอล
ช่วยควบคุมระดับสมดุลของเหลวในร่างกาย
ความดันโลหิต และระดับน้ำตาลในเลือด
รวมถึงเผาผลาญพลังงาน
บำรุงผิวหนังและระบบประสาท ฯลฯ

ข้าวทั้ง 2 ชนิด มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ เหมาะสำหรับคนรักสุขภาพ ผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก และควบคุมน้ำตาล





ผลไม้ GI ต่ำ

กินประจำ มีประโยชน์ สดชื่นได้ทุกวัน



สตรอว์เบอร์รี

มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ:
โฟลีนีโอล ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
และสารต้านอนุมูลอิสระ: ลดการอักเสบ



สาลี่

มีวิตามินซี โพแทสเซียม
ใยอาหารสูง
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
และระบบขับถ่าย



ส้มโอ

มีวิตามินซีสูง
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
และสารต้านอนุมูลอิสระ:



แก้วมังกร (สีม่วง/สีแดง)

มีวิตามินซีและใยอาหารสูง
มีน้ำเป็นองค์ประกอบมาก
ให้ความสดชื่นและพลังงานต่ำ
ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล
และคอเลสเตอรอลในเลือด



ชมพู่

มีโพแทสเซียม และใยอาหารสูง
มีน้ำเป็นองค์ประกอบมาก
ให้ความสดชื่นและพลังงานต่ำ



แอปเปิ้ล

มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ:
โฟลีนีโอล และใยอาหารสูง
(โดยเฉพาะเปลือก) ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
ควบคุมระดับน้ำตาล



ฝรั่ง

มีวิตามินซี ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม
และใยอาหารสูง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน
ระบบขับถ่ายและควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด





ผัก GI ต่ำสุด

ค่าดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index : GI) คือ ค่าที่ใช้บอกว่าอาหารนั้น ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มขึ้นเร็วหรือช้า ซึ่งอาหารที่มีค่า GI ต่ำ เช่น ผัก จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค NCDs ได้



ผักเขียว

ผักคะน้า ผักกาด ผักโขม ผักกวางตุ้ง : ผักกลุ่มนี้มีใยอาหารสูง ทำให้อิ่มนานและช่วยเรื่องขับถ่าย
บรอกโคลี กะหล่ำปลี : ผักกลุ่มนี้อุดมไปด้วย วิตามินซี และใยอาหาร ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน



ผักผล

มะเขือเทศ : มีไลโคปีน (Lycopene) สูง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดเสี่ยงโรคหัวใจและมะเร็งบางชนิด
แตงกวา : มีน้ำเป็นส่วนประกอบหลัก ทำให้สดชื่น และแคลอรีต่ำ
กั้วผักยาว : เป็นแหล่งที่ดีของใยอาหารและโปรตีนจากพืช
มะระ : ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

แนะนำ

ผักที่ GI ต่ำ มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยังมีคาร์บที่ต่ำด้วย สามารถนำไปคำนวณปริมาณคาร์บ ต่อมือ ต่อวันได้
นอกจากกินผักแล้วอย่าลืมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับพักผ่อนอย่างมีคุณภาพ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน



สารตั้งต้น 5 ผลไม้ มุ่งเบาหวาน

ผลไม้ยอดนิยม 5 ชนิด มีปริมาณน้ำตาลสูง!! และให้พลังงานมากเสี่ยงเป็นเบาหวาน



ทุเรียน

100 กรัม มีน้ำตาลถึง 21 กรัม
และพลังงาน 162 กิโลแคลอรี



ลำไย

100 กรัม มีน้ำตาลถึง 18 กรัม
และพลังงาน 78 กิโลแคลอรี



กล้วยสุก

100 กรัม มีน้ำตาลถึง 22 กรัม
และพลังงาน 148 กิโลแคลอรี



ลิ้นจี่

100 กรัม มีน้ำตาลถึง 18 กรัม
และพลังงาน 71 กิโลแคลอรี



มะม่วง

100 กรัม มีน้ำตาลถึง 18 กรัม
และพลังงาน 79 กิโลแคลอรี



กินให้พอดี
และออกกำลังกาย
อย่างเหมาะสม

กินให้พอดี และอย่าลืมนับคาร์บ โดยเฉพาะผู้ป่วยเบาหวาน หรือ มีความเสี่ยงเป็นเบาหวาน ต้องควบคุมน้ำตาลให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสมควบคู่ไปกับอาหารชนิดอื่น ๆ ที่มีเส้นใยและสารอาหารที่ครบถ้วน เสริมด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม ก็จะช่วยลดเสี่ยง เสี่ยงเป็นเบาหวาน และ โรค NCDs อื่น ๆ ได้





กรมอนามัย
Department of Health

เลี้ยง “ขนมหวาน”

ลอง “เรดฟรุต”

วาเลนไทน์แนวใหม่ที่ดีต่อสุขภาพ โดยลด/เลี่ยง ขนมหวาน เป็น ผลไม้ที่มีประโยชน์ อย่าง “เรดฟรุต”



แอปเปิ้ลแดง

ช่วยเรื่องขับถ่ายและลดคอเลสเตอรอล
ปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงาน 35 กิโลแคลอรี



องุ่นแดง

มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย
เพิ่มการไหลเวียนโลหิต บำรุงสายตา
และช่วยป้องกันการอักเสบของร่างกาย
ปริมาณ 100 กรัม ให้พลังงาน 37 กิโลแคลอรี



สตรอเบอร์รี่

มีสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ชะลอ
ความเสื่อมของเซลล์ ปริมาณ
100 กรัม ให้พลังงาน 29 กิโลแคลอรี



เชอร์รี่

บำรุงสมอง ช่วยให้ความจำดีขึ้น
ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ปริมาณ
100 กรัม ให้พลังงาน 49 กิโลแคลอรี



ชมพู่

มีน้ำเยอะ ช่วยบำรุงสายตา และมีใยอาหาร
ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย ในปริมาณ 100 กรัม
ให้พลังงาน 40 กิโลแคลอรี





เนื้อดี

เลือกดี กินดี ไม่เสี่ยงป่วย

วิธีเลือกซื้อเนื้อวัวที่ถูกต้องดี เพื่อเพิ่มความมั่นใจในการเลือกซื้อ เนื้อที่สด สะอาด ปลอดภัย กินได้ไม่เสี่ยงป่วย



สีสวย กลิ่นดี ไม่มีเมือก

- สีเนื้อ:** สีแดงสด ไม่ดำหรือซีด ถ้าเนื้อที่แห้งเกินไปนานไปเป็นสีน้ำตาล
- ไขมัน:** สีขาวหรือเหลืองอ่อน ถ้าเป็นจุดเล็กๆ ตกง่ายยิ่งดี
- ความชุ่มชื้น:** พอดีๆ ไม่แห้งหรือแฉะเกินไป
- กลิ่น:** กลิ่นคาวธรรมชาติ แต่ไม่มีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือคาวจัด
- ไม่มีเมือกน้ำขุ่น:** ถ้ามีแสดงว่าไม่สด

สะอาด ปลอดภัย มั่นใจแหล่งที่มา

- แหล่งที่ซื้อ:** เลือกจากร้านที่มีมาตรฐาน นำเชือกถือ เช่น ตลาดสดที่มีใบอนุญาต หรือซูเปอร์มาร์เก็ตที่ควบคุมคุณภาพดี
- ใบรับรอง:** มีเครื่องหมายรับรองเนื้อสัตว์ปลอดภัยจากกรมปศุสัตว์
- อุณหภูมิ:** เนื้อต้องแช่เย็นไม่เกิน 5°C ตลอดเวลา



สัมผัสเนื้อ: นุ่มเต่ง ไม่ยุ่ย

- เนื้อ:** กดแล้วคืนงอแบบ ยืดหยุ่น คืนตัวได้ดี ไม่มีรอยบุ๋ม ไม่ละ ไม่ยุ่ย
- ไขมัน:** สีขาวหรือเหลืองอ่อน ไม่แข็งหรือแข็งพัน
- เม็ดสาก:** ห้ามมีเม็ดสีขาวใส คล้ายเม็ดสากหัดเดิน! (อันนี้คือพยาธิ)
- น้ำขุ่น:** วางทิ้งไว้สักพัก เม็ดสากจะมีน้ำสีแดงจางๆ ขึ้นออกมา
- กลิ่น:** เนื้อต้องไม่เหม็นหรือแฉะ



ตรวจสอบให้ละเอียด

- วันผลิต/วันหมดอายุ:** ดูวันหมดอายุ
- บรรจุภัณฑ์:** ต้องไม่มีรอยร้าวหรือฉีกขาด
- น้ำในภาชนะ:** ไม่ควรมีน้ำมากเกินไป อาจแปลว่าเนื้อละลายน้ำแข็งมาแล้วหรือเสียน้ำมาก

ข้อควรระวัง



เลี่ยงเนื้อที่มีสีชมพูคล้ำหรือชั้นไขมันหนา



เลี่ยงเนื้อที่มีเมือกหรือน้ำขุ่น



เลี่ยงเนื้อที่มีเม็ดสาก



เลี่ยงเนื้อที่คงแข็งหรือสีคล้ำผิดปกติ



ห้ามซื้อเนื้อที่วางบนพื้นยกกลางแผงเนื้อ หรือซื้อเนื้อที่แข็งหรือคาว



กินดิบ เสี่ยงดับ



เตือน !! กินหมูดิบ เสี่ยงโรคหูดับ

สาเหตุ : ได้รับความเชื่อ *Streptococcus suis* ผ่านทางการบริโภค
ทางบาดแผล หรือเยื่อหูตา



อาการ



- มีไข้สูง
- ปวดศีรษะ
- มีจ้ำเลือดตามตัวตามผิวหนัง
- คอแข็ง ชัก
- ม่านตาอักเสบ
- และการได้ยิน
ถึงขั้นหูดับ
- ปวดเมื่อยตามตัว
- ปวดตามข้อ
- เยื่อหุ้มสมองอักเสบ
- สูญเสียการทรงตัว

การป้องกัน



เสี่ยงการกินเนื้อหมูดิบหรือสุกๆดิบๆ
ควรปรุงให้สุกผ่านความร้อน
มากกว่า 70 องศาเซลเซียส

เลือกซื้อหมูจากร้านที่ได้มาตรฐาน
ไม่มีกลิ่นคาวหรือสีคล้ำ

หากมีบาดแผลต้องปิดแผล
และสวมถุงมือก่อนสัมผัส
เนื้อหมูหรือเลือดหมูดิบ
หลีกเลี่ยงสัมผัส ส้างมือหรือส่วนต่างๆ
ที่สัมผัสให้สะอาด

ควรใช้อุปกรณ์กับเนื้อหมูสุก
และเนื้อหมูดิบแยกจากกัน
หากกินอาหารบิ๊งย่าง



ดื่มน้ำสะอาด สร้างชีวิต

วันเสาร์ที่ 22 มีนาคม 2568 “วันน้ำโลก (WORLD WATER DAY)”



