

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การพัฒนารูปแบบการดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ตั้งกิจกรรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งนำเสนอเป็นลำดับดังนี้

1. ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง
2. ความสำคัญและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
3. พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
4. ปัญหาสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม的自我ดูแลตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตนเอง

เพนเดอร์ (Pender, 1982) นักวิชาการทางการพยาบาล ได้ให้ความหมายของการดูแลตนเองว่า หมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลได้ริเริ่มและกระทำในแนวทางของตนเอง เพื่อดำรงรักษาชีวิต ส่งเสริมสุขภาพ และความเป็นปกติสุขของคนไว้ การดูแลตนเองจึงต้องมีแบบแผน เป้าหมาย ขั้นตอน และความต่อเนื่อง

เพนเดอร์ (Pender, 1987 : 398) ได้สรุปประโยชน์ของการสนับสนุนทางสังคม ที่มีผลต่อภาวะสุขภาพและความเป็นปกติสุขของบุคคลไว้ดังนี้

1. ช่วยในการส่งเสริมการเจริญเติบโต โดยเพิ่มการมีคุณค่าในตนเอง และทำให้บุคคลนั้นมีความเป็นปกติสุข
2. ลดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดในชีวิต
3. ช่วยรับรองยืนยันว่าการกระทำนั้นจะทำให้บุคคลมีส่วนร่วม และเป็นที่ต้องการของสังคม
4. ช่วยลดผลที่ได้รับในด้านลบ เช่น ลดเหตุการณ์ที่ตึงเครียด โดยจะมีผลต่อการแปลเหตุการณ์ และการตอบสนองทางอารมณ์ นอกจากนี้ยังช่วยลดการเจ็บป่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

พฤติกรรม หมายถึง ปฏิบัติหรือกิจกรรมทุกชนิดของสิ่งมีชีวิต พฤติกรรมของคน หมายถึง ปฏิบัติต่าง ๆ ที่บุคคลแสดงออกทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลมีทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้ และแตกต่างกันออกไปตามสภาพสังคม วัฒนธรรม โดยมักได้รับอิทธิพลจากความคาดหวังของบุคคลรอบตัว สถานการณ์ขณะนั้นและประสบการณ์ในอดีต(Twaddle.1981: 11)

บลัม (Blum quoted in Murray & Zentner. 1989 : 5) ให้ความหมายของสุขภาพว่า บุคคลนั้นมีความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้ดีที่สุด โดยคงไว้ซึ่งความสมดุลและความเหมาะสมในด้านอายุและความต้องการทางสังคม โดยปราศจากความไม่สุขสบายกาย จิตใจ โรค หรือ ทูพพลภาพ เป็นวิถีปฏิบัติที่จะดำรงไว้ซึ่งความสุข ความสมบูรณ์โดยตนเอง

โกชแมน (Gochman. 1982 อ้างถึงใน จินตนา ยูนิพันธ์ . 2532 : 42-59) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพว่า หมายถึง การแสดงที่บุคคลลงมือกระทำ ทั้งที่สังเกตได้อย่างชัดเจน เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพที่ดีในเรื่องเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ นิเสธการรับประทานอาหาร ผักผ่อน การออกกำลังกาย ลักษณะบุคลิกภาพและการใช้ยาเป็นต้น รวมถึงสิ่งที่สังเกตไม่ได้ คือ อาศัยวิธีการประเมินแบบอื่น เช่น ภาวะอารมณ์ ความเชื่อ ความคาดหวัง แรงจูงใจ ค่านิยม ความรู้และการรับรู้ เป็นต้น

เมอร์เรย์และเซนเนอร์ (Murray and Zentner .1989 : 659) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพว่า ประกอบไปด้วยกิจกรรม ซึ่งจะช่วยยกระดับสุขภาพของบุคคลให้สูงขึ้น และมีความสุข เกิดศักยภาพที่ถูกต้องหรือสูงสุดของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540 : ก - ข) ทำการวิจัยเชิงสำรวจ ในกลุ่มนักศึกษาวิทยาลัย อาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 400 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) จำแนกตามเพศ สาขาวิชาที่ศึกษาและชั้นปีที่ศึกษาในแต่ละวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยร่วม ได้แก่ สาขาวิชาที่ศึกษา พื้นที่ ที่พักอาศัย การศึกษาของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา รายได้ของครอบครัว คำนึงความหนาของร่างกาย แบบแผนการใช้บริการสุขภาพและการมีแหล่งบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### ความสำคัญของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยู่ในวัยที่จะต้องได้รับการศึกษา เกี่ยวกับความรู้ขั้นพื้นฐาน อันจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตต่อไปในอนาคต
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยู่ในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงมาก ทั้งทางด้านร่างกาย อวัยวะเพศ และจิตใจ จึงต้องการคำแนะนำที่ถูกต้องจากพ่อแม่ ผู้ปกครองหรือพี่ นอกจากนี้ยังเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง (identity)
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยู่ในวัยที่จะต้องเจริญเติบโตก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่จะต้องเข้าใจ และหาทางช่วยส่งเสริมให้เขาเจริญเติบโตไปในทางที่ดี
4. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยู่ในวัยที่มีปัญหาหลายด้าน จึงต้องศึกษาทำความเข้าใจ เพื่อหาทางช่วยส่งเสริมให้เขาเจริญเติบโตไปในทางที่ดี
5. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยู่ในวัยที่เป็นวัยแห่งความคิดเพื่อฝัน จำเป็นที่เราจะต้องประคับประคองให้ความคิดของเขาเป็นไปในทางที่ถูกที่ควร มิฉะนั้นแล้วความคิดจะพุ่งข้ามเกินขอบเขตไป
6. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นวัยที่จะสร้างปรัชญาชีวิตและอุดมคติของคนในวัยนี้ จึงเป็นวัยที่สำคัญในชีวิตของแต่ละบุคคล

### ความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ความต้องการขั้นพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตามทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์(Maslow) ซึ่งประกอบไปด้วยความต้องการทางด้านร่างกาย ความรัก ความอบอุ่นใจ ความยกย่องนับถือ และความรู้แจ้งเห็นจริงเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งแบ่งความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่เป็นเด็กวัยรุ่น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการพื้นฐานขั้นแรกตามทฤษฎีของมาสโลว์ คือ ความต้องการทางด้านปัจจัยสี่นั่นเอง โดยเฉพาะวัยรุ่นต้องการอาหาร ที่มีคุณค่ามาก เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ใช้สมองในการเรียนมาก กับทั้งต้องใช้พลังในการดำเนินกิจกรรมและเล่นกีฬาต่าง ๆ นอกจากนี้ วัยรุ่นจะต้องได้รับการดูแลทางด้านสุขภาพอนามัยเป็นอย่างดี ประกอบด้วยการป้องกันโรคต่าง ๆ รวมทั้งโรคติดต่อในโรงเรียน การฉีดวัคซีนเมื่อถึงเวลากำหนด การให้การดูแลรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยอย่างทันทั่วทั้งที่ การที่เด็กมีเครื่องนุ่งห่มที่สะอาดและเหมาะสมกับสภาพอากาศ ด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

รอบตัวเด็กจะต้องสะอาด มีอากาศถ่ายเท มีสถานที่สำหรับให้วัยรุ่นได้ออกกำลังกายบ้าง  
ข้อสำคัญในวัยรุ่นจะเป็นวัยที่เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จึงต้องสอนให้เด็กมีสำนึกของความปลอดภัย

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการด้านจิตใจที่สำคัญ เด็กจะรู้สึกว่าคุณค่า ตัวเองมีคนรัก ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนในโรงเรียนก็ตาม เมื่อเด็กได้รับความรักอย่างเต็มที่สมบูรณ์ เด็กก็จะรู้จักแบ่งความรักของคนให้กับคนอื่นเป็นการตอบสนองเช่นกัน

ความต้องการที่จะได้รับความยกย่องนับถือจากคนอื่นตามทฤษฎีของมาสโลว์นั้น อาจแยกออกมาเป็นความต้องการทางสังคมได้ด้วย กล่าวคือ ความต้องการทางด้านสังคมของวัยรุ่นคือ การยอมรับของกลุ่ม และการมีส่วนร่วมในกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนสำคัญมากสำหรับเด็กวัยนี้ เด็กต้องการความชื่นชอบ นิยมชมเชย ซึ่งจะทำให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณค่า มีศักดิ์ศรี มีสถานะทางสังคมที่ดี เป็นที่นิยมชมชอบของผู้อื่น ทำให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเอง และพยายามทำดีเพื่อผู้อื่นต่อไป นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความต้องการใฝ่หากิจกรรมทำ เพื่อให้ตนเองมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ นั้น เพราะเป็นสิ่งที่เขาอยาก رؤ้อยากเห็นอยากมีประสบการณ์ ทำให้เขาเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ อยู่เสมอ นอกจากนี้ความต้องการขั้นสูงสุด คือ ความต้องการที่จะรู้แจ้งเห็นจริงเกี่ยวกับตนเอง (self-actualization) ซึ่งเป็นความต้องการขั้นสูงสุดที่ทุกคนต้องการ

จะเห็นได้ว่าความต้องการของวัยรุ่นนั้น ประกอบไปด้วยความต้องการทุก ๆ ด้าน กล่าวคือ ทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา และเป็นหน้าที่ประการแรกของพ่อแม่และครอบครัวในอันที่จะสนองความต้องการเหล่านั้น และต่อมาจึงเป็นหน้าที่ของครูและโรงเรียนที่จะยึดถือแนวทางดังกล่าวในอันที่จะตอบสนองความต้องการของเด็กให้ถูกต้อง

### พัฒนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยู่ในช่วงของการเป็นวัยรุ่น ซึ่งมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงพอสรุปได้ดังนี้

#### 1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย (Physical Development)

ลักษณะพิเศษของ

การเจริญเติบโตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาซึ่งอยู่ในวัยที่เป็นเด็กวัยรุ่นที่ควรเข้าใจ 3 ประการ คือ

1.1 เด็กวัยรุ่นหญิงจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายเร็วกว่าวัยรุ่นชาย เด็กหญิงจึงดูเป็นสาวกว่าเด็กชายในอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน ความสูงของเด็กจะมีผลมาจากฮอร์โมนที่หลั่งออกมา

1.2 วัยรุ่นอายุเท่ากันอาจจะเจริญเติบโตและมีสัดส่วนทางร่างกายไม่เท่ากันก็ได้ ซึ่งแบบแผนการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นแต่ละคนจะไม่เท่ากัน สาเหตุอาจจะเกิดจาก

พันธุกรรม หรือสิ่งแวดล้อมของเด็กนั้นก็ได้ ซึ่งจะเห็นได้ชัดในสัดส่วนของร่างกายและความสูง  
อวัยวะเพศจะมีการพัฒนาไม่เท่ากัน คนที่หัวเหน่าจะมีไม่เท่ากัน

1.3 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางเพศของเด็กวัยรุ่น อวัยวะเพศของเด็กนั้นมีการ  
เจริญเติบโตและการมาตั้งแต่เด็กยังอยู่ในครรภ์มารดา เมื่อคลอดออกมาอวัยวะเพศ  
ภายนอกจะบอกให้ทราบว่าเด็กนั้นเป็นหญิงหรือชาย ซึ่งลักษณะเพศไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือ  
หญิงที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดนั้น เราเรียกลักษณะของเพศนี้ว่า ลักษณะทางเพศขั้นแรก  
หรือขั้นที่หนึ่งหรือขั้นปฐมภูมิ (Primary sex characteristic) เมื่อทั้งชายและหญิงเจริญเติบโตเข้าสู่  
วัยรุ่นจะมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนซึ่งได้กล่าวมาแล้ว  
เช่น หญิงมีเต้านม (breast) เริ่มพัฒนา มีสัดส่วนของร่างกายสมเป็นหญิงมากขึ้น มีเอวคอค  
สะโพกขยาย มีขนบริเวณหัวหน่าว (pubic hair) มีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) ส่วน  
ฝ่ายชายจะมีกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น มีร่างกายสูงใหญ่ มีขนตามหน้าอกและร่างกายมากขึ้น และ  
ขนบริเวณหัวหน่าวจะเริ่มมีมากขึ้นเช่นกัน องคชาติ (penis) มีขนาดใหญ่และยาวขึ้น อัณฑะ  
(testis) ซึ่งเป็นคอมพิวเตอร์พัฒนาขึ้น สามารถผลิตเชื้ออสุจิ (sperm) ได้ ซึ่งลักษณะทางเพศที่  
เปลี่ยนแปลงและพัฒนาที่เราเรียกว่า ลักษณะเพศขั้นสอง หรือขั้นทุติยภูมิ (secondary sex  
characteristic)

วัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่เจริญเติบโตอย่างรวดเร็วทั้งหญิงและชาย  
อวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะอวัยวะเพศเจริญเติบโตเต็มที่ มีการงอกงามของอวัยวะต่าง ๆ ที่แสดงให้  
คนภายนอกเห็นและเตือนให้ตนเองทราบว่าได้อย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่แล้ว การเปลี่ยนแปลง  
อย่างมากมาและรวดเร็วนี้ทำให้แม้แต่เจ้าของร่างกายเองก็ตกใจหรืออึ้งว้าวใจ หากไม่ได้รับ  
คำแนะนำและการเตรียมตัวจากผู้ใหญ่ เช่น การมีประจำเดือน จึงเป็นหน้าที่ของบิดามารดาที่ต้อง  
เอาใจใส่สังเกตการเปลี่ยนแปลง ให้ความรู้และความอบอุ่นใจ

2. พัฒนาการทางบุคลิกภาพและสังคม (Personality & Social Development) การปรับ  
ตัวทางสังคมจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ โดยจะพัฒนาแบบแผนเฉพาะตัว ใน  
ลักษณะของความนึกคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของวัยรุ่นที่มีต่อบุคคลในสังคมต่อไปใน  
อนาคต ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยของความพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของคน ค้นหาความสามารถ ความ  
ต้องการที่แท้จริง การค้นหาเอกลักษณ์จะเป็นไปได้แค่ไหน ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ที่ได้รับมา  
ตลอดระยะเวลาของการพัฒนาการ ซึ่งเด็กต้องประยุกต์ทั้งจินตนาการและทุกสิ่งทุกอย่างเข้าด้วย  
กัน เพื่อสร้างทางเลือกด้านส่วนตัว อาชีพการงาน ความต้องการทางเพศและอุดมคติของชีวิต  
การที่วัยรุ่นพยายามค้นหาเอกลักษณ์แห่งตนนี้เอง ทำให้เป็นวัยที่ชอบเป็นอิสระ อยากทดลอง  
เมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามาในชีวิตพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตนเอง จนเกิดความสับสนใน  
บทบาทหน้าที่ของตนเอง บางครั้งอยากเป็นเด็กเพราะไม่ต้องรับผิดชอบอะไร แต่บางครั้งอยาก

เป็นผู้ใหญ่ที่มีอิทธิพลต่าง ๆ ในสังคมความลับสนนี้ทำให้เด็กหันไปจับกลุ่มกันเอง สร้างลักษณะเฉพาะกลุ่ม มีค่านิยมของกลุ่มทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ร่วมกัน เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ปล่อยอารมณ์ได้เต็มที่ ไม่ต้องเสแสร้งให้เป็นไปตามที่สังคมต้องการ กลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะรักษาความเป็นสมาชิกของกลุ่มได้ ต้องปฏิบัติตามสิ่งที่กลุ่มเห็นว่าดี หรือถูกต้อง

**3. พัฒนาการทางสติปัญญา (Intellectual Development)** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางสติปัญญาที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว สามารถคิดหาเหตุผลในด้านต่าง ๆ เพื่อหาทางแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นมีความจำดี มีสมาธิ มีความคิดกว้างขวาง วิเคราะห์เหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ดี ลักษณะพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นพอสรุปได้ดังนี้

3.1 เป็นวัยแห่งการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมและบุคคลรอบข้าง มีการตั้งคำถามหรือตั้งข้อสงสัยในการแก้ปัญหา

3.2 เป็นวัยแห่งการสร้างทัศนคติที่ต้งาม เช่น ทัศนคติทางประชาธิปไตย สังคม ค่านิยม

3.3 เป็นวัยแห่งการคิดอย่างมีเหตุผล มีระบบ พิจารณาใคร่ครวญ

3.4 ตามแนวคิดที่เป็นหลักของคน มีความสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ได้ดี เป็นวัยที่เหมาะสมในการศึกษาพัฒนาความสามารถในทุก ๆ ด้าน อีกทั้งยังเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ดีอีกด้วย

3.5 เริ่มคิดถึงอนาคตและรู้จักสำรวจตนเองว่าเหมาะสมสำหรับอาชีพใด มีวิธีการตัดสินใจในการคบเพื่อน เข้าสังคมและการเลือกคู่ครอง

#### ปัญหาสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

ศุชา จันทร์เอม (2536) กล่าวถึง ปัญหาส่วนตัวที่มักเกิดขึ้นกับเด็กนักเรียน คือ

1. ปัญหาด้านร่างกาย อาจเกิดจากความเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้เด็กปรับตัวไม่ทัน เกิดความกังวลใจเรื่องต่าง ๆ เช่น รูปร่าง โรคภัยไข้เจ็บ

2. ปัญหาด้านอารมณ์และสังคม คือ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับทางบ้าน เช่น พ่อแม่ บังคับเด็กมากเกินไป ปัญหาที่เกิดมาจากโรงเรียน เช่น การคบเพื่อน

3. ปัญหาทางจิต มักเกิดกับเด็กที่ขาดความรัก ความอบอุ่นจากบิดา-มารดา

4. ปัญหาการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ผู้ที่รู้จักใช้เวลาว่างมักมีความสุข มีบุคลิกดี ช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จ ผู้ที่ใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่ถูกมักก่อให้เกิดปัญหาทางสังคม เช่น ยาเสพติด อาชญากรรม

5. ปัญหาทางเพศ วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เด็กจะรู้สึกอึดอัดและไม่สบายใจว่าจะปฏิบัติตัวอย่างไร ให้เหมาะสมและถูกต้อง

6. ปัญหาด้านการเรียน เช่น เรียนซ้ำชั้น สอบตก เบื่อหน่ายการเรียน

จากการศึกษาค้นคว้า จะเห็นว่าปัญหาของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ซึ่งอยู่ในช่วงของวัยรุ่นนั้นมีมากมาย แต่ปัญหาที่พบอยู่ทั่วไป ก็คือปัญหาทางด้านสุขภาพ ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้ คือ

1. การรับประทานอาหาร
2. การออกกำลังกาย
3. การพักผ่อนนอนหลับ
4. การขับถ่าย
5. การทำความสะอาดร่างกาย
6. การเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น
7. การมีเพศสัมพันธ์และความรู้เรื่องเพศศึกษาและคุมกำเนิด
8. การเสพติดสิ่งเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด
9. การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย
10. การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง
11. การป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ

### 1. ปัญหาการรับประทานอาหาร ได้แก่

1.1 ภาวะซีด (Anemia) เป็นภาวะที่ความเข้มข้นของฮีโมโกลบิน (Haemoglobin) ฮีมาโตคริต (Haematocrit) หรือจำนวนเม็ดเลือดแดง มีปริมาณลดน้อยกว่าปกติซึ่งเป็นผลมาจากการได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างเม็ดเลือดแดงไม่เพียงพอ การขาดสารอาหารเหล่านี้เป็นผลเนื่องมาจาก อาหารที่รับประทานไม่เพียงพอ มีความผิดปกติในการย่อยอาหาร ดูดซึมอาหาร การสูญเสียเลือดจากระบบไหลเวียน และเม็ดเลือดแดงแตกเร็วกว่าปกติ (ฮารี วัลลวี และคณะ. 2523 : 184) วัยนี้เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการขาดธาตุเหล็ก พบร้อยละ 40 ของวัยรุ่นชายและร้อยละ 36 ของวัยรุ่นหญิง ผู้ชายต้องการธาตุเหล็กมากกว่าผู้หญิงทั้ง ๆ ที่ผู้หญิงมีการสูญเสียเลือดทุกเดือนจากการมีประจำเดือน แต่อาจเป็นเพราะวัยรุ่นชายมีปริมาณของเลือด (Blood Volume) และน้ำหนักของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นหญิง โดยทั่วไปปริมาณธาตุเหล็กที่ควรได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป 18 มิลลิกรัมต่อวัน

1.2 ผอมเกินไป เนื่องจากเด็กวัยรุ่นจะรักสวยรักงาม และสนใจห่วงใยตัวเองมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เรื่องบุคลิกภาพ จึงทำให้บางคนกลัวอ้วน จึงพยายามอดอาหาร ซึ่งการอดอาหารในวัยนี้จะทำให้ร่างกายขาดอาหารได้ง่าย เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการอาหารเพิ่มขึ้น ทั้งโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และธาตุอื่น นอกจากนั้นเด็กวัยรุ่นมักมีกิจกรรมและมีการออกกำลังกายมากกว่าวัยก่อนๆ

1.3 ภาวะอ้วน (Obesity) คือ ภาวะที่ร่างกายสะสมเนื้อเยื่อไขมัน (adipose tissue) ไว้มากกว่าปกติ ภาวะอ้วนเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้รับพลังงานเกินกว่าที่ร่างกายต้องการ เกิดจากการรับประทานอาหารมากเกินไป เนื่องจากเด็กวัยรุ่นอยู่ในระยะเจริญเติบโตเร็ว จึงมีความต้องการอาหารมากขึ้น และมักจะหิวบ่อย ไม่ออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคภายในครอบครัว ภาวะจิตใจวัยรุ่นที่อ้วนมักมีปมค้อย ถูกเพื่อนล้อเลียนเห็นเป็นตัวตลก และมักขาดความสนใจจากเพศตรงข้าม หรือหาแฟนไม่ได้

1.4 เบื่ออาหาร (Anorexia Nervosa) พบได้ในวัยรุ่นหญิง น้ำหนักจะลดลงจากเดิมร้อยละ 25 อาการที่เกิดร่วมกับการเบื่ออาหาร คือ ขาดประจำเดือน ท้องผูก ปวดท้อง ทนกับความเย็นไม่ได้ คลื่นไส้ อาเจียน ครวญร่างกายจะพบว่า ซีด เจ็บขาตอมแก้งก้าง ความดันโลหิตต่ำ ตัวใจเต้นช้าลง อุณหภูมิของร่างกายต่ำ ผิวแห้ง สาเหตุที่แท้จริงยังไม่ชัดเจน แต่ส่วนใหญ่เกิดจากวัยรุ่นที่มีปัญหาด้านจิตใจ เช่น เป็นเด็กที่พ่อแม่เลี้ยงดูแบบทะนุถนอม ความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกไม่ราบรื่น หรือเด็กวัยรุ่นหญิงที่ถูกบิดาหรือพี่ชายข่มขืน เป็นต้น

1.5 หิวมากผิดปกติ (Bulimia) พบมากในวัยรุ่นหญิงตอนปลาย และเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ จะรับประทานอาหารวันละ 7-8 มื้อ อาการที่พบคือ ถ่ายอุจจาระบ่อย คลื่นไส้ อาเจียน ปัสสาวะมาก สาเหตุเกิดจากเด็กเหล่านี้มีความรู้ลึกเกี่ยวกับตนเอง มีอารมณ์เหวี่ยงตลอดเวลา มีความกังวลกับการบริโภคมากเกินไป

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการบริโภคอาหาร เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับอาหารที่ดี ก็จะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ วัยรุ่นควรเข้าใจถึงความสำคัญของการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ คือ

1. การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตจึงจำเป็นต้องได้รับอาหารให้เพียงพอ อย่างน้อยควรได้รับอาหารวันละ 3 มื้อ จะช่วยให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ

2. การรับประทานอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ วัยรุ่นควรรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ในปริมาณที่เพียงพอ เพื่อช่วยให้เจริญเติบโต มีสุขภาพแข็งแรง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการไม่ได้ทำให้อ้วน การที่มีน้ำหนักมากไปหรือน้อยไปมักเกิดจากการขาดความรู้ด้านโภชนาการและการมีนิสัยการบริโภคที่ไม่ดี ทำให้ไม่รู้จักรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การงดนม ไข่ และข้าว จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนและแคลอรีไม่เพียงพอ เกิดเจ็บป่วยได้ง่าย นมและไข่เป็นอาหารที่ให้โปรตีนคุณภาพดีซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและกิจกรรมการทำงานต่าง ๆ จึงไม่ควรงดหรือจำกัดจนเกินไป นอกจากนี้การงดอาหารในมื้อหนึ่งมื้อใด เช่น มื้อเช้า หรือมื้อกลางวัน ทำให้รับประทานอาหารในมื้อต่อไปเพิ่มขึ้นเมื่อรู้สึกหิว จึงมัก



ไม่ได้ผลในการลดน้ำหนัก ในการควบคุมอาหารที่ดีควรรับประทานอาหารทุกมื้อ และถูกต้องตามหลักโภชนาการ ควรจำกัดอาหารที่มีพลังงานมากและให้ประโยชน์น้อย ได้แก่ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอมต่าง ๆ ท็อฟฟี่ ซ็อกโกแลต ขนมหวานต่าง ๆ อาหารเหล่านี้มีน้ำตาลเป็นส่วนใหญ่ การรับประทานมาก ๆ จะทำให้เกิดโรคอ้วนและฟันผุ นอกจากนี้ก็ควรจำกัดอาหารที่มีไขมันมาก เพราะจะทำให้ได้พลังงานส่วนเกิน ซึ่งร่างกายเก็บสะสมเป็นไขมันทำให้น้ำหนักเพิ่มได้มากเช่นกัน อาหารเหล่านี้ ได้แก่ เนื้อสัตว์ติดมัน หมูสามชั้น หนังเป็ด หนังไก่ อาหารทอดในน้ำมันมาก ๆ เช่น ปาท่องโก๋ ข้าวเกรียบ มันทอด ในขณะที่เดียวกันควรรับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น โดยเฉพาะผักผลไม้ที่มีใยอาหารมากเพราะนอกจากจะได้วิตามินและเกลือแร่แล้วยังมีพลังงานน้อยด้วย ผลไม้ที่ควรรับประทานควรเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีมาก เช่น ส้ม มะละกอสุก สับปะรด ฝรั่ง และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอทุกวัน

ความต้องการสารอาหารต่าง ๆ ของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับความรวดเร็วในการเจริญเติบโต และกิจกรรมที่ทำ ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

1.) ความต้องการพลังงาน ความต้องการพลังงานของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับอัตราการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหารในร่างกาย และแรงงานที่ใช้ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การเล่น จึงจำเป็นต้องได้รับพลังงานให้เพียงพอ วันหนึ่งควรได้รับประมาณ 2,200-3,000 แคลอรี

2.) ความต้องการโปรตีน วัยรุ่นจะต้องการ โปรตีนมากกว่าผู้ใหญ่ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นยังอยู่ในระยะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโตจึงต้องการ โปรตีนเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ กระดูก เนื้อเยื่อต่าง ๆ เลือด ฮอรโมน และสารอื่น ๆ วัยรุ่นควรได้รับ โปรตีนอย่างน้อยวันละ 1 กรัม ค่อนน้ำหนัก 1 กิโลกรัมของร่างกาย โปรตีนที่ได้รับควรเป็นโปรตีนที่มีคุณภาพดี ประมาณ 2 ใน 3 เป็นโปรตีนจากสัตว์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ นม และควรได้รับถั่วเมล็ดแห้งให้มากขึ้นด้วย

3.) ความต้องการเกลือแร่ ร่างกายจะต้องการเกลือแร่ต่าง ๆ มากขึ้น เพื่อใช้ในการเสริมสร้างร่างกาย เกลือแร่ที่ต้องการมาก และมักมีปัญหาการขาดในวัยรุ่น ได้แก่

3.1 แคลเซียม จำเป็นในการเสริมสร้างความเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกระดูก ฟัน และการทำงานของระบบประสาทต่าง ๆ วัยรุ่นจึงควรได้รับแคลเซียมให้เพียงพอ ซึ่งจะ ได้จากนม ไข่ เต้าหู้ ที่สามารถกินได้ทั้งกระดูก เช่น ปลาเล็กปลาน้อย นอกจากนี้ก็ยังได้จากผักสีเขียวต่าง ๆ

3.2 ไอโอดีน ในระยะวัยรุ่นความต้องการไอโอดีนจะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากต่อมธัยรอยด์ทำงานมากขึ้น ถ้าขาดจะทำให้เกิดโรคคอพอก ในวัยนี้จึงควรได้รับอาหารทะเลอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง และควรใช้เกลือที่เติมไอโอดีนในการประกอบอาหารเป็นประจำ

4.) ความต้องการวิตามิน เด็กวัยรุ่นควรได้รับวิตามินต่าง ๆ ให้เพียงพอ เพื่อการเจริญเติบโตและป้องกันโรคขาดวิตามิน วิตามินที่พบว่ามีปัญหาการขาดได้มาก คือ

4.1 วิตามินเอ จำเป็นในการเจริญเติบโตและสุขภาพของเยื่อเมือกต่าง ๆ เช่น เยื่อเมือกในตา และเยื่อเมือกในโพรงจมูก วิตามินเอที่ได้รับอย่างน้อยวันละ 2500 หน่วยสากล ซึ่งได้จากสัตว์ต่าง ๆ ไข่แดง นม เนย ผักที่มีสีเขียวยืด เช่น ผักคะน้า ผักบุ้ง ใบแค และผักที่มีสีเหลือง เช่น ฟักทอง มันเทศเหลือง ดอกโสน

4.2 วิตามินบีสอง เป็นวิตามินที่ทำหน้าที่เป็นเอนไซม์ในการเผาผลาญอาหารในร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีน การขาดจะทำให้เกิดแผลที่มุมปากทั้งสองข้าง เรียกว่าปากนกกระชอก วิตามินบีสองที่ได้รับวันละ 1.3 - 1.8 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากเครื่องในสัตว์ ถั่วเมล็ดแห้ง นมถั่วเหลือง ไข่ ผักใบสีเขียว

4.3 วิตามินซี จำเป็นในการสร้างคอลลาเจน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อต่าง ๆ การขาดวิตามินซีจะทำให้แผลหายยาก และเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน วิตามินซีที่ได้รับวันละ 30 มิลลิกรัม ซึ่งจะได้จากผักสด ผลไม้สด เช่น ส้ม มะละกอสุก ฝรั่ง สับปะรด

5.) ความต้องการน้ำ น้ำเป็นสารอาหารที่มีความสำคัญมาก เป็นส่วนประกอบของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย ช่วยควบคุมการทำงานในร่างกาย ดังนั้นจึงควรได้รับน้ำเพียงพอ โดยเฉพาะเมื่อออกกำลังกายและเสียเหงื่อมาก วิตามินซีที่ได้รับน้ำวันละ 6 - 8 แก้ว

ตารางแสดงสารอาหารที่วัยรุ่นไทยควรได้รับใน 1 วัน

สารอาหาร		เพศชาย		เพศหญิง	
		13-15 ปี	16-19 ปี	13-15 ปี	16-19 ปี
โปรตีน	(กรัม)	50	57	49	45
วิตามินเอ	( $\mu\text{g RE}$ )	700	700	600	600
วิตามินดี	(ไมโครกรัม)	10	10	10	10
วิตามินอี	(มิลลิกรัม)	9	10	8	8
วิตามินซี	(มิลลิกรัม)	60	60	60	60
วิตามินบี 1	(มิลลิกรัม)	1.4	1.4	1.1	1.1
วิตามินบี 2	(มิลลิกรัม)	1.6	1.7	1.3	1.3
ไนอาซิน	(มิลลิกรัม)	18	18	15	14
วิตามินบี 6	(มิลลิกรัม)	1.8	2	1.8	2
โฟลาซิน	(มิลลิกรัม)	130	165	135	145
วิตามินบี 12	ไมโครกรัม	2	2	2	2
แคลเซียม	(มิลลิกรัม)	1,200	1,200	1,200	1,200
ฟอสฟอรัส	(มิลลิกรัม)	1,200	1,200	1,200	1,200
แมกนีเซียม	(มิลลิกรัม)	350	400	350	400
เหล็ก	(มิลลิกรัม)	12	10	15	15
สังกะสี	(มิลลิกรัม)	15	15	15	150
ไอโอดีน	(ไมโครกรัม)	150	150	150	150

ที่มา : คณะกรรมการจัดทำข้อกำหนดอาหารประจำวันที่ร่างกายควรได้รับของประชาชนชาวไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2532 : 122)

อาหารและปริมาณที่เด็กวัยรุ่นควรได้รับ ในแต่ละวันเด็กวัยรุ่นควรได้รับอาหารต่าง ๆ เหล่านี้ให้เพียงพอ เพื่อให้จะได้สารอาหารครบถ้วนในปริมาณที่เพียงพอ ซึ่งอาหารเหล่านี้คือ

1. นม เป็นอาหารที่มีโปรตีนและแคลเซียมมาก นอกจากนี้ยังมีวิตามินเอ วิตามินดี อีกด้วย เหมาะสำหรับเด็กที่อยู่ในวัยเจริญเติบโต การดื่มนมทุกวันจะช่วยให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพิ่ม วัยรุ่นควรดื่มนมวันละ 1-2 ถ้วยคง จะเป็นนมวัว หรือนมถั่วเหลืองก็ได้

2. ไข่ไก่ ไข่เป็ด เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก นอกจากนี้ยังมีเหล็ก และวิตามินเอด้วย วัยรุ่นควรได้รับวันละ 1 ฟอง

3. เนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะเป็นเนื้อสัตว์ชนิดใดก็ได้ ควรได้รับประมาณวันละ 150-180 กรัม หรือประมาณ ¼ ถ้วยตวง หรือมีถั่วงอก 3-4 ช้อนโต๊ะ และควรได้รับเครื่องในสัตว์ เช่น ตับหมู ตับวัว ตับไก่ ประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง อาหารทะเลได้รับประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

4. ถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วดำ เป็นอาหารที่มีโปรตีนมาก และยังมีวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด วัยรุ่นควรรับประทานให้มากขึ้น อาจรับประทานร่วมกับอาหาร หรือเป็นอาหารว่างก็ได้ เช่น ถั่วทอด ถั่วคั่ว เต้าฮวย

5. ผักสีเขียวและสีเหลือง มีแคลโรทีน วิตามินและเกลือแร่มาก วัยรุ่นควรได้รับทุกวัน วันละ 1-1½ ถ้วยตวงหรือประมาณ ½ ถ้วยตวงค่อมือ

6. ผลไม้สด ควรได้รับทุกวัน โดยเฉพาะ ส้ม สับปะรด มะละกอสุก กล้วย ฝรั่ง ควรได้รับวันละ 1-2 ครั้ง ถ้าได้รับทุกมื้อก็ยิ่งดี

7. ข้าวสุกและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าว กล้วยเด็ยว บะหมี่ ขนมจีบ วัยรุ่นควรได้รับให้เพียงพอประมาณวันละ 5-6 ถ้วยตวง

8. ไขมันและน้ำมัน เป็นอาหารที่ให้พลังงาน และช่วยในการดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมัน ควรได้รับวันละ 3-4 ช้อนโต๊ะ ในการผัดหรือทอดอาหาร

## 2. ปัญหาการออกกำลังกาย

เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามากกว่าวัยอื่น ควรออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายแบบเดียวกันทุกวัน ควรเลือกออกกำลังกายที่ชอบเพราะจะทำให้อยากออกกำลังกายมากขึ้น ควรออกกำลังกายอย่างน้อยที่สุด สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที และในการออกกำลังนั้นจะต้องสามารถทำให้อัตราเต้นของหัวใจอยู่ระหว่างร้อยละ 70 - 85 ของอัตราเต้นสูงสุด (maximum heart rate) นาน 20 นาที เป็นอย่างน้อย การคำนวณอัตราเต้นของหัวใจ คำนวณได้จากการนำเอาอายุลบออกจาก 220 (220 คืออัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ พบได้ในทารกแรกเกิดเท่านั้น ในผู้ใหญ่ลดลงตามอายุ)

การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะทำให้ร่างกายฟิต (physical fitness) หมายถึง ร่างกายมีการผสมผสานระหว่างความแข็งแรง ความอดทน ความยืดหยุ่น ความสมดุล ความเร็ว และพลังกำลัง ซึ่งสะท้อนให้เกิดความสามารถในการทำงานของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

นอกจากนี้การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เอ็นของกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นได้มาก ช่วยป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อและเอ็นของกล้ามเนื้อ ถ้ามีการฝึกกล้ามเนื้อ กับแรงต้านมาก ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น เช่น ในคนเล่นกล้าม ถ้าออกกำลังกายชนิดใช้แรงต้าน

ไม่มาก แต่ทำซ้ำเป็นเวลานาน ขนาดของกล้ามเนื้ออาจไม่เปลี่ยนแปลง แต่จะมีการกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนและอาหารที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อได้ดีขึ้น ขณะเดียวกันจะมีการสะสมอาหารคั่นต่อของพลังงาน โดยเฉพาะพวกแป้งและสารเร่งปฏิกิริยาในการเผาผลาญอาหารประเภทแป้ง และไขมันให้เกิดพลังงานมากขึ้น กล้ามเนื้อจึงสามารถทำงานติดต่อกันเป็นเวลานานขึ้น การออกกำลังกายยังมีผลทำให้การคั่นตัวของกล้ามเนื้ออยู่ในภาวะพอเหมาะ ทำให้ข้อและกระดูกต่าง ๆ วางตัวอยู่ในท่าที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังทำให้ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ คือสามารถสูบเลือดออกจากหัวใจได้ครั้งละมาก ๆ หลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อหัวใจมีการกระจายมากขึ้น ในขณะที่อัตราการเต้นของหัวใจจะช้าลงเป็นการประหยัดพลังงาน ความแข็งแรงของร่างกายที่ได้จากการออกกำลังกายในวัยนี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในวัยกลางคนและวัยสูงอายุ

สำหรับอันตรายที่เกิดจากการออกกำลังกายที่พบบ่อย คือ อันตรายต่อกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกอ่อน และกระดูก ซึ่งการดูแลรักษาทันทีที่เกิดอันตรายหรือ ได้รับบาดเจ็บเป็นสิ่งสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ โดยเฉพาะระบบโครงสร้าง (กระดูก กระดูกอ่อน ข้อต่อและเอ็น) ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ และระบบประสาท ซึ่งจะต้องทำงานสัมพันธ์กันและด้วยความเหมาะสม (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536 : 263-271) การออกกำลังกายแบ่งเป็น 5 ชนิด ได้แก่

1. การออกกำลังกายแบบคงที่หรือไอโซเมตริก (Isometric Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะมีแต่การเกร็งของกล้ามเนื้อในลักษณะออกแรงเต็มที่ในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น ออกแรงค้ำผนัง บีบวัตถุหรือกำหมัดไว้แน่น เป็นต้น การออกกำลังกายแบบนี้หากกระทำบ่อยครั้งและเป็นประจำจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ จึงทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น แต่แทบไม่มีผลต่อการเพิ่มสมรรถภาพของการทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนของโลหิต

2. การออกกำลังกายแบบพลวัตหรือไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อและอวัยวะมีการเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยตรง เช่น ดึงข้อ ลูกนั่ง แกว่งลูกน้ำหนัก เป็นต้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อทำงานอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่

4. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน กล่าวคือ แทบไม่ต้องสูดหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลยในขณะที่

ออกกำลังกาย เช่น การวิ่งอย่างเร็วเต็มที่ระยะสั้น การวิ่งเข้าไปตีลูกเทนนิสที่คู่ต่อสู้  
ตีข้ามคางขามา การกระโดดสูง กระโดดไกล พุ่งแหลม ทุ่มน้ำหนัก เป็นต้น

