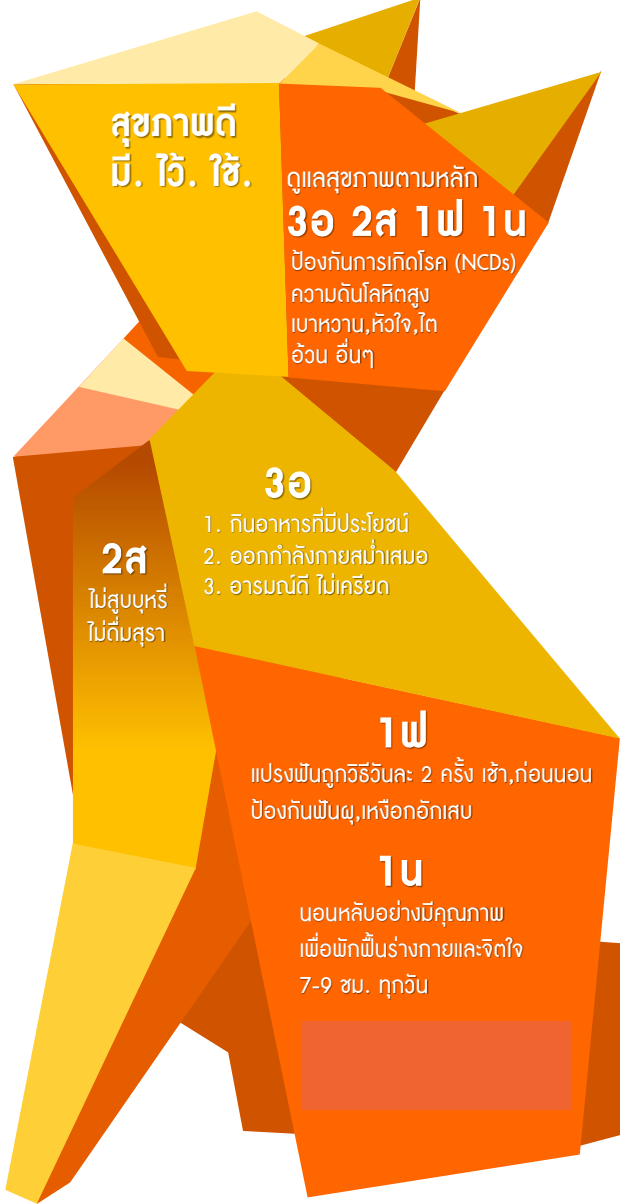


สุขภาพดี
มี. ไว้. ใช้.



สุขภาพดี
มี. ไว้. ใช้.

ดูแลสุขภาพตามหลัก
3อ 2ส 1ฟ 1น
ป้องกันการเกิดโรค (NCDs)
ความดันโลหิตสูง
เบาหวาน, หัวใจ, ไต
อ้วน อื่นๆ

2ส
ไม่สูบบุหรี่
ไม่ดื่มสุรา

- 3อ**
1. กินอาหารที่มีประโยชน์
 2. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
 3. อารมณ์ดี ไม่เครียด

1ฟ

แปรงฟันถูกวิธีวันละ 2 ครั้ง เช้า, ก่อนนอน
ป้องกันฟันผุ, เหงือกอักเสบ

1น

นอนหลับอย่างมีคุณภาพ
เพื่อพักฟื้นร่างกายและจิตใจ
7-9 ชม. ทุกวัน

หวังว่าคุณจะมีสุขภาพดีและแกร่งพอ
ได้ใช้ชีวิตในแบบที่ภาคภูมิใจ
พร้อมที่จะเริ่มใหม่ทั้งหมดอีกครั้ง
กรมอนามัย

ส่งเสริมสุขภาพ
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

คนพิการ



สุขภาพดี มีอาชีพมั่นคง ไร้สู่สุรเวียงอย่างมั่นคง ใช้ชีวิตอิสระ



คำนำ

คนพิการ คือ บุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคม เนื่องจากมีความบกพร่องทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่าง ๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือเข้าไปมีส่วนร่วมทางสังคมได้อย่างบุคคลทั่วไป (พระราชบัญญัติ ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2556 มาตรา 4) และแบ่งออกเป็น 7 ประเภทความพิการ ดังนี้ 1) ความพิการทางการเห็น 2) ความพิการทางการได้ยินหรือสื่อความหมาย 3) ความพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกาย 4) ความพิการทางจิตใจหรือพฤติกรรม 5) ความพิการทางสติปัญญา 6) ความพิการทางการเรียนรู้ 7) ความพิการทาง ออทิสติก

สถานการณ์คนพิการ กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พบว่า คนพิการในประเทศไทยที่ได้รับการออกบัตรประจำตัวคนพิการ จำนวน 2,209,099 คน พบคนพิการประเภททางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย 50.74% ซึ่งพบในช่วงวัยสูงอายุและวัยทำงานมากที่สุด และมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากการมีพฤติกรรมด้านการกินไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย มีความเครียดสะสม การดื่มสุราที่เป็นสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ ส่วนใหญ่ขาดความรู้ด้านสุขภาพ ขาดโอกาสในการเข้าถึงบริการขั้นพื้นฐานของรัฐ โดยเฉพาะด้านสุขภาพ ทั้งนี้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพคนพิการนั้นจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน และจำเป็นต้องมีเครื่องมือในการดำเนินงานที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ตามพฤติกรรม บริบทของแต่ละบุคคลและของพื้นที่

คู่มือฉบับนี้ผลิตขึ้นเพื่อให้คนพิการ หรือผู้ที่สนใจ รวมถึงบุคลากรสาธารณสุข เครือข่ายต่าง ๆ เกิดความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ส่งเสริมให้เกิดทักษะการตัดสินใจในการดูแลสุขภาพ สู้การมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ลดการเจ็บป่วยจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี มีอาชีพมั่นคง ไร้ผู้สูญเสียอย่างมั่นใจ ใช้ชีวิตอิสระ



สารบัญ

หน้า

- | | |
|--|----|
| 1. สุขภาพดีเริ่มจากการประเมินด้วยตนเองง่าย ๆ | 1 |
| 2. กินดี อยู่ดี สุขภาพดี | 5 |
| 3. เปลี่ยนชีวิตด้วยการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย
อย่างมีประสิทธิภาพ | 19 |
| 4. สุขภาพใจดี เริ่มที่การจัดการความเครียดและอารมณ์ | 53 |
| 5. เลิกบุหรี่ เลิกเหล้า สุขภาพดี ชีวิตดี | 65 |
| 6. สุขภาพดีเริ่มต้นที่ฟัน : วิธีดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธี | 82 |
| 7. นอนให้เต็มอิ่ม ชีวิตดี สุขภาพแข็งแรง | 97 |



1

สุขภาพดีเริ่มจากการประเมิน ด้วยตนเองง่าย ๆ



หัวข้อนี้เราจะมาเรียนรู้อะไรบ้าง ?

1 การประเมินตนเอง โดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง เพื่อคำนวณค่าดัชนีมวลกาย เพื่อป้องกันการเกิดโรค NCDs ต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคอ้วน ฯลฯ

2 การประเมินตนเอง โดยการวัดรอบเอว เพื่อป้องกันการเกิดโรค NCDs ต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคอ้วน ฯลฯ



อยากรู้หรือน้ำหนักจริง ๆ ของเราคือเท่าไร? มาดูวิธีการชั่งน้ำหนักที่ถูกต้องกันดีกว่า

1 **เคลียร์ตัวเองก่อนชั่ง** : ก่อนขึ้นตาชั่ง อย่าลืมเอาสิ่งของต่าง ๆ ออกให้หมด ไม่ว่าจะเป็นกระเป๋าสตางค์ เหรียญ โทรศัพท์ เข็มขัด หมวก สร้อย รองเท้า หรือเสื้อคลุมที่หนา ๆ เอาออกให้หมด เพราะของเหล่านี้จะทำให้น้ำหนักเราดูเกินจริง!

2 **สำหรับเพื่อน ๆ ที่นั่งรถเข็น** : ใช้เครื่องชั่งที่ชั่งได้ทั้งคนและรถเข็นได้เลย แล้วเอาน้ำหนักรถเข็นมาหักลบออก ก็จะได้น้ำหนักตัวที่แท้จริงของเรา

หมายเหตุ: ควรชั่งน้ำหนักช่วงขณะที่ยังไม่ได้รับประทานอาหารจนอิ่ม ถ้าไม่สามารถชั่งน้ำหนักได้จริง ๆ ลองถามดูว่าน้ำหนักล่าสุดที่ชั่งได้เท่าไรก็ได้นะ เพื่อให้เป็นข้อมูลคร่าว ๆ



วัดส่วนสูงยังไงให้ถูกต้อง

ถ้าอยากรู้ส่วนสูงจริง ๆ ของตัวเอง ลองทำตามวิธีนี้

1 **สำหรับคนที่ยืนได้เองหรือมีคนช่วยพยุง** : ถอดรองเท้า ถูงเท้าออกก่อน แล้วมายืนบนพื้นราบ เท้าชิดกัน ยึดตัวขึ้นไปให้เต็มที่โดยไม่งอเข่า ให้สันเท้า หลัง ไหล่ และศีรษะสัมผัสกับไม้วัด พร้อมกับมองตรงไปข้างหน้า แขนก็เรียบริ้ว



2 สำหรับคนยืนเองไม่ได้ : วัดส่วนสูงด้วยการนอนหงาย

แล้วลองกางแขนทั้งสองข้างให้เหยียดตรงเสมอไหล่ จากนั้นวัดจากปลายนิ้วมือขวาถึงปลายนิ้วมือซ้าย หรือจะวัดจากสันเท้าถึงศีรษะก็ได้ ถ้ามีการหดเกร็งหรือข้อติด ก็แบ่งวัดเป็นส่วน ๆ จากสันเท้าจนถึงศีรษะ ใช้หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร

หมายเหตุ : ถ้าวัดไม่ได้จริง ๆ ก็ใช้ส่วนสูงที่เคยวัดครั้งล่าสุดแทนก็ได้



“อ้วนลงพุง” จุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพ

รู้ไหมว่า **“อ้วนลงพุง”** ไม่ใช่แค่เรื่องรูปร่าง แต่มันคือสัญญาณเตือนของปัญหาสุขภาพที่ต้องระวัง **อ้วนลงพุง** (Abdominal or central obesity) เกิดจากการมีไขมันสะสม



ในช่องท้องมากเกินไป ทำให้รอบเอวใหญ่ขึ้น และเป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลายอย่าง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดหัวใจตีบ หลอดเลือดสมองตีบ ไตวายเรื้อรัง มะเร็งบางชนิด และอาจทำให้เราตายก่อนวัยอันควรอีกด้วย

แล้วเราจะรู้ได้ยังไงว่าเรา **“อ้วนลงพุง”** หรือเปล่า? ง่าย ๆ แค่วัดรอบเอวของตัวเองดู โดยให้สายวัดผ่านสะดือแล้วอ่านค่าออกมาเป็นเซนติเมตร ถ้าค่าที่ได้เกินกว่าส่วนสูงของเราหารด้วยสอง แปลว่าเรากำลังอยู่ในภาวะ **“อ้วนลงพุง”** แล้ว ลองเช็คดูแล้วอย่าลืมนิสัยสุขภาพตัวเองกันด้วย



ถ้าอยากรู้ว่ารอบเอวของเรามีขนาดเท่าไรจริง ๆ ลองทำตามวิธีนี้

1 เลือกสายวัดที่ใช้ : ใช้สายวัดมาตรฐานที่ไม่ยืดไม่หด แล้ววัดรอบเอวผ่านสะดือ ให้ยืนตรง ถอดเสื้อคลุมออกก่อน (แต่ถ้าใส่เสื้อบาง ๆ อยู่ก็วัดผ่านได้เลย)

2 วัดในจังหวะที่เหมาะสม : วัดในช่วงที่หายใจออกสุด ๆ (ท้องแฟบ) ก่อนจะหายใจเข้า อย่าให้สายวัดรัดแน่นหรือหย่อนเกินไป และให้สายวัดอยู่ในแนวขนานกับพื้น จากนั้นอ่านค่าที่ได้เป็นเซนติเมตร เพียงเท่านี้ก็ได้อักรอบเอวที่ถูกต้องแล้ว



การวัดที่ถูกต้องคือ วัดผ่านสะดือ



การวัดที่ผิดวิธีคือ รัดแน่น



การวัดที่ผิดวิธีคือ วัดเหนือสะดือ

รอบเอว
ไม่เกินส่วนสูง
(เซนติเมตร)
หารด้วย 2

ตัวอย่างการวัดรอบเอว

น.ส.สมส่วน มีส่วนสูง 170 เซนติเมตร รอบเอวปกติของ น.ส.สมส่วนที่ควรเป็น

$$= \frac{170}{2} = 85 \text{ เซนติเมตร}$$

ผลประเมินที่ได้: รอบเอว น.ส.สมส่วน ต้องไม่เกิน 85 เซนติเมตร ถ้ารอบเอวเกิน 85 เซนติเมตร แสดงว่า น.ส.สมส่วนมีแนวโน้มที่จะมีภาวะอ้วนลงพุง

เราหุ้คนที่สมส่วนหรือไม่? มาหาคำตอบกัน

การรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของเราเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อที่เราจะได้ดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม หนึ่งในเครื่องมือที่ช่วยให้เราทราบถึงสถานะของร่างกายคือ **ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass Index)**

BMI เป็นตัวชี้วัดที่ใช้ในการประเมินสุขภาพเบื้องต้น โดยพิจารณาจาก น้ำหนัก และ ส่วนสูง ของเรา แล้วนำค่าทั้งสองมาคำนวณเพื่อให้เราทราบว่า เราอยู่ในเกณฑ์สมส่วน อ้วน หรือผอม ค่าปกติของคนเอเชีย จะอยู่ระหว่าง 18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร การคำนวณทำได้ง่าย ๆ ตามสูตรดังนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

ตัวอย่างเช่น นายสมชายมีน้ำหนัก 60 กิโลกรัม และมีส่วนสูง 165 เซนติเมตร (หรือ 1.65 เมตร)คำนวณค่า BMI ดังนี้: $BMI = 60 / (1.65 \times 1.65) = 22.5$ กิโลกรัม/ตารางเมตร จากผลการคำนวณ นายสมชายมี BMI ที่อยู่ในเกณฑ์ปกติ ซึ่งหมายความว่า นายสมชายมีรูปร่างที่สมส่วน



เราสามารถเทียบเกณฑ์ง่าย จากแผ่นภาพนี้



BMI

<18.5

ผอม



18.5-22.9

ปกติ



23.0-24.9

น้ำหนักเกิน



25.0-29.9

อ้วนระดับ 1



≥30

อ้วนระดับ 2

การตรวจสอบค่า BMI อย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีที่ดีในการดูแลสุขภาพ หากต้องการทราบว่าตัวเองอยู่ในเกณฑ์ไหน สามารถลองคำนวณและตรวจสอบได้ง่าย ๆ ตามตัวอย่างนี้ แล้วอย่าลืมดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ



ทำไม BMI ถึงสำคัญต่อการป้องกันโรค NCDs?

BMI ที่สูงเป็นตัวบ่งชี้ว่าร่างกายของเรามีไขมันสะสมมากเกินไป ซึ่งไขมันเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพของเราโดยตรง ไขมันจะส่งผลให้เกิดภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน และยังทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น จนนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือด นอกจากนี้ ยังพบว่า BMI ที่สูงยังมีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในการเกิดมะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งตับอ่อน



การดูแลตัวเองเพื่อป้องกันโรค NCDs

การรักษา BMI ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ (18.5 - 22.9 กิโลกรัม/ตารางเมตร สำหรับคนไทย) เป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันโรค NCDs การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้

$$BMI = \frac{WEIGHT}{HEIGHT^2}$$



2

กินดี อยู่ดี สุขภาพดี

📌 หัวข้อนี้เราจะมาเรียนรู้อะไรบ้าง ?

- 1 รู้จักธงโภชนาการ แนวทางการกินที่สมดุล
- 2 โภชนบัญญัติ 9 ประการ หลักการทางโภชนาการที่ควรจำ
- 3 แนวทางการรับประทานอาหาร “ลดหวาน มัน เค็ม”

📌 ธงโภชนาการ : กินอย่างไรให้สมดุล

เคยสงสัยไหมว่าเราควรกินอะไรเท่าไรในแต่ละวัน? ธงโภชนาการนี้แหละคือคำตอบ ธงโภชนาการเป็นสัญลักษณ์รูปสามเหลี่ยมกลับหัวที่เหมือนธงแขวน มีหน้าที่บอกให้เราทราบว่าสัดส่วนอาหารแต่ละกลุ่มควรเป็นเท่าไรในแต่ละวัน เพื่อให้เราได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ

ธงนี้ไม่ว่าจะเป็นเด็กอายุ 6 ปีขึ้นไป ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ก็สามารถใช้ธงนี้เป็นแนวทางในการเลือกกินอาหารได้ทั้งหมด เพราะธงนี้จะแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงชนิดและปริมาณของอาหารที่ควรกินในแต่ละวัน เพื่อสุขภาพที่ดีและสมดุล อย่าลืมดูธงโภชนาการนี้ก่อนกินอาหาร เพื่อให้เราทราบว่าควรกินอะไรเท่าไร จะได้มีสุขภาพดีไปด้วยกัน





ข้อแนะนำสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ที่เป็นโรคเบาหวาน : ดูแลสุขภาพแบบง่ายๆ

1 ควบคุมอาหารและน้ำหนักตัว

▶ กินให้ครบ 3 มื้อ ตรงเวลา และหลีกเลี่ยงการกินจุบจิบระหว่างมื้อ

▶ ถ้าไม่แน่ใจเรื่องปริมาณอาหาร ปรึกษานักโภชนาการกันหน่อย จะได้กินอย่างมั่นใจ

▶ เลือกอาหารที่มีใยสูง เช่น ข้าวซ้อมมือ และผักผลไม้ที่ไม่หวานจัด เพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

▶ โบกมือลาอาหารหวาน ๆ และเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสูง เช่น น้ำอัดลมและขนมหวาน

▶ เลือกอาหารไขมันต่ำ และใช้ไขมันดีในการปรุงอาหาร เพื่อให้ร่างกายได้รับไขมันที่ดีต่อสุขภาพ

▶ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อไม่ให้อัตราน้ำตาลในเลือดพุ่งสูง



2 พบแพทย์สม่ำเสมอ

▶ อย่าลืมรับการรักษาตามที่แพทย์แนะนำ และติดตามผลการรักษาอย่างสม่ำเสมอ

3 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

▶ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและเหมาะกับสภาพร่างกาย หรือสภาพความพิการของตนเอง เช่น การออกกำลังกายบนวีลแชร์ การเดินเร็ว หรือโยคะ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี

4 ลดความเครียด

▶ ผ่อนคลายด้วยการทำสมาธิ อ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือทำสิ่งที่เราชอบ เพื่อลดความเครียดในชีวิตประจำวัน

ดัชนีน้ำตาล (Glycemic Index)

เป็นค่าที่บอกให้รู้ว่าอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตชนิดต่าง ๆ เมื่อดูดซึมจะเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือดได้มากน้อยต่างกัน การกินอาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำจะช่วยให้เซลล์ร่างกายใช้อินซูลินอย่างมีประสิทธิภาพ

ดัชนีน้ำตาล < 55 ควรเลือกกิน	ดัชนีน้ำตาล 55 - 70 กินพอประมาณ	ดัชนีน้ำตาลสูง > 70 กินแต่พอดี
ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือ, จมูกข้าว ข้าวบาร์เลย์ 	ข้าวโพด มันเทศ 	ข้าวขาว (ข้าวเจ้า), ข้าวเหนียวขาว, ข้าวขาวหัก 
ขนมปังโฮลธัญ 	ครัวซอง 	ขนมปังขาว, ขนมปังฝรั่งเศส 
วุ้นเส้น สปาเก็ตตี้ มักกะโรนี 	บะหมี่ ก๋วยเตี๋ยว 	แป้ง คอร์นเฟลค แป้งฟัฟ ข้าวขาวนวด ข้าวขาวปุงสำเร็จ 
ผักต่างๆ บร็อคโคลี่ กระหล่ำปลี ผักกาดแก้ว พริกหยวก เห็ด หัวหอม ถั่วฝักยาว 	ฟักทอง 	ฟักทองเชื่อม ผักกระป๋อง ผักดอง 
ถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วพีแห้ง 	ถั่วลิสงต้ม 	ข้าวโพดหวาน มันฝรั่งทอด มันฝรั่งอบ/ต้ม/เผา/นึ่ง 
ฝรั่ง กล้วยน้ำว้า แก้วมังกร ส้ม สตรอเบอร์รี่ แอปเปิ้ล องุ่น มะม่วง 	มะระกอ แคนตาลูป สับปะรด กีวี 	แตงโม อินทผลัม ผลไม้แช่แข็ง ผลไม้กวน ผลไม้เชื่อม 
ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ข้าวกล้อง ข้าวธัญพืชอบกรอบธรรมชาติไม่เติมน้ำตาล 	คุกกี้ข้าวโพด 	ข้าวกรอบชนิดหวาน 
โยเกิร์ตธรรมชาติ ไม่ใส่น้ำตาล, โยเกิร์ตใส่น้ำตาล นมสด นมพร้อมมันเนย 	โยเกิร์ตใส่น้ำตาล ชนิดน้ำตาลน้อย นมสดชนิดลดน้ำตาล นมพร้อมมันเนยชนิดลดน้ำตาล 	โยเกิร์ตใส่น้ำตาล น้ำผึ้ง ชนิดหวานมาก นมสดเต็มน้ำตาล นมพร้อมมันเนย เต็มน้ำตาล ไอศกรีมไขมันสูง 

ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

อาหารที่ควรรับประทาน



อาหารที่ควรเลี่ยง





ข้อแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือร่างกายที่ป่วยเป็นโรคไต : รู้ไว้ไตปลอดภัย

- 1 **จำกัดโปรตีน** กินโปรตีนในปริมาณที่พอเหมาะประมาณ 0.6-0.8 กรัม ต่อน้ำหนัก 1 กิโลกรัม เพื่อป้องกันการสะสมของยูเรียในร่างกาย
- 2 **เลือกอาหารกลุ่มข้าว-แป้ง** เลือกกินข้าวขาว วุ้นเส้น ก๋วยเตี๋ยวเซี่ยงไฮ้ หรือสาหร่ายเป็นหลัก เพื่อให้ไตทำงานเบาลง
- 3 **โปรตีนคุณภาพดีต้องมา** เลือกโปรตีนจากเนื้อสัตว์ เช่น ปลา ไข่ขาว เนื้อไก่ไม่ติดหนัง และหลีกเลี่ยงโปรตีนจากพืช
- 4 **จำกัดเกลือให้พอดี** ควบคุมการบริโภคเกลือไม่เกิน 2,000 มก. ต่อวัน (หรือ เกลือแกง 1 ช้อนชา) เพื่อป้องกันการสะสมของของเหลวและช่วยควบคุมความดันโลหิต
- 5 **หลีกเลี่ยงอาหารเค็มจัด** เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารกึ่งสำเร็จรูป ผงชูรส อาหารแปรรูป และอาหารกระป๋อง เพราะมันมีเกลือสูงเกินไป
- 6 **จำกัดน้ำดื่มให้เหมาะสม** หากมีปัญหาการขับน้ำ ควรจำกัดปริมาณน้ำที่ดื่ม รวมถึงน้ำที่มีในอาหารด้วย
- 7 **ระวังโปดัสเซียม** เลี่ยงผักผลไม้ที่มีโปดัสเซียมสูง เช่น กัลยัม ส้ม มันฝรั่ง ทูเรียน มะละกอสุก และบัตั๊กโคลิ
- 8 **ลดฟอสฟอรัส** หลีกเลี่ยงอาหารที่มีฟอสฟอรัสสูง เช่น ข้าวกล้อง ไข่แดง ถั่ว นม และน้ำอัดลม
- 9 **บอกลาแอลกอฮอล์และบุหรี่** ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่ เพื่อสุขภาพที่ดีและลดความเสี่ยงต่อโรคไต





ข้อแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือร่างกายที่ป่วยเป็นโรคเกาต์ เลือกกินให้ถูก ลดอาการเกาต์ได้

1 อาหารที่สารพิวรีนน้อย (0-50 มก./100 กรัม) กินได้ตามปกติ

⦿ อาหารในกลุ่มนี้ทานได้สบายๆ เช่น นม ผลิตภัณฑ์จากนม ไข่ ธัญพืช ผัก ผลไม้ น้ำตาล ผลไม้เปลือกแข็ง และไขมัน

2 อาหารสารพิวรีนปานกลาง (50-150 มก./100 กรัม) ควรกินน้อยลง

⦿ อาหารกลุ่มนี้ต้องลดปริมาณ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ปลากระพงแดง ปลาหมึก ปู ถั่วลิสง ใบชี่เหล็ก สะตอ ข้าวโอ๊ต ผักโขม เมล็ดถั่วลิสง เต้าหู้

3 อาหารสารพิวรีนสูง (150 มก.ขึ้นไป) ควรงด หรือหลีกเลี่ยง

⦿ อาหารกลุ่มนี้ต้องระวัง เช่น เครื่องในสัตว์ หัวใจไก่ ตับไก่ กุ้ง ตับหมู ปลาตุ๊ก ปลาใต้ดิน ปลาขนาดเล็ก ไข่ปลา เนื้อไก่ เป็ด กุ้งซีแฮ หอย น้ำซุปล น้ำต้มกระดูก น้ำสกัดเนื้อ ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เห็ด กระถิน ชะอม ยอดผักแม้ว หน่อไม้ฝรั่ง กะปิ ปลาอินทรี ชุปก้อน ปลาซาตินกระป๋อง ยีสต์



4 งดแอลกอฮอล์และเบียร์

⦿ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเบียร์ เพราะจะเพิ่มการสร้างกรดยูริกและลดการขับถ่ายทางไต





ข้อแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือร่างกายที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง

1 ลดความเค็ม

- ▶ หลีกเลี่ยงอาหารรสจัดและหมักดอง เช่น ไข่เค็ม ปลาจืด ผักดอง
- ▶ ลดการใช้เครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว เกลือ ซอสปรุงรส และผงชูรส หรือเลือกใช้เครื่องปรุงรสแบบโซเดียมต่ำ

2 หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป

- ▶ หลีกเลี่ยงอาหารกึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง แขนงแข็ง และเนื้อสัตว์แปรรูป เช่น ไส้กรอก แฮม
- ▶ เน้นการเลือกอาหารสดที่หาซื้อได้ง่ายและเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ปลา และเนื้อไม่ติดมัน สามารถเตรียมได้สะดวกในครัว