เสริมการทำงานของสมอง ช่วยให้สมองทำงานเต็มที่
หากขาดน้ำ ไม่มีสมาธิ อารมณ์เสียง่าย ไปจนถึงปวดศีรษะได้



ช่วยขับของเสียผ่านเหงื่อ
ช่วยปรับสมดุล
ช่วยปรับอุณหภูมิของร่างกาย



การไหลเวียนโลหิตจะคล่องตัวขึ้น
ป้องกันเลือดจับเป็นสาเหตุ
ของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ



เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับร่างกาย
หากเกิดภาวะขาดน้ำ
ผิวหยาบกร้านขึ้น ไม่คงตึง แก่เร็ว



ระบบทางเดินอาหารและการจับถ่าย
ย่อยสลายอาหารได้ดี ลดอาการท้องผูก
และเสี่ยงการเกิดนิ่วในไตได้

แนะนำ



ดื่มน้ำให้เพียงพอหรือ 8 แก้วต่อวัน หรือ 240 ซีซีต่อ 1 แก้ว
เพราะ ร่างกายคนเราขับน้ำออกจากร่างกายวันละ 2.5 ลิตร
ร่างกายต้องการน้ำถึงวันละ 2.5 ลิตรด้วยเช่นกัน
แต่ต้องเป็นน้ำดื่มสะอาด ไม่ใช่ น้ำขงปรุงรสกลิ่นรส ใดๆ



น้ำหนักไม่ขึ้น โรคอ้วนไม่มา NCDs!? อย่าหวังเลย

NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไต หรือแม้แต่วิตกกังวล ที่ถูกสะสมมาตั้งแต่เด็ก การกินอาหารที่ไม่เหมาะสม ละเลยการมีกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย

9 เทคนิค สำหรับ ลดน้ำหนัก ลดอ้วน ลดเสี่ยง NCDs



แอปพลิเคชัน Food4Health
คำนวณปริมาณอาหารที่เหมาะสมต่อร่างกาย



ระบบ Android
ใน play store ค้นหาว่า 14h

ระบบ iOS ค้นหาลิงค์
<https://mnm19.com/f4h3p/www>
อีเมล: save ลงหนังสือ



1.

ดื่มน้ำเปล่า 2 ลิตร
ก่อนอาหารครึ่งชั่วโมง
และใน 1 วัน ดื่มน้ำเปล่าให้ได้ 1.5 - 2 ลิตร



2.

งดดื่มน้ำหวาน,
น้ำตาลโมลเบรรจุกล่อง



3.

ลดการกิน
ข้าว แป้ง ขนมหวาน ขนมปัง
เบเกอรี่ ระหว่างมื้ออาหาร



4.

งดการกิน
อาหารจุจิบระหว่างมื้อ
ถ้าหิวระหว่างมื้อให้ดื่มน้ำเปล่า



5.

กินอาหารประเภทต้ม
นึ่ง ย่าง คั่ว อบไม่ใส่กะทิ
แทน อาหารทอด ทอด ออกรอก



6.

กินผลไม้จัด
ก่อน หรือ หลังอาหาร
โดยยึดหลักการนับคาร์บ
ลดแป้ง เพิ่มผลไม้



7.

กินมื้อแรก
ช่วงเวลา 06.30 น.
กินให้ครบ 3 มื้อ ก่อน 15.00 น.
และงดกินอาหารหลัง 15.00 น.



8.

กินช้า ๆ เคี้ยวให้ละเอียด
เพื่อให้ได้รับปริมาณอาหารน้อยลง
แต่ความอิ่มเท่าเดิม



9.

กินทุกส่วนในปริมาณที่เหมาะสม
โดยใช้หลักการ 2:1:1
(ผัก 2 ข้าว 1 เนื้อ 1)



รู้หรือไม่ว่า การลดน้ำหนัก 5-10% สำหรับคนอ้วน ทำให้ลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โภชนาการที่ไม่ดี กว้างหายใจขณะหลับ โรคหัวใจเสื่อม หากทำตามเทคนิค 9 เทคนิคนี้ พร้อมกับออกกำลังกายอย่างเหมาะสมเป็นประจำทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง ก็จะช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง และลดภาวะการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้



คุมความดัน

ให้ร้ายา



ลด/เลี่ยง อาหารโซเดียมสูง เช่น ส้มตำ ก๋วยเตี๋ยว น้ำ น้ำซุปลบที่มีทั้งสำเร็จรูป ไม่ควรเกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน



กินผักเขียวสด และ ผลไม้สดหลากสี ให้ได้วันละ 4-6 ถ้วยช่วยคุมความดันได้ 8-15 มิลลิเมตรปรอท



ค้อยไขมัน ด้วยการจำกัดการกินน้ำมัน และเลือกกลุ่มไขมันดีแทน เช่น น้ำมันมะกอก อะโวคาโด, ถั่วเปลือกแข็ง



เนื้อม่อย โดยเลือกเป็นปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน กินในปริมาณที่เหมาะสม



ลดน้ำหนัก 5 -10 กิโลกรัม ช่วยลดความดันได้ 5 -10 มิลลิเมตรปรอท



มีกิจกรรมทางกายดี 3-5 วัน/สัปดาห์ วันละ 30-45 นาที ช่วยลดความดันได้ 4-9 มิลลิเมตรปรอท



นอนหลับดี หลับลึก ไม่มีสิ่งรบกวน ให้เพียงพอ วันละ 7-8 ชั่วโมง

หากเราสามารถทำได้ตาม 7 ข้อเบื้องต้นนี้ รับรองได้เลยว่าห่างไกลโรคความดันโลหิตสูง ไม่ต้องเพิ่มยาทุกวันนี้แน่นอน



ออกกำลังกันหน่อย คุมหวาน คุมดัน กันสักระยะ

การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง สามารถทำได้ 2 แบบ

1.

แอโรบิก

เน้นเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อในกลุ่มใหญ่ อย่างต่อเนื่อง
การเดิน การวิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ
ควรออกกำลังกายให้รู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย สามารถพูดได้
สบายๆ อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์ ควรทำเวลาเดิม
จดบันทึกที่เล่น ระดับน้ำตาลในเลือด รวมถึงค่าความดัน
ก่อนและหลัง เพื่อให้แพทย์วินิจฉัยและรักษาได้ดีขึ้น

2.

เวทเทรนนิ่ง

ใช้น้ำหนักอุปกรณ์ หรือ น้ำหนักร่างกายตนเองเป็นแรงต้าน
เพื่อสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และช่วยให้มีการเผาผลาญ
พลังงานเพิ่มขึ้น ให้ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน 2-3 วัน/สัปดาห์
ไม่ควรใช้กล้ามเนื้อชุดเดิมติดต่อกัน เพื่อให้กล้ามเนื้อ
ได้มีเวลาฟื้นตัว

โรคเบาหวาน



เริ่มด้วย 10-15 นาที/วัน และเพิ่มเวลา
ขึ้นเรื่อยๆ จนทำติดต่อกันได้ครั้งละ 20-60 นาที/วัน

ในช่วงแรกให้เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ด้วยการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวของ
ร่างกายก่อน เช่น ทำวิดพื้น ทำสควอช ทำลิ้นจี่
ท่าท่าละ 10-15 ครั้ง อย่างน้อยท่าละ 3 เซต และเมื่อ
รู้สึกแข็งแรงขึ้น สามารถเพิ่มอุปกรณ์ เช่น ยางยืด
คิมเบล เพื่อเพิ่มความหนักในการออกกำลังกายอย่างน้อย
2-3 วัน/สัปดาห์

เริ่มด้วย 10-20 นาที/วัน และเพิ่มเวลา
ขึ้นเรื่อยๆ จนทำติดต่อกันได้ครั้งละ
30-60 นาที/วัน



โรคความดันโลหิตสูง

เริ่มที่อุปกรณ์อย่าง คิมเบล ยางยืด
อุปกรณ์เวทเทรนนิ่งในยิม หรืออคีเวท
โดยใช้น้ำหนักร่างกายตนเองเป็นแรงต้าน
และไม่ควรกลืนหายใจขณะออกแรง



ก่อนออกกำลังกาย ควรระดับน้ำตาลไม่ควรเกิน 250 มก. และความดันโลหิตไม่เกิน 180/100 มิลลิเมตรปรอท
ปรึกษาแพทย์ที่รักษาโรคประจำตัวทุกครั้งถึงข้อควรระวังเฉพาะบุคคลในการออกกำลังกาย
เตรียมอุปกรณ์ อาหารว่าง และยาประจำตัวให้พร้อม



8 เทคนิค วันนี้ ปีน้หน้า โต ก็ไม่เสื่อม



“หมั่นดูแลไต ใส่ใจคัดกรอง ป้องกันโรคไต”

1.

ควบคุมความดันโลหิต

ให้น้อยกว่า 140/90 มิลลิเมตรปรอท



กลุ่มอายุ	ชาย	ชาย/หญิง
ผู้ใหญ่	140 - 139	90 - 99
เด็ก/วัยรุ่น	121 - 139	90 - 89

2.

นินคาร์บ

สามารถคำนวณ
และฝึกนับคาร์บ

ให้เหมาะสมกับน้ำหนักตัว



4.



ดื่มน้ำสะอาด

อย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว

3.



อ่านฉลากโภชนาการ

เพื่อคำนวณและควบคุมปริมาณโซเดียม
ไม่ให้เกิน 2,000 มิลลิกรัม ต่อวัน



5.

ออกกำลังกาย

อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์
วันละ 30 นาที หรือ สะสมให้ได้
150 นาที ต่อ สัปดาห์

7.



ระวังการใช้ยา

โดยเฉพาะยาแก้ปวด
และยาชุดที่จะเป็นผลเสียต่อไต

6.



งดดื่มแอลกอฮอล์
และ งดสูบบุหรี่

8.