5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกาย  
แบบต้องใช้ออกซิเจน กล่าวคือ ต้องมีการสูดหายใจเข้าออกในขณะที่ออกกำลังกาย  
การออกกำลังกายแบบนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกายคือเมื่อในแต่ละครั้งกระทำติดต่  
กันเป็นเวลานานพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีผลทำให้การทำงานของหัวใจ ปอด  
หลอดเลือดและระบบไหลเวียนโลหิตแข็งแรง และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอย่างเห็นได้ชัด  
นอกจากนี้ยังทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น ซึ่งโดยรวมทำให้ร่างกาย  
แข็งแรง มีความคล่องแคล่วและอดทนมากขึ้น ผลคือต่อร่างกายในลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า ผลจาก  
การฝึก (Training Effect) ดังนั้นการออกกำลังกายชนิดใดก็ตามที่ไม่หนักและนานพอจน  
บังเกิดผลจากการฝึกแล้ว ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่แท้จริง ตัวอย่าง  
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้แก่ วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น

หลักการของการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ซึ่งมีความสำคัญดังนี้

1. การอุ่นเครื่อง (Warm Up) คือ การเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรืออวัยวะ  
ที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นต่อไปให้รู้ตัว และพร้อมที่จะทำงานหนักในช่วงต่อไปได้ค  
ช่วงนี้ใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที

2. การออกกำลังกายเพื่อหวังผล (Conditioning Phase) ซึ่งจะต้องคำนึงถึงความรุนแรง  
(Intensity) ระยะเวลา (Duration) และความบ่อย (Frequency)

ความรุนแรงของ aerobic exercise ที่หวังผลคือไขมัน และเพิ่มสมรรถภาพของร่างกาย  
โดยเฉพาะระบบหัวใจและหลอดเลือดที่เหมาะสม เรียกว่า Training Zone อยู่ระหว่าง 57-  
85 % Volume O<sub>2</sub> Max นับเป็นการออกกำลังกายที่มีความรุนแรงระดับปานกลาง ถึงขั้น  
หนักหน่วง ที่นำมาประยุกต์ให้ง่ายเทียบได้กับการออกกำลังกายที่ระดับ 70-85% ของอัตรา  
การเต้นสูงของหัวใจ (ยึดหยุ่นได้ตั้งแต่ 65-90%)(คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก. 2541 : 53)

ตัวอย่าง ผู้ที่มีอายุ 15 ปี

$$\text{มีอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ} = 220 - 15$$

$$= 205 \text{ ครั้ง / นาที}$$

$$70\% = 143.5 \text{ ครั้ง / นาที}$$

$$85\% = 174.25 \text{ ครั้ง / นาที}$$

ดังนั้น Training Zone ของคนอายุ 15 ปี คือ อัตราการเต้นของหัวใจระหว่าง 143.5 – 174.25 ครั้ง / นาที

ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (Duration) แยกต่างกันได้มาก ตั้งแต่ 20-120 นาที ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ตลอดจนสภาพความสมบูรณ์ของร่างกายขณะนั้น ๆ เพราะหลังนาทีที่ 20 เป็นต้นไป ร่างกายจะดึงเอาไขมันมาใช้เป็นพลังงานมากกว่า 50% ของพลังงานทั้งหมด ถ้าออกกำลังกายต่อไปร่างกายก็จะใช้ไขมันมากขึ้น จนถึงนาทีที่ 120 พลังงานที่ใช้จะได้จากไขมัน 70-80% แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายแต่ละครั้ง เพื่อหวังผลลดไขมัน ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 30 นาที และมีการใช้พลังงานไปอย่างน้อย 300 แคลอรี ไขมันที่สลายลงไปในนั้นเป็นการลดขนาดของเซลล์ไขมัน ไม่ใช่ลดจำนวนเซลล์

3. ช่วงผ่อนคลาย (Cool Down) 10-20 นาที เพื่อนำร่างกายกลับมาสู่สภาวะปกติอย่างปลอดภัย

ความสม่ำเสมอของการฝึก ถือเป็นหัวใจสำคัญที่จะนำไปสู่ผลสำเร็จ การฝึกความถี่ (Frequency) ที่ถือว่าเหมาะสมคือการฝึก 3-5 ครั้ง / สัปดาห์ การออกกำลังกายที่กระทำสม่ำเสมอ มีความหนักและความนานที่พอเหมาะ ให้ผลดีต่อชีวิตและสุขภาพ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเกือบทุกระบบในร่างกายไปในทางที่ดีขึ้น

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย บางครั้งเราออกกำลังกายหนักเกินไปโดยไม่รู้ตัว จึงควรทราบสัญญาณเตือนที่สำคัญเหล่านี้ ก็ือ

1. ใจสั่น
2. เจ็บหน้าอก
3. วิงเวียนหน้ามืด
4. ร้อนผิดปกติ
5. ร่างกายบางส่วนเคลื่อนไหวลำบาก
6. เหงื่อออก ตัวเย็น

### 3. ปัญหาการพักผ่อนนอนหลับ

การพักผ่อน (Rest) หมายถึง การหยุดพักในระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอ่อนเพลียลง รวมทั้งปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีกำลังวังชาขึ้นมาใหม่ การหยุดพักผ่อนนี้ไม่จำเป็นต้องหยุดกิจกรรมแล้วอยู่เฉย ๆ เสมอไป แต่อาจจะพักผ่อนโดยการเปลี่ยนอิริยาบถหรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนชั่วคราวก็ได้

การนอน (Sleep) เป็นสิ่งจำเป็นหรือเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของคนเรา และมีความสำคัญต่อสุขภาพมาก การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่สมบูรณ์ที่สุดของร่างกาย เพราะคนเราได้พักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ การพักผ่อนจึงเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ปรับปรุงและซ่อมแซมเซลล์ต่าง ๆ ให้พร้อมที่จะเผชิญต่อภารกิจซึ่งจะต้องประสบหลังจากตื่นขึ้นมาอีก

ตามปกติคนเราเมื่อเข้านอนประมาณ 15-20 นาทีจะเริ่มเคลิ้มหลับ รูปแบบการนอนจะแบ่งตามลักษณะคลื่นสมองออกเป็น 4 stage เมื่อเริ่มหลับคลื่นสมองจะเป็น stage 1 และหลับลึกลงเรื่อย ๆ 45 นาทีต่อมาจึงเข้าสู่ stage 4 ซึ่งเป็นช่วงที่หลับลึกที่สุด หลังเข้าสู่ stage 4 ประมาณ 45 นาที การนอนจะเข้าสู่ช่วง REM (Rapid Eye Movement) แล้วกลับสู่รูปแบบเดิมอีกในแต่ละคืนจะเกิดเช่นนี้ 5-6 cycle โดยในช่วงหลัง REM จะนานขึ้น stage 3 และ 4 น้อยลง

ในระหว่างที่นอนหลับนั้น คนเรามีอาการหลับเปลี่ยนแปลงไปในช่วงเวลาที่แตกต่างกัน อาการหลับสนิทอย่างสมบูรณ์ถือว่าเป็นคุณภาพของการนอนที่ดีมาก และคุณภาพนี้จะลดลงตามลักษณะของการนอนหลับสนิทที่น้อยลงจนกระทั่งตื่นขึ้นมา โดยทั่ว ๆ ไปการนอนหลับของคนเราอาจแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกัน

1. ประเภทอาการหลับสนิทอยู่ตอนต้น คือ พอเริ่มตื่นนอนก็เริ่มหลับสนิทแบบที่เรียกว่าพอหัวถึงหมอนก็หลับเลย สำหรับอาการหลับสนิทอย่างสมบูรณ์นี้จะมีอยู่ประมาณ 2-4 ชั่วโมง หลังจากนั้นอาการหลับสนิทจะค่อย ๆ ลดน้อยลง จนกระทั่งตื่นขึ้นมา บุคคลที่อยู่ในประเภทอาการหลับสนิทอยู่ตอนต้นนี้มักจะเป็นคนหลับง่าย เป็นพวกที่โชคดีและได้เปรียบ เพราะแม้จะต้องทำงานอย่างหนักเหนื่อยและต้องอดนอนอยู่จนดึกดื่น ขอให้มัวเวลาได้นอนหลับเพียง 3-4 ชั่วโมงก็พอแล้ว รุ่งขึ้นเช้าตื่นขึ้นมาก็ยังสดชื่นแจ่มใสคืออยู่ เพราะได้นอนหลับสนิทอย่างสมบูรณ์มาแล้ว ความปกติคนส่วนมากอยู่ในประเภทนี้

2. ประเภทอาการหลับสนิทอยู่ตอนท้าย คือ พอเริ่มตื่นนอนจนกว่าจะหลับกินเวลานาน การหลับในตอนแรก ๆ จะหลับไม่สนิท หลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่หลายชั่วโมง อาการหลับสนิทจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ แต่ก็เป็นเวลาใกล้รุ่งซึ่งเกือบจะถึงเวลาตื่นเสียแล้ว บุคคลที่อยู่ในประเภทนอนหลับสนิทอยู่ตอนท้ายนี้มักจะเป็นคนนอนหลับยากเป็นพวกที่โชคไม่ใคร่ดี และเสียเปรียบ เพราะถ้าหากต้องทำงานมาเหนื่อยเหนื่อยและจำเป็นต้องนอนดึกดื่นด้วยแล้ว การนอนหลับสนิทจะยังมีน้อยมาก เพราะช่วงเวลาของอาการนอนหลับสนิทอย่างสมบูรณ์อยู่ตอนท้ายพอตื่นเช้าขึ้นมาจึงมักมีอาการอ่อนเพลียและยังง่วงเหงาหาวนอนอยู่อีก แต่ถ้าได้เข้านอนตั้งแต่หัวค่ำและไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมารบกวน ก็สามารถนอนหลับสนิทได้อย่างสมบูรณ์เช่นเดียวกับบุคคลประเภทแรกเหมือนกัน



พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการนอน (โรงพยาบาลรามารชิบตี. อินเทอร์เน็ต. 2545)  
ได้แก่

1. ควรหัดเข้านอนให้เป็นเวลา (ควรเข้านอนก่อนเที่ยงคืนเสมอ เพราะหลังจากเที่ยงคืนไปแล้วประสิทธิภาพในการทำงานของคนเราจะลดลง)
2. พยายามจัดห้องนอนให้ถูกสุขลักษณะ มีบรรยากาศดีและน่านอน
3. พยายามหลีกเลี่ยงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ก่อนจะถึงเวลาเข้านอน
4. ไม่ควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มเย็นจัดก่อนเข้านอน แต่ถ้าดื่มนมสักแก้วหนึ่งถ้วย หรืออาหารอื่นที่มี tryptophan สูง ก็จะทำให้นอนหลับดียิ่งขึ้น
5. ก่อนเข้านอนควรจะได้เดินเล่นสักนิดหนึ่ง หรืออ่านหนังสือประเภทเบาสมองเรื่องสั้นๆ สักเรื่องหนึ่ง
6. การฟังเพลงเบา ๆ อาจช่วยทำให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น แต่จะต้องระวังในเรื่องความปลอดภัยเกี่ยวกับกระแสไฟฟ้าด้วย
7. พยายามทำจิตใจให้สบาย ตัดความกังวลจากปัญหาในชีวิตประจำวันเสียให้หมด สูดลมหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ หลับตาและนึกว่าจะนอน
8. พยายามนอนในท่าที่สบายที่สุด โดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ พยายามจำท่านอนที่เคยนอนหลับสบายมาใช้
9. ถ้าหากนอนไม่หลับบ่อย ๆ ควรจะปรึกษาแพทย์ อย่าซื้อยานอนหลับมารับประทานเองตามลำพัง
10. การสวมชุดให้พระก่อนเข้านอน เป็นสิ่งที่สาธุชนควรปฏิบัติอย่างยิ่ง
11. หากนอนไม่หลับนานเกิน 30 นาที ให้ลุกจากเตียงทำกิจกรรมอื่นจนง่วง แล้วจึงเข้านอนใหม่

#### 4. ปัญหาการขับถ่าย

ปัญหาการขับถ่ายที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น ได้แก่

1. ท้องเดิน หรือท้องร่วง หรืออุจจาระร่วง หมายถึง ภาวะที่มีการถ่ายอุจจาระมากกว่า 3 ครั้งต่อวัน โดยอุจจาระต้องมีลักษณะเหลวกว่าปกติไม่เป็นก้อน และมีปริมาณมากกว่าปกติด้วย  
ท้องเดินแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ ท้องเดินเฉียบพลัน หมายถึงอาการท้องเดินที่เป็นติดต่อกัน ไม่นานกว่า 2 สัปดาห์ และท้องเดินเรื้อรัง หมายถึง อาการท้องเดินที่เป็นติดต่อกัน นานกว่า 2 สัปดาห์

การปฏิบัติคนเพื่อลดอาการท้องเสีย (คณาจารย์กองงานวิทยาลัยพยาบาล. 2534 : 137 – 140) ได้แก่

1. ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำทุกครั้งก่อนปรุงหรือรับประทานอาหาร และภายหลังจากถ่ายอุจจาระ
2. ดื่มน้ำที่สะอาด ถ้าเป็นน้ำดื่มสุกจะดีที่สุด และเลือกซื้อน้ำแข็งที่ถูกต้องอนามัย เช่น น้ำแข็งยูนิค
3. เลือกรับประทานอาหารที่สะอาดและสุกใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ หรืออาหารที่มีแมลงวันค่อม หากจะเก็บอาหารที่เหลือจากรับประทานหรืออาหารสำเร็จรูปที่ซื้อไว้ ควรเก็บไว้ในตู้เย็น และก่อนรับประทานต้องอุ่นให้ร้อนทุกครั้ง
4. ผักสดหรือผลไม้ ก่อนรับประทานให้ล้างด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือน้ำผสมคลอรีนครึ่งช้อนชาต่อน้ำ 20 ลิตร
5. กำจัดขยะมูลฝอย เพื่อไม่ให้เป็นที่เพาะพันธุ์ของแมลงวัน
6. ถ่ายอุจจาระลงในส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

ข้อควรปฏิบัติในการรักษาโรคอุจจาระร่วงเบื้องต้น

1. ให้ได้รับของเหลวหรือสารน้ำเพิ่มขึ้น ได้แก่
  - 1.1 สารละลายน้ำตาลเกลือแร่ โอ อาร์ เอส ทุกครั้งที่ถ่ายเหลว โดยให้ดื่มมาก ๆ ครั้งละ 1 - 2 แก้ว
  - 1.2 ของเหลวที่ทำเองในบ้าน เช่น น้ำข้าวใสเกลือ 2 หยิบมือ น้ำแกงจืด โจ๊ก น้ำผลไม้ หรือสารละลายเกลือและน้ำตาลที่เตรียมเอง โดยผสมเกลือครึ่งช้อนชา และน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ละลายในน้ำต้มสุก 1 ขวดน้ำพลาสติก ( 750 ซี.ซี.)
2. ไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขหากอาการไม่ดีขึ้น ได้แก่ ยังคงถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาเจียนบ่อย กระหายน้ำ อ่อนเพลียมาก ตาลึกโหล รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำไม่ได้ มีไข้ ถ่ายเป็นมูกปนเลือด

2. ท้องผูก หมายถึง ภาวะผิดปกติของการถ่ายอุจจาระซึ่งประกอบด้วยลักษณะสำคัญคือ ปริมาณอุจจาระน้อยลงกว่าปกติ อุจจาระมีลักษณะแข็ง ถ่ายลำบาก (ต้องเบ่งมาก หรือรู้สึกไม่สบายเวลาถ่าย) จำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระน้อยลงกว่าปกติหรือบางครั้งจะมีความรู้สึกถ่ายไม่สุด

ปริมาณของอุจจาระปกติประมาณ 50-500 กรัมต่อวัน ส่วนจำนวนครั้งของการถ่ายอุจจาระในคนปกติประมาณ 3 ครั้งต่อวัน ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์

ภาวะหรือโรคที่สำคัญซึ่งเป็นสาเหตุของอาการท้องผูก ได้แก่

1. การละเลยหรือยับยั้งความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระเป็นสาเหตุที่สำคัญและพบได้บ่อย โดยเฉพาะในปัจจุบันที่ทุกคนต้องทำงานแข่งกับเวลา ต้องออกจากบ้านแต่เช้ากลับค่ำ ไม่มีเวลาที่จะกินอาหารเข้าอย่างปกติ และไม่มีเวลาพอสำหรับถ่ายอุจจาระ สถานที่ถ่ายอุจจาระซึ่งจะมีผลต่อการถ่ายอุจจาระ ทำให้มีการละเลยหรือยับยั้งความรู้สึกอยากถ่ายอุจจาระ มีผลให้สมองสั่งการให้กล้ามเนื้อหูรูดหดตัวมากขึ้น มีการเคลื่อนตัวของอุจจาระกลับไปยังลำไส้ส่วนซิกมอยด์ตามเดิม เมื่อเกิดซ้ำๆ จะทำให้รีเฟล็กซ์ที่เกี่ยวข้องกับการขับถ่ายอุจจาระน้อยลง เกิดอาการท้องผูกได้

2. อาหารและการออกกำลังกาย การกินอาหารที่มีเส้นใยน้อยจะทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ ภาวะขาดน้ำก็เป็นสาเหตุสำคัญ ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว (ประมาณ 1.5 ลิตร) การไม่ได้ออกกำลังกายจะส่งผลให้การเคลื่อนไหวของลำไส้ช้าลง

3. การมีระดูและการมีครรภ์ อาการท้องผูกพบได้บ่อยในหญิงช่วงก่อนมีระดู และขณะมีครรภ์โดยมีความสัมพันธ์กับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่สูงขึ้น ทำให้มีการคลายตัวของกล้ามเนื้อผนังลำไส้

4. โรคของลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ท้องผูกพบได้บ่อยในโรคริดสีดวงทวารและฝีคัณฑสูตร เนื่องจากอาการเจ็บปวดขณะถ่ายอุจจาระจึงพยายามกลั้นอุจจาระ โรคอื่น ๆ ที่ทำให้เกิดอาการท้องผูกได้ เช่น มะเร็งลำไส้ใหญ่หรือทวารหนัก ลำไส้บิด โรคลำไส้อักเสบโดยไม่ทราบสาเหตุ

5. โรคทางจิตเวช ผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า จะมีอาการท้องผูกได้บ่อย นอกจากนี้ยาที่ใช้ในการรักษาโรคเหล่านี้ ก็เป็นสาเหตุของอาการท้องผูก

6. ยา อาจทำให้เกิดอาการท้องผูก เช่น ยาลดกรดที่มีส่วนประกอบของอะลูมิเนียม ยาลดไข้แก้ปวด ยากลุ่มมอร์ฟีน ยาลดความดันโลหิต ยารักษาโรคซึมเศร้า เหล็ก ยาแก้ชัก ผู้ป่วยที่ใช้ยาระบายบ่อยๆ ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรัง ดังนั้นจึงไม่มีปริมาณอุจจาระที่เพียงพอเหลืออยู่ในเร็กตัม (rectum) เพื่อกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกอยากถ่ายได้ ผู้ป่วยจะยิ่งเพิ่มยาระบายมากขึ้นแทนที่จะรอให้ร่างกายปรับตัวเองให้มีปริมาณอุจจาระเพิ่มขึ้น

7. ท้องผูกโดยไม่ทราบสาเหตุ พบได้น้อย ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเป็นผู้หญิงวัยสาว หรือวัยกลางคน ไม่พบความผิดปกติจากการตรวจลำไส้ใหญ่ ไม่ตอบสนองต่อการรักษา

การปฏิบัติตนเพื่อลดอาการท้องผูก (คณาจารย์กองงานวิทยาลัยพยาบาล. 2534 : 141 -

1. รับประทานอาหารให้ตรงตามเวลา และเคี้ยวให้ละเอียด
2. พักผ่อนและออกกำลังกายตามสมควร
3. อย่ากลืนอุจจาระ
4. อย่ารีบ หรือพยายามเบ่งในขณะที่ขับถ่าย ปล่อยให้ระบบขับถ่ายทำงานตามปกติ
5. ดื่มน้ำมาก ๆ
6. พยายามรับประทานอาหารที่มีกากบ้าง เช่น ผัก ผลไม้
7. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสจัด เช่น เผ็ดจัด

### 5. ปัญหาการทำความสะอาดร่างกาย

วัยรุ่นควรทำความสะอาดร่างกายในส่วนต่าง ๆ เพื่อป้องกันการหมักหมมและการเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ นอกจากนี้ยังอาจเกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น กลาก เกลื้อน ในที่นี้จะกล่าวถึงการทำความสะอาดผิวหนัง ผม มือ เท้า และฟัน ตามลำดับ

การทำความสะอาดผิวหนัง ในการดูแลความสะอาดผิวหนังอย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีความรู้ในเรื่อง โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนังด้วย เพราะจะทำให้เข้าใจถึงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการทำความสะอาดได้ไม่ถูกต้อง เช่น การเกิดกลิ่นตัว ผิว การระวังรักษาผิวหนังทำได้โดย

1. การรับประทานอาหาร อาหารเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากในการที่จะบำรุงรักษาผิวหนังให้มีสุขภาพดีเสมอ สำคัญและจำเป็นยิ่งกว่าเครื่องสำอางใด ๆ ทั้งสิ้น หากจะกล่าวตามข้อเท็จจริงแล้ว การรับประทานอาหารที่ถูกต้องได้สัดส่วน ทั้งปริมาณและคุณภาพตามที่ร่างกายต้องการนั้น เป็นวิธีเดียวที่สำคัญที่สุดในการที่จะบำรุงรักษาผิวหนังให้สะอาด สวยงาม และมีสุขภาพดี อาหารที่ข่อยแล้วจะถูกนำไปหล่อเลี้ยงเซลล์ของผิวหนังโดยทางกระแสโลหิต เราจะให้อาหารแก่เซลล์เหล่านั้นทางผิวหนังไม่ได้ เพราะเซลล์ไม่สามารถจะรับเอาอาหารที่มีประโยชน์โดยวิธีนี้ แต่ถ้าอาหารที่มีประโยชน์ไม่ได้ถูกนำไปสู่เซลล์อย่างเพียงพอ ผิวหนังก็จะแสดงหรือสะท้อนให้เห็นถึงการที่ผิวหนังขาดสารอาหารที่ต้องการ เช่น ผิวหนังจะไม่สวยงามหรือมีเส้นที่เท่าที่ควร หรือบางครั้งก็จะเกิดอาการผิดปกติอื่น ๆ หรืออาจเป็นโรคผิวหนังต่าง ๆ ได้ อาหารที่มีประโยชน์เพื่อการบำรุงรักษาผิวหนังให้มีสุขภาพดีได้แก่อาหารจำพวกผัก ผลไม้ นม และไข่ เป็นต้น

2. อารมณ์ ความจริงแล้วสภาพของอารมณ์หรือจิตใจ ย่อมมีความสำคัญต่อเรื่องสุขภาพโดยทั่วไปของร่างกายอยู่เป็นอันมาก สำหรับเรื่องเกี่ยวกับผิวหนังนี้ อารมณ์ก็มีความสัมพันธ์กับสุขภาพของผิวหนังอยู่มาก แต่มักจะเป็นไปโดยทางอ้อม เช่น อารมณ์เสียจะทำให้การข่อยอาหารเลวลง ท้องผูก การไหลเวียนของโลหิตไม่ดี และไม่ยอมรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งประการสุดท้ายนี้เอง ทำให้ร่างกายได้รับอาหารไม่เพียงพอ

ทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ ผลที่เกิดขึ้นจากการที่มีอารมณ์เสียบ่อย ๆ ตามที่กล่าวมานี้ก็ี้อาจทำให้ผิวหนังมีน้ำมันมากเกินไป ผิวหนังแห้งเกินไป หรือเต็มไปด้วยสิวฝ้า หน้าดำงำ

3. การออกกำลังกาย เป็นที่ทราบกันแล้วว่าในการที่คนเราได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอและเหมาะสมนั้น ย่อมทำให้มีการไหลเวียนโลหิต และการระบายของเหงื่อเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้โลหิตได้พาอาหารและก๊าซออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย (ซึ่งรวมทั้งเซลล์ของผิวหนังด้วย) และพาเอาของเสียที่ร่างกายไม่ต้องการแล้วขับถ่ายออกไปที่ต่อมเหงื่อได้สะดวกยิ่งขึ้น การที่มีกระแสโลหิตไหลสะดวกยิ่งขึ้นนี้ จะทำให้โลหิตมาหล่อเลี้ยงผิวหนังได้มากและมองดูเปล่งปลั่งผุดผ่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะสังเกตเห็นได้ชัดที่ริมฝีปาก และบริเวณแก้ม ซึ่งจะทำให้เป็นคนสวยงามมีเสน่ห์และมีชีวิตชีวามากขึ้น

4. การรักษาความสะอาด ความสวยงามมีเสน่ห์น่ารักของคนเรา มักจะเริ่มต้นด้วย ความสะอาดก่อนเสมอ ความสะอาดที่กล่าวถึงนี้ เป็นความสะอาดของผิวหนังและความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม อย่างไรก็ตาม การที่จะรักษาผิวกายให้สะอาดเช่นนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับ การอาบน้ำเป็นสำคัญ การอาบน้ำอุ่นจะช่วยทำให้ กล้ามเนื้อผ่อนคลายความตึงเครียด และทำให้โลหิตไหลไปหล่อเลี้ยงผิวหนังดีขึ้น ด้วยเหตุนี้การอาบน้ำอุ่นจึงเป็นการช่วยให้ร่างกายสดชื่น และกระปรี้กระเปร่าขึ้น แต่จะเหนือยอ่อนถ้าหากอาบน้ำอุ่นนานเกินควร น้ำอุ่นที่มีอุณหภูมิสูงกว่าอุณหภูมิของร่างกายเพียงเล็กน้อยจะมีประโยชน์ในการทำความสะอาดผิวหนังได้ ดีมาก และยังจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความตึงเครียดได้เป็นอย่างดี อีกด้วย โดยเฉพาะหลังจากการออกกำลังกายหนัก ๆ มาแล้ว สำหรับการอาบน้ำเย็นในตอนแรก ๆ จะเป็นการลดการไหลเวียนโลหิตที่บริเวณผิวหนังให้ช้าลง ต่อจากนั้นผู้อบน้ำจะรู้สึกว่าร่างกายอบอุ่นขึ้นมาทันที เพราะโลหิตวิ่งผ่านกลับไปต่อสู้กับความหนาวเย็นอีกครั้งหนึ่ง ถ้าหากอาบน้ำเย็นแล้วผู้อบยังรู้สึกหนาว ไม่ควรอาบน้ำต่อไปหรือไม่ควรอาบน้ำอีกเลย

นอกจากการอาบน้ำแล้ว การล้างหน้าให้สะอาดอยู่เสมอก็เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับสุขภาพของผิวหนัง เพราะการล้างหน้าจะช่วยลดสิวฝ้าได้มากที่สุด โดยจะช่วยลดน้ำมันบนใบหน้าให้น้อยลง และยังช่วยลดปริมาณของฝุ่นละออง ซึ่งอาจจะเข้าไปในช่องรูขุมขนให้น้อยลงด้วย ในการล้างหน้านั้นถ้าหากจะให้ได้ผลดียิ่งขึ้นควรใช้น้ำอุ่น ๆ และสบู่อ่อน ๆ ถ้าใบหน้าของเรามีน้ำมันมากก็ควรใช้สบู่ที่มีด่างมากขึ้น

สาเหตุและปัจจัยชักนำที่ทำให้เกิดสิว (คลินิกสุขภาพออนไลน์ สมบูรณ์แบบ อินเทอร์เน็ต. 2545) ได้แก่

1. รูเปิดและท่อทางเดินของต่อมไขมันอุดตัน (Ductal hypercornification) ดังนั้นจึงมักพบว่าผู้ที่มิใช่ใบหน้ามัน ผมนมัน หรือหนังศีรษะมัน มักจะเกิดสิวได้ง่ายกว่าผู้ที่ใบหน้าแห้ง

2. แบคทีเรีย ส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียพวก *P. acnes* บางชนิดเกิดจากการติดเชื้ออื่น ๆ แทรกซ้อน

3. ช่วงใกล้มีประจำเดือน (Premenstrual) ส่วนใหญ่ประมาณ 1 สัปดาห์ก่อนมีประจำเดือน จะมีโอกาสเกิดสิวมากกว่าปกติเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน

4. เครื่องสำอาง ครีมบำรุงผิว บางคนใช้เครื่องสำอาง และครีมบำรุงผิว หลากหลายชนิดมาก และเกิดอาการแพ้ หรือระคายเคือง ทำให้ท่อทางเดินค่อมไขมันอักเสบและอุดตัน ทำให้เกิดสิวขึ้นได้

5. กรรมพันธุ์ เชื่อว่ากรรมพันธุ์มีส่วนเกี่ยวข้องกับบางในการทำให้เกิดสิว บางคนมีพ่อแม่หรือแม่ ที่เคยเป็นสิวมาก ๆ จนทำให้เกิตรอยแผลเป็น ลูกก็มีโอกาสเป็นสิวมกเช่นเดียวกัน

6. ยา พบว่ายาบางชนิด สามารถทำให้เกิดสิวมากขึ้นได้ เช่น ยาคุมกำเนิด ยาจำพวก สเตียรอยด์ทั้งแบบชนิดกินและชนิดทา ฮอร์โมนเพศชาย (androgen) เป็นต้น

7. ความเครียดวิตกกังวล ซึ่งเป็นบ่อเกิดของสารพัดโรค ทางผิวหนังหนึ่ง นอกจากจะทำให้แก่เกินวัยแล้วยังทำให้เกิดสิวได้ง่ายเช่นกัน เพราะฉะนั้นถ้าท่านทำงานหนักมากเกินไป เครียด นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ จะเกิดสิวได้ง่าย

8. การดู จัดหน้า พอกหน้า นวดหน้า อบไอน้ำ พอกสมุนไพร บำรุงผิวสารพัดแบบนี้ ถ้าท่านทำมากเกินไป บ่อยครั้งเกินไป จะทำให้ผิวคลุมผิวตามธรรมชาติ (skin barrier) หลุดลอกออกไป ผิวหน้าจะบางลง และไวต่อสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ ทำให้ เกิดการแพ้ ระคายเคือง อักเสบ เกิดเป็นสิวมากขึ้นได้ ดังนั้น จึงควรระมัดระวังเป็นพิเศษ

9. อาหาร หลายคนเชื่อว่า ช็อกโกแลต มีส่วนทำให้เกิดสิวได้ แต่ความจริงแล้วไม่เกี่ยวข้องกัน เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ จะมีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดสิวมากขึ้นได้ เช่น พวกเหล้า เบียร์ต่าง ๆ เพราะทำให้สุขภาพทรุดโทรมสิวจึงเห่อขึ้นได้

10. อากาศร้อน ถ้าคนที่อยู่ในอากาศร้อนมาก ๆ มีโอกาสเกิดสิวได้ง่ายกว่า อยู่ในที่มีอากาศเย็น ๆ

วิธีป้องกันการเกิดสิว ถ้าเราสามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยข้างต้นที่ทำให้เกิดสิวกำเริบ โอกาสเป็นสิวก็น่าจะลดน้อยลงวิธีปฏิบัติตัว คือ

1. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของไขมันหรือสารเคมีที่ทำให้เกิดสิว
2. อย่าล้างหน้าบ่อย ล้างหน้าวันละ 2-3 ครั้งก็เพียงพอแล้ว อย่าถูหน้าแรง ๆ
3. หลีกเลี่ยง การนวดหน้า จัดหน้า ถูหน้า พอกหน้า
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อย่าเครียดมาก
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่านอนดึกมาก
6. ห้ามบีบ แกะสิว เพราะจะทำให้เกิดแผลเป็นได้ง่าย

7. จดการใช้น้ำมันใส่ผม อย่าปล่อยให้ผมมัน ธรรมดาสม่ำเสมอ
8. จดเครื่องดับที่ผสมแอลกอฮอล์ เหล้า เบียร์ ต่าง ๆ

การกำจัดกลิ่นตัว กลิ่นตัวของคนเราเกิดจากกรดไขมัน (fatty acid) ในเหงื่อ (โดยผลแห่งการสลายตัวของเหงื่อบนผิวหนัง) ผสมกับแบคทีเรีย ฝุ่นละอองและสิ่งอื่น ๆ ที่ติดอยู่ตามผิวหนัง ทำให้เกิดการบูดเน่าและมีกลิ่น เต็กเต็ก ๆ มักไม่มีใครมีกลิ่นตัว แต่พอโคซันเข้าสู่วัยหนุ่มสาวกลิ่นตัวก็จะเริ่มมีมากขึ้น เพราะมีเหงื่อออกมาก คนเราจะมีเหงื่อออกมากในวันที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือในขณะที่เราออกกำลังกายหรือในตอนที่ประสาทมีความเคร่งเครียดมาก ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษในขณะเวลาดังกล่าวด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ทำงานใกล้ชิดกับบุคคลอื่น ๆ เช่น แพทย์ พยาบาล ทันตแพทย์ ช่างตัดผม ช่างตัดผม และครู เป็นต้น ควรจะต้องระมัดระวังในเรื่องกลิ่นตัวให้มาก ๆ เพราะอาจทำให้เกิดเหตุรำคาญหรือสร้างความรังเกียจให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นที่อยู่ใกล้เคียง โดยไม่รู้ตัว การระวังรักษากลิ่นตัว อาจปฏิบัติได้ดังนี้

1. อาบน้ำบ่อย ๆ เพื่อขจัดเหงื่อไคล และสิ่งสกปรกอื่น ๆ มิให้สะสมมากขึ้น
2. เปลี่ยนเสื้อผ้าบ่อย ๆ และใช้เสื้อผ้าหรือเครื่องนุ่งห่มที่สะอาด
3. ใช้ยาระงับกลิ่นตัวตามคำแนะนำของแพทย์

ส่วนของร่างกายที่มีกลิ่นตัวแรงที่สุดก็คือที่บริเวณรักแร้ ดังนั้นในการใช้ยาระงับกลิ่นตัว จึงใช้ยาทาบริเวณรักแร้เป็นส่วนใหญ่ มีผู้นิยมใช้สารส้มทารักแร้หลังจากการอาบน้ำเสร็จใหม่ ๆ ซึ่งกันบ้างก็ได้ผลดีพอสมควร สำหรับยาระงับกลิ่นตัวที่โฆษณาขายกันในท้องตลาดโดยทั่ว ๆ ไป พอจะแยกออกได้เป็น 2 ประเภท

1. ยาที่ใช้ระงับกลิ่นตัวโดยไม่ระงับเรื่องการไหลของเหงื่อ ยาประเภทนี้ขึ้นอยู่กับส่วนผสมของตัวยา เช่น Boric Acid, Benzoic Acid หรือ Zinc Stearate ลักษณะของยาอาจจะแห้งหรือเป็นของเหลวชั้น ๆ ซึ่งปกติมักจะไม่มียันตรายใด ๆ
2. ยาที่ใช้ระงับกลิ่นตัวและการไหลของเหงื่อด้วย ยาประเภทนี้ขึ้นอยู่กับส่วนผสมของตัวยา เช่น Aluminum Salts, Tannic Acid หรือ Zinc Sulphate โดยปกติการใช้ยาประเภทนี้แล้วก็จะไม่เกิดอันตรายอย่างใด แต่ถ้าส่วนผสมของยาเข้มข้นมากเกินไป ก็จะทำให้คนที่แพ้ยามีผิวหนังผื่นแดงได้ การใช้ยาประเภทนี้จึงไม่ควรใช้ให้บ่อยนัก

การทำความสะอาดผม เส้นผมที่ขึ้นอยู่บนศีรษะ รวมทั้งหนวดเคราและขนซึ่งขึ้นอยู่เกือบทั่วบริเวณร่างกายจัดได้ว่า เป็นส่วนหนึ่งของผิวหนัง ผมทุก ๆ เส้นเจริญจากต่อมผมเล็ก ๆ (hair follicle) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหนังกำพร้าที่ยังรากลึกลงไปถึงในหนังแท้ เซลล์ที่อยู่ในต่อมเล็ก ๆ นี้จะถูกผลักดันขึ้นมาจนกลายเป็นเส้นผมในที่สุด ดังนั้น ถ้าเซลล์เหล่านี้ยังมีชีวิตอยู่ เส้นผมก็จะยาวออกมาเรื่อย ๆ แต่ถ้าเซลล์เหล่านี้ตายก็จะไม่มีเส้นผมขึ้นมาอีกเลย

### การระวังรักษามม ทำได้โดย

1. การรับประทานอาหาร มมาก็เช่นเดียวกับอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายเหมือนกัน คือ ต้องการอาหารที่มีประโยชน์มาหล่อเลี้ยงโดยทางกระแสโลหิต ซึ่งได้กล่าวมาแล้วในเรื่องการบำรุงรักษามิวน้ำ ถ้าสุขภาพโดยทั่วไปของร่างกายดี ผมและหนังศีรษะก็จะมีสุขภาพดีด้วย

2. การสระผม ผมของคนเราอาจจะสกปรกได้เช่นเดียวกับมิวน้ำเหมือนกัน นอกจากนี้เรายังใส่น้ำมันหรือครีมอีก ซึ่งทำให้ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกอื่นๆ ติดได้ง่าย จนบางครั้งมองเห็นเป็นรังแคเกิดขึ้นบนหนังศีรษะ ดังนั้น การสระผมจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะนอกจากจะจัดรังแคหรือสิ่งสกปรกออกไปแล้ว ในขณะที่สระผมนั้นเรายังมีโอกาสหวดหนังศีรษะ ซึ่งจะช่วยให้ต่อมไขมันและการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้ดียิ่งขึ้น ในการสระผมเราควรใช้สบู่อ่อน ๆ หรือยาสระผมด้วย จะช่วยทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะดีขึ้น

3. การหวีผม การหวีผมหรือการแปรงผม นอกจากจะทำให้ผมเรียบร้อยสวยงามและขจัดสิ่งสกปรกได้บ้างแล้ว ยังช่วยกระตุ้นให้การไหลเวียนโลหิตของหนังศีรษะดีขึ้น รวมทั้งเป็นการช่วยกระจายไขมันตามธรรมชาติซึ่งผลิตออกมาจากต่อมไขมันในมิวน้ำ ให้กระจายทั่วเส้นผม ซึ่งจะทำให้เส้นผมอ่อนสลวยและสวยงามอีกด้วย

4. การใช้น้ำมันหรือครีมใส่ผม คนที่มีผมแห้งหรือหนังศีรษะแห้งอาจจะใช้น้ำมันหรือครีมช่วยได้ แต่บางครั้งเราก็ใช้น้ำมันหรือครีมใส่ผมเพื่อจะได้หวีให้อยู่ในรูปทรงที่ต้องการ

5. การย้อมผม ในสมัยก่อนยาย้อมผมเข้าสารตะกั่วและทำให้เกิดอาการแพ้มาก แต่ปัจจุบันยาย้อมผมประเภทนี้ไม่มีจำหน่ายแล้ว บริษัทผลิตเครื่องสำอางต่างๆ ได้สรรหาสารที่ไม่เป็นพิษ ซึ่งได้แก่สีที่มาจากพืชมาใช้แทน แต่ก็ยังปรากฏว่ามีผู้แพ้ยาย้อมผมอยู่บ้าง อย่างไรก็ตามสารที่เป็นอันตรายซึ่งบางครั้งอาจทำให้หนังศีรษะคัน หรือทำให้เกิดอันตรายอย่างมากต่อมิวน้ำ ตา หรือไต อาจจะมีอยู่ในยาย้อมผมได้ ดังนั้นเราจึงไม่ควรย้อมผม ถ้าหากจำเป็นจะต้องใช้ยาย้อมผมก็ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน

### การทำความสะอาดมือและเท้า ทำได้โดย

1. ล้างมือและเท้าด้วยสบู่ให้สะอาดอยู่เสมอ โดยเฉพาะตามซอกเล็บและง่ามนิ้วมือ นิ้วเท้าควรระวังอย่าให้มีสิ่งสกปรกติดอยู่ อย่าลืมล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหารหรือภายหลังการขับถ่าย และไม่ควรให้เท้าเย็นหรือเปียก เพราะจะทำให้เป็นหวัดได้ง่าย

2. ควรตัดเล็บมือและเล็บเท้าให้สั้นพอสมควรด้วยเครื่องมือตัดเล็บ ตัดเล็บทุกครั้งโดยตัดเล็บมือให้โค้งตามผิวของเนื้อปลายนิ้ว แต่เล็บเท้าควรตัดให้เป็นเส้นตรง เพื่อไม่ให้เล็บงอ แล้วใช้ตะไบดูให้เรียบร้อย ความปกติควรตัดเล็บหลังจากอาบน้ำเสร็จหรือล้างมือและเท้าเสียก่อนเพราะเล็บอ่อนคล่อง (ไม่ควรตัดเล็บในที่ชุมชน)



3. ถ้างั้นกำพร้าข้างเล็บหรืองมูกเล็บฉีก อย่ากัดหรือดึง ควรใช้กรรไกรสะอาดตัด

4. สวมรองเท้าที่ถูกสุขลักษณะ คือ รองเท้านั้นควรจะมีควมกว้างและยาวพอดีเท้า ไม่บีบรัดเท้า เวลาซื้อรองเท้าควรจะต้องใส่คู่ให้แน่ใจว่าเหมาะสมกับเท้าเสียก่อนจึงค่อยซื้อ เมื่อสิ้นรองเท้าสักควรบริหารจัดการแก้ไข เพราะมิฉะนั้นจะทำให้เจ็บข้อเท้า หรือข้อเท้าบิดและแพลงได้ง่าย การสวมรองเท้าส้นสูงสำหรับสุขภาพสตรีนั้น ไม่ควรสวมให้นานนัก เพราะจะทำให้น้ำหนักของร่างกายไปตกที่ปลายเท้ามากผิดปกติ และทำให้ส่วนโค้งของเท้าเกร็งหรือทำงานมากเกินไปเกินไป สำหรับสุขภาพบุรุษควรสวมรองเท้าที่สะอาดเสมอ และรองเท้าควรเปลี่ยนทุก ๆ วัน

5. ควรใช้เท้าให้ถูกวิธี เช่น ไม่ยืนหรือเดินด้วยปลายเท้า เวลาเดินควรซีกปลายเท้าไปข้างหน้า เวลาขึ้นควรให้น้ำหนักตกลงบนเท้าเท่ากัน และวางเท้าให้ขนานกัน เวลากระโดดควรใช้สปริงด้วยปลายเท้าเสมอ ควรสวมรองเท้าให้เหมาะสมกับกิจกรรม หรือกีฬาแต่ละประเภท

การทำความเข้าใจความสะอาดฟัน ฟันของวัยรุ่นเป็นฟันชุดที่ 2 ของคนเรา ซึ่งถ้าไม่ได้รับการดูแลที่ดีและฟันผุเสียไปแล้ว ร่างกายจะไม่สามารถผลิตฟันชุดที่ 3 ขึ้นมาแทนที่ได้แล้ว วัยรุ่นจึงควรมีความรู้เกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของฟัน และการทำความสะอาดฟันอย่างถูกต้อง

โครงสร้างและหน้าที่ของฟัน ฟันของคนเรามี 2 ชุดด้วยกัน คือ ฟันน้ำนมและฟันแท้ ฟันน้ำนมมี 20 ซี่ (ข้างบน 10 ซี่ และข้างล่าง 10 ซี่) ส่วนฟันแท้มี 32 ซี่ (ข้างบน 16 ซี่ และข้างล่าง 16 ซี่) แต่บางคนอาจจะมีมากหรือน้อยกว่านี้

ฟันของคนเราเริ่มมีตั้งแต่อายุอยู่ในครรภ์ ดังนั้นการรับประทานอาหารของสตรีซึ่งกำลังตั้งครรภ์จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะย่อมมีผลกระทบต่อขั้นตอนการเริ่มต้นของฟันของทารกในครรภ์มาก หลังจากทารกคลอดออกมาสู่โลกภายนอกแล้ว ฟันน้ำนมทั้งชุดและฟันแท้บางซี่จะมีมาพร้อมอยู่ในกระดุกขากรรไกร โดยเรียงร้อยและรอวันที่จะโผล่ขึ้นมา จนทารกอายุประมาณ 6 เดือน ฟันน้ำนมก็จะเริ่มขึ้น พออายุครบ 2 ขวบ เด็กจะมีฟันน้ำนมขึ้นครบ 20 ซี่ ครั้นพออายุ 6 ขวบ ฟันน้ำนมก็จะเริ่มหัก และจะหักหมดทุกซี่เมื่ออายุราว 12 ขวบ ขณะที่ฟันน้ำนมกำลังค่อย ๆ หักไปที่ละซี่สองซี่นั้น ฟันแท้ก็จะเริ่มโผล่ขึ้นมาแทนที่ตามลำดับ และฟันแท้จะขึ้นครบ 32 ซี่ เมื่อคนเราอายุประมาณ 25 ปี แต่บางคนฟันกรามซี่สุดท้ายอาจขึ้นหลังจากนี้ก็ได้ และฟันแท้ทั้ง 32 ซี่นี้ถ้าหากได้รับการระวังรักษาให้ดีเท่าที่ควร โดยสม่ำเสมอแล้วก็สามารถจะคงอยู่ตลอดไปชั่วชีวิตของคนเราได้

การระวังรักษาฟัน มีข้อควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรรับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์ในการบำรุงฟัน ได้แก่ อาหารที่มีธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี วิตามินเอ และวิตามินดี (ฟันเป็นกระดูกที่ต้องการแคลเซียมไปตลอดชีวิต)

2. ไม่ควรอมลูกกวาดหรือท็อปปี้ไว้นาน ๆ หรือหลังจากการรับประทานอาหารหวานจัดแล้วควรรีบ้วนปาก เพราะน้ำตาลหรืออาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ติดอยู่ ตามซอกฟันจะถูกแบคทีเรียเปลี่ยนสภาพเป็นกรด ซึ่งสามารถทำอันตรายต่อเคลือบฟันได้ภายในไม่กี่นาที

3. ควรแปรงฟันทุก ๆ วัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และหลังจากรับประทานอาหารเสร็จ ถ้าไม่สามารถจะแปรงได้ก็ควรจะรีบ้วนปากทันที (การแปรงฟันที่ถูกต้องจะช่วยขจัดแผ่นคราบบนฟัน ซึ่งเป็นแหล่งเก็บเชื้อโรคที่ทำให้เกิดโรคฟันผุและโรคปริทันต์)

4. ช่วยให้ฟันได้บริหารหรือออกกำลังกาย โดยการรับประทานอาหารประเภทที่ต้องเคี้ยวทุก ๆ วัน เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด และผลไม้ต่าง ๆ เพราะการเคี้ยวอาหารเหล่านี้จะเป็นการกระตุ้นให้โลหิตไหลเวียนมาหล่อเลี้ยงเหงือกและฟันดีขึ้น แต่ไม่ควรใช้ฟันเปิดจุกขวดเครื่องดื่มหรือขบกัดของแข็งเป็นอันขาด เพราะอาจเกิดอันตรายได้ง่าย

5. ควรจะไปให้ทันตแพทย์ตรวจฟันอย่างน้อยปีละครั้ง และทุก ๆ ครั้งที่ปวดฟัน หรือปากและฟันมีอาการผิดปกติ

6. การเลือกใช้ยาสีฟันซึ่งมีอยู่หลายชนิด มีคำแนะนำคือ ควรใช้ชนิดครีม ไม่ควรใช้ชนิดผงเพราะทำให้ฟันสึกง่าย ใช้ชนิดที่ผสมฟลูออไรด์ เพื่อให้เคลือบฟันแข็งฟันผุยาก ผู้ที่เสียวฟันอาจใช้ยาสีฟันที่กันฟันเสียว แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันนาน เพราะยาสีฟันจะระงับอาการเสียวฟัน ดังนั้นเมื่อมีฟันผุหรือฟันสึกจึงไม่รู้ตัวเพราะ ไม่เสียวฟัน กว่าารู้สึกฟันก็เสียไปมากแล้ว ยาสีฟันที่ช่วยลดคราบหินปูนนั้นก็ช่วยได้จริง จะลดการเกิดคราบหินปูนให้เกิดช้าลง ไม่ใช่ลดหรือกำจัดคราบหินปูนที่มีอยู่แล้วในช่องปาก ถ้าจะใช้ยาสีฟันชนิดนี้ให้ ได้ผลดีต้องให้ทันตแพทย์กำจัดคราบหินปูน และขจัดฟันให้เรียบร้อยก่อน ส่วนการกำจัดแผ่นคราบจุลินทรีย์ขึ้นกับวิธีแปรงฟันมากกว่ายาสีฟัน

7. ควรตรวจช่องปากและฟันด้วยตนเองบ่อย ๆ โดยอยู่ในที่ที่มีแสงสว่างพอ อ้าปากหน้ากระจก ตรวจดูในช่องปากว่ามีสิ่งผิดปกติหรือไม่ เนื้อเยื่อกระพุ้งแก้มและเหงือกต้องเป็นสีชมพู ไม่ควรมีเลือดออก บางคนอาจมีตุ่มกระตุกที่ข้างสันเหงือกทั้งทางด้านแก้มและด้านลิ้น หรืออาจมีปุ่มกระตุกที่กลางเพดาน ถ้ากลืนไม่เจ็บไม่มีแผล ไม่มี จุดเลือดออกถือว่าปกติ

8. ถ้าขอบเหงือกมีสีแดงหรือมีเลือดออกตามไรฟันแสดงว่ามีหินปูน ควรรีบไปให้ทันตแพทย์ขูดออกและขัดผิวฟันให้เรียบร้อย แล้วจึงตรวจดูฟันโดยฟันแต่ละซี่ควรเป็นสีขาวหรือออกเหลืองเล็กน้อย ตามซอกฟันและบนผิวฟันไม่ควรมีเศษอาหารติด ถ้ามีให้เขี่ยออกแล้วดูว่าบริเวณที่เศษอาหารติดนั้นมีรูหรือไม่มี ถ้ามีก็ต้องรีบไปอุดก่อนที่รอยผุจะกว้างมากขึ้นจนอาจอุดไม่ได้ การรักษาก็จะยุ่งยากขึ้นและเสียค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้น

9. ตรวจดูฟันที่อุดไว้แล้วว่ามียาบ่นหรือกระเทาะหรือไม่ ขอบของวัสดุอุดต้องเรียบแนบกับตัวฟัน ถ้าวัสดุอุดหลุดหรือแตก หรือรู้สึกว่าขยับได้ควรรีบให้ทันตแพทย์อุดให้ใหม่

เพราะฟันที่ถูกกรอจนถึงเนื้อฟันจะสึก่อได้ง่ายและถูกตามเร็ว จึงไม่ควรปล่อยให้ทิ้งไว้นานเพราะอาจ  
 อุดใหม่ไม่ได้ต้องรักษารากฟันหรือทำครอบฟัน หรือต้องถอนออก

10. ถ้าฟันอยู่ชิดกันเกิดเป็นซอกฟันจะทำความสะอาดยากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดโรค  
 ฟันผุและโรคเหงือกอักเสบได้ในภายหลัง การเกิดโรคฟันผุบริเวณซอกฟันส่วนใหญ่จะตรวจพบ  
 ได้ยากกว่าฟันผุด้านอื่น ๆ และกว่าจะรู้ตัวการผุมักจะถูกตามเข้าไปถึงโพรงประสาทฟันแล้ว  
 ทำให้ปวดฟันหรือเหงือกบวม ต้องรักษาลงรากฟันหรือถอนฟันซี่นั้นออกไป ฉะนั้นการ  
 ดูแลรักษาให้ซอกฟันสะอาดจึงมีความสำคัญมาก การแปรงฟันเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำ  
 ความสะอาดฟันได้อย่างทั่วถึง จำเป็นต้องใช้เส้นใยขัดฟันซึ่งบางทีก็เรียกว่าไหมขัดฟันหรือ  
 เคนดัลฟลอส โดยใช้ผ่านเข้าไปในซอกฟัน เพื่อขจัดเศษประสิคของฟันแต่ละซี่

เส้นใยขัดฟันจะมีอยู่ 2 ชนิด คือชนิดเคลือบขี้ผึ้งและชนิดไม่เคลือบขี้ผึ้ง แบบแรกใช้ง่าย  
 มีทั้งขี้ผึ้งธรรมชาติและชนิดผสมรสมินท์ให้เลือกใช้ได้ ส่วนแบบหลังจะทำความสะอาดได้ดีกว่า  
 แต่เวลาใช้ต้องระวังไม่ให้บาดเหงือกเพราะจะคมกว่า บางครั้งการที่มีเศษอาหารติดในซอกฟันจะ  
 ทำความสะอาดได้ยาก แปรงฟันก็ไม่ออก หลายคนจึงนิยมใช้ไม้จิ้มฟันเพื่อเอียงเศษอาหารนั้น  
 ออก แต่การใช้ไม้จิ้มฟันจะทำให้ ฟันห่างและเกิดเป็นร่องยั้งทำให้เศษอาหารติดมากขึ้น ถ้าเรา  
 ใช้เส้นใยขัดฟันจะช่วยได้ดีกว่า การใช้เส้นใยขัดฟันนี้จะมีความจำเป็นมากในคนที่ฟันซ้อนเก  
 เพราะการที่มีฟันซ้อนกันจะทำให้ซอกฟันแคบจนแปรงเข้าไม่ถึง

11. ถ้ามีซอกฟันที่ใหญ่กว่าปกติ อาจเกิดจากฟันห่างภายหลังการรักษาโรคปริทันต์  
 อักเสบ การใช้เส้นใยขัดฟันจะไม่ค่อยได้ผลนัก อาจใช้วิธีกลั้วปากแรง ๆ ให้น้ำผ่านซอกฟัน  
 เพื่อกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่

วิธีการแปรงฟัน (กรมอนามัย, อินเทอร์เน็ต, 2545) ทำได้โดย

1. วางแปรงสีฟันโดยให้ขนแปรงทำมุม 45 องศากับตัวฟัน และปลายขนแปรงชี้ไป  
 คู่ เหงือก
2. ขยับแปรงไปมาในแนวหน้าหลังด้วยแรงพอเหมาะ และขยับสั้นๆ (ถ้าขยับแปรงโดย  
 ใช้แรงมากหรือขยับยาวเกินไป จะทำให้คอฟันสึกได้) จากนั้นปิดขนแปรงออกจากตัวฟัน
3. แปรงฟันทั้งด้านในและด้านนอกของตัวฟัน รวมถึงด้านบนที่ใช้บดเคี้ยวอาหาร
4. ตั้งแปรงขึ้นในแนวตั้งเมื่อต้องการทำความสะอาด ด้านในของฟันหน้า แล้วขยับแปรง  
 ขึ้นลงเบาๆ ในแนวตั้ง
5. แปรงลิ้นเพื่อกำจัดแบคทีเรียที่อยู่บนลิ้น และช่วยลดกลิ่นปากด้วย

การใช้ไหมขัดฟัน (กรมอนามัย. อินเทอร์เน็ต. 2545) ทำได้โดย

1. ดึงไหมขัดฟันยาวประมาณ 18 นิ้ว ใช้นิ้วกลางข้างหนึ่งพันส่วนใหญ่ของไหมขัดฟัน
2. พันไหมขัดฟันอีกปลายหนึ่ง ไว้ที่นิ้วกลางของมือที่เหลือ ซึ่งนิ้วนี้จะเป็นนิ้วที่ใช้ในการพันไหมขัดฟันส่วนที่ใช้แล้วต่อไป
3. จับไหมขัดฟันให้กระชับด้วยนิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือทั้ง 2 ข้าง จากนั้นค่อยๆ บังคับไหมขัดฟันลงไประหว่างซอกฟันอย่างช้าๆ โดยเคลื่อนไหมขัดฟันในแนวหน้าหลังพร้อมๆ กันไปด้วย อย่าพยายามดันไหมขัดฟันลงไปทีเดียวแรงๆ เพราะจะไปทำอันตรายต่อเหงือกได้
4. เมื่อไหมขัดฟันลงไปสัมผัสกับขอบเหงือกแล้ว ให้โอบไหมขัดฟันทั้ง 2 ปลายไปที่ฟันซี่ใดซี่หนึ่ง จากนั้นค่อยๆ เคลื่อนไหมขัดฟันช้าๆ ลงไปที่ร่องระหว่างฟันกับเหงือก
5. ดึงไหมขัดฟันให้ตึงและแนบกับผิวฟัน แล้วค่อยๆ เคลื่อนไหมขัดฟันช้าๆ ในแนวหน้าหลังพร้อมกับเลื่อนขึ้นมาจากขอบเหงือกช้าๆ
6. ทำซ้ำอีกครั้งที่ฟันอีกซี่หนึ่งที่อยู่ติดกัน จากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆ จนครบทุกซี่ อย่าลืมทำกับส่วนหลังของฟันที่อยู่ในสุดด้วยถึงแม้ว่าจะไม่มีฟันซี่อื่นสัมผัสอยู่ก็ตาม

#### 6. ปัญหาการเปลี่ยนแปลงทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาในวัยรุ่น

เด็กชายก่อนวัย 8 ปี การผลิตฮอร์โมนเพศชายหรือ Androgen มีมากกว่าการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงหรือ Estrogen ไม่มากนัก สำหรับในเพศหญิงก็เช่นเดียวกัน ขณะที่ยังเล็ก ๆ อยู่ ภายในร่างกายของเด็กผู้หญิงก็มีการผลิตฮอร์โมนเพศหญิงมากกว่าฮอร์โมนเพศชายเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งความไม่แตกต่างกันมากนักในเรื่องการผลิตฮอร์โมนเพศนี้เอง จึงเป็นผลทำให้เด็กชายและเด็กหญิงก่อนวัย 8 ปี มีความเจริญเติบโตของร่างกายและจิตใจในทางเพศและทางอื่น ๆ เกือบจะไม่แตกต่างกันหรือแตกต่างกันน้อยมาก จนกระทั่งอายุประมาณ 10 ปีขึ้นไป ความเจริญเติบโตทางเพศจึงได้เริ่มมีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด เพราะค่อนข้างรู้ท่อมึบบทบาทในการควบคุมความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศมากขึ้น

ความเจริญเติบโตทางเพศที่เริ่มตั้งแต่คลอดออกจากครรภ์มารดา จนกระทั่งก่อนจะถึงวัยแตกเนื้อหนุ่มสาว (Puberty) หรือวัยสุกทางเพศ (Sex maturation) นั้น ยังจัดอยู่ในเรื่องลักษณะประจำเพศขั้นที่หนึ่งของคนเรา ครั้นเมื่อผ่านวัยแตกเนื้อหนุ่มสาวไปแล้ว ความเจริญเติบโตทางเพศจึงเข้าลักษณะประจำเพศขั้นที่สอง (คณาจารย์ภาควิชาสรีรวิทยา. 2532 : 276 – 290)

การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจทางเพศ โดยทั่วไปหากจะพิจารณากันเฉพาะความเจริญเติบโตด้านร่างกายทางเพศเพียงด้านเดียว และเปรียบเทียบระหว่างเด็กชายกับเด็กหญิงแล้ว อาจสรุปได้ว่า โดยทั่วไปเด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นหรือมีความสามารถในการสืบพันธุ์ได้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ถ้าหากจะพิจารณาเกี่ยวกับความเจริญเติบโตด้านจิตใจ

ทางเพศประกอบการอย่างเข้าสู่วัยรุ่นด้วยแล้ว ผลอาจจะกลับกลายเป็นเรื่องตรงกันข้ามก็ได้ เพราะเด็กชายและเด็กหญิงอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน เช่น อายุประมาณ 14-15 ปี ปรากฏว่าเด็กชายมักแสดงพฤติกรรมทางเพศในเชิงเกี่ยวพาราตีบ้างแล้ว แต่ตรงกันข้ามเด็กหญิงยังไม่ใคร่จะประสีประสาในเรื่องเพศเหล่านี้เท่าใดนัก เป็นต้น

ในขณะที่ร่างกายของเด็กวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงมีอวัยวะเพศเจริญเติบโตพร้อมที่จะทำการสืบพันธุ์ได้นี้เอง เด็กวัยรุ่นก็เริ่มมีความรู้สึกหรือมีอารมณ์ทางเพศเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกทางเพศสูงที่สุด) สิ่งหนึ่งซึ่งมักเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นโดยทั่วไปก็คือ การใช้มือลูบคลำหรือสัมผัสอวัยวะสืบพันธุ์ของตัวเอง เพื่อให้เกิดความรู้สึกพอใจ เมื่อทำบ่อยขึ้นก็จะบานปลายกลายเป็นการบำบัดหรือการดำรงความใคร่ด้วยตนเองโดยไม่ได้ตั้งใจ มีความรู้สึกทางเพศถึงจุดสุดยอด (Climax) ถ้าเป็นเด็กวัยรุ่นชายที่อันจะสามารผลิตเซลล์เพศได้แล้ว ก็จะมีน้ำอสุจิ (Semen) เคลื่อนออกมาทางช่องปัสสาวะด้วย การดำรงความใคร่ด้วยตนเองนั้นพบได้ทั้งในเพศชายและเพศหญิง ในวงการแพทย์ปัจจุบันเชื่อกันว่า การดำรงความใคร่ด้วยตนเองโดยทั่วไปไม่ได้ทำให้เกิดความผิดปกติ ทั้งทางร่างกายและจิตใจขึ้นแก่คนเราแต่อย่างใด

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เต้านมเป็นอวัยวะหนึ่งที่มีการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น และมะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุการตายของโรคมะเร็งอันดับที่ 2 ของผู้หญิงในปัจจุบัน ซึ่งยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดว่าเกิดจากอะไร แต่พบว่าฮอร์โมนเอสโตรเจนมีส่วนเกี่ยวข้องกับอวัยวะนี้ ดังนั้นหากตรวจพบและรักษาตั้งแต่เริ่มแรกจะทำให้โรคนี้น่าหายขาดได้ การตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองจึงเป็นการป้องกันมะเร็งเต้านมได้เป็นอย่างดี วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง(กอบจิตต์ ติมปพยอม. 2544 : 1 - 3) มีดังนี้

1. ยืนเปลือยหน้าอกที่หน้ากระจกเงา แล้วเปรียบเทียบลักษณะและขนาดของเต้านมทั้ง 2 ข้าง สังเกตก้อนหรือรอยบุ๋มบนผิวหนัง รวมทั้งลักษณะของหัวนมด้วย

2. ยกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นเหนือศีรษะ แล้วตรวจดูลักษณะของเต้านมในท่านอนเดียวกัน พร้อมทั้งสังเกตว่าหัวนมเคลื่อนสูงขึ้น ได้ระดับเดียวกันหรือไม่

3. ให้นอนหงายบนเตียงโดยใช้หมอนแบน ๆหนุนใต้ไหล่ข้างที่ต้องการตรวจเต้านม ยกแขนข้างที่จะตรวจเต้านมขึ้นแล้วเอามือรองไว้ใต้ศีรษะ เหยียดนิ้วมือด้านตรงข้ามกับเต้านมข้างที่จะตรวจออกโดยให้นิ้วชิดกัน แล้วเริ่มใช้นิ้วคลำจากบริเวณเนินด้านกระดูกหน้าอกจนทั่วเต้านมข้างนั้น เมื่อตรวจข้างหนึ่งเสร็จก็ตรวจอีกข้างหนึ่งด้วยวิธีเดียวกัน (วิธีการตรวจจะต้องใช้นิ้วมือกดบนเต้านมให้แรงพอดี ๆ เพราะถ้าออกแรงมากเกินไปนิ้วจะไม่ค่อยไวต่อความรู้สึก หรือถ้าออกแรงน้อยไปก็จะคลำได้ไม่ลึกพอ)

ข้อควรสังเกตคือในบางระยะของการมีประจำเดือน อาจจะคลำได้คล้ายก้อนที่เต้านม และอาจกดเจ็บด้วย ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนแปลงของเต้านมในช่วงรอบเดือนตามปกติ เท่านั้น ดังนั้นช่วงเวลาที่เหมาะสมในการตรวจเต้านม คือ ในระยะ 1 สัปดาห์หลังมีประจำเดือน จะได้ผลแน่นอน ควรตรวจเดือนละครั้ง ประโยชน์ของการตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอจะทำให้คุ้นเคยกับลักษณะปกติของเต้านมของตนเอง และสามารถสังเกตความผิดปกติที่เกิดขึ้นได้

สิ่งที่ต้องสังเกตขณะตรวจเต้านม คือ ขนาดและรูปร่างของเต้านม ลักษณะของผิวหนัง บริเวณเต้านม หัวนม และรอบๆ หัวนม ทั้ง 2 ข้าง ตรวจสอบสิ่งผิดปกติ เช่น หัวนมบุ๋ม แบน แฉกหรือ มีริ้วรอยย่นของผิวหนังรวมทั้งต้องดูว่ามีก้อนในเต้านมหรือไม่ มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกมาจากหัวนมไหม หรือมีแผลเรื้อรังหรือไม่ ถ้ามีอาการผิดปกติดังกล่าวต้องรีบไปปรึกษาแพทย์ทันที

การปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือน หญิงสาววัยรุ่นและผู้ใหญ่โดยทั่วไปประจำจะมา ทุกรอบ 28 วัน แต่ที่มาตรงกำหนดเวลาเสมอไปนั้นมีน้อย มักจะมีคลาดเคลื่อนไปบ้าง 2-3 วัน เกือบทุกรอบเดือน ในระยะแรกอาจจะมีระยะห่างกันมาก เช่น ในปีหนึ่งอาจมีเพียง 3-4 ครั้ง เท่านั้นก็ได้ การมีระดูแต่ละคราวอาจจะเป็นระยะอันยาวนานได้ในราว 2-7 วัน โดยเฉลี่ยแล้ว ประมาณ 4 วัน เมื่อการมาของระดูเป็นไปอย่างปกติ หรือมีกำหนดสม่ำเสมอเสียครั้งหนึ่งแล้ว ส่วนมากก็จะดำเนินไปเกือบจะอยู่ในระยะนั้นตลอดไป

ข้อควรปฏิบัติเมื่อขณะมีโลหิตประจำเดือน มีดังนี้

1. ต้องมีผ้าหรือกระดาษซับโลหิตอย่างเพียงพอ
2. ผ้าซับระดูนี้ผู้ใช้จะต้องเปลี่ยนเป็นครั้งคราว เพราะอาจเกิดความรู้สึกอึดอัดถ้ามีการเสียดสีผิวหนังบริเวณใกล้เคียง บางครั้งก็ทำให้เชื้อผ้าเปื้อนโลหิต และถ้าใช้นานเกินควรก็อาจทำให้มีกลิ่นเหม็นได้
3. ควรเตรียมผ้าซับไว้ 1 ชุดเป็นประจำก่อนวันมีระดู เพราะระดูอาจมาเร็วผิดปกติ
4. การรักษาความสะอาดในขณะที่มีระดูมานั้นสามารถอาบน้ำได้ตามปกติ และควรทำเป็นประจำไม่เฉพาะแต่ในขณะที่มีระดูเท่านั้น
5. ขณะที่ มีระดูไม่ควรลงอาบน้ำในสระว่ายน้ำสาธารณะ หรือสระน้ำที่จัดสร้างขึ้นไว้ตามสโมสรต่าง ๆ ถึงแม้จะไม่มีอันตรายก็ตาม แต่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความสะอาดโดยทั่วไป
6. ในตอนแรกการมาของระดูมักจะทำให้รู้สึกอึดอัดหรือเจ็บปวดเพียงเล็กน้อย อาจแก้ไขอาการดังกล่าวได้ด้วย การออกกำลังกาย (ไม่ควรออกกำลังกายที่หนักและ โหด โสมจนเกินไป) แต่ถ้าปวดมาก ๆ ควรนั่งพัก แล้วใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางบริเวณท้องน้อย วิธีนี้จะช่วยบรรเทาอาการปวดลงได้ และถ้ารับประทานยาแก้ปวดสัก 1-2 เม็ด พร้อมกับดื่มน้ำอุ่น ๆ ตามลงไป อาการปวดจะหายไปได้อย่างรวดเร็ว ความเจ็บปวดต่าง ๆ เหล่านี้ ถ้าขณะนั้นท้องกำลังผูกอยู่

ด้วยแล้วอาการจะมากกว่าธรรมดา ในกรณีดังกล่าวจึงควรดื่มน้ำให้มากและรับประทานผักสด และผลไม้ให้มากขึ้น

7. จงจดหรือบันทึกวันมาของระดูไว้ที่ปฏิทิน เพื่อเตือนให้ทราบว่าคราวต่อไปจะมีขึ้น อีกในราววันที่เท่าใด และทำให้ทราบถึงการมาของระดูว่าเป็นไปสม่ำเสมอหรือไม่อีกด้วย

ข้อควรระวังรักษาและสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง ได้แก่

1. ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้สบู่ฟอกชำระล้างบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ให้สะอาดและเช็ดตัวให้แห้ง
2. สวมใส่เสื้อผ้าชั้นในที่สะอาด ไม่อับชื้นหรือมีกลิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะมีประจำเดือน
3. ไม่สวมเสื้อผ้า เสื้อชั้นใน กางเกงในที่รัดแน่นจนเกินไป
4. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว เสื้อคลุม ประปนกับคนอื่น
5. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือผู้สงสัยว่าป่วยเป็นกามโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
6. ไม่ใช้ห้องน้ำห้องส้วมที่ผิดสุขลักษณะ อันอาจจะติดโรคต่าง ๆ ได้
7. หากมีอาการสงสัยว่า ตนเองอาจจะติดเชื้อมโรคหรือโรคผิวหนังอื่น ๆ หรือมีความคิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ ให้รีบปรึกษาแพทย์หรือปรึกษาหาหรือผู้ใหญ่

ข้อควรระวังรักษาและสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย ได้แก่

1. ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง โดยใช้สบู่ฟอกชำระล้างบริเวณต่าง ๆ ของร่างกาย ให้สะอาด แล้วเช็ดตัวให้แห้ง
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น หรือมีกลิ่น
3. ไม่สวมเสื้อผ้า กางเกงใน ที่รัดแน่นจนเกินไป
4. ไม่ใช้เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าขาวม้า ประปนกับคนอื่น
5. ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือผู้สงสัยว่าป่วยเป็นกามโรค หรือโรคผิวหนังอื่น ๆ
6. ไม่ใช้ส้วมและที่ถ่ายปัสสาวะที่ผิดสุขลักษณะ
7. ไม่เที่ยวสำส่อนหรือร่วมประเวณีกับหญิงโสเภณี
8. หากมีอาการสงสัยว่าตนเองอาจติดเชื้อมโรค หรือโรคผิวหนังอื่น ๆ หรือมีความคิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์ ให้รีบปรึกษาแพทย์





ผลจากการสำรวจจากโครงการข้างต้นยังพบว่า วัยรุ่นไทยใช้ดูยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกน้อยที่สุดในโลก คือเพียง 23% ขณะที่ค่าเฉลี่ยทั่วโลก คือ 57% หมายถึงความมั่งง่ายเขาแต่ง่าย ๆ ของวัยรุ่นไทย หรืออาจเป็นเพราะอย่างอื่น เช่น หาซื้อดูยางอนามัยมาใช้ลำบาก หรือเป็นเพราะความอายต่อการไปหาซื้อดูยางอนามัยมาใช้

ข้อมูลที่น่าเป็นห่วงจากการสำรวจในโครงการเดียวกันยังพบว่า วัยรุ่นไทยนั้นนิยมมีคู่นอนมากกว่าหนึ่งคนสูงที่สุดในโลก คือคิดเป็นร้อยละ 52 ขณะที่ค่าเฉลี่ยทั่วโลกคือ ร้อยละ 34 แสดงว่าวัยรุ่นไทยเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศช้ากว่าชาวบ้าน ตามด้วยพ่อแม่ไม่ค่อยให้ความสนใจเรื่องเพศศึกษากับลูกๆ วัยรุ่นไทยละเลยต่อการป้องกันผลที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ แถมนาค้าววัยรุ่นไทยนิยมมีคู่นอนมากกว่าหนึ่ง เป็นอันดับหนึ่งของโลก

### ความรู้เรื่องเพศศึกษา

ความรู้เรื่องเพศศึกษามีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยให้การพัฒนาการทางจิตใจในด้านเพศเป็นไปได้ดีขึ้น วัยรุ่นจะเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ เพศหญิงจะเริ่มมีความรู้สึกนี้ก่อนชาย ประมาณ 1 - 2 ปี ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นเพื่อให้มีการสืบพันธุ์ต่อไป เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ไม่ใช่ของเลวร้าย การพยายามฝืนหรือสร้างทำว่าตน ไม่มีความรู้สึกนี้เป็นการฝืนธรรมชาติและอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อจิตใจและร่างกายของคนได้ แต่การแสดงความรู้สึกนี้จนออกนอกหน้าก็เป็นการขัดต่อขนบธรรมเนียมประเพณี และก่อให้เกิดความรังเกียจได้

ความรู้สึกทางเพศในเพศหญิงมักจะรุนแรงในระยะที่ไข่สุกมากกว่าในระยะที่ใกล้จะมีหรือกำลังมี รวมทั้งเมื่อประจำเดือนทั้งหมดไป ส่วนในเพศชายความรู้สึกทางเพศจะรุนแรงขึ้นเมื่อถุงเก็บน้ำอสุจิเต็ม ซึ่งอาจจะเกิดอาการ ไม่ได้เคลื่อนน้ำอสุจิเป็นเวลาหลายวัน แต่ความรู้สึกทางเพศในเพศชายจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา และเกิดขึ้นได้ง่ายกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะสำหรับคนในวัยนี้ ทั้งนี้ส่วนหนึ่งอาจเนื่องมาจากขนบธรรมเนียมประเพณีที่ผู้ชายชายแสดงออกได้มากกว่านั่นเอง

ความรู้สึกทางเพศนอกจากจะแสดงออกทางแววตา สีหน้า ท่าทาง และกิริยามารยาทอื่น ๆ ซึ่งผู้ที่เป็นเจ้าของอารมณ์อาจจะควบคุมได้ ความรู้สึกทางเพศอาจจะแสดงออกโดยปฏิกิริยาของอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งผู้ที่เป็นเจ้าของอารมณ์จะไม่สามารถควบคุมได้ จึงอาจก่อให้เกิดความอับอาย หรือความเจ็บปวดได้ เช่น ในเพศหญิงเวลาที่กำหนดค้ำนมจะตั้งคิ้ว ห้วนมอจแข็งตัว ทำให้เกิดความเจ็บเสียวเมื่อเสียดสีกับเสื้อผ้า นอกจากนั้นอาจจะมีน้ำเมือกจากช่องคลอดออกมาเปรอะเปื้อนบริเวณขาหนีบ เป็นที่ลำบากใจและทำความรำคาญให้อย่างมากได้ ส่วนในเพศชายเวลาที่กำหนดคงขาติจะแข็งตัว ทำให้เป็นที่สังเกตเห็นแก่ผู้อื่น และถ้ามันแข็งตัวมากแต่ถูกรัดไว้ด้วยกางเกงอาจทำให้เกิดการเจ็บปวด เจ็บเสียว หรือปวดหนีบๆที่ถุงอัณฑะ หรือที่ขาหนีบ

ทำให้เดินไม่สะดวก และถ้าน้ำอสุจิเคลื่อนตัวออกมา จะทำให้ประอบี้นองกางเกงเป็นที่สังเกตเห็นได้

การผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศ มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะป้องกันไม่ให้เกิดอารมณ์รุนแรงจนเป็นอันตรายแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ๆ สำหรับวิธีการที่จะผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศมีหลายวิธี ดังนี้

1. หลีกเลียงจากสิ่งที่กระตุ้นเร้าอารมณ์ทางเพศ เช่น หนังสือ โทรทัศน์ รูปภาพ เพลง และสิ่งอื่น ๆ ที่ช่วยความรู้สึกทางเพศ

2. หลีกเลียงจากความสบายจนเกินไป และหลีกเลียงจากการอยู่ว่าง ๆ เช่น นอนเล่นๆ โดยไม่หลับ นั่งฝึกกลางวัน นอนคว่ำนาน ๆ นอนที่นอนที่นุ่มเกินไป เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะทำให้จิตใจหวนเข้าหาอารมณ์ทางเพศได้ง่าย

3. หลีกเลียงจากเพื่อนฝูงที่ชักนำทางนี้ เพราะจะทำให้เกิดปัญหามากขึ้น และทำให้อารมณ์นี้รุนแรงขึ้น

4. ออกกำลังกายทุกวัน เพื่อไม่ให้จิตใจหมกมุ่นในเรื่องนี้

5. มุมนะในการเรียนและในการทำงาน เพื่ออนาคตอันสดใสของคุณ

6. ศึกษาในเรื่องนี้ โดยได้ถามจากพ่อ แม่ ครู และผู้ใหญ่อื่น ๆ และเรียนจากคำรับคำรา (ไม่ใช่จากหนังสือโป๊ หรือหนังสือข่มขู่ทางกามารมณ์) เพื่อให้มีความเข้าใจในเรื่องนี้ดีขึ้น ถ้าพ่อ แม่ ครู และผู้ใหญ่ที่คิดพยายามปกปิดหรือกีดกัน เด็กจะไปชวนหาความรู้เองและมักจะได้รับความอดคิด ๆ ทำให้เกิดปัญหาหรือเกิดอันตรายได้ง่าย นอกจากนี้การเรียนและการเล่นร่วมกันระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายตั้งแต่เด็กจะช่วยให้ความรู้สึทางค่านี้นลดลง เพราะคุ้นเคยกันช่วยให้การเติบโตทางจิตใจในด้านเพศเป็นไปได้ดีขึ้น

7. ผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ควรจะกระทำเมื่อวิธีการข้างต้นข้อ 1 - 6 ทำแล้วยังไม่เพียงพอที่จะยับยั้งความรู้สึกนี้ลงได้ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองทำได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิงไม่เป็นอันตรายและไม่ทำให้เกิดโรคภัยหรือหมดสมรรถภาพทางเพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของมนุษย์ผู้ชายเมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศอวัยวะเพศของเขาจะแข็งตัว เพราะมีเลือดไปหล่อเลี้ยงมากจนทำให้ต้องหาทางออกโดยการใช้มือหรืออุปกรณ์อื่น ๆ สัมผัสเสียดสีกับอวัยวะเพศ ของเขา เพื่อปลดปล่อยความต้องการทางเพศจนเกิดอาการหลังน้ำกามออกมานับว่าเป็นการถึงจุดสุดยอดทำให้มีความสุข สดชื่น สมหวังอย่างยิ่ง