3 ลดน้ำจิ้มและผงปรุงรส

- ▶ ลดการกินอาหารที่มีน้ำจิ้มเยอะๆ และ หลีกเลี่ยงผงชูรส ชุปก้อน และผงปรุงรสต่าง ๆ
- ▶ ใช้เครื่องปรุงธรรมชาติแทน เช่น สมุนไพรหรือเครื่องเทศ ที่สามารถเตรียมได้ง่าย



4 ใช้เครื่องเทศและสมุนไพร

- ▶ ปรุงอาหารด้วยเครื่องเทศหรือสมุนไพรเพื่อเพิ่มรสชาติ เช่น ในเมนู ต้มยำหรือแกงเลียง ซึ่งสามารถปรุงได้ง่ายโดยไม่ต้องใช้น้ำมันมาก

5 ลดไขมัน

- ▶ งดอาหารที่มีไขมันมาก ๆ เลือกเมนูที่ไม่ใช้น้ำมัน เช่น ต้ม นึ่ง อบ หรือตุ๋น
- ▶ ใช้ไขมันดี เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก และน้ำมันดอกทานตะวัน ซึ่งสามารถเก็บรักษาและใช้ในปริมาณน้อยได้

6 เพิ่มผัก

- ▶ กินผัก 4-5 ทัพพีต่อวัน โดยเลือกผักที่หลากหลายสี ซึ่งสามารถจัดเตรียมในปริมาณเล็กน้อยได้เพื่อความสะดวก

7 งดบุหรี่และแอลกอฮอล์

🔴 งดบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยลดความเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง

8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

🔴 เลือกรอกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการออกกำลังกายเบา ๆ ที่สามารถทำได้ในท่านั่ง (บนวีลแชร์) เพื่อรักษาสุขภาพและควบคุมความดันโลหิต



ข้อแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายที่เป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด ดูแลสุขภาพหัวใจง่ายๆ ทำได้ทุกวัน

1 หลีกเลี่ยงไขมันสูง

🔴 งดไขมันจากสัตว์ หนังเป็ด/ไก่ สมองสัตว์ และอาหารแปรรูป เช่น กุนเชียง หมูยอ เบคอน แฮม



2 หลีกเลี่ยงคอเลสเตอรอลสูง

🔴 งดเครื่องในสัตว์ ไข่แดง หอยนางรม ปลาหมึก และกุ้ง

3 หลีกเลี่ยงอาหารทอดและเบเกอรี่

🔴 งดปาต่องไก่ ไก่ทอด เค้ก พาย และคุกกี้ที่มีไขมันสูง



4 ใช้น้ำมันอย่างเหมาะสม

🔴 ใช้น้ำมันในปริมาณน้อย และเลือกใช้น้ำมันรำข้าวหรือน้ำมันถั่วเหลือง ซึ่งมีไขมันดี

5 เลือกนมไขมันต่ำ

🔴 ดื่มนมไขมันต่ำหรือไม่มีไขมัน เพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมของไขมันในร่างกาย



6 ลดเค็มและโซเดียมสูง

🔴 งดใช้เกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว ผงปรุงรส ซุปก้อน และอาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ปลาเค็ม ไข่เค็ม และกุนเชียง

7 กินผักผลไม้เป็นประจำ

🔴 เพื่อรับวิตามินซี เบต้าแคโรทีน และกากใยที่ดีต่อสุขภาพ

8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

🔴 เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการออกกำลังกายเบา ๆ ในท่ายนั่ง หรือบนรถวีลแชร์ เพื่อสุขภาพหัวใจที่แข็งแรง

9 หลีกเลี่ยงสุรา กาแฟ และงาดubuหรี

🔴 งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และกาแฟ และหยุดสูบบุหรี่ เพื่อรักษาสุขภาพหัวใจ

10 พักผ่อนเพียงพอและลดความเครียด

🔴 ให้ความสำคัญกับการพักผ่อนและใช้เทคนิคผ่อนคลายเพื่อลดความเครียด เช่น การทำสมาธิ การอ่านหนังสือ หรือฟังเพลง



ข้อแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว

หรือร่างกายที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง : ดูแลสุขภาพด้วยการกินอย่างถูกต้อง

1 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูง

🔴 งดอาหารที่มีไขมันสัตว์ เครื่องในสัตว์ สมองสัตว์ ไข่แดง และอาหารทะเลที่มีคอเลสเตอรอลสูง เช่น หอยนางรม ปลาหมึก และกุ้ง



2 ควบคุมน้ำหนัก

▶ จำกัดการบริโภคอาหารประเภทแป้ง ข้าว และขนมหวาน เพื่อป้องกันการเพิ่มน้ำหนักและการสะสมของไขมัน

3 หลีกเลี่ยงอาหารทอด

▶ ลดการใช้น้ำมันในการปรุงอาหาร และเลือกใช้น้ำมันพืชแทนน้ำมันสัตว์ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันข้าวโพด และน้ำมันเมล็ดทานตะวัน ซึ่งมีไขมันที่ดีต่อร่างกาย

4 หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง

▶ งดอาหารที่มีไขมันสูง เช่น เค้ก คุกกี้ พาย ไส้กรอก แฮม เบคอน หนังเป็ด/ไก่ และอาหารที่มีกะทิ



5 เพิ่มผักและผลไม้

▶ กินผักใบต่าง ๆ และผลไม้ที่มีกากใยสูง เช่น คื่นช่าย ผักกาด ผรั่ง ส้ม และเม็ดแมงลัก เพื่อช่วยดูดซับไขมันและลดระดับไขมันในเลือด



6 งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

▶ หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์และเบียร์ เนื่องจากแอลกอฮอล์สามารถเร่งการสะสมไขมันในร่างกายได้



7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

▶ เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการออกกำลังกายในท่ายืน บนรถวีลแชร์ หรือบางท่านสามารถออกกำลังกายทำอื่น ๆ ได้ตามความเหมาะสม เพื่อช่วยลดไขมันในเลือดและเพิ่มระดับ HDL (ไขมันดี)

ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง/โรคหัวใจ

อาหารที่ควรรับประทาน				อาหารที่ควรเลี่ยง			
ข้าวกล้อง	ธัญพืชหลากสี	อาหารไขมันดี	ผักหลากสี	อาหารทอด	กรีกไขมัน	เยลลี่	เบเกอรี่ไขมัน



ข้อแนะนำในการกินอาหารสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว หรือร่างกายที่ป่วยด้วยโรคเมะเร็งลดความเสี่ยงและควบคุม โรคเมะเร็งด้วยการกินที่ถูกต้อง

1 ล้างทำความสะอาดอาหารทุกชนิด

🔴 ล้างเนื้อสัตว์ ผัก และผลไม้ให้สะอาดก่อนบริโภค เพื่อกำจัดสารพิษตกค้างที่อาจเป็นอันตราย

2 หลีกเลี่ยงอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง

🔴 หลีกเลี่ยงการกินเนื้อแดงที่มีสีผิดธรรมชาติ อาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารที่ขึ้นรา อาหารที่มีสีสังเคราะห์ หรืออาหารที่มีการเติมเกลือไนไตรท์หรือไนเตรท ลดอาหารไขมันสูง อาหารดองเค็ม อาหารรสจัด และงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่



3 กินอาหารที่มีใยอาหารสูง

🔴 เน้นธัญพืชที่ไม่ขัดสี เช่น ข้าวซ้อมมือ ขนมปังโฮลวีท ผักตระกูลกะหล่ำ กระเทียม หอม มะเขือเทศ (ซึ่งมีสารไลโคปีน) และผักที่มีวิตามินเอ วิตามินซีสูง ซึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง

4 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่และหลากหลาย

🔴 เลือกอาหารที่หลากหลายในแต่ละหมู่ หลีกเลี่ยงการกินอาหารซ้ำ ๆ เพื่อลดความเสี่ยงจากสารพิษที่อาจสะสมในอาหารนั้น ๆ



5 เลือกกินอาหารสด

เลือกอาหารสดมากกว่าอาหารแห้งหรืออาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เพราะอาหารที่ผ่านกระบวนการอาจมีสารเคมีที่เปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็งได้ ควรกินอาหารเหล่านี้ในปริมาณที่น้อยและไม่บ่อย

6 เลือกอาหารที่ไม่ใส่สีหรือใช้สีธรรมชาติ

เลือกอาหารที่ใช้สีธรรมชาติในการปรุง เพื่อหลีกเลี่ยงการสะสมของสารเคมี

7 กินอาหารที่มีไขมันน้อย

เลือกกินเนื้อปลา หรือเนื้ออกไก่ที่ลอกหนังออก ปรุงอาหารด้วยการนึ่ง อบ ต้ม หรือตุ๋น แทนการทอด และหลีกเลี่ยงอาหารชุบแป้งทอดที่อมน้ำมัน



8 ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย

เลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมและทำได้ในท่างั่ง เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือการออกกำลังกายเบาๆ เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรง



9 กฎทองคำ สู่การกินเพื่อสุขภาพที่ดี “โภชนบัญญัติ 9 ประการ”

การกินอาหารเพื่อสุขภาพไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่ทำตามแนวทาง 9 ข้อนี้



✔ **กฎทองคำข้อที่ 1** กินครบ 5 หมู่ ดูแลน้ำหนักให้สมดุล กินอาหารครบหมู่ ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน อย่าให้ขาดหรือเกิน เพราะร่างกายต้องการสารอาหารเหล่านี้ทุกวัน



✔ **กฎทองคำข้อที่ 2** ข้าวเป็นหลัก แป้งสลับบ้าง กินข้าวเป็นหลัก แต่ลองสลับกับอาหารประเภทแป้งบ้าง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน บะหมี่ หรือข้าวที่ไม่ขัดสีอย่างข้าวซ้อมมือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ วิตามินและสารอาหารสูงกว่าเยลลี่เลย



✔ **กฎทองคำข้อที่ 3** พืชผักและผลไม้ต้องมีในทุกมื้อ กินพืชผักและผลไม้หลากหลาย ล้างให้สะอาดก่อนกิน เพราะวิตามินและเกลือแร่ในผักผลไม้จำเป็นต่อร่างกายอย่างมาก



✔ **กฎทองคำข้อที่ 4** โปรตีนดี ๆ จากปลา เนื้อไม่ติดมัน ไข่ และถั่ว เมล็ดแห้ง กินเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ง่าย ๆ และเสริมด้วยปลาที่มีโอเมก้า 3 กินถั่วเมล็ดแห้งเป็นอีกทางเลือกเพราะโปรตีนเพียบ



✔ **กฎทองคำข้อที่ 5** ดื่มนมให้เหมาะกับวัย เด็กควรดื่มนมเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ควรดื่มนมไขมันต่ำวันละ 1 แก้ว เพื่อเสริมแคลเซียมและป้องกันโรคกระดูกพรุน



✔ **กฎทองคำข้อที่ 6** ไขมันพอควร เลือกไขมันดี หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัว และน้ำมันทอดซ้ำ เลือกอาหารที่ปรุงจากน้ำมันดีอย่างน้ำมันมะกอก น้ำมันงา หรือน้ำมันดอกทานตะวัน ลดคอเลสเตอรอลไปในตัว



✔ **กฎทองคำข้อที่ 7** หวานน้อย เค็มน้อย สุขภาพดี ลดความหวานและเค็มในอาหาร เพราะเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคอื่น ๆ น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา เกลือไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน



✔ **กฎทองคำข้อที่ 8** อาหารต้องสะอาด ล้างผักผลไม้และเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนกิน เพื่อหลีกเลี่ยงสารเคมีและสิ่งปนเปื้อน เลือกซื้ออาหารสดปลอดภัยไว้ก่อน



✔ **กฎทองคำข้อที่ 9** ลดหรือเลิกแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์มีผลเสียต่อร่างกาย ทั้งโรคตับ ระบบประสาท และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ลดหรือเลิกดื่มเถอะ เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

 **คิดเป็น กินถูก ด้วยจานอาหารเพื่อสุขภาพ 2 : 1 : 1**

อยากกินอาหารให้ถูกต้องและดีต่อสุขภาพ?

ลองใช้หลักการ **จานอาหารเพื่อสุขภาพ 2 : 1 : 1**

▶ **2 ส่วนแรก** ของจานต้องเป็นผัก (ประมาณ 2 ทัพพี) เลือกผักที่คุณชอบ และเสริมด้วยวิตามินและใยอาหาร

▶ **1 ส่วน** ต่อมาเป็นเนื้อสัตว์ไขมันต่ำ (ประมาณ 2-3 ช้อนกินข้าว) เลือกเนื้อสัตว์ที่ดีต่อสุขภาพอย่างไก่หรือปลา

▶ **1 ส่วนสุดท้าย** เป็นข้าวหรือแป้ง (ประมาณ 2-3 ทัพพี) เลือกข้าวกล้องหรือแป้งที่ผ่านการขัดสีน้อยเพื่อสุขภาพที่ดีกว่า

อย่าลืมเลือกวิธีการปรุงอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การนึ่ง ต้ม อบ หรือ ตุ่น แทนการผัดหรือทอด และเพิ่มผลไม้รสไม่หวานจัด 1 จานเล็กเข้าไปด้วย เท่านั้น ก็สุขภาพดีได้ง่าย ๆ ผ่านการกินอาหารได้แล้ว





อาหารลดหวาน มัน เค็ม : ยืดชีวิตด้วยการกินอย่างมีสติ

การกินอาหารให้ถูกต้องช่วยยืดอายุของเราได้จริง ๆ โดยเฉพาะการลดการกินหวาน มัน เค็ม ที่อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา

หวาน...มาจากไหน?

ความหวานแฝงตัวอยู่ในอาหารเกือบทุกชนิด ทั้งคาว หวาน เครื่องดื่ม และผลไม้ ดังนั้น การเลือกกินอาหารที่มีน้ำตาลน้อยจึงเป็นเรื่องสำคัญ หากกินหวานจัดเกินไป จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้ง่าย ๆ เลยนะ

มัน...มาจากไหน?

ไขมันพบได้ทั้งในพืชและสัตว์ เช่น เนื้อหมูติดมัน เนื้อไก่ติดหนัง เนย ไขมันจากสัตว์ ไขมันมะพร้าว และไขมันปาล์ม การได้รับไขมันมากเกินไปไม่ดีเลย เพราะมันเป็นสาเหตุสำคัญของโรคอ้วนและโรคหัวใจ อย่าลืมลดปริมาณการกินไขมันกันนะ

เค็ม...มาจากไหน?

เค็มมาจากเกลือที่เราใช้ปรุงอาหาร รวมถึงในอาหารแปรรูป ขนมอบ เบเกอรี่ และอาหารสำเร็จรูปต่าง ๆ อีกมากมาย การกินเค็มจัดเกินไปจะเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูงและโรคไต ดังนั้น ควรเลือกอาหารที่มีโซเดียมต่ำและลดการใช้เกลือในอาหาร

เพื่อเป็นการสร้างพฤติกรรมกรรมการกินอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ลองทำตามสูตรลดหวาน มัน เค็ม **6 : 6 : 1**

- 🕒 **ลดหวาน** : กินน้ำตาลไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา
- 🕒 **ลดมัน** : ใช้น้ำมันไม่เกินวันละ 6 ช้อนชา
- 🕒 **ลดเค็ม** : ใช้เกลือไม่เกินวันละ 1 ช้อนชา

พฤติกรรมกรรมการลดการบริโภคเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น



3

เปลี่ยนชีวิตด้วยการเคลื่อนไหว และออกกำลังกาย อย่างมีประสิทธิภาพ

หัวข้อนี้เราจะมาเรียนรู้อะไรบ้าง ?

1 ส่งเสริมสุขภาพทางกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายสำคัญอย่างไร

2 รูปแบบการออกกำลังกายแนะนำสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ส่งเสริมสุขภาพทางกาย การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้พิการทางการเคลื่อนไหว เพราะการออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง เพิ่มความยืดหยุ่น และช่วยให้การเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น การเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสมสามารถทำให้รู้สึกดีขึ้น ร่างกายมีพลังมากขึ้น รวมถึงลดความตึงเครียดที่เกิดจากการอยู่ในท่าทางเดิม ๆ แม้จะเป็นการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย แต่การทำสม่ำเสมอ จะช่วยให้มีความเป็นอิสระและความมั่นใจในการทำกิจกรรมต่าง ๆ มากขึ้น ลองเริ่มต้นวันนี้จะสัมผัสถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกับสุขภาพ





การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการเคลื่อนไหวไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง แต่ยังเป็นกุญแจสำคัญในการเพิ่มคุณภาพชีวิต นี่คือเหตุผลที่ควรเริ่มออกกำลังกายตั้งแต่วันนี้

1 ป้องกันการยึดติดของข้อหรือเพิ่มพิสัยของการเคลื่อนไหว (Range of Motion หรือ R.O.M.) การออกกำลังกายช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ มีพิสัยการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้น ทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปได้อย่างอิสระมากขึ้น และลดการตึงของข้อต่อ

2 เพิ่มความแข็งแรง (Strength) ให้กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ทำให้คุณสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ง่ายขึ้น และเพิ่มความสามารถในการเคลื่อนไหว

3 เพิ่มความทนทาน (Endurance) และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน (Aerobic Capacity) การฝึกออกกำลังกายช่วยให้ระบบการใช้ออกซิเจนของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ทำให้คุณมีพลังและความทนทานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ยาวนานขึ้น

4 เพิ่มการประสานงาน (Coordination) และทักษะ (Skill) การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างทักษะและการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานหรือการเล่นกีฬา

5 เพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation) การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพจิตที่ดี

การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยให้คุณมีชีวิตที่มีคุณภาพดีขึ้น และยังเป็นวิธีที่ดีในการดูแลตัวเองให้แข็งแรงขึ้นอย่างยั่งยืน





หลัก 7 ประการการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนพิการ ทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายควรพิจารณาดังนี้

⦿ **หลักการที่ 1 ปรับตามความสามารถและข้อจำกัด** การออกกำลังกายควรปรับให้เหมาะสมกับความสามารถและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล เช่น การเลือกท่าทางและระดับความยากง่ายของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของคนพิการ

⦿ **หลักการที่ 2 ดำเนินถึงความปลอดภัย** เน้นการออกกำลังกายที่ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ เช่น การเลือกอุปกรณ์ที่ปลอดภัย ออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และการดูแลรักษาท่าทางที่ถูกต้อง

⦿ **หลักการที่ 3 เริ่มต้นอย่างช้าๆ** ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยความระมัดระวังและค่อยเป็นค่อยไป โดยเริ่มจากการออกกำลังกายที่มีความยากง่ายต่ำก่อน และค่อยๆ เพิ่มระดับความท้าทายตามความสามารถของผู้ใช้

⦿ **หลักการที่ 4 เน้นความสม่ำเสมอ** การออกกำลังกายควรเป็นกิจวัตรประจำวันหรือสม่ำเสมอ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดและช่วยในการฟื้นฟูหรือพัฒนาความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของร่างกาย

⦿ **หลักการที่ 5 รวมการฝึกหลายประเภท** การออกกำลังกายควรรวมหลากหลายประเภท เช่น การฝึกกล้ามเนื้อ, การยืดเหยียด, และการเพิ่มความทนทาน เพื่อให้การออกกำลังกายมีความหลากหลายและครอบคลุมความต้องการทั้งหมด

⦿ **หลักการที่ 6 พึงสังกัญญาณของร่างกาย** ควรสังเกตและพึงสังกัญญาณจากร่างกาย เช่น อาการเจ็บปวดหรือความไม่สบาย และปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสม หรือหยุดหากมีอาการที่ไม่พึงประสงค์

⦿ **หลักการที่ 7 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย โดยเฉพาะหากมีเงื่อนไขทางการแพทย์หรือความพิการที่เฉพาะเจาะจง



ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ควรออกกำลังกายนานเท่าไรถึงจะดีต่อสุขภาพ ? สำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายมักจะขึ้นอยู่กับความสามารถและข้อจำกัดของแต่ละบุคคล แต่โดยทั่วไปแนะนำให้

▶ **ออกกำลังกาย 30 นาที ต่อวันหรือ 150 นาที ต่อสัปดาห์** ของการออกกำลังกายที่มีความหนัก ปานกลาง เช่น การเดินหรือการออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป

▶ **หากไม่สามารถทำได้ 30 นาทีต่อวัน สามารถแบ่งเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น 10-15 นาที หลายครั้งต่อวัน** อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายควรปรับให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลที่มีความพิการที่แตกต่างกันและคำแนะนำของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านฟื้นฟูเพื่อให้ปลอดภัยและได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด



รูปแบบการออกกำลังกายแนะนำสำหรับคนพิการ ทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายเพื่อความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน แม้แต่ผู้ที่มีความพิการทางร่างกายก็สามารถเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อได้ โดยในที่นี้จะขอแนะนำการออกกำลังกายที่ง่ายและสามารถทำได้ด้วยตนเอง 4 แบบ สะดวก ง่าย สำหรับผู้พิการทางการเคลื่อนไหว

- ▶ **แบบที่ 1** การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตนเอง (body weight)
- ▶ **แบบที่ 2** การออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด (elastic band)
- ▶ **แบบที่ 3** ใช้ดัมเบลหรือขวดน้ำ (dumbbell /water bottle)
- ▶ **แบบที่ 4** การออกกำลังกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่นของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ

แบบที่ 1 การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตนเอง (body weight)

กล้ามเนื้อหน้าอก (Chest Squeeze)

- ▶ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าอก
(Chest Squeeze)

เป็นวิธีฝึกง่ายๆ ที่สามารถทำได้ทุกวัน การออกกำลังกายนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าอก แต่ยังเป็นการฝึกสมาธิและการควบคุมลมหายใจอีกด้วย สามารถทำได้ทุกวันเพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับร่างกาย



- ▶ โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งในท่าที่สบาย เริ่มต้นด้วยการนั่งตัวตรง อย่ำลิมปรับท่างั้นให้รู้สึกผ่อนคลาย วางมือทั้งสองข้างให้อยู่ระดับหน้าอก จากนั้นประกบมือเข้าหากัน

ขั้นตอนที่ 2 ออกแรงดันแขน ค่อยๆ ออกแรงดันมือเข้าหากัน ให้รู้สึกว่กล้ามเนื้อหน้าอกทำงาน หายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ ระวังอย่ากั้นหายใจขณะทำท่างั้น



- ▶ **ระยะเวลา** ทำท่างั้นไว้ 30 วินาที จากนั้นพัก 45-60 วินาที แล้วทำซ้ำอีก 2-3 รอบ



กล้ามเนื้อหัวไหล่ (Shoulder Press)

▶ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Shoulder Press)

การเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวไหล่เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและสมดุล สำหรับผู้พิการทางร่างกาย (ขา) การออกกำลังกายนี้สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยตัวเอง วิธีฝึกที่ทำได้ทุกวันเพื่อความแข็งแรงของหัวไหล่



▶ โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง เริ่มต้นด้วยการนั่งตัวตรงในท่าที่สบาย

ขั้นตอนที่ 2 ยกแขนกางศอก ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นจนศอกอยู่ระดับหัวไหล่ จากนั้นค่อย ๆ เหยียดแขนออกไปด้านบน ขณะเดียวกันให้หายใจออกอย่าลืมงอข้อศอกเล็กน้อยเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

ขั้นตอนที่ 3 กลับสู่ท่าเริ่มต้น หายใจเข้าเบา ๆ แล้วค่อย ๆ งดศอกลงจนศอกทำมุม 90 องศา เพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น

▶ **ระยะเวลา** ทำซ้ำ 10-12 ครั้ง และทำซ้ำอีก 2-3 ชุด





กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Bicep Curl)

🕒 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Bicep Curl)

การฝึกกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Bicep Curl) เป็นวิธีที่ง่ายและได้ผลในการเพิ่มความแข็งแรงของแขน สำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย (ขา) สามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งลำตัวตรง นั่งในท่าที่สบาย ให้ลำตัวตรง หางข้อมือทั้งสองข้างขึ้น โดยให้ศอกอยู่ข้างลำตัว

ขั้นตอนที่ 2 ยกแขนขึ้น ค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น พร้อมกับหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 วางแขนลง ค่อย ๆ วางแขนทั้งสองข้างลงจนเกือบสุด พร้อมกับหายใจเข้า กลับสู่ท่าเตรียมเริ่มต้น

🕒 **ระยะเวลา** ทำซ้ำ 10-12 ครั้ง และทำทั้งหมด 2-3 ชุด





กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง (Overhead Tricep Extension)

► การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง (Overhead Tricep Extension)

การฝึกกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง (Overhead Tricep Extension) เป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งลำตัวตรง ชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ ให้มือซ้ายประคองที่ข้อศอกขวา

ขั้นตอนที่ 2 ยกแขนขึ้นและลง หายใจเข้า แล้วค่อยๆ วางแขนขวาลงด้านหลังจากนั้นยกแขนข้างขวาขึ้นพร้อมหายใจออก

► **ระยะเวลา** ปฏิบัติทำนี้ 10-12 ครั้ง ทำทั้งหมด 2-3 ชุด



กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำตัวด้านข้าง (Trunk Twist)

🕒 การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำตัวด้านข้าง (Trunk Twist)

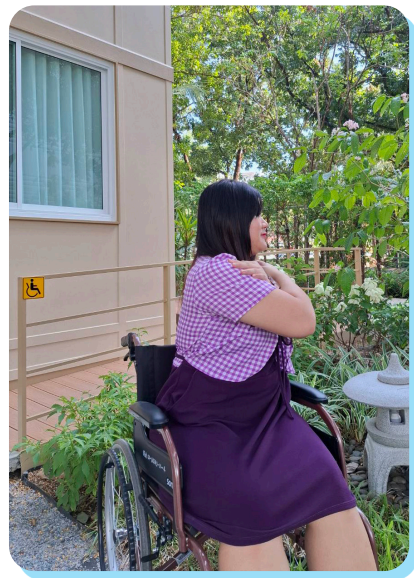
การฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำตัวด้านข้าง (Trunk Twist) เป็นวิธีง่ายๆ ที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับลำตัว โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งลำตัวตรง วางมือซ้ายที่ไหล่ขวาและมือขวาที่ไหล่ซ้าย

ขั้นตอนที่ 2 บิดลำตัว ไปทางซ้ายพร้อมกับหายใจออก จากนั้นบิดลำตัวกลับมาตรงพร้อมหายใจเข้า