ตรวจสุขภาพร่างกาย

เป็นประจำทุกปี

โรคไตเป็น 1 ในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ยอดฮิต ที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะพ่วงมากับ โรคเบาหวาน หรือ โรคความดันโลหิต แม้แต่กรรมพันธุ์เองก็เกิดขึ้นได้



“ไตวาย”

WHO กำหนดให้วันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนมีนาคม เป็นวันไตโลก
ซึ่งปีนี้ ตรงกับวันที่ 13 มีนาคม 2568 เพื่อย้ำถึงความสำคัญ และป้องกันการเจ็บป่วยด้วยโรคไต

สาเหตุหลัก ทำให้เกิดโรคไตเรื้อรัง



โรคเรื้อรัง

โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคเอสแอลอี (ภูมิคุ้มกันผิดปกติ)
โรคเก๊าท์ นิ่วในไต ไตอักเสบ การติดเชื้อของทางเดินปัสสาวะ-ซ้ๆ



ผลข้างเคียงจากยาและสารเคมีต่าง ๆ

ยาแก้ปวด โดยเฉพาะยาที่เรียกว่า “เอ็นเสด” ยาลดความดันโลหิต
ยาปฏิชีวนะ และ ยาลดความอ้วน



กรรมพันธุ์ หรือ ความผิดปกติตั้งแต่แรกเกิด

เด็กที่มีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่า 2.5 กิโลกรัม โตของเด็กเหล่านี้
จะทำงานน้อยกว่าเด็กทั่วไป เด็กที่มีความผิดปกติของไตโดยกำเนิด
เช่น ไตมีขนาดเล็ก มีการอุดตันของระบบทางเดินปัสสาวะหรือโรคถุงน้ำในไต



แนะนำ

ใบโรคไตระยะต้น ๆ มักจะไม่มีอาการ แต่จะรู้ได้ก็ต่อเมื่อตรวจเลือดหรือปัสสาวะ
ดังนั้น การพบหมอเพื่อตรวจร่างกายประจำปี จะช่วยคัดกรองโรคไตได้ตั้งแต่เริ่ม
หรือยังไม่แสดงอาการ ยิ่งเจอเร็วยิ่งรักษาหายได้เร็ว



หวานรักอันตราย

โรคเบาหวาน มันคือ ความผิดปกติของเซลล์ในการเปลี่ยนน้ำตาลในเลือดเป็นพลังงาน เมื่อน้ำตาลไม่ได้ถูกใช้ จึงทำให้น้ำตาลในเลือดมันสูงผิดปกติ



สูงแค่ไหนถึงผิดปกติ?

ในปัจจุบันระดับน้ำตาลปกติอยู่ที่ ต่ำกว่า 126 มก./ดล.
วัดผลจากการอดอาหารแล้ว 8 ชม. แต่หากไม่ได้อดอาหารจะอยู่
ต่ำกว่า 200 มก./ดล. แทน

อาการของโรคเบาหวาน ที่พบได้บ่อย



- ปัสสาวะบ่อย
- กระหายน้ำมาก
- หิวมากกว่าปกติ
- น้ำหนักลด
- อ่อนเพลีย
- ชาปลายมือปลายเท้า
- ตามืด
- ปวดบ่อย
- ตัดเชื้อบ่อย
- คลื่นไส้ เวียนหัว
- หงุดหงิด
- แผลหายช้า
- คันผิวหนัง

สุขภาพดีสร้างได้ เริ่มจาก ความน้อยสิ่งได้ ลดการกินน้ำตาลลง ไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา และฝึกนับคาร์บในแต่ละมื้อแตรวัน (แป้ง หรือ 1 คาร์บ = ข้าว 1 กีบผี = ป้าตาล 5 ช้อนชา) ให้เพียงพอต่อวัน



(เบา)หวาน

...คุมได้...อย่างนี้สิ



น้บคาร์บ

คำนวณคาร์บ
ตามน้ำหนักตัว หรือ
ใช้โปรแกรมนับคาร์บ.com
เพื่อคำนวณ



ลดการกินแป้ง

กินข้าวมีอะไม่เกิน 2 ทัพพี
ช่วยควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด



เพิ่มผัก

ควรบริโภคผัก
4-6 ทัพพี/ต่อวัน



กินผลไม้

ที่มีใยอาหารสูง น้ำตาลต่ำ

- ฟรุ้้ง ครึ่งผล =1 ส่วน
- แก้วมังกร ครึ่งผล=1 ส่วน
- ชมพู 2ผล=1 ส่วน

กินผลไม้ไม่เกิน 2 ส่วนต่อวัน



ดื่มน้ำ

ดื่มน้ำเปล่า
งดเครื่องดื่มนที่
มีน้ำตาลทุกชนิด



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย 10-15 นาทีต่อวัน
และ เพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ
ได้ครั้งละ 20-60 นาที



ลดน้ำหนัก

ลดน้ำหนัก 5-10%
ของน้ำหนักตัวปัจจุบัน



ติดตามระดับน้ำตาล

ตรวจน้ำตาลหลังอดอาหาร 8 ชม.
ระดับน้ำตาลในเลือดที่เหมาะสม
ควรต่ำกว่า 100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร
หรือตรวจน้ำตาล หลังกินอาหาร 2 ชม.
ระดับน้ำตาลควรต่ำกว่า 140 มิลลิกรัม
ต่อเดซิลิตร



"สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานไม่เกิน 1,600 กิโลแคลอรีต่อวัน"

โดยใช้รูปแบบการกินอาหารคาร์โบไฮเดรตต่ำ ปานกลาง
เหมาะกับคนที่เป็นเบาหวานและอ้วนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก





7วัน Seven Days

สร้างภูมิ สุขุเบาหวาน

ขอแนะนำ กิจกรรมทางกายที่ดีทั้ง 7 วัน เพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน และปรับชีวิตสุขุเบาหวาน ได้ลองนำไปเป็นแนวทางปรับใช้ในชีวิตประจำวัน



1

วันจันทร์

ออกกำลังกาย
แบบแอโรบิก 30 นาที



2

วันอังคาร

ฝึกความแข็งแรง
ฝึกการทรงตัว 30 นาที



3

วันพุธ

ออกกำลังกาย
แบบแอโรบิก 30 นาที



4

วันพฤหัสบดี

ฝึกความยืดหยุ่น
เพิ่มการคงพิสัยของข้อ
(กระดูกนิ้ว, ข้อเท้า,
บิดฝ่าเท้า) 30 นาที



5

วันศุกร์

ออกกำลังกาย
แบบแอโรบิก 30 นาที



6

วันเสาร์

ออกกำลังกาย
แบบแอโรบิก 30 นาที



7

วันอาทิตย์

พักผ่อน 1 วัน

ก่อนสิ้นสุดการออกกำลังกายในทุกวัน ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ 5-10 นาที เน้นฝึกความแข็งแรงเพิ่มมวลกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงได้

ค่อย ๆ หมั่นทำทุกวัน แต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัย ไม่หักโหมจนเกินไป ปรึกษาแพทย์ เป็นกำลังใจให้กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน เริ่มดูแลสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงไปด้วยกัน ผ่านการขยับกายดี กินเป็น ไม่ป่วย



ฟันผุ

9
26

ทุกคน
เคยเจอ

ปัจจัยที่ทำให้ฟันผุ

- **น้ำตาลติดเหตุใหญ่ของโรคฟันผุ**
แป้งและน้ำตาล เป็นแหล่งอาหารอันดับสองของแบคทีเรียที่พร้อมจะทำปฏิกิริยากับน้ำตาลเหล่านี้ให้เป็นกรดที่พร้อมจะทำลายผิวฟันไปทีละนิด จนลุกลามไปเรื่อยๆ หากไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน



- **ปัจจัยแวดล้อมในช่องปาก**
ปัจจัยในช่องปากก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ฟันผุได้ เช่น รูปร่างของฟันแต่ละซี่ที่มีร่องลึก ตำแหน่งที่ติดแปรง ซ่อนเกินไปหรือเย็บ ทำให้ยากต่อการทำความสะอาด เป็นผลให้เศษอาหารเข้าไปติดอยู่เป็นเวลานานส่งผลให้เกิดฟันผุได้ง่าย



ป้องกันและดูแลได้

- เลือกแปรงสีฟันที่เหมาะสมกับเด็ก
- การเลือกยาสีฟันที่ผสมฟลูออไรด์เข้มข้น ไม่ต่ำกว่า 1000 ppm
- แปรงฟันอย่างถูกวิธี ตามหลัก 2 2 2
- ตรวจฟันเป็นประจำอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง



ลองบ้วนปากดูไหม

• ทุกครั้งหลังมื้ออาหาร •



น้ำยาบ้วนปากทั่วไป (Cosmetic mouthwash)

เป็นน้ำยาบ้วนปากเสริมสร้างความมั่นใจ ลมหายใจสดชื่นหรือกลบกลิ่นปาก มีกัมมิแอลกอฮอล์อาจมีผลลดจุลินทรีย์ในช่องปากได้บ้างโดยน้ำมัน หอมระเหย

น้ำยาบ้วนที่ใช้รักษาโรคในช่องปาก (Therapeutic Mouthwash) แบ่งย่อยได้ 4 ชนิด



ฆ่าเชื้อโรค

อาจจะไม่มีหรือไม่มีแอลกอฮอล์ มีการใส่สารหรือยาบางประเภท เพื่อลดปริมาณเชื้อจุลินทรีย์ในช่องปาก



ลดอาการเสียวฟัน

ใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีสาร โพแทสเซียม (Potassium salts) ช่วยบรรเทาอาการเสียวฟันได้



ป้องกันฟันผุ

ผสมของฟลูออไรด์ (Fluoride mouthwash) ไม่ผสมสารฆ่าเชื้อ มีโซเดียมฟลูออไรด์เข้มข้น 0.05% NaF(ทั่วไป) และ กัมกับ 0.2% NaF (เฉพาะกับเคพลกซ์)



น้ำยาบ้วนปาก จากธรรมชาติ

สารสกัดสมุนไพรและน้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์เพื่อยับยั้งแบคทีเรียและจุลชีพชั้นผิว แต่ยังมีควมชุ่มชื้น ช่วยลดอาการปากแห้งได้ เป็นทางเลือกยอดนิยมแทน น้ำยาบ้วนปากไร้แอลกอฮอล์

ทริคเล็กน้อย กับ การใช้น้ำยาบ้วนปากให้ได้ผลดีที่ คือ
หลังการแปรงฟันและใช้ไหมขัดฟัน ทำความสะอาดช่องปากเรียบร้อยแล้ว





กินยา ถูกเวลา

“ ข้อปฏิบัติในการกินยา ”



ยาก่อนอาหาร

ต้องกินก่อนทานอาหาร 15-30 นาที
เพราะ กินหลังอาหาร ตัวยาอาจถูกน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร
ทำลาย และถูกรบกวนการดูดซึมได้

ยาหลังอาหาร

มีทั้งแบบกินหลังอาหารทันที เพราะฤทธิ์ระคายเคืองกระเพาะอาหาร
และแบบหลังกินอิ่ม 15-30 นาที เพราะว่ายจะต้องอาศัยกรด
จากน้ำย่อยและอาหารช่วยในการดูดซึม

ยาก่อนนอน

- ใช้กินก่อนนอน
- แต่ถ้าเป็นคนที่นอนไม่ตรงเวลาให้กินในเวลาเดียวกันทุกวัน

เก็บถูกวิธี



ยาจะต้องเก็บไว้ในแผงบรรจุเสมอ
ถ้าแบ่งยาให้แบ่งทั้งแผง



ยาที่แบ่งออกจากกระปุก
ควรใช้ภายใน 1 สัปดาห์



ยาฉีดอินซูลิน ที่ยังไม่เปิดใช้ ให้เก็บไว้ในตู้เย็น
อุณหภูมิประมาณ 2-8 องศาเซลเซียส
แต่ถ้าเปิดใช้แล้วเก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง





ยาปฏิชีวนะ กับ ยาแก้อักเสบ

ต่างกันอย่างไร . . . จะได้ไม่สับสน

ยาปฏิชีวนะ



เป็นยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
ใช้รักษาอาการ เช่น คúm ฝิ หลอง
ก่อนซิลเป็นหลอง ระบบทงคินหลอง
ระบบทงคินปัสสว:



ยาแก้อักเสบ



ยาแก้อักเสบ
จะใช้รักษาอาการอักเสบ
ทงเส้นเอ็นแลกล้ามเนื้อ ปวดบวม
ทึไม่เกิดจกการคืดเชื้อ



ยาปฏิชีวนะ: นิกฤทึนการฆ่าเชื้อ
หรือยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย
ไม่มีฤทธิ์ต่อเชื้อไวรัส ไม่มีผลต่อโรคมุมิแพ้
จึงไม่ช่วยทึโรคคืดเชื้อไวรัสหรือโรคมุมิแพ้ทงรุนแรงขึ้น
หรือมีอาการคืดขึ้นแต่อย่างใด

ยาแก้อักเสบ (ยาต้านการอักเสบ) = NSAIDs
เป็นยาทึมีฤทธิ์ ลดการอักเสบ ลดไข้
บรรเทาปวด ลดบวม เช่น แอสไพริน ไอบูโพรเฟน
ไม่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

ข้อควรรู้

ยาปฏิชีวนะ: ไม่ใช้ยาแก้อักเสบเพราะการใช้ยาไม่ถูกต้องจะก่อให้เกิดโทษต่อผู้ป่วย ทั้งผลข้างเคียงจากยาเกิดภาวะดื้อยา
แพ้ยา แลเสียชีวิตโดยไม่จำเป็น

วิธีกินยาปฏิชีวนะ

กับทให้ครบตามทึแพทย์สั่ง
แม้ว่าอาการจะดีขึ้น ห้ามหยุดยาเองคืดจกาด
ห้ามใช้พรำเพร็หรือ
โดยไม่มีแพทย์สั่งเพราะเสี่ยงคืดยา

วิธีกินยาแก้อักเสบ

กับทหลังอาหารกับท ทึ เพื่อลดการระคายเคือง
กระเพาะอาหาร กับท ตามขนาดแลละระยะเวลา
ทึที่แพทย์แนะนำ ห้ามกินเกินขนาด
หรือทานคืดต่อเกิน 5 วัน เพราะจะส่งผลเสียต่อไต



มะเร็งปากมดลูก

ดาวเด่น HPV

กลุ่มเสี่ยง

- มีเพศสัมพันธ์ที่อายุต่ำกว่า 20 ปี
- มีคู่นอนหลายคน
- มีประวัติเคยติดโรคทางเพศสัมพันธ์

ควรพบแพทย์เพื่อตรวจหาเชื้อ HPV และการวินิจฉัยในการรับชนิดวัคซีน

อาการ

- มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด
- มีเลือดออกหลังจากหมดประจำเดือนแล้ว
- อาการตกขาวอาจจะมีเลือดปน
- ปวดท้องน้อย

หากพบอาการเหล่านี้ให้รีบพบสูติรีแพทย์เพื่อนำมาวินิจฉัยทันที



ป้องกัน

- ผู้หญิงอายุ 30-60 ปี ควรตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูกอย่างน้อยทุก ๆ 5 ปี
- โภจรูปปกติ และควรฉีดวัคซีน ในเด็กผู้หญิงที่ยังไม่ผ่านการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้ได้ผลดีที่สุด

แนะนำ

อย่าลืมสังเกตอาการ หมั่นตรวจสอบสุขภาพร่างกาย อย่าเงินอายุที่จะไปกับแพทย์ ตรวจให้ครบ พร้อมรับวัคซีนเพื่อป้องกัน เพื่อลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งปากมดลูก



มาเริ่มต้นต่อ...ก่อน มะเร็งทวารหนัก

1



มีก้อนเนื้อ
เกิดขึ้นแถวทวารหนัก

2



มีมูกเลือดปนมาในอุจจาระ
หรือ ถ่ายปนเลือด

3



ถ่ายลำบาก ถ่ายไม่สุด
ท้องผูก ท้องเสียเรื้อรัง
ในบางราย

4



น้ำหนักลด
ปวดท้องเรื้อรัง

5



มีอาการปวดท้อง ๆ
หรือ ปวดแสบร้อน
ทางทวารหนัก

6



มีค้อน้ำเหลือง
บริเวณทวารหนัก

(ส่วนใหญ่พบในระยะสุดท้าย
หรือถูกกลืนไปยังอวัยวะอื่นแล้ว)

6 สัญญาณเตือน

แนะนำ

หากสงสัย หรือ สังเกตพบสัญญาณเตือนข้างต้น สามารถตรวจได้ด้วย
การตรวจตัวอย่างอุจจาระ ตรวจเลือด ตรวจชิ้นเนื้อ ตรวจอัลตราซาวด์
ส่องกล้องตรวจ และการสวนแป้งแบเรียมเข้าทางทวารหนัก
แล้วเอกซเรย์ (X-ray) กับทุกโรงพยาบาลใกล้บ้าน เพื่อให้แพทย์วินิจฉัย
โรคต่อไปเพื่อการรักษาที่ตรงจุดเหมาะสมกับระยะที่เป็น



ตื่น!! ร้อนจนตื่น... ตื่นมารับมือหน่อย



8 วิธี รับมืออากาศร้อน

1.



ดื่มน้ำสะอาดบ่อย ๆ
ระหว่างวัน

2.



สวมหมวก ใส่แว่นกันแดด
เมื่อออกกลางแจ้ง

3.



สวมเสื้อผ้าสีอ่อน หลวม
น้ำหนักเบา ระบายอากาศดี

4.



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม
กลางแจ้ง ช่วงอากาศร้อน

5.



หลีกเลี่ยงการดื่ม
แอลกอฮอล์ ชา กาแฟ

6.



สังเกตสีปัสสาวะ:
หากมีสีเหลืองเข้ม-สีส้มเข้ม
ควรดื่มน้ำทันที

7.



สังเกตอาการตนเอง
และกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด
หากมีอาการผิดปกติ
ให้รีบแจ้งบุคลากรใกล้ตัวทันที

8.



หากมีเหตุฉุกเฉิน ให้รีบ
ติดต่อสถานพยาบาล
ที่ใกล้ที่สุด หรือ โทร
สายด่วน 1669



หากมีอาการร้ายแรงเพิ่มขึ้นจากการเป็นลมจากแดด จนถึง ไรคลมร้อน หรือ ชีกลมร้อน
เราต้องหมั่นตรวจเช็คอาการ และทำตามคำแนะนำเพื่อการดูแล และป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากความร้อน





โรคฉี่หนู

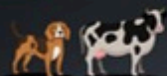
ภัยร้ายที่มาน้ำท่วมขัง

โรคฉี่หนู เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่ปนเปื้อนอยู่ในปัสสาวะของสัตว์พาหะ เช่น หนู สุกร วัว ควาย และสุนัข เชื้อเหล่านี้มักอาศัยอยู่ในบริเวณที่มีน้ำท่วมขัง แจ่งน้ำ หรือโคลน และสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ผ่านทางรอยแผลบนผิวหนัง เชื้อบุในปาก คา และจุก

พาหะ



หนู หรือสัตว์ฟันแทะ



หมา วัว และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่นๆ

ผู้มีความเสี่ยงสูง



พื้นที่น้ำท่วมขัง



เกษตรกร

อาการของโรค



โพรงอักเสบ



ปวดเนื้อกล้ามเนื้อ



มีจุดเลือดขึ้นตามผิวหนัง



ตัวเหลือง ตาเหลือง



ไตมีเลือดปน

หากมีอาการดังกล่าวให้พบแพทย์ทันทีหากไม่รีบรักษาอาจเสียชีวิตได้

3 วิธีป้องกัน



สวมรองเท้าบูทยาง เพื่อป้องกันไม่ให้บาดแผลสัมผัสน้ำ



หลีกเลี่ยงการลุยน้ำ ลุยโคลน



รับล้างเท้าหรืออาบน้ำ ทำความสะอาดร่างกาย

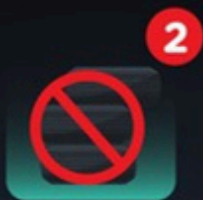


โรคไข้เลือดออก

ป้องกันได้



1
กางมุ้งป้องกัน
ไม่ให้ยุงลายกัด



2
กำจัดแหล่ง
เพาะพันธุ์ยุงลาย



3
สังเกตอาการ
โรคไข้เลือดออก

โรคเหล่านี้ **เสี่ยง** รุนแรงเพิ่มขึ้น

โรคเบาหวาน..... 4 เท่า

โรคไต..... 4 เท่า

โรคหัวใจและหลอดเลือด..... 3 เท่า

โรคความดันโลหิตสูง..... 2 เท่า

ติดไข้เลือดออกครั้งที่ 2..... 2 เท่า



เด็กทารกและผู้สูงอายุ มีภาวะอ้วน หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
อาจมีอาการรุนแรง หรือภาวะแทรกซ้อน





ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

ทำไม? ไอโอดีนจึงสำคัญ



- เป็นส่วนประกอบสำคัญในการสร้างฮอร์โมนไทรอยด์
- ฮอร์โมนไทรอยด์ควบคุมการเผาผลาญอาหาร การเจริญเติบโตของสมองและอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ประโยชน์ของไอโอดีน



ส่งเสริมการทำงานของต่อมไทรอยด์



พัฒนาสมองและระบบประสาททารกในครรภ์และเด็กเล็ก



ควบคุมการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย



บำรุงสุขภาพผิว ผม เล็บ และฟัน



เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

อาหารที่มีไอโอดีน



- 1 อาหารทะเล: ปลาทะเล (เช่น ปลาทูน่า), กุ้ง, หอย, ปู, สาหร่ายทะเล
- 2 ผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน: เกลือเสริมไอโอดีน, น้ำปลาเสริมไอโอดีน
- 3 ผักบางชนิด: ผักโขม, ผักกาดเขียว, บรอกโคลี





ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

ไอโอดีน

กับการพัฒนาการของสมอง

- ไอโอดีนจำเป็นต่อการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาเซลล์สมอง และระบบประสาท
- การขาดไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ ส่งผลให้ลูกในครรภ์ขาดไทรอยด์ฮอร์โมน ทำให้สมองและร่างกายพัฒนาไม่สมบูรณ์ อาจเกิดภาวะปัญญาอ่อน