ผู้หญิงบางคนอายและเชื่อว่าการช่วยตัวเองเป็นสิ่งผิดปกติ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่ผิดความจริงแล้วเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้หญิง ถ้าคุณยังมีอายุน้อยเกินไปจะทำให้ผู้หญิงพ้นความผิดจากการกระทำผิดทางเพศ เช่น ถ้าหากผู้หญิงมีอารมณ์ทางเพศแล้วระงับใจไม่ได้ ถ้าหากได้รับการเล่าโลมจากผู้ชายจนต้องสูญเสียความบริสุทธิ์ไปจนบางครั้งตั้งครรภ์ตั้งแต่วัยรุ่น ถูก

ชายทอดทิ้ง เป็นต้น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองของผู้หญิงแตกต่างจากผู้ชายเพราะสรีระแตกต่างกัน ผู้หญิงต้องการการกระตุ้น การเสียดสีซึ่งอาจใช้น้ำฝักบัวฉีดใส่ช่องคลอด ครีตอริส หรือใช้อุปกรณ์อย่างอื่นช่วย กระตุ้น เช่น หมอน ผ้าห่ม เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลิน และเกิดความรู้สึกสุดยอดได้เช่นเดียวกับผู้ชาย

อย่างไรก็ตามผู้ชายและผู้หญิงที่มีความรู้สึทางเพศมากและช่วยตัวเองบ่อยเกินไปอาจทำให้อ่อนเพลียได้ ดังนั้นไม่ควรหมกมุ่นเรื่องทางเพศมากเกินไป การหาทางออกโดยการเล่นกีฬา เดินช้อปปิ้งตามห้างสรรพสินค้า อ่านหนังสือเรื่องสนุก ๆ หาเพื่อนคุย ทำงานอดิเรก ดูทีวี ฟังวิทยุ วิธีการดังกล่าวเป็นการช่วยหันเหความสนใจ จากเรื่องทางเพศได้เป็นครั้งคราว หากยังมีความต้องการทางเพศอยู่ก็สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ แต่อย่าใช้ของแข็ง ของมีคมหรือของที่มีปลายแหลมสอดใส่เข้าไปในช่องคลอด เพราะอาจทำให้บาดเจ็บเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจิตแพทย์ถือว่าเป็นสิ่งปกติ และจำเป็นสำหรับควบคุมความกดดันทางเพศและช่วยในการปรับตัวทางเพศได้เป็นอย่างดี

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะกระทำบ่อยเพียงใดขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละบุคคล นั่นคือถ้าเมื่อใดเกิดความรู้สึกว่าอารมณ์ทางเพศของคนจะทำให้เกิดอันตรายแก่ตนเองหรือแก่ผู้อื่นแล้ว ก็ควรจะผ่อนคลายอารมณ์นั้น โดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเสีย

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะไม่ทำลายสุขภาพเลย ถ้าระวังไม่ใช้มือสกปรก และไม่ใช้ความรุนแรงจนทำให้อวัยวะเพศอักเสบ อีกทั้งจะต้องไม่กังวลและไม่คิดว่าความสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้นเป็นบาปหรือเป็นสิ่งทำลายสุขภาพ เพราะความกังวลและความเข้าใจผิดเหล่านี้จะเป็นสาเหตุที่สำคัญที่ทำให้ผู้สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเกิดอาการอ่อนเพลีย ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ ผื่นร้าย และอื่น ๆ

อันที่จริงธรรมชาติก็ช่วยให้เกิดการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอยู่แล้ว เช่น ในขณะที่หลับ อาจทำให้เกิดความรู้สึกกำหนัดจนเต็มที่ ซึ่งในเพศชายอาจมีการเคลื่อนของน้ำอสุจิด้วย และในเพศหญิงอาจจะมีน้ำเมือกออกมาในช่องคลอด แต่ปรากฏการณ์ดังกล่าวมักเกิดหลังจากมีอารมณ์ทางเพศติดต่อกันมาหลายวัน โดยไม่ได้รับการผ่อนคลาย หรืออาจจะมีอารมณ์ทางเพศอย่างรุนแรงก่อนที่จะหลับ

### การคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด คือ การป้องกันไม่ให้มีบุตรในขณะที่ยังไม่ต้องการจะมี ทำให้สามารถวางแผนชีวิตของคนและของครอบครัว ไม่ให้เกิดความอดอยาก ความยากลำบาก หรือความทุกข์ทรมานแก่คน แก่ครอบครัว และแก่ลูกที่จะเกิดมา (สมบูรณ์ คุณาธิคม , สุวนิตย์ วีระศักดิ์วิชา และภาคภูมิ ไพธิพงษ์. 2542 : 397 - 414)

การคุมกำเนิด อาจจะทำได้หลายวิธี เช่น

1. ยาเม็ดคุมกำเนิด
2. ถุงยางอนามัย
3. วิธีคุมกำเนิดโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือ เช่น การหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด การกลั้นไม่หลั่งน้ำอสุจิ และการงดร่วมเพศบางช่วงเวลา

### 1. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิดในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่

#### 1.1 ชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งแบ่งเป็น 2 แบบ ตามจำนวนเม็ดยาในแผง ดังนี้

1.1.1 ชนิดแผงหนึ่งมี 21 เม็ด จะประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์ estrogen และ progesterone เท่านั้น

1.1.2 ชนิดแผงหนึ่งมี 28 เม็ด จะมีอีกชื่อว่า ED ซึ่งย่อมาจากคำว่า everyday หลังชื่อยาคุมกำเนิด โดยมีฮอร์โมนสังเคราะห์ 21 เม็ด ส่วนอีก 7 เม็ดเป็นยาหลอก การที่เพิ่มยาหลอกมีประโยชน์เพื่อป้องกันการลืมและปัญหาในการเริ่มต้นใช้ยาในแผงต่อไป ถ้าเริ่มใช้ครั้งแรกถูกแล้วรับประทานติดต่อกัน ไปตลอด ทำให้สะดวกต่อการใช้นอกจากนี้ยาหลอกในยาบางชนิดเป็นสารเหล็ก หรือวิตามินซึ่งจะช่วยให้สุขภาพ

คำแนะนำในการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

ก. เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกในวันที่ 1 - 5 ของรอบเดือน สำหรับยาที่มี ethinyl estradiol 20 ไมโครกรัม ควรเริ่มตั้งแต่วันแรกของรอบเดือน และให้รับประทานยาวันละเม็ดทุกวันในเวลาเดียวกัน เช่น หลังอาหารเช้าหรือก่อนนอน และทุกเช้าต้องตรวจว่าลืมรับประทานหรือไม่

ข. สำหรับยาชุดละ 21 เม็ด รับประทานยาเรียงตามลูกศรชี้จนหมดชุด จะมีระดูภายหลังหยุดยา 3 วัน แล้วเริ่มชุดใหม่ในวันที่ 5 ของรอบระดู ถ้าเป็นยาชุดละ 28 เม็ด ก็ให้รับประทานยาติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยา

ค. ถ้ารับประทานยาอย่างถูกต้องไม่จำเป็นต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วยในระยะแรก ๆ เพราะการใช้วิธีอื่นร่วมด้วยจะก่อให้เกิดความสับสนยุ่งยากและเพิ่มค่าใช้จ่าย

ง. การลืมรับประทานยา

- ถ้าลืมรับประทานยา 1 เม็ด ให้รับประทานทันทีที่นึกได้ แล้วรับประทานต่อไปในเวลาเดิม

- ในกรณีที่ลืมรับประทานยา 2 เม็ด ให้รับประทานเพิ่ม 1 เม็ด หลังอาหารเช้า 2 วัน และรับประทานหลังอาหารเช้าหรือก่อนนอนตามเดิม ซึ่งต้องอธิบายว่าอาจเกิดเลือดออก

กระปิบกระปอยได้ และอาจตั้งครรภ์ได้ถ้าลืมรับประทานยาในช่วง 1-7 เม็ดแรก จึงต้องคุมกำเนิดด้วยวิธีอื่นร่วมด้วย แต่ถ้าลืมยาในช่วงที่อาจจะหมดชุดก็อาจหยุดยาแล้วให้มีระดูเร็วขึ้น

- ถ้าลืมรับประทานยา 3 เม็ด ควรหยุดยาให้มีรอบระดูเร็วขึ้น แล้วเริ่มต้นรับประทานยาชุดใหม่ในวันที่ 5 ของรอบระดู แต่ถ้าลืมรับประทานยาหลอกให้รับประทานยาไปตามปกติ

จ. อาการที่อาจเกิดขึ้นจากการรับประทานยา

- อาการขาดระดู ถ้าไม่ลืมรับประทานยา แนะนำว่าไม่ต้องวิตกกังวล และให้เริ่มต้นชุดใหม่ในวันที่ 8 หลังยาเม็ดสุดท้ายของชุดก่อน แต่ถ้าขาดระดูติดต่อกัน 2 เดือน ต้องพบแพทย์เพื่อตรวจว่ามีการตั้งครรภ์หรือไม่ ถ้าลืมรับประทานยา ต้องมาตรวจว่ามีการตั้งครรภ์หรือไม่

- โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น ถ่ายอุจจาระบ่อย อาเจียน และเป็นอยู่หลายวัน จะต้องใช้วิธีคุมกำเนิดอื่น ๆ ร่วมด้วย เนื่องจากการดูดซึมของยาไม่ดี และยาบางชนิดที่ใช้ร่วมกับการรักษาดังกล่าว เช่น neomycin และ ampicillin ยาดังกล่าวทำลายแบคทีเรียในลำไส้ และส่วนหนึ่งเกิดปฏิกิริยา (drug interaction) ต่อยาเม็ดคุมกำเนิด ทำให้ยาคุมกำเนิดดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้น้อย ทำให้เกิดเลือดออกผิดปกติ พบอุบัติการณ์การตั้งครรภ์เพิ่มมากขึ้น

- เลือดออกกระปิบกระปอยจะเกิดขึ้นในเดือนแรก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้ารับประทานยาชนิดที่มี estrogen ขนาดน้อย ๆ แนะนำให้รับประทานยาให้ถูกต้องต่อไป แต่ถ้าเลือดออกผิดปกตินานต้องพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุ

- ขณะใช้ยาคุมกำเนิดติดต่อกันนาน ๆ และมีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้ ต้องรีบหยุดใช้ยา และรีบปรึกษาแพทย์

1.) ปวดศีรษะอย่างรุนแรง อาจเกิดจากความดันโลหิตสูง หรือปวดศีรษะชนิด migraine หรือหลอดเลือดในสมองแตก

2.) ปวดท้องรุนแรง อาจเกิดจากการอุดตันหลอดเลือดโดยลิ่มเลือดของลำไส้ หรือเกิดจากโรคตับ ถุงน้ำดีอักเสบ เป็นต้น

3.) คาพรั่มัว หรือมองเห็นภาพผิดปกติ อาจเกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดตา หรือหลอดเลือดแตกในสมองได้

4.) เจ็บหน้าอกมาก อาจเกิดจากหลอดเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน หรือมีลิ่มเลือดเกิดอุดตันของหลอดเลือดบริเวณปอด

5.) ปวดน่องรุนแรง อาจเกิดจากการอุดตันของหลอดเลือดโดยลิ่มเลือดบริเวณขา

6.) อาการตัวเหลือง ตาเหลือง

7.) ระบุไม่มาตามปกติ โดยเฉพาะถ้านานกว่า 3 เดือน ถ้าต้องการมีบุตรอีกควรหยุดใช้ยา

8.) เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด โดยไม่ทราบสาเหตุ

9.) ความดันโลหิตสูงมาก

10.) โรคภูมิแพ้ที่มีอาการเพิ่มขึ้น เช่น หืด เป็นต้น

1.2 ชนิด microdose ประกอบด้วย progestogen ขนาดน้อยๆ เท่ากันทุกเม็ด และแต่ละแบบจะมีจำนวน 35 เม็ด

ข้อดี ของยาชนิดนี้ คือ ไม่มี estrogen ประกอบอยู่ด้วย จึงลดอาการข้างเคียงต่างๆ จาก estrogen และ progestogen ที่ประกอบอยู่มีขนาดน้อย จึงไม่มีผลต่อการเลี้ยงดูบุตรด้วยนมมารดา และอาการข้างเคียงทางระบบหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของ metabolism ต่างๆ

ข้อเสีย ชนิดนี้ไม่ค่อยได้รับความนิยมเนื่องจากประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ต่ำ เพราะระบบการตกไข่ไม่ได้น่าแน่นอน และถ้ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น จะพบอุบัติการณ์การตั้งครรภ์นอกมดลูกสูง นอกจากนี้ยังอาจพบอาการผิดปกติของเลือดระดู เช่น เลือดออกกระปริบกระปรอย และถ้าใช้นานๆ อาจมีอาการขาดระดู ทำให้วิตกกังวลว่าตั้งครรภ์

คำแนะนำในการใช้ยาคุมกำเนิดชนิด microdose

ก. รับประทานยาเม็ดแรกในวันที่ 1 - 5 ของรอบเดือน

ข. รับประทานติดต่อกันทุกวันในเวลาเดียวกันจนครบชุด 35 เม็ด แล้วรับประทานยาในแผงใหม่ต่อไป

ค. ควรใช้วิธีคุมกำเนิดอื่นร่วมด้วยในช่วง 2 - 3 เดือนแรก เนื่องจากชนิดนี้ไม่สามารถป้องกันการตกไข่ได้น่าแน่นอน ต้องรอให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อเมือกปากมดลูกและเยื่อบุโพรงมดลูกเสียก่อน

1.3 ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาที่มีส่วนประกอบเหมือนยาคุมกำเนิดแบบธรรมดาทั่วไป เพียงแต่มีปริมาณยามากกว่าหลายเท่า มีอยู่ 2 แบบคือ

1.3.1 ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว ที่มีฮอร์โมน progestogen เพียงอย่างเดียว ยาคุมฉุกเฉินแบบฮอร์โมนเดี่ยวมีข้อดีคือ มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูง ประมาณ 85 เปอร์เซ็นต์

1.3.2 ชนิดฮอร์โมนผสม ประกอบด้วยฮอร์โมน estrogen และ progestogen รวมกัน ยาคุมฉุกเฉินชนิดฮอร์โมนผสมถ้ากินถูกวิธีมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้เพียง 75 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น และมีข้อเสียคือ มีผลข้างเคียง(ทำให้มีอาการ)มากกว่าชนิดฮอร์โมนเดี่ยว

กลไกการออกฤทธิ์ของยาคุมฉุกเฉินนั้นเชื่อกันว่าจะไปขัดขวางการตกไข่ หรือทำให้การตกไข่ช้าไปกว่าเดิม ซึ่งอาจมีผลทำให้เนื้อเยื่อของผนังมดลูกที่กำลังก่อตัวหนาขึ้นเพื่อเตรียมรับการฝังตัวของไข่อ่อนแอลง รวมทั้งมีผลอื่น ๆ ที่จะไปขัดขวางการผสมระหว่างไข่กับสเปิร์มโดยตรง ถ้ามีการตั้งครรภ์เกิดขึ้นแล้วยาคุมฉุกเฉินไม่สามารถทำให้เกิดการแท้งได้ แต่มีผลทำให้ทารกพิการได้

โดยทั่วไปเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉิน เช่น คุมกำเนิดผิดพลาด ถูกข่มขืน ผู้ใช้จะต้องกินยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินเม็ดแรก ภายใน 72 ชั่วโมง หรือภายใน 3 วัน และกินเม็ดที่ 2 หลังจากนั้นอีก 12 ชั่วโมง ซึ่งวิธีนี้ได้รับการยืนยันจากงานวิจัยในหลาย ๆ ประเทศแล้วว่าสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ถึง 75-85 เปอร์เซ็นต์

การกินยาคุมฉุกเฉินจะทำให้ผู้หญิงได้รับฮอร์โมนเพศที่สูงมาก ทำให้เกิดผลข้างเคียงมากมาย เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว ประจำเดือนผิดปกติ ซึม ง่วง ท้องเสีย นอกจากนี้การใช้เป็นประจำยังทำให้เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม และการตั้งครรภ์นอกมดลูกสูง

ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน คือ มีผู้ใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินแทนการคุมกำเนิดแบบปกติ โดยไม่รู้ว่าแม้ใช้ยาเม็ดฉุกเฉิน ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ และเป็นอันตรายต่อผู้ใช้ได้ด้วย ซึ่งวิธีใช้ในเอกสารกำกับยาในประเทศไทยคิด ระบุให้กินยานี้เพียง 1 เม็ด ภายใน 1 ชั่วโมง หลังการมีเพศสัมพันธ์ ขณะที่ผลงานวิจัยในหลายประเทศระบุตรงกันว่า ผู้ใช้ต้องกินยาทั้งหมด 2 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด (ห่างกัน 12 ชั่วโมง)

2. **ถุงยางอนามัย** เป็นถุงสำหรับใส่คลุมอวัยวะเพศขณะร่วมเพศ เพื่อป้องกันการหลั่งน้ำอสุจิเข้าช่องคลอด รวมทั้งเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ถุงยางอนามัยแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 ถุงยางอนามัยบุรุษ (male condom)

2.2 ถุงยางอนามัยสตรี (female condom)

2.1 **ถุงยางอนามัยบุรุษ(MALE CONDOM)** มีวิธีใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง ดังนี้

2.1.1. เลือกใช้ถุงยางอนามัยที่ดีและมีคุณภาพ โดยควันผลิตที่พิมพ์อยู่ข้างซองว่ายังไม่หมดอายุ (ไม่เกิน 2 ปี) และไม่เลือกซองที่ชำรุด มีรอยฉีกขาด เพราะอาจจะสกปรก และมีรูรั่วได้

2.1.2. ฉีกมุมซองและดึงถุงยางออกอย่างระมัดระวัง เพราะถุงยางอาจขาดได้จากการฉีกซอง หรือไปถูกเล็บมือขณะฉีก อย่าทดสอบถุงยางก่อนใช้โดยการเป่าลมเข้าไปดูหรือดึงดู

2.1.3. ถ้าเป็นถุงยางอนามัยชนิดปลายมน เวลาสวมแล้วต้องเว้นส่วนปลายสุดไว้อย่าสวมจนปลายอวัยวะเพศติดกับกันถุง เพราะเวลาฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิ อาจไหลย้อนขึ้นมาถึงปากถุงได้

2.1.4. ถ้าเป็นถุงยางอนามัยชนิดปลายเป็นกระเปาะ ก่อนสวมควรบีบปลายถุงยางเพื่อไล่อากาศออกเสียก่อน เพราะหากมีอากาศหลงอยู่ที่ปลายกระเปาะจนไปงมมาก ๆ อาจเกิดแรงดันแตกได้

2.1.5. ถ้าเป็นถุงยางอนามัยที่ไม่ได้ขลิบด้วยสารหล่อลื่น ควรใส่สิ่งหล่อลื่นที่มีส่วนผสมเป็นน้ำ เช่น K-Y jelly เข้าไปที่ส่วนปลายถุงยางอนามัยเล็กน้อย เพื่อให้มีความรู้สึกที่ดีขึ้นขณะใช้ โดยไม่ทำให้ถุงยางลื่นหลุดออกได้ง่ายขณะสวมถุงยางอนามัย แต่ต้องสำรวจว่าไม่มีสิ่งหล่อลื่นใด ๆ เป็นอันตรายต่ออวัยวะเพศ ซึ่งจะทำให้ถุงยางอนามัยหลุดออกขณะใช้

2.1.6. สวมถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว

2.1.7. รูดม้วนขอบถุงยางอนามัย (ถ้าถูกทางจะรูดออกง่าย) ให้ขอบถุงยางสุดถึงโคนอวัยวะเพศ ขณะมีเพศสัมพันธ์ถ้าไม่มีสิ่งหล่อลื่นเพียงพอ หรือแห้งไปอาจทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้ จึงควรใช้สิ่งหล่อลื่นทาที่บริเวณภายนอกของถุงยางให้เพียงพอ (ควรใช้สิ่งหล่อลื่นที่มีส่วนผสมเป็นน้ำเช่นเดียวกัน ไม่ควรใช้สิ่งหล่อลื่นที่มีส่วนผสมเป็นน้ำมัน เพราะอาจทำให้ยางเสื่อมสภาพ)

2.1.8. ภายหลังที่ฝ่ายชายหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ให้รีบถอนอวัยวะเพศออก (ก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว) และจับขอบถุงยางโดยให้กระชับอวัยวะเพศไว้ก่อน

2.1.9. ถอดถุงยางออก ระวังไม่ให้มือสัมผัสกับส่วนที่สัมผัสกับช่องคลอด และนำไปทิ้งในถังขยะ ถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วอย่าทิ้งลงในโถส้วม และห้ามนำกลับมาใช้ใหม่อีก  
ประโยชน์อื่น ๆ ของถุงยางอนามัยบุรุษ

ก. เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะ โรคเอดส์ โดยให้มีการใช้ถุงยางอนามัย ทุกครั้งในการร่วมเพศก็จะช่วยลดการแพร่โรคเอดส์ลงได้มาก

ข. ช่วยลดการสร้างภูมิคุ้มกันต้านเชื้ออสุจิของสามี ในกรณีที่ภรรยาไม่บุตรยาก

ค. จิตแพทย์มักแนะนำให้ผู้ซึ่งเกิดการหลั่งน้ำกามเร็ว ใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับการแก้ไขด้านจิตใจ

ง. การใช้ถุงยางอนามัยช่วยให้ฝ่ายหญิงถึงจุดสุดยอดได้มากขึ้น เพราะฝ่ายชายจะหลั่งน้ำอสุจิช้า

2.2 ถุงยางอนามัยสตรี (FEMALE CONDOM) มีลักษณะเป็นถุงโปร่งแสง ทรงกระบอก ปลายมนทำด้วย polyurethane ความยาว 15 เซนติเมตร ปลายเปิดของถุงยาง



อนามัยสตรีมีขอบลักษณะคล้ายห่วงคืออยู่เรียกว่าขอบนอกมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 7 เซนติเมตร ใน  
ก้นถุงซึ่งเป็นปลายคั้นจะมีห่วงอีกอันหนึ่งวางอยู่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 5.5 เซนติเมตร เรียกว่า  
ขอบใน สามารถถอดออกได้ ขอบในนี้มีประโยชน์ในการที่จะสอดถุงยางเข้าไปในช่องคลอด  
บีบขอบในแล้วสอดเข้าไปจนสุด ซึ่งจะเข้าไปครอบอยู่บนปากมดลูก และห่วงนี้จะยึดถุงยางไว้  
ไม่ให้หลุดออกมา ขณะที่ ห่วงนอกที่เป็นขอบช่วยให้ถุงยางแผ่ปิดครบบริเวณปากช่องคลอด

### วิธีใช้ถุงยางอนามัยสตรี มีดังนี้

2.2.1. ถุงยางอนามัยสตรีชนิดที่ไม่ได้ขลิบด้วยน้ำยาหล่อลื่น ผู้ใช้จะต้องจัดหา  
น้ำยาหล่อลื่น ควรเป็นชนิดที่ละลายในน้ำ เช่น K-Y jelly หรืออาจเป็นชนิดที่เคลือบด้วย  
น้ำยาฆ่าเชื้อสุจิ บีบน้ำยาหล่อลื่นจำนวนเท่ากับเหรียญสตางค์ เข้าไปในถุงยางอนามัยสตรีผ่าน  
ปลายเปิดแล้วคลึงถุงยางอนามัยสตรี เพื่อให้ น้ำยาหล่อลื่นกระจายไปทั่ว(โดยไม่ให้เปื้อนมือผู้ทา)  
แล้วเลื่อนขอบในที่อยู่ปลายคั้นของถุงยางอนามัยขึ้นมาให้ได้รับน้ำยาหล่อลื่นด้วย หลังจากนั้น  
หยคน้ำยาหล่อลื่น 2-3 หยด ด้านนอกปลายคั้นของถุงยางอนามัยเพื่อหล่อลื่นในขณะที่สอดเข้า  
ช่องคลอด

2.2.2. ผู้ใช้อยู่ในท่านอนหงายชันเข่า หรือท่านั่งของ ๆ

2.2.3. ใช้มือข้างที่ถนัดจับขอบในซึ่งอยู่ที่ปลายคั้นของถุงยางอนามัย บีบขอบ  
ในด้วยนิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง โดยทาบนิ้วชี้ไว้ระหว่างนั้น สำหรับปลายคั้นนั้นปล่อยห้อย  
ลงโดยไม่ต้องทำอะไร

2.2.4. ใช้อีกมือหนึ่งถ่างปากช่องคลอด เพื่อให้มือที่ถือและบีบขอบในปลายคั้น  
นั้นสามารถนำถุงยางอนามัยสอดเข้าไปในช่องคลอด

2.2.5. ใช้นิ้วชี้มือข้างที่ถนัด สอดผ่านปลายเปิดขอบนอกของถุงยางอนามัยที่อยู่  
ในช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.2.6. ระยะเวลาการร่วมเพศ ตรวจสอบขอบนอก (ปลายเปิด) ให้อยู่ชิดกับ  
แคมเพื่อให้อวัยวะเพศชายสอดเข้าไปในถุงยางอนามัยสตรี (หากอวัยวะเพศชายสอดผิดที่ก็ต้อง  
ให้สอดอวัยวะเพศชายใหม่ให้เข้าไปในถุงยางอนามัยสตรี)

2.2.7. ระยะเวลาหลังการร่วมเพศ ถอดถุงยางอนามัยสตรีออกโดยใช้มือข้างที่ถนัด  
บีบขอบนอกของถุงยาง แล้วดึงออกพร้อมกับหมุนเล็กน้อย ถุงยางก็จะหลุดออกมาได้โดยง่าย  
(ใช้แล้วทิ้งเลย ห้ามนำกลับมาใช้อีก)

### 3. วิธีคุมกำเนิดโดยไม่ต้องใช้เครื่องมือ

#### 3.1 การหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด (Coitus interruptus)

การหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า หลั่งภายนอก หมายถึง  
การคุมกำเนิดโดยฝ่ายชายถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดก่อนที่จะมีการหลั่งน้ำอสุจิและให้

หลังน้ำอสุจิห่างจากบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของสตรี เพื่อมิให้ตัวอสุจิเข้าไปในช่องคลอดได้ วิธีการร่วมเพศในระยะแรกจะเป็นไปตามปกติ จนกระทั่งเมื่อฝ่ายชายมีความรู้สึกใกล้จะมีการหลั่งน้ำอสุจิ จึงรีบถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดและให้มีการหลั่งน้ำอสุจิออกภายนอกช่องคลอด โดยระวังมิให้น้ำอสุจิเปื้อนบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของฝ่ายหญิง เพราะในระหว่างการร่วมเพศบริเวณรอบปากช่องคลอดจะเปียกชื้นจาก coital secretion หากน้ำอสุจิหยดลงบริเวณนี้ ตัวอสุจิอาจผ่านเข้าช่องคลอดได้

วิธีการนี้ประสิทธิภาพต่ำ เพราะตามปกติน้ำเมือกที่เกิดขึ้น ในขณะร่วมเพศของฝ่ายชาย และเป็นสิ่งช่วยหล่อลื่นนั้น อาจมีตัวอสุจิจำนวนไม่น้อยปนออกมาด้วย นอกจากนี้ที่หลอดปัสสาวะส่วนปลาย ก็มีตัวอสุจิจำนวนไม่น้อยที่รอการขับถ่ายออกมานอกร่างกาย

### 3.2 การกั้นไม่หลั่งน้ำอสุจิ

การกั้นไม่หลั่งน้ำอสุจิ คือ การที่ฝ่ายชายควบคุมตนเองมิให้หลั่งน้ำอสุจิ เมื่อใกล้จะถึงจุดสุดยอดจะต้องค่อย ๆ บังคับตนเอง ให้ความตื่นเต้นทางเพศค่อย ๆ ผ่อนคลายลงจนหมดไป วิธีนี้มีโอกาสพลาดได้ และการปฏิบัติทำได้ยากกว่า ส่วนข้อเสียเช่นเดียวกับการหลั่งน้ำอสุจินอกช่องคลอด

### 3.3 การงดร่วมเพศบางช่วงเวลา

การงดร่วมเพศบางช่วงเวลา เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบธรรมชาติ โดยงดการร่วมเพศในช่วงเวลาที่จะตั้งครรภ์ได้ หรือเมื่อมีการตกไข่ของแต่ละรอบระดู วันที่เหลือของรอบระดูรวมทั้งวันที่มีระดูถือว่าเป็นระยะปลอดภัย หลักสำคัญของวิธีนี้อยู่ที่การหาวันที่มีไข่ตกได้แน่นอน แบ่งเป็น

#### 3.3.1 วิธีคำนวณระยะปลอดภัยจากวันที่ประจำเดือน

#### 3.3.2 วิธีวัดอุณหภูมิของร่างกายหลังตื่นนอน

#### 3.3.3 วิธีสังเกตมูกปากมดลูก

#### 3.3.4 วิธีสังเกตอาการและวัดอุณหภูมิ

#### 3.3.1 วิธีคำนวณระยะปลอดภัยจากวันที่ประจำเดือน (Calendar method)

วิธีคำนวณระยะปลอดภัยจากวันที่ประจำเดือน (calendar method) ถือหลักว่า

- ไข่จะสุกเพียงเดือนละครั้งเดียว และจะสุกประมาณวันที่ 14 ในผู้ที่มีรอบระดู 28 วัน แต่อาจเกิดก่อนหรือหลัง 2 วันได้

- เมื่อไข่สุกแล้วยังสามารถมีชีวิตอยู่รับการผสมได้เป็นเวลา 24 ชั่วโมง

- ภายหลังกการร่วมเพศ ตัวอสุจิ ยังค้างอยู่ในท่อนำไข่ และสามารถผสมกับไข่ได้จนถึง 48 ชั่วโมงภายหลังกการร่วมเพศ

ฉะนั้น สำหรับรอบระดู 28 วัน วันที่ไม่ปลอดภัยจะอยู่ระหว่างวันที่ 10-17 ของรอบระดู รวมเวลาเท่ากับ 8 วัน และการคำนวณหาระยะปลอดภัยนั้น จะต้องคำนวณจากรอบระดูที่

ปกคือน้อย 12 เดือน โดยสตรีผู้นั้นจะต้องทราบรอบประจำที่สั้นที่สุดและยาวที่สุดของตนเอง  
ในรอบ 12 เดือน แล้วมาคำนวณดูจากสูตร

$$\text{วันแรกของรอบประจำที่อาจตั้งครรภ์ได้} = \text{รอบประจำที่สั้นที่สุด} - 18$$

$$\text{วันสุดท้ายของรอบประจำที่อาจตั้งครรภ์ได้} = \text{รอบประจำที่ยาวที่สุด} - 11$$

บันทึกประจำ 12 เดือนนี้จะต้องเป็น 12 เดือนหลังสุดเสมอ โดยเพิ่มรอบประจำใหม่ลงไปทุก  
เดือน พร้อมกับตัดระยะเก่าที่สุดออก โดยเมื่อเริ่มใช้วิธีนี้และยังไม่ได้ทำบันทึกประจำมาก่อน การ  
คำนวณหาช่วงที่อาจตั้งครรภ์ได้ในเดือนแรกให้คิดจากตัวเลขสมมติ คือ

$$\text{รอบประจำที่สั้นที่สุด} = 23$$

$$\text{รอบประจำที่ยาวที่สุด} = 33$$

แล้วจึงเพิ่มรอบประจำใหม่เข้าไปทุกเดือน เมื่อบันทึกประจำใหม่แล้ว จึงตัดรอบประจำสมมติ  
ออก และบันทึกเพิ่มขึ้นทุกเดือนจนครบ 12 เดือน

### 3.3.2 วิธีวัดอุณหภูมิของร่างกายหลังตื่นนอน (Temperature method)

ระดับอุณหภูมิของร่างกายมีความสัมพันธ์กับการตกไข่ การวัดอุณหภูมิของร่างกายพื้นฐาน  
หมายถึง อุณหภูมิที่ต่ำที่สุดในขณะที่ผู้นั้นตื่นทุกวัน เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในแต่ละ  
วันของรอบประจำ การวัดอุณหภูมิอาจใช้ปรอทวัดไข้ธรรมดา แต่จะสะดวกและแม่นยำขึ้นถ้าใช้  
ปรอทวัดอุณหภูมิสำหรับสตรี เวลาที่วัด คือ เวลาตื่นนอนเช้าก่อนลุกจากที่นอน และควรเป็น  
การนอนหลับติดต่อกันไม่น้อยกว่า 4-5 ชั่วโมง ถ้าบังเอิญต้องตื่นขึ้นก่อน ควรนอนต่ออีก  
อย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนวัดอุณหภูมิ การวัดใช้วิธีอมไว้ใต้ลิ้น 4-5 นาที

รอบประจำที่มีไข่ตก อุณหภูมิของร่างกายจะมีลักษณะเป็น "biphasic" คือ ก่อนเวลาไข่ตก  
12-24 ชั่วโมง จะลดลงเล็กน้อยเนื่องจาก estrogen หลังจากไข่ตก อุณหภูมิร่างกายพื้นฐานจะ  
เพิ่มขึ้น 0.2-0.5 องศาเซลเซียส เนื่องจาก progesterone และคงที่อยู่จนใกล้วันที่มีระดูรอบต่อไป  
วิธีนี้ควรให้สตรีวัดอุณหภูมิไว้อย่างน้อย 3 เดือน ระยะไข่ตกอยู่ประมาณวันไหนของรอบประจำแต่  
ละรอบ ก่อนระยะที่มีไข่ตกจะต้องงดร่วมเพศ จนกระทั่งไข่ตกแล้วอย่างน้อย 3 วัน เพื่อให้  
แน่ใจว่าไข่ที่ตกแล้วจะไม่ถูกผสมแน่

#### ข้อเสียของวิธีวัดอุณหภูมิของร่างกาย

- การเปลี่ยนแปลงของอุณหภูมิในบางคน หรือบางรอบประจำ อาจไม่ชัดเจนหรือไม่เป็น  
ไปตามทฤษฎี

- การวัดอุณหภูมิติดต่อกันนาน ๆ มักทำให้ผู้ใช้เกิดความเบื่อหน่าย เราอาจจะหาทาง  
แก้โดยใช้วิธีนี้ร่วมกับ Calendar method โดยเริ่มวัดตั้งแต่วันแรกที่อาจตั้งครรภ์ได้ตาม  
Calendar method แล้วเลิกวัดเมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นแล้ว 3-5 วัน

- การคุมการตกไข่จากการวัดอุณหภูมิของร่างกายจะไม่ได้ผล เมื่อผู้ใช้มีโรคบางอย่างที่อาจมีไข้ต่ำๆ เรื้อรังอยู่นาน

### 3.3.3 วิธีสังเกตมูกปากมดลูก (Cervical mucous method)

อาศัยหลักว่ามูกปากมดลูก มีการเปลี่ยนแปลงทั้งคุณสมบัติและปริมาณตามการเปลี่ยนแปลงของระดับ estrogen ในรอบระดู หลังจากระดูหมดใหม่ๆ มูกที่บริเวณปากมดลูกจะมีลักษณะข้นและมีลักษณะเหนียวเล็กน้อย และจะค่อยๆ ไสและลื่นขึ้นเป็นลำดับ เมื่อใกล้เวลาไข่ตก มูกปากมดลูกจะมีมากขึ้น ซึ่งมีลักษณะเหมือนไข่ขาวดิบ และดึงยืดเป็นเส้นยาวได้ ช่องคลอดจะมีภาวะเป็นด่าง ตัวอสุจิผ่านมูกในขณะนี้ได้สะดวก ภายหลังไข่ตกจำนวนมูกจะลดลง ข้น และข้นขึ้น ดึงยืดเป็นเส้นไม่ได้มาก และมีภาวะค่อนข้างเป็นกรด ระยะปลอดภัยคือระยะที่มีมูกน้อย ข้น เหนียว และยืดไม่ได้มาก

#### ข้อเสียของวิธีสังเกตมูกปากมดลูก

การเปลี่ยนแปลงของมูกปากมดลูกในแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน และอาจเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น การอักเสบของช่องคลอดหรือปากมดลูก ความชื้นตัวทางเพศ น้ำอสุจิในช่องคลอด

### 3.3.4 วิธีสังเกตอาการและวัดอุณหภูมิ (Symptothermal method)

เป็นวิธีของการจดรวมเพศในบางช่วงเวลามาใช้ร่วมกัน เพื่อให้ประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ดีขึ้น และลดช่วงเวลาที่ต้องงดรวมเพศลง โดย

- กำหนดวันแรกของระยะที่ตั้งครรภ์ได้ โดยวิธีสังเกตมูกปากมดลูก และ/หรือ calendar method ซึ่งวันนี้จะเป็นวันแรกที่ต้องงดรวมเพศก่อนที่จะมีการตกไข่ - ระยะนี้จะอยู่ในระยะก่อนไข่ตก

- กำหนดวันสุดท้ายของระยะที่ตั้งครรภ์ได้ สังเกตมูกปากมดลูกและ/หรือการวัดอุณหภูมิของร่างกายหลังตื่นนอน - ระยะนี้จะอยู่ในระยะหลังไข่ตก

นอกจากนี้ยังนำอาการอื่นๆ มาประกอบในการพิจารณาด้วย เช่น การเจ็บตึงเต้านม การปวดท้องขณะไข่ตก เลือดออกก่อนไข่ตก การเปลี่ยนแปลงของปากมดลูก กระทั่งการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์

## 8. ปัญหาการเสพยาเสพติดและความรู้เรื่องสิ่งเสพติด

ยาเสพติด คือ สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ซึ่งเมื่อบุคคลใดเสพยา หรือได้รับเข้าไปในร่างกายซ้ำ ๆ กันแล้ว ไม่ว่าด้วยวิธีการใด ๆ เป็นช่วงระยะหรือนานติดต่อกันก็ตาม จะทำให้บุคคลนั้นต้องตกอยู่ใต้อำนาจ หรือเป็นทาสของสิ่งนั้นทางด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ยังอาจต้องเพิ่มปริมาณการ

เสพยาขึ้นเรื่อย ๆ หรือทำให้สุขภาพของผู้เสพยาเสื่อมโทรมลง และเมื่อถึงเวลาอยากเสพยาแล้วไม่ได้เสพยาจะมีอาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ หรือเฉพะทางด้านจิตใจเกิดขึ้นในผู้เสยยานั้น (อรรถรรณ หุ่นดี. 2536:1-99)

**ลักษณะการติดยาเสพติด แบ่งเป็น 2 แบบ คือ**

1. การติดยาทางกาย เป็นอาการติดยาเสพติดที่ผู้เสพยามีความต้องการเสพยาอย่างรุนแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ จะหยุดเสพยาไม่ได้ เมื่อถึงเวลาอยากเสพยาแล้วไม่ได้เสพยา จะเกิดอาการผิดปกติอย่างมากทั้งร่างกายและจิตใจ เช่น การคิดฝัน มอร์ฟีน เฮโรอีน เมื่อขาดยาจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หาว น้ำมูกน้ำตาไหล นอนไม่หลับ ปวดทั้งร่างกาย กระสับกระส่าย เป็นต้น
2. การติดยาทางใจ เป็นอาการติดยาเสพติดที่ผู้เสพยามีความต้องการเสพยา เพราะจิตใจคิดถึงเสพยาอย่างเดียว ไม่มีอาการผิดปกติทางร่างกายแต่อย่างใด เช่น การติดบุหรี่ กาแฟ ผู้ที่ติดบุหรี่จะเกิดอาการหงุดหงิดหรือกระวนกระวาย แต่ไม่พบอาการทางร่างกาย