ขั้นตอนที่ 3 สลับทำ ด้านตรงข้าม ทำเหมือนกันตามขั้นตอนที่ 1-2

🕒 **ระยะเวลา** ปฏิบัติ 10-12 ครั้ง ทำทั้งหมด 2-3 ชุด





แบบที่ 2 การออกกำลังกายโดยใช้ ยางยืด (elastic band)

การใช้ยางยืดในการออกกำลังกายสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และการทรงตัว ยางยืดสามารถปรับความต้านทานได้ตามความเหมาะสม ทำให้เป็นอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับคนที่มีความต้องการพิเศษด้านการเคลื่อนไหว การใช้ยางยืด (elastic band) สำหรับการออกกำลังกายในคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายมีข้อดีหลัก ๆ ดังนี้

1 ควบคุมระดับความต้านทาน ยางยืดมีหลายระดับความต้านทาน สามารถปรับเปลี่ยนระดับความยากง่ายในการออกกำลังกายได้ตามความสามารถของผู้ใช้

2 ใช้งานง่ายและสะดวก ยางยืดมีขนาดเล็กและน้ำหนักเบา พกพาง่าย และเหมาะสำหรับการออกกำลังกายในบ้านหรือสถานที่ที่มีพื้นที่จำกัด หรือแม้แต่คนพิการที่ใช้วีลแชร์

3 ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ การใช้ยางยืดช่วยลดแรงกระแทกและแรงต้านที่รุนแรง ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บเมื่อเปรียบเทียบกับการใช้น้ำหนักหรือเครื่องออกกำลังกายที่หนัก

4 ปรับตัวได้ตามความสามารถ สามารถปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับข้อจำกัดทางการเคลื่อนไหวของผู้ใช้ ทำให้สามารถออกกำลังกายได้แม้ในกรณีที่มีข้อจำกัด

5 เสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่น ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อ โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่หนักหรือซับซ้อน



มารู้จักยางยืด (elastic band) ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

🕒 ยางยืดมีหลายประเภท ซึ่งแต่ละประเภทมีคุณสมบัติและการใช้งานที่แตกต่างกัน ดังนี้



ประเภทที่ 1 ยางยืดแบบสาย (Flat Bands) ยางยืดประเภทนี้มีลักษณะเป็นแถบแบนและยืดหยุ่นได้ดี ใช้สำหรับการออกกำลังกายที่ต้องการความต้านทานแบบไม่รุนแรง เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการฝึกกล้ามเนื้อขนาดเล็ก

ประเภทที่ 2 ยางยืดแบบหลอด (Tube Bands) เป็นยางยืดที่มีลักษณะเป็นท่อกลมภายในมีความแข็งแรงสูง สามารถติดตั้งด้ามจับเพื่อเพิ่มความสะดวกในการใช้งาน ใช้สำหรับการฝึกกล้ามเนื้อที่ต้องการความต้านทานมาก เช่น การยกน้ำหนักหรือการออกกำลังกายที่เน้นกล้ามเนื้อใหญ่



ประเภทที่ 3 ยางยืดแบบวงกลม (Loop Bands) เป็นยางยืดที่มีลักษณะเป็นวงกลม สามารถใช้ในการออกกำลังกายที่เน้นการฝึกกล้ามเนื้อขาและสะโพก เช่น การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อสะโพกหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา



ประเภทที่ 4 ยางยืดแบบสปริง (Resistance Bands with Handles)

เป็นยางยืดที่มาพร้อมกับด้ามจับ
ที่ช่วยให้การออกกำลังกายสะดวก
และปลอดภัยมากขึ้น มักใช้สำหรับ
การฝึกกล้ามเนื้อแขนขา และกล้ามเนื้อ
แกนกลาง



ประเภทที่ 5 ยางยืดแบบปรับระดับ (Adjustable Resistance Bands)

เป็นยางยืด
ที่สามารถปรับระดับความต้านทานได้โดยการเพิ่ม
หรือลดความยาวของยาง ทำให้สามารถปรับ
เปลี่ยนระดับความยากในการออกกำลังกาย
ได้ตามความต้องการ

ยางยืดแต่ละประเภทมีการใช้งานที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมประเภทต่าง ๆ
ขึ้นอยู่กับเป้าหมายการออกกำลังกายและความต้องการของผู้ใช้



กล้ามเนื้อหน้าอก (Chest Muscles)

🕒 **แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าอก (Chest Muscles)**

ท่าออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหน้าอกและทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรงในท่าที่สบาย โดยให้หลังตรงและกางขาออกเล็กน้อย ถือปลายยางยืดในมือทั้งสองข้าง ขณะที่ยางยืดอัดมไปด้านหลัง

ขั้นตอนที่ 2 ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นให้ระดับกับหัวไหล่ แขนควรขนานกับพื้น ยืดแขนออกไปข้างหน้า ดึงยางยืดให้ตึงในระดับเดียวกันกับพื้น ข้อศอกงอเล็กน้อย พร้อมกับหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 หายใจเข้าขณะงอข้อศอกให้ทำมุม 90 องศา เพื่อกลับไปยังท่าเริ่มต้น ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด





กล้ามเนื้อหัวไหล่ (shoulder press)

▶ แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวไหล่ (shoulder press) โดยยางยืด

ท่าออกกำลังกายนี้ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นให้กับกล้ามเนื้อหัวไหล่โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งลำตัวตรง โดยใช้มือขวาจับปลายยางยืดที่อ้อมไปทางด้านหลังแขนซ้าย และใช้มือซ้ายจับยางยืดอีกข้างหนึ่ง ยกแขนขึ้นให้ระดับกับหัวไหล่ (หรือยืดยางยืดไว้กับตัวรถ)

ขั้นตอนที่ 2 ยืดแขนออก ดึงยางยืดขึ้นให้ปลายแขนชูขึ้นด้านบนบน พร้อมหายใจออก ให้ข้อศอกงอเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 3 ค่อย ๆ หายใจเข้าขณะงอข้อศอกลงช้า ๆ จนข้อศอกทำมุม 90 องศา เพื่อกลับไปยังท่าเริ่มต้น

▶ **ระยะเวลา** ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง จากนั้นสลับไปทำกับแขนอีกข้างหนึ่ง และทำ 2-3 ชุด



กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและหัวไหล่ (Lat pull down)

🕒 **แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหลังส่วนบนและหัวไหล่ (Upper Back and Shoulder Muscle) โดยที่ยึด**



ทำออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหลังส่วนบนและหัวไหล่โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1** นั่งลำตัวตรง โดยใช้มือจับปลายยางยืดทั้งสองข้าง ชูขึ้นด้านบน
- ขั้นตอนที่ 2** ออกแรงดึงแขนทั้งสองข้าง ลงตามแนวลำตัว พร้อมกับหายใจออก
- ขั้นตอนที่ 3** ยืดแขนกลับไปด้านบนซ้ำ ๆ หายใจเข้าสู่ท่าเริ่มต้น

🕒 **ระยะเวลา** ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด





กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (bicep curl)

▶ แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (bicep curl)

ท่าออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง โดยมือทั้งสองข้างจับที่ยางยืด หายข้อมือขึ้นให้ศอกอยู่ข้างลำตัว โดยยางยืดสอดไว้ได้ที่วงเท้า

ขั้นตอนที่ 2 ค่อย ๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้น พร้อมหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 ค่อย ๆ วางแขนทั้งสองข้างลงจนเกือบสุด พร้อมหายใจเข้า กลับเข้าสู่ท่าเตรียม

▶ **ระยะเวลา** ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด





กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง (Oblique Crunch)

🕒 แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

(Oblique Crunch)

ท่าออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้างโดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง แขนข้างขวาจับที่ปลายยางยืดด้านหนึ่ง ส่วนปลายอีกด้านหนึ่งยึดหรือมัดไว้กับล้อรถเข็นด้านเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 2 ดึงยางยืดขึ้นด้านบน พร้อมกับเอียงตัวลงทางด้านซ้ายและหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 ค่อยๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้นพร้อมหายใจเข้า จากนั้นสลับทำด้านตรงข้าม

🕒 ระยะเวลา ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด





แบบที่ 3 ใช้ดัมเบลหรือขวดน้ำ (dumbbell /water bottle)



กล้ามเนื้อหัวไหล่ (Shoulder Press)

▶ แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหัวไหล่

(Shoulder Press)

ท่าออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหัวไหล่ โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง ถือดัมเบลหรือขวดน้ำ

โดยยกแขนขึ้นให้ระดับกับหัวไหล่และกางศอกออก

ขั้นตอนที่ 2 ยืดแขนออก ดันปลายแขนชูขึ้นด้านบนพร้อมกับหายใจออก

ให้ข้อศอกงอเล็กน้อย

ขั้นตอนที่ 3 ค่อยๆ หายใจเข้าขณะย่อข้อศอกลงช้าๆ จนข้อศอกทำมุม 90 องศา เพื่อกลับสู่ท่าเริ่มต้น

▶ **ระยะเวลา** ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด



กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Bicep Curl)

🕒 **แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า (Bicep Curl)**

ท่าออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างถือดัมเบลหรือขวดน้ำ หายข้อมือขึ้นให้ศอกอยู่ข้างลำตัว

ขั้นตอนที่ 2 ค่อยๆ ยกแขนทั้งสองข้างขึ้นพร้อมหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 ค่อยๆ วางแขนทั้งสองข้างลงจนเกือบสุด พร้อมหายใจเข้ากลับเข้าสู่ท่าเตรียม

🕒 **ระยะเวลา** ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด





กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง (Overhead Tricep Extension)

▶ แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อต้นแขน
ด้านหลัง (Overhead Tricep Extension)

ท่าออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง
ให้กับกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง ชูแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะ
และใช้มือซ้ายประคองที่ข้อศอกขวา

ขั้นตอนที่ 2 ค่อยๆ วางแขนขวาลงด้านหลัง จากนั้นยกแขนข้างขวาขึ้น
พร้อมหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 กลับเข้าสู่ท่าเตรียม

▶ **ระยะเวลา** ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด





กลัมนื้อหน้าท้องและลำตัวด้านข้าง (Trunk Twist)

🕒 **แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำตัวด้านข้าง (Trunk Twist)**

ทำออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อหน้าท้องและลำตัวด้านข้าง โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง ถือดัมเบลหรือขวดน้ำที่ระดับหน้าอก

ขั้นตอนที่ 2 บิดลำตัวไปทางซ้ายพร้อมกับหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 กลับมาบิดลำตัวตรงพร้อมกับหายใจเข้า จากนั้นสลับไปทำด้านตรงข้าม

🕒 **ระยะเวลา** ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด





กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง (Oblique Crunch)

▶ แนวทางการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง

(Oblique Crunch)

ทำออกกำลังกายนี้จะช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง โดยมีขั้นตอนการฝึกดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง แขนข้างขวาจับที่ปลายยางยืดด้านหนึ่ง ส่วนปลายอีกด้านหนึ่งยึดหรือมัดไว้กับล้อรถเข็นด้านเดียวกัน

ขั้นตอนที่ 2 ดึงยางยืดชูขึ้นด้านบน พร้อมกับเอียงตัวลงทางด้านซ้ายและหายใจออก

ขั้นตอนที่ 3 ค่อยๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้นพร้อมหายใจเข้า จากนั้นสลับทำด้านตรงข้าม ทำซ้ำทั้งหมด 10-12 ครั้ง และทำ 2-3 ชุด



แบบที่ 4 การออกกำลังกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่นของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่นของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อมีความสำคัญอย่างมากสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย 5 ข้อ ดังนี้

1 เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายช่วยให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น ซึ่งสามารถเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวและลดความตึงเครียด ในกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้คนพิการสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ง่ายขึ้น และเพิ่มความเป็นอิสระ

2 ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วย เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้ลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ ที่อาจเกิดจากการเคลื่อนไหวผิดท่าหรือการทำงานที่เกินความสามารถของร่างกาย

3 ปรับปรุงการทรงตัวและประสาทสัมผัส การออกกำลังกายที่เน้นความ ยืดหยุ่นและการเคลื่อนไหวช่วยให้คนพิการมีการทรงตัวที่ดีขึ้นและมีความรู้สึกที่ดีกว่า ซึ่งมีผลดีต่อการควบคุมร่างกายและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

4 เพิ่มคุณภาพชีวิตและลดความเจ็บปวด การออกกำลังกายช่วยบรรเทา ความเจ็บปวดที่เกิดจากการตึงเครียดของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยให้คนพิการรู้สึก สบายตัวมากขึ้น และเพิ่มคุณภาพชีวิตโดยรวม

5 กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การเคลื่อนไหวช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของ เลือดในกล้ามเนื้อและข้อต่อ ซึ่งมีผลดีต่อการฟื้นฟูและการบำรุงสุขภาพของร่างกาย โดยรวม





การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นควรทำอย่างสม่ำเสมอและสอดคล้องกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ควรได้รับคำแนะนำจากนักกายภาพบำบัดหรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสมที่สุด

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวควรทำในช่วงเวลาที่เหมาะสมและตามหลักการที่ดีเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดและป้องกันการบาดเจ็บ ดังนี้

1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ช่วยลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บ และเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย โดยทำการยืดเหยียดในลักษณะที่เป็นการเตรียมร่างกาย เช่น การยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว (dynamic stretching)

2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย การยืดเหยียดหลังการออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและฟื้นฟูเร็วขึ้น ควรทำการยืดเหยียดในลักษณะที่เป็นการยืดเหยียดคงที่ (static stretching) เพื่อช่วยลดความตึงเครียดและป้องกันการเจ็บกล้ามเนื้อ

3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างวัน สำหรับคนพิการที่มีการเคลื่อนไหวหรือร่างกายจำกัด การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถทำได้ระหว่างวันเพื่อช่วยลดความตึงเครียดที่เกิดจากการนั่งหรือการอยู่ในท่าทางเดียวกันเป็นเวลานาน การทำการยืดเหยียดอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและความสะดวกสบายในชีวิตประจำวัน

4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามความต้องการและข้อกำหนดของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ สำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านฟื้นฟูสมรรถภาพเพื่อกำหนดระยะเวลาและวิธีการยืดเหยียดที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับสภาพร่างกายและข้อจำกัดของตน

คำแนะนำเพิ่มเติม: ควรทำการยืดเหยียดอย่างอ่อนโยนและไม่ควรดึงแรงเกินไป การยืดเหยียดควรทำอย่างช้า ๆ และรู้สึกสบาย ไม่ควรทำให้เกิดความเจ็บปวด



กล้ามเนื้อไหล่ (shoulder press)

🕒 แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่และสะบัก

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อไหล่และสะบัก โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ยกแขนขึ้นและพับศอก วางแขนลงด้านหลัง

ขั้นตอนที่ 2 ใช้มืออีกข้างดึงศอกเข้าหาตัวให้รู้สึกตึงที่ไหล่

ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง





กล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง (Oblique Crunch)

▶ แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประสานมือไว้เหนือศีรษะ ยกแขนเหยียดตรงไปด้านบน

ขั้นตอนที่ 2 เอนตัวไปด้านข้างจนรู้สึกตึงบริเวณด้านข้างลำตัว ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง





กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง (Lumbar Muscles)

🕒 แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 นั่งตัวตรง ใช้มือเอื้อมไปจับที่พนักเก้าอี้หรือขอบโต๊ะให้รู้สึกตึงบริเวณด้านข้างลำตัว

ขั้นตอนที่ 2 ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง





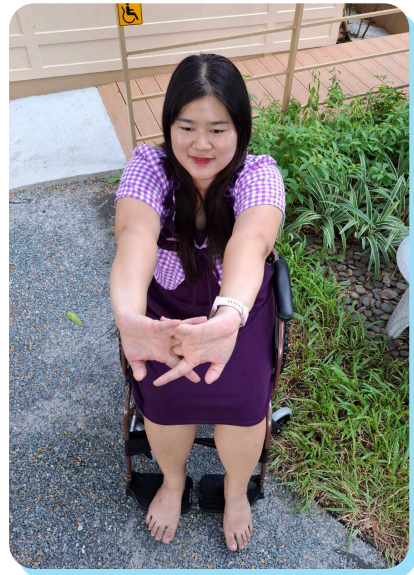
กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและสะบัก (Upper Back and Scapular Muscle)

▶ แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
และสะบัก

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและ
บรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อหลังส่วนบนและสะบัก
โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประสานมือสองข้างกัน พลิกฝ่ามือหงายและดันมือไปข้างหน้า
ให้แขนขนานกับพื้น

ขั้นตอนที่ 2 ดันมือไปข้างหน้าให้รู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนบนและสะบัก
ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ แล้วเปลี่ยนข้าง



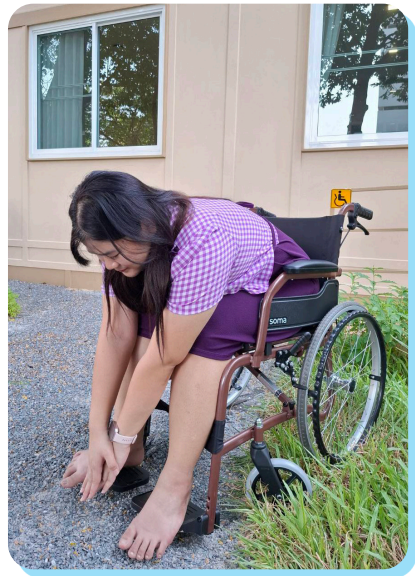
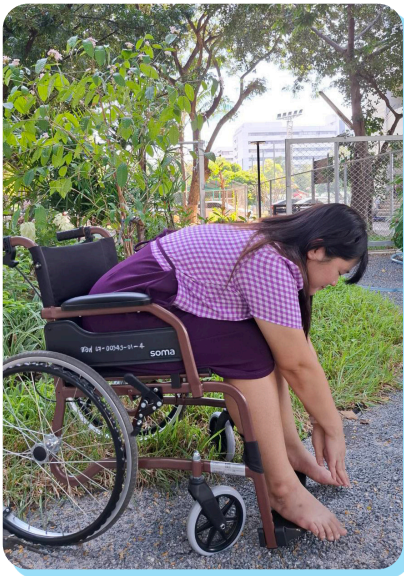
กล้ามเนื้อหลัง (Back Muscles)

🕒 แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลัง

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อหลัง โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ก้มศีรษะและเหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหน้า

ขั้นตอนที่ 2 ค่อยๆ ก้มตัวลงจนรู้สึกตึงบริเวณหลังส่วนบนและสะบัก
ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ





กล้ามเนื้อคอด้านข้าง (Lateral Neck Muscles)

📍 แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อคอด้านข้าง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้มือจับด้านข้างของศีรษะ กดศีรษะลงให้รู้สึกตึงที่คอด้านข้าง

ขั้นตอนที่ 2 ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบแล้วเปลี่ยนข้าง



กล้ามเนื้อหน้าอก (Pectoral Muscles)

🕒 แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อหน้าอก โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ท้ายทอย

ขั้นตอนที่ 2 เหยียดแขนทั้งสองข้างไปด้านหลัง

จนรู้สึกตึงที่กล้ามเนื้อหน้าอก ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ

2-3 รอบ





กล้ามเนื้อคอด้านหลัง (Posterior Neck Muscles)

▶ แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อคอด้านหลัง โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประสานมือไว้ที่หลังศีรษะ

ขั้นตอนที่ 2 ก้มศีรษะและกอดเบาๆ ที่ท้ายทอยให้รู้สึกตึงที่คอด้านหลัง ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบ



กล้ามเนื้อสะโพกและก้น (Hip and Gluteal Muscles)

🕒 แนวทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพกและก้น

การยืดเหยียดนี้จะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นและบรรเทาความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อสะโพกและก้น โดยมีขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ใช้มือดึงขาเข้าหาลำตัวให้รู้สึกตึงที่สะโพกและก้น

ขั้นตอนที่ 2 ค้างไว้ 10-30 วินาที ทำซ้ำ 2-3 รอบแล้วเปลี่ยนข้าง





ออกกำลังกายตามข้อจำกัด ส่งเสริมสุขภาพอย่างปลอดภัย

บทนี้มุ่งเน้นการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ รวมถึงการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย โดยได้แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่สามารถทำได้หลากหลายวิธี เช่น การใช้น้ำหนักตัวเอง ยางยืด หรือดัมเบล เพื่อฝึกกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ อย่างเช่น กล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ หลังส่วนบน และต้นแขน การออกกำลังกายเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นเท่านั้น แต่ยังช่วยปรับปรุงการทรงตัว การไหลเวียนของเลือด และลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ นอกจากนี้ยังได้เน้นถึงความสำคัญของการทำอย่างสม่ำเสมอ และการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อวางแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยตามสภาพร่างกายของคนพิการแต่ละบุคคล



4

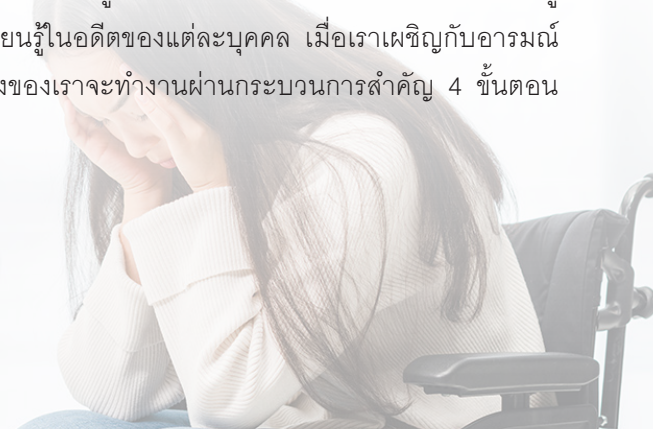
สุขภาพใจดี เริ่มต้นที่การจัดการ ความเครียดและอารมณ์

หัวข้อนี้เราจะมาเรียนรู้อะไรบ้าง ?

- 1 อารมณ์มนุษย์ : ลึกล้ำแต่เข้าใจได้ไม่ยาก
- 2 การจัดการอารมณ์อย่างไร? : ทำให้ชีวิตแฮปปี้ขึ้น
- 3 ความเครียด : รู้จัก เข้าใจ และสามารถจัดการได้
- 4 วิธีการจัดการกับความเครียด : ทำได้ง่าย ๆ
- 5 การควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด : สู้ชีวิตที่สงบและมีความสุข

อารมณ์มนุษย์ : ลึกล้ำแต่เข้าใจได้ไม่ยาก

อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคน เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งมักเกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นจากภายนอก โดยเมื่อเกิดสถานการณ์บางอย่างขึ้น สมองจะทำงานผ่านการรับรู้ การคิดวิเคราะห์ และการประเมินเหตุการณ์นั้น ๆ ส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางพฤติกรรม อารมณ์เหล่านี้มีหลากหลาย ทั้งเชิงบวกและลบ เช่น ความโกรธ ความเศร้า ความดีใจ หรือความหดหู่ ซึ่งการตอบสนองต่ออารมณ์เหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ในอดีตของแต่ละบุคคล เมื่อเราเผชิญกับอารมณ์ในแต่ละสถานการณ์ สมองของเราจะทำงานผ่านกระบวนการสำคัญ 4 ขั้นตอน ได้แก่



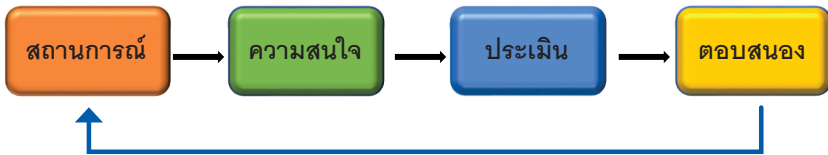


▶ **ขั้นตอนที่ 1 สถานการณ์ (Situation):** สิ่งที่เกิดขึ้นและกระทบต่ออารมณ์ของเราในขณะนั้น

▶ **ขั้นตอนที่ 2 ความใส่ใจ (Attention):** การมุ่งความสนใจไปยังสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

▶ **ขั้นตอนที่ 3 การประเมิน (Appraisal):** การวิเคราะห์และตีความสถานการณ์ที่ส่งผลต่ออารมณ์

▶ **ขั้นตอนที่ 4 การตอบสนอง (Response):** การกระทำหรือพฤติกรรมที่เป็นผลมาจากการประเมินสถานการณ์ ซึ่งอาจเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติและมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน



ที่มา "Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being" by Gross, J. J., & John, O.P. (2003). Journal of personality and social psychology, 85(2), p348.

อารมณ์ของเราทุกคน มีอยู่ 3 ส่วนหลักที่ทำให้เกิดความรู้สึกหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการดีใจจนหัวใจพองโต หรือความโกรธจนหน้าแดงเป็นมะเขือเทศ องค์ประกอบ 3 ส่วนของอารมณ์ที่เราควรเข้าใจ

1 ร่างกายรู้สึกได้ เมื่อไหร่ที่เรารู้สึกอะไรขึ้นมา ร่างกายจะเป็นตัวบอกอย่างชัดเจน เช่น เวลากลัวสุด ๆ หัวใจก็จะเต้นรัว หรือเวลาโกรธ ใบหน้าเราจะร้อนจนเหมือนกับจะระเบิด นี่คือการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพที่มาพร้อมกับอารมณ์ ไม่ว่าจะอยากหรือไม่ก็ตาม

2 คิดแล้วรู้สึกยังไง ทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้นมักมาจากการประมวลผลในใจของเราเอง ถ้าเราคิดว่าอะไรชอบ เราก็จะรู้สึกดีใจ หรือถ้าสิ่งไหนไม่ถูกใจ เราก็จะรู้สึกหงุดหงิด มันง่ายเหมือนการเลือกว่าจะชอบอะไรหรือไม่ชอบอะไรในการดูหนังเรื่องโปรด

3 ประสบการณ์ที่ทำให้เรียนรู้ ทุกอารมณ์ที่เราเคยเจอ ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ล้วนสอนให้เราเป็นคนเข้าใจตัวเองมากขึ้น เวลาเราเศร้า เสียใจ หรือโกรธมาก ๆ เราเรียนรู้ได้จากความรู้สึกนั้นและหาทางจัดการได้ในครั้งต่อไป

⊙ ทั้งหมด คือ 3 ส่วนที่ทำให้อารมณ์เกิดขึ้นกับเรา รู้แบบนี้แล้ว เวลาเกิดอารมณ์ใด ๆ ขึ้น ลองสังเกตตัวเองดูสักนิด ร่างกายบอกอะไร? คิดอย่างไร? และเราจะเรียนรู้อะไรได้บ้าง?