ไอโอดีนกับต่อมไทรอยด์



- ไอโอดีนเป็นวัตถุดิบสำคัญ ในการผลิตไทรอยด์ฮอร์โมน
- การขาดไอโอดีนทำให้ต่อมไทรอยด์ ต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อดึงไอโอดีนมาใช้ จนต่อมโตขึ้นเป็น "โรคคอพอก"





ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

ปริมาณไอโอดีน ที่แนะนำต่อวัน (โดยประมาณ)



เด็กแรกเกิด - 5 ปี
90 ไมโครกรัม



เด็กอายุ 6 - 12 ปี
120 ไมโครกรัม



เด็กอายุ 13 ปี - ผู้ใหญ่
150 ไมโครกรัม



หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
250 ไมโครกรัม



อาการเมื่อขาดไอโอดีน

- โรคคอพอก: ต่อมไทรอยด์บวมโต
- การกโคนครรภ์และเด็กเล็ก: พิษนาการทางสมองผิดปกติ (อาจนำไปสู่ภาวะปัญญาอ่อน), ร่างกายแคระแกร็น, พิการทางประสาท
- ผู้ใหญ่: อ่อนเพลีย, เซื่องซึม, น้ำหนักขึ้น, กณฑวมืด, ผิวแห้ง, ก้องหู, ผมนบาง, หัวใจเต้นช้า

กลุ่มเสี่ยงต่อการขาดไอโอดีน

- ผู้ที่บริโภคอาหารที่มีไอโอดีนไม่เพียงพอ
- หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
- (เนื่องจากความต้องการไอโอดีนที่เพิ่มขึ้น)
ผู้ป่วยบางโรค





ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

เลือกผลิตภัณฑ์เสริมไอโอดีน



เกลือเสริมไอโอดีน

- มีการเสริมสารไอโอดีนในปริมาณที่เหมาะสม (ประมาณ 20-40 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม) เกลือเสริมไอโอดีน 1 ซ้อนชา (ประมาณ 5 กรัม) ให้ไอโอดีน ประมาณ 150 ไมโครกรัม
- ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ และมีโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม ตามคำแนะนำจาก WHO
- มีจำหน่ายทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านสะดวกซื้อ หรือร้านค้าทั่วไป

น้ำปลาเสริมไอโอดีน

- น้ำปลาเสริมไอโอดีน 1 ซ้อนชา ให้ไอโอดีนประมาณ 16.6 ไมโครกรัม
- หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาร์เก็ตและร้านค้าทั่วไป
- ซีอิ๊วขาว ซอสปรุงรส มีการเสริมไอโอดีน ประมาณ 2 - 3 มิลลิกรัมต่อลิตร



อ่านฉลากเพื่อสังเกตว่าผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเสริมไอโอดีน หรือไม่?



ส่วนผสมโดยประมาณ
เกลือทะเล 100%
ไอโอดีน 0.02-0.03%
สารป้องกันความชื้นเป็นของ 0.05-0.10% 0.10% 0.10%

เกลือบริโภค เสริมไอโอดีน
IODIZED REFINED SALT

- เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน ระบุข้อความอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ "เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน" หรือ "เกลือเสริมไอโอดีน" หรือ "ผสมไอโอดีน" หรือ "ไอโอดีน...%"
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน ระบุข้อความอย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ "ผสมไอโอดีน ใช้เกลือบริโภคผสมไอโอดีน หรือ เกลือบริโภคเสริมไอโอดีน...%"

ทั้งนี้ ควรบริโภค เกลือ ไม่เกิน 1 ซ้อนชา ต่อวัน หรือ น้ำปลา ไม่เกิน 4 ซ้อนชา ต่อวัน เพื่อป้องกันความเสี่ยงโรคไต





ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

One Day With Iodine Menu

เด็กก่อนวัยเรียน (0-59 เดือน): 90 ไมโครกรัม เด็กวัยเรียน (6-12 ปี): 120 ไมโครกรัม

มื้อเช้า



- ข้าวต้มปลา

ปลากระพง 2 ชิ้นกับข้าว (30 กรัม) ให้ไอโอดีน 25.8 ไมโครกรัม
ข้าวสวย (ต้มเป็นข้าวต้ม) ประุงรสด้วยเกลือเสริมไอโอดีนเล็กน้อย
(การใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหารช่วยให้ได้รับไอโอดีนเพียงพอ)

- นมรสจืด 1 กล่อง (200 มิลลิลิตร): ให้ไอโอดีน 20 ไมโครกรัม

รวมไอโอดีนจากมื้อเช้า (ไม่รวมเกลือ): $25.8 + 20 = 45.8$ ไมโครกรัม

มื้อกลางวัน

- ข้าวสวยกับไข่พะโล้
- ใส่น้ำมันหมู/ไก่และไข่เสริมไอโอดีน 1 ฟอง: ให้ไอโอดีน 50 ไมโครกรัม
ประุงรสด้วยน้ำปลาเสริมไอโอดีนเล็กน้อย
- น้ำปลาเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา ให้ไอโอดีน 0.015 ไมโครกรัม

รวมไอโอดีนจากมื้อกลางวัน (จากไข่): 50 ไมโครกรัม เสมินไก่ และน้ำมันพืชพื้นดินดิบ และธัญพืช



มื้อเย็น



- ผักนึ่งรวมมิตรใส่กุ้งทะเลตัวเล็ก 2 ชิ้นกับข้าว: ให้ไอโอดีน 19.9 ไมโครกรัม
- แถงจืดสาหร่ายทะเล 2 ชิ้นกับข้าว: ให้ไอโอดีน 10.5 ไมโครกรัม
- ข้าวสวย

ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร: ไข่เสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา ให้ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม
การใช้เกลือเสริมไอโอดีนปรุงอาหารจะช่วยให้ได้รับไอโอดีนที่เพียงพอ

รวมไอโอดีนในมื้อเย็น: $19.9 + 10.5 = 30.4$ ไมโครกรัม (ไม่รวมจากเกลือเสริมไอโอดีน)

รวมปริมาณไอโอดีนที่ได้รับต่อวัน โดยประมาณ (ไม่รวมเกลือ/น้ำปลาเสริมไอโอดีนที่ใช้ปรุงเล็กน้อย)

มื้อเช้า: 45.8 ไมโครกรัม มื้อกลางวัน: 50 ไมโครกรัม มื้อเย็น: 30.4 ไมโครกรัม รวมทั้งหมด: $45.8 + 50 + 30.4 = 126.2$ ไมโครกรัม

คำแนะนำเพิ่มเติม

- เพื่อให้เด็กวัยเรียนได้รับไอโอดีนครบ 120 ไมโครกรัมต่อวัน ควรใช้ เกลือเสริมไอโอดีน ในการปรุงอาหารโดย 1 ช้อนชาของเกลือเสริมไอโอดีนให้ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม
- ควรส่งเสริมให้เด็กบริโภคอาหารที่หลากหลาย โดยเฉพาะอาหารทะเล เนย และไข่เสริมไอโอดีน
- การที่ได้รับไอโอดีนอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางสมองและการเจริญเติบโตของเด็ก





ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

One Day With Iodine Menu

วัยทำงานและผู้สูงอายุ (ต้องการไอโอดีนประมาณ 150 ไมโครกรัมต่อวัน)



มื้อเช้า

- โยเกิร์ต 1-2 ฟอง ให้ไอโอดีน 50-100 ไมโครกรัม
- ขนมปังโฮลธัญ 2 แผ่น หรือ ข้าวต้มหยาบ (โดยทั่วไป มีปริมาณไอโอดีนน้อยมาก)
- นมรสจืด 1 ถ้วย (200 มิลลิลิตร) ให้ไอโอดีน 20 ไมโครกรัม

รวมไอโอดีนในมื้อเช้า : $50 + 20 = 70$ ไมโครกรัม

มื้อกลางวัน

- ยำปลาทู (ใช้ปลาทูหนึ่ง 2 ชิ้นกับข้าว) ให้ไอโอดีน 15 ไมโครกรัม
- ข้าวสวย 1 จาน หรือเมนูอื่นๆ

รวมไอโอดีนในมื้อกลางวัน: 15 ไมโครกรัม



มื้อเย็น

- ผัดกะเพรากุ้ง (ใช้กุ้งทะเลตัวเล็ก 2 ชิ้นกับข้าว) ให้ไอโอดีน 19.9 ไมโครกรัม
- ข้าวสวย 1 จาน
- แกงจืดสาหร่ายทะเล (ใช้สาหร่ายทะเล 2 ชิ้นกับข้าว) ให้ไอโอดีน 10.5 ไมโครกรัม

ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร โดยเฉลี่ย 1 ช้อนชา เกลือเสริมไอโอดีนให้ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม (ในเมนูนี้เราจะไม่มีการใช้เกลือเสริมไอโอดีนจากอาหารอื่น ๆ และใช้เกลือเสริมไอโอดีนในปริมาณเล็กน้อยเพื่อสุขภาพ)

รวมไอโอดีนในมื้อเย็น: $19.9 + 10.5 = 30.4$ ไมโครกรัม (ไม่รวมจากเกลือเสริมไอโอดีน)

รวมปริมาณไอโอดีนที่ได้รับต่อวัน

มื้อเช้า : 70 ไมโครกรัม , มื้อกลางวัน : 15 ไมโครกรัม , มื้อเย็น : 30.4 ไมโครกรัม **รวมทั้งสิ้น : $70 + 15 + 30.4 = 115.4$ ไมโครกรัม**

หมายเหตุ

เพื่อให้ได้ไอโอดีนเพียงพอ 150 ไมโครกรัมต่อวัน คุณสามารถเพิ่มการบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร (ควรไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งจะให้ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม) หรือเพิ่มปริมาณอาหารทะเลที่มีไอโอดีนสูง เช่น สาหร่ายทะเลในมื้อเย็น หรือเลือกบริโภคให้เสริมไอโอดีนในมื้อเช้าเพิ่มเติมได้





ทุกบ้าน ทุกครัวเรือน ต้องมีไอโอดีน

25 มิถุนายน วันไอโอดีนแห่งชาติ

One Day With Iodine Menu

หญิงตั้งครรภ์ (ต้องการไอโอดีนประมาณ 250 ไมโครกรัมต่อวัน)

ไอโอดีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของไทรอยด์ฮอร์โมน*ช่วยพัฒนาสมองของทารก* ตั้งแต่ออยู่ในครรภ์



มื้อเช้า

- โจ๊กหมูสับ ใส่ไข่เสริมไอโอดีน 1 ฟอง: ให้ไอโอดีน 50 ไมโครกรัม
- นมรสจืด 1 ถ้วย (200 มิลลิลิตร): ให้ไอโอดีน 20 ไมโครกรัม

รวมไอโอดีนในมื้อเช้า: $50 + 20 = 70$ ไมโครกรัม

มื้อกลางวัน

- ปลาทูน่า 2 ซ้อนกินข้าว: ให้ไอโอดีน 15 ไมโครกรัม
- ผักคอกกูดย่ำผักคืบ (ได้ธาตุเหล็กจากคืบร่วมด้วย)
- ข้าวสวย