**วิธีป้องกันการติดยาเสพติด**

1. ไม่ใช้ยารักษาตนเองแบบพร่ำเพรื่อ รวมทั้งไม่ใช้ยาชนิดหนึ่งชนิดใดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร ทั้งนี้เพราะยาบางชนิด เช่น ยาแก้ปวด แก้ไอ ฯลฯ เสพติดได้หากใช้ผิดหลักการแพทย์
2. ไม่ทดลองชิมหรือเสพยา เพราะยาเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน ฯลฯ แม้ลองเสพยาเพียง 1-2 ครั้งก็อาจทำให้ติดได้
3. ไม่เชื่อคำขู่ยุ คำขู่ที่ว่ายาเสพติดสามารถช่วยให้คลายทุกข์หรือก่อให้เกิดความสนุกแบบต่าง ๆ ซึ่งผลดังกล่าวอาจเกิดขึ้นชั่วขณะที่ยาออกฤทธิ์ หรือขณะลองเสพยาใหม่ ๆ แต่ภายหลังการเสพติดยาแล้ว จะเพิ่มความทุกข์ทรมานขึ้น โดยเฉพาะเวลาเกิดอาการขาดยา
4. ศึกษาให้เข้าใจและชี้แจงให้ผู้อื่นเข้าใจ ควรมีความรู้เรื่องยาเสพติดในแง่มุมต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นความรู้เกี่ยวกับโทษอันตรายหรือรูปที่ยาเสพติดอาจแฝงหรือผสมมา
5. ปรีกษาผู้ใหญ่ หรือผู้ใกล้ชิดที่เป็นคนดี หรือพึงบริการของสังคมสงเคราะห์ เมื่อมีปัญหาที่คิดว่าไม่สามารถแก้ไขเองได้
6. ไม่รับของที่คนแปลกหน้าหยิบยื่นให้ เพราะอาจมียาเสพติดชนิดร้ายแรงปนมา นอกจากนี้ยังอาจช่วยป้องกันการปฏิบัติอาชญากรรมจากคนแปลกหน้า
7. ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในยามว่าง เช่น เล่นกีฬา ปลูกต้นไม้ ทำสวนครัว หรือกิจกรรมสันทนาการต่าง ๆ ที่น่าสนใจ เพื่อจะได้เพลิดเพลิน สนุกสนาน แทนการหันไปสนใจยาเสพติด

ปัจจุบันพบว่ายาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญในวัยรุ่น คือ บุหรี่ สุรา ยาบ้า (แอมเฟตามีน) ผีน มอร์ฟีน เฮโรอีน สารระเหย ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดของยาเสพติดแต่ละตัวต่อไป

บุหรี่ บุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพ ดังนี้

1. โรคมะเร็ง พบมะเร็งปอดมากที่สุด ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 20 เท่า ขึ้นอยู่กับจำนวนบุหรี่ที่สูบต่อวัน ลักษณะของการสูบและระยะเวลาที่สูบ

พบมะเร็งช่องปากในผู้สูบบุหรี่มากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 5 เท่า โดยเฉพาะผู้สูบบุหรี่ที่คิ้มสุราเป็นประจำจะทำให้โอกาสที่เป็นมะเร็งในช่องปากสูงขึ้นไปอีก ซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณสุราที่คิ้มด้วย นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูบบุหรี่จะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งที่กล่องเสียง หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ คับอ่อน ไค กระเพาะอาหาร

2. โรคหัวใจและหลอดเลือด การสูบบุหรี่ทำให้ปริมาณกรดไขมันอิสระในพลาสมา มากขึ้น การจับกลุ่มของเกล็ดเลือดมากขึ้น เป็นผลให้ผู้สูบบุหรี่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง กว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 2 เท่า คายด้วยโรคหัวใจขาดเลือดซึ่งทำให้เกิดการตายอย่างเฉียบพลันสูง กว่าผู้ไม่สูบบุหรี่ 3 เท่า ซึ่งโอกาสเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดนี้ขึ้นกับจำนวนของบุหรี่และ ระยะเวลาที่สูบ

กรณีที่เกิดโรคหัวใจขาดเลือดแล้วยังไม่จคสูบบุหรี่ นอกจากจะทำให้หลอดเลือดที่ไป เลี้ยงหัวใจตีบแล้ว ยังทำให้หลอดเลือดแดงปลายมือปลายเท้าอักเสบและอุดตันได้ ทำให้เกิด ปัญหาการขาดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะนั้น ๆ เช่น แขน ขา ทำให้มีอาการเจ็บปวด หรือน่าจนต้อง คัดทิ้ง

3. โรคของระบบทางเดินหายใจ ควันบุหรี่จะทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อหุ้มของ หลอดลมและถุงลม ทำให้เกิดอาการไอ หอบหืด การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรค หลอดลมอักเสบและถุงลมโป่งพองถึงร้อยละ 70 โรคหลอดลมอักเสบจะทำให้เกิดอาการ ไอ เสมหะมากตอนเช้า ทำลายบุคตลิกและสุขภาพ ส่วนโรคถุงลมโป่งพอง ซึ่งมักเป็นร่วมกับ หลอดลมอักเสบเรื้อรัง พบว่า ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคถุงลมโป่งพองมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 30 เท่า โรคนี้เกิดจากสารพิษในควันบุหรี่ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมส่วนปลายและถุงลม ทำให้ผนังถุงลมบางและแตก ถุงลมเล็ก ๆ หลาย ๆ อันแตกรวมกันกลายเป็นถุงลมใหญ่ และมี จำนวนน้อย การยืดหยุ่นในการหายใจเข้าออกน้อยลงทำให้เกิดถุงลมโป่งพอง ร่างกายจึงได้รับ ออกซิเจนน้อยลง เกิดอาการอึดอัด แน่นหน้าอก ไอ หอบ เหนื่อย ออกกำลังไม่ได้ เป็นโรค เรื้อรังที่ยังไม่สามารถจะรักษาให้หายขาดได้ เพียงแค่ช่วยประทั้งอาการและชะลอให้คายช้าลง ซึ่งจะทรมาณไปจนคตลอดชีวิต บางรายถุงลมที่โป่งพองนี้ตีกขาดทำให้ลมรั่วเข้าไปในช่องเยื่อหุ้ม ปอดจะเกิดปอดแฟบ และทำให้เจ็บแน่นหน้าอก

4. โรคของระบบทางเดินอาหาร สารเคมีในบุหรี่นั้นจะเป็นสาเหตุที่ทำให้กรดเพิ่มขึ้นในกระเพาะอาหาร เกิดการระคายเคือง การอักเสบของเยื่อบุกระเพาะและเกิดแผลในกระเพาะอาหาร พบว่าผู้สูบบุหรี่จะตายด้วยโรคแผลในกระเพาะอาหารถึง 3 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

5. ผลต่อระบบสืบพันธุ์ ในผู้หญิงที่สูบบุหรี่จัดจะเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนเร็วกว่าปกติ ในผู้ชายพบว่าจะมีการตีบตันของหลอดเลือดแดงที่ไปเลี้ยงอวัยวะเพศบางส่วน ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

การสูบบุหรี่นอกจากจะมีโทษต่อผู้สูบเองแล้วยังทำให้ผู้อื่นอยู่ในบรรยากาศของการสูบบุหรี่สูดเอาควันพิษเข้าไปด้วย ทำให้เกิดอันตรายได้เช่นเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่

**วิธีเลิกบุหรี่** การเลิกบุหรี่ทำได้ยาก เนื่องจากในบุหรี่มีสารเสพติดที่มีชื่อว่า Nicotin ในบุคคลที่สูบบุหรี่จะมีระดับของสาร Nicotin ในเลือดที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้ร่างกายมีความต้องการสาร Nicotin มากขึ้น และเกิดการคิดบุหรี่ตามมา เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่ก็อาจเกิดอาการต่างๆ เช่น หงุดหงิด ใจชื้น โมโหง่าย เป็นต้น นอกจากการคิดสาร Nicotin ในบุหรี่แล้ว ผู้ที่สูบบุหรี่มาเป็นเวลานาน ๆ ก็จะมีการคิดบุหรี่ทางจิตใจและทางปากร่วมด้วย การคิดทางจิตใจก็คือ เมื่อสูบบุหรี่แล้ว จะมีความสุขและผ่อนคลายโดยไม่ได้เกิดจากสารออกฤทธิ์ใด ๆ แต่เกิดจากความรู้สึกที่ว่าได้สูบท่อนั้น ส่วนการคิดทางปาก หมายถึง ในผู้ที่สูบบุหรี่นาน ๆ นั้นจะรู้สึกเคยชินกับการมีอะไรมาอยู่ที่ปาก เมื่อไม่มีอะไรอยู่ที่ปากจะรู้สึกผิดปกติจึงต้องสูบบุหรี่ติดต่อกัน ดังนั้นการเลิกบุหรี่จึงสามารถทำได้โดยหลักการใหญ่ ๆ 3 อย่าง คือ

1. ทยอยลดระดับ Nicotin ในกระแสเลือดลงช้า ๆ ในปัจจุบันมีสารที่ผลิตขึ้นเพื่อการนี้หลายชนิด ได้แก่ หมายฝรั่ง Nicotin ใช้ได้โดยการเคี้ยวหมายฝรั่งดังกล่าวแทนการสูบบุหรี่ เช่นเดิม ถ้าเคยสูบบุหรี่วันละ 10 มวน ก็ให้มาเคี้ยวหมายฝรั่งวันละ 10 อันแทน และค่อย ๆ ลดจำนวนหมายฝรั่งที่ใช้จนสามารถเลิกได้

Nicotinel เป็นแผ่นแปะหน้าอกซึ่งจะค่อย ๆ ปล่อยสาร Nicotin ผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือดช้า ๆ จำนวนแผ่นที่แปะขึ้นกับจำนวนบุหรี่เดิมที่เคยสูบและค่อย ๆ ลดขนาดลงจนเลิกได้

Nicotinic acid หรือ Vitamin B5 ซึ่งมีโครงสร้างใกล้เคียงกับสาร Nicotin แต่ไม่ทำให้เกิดการเสพติด ใช้ได้โดยกิน 1 เม็ด 3 เวลาหลังอาหาร แต่ถ้าจะให้ได้ดี ต้องการจำนวนมาก คือ 9-12 เม็ด ต่อวัน

2. ให้อะไรอยู่ในปากตลอดเวลา เพื่อลดความต้องการบุหรี่เมื่อรู้สึกเหงาปากสามารถทำได้โดย การเคี้ยวหมายฝรั่ง ขบเคี้ยวของกินเล่น หาเพื่อนคุย อดสูทอม ฯลฯ

3. มีความตั้งใจแน่วแน่ว่าจะเลิกบุหรี่ วิธีนี้อาจทำได้โดยไม่ต้องอาศัยยา Nicotin ร่วมด้วยมีวิธีทำได้หลายอย่าง ได้แก่

3.1 หักดิบ คือการเลิกทันที และใช้การทำสมาธิ ออกกำลังกาย ดื่มน้ำมากๆ ร่วมกับการใช้ยาคลายเครียด

3.2 ค่อยๆลดจำนวน คือ ค่อย ๆ ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลงช้า ๆ เท่าที่ร่างกาย สามารถทนได้ เช่น ลดลงสัปดาห์ละ 1 มวนจนเลิกได้ และในระหว่างที่เลิกก็ใช้การเคี้ยวหมากฝรั่ง หรือ ลูกอมแทน

สำหรับผู้ที่มาเลิกบุหรี่กับแพทย์ นอกจากที่กล่าวมาแล้วก็จะได้รับยาเสริมต่างๆ เพื่อให้การเลิกเป็นไปได้โดยง่ายยิ่งขึ้น ยาดังกล่าวได้แก่ ยาคลายเครียด ยาลดความซึมเศร้า หรือยาลดความคันบางประเภทที่ออกฤทธิ์ลดความอยากสารเสพติดต่าง ๆ เช่น Conidine

สุรา สุรา มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำหรือเกือบจะไม่มีคุณค่าทางอาหารเลย เพราะประกอบด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และโปรตีนในปริมาณที่น้อยมาก แต่เป็นของที่ให้แคลอรีสูง แอลกอฮอล์บริสุทธิ์จะให้แคลอรีประมาณ 7 แคลอรี/กรัม เนื่องจากแอลกอฮอล์เป็นสารที่มีแคลอรีสูง ผู้ที่อยู่ในประเทศหนาวจึงนิยมดื่มเหล้า เพราะช่วยบรรเทาความหนาว การดื่มควรจะดื่มในขณะที่อยู่ในที่อบอุ่น ไม่ควรดื่มในขณะที่อยู่ในที่เย็นจัด เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปทำให้หลอดเลือดโลหิตบริเวณผิวหนังขยาย จึงทำให้ความร้อนในร่างกายสูญเสียไปและทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง การอยู่ในที่เย็นจัดจะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนเพิ่มมากขึ้น อุณหภูมิในร่างกายก็จะลดลงมากถึงขนาดทำให้เกิดอันตรายได้

อันตรายจากแอลกอฮอล์กับการทำงานของร่างกาย ได้แก่

1. ปากและลำคอ - มะเร็งในช่องปากและลำคอ
2. หัวใจ - ความดันเลือดสูง  
- กล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ (โรคหัวใจ)
3. ประสาท - มือเท้าชาและรู้สึกรู้อึกซึ้ง
4. เต้านม - เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งถึง 2 เท่า
5. ตับ - เป็นโรคตับแข็ง  
- เมื่อเป็นโรคตับแข็ง อาจทำให้มีน้ำในช่องท้องที่ชาวบ้านเรียกว่า “โรคท้องมาน”  
- เป็นโรคตับอักเสบ



- อาจเป็นมะเร็งที่จับได้
- หมกสติ เมื่อจับถูกทำลายในระยะสุดท้าย
- 6. ระบบทางเดินอาหาร - ดูคซิมสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้น้อย  
ลงกลายเป็นโรค ขาดสารอาหารต่างๆ
- 7. ผิวหนัง - ผิวหนังจะอักเสบเป็นสีแดง โดยเฉพาะบริเวณที่ถูก  
แดด เช่น ใบหน้า ออก แขน ขา จะลอกเหมือน  
โดนแดดเผาจัด เพราะขาดสารในอาซีน เนื่องจาก  
คัมเห็ด้าโดยไมกินอาหารด้วย
- 8. สมอง - เซลล์สมองจะตาย  
- ไม่สามารถควบคุมการเดินได้  
- มีบุคลิกภาพเปลี่ยนไป  
- ทำอะไรไม่ถูกกาลเทศะ  
- ขาดความรับผิดชอบ  
- สูญเสียความคิดริเริ่ม  
- ความสามารถในการทำงานเสื่อมลง  
- ระยะท้าย สมองจะเหี่ยวและสูญเสียความทรงจำ
- 9. กล้ามเนื้อ - สูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ  
- กล้ามเนื้อเจ็บปวดและเป็นตะคริว
- 10. เนื้อเยื่อกระดูก - กระดูกเปราะ
- 11. กระเพาะอาหาร - กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลมีเลือดออก  
- ท้องเดิน ท้องเสีย  
- อยากอาหารน้อยลง
- 12. คับอ้อน - เกิดการอักเสบและมีการตกเลือดได้
- 13. หลับมึนงง - ทารกน้ำหนักน้อย พิการหรือปัญญาอ่อน  
- แท้ง
- 14. ค่อมเพศ - เสื่อมสมรรถภาพก่อนวัย

#### ยาบ้า (แอมเฟตามีน)

ยาบ้า ยาเพิ่มพลัง หรือยาขยัน ยาแก้ง่วง เป็นยาซึ่งในทางการแพทย์เรียกว่า “ยาแอมเฟตามีน” (Amphetamine) เป็นยาในกลุ่ม นอน-แคทีโคลามีน (Non-Catecholamine) ซึ่งมีทั้งชนิดรับประทานและฉีด มีฤทธิ์อยู่ได้นาน และออกฤทธิ์โดยกระตุ้นประสาท

แอดรีเนอร์จิก (Adrenergic) ได้ทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยทำให้มีการหลั่งของสาร  
นอร์-แอดรีนาลีน (Nor-adrenaline)

### อาการของผู้เสพยาแอมเฟตามีน

#### อาการทางกาย

จะทำให้เกิดอาการตื่นตื้นง่าย พูดมากอยู่ไม่สุข มือสั่น เหงื่อออกมากและนอนไม่หลับ  
ขยันในการทำงานมากขึ้น

อาการที่มักจะเห็นบ่อย ๆ มี

1. เบื่ออาหาร (Lose of Appetite)
2. ตื่นตื้นง่าย (Excitability)
3. มือสั่น (Tremor of the Hands)
4. พูดมาก (Talkativeness)
5. คลื่นไส้ (Nausea)
6. ความดันโลหิตสูง (High Blood Pressure)
7. หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น (Abnormal Heart Rhythm)
8. อยู่ได้นานโดยไม่ต้องนอน (Insomnia)
9. เหงื่อออก กลิ่นตัวแรง (Heavy Perspiration)
10. ท้องเสีย (Diarrhea) หรือท้องผูก (Constipation)
11. ปากและงูมกแห้ง ริมฝีปากแตก
12. ทำงานเกินปกติ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ชอบทะเลาะวิวาท
13. แก้วตาเบิกกว้าง (Enlarged Pupils)
14. สุนัขหรือจัดควมวุ่น

#### อาการทางด้านจิตใจ

เนื่องจากยานี้ถูกดูดซึมง่ายจึงต้องเพิ่มขนาดเสมอ ๆ ทำให้เกิดอาการทางจิต บางคน  
ระหว่างที่ใช้แอมเฟตามีนมาได้สักระยะหนึ่งก็จะเกิดอาการทางจิตหรือเป็นบ้าขึ้น อาการจะคล้าย  
คนที่ เป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวงมากจนแยกแทบไม่ออกในบางครั้ง เช่น อยู่ ๆ ก็เอะอะว่าคน  
จะทำร้ายตน คลัวป็น คลัวอาวุธออกมาจะป้องกันตนเอง หรือไม่ก็หนีซุกซ่อนไม่กล้าออกจาก  
บ้าน พูดไม่รู้เรื่องมักเห็นภาพหลอนต่าง ๆ นานา ระหว่างที่มีอาการเหล่านี้อาจเป็นอันตรายกับ  
ตัวเองถึงตาย เช่น เห็นภาพหลอนตกใจกลัวจนวิ่งหนีลุดตก ตกจากที่สูงอื่น ๆ ถูกรถชน หรือ

อาจเป็นอันตรายต่อผู้อื่น เพราะมีความหลงผิดว่าจะมีคนมาทำร้ายคน ก็อาจจะทำร้ายคนอื่นก่อนได้

### วิธีการสังเกตว่าคนใกล้ชิดคิดยาบ้า

ดูได้จากพฤติกรรมการทำงานตลอดวัน โดยไม่รู้จักเหนื่อยหรืออ่านหนังสือตลอดคืน หัวใจเต้นเร็ว มือสั่น ใจสั่น หลอกลมขยาย ม่านตาขยาย เหงื่อออกมาก บ่นเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปากแห้ง เบื่ออาหาร ตกใจง่าย โกรธง่าย บางคนบอกว่ารู้สึกผิวหนังขูบขั้บเหมือนตัวหนอนภายใต้ผิวหนัง ซึ่งเกิดจากใช้ยาบ้าในปริมาณสูง หรือจะพบว่ามึนรอยแผลตามแขน เนื่องจากใช้มีดกรีดตัวเอง ถ้าใช้เกินขนาดจะเวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ตัวสั่น ตกใจง่าย โกรธง่าย อ่อนเพลีย เป็นไข้ จิตสับสน กลั้นไส้ อาเจียน ท้องเดิน ปวดท้องอย่างรุนแรง ชักหมดสติ และตายได้

### วิธีปฏิบัติเมื่อคนใกล้ชิดเสพยาบ้า

1. ให้ความเห็นใจเข้าใจไม่ซ้ำเติม
2. ชักถุงให้เลิกใช้ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ชี้ให้เห็นถึงโทษของยาบ้า และคอยให้ กำลังใจ ในการเลิกใช้ยา
3. นำไปบำบัดรักษาในสถานบำบัดยาเสพติดใกล้บ้าน
4. ช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในขณะที่บำบัดรักษาและช่วยป้องกันไม่ให้เสพยาอีก

### วิธีป้องกันไม่ให้คนใกล้ชิดคิดยาบ้า

1. สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัว โดยบิดามารดา จะต้องใช้เวลาให้ลูกเสมอ ตลอดเวลา ให้การดูแลอย่างใกล้ชิด ให้เกิดความไว้วางใจระหว่างกันและกัน พ่อแม่จะต้องเป็นที่ปรึกษาที่ดีเมื่อลูกมีปัญหา ไม่ตำหนิติเตียนลูก โดยไม่มีเหตุผล
2. สนับสนุนให้ทำกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพกายและ สุขภาพจิตที่ดี เช่น การเล่นกีฬา เล่นดนตรี การมีงานอดิเรก การฝึกสมาธิ การไปพักผ่อน การไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ
3. คุดูแลเรื่องการคบเพื่อน โดยต้องรู้จักกลุ่มเพื่อนของลูก ๆ และถ้าเป็นไปได้ ควรรู้จักกับครอบครัวของ เพื่อนลูก ๆ จะช่วยให้ รู้จักกลุ่มเพื่อนของลูกมากยิ่งขึ้น
4. สอนให้ลูกรู้จักปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้ไปเสพยาบ้า
5. ครูและผู้ปกครองร่วมมือในการสอดส่องในเรื่องการซื้อขายหรือเสพยาบ้า เมื่อพบแล้ว ควรมีการจัดการด้วยมาตรการเด็ดขาด เช่น แจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ

## ฝิ่น (Opium)

ฝิ่นเป็นสารประกอบชนิดหนึ่ง ซึ่งได้จากยางของผลฝิ่น ในเนื้อฝิ่นมีสารเคมีผสมอยู่มากมาย ซึ่งประกอบด้วย โปรตีน เกลือแร่ ยางและกรดอินทรีย์เป็นแอลคาลอยด์ (Alkaloid) ซึ่งเป็นตัวการสำคัญ ที่ทำให้ฝิ่นกลายเป็นสารเสพติดให้โทษที่ร้ายแรง(สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.อินเตอร์เนต. 2545) แอลคาลอยด์ในฝิ่นแบ่งแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

ประเภทที่ 1 ออกฤทธิ์ทำให้เกิดอาการมึนเมา และเป็นยาเสพติดให้โทษโดยตรง แอลคาลอยด์ประเภทนี้ทางเภสัชวิทยาถือว่า เป็นยาทำให้ออนหลับ (Hypnotic) แอลคาลอยด์ที่เป็นสารเสพติดซึ่งออกฤทธิ์ตัวสำคัญที่สุดในฝิ่น คือ มอร์ฟีน (Morphine)

ประเภทที่ 2 ออกฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อเรียบห่อนคลายตัว ซึ่งในทางเภสัชวิทยาถือว่า แอลคาลอยด์ในฝิ่นประเภทนี้ไม่เป็นสารเสพติด แต่มีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกาย ห่อนคลายตัว ซึ่งมีปาปาเวอร์รีน (Papaverine) เป็นตัวสำคัญ

ฝิ่นเป็นยาเสพติดที่เป็นต้นตอของยาเสพติดร้ายแรง เช่น มอร์ฟีน เฮโรอีน และโคเคอีน เนื้อฝิ่นได้มาจากยางของผลฝิ่นที่ถูกกรีดจะมีสีขาว เมื่อถูกอากาศจะมีสีคล้ำลง กลายเป็นยางเหนียวสีน้ำตาลไหม้ หรือดำ มีกลิ่นเหม็นเขียวและระทม เรียกว่า ฝิ่นดิบ ส่วนฝิ่นที่มีการนำมาใช้เสพ เรียกว่า ฝิ่นสุก ได้มาจากการนำฝิ่นดิบ ไปคั้นหรือเคี้ยวจนสุก

อาการผู้เสพ :

จิตใจเลื่อนลอย ง่วง ซึม แก้วคหาหรี พุดจาวกวน ความคิดเชื่องช้า ไม่รู้สึกหิว ซึพจรเต้นช้า

## มอร์ฟีน (Morphine)

มอร์ฟีนเป็นแอลคาลอยด์ (Alkaloid) ของฝิ่นที่สำคัญที่สุด ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้ ฝิ่นมีฤทธิ์เดชแห่งความมึนเมา ชาวเยอรมันชื่อ Sertumer เป็นผู้สกัดจากฝิ่นเมื่อปี ค.ศ. 1803 (พ.ศ. 2346) ได้เป็นครั้งแรก ฝิ่นชั้นดีจะมีมอร์ฟีนประมาณ 10% - 16%

มอร์ฟีนมีลักษณะ 2 รูป คือ

1.รูปอิสระ (Free)

2.รูปเกลือ (Salt) ได้แก่ ซัลเฟต (Sulfate) ไฮโดรคลอไรด์ (Hydrochloride) อะซิเตท (Acetate) และทาร์เตรท (Tartrate) มอร์ฟีนรูปเกลือที่นิยมทำมากที่สุดคือ Sulfate ในปัจจุบันมอร์ฟีนสามารถทำขึ้นได้ โดยการสังเคราะห์ด้วยกรรมวิธีทางเคมีแล้ว

มอร์ฟีนเป็นผงสีขาวหรือเทาเกือบขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขม มีฤทธิ์สูงกว่าฝิ่น เสพติดได้ง่าย มีลักษณะเป็นเม็ด เป็นผง และเป็นก้อน หรือละลายบรรจุหลอดสำหรับฉีด นำเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีฉีดเป็นส่วนมาก มอร์ฟีนใช้เป็นยาหลักหรือยามาตรฐานของยาแก้ปวด ยาจำพวกนี้กระบวน

ประสาทส่วนกลาง ลดความรู้สึกเจ็บปวด ทำให้รู้สึกง่วงหลับไป และลดการทำงานของร่างกาย อารมณ์ข้างเคียงอื่น ๆ คือ อาจทำให้คลื่นเหียนอาเจียน ท้องผูก เกิดอาการคันหน้า ตาแดงเพราะ โลหิตชนิด ม่านตาหดตึง และหายใจลำบาก

อาการผู้เสพ :

คลื่นเหียนอาเจียน ท้องผูก คันหน้า ตาแดง ซึม ง่วงนอน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม

โทษที่ได้รับ :

ร่างกายทรุดโทรม สมอมนินชา สถิติปัญญาเสื่อมโทรม

### เฮโรอีน (Heroin)

เฮโรอีนเป็นยาเสพติดที่ได้จากการสังเคราะห์ทางเคมี จากปฏิกิริยาระหว่างมอร์ฟีนกับ สารเคมีบางชนิด เช่น อะเซติกแอนไฮไดรด์ (Aceticanhydride) หรือ อะเซติกคลอไรด์ (Acetylchloride) หรือเอทิลิดีนไดอะเซต (Ethylidinediacetate) เฮโรอีนออกฤทธิ์แรงกว่า มอร์ฟีนประมาณ 4-8 เท่า และออกฤทธิ์แรงกว่าฝิ่น ประมาณ 30-90 เท่า โดยทั่วไปเฮโรอีนจะมี ลักษณะเป็นผงสีขาว สีน้ำตาล หรือสีครีม มีรสขม ไม่มีกลิ่น และแบ่งได้เป็น 2 ประเภทเช่นเดียวกับ มอร์ฟีน ได้แก่ เฮโรอีนเบส (Heroin base) ซึ่งมีคุณลักษณะเด่น คือ ไม่ละลายน้ำ ส่วนอีกประเภท หนึ่ง คือ เกลือของเฮโรอีน (Heroin salt) เช่น เฮโรอีนไฮโดรคลอไรด์ (Heroin hydrochloride) เฮโรอีนที่แพร่ระบาดในประเทศไทย แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ

1.เฮโรอีนผสม หรือเรียกว่าเฮโรอีนเบอร์ 3 หรือไอระเหย เป็นเฮโรอีนที่มีความบริสุทธิ์ ค่ำ เนื่องจากมีการผสมสารอื่นเข้าไปด้วย เช่น ผสมสารหนู สตริกนิน ยานอนหลับ คาเฟอีน แป้ง น้ำตาลและอาจผสมสี เช่น สีม่วงอ่อน สีชมพูอ่อน สีน้ำตาล อาจพบในลักษณะเป็นผง เป็นเกล็ด หรืออัดเป็นก้อนเล็ก ๆ มีวิธีการเสพโดยการสูดเอาไอสารเข้าร่างกาย จึงเรียกว่า "ไอระเหย" หรือ "แคป"

2.เฮโรอีนเบอร์ 4 เป็นเฮโรอีนไฮโดรคลอไรด์ที่มีความบริสุทธิ์สูง มีลักษณะเป็นผง ละเอียด หรือเป็นเม็ดคล้ายไข่มุก หรือพบในลักษณะอัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมผืนผ้า มักมีสีขาวหรือ สีครีม ไม่มีกลิ่น มีรสขม เป็นที่รู้จักทั่วไปว่า "ผงขาว" มักเสพโดยนำมาละลายน้ำและฉีดเข้า ร่างกาย หรือผสมนมหรือสุบ

อาการผู้เสพ :

1.มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดตามข้อ ปวดสันหลัง ปวดบั้นเอว ปวดหัวรุนแรง  
2.มีอาการจุดเน้นในอก คล้ายใจจะขาด อ่อนเพลียอย่างหนัก หมดสีเข้มและมีอาการหนาว ๆ ร้อน ๆ อึดอัดทรวงทรวง นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย บางรายมีอาการชักคาตั้ง น้ำลายฟูมปาก ม่านตาหดตึง

3. ใจคอหงุดหงิดฟุ้งซ่าน มึนงง หายใจไม่ออก
4. ประสาทเสื่อม ความจำเสื่อม

#### โทษทางร่างกาย :

1. โทษต่อผิวหนัง เป็นอาการที่ทำให้เส้นเลือดใต้ผิวหนังเกิดอาการขยายตัว เกิดเป็นคุ่มแดงเล็ก ๆ ขึ้นบริเวณผิวหนังและกระตุ้นสารฮิสตามีน (Histamine) และกระตุ้นต่อมเหงื่อด้วย อาการนี้พบเห็นได้หลังจากผู้เสพเฮโรอีนใหม่ ๆ จะมีอาการคันใต้ผิวหนังจึงแสดงอาการเกา หรือถูบริเวณใบหน้า ลำคอ นอกจากนี้ผู้เสพจะมีเหงื่อออกมากกว่าปกติและขนลุก
2. โทษต่อลำไส้ ทำให้ลำไส้บีบตัวลดลงผู้เสพจึงมีอาการท้องผูก
3. กดศูนย์การหายใจ ทำให้หายใจช้ากว่าปกติ ถ้าใช้ในปริมาณมากจะทำให้หัวใจหยุดเต้น
4. ทำลายฮอร์โมนเพศถ้าผู้เสพเป็นเพศหญิงจะทำให้ประจำเดือนมาผิดปกติ ถ้าผู้เสพเป็นเพศชายจะทำให้ฮอร์โมนเพศลดลง ไม่มีความรู้สึกต้องการทางเพศ
5. ทำลายระบบภูมิคุ้มกันโรคทางร่างกาย ผู้เสพยาจึงมีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย อาการที่พบเห็นภายนอก คือ ผิวหนังมีอาการติดเชื้อเป็นแผลพุพอง ติดเชื้อวัณโรค ติดเชื้อโรคตับอักเสบ นอกจากนี้ผู้เสพยาเฮโรอีนจะทำให้ติดเชื้อโรคได้ง่ายกว่าปกติ เพราะผู้เสพยาใช้เข็มฉีดยาที่ไม่ได้ทำความสะอาดหรือใช้เข็มฉีดยาร่วมกันจนทำให้ติดเชื้อ HIV

#### สารระเหย (Inhalant)

สารระเหย คือ สารที่ได้จากขบวนการสกัดน้ำมันปิโตรเลียม มีลักษณะเป็นไอ ระเหยได้ในอากาศ ประกอบด้วย Toluene, Acetone, Butane, Benzen, Trichloroc-ethylene ซึ่งพบใน กาว แกลดเกอร์ ทินเนอร์ น้ำมันเบนซิน ยาล้างเล็บ เมื่อสูดดมเข้าไปทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย

#### อาการผู้เสพ :

ผู้เสพยาจะมีอาการเคลิบเคลิ้ม สิริขะเบาหวิว คั่นเดิน พูดชาอ้อแอ้ พูดไม่ชัด น้ำลายไหลออกมามาก เนื่องจากสารที่สูดดมเข้าไป ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อภายในจมูกและปาก การสูดดมเล็ก ๆ หรือซ้ำ ๆ กัน แม้ในช่วงเวลาสั้น ๆ ทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ทำให้ขาดสติหรือเป็นลมชัก กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกด มีเลือดออกทางจมูก หายใจไม่สะดวก

#### โทษที่ได้รับ :

1. ระบบทางเดินหายใจ มีอาการระคายเคืองหลอดลม เยื่อจมูกมีเลือดออก หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ
2. ระบบทางเดินอาหาร มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร เนื้อตับถูกทำลาย

3.ระบบทางเดินปัสสาวะ ไตอักเสบจนถึงพิการ ปัสสาวะเป็นเลือดเป็นหนอง หรือมีลักษณะคล้ายไข่ขาว

4.ระบบหัวใจและหลอดเลือด หัวใจเต้นผิดปกติ

5.ระบบสร้างโลหิต ไชกระดูกซึ่งมีหน้าที่สร้างเม็ดโลหิตหยุดทำงาน เกิดเม็ดโลหิตแดงต่ำ เกิดเลือดค้ำทำให้ซีด เลือดออกได้ง่าย ตลอดจนทำให้เลือดแข็งตัวช้าในขณะที่เกิดบาดแผล บางรายเกิดเป็นมะเร็งในเม็ดเลือดขาว

6.ระบบประสาท ปลายประสาทอักเสบ มีอาการชาตามปลายมือ ปลายเท้า เกิดอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ ทำให้ถูกตาแกว่ง ลิ้นแข็ง พูดลำบาก สมอองถูกทำลายจนเซลล์สมองฝ่อ เป็นโรคสมองเสื่อมก่อนวัยอันควร

### 9. ปัญหาการดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย

ปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นที่พบบ่อย คือ

1. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. อันตรายจากการกีฬา
3. โรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น วัณโรค โรคหัวใจ
4. ปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ เช่น การปวดกระดูก คลงขาวผิดปกติ

#### 1.โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (สมบูรณ คุณาธิคม, สุวนิคม์ ชีรศักดิ์วิชา และภาคภูมิ โพธิ์น้อย. 2542: 169-196) เป็นโรคติดเชื้อจุลชีพที่ติดต่อกันโดยการสัมผัสทางเพศ อาจติดเชื้อจากชายไปสู่หญิง หรือจากหญิงไปสู่ชาย หรือจากชายไปสู่ชาย หญิงไปสู่หญิง หรือจากมารดาไปสู่ทารก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

1.1 กามโรค มีอยู่ 6 โรคด้วยกัน คือ ซิฟิลิส หนองใน แผลริมอ่อน กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (LGV : Lymphogranuloma venereum) แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ (Granuloma inguinale) และหนองในเทียม

1.2 กลุ่มอื่นๆ ได้แก่ พวกที่ไม่นับรวมในกามโรค เช่น ฝีของอวัยวะสืบพันธุ์ โรคเอดส์ และ คับอักเสบไวรัสบี เป็นต้น

### ซิฟิลิส (Syphilis)

ซิฟิลิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Treponema pallidum* การติดเชื้อเกิดขึ้นเมื่อมีการสัมผัสทางเพศเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการติดเชื้อซึ่งเกิดจากการจูบ หรือการให้เลือดนั้นพบได้น้อยมาก การผ่านเชื้อจากมารดาไปสู่ทารกมักเกิดในไตรมาสที่หนึ่งของการตั้งครรภ์ ระยะฟักตัวของเชื้อโดยเฉลี่ย คือ 2 - 4 สัปดาห์

#### ลักษณะทางคลินิก

Primary syphilis ผู้ป่วยมักมาพบแพทย์ด้วยการมีแผลที่บริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นแผลที่ไม่เจ็บ มีขอบแข็งคล้ำได้ชัดเจน ก้นแผลสะอาด มักเป็นแผลเดี่ยวคัน ๆ เมื่อบีบที่แผลจะมีน้ำเหลืองออกมา อาจพบว่ามีย้อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตด้วย โดยไม่ได้รับการรักษาแผลนี้จะหายได้เอง ในเวลา 1 - 6 สัปดาห์ โดยทั่ว ๆ ไปแล้วระยะนี้ยังไม่พบว่ามีเลือดบวก เพราะเชื้อซิฟิลิสจะกระตุ้นให้ร่างกายสร้าง antibody เร็วที่สุดประมาณ 26 วัน นับตั้งแต่เริ่มมีแผล แต่โดยทั่วไปมักนานกว่า 3 เดือนขึ้นไป

Secondary syphilis เกิดหลังจากที่เป็นแผลริมแข็งแล้ว 6 สัปดาห์ ถึง 6 เดือน ผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามตัว มีผื่นขึ้นตามตัว ซึ่งอาจจะเป็นผื่นแดงเม็ดเล็ก ๆ กระจายอยู่ทั่วไป ผื่นนี้ไม่คัน ขึ้นตามลำตัว หน้าอก ท้องแขนและขา ที่สำคัญคือ ผื่นนี้ขึ้นที่ฝ่ามือ และฝ่าเท้าด้วย อีกแบบหนึ่งที่พบได้บ่อยที่สุด คือ ผื่นที่มีลักษณะการกระจายคล้ายแบบแรก และพบที่ใบหน้าด้วย ผื่นจะหนาและนูนกว่าแบบแรก

Condyloma lata เป็นแผลของ Secondary syphilis มีลักษณะเป็นปื้นกระจายอยู่ทั่วไปที่อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก นูนกว่าผิวหนังบริเวณนั้น ที่สำคัญคือ จะมีผิวเป็นมัน ระยะนี้เชื้อซิฟิลิสเข้าสู่กระแสเลือดของผู้ป่วยแล้ว ซึ่งนอกจากจะกระจายไปสู่อวัยวะต่าง ๆ แล้ว ยังกระตุ้นให้ร่างกายสร้าง antibody คือเชื้อทำให้ตรวจพบว่าผู้ป่วยซิฟิลิสระยะนี้จะมีเลือดบวก สำหรับซิฟิลิสแทบทุกรายค่อมน้ำเหลืองจะโต กดไม่เจ็บ มีลักษณะหยุ่น ๆ เหมือนยาง

ควรระมัดระวังรอยโรคของ Secondary syphilis ไม่ว่าจะป็นผื่นที่ผิวหนังชนิดต่าง ๆ หรือ Condyloma lata ก็ตาม ต่างก็เป็นระยะที่ติดต่อกันได้สูงสุดของซิฟิลิส เพราะมี spirochete ที่น้ำเหลืองจากผิวหนังของรอยโรคเหล่านั้น

อาการและอาการแสดงจะหายไปภายใน 4 - 12 สัปดาห์ และจะเป็นซ้ำได้ร้อยละ 25 ส่วนมากจะเป็นซ้ำภายใน 1 ปี

### หนองใน (Gonorrhoea)

หนองใน เป็นโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ที่พบได้บ่อย เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Gonococcus* (*Neisseria Gonorrhoea*) การติดคอหรือรับเชืื่อนี้ นอกจากทางเพศสัมพันธ์แล้ว เชื้อ



ยังผ่านทางช่องคลอดมายังทารกขณะคลอดได้ โดยจะทำให้ทารกตาอักเสบหรือบอดได้ เรียก Ophthalmia neonatorum และนอกจากนั้นก็อาจติดมาด้วยเหตุบังเอิญ คือ ติดมากับเสื้อผ้า เครื่องใช้ของคนที่เป็นโรค ระยะฟักตัวของเชื้อ 3 - 5 วัน