จัดการอารมณ์อย่างไร? ทำให้ชีวิตแฮปปี้ขึ้น

อารมณ์ของเรามีทั้งดีและไม่ดี บางครั้งการแสดงอารมณ์ออกมาโดยไม่ระวัง อาจทำให้เกิดปัญหาตามมาได้ แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าเราจะต้องปล่อยให้ความรู้สึกแย่ ๆ ควบคุมเรา เพราะการจัดการอารมณ์เป็นทักษะที่เราสามารถฝึกได้ มาดู 4 ขั้นตอนง่าย ๆ ที่จะช่วยให้จัดการกับอารมณ์ไม่พึงประสงค์ได้ดีกว่าเดิม

⊙ **ขั้นตอนที่ 1 สำรวจความรู้สึก** เวลาที่รู้สึกไม่ดี ลองหยุดและถามตัวเองว่า **“เรารู้สึกยังไงกันแน่?”** แค່การยอมรับว่าเรารู้สึกยังไงก็ทำให้เรารู้สึกเบาลงแล้ว

⊙ **ขั้นตอนที่ 2 คิดถึงผลที่จะตามมา** ก่อนจะแสดงอารมณ์ออกไป ลองคิดดูว่า ถ้าเราทำแบบนี้ มันจะเกิดอะไรขึ้น? จะมีข้อดีหรือข้อเสียยังไงบ้าง? การคาดการณ์ล่วงหน้าจะช่วยให้เราเลือกการแสดงออกที่เหมาะสมขึ้น

⊙ **ขั้นตอนที่ 3 ใช้วิธีควบคุมอารมณ์** ถ้าเริ่มรู้สึกว่ากำลังจะหลุด ลองหาวิธีผ่อนคลายเช่น หายใจลึก ๆ หรือเดินออกไปพัก มันช่วยลดความรุนแรงของอารมณ์ได้เยอะ

⊙ **ขั้นตอนที่ 4 สำรวจตัวเองเมื่อผ่านไปแล้ว** หลังจากที่คุณควบคุมอารมณ์ได้ ลองชื่นชมตัวเองสักหน่อย การรู้ว่าเราควบคุมอารมณ์ได้ดีจะช่วยเพิ่มความมั่นใจในการจัดการอารมณ์ครั้งต่อไป



ความเครียด : รู้จัก เข้าใจ และสามารถจัดการได้

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าจะวัยไหนหรือสถานการณ์ใดก็ตาม มันคืออารมณ์หรือความรู้สึกที่ก่อตัวขึ้นเมื่อเราเผชิญกับปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ หรือวิตกกังวล สิ่งสำคัญคือการเข้าใจความเครียดของตัวเองและหาวิธีรับมือกับมัน



ผลกระทบจากอารมณ์ด้านลบและความเครียด...น่ากลัวกว่าที่คิด

เมื่อเราเผชิญกับความเครียด ร่างกายและจิตใจของเรามักจะมีการตอบสนองที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ด้านหลัก ๆ ดังนี้

🔴 **ด้านที่ 1 ด้านร่างกาย** ความเครียดทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติของเราทำงานหนักขึ้น ส่งผลให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น หน้ามืดเป็นลม เจ็บหน้าอก หรือแม้แต่โรคที่ร้ายแรงเช่น โรคหัวใจและโรคอ้วน เช่นเดียวกับการปวดศีรษะและปวดหลัง อาการเหล่านี้อาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ร่างกายล้มเหลวได้ในกรณีที่ความเครียดมีความรุนแรงมาก

🔴 **ด้านที่ 2 ด้านจิตใจและอารมณ์** การเผชิญกับความเครียดอาจทำให้เราขาดสมาธิ มีอารมณ์ขุ่นมัว โมโหง่าย และรู้สึกวิตกกังวลอย่างต่อเนื่อง บางครั้งความเครียดที่ยาวนานอาจทำให้เกิดปัญหาจิตใจ เช่น โรคซึมเศร้าหรือโรคประสาท ซึ่งจะส่งผลให้ความจำและสติปัญญาลดลง

🔴 **ด้านที่ 3 ด้านพฤติกรรม** ความเครียดอาจทำให้เราเบื่ออาหารหรือกินมากเกินไป นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่ดี ซึ่งส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง และอาจทำให้เราถอนตัวจากสังคมได้ นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มที่พฤติกรรม การปรับตัวต่อความเครียดอาจไปในทางที่ผิด เช่น การสูบบุหรี่ หรือการติดยาเสพติด



วิธีการจัดการกับความเครียด ทำได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง

เมื่อเราต้องเผชิญกับความเครียด เรามักจะมีวิธีการจัดการที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 วิธีหลัก ๆ ดังนี้

🔴 **วิธีที่ 1 วิธีมุ่งแก้ปัญหา:** เหมือนเป็นนักสืบที่คอยไขปริศนา นึกถึงตัวเอง เป็นนักสืบที่ต้องค้นหาสาเหตุของปัญหา วิธีนี้เน้นที่การแก้ไขปัญหาที่เป็นต้นเหตุของความเครียด โดยการใช้ความคิดและการวิเคราะห์เพื่อหาวิธีจัดการกับสถานการณ์ที่ทำให้เราตึงเครียด ตัวอย่างเช่น การวางแผนการทำงานที่มีระเบียบ หรือการหาคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเพื่อร่วมกันหาทางออกที่ดีที่สุด

❶ **วิธีที่ 2 วิธีมุ่งแก้ไขอารมณ์:** การจัดการกับอารมณ์เหมือนการจัดการสวน
ลองนึกภาพการจัดการสวนที่ต้องดูแลและปรับแต่งต้นไม้และดอกไม้เพื่อให้สวนสวยงาม
วิธีนี้มุ่งเน้นไปที่การจัดการกับความรู้สึกของเราที่เกิดจากความเครียด โดยไม่ต้อง
ไปยุ่งกับปัญหาที่เป็นสาเหตุโดยตรง อาจใช้เทคนิคการผ่อนคลาย เช่น การทำสมาธิ
หรือการหากิจกรรมที่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น เช่น การออกไปเดินเล่นในสวนที่มีบรรยากาศ
สวยงามผ่อนคลาย

❷ **วิธีที่ 3 วิธีหลีกเลี่ยง:** การพักผ่อนจากปัญหา บางครั้งการหลีกเลี่ยงจากปัญหา
อาจเป็นวิธีที่ช่วยให้ได้พักผ่อนจากความเครียดได้สักพัก วิธีนี้คือการหลีกเลี่ยงปัญหา
หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด โดยไม่ต้องคิดถึงหรือทำอะไรเกี่ยวกับปัญหา
เลย อาจเป็นการหยุดพักจากการทำงานหนัก หรือการใช้เวลาว่างเพื่อทำกิจกรรม
ที่สนุกสนาน

“

การเลือกวิธีจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม
ขึ้นอยู่กับลักษณะของปัญหาและสถานการณ์ที่เผชิญ
การรู้จักวิธีการเหล่านี้จะช่วยให้สามารถรับมือกับความเครียด
ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ชีวิตดีขึ้น

”





การควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด :

สู่ชีวิตที่สงบและมีความสุข

การควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดเป็นศิลปะที่สำคัญสำหรับชีวิตที่มีความสุขและประสบความสำเร็จ แต่หากเราไม่รู้จักรักษาจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม เราอาจจะพบว่าตัวเองกำลังจมอยู่ในมหาสมุทรของความวิตกกังวลและความเครียด มาดูแนวทางที่จะช่วยให้เราสามารถควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพกันเถอะ

1 สังเกตสัญญาณเตือนของความเครียด

ก่อนอื่นเราต้องรู้จักสัญญาณเตือนว่าตัวเราเริ่มเครียดแล้ว เพื่อที่จะได้จัดการได้ทันเวลาที่ ลองมาดูสัญญาณที่ต้องระวัง



🔴 **ร่างกาย:** รู้สึกเหมือนกระเพาะอาหารทำงานไม่เป็นไปตามปกติ หรือบางครั้งอาจรู้สึกเหนื่อยล้าเหมือนเพิ่งวิ่งมาราธอนทั้งวัน นอนไม่หลับและอาการเบื่ออาหารหรืออยากกินเยอะเกินไปเป็นสัญญาณที่บอกว่าเราต้องเริ่มจัดการกับความเครียดแล้ว



🔴 **จิตใจ:** ถ้าเราเริ่มรู้สึกว่าความสามารถในการคิดและตัดสินใจของเราลดลง หรือวัน ๆ มองเห็นแต่ด้านลบของชีวิต นั่นคือสัญญาณที่บอกว่าอาจถึงเวลาที่ต้องจัดการกับความเครียดบ้างแล้ว

🔴 **อารมณ์:** วิตกกังวล ซึมเศร้า หรือโกรธง่าย? อารมณ์ฉุนเฉียวอาจเป็นเครื่องหมายบอกให้รู้ว่าเรากำลังถูกความเครียดครอบงำ



🔴 **การรับรู้ตนเอง:** รู้สึกสิ้นหวัง หรือชีวิตไม่มีจุดหมาย? อาจหมายความว่าความเครียดของเรา กำลังทำลายความรู้สึกในตัวเอง



🔴 **พฤติกรรม:** การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป หรือการหันไปพึ่งพายาเสพติด? นี่คือการบ่งบอกว่าความเครียดกำลังควบคุมพฤติกรรมของเรา

🔴 **ความสัมพันธ์:** ถ้าเราเริ่มเก็บตัวและเกิดความขัดแย้งกับคนรอบข้างบ่อย ๆ นี่ก็เป็นสัญญาณที่บ่งบอกว่า ความเครียดมีผลต่อชีวิตเราแล้ว



“การรู้จักสัญญาณเหล่านี้
ไม่เพียงแต่ช่วยให้เรารู้ตัว
เมื่อความเครียดเริ่มเข้ามา
แต่ยังช่วยให้เราใช้วิธีการ
ที่เหมาะสมในการจัดการกับมัน
เพื่อให้เราได้กลับมาใช้ชีวิตที่สงบ
และมีความสุขอีกครั้ง

”





2. มาลองประเมินความเครียดด้วยตัวเองแบบง่ายๆ

ข้อ	อาการหรือความรู้สึก ที่เกิดในระยะ 2-4 สัปดาห์	แทบ ไม่มี	บางครั้ง (1-7 วัน)	บ่อยครั้ง (> 7 วัน)	เป็นประจำ แทบทุกวัน
1	มีปัญหาการนอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป	0	1	2	3
2	รู้สึกว่าสมาธิน้อยลง	0	1	2	3
3	หงุดหงิด/ว้าวุ่นใจ	0	1	2	3
4	รู้สึกเบื่อหน่าย เเซ็ง	0	1	2	3
5	ไม่อยากพบปะผู้คน	0	1	2	3
	คะแนนรวมทุกข้อ				



เมื่อรวมคะแนนแล้ว มาแปลผลดูกันว่า เรา “เครียด” ระดับไหน

คะแนน 0-4

เครียดน้อย ไม่เครียด

ดูแลสุขภาพจิตให้ดีแบบนั้นตลอดไป

คะแนน 5-7

เครียดปานกลาง

ควรฝึกผ่อนคลายความเครียดและจัดการสาเหตุของความเครียด
ให้คลี่คลาย

คะแนน 8-9

เครียดมาก

คลายเครียดด้วยวิธีที่ทำได้ง่าย แต่ได้ผลดีคือ การฝึกหายใจคลายเครียด หุดคูด
ระบายความเครียดกับผู้ที่ไว้วางใจ หาสาเหตุ ปัญหาและหาวิธีแก้ไข หากไม่
สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษากับผู้ให้บริการปรึกษาในหน่วยงานต่างๆ

คะแนน 10-15

เครียดมากที่สุด

ส่งผลกระทบต่อภาวะร่างกาย อ่อนแอ เจ็บป่วยง่าย อาจทำให้เกิด
โรควิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้
ต้องได้รับการรักษาจากแพทย์ ทันทีเพื่อรับการดูแลต่อเนื่องไปอีก 3-6 เดือน



3 เมื่อทราบสาเหตุแล้ว ให้พยายามแก้ปัญหา นั้น

🔴 **มองหาสาเหตุของปัญหาด้วยใจเป็นธรรม** เริ่มต้นด้วยการมองปัญหาด้วยความเปิดใจ ไม่ควรเข้าข้างตัวเองหรือโทษคนอื่น ลองมองที่ตัวปัญหาจริงๆ เพื่อเข้าใจที่มาของปัญหา

🔴 **คิดหาวิธีแก้ปัญหาหลาย ๆ วิธี** อย่าหยุดที่วิธีเดียว ลองคิดหาวิธีการต่าง ๆ ที่อาจช่วยแก้ปัญหาได้ อาจเริ่มจากวิธีง่าย ๆ ไปจนถึงวิธีที่ซับซ้อนขึ้น

🔴 **ลงมือแก้ปัญหาตามวิธีที่คิดไว้** เลือกวิธีที่คิดว่าน่าจะได้ผลและลงมือทำตามแผนที่วางไว้ อย่าลืมเตรียมการและทรัพยากรที่จำเป็นให้พร้อม

🔴 **ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่** หลังจากทดลองใช้วิธีที่เลือกแล้ว ให้ประเมินผลว่ามันได้ผลหรือไม่ หากวิธีที่ใช้ไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ลองเปลี่ยนไปใช้วิธีอื่นที่เตรียมไว้

4 การปรับเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นบวก : เคล็ดลับในการจัดการกับความเครียด

การปรับเปลี่ยนความคิดเป็นหนึ่งในวิธีการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพที่สุด วิธีนี้ช่วยให้เรามองโลกในแง่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้น นี่คือวิธีการที่สามารถช่วยให้เราเปลี่ยนความคิดลบให้เป็นบวกได้

4.1 คิดแล้วเครียด: การคิดในแง่ลบ

การคิดในแง่ลบมักนำความเครียดและความทุกข์มาให้เรา ลองมาดูสัญญาณที่บ่งบอกถึงความคิดทางลบ

🔴 **การตั้งความหวังสูงเกินไป** บางครั้งเราอาจตั้งความหวังไว้สูงเกินไป เช่น “ฉันน่าจะทำได้ดีกว่านี้” หรือ “ฉันอยากรู้จักคนมากมาย แต่ฉันเป็นคนขี้อาย” รวมถึงการคาดหวังว่าคนอื่นจะเห็นความสำคัญของงานที่เราทำ

🔴 **การตำหนิตนเอง** การตั้งข้อกล่าวหาตัวเองจากความผิดพลาด เช่น “ดูสิเรื่องนี้เรื่องเดียวทำให้ชื่อเสียงของฉันเสียหายหมด” หรือการคิดว่า “ฉันไม่น่าทำเลย”

🔴 **การไม่อยู่กับปัจจุบัน** คนที่คิดในแง่ลบมักติดอยู่กับอดีตและความทุกข์ที่เกิดขึ้น คิดถึงสิ่งที่ตนจะได้รับหรือวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง



4.2 คิดแบบไม่เครียด: การคิดในแง่บวก

การคิดในแง่บวกช่วยนำความสุขมาให้เราและทำให้ชีวิตมีความสุขมากขึ้น ลองทำตามแนวทางนี้

🔴 **ตั้งเป้าหมายชีวิตที่สอดคล้องกับความเป็นจริง** กำหนดเป้าหมายที่เป็นไปได้และสอดคล้องกับสภาพความจริงของชีวิตเรา มีสติอยู่กับปัจจุบัน และมองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง

🔴 **เรียนรู้จากปัญหา** มองปัญหาเป็นโอกาสในการเรียนรู้แทนที่จะมองว่าใครผิด เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ให้มองหาทางแก้ไขและเรียนรู้จากมัน

🔴 **หาสิ่งตอบแทนจากการสูญเสีย** มองความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่จะช่วยให้เราเติบโตและพัฒนาตนเอง เช่นเดียวกับอุปสรรคที่ทำให้เราแข็งแกร่งขึ้น

🔴 **คิดในหลายมุมมอง** ลองมองสิ่งต่างๆ ในหลายแง่มุม ทั้งดีและไม่ดี และคิดว่าคนอื่นจะมองอย่างไร เพื่อเข้าใจและเห็นคุณค่าของสถานการณ์

🔴 **ให้อภัยตัวเองและผู้อื่น** ให้ความผิดพลาดจากอดีตเป็นบทเรียน และรู้จักให้อภัยตัวเองและผู้อื่น เพื่อก้าวไปข้างหน้าในอนาคต

🔴 **คิดถึงความสำเร็จที่ผ่านมา** มุ่งมั่นที่จะคิดถึงเรื่องดี ๆ และความสำเร็จที่เราเคยมี เพื่อสุขใจและสร้างความมั่นใจ

🔴 **ไม่ดูถูกตัวเอง** ฝึกให้รู้สึกดีต่อตนเองและมีเป้าหมายในชีวิต เพื่อสร้างความมั่นใจและเพิ่มพูนความสุข

🔴 **ใช้หลักพุทธศาสนา** นำหลักพุทธศาสนามาใช้ เช่น การรู้จักปล่อยวาง การฝึกหัดเมตตา และให้อภัย เพื่อลดความโกรธแค้นและทำให้จิตใจเรามีความสุขมากขึ้น



5 ใช้เทคนิคเฉพาะในการควบคุมอารมณ์เพื่อการคลายเครียด

เมื่อเราต้องเผชิญกับความเครียด การใช้เทคนิคเฉพาะเพื่อควบคุมอารมณ์และคลายเครียดสามารถช่วยได้มาก นี่คือนิยามที่เราสามารถทดลองทำเพื่อช่วยให้จิตใจและร่างกายรู้สึกผ่อนคลายมากขึ้น

🕒 **การหายใจเข้าออกอย่างถูกวิธี** การหายใจอย่างถูกวิธีสามารถช่วยคลายเครียดได้อย่างรวดเร็ว ลองดูคลิปต่อไปนี้เป็นเพื่อเรียนรู้เทคนิคการหายใจที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย:

- เทคนิคการหายใจคลายเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=zl4WWbE44nQ&t=46s>

- ฝึกหายใจคลายเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=OIYzEBTUiG4>

🕒 **การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** การผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดความตึงเครียดในร่างกายและทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลองดูคลิปนี้เพื่อฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ:

- การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<https://www.youtube.com/watch?v=kOLNFOKSDnk>

🕒 **การคลายเครียดด้วยการจินตนาการ** การใช้จินตนาการเพื่อคลายเครียดช่วยให้เราหลุดพ้นจากความเครียดและความวิตกกังวล ลองฝึกการจินตนาการผ่านคลิปนี้:

- การคลายเครียดด้วยการจินตนาการ

<https://www.youtube.com/watch?v=kOLNFOKSDnk>

🕒 **การนวดคลายเครียด** การนวดช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและลดความเครียด ลองดูคลิปนี้เพื่อเรียนรู้วิธีนวดที่ช่วยคลายเครียด:

- การนวดคลายเครียด

<https://www.youtube.com/watch?v=SIWGmE8ulal>



📌 **การฝึกสมาธิ** การฝึกสมาธิช่วยให้เรามีจิตใจที่สงบและสามารถจัดการกับความเครียดได้ดีขึ้น ลองดูคลิปนี้เพื่อฝึกการทำสมาธิ:

- การฝึกสมาธิ

https://www.youtube.com/watch?v=3rfj_NkD0Kc

6 การขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องยาก

อย่ากลัวที่จะขอคำปรึกษาหรือกำลังใจจากคนใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนที่สนิท ครอบครัวที่รักเรา หัวหน้าที่เชื่อถือได้ หรือแม้แต่คนรู้จักที่เรารู้สึกโอเคด้วยการขอความช่วยเหลือเป็นการเริ่มต้นสู่การแก้ไขปัญหาแบบง่าย ๆ สบายใจถ้าอยากได้คำแนะนำเชิงลึกมากขึ้น ก็มีมืออาชีพหลายคนพร้อมช่วยเหลือ ทั้งจิตแพทย์ นักจิตวิทยา หรือทีมสหวิชาชีพที่ดูแลสุขภาพจิตโดยเฉพาะ หรือถ้ามีเรื่องเร่งด่วนก็ยังมีสายด่วนสุขภาพจิต **โทรเลข 1323 เปิดตลอด 24 ชั่วโมง**

“
**สรุปง่ายๆ คือ เราไม่ต้องเผชิญปัญหาคนเดียว
 มีคนพร้อมช่วยเหลือเราตลอดเวลาอยู่แล้ว**
 ”



5

เลิกบุหรี่ เลิกเหล้า สุขภาพดี ชีวิตดี

หัวข้อนี้เราจะมาเรียนรู้อะไรบ้าง ?

- 1 บุหรี่ : ภัยร้ายที่ซ่อนอยู่ในควัน
- 2 สุรา : มหันตภัยร้ายใกล้ตัว

บุหรี่ที่มากกว่าการสูดควันธรรมดา

เมื่อจุดบุหรี่ขึ้น สิ่งที่เราอาจไม่รู้คือมันเป็นมากกว่าการสูดควันธรรมดาๆ เพราะในบุหรี่ยังมีสารพิษมากกว่า **4,000 ชนิด** หนึ่งในนั้นคือนิโคตินที่เมื่อเข้าสู่ร่างกาย มันสามารถวิ่งเข้าสมองได้ภายใน **6 วินาที** เรียกว่ารวดเร็วสุด ๆ เมื่อสมองได้เจอนิโคตินแล้ว จะรู้สึกดีขึ้นมาทันที แต่เรื่องมันไม่ได้ง่ายอย่างนั้น เมื่อร่างกายเริ่มขาดนิโคตินก็ต้องการบุหรืออีก นี่แหละที่ทำให้ต้องจุดบุหรือวนต่อไปเรื่อย ๆ

แต่ไม่ได้มีแค่นิโคตินเท่านั้นที่ทำร้ายร่างกาย ในบุหรี่ยังเต็มไปด้วย น้ำมันดินที่ทำให้หลอดเลือดขยายเคือง ทำให้ไอไม่หยุด **ไฮโดรเจนไซยาไนด์** ก๊าซพิษที่ทำให้ไอและเป็นโรคหลอดเลือดอักเสบเรื้อรัง ส่วน **ไนโตรเจนไดออกไซด์** ทำให้ถุงลมในปอดโป่งพอง ฟังดูน่ากลัวใช่ไหม?



บุหรี่ไฟฟ้า : ไม่ใช่ทางออกที่ปลอดภัย



ถ้าคิดว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่า คิดใหม่ได้เลย! แม้จะไม่มีควันไฟ แต่แทนที่ควันจะเป็นไอน้ำ มันคือสารเคมีที่สูดเข้าไปแบบเต็ม ๆ สารที่ดูเหมือนปลอดภัยอย่าง **กลีนิคาราเมล** ของน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า อาจทำให้เกิดโรคร้ายชื่อว่า **Popcorn lung** ซึ่งรักษาไม่ได้ ยิ่งไปกว่านั้น

ในควันบุหรี่ไฟฟ้ายังมีสารเคมีและโลหะหนักถึง **26 ชนิด** และในนั้นมีสารก่อมะเร็งถึง **16 ชนิด** ดังนั้นไม่ว่าจะสูบบุหรี่แบบไหน ผลก็ตามมาก็ไม่ต่างกัน



สุขภาพที่ต้องแลก: กังมือหนึ่งและมือสองก็เสี่ยง

คนที่สูบบุหรี่ไม่เพียงแต่ทำร้ายตัวเอง แต่ยังทำร้ายคนรอบข้างด้วย เพราะควันบุหรี่ที่สูดเข้าไป ไม่ใช่แค่เรื่องของคนเดียว คนที่รับควันมือสอง เช่น ครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน ก็มีโอกาสดูได้รับผลกระทบเหมือนกัน โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่อาจเกิดโรคหอบหืดจากการสูดควันบุหรี่



พิษภัยไม่เลือกที่: จากสมองจนถึงเท้า

ผลกระทบจากบุหรี่สามารถทำลายอวัยวะหลายส่วน ตั้งแต่



สมอง ที่เสี่ยงอัมพาต



ช่องปาก ที่เสี่ยงเป็นมะเร็ง



ผิวหนัง ที่เกี่ยวข้องก่อนวัย



ปอด ที่เสี่ยงโรคถุงลมโป่งพอง



หัวใจ ที่ทำงานหนักขึ้น



ระบบสืบพันธุ์ ที่อาจทำให้เป็นหมัน

ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้จากแค่การจุดบุหรี่มวนเดียว (เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่, 2561) ดังนั้นเมื่อคิดจะหยิบบุหรี่ขึ้นมาจุด อย่าลืมว่ามันคือการซื้อสารพิษมาทำร้ายตัวเอง และคนที่รักด้วย



การใช้กัญชาร่วมกับยาสูบ: ภัยซ่อนเร้นที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ง่ายขึ้น

การสูบกัญชาร่วมกับยาสูบไม่ใช่เรื่องเล็กๆ และมันทำให้การเลิกสูบบุหรี่ที่กลายเป็นเรื่องยากขึ้นมาก จากงานวิจัยในวารสารทางการแพทย์ **Clinical Psychiatry ปี 2561** (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.), 2565) พบว่าผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่แต่เริ่มสูบกัญชา มีแนวโน้มที่จะหันมาสูบบุหรี่มวนด้วย ส่วนคนที่

เลิกสูบบุหรี่ไปแล้วก็มักจะกลับมาสูบบุหรี่ และยิ่งแย่ไปกว่านั้น การใช้กัญชาควบคู่กับยาสูบทำให้การเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องยากมาก การสูบบุหรี่และกัญชาพร้อมกันไม่ได้ส่งผลแค่ต่อการเลิกสูบบุหรี่เท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพมากมาย เช่น:

- ▶ ทำให้ระบบทางเดินหายใจมีปัญหาหนักขึ้น
- ▶ เพิ่มความเสี่ยงในการได้รับสารพิษมากขึ้น รวมถึงคาร์บอนมอนอกไซด์ที่มากกว่าการสูบบุหรี่อย่างเดียว
- ▶ เกิดปัญหาด้านการเรียนรู้และความจำอย่างชัดเจน

ที่น่าเป็นห่วงมาก ๆ คือผู้หญิงตั้งครรภ์ การสูบกัญชาพร้อมกับยาสูบจะเพิ่มความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดอย่างชัดเจนมากกว่าการใช้สารเหล่านี้โดยอย่างเดียวหนึ่ง ดังนั้น การผสมผสานระหว่างกัญชาและยาสูบไม่ใช่แค่ทำให้เลิกยากขึ้น แต่ยังเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพอย่างมาก



3 ปัจจัยที่ทำให้ติดบุหรี่

1 การเสพติดทางร่างกาย: นิโคตินในบุหรี่ทำให้ร่างกายต้องการมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อสูบบุหรี่เข้าไป นิโคตินจะทำงานอย่างรวดเร็วและทำให้เกิดความรู้สึกสบาย แต่เมื่อร่างกายขาดนิโคติน ร่างกายก็จะเรียกร้องเพิ่มขึ้น ทำให้ผู้สูบต้องจุดบุหรี่มวนต่อไป

2 การเสพติดทางอารมณ์และจิตใจ: บุหรี่ไม่เพียงแต่ส่งผลต่อร่างกาย แต่ยังเกี่ยวข้องกับความรู้สึกและอารมณ์อีกด้วย ผู้สูบบ่มักใช้บุหรี่เพื่อช่วยจัดการกับความเครียด หรือช่วยให้รู้สึกสบายใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งทำให้เกิดการพึ่งพาทางจิตใจอย่างต่อเนื่อง

3 การเสพติดทางสังคมและความเคยชิน: บรรยากาศรอบตัวและกิจวัตรประจำวันก็มีผลต่อการติดบุหรี่ เช่น การดื่มกาแฟ หรือการเข้าสังคมในกลุ่มคนที่สูบบุหรี่ สิ่งเหล่านี้กระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่อยากสูบบุหรี่เมื่ออยู่ในสถานการณ์คล้ายคลึงกัน ส่งผลให้การเลิกสูบบุหรี่เป็นเรื่องที่ยากขึ้น

การเลิกบุหรี่จึงต้องพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งๆ ที่กระตุ้นให้นึกถึงการสูบบุหรี่ เช่น การดื่มกาแฟ หรือการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้นึกถึงการสูบบุหรี่ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิด “snowball effect” หรือการต้องการสูบบุหรี่ที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ นอกจากปัจจัย



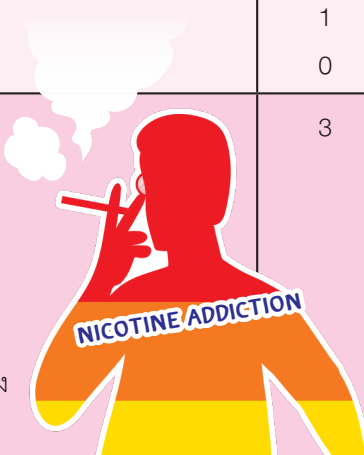
ที่กล่าวถึงแล้ว ยังมีข้อมูลทางพันธุกรรมที่บ่งบอกว่าบางคนอาจมีความเสี่ยงสูงในการเสพติดบุหรี่เพราะยีนที่ผิดปกติ เช่นยีน nicotinic receptor gene CHRN3 ซึ่งทำให้ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเสพติดมากขึ้น (สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา, 2553)



มาตรฐานการติดนิโคติน (การเสพติดทางร่างกาย) กันเถอะ

▶ แบบประเมินการติดนิโคติน Heaviness of Smoking Index (HSI)

คำถามที่ใช้	คะแนน
<p>1. คุณต้องสูบบุหรี่มวนแรกสุดภายในเวลาเท่าไรหลังตื่นนอนตอนเช้า</p> <p>ก. ภายใน 5 นาทีหลังตื่น</p> <p>ข. 6 - 30 นาทีหลังตื่น</p> <p>ค. มากกว่า 30 นาทีหลังตื่น</p> <p>ง. มากกว่า 60 นาทีหลังตื่น</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>2. โดยเฉลี่ยคุณสูบบุหรี่วันละกี่มวน ?</p> <p>ก. มากกว่า 30 มวนต่อวัน</p> <p>ข. 21 - 30 มวนต่อวัน</p> <p>ค. 11 - 20 มวนต่อวัน</p> <p>ง. ไม่เกิน 10 มวนต่อวัน</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
<p>การแปลผล</p> <p>0-2 คะแนน = ติดนิโคตินระดับต่ำ</p> <p>3-4 คะแนน = ติดนิโคตินระดับปานกลาง</p> <p>5-6 คะแนน = ติดนิโคตินระดับสูง</p> <p>* สำหรับผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า</p> <p>ข้อแรก : 2-3 คะแนน = ติดนิโคตินรุนแรง</p> <p>ข้อที่สอง : ยังไม่มีข้อมูลยืนยันชัดเจน</p>	<p>3</p>



ผลดีต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นหลังจากหยุดบุหรี่

🕒 หลังจากหยุดบุหรี่หรือมวนสุดท้ายแล้ว ร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

ระยะเวลาหลังจากเลิกสูบบุหรี่ มวนสุดท้าย	ผลดีที่เกิดขึ้น
หลังจาก 20 นาทีผ่านไป	หัวใจเต้นช้าลง
12 ชั่วโมงผ่านไป	ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์ลดลง
2 สัปดาห์ ถึง 3 เดือน หลังหยุด	ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดลดลง
1-9 เดือน หลังหยุด	การหายใจดีขึ้น
1 ปีหลัง	ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจลดลง ครึ่งหนึ่ง เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ยังใช้
5 ปีหลัง	ความเสี่ยงในการเกิดอัมพฤกษ์ อัมพาตลดลง
10 ปีหลัง	ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งปอดลดลง รวมทั้ง มะเร็งในช่องปาก หลอดอาหาร ลำคอ ไต
15 ปีหลัง	ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจเหมือนคนทั่วไป ที่ไม่สูบบุหรี่

อยากเลิกบุหรี่...เลิกได้ไม่ยาก

ถ้าตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ อย่าได้กังวล เพราะตอนนี้มีทางเลือกมากมายในการเข้ารับการรักษาที่ได้ผล สามารถไปที่สถานพยาบาลของรัฐที่มีคลินิกเฉพาะทาง “คลินิกเลิกบุหรี่” หรือคลินิกฟ้าใส ซึ่งพร้อมให้คำปรึกษาและการดูแลแบบใกล้ชิด นอกจากนี้ ยังมีบริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์ที่เบอร์ 1600 ที่พร้อมให้คำปรึกษาตลอดช่วยในทุกก้าวของการเลิกบุหรี่

**QUIT
SMOKING**



1600



“สุรา” มหันตภัยร้ายใกล้ตัว

“สุรา” หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นที่รู้จักกันในชื่อเหล้า เบียร์ ไวน์ และค็อกเทล แม้จะดูเหมือนเป็นสิ่งที่หลายคนเลือกดื่มเพื่อความสนุกสนาน แต่การบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณมากหรือเป็นประจำ อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพที่รุนแรง ผลเสียจากการดื่มสุราไม่ได้มีแค่ความเมามาหรือเมาค้าง แต่ยังสามารถทำลายสุขภาพในระยะยาว ตั้งแต่เสี่ยงต่อโรคตับแข็ง โรคหัวใจ และความเสียหายในการเกิดอุบัติเหตุหรือการกระทำที่ไม่รอบคอบ นอกจากนี้ การดื่มสุรายังสามารถนำไปสู่การเสพติดที่ยากจะเลิกได้ สิ่งที่หลายคนอาจไม่รู้คือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีหลายรูปแบบ ตั้งแต่เหล้าเบียร์แบบทั่วๆ ไป ไปจนถึงเครื่องดื่มผสมที่ดูสดชื่นแต่มีแอลกอฮอล์ซ่อนอยู่ รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผลิตเองในท้องถิ่นหรือผิดกฎหมายอย่าง “เหล้าเถื่อน” ซึ่งอาจมีอันตรายมากกว่าสุราในระบบเสียอีก การดื่มสุราอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของสังคม แต่การรับรู้และเข้าใจถึงผลกระทบที่ตามมาช่วยให้เราตัดสินใจได้ดีขึ้น เลือกวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี และห่างไกลจากพิษภัยของสุรา



การติดสุรานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร?

ลองคิดว่าทำไมหลายคนถึงหันมาดื่มสุราเป็นประจำ หากมองผ่านสาเหตุหลัก ๆ มันมักเกิดจาก 4 ปัจจัยคือ การหาความสุข การปลดปล่อยความเครียด ความเคยชิน และสุดท้ายคือ การติดสุราอย่างจริงจัง

คนจำนวนมากมักเริ่มต้นดื่มในบรรยากาศของความสุข เช่น การร่วมงานเลี้ยง พบปะเพื่อนฝูง และในอีกทางหนึ่ง หลายคนใช้สุราเป็นตัวช่วยปลดปล่อยความเครียด เมื่อชีวิตประจำวันมีเรื่องราวให้ต้องกังวลใจ การดื่มสักแก้วก็ทำให้พวกเขาารู้สึกดีขึ้นไปชั่วคราว

เมื่อเวลาผ่านไป สมองก็เริ่มเรียนรู้ว่าความสุขหรือการปลดปล่อยความทุกข์นั้น มักจะมาพร้อมกับสุรา ทุกครั้งที่อยากมีความสุขหรืออยากปลดทุกข์ก็จะคิดถึงสุราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเกิดเป็นนิสัย การดื่มก็จะกลายเป็นเรื่องที่ทำโดยอัตโนมัติ แม้ในขณะที่ไม่รู้สึกเครียดหรือไม่ได้ต้องการความสุข แต่การดื่มก็กลายเป็นสิ่งที่ติดจนไม่อาจหยุดได้ และในขั้นที่แย่มากที่สุดก็คือ การที่สมองของเราเริ่มพึ่งพาสุรา นี่คือ

จุดที่เรียกว่า “โรคสมองติดสุรา” ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่เรื่องใจอีกต่อไป แต่ร่างกายจะเริ่มแสดงออกถึงอาการทรมาณเมื่อไม่ได้ดื่ม เช่น มือสั่น ใจสั่น นอนไม่หลับ และในบางรายอาจถึงขั้นมีอาการชักหรือเห็นภาพหลอน การที่ต้องเผชิญกับอาการเหล่านี้ทำให้หลายคนที่มีปัญหาการดื่มสุราหยุดดื่มได้ยาก แม้ว่าจะมีความตั้งใจและพยายามเท่าไรก็ตาม นอกจากนี้ สุราทำลายสุขภาพร่างกายและยังส่งผลต่อหน้าที่การงานและความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ทำให้เกิดความเครียดซึ่งกลับนำไปสู่การดื่มซ้ำ ๆ อย่างไม่จบไม่สิ้นในที่สุด การดื่มสุรากลายเป็นวงวนที่ดึงคนให้ล้มเหลวทั้งด้านสุขภาพและความสัมพันธ์ไปอย่างช้า ๆ นั่นคือเหตุผลที่การติดสุราจึงเป็นปัญหาที่ร้ายแรงและต้องการการช่วยเหลือ



ทำไมถึงเมาสุรา?

เวลาที่เราดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นเบียร์ ไวน์ หรือสุราต่าง ๆ ร่างกายจะเริ่มกระบวนการเผาผลาญแอลกอฮอล์ทันที โดยปกติ ร่างกายของผู้ใหญ่จะเผาผลาญแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ได้ประมาณ 10 กรัมต่อชั่วโมง ซึ่งเท่ากับเครื่องดื่มมาตรฐานหนึ่งแก้ว (คิดง่าย ๆ ก็ประมาณเบียร์ 1 กระป๋อง หรือไวน์ 1 แก้ว) ต่อชั่วโมง แต่ปัญหาคือ ถ้าเราดื่มเร็วเกินกว่าที่ร่างกายจะกำจัดแอลกอฮอล์ได้ แอลกอฮอล์ก็จะเริ่มสะสมในเลือด และเมื่อระดับแอลกอฮอล์สูงขึ้น เราก็จะเริ่มมีอาการเมา อาการเมานั้นจะแตกต่างกันไปตามปริมาณแอลกอฮอล์ที่เราดื่มเข้าไป ตั้งแต่รู้สึกสนุกครึกครื้น พูดมากขึ้น จนถึงขั้นเสียการควบคุมตัวเองและมีอาการมึนงง แน่นอนว่าถ้าดื่มมากเกินไปจนร่างกายรับไม่ไหว อาการเมาสุราก็อาจจะรุนแรงขึ้นถึงขั้นอันตรายได้ ลักษณะอาการแตกต่างกันตามระดับความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือด ดังต่อไปนี้




20 - 90 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	เริ่มเสียการทรงตัว อารมณ์และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง
50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีความผิดปกติทางกฎหมาย ในฐานะขับขีรถ ในขณะที่เมาสุราหรือเมาแล้วขับ
100 - 199 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีอาการทางประสาทวิทยา การตอบสนองช้าลง เดินเซ ระบบกล้ามเนื้อทำงานไม่สัมพันธ์กัน มีอาการทางจิตใจและอารมณ์
200 - 299 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัดเจน คลื่นไส้ อาเจียน เดินเซอย่างมาก
300 - 399 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	อุณหภูมิร่างกายลดลง พูดไม่ชัด ความจำเสื่อม
400 - 499 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	การรู้สึกตัวแย่งลง อาจถึงขั้นโคม่า ระบบหายใจแย่งลง อุณหภูมิและความดันเลือดลดลง ปัสสาวะรดหรือไม่สามารถขับถ่ายปัสสาวะได้ อาจทำให้ล้มตกลุดตันทางเดินหายใจ หรือสำลักอาหารจากกระเพาะอาหารหรือไม่หายใจ ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้
500 - 800 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	ทำให้เสียชีวิตได้





ซึ่งการตรวจระดับแอลกอฮอล์นั้นสามารถทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่นิยมโดยทั่วไปคือ การตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในลมหายใจ และในเลือด


แอลกอฮอล์มีผลต่อร่างกายอย่างไร ? มาดูกันว่าแอลกอฮอล์ออกฤทธิ์กับอวัยวะต่างๆ ในร่างกายยังไงบ้าง


 **1 ปากและลำคอ:** การดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำให้เกิดการระคายเคืองที่เยื่อในปากและลำคอได้ บางคนอาจรู้สึกร้อนวูบวาบเมื่อลงคอ


 **2 กระเพาะอาหารและลำไส้:** แอลกอฮอล์ทำให้เยื่อในกระเพาะและลำไส้อักเสบ อาจเกิดเป็นแผลหรือมีเลือดออก และยังทำให้การดูดซึมสารอาหาร เช่น วิตามินบี และกรดอะมิโนลดลง


 **3 กระแสเลือด:** แอลกอฮอล์เกือบทั้งหมดจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้การสร้างเม็ดเลือดแดงลดลง โลหิตจึงเกิดเลือดแข็งตัวช้าลง และภูมิคุ้มกันลดลง


 **4 ตับอ่อน:** แอลกอฮอล์ทำให้ตับอ่อนอักเสบ ระคายเคืองและลดการสร้างอินซูลิน หากเป็นเรื้อรังอาจเกิดโรคเบาหวาน


 **5 ตับ:** แอลกอฮอล์ทำลายเซลล์ตับ ทำให้ตับแข็งและเสี่ยงต่อโรคตับมากขึ้น เซลล์ตับบวมและน้ำดีซึมออก ทำให้เกิดภาวะตัวเหลืองตาเหลือง

 **6 กระเพาะปัสสาวะและไต:** แอลกอฮอล์ทำให้กระเพาะปัสสาวะบวมและระคายเคือง ส่งผลให้ไตทำงานหนัก ร่างกายเสียน้ำมาก และเสี่ยงต่อไตวาย

 **7 ต่อมเพศ:** แอลกอฮอล์ทำให้การไหลเวียนของเลือดไปยังอวัยวะเพศลดลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางเพศลดลง

 **8 หัวใจ:** แอลกอฮอล์ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อม เสี่ยงต่อความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นผิดจังหวะ และเสี่ยงหัวใจหยุดเต้น

 **9 สมอง:** แอลกอฮอล์เป็นพิษต่อสมอง ทำให้เกิดอาการเมาเดินเซ พูดไม่ชัด และในระยะยาวทำให้สมองเสื่อม และเกิดอาการทางจิต เช่น ประสาทหลอนหรือหวาดระแวง

 **10 ทารกในครรภ์:** แอลกอฮอล์ส่งผลต่อทารกในครรภ์ ทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น ปัญญาอ่อน หรือปัญหาทางพฤติกรรมเมื่อเด็กโตขึ้น





แอลกอฮอล์จึงมีผลต่อร่างกายหลายระบบ และการดื่มอย่างไม่ระมัดระวัง อาจทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว ผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ดื่มเองเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อถึงคนรอบข้างและสังคม ในหลายรูปแบบ ดังนี้:

1 การทะเลาะวิวาท: แอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสมองส่วนหน้าที่ควบคุมสติ และการตัดสินใจ ทำให้คนที่เมาก่ายต่อการหงุดหงิดและมักทะเลาะกับคนอื่น นำไปสู่ความรุนแรงและความสูญเสียทั้งร่างกายและชีวิต

2 ความรุนแรงในครอบครัว: การดื่มสุราสามารถสร้างความรุนแรงในครอบครัว ทั้งทางจิตใจและทางกาย เช่น การใช้คำพูดหยาบคาย ทำร้ายร่างกาย หรือการข่มขืน

3 อุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับ: แอลกอฮอล์ลดการทำงานของระบบประสาท ส่วนกลาง ทำให้การรับรู้และการตัดสินใจช้าลง เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ ทางรถยนต์สูงมาก

4 การฆ่าตัวตาย: ผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานมักเกิดปัญหาสุขภาพ ทั้งกายและจิตใจ สัมพันธภาพกับผู้อื่นก็แย่ลง ทำให้เกิดความเครียดสะสมและ อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตาย

5 การคุกคามทางเพศ: การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คนคึกคะนอง ขาดสติ จนเกิดพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น การคุกคามทางเพศและอาชญากรรมทางเพศ

6 ผลกระทบต่อรายได้และเศรษฐกิจของครอบครัว: การดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ครอบครัวมีภาระค่าใช้จ่ายมากขึ้นและสูญเสียรายได้จากคนที่ เคยทำงาน แต่ต้องกลายเป็นคนไม่สามารถทำงานได้ หรือเกิดปัญหา การเงินในครอบครัว

“

**การดื่มแอลกอฮอล์
จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลเสีย
ทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกาย
จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม**

”





ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับการตี๋มสุรา

คุณเคยได้ยินเรื่องราวสนุก ๆ เกี่ยวกับการตี๋มเหล้าหรือไวน์ที่บอกว่า “ตี๋มแล้วสุขภาพดีขึ้น” ไหมครับ? น่าเสียดายที่บางความเชื่อเหล่านั้นอาจไม่เป็นจริงเท่าไร เรามาแยกข้อเท็จจริงออกจากความเชื่อกันดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคน (ข้อมูลนี้สรุปมาจากศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สสส.)

1 ตี๋มเป็นยา มีคนบอกว่า “ตี๋มแล้วเลือดลมสูบฉีด แข็งแรงขึ้น” แต่ความจริงก็คือ การตี๋มแอลกอฮอล์ไม่ได้ช่วยให้สุขภาพดีเสมอไป ตรงกันข้ามมันอาจเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ แทนที่จะช่วยรักษาอะไรเสียด้วยซ้ำ!

2 เบียร์หรือไวน์อันตรายน้อยกว่าเหล้า จริงหรือ? หลายคนคิดว่าเบียร์หรือไวน์น่าจะปลอดภัยกว่าการตี๋มเหล้าแรง ๆ แต่นี่เป็นความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง เพราะไม่ว่าจะตี๋มอะไร ก็อันตรายไม่ต่างกัน สิ่งที่สำคัญกว่าคือปริมาณที่ตี๋มและวิธีการตี๋มของคุณต่างหาก

3 ตี๋มแล้วฟิตขึ้น? “ตี๋มเหล้าช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ” ฟังดูดีใช่ไหมล่ะ? แต่ขอเตือนว่า ความจริงแล้ว การตี๋มสุรามิแต่จะทำให้สมรรถภาพทางเพศเสื่อมลง แอลกอฮอล์อาจทำให้คุณรู้สึกมั่นใจขึ้นในระยะสั้น แต่เมื่อตี๋มมาก ๆ เข้าก็มีแต่แย่งลง

4 ตี๋มเป็น ไม่เมา ไม่แองค์ จริงหรือเปล่า? บางคนมีเคล็ดลับตี๋มแบบไม่เมา เช่น ตี๋มน้ำเยอะ ๆ หรือออกกำลังกายหลังตี๋ม แต่แท้จริงแล้ว ไม่มีวิธีไหนที่แก้อาการเมาและแองค์ได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ทางที่ดีคือตี๋มอย่างมีสติและไม่มากเกินไปครับ

5 ตี๋มให้คลายหนาวจริงไหม? เมื่อฤดูหนาวมา หลายคนเชื่อว่าการตี๋มเหล้าจะทำให้ร่างกายอบอุ่น แต่นี่เป็นความเชื่อที่ผิดพลาด แอลกอฮอล์ทำให้หลอดเลือดขยายตัว และทำให้ความร้อนระบายนอกจากร่างกายได้เร็วขึ้น ซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกอุ่นแค่ชั่วคราว แต่จริง ๆ แล้ว อาจหนาวกว่าเดิม

6 ตี๋มอย่างรับผิดชอบ: จริงหรือแค่คำพูดสวย ๆ ? “ตี๋มน้อย ๆ ตี๋มอย่างมีสติ” ฟังแล้วเหมือนเป็นทางออกที่ดี แต่พอเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์เข้าปากไปเมื่อไหร่ เรื่องสติก็เริ่มจะไม่อยู่กับเราอีกต่อไป แอลกอฮอล์มีคุณสมบัติที่แปลกประหลาดอย่างหนึ่ง คือทำให้เรารู้สึกว่าทุกอย่างยังควบคุมได้ แต่ความจริงคือสติและการยังคิดเริ่มพังลงไปทีละนิด จนไม่รู้ตัว



7 เมาไม่ขับ: ปวดกษัยแน่หรือ? หลายคนเชื่อว่า “เมาไม่ขับ” เป็นหลักประกันว่าปวดกษัย แต่ในความเป็นจริง การไม่ขับรถหลังจากดื่มนั้นช่วยลดอุบัติเหตุได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าปวดกษัยจากปัญหาสุขภาพที่มากับการดื่ม เช่น โรคตับหรือมะเร็ง ซึ่งเป็นเรื่องที่มาพร้อมกับการดื่มแอลกอฮอล์ แม้ว่าจะไม่ได้ขับรถก็ตาม

8 ดื่มเพื่อประสบการณ์ชีวิต: จริงหรือแค่ข้ออ้าง? วัยรุ่นหลายคนมักมองว่าการดื่มเป็นการเปิดประสบการณ์ชีวิต ทำให้ได้เข้าสังคม ได้เจอคนใหม่ๆ แต่สิ่งที่หลายคนอาจไม่รู้คือ การดื่มมากๆ ทำให้สมองเริ่มทำงานช้าลง ความสามารถในการเรียน การทำงาน หรือแม้แต่ความจำจะลดลงอย่างไม่รู้ตัว ประสบการณ์ดี ๆ ที่ว่านั้นอาจเป็นแค่ภาพลวงตาจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ก็ได้

9 ดื่มแล้วไม่ทำให้ใครเดือดร้อน: จริงหรือ? หลายคนมักคิดว่า การดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องส่วนตัว และไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน แต่ถ้ามองลึก ๆ แล้ว อุบัติเหตุบนท้องถนน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ที่มาจากการดื่มนั้นล้วนเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อส่วนรวมมากกว่าที่คิด การดื่มอาจเป็นเหตุผลเบื้องหลังของความเจ็บป่วยและความเสียหายมากมายในสังคม



มาลองประเมินพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กันเถอะครับ (แบบประเมินจากกรมควบคุมโรค, 2565)

ข้อคำถาม	คำตอบ				
ข้อ 1) ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณ เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ (หรือเคยดื่มแต่หยุดดื่มมาแล้ว 1 ปีขึ้นไป)	ไม่เคย (ยุติการ ประเมิน)	เคย			
ข้อ 2) ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงไร	ไม่เคย 0 คะแนน (ข้ามไปที่ ข้อ 6)	ครั้งสองครั้ง 2 คะแนน	ทุกเดือน 3 คะแนน	ทุกสัปดาห์ 4 คะแนน	เกือบทุกวัน 6 คะแนน

ข้อคำถาม	คำตอบ				
ข้อ 3) ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณเคยรู้สึกอยากดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมาก บ่อยเพียงไร	ไม่เคย 0 คะแนน	ครั้งสองครั้ง 3 คะแนน	ทุกเดือน 4 คะแนน	ทุกสัปดาห์ 5 คะแนน	เกือบทุกวัน 6 คะแนน
ข้อ 4) ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คุณเกิดปัญหา สุขภาพ ครอบครัว สังคม กฎหมาย หรือการเงิน บ่อยเพียงไร	ไม่เคย 0 คะแนน	ครั้งสองครั้ง 4 คะแนน	ทุกเดือน 5 คะแนน	ทุกสัปดาห์ 6 คะแนน	เกือบทุกวัน 7 คะแนน
ข้อ 5) ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา คุณ ไม่สามารถทำกิจกรรมที่คุณควรจะทำได้ตามปกติ เนื่องจากคุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงไร	ไม่เคย 0 คะแนน	ครั้งสองครั้ง 5 คะแนน	ทุกเดือน 6 คะแนน	ทุกสัปดาห์ 7 คะแนน	เกือบทุกวัน 8 คะแนน
ข้อ 6) ตลอดชีวิตที่ผ่านมา เพื่อนฝูงญาติ หรือ คนอื่นเคยแสดงความกังวลหรือ ตักเตือนคุณ เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของคุณ หรือไม่	ไม่เคย 0 คะแนน	เคย, ในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมา 6 คะแนน	เคย, ก่อน 3 เดือน ที่ผ่านมา 6 คะแนน		
ข้อ 7) ตลอดชีวิตที่ผ่านมา คุณ เคยพยายามหยุดหรือ การลดการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลงแต่ทำไม่สำเร็จ หรือไม่	ไม่เคย 0 คะแนน	เคย, ในช่วง 3 เดือน ที่ผ่านมา 6 คะแนน	เคย, ก่อน 3 เดือน ที่ผ่านมา 6 คะแนน		
คะแนนรวม					



คำถามแต่ละข้อจะถามถึงประสบการณ์การตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยเครื่องตีมแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ เหล้า สาโท กระแช่ ไวน์ เป็นต้น

คำตอบ **“ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา”**

- ▶ “ไม่เคย หมายถึง ไม่เคยเลยในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา”
- ▶ “ครั้งสองครั้ง หมายถึง 1-2 ครั้งในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา”
- ▶ “ทุกเดือน หมายถึง เฉลี่ย 1-3 ครั้งต่อเดือนในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา”
- ▶ “ทุกสัปดาห์ หมายถึง เฉลี่ย 1-4 ครั้งต่อสัปดาห์ในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา”
- ▶ “ทุกวันหรือเกือบทุกวัน หมายถึง 5-7 วันต่อสัปดาห์ในช่วงสามเดือนที่ผ่านมา”

คำตอบ **“ตลอดชีวิตที่ผ่านมา”**

- ▶ “ไม่เคยเกิดขึ้นเลยในชีวิต”
- ▶ “เคยและเกิดขึ้นภายใน 3 เดือนที่ผ่านมา”
- ▶ “เคย แต่เกิดขึ้นก่อนหน้า 3 เดือนนี้”

คะแนน 0-10 ต่ำในระดับเสียงต่ำ หมายถึง การตีมในขณะนี้มีความเสียงต่ำต่อการเกิดปัญหาจากการตีมสุราแต่ในอนาคต หากตีมมากกว่านี้ มีโอกาสเพิ่มความเสียงที่จะเกิดปัญหาจากการตีมสุราได้

คะแนน 11 -26 ต่ำในระดับเสียงปานกลาง หมายถึง มีความเสียงปานกลางต่อสุขภาพและปัญหาอื่น ๆ หรืออาจเริ่มมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้นแล้ว การตีมสุราอย่างต่อเนื่องลักษณะเช่นนี้จะก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาอื่น ๆ เพิ่มขึ้นได้ในอนาคต รวมถึงเสียงต่อการติดสุราได้ โดยเฉพาะในคนที่เคยมีปัญหาจากการตีมสุราหรือเคยติดสุรามาก่อน

คะแนนตั้งแต่ 27 ขึ้นไป ต่ำในระดับเสียงสูง หมายถึง บ่งชี้ว่ามีความเสียงสูงต่อการติดสุราแล้วหรือติดสุราแล้ว หรือกำลังประสบปัญหาสุขภาพสังคม การเงิน กฎหมาย ที่สัมพันธ์กับการตีมสุรา



การเลิกดื่มแอลกอฮอล์: เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนสุขภาพ

ถ้าคุณกำลังคิดที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นี่คือการตัดสินใจที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว มาดูกันว่ามีข้อดีอะไรบ้างที่คุณจะได้เมื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์

1 ลดความเสี่ยงโรคร้าย เลิกดื่มเร็วเท่าไร ยิ่งดีต่อร่างกายเท่านั้น เพราะแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหลักของหลายโรค เช่น โรคตับแข็ง มะเร็ง และโรคหัวใจ ยิ่งเลิกเร็ว สุขภาพก็ยิ่งดีขึ้น

2 ความจำดีขึ้น การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เซลล์สมองถูกทำลาย ซึ่งนำไปสู่ปัญหาสมองเสื่อม เมื่อคุณเลิกดื่ม ความจำจะดีขึ้น สมองจะกลับมาทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกครั้ง

3 พุงยุบ น้ำหนักลด เบียร์หรือไวน์ที่คุณดื่มนั้นมีแคลอรีสูงมาก หากหยุดดื่มแอลกอฮอล์ น้ำหนักและพุงที่สะสมก็จะเริ่มลดลง ลองคิดดู เบียร์ 1 กระป๋องให้พลังงานถึง 137 แคลอรี ถ้าหยุดดื่ม คุณก็จะลดการสะสมพลังงานส่วนเกินได้เยอะเลย!

4 ผิวพรรณสดใสขึ้น แอลกอฮอล์ทำให้ร่างกายขาดวิตามินบี ซึ่งส่งผลให้ผิวแห้งและดูแก่ก่อนวัย หากหยุดดื่ม ผิวจะกลับมาสดใส เปล่งปลั่ง และดูอ่อนเยาว์ขึ้น

5 นอนหลับดีขึ้น การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะรบกวนการนอนหลับ ทำให้คุณรู้สึกไม่สดชื่นหลังตื่นนอน แต่เมื่อเลิกดื่ม คุณจะนอนหลับได้สนิทและพักผ่อนอย่างเต็มที่

6 ลดความเสี่ยงอุบัติเหตุ การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้การควบคุมร่างกายแย่ลง เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุทั้งกับตัวเองและคนรอบข้าง เช่น ทกล้ม ตกบันได หรือแม้แต่การขับรถชน

7 ครอบครัวยุ่งขึ้น การดื่มสุรามักนำมาซึ่งการทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัว เพราะขาดสติ แต่เมื่อคุณเลิกดื่ม คุณจะมีเวลาและสติที่ดีกว่าที่จะทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ส่งผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวแน่นแฟ้นขึ้น



8 มีเงินเก็บเพิ่มขึ้น เลิกดื่มแอลกอฮอล์ยังช่วยให้คุณมีเงินเก็บเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม ลองคิดดู ถ้าคุณดื่มวันละ 100 บาท หยุดดื่ม 1 เดือนก็จะประหยัดเงินได้ถึง 3,000 บาท และถ้าหยุดดื่มเป็นเวลาคี่งปี คุณจะมีเงินเก็บถึง 18,000 บาท เงินก้อนนี้สามารถนำไปใช้ทำประโยชน์อื่น ๆ ได้อีกมากมาย



การลด ละ เลิก การดื่มสุรา: ยากหรือไม่วู่ที่ใจนักดื่ม

เคยสงสัยไหมว่าการเลิกสุราไม่ใช่แค่การหยุดดื่ม แต่ยังเป็นการเปลี่ยนแปลงสุขภาพและชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นอย่างมาก? ลองมาดูกันว่าเราจะลด ละ เลิก การดื่มได้อย่างไรบ้าง พร้อมเคล็ดลับที่ทำได้จริง ลดปริมาณการดื่มอย่างไรให้ได้ผล? การลดการดื่มสุราไม่เพียงแต่ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แต่ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคตับ โรคมะเร็ง หรือปัญหาอื่นๆ ที่มาจากการดื่มสุรา ต่อไปนี้คือเคล็ดลับในการลดปริมาณการดื่มจนกระทั่งสามารถ ลด ละ เลิก ได้

1 กำหนดปริมาณที่จะดื่มล่วงหน้า: ตั้งเป้าหมายชัดเจน เช่น จะดื่มไม่เกิน 2 แก้ว และพยายามดื่มอย่างช้าๆ จะช่วยให้คุณมีเวลาในการยั้งคิด

2 ทานอาหารก่อนดื่ม: อาหารช่วยให้แอลกอฮอล์ซึมช้าลง ลดโอกาสที่จะเมาเร็ว แถมยังช่วยป้องกันปัญหาทางเดินอาหารอีกด้วย

3 เลี่ยงของเค็ม: อาหารรสเค็มทำให้กระหายน้ำ คุณจะดื่มบ่อยขึ้นโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีควรเลือกทานอาหารจืดหรืออาหารที่ไม่มีรสจัด

4 เลือกเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่ำ: เปลี่ยนจากเหล้าหรือไวน์เป็นเบียร์หรือเครื่องดื่มที่แอลกอฮอล์น้อยกว่าสิ! จะช่วยลดปริมาณแอลกอฮอล์ที่เข้าสู่ร่างกายได้ดี

5 ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้าง: เวลาดื่มสุรา ลองสลับกับการดื่มน้ำเปล่า ช่วยยืดระยะเวลาการดื่ม และลดความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในร่างกาย



เลิกสูรา...หักดิบเลยได้ไหม?

สำหรับคนที่ไม่ม่มีอาการถอนพิษสูราหนักๆ อย่างมือสั่นหรือใจสั่น คุณสามารถหักดิบเลิกติ่มได้ทันที แต่ควรเฝ้าระวังอาการในช่วง 3 วันแรก ถ้ามีอาการคลื่นไส้ มือสั่น ใจสั่น หรือหงุดหงิดมากขึ้น ควรรีบปรึกษาแพทย์ทันทีเพื่อขอความช่วยเหลือ

เคล็ดลับสำคัญเมื่อหักดิบ:

⦿ **ทานอาหารให้เพียงพอ:** ร่างกายจะต้องการพลังงานมากในช่วงนี้ เลือกทานอาหารที่ให้พลังงานแต่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผัก ผลไม้ และโปรตีน

⦿ **จิบน้ำหวานบ่อยๆ:** น้ำหวานช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย และช่วยลดอาการอยากติ่มสูราได้

⦿ **วิตามินบี 1-6-12:** รับประทานวิตามินเพื่อฟื้นฟูสุขภาพโดยรวม และช่วยในกระบวนการฟื้นฟูร่างกายหลังเลิกติ่ม

⦿ **หาสิ่งที่ชอบทำแทนการติ่มเมื่อหยุดติ่มแล้ว** การปล่อยให้ตัวเองว่างอาจทำให้คิดถึงการติ่มอีก ลองหากิจกรรมใหม่ๆ ที่ทำให้คุณรู้สึกมีความสุข เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง หรือฝึกศิลปะ นอกจากนี้ คุณสามารถลองทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพ เช่น เดินเล่น ออกกำลังกาย หรือทำสมาธิ ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายฟื้นฟูเร็วขึ้น

⦿ **รับมือกับแรงกดดันจากเพื่อน** ถ้าคุณมีเพื่อนที่ชอบชวนติ่ม ลองบอกเพื่อนว่าคุณกำลังเลิกติ่มเพราะปัญหาสุขภาพ หรือว่าหมอสั่งให้หยุดติ่ม นี่เป็นเหตุผลที่เข้าใจง่ายและจะช่วยให้คุณลดแรงกดดันจากคนรอบข้างได้ นอกจากนี้ ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจทำให้คุณอยากติ่ม เช่น การไปเที่ยวร้านเหล้า หรือร่วมกิจกรรมที่มีการติ่มหนัก

⦿ **อย่าลืมขอความช่วยเหลือ** ถ้าคุณพยายามหลายครั้งแล้วแต่ยังไม่เลิกได้ อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพราะมีคนจำนวนมากที่ประสบความสำเร็จในการเลิกติ่มด้วยการได้รับคำปรึกษาและการสนับสนุนที่ถูกต้อง

“

****หากมีข้อสงสัย หรือมีปัญหา โทร. 1413** สายด่วนเลิกสูรา
หากท่านต้องการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพื่อการเลิกสูรา กด 0
หรือศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ **www.1413.in.th**





6

สุขภาพดีเริ่มต้นที่ฟัน : วิธีดูแลสุขภาพช่องปากอย่างถูกวิธี



หัวข้อนี้เราจะมาเรียนรู้อะไรบ้าง ?

- 1 สาเหตุการเกิดและวิธีการป้องกันโรคฟันผุและเหงือกอักเสบ
- 2 สาธิตและทดลองฝึกปฏิบัติแปรงฟันรายบุคคล รวมถึงวิธีการตรวจฟันด้วย

ตนเอง



มารู้จักโครงสร้างของฟัน

เคยสงสัยไหมว่า ฟันของเรามีความซับซ้อนมากกว่าที่เห็นหรือไม่? ฟันของคนเราไม่ได้มีแค่หน้าที่ช่วยเคี้ยวอาหาร แต่มันยังมีโครงสร้างที่นาทึงซ่อนอยู่ ฟันของเรามี 3 ชั้นที่ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลเพื่อปกป้องฟันให้แข็งแรง ชั้นนอกสุดคือ **เคลือบฟัน** ชั้นนี้มีความแข็งที่สุดในร่างกาย ทำหน้าที่เหมือนเกราะป้องกันจากสิ่งต่าง ๆ เช่น อาหารและแบคทีเรีย แต่ถ้าเคลือบฟันเริ่มผุ ชั้นถัดไปคือ **เนื้อฟัน** ก็จะถูกคุกคาม ซึ่งถ้าผุทะลุไปจนถึง **โพรงประสาทฟัน** จะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวดและอาจต้องรักษารากฟันหรือตัดต้นใจถอนฟันออก

สิ่งสำคัญที่หลายคนอาจไม่รู้ก็คือ ส่วนของฟันที่เราเห็นนั่นคือ **ตัวฟัน** แต่จริง ๆ แล้วฟันยังมีส่วนที่ซ่อนอยู่ได้อย่าง **รากฟัน** ซึ่งยึดติดอยู่กับกระดูกเบ้าฟัน รากฟันนี่เองที่คอยทำหน้าที่เป็นฐานที่มั่นคงของฟัน ถ้าเหงือกของเราอักเสบหรือมีโรคที่ทำลายกระดูกเบ้าฟัน ฟันก็อาจโยกและหลุดไปในที่สุด ดังนั้นการดูแลเหงือกและฟันจึงมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการดูแลส่วนอื่นของร่างกาย



ฟันน้ำนมและฟันแท้: เรื่องราวของฟัน 2 ชุด

ชีวิตของฟันไม่ได้จบลงเพียงแค่ฟันชุดเดียว คนเรามีฟัน 2 ชุดในช่วงชีวิต คือ **ฟันน้ำนม** และ **ฟันแท้** ฟันน้ำนมทำหน้าที่ในวัยเด็ก และจะค่อยๆ หลุดไปเพื่อเปิดทางให้ฟันแท้ขึ้นมาแทน ซึ่งฟันแท้ที่เองที่จะอยู่กับเราไปตลอดชีวิต การดูแลรักษาฟันจึงต้องเริ่มตั้งแต่ฟันน้ำนม เพื่อให้ฟันแท้ที่ขึ้นมามีสุขภาพที่แข็งแรง



วิธีป้องกันโรคเหงือกและฟันผุ: เคล็ดลับง่ายๆ ที่ใครก็ทำได้

โรคที่มักพบได้บ่อย ๆ และเป็นสาเหตุให้สูญเสียฟัน ได้แก่ **เหงือกอักเสบ** และ **ฟันผุ** ทั้งสองโรคนี้สามารถป้องกันได้ง่าย ๆ ด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธี โดยใช้ยาสีฟันที่มี **ฟลูออไรด์** เป็นส่วนประกอบ ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของฟัน คำแนะนำทั่วไปคือ ควรเลือกยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ความเข้มข้นระหว่าง 1000-1500 ppm. สำหรับคนทั่วไป แต่ถ้าใครที่มีปัญหาเกี่ยวกับฟันอยู่แล้ว ควรเลือกใช้ที่มีความเข้มข้นมากกว่า คือประมาณ 1500 ppm. เพื่อการป้องกันที่ดีขึ้น





การแปรงฟันให้ถูกวิธี การใช้ไหมขัดฟัน และการไปพบทันตแพทย์เป็นประจำ เป็นสิ่งที่จะช่วยรักษาสุขภาพฟันของเราไว้ได้นานที่สุด ไม่มีใครอยากสูญเสียฟันไปอย่างน่าเสียดาย ดังนั้น เราควรเริ่มดูแลฟันของเราตั้งแต่วันนี้ เพื่ออนาคตที่มีรอยยิ้มสดใส



สุขภาพฟันดีต้องรู้วิธีเลือกยาสีฟันมีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบ

เพื่อที่จะรู้ว่ายาสีฟันมีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบหรือไม่ สามารถตรวจสอบได้จากส่วนประกอบบนฉลากของผลิตภัณฑ์ ซึ่งจะมีการระบุไว้ชัดเจน โดยฟลูออไรด์ในยาสีฟันส่วนมากจะอยู่ในรูปของ:

- 1 โซเดียมฟลูออไรด์ (Sodium Fluoride)
- 2 โซเดียมโมโนฟลูออโรฟอสเฟต (Sodium Monofluorophosphate)
- 3 สแตนเนสฟลูออไรด์ (Stannous Fluoride)

คำแนะนำบนฉลาก

ควรปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลาก

วิธีใช้: แปรงฟันเป็นประจำทุกวัน วันละสองครั้ง และไม่ควรแปรงเกินวันละสามครั้ง ไม่ควรกลืนยาสีฟันและให้บ้วนยาสีฟันออกหลังจากแปรงฟัน อย่ารับสินค้าหากส่งที่ห้องฉุกเฉิน หลังใช้ควรบิดผ้าให้สนิทเพื่อป้องกันความชื้น อย่ายืดสินค้าหากพอยล์ที่ฉีกปากหลอดฉีก เอาพอยล์ออกก่อนใช้ยาสีฟัน

คำเตือนและข้อควรระวัง: • มีสาร Sodium Fluoride • เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ควรใช้ยาสีฟันปริมาณเท่าเมล็ดถั่วเขียวและมีผู้ใหญ่ดูแลขณะแปรงฟัน ในกรณีที่เด็กได้รับสารฟลูออไรด์จากแหล่งอื่นด้วย ให้ปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์ • ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก • หากมีอาการระคายเคืองให้หยุดใช้ทันที • การเสียวฟันอาจเป็นสัญญาณบอกถึงปัญหาสุขภาพช่องปากที่ต้องได้รับการดูแลอย่างเร่งด่วนโดยทันตแพทย์ ปรึกษาทันตแพทย์ถ้าการเสียวฟันยังคงอยู่หรือแย่ลง • ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ยกเว้นแพทย์หรือทันตแพทย์แนะนำ • เก็บในที่อุณหภูมิไม่เกิน 30 °C

ส่วนประกอบ/Ingredients: Glycerin, PEG-8, Hydrated Silica, Calcium Sodium Phosphosilicate (NOVAMIN), Cocamidopropyl Betaine, Sodium Methyl Cocoyl Taurate, Aroma, Titanium Dioxide, Carbomer, Sodium Saccharin, Sodium Fluoride, Limonene. Contains Sodium Fluoride 0.2299% w/w (1040ppm Fluoride)

เมื่อใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์ ฟลูออไรด์จะช่วยป้องกันฟันผุโดย

- Ⓛ **ยับยั้งการผุในระยะแรก:** ฟลูออไรด์จะช่วยชะลอการสลายแร่ธาตุบนผิวเคลือบฟันและช่วยเสริมการคืนกลับของแร่ธาตุที่ถูกสลายไป ทำให้การผุของฟันในระยะแรกถูกยับยั้งไว้
- Ⓛ **เสริมความแข็งแรงของเคลือบฟัน:** ฟลูออไรด์ช่วยให้เคลือบฟันแข็งแรงขึ้นและทนต่อการกรดจากอาหารต่าง ๆ ที่รับประทานเข้าไป

ดังนั้น การเลือกใช้ยาสีฟันที่มีฟลูออไรด์เป็นส่วนประกอบเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันฟันผุและรักษาสุขภาพฟันได้ดีแต่อย่างไรก็ตามการเลือกยาสีฟัน มีวิธีการเลือกดังนี้

ยาสีฟัน

มีส่วนผสมของฟลูออไรด์ เพื่อป้องกันฟันผุและทำให้สุขภาพฟันแข็งแรง

ผ่านการรับรอง ประสิทธิภาพและความปลอดภัยจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

ยาสีฟันชนิดนี้ให้รสชาติและความรู้สึกขณะแปรงฟัน

ยาสีฟันมีวันหมดอายุหรือไม่ ?

การหมดอายุของยาสีฟัน เกิดจากส่วนประกอบในยาสีฟันเสื่อมสภาพทำให้ผู้ใช้ได้ประโยชน์จากยาสีฟันไม่เต็มที่ แต่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย อาจพบลักษณะดังนี้

- เนื้อยาสีฟันแห้ง หนึบมากขึ้น
- เนื้อยาสีฟันมีการแยกชั้น ไม่เป็นเนื้อเดียวกัน
- อาจพบการเจริญเติบโตของเชื้อรา หรือเชื้อแบคทีเรีย

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

1 ยาสีฟันควรมีส่วนผสมของฟลูออไรด์ ซึ่งช่วยป้องกันฟันผุและทำให้สุขภาพฟันแข็งแรง

2 ยาสีฟันที่ดีจะต้องได้รับการรับรองเรื่องประสิทธิภาพและความปลอดภัยจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

3 ยาสีฟันชนิดที่ดี ควรให้ความรู้สึกสะอาดและสดชื่นหลังแปรงฟัน

ส่วนยาสีฟันที่หมดอายุ อาจจะมีกลิ่นแปลก เนื้อยาสีฟันเหนียวหรือมีการแยกชั้น ไม่สามารถให้ประโยชน์ในการป้องกันฟันผุได้เต็มที่ มีความเสี่ยงต่อการเติบโตของเชื้อราและแบคทีเรีย ยาสีฟันที่หมดอายุจึงไม่ควรใช้งานเพื่อป้องกันอันตรายต่อสุขภาพช่องปาก



เลือกแปรงสีฟัน...เรื่องที่หลายคนยังไม่รู้

- 1 **หัวแปรง** ควรมีลักษณะมนและมีขนาดที่พอดีกับช่องปากของผู้ใช้ในแต่ละวัย เพื่อการทำความสะอาดอย่างทั่วถึง
- 2 **ขนแปรง** ควรมีความนุ่มปลายเรียวและไม่แข็ง เพื่อป้องกันการระคายเคืองเหงือกและฟัน
- 3 **ด้ามจับของแปรง** ต้องจับถนัดมือ เพื่อให้การแปรงฟันมีประสิทธิภาพ

ข้อแนะนำ

- แปรงสีฟันที่ดีควรมีการรับรองคุณภาพจากมาตรฐานวิชาการ เช่น แปรงสีฟันติดดาว ตามมาตรฐานกระทรวงสาธารณสุข
- ควรเปลี่ยนแปรงสีฟันเมื่อขนแปรงเริ่มบาน หรือทุก ๆ 3 เดือน เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรคและทำความสะอาดฟันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“

เคล็ดไม่ลับ เมื่อเลือกซื้อแปรงสีฟัน ควรเลือกแปรงที่มีการรับรองมาตรฐาน และเหมาะสมกับช่วงอายุ เพื่อการดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีและปลอดภัย



”



ฟันผุ เรื่องใหญ่ที่ไม่ควรมองข้าม

ฟันผุไม่ใช่เรื่องเล็ก การที่ฟันของเราค่อยๆ ถูกทำลายโดยที่เราไม่รู้ตัวนั้นเกิดจาก **4 ปัจจัยหลัก** ที่มารวมตัวกันอย่างน่ากลัวในช่องปากของเรา

1 ฟัน: แม้ฟันของเราจะแข็งแรงแค่ไหน แต่ถ้าถูกทำลายบ่อยๆ ก็อาจเสียหายได้

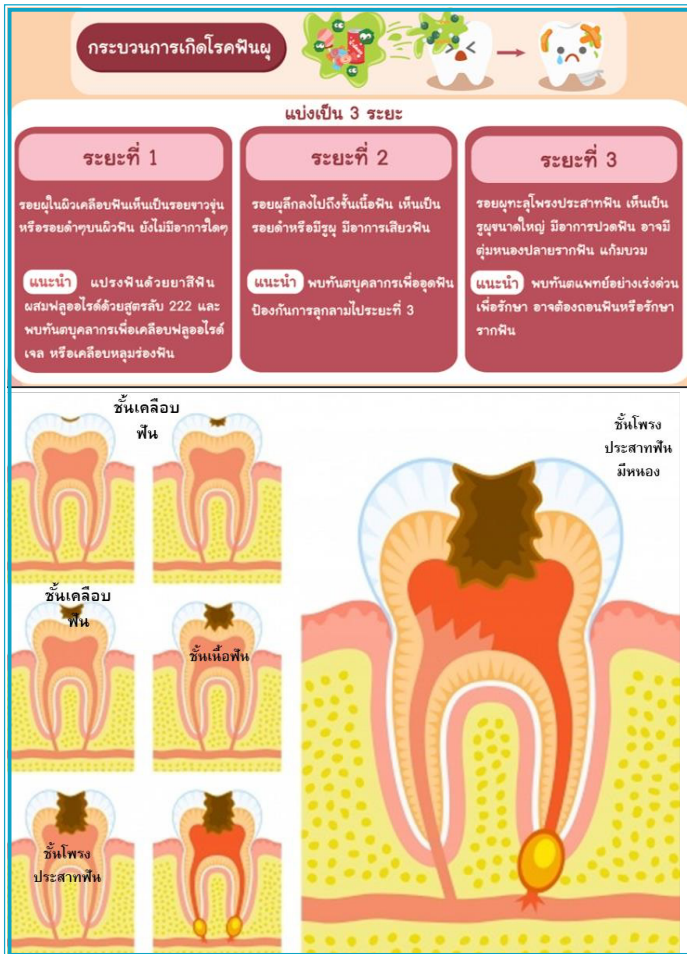
2 อาหารรสหวาน: น้ำตาลที่แฝงอยู่ในอาหารโปรดของเราแหละ ตัวการสำคัญ เมื่อเรากินน้ำตาลหรืออาหารรสหวานบ่อยๆ เชื้อแบคทีเรียในปากจะเปลี่ยนน้ำตาลเหล่านั้นให้กลายเป็น “กรด” ที่คอยกัดเคลือบฟันเราอยู่ตลอดเวลา

3 แผ่นคราบจุลินทรีย์: ในปากเรามีเชื้อแบคทีเรียที่สร้างแผ่นคราบจุลินทรีย์ ซึ่งคอยสะสมตามฟันของเรา มันคือตัวแปรที่ช่วยให้กรดทำงานได้ดีขึ้น และแผ่นคราบจุลินทรีย์เหล่านี้จะไม่หายไปถ้าไม่แปรงฟันอย่างถูกวิธี

4 เวลา: ยิ่งทิ้งสิ่งเหล่านี้ไว้นาน กรดยิ่งมีเวลาทำลายฟันมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป ฟันของเราจะเริ่มมีรอยขาวขุ่น จุดดำเล็กๆ และอาจกลายเป็นรูขนาดใหญ่ จนต้องเข้าพบทันตแพทย์



ความน่ากลัวก็คือ ในระยะแรกเราจะไม่รู้สึกถึงการผุของฟันเลย ฟันผุที่ผิวเคลือบฟันอาจไม่มีอาการใด ๆ แต่เมื่อรอยผุเริ่มขยายตัวจนลึกถึงเนื้อฟัน คุณอาจเริ่มรู้สึกเสียวฟันเวลาเจอน้ำเย็น ๆ หรือมีเศษอาหารติด และถ้าปล่อยให้ผุทะลุไปถึงชั้นโพรงประสาทฟันเมื่อไหร่ อาการปวดฟันจะทวีความรุนแรงขึ้น อาจปวดจนสะดุ้งตื่นกลางดึก และบางครั้งอาการปวดอาจมากจนยากที่เอาไม่อยู่ในกรณีที่แย่งลง อาจมีการบวม เหงือกอักเสบ หนอง หรือฟันโยกด้วย ฟันผุไม่ได้มาเล่น ๆ ดังนั้น การดูแลฟันให้สะอาดและหลีกเลี่ยงน้ำตาลมากเกินไปคือทางออกที่ดีที่สุด



ภาพแสดงฟันผุในระยะต่าง ๆ

วิธีป้องกันฟันผุแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้

1 **แปรงฟันด้วยสูตร 2-2-2** ใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง คือเช้าและก่อนนอน โดยแปรงอย่างน้อย 2 นาทีต่อครั้ง เพื่อให้ฟันสะอาดหมดจด

2 **ตรวจฟันด้วยตัวเอง:** ควรตรวจดูฟันและเหงือกของตัวเองเป็นประจำ หากพบว่ามียอดดำหรือฟันที่ผิดปกติ ให้ระวังไว้ว่าอาจเป็นสัญญาณของฟันผุ

3 **พบทันตแพทย์เมื่อมีฟันผุ:** หากสังเกตเห็นว่าฟันเริ่มผุ หรือมีอาการเสียวฟัน ควรรีบพบทันตแพทย์เพื่อรับการรักษาอย่างทันที่ ป้องกันไม่ให้ฟันผุลุกลามจนต้องถอนฟัน

4 **ตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง:** การไปตรวจฟันกับทันตแพทย์เป็นประจำทุกปี ช่วยให้พบปัญหาฟันได้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งทำให้การรักษาได้ผลดีกว่า

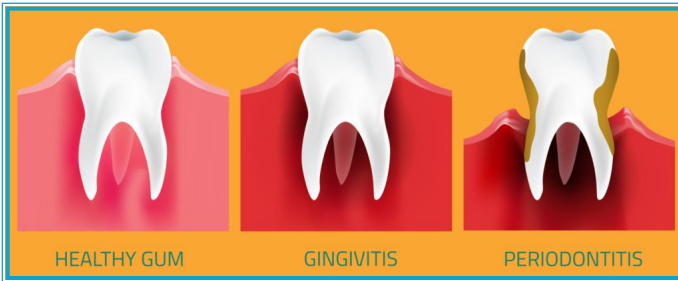
โรคเหงือกอักเสบ และ **โรคปริทันต์** เป็นปัญหาช่องปากที่พบบ่อยแล้วอาจจะดูไกลตัว แต่จริง ๆ แล้วมันใกล้กว่าที่คิดลองมาดูกันว่าเกิดอะไรขึ้นกับเหงือกและฟันของเราบ้าง และจะป้องกันได้อย่างไร?

โรคเหงือกอักเสบ: สัญญาณเตือนที่มองข้ามไม่ได้

เหงือกของคุณเคยบวมแดง แปรงฟันแล้วมีเลือดออกบ้างไหม? นั่นเป็นสัญญาณของเหงือกอักเสบ ที่แอบซ่อนอยู่! อาการที่เกิดขึ้นคือเหงือกบวม มีเลือดออกง่าย เวลาแปรงฟัน แต่ไม่เจ็บเลย ทำให้หลายคนคิดว่าไม่เป็นไร แต่จริง ๆ แล้วนี่คือสัญญาณเตือนว่าเหงือกกำลังโดนแผ่นคราบจุลินทรีย์โจมตีอยู่ ถ้าไม่จัดการเหงือกให้ดี เรื่องเล็ก ๆ นี้อาจลุกลามไปเป็นโรคที่ใหญ่กว่านี้ได้

โรคปริทันต์: จากเล็ก ๆ สู่เรื่องใหญ่

หากปล่อยให้เหงือกอักเสบไปนาน ๆ โดยไม่รักษา แผ่นคราบจุลินทรีย์จะค่อย ๆ ทำลายกระดูกที่รองรับฟัน จนฟันเริ่มโยก เหงือกกร่น และรู้สึกปวดฟัน ทุกครั้งที่เคี้ยวอาหาร นั่นคืออาการของ **โรคปริทันต์** ซึ่งอาจทำให้ฟันหลุดได้ถ้าไม่ได้รับการรักษา นี่ไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นแค่วันเดียว แต่เป็นผลจากการละเลยเหงือกของเรามาหลายเดือน!



สภาวะเหงือกสุขภาพดี เหงือกอักเสบ และโรคปริทันต์

ฟันโยกหลุด ร่ามะขนาด ไม่ใช่เรื่องธรรมชาติ แต่เป็น...

โรคปริทันต์ (Periodontal Disease)

โรคปริทันต์ คือ โรคที่มีการอักเสบของอวัยวะที่อยู่รอบๆตัวฟัน ได้แก่ เหงือก เอ็นยึดปริทันต์ เคลือบรากฟัน และกระดูกเบ้าฟัน อาการผิดปกติที่พบได้ คือ ฟันโยก เหงือกบวม ปวดฟัน เคี้ยวอาหารลำบาก

สาเหตุการเกิดโรค

- มีเหงือกอักเสบเรื้อรัง เป็นเวลานาน
- มีคราบจุลินทรีย์ และหินปูนสะสม
- ผู้ที่เป็นเบาหวานจะเกิดโรคปริทันต์ได้ง่ายและรุนแรงกว่าปกติ
- ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ โดยเฉพาะสูบมากกว่า 10 มวนต่อวันขึ้นไป มีโอกาสสูงที่จะเกิดโรคปริทันต์

การดูแลช่องปากและป้องกันโรคปริทันต์

- แปรงฟันสม่ำเสมอ โดยเฉพาะก่อนนอน
- แปรงฟันให้สะอาดทุกซี่ ทุกด้าน เน้นคอฟัน และซอกฟัน ควรใช้อุปกรณ์เสริมช่วย ได้แก่ แปรงซอกฟัน หรือไหมขัดฟัน
- พบทันตแพทย์อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพื่อตรวจสุขภาพช่องปาก หรือเมื่อมีอาการผิดปกติ



อะไรทำให้เกิดโรคเหล่านี้?

สาเหตุหลัก ๆ มาจาก **แผ่นคราบจุลินทรีย์** ที่สะสมบนฟันและขอบเหงือก จากการแปรงฟันไม่สะอาด คราบเหล่านี้ไม่ใช่เศษอาหารธรรมดา ๆ ที่บ้วนปากก็ออกไป แต่เป็นแบคทีเรียที่ทำให้เหงือกอักเสบ และถ้าแปรงไม่สะอาดพอ คราบเหล่านี้จะกลายเป็น **หินปูน** ที่ต้องพบทันตแพทย์เพื่อขูดออกเท่านั้น!

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่ามีปัญหาเหงือกอักเสบ?

สังเกตง่าย ๆ ถ้า **แปรงฟันแล้วมีเลือดออก** หรือมีกลิ่นปาก นั่นเป็นสัญญาณชัดเจนว่าเหงือกกำลังมีปัญหา

เคล็ดลับการดูแลเหงือกให้แข็งแรง

⦿ อย่าเพิ่งตกใจถ้าแปรงฟันแล้วมีเลือดออก แปรงต่อไปด้วยแปรงขนนุ่มและใช้วิธีขยับแปรงเบา ห้ามหลีกเลี่ยงแปรงบริเวณนั้น เพราะยิ่งหลบก็ยิ่งทำให้คราบสะสมมากขึ้น ซึ่งจะยิ่งทำให้ปัญหาหนักขึ้น

⦿ การแปรงฟันให้สะอาดทั่วทุกซอกทุกด้านคือกุญแจสำคัญ แต่ทำแบบนี้ก็ช่วยป้องกันโรคเหงือกอักเสบและโรคปริทันต์ได้



เคล็ดลับแปรงฟัน ดูแลฟันอย่างทั่วถึง แม้มือข้อมจำกัด ในการเคลื่อนไหว

⦿ วิธีการแปรงฟันสำหรับผู้ที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหว แต่ยังสามารถแปรงฟันได้เอง สามารถทำได้ง่าย ๆ ด้วยเทคนิคการแปรงแบบ “ถูไป-มา” หรือที่เรียกว่า **สครับเทคนิค** ซึ่งเน้นการขยับแปรงสั้น ๆ และแปรงฟันอย่างทั่วถึงตามส่วนต่างๆ ของช่องปาก ดังนี้:



1 ด้านข้างแก้ม: เริ่มจากฟันล่างซี่สุดท้ายด้านซ้าย ฎไปมาสั้น ๆ ประมาณ 10 ครั้ง ต่อเนื่องไปจนถึงฟันล่างด้านขวา จากนั้นทำแบบเดียวกันกับฟันบน โดยแปรงจากฟันขวาสุดจนถึงฟันบนซ้าย ระหว่างแปรงควรอ้าปากเล็กน้อยเพื่อไม่ให้กระพุ้งแก้มรั้งแปรงจนไปไม่ถึงฟันซี่สุดท้าย

2 ด้านบดเคี้ยว: เมื่อแปรงด้านข้างแก้มเสร็จแล้ว ให้ขยับแปรงมาแปรงด้านบดเคี้ยวของฟันบน จากซ้ายไปขวา แล้วทำแบบเดียวกันกับฟันล่าง โดยฎไปมาสั้น ๆ ในแนวขวาง

3 ด้านติดลิ้น: จากด้านบดเคี้ยว ให้เปลี่ยนมาแปรงด้านที่ติดกับลิ้น โดยแปรงจากซ้ายไปขวาในแนวขวาง จากนั้นตั้งแปรงขึ้นและแปรงแนวตั้งระหว่างฟันเขี้ยวล่างซ้ายไปจนถึงเขี้ยวล่างขวา แล้วฎไปมาจนถึงฟันซี่สุดท้ายด้านติดลิ้นขวา

4 ด้านขีดเพดานปาก: ขยับแปรงไปที่ฟันบนด้านขีดเพดานปาก เริ่มจากขวาไปซ้าย โดยฎแนวอนจนถึงฟันเขี้ยว แล้วตั้งแปรงขึ้นและฎแนวตั้งจนถึงฟันเขี้ยวซ้าย จากนั้นฎไปมาแนวอนต่อจนถึงฟันขวาสุด

5 แปรงลิ้น: เป็นขั้นตอนสุดท้ายเพื่อทำความสะอาดลิ้นและกำจัดกลิ่นปาก

หากมีปัญหาเรื่องการจับด้ามแปรงไม่ถนัด สามารถใช้วิธีง่าย ๆ เช่น ใช้กระป๋อง แป้งเด็กเจาะรูให้พอดีกับด้ามแปรงแล้วรัดด้วยยางรัดของ หรือพันด้ามแปรงด้วยผ้าหนา ๆ เพื่อให้จับได้สะดวกมากขึ้น วิธีนี้ไม่เพียงแค่ช่วยให้ผู้ที่มีข้อจำกัดสามารถแปรงฟันได้เอง แต่ยังช่วยให้แปรงฟันได้สะอาดทุกซอกทุกมุม



ตัวอย่างการประยุกต์ด้ามแปรงสีฟันให้เหมาะสมกับการใช้งาน



สูตรลับฟันดี 2-2-2 เป็นวิธีการดูแลฟันที่ง่ายและได้ผลดี โดยใช้หลักการดังนี้

1 แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง: ช่วงเวลาที่แนะนำคือตอนเช้าหลังตื่นนอน และก่อนเข้านอน

2 แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาทีต่อครั้ง: เพื่อให้การทำความสะอาดฟันทั่วถึงทุกซี่ และฟลูออไรด์จากยาสีฟันสามารถทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ

3 ไม่ควรบ้วนปากหลายครั้งหลังแปรงฟัน: เพราะการบ้วนปากมากเกินไป จะทำให้ฟลูออไรด์ถูกชะล้างออกจากปากเร็วเกินไป ส่งผลให้ฟลูออไรด์ไม่สามารถทำงานในการป้องกันฟันผุได้อย่างเต็มที่

4 งดรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหลังแปรงฟัน 2 ชั่วโมง: เพื่อลดโอกาสที่เชื้อจุลินทรีย์ในช่องปากจะทำงานและสร้างกรดที่ทำลายเคลือบฟัน



สูตร 2-2-2 นี้เป็นวิธีง่าย ๆ ที่จะช่วยปกป้องฟันจากฟันผุและปัญหาช่องปากได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การตรวจช่องปากด้วยตัวเอง

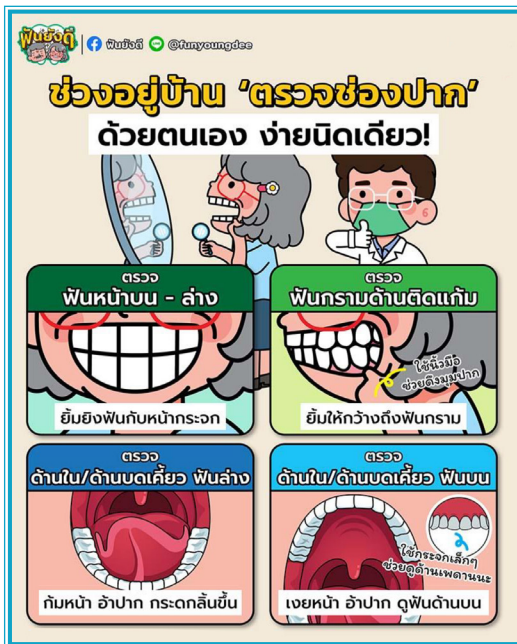
เป็นวิธีง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้หลังจากแปรงฟัน เพื่อให้แน่ใจว่าฟันและเหงือกของเราสะอาดและไม่มีปัญหาใด ๆ โดยใช้อุปกรณ์เพียงแค่กระจก 1 บานทำตามขั้นตอนดังนี้:

1 ตรวจฟันหน้าบน-ล่าง: ยืนยิงฟันหน้ากระจกแล้วตรวจดูฟันทั้งบนและล่างให้แน่ใจว่าไม่มีจุดดำหรือรอยผุ

2 ตรวจฟันกรามด้านติดแก้ม: ยิ้มกว้าง ๆ และใช้นิ้วดิ่งมุมปากออกเพื่อให้เห็นฟันกรามได้ชัดเจน ดูว่ามีรอยฟันผุหรือเหงือกบวมแดงหรือไม่

3 ตรวจฟันล่างด้านในและด้านบดเคี้ยว: ก้มหน้า อ้าปากกว้าง และยกปลายลิ้นขึ้นเพื่อดูฟันด้านในล่างและฟันฟันด้านบดเคี้ยว

4 ตรวจฟันบนด้านเพดานและด้านบดเคี้ยว: เงยหน้า อ้าปากแล้วใช้กระจกบานเล็กช่วยดูฟันด้านเพดาน และอย่าลืมตรวจดูด้านในกระพุ้งแก้มทั้งสองข้างด้วย



การตรวจช่องปากด้วยตัวเองนี้จะช่วยให้คุณพบปัญหาฟันผุ เหงือกอักเสบหรือปัญหาอื่น ๆ ได้เร็วขึ้น ทำให้สามารถดูแลรักษาฟันได้ทันทั่วทั้งที่

เวลาตรวจช่องปากด้วยตัวเอง เราควรใส่ใจกับสิ่งต่าง ๆ ดังนี้:

1 ขี้ฟันและหินปูน: หากแปรงฟันไม่สะอาด ขี้ฟันหรือคราบจุลินทรีย์จะสะสมเป็นคราบสีเหลือง ๆ ที่ขอบเหงือก หากปล่อยทิ้งไว้จะกลายเป็นหินปูนที่แข็งและต้องให้ทันตแพทย์ขูดออก

2 สภาพเหงือก: ตรวจสอบว่าเหงือกมีอาการบวมแดง มีเลือดออกง่ายหรือไม่ รวมถึงตรวจดูว่าฟันโยกหรือไม่ หากมีอาการเหล่านี้อาจบ่งบอกถึงปัญหาที่เหงือกหรือกระดูกฟัน

3 ฟันผุหรือรากฟันผุ: สังเกตว่าฟันหรือรากฟันมีรอยดำ เป็นรู หรือมีเศษอาหารติดอยู่หรือไม่ สิ่งเหล่านี้เป็นสัญญาณของฟันผุที่ต้องระวัง

4 รอยขาว รอยแดง แผล หรือก้อนนูน: แหวกดูบริเวณต่าง ๆ ของช่องปาก เช่น เหงือก เพดานปาก กระพุ้งแก้ม ลิ้น และริมฝีปากว่ามีรอยผิดปกติหรือแผลหรือไม่ หากพบควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสอบ

5 กลิ่นปาก: สามารถทดสอบได้ง่าย ๆ โดยเอามือปิดปากและจมูกแล้วเป่าลมแรง ๆ ถ้ามีกลิ่นเหม็น อาจบ่งบอกถึงปัญหาสุขภาพในช่องปาก



นอกจากนี้ การใช้ลิ้นตรวจสอบผิวฟันหลังแปรงฟันก็เป็นอีกวิธี หากเสียแล้วรู้สึกว่ามีฟันไม่เรียบ โดยเฉพาะบริเวณคอฟัน ให้แปรงซ้ำจนเรียบ วิธีนี้จะช่วยให้ฟันสะอาดทุกด้านและลดการสะสมของคราบจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของฟันผุและเหงือกอักเสบได้



การแปรงฟันแห้ง

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ โดยลดการใช้น้ำให้น้อยที่สุดทั้งก่อนและหลังแปรงฟัน เพื่อรักษาฟลูออไรด์ให้อยู่ในช่องปากนานขึ้น

1 ก่อนแปรงฟัน: ไม่จำเป็นต้องบ้วนน้ำ แค่อ้างแปรงสีฟันให้ชุ่มน้ำสักกรอบหนึ่ง แล้วสะบัดน้ำออกให้แห้งที่สุดก่อนบีบยาสีฟัน วิธีนี้จะช่วยลดฟองในปาก ทำให้แปรงฟันได้ง่ายขึ้น

2 หลังแปรงฟัน: ไม่ต้องบ้วนน้ำเพื่อล้างยาสีฟันออก เพียงแค่บ้วนน้ำลาย และฟองออกก็เพียงพอแล้ว และควรดื่มน้ำและอาหารอย่างน้อย 30 นาทีถึง 2 ชั่วโมง เพื่อให้ฟลูออไรด์จากยาสีฟันคงอยู่ในช่องปากนานที่สุด

การแปรงฟันแห้งเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันฟันผุจากฟลูออไรด์ได้ดี



7

นอนให้เต็มอิ่ม ชีวิตดี สุขภาพแข็งแรง

หัวข้อนี้เราจะมาเรียนรู้อะไรบ้าง ?

- 1 ความสำคัญของการนอนที่ส่งผลต่อสุขภาพที่ดี
- 2 นอนอย่างไรให้มีคุณภาพ
- 3 ปัญหาและปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการนอน
- 4 ทางเลือกในการส่งเสริมสุขภาพด้านการนอน
สำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหว

เพราะอะไรเราจึงต้องนอน ?

เคยสงสัยไหมว่าทำไมร่างกายเราถึงต้องนอนหลับทุกคืน? ในขณะที่การกินสามารถบรรเทาความหิว การนอนหลับก็เหมือนเป็นการเติมพลังลับพิเศษที่ร่างกายต้องการ นักวิทยาศาสตร์พยายามหาคำตอบเกี่ยวกับการนอนมาหลายยุคหลายสมัย แต่คำตอบง่าย ๆ นี้กลับเต็มไปด้วยความลึกซึ้งและสำคัญยิ่งกว่าที่เราคิด

ลองนึกถึงยุคที่มนุษย์ยังเป็นนักล่า เมื่อความหิวโหยเกิดขึ้น ร่างกายจะส่งสัญญาณที่บ่งบอกว่า “ถึงเวลาออกล่าแล้ว” เช่นเดียวกับการนอน ร่างกายก็จะส่งสัญญาณบอกว่า “ได้เวลาพักผ่อนและซ่อมแซมตัวเองแล้ว” ถ้าเราถามว่า “เพราะอะไรมนุษย์จึงต้องนอน?” เหตุผลหลักมี 4 ประการที่สำคัญอย่างมากต่อสุขภาพและชีวิตเรา



การนอนสำคัญกับเราอย่างไร?

1 ซ่อมแซมร่างกายได้แบบฟรีๆ การนอนคือช่วงเวลาที่ย่างกายของเราได้ซ่อมแซมตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หรือกระตุ้นการผลิตฮอร์โมนดี ๆ ที่ทำให้เรารู้สึกสดชื่นและแข็งแรง นอนหลับดี ๆ ไม่เพียงแต่ช่วยให้เรารู้สึกอ่อนกว่าวัย แต่ยังช่วยลดความเสี่ยงโรคอ้วนและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันอีกด้วย ถ้าไม่ได้นอน ระบบร่างกายก็จะเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็ว จนถึงขั้นอาจทำให้เสียชีวิตได้ภายในเวลาไม่กี่สัปดาห์เลยทีเดียว

2 เต็มพลังให้ร่างกายพร้อมลุย การนอนหลับก็เหมือนการเติมพลังงานให้ร่างกาย เมื่อนอน ร่างกายจะใช้พลังงานน้อยลงเพราะระบบเผาผลาญ (เมตาบอลิซึม) ช้าลง และอุณหภูมิก็จะลดลง ทำให้เราพร้อมรับมือกับวันใหม่ได้อย่างเต็มที่

3 สมองสดใส ความจำแน่น นอกจากร่างกายจะได้พักผ่อนแล้ว สมองของเราก็ต้องการการนอนหลับเพื่อฟื้นฟูเช่นกัน ตอนที่เราหลับ สมองจะทำหน้าที่จัดระบบข้อมูลที่เรียนรู้มาตลอดทั้งวัน เชื่อมโยงความทรงจำใหม่ ๆ ทำให้เราจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และแน่นอนว่าช่วยให้มีสมาธิดีขึ้นด้วย โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่ต้องนอนมาก ๆ เพื่อพัฒนาสมองให้เต็มที่

4 ปรับตัวเก่งกว่าใคร การนอนช่วยให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดียิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของแสง อุณหภูมิ หรือสภาพอากาศ นอนเป็นวงจรแบบนี้ก็เหมือนกับเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะมา



การนอนอย่างไรให้มีคุณภาพ

การนอนหลับที่ดีและมีคุณภาพต้องคำนึงถึงระยะเวลาที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ เพราะความต้องการการนอนจะเปลี่ยนแปลงตามวัย โดยเมื่ออายุมากขึ้นร่างกายจะต้องการการนอนหลับน้อยลง ซึ่งสามารถดูได้จากภาพประกอบที่แสดงการนอนที่เหมาะสมตามวัย





การนอนหลับที่มีคุณภาพ: ภูเขาสู่ความสดชื่นและสุขภาพที่ดี

ลองจินตนาการว่าการนอนหลับคือการเข้าสู่โลกแห่งการฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ทุกคืนที่เราล้มตัวลงนอนคือโอกาสที่ร่างกายจะพาเรากลับเข้าสู่ดินแดนแห่งความฝันที่ไม่ใช่แค่การพักผ่อน แต่เป็นช่วงเวลาที่ร่างกายของเราจะได้รับการฟื้นฟูอย่างเต็มที่ การนอนหลับที่มีคุณภาพคืออย่างไร?

🕒 **การที่เราตื่นมาพร้อมพลังใหม่** หากตื่นมาพร้อมความสดชื่น รู้สึกเหมือนเพิ่งชาร์จแบตเตอรี่ชีวิตเต็ม 100% นั่นแสดงว่าได้นอนหลับอย่างมีคุณภาพแล้ว

🕒 **รู้ไหมว่าชั่วโมงนอนไม่สำคัญเท่าคุณภาพการนอน** ใครบอกว่าการนอนหลับที่ดีต้องนอนหลายชั่วโมง? ความจริงแล้ว การนอนเพียงไม่กี่ชั่วโมงแต่เต็มไปด้วยคุณภาพก็สามารถทำให้คุณรู้สึกสดชื่นได้เช่นกัน!

🕒 **นอนหลับที่ดีผ่อนคลายทั้งกายและใจ** การนอนหลับที่มีคุณภาพไม่ได้หมายถึงการนอนหลับด้วยร่างกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีจิตใจที่ผ่อนคลายด้วย ลองยืดเหยียดก่อนนอนเพื่อให้ร่างกายรู้สึกสบาย และอย่าลืมปล่อยวางความเครียดของวันนั้น ๆ ก่อนเข้านอน

🕒 **ไม่จำเป็นต้องบังคับตัวเอง** หลายคนคิดว่าต้องเข้านอนตามเวลาเป๊ะ ๆ ทุกวัน แต่ความจริงแล้วการบังคับตัวเองให้หลับอาจยิ่งทำให้หลับยากกว่าเดิม ลองปล่อยให้ร่างกายบอกเองว่าเมื่อไหร่ที่ง่วงจริง ๆ แล้วการนอนจะเป็นไปอย่างธรรมชาติ

🕒 **แม้ไม่หลับก็ได้พักผ่อน** การผ่อนคลายร่างกายอย่างมีคุณภาพเท่ากับการนอนหลับ แม้บางครั้งคุณอาจจะนอนไม่หลับ แต่หากร่างกายได้พักผ่อนเพียงพอและจิตใจผ่อนคลาย ร่างกายก็ยังสามารถฟื้นฟูได้เหมือนกับการนอนหลับ

🕒 **การรักษาอาการนอนไม่หลับ** หากมีปัญหาการนอนไม่หลับ อย่างกังวลใจเกินไป การปรับพฤติกรรมและความเชื่อสามารถช่วยได้ บางครั้งอาจต้องใช้ยาช่วยในระยะเวลานั้น ๆ แต่เมื่อปรับตัวได้ ร่างกายจะค่อย ๆ กลับมานอนหลับได้เองตามธรรมชาติ

10 แนวทางการปฏิบัติเพื่อสุขอนามัยการนอนที่ดี สำหรับวัยผู้ใหญ่

1 **รับแสงแดดตอนเช้า:** ให้ร่างกายได้สัมผัสแสงแดดอย่างน้อย 30 นาทีทุกวัน เพื่อปรับสมดุลของนาฬิกาชีวภาพ

2 **จำกัดเวลานอนกลางวัน:** การนอนกลางวันควรสั้น ไม่ควรนอนนานเกินไป เพราะอาจรบกวนการนอนหลับในตอนกลางคืน

3 **ออกกำลังกายสม่ำเสมอ:** ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ชั่วโมงก่อนนอน

4 **เลี่ยงคาเฟอีน:** หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน เพื่อไม่ให้ร่างกายตื่นตัวเกินไป



5 **งดแอลกอฮอล์และบุหรี่:** ควรหลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนนอน เพื่อให้ร่างกายผ่อนคลาย



6 **เข้านอน-ตื่นนอนตรงเวลา:** ควรกำหนดเวลานอนและเวลาตื่นให้เป็นเวลาเดียวกันทุกวัน ไม่ว่าจะเป็วันทำงานหรือวันหยุด

7 **สร้างบรรยากาศที่ดีในห้องนอน:** เลือกที่นอนสบาย ๆ ห้องนอนควรเงียบสงบ ไม่มีแสงรบกวน และอุณหภูมิพอเหมาะ



8 **ผ่อนคลายก่อนนอน:** ลองนั่งสมาธิหรือทำกิจกรรมผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลก่อนเข้านอน

9 **ใช้ห้องนอนสำหรับการนอนเท่านั้น:** หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมอื่นๆ บนเตียงนอน เพื่อให้สมองจดจำว่าห้องนอนคือที่พักผ่อน



10 **ไม่กังวลหากนอนไม่หลับ:** หากคุณนอนไม่หลับภายใน 30 นาที อย่างกังวลและไม่ควรมองนาฬิกา ลุกไปทำกิจกรรมเบาๆ นอกเตียง แล้วกลับมานอนเมื่อรู้สึกง่วง



มาวัดระดับปัญหา นอนไม่หลับกันเถอะ



มาวัดระดับปัญหา นอนไม่หลับกันเถอะ!

หลังจากเรียนรู้เรื่องสาเหตุและลักษณะอาการของโรคนอนไม่หลับกันไปแล้ว วันนี้มาทำแบบทดสอบกันดีกว่า เรามีอาการนอนไม่หลับรุนแรงมากน้อยแค่ไหน จะได้ประเมินระดับอาการของตัวเองได้ถูก และหาวิธีแก้ไขอาการได้อย่างเหมาะสมนะคะ

★ หลับยากหรือเปล่า?

a

ไม่มี

b

เล็กน้อย

c

ปานกลาง

d

ยาก

e

ยากสุดๆ

★ หลับๆ ตื่นๆ ไหม?

ไม่มี

เล็กน้อย

ปานกลาง

บ่อย

บ่อยสุดๆ

★ ตื่นเช้ากว่าที่ต้องการไหม?

ไม่เลย

เล็กน้อย

ปานกลาง

มาก

มากที่สุด

★ พอใจกับการนอนมากแค่ไหน?

พอใจที่สุด

พอใจมาก

พอใจนะ

ไม่ค่อย

ไม่พอใจเลย

★ คิดว่าคนอื่นฯ สังเกตเห็นไหมว่าเรามีปัญหากับการนอน?

ไม่เห็น

เห็นบ้าง

ปานกลาง

เห็นบ่อย

เห็นบ่อยมาก

★ กังวลเรื่องการนอนมากแค่ไหน?

ไม่เลย

กังวลนิดๆ

ปานกลาง

กังวลมาก

กังวลที่สุด

★ รู้สึกว่าปัญหาการนอนกระทบต่อชีวิตประจำวันมากแค่ไหน?

ไม่เลย

กระทบบ้าง

ปานกลาง

มาก

มากที่สุด

คิดคะแนน

a = 0 , b = 1 , c = 2 , d = 3 และ e = 4

0-7

ว้าว! คุณไม่มีปัญหาเรื่องนอนหลับเลย

หัวถึงหมอนปุ๊บ หลับปั๊บ โชคดีจัง ^w^

8-14

แอบมีปัญหาเรื่องหลับนะเธอ!

งัดคิดมาก งัดฟุ้งซ่าน งัดตีหมา กาแฟ และนอนให้เป็นเวลา ก็ช่วยได้แล้ว

15-21

อู๊ต๊ะ! อาการหนักแฮะ

รีบหาสาเหตุของอาการนอนไม่หลับให้เจอ ก่อนที่จะเรื่อรังร้ายแรงนะ

22-28

ต้องเจอหมอด่วน!!

เธออาจกำลังป่วยเป็นโรคนอนไม่หลับ! รีบบำบัดเนิ่นๆ ก่อนที่ร่างกายจะรับไม่ไหว

ขอบคุณข้อมูลจาก

หนังสือนอนไม่หลับ พ.บ.สมรสศ บุชรากำ จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลศิริราช

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ
Thai Health Center



ปัญหาและปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการนอน ของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย

ปัญหาการนอนที่พบทั่วไป ได้แก่

อาการนอนไม่หลับ ปัญหาระยะเวลาการนอนหลับที่น้อยหรือมากเกินไป ปัญหาระยะเวลานานอนที่น้อยส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับที่ไม่ดี เนื่องจากมีโรคความผิดปกติจากการนอนหลับ เช่น ภาวะหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น ภาวะนอนละเมอ อาการชัก โรคด้านสุขภาพจิตและจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคอารมณ์สองขั้ว หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายผิดปกติ ซึ่งรบกวนการนอน และวงจรการหลับการตื่นเสียสมดุล เช่น การเดินทางข้ามทวีป

ปัญหาการนอนที่พบบ่อยในคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย

มีการศึกษาพบว่า ร้อยละ 40 ของคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย วัยผู้ใหญ่ต้องทุกข์ทนกับปัญหาการนอนในระยะยาว นอกจากนี้คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายดังต่อไปนี้ มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาการนอนหลับมากกว่าประชากรทั่วไป 3 เท่า จากสาเหตุต่างๆ กัน เช่น บาดเจ็บไขสันหลัง, ได้รับบาดเจ็บทางสมอง, โรคปลอกประสาทเสื่อมแข็ง, โรคพาร์กินสัน, ความผิดปกติที่เกิดหลังความเครียดที่สะเทือนใจ

ทำไมคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายถึงมีปัญหาการนอนหลับ?

การนอนหลับที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญในการรักษาสุขภาพจิตและร่างกายของทุกคน แต่สำหรับคนที่พิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย การนอนหลับอาจเป็นเรื่องที่ทำนาย ปัญหาไม่เพียงแต่ส่งผลต่อสุขภาพกาย แต่ยังเกี่ยวข้องกับสภาวะอารมณ์และคุณภาพชีวิตในหลาย ๆ ด้าน มาดูกันว่าเหตุใดปัญหาการนอนหลับจึงพบได้บ่อยในกลุ่มนี้



1 ความเจ็บปวดทางกาย การนอนหลับในขณะที่ต้องทนทุกข์กับความเจ็บปวดทางกายไม่ใช่เรื่องง่าย สำหรับคนพิการที่ต้องพึ่งพารถเข็นหรือไม่สามารถขยับตัวได้เอง ความเจ็บปวดนั้นอาจมากขึ้น และการตื่นขึ้นมากกลางดึกบ่อยครั้งย่อมเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ คนพิการหลายคนต้องเผชิญกับผลกดทับที่เกิดจากการนอนในท่าเดียวเป็นเวลานาน

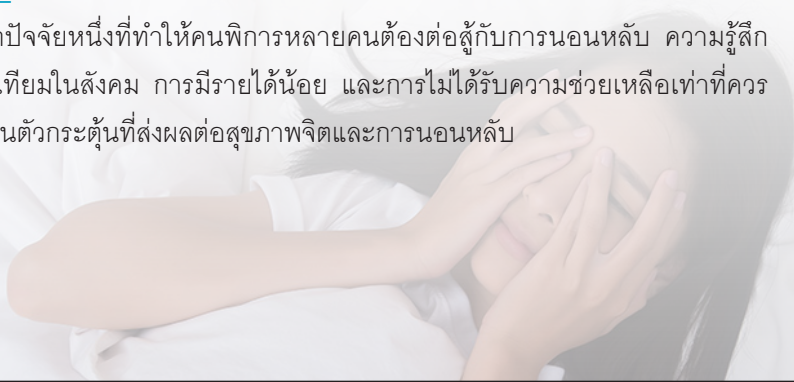
2 ภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ ภาวะนี้พบได้ในคนพิการหลายคน โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่ไขสันหลัง การหยุดหายใจจะระหว่างการนอนหลับ ส่งผลต่อปริมาณออกซิเจนในร่างกาย และอาจเป็นสาเหตุของความเหนื่อยล้าในเวลากลางวัน รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ

3 สภาพแวดล้อมการนอน หลายคนอาจไม่ได้คำนึงถึงสิ่งเล็กๆ น้อยๆ เช่น สภาพแวดล้อมการนอนหลับ แต่สำหรับคนพิการ การที่ต้องนอนในบ้านที่มีคนอยู่หลายคน การถูกรบกวนจากเสียงหรือแสงไฟอาจทำให้การนอนเป็นเรื่องยากขึ้น การปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ

4 แสงสว่างและการตื่นกลางดึก แสงไฟที่เปิดไว้ตลอดเวลาอาจทำให้การนอนหลับขาดความต่อเนื่อง แม้การเปิดไฟเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหวในตอนกลางคืนจะเป็นสิ่งจำเป็น แต่ก็เป็นสิ่งที่ต้องระวัง เพราะแสงสว่างสามารถขัดขวางการหลับสนิทได้

5 ภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่ได้ คนพิการบางคนที่มีปัญหาด้านการเคลื่อนไหว มักประสบกับภาวะกล้ามเนื้อปัสสาวะไม่ได้ การตื่นขึ้นมากกลางดึกเพราะปัสสาวะรดที่นอนสามารถสร้างความเครียดและทำให้การนอนหลับขาดคุณภาพ

6 ปัจจัยทางจิตใจและอารมณ์ ความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนพิการหลายคนต้องต่อสู้กับการนอนหลับ ความรู้สึกไม่เท่าเทียมในสังคม การมีรายได้น้อย และการไม่ได้รับความช่วยเหลือเท่าที่ควร ล้วนเป็นตัวกระตุ้นที่ส่งผลต่อสุขภาพจิตและการนอนหลับ





วิธีช่วยให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย ให้มีคุณภาพการนอนที่ดีขึ้น

การนอนหลับที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน แต่สำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย อาจต้องการการดูแลและวิธีการพิเศษเพื่อให้หลับสนิทตลอดคืน นี่คือวิธีที่ช่วยให้คนนอนหลับได้ดีขึ้น:

1 ใช้อุปกรณ์ช่วยการนอนที่เหมาะสม อุปกรณ์ช่วยการนอนที่ถูกออกแบบมาเฉพาะ เช่น เตียงปรับระดับ ที่นอนลม หรือหมอนรองหลัง สามารถทำให้การนอนสบายขึ้น ลดการกดทับ และช่วยให้เปลี่ยนท่านอนได้อย่างสะดวกยิ่งขึ้น

2 จัดสภาพแวดล้อมการนอนให้เหมาะสม การปรับห้องนอนให้เหมาะสมเป็นอีกทางเลือกที่สำคัญ เช่น การใช้ไฟสว่างที่ไม่รบกวนการนอน หรือการติดตั้งราวจับข้างเตียงเพื่อช่วยในการลุกและการเปลี่ยนท่า

3 ใช้เทคโนโลยีช่วยในการนอน เตียงหมุนได้และเตียงเก้าอี้เป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับผู้ที่ปัญหาการเคลื่อนไหว ช่วยในการปรับตำแหน่งของร่างกายขณะนอน นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์อื่น ๆ เช่น บันไดเชือกสำหรับช่วยในการลุกและนั่งบนเตียง

4 ดูแลสุขอนามัยการนอน ที่นอนกันน้ำและผ้าคลุมกันน้ำเป็นอุปกรณ์ที่ช่วยในการป้องกันปัญหาการกัสน้ำปัสสาวะไม่อยู่ ทำให้ผู้ดูแลทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น



ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และใช้อุปกรณ์ช่วยการนอน

การนอนหลับที่ดีสามารถช่วยลดอาการปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ลดปัญหาการตื่นกลางดึก และทำให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ สำหรับคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกาย การปรับการใช้ชีวิตและการเลือกใช้อุปกรณ์ช่วยที่เหมาะสมสามารถทำให้คนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือร่างกายมีคุณภาพการนอนที่ดีขึ้น และลดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการนอนได้อย่างมาก การเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมไม่เพียงแต่ช่วยให้การนอนสะดวกขึ้น แต่ยังเพิ่มคุณภาพชีวิตในระยะยาวด้วย



“

***หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมหรือตัวอย่างอุปกรณ์ช่วยการนอน
ที่เหมาะสม สามารถปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัด
เพื่อรับคำแนะนำในการปรับปรุงคุณภาพการนอนให้เหมาะสมที่สุด

”



“นอนไม่หลับ สติบำบัดช่วยได้”

สติบำบัดคืออะไร?

ช่วยเรื่องการนอนหลับได้อย่างไร?

สติบำบัด หรือการฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบัน เป็นเทคนิคที่ช่วยให้เราฝึกจิตใจให้สงบและลดความฟุ้งซ่าน การทำสติบำบัด

ไม่เพียงแต่ทำให้เรามองและจิตใจผ่อนคลาย แต่ยังช่วยในการควบคุมอารมณ์และความคิด ช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในชีวิตประจำวันได้อย่างดีเยี่ยม หลายคนประสบปัญหาอนไม่หลับ เนื่องจากความคิดวุ่นหรือความเครียด การใช้สติบำบัดจะช่วยให้จิตใจสงบและนำไปสู่การนอนหลับที่มีคุณภาพมากขึ้น โดยมีเทคนิคง่าย ๆ ดังนี้



1 ฝึกสติบำบัดอย่างสม่ำเสมอ การฝึกทุกวันจะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้นและยาวนานขึ้น เนื่องจากจิตใจที่สงบจะช่วยลดการฟุ้งซ่าน

2 ฝึกนอนคนเดียวนอน การฝึกสติควรทำในที่อื่นก่อนที่จะขึ้นเตียงนอน เพราะการฝึกบนเตียงอาจทำให้หลับก่อนฝึกเสร็จ หรืออาจทำให้ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่น

3 อย่าบังคับตัวเอง การฝืนใจจะทำให้จิตใจเครียดและหลับยากขึ้น ควรปล่อยให้ผ่อนคลายและไม่กดดันตัวเอง

4 ใช้เทคนิคการสำรวจร่างกาย หรือ Body Scan เป็นการตรวจสอบความรู้สึกทั่วร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า หากพบความรู้สึกไม่ปกติ เช่น ปวดหรือชา ให้รับรู้และปล่อยวาง

🕒 การสแกนร่างกาย (Body Scan) ทำได้ง่ายๆ ตามขั้นตอนต่อไปนี้

- ✔️ **ขั้นตอนที่ 1 เริ่มต้นที่การหายใจ:** เริ่มต้นด้วยการนั่งหรือเอนตัวในท่าที่สบาย หายใจเข้าและออกลึก ๆ ซัก ๆ
- ✔️ **ขั้นตอนที่ 2 สังเกตจากศีรษะจรดเท้า:** เริ่มสังเกตความรู้สึกที่ศีรษะไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกเบาหรือหนัก จากนั้นไล่ลงมาที่ใบหน้า หู คอ และไหล่
- ✔️ **ขั้นตอนที่ 3 เคลื่อนความสนใจไปที่แขน:** ตรวจสอบความรู้สึกที่แขนทั้งสองข้าง ไล่ลงมาที่มือ นิ้วมือ
- ✔️ **ขั้นตอนที่ 4 กลับมาที่ลำตัว:** เคลื่อนความสนใจกลับมาที่ลำตัว ตรวจสอบที่หน้าอก ช่องท้อง สังเกตการเคลื่อนไหวของลมหายใจ
- ✔️ **ขั้นตอนที่ 5 สังเกตขา:** ไล่ความสนใจลงไปที่ขาทั้งสองข้าง ตรวจสอบความรู้สึกที่ขา เข่า ข้อเท้า และปลายเท้า
- ✔️ **ขั้นตอนที่ 6 สรุปสภาพจิตใจ:** เมื่อสแกนร่างกายเสร็จสิ้น ควรนั่งนิ่ง ๆ อีกสักครู่เพื่อประเมินความรู้สึกของร่างกายและจิตใจหลังจากที่ได้ทำการสแกนแล้ว

🕒 ส่วนเทคนิคอื่นๆ ที่ช่วยให้อนอนหลับง่ายขึ้น เช่น

- ✔️ **เทคนิคสร้างจินตนาการเชิงบวก** เมื่อต้องเผชิญกับความเครียดหรือความคิดฟุ้งซ่าน ให้ลองเปลี่ยนความคิดเหล่านั้นเป็นภาพเชิงบวก เช่น นึกถึงชายหาดที่สวยงาม หรือสถานที่ที่รู้สึกปลอดภัย วิธีนี้จะช่วยเบี่ยงเบนความคิดที่ทำให้นอนไม่หลับ
- ✔️ **การรับมือกับความกังวล** แทนที่จะพยายามห้ามความกังวล ให้รับรู้และปล่อยให้ความคิดนั้นผ่านไป โดยไม่ติดอยู่กับมัน และหันไปโฟกัสที่การทำสิ่งที่ดีที่สุดในปัจจุบัน





“รู้ใหม่ว่าสมุนไพรก็สามารถช่วยการนอนหลับ”

เคล็ดลับการนอนหลับอย่างเป็นธรรมชาติด้วยสมุนไพรไทย

หากกำลังประสบปัญหาอนอนไม่หลับ หลายคนอาจไม่ทราบว่าสมุนไพรใกล้ตัวสามารถช่วยได้! ตามหลักการแพทย์แผนไทย การนอนไม่หลับมักเกิดจาก “ธาตุไฟ” ในร่างกายที่มากเกินไป ทำให้เกิดความร้อนและทำให้ร่างกายตื่นตัวจนหลับไม่ลง วิธีหนึ่งที่จะช่วยปรับสมดุลได้คือการเลือกทานอาหารที่มีสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยลดความร้อนและทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

🕒 เราขอแนะนำเมนูจากสมุนไพรเหล่านี้

- **แกงขี้เหล็ก:** เมล็ดขมิ้นที่ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ทำให้หลับสบายขึ้น
- **สะเดาน้ำปลาหวาน:** คู่ครัวไทยที่ไม่เพียงอร่อย แต่ยังช่วยให้ผ่อนคลาย
- **ต้มจืดมะระ และ มะระขี้้นกฝรั่ง:** ทั้งสองเมนูนี้มีรสขมอ่อน ๆ ที่ช่วยปลดปล่อยความร้อนภายใน ทำให้ร่างกายสงบ

🕒 สำหรับเครื่องดื่มที่ช่วยคลายร้อน แนะนำให้ลอง

- **น้ำใบบัวบก:** เครื่องดื่มที่ช่วยบรรเทาอาการเครียดและผ่อนคลาย
- **น้ำแตงโม:** สดชื่นและช่วยระบายความร้อนในร่างกาย
- **น้ำมะระขี้้นก:** แม้จะมีรสขม แต่ช่วยให้ร่างกายสงบและหลับได้ดี

นอกจากการทานอาหารแล้ว ยังสามารถเพิ่มการออกกำลังกายเบา ๆ เช่น ท่าฤๅษีดัดตน ที่ช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อและฝึกการหายใจ ช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น

🕒 **ส่วนยาสมุนไพรที่ช่วยให้หลับสบาย** หากต้องการตัวช่วยเสริมในการนอนหลับที่ง่ายและสะดวก แนะนำ **ยาหอมเทพจิตร** ซึ่งมีส่วนผสมจากดอกมะลิและเกสรดอกไม้ต่าง ๆ ที่ปล่อยกลิ่นหอมช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย และนอนหลับสนิทตลอดคืน นอกจากนี้ ยังสามารถหซื้อได้ง่ายทั้งชนิดผงและเม็ดตามร้านขายยาทั่วไป เป็นทางเลือกจากธรรมชาติที่ไม่ต้องพึ่งยานอนหลับแบบเคมียาการนอนหลับที่ดีไม่เพียงช่วยให้ร่างกายได้พักผ่อน แต่ยังส่งผลให้จิตใจผ่อนคลาย พร้อมเผชิญความท้าทายในวันถัดไป ลองปรับพฤติกรรมมารักและใช้สมุนไพรไทยเพื่อสุขภาพการนอนที่ดีขึ้น แล้วชีวิตจะดีขึ้นอย่างแน่นอน

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. อีเอ็ม อร่อย ได้สุขภาพ สไตล์เบาหวาน. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, 2561
2. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. กินเค็มน้อยลงสกัดพิษิตความดันฯ. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, 2561
3. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. ปริมาณน้ำตาลและพลังงานในกาแฟเย็น, 2552
4. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือธงโภชนาการ, 2552
5. กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ตำรับอาหารป้องกันโรค. บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด, 2545
6. กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. รู้เท่าทัน ความดันโลหิตสูง. http://healthydeemoph.go.th/view_article.php?id=736
7. กองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. Wellness Magazine รับประทานอย่างไร ? ป้องกันไตเสื่อม ห่างไกลโรคไตเรื้อรัง. ฉบับเดือนธันวาคม 2564
8. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. หลักการอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ. เข้าถึงได้จาก. https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/healthy-canteen/download?id=82446&mid=31968&mkey=m_document&lang=th&did=26769. (สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2565)
9. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย. เมนูชะลอโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง. เข้าถึงได้จาก. https://nutrition2.anamai.moph.go.th/th/elderly-doc/download?id=47753&mid=32225&mkey=m_document&lang=th&did=15650. (สืบค้นเมื่อ 5 กันยายน 2565)
10. สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา. คู่มือการรักษาโรคติดบุหรี่เบื้องต้น Manual of Tobacco Dependent Treatment Basic Levels เล่ม 1. พิมพ์ครั้งที่ 1. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สันทวีกิจ พรินติ้ง; 2553
11. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม. การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564. (เข้าถึงเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2565). เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th/sites/2014/DocLib13/>



12. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย.การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.เข้าถึง (เข้าถึงเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2565) ได้จาก <https://www.youtube.com/c/กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ/videos>
13. กรมสุขภาพจิต.เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด การฝึกหายใจ.กล้ามเนื้อ. เข้าถึง (เข้าถึงเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2565) ได้จาก [/https://dmh.go.th/download/politic_crisis/techno/เทคนิคการคลายเครียดด้วยการควบคุมลมหายใจ.pdf](https://dmh.go.th/download/politic_crisis/techno/เทคนิคการคลายเครียดด้วยการควบคุมลมหายใจ.pdf)
14. ด้านสังคม/สาขาสุขภาพ/พฤติกรรมการณ์ดูแลสุขภาพของประชากร/2564/report_2501_64 เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่. คู่มือการเลิกบุหรี่สำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ 8. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สันทวิกิจ พรินติ้ง; 2561
15. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.), ใช้กัญชาพร้อมกับยาสูบส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากและตัดสินใจไม่เลิกสูบบุหรี่. (เข้าถึงเมื่อ 17 สิงหาคม 2565). เข้าถึงได้จาก: <https://www.trc.or.th/ข่าวสาร/ข่าวเผยแพร่/press-release-ศจย/282-ใช้กัญชาพร้อมกับยาสูบ-ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากและตัดสินใจไม่เลิกสูบบุหรี่.html>.
16. สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา, อัมพร กรองทอง. แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับการบำบัดภาวะติดนิโคตินในประเทศไทย ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2564 (Treatment Of Nicotine Dependent). พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สันทวิกิจ พรินติ้ง; 2564
17. กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค.แนวทางการดำเนินงานคลินิกเลิกบุหรี่แบบครบวงจรสำหรับสถานพยาบาล. (เข้าถึงเมื่อวันที่ 4 กรกฎาคม 2564). เข้าถึงได้จาก: <http://klb.ddc.moph.go.th/dataentry/handbook/form/136>.
18. กรมควบคุมโรค. คู่มือการดำเนินงานบริการป้องกันและบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.). พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรกราฟิก แอนด์ดีไซน์; 2565
19. สาวิตรี อัมษณงค์กรชัย, สุวรรณา อรุณพงศ์ไพศาล. ปัญหาและความผิดปกติจากการดื่มสุรา ความสำคัญและ การดูแลรักษาในประเทศไทย. สงขลา: หน่วยผลิตตำรา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2557

17. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส). เรื่องเหล่านี้ที่คุณเข้าใจผิด. (เข้าถึงเมื่อ 13 กรกฎาคม 2565). เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/sook/info-body-detail.php?id=212> อาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.). วิถีเลิกเหล้า-เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมวิธีฟื้นฟูตับให้แข็งแรง (เข้าถึงเมื่อ 11 สิงหาคม 2565). เข้าถึงได้จาก: <http://xn--y3cri.com/contents/view/405>
18. กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย. คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี. ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา: กทม. 2563.
19. สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย. ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน. (เข้าถึงเมื่อ 11 สิงหาคม 2565). เข้าถึงได้จาก <https://dental.anamai.moph.go.th/>
20. ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล. ถอดความรู้ เสาร์สร้างสุข ตอน นอนอย่างไรให้สุขภาพดี วันเสาร์ที่ 30 กันยายน 2560 ห้องประชุม 201 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ชอยงามดูพลี โดยศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สสส.
21. ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์และคณะ. เอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับผู้บริหาร โครงการสานเสริมพลังภาคีเครือข่ายและขยายผลองค์กรแห่งสติ เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตด้วยโปรแกรมสติในองค์กร (สติบำบัด in Organization: MIO). กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. 2565 <https://www.mindful.org>. The Ultimate Guide to สติบำบัด for Sleep. สืบค้นเมื่อ 6 กรกฎาคม 2565.
22. <https://www.hfocus.org/content/2019/03/16966>. กรมการแพทย์แผนไทยฯ 4 สมุนไพรช่วยหลับสบาย. สืบค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2565.)
23. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ: The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research* 28:193-213, 1989.
24. Methipisit, Thanitpong & Mungthin, Mathirut & Saengwanitch, Sansanee & Ruangkana, Polasun & Chinvarun, Yotin & Ruangkanhasetr, Prajej & Panichkul, Suthee & Ukritchon, Supak & Sithinamsuwan, Pasiri. (2016). The Development of Sleep Questionnaires Thai Version (ESS, SA-SDQ, and PSQI): Linguistic Validation, Reliability Analysis and Cut-Off Level to Determine Sleep Related Problems in Thai Population. *Journal of the Medical Association of Thailand=Chotmaihet thangphaet*. 99. 893-903



ขอขอบคุณผู้ร่วมส่งต่อความรู้

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย
 สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย
 กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย
 กองนวัตบริการสุขภาพ กรมอนามัย
 สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องสำอางค์ กรมควบคุมโรค
 กองงานคณะกรรมการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ กรมควบคุมโรค
 สถาบันสิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กรมการแพทย์
 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
 โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์
 โรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต
 สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต
 สมาคมสภาคนพิการทุกประเภทแห่งประเทศไทย
 สมาคมคนพิการแห่งประเทศไทย
 ศูนย์ดำรงชีวิตอิสระคนพิการ จังหวัดนนทบุรี
 มูลนิธิพระมหาไถ่เพื่อการพัฒนาคนพิการ จังหวัดชลบุรี
 มูลนิธิสภาศูนย์การดำรงชีวิตอิสระคนพิการประเทศไทย (TIL)
 มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม

ที่ปรึกษา

นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์
 ดร.จตุพร วิศิษฎ์โชติอังกูร
 นายธานินทร์ อ่อนนุชมงคล

บรรณาธิการ

นางมลิลวัลย์ ศรีม่วง สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
 นางสาวมาลินี อัดถาวุฒิ สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย
 นางสาวนฤมล สันหนู สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย

พิมพ์ที่

: บริษัท ทำด้วยใจ จำกัด
 8/305 หมู่บ้านชวนชื่น ถนนมาเจริญ แขวงหนองแขม เขตหนองแขม
 กทม. 10160
 เบอร์โทร 02-811-0267

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม 2567

ส่งเสริมสุขภาพ
เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

คนพิการ



สุขภาพดี
มีไว้ใช้