รวมไอโอดีนในมื้อกลางวัน: 15 ไมโครกรัม



มื้อเย็น

- กุ้งทะเลตัวเล็ก 2 ซ้อนกินข้าว: ให้ไอโอดีน 19.9 ไมโครกรัม
- แสงจิตสาหร่ายทะเล 2 ซ้อนกินข้าว: ให้ไอโอดีน 10.5 ไมโครกรัม
- ข้าวสวย

ใช้เกลือเสริมไอโอดีนในการปรุงอาหาร: เกลือเสริมไอโอดีน 1 ช้อนชา ให้ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม การใช้อีกช้อนเสริมไอโอดีนปรุงอาหารจะช่วยให้ได้รับไอโอดีนที่เพียงพอ

รวมไอโอดีนในมื้อเย็น: $19.9 + 10.5 = 30.4$ ไมโครกรัม (ไม่รวมจากเกลือเสริมไอโอดีน)

สรุป

ปริมาณไอโอดีนที่ได้รับจากเมนูอาหารเหล่านี้รวมกันเท่ากับเกลือเสริมไอโอดีน (1 ช้อนชาต่อวัน) จะอยู่ที่ประมาณ 265.4 ไมโครกรัม ซึ่งเพียงพอต่อความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ที่ 250 ไมโครกรัมต่อวัน

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับหญิงตั้งครรภ์:

- ควรบริโภคอาหารที่มีไอโอดีนร่วมกับการกินยาเม็ดเสริมไอโอดีน 150 ไมโครกรัม วันละ 1 เม็ด
- การขาดไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ในช่วง 12 สัปดาห์แรกหลังปฏิสนธิ จะส่งผลให้สมองของทารกในครรภ์เจริญเติบโตไม่เต็มที่ และอาจลดระดับสติปัญญา (IQ) ของเด็ก 10-15 จุด
- ภาวะขาดไอโอดีนรุนแรงอาจทำให้เด็กแท้ง เสียชีวิต หรือทารกอดอาจเป็นโรคอ้วน ใจกว้าง ตูหนา ขนง เป็นไม้ หรือพิการทางไต
- ควรบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน เพื่อให้ได้โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม และได้ไอโอดีน 150 ไมโครกรัม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย





คลายเมื่อย หลังพวงมาลัย

กลับบ้านปลอดภัย ไปเรื่อยๆ เหนื่อยก็พัก



**ทำยืดเหยียด
กล้ามเนื้อคอ**

ให้เอียงคอลงมาด้านข้างเข้าหาหัวไหล่
ให้ฝั่งตรงข้ามรู้สึกตึง ทำค้างไว้ประมาณ 15 วินาที
จากนั้นสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม



**ทำยืดเหยียด
กล้ามเนื้อคอด้านหลัง**

ให้ค่อยๆ ถมศีรษะเข้าหาลำตัว
จนรู้สึกตึงบริเวณลำคอด้านหลัง ลำตัวตรง
ค้างไว้ประมาณ 15 วินาที



ทำยืดไหล่

ทำได้โดยนั่งยึดตัว
แล้วบิดไหล่ยกขึ้นไปหาใบหู
ค้างไว้ นับ 1-2 แล้วเอียง
จากนั้นทำซ้ำ 5 ครั้ง
จะรู้สึกกระชุ่มกระชวยขึ้น



ทำบิดตัว

ทำได้โดยนั่งยึดตัวตรงขึ้น
มือจับที่ขอบเบาะ
แล้วบิดตัวไปข้างใดข้างหนึ่ง
ค้างไว้ นับ 1-5 จากนั้นสลับปฏิบัติอีกข้าง
ทำประมาณ 5 ครั้ง



ทำบริหารเท้า

นั่งเหยียดขาออกไปด้านหน้า
ยกเท้าให้ลอยขึ้นพ้นพื้น
เหยียดปลายเท้าให้สุด
จากนั้นกระดกปลายเท้าขึ้น-ลง
ทำประมาณ 5 ครั้ง
สลับข้างก็จะช่วยคลายเมื่อยได้



อนามัย สิ่งแวดล้อม



สุขภาพดีไม่ได้มีแค่จากข้างใน
อนามัยและสิ่งแวดล้อมก็สำคัญ



กรมอนามัย
Department of Health

ติดตั้ง เช็กสภาพ “สนามเด็กเล่น” ก่อนโรงเรียนเปิด



1. ควรจัดหาเครื่องเล่นที่เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของเด็ก ซึ่งเครื่องเล่นไม่ควรสูงเกิน 120 เซนติเมตร



2. พื้นสนามเด็กเล่นต้องเป็นพื้นเรียบและปูด้วยวัสดุอ่อน เช่น ทรายยางสังเคราะห์ เพื่อช่วยรองรับแรงกระแทก หากเด็กพลัดตกจากเครื่อง



3. ต้องตรวจสอบ เครื่องเล่นว่ายึดติดกับพื้นอย่างแน่นหนาหรือยัง โดยเฉพาะเครื่องเล่นที่หมุนหรือเคลื่อนที่ได้ เช่น ลูกโลก ชิงช้า เพื่อไม่ให้เครื่องเล่นล้มทับเด็ก



4. หมั่นตรวจสอบเครื่องเล่นให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงแข็งแรงอยู่เสมอ หากพบเครื่องเล่นชำรุดควรรีบแจ้งช่างมาแก้ไขทันที



5. ควรจัดพื้นที่สนามเด็กเล่นให้เป็นสัดส่วน ทำรั้วรอบสนามเด็กเล่น ป้องกันไม่ให้เด็กแอบเข้าไปเล่น ในช่วงที่ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแล





ฝุ่นเอย เชื้อโรคเอย มันแต่นโซ่วอยู่ใน โรงอาหาร

แนวทางการทำความสะอาดโรงอาหาร ก่อนเปิดเทอม

BACK TO SCHOOL



กำจัดหยากรไย ไชแมงมุม รังนก ฯลฯ บนฝ้าเพดาน ผนัง ออกให้หมด คมด้วยผสมผงปูนคลอรีน 60% ปริมาณ 1 ช้อนชา ค่อน้ำ 20 ลิตร ใส่ในฝักบัวรดน้ำทั่วพื้นห้องครัวและโรงอาหาร รวาระบายน้ำ ที่คั่งก้นชะ โตะเตรียมปรุงและบริเวณหน้าเคา เพื่อฆ่าเชื้อโรค สำหรับโต๊ะ เก้าอี้ นั่งกินอาหารให้ใช้ผ้าชุบน้ำ เช็ดให้สะอาด จากนั้นนำไปตากแดดหรือผึ่งให้แห้ง



ทำความสะอาดภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ถาดหลุม ช้อน ส้อม ค้อน้ำยาล้างจาน และฆ่าเชื้อโรคด้วยการแช่ในน้ำร้อน 80 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 2 นาที นำไปอบหรือผึ่งให้แห้งก่อนนำไปใช้ใส่อาหาร



ตู้น้ำแบบกด ต้องทำความสะอาดทั้งภายในและภายนอกตู้ บริเวณที่คัมตู้ ก๊อกน้ำและราวน้ำ ชักคราบสกปรก ตะกอนและใช้น้ำสะอาดล้างออกให้หมด จากนั้นฆ่าเชื้อโรคด้วยคลอรีน สำหรับเครื่องกรองน้ำ ตรวจสอบว่าครบตามระยะเวลาที่ต้องล้างเครื่องกรองหรือเปลี่ยนไส้กรอง วัสดุกรอง คมค่าแนะนำของผลิตภัณฑ์นั้น ๆ โดยศึกษาจากคู่มือ



ตู้น้ำคัมที่ใช้ไฟฟ้า ต้องตรวจเช็คการชำรุด บกพร่องของระบบไฟฟ้าที่ใช้ตามจุดต่าง ๆ โดยเฉพาะบริเวณก๊อกน้ำที่ถือเป็นจุดเสี่ยง เพื่อป้องกันไฟฟ้าดูดในขณะที่ใช้งาน



เปิดบ้าน ปลอดฝุ่น



Family Coming to home

สัปดาห์ สมาคม ๑๑ เมษายน - ๑๖ เมษายน ๑๖ ธันวาคม ๘ ปี



1. ชักพรหม ผ้าปูที่นอน
ปลอกหมอน ผ้าห่ม
และควรเปลี่ยนเป็นประจำ



2. ล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ
เช่น พัดลม เครื่องปรับอากาศ
และล้างมุ้งลวดหน้าต่าง ประตูดึงให้สะอาด



3. คัดแยกสิ่งของที่ไม่จำเป็น
หรือไม่ใช้แล้วออกจากบ้าน
เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งสะสมฝุ่น



4. ปลุกต้นไม้ หรือทำสวนแนวตั้ง
เพื่อกรองฝุ่น โดยเลือกปลูกไม้พุ่ม
ไม้เลื้อย ที่มีใบหรือผิวลำต้นมีขน



5. หลีกเลี่ยงการเผาทุกชนิด
ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นควัน



6. ไม่ทำกิจกรรม ที่ทำให้เกิดฝุ่น
ภายในบ้าน เช่น จุดธูป - เทียน
สูบบุหรี่ บังอย่างโดยใช้เตาฟืน



7. ปิดช่องทางเข้าของฝุ่น
เช่น ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด
เพื่อลดการฝุ่นจากภายนอก



8. ทำความสะอาด
พื้นที่ภายในบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ

"พลังใจสร้างทุกสิ่งทุกอย่าง
เราจึงได้อากาศที่สะอาด
อากาศปลอดฝุ่น"



ปิดฝุ่นแบบ เก่งกระเดิง



5 บ้านสะอาด ใจฟู ขั้นตอนง่ายๆ เพื่อสุขภาพที่ดี

1

กวาดหยากใย ฝุ่นละออง
เก็บขยะทั้งภายในบ้าน
และบริเวณรอบบ้าน
ให้สะอาดอยู่เสมอ



2

ล้างทำความสะอาด
ห้องน้ำ ห้องส้วม
อย่างสม่ำเสมอ เพื่อลด
การแพร่กระจาย
ของเชื้อโรค



3

เก็บของให้เรียบร้อย
ไม่เกะกะ ป้องกันการ
สะสมทกกลับ



4

เช็ดถูทำความสะอาด
จุดอันตรายสกปรก
ให้ทั่วบริเวณบ้าน



5

คัดแยกขยะ:



การขยับร่างกายเพื่อการทำความสะอาดบ้าน
เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมช่วยลดการเนือยนิ่ง