#### ลักษณะทางคลินิก

ในหญิงและชายอาการจะแตกต่างกันบ้าง แต่ที่เหมือนกันและพบได้บ่อย คือ อาการถ่าย ปัสสาวะบ่อย แสบ ขัด และมีหนองไหลออกมาทางช่องปัสสาวะ และช่องคลอด ในชายอาจมีการ อักเสบของลูกอัณฑะร่วมด้วย ในหญิงอาจมีการอักเสบของปีกมดลูกทำให้ปวดท้อง กดเจ็บ และ ประจำเดือนอาจผิดปกติได้ อาจมีไข้ต่ำๆ โดยทั่วไปในผู้หญิงอาการจะน้อยกว่าผู้ชาย อาจมีเพียงตกขาวมีกลิ่น และปัสสาวะขัดเล็กน้อย

#### แผลริมอ่อน (Chancroid หรือ Soft chancre)

แผลริมอ่อนเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ Haemophilus ducreyi ติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับ คนที่กำลังเป็นโรค ระยะฟักตัว 2 - 5 วัน

#### ลักษณะทางคลินิก

ผู้หญิงมักเป็นแผลที่ fourchette ส่วนผู้ชายเป็นแผลที่ frenulum มีหลายแผลอาจกระจายทั่วอวัยวะเพศ ตอนแรกจะเป็นเม็ดขึ้นมาก่อน ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มหนองแล้วแตกออก กลายเป็น แผลที่เจ็บมากขอบกระดูกกริ่ง อาจมีฝีมะม่วงที่ขาหนีบ (bubo formation) ร้อยละ 50 จะเกิด แผลที่ขาหนีบประมาณ 1 ตัปดาห์หลังจากที่เริ่มเป็นแผล ฝีจะแตกออกกลายเป็น sinus สิ่งที่ทำให้ แผลขยายใหญ่ขึ้น มีการทำลายเนื้อเยื่อเกิดเนื้อตายมากอาจเป็นผลจาก secondary infection

#### กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (LGV: Lymphogranuloma venereum)

กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง ชาวบ้านเรียก โรคนี้ว่า ฝีมะม่วง เกิดจากเชื้อ ไวรัส ชื่อ Chlamydia ติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับคนที่ เป็นโรคนี้ ระยะฟักตัวประมาณ 2 - 5 วัน

#### ลักษณะทางคลินิก

ในชายและหญิงจะมีลักษณะแตกต่างกัน ในชายจะมีการอักเสบของต่อมน้ำเหลือง บริเวณขาหนีบ ก้อนโตขึ้นเรื่อยๆ ช้ำๆ จนขนาดเท่ากำปั้น ลักษณะคล้ายผลมะม่วง ส่วนมากมัก เป็นข้างเดียว แต่ถ้าได้รับเชื้อมากอาจเป็นทั้งสองข้างได้ ก่อนจะเกิดการอักเสบของต่อมน้ำเหลือง ส่วนมากมักมีแผลเล็ก ๆ บริเวณอวัยวะเพศก่อน แต่ผู้ป่วยมักไม่สังเกต เพราะแผลนั้นจะหายเอง ฝิ่นี้ถ้าทิ้งไว้นานอาจแตกมีหนองไหล และกลายเป็นแผลเรื้อรัง เชื้ออาจถูกตามไป ทำให้ ต่อมน้ำเหลืองและหลอดน้ำเหลืองในอุ้งเชิงกราน และลำไส้ใหญ่ส่วนล่างอักเสบ และอุดตันได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำให้อุจจาระไม่ออก นอกจากนี้อาจมีอาการข้ออักเสบ เป็นไข้ ปวดหัว อ่อนเพลีย ตาอักเสบ มีผื่นขึ้นตามตัว

### แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ (Granuloma inguinale)

แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ (Granuloma inguinale) เกิดจากเชื้อ *Donovania* หรือที่เรียกว่า *Calymmatobacterium granulomatis* ซึ่งเป็น เชื้อแกรมลบขนาดเล็ก ระยะฟักตัวของ โรคอยู่ระหว่าง 8 วันถึง 2 เดือน พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง

#### ลักษณะทางคลินิก

ลักษณะรอยโรคจะเป็นแผลกลมขุยแดง เหมือนเนื้อวัว แต่ไม่เจ็บ เลือดออกง่าย ในผู้ชายพบได้บ่อยที่บริเวณ prepuce สำหรับในผู้หญิงพบบ่อยที่ labia ช่องคลอด และที่ปากมดลูก

### หนองในเทียม (Non-Gonococcal)

หนองในเทียม (Non-Gonococcal) พบได้มากรองจากหนองในและอาการคล้ายโรค หนองใน จึงมีชื่อเรียกว่า หนองในเทียม เชื้อที่เป็นสาเหตุ อาจเป็นแบคทีเรีย ไวรัส พยาธิพวก *Trichomonas vaginalis* เชื้อรา และอื่นๆเช่น สารเคมีต่างๆ ระยะฟักตัวอยู่ระหว่าง 3-10 วัน

#### ลักษณะทางคลินิก

ถ่ายปัสสาวะแสบ ท่อทางเดินปัสสาวะอักเสบ อาจมีหนองใสหรือข้นไหลซึมออกมา จากท่อปัสสาวะ ในผู้หญิงจะมีตกขาวมากกว่าปกติ

### เริ่มของอวัยวะสืบพันธุ์

เริ่มของอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่นับวันเพิ่มมากขึ้น เพราะเมื่อ เป็นแล้วไม่หายขาด และมีโอกาสที่เชื้อจะเข้าไปสู่ผู้อื่น

#### ลักษณะทางคลินิก

เมื่อได้รับเชื้อเริ่มระยะฟักตัวของโรค 3-7 วัน แล้วก็จะเกิดตุ่มแดงขึ้นที่ผิวหนังบริเวณ ที่เป็น โดยเฉพาะ mucoustaneous junction ตุ่มแดงนี้จะโตขึ้นและมีรอยแดงรอบๆจากนั้นจะ กลายเป็นตุ่มน้ำ ซึ่งจะแตกออกเป็นแผลคั้น ในเวลาต่อมาแผลคั้นๆเล็กๆเหล่านี้อาจรวมเป็นแผล ใหญ่ขึ้น อาจมี slough สีเหลืองคลุมที่ผิวหนังของแผล หรือมีเลือดออก ถ้าไม่มีภาวะแทรกซ้อน แผลจะหายสนิท ไม่มีร่องรอยหรือแผลเป็นหลงเหลือให้เห็น

## โรคเอดส์

โรคเอดส์ เป็นมหันตภัยร้ายแรงอย่างหนึ่งที่คุกคามชีวิตมนุษย์ และเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุข เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งอุบัติการณ์การติดเชื้อเอดส์เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ปัจจุบันจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์เพิ่มสูงมากถึง 12 ล้านคน

โรคเอดส์ องค์การอนามัยโลกให้ความหมายว่า เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส ซึ่งทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง เป็นผลให้ผู้ป่วยเกิดการติดเชื้อฉวยโอกาส ประเภทต่างๆ และ โรคมะเร็งบางชนิดได้ง่าย

## สาเหตุ

เกิดจากการติดเชื้อเอชไอวี (Human immunodeficiency virus) เป็นอนุภาคไวรัสรูปทรงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 100-120 นาโนเมตร ประกอบด้วยแกนกลาง ที่บวมใสรูปทรงกระบอกคล้ายกรวย ภายในแกนกลางบรรจุ RNA genome ซึ่งเป็น RNA สายเดี่ยว ลักษณะเหมือน mRNA มีโปรตีนอยู่กับ RNA เรียกว่า nucleocapsid protein มีเอ็นไซม์บรรจุอยู่ด้วยคือ reverse transcriptase (RT), protease และ integrase โปรตีนที่หุ้มแกนกลางทำหน้าที่เป็น capsid เรียกว่า core protein ชั้นถัดมาเป็นโปรตีน เรียกว่า matrix protein เปลือกหุ้มชั้นนอกสุดเรียกว่า envelope มีลักษณะเป็นชั้นไขมัน (lipid layer) ที่ได้จากเยื่อหุ้มเซลล์ โดยการแยกตัวออกจากเซลล์ บนเปลือกชั้นนอกมีก้านยื่นทะลุจากเปลือกด้านใน ที่ปลายก้านมีปุ่ม โปรตีนที่หุ้มนี้เรียกว่า surface protein ส่วนก้านและปุ่มเป็น glycoprotein

เชื้อเอชไอวี type HIV-1 ที่พบในประเทศไทยมีอย่างน้อย 2 สายพันธุ์คือ B และ E โดย subtype B พบในกลุ่มรักร่วมเพศและผู้ฉีดยาเสพติดเป็นส่วนใหญ่ ในกลุ่มรักร่วมเพศจะมีการเรียงตัวของโปรตีนใน V3 loop ต่างออกไป จึงเรียกว่า B การแพร่ระบาดของไวรัสเอชไอวี

การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสเอชไอวีแพร่ออกไปได้เป็น 4 ระยะ คือ ระยะเริ่มต้น ระยะแพร่กระจาย ระยะที่มีการขยายตัวสูง และระยะที่การแพร่ระบาดคงที่

สำหรับประเทศไทย ข้อมูลการตรวจค้นพบการติดเชื้อโรคเอดส์ในกลุ่มเสี่ยงต่างๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 - มิถุนายน พ.ศ. 2534 พบว่า อัตราการติดเชื้อโรคเอดส์ในกลุ่มประชากร 4 กลุ่มได้เพิ่มมากขึ้น ได้แก่ กลุ่มชายรักร่วมเพศ กลุ่มหญิงบริการทางเพศ กลุ่มชายที่มารับบริการรักษาโรค กลุ่มหญิงมีครรภ์ สำหรับกลุ่มผู้ฉีดยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด และกลุ่มผู้บริจาคโลหิต

ในประเทศไทยโดยผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นร่วมกันว่า ควรแบ่งระยะของการดำเนินโรค เพื่อประโยชน์ในการคลินิกดังนี้

- การติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลันหรือปฐมภูมิ
- ระยะการติดเชื้อ โดยไม่มีอาการ
- ระยะเริ่มมีอาการขั้นต้น
- ระยะมีอาการขั้นรุนแรงหรือโรคเอดส์
- โรคเอดส์ขั้นสุดท้าย

#### การติดเชื้อเอชไอวีระยะเฉียบพลันหรือปฐมภูมิ

ภายหลังจากการสัมผัสเชื้อและติดเชื้อเอชไอวี จะเข้าสู่ระยะฟักตัวของโรค ซึ่งใช้เวลาประมาณ 1-6 สัปดาห์ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ในขณะที่อีกส่วนหนึ่งปรากฏอาการ Acute retroviral syndrome หรือ zero conversion illness ที่สำคัญคือ มีอาการไอ เจ็บคอ ค่อมน้ำเหลืองโค

#### ระยะการติดเชื้ออื่นโดยไม่มีอาการ

ระยะนี้เป็นระยะที่นับตั้งแต่เมื่อตรวจพบแอนติบอดีคือเชื้อเอชไอวีแล้ว ผู้ป่วยที่เข้าสู่ระยะนี้จะไม่มีอาการใดๆ ในปัจจุบันได้รวมระยะไม่มีอาการและระยะค่อมน้ำเหลืองโคเรื้อรัง ตามการแบ่งระยะการดำเนินโรคแบบเดิมเข้าไว้ด้วยกัน

ผู้ติดเชื้อซึ่งอยู่ในระยะ ไม่มีอาการนี้พบได้เป็นส่วนใหญ่ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้งหมด โดยเฉพาะในระยะแรกของการระบาดในประเทศไทย ซึ่งผู้ติดเชื้อจำนวนมากในขณะยังไม่มีอาการของโรค การดำเนินโรคใช้เวลาหลายปีกว่าจะเริ่มมีอาการ ดังนั้นผู้ป่วยในระยะนี้อาจแพร่เชื้อเอชไอวีไปยังผู้อื่นโดยไม่รู้ตัวได้เป็นเวลายาวนานหากมีเพศสัมพันธ์ หรือใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกันหรือโดยวิธีอื่นๆ เชื่อว่า การถ่ายทอดเชื้อในระยะนี้เป็นกลไกหลักที่ทำให้การระบาดของเชื้อเอชไอวีเป็นไปอย่างกว้างขวาง

#### ระยะเริ่มมีอาการขั้นต้น

ผู้ติดเชื้อในระยะ ไม่มีอาการจะกลายเป็นระยะมีอาการขั้นต้นประมาณร้อยละ 1-3 ของผู้ป่วยทั้งหมดต่อปี ผู้ป่วยในระยะนี้จะเริ่มมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งติดต่อกัน เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 3 เดือน ได้แก่ มีไข้สูงเกิน 37.8 องศาเซลเซียส เป็นพักๆหรือติดต่อกัน น้ำหนักลดลงเกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักเดิม ค่อมน้ำเหลืองโค อูจจาระร่วง ติดเชื้อรา candida ในช่องปากหรือช่องคลอด มีขุยขาว Hairly leukoplakia ในปาก อาจมีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสที่ค่อนข้างรุนแรง เช่น เป็นงูสวัด วัณโรคปอดชนิดทุติยภูมิ ปอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย หรืออาจมีโรคแทรกซ้อนที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น เก็ลลีสเล็คค้ำโดยไม่ทราบสาเหตุ

ระดับ CD4+ T lymphocyte ในระยะนี้ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 100-300 เซลล์/ลูกบาศก์มม. และจะต่ำลงพร้อมกับระดับ plasma HIV RNA สูงขึ้นตามลำดับ จนผู้ป่วยเข้าสู่ระยะมีอาการขั้นรุนแรงหรือเป็นโรคเอดส์ต่อไป

### ระยะมีอาการขั้นรุนแรงหรือโรคเอดส์

ระยะนี้ได้แก่ โรคและกลุ่มอาการที่จัดเป็นเอดส์ทั้งหมดตามระบบการจำแนกที่กำหนด โดยศูนย์ควบคุมโรคติดต่อแห่งสหรัฐอเมริกา และรวมถึงผู้ป่วยที่มีระดับ CD4+ T lymphocytes ต่ำกว่า 200 เซลล์/ลูกบาศก์มม. เข้าอยู่ในกลุ่มเป็นเอดส์ด้วย โดยทั่วไปผู้ป่วยจะมีระดับ CD4+ T lymphocytes อยู่ในช่วง 50-200 เซลล์/ลูกบาศก์มม.

โรคและกลุ่มอาการที่จัดเป็นเอดส์ได้แก่ โรคติดเชื้อ candida ในหลอดอาหาร Cryptococcosis วัณโรคทั้งในและนอกปอด เป็นต้น

### โรคเอดส์ระยะสุดท้าย

ระยะนี้ได้แก่ ผู้ป่วยที่มีระดับ CD4+ T lymphocytes ต่ำกว่า 50 เซลล์/ลูกบาศก์มม. เนื่องจากผู้ป่วยที่มีระดับ CD4+ ต่ำเช่นนี้ จะมีอัตราการรอดชีวิตต่ำมาก ผู้ป่วยมักจะมีโรคติดเชื้อฉวยโอกาสหลายชนิดในเวลาเดียวกันหรือในอวัยวะเดียวกัน ผู้ป่วยมักจะมีภาวะขาดสารอาหารอย่างรุนแรง โลหิตจาง เสียสมดุลน้ำและกรด-ด่าง และการทำงานของอวัยวะต่างๆ ล้มเหลวในที่สุด

### การติดต่อ

- 1.ทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญ เพราะเป็นวิธีการติดต่อที่พบบ่อยที่สุด ซึ่งวิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือ การสวมถุงยางอนามัย
- 2.ทางเลือดและผลิตภัณฑ์ของเลือด ผู้ติดเชื้อเอชไอวีทั้งผู้ที่ไม่แสดงอาการและผู้ที่เป็นเอดส์จะมีไวรัสเอชไอวีอยู่ในกระแสเลือดเสมอ นอกเหนือจากมีเซลล์ที่ติดเชื้อ ระยะติดเชื้อเฉียบพลันจะเป็นช่วงที่มีปริมาณไวรัสเอชไอวีเป็นจำนวนมาก
- 3.การติดต่อจากมารดาสู่ทารก เอชไอวีติดต่อจากมารดาสู่ทารกพบได้ร้อยละ 20-40 เกิดได้ทั้งในระยะที่อยู่ในครรภ์ ระยะคลอด และระยะเลี้ยงลูกหลังคลอด โดยเชื้อไวรัสข้ามผ่านรกจากมารดาสู่ทารกในครรภ์ สามารถตรวจพบเชื้อได้ในดุน้ำคร่ำ หรือพบ HIV DNA ได้ในเนื้อเยื่อจากน้ำมูก ต่อมน้ำนม และจากเลือดของทารกในครรภ์ แต่เชื่อว่าการติดต่อในระยะคลอดเป็นวิธีที่พบได้บ่อยที่สุด

### โรคตับอักเสบ

โรคตับอักเสบ เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ ได้มีผู้เชี่ยวชาญประมาณการไว้ว่า มีผู้คนนับล้านๆคนทั่วโลกที่ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบโดยไม่รู้ตัว จากการสำรวจของกองระบาดวิทยา พบว่า ในปีหนึ่งๆคนไทยประมาณ 30-40 คนต่อประชากรแสนคนที่ป่วย

ด้วยโรคตับอักเสบจากเชื้อไวรัส และพบว่าเกิดจากเชื้อไวรัสเอ ไวรัสบี และไม่ใช่เอไม่ใช่บี ร้อยละ 37.9, 43.4 และ 18.7 ตามลำดับ(สรชัย หล่ออารีย์สุวรรณ. 2533)

### การติดต่อ

การติดต่อแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ตามชนิดของไวรัสคือ กลุ่มแรก ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบ A, E และ F จะติดต่อทางปากและอุจจาระ หรือปนเปื้อนไปกับอาหารและน้ำ กลุ่มที่สอง ได้แก่ D และ G จะติดต่อผ่านทางเลือดและผลิตภัณฑ์ของเลือด นอกจากนี้ไวรัสตับอักเสบ D หรือ เสดค้า แอนติเจนเป็นไวรัสที่มีความบกพร่อง จะต้องอาศัยไวรัสตับอักเสบ B และมักมีการติดเชื้อมาร่วมกันกับไวรัสตับอักเสบ B

### การกระจายของโรค

1. ถูกเข็มเจาะ โดยบังเอิญ เข็มซึ่งใช้เจาะเลือดผู้ป่วยที่มีไวรัสตับอักเสบแล้วบังเอิญบุคลากรทางการแพทย์ถูกเข็มตำ หรือถูกเข็มซึ่งปนเปื้อนเชื้อโรคโดยตรง เช่น การฉีก การฝังเข็ม การเจาะหู เป็นต้น
2. โดยการรับประทาน เชื้อไวรัสตับอักเสบบี สามารถติดต่อได้ทางเยื่อช่องปากได้ แต่ไม่สามารถติดต่อทางลำไส้โดยตรง นอกจากนี้เชื้อบุคาก็สามารถติดต่อได้
3. โดยเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อมีไวรัสตับอักเสบบี พบได้ในอัตราสูงโดยเฉพาะกลุ่มหญิงบริการ กลุ่มรักร่วมเพศ และคู่ของผู้เป็นโรคตับอักเสบบี
4. โดยทางอ้อมอาศัยพาหะ พบว่า ยุง เป็นพาหะนำเชื้อได้ นอกจากนั้นการใช้ของร่วมกัน เช่น มีดโกนหนวด แปรงสีฟัน อาจเกิดโรคตับอักเสบบี เป็นต้น
5. โดยการกระจายผ่านนมลูก การติดต่อโดยแม่ที่เป็นพาหะของไวรัสตับอักเสบบีซึ่งสามารถแพร่ไปยังลูกได้

ดังนั้นกลุ่มคนที่เสี่ยงต่อการเป็นตับอักเสบจากเชื้อไวรัส ได้แก่ ผู้ศัลยกรรมศัลยกรรม รักษาร่วมเพศ ทารกคลอดจากมารดาที่มีแอนติเจน บุคลากรทางการแพทย์ เช่น แพทย์ พยาบาล ทันตแพทย์ เจ้าหน้าที่ในห้องปฏิบัติการ ผู้ป่วยไตวายที่ล้างไต ผู้ป่วยที่ได้รับเลือด

## 2. อันตรายจากการกีฬา

อันตรายจากการกีฬา ซึ่งได้แก่

2.1 ฟล็กซ์ เกิดจากการกระทบกระแทกของที่ไม่มีคม ทำให้มีเลือดออกที่ชั้นใต้ผิวหนัง หรือ กล้ามเนื้อ หรือบาดเจ็บลึกลงไปถึงชั้นเยื่อหุ้มกระดูก ในระยะแรกเมื่อเลือดยังไม่ซึมออกมาก อาจไม่พบการเปลี่ยนแปลงสีของผิวหนัง หรืออาการบวม แต่การปฐมพยาบาลทันทีที่เห็นมีการกระทบอย่างรุนแรงจะช่วยให้การฟกช้ำลดความรุนแรงลงได้

### การปฐมพยาบาล

- ใน 24 ชั่วโมงแรกใช้ความเย็นประคบบริเวณที่ถูกกระแทก
- ถ้าเป็นบริเวณที่ติดกับกระดูก เช่น หน้าแข้ง หนีงศีรษะ อาจใช้ผ้าพันให้แน่น
- หลัง 24 ชั่วโมงไปแล้วจึงประคบด้วยความร้อน หรือใช้น้ำมันอุณหภูมิเย็น ๆ

2.2 กล้ามเนื้อฉีก เกิดจากการยืดตัวมากเกินไปของเส้นใย เพราะออกแรงเกินกำลัง ทำให้เส้นใยเกิดการขาดขึ้น พบมากในการวิ่งเร็วในระยะสั้นที่บริเวณต้นขา อาการกล้ามเนื้อฉีกขาด จะเจ็บปวดบริเวณที่มีการฉีกขาด ระยะแรกอาจพบรอยบุ๋มลงไป เนื่องจากกล้ามเนื้อส่วนต้นและส่วนปลายของมัดที่ขาดหดตัวกลับ(เฉพาะรายที่มีการฉีกขาดมาก) ใช้กล้ามเนื้อส่วนนั้นไม่ได้

### การปฐมพยาบาล

- จัดให้อยู่ในท่าที่พักกล้ามเนื้อส่วนที่บาดเจ็บให้มากที่สุด
- ใน 24 ชั่วโมงแรกใช้ความเย็นประคบ
- ใช้ผ้ายึตรัดบริเวณที่บาดเจ็บ
- พักการใช้งานของกล้ามเนื้อ จนกว่าความเจ็บปวดจะค่อยทุเลา และ ไม่มีความเจ็บปวด
- เมื่อความเจ็บปวดหาย ถ้าจะออกกำลังกายให้เริ่มด้วยเบา ๆ ก่อน แล้วจึงเพิ่มความหนัก

ของงาน

2.3 ข้อหลุด เกิดจากการที่หัวกระดูกหลุดออกจากที่เสยอยู่ อาจะเนื่องมาจากเนื้อหุ้มข้อขาด หรือถูกยึดมากเกินไป ทำให้มีอาการ คือ มีรูปข้อผิดรูปไป เคลื่อนไหวข้อนั้นไม่ได้ ปวดมากอาจมีอาการบวม หรือขนาดของอวัยวะนั้นอาจจะสั้นหรือยาวมากกว่าเดิม

### การปฐมพยาบาล

- ให้ยึดส่วนที่เจ็บเอาไว้ในท่าที่เจ็บน้อยที่สุด
- งดการเคลื่อนไหวใด ๆ ที่ข้อนั้น
- นำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดด้วยความระมัดระวัง
- ขณะนำส่งหากมีความเจ็บปวดมาก ระยะทางไกล อาจให้ยาแก้ปวด แล้วใช้ความเย็นประคบเพื่อลดอาการเจ็บปวด

2.4 หมดสติเพราะศีรษะถูกกระแทก เมื่อศีรษะถูกกระแทกจะเกิดอันตรายจากการที่สมองได้รับความกระทบกระเทือน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงและตำแหน่งที่ถูกกระแทก อาจมากถึงกับทำให้เลือดออกในสมอง และเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

### การปฐมพยาบาล

- ถ้าไม่รู้รู้สึกตัวเลย ให้จับนอนราบตะแคงศีรษะไปข้างใดข้างหนึ่ง
- ห้ามเขย่าหรือดันศีรษะเด็ดขาด
- ใช้ผ้าจับคิงลิ้นขึ้นมาอย่าให้ลิ้นตกไปอุดหลอดลม เพราะจะทำให้หายใจลำบาก
- รีบนำส่งโรงพยาบาล โดยด่วน ระวังกระวังการเคลื่อนย้าย

**2.5 ถูกกระแทกบริเวณท้อง** อาการจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความรุนแรงและตำแหน่งที่ถูกกระแทก ถ้าไม่มีอันตรายต่ออวัยวะภายใน อาจจะมีแค่อาการจุก ซึ่งเกิดจากการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อกระบังลม และกล้ามเนื้อท้อง ถ้ามีอันตรายต่ออวัยวะภายใน อาการจะแตกต่างกันไป แล้วแต่อวัยวะที่ได้รับอันตราย อาการทั่วไป คือ ปวด และกดเจ็บบริเวณที่ได้รับการกระแทก แม้ได้พักผ่อนแล้วก็ไม่หาย อาการปวดจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อาจจะมีอาการจุกเพราะเลือดคั่งใน หรือมีไข้เนื่องจากเชื้อบรูซ้องท้องอักเสบ

### การปฐมพยาบาล

ถ้าสงสัยว่ามีอันตรายต่ออวัยวะภายใน เช่น กระเพาะอาหาร หรือลำไส้ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาล ในท่าที่ผู้ป่วยมีการเจ็บปวดน้อยที่สุด ห้ามนวดเฟ้นเป็นอันตราย งดการให้น้ำและอาหารทางปาก ก่อนที่จะได้รับการตรวจโดยละเอียดจากแพทย์

**2.6 ข้อต่อเคล็ด** หมายถึง การที่ข้อต่อได้รับการเคลื่อนไหวมากเกินไป เนื้ออ่อนเนื้อหุ้มข้อ เอ็นรอบ ๆ ข้อ หรือกล้ามเนื้อบริเวณข้อ มีการฉีกขาดหรือฉีก ทำให้เกิดความเจ็บปวด บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ ข้อเท้า หัวเข่า หัวไหล่ สาเหตุข้อต่อเคล็ดเนื่องจากข้อต่อส่วนนั้นได้รับการกระทบกระเทือน ถูกชน ถูกบิด พลิกหรือแพลงอย่างรุนแรง หรือตกจากที่สูง ทำให้เนื้อหุ้มข้อหรือเอ็นรอบ ๆ ข้อต่อพลิกหรือแพลง อาการทั่วไป คือ บวมบริเวณข้อนั้น เมื่อจับจะรู้สึกร้อน มีอาการเจ็บปวด ถ้าเคลื่อนไหวหรือถูกกดจะเจ็บมากยิ่งขึ้น ถ้าอาการรุนแรงจะเคลื่อนไหวข้อส่วนนั้นไม่ได้เลย ถ้าเส้นประสาทส่วนนั้นเกิดการฉีกขาดด้วย จะมีอาการชาทั่วบริเวณนั้น

### การปฐมพยาบาล

- พักข้อต่อส่วนนั้นให้อยู่นิ่ง ๆ
- ยกข้อต่อส่วนนั้นให้สูงขึ้น ถ้าเป็นข้อมือควรทำผ้าคล้องแขนที่คอ
- ประคบความร้อนบริเวณนั้น
- ให้ส่วนนั้นอยู่นิ่ง ๆ และพักผ่อนจริง ๆ ซึ่งอาจจะต้องเข้าเฝือก
- ควรนำส่งโรงพยาบาล เพื่อการตรวจโดยละเอียดจากแพทย์



2.7 ข้อต่อเคลื่อน หมายถึง ปลายหรือหัวของกระดูกที่ประกอบขึ้นเป็นข้อต่อนั้น เคลื่อนออกจากที่เดิม หรือหลุดออกไปจากที่อยู่ตามปกติ ที่พบบ่อยคือ ข้อต่อนิ้วมือ หัวเข่า หัวไหล่ ข้อเท้าและขากรรไกร สาเหตุข้อต่อเคลื่อนมักเกิดจากอุบัติเหตุอย่างรุนแรง เช่น ถูกกระชาก ขน เหวี่ยง หรือหกล้มมีโรคที่ข้อต่อนั้นอยู่ก่อนแล้ว เช่น วัณโรคที่ข้อ อาการทั่วไป คือ มีอาการบวม และปวดมากรอบ ๆ ข้อต่อนั้น ข้อต่อมีรูปร่างและลักษณะผิด ไปจากเดิม อาจพบ ปลายกระดูกส่วนนั้นคั่นนูนเห็น ได้ชัด เมื่อจับพลิกไปข้าง ๆ หน้า - หลัง จะเจ็บปวดมาก เคลื่อนไหวไม่ได้ และอาจมีอาการช็อค เนื่องจากปวดมาก (วชิราภ กสิโกศล . บรรณาธิการ. 2529 : 65 - 87)

#### การปฐมพยาบาล

- อย่าพยายามดึงข้อต่อนั้นให้เข้าที่ จนกว่าจะแน่ใจว่าส่วนไหนที่ข้อต่อเคลื่อน
- ถ้าเจ็บปวดมากควรใช้น้ำแข็งประคบไว้ก่อน
- ให้ข้อต่อที่เคลื่อน ได้พักก่อน อย่าเคลื่อนไหว
- ควรทำการเข้าเฝือกชั่วคราวไว้ อย่าเคลื่อนไหว
- หากมีอาการช็อค ให้แก้ไขอาการช็อคไว้ก่อน
- รีบนำส่ง โรงพยาบาล โดยเร็ว ถ้าจะทำให้การดึงข้อต่อให้เข้าที่ยาก ด้านนี้อาจจะได้

#### รับการผ่าตัด

2.8 กระดูกหัก หมายถึง มีการหักหรือร้าวของกระดูก การหักอาจจะหักขาดจากกันเป็น 2 ชิ้น มีกระดูกโผล่ออกมาให้เห็น หรือหักชนิดมีรอยร้าว อาจจะร้าวโดยรอบหรือร้าวเพียงด้านใดด้านหนึ่งของกระดูก

อาการทั่วไป อาจมีอาการช็อค อาการของการตกเลือด และอาจมีไข้ อาการเฉพาะตำแหน่งที่กระดูกหัก จะพบว่ามีอาการเจ็บปวดมากบริเวณที่หัก เมื่อใช้มือกดจะเจ็บปวดมากยิ่งขึ้น ร่วมกับมีอาการบวมและร้อน ลักษณะของกระดูกที่หักจะผิดปกติ เช่น โก่ง โค้ง นูน การทำหน้าที่ตามปกติไม่ได้ อาจมีบาดแผล หรือพบปลายกระดูกโผล่มาให้เห็น

#### การปฐมพยาบาล

- ต้องให้การปฐมพยาบาลอย่างรีบด่วน หากสงสัยว่าผู้ป่วยกระดูกหักแล้วควรนำส่งโรงพยาบาลทันที
- ถ้ามีอาการตกเลือด ต้องทำการห้ามเลือดโดยวิธีที่เหมาะสม
- การจับต้องหรือตรวจดูบริเวณที่หักต้องทำด้วยความระมัดระวัง
- ถ้าจำเป็นต้องถอดเสื้อผ้าออกควรใช้วิธีตัดทิ้ง อย่าพยายามให้ผู้ป่วยพลิกไปมาเพื่อถอด

#### เสื้อผ้า

- หากมีบาดแผลควรเช็ดล้างให้สะอาด แด่อย่าล้างเข้าไปในแผล ถ้ามีปลายกระดูกโผล่ ออกมาอย่าพยายามดันกลับเข้าที่ ให้เพียงปิดและพันแผลด้วยผ้าที่สะอาดเท่านั้น
- ถ้าหากจำเป็นต้องเข้าเฝือกให้กระทำด้วยความรอบคอบและรวดเร็ว
- การเคลื่อนย้ายผู้ป่วยต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ถูกหลักและถูกวิธีการ
- รีบนำส่งโรงพยาบาล

### หลักในการเข้าเฝือกชั่วคราว

ในการปฐมพยาบาลทั่วไปมักจะ ใช้เฝือกชั่วคราว โดยมีหลักการเข้าเฝือกดังนี้

1. ให้สำรวจว่าอวัยวะส่วนไหนที่หัก จับดูด้วยความระมัดระวัง อย่าพยายามจับพลิก หรือบิด เพราะจะทำให้อาการรุนแรงขึ้นได้
2. เมื่อพบอวัยวะที่หักแน่นอนแล้ว ให้หาวัสดุบริเวณนั้นซึ่งสามารถทำเฝือกได้ รวมทั้ง ต้องสะดวกและมีความปลอดภัยด้วย
3. ก่อนที่จะวางเฝือกลงบนอวัยวะนั้น ๆ ควรหาวัสดุที่นุ่ม เช่น ผ้าหรือสำลีรองก่อน ตลอดแนวของเฝือกเพื่อป้องกันมิให้เฝือกกดลงบนผิวหนังโดยตรง อาจจะก่อให้เกิดความเจ็บปวด หรือบาดแผลได้
4. ให้ใช้ผ้าหรือเชือกมัดเฝือกติดกับอวัยวะนั้นให้แน่นพอสมควร ถ้าแน่นเกินไปจะเป็นอุปสรรคต่อการไหลเวียนของเลือด แต่ถ้าหลวมเกินไปก็จะทำให้ประโยชน์ที่ควรได้รับจากการเข้าเฝือกน้อยลง หรืออาจจะไม่มีประโยชน์เลย

### หลักทั่วไปในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

1. เมื่อมีความจำเป็นต้องช่วยเหลือผู้ป่วยออกจากที่อันตราย ผู้ปฐมพยาบาลต้อง
  - หลีกเลี่ยงที่จะรบกวนผู้ป่วยด้วยวิธีต่าง ๆ
  - ทำทางเดินหายใจให้สะดวก
  - ให้ส่วนที่บาดเจ็บอยู่นิ่ง ๆ หรือเคลื่อนไหวน้อยที่สุด
2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนย้าย
  - ต้องระวังไม่ให้ส่วนของร่างกายของผู้ป่วยถูกดึงรั้ง
  - พยายาม ขา ศีรษะ และหลัง พยายามให้ลำตัวตรงในการอุ้มผู้ป่วย
  - ถ้าหากไม่สามารถให้ส่วนที่บาดเจ็บอยู่นิ่งได้ ขณะเคลื่อนย้ายให้ใช้มือประคองเหนือและใต้บริเวณที่บาดเจ็บขณะเคลื่อนย้าย

- ผู้ที่ได้รับบาดเจ็บบริเวณศีรษะ กระจกหน้าแข็งหัก ขาหัก กระจกเชิงกราน หรือกระดูกสันหลังหัก ไม่ควรเคลื่อนย้ายด้วยวิธีนั่ง การเคลื่อนย้ายต้องอยู่ในท่านอนเสมอ และตรวจดูการหายใจตลอดเวลา

### 3. โรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้แก่ วัณโรค และโรคหัวใจ

#### 3.1 วัณโรค (Tuberculosis)

วัณโรค เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ชื่อ *Mycobacterium tuberculosis* ซึ่งโรคนี้มีความสำคัญในวัยรุ่น เพราะโรคสามารถลุกลามไปได้รวดเร็ว แม้จะเริ่มด้วยการมีอาการเพียงเล็กน้อย

อาการและอาการแสดงที่พบ ได้แก่ ไอ ไข้ต่ำ ๆ เหนื่อยง่าย เป็นหวัดบ่อยและหายยาก มีน้ำในเยื่อหุ้มปอด คอมน้ำเหลืองที่ขั้วปอดโต ปอดเป็นจุด วัณโรคของกระดูก ข้อ หรือไต

ในเด็กจะเกิดโรคได้มาก ถ้ามีคนในครอบครัวเป็นอยู่แล้ว อาการจะเป็นแบบอาการของโรคติดเชื้อเรื้อรัง คือ อ่อนเพลีย น้ำหนักลด เหงื่อออกกลางคืน ส่วนอาการทางระบบหายใจไม่ค่อยมี

คนเกิดอาการของวัณโรค เนื่องจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น รับเชื้อเข้าไปมาก หรือมีการกระตุ้นเชื้อที่มีอยู่ในตัวเราขณะที่ร่างกายไม่มีภูมิคุ้มกัน โรคเลย คือ ภาวะที่ร่างกายมี Tuberculin test เป็นผลลบ หรือขณะที่ร่างกายมีความต้านทานต่ำ ดังนั้นการอยู่ใกล้คนที่เป็วัณโรคระยะ active จะทำให้เราเกิดอาการของโรคหรือไม่ ขึ้นกับว่าเรารับเชื้อเข้าไปมากน้อยเท่าใด และเชื่อนั้นมีความรุนแรงมากแค่ไหน ตัวเราเองแข็งแรงมากน้อยเท่าใด และเรามีภูมิคุ้มกันโรคหรือไม่

การป้องกันวัณโรค

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรืออยู่ใกล้ชิดกับคนที่เป็วัณโรค
- บำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
- หลีกเลี่ยงการตรวจตราทำงานหนักเป็นเวลานาน จนร่างกายอ่อนเพลีย
- ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบ้านและที่อยู่อาศัย ให้สะอาด ไม่แออัด
- ให้ทุกคนได้รับ BCG วัคซีน
- เสาะแสวงหาผู้ป่วย โดยการเอกซเรย์ปอด ทดสอบ tuberculin และตรวจเสมหะผู้สงสัย
- ให้ยาป้องกันในรายที่มีข้อบ่งชี้ เพื่อป้องกันวัณโรค
- การแยกผู้ป่วย active tuberculosis ไม่จำเป็น เพราะอย่างไรก็แพร่เชื้อไปแล้ว ควรให้การรักษาและป้องกันผู้ที่อยู่ใกล้ชิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งทารกและเด็กเล็กต้องระวังมากกว่าธรรมดา ไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วย ไม่รับประทานอาหารหรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย

## การรักษา

การรักษาวัณโรคจำเป็นต้องรักษาต่อเนื่องเป็นเวลานาน และควรอยู่ใต้การดูแลของแพทย์ด้วย เนื่องจากการดื้อยาเกิดขึ้นสูง

การรักษาที่ไม่ได้ผลอาจบอกได้จาก

- เสมหะยังมีเชื้ออยู่ภายหลังการรักษาแล้ว 6 เดือน
- ภาพเอกซเรย์เลวลง
- อาการผู้ป่วยเลวลง

### 3.2 โรคหัวใจและหลอดเลือด

โรคหัวใจและหลอดเลือดที่พบในวัยรุ่น มีทั้งที่เป็นมาแต่กำเนิดแต่อาการไม่รุนแรง เด็กจึงยังมีชีวิตอยู่ได้จนโต เช่น Patent ductus arteriosus หรือ PDA , Coarctation of aorta หรือ เป็นโรคหัวใจที่เป็นภายหลังเกิดแล้ว เช่น โรคหัวใจรูมาติคส์ (Rheumatic heart disease)

อาการของโรคหัวใจเหล่านี้อาจรุนแรงมากขึ้นในระยะวัยรุ่น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และมีกิจกรรมประจำวันของวัยรุ่นมากขึ้น รวมทั้งการออกกำลังกายด้วย จึงควรต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรได้มีการตรวจร่างกายและทดสอบความแข็งแรงของร่างกายก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจะมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากปกติ

ภาวะความดันโลหิตสูง (Hypertension) ในวัยรุ่นมี 2 ชนิด คือ

- 1.ชนิดที่เกิดจากความวิตกกังวล และอารมณ์เครียด จะเป็นลักษณะไม่คงที่ คือเป็นชนิด Labile hypertension ซึ่งพบได้มากกว่า
  - 2.ชนิดที่เกิดจากพยาธิสภาพจริง ๆ ของร่างกาย เช่น จาก Acute Glomerulonephritis , Chronic Pyelonephritis , Coarctation of aorta , Anomalies of renal arteries
- การดูแลรักษาขึ้นกับสาเหตุ การตรวจร่างกาย อย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็น

## 4. ปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์

ปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ ได้แก่

### 4.1. การปวดระดู เป็นภาวะที่พบได้บ่อย แบ่งเป็น

- การปวดระดูชนิดปฐมภูมิ (primary dysmenorrhea) เป็นการปวดระดูที่ไม่ปรากฏพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน สาเหตุของการปวดเกิดจากมีการผลิต prostaglandins ในปริมาณมาก

- การปวดระดูชนิดทุติยภูมิ (secondary dysmenorrhea) เป็นการปวดระดูที่เกิดจากการมีพยาธิสภาพในอุ้งเชิงกราน เช่น โรคอักเสบติดเชื้อในอุ้งเชิงกราน ยี่ถุนมดลูกเจริญผิดที่

### การปวดระดูชนิดปฐมภูมิ

เป็นการปวดระดูที่พบมากที่สุด พบประมาณร้อยละ 50 ในหญิงวัยเจริญพันธุ์และร้อยละ 10 ของหญิงเหล่านี้มีอาการมากจนต้องหยุดงานหรือขาดการเรียนเป็นเวลา 1-3 วันของแต่ละรอบระดู นอกจากนี้แม้หญิงที่ปวดระดูบางส่วนยังคงทำงานได้ แต่คุณภาพงานก็จะด้อยและมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

ผู้ที่ไม่ได้รับการดูแลและเอาใจใส่อย่างดี จะมีผลกระทบกระเทือนทางสภาพจิตใจอย่างมาก เนื่องจากมีความกังวลในแต่ละรอบระดู ยังผลให้เสียบุคลิกภาพในที่สุด

การปวดระดูจะพบได้ในรอบระดูที่มีการตกไข่ (ovulatory cycle) เท่านั้น ดังนั้นเมื่อเด็กหญิงเริ่มมีระดูครั้งแรก (menarche) มักไม่มีอาการปวดแต่อย่างใด ทั้งนี้เนื่องจากรอบระดูภายหลังเริ่มมีระดูครั้งแรกจะยังไม่มีมีการตกไข่อยู่ระยะหนึ่ง ซึ่งอาจใช้เวลาหลายเดือนถึงหลายปี

อาการปวดเริ่มไม่กี่ชั่วโมงภายหลังระดูเริ่มมา หรืออาจก่อนระดูมา 1-2 ชั่วโมง ระยะเวลาของการปวดอยู่ระหว่าง 48-72 ชั่วโมง อาการปวดจะรุนแรงในช่วง 12 ชั่วโมงแรก ในรายที่อาการปวดมากเกิน 3 วัน ให้สงสัยว่าอาจเกิดจากสาเหตุอื่นมากกว่า

ลักษณะการปวดเป็นแบบปวดเกร็ง ตำแหน่งที่ปวดอยู่บริเวณตรงกลางท้องน้อย อาจปวดร้าวไปที่หลังและด้านในของต้นขาแต่จะไม่ต่ำกว่าเข่า บางรายมีอาการของทางเดินอาหารและทางหลอดเลือด ได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย และเป็นลม (สมบุรณ์ คุณาธิคม, สุวนิตย์ ชีรศักดิ์วิชา และภาคภูมิ ไพร์พงษ์, 2542: 55-66)

พบว่าอาการปวดระดูรุนแรงในระหว่างอายุ 18-24 ปี หลังจากนั้นจะลดน้อยลง นอกจากนี้ภายหลังคลอดบุตรอาการปวดจะทุเลาลงมาก เชื่อว่าการตั้งครรภ์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในมดลูก ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของการไหลเวียนของเลือด และการบีบตัวของกล้ามเนื้อมดลูกทำให้มีการทำลาย adrenergic nerves ซึ่งภายหลังคลอดบุตรจะมีการงอกใหม่ของเส้นประสาทเพียงบางส่วนเท่านั้น

### สาเหตุของการปวดระดูชนิดปฐมภูมิ

ได้มีการศึกษากันอย่างมาก จนกระทั่งทราบว่าสาเหตุของการปวดระดูชนิดนี้คือ prostaglandins

PG (prostaglandins) ที่มีการผลิตมากคือ  $PGF_{2\alpha}$  และ  $PGE_2$  เมื่อผลิตออกมาแล้วจะซึมกระจายไปยังเนื้อเยื่อข้างเคียงไปกระตุ้นกล้ามเนื้อมดลูกให้หดตัว และทำให้เกิดการหดตัวของหลอดเลือดทำให้เกิด ischemia ซึ่งเป็นสาเหตุของการปวด นอกจากนี้ PG ยังกระตุ้นให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อในกระเพาะอาหาร ลำไส้ และในหลอดเลือดทั่วไป ส่วนสาเหตุของการที่มีการเพิ่มการผลิต PG อย่างมากนั้นยังไม่ทราบ

หญิงที่ปวดระดูบางรายจะไม่พบมีการเพิ่มการผลิต PG แต่พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของ leukotrienes ซึ่งเป็น potent vasoconstrictor และกระตุ้นกล้ามเนื้อหลอดให้หดตัวเช่นกัน ดังนั้นผู้ป่วยกลุ่มนี้จะไม่ตอบสนองในการรักษาด้วยยาต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สารสเตียรอยด์เพราะยาในกลุ่มนี้ ไม่สามารถยับยั้งการสร้าง leukotrienes ได้

นอกจากนี้ยังพบว่าทั้ง PG และ leukotrienes ยังสามารถกระตุ้นเส้นประสาทรับความรู้สึกในมดลูกให้ไวต่อสารเคมีที่กระตุ้นความเจ็บปวด โดยเฉพาะ bradykinin และสิ่งกระตุ้นทางฟิสิก

ปัจจัยทางจิตใจก็มีผลในการเสริมแรงแอการปวดอย่างมาก เพราะการรับรู้ของผู้ป่วย มีผลต่อ pain threshold

### การรักษาการปวดระดูชนิดปฐมภูมิ

1. การป้องกัน ให้การศึกษาแก่เด็กหญิงในเรื่องของระดูและสุขภาพทางเพศ ให้เด็กหญิงมีความรู้สึกที่ดีว่าไม่มีอะไรน่าหวาดกลัว ถ้ามีปัญหาอะไรก็สามารถแก้ไขได้ จะสามารถลดอุบัติการณ์และความรุนแรงของอาการได้

#### 2. การรักษาทั่วไป

- การรักษาทางด้านจิตใจ ให้การศึกษาเกี่ยวกับสรีระของระบบสืบพันธุ์และให้ความมั่นใจว่าไม่มีสิ่งผิดปกติ สามารถตั้งครรภ์ได้ และอาการปวดจะลดน้อยลงเองเมื่ออายุมากขึ้น และภายหลังคลอดบุตร

- เมื่อมีอาการปวดรุนแรงควรนอนพักผ่อน

- ใช้กระเป๋าน้ำอุ่น หรือผ้าอุ่นประคบที่ท้องน้อย

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทั้งในช่วงมีระดูและในช่วงปกติ เพื่อการคลายเครียด

- แก้ไขภาวะแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น โรคเรื้อรัง ขาดอาหาร

#### 3. การรักษาด้วยยา ได้แก่

ยาที่ยับยั้งการผลิต prostaglandins ยาที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย คือ mefenamic acid , naproxen , ibuprofen และ ketoprofen

วิธีการบริหารยาเป็นสิ่งสำคัญมากในการที่จะให้ผลการรักษาดี ให้เริ่มรับประทานยาทันทีที่ระดูเริ่มมาหรือเริ่มปวด และให้รับประทานต่อเนื่องตามขนาดการรักษาเป็นเวลา 48 ชั่วโมง หรือตามระยะเวลาที่เคยมีประสบการณ์มาก่อน การบริหารยาแบบนี้เนื่องจากต้องการยับยั้งการสร้าง prostaglandins การบริหารยาไม่ต่อเนื่องหรือรับประทานเฉพาะเวลาที่ปวด ไม่สามารถบรรเทาอาการได้ดี เพราะยามีฤทธิ์ยับยั้งการปวดเพียงการออกฤทธิ์ต่อสมองส่วนกลางเท่านั้น แต่ไม่สามารถลดการผลิต prostaglandins อย่างได้ผล

การรับประทานยาก่อนระดูมาเพื่อหวังสกัดอาการปวดนั้น ไม่มีประโยชน์ เพราะยาเหล่านี้มี half life ต่ำ

ข้อห้ามใช้ของยากุ่มนี้ คือ มีแผลในกระเพาะอาหาร มีประวัติแพ้ยาแอสไพรินหรือยากลายแอสไพริน และควรรับประทานยาเหล่านี้พร้อมอาหารเพื่อลดอาการข้างเคียง

#### 4.2 ตกขาวผิดปกติ

ตกขาว หมายถึง สิ่งที่ไหลออกมาจากบริเวณปากช่องคลอด และภายในช่องคลอดที่ไม่ใช่เลือดแต่บางครั้งอาจมีเลือดเจือปนได้ ปกติจะมีลักษณะเหมือนแป้งละลายน้ำ (creamy white discharge) จำนวนเพียงพอให้ช่องคลอดและบริเวณรอบ ๆ ปากช่องคลอดชื้นเท่านั้น อาจมีกลิ่นคาวเล็กน้อย (สมบูรณ์ คุณาธิคม , สุวานิชย์ ธีรศักดิ์วิเชียร และภาควงุมิ โพธิ์พงษ์. 2542 : 145-152 ) ตามธรรมชาติผู้หญิงทุกคนจะต้องมีตกขาว เพราะภายในช่องคลอดค่อนมีน้ำหล่อลื่นซึ่งเกิดขึ้นเองตามปกติอยู่แล้ว ปริมาณที่เกิดขึ้นจะมากหรือน้อยแตกต่างกันตามวันและเวลา และสาเหตุอื่น ๆ ที่ส่งเสริมให้มีตกขาวเกิดขึ้น ได้มากกว่าปกติ

จำนวนของตกขาวที่ปกติอาจเพิ่มมากขึ้นได้ในสภาวะดังต่อไปนี้

- ในช่วงเวลาที่มีการตกไข่ ประมาณวันที่ 14 ของรอบระดู ปริมาณของฮอร์โมนเอสโตรเจนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะไปกระตุ้น endocervical glands ทำงานมากขึ้นหลั่งน้ำเมือกออกมาเป็นจำนวนมาก

- ระยะก่อนมีระดู 2-3 วัน เป็นช่วงที่มีเลือดมาหล่อเลี้ยงเพิ่มมากขึ้น ทำให้มี secretion จากทุกส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์เพิ่มขึ้น

- การตั้งครรภ์ มีการร่วงหลุดของเซลล์บุผนังช่องคลอด และน้ำเมือกจาก endocervical glands เพิ่มมากขึ้น

- ขณะร่วมเพศ (sexual excitement) จะทำให้ secretion จาก Bartholin's glands เพิ่มขึ้น ตกขาวผิดปกติ (Pathological vaginal discharge) คือ การที่มีปริมาณของตกขาวเพิ่มมากขึ้น ผิดปกติจนทำให้สตรีผู้นั้นเกิดความรำคาญ อาจมีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อน หรือถ่ายปัสสาวะแสบขัด ตกขาวที่เพิ่มมากขึ้นอาจมีสีมีกลิ่นซึ่งขึ้นอยู่กัสาเหตุ เช่น จากการอักเสบจากก้อนทุม หรือจากมะเร็ง (คณาจารย์สถาบันพระบรมราชชนก. 2541 : 46 )

ตกขาวผิดปกติในวัยเด็ก มักเกิดจากความสกปรก สุขอนามัยไม่ดี ทำความสะอาดไม่เป็น หรืออาจมีสิ่งแปลกปลอมที่เด็กสอดใส่เข้าไป เช่น ยางลบ เม็ดผลไม้ กระดาษทิชชู ส่วนในวัยเจริญพันธุ์ มักเกิดจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกที่ถูกต้อง ควรทำความสะอาดจากบริเวณหน้าไปหลัง เนื่องจากบริเวณด้านหน้ามีรูเปิดของท่อปัสสาวะและช่องคลอดตั้งอยู่ซึ่งสะอาดกว่า

บริเวณด้านหลังที่มีทวารหนักตั้งอยู่ ถ้าทำความสะอาดจากบริเวณหลังไปหน้า จะทำให้เชื้อโรคจากอุจจาระแพร่กระจายไปยังทางเดินปัสสาวะ หรือช่องคลอดได้

### 10. ปัญหาการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง

**สุขภาพจิต** คือ ความสามารถของบุคคลที่จะปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีงามกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยความสะดวกอย่างสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่มีข้อขัดแย้งภายในจิตใจ

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพจิตดี โดยทั่ว ๆ ไปนั้น ผู้มีสุขภาพจิตดีย่อมประกอบขึ้นด้วยลักษณะที่สำคัญ ๆ 3 ประการด้วยกัน ดังนี้

- 1.เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเอง ได้ดี
- 2.เป็นผู้ที่รู้จักและเข้าใจผู้อื่น ได้ดี
- 3.เป็นผู้ที่สามารถเผชิญกับความจริงแห่งชีวิต ได้ดี

อารมณ์ชนิดต่าง ๆ และการควบคุม

**จิตใจ (Mind)** หมายถึง ความรู้สึกนึกคิดของคนเราที่มั่นคงถาวร มีสาระอย่างแท้จริง และยากต่อการเปลี่ยนแปลง เพราะเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล

**อารมณ์ (Emotion)** หมายถึง ภาวะหนึ่งของจิตใจซึ่งเกิดขึ้นโดยมีสิ่งเร้า อารมณ์จึงเป็นปฏิกิริยาแห่งความรู้สึกที่เป็นการสนองตอบต่อสิ่งเร้า อารมณ์เป็นเรื่องซับซ้อนละเอียดอ่อน และมีความสำคัญยิ่งต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้อารมณ์ยังเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่าจิตใจอีกด้วย

อารมณ์จัดเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต โดยอารมณ์จะแทรกอยู่ในทุกการกระทำ หรือทุกพฤติกรรมที่คนเราแสดงออกมาในชีวิตประจำวัน อารมณ์จึงเกิดขึ้นได้เสมอ ๆ กับคนทุกเพศทุกวัย อารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ นั้นมีหลายชนิดด้วยกัน เช่น ความรัก (affection) ความโกรธ (anger) ความกลัว (fear) ความวิตกกังวล (anxiety) ความอิจฉาริษยา (jealous) ฯลฯ ถึงแม้จะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดีที่สุดก็ไม่ได้หมายความว่า ผู้นั้นจะมีอารมณ์ดี คงที่อยู่ตลอดเวลา หรือไม่เคยมีอารมณ์เสียเลย อารมณ์ต่าง ๆ จึงเป็นความรู้สึกธรรมดาที่มีอยู่คู่กับโลก แต่ทุกคนก็จะต้องรู้จักขอบเขตของอารมณ์และมีความรับผิดชอบต่ออารมณ์ที่คนแสดงออกมานั้นด้วยเสมอ โดยจะต้องไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ และปล่อยให้อารมณ์พาไปในทางที่ผิด หรือแสดงพฤติกรรมเกินกว่าเหตุ จนทำให้เป็นที่เดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น



คนปกติเมื่อมีอารมณ์จะแสดงออกมาในลักษณะที่เหมาะสมจึงนับว่ามีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ดี การควบคุมอารมณ์มิได้หมายความว่าพยายามบังคับไม่ให้เกิดอารมณ์ขึ้น เพราะการสกัดกั้นอารมณ์ไม่ให้เกิดนั้นอาจให้ผลร้ายมากกว่าผลดี โดยอารมณ์ที่ถูกข่มไว้ นั้นจะทำให้ผู้เป็นเจ้าของต้องลำบากใจและอาจจะระเบิดออกมาได้ เมื่อไม่สามารถสกัดกั้นหรือออกถ่วงไว้ต่อไปได้อีก ทฤษฎีทางจิตวิทยาจึงถือว่า อารมณ์ที่ดีนั้นเกิดจากสภาพความสมดุลระหว่างการเก็บกดอารมณ์กับการปลดปล่อยอารมณ์ การเผชิญต่อความจริงจะให้ประโยชน์มากกว่า กล่าวคือ เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นก็พยายามควบคุมไม่ให้ลุกลามไปใหญ่โต และหาทางระบายออกให้แก่อารมณ์ไปในทางที่พอเหมาะพอควร เพื่อไม่ให้ตนเองต้องเสียบุคลิกภาพและสัมพันธภาพกับผู้อื่น

อารมณ์ที่เกิดขึ้นบ่อยในวัยรุ่น ได้แก่

1. ความรัก (Affection) ความรักเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่อาจแสดงต่อบุคคลหรือวัตถุสิ่งของ หรือลัทธิ ศาสนา ประชาชน คุณธรรมก็ได้ ความรักนับว่าเป็นความผูกพันทางใจที่แฝงไว้ด้วยความปรารถนาดี อานุภาพแห่งความรักย่อมนำมาซึ่งความอบอุ่นใจและความสุข คนที่ขาดความรักจึงไม่สมบูรณ์ เขาจะขาดความผูกพันและมีปมค้อย ฉะนั้น ทั้งการรับความรักและการให้ความรักจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลทุกเพศและทุกวัย

2. ความโกรธ (Anger) โดยทั่วไปความ โกรธเกิดขึ้นเพราะความคับข้องใจ (frustration) หรือเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดหรือใครมาขัดขวางความปรารถนา จึงทำให้เกิดความไม่พอใจหรือไม่ชอบอารมณ์ขึ้น เมื่อเวลาที่มีอารมณ์โกรธที่รุนแรงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างภายในร่างกาย โดยการตั้งงานของต่อมไร้ท่อ ชื่อต่อมแอดรีนัล เช่น ตับจะส่งน้ำตาลจำนวนมากให้แก่กระแสโลหิตเพื่อใช้เป็นกำลังงาน การย่อยอาหารจะหยุดชะงักลง หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ปอดจะหายใจลึกและเร็ว ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ฉุกเฉินและต่อสู้ได้เสมอ สำหรับร่างกายภายนอกนั้นจะสังเกตเห็นว่า ผู้ที่กำลัง โกรธจัดจะมี อาการมือและเท้าสั่น พูดเสียงคัง ปากคอตัน หน้าตาแดง กล้ามเนื้อเกร็ง เป็นต้น

3. ความกลัว (Fear) ความกลัวหรือความตื่นตกใจกลัว เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรู้สึกว่าคุณเองขาดความปลอดภัย (insecurity) เนื่องจากมีสิ่งเร้าซึ่งอาจเป็นได้ทั้งรูปธรรมหรือนามธรรม ทำให้เกิดความ รู้สึกว่าไม่ปลอดภัยและอาจมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นแก่ตน เมื่อเวลาที่มีอารมณ์กลัวที่รุนแรง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างภายในร่างกายเช่นเดียวกับเมื่อเวลาที่มีอารมณ์โกรธ คนที่มีความกลัวมักพร้อมที่จะวิ่งหนีอันตรายมากกว่าการต่อสู้ ส่วนร่างกายภายนอกนั้น จะสังเกตเห็นว่าผู้ที่กำลังกลัวมาก ๆ จะมีอาการหน้าซีด ชีพจรเต้นเร็ว ขนลุก ตัวเย็นเฉียบ

เหงื่อออก เนื้อตัวสั่น ปากคอสั่น พุงอะไรไม่ถูก และพยายามจะหนีไปให้พ้นจากสถานการณ์อันตรายนั้น ๆ

4. ความวิตกกังวล (Anxiety) ความวิตกกังวลมีสาเหตุมาจากความกลัว แต่มักจะไม่รู้แน่ชัดลงไปว่ากลัวอะไร อาจจะมีกลัวหลายอย่างรวม ๆ กันไปก็ได้ ความวิตกกังวลนี้เป็นความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้นกับตัวเองตามลำพัง มีความเป็นห่วง กระวนกระวายใจ คิดมากหรือเกรงว่าจะเกิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ขึ้นมา ความวิตกกังวลมีผลเสียมาก เพราะเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันได้เป็นระยะเวลาานานและอาจทำลายประสิทธิภาพในการทำงานให้ต่ำลง รวมทั้งยังทำลายสุขภาพจิตได้อีกด้วย เมื่อเกิดความวิตกกังวลอย่างมากแล้ว จะทำให้คนเราขาดการพักผ่อนทั้งร่างกายและจิตใจ นอนไม่หลับ รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายทรุดโทรมอ่อนเพลีย นอกจากนี้ความวิตกกังวลยังอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นระหว่างร่างกายและจิตใจอื่น ๆ ได้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดหลัง อาหารไม่ย่อย เมื่ออาหาร หัวใจเต้นผิดปกติ และปัสสาวะบ่อย เป็นต้น

5. ความอิจฉาริษยา (Jealousy) เป็นอารมณ์ชนิดหนึ่งที่มีสาเหตุซับซ้อน ซึ่งส่วนมากมักจะมาจากความไม่พอใจเป็นเบื้องต้น เช่น ไม่พอใจที่คู่แข่งแซงหน้าคิดว่าคนในด้านต่าง ๆ และเกรงว่าเขาจะดีไปกว่าตัวมาก จึงเกิดความอิจฉาหรืออิจฉา เกิดชิงดีชิงเด่นกันขึ้น ความอิจฉาริษยาอาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธแค้นเคืองต่อบุคคลหรือวัตถุสิ่งของอย่างไม่มีเหตุผล โดยทั่วไปความอิจฉาริษยาเป็นอารมณ์ที่ไม่มีคุณประโยชน์ต่อผู้ใดเลย ตรงกันข้ามผู้อิจฉาริษยามักจะพบกับความไม่สบายใจต่าง ๆ นานา เช่น ทำให้อารมณ์เสีย เกิดความวิตกกังวล เสียความยุติธรรม มองโลกในแง่ร้าย และทำให้เกิดความทุกข์โดยใช่เหตุ

### วิธีการควบคุมอารมณ์

1. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ทราบล่วงหน้าแล้วว่า อาจจะเป็นสิ่งเร้า หรือตัวกระตุ้นที่สำคัญ และทำให้เกิดอารมณ์เสียขึ้น นับว่าเป็นการตัดไฟเสียตั้งแต่ต้นลม

2. พยายามฝึกหัดระงับอารมณ์ไว้ให้อยู่ภายในขอบเขตของความดี จนกระทั่งกลายเป็นนิสัย เช่น วิธีการใช้หลักธรรมของศาสนาเข้าช่วย เป็นต้น

3. รู้จักการระบายอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ ซึ่งนับเป็นการหาทางออกที่เหมาะสมให้แก่อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว เพื่อจะได้ระบายอารมณ์เสียออกไปบ้าง พร้อมทั้งจะได้มองเห็นถึงวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นนั้น ได้ดีอีกด้วย

4. ควรศึกษาหาความรู้ทางเพื่อแก้ไขความตึงเครียดทางอารมณ์

5. รู้จักสร้างอารมณ์ที่ดีให้แก่ตัวเองได้ เช่น อารมณ์ขัน (sense of humor) ซึ่งจะเป็นเรื่องประขันอันมีค่าอย่างยิ่งในการระงับรักษาสุขภาพจิตของคนเราให้คืออยู่เสมอ บุคคลควรจะ

สามารถยิ้มเเขาะหรือหัวเราะเเขาะตัวเองได้ เช่นเกี่ยวกับการหัวเราะเเขาะสิ่งอื่น ๆ ที่อยู่นอกตัว และไม่ควรจะเอาจริงเอาจังต่อชีวิตมากเกินไป จนกระทั่งทำให้ประสบความสำเร็จได้โดยยาก

### สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม

1. ความบกพร่องทางร่างกาย อาจถูกเพื่อน ๆ ล้อเลียน และตนเองก็เกิดความอาย มีปมด้อย จนไม่อาจปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้

2. ความสามารถทางสมองสูงหรือต่ำเกินไป คนที่มีสติปัญญาสูงหรือฉลาดเกินเพื่อน ๆ ในบางครั้งอาจพบว่าปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ใคร่ได้ เพราะอาจจะรังเกียจผู้อื่น หรือไม่มีผู้ชิงคาริษยา เป็นต้น ส่วนคนที่มีสติปัญญาค่ำก็มักจะมีค่าน้อยเมื่อค่าใจในตัวเอง เช่น เรียนซ้ำ เรียนไม่ทันเพื่อน ผิดหวังในด้านชวามปัญญาซึ่งอาจทำให้แยกตัวออกจากเพื่อนฝูง หรืออาจแสดงออกในทางความประทุพถุที่เสื่อมเสียเพื่อเป็นการชดเชย จนไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้

3. ความบกพร่องในด้านการครองชีพ โดยมากคนที่อยากจนมักจะมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิตมากกว่าคนที่ร่ำรวย และยังเมื่อไม่สามารถจะเอาชนะปัญหาการครองชีพได้ ก็ยังทำให้สุขภาพจิตเสื่อมโทรมลง

4. ความบกพร่องทางด้านครอบครัว เช่น

4.1 การทะเลาะเบาะแว้งระหว่างบุคคลในครอบครัว

4.2 การอบรมของพ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่ดี เช่น ปล่อยให้ละเลยไม่เอาใจใส่ หรือเข้มงวดกดขี่จนเกินไป

4.3 พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้แก่เด็ก เช่น ดื่มสุราเป็นอาจิน

4.4 บ้านอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

5. ความบกพร่องทางด้านโรงเรียน เช่น

5.1 โรงเรียนมีระเบียบและข้อบังคับที่เข้มงวดหรือหุยมหิยมมากเกินไป

5.2 ครูขาดความเข้าใจเด็ก

5.3 โรงเรียนอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี

6. ความบกพร่องทางด้านสถานที่ทำงาน

6.1 สถานที่ทำงานมีบรรยากาศที่ไม่ดี เช่น มีกฎข้อบังคับและกรรลงโทษที่รุนแรง

6.2 ต้องจำใจทำงานในอาชีพหรือสถานที่ซึ่งตนเองไม่ชอบ

6.3 สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานผิดลักษณะ

7. ความบกพร่องทางด้านสังคม ได้แก่ สังคมที่ประชาชนต้องอยู่กันอย่างหนาแน่น แออัดขัดเขียดจนเกินไป ต้องแย่งและแข่งขันกันทำมาหาเลี้ยงชีพ มีโอกาสในการพักผ่อน

หย้อนใจหรือนันทนาการน้อยลง ชีวิตจึงขาดความสมดุลและเป็นเหตุทำให้ผู้คนมีความ  
 คึงเครียดทางด้านจิตใจและอารมณ์ได้ง่าย

### ความเครียด

ความเครียด คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งหรือหลายส่วนของร่างกาย ซึ่ง  
 ทุกคนจำเป็นต้องมีอยู่เสมอในการดำรงชีวิต เช่น การทรงตัว เคลื่อนไหวต่างๆไป มีการศึกษา  
 พบว่าทุกครั้งที่เราคิดหรือมีอารมณ์บางอย่างเกิดขึ้นจะต้องมีการหดตัว เคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ  
 แห่งใดแห่งหนึ่ง ในร่างกายเกิดขึ้นควบคู่เสมอ

ความเครียด มีทั้งประ โยชน์และ โทษ แต่ความเครียดที่เป็นโทษนั้น เป็นความเครียดชนิด  
 ที่เกินความจำเป็น แทนที่จะเป็นประ โยชน์กลับกลายเป็นอุปสรรคและอันตรายต่อชีวิต เมื่อคนเรา  
 อยู่ในภาวะคึงเครียด ร่างกายก็จะเกิดความเครียดพร้อมที่จะ “สู้” หรือ “หนี” โดยที่ร่างกายมีการ  
 เปลี่ยนแปลงต่างๆ เช่น

- หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น เพื่อฉีดเลือดซึ่งจะนำออกซิเจนและสารอาหารต่างๆ ไปเลี้ยง  
 เซลล์ทั่วร่างกาย พร้อมกับขจัดของเสียออกจากกระแสเลือดอย่างรวดเร็ว
- การหายใจเร็วขึ้น แต่เป็นการหายใจตื้นๆ
- มีการขับคอรีนาตินและ สอร์ โโมนอื่นๆเข้าสู่กระแสเลือด
- ม่านตาขยายเพื่อให้ได้รับแสงมากขึ้น
- กล้ามเนื้อหดเกร็งเพื่อเตรียมการเคลื่อนไหว เตรียมสู้หรือหนี
- เส้นเลือดบริเวณอวัยวะย่อยอาหารหดตัว
- เหงื่อออก เพราะมีการเผาผลาญอาหารมากขึ้น ทำให้อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น

เมื่อวิกฤตการณ์ผ่านพ้นไปร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติ แต่ความเครียดที่เป็นอันตราย  
 ก็คือความเครียดที่เกิดขึ้นมากเกินไปจนเกินความจำเป็น เมื่อเกิดแล้วคงอยู่เป็นประจำ ไม่ลดหรือหายไป  
 ความปกติ หรือเกิดขึ้น โดยไม่มีเหตุการณ์ที่เป็นการคุกคามจริงๆ

### ผลของความเครียดต่อชีวิต

1.ผลต่อสุขภาพทางกาย ได้แก่ อาการไม่สบายทางกายต่างๆเช่น ปวดหัว ปวดเมื่อยตาม  
 ส่วนต่างๆของร่างกาย ความผิดปกติของหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ อาการท้องผูก  
 ท้องเสียบ่อยๆ นอนไม่หลับ หอบหืด เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ฯลฯ

2.ผลต่อสุขภาพจิตใจ นำไปสู่ ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวอย่างไร้เหตุผล อารมณ์ไม่  
 มั่นคง เปลี่ยนแปลงง่าย หรือโรคประสาทบางอย่าง

นอกจากนี้ความเครียดส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ ย่อมส่งผลไปถึง ประสิทธิภาพในการทำงาน สัมพันธภาพต่อครอบครัวและบุคคลแวดล้อม และเมื่อประสิทธิภาพในงานตกต่ำ สัมพันธภาพเสื่อมทรามลง จิตใจย่อมได้รับผลถึงเครียดมากขึ้นซ้ำซ้อน นับว่าความเครียดเป็นภัยต่อชีวิตอย่างยิ่ง

### สาเหตุของความเครียด

1.สภาพแวดล้อมทั่วไป เช่น มลภาวะ ได้แก่ เสียงดังเกินไป จากเครื่องจักร เครื่องยนต์ อากาศเสียจากควันท่อไอเสีย น้ำเสีย ฝุ่นละออง ยางม่าแมลง การอยู่กันอย่างเบียดเสียด ชัดเขียด เป็นต้น

2.สภาพเศรษฐกิจที่ไม่น่าพอใจ เช่น รายได้น้อยกว่ารายจ่าย

3.สภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การสอบแข่งขันเข้าเรียน

4.เข้าทำงาน เลื่อนขั้น เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

5.นิสัยในการรับประทาน-ดื่ม ที่ส่งเสริมความเครียด เช่น ผู้ที่ดื่มกาแฟบ่อยๆ สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ตลอดจนรับประทานของที่มีน้ำตาลมากๆ

6.มีสัมพันธภาพกับคนอื่นๆที่ไม่ราบรื่น มักมีข้อขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกับคนอื่นเป็นประจำ

7.ความรู้รักตนเองต่ำด้อยกว่าคนอื่น ต้องพยายามต่อสู้เอาชนะ

8.ต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น

นอกจากนี้ความเครียด ยังอาจเกิดจากอุปนิสัยหรือวิธีการดำเนินชีวิต ของคนบางคนที่มีลักษณะต่อไปนี้

- คนที่ชอบแข่งขันสูง ชอบท้าทาย ซึ่งดิ้นรนเอาชนะ
- คนที่เข้มงวด เอาจริงเอาจังกับทุกอย่าง ไม่มีการผ่อนปรน
- คนที่พยายามทำอะไรหลายๆอย่างในเวลาเดียวกัน
- คนที่มีอารมณ์รุนแรงอัดแน่นในใจเป็นประจำ
- คนที่ใจร้อน จะทำอะไรต้องให้ได้ผลทันทีไม่ชอบรอนาน

### การลดความเครียด

วิธีลดความเครียดมี 2 วิธี คือ

1. วิธีแก้ไขที่ปลายเหตุ ได้แก่ การใช้จ่าย เช่น ขานม่อง ยาคุม ยาแก้ปวด ยาลดกรดในกระเพาะ ยากล่อมประสาท แต่วิธีการดังกล่าวไม่ได้แก้ไขความเครียดที่ต้นเหตุ อาจทำให้ความเครียดนั้นเกิดขึ้นได้อีก

## 2. วิธีแก้ไขที่ต้นเหตุ ซึ่งเป็นวิธีที่ดีที่สุด ได้แก่

2.1 แก้ไขเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตที่เอื้ออำนวยให้เกิดความเครียด เช่น หางานอดิเรกที่ชอบ ฝึกออกกำลังกาย บริหารร่างกายแบบง่ายๆ เป็นต้น

2.2 เปลี่ยนแปลงนิสัยและทัศนคติต่อการดำเนินชีวิต เช่น ลดการแข่งขัน ผ่อนปรนลดความเข้มงวดในเรื่องต่างๆ

2.3 หาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโภชนาการ เช่น รู้ว่าอาหาร เครื่องดื่มบางประเภทช่วยส่งเสริมความเครียด

2.4 ตำรวจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อตัวเองและผู้อื่น เช่น มองตัวเองและผู้อื่นในแง่ดี

2.5 ตำรวจและปรับปรุงสัมพันธภาพต่อคนในครอบครัวและสังคมภายนอก

2.6 ฝึกผ่อนคลายโดยตรง เช่น การฝึกหายใจให้ถูกวิธี การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายแบบง่ายๆ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การนวด การสำรวจ ทำนั้ง นอน ยืน เดิน การใช้จินตนาการนึกภาพที่รื่นรมย์

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด (กรมสุขภาพจิต. กระทรวงสาธารณสุข. 2543 : 25 – 44)

- 1.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
- 2.การฝึกการหายใจ
- 3.การทำสมาธิ
- 4.การจินตนาการ
- 5.การคลายเครียดจากใจสู่กาย
- 6.การนวดคลายเครียด

เทคนิคการคลายเครียดแต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป ไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง 6 วิธี เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่ง ซึ่งเมื่อฝึกไประยะหนึ่งจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เช่น ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียนหรือการทำงานดีขึ้น ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างดีขึ้น

เทคนิคการคลายเครียดแต่ละวิธีมีรายละเอียด ดังนี้

### 1.การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

หลักการ

ความเครียดมีผลทำให้กล้ามเนื้อหดตัว ส่งผลได้จากอาการหน้ามือคว่ำขมวด กำหมัด กัดฟัน และการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการเจ็บปวด เช่น ปวดคันทอ ปวดหลัง

ปวดไหล่ เป็นต้น ซึ่งการฝึกการคลายกล้ามเนื้อจะช่วยให้อาการหดเกร็งของกล้ามเนื้อลดลง ในขณะที่ฝึกจิตใจจะคงอยู่กับการคลายกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทำให้ลดการคิดฟุ้งซ่าน และวิตกกังวล จิตใจจะมีสมาธิมากขึ้นกว่าเดิมด้วย

### วิธีการฝึก

เลือกสถานที่ที่สงบปราศจากเสียงรบกวน นั่งในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า หลับตา ทำใจให้ว่าง ตั้งสมาธิอยู่ที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ 10 กลุ่ม ดังนี้

1. มือและแขนขวา โดยกำมือ เกร็งแขน แล้วคลาย
2. มือและแขนซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน
3. หน้าผาก โดยเลิกิ้วสูงแล้วคลาย ขมวดคิ้วแล้วคลาย
4. ตา แก้ม จมูก โดยหลับตาแน่น ย่นจมูกแล้วคลาย
5. ซากรรโกร ลิ้น ริมฝีปาก โดยกัดฟัน ใช้ลิ้นดันเพดานปากแล้วคลาย เข้มปากแน่นแล้วคลาย
6. คอ โดยก้มหน้าให้คางจรดคอแล้วคลาย เงยหน้าจนสุดแล้วคลาย
7. ยก ไหล่ และหลัง โดยหายใจเข้าลึกๆ กู้สันไว้แล้วคลาย ยกไหล่สูงขึ้นแล้วคลาย
8. หน้าท้อง และก้น โดยเขม่วท้องแล้วคลาย ขมิบก้นแล้วคลาย
9. เท้าและขาขวาโดยเหยียดขา งอนิ้วเท้าแล้วคลาย เหยียดขากระดกปลายเท้าแล้วคลาย
10. เท้าและขาซ้าย โดยทำเช่นเดียวกัน

### ข้อแนะนำ

- ระยะเวลาที่เกร็งกล้ามเนื้อ 3 - 5 วินาที ส่วนระยะเวลาที่คลายกล้ามเนื้อให้นานกว่าคือ 10 - 15 วินาที
- เมื่อคุ้นเคยกับท่าผ่อนคลายแล้ว ให้ฝึกคลายกล้ามเนื้อได้เลยโดยไม่ต้องเกร็งก่อน
- อาจเลือกคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนที่เป็นปัญหาเท่านั้น เช่น บริเวณใบหน้า คับคอ หลัง ไหล่ เป็นต้น

## 2. การฝึกการหายใจ

### หลักการ

ตามปกติคนทั่วไปจะหายใจสั้นๆ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอกเป็นหลัก ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายน้อยกว่าที่ควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลาเครียดจะหายใจถี่และตื้นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการถอนหายใจเป็นระยะๆ เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากขึ้น

การฝึกหายใจเข้าๆลึกๆโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือด และยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วย การฝึกหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใส เพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้าๆจะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไป

#### วิธีการฝึก

นั่งในท่าสบาย หลังคา เขามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อยๆหายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ 1...2...3...4...ให้มึนรู้สึกว่าท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้าๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

ค่อยๆผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้าๆ 1...2...3...4...5...6...7...8..พยายามไล่ลมหายใจออกให้หมดสังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้าๆกลั้นไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

#### ข้อแนะนำ

การฝึกหายใจ ควรทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง วันละประมาณ 40 ครั้ง หรือ ทุกครั้งที่รู้สึกเครียด

#### ผลดีจากการฝึกคลายเครียด

ขณะฝึก อัตราการเผาผลาญอาหารในร่างกายลดลง อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง อัตราการหายใจลดลง ความดันโลหิตลดลง ความตึงเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลังการฝึก ใจเย็นขึ้น ความวิตกกังวลลดลง สบายใจมากขึ้น สมาธิดีขึ้น ความจำดีขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นดีขึ้น สมองแจ่มใส คิดแก้ปัญหาต่างๆได้ดีขึ้นกว่าเดิม

### 3.การทำสมาธิ

#### หลักการ

การทำสมาธิถือเป็นการผ่อนคลายความเครียดที่ลึกซึ้งที่สุดเพราะจิตใจจะสงบ และปลอดจากความคิดที่ซ้ำซาก ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล เสรำ โกรธ

หลักของการทำสมาธิ คือ การเอาใจไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะใช้การนับลมหายใจเป็นหลัก หากฝึกสมาธิเป็นประจำ จะทำให้จิตใจเบิกบาน อารมณ์เย็น สมองแจ่มใส หายเครียด



### วิธีการฝึก

ขั้นที่ 1 นั่งในท่าที่สบาย จะเป็นการนั่งขัดสมาธิ นั่งพับเพียบ

หลับตา หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ

เริ่มนับลมหายใจเข้าออก ดังนี้ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1 หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2 นับไปเรื่อยๆจนถึง 5 แล้วเริ่มนับ 1 ใหม่ นับจนถึง 6 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 7 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 8 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 9 แล้วเริ่ม 1 ใหม่ นับจนถึง 10 ครบ 10 ถือเป็น 1 รอบ แล้วเริ่ม 1-5 ใหม่

ขั้นที่ 2 เมื่อจิตใจสงบมากขึ้น ให้เริ่มนับเลขแบบเร็วขึ้นคือ หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 2 หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 4 หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 1 ใหม่ จนถึง 6,7,8,9,10 ตามลำดับ

ขั้นที่ 3 เมื่อนับลมหายใจได้เร็วและไม่ผิดพลาด แสดงว่าจิตใจสงบมากแล้ว คราวนี้ให้ใช้สติรับรู้ลมหายใจเข้าออกเพียงอย่างเดียว ไม่ต้องนับเลขอีก และไม่คิดเรื่องใดๆทั้งสิ้น มีแต่ความสงบเท่านั้น

### 4.การจินตนาการ

#### หลักการ

การใช้จินตนาการเป็นกลวิธีอย่างหนึ่งที่จะเบี่ยงเบนความสนใจ จากสถานการณ์อันเคร่งเครียดในปัจจุบัน ไปสู่ประสบการณ์เดิมในอดีตที่เคยทำให้จิตใจสงบเป็นสุขมาก่อน ในขณะที่จินตนาการต้องพยายามให้เหมือนจริงที่สุดคล้ายสัมผัสได้ครบทั้งภาพ รส กลิ่น เสียง และสัมผัส เพื่อให้ก่ออารมณ์คล้ายความรับรู้สึกสงบได้เหมือนอยู่ในสถานการณ์จริงๆ

การใช้จินตนาการเป็นวิธีการคลายเครียดได้ชั่วคราวไม่ใช่วิธีแก้ปัญหที่สำคัญ จึงไม่เหมาะที่จะนำไปใช้บ่อยๆ

#### วิธีการฝึก

เลือกสถานที่สงบเป็นส่วนตัว ปลอดภัยจากการรบกวนของผู้อื่น นั่งในท่าที่สบาย ถ้าได้เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะด้วยจะเป็นการดีมาก หลับตาลง เริ่มจินตนาการถึงเหตุการณ์ที่สงบสุขในอดีต เช่น การนั่งดูพระอาทิตย์ตก การดำน้ำชมธรรมชาติ การเดินชมสวนดอกไม้ การนั่งดกปลาริมตลิ่ง เมื่อจินตนาการจนจิตใจสงบ และเพติดเพตินแล้วให้บอกสิ่งดีๆกับตัวเองว่า ฉันเป็นคนดี ฉันเป็นคนเก่ง ฉันไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคใดๆ

นับ 1...2...3...แล้วค่อยๆลืมตาขึ้นคงความรู้สึกสงบเอาไว้ พร้อมทั้งจะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคในชีวิตต่อไป

## 5. การคลายเครียดจากใจสู่กาย

### หลักการ

ตามหลักวิชาการด้านสุขภาพจิต ถือกันว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" จิตมีอำนาจที่จะสั่งร่างกายได้ การคลายเครียดจากใจสู่กาย จึงเป็นเทคนิคที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้โดยการใส่ใจสิ่งหรือบอกกับตัวเองด้วยคำพูดง่ายๆ แลจะให้ผลถึงการผ่อนคลายในระดับจิตได้สำนึก

### วิธีการฝึก

ก่อนการฝึกเทคนิคนี้ ผู้ฝึกควรฝึกการหายใจอย่างถูกต้องวิธี และฝึกการจินตนาการให้ชำนาญเสียก่อน จึงจะฝึกวิธีนี้อย่างได้ผล

### การปฏิบัติขณะฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หายใจเข้า หายใจออกช้าๆ ใช้กล้ามเนื้อกระบังลมช่วยในการหายใจ เวลาหายใจเข้าจะรู้สึกว่ามีท้องพองออก ส่วนเวลาหายใจออกจะรู้สึกว่าท้องแฟบ หายใจไปเรื่อยๆจนรู้สึกผ่อนคลาย

จากนั้นให้จินตนาการถึงอวัยวะส่วนต่างๆของร่างกาย โดยบอกอวัยวะนั้นๆซ้ำๆ กัน 3 ครั้ง ตามลำดับดังนี้

- แขนขวาของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- แขนซ้ายของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- ขาขวาของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- ขาซ้ายของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- คอและไหล่ของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- แขนขวาของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- แขนซ้ายของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- ขาขวาของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- ขาซ้ายของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- คอและไหล่ของฉันทันหนัก..ๆ..ๆ
- หัวใจของฉันทันหนักอย่างสงบและสม่ำเสมอ..ๆ..ๆ
- ฉันทันหนักหายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ..ๆ..ๆ
- ท้องของฉันทันหนักและสงบ..ๆ..ๆ
- หน้าผากของฉันทันหนักและสงบ..ๆ..ๆ

เมื่อทำครบแล้วให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้น ชยับแขนขาให้สบายและคงความรู้สึกสดชื่นไว้ พร้อมทั้งจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป

## ผลดีจากการฝึก

เทคนิคนี้ใช้ได้ผลดีกับการรักษาอาการหรือความผิดปกติของระบบต่างๆของร่างกาย  
เนื่องมาจากความเครียด ได้แก่

- ระบบทางเดินหายใจ เช่น การหายใจถี่ เร็ว และอาการหอบหืด
- ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน
- ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว ปวดศีรษะข้างเดียว
- ลวดขัดกังวล หงุดหงิด เหนื่อยล้า ที่เกิดจากความเครียดด้วย

## 6.การนวดคลายเครียด

### หลักการ

ความเครียดเป็นสาเหตุทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง เลือดไหลเวียนไม่สะดวก ปวดคั่นคอ  
ปวดหลัง เป็นต้น การนวดจะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ทำให้รู้สึก  
ปลอดโปร่ง สบายตัว หายเครียด และลดอาการเจ็บปวด

การนวดคลายเครียดนี้เป็นการนวดของไทย ซึ่งสามารถนวดได้ด้วยตนเอง

### ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรนวดขณะที่กำลังเป็นไข้ หรือกล้ามเนื้อบริเวณนั้นอักเสบ หรือโรคผิวหนัง
2. ควรคัดเก็บให้สั้นก่อนนวดทุกครั้ง

### หลักการนวดที่ถูกรวิธี

1. การกด ให้ใช้ปลายนิ้วที่ถนัด ได้แก่ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ หรือนิ้วกลาง
2. การนวดจะใช้การกด และการปล่อยเป็นส่วนใหญ่ โดยใช้เวลากดแต่ละครั้งประมาณ  
10 วินาทีและใช้เวลาปล่อยนานกว่าเวลากด
3. การกดให้ค่อยๆ เพิ่มแรงทีละน้อย และเวลาปล่อยให้ค่อยๆ ปล่อย
4. แต่ละจุด ควรนวดซ้ำประมาณ 3 - 5 ครั้ง

### จุดที่นวดมีดังนี้

1. จุดกลางระหว่างคิ้ว
2. จุดใต้หัวคิ้ว
3. จุดขอบกระดูกท้ายทอย
4. บริเวณคั่นคอ
5. บริเวณบ่าด้านหน้า
6. บริเวณบ่าด้านหลัง

### ความตึงเครียดทางอารมณ์และการแก้ไข

เมื่อคนเราต้องเผชิญต่อปัญหาหรืออุปสรรค ที่ยุ่งยากและสลับซับซ้อนในชีวิต อันเป็นผลทำให้เกิดความตึงเครียดของอารมณ์ขึ้น เราก็มักจะใช้วิธีการต่าง ๆ เป็นการแก้ปัญหา เพื่อให้ตนเองพอกพอดใจและได้รับความปลอดภัย กลวิธีเหล่านี้เรียกว่า กลไกจิต หรือกลไกในการป้องกันตัวเองหรือการช่วยตัวเอง (Defense Mechanisms) ซึ่งมีหลายอย่างด้วยกัน เช่น การเก็บกด (repression) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (rationalization) การป้ายความผิดให้ผู้อื่น (projection) การเบี่ยงเบน (sublimation) การชดเชย (compensation) เหล่านี้เป็นต้น

นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ได้พยายามศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้และพบว่า ในการแก้ไขความตึงเครียดของอารมณ์ หรือปัญหาหนักอกหนักใจทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นกับคนเรานั้น อาจเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. หาที่ปรึกษา
2. หลีกเลี้ยงไปเสียพักหนึ่ง เช่น อาจจะไปชมภาพยนตร์ อ่านหนังสือ ไปเดินเล่น หรือไปทัศนางจรในระยะทางสั้น ๆ จะช่วยทำให้เหตุการณ์นั้นคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นได้ แต่ก็อย่าได้จากไปเสียจนจนเกินควร และระหว่างที่จากไปนั้นควรจะครีครองและเตรียมถึงวิธีที่จะกลับมาแก้ไขปัญหานั้นอย่างฉลาดด้วย
3. หางานทำเพื่อระงับความโกรธ
4. จงยอมแพ้อะไรบ้างในบางโอกาส
5. หลีกเลี้ยงการที่จะหวังอะไรให้ได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง
6. อย่าหวังในคนอื่นมากเกินไป
7. จงค่อย ๆ ทำไปทีละอย่าง
8. พยายามปรับปรุงทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ให้ดีขึ้น
9. พยายามจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตให้สมดุล
10. มีความเชื่อมั่นในศรัทธาในศาสนา

### การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันแบบครอบครัว ซึ่งหลาย ๆ ครอบครัวรวมกันเข้าก็เป็นชุมชนหรือสังคม คนที่อยู่ในชุมชนจึงนับว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของสังคม ดังนั้น การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในเรื่องปรับตัว

### ความตึงเครียดทางอารมณ์และการแก้ไข

เมื่อคนเราต้องเผชิญต่อปัญหาหรืออุปสรรค ที่ยุ่งยากและสลับซับซ้อนในชีวิต อันเป็นผลทำให้เกิดความตึงเครียดของอารมณ์ขึ้น เราก็มักจะใช้วิธีการต่าง ๆ เป็นการแก้ปัญหา เพื่อให้ตนเองพอกพอใจและได้รับความปลอดภัย กลวิธีเหล่านี้เรียกว่า กลไกจิต หรือกลไกในการป้องกันตัวเองหรือการช่วยตัวเอง (Defense Mechanisms) ซึ่งมีหลายอย่างด้วยกัน เช่น การเก็บกด (repression) การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง (rationalization) การป้ายความผิดให้ผู้อื่น (projection) การเบี่ยงเบน (sublimation) การชดเชย (compensation) เหล่านี้เป็นต้น

นักจิตวิทยาและจิตแพทย์ได้พยายามศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้และพบว่า ในการแก้ไขความตึงเครียดของอารมณ์ หรือปัญหาหนักอกหนักใจทั่ว ๆ ไปที่เกิดขึ้นกับคนเรานั้น อาจเลือกใช้วิธีการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. หาที่ปรึกษา
2. หลีกเลี้ยงไปเสียพักหนึ่ง เช่น อาจจะไปชมภาพยนตร์ อ่านหนังสือ ไปเดินเล่น หรือไปทัศนางรในระยะทางสั้น ๆ จะช่วยทำให้เหตุการณ์นั้นคลี่คลายไปในทางที่ดีขึ้นได้ แต่ก็อย่าได้จากไปเสียนานจนเกินควร และระหว่างที่จากไปนั้นควรจะครีครองและเตรียมถึงวิธีที่จะกลับมาแก้ไขปัญหานั้นอย่างฉลาดด้วย
3. หางานทำเพื่อระงับความโกรธ
4. จงยอมแพ้อ้างในบางโอกาส
5. หลีกเลี้ยงการที่จะหวังอะไรให้ได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง
6. อย่าหวังในคนอื่นมากเกินไป
7. จงค่อย ๆ ทำไปทีละอย่าง
8. พยายามปรับปรุงทักษะในเรื่องมนุษยสัมพันธ์ให้ดีขึ้น
9. พยายามจัดกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตให้สมดุล
10. มีความเชื่อมั่นในศรัทธาในศาสนา

### การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น

เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันแบบครอบครัว ซึ่งหลาย ๆ ครอบครัวรวมกันเข้าก็เป็นชุมชนหรือสังคม คนที่อยู่ในชุมชนจึงนับว่าเป็นสิ่งแวดล้อมที่สำคัญที่สุดของสังคม ดังนั้น การปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นด้วยกันจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในเรื่องการปรับตัว

## หลักในการปรับตัวให้เข้ากับคนอื่น

1. การมีความรับผิดชอบ ทุกครั้งที่ปัญหาหรือความยุ่งยากเกิดขึ้นกับคนเรา สาเหตุที่สำคัญมักเนื่องมาจากการมีบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบรวมอยู่ด้วย เช่น คนที่ไม่รับผิดชอบต่อกฎจราจรก็ทำให้คนอื่นเดือดร้อน

ความรับผิดชอบของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันตามหน้าที่ เช่น ความรับผิดชอบที่สำคัญของนักเรียนคือการเรียน ความรับผิดชอบที่สำคัญของครูคือการให้การศึกษาอบรม และความรับผิดชอบที่สำคัญของพ่อแม่ก็คือการเลี้ยงดูบุตร เป็นต้น

2. การปรับปรุงบุคลิกลักษณะ มีบุคลิกลักษณะดีสามารถปรับตัวให้เข้ากับคนอื่นได้ง่าย เพราะใคร ๆ ก็ชอบคนที่มีบุคลิกลักษณะดี

3. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล คนเราจะเข้ากับคนอื่นได้ดีจำเป็นต้องทราบและยอมรับว่าคนเราไม่เหมือนกัน

4. การสร้างมนุษยสัมพันธ์ ในแง่ของสุขภาพจิตนั้น มนุษยสัมพันธ์ หมายถึงการอยู่ร่วมกับคนอื่นได้ด้วยความสุข

หลักทั่วไปในการสร้างมนุษยสัมพันธ์เพื่อผูกมิตรกับผู้อื่นนั้นมีข้อพึงปฏิบัติต่างๆ ได้หลายอย่าง เช่น ควรทำคนให้สุขภาพอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ยอมรับข้อดีและมองข้ามข้อที่ไม่ดีของคนอื่น ไม่โอ้อวดความสามารถของตน ยิ้มแย้มแจ่มใสเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น ปฏิบัติคนให้เสมอต้นเสมอปลาย เป็นต้น

5. การปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา การดำรงชีวิตอยู่ในสังคม นอกจากทุกคนจะต้องปฏิบัติตามกฎหมายของบ้านเมือง และจะต้องประพฤติตนตามขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามแล้ว ทุกสังคมยังมีศาสนาต่าง ๆ เป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งจิตใจและอารมณ์ของบุคคลอีกด้วย หลักธรรมของแต่ละศาสนาจะช่วยอบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี มีศีลธรรมประจําใจ มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี และมีจิตใจและอารมณ์ที่เที่ยงพร้อมไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น รู้จักเมตตากรุณา

## 11. ปัญหาการป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ

### 11.1 การป้องกันโรค (โรงพยาบาลเทพารินทร์, อินเทอร์เน็ต, 2545)

ในสภาวะปัจจุบันประชาชนทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งชุมชนเมืองต้องผจญกับปัญหาต่างๆ มากมายรวดเร็ว เช่น การประกอบกิจการที่ต้องแข่งขันกับเวลา ภาวะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และมลภาวะจากสิ่งต่างๆ ซึ่งจะก่อให้เกิด การบั่นทอนสุขภาพตนเองอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้ตัว เพราะ ไม่มีอาการแสดงออก หรืออาจมีอาการเปลี่ยนแปลงทีละน้อยแบบค่อยเป็นค่อยไป ทำให้คิดไม่ถึงว่ามีความผิดปกติ หรือมีโรคเกิดขึ้นกับตนเอง ดังนั้นทุกคนควรรู้จักดูแล

สุขภาพของคุณ ให้แข็งแรงและปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จะช่วยให้ดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว และสังคมได้อย่างปกติสุข

การดูแลรักษาสุขภาพของร่างกาย คงไม่ต่างจากการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพใช้งานได้เท่าไรนัก การใช้รถยนต์ต้องมีการบำรุงรักษา ต้องมีการตรวจสอบเมื่อถึงระยะเวลาที่กำหนด ต้องใช้น้ำมันหล่อลื่น น้ำมันเชื้อเพลิง ขนาดของยาง น้ำมันเบรก น้ำมันเกียร์ เพียงท้าย ตามที่ผู้ผลิตกำหนด จะต่างกันตรงที่รถยนต์ไม่ได้ใช้งานตลอดเวลา มีช่วงเวลาที่จอด และหากชิ้นส่วนใดชำรุดก็สามารถหาอะไหล่มาเปลี่ยนเพื่อให้ใช้งานได้ดังเดิม แต่ร่างกายมนุษย์ต้องใช้งานตลอดเวลา และหาอะไหล่มาเปลี่ยนได้ยาก ดังนั้นการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้ตรวจพบความผิดปกติตั้งแต่ในระยะที่ยังรักษาได้

หลักปฏิบัติตามสุขภาพ บัญญัติ 10 ประการ เพื่อป้องกันโรค ได้แก่

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (ไม่มีพิษ) ให้ครบทั้ง 5 หมู่ซึ่ง ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ และวิตามิน
2. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว
3. พักผ่อนนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง
4. แปร่งฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
5. ล้างมือเป็นประจำทุกวัน
6. อาบน้ำทุกวันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน
7. ถ่ายอุจจาระให้เป็นเวลาทุกวัน วันละ 1 ครั้ง
8. เขียนหรืออ่านหนังสือในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
9. ออกกำลังกาย หรือทำงานอย่างสม่ำเสมอ ไม่หักโหมจนเกินไป
10. หลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทั้งปวง โดยพยายามรักษาร่างกายให้แข็งแรง สมบูรณ์ และสะอาดอยู่เสมอ

### 11.2 อุบัติเหตุต่างๆ

อุบัติเหตุในวัยรุ่นเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญเหตุหนึ่ง ลักษณะของอุบัติเหตุส่วนมากเกิดจาก การขับขี่ยานยนต์ หรือมอเตอร์ไซด์ จมน้ำ ไฟไหม้ และอาวุธปืน ซึ่งเมื่อเกิดอุบัติเหตุเหล่านี้ขึ้นจะทำให้หุดหายใจและหัวใจหยุดเต้นได้ กรณีนี้ทำให้ผู้ที่ได้รับอุบัติเหตุต้องการการช่วยชีวิตอย่างรีบด่วน โดยมีขั้นตอนดังนี้ (สันต์ ไซยคศิริ, บรรณานุกรม 2544:7)

ขั้นที่ 1 เรียกว่ารู้ตัวหรือไม่

ขั้นที่ 2 เรียกหาความช่วยเหลือ

ขั้นที่ 3 จัดทำให้ผู้หมดสตินอนหงาย บนพื้นราบและแข็ง แขนสองข้างเหยียดอยู่ข้างลำตัว

ขั้นที่ 4 เปิดทางเดินหายใจ เพราะคนที่หมดสติกลัมนឹងจะคลายตัวทำให้ลิ้นตกลงไปอุดทางเดินลมหายใจ ซึ่งการเปิดทางเดินหายใจมี 2 วิธี คือ

4.1 วิธีคันทันหน้าผากและคิงคาง ใช้ได้กับผู้หมดสติทั่วไปที่ไม่มีการบาดเจ็บที่ศีรษะและคอ โดยการเอาฝ่ามือข้างหนึ่งคันทันหน้าผาก เอานิ้วชี้และนิ้วกลางของมืออีกข้างหนึ่งคิงคางขึ้น ใช้นิ้วมือคิงคางเฉพาะกระดูกขากรรไกรล่างโดยไม่กดเนื้ออ่อนใต้คาง ให้น้ำผู้ป่วยเงยขึ้นจนพินาล่างถูกคิงคางขึ้นมาจนเกือบชนกับพื้นบน

4.2 วิธียกขากรรไกรล่าง ใช้ได้กับผู้ป่วยทุกระณี แต่จะทำยากและเมื่อยลำเร็ว โดยผู้ปฏิบัติการช่วยชีวิตต้องไปอยู่ทางศีรษะของผู้หมดสติ วางมือทั้งสองข้างไว้ที่บริเวณแก้มซ้ายและขวาของผู้หมดสติ ใช้นิ้วหัวแม่มือกดคันทันที่กระดูกขากรรไกรล่างตรงได้มุมปากทั้งสองข้าง นิ้วที่เหลือทั้งหมดเกี่ยวกับกระดูกขากรรไกรล่าง เอาข้อศอกยันบนพื้นกับผู้หมดสตินอนอยู่ แล้วคิงกระดูกขากรรไกรล่างขึ้นมา

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบว่าหายใจหรือไม่ โดยเอียงหูไปแนบใกล้ปากและจมูกของผู้หมดสติเพื่อฟังเสียงหายใจ ใช้แก้มเป็นตัวรับสัมผัสลมหายใจที่อาจจจะออกมาจากจมูกหรือปากของผู้หมดสติ ขณะที่คางข้องการเคลื่อนไหวหน้าอกของผู้หมดสติว่ากระเพื่อมขึ้นลงเป็นจังหวะหรือไม่ โดยมีมือยังเปิดทางเดินลมหายใจอยู่ ใช้เวลาตรวจไม่เกิน 10 วินาที

ขั้นที่ 6 เป่าลมเข้าปอด โดยทำการเป่าลมเข้าปอด 2 ครั้ง เมื่อเห็นว่าผู้หมดสติ ไม่หายใจหรือไม่มั่นใจว่าหายใจได้เองอย่างเพียงพอ ทั้งนี้ให้เลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งต่อไปนี้

6.1 วิธีที่ 1 เป่าแบบปากต่อปากพร้อมกับคันทันหน้าผากและคิงคาง โดยให้เลื่อนหัวแม่มือและนิ้วชี้ของมือที่คันทันหน้าผากอยู่มาบีบที่จมูกผู้หมดสติให้รูจมูกปิดสนิท ผู้ปฏิบัติการช่วยชีวิตสอดลมเข้าให้เต็มปอด เพื่อให้ได้ความเข้มข้นของออกซิเจนในลมหายใจมากขึ้น ประคบปากเข้ากับปาก คามองหน้าอกผู้หมดสติและเป่าลมเข้าไปจนหน้าอกของผู้หมดสติกระเพื่อมขึ้น เป่านาน 2 วินาที แล้วถอนปากออกมาให้ลมหายใจออกผ่านกลับอกออกมาทางปาก

6.2 วิธีที่ 2 เป่าแบบปากต่อปากขณะยกขากรรไกรล่าง โดยให้ใช้หัวแม่มือทั้งสองข้างคันทันขากรรไกรล่างให้ปากผู้หมดสติเผยเปิดออก ก้มลงเอาแก้มปิดรูจมูกทั้งสองรูไว้ให้แน่น ประคบปากเข้ากับปาก คามองหน้าอกผู้หมดสติแล้วเป่าลมเข้าไปจนหน้าอกของผู้หมดสติกระเพื่อมขึ้น เป่านาน 2 วินาที แล้วถอนปากออกมาให้ลมหายใจออกผ่านกลับอกออกมาทางปาก

ขั้นที่ 7 หากตำแหน่งวางมือบนหน้าอก ซึ่งทำในกรณีผู้หมดสติไม่ไอ ไม่หายใจ ไม่ขยับส่วนใด ๆ ของร่างกาย ให้ถือว่าระบบไหลเวียนเลือดไม่ทำงาน ต้องช่วยกดหน้าอก ให้หา



ตำแหน่งโดยวางสันมือของมือหนึ่งไว้ตรงกลางหน้าอกระหว่างหัวนมทั้งสองข้าง แล้วเอาอีกมือหนึ่งไปวางทับหรือประสานกับมือแรกกะประมาณให้แรงกดลงตรงกึ่งกลางระหว่างหัวนมสองข้าง

ขั้นที่ 8 กดหน้าอกแล้วปล่อย ทำติดต่อกันไป 15 ครั้งให้ได้ความถี่ของการกดประมาณ 100 ครั้ง / นาที โดยนับ หนึ่ง สอง สาม และสี่ และห้า และหก และเจ็ด และแปด และเก้า และสิบ สิบเอ็ด สิบสอง สิบสาม สิบสี่ สิบห้า

ขั้นที่ 9 เป่าลมเข้าปอด 2 ครั้ง สลับกับกดหน้าอก 15 ครั้ง ไปอย่างน้อยสี่รอบ แล้วหยุด ประเมินผู้หมดสติอีกครั้ง ถ้ายังไม่รู้ตัว ไม่หายใจ ไม่เคลื่อนไหวก็เป่าลมเข้าปอดสลับกับกดหน้าอกต่อไปอีกราวละ 4 รอบจนกว่าผู้หมดสติจะรู้ตัวหรือจนกว่าความช่วยเหลือที่เรียกไปจะมาถึง

ขั้นที่ 10 เมื่อผู้หมดสติรู้ตัวแล้ว จัดให้อยู่ในท่าพักฟื้น คือจัดให้ออนตะแคงเอามือรองแก้มไม่ให้หน้าคว่ำมากเกินไป เพราะถ้าตะแคงคว่ำมากเกินไปกะบังลมจะขยับได้น้อย ทำให้หายใจเข้า-ออกได้น้อย หรือจัดให้ศีรษะอยู่ต่ำเพื่อระบายของเหลวออกมจากทางเดินหายใจได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของวัยรุ่นมีการศึกษา ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ดังนี้

จิตรา เฝ้าทรัพย์ (2520 : ก - ข) ศึกษาทัศนคติของเด็กวัยรุ่นที่คิดยาเสพติดที่มีผลจากการอบรมเลี้ยงดูของบิดา - มารดา กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชายทั้งหมด อายุ 15 - 24 ปี จำนวน 100 คน ที่มารับการรักษาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลตำรวจ โรงพยาบาลธัญญารักษ์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่คิดยาเสพติดมีอายุระหว่าง 16 - 20 ปี มีการศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษามากที่สุด ร้อยละ 48 สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่บิดา - มารดามีระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษาจะคิดยาเสพติดมากที่สุดร้อยละ 54 และ 68 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มที่บิดา - มารดามีการศึกษาสูงกว่าชั้นมัธยมศึกษา คิดยาเสพติดน้อยที่สุด คือร้อยละ 14 และ 4 ตามลำดับ ส่วนสถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพสมรสของบิดา - มารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติของวัยรุ่นที่คิดยาเสพติด

ฉวีวรรณ อารยาพันธ์ (2524 : 21) ได้ศึกษาพฤติกรรมทัศนสุขภาพ และภาวะสุขภาพในช่องปากของนักศึกษาในวิทยาลัยครูภาคใต้ พบว่า นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีความรู้ เจตคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับทัศนสุขภาพและอนามัยในช่องปาก ดีกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักศึกษาที่มีผู้ปกครองประกอบอาชีพเกษตรกรรมมีจำนวนฟันผุน้อยกว่าผู้ปกครองที่ประกอบอาชีพค้าขาย และเป็นแม่บ้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศุภลักษณ์ กุลโกวิท (2524 : 63 - 67) ศึกษาความสนใจทางด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในเขตการศึกษาที่ 3 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 591 คน พบว่า นักเรียนให้ความสนใจหมวดสวัสดิภาพมากที่สุดและสนใจหมวดโภชนาการน้อยที่สุด

ทำเนียบ โสเสนน้อย (2527 : 70) ศึกษาวิจัยเรื่อง ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมปลายในจังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า เพศหญิงและเพศชายมีค่านิยมทางสุขภาพในด้านการปรับตัว การป้องกันและการควบคุมโรคติดต่อแตกต่างกัน โดยเพศหญิงมีค่านิยมทั้งสองด้านสูงกว่าเพศชาย

อังรา เกิดมงคล (2528 : 62 - 64) ได้ศึกษาการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 390 คน โดยให้ตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพของตนเอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในกรุงเทพมหานคร มีการดูแลสุขภาพตนเองโดยส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ดี ซึ่งรวมทั้งการบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข คือรับประทานยาครบตามที่แพทย์สั่งเมื่อเจ็บป่วย ขณะมีโรคระบาดได้ทำตามคำสั่งของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ไปพบทันตแพทย์เมื่อมีปัญหาเหงือกและฟัน เมื่อเปรียบเทียบการดูแลสุขภาพตนเองระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงพบว่า นักเรียนหญิงมีการดูแลสุขภาพตนเองดีกว่านักเรียนชาย

กรมพลศึกษา (2529 : 91) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาช่องทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อปี 2543 พบว่า เพศ อาชีพของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตนในเรื่องความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การขับถ่าย การรักษาโรคและการป้องกันโรค พบว่าการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพเกิดจากการอบรมสั่งสอนแนะนำจากครูมากที่สุด รองลงมาคือ จากมารดาหรือผู้ปกครอง

นราธร ศรีประสิทธิ์ (2529 : ก - ข) ศึกษาปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยศึกษาในเด็กชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 400 คน พบว่า ตัวแปรอิสระที่ทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีความเครียดแตกต่างกัน ได้แก่ เพศ และรายได้ของครอบครัว ส่วนบ้านที่อยู่อาศัย ภูมิฐานะเดิม สถานภาพสมรสของบิดา - มารดา ไม่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น

มณจิรา ขุนวงษ์ (2529 : 73 - 78) ได้ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนรัฐบาล กรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถาม ถามนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 396 คน เพื่อศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักเรียนตามตัวแปร เพศ และการศึกษาของผู้ปกครอง พบว่านักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับด้านบริการทางสาธารณสุขอยู่ในระดับปานกลาง มีเจตคติเกี่ยวกับด้านบริการสาธารณสุขอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติด้านบริการสาธารณสุขอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่านักเรียนหญิงมีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่านักเรียนชายทุกด้าน

หน่วยศึกษานิเทศ กรมการฝึกหัดครู (2530 : 37 - 39) ศึกษาสภาพการใช้สารเสพติดในสถานศึกษาในกลุ่มนักเรียนที่มีประสบการณ์ใช้ยาในระดับมัธยมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 10,446 คน พบว่า สาเหตุของการใช้ยากระตุ้นประสาทมาจากอยากลอง เป็นอันดับ 1 สาเหตุรองลงมา คือนำไปบำบัดความปวด และมีเรื่องไม่สบายใจ สำหรับความเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับ การเลิกใช้ยาบ้า - ยาขยัน ร้อยละ 95.75 คิดว่าวิธีการที่สามารถจะเลิกใช้ อันดับแรก คือ การงด หรือการเลิกใช้สารเสพติดนั้น ๆ ไปเลย ส่วนบุคคลผู้มีอิทธิพลต่อการเลิกใช้ยากระตุ้นประสาทในกลุ่มนักเรียน อันดับแรก คือ บิดา - มารดา ร้อยละ 50 รองลงมาเพื่อนร้อยละ 28.61 อันดับสามคู่รัก ร้อยละ 8.33 ตามลำดับ นอกจากนี้ พบว่านักเรียนช่วงอายุ 16 - 18 ปี ใช้สารเสพติดมากกว่าช่วงอายุอื่น ๆ จึงน่าจะหาแนวทางในการป้องกันการใช้สารเสพติดสำหรับช่วงอายุดังกล่าว

สมฤดี มอชนรินทร์ (2531 : 37 - 38) ได้ศึกษาระบาดวิทยาของการสูบบุหรี่ในนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา จำนวนตัวอย่าง 633 คน เป็นกลุ่มศึกษา 203 คน กลุ่มควบคุม 430 คน พบว่า อาชีพบิดาในกลุ่มสูบบุหรี่ บิดามีอาชีพรับราชการ รัฐวิสาหกิจ มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 49.8 บิดามีอาชีพค้าขาย มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 34.5 และบิดามีอาชีพเกษตรกรกรรม มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 15.7 ในกลุ่มไม่สูบบุหรี่บิดามีอาชีพรับราชการ รัฐวิสาหกิจ ร้อยละ 48.2 บิดามีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 36.9 และอาชีพเกษตรกรกรรม ร้อยละ 14.9 อาชีพมารดาในกลุ่มสูบบุหรี่ มารดามีอาชีพค้าขายและเกษตรกรกรรม ร้อยละ 54.8 อาชีพทำงานบ้านร้อยละ 28.4 และอาชีพรับราชการ รัฐวิสาหกิจร้อยละ 16.8 ในกลุ่มไม่สูบบุหรี่มีสัดส่วนเช่นเดียวกัน

วรวรรณ ใฝ่กระโทก (2533 : ก - ข) ได้ศึกษาการรับรู้ขนาดร่างกายและแบบแผนอาหารบริโภคของหญิงวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนพาณิชยการเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร อายุ

14- 18 ปี จำนวน 189 คน โดยใช้แบบสอบถามอาหารบริโภคในรอบ 24 ชั่วโมง เป็นเวลา 1 วัน พบว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับพลังงาน โปรตีน เหล็ก และวิตามินซี มากกว่าร้อยละ 67 ของ RDA แต่ได้รับแคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 และไนอาซีน น้อยกว่าร้อยละ 67 ของ RDA

แววตา ธนบัตร (2534 : ก - ข) ศึกษาผลของการสื่อสารรณรงค์ต่อต้านการเสพยาบ้าที่มีต่อเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 - 6 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา เกี่ยวกับพฤติกรรมกาบริรับข่าวสาร เรื่อง ยาบ้า พบว่า กลุ่มที่มีการบริรับข่าวสารยาบ้าในเกณฑ์ปานกลาง คือ เฉลี่ยระดับบ้อยพอสมควร และได้รับข่าวสารเรื่องยาบ้า จากสื่อโทรทัศน์ มากที่สุด รองลงมาคือ สื่อเฉพาะกิจ ป้ายประกาศ สื่อบุคคล และ เพื่อนตามลำดับ ความเชื่อในแหล่งข่าวพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความเชื่อในสื่อโทรทัศน์มากที่สุด รองลงมาคือ สื่อบุคคล (บิดา - มารดา) และสื่อเฉพาะกิจ (เอกสาร แผ่นพับ)

อมรรัตน์ ประดิษฐ์สาร (2535 : ก - ข) ได้ศึกษาการให้คุณค่าต่อสุขภาพและการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน พบว่า เพศมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติการดูแลตนเอง โดยเพศหญิงมีการดูแลตนเองดีกว่าเพศชาย พื้นที่ที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติการดูแลตนเอง โดยที่เด็กที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล มีการดูแลตนเองดีกว่าเด็กที่อยู่นอกเขตเทศบาล และเมื่อนำปัจจัยพื้นฐานเข้าสมการถดถอยพหุคูณ เพื่อทำนายการดูแลตนเองพบว่า การให้คุณค่าต่อสุขภาพและเพศ สามารถทำนายการปฏิบัติการดูแลตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนศาสนา และพื้นที่ที่อยู่อาศัย ไม่สามารถทำนายการปฏิบัติการดูแลตนเองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กองสารวัตรนักเรียน กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2536 : 7 - 8) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการ ใช้สารเสพติดในกลุ่มนักเรียนไทย พบว่า กลุ่มนักเรียนที่ใช้ยากระตุ้นประสาทเป็นครั้งแรกในภาคเหนือ นั้น พบว่าบุคคลที่แนะนำให้นักเรียน ใช้ครั้งแรก คือ เพื่อน ร้อยละ 72.73 รองลงมา คือ ตัวนักเรียนเอง ร้อยละ 27.27 ในทัศนะของนักเรียนมีความเห็นว่ากลุ่มคนที่รับประทานยาบ้าเป็นครั้งคราวนั้นเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ 84.88 และกลุ่มคนที่รับประทานยาบ้า - ยาขยันเป็นประจำนั้น นักเรียนทุกคนมีความเห็นว่าเป็นการกระทำที่ไม่เหมาะสมร้อยละ 100

เพ็ญศรี เปลี้นจำ (2536 : ก - ข) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการงดสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัด

ราชบุรี จำนวน 128 คน พบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขภาพ นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ รู้ถึงผลดีของการปฏิบัติตามคำแนะนำ และการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ ได้ถูกต้องมากกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรม และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ร้อยละ 70 ของนักเรียนในกลุ่มทดลองที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ ได้หลังจากติดตามผล 1 เดือน

ครุณี ชูณะหวัด และคณะ (2537 : 253) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการให้คุณค่าต่อสุขภาพ ความเชื่ออำนาจด้านสุขภาพ และลักษณะส่วนบุคคล ได้แก่ เพศและจำนวนปีที่ศึกษากับพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ ในเด็กนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2535 จำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่าจำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจ โศกชะตา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมเสี่ยงทางด้านสุขภาพ เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพมากกว่าเพศหญิง จำนวนปีที่ศึกษา ความเชื่ออำนาจผู้อื่น และความเชื่ออำนาจ โศกชะตาสามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเพศเป็นตัวทำนายที่ดีที่สุด

อุบลรัตน์ รุ่งเรืองศิลป์ (2540 : ก - ข) ศึกษาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยร่วม ได้แก่ สาขาวิชาที่ศึกษา พื้นที่ที่พักอาศัย การศึกษาของบิดา-มารดา อาชีพของบิดา-มารดา รายได้ของครอบครัว คำนึงความหนาของร่างกาย แบบแผนการใช้บริการสุขภาพและการมีแหล่งบริการสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยา ได้แก่ ค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และการรับรู้อุปสรรคเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสิ่งชักนำให้ปฏิบัติ ได้แก่ การได้รับคำแนะนำและสนับสนุนจากบุคคล การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อวิเคราะห์การจำแนกพหุ พบว่า ปัจจัยร่วม ปัจจัยด้านสังคมจิตวิทยาและสิ่งชักนำให้ปฏิบัติสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ประมาณร้อยละ 34.1 และปัจจัยร่วมสามารถทำนายพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาได้ดีที่สุด คือ การมีแหล่งบริการสุขภาพ รองลงมาคือ พื้นที่ที่พักอาศัย และค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตามลำดับ

มาร์ติน และคอตเทรล (Martin & Cottrell 1987) ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง อັคม โนทัศน์ การให้คุณค่าต่อสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพ ของนักศึกษาวิทยาลัยจำนวน 83 คน

ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 17 - 29 ปี พบว่า โดยเฉลี่ยวัยรุ่นให้คุณค่าต่อสุขภาพในระดับปานกลางและวัยรุ่นที่คุณค่าต่อสุขภาพสูงจะมีพฤติกรรมสุขภาพดีกว่าวัยรุ่นที่คุณค่าต่อสุขภาพต่ำ

เฟอร์กูสัน และคณะ (Ferguson , et al. 1989) ได้ศึกษากลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 600 ราย พบว่าการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย สนับสนุนให้มีความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย และให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เดนิส และพาแลงค์ (Denyes & Palank 1991 : 823) พบว่าในเด็กวัยรุ่นเพศชายมีการดูแลตนเองต่ำกว่าเพศหญิง และเพศหญิงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพดีกว่าเพศชาย รวมทั้งเพศหญิงวัยรุ่นจะมีสุขอนามัยเกี่ยวกับการดูแลตนเองและวิธีการผ่อนคลายดีกว่าเพศชาย