คัดแยกขยะ: ก่อนทิ้งลงถัง
และช่วยกันลดปริมาณขยะ:
ลดใช้พลาสติก
ลดภาวะโลกร้อน





3 ขั้นตอน กำจัด (จุด) เชื้อโรค ภายในบ้าน



1. เปิดประตู หน้าต่าง
เพื่อระบายอากาศ



2. ล้าง ขัด เช็ด ถู บริเวณที่มีฝุ่น
หรือ คราบสกปรก
ด้วยน้ำยาทำความสะอาด



3. ขู่าเชื้อโรคด้วย
น้ำยาฆ่าเชื้อที่เตรียมไว้



จุดสำคัญ แหล่งสะสมเชื้อโรค



ถังขยะ



ราวจับ



โซฟา



ม่าน, มู่ลี่



ลูกบิด ประตู



ก๊อกน้ำ

เมื่อทำความสะอาดเสร็จแล้ว อย่าลืม!! ทำความสะอาดอุปกรณ์ที่ใช้ใช้งาน ด้วยผงซักฟอก
หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ แล้วนำไปผึ่งแดดให้แห้ง





เชื้อโรคในบ้านไม่มีดี ฆ่า(เชื้อ)ได้ฆ่า

เชื้อโรค ถ้าเราไปสัมผัสกับผิวหนัง
หรือสูดดมเข้าไปอาจทำให้เกิด
อาการป่วยหรืออาจเป็นโรคต่างๆตามมา
ก่อนจะไปจัดการกับเชื้อโรคเราเตรียม
น้ำยาสูตรพิเศษ เพื่อจัดการเชื้อโรค
ออกจากบ้านเรากันดีกว่า

การเตรียมน้ำยาฆ่าเชื้อ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

สูตร โซเดียมไฮโปคลอไรท์
ผสมให้ได้ความเข้มข้น 0.1 %

แบบที่ 1



แบบที่ 2



สูตร ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์
ผสมให้ได้ความเข้มข้น 0.5 %

แบบที่ 1



แบบที่ 2



แนะนำ

หากเลือกใช้น้ำยาทำความสะอาด
ตามร้านค้าสะดวกซื้อ
ก็อย่าลืมอ่านฉลากให้ถี่ถ้วนว่า
เหมาะใช้กับพื้นผิวแบบไหน
ตรงตามที่เรต้องการจะใช้งาน





ความแตกต่างระหว่าง

ค่า AQI กับ ค่า PM_{2.5}

ค่า AQI

- คือ ดัชนีคุณภาพอากาศ
- ไม่มีหน่วยวัด
- ค่าสูงเกินกว่า 100 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ข้อมูลจากการคำนวณสารมลพิษ 6 ชนิด (PM_{2.5}, PM₁₀, CO, NO₂, SO₂, O₃)

ค่า PM_{2.5}

- คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน
- มีหน่วยวัด คือ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (มก./ลบ.ม.)
- ค่าสูงเกินกว่า 37.5 มก./ลบ.ม. เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ข้อมูลจากเครื่องตรวจวัดโดยตรง

AQI

0 - 25

26 - 50

51 - 100

101 - 200

201 ขึ้นไป

PM_{2.5}

(เฉลี่ย 24 ชั่วโมง) มก./ลบ.ม.

0 - 15.0

15.1 - 25.0

25.1 - 37.5

37.6 - 75.0

75.1 ขึ้นไป

คุณภาพอากาศ



ดีมาก



ดี



ปานกลาง



เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ



มีผลกระทบต่อสุขภาพ





ป้องกันได้ 5



ติดตามสถานการณ์ PM_{2.5} ก่อนออกจากบ้าน
จากแอปพลิเคชัน "Air4Thai"
หรือ "AirBKK" หรือ "Life Dee" หรือสื่อต่าง ๆ



สังเกตตนเอง
และประเมินอาการผ่าน
4HealthPM2.5 หรือคลีนิคมลพิษ
หากมีอาการผิดปกติ
ให้รีบไปพบแพทย์



อยู่ในอาคารหรือ
ลดเวลาทำกิจกรรมนอกอาคาร
และควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง
เมื่อออกนอกอาคาร



อยู่ในห้องปลอดฝุ่น
หรือนั่งตู้ฝุ่น
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง



ผู้มีโรคประจำตัวควรเตรียมยา
และอุปกรณ์ที่จำเป็น
และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์



ลดการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น



ไม่เผาขยะ/ใบไม้
ลดการจุดธูป
เปลี่ยนมาใช้ธูปปลั๊ก
หรือธูปไฟฟ้า



ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว
เช็กสภาพรถเป็นประจำ
หรือเปลี่ยนมาใช้รถบ้านชั้น 5
หรือชั้น 6 หรือรถยนต์ไฟฟ้า
หรือใช้รถสาธารณะ:



หมั่นทำความสะอาดบ้าน
โดยใช้น้ำซุนน้ำเช็ดถูบ่อย ๆ
ล้างจุดประกบเครื่องยนต์



ปลูกต้นไม้ ปลูกผัก
เช่น โคน ไทรเกาหลี
สนฉัตร เป็นต้น



ฝุ่นหนา...เสี่ยงใคร

หญิงตั้งครรภ์



อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์กำลังพัฒนา อาจจะได้รับผลกระทบจากมลพิษที่ไม่ได้รับผ่านสายรก

เด็กเล็ก



ปอดกำลังพัฒนา อัตราการหายใจที่ ทำให้ได้รับมลพิษมากกว่าผู้ใหญ่ ในช่วงเวลาที่เท่ากัน

ผู้สูงอายุ



ระบบหัวใจเสื่อมความวัย มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง

มีโรคประจำตัว



อาจมีอาการกำเริบ เช่น ภูมิแพ้ โรคหัวใจ และหลอดเลือดเฉียบพลัน หัวใจเต้นผิดจังหวะ

ผู้ทำงาน
กลางแจ้ง



เช่น พ่อค้าแม่ค้าริมทาง วินมอเตอร์ไซค์รับจ้าง คนทำงานนอกอาคาร ได้รับสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน มีโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้

แนะนำ

หากเลี่ยงการออกไปข้างนอก หรือทำกิจกรรมกลางแจ้งนาน ๆ ไม่ได้ อย่าลืมสวมหน้ากากอนามัยที่ป้องกัน ฝุ่น PM2.5 ได้ เช่น N95 R95 P95 KP95 KN95 FFP1



8 วิธีไกลฝุ่น

แต่บ้านที่ฉันรัก



1

ล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ

เช่น พัดลม เครื่องปรับอากาศ
แผ่นกรองอากาศและล้างลดให้สะอาด



2

ซักผ้าปูที่นอน

ปลอกหมอน ผ้าห่ม
และควรเปลี่ยนเป็นประจำ



3

ปลูกต้นไม้

เพื่อกรองฝุ่นโดยเลือกปลูกไม้พุ่ม
ที่มีใบหรือผิวลำต้นมัน



4

ไม่ทำกิจกรรมที่เกิดฝุ่น

ภายในบ้าน เช่น จุดธูป - เทียน
สูบบุหรี่ บ้างอย่างโดยใช้เตาฟืน



5

คัดแยกสิ่งของที่ไม่จำเป็น

หรือไม้ใช้แล้วออกจากบ้าน
เพื่อไม่ให้ปนแหล่งสะสมฝุ่น



6

หลีกเลี่ยงการเผาขยะ

ใบไม้ เพื่อลดการเกิดฝุ่นควัน



7

ปิดช่องทางเข้าของฝุ่น

ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด



8

ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดถู

ทำความสะอาดห้อง
พื้น ขอบมุมต่างๆ เป็นประจำ



สู้ทุกฝุ่น

PM
2.5

ในวันที่ฝุ่นกลับมา

การเลือกและใช้หน้ากาก



เลือกหน้ากากที่ได้มาตรฐาน
มีขนาดเหมาะกับใบหน้า
ใส่ให้ครอบกระชับจมูกและใต้คาง



หากใส่แล้วหายใจไม่สะดวก
แน่นหน้าอก เมื่อย่ำ ปวดศีรษะ
หรือคลื่นไส้ ให้รีบถอดออก



เปลี่ยนหน้ากาก
เมื่อใส่แล้วไม่กระชับดั้งเดิม
หายใจลำบากมากขึ้น อักขาด
เป็นอน หรือเปียกน้ำ



ห้ามใส่หน้ากาก
ขณะออกกำลังกาย
ห้ามใช้หน้ากากร่วมกับผู้อื่น

***ทั้งนี้ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์และผู้มีโรคประจำตัว
อาจเลือกใช้หน้ากากอนามัยแทนหน้ากาก N95**



อุปกรณ์ป้องกันฝุ่น

เลือก... เพื่อสุขภาพที่ดี

แผ่นกรองรูจมูก



- ลักษณะคล้ายแผ่นกรองใส่เข้าไปในรูจมูก ช่วยลดปริมาณฝุ่น ละอองเกสร หรืออนุภาคขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน ก่อนเข้าสู่ร่างกาย
- เมื่อไอหรือหายใจทางจมูกได้บ่อยลง ต้องหายใจทางปากมากขึ้น ทำให้ PM_{2.5} ยังเข้าสู่ร่างกายทางปากได้

ยาฉีดพ่นจมูก



- หลักการ คือ สารจะเข้าไปเคลือบที่โพรงจมูก เมื่อหายใจจะจับฝุ่นไม่ให้เข้าสู่ร่างกาย
- PM_{2.5} มีขนาดเล็กมาก เมื่อหายใจหรือพูดอยู่ ฝุ่นยังสามารถเข้าสู่ร่างกายได้

ปิโตรเลียมเจลลี่ หรือวาสลีน



- มีคุณสมบัติเคลือบผิวแห้ง ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวแห้ง
- ยังไม่มีงานวิจัยรองรับว่า สามารถป้องกัน PM_{2.5} ได้

เครื่องฟอกอากาศแบบคล้องคอ หรือเครื่องฟอกอากาศพกพา



- หลักการ คือ ปั่นลมประจุ (ไอออน) ไปดักจับฝุ่น และทำให้ฝุ่นรวมตัวกัน จนมีขนาดใหญ่ และตกลงมา
- แต่การใช้ในที่โล่งแจ้งจะมีประสิทธิภาพ เช่น การเคลื่อนที่ของฝุ่น ลม พื้นที่เปิดกว้างกว้าง จึงอาจทำให้ดักจับฝุ่นได้น้อย



แนะนำ

หน้ากาก N95 หรือ หน้ากากอนามัย
เลือกที่ได้มาตรฐานและมีขนาดเหมาะกับใบหน้า
ทั้งนี้ ควรสวมให้ครอบจมูกและปิดข้าง
รวมทั้งทดสอบการแนบสนิทของหน้ากากกับหน้าผากด้วย

ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น



ลดการเผา



ลดการใช้รถส่วนตัว
ใช้รถสาธารณะแทน



หมั่นเช็ด/ถู
ทำความสะอาดบ้าน



ปลูกต้นไม้





ก๊าซแอมโมเนียรั่วไหล

Ammonia

เสี่ยงอันตรายต่อสุขภาพ

ก๊าซแอมโมเนีย ติดไฟได้ง่าย ไม่มีสี แต่มีกลิ่นฉุนรุนแรงและมีฤทธิ์กัดกร่อน หากได้รับการสัมผัสเข้าสู่ร่างกาย อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ส่วนใหญ่มักใช้เป็นสารทำความสะอาดในโรงงานน้ำแข็ง โรงงานอาหารแช่แข็ง ห้องเย็น

สัมผัสทางเดินหายใจ

ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ เจ็บหน้าอก

การกลืนหรือกลืนเข้าไป

เกิดการไอ ระคายเคืองช่องปากและช่องคอ

สัมผัสลูกตา

ระคายเคืองดวงตา ตาแดง น้ำตาไหลตลอดเวลา ส่งผลต่อการมองเห็น

สัมผัสทางผิวหนัง

สัมผัสโดยตรงเกิดผิวหนังไหม้แดง และเนื้อตาย

การก่อมะเร็ง



เป็นสารก่อมะเร็งและทำลายไต ตับ ปอด และระบบประสาทส่วนกลาง

การปฏิบัติตน

- ให้รีบอพยพไปที่ปลอดภัยในทิศทางหนีลมหรือทิศทางตรงข้ามกับแนวลม
- ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำหมาดๆ ปิดปาก จมูก ลดการสัมผัส
- หากเกิดระคายเคืองตา หรือผิวหนัง ให้ใช้น้ำสะอาดล้างทำความสะอาดทันที
- สังเกตอาการตนเอง และคนในครอบครัว โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ หากพบความผิดปกติ ให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและพบแพทย์โดยทันที





4 มาตรการ

ป้องกันแอมโมเนียรั่วไหล

โรงงานน้ำแข็ง ห้องเย็น โรงงานอาหารแช่แข็ง โรงงานน้ำตาล และ โรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ
ที่ใช้แอมโมเนียเป็นสารทำความเย็น ต้องเฝ้าระวังเป็นพิเศษ



1

ตรวจสอบ ควบคุม กระบวนการผลิตทุกขั้นตอน เป็นประจำทุกวัน
โดยให้เฝ้าระวังเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ที่ใช้ในการผลิตน้ำแข็ง ให้อยู่ในสภาพดี
ไม่มีชำรุด เสียหาย หากพบความผิดปกติต้องเร่งดูแล ซ่อมแซม ปรับปรุง
และให้ผู้ประกอบการรายงานผลการตรวจไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต่อเนื่อง



2

ตรวจสอบระบบเส้นท่อส่งก๊าซแอมโมเนีย ถังบรรจุก๊าซ
ตลอดจนอุปกรณ์ ระบบไฟฟ้า ระบบตรวจวัดแรงดัน ที่เกี่ยวข้องทั้งระบบ
โดยต้องอยู่ในสภาพดี ไม่มีการชำรุด แตกรั่ว หรือมีความผิดปกติ



3

ประเมินความเสี่ยง ตรวจสอบระบบความปลอดภัย
ของสถานประกอบการกิจการ ให้มีประสิทธิภาพ



4

ตรวจสอบระบบบำบัดน้ำเสีย ของสถานประกอบการกิจการผลิตน้ำแข็ง
ให้มีการดำเนินการได้ตามปกติจัดทำแผน และทำการซ้อมแผนสำหรับ
พนักงานกรณีเกิดภาวะฉุกเฉิน อาจเพิ่มความถี่ในการซ้อมแผน



แนะนำ

ทั้งนี้ อยากให้สถานประกอบการตรวจสอบตาม 4 มาตรการข้างต้นอย่างรอบคอบ
โดยเฉพาะในช่วงอากาศร้อนและมีการเร่งผลิตน้ำแข็งที่มากขึ้นกว่าปกติ โดยมีการซ้อมการอพยพ
แจ้งเตือนภัยภายในสถานประกอบการและเตือนภัยประชาชนโดยรอบ เพื่อลดเสี่ยง เลี่ยงเหตุการณ์รั่วไหลของแอมโมเนีย





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

5 จุดเสี่ยง หากละเลยเป็นพาหะ

เชื้อโรคเป็นสิ่งที่เรามองไม่เห็นได้ด้วยตา จมจาละเลยการทำความสะอาดทั้ง 5 จุดเสี่ยง
ไม่ว่าจะห้องส้วมที่บ้าน หรือ ในที่สาธารณะ เพราะเป็นจุดที่เราทุกคนได้สัมผัสกันถ้วนหน้าแน่นอน

กลอนประตูหรือลูกบิด

มีเชื้อ MRSA ย่อมาจาก Methicillin Resistant Staphylococcus Aureus เป็นเชื้อแบคทีเรียที่พัฒนาก่อให้เกิดอาการ คือผื่น โดยเฉพาะขาปฏิวธิง- ทำให้รักษาได้ยาก และทำให้ติดเชื้อทางผิวหนัง มีตุ่ม อาจแดง บวม ปวด แผล-อาจนิ่มหนอง หรือของเหลวไหลออกมา นอกจากนี้เชื้อสามารถทำให้สัตว์ป่วยตาย หรือการติดเชื้อทั่วร่างกาย

ที่กดน้ำของโถส้วม

มักพบเชื้อ สแตปไฟโลคอกคัส ออเรียส (Staphylococcus Aureus) เป็นเชื้อโรคในช่องน้ำกลุ่มที่ทำให้เกิดโรคทางผิวหนัง และสร้างสารพิษที่เป็นสาเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ ซึ่งทำให้เกิดอาการท้องเสีย หรืออาจเจ็บตามขา

ที่รองบึงโถส้วม

เป็นที่สะสมของเชื้อซาลโมเนลล่า (Salmonella) เป็นเชื้อก่อโรคที่พบการแพร่ระบาดสูงทำให้เกิดความเจ็บป่วยลำไส้-ระบบทางเดินอาหาร ไข้สูง ท้องร่วง ตะคริว และมีไข้ สำหรับผู้ที่มีความภูมิคุ้มกันต่ำ อาจแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นๆ และทำให้เกิดความเจ็บป่วย ที่รุนแรงขึ้นได้

ก๊อกน้ำอ่างล้างมือ

มักพบเชื้อไวรัสฮิวมาโนแพปิลโลมา (HPV) เชื้อโรคมะเร็งปากซึ่งเป็นที่มาของมะเร็งปากมดลูก ทูดองบ่อไก่ และมะเร็งทวารหนัก

สายฉีดชำระ

มักสะสมเชื้ออีโคไล (Escherichia coli) จำพวก-บางสายพันธุ์ของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดเชื้อรุนแรง เช่น โรคติดเชื้อระบบทางเดินปัสสาวะ- โรคซิงติซุมของอวัยวะสืบพันธุ์-และเลือด บางสายพันธุ์ ทำให้เกิด โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน และอาจนำไปสู่ กลุ่มอาการไตวายเฉียบพลัน

สายฉีดชำระ

ทำความสะอาดด้วยน้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมในการฆ่าเชื้อโรคอย่างสม่ำเสมอ
จะมีสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อมที่ดี ไม่เจ็บป่วย ไม่ต้องเสียเวลารับบัตรคิว



10วิธีง่ายๆ ทำสิ่งแวดล้อม

เพื่อสุขอนามัยและแวดล้อมที่ดีสะอาด ปลอดภัยโรค

วันสิ่งแวดล้อม (World Toilet Day) ตรงกับวันที่ 19 พฤศจิกายนของทุกปี
ก่อตั้งขึ้นเพื่อให้ทุกคนตระหนักถึงความสำคัญของสุขาภิบาลและการเข้าถึงห้องน้ำที่สะอาดปลอดภัย
ซึ่งเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์



1
วางป้ายเตือน
งดใช้บริการห้องน้ำ
ขณะทำความสะอาด



2
สำรวจหยากใยทุกวัน
หากพบทำความสะอาดทันที



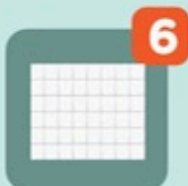
3
กวาดพื้นให้สะอาด



4
จัดเก็บขยะในถังทุกวัน
ล้างและทำความสะอาดอยู่เสมอ



5
ทำความสะอาด
กระจกส่องหน้า
อย่างน้อยวันละครั้ง



6
ทำความสะอาดผนัง
จากกันประตูด้านในและด้านนอก
ด้วยน้ำยาทำความสะอาด
อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง



7
ทำความสะอาดลูกบิด
กลอนประตู
ด้วยน้ำยาทำความสะอาด
และน้ำยาฆ่าเชื้อ
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง



8
ทำความสะอาดอ่างล้างมือ
ก๊อกน้ำ ขอบอ่าง ใต้อ่าง
ด้วยน้ำยาทำความสะอาด
และน้ำยาฆ่าเชื้อ
อย่างน้อยวันละครั้ง



9
ทำความสะอาดชักโครก
ทั้งด้านในและด้านนอก
อย่างน้อยวันละครั้ง



10
ทำความสะอาด
พื้นห้องส่วนทุกวัน
อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง

แนะนำ

ควรล้างมืออย่างถูกวิธีทุกครั้ง เพื่อป้องกันและลดโอกาสการแพร่กระจายเชื้อโรค
ควรใส่ใจเรื่องความสะอาดของ "ส่วน" ทั้งส่วนสาธารณะ และส่วนส่วนตัวที่บ้าน



●● ความรู้เปลี่ยนความคิด
ความคิดเปลี่ยนพฤติกรรม
พฤติกรรมเปลี่ยนชีวิต ●●

กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

คณะ ที่ปรึกษา



แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์

อธิบดีกรมอนามัย

←
ที่ปรึกษา
←



แพทย์หญิงนงนุช ภัทรอนันตนพ

รองอธิบดีกรมอนามัย

←
ที่ปรึกษา
←



นายแพทย์อัศวรัตน์ เพี้ยวพวงกวัต

ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 6 ชลบุรี

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการกองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

←
ควบคุมการผลิต
←



นางสาวประวิณนุช กาญจนขจรศักดิ์

นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มสื่อสารสุขภาพ
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

ควบคุมเนื้อหา



นายจิตตฤณ สุภารัตน์

นักประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ

เขียนเนื้อหา



นางสาวประภาพรรณ ปะพุระสะโร

นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ

รวบรวมและเผยแพร่ออนไลน์



นางสาวสุกฤตีจันท์ กล้าพุลสวัสดิ์

นายช่างศิลป์ชำนาญงาน

ออกแบบ



นายนพรัตน์ อินทร์ทิม

นักนิเทศศิลป์

ออกแบบ



นายณัฐพงษ์ พันธุศาสตร์

นักประชาสัมพันธ์

ออกแบบ

จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2569

จัดทำโดย : กลุ่มสื่อสารสุขภาพ กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย