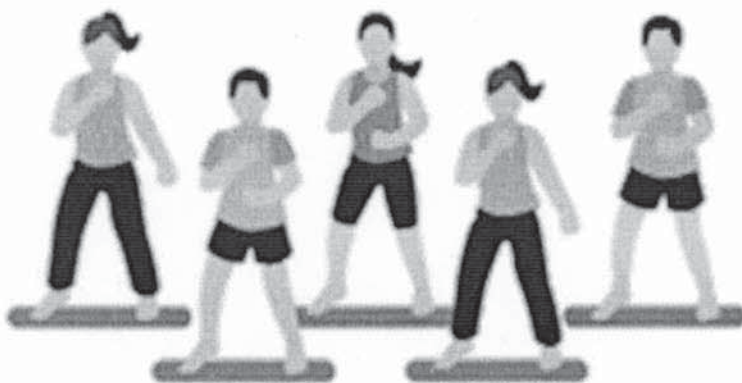
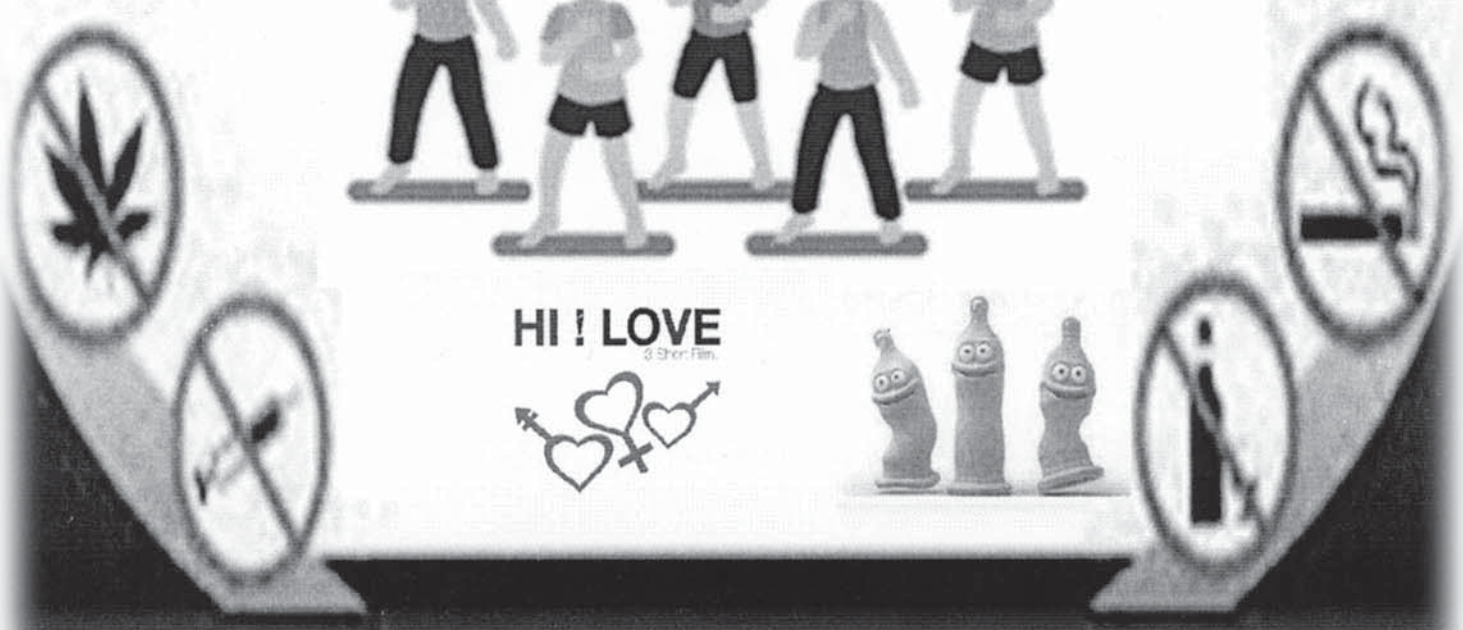




**บัณฑิตการเรียนรู้ด้วยตนเอง
โครงการส่งเสริมสุขภาพดี ชีวีมีสุข
ห่างไกลเฮตส์และยาเสพติดแบบออนไลน์**



HI ! LOVE
3 Short Film.



การดูแลตัวเองเพื่อสุขภาพดีมีความสุข

องค์การอนามัยโลกได้ให้นิยามการดูแลตนเองไว้ ดังนี้

“

**ความสามารถของบุคคล ครอบครัวและชุมชน
ในการส่งเสริมและคงอยู่ของสุขภาพ การป้องกันโรค
และการรับมือกับความเจ็บป่วย โดยมีหรือปราศจาก
ความช่วยเหลือจากบุคลากรสุขภาพ¹**

”

การดูแลตนเองเป็นสิ่งที่บุคคลพึงปฏิบัติเพื่อสุขภาพดีมีความสุข ผู้สูงวัยสุขภาพดี สามารถจัดการความเจ็บป่วยเล็กน้อยด้วยตนเอง และจัดการ ชะลอหรือป้องกันโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตเช่น หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก เบาหวาน หรือโรคมะเร็ง เป็นต้น

International Self-care Foundation ของประเทศอังกฤษ ได้เสนอแนะการดูแลตนเองด้านสุขภาพ โดยเริ่มจากการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ การตระหนักรู้ถึงสุขภาพกายและสุขภาพใจตนเอง ก่อนที่จะมุ่งเน้นเรื่องวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีซึ่งครอบคลุมถึงเรื่องการออกกำลังกาย โภชนาการ การลดความเสี่ยงต่าง ๆ ต่อสุขภาพ การดูแลอนามัยตนเอง และการใช้ยาและผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลตนเองอย่างสมเหตุสมผล²

ในเอกสารฉบับนี้จะเน้นเรื่องการสร้างความเข้าใจเรื่องความสำคัญของความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อให้ผู้อ่านสามารถวางแผนการปรับวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดีให้เหมาะสมกับตนเอง

ความรู้ด้านสุขภาพ³ (Knowledge and Health Literacy)

หมายถึง ความสามารถหรือศักยภาพของบุคคลในการทำความเข้าใจ ข้อมูลสุขภาพและสามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจด้านสุขภาพของแต่ละบุคคล การสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ จะส่งผลให้บุคคลสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ทำให้สามารถเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของประโยชน์ที่ได้จากการดูแลตนเอง เช่น การดูแลสุขภาพช่องปากที่ดีนั้น นอกจากจะป้องกันโรคเหงือกแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ หรือการออกกำลังกายนอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดอัลไซเมอร์ เป็นต้น นอกจากนี้ความรู้ด้านสุขภาพยังช่วยให้บุคคลสามารถแยกแยะข้อมูลที่ไม่ถูกต้องได้



การตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องสุขภาพกายและสุขภาพใจ (Mental Wellbeing, Self-awareness)

สุขภาพกาย

หมายถึง การรู้ BMI ระดับคอเลสเตอรอล ความดันโลหิต และผลการตรวจสุขภาพ

สุขภาพใจ

คนที่มีสุขภาพใจที่ดี ไม่ใช่คนที่ไม่เคยประสบปัญหาในชีวิตเลย เพียงแต่เขาสามารถจัดการกับปัญหาของเขาได้อย่างเหมาะสม ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและผู้อื่น นอกจากนี้เขาต้องมีพื้นฐานลักษณะที่เอื้ออำนวยต่อการเป็นผู้ที่มีสุขภาพใจที่ดี ได้แก่ การมีความสงบผ่อนคลายของจิต มีความพึงพอใจในชีวิต โดยทั่วไป มีความมั่นคงภายใน สงบ อดทน เข้มแข็ง มีวิธีการมองโลกภายนอกตามความเป็นจริง สามารถประเมินสถานการณ์ กำหนดวิธีการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ความสามารถในการปรับตัวเพื่อการดำเนินชีวิตในสังคมอย่างปกติสุข มีระบบระเบียบในการจัดการกับความคิด มีความใฝ่รู้รักการเรียนรู้ สามารถจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมและโลกภายนอกได้โดยไม่ก่อความเดือดร้อนแก่ตนเองผู้อื่นและสังคม สามารถสร้างสัมพันธ์กับบุคคลแวดล้อมในสังคมได้ตามที่ตนต้องการอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์ สร้างเครือข่ายทางสังคมที่เกื้อหนุนต่อกันได้

องค์การอนามัยโลกได้นิยามสุขภาพจิตว่า **“เป็นสถานะที่มีความสุข ที่บุคคลตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง สามารถปรับตัวและรับมือกับความเครียดในชีวิตสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข และสามารถทำงานสนับสนุนชุมชนที่อาศัยอยู่”** โดยนิยามของคำว่าสุขภาพขององค์การอนามัยโลกได้เน้นความสำคัญของสุขภาพจิตว่า **“สุขภาพจิต คือ ความพึงพอใจของทั้งสถานะของร่างกาย จิตใจและสังคม ไม่ใช่แค่การปราศจากโรคหรือความอ่อนแอ”**⁴

การตระหนักรู้ตนเอง คือ การประยุกต์ใช้ความรู้ด้านสุขภาพที่มีต่อสุขภาพของตนเอง อาจหมายถึงการประเมินสุขภาพด้วยตนเองหรือจากผลการตรวจ วางแผนการดูแล และปรับวิถีชีวิตของตนเองอย่างมีเป้าหมายที่ชัดเจนมากขึ้น เช่น น้ำหนักเกิน ออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือมีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพอื่นๆ (สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ฯลฯ)

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความรู้ด้านสุขภาพ และเป็นทักษะที่จำเป็นต่อสุขภาพที่ดี ตลอดช่วงชีวิตว่า **“การตระหนักรู้เรื่องปัจจัยเสี่ยงของสุขภาพจะส่งเสริมให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งอาจนำไปสู่การลดปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น”**

การตัดสินใจด้านสุขภาพตนเอง ควรตระหนักรู้ถึงข้อมูลสุขภาพของตนเองดังต่อไปนี้

- | | |
|---|-----------------------------|
| 1. ประวัติสุขภาพครอบครัว โรคทางกรรมพันธุ์ | 6. ค่าน้ำตาลในเลือด (HbA1c) |
| 2. ประวัติการได้รับวัคซีน | 7. สุขภาพจิตและอารมณ์ |
| 3. อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และความดันโลหิต | 8. ระดับความเครียด |
| 4. น้ำหนัก ส่วนสูง และค่าดัชนีมวลกาย | 9. การนอนหลับ |
| 5. ระดับคลอเลสเตอรอล | 10. สุขภาพช่องปาก |

นอกจากนี้การเข้าใจความสัมพันธ์ของปัจจัยด้านวิถีชีวิตที่ส่งผลต่อโรคและการปรับวิถีชีวิตเพื่อสุขภาพที่ดี ควรตระหนักรู้ถึงวิถีชีวิตตนเองในเรื่องต่างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมทางกาย
2. โภชนาการ
3. ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา

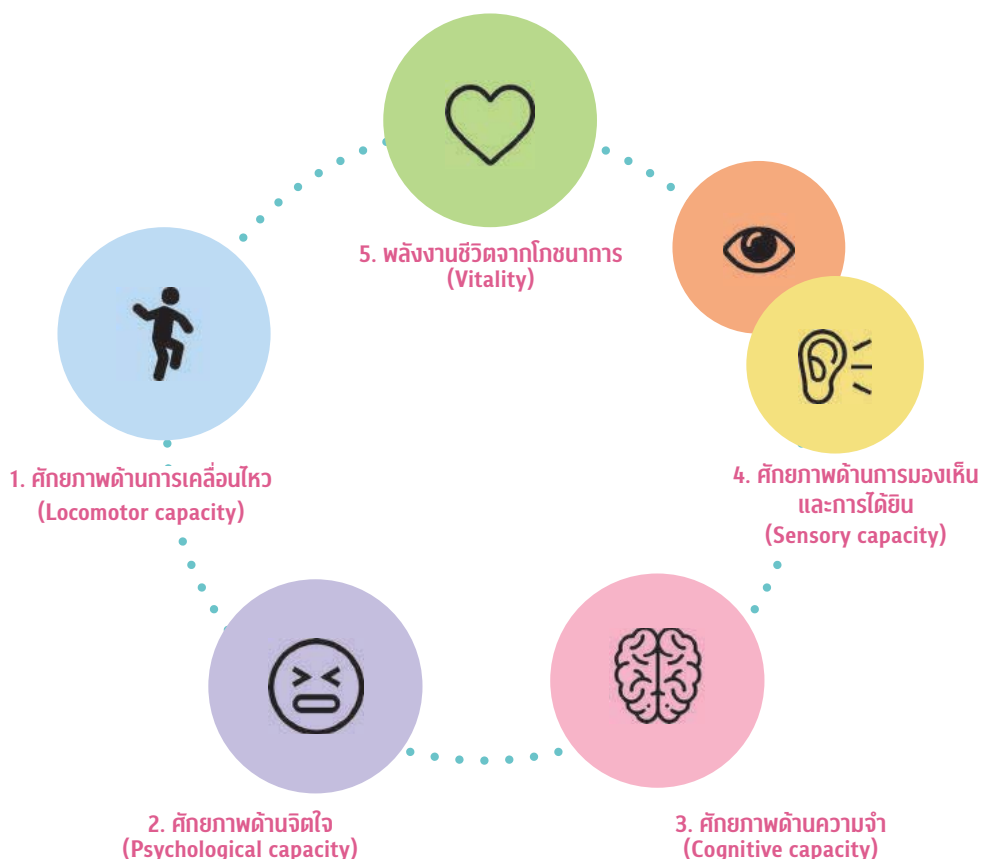
การดูแลตนเองสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดี (Self-care towards Healthy Ageing)

Healthy Ageing หมายถึง ผู้สูงอายุก่อนที่ที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ในการดำเนินกิจกรรมประจำวัน (Independent)

องค์การอนามัยโลกได้นิยาม **Healthy Ageing** ว่าเป็น “**กระบวนการพัฒนา และการคงอยู่ของความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Functional ability) ให้อยู่ดีมีสุขในวัยสูงอายุ**”

ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง เกิดจากการเชื่อมโยงศักยภาพภายในของ บุคคลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว ชุมชนและ สังคมรวมถึงทัศนคติต่าง ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดศักยภาพภายในของบุคคลที่สำคัญต่อ ความสามารถในการพึ่งพาตนเองและนำไปสู่การเป็นผู้สูงวัยสุขภาพดีไว้ 5 ด้าน ดังนี้



แผนภูมิ ศักยภาพภายในของบุคคล 5 ด้าน

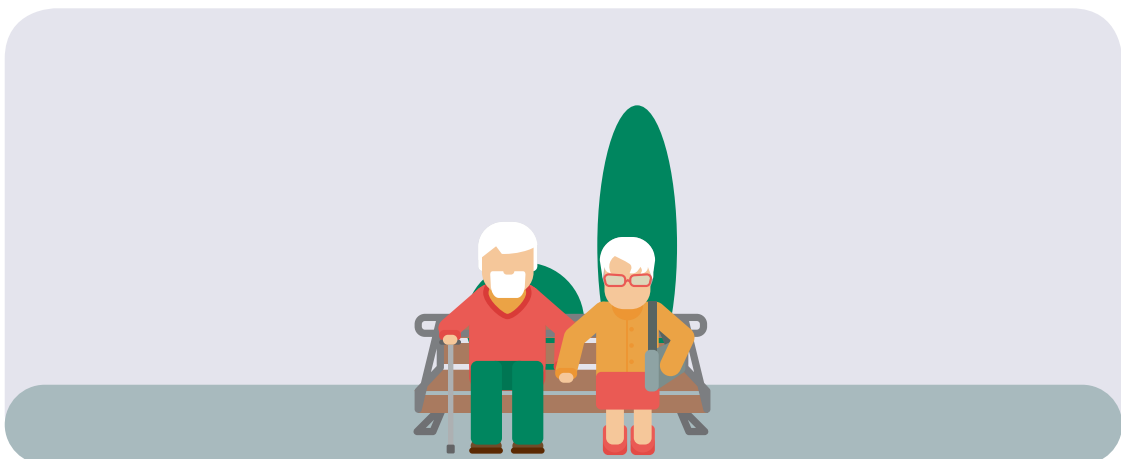
กิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพดีมีความสุข

ทำอย่างไร เราจึงจะมีสุขภาพดี มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยที่สุด?

หนึ่งในคำตอบนั้นจะแนะนำว่า **“เราต้องออกกำลังกาย”** อย่างแน่นอน คำถามต่อมา คือ **“เราควรออกกำลังกายอย่างไร”** จึงจะยังมีสุขภาพดี เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ เพื่อเป็นผู้สูงอายุที่แข็งแรง มีโรคภัยไข้เจ็บน้อยที่สุด และสามารถดำเนินชีวิตอย่างปกติได้นานที่สุด

ปัจจุบันมีหลักฐานจากงานวิจัยที่ยืนยันชัดเจนแล้วว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมี

- อัตราการเสียชีวิตจากโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคทางระบบเผาผลาญอาหาร โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคมะเร็งเต้านม และภาวะซึมเศร้า **น้อยกว่า**
- ความเสี่ยงของข้อสะโพกหรือกระดูกสันหลังหัก **น้อยกว่า**
- ระดับสมรรถภาพของหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อที่ **สูงกว่า**
- น้ำหนักตัวที่เหมาะสมและมีองค์ประกอบร่างกายที่สมบูรณ์ **มากกว่า**⁵



นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังมีประโยชน์อีกหลายประการ ที่อยู่ระหว่างการยืนยันจากงานวิจัย

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวใด ๆ ของร่างกาย เช่น การทำงานบ้าน การเดินทาง กิจกรรมยามว่างต่าง ๆ หากเราเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นแบบแผน ในระยะเวลาที่นานพอจะนับว่าเป็นการออกกำลังกาย โดยมีเงื่อนไขสำคัญว่า **ต้องทำเป็นประจำ ในระยะเวลา และความหนักที่เพียงพอ**

ด้วยเหตุนี้องค์การอนามัยโลกจึงได้รวบรวมหลักฐานจากงานวิจัยต่าง ๆ ทั่วโลก เพื่อสรุปเป็นข้อแนะนำกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพดีไว้ ดังนี้

ข้อแนะนำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้ใหญ่ช่วงอายุ 18-64 ปี⁵

ข้อที่ 1 ใน 1 สัปดาห์ ควรมีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

- ความหนักระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาที หรือ
- ความหนักระดับหนัก อย่างน้อย 75 นาที หรือ
- ความหนักระดับปานกลางผสมกับระดับหนัก ให้ได้สัดส่วนเวลาข้างต้น

ข้อที่ 2 กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

- ในแต่ละครั้งควรทำไม่น้อยกว่า 10 นาที ต่อเนื่องขึ้นไป

ข้อที่ 3 เพื่อให้ผลต่อสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น ใน 1 สัปดาห์ ควรเพิ่มกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก

- ความหนักระดับปานกลาง ถึง 300 นาที หรือ
- ความหนักระดับหนัก ถึง 150 นาที หรือ
- ความหนักระดับปานกลางผสมกับระดับหนัก ให้ได้สัดส่วนเวลาข้างต้น

ข้อที่ 4 ควรทำกิจกรรมเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยทำในกลุ่มกล้ามเนื้อหลัก 2 วัน หรือมากกว่าต่อสัปดาห์

จากคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกดังกล่าวข้างต้น คำถามสำคัญที่เราต้องตอบให้ได้ คือ “ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เราออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ความหนักระดับปานกลางหรือระดับหนักกี่นาที” และ “ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา เราออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกี่วัน”

หากเราตอบคำถามนี้ได้ และคำตอบของเราสอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก แสดงว่าเรามีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้สูงวัยที่มีสุขภาพดี

กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิก⁴

หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายหลาย ๆ ส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อลำตัว แขน ขา ทำต่อเนื่องกันเป็นระยะเวลาที่นานพอสมควร ซึ่งตามคำแนะนำนี้แนะนำให้ทำกิจกรรมแต่ละครั้งต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 10 นาทีขึ้นไป ตัวอย่างเช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ การเต้นแอโรบิก การปั่นจักรยาน แม้กระทั่งการถูบ้านโดยใช้ไม้ม็อบ การซักผ้าด้วยมือ เป็นต้น

ความหนักของกิจกรรมทางกาย

หมายถึง การที่ร่างกายจะต้องออกแรงพยายามทำกิจกรรมนั้น มากน้อยแค่ไหน ซึ่งสามารถประเมินหรือวัดได้จากหลายค่า^{4,8} เช่น ค่าการใช้ออกซิเจน ค่าการเต้นของหัวใจ ค่าความเหนื่อย เป็นต้น

ในบทความนี้จะขอยกตัวอย่างการใช้ความหนักของการทำกิจกรรมทางกาย 3 วิธี ที่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน

วิธีการจัดการ ความเครียด แบบง่าย ๆ



1) **ปล่อยอารมณ์** เชื่อมโยงกับความรู้สึกของตัวเอง จากนั้นปลดปล่อยอารมณ์ออกมาจนกว่าจะรู้สึกดี อย่าฝืนและยึดติดในอารมณ์ที่คอยดึงให้จิตใจสับสน ไม่เป็นสุข

2) **เปลี่ยนความคิด** เลิกคิดหมกมุ่นว่าทำไมจึงเกิดปัญหาขึ้น แต่ควรคิดว่าในปัญหาย่อมมีเรื่องดีซ่อนอยู่

3) **มองเป็นเรื่องเล็ก** อย่าคิดว่าปัญหาใหญ่เกินกว่าจะแก้ไข การมองให้เป็นเรื่องเล็กจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นว่าคุณสามารถควบคุมปัญหาดังกล่าวได้

4) **พบปะเพื่อน** นัดพบหรือนัดกินอาหารกับคนสนิท ซึ่งเป็นทั้งผู้ฟังและผู้ชี้แนะที่ดี ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและได้ข้อแนะนำที่ดีจากบุคคลเหล่านั้น

5) **ระบายใส่กระดาษ** เขียนระบายปัญหาที่เกิดขึ้นลงในบันทึกจะช่วยให้เห็นสาเหตุและวิธีแก้ไขปัญหาคัดเจนขึ้นด้วย

6) **ทำดี** การช่วยเหลือผู้คนรอบข้าง จะช่วยให้เราเลิกหมกมุ่นอยู่แต่กับเรื่องของตัวเอง

7) **ออกกำลังกาย** นอกจากจะช่วยคลายความเครียดแล้ว ยังช่วยให้สุขภาพดีอีกด้วย

8) **ฟังเพลง** เปิดเพลงเบา ๆ ฟังสบายตามใจชอบ เป็นการผ่อนคลาย

9) **ไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ** การไปเที่ยวตามแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ เป็นการเปลี่ยนสถานที่เพื่อให้ออกจากสิ่งแวดล้อมเดิมที่อาจจะทำให้เกิดความเครียด



9 วิธี...จัดการกับความเครียด

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เทคนิคคลายเครียด

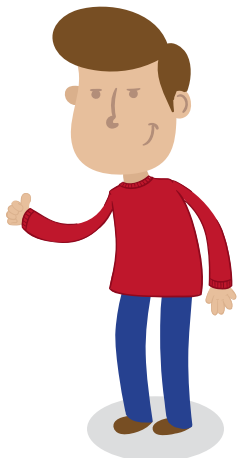
1. การฝึกหายใจ การหายใจแบ่งออกเป็น 3 แบบ ได้แก่

(1) การหายใจด้วยไหล่ คือ การหายใจตื้น ๆ ลึน ๆ อย่างที่เราทำกันอยู่ทั่วไป การหายใจแบบนี้ไหล่จะยกขึ้นลงเล็กน้อย ปอดได้รับอากาศเพียงน้อยนิด

(2) การหายใจด้วยอก คือ การหายใจที่พยายามสูดอากาศเข้าปอดให้มากขึ้น มีการขยายซี่โครงเพื่อให้ออกซิเจนได้มากขึ้นเล็กน้อย

(3) การหายใจด้วยท้อง คือ การหายใจที่ดีที่สุด เวลาหายใจเข้า ทำให้ท้องป่อง เวลาหายใจออก ทำให้ท้องแฟบ เนื่องจากทำให้ปอดได้รับอากาศเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก และทำให้คาร์บอนไดออกไซด์ รวมถึงของเสียที่คั่งค้างออกมาได้หมดจด

1



อยู่ในท่าที่สบาย หายใจเข้าให้นับ

1 - 2 - 3 - 4

2



หายใจออก ใช้มือกดท้องเบาๆ

นับ 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

3



ปล่อยลมหายใจให้ไหลเข้าไปในร่างกายเอง
(เอามือที่กดท้องออก)

ทำแต่ละขั้นตอนซ้ำ ประมาณ 7-10 ครั้ง อย่างต่อเนื่อง หรือทุกครั้งารู้สึกเครียด ทำติดต่อกันประมาณ 4-5 ครั้ง เพื่อสุขภาพที่ดี ควรฝึกหายใจไปพร้อมกับ การออกกำลังกาย หรือทำกิจวัตรประจำวัน



วิดีโอ “ฝึกหายใจคลายเครียด”

โดย นพ.ประเวศ ดันดิพิวัฒนสกุล

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

2. การฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด ลดโรค

การทำสมาธิ จะช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดและการเผาผลาญอาหารในร่างกายทำงานดีขึ้น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขได้เสนอขั้นตอนง่าย ๆ ในการฝึกสมาธิ ช่วยคลายเครียด ลดโรค

ขั้นตอนที่ 1 การฝึกจับลมหายใจเข้าออก

หายใจเข้าให้รู้ว่าหายใจเข้า หายใจออกให้รู้ว่าหายใจออก ไม่ต้องนับหรือใช้ถ้อยคำใดๆ

ขั้นตอนที่ 2 ระหว่างฝึกจับลมหายใจ

หากมีความคิดใดๆ ผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ ขอให้เพียงแค่รู้ตัวและปล่อยให้ความคิดนั้นผ่านไป ให้หันความสนใจมาที่ลมหายใจเท่านั้น ข้อสำคัญคือ อย่าสั่งตัวเองให้หยุดคิด เพราะจะทำให้จิตว้าวุ่นไม่สงบ



ขั้นตอนที่ 3 การฝึกจัดการกับความง่วง

เกิดขึ้นเมื่อจิตสงบแล้ว โดยให้ยืดตัวตรง หายใจเข้าออกแรงๆ ลึก 5-6 ครั้ง หรือใช้วิธีจินตนาการหลอดไฟที่สว่างจ้าสักครู่หนึ่ง หากหายง่วงแล้ว ให้กลับไปตามรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องต่อไป ควรทำสมาธิหลังตื่นนอนใหม่ ๆ เพราะร่างกายยังสดชื่นอยู่ ส่วนช่วงก่อนนอนลองฝึกรู้ลมหายใจจนหลับไปจะทำให้นอนหลับได้ลึก และผ่อนคลายได้ดี



3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ
ช่วยคลายเครียดและลดโรค
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข



วิดีโอ 3 ขั้นตอน ฝึกสมาธิ
ช่วยคลายเครียดและลดโรค
กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โรคซึมเศร้า²²

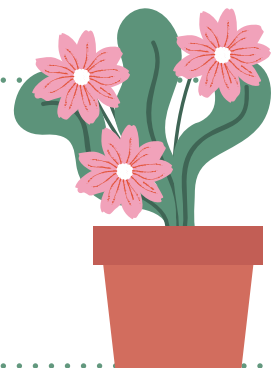
ภาวะซึมเศร้าเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสภาพจิตใจซึ่งมีลักษณะสำคัญ คือ มีอารมณ์เศร้า และมีความรู้สึกเบื่อหน่าย ขาดความรู้สึกสนุกสนานและอาจมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การเปลี่ยนแปลงทางสรีระหรือความรู้สึกนึกคิด ภาวะซึมเศร้าสามารถแบ่งออกเป็น

(1) ภาวะซึมเศร้าที่มีอาการซึมเศร้าเป็นหลัก ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการประสบกับเหตุการณ์ทางลบในชีวิต หรือเหตุการณ์เครียดสะเทือนใจต่าง ๆ บุคคลมีอาการซึมเศร้า แสดงออกโดยมีความรู้สึกหงุดหงิด เศร้า หรือร้องไห้ง่าย โดยยังสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้

(2) โรคซึมเศร้า หมายถึง ภาวะซึมเศร้าที่รบกวนการทำหน้าที่ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน

ภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ เป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม และอาจนำไปสู่โรคซึมเศร้าซึ่งกระทบต่อความสุขในชีวิต และยังสามารถส่งผลกระทบต่อคนรอบข้าง กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ระบุสัญญาณเตือนภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ดังนี้

1. เกิดเหตุการณ์เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
2. รู้สึกไร้ค่า
3. ขาดกำลังใจ
4. มักเกี่ยวข้องกับโรคทางกาย



สำหรับโรคซึมเศร้า เป็นโรคที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ในลักษณะเศร้า ผิดจากปกติ อย่างน้อย 2 สัปดาห์ เกิดขึ้นเกือบทั้งวัน ทุกวัน โดยเราสามารถสังเกตสัญญาณโรคซึมเศร้าได้เช่นกัน

กรอบการศึกษาที่ 1.1

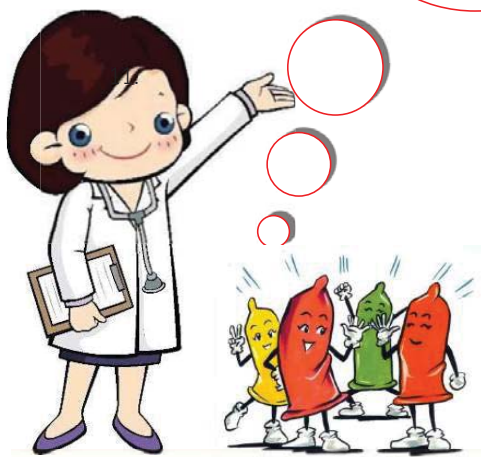
เอดส์ (AIDS)

โรคเอดส์ (AIDS) ย่อมาจากคำว่า Acquired Immune Deficiency Syndrome ซึ่งแปลว่า “กลุ่ม อาการมภูมิคุ้มกันบกพร่อง” เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV) ย่อมาจาก (Human Immune Deficiency Virus) เป็นโรคติดต่อที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเสื่อมหรือบกพร่องลง เป็นผลทำให้เป็นโรคติดเชื้อ หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ ซึ่งอาการมักจะรุนแรงและเรื้อรัง และเสียชีวิตในที่สุด



สาเหตุของโรคเอดส์

เกิดจากเชื้อไวรัส HIV (Human Immune Deficiency Virus) เข้าสู่ร่างกายแล้วจะไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งทำให้ร่างกายไม่สามารถสร้างภูมิต้านทานโรคได้



การติดต่อ



ทางกรรมมารดา



ที่มา : [https:// www.healthmee.com](https://www.healthmee.com)

ทางการร่วมเลือดและร่วมเข็มฉีดยา

ทางเพศสัมพันธ์



ระยะฟักตัว

ประมาณ 3-5 ปี
หรือนานกว่านี้

กรอบสรุป

เอ็ดส์ (AIDS)

โรคเอ็ดส์ (AIDS) ย่อมาจากคำว่า Acquired Immune Deficiency Syndrome ซึ่งแปลว่า “กลุ่ม อาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง” เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV ย่อมาจาก Human Immune Deficiency Virus) เป็นโรคติดต่อที่ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเสื่อม หรือบกพร่องลง เป็นผลทำให้เป็นโรคติดเชื้อ หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ

อาการ มักจะรุนแรงและเรื้อรัง และเสียชีวิตในที่สุด

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส HIV (Human Immune deficiency Virus) เข้าสู่ร่างกายแล้วจะไปทำลายเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งทำให้ร่างกายไม่สามารถสร้างภูมิต้านทานโรค

ระยะฟักตัว ประมาณ 3 – 5 ปี หรือนานกว่านี้

อาการของโรคแบ่งเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ (Asymptomatic stage) ผู้ติดเชื้อเอ็ดส์จะไม่มีอาการใด ๆ ทั้งสิ้น สุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติ แต่ตรวจเลือดจะให้ผลบวก หลังรับเชื้อมาแล้ว 6 – 12 สัปดาห์ สามารถแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้ตลอดเวลา ผู้ติดเชื้อดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้ดีและไม่รับเชื้อเพิ่มอีก สามารถมีชีวิตอยู่โดยไม่มีอาการได้เป็นเวลานานถึง 10 ปี

2. ะยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์ หรือ ARC (AIDS Related Complex) ะยะนี้ นอกจากผลตรวจเลือดจะเป็นบวกแล้ว อาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อมกันเป็นระยะเวลาานเกินกว่า 3 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ ได้แก่

2.1 ต่อม้ำาเหลืองโตหลายแห่งเช่น คอ รักแร้ และขาหนีบ ติดต่อกัน

นานกว่า 3 เดือน

2.2 น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็วมากกว่า 20 % ของน้ำหนัก หรือ 4 – 5 กิโลกรัมตัวใน 1 เดือน

2.3 อูจจาระร่วงเรื้อรังเป็นเวลานานเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ

2.4 มีฝ้าขาวที่ลิ้นและในลำคอมีไข้เรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ

2.5 มีการติดเชื้อแทรกซ้อนที่ไม่ร้ายแรง เช่น เริมที่ไม่ลุกลาม เป็นต้น

2.6 มีไข้เกิน 37.8 องศาเซลเซียส เป็นพักๆ หรือติดต่อกันทุกวันระยะนี้ อาจจะเป็นอยู่นานหลายเดือนหรือเป็นปีแล้วจะหลายเป็นระยะเอดส์เต็มขั้นต่อไป

3. ะยะเอดส์เต็มขั้น (Full Blown AIDS) หรือเรียกว่า ะยะ “โรคเอดส์” ะยะนี้เป็นระยะที่ภูมิต้านทานของร่างกายถูกทำลายมากจนมีผลต่อการป้องกันการติดเชื้อทำให้เกิดการติดเชื้อโรคที่ตามปกติไม่สามารถทำอันตรายต่อคนปกติได้ที่เรียกว่า “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส” แล้วแต่ว่ามี การติดเชื้อฉวยโอกาสชนิดใดที่ส่วนใดเช่น

- 3.1 ปอดบวมจากเชื้อ Pneumocystis carin ก็จะมีไข้ ไอ หอบ เจ็บหน้าอก
- 3.2 เชื้อราของทางเดินอาหาร ก็จะมีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก
- 3.3 สมองอักเสบจากเชื้อ Cryptococcus ก็จะมีอาการใช้ปวดศีรษะมากคอแข็ง
- 3.4 โรคเอดส์ของระบบประสาท โดยตรงก็จะมีอาการความจำเสื่อม สติฟั่นเฟือน ซึมเศร้า สมองเสื่อม แขนขาชาหรืออ่อนแรงชักกระตุก เป็นต้น
- 3.5 มะเร็งบางชนิด เช่น มะเร็งหลอดเลือดโดยปรากฏเป็นจ้ำสีม่วงแดง คล้ำๆ ตามผิวหนัง มะเร็งต่อมน้ำเหลืองพบเป็นก้อนโต ตามที่ต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นต้น เมื่อเข้าสู่ระยะนี้แล้วส่วนใหญ่จะเสียชีวิตในเวลาไม่นาน โดยทั่วไปจะมีชีวิตอยู่ได้เพียง 1 – 2 ปี โดยเฉลี่ย

การรักษาโรคเอดส์แบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การรักษาโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากโรคติดเชื้อหรือมะเร็ง
2. การรักษาเพื่อกำจัดเชื้อไวรัสเอดส์ ซึ่งปัจจุบันนี้ไม่มียาชนิดใดทำลายเชื้อไวรัสนี้ได้ ยาที่ใช้ในปัจจุบันเป็นเพียงยายับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสเท่านั้น
3. การรักษาเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันมากขึ้น
4. การรักษาทางด้านจิตใจเพื่อสนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วย

การควบคุมป้องกันโรค

ปัจจุบันยังไม่มีวัคซีนป้องกัน วิธีที่ดีที่สุดคือ ป้องกันตัวเองไม่ให้ติดเชื้อโดยปฏิบัติ ดังนี้

1. งดการสำส่อนทางเพศ
2. หากมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่ใช่คู่อุปถัมภ์ของตนเอง ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
3. สตรีติดเชื้อไวรัสเอดส์ ควรขอคำแนะนำก่อนการตั้งครรภ์
4. หลีกเลี่ยงการรับเลือดโดยไม่จำเป็นหากมีความจำเป็นต้องเป็นเลือดที่ผ่านการทดสอบว่าปราศจากเชื้อไวรัสเอดส์แล้วเท่านั้นและจะปลอดภัยยิ่งขึ้น หากได้รับเลือดจากผู้ป่วยที่ไม่มีประวัติสำส่อนทางเพศ หรือติดยาเสพติด
5. หลีกเลี่ยงการใช้ของมีคมร่วมกัน เช่น เข็มฉีดยา มีดโกน รวมทั้งการฝังเข็ม

ใบความรู้

ความหมายและประเภทของยาเสพติด

ความหมายของยาเสพติด

ยาเสพติดให้โทษ” หมายความว่า สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเป็นลำดับ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง กับให้รวมตลอดถึงพืชหรือส่วนของพืชที่เป็นหรือ ให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ หรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษและสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษด้วย ทั้งนี้ ตามที่รัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่หมายความถึงยาสามัญประจำบ้านบางตำรับตามกฎหมาย ว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่

ประเภทของยาเสพติด

ยาเสพติด แบ่งได้หลายรูปแบบ ตามลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

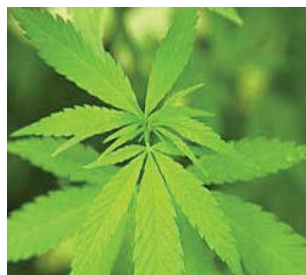
1. แบ่งตามแหล่งที่เกิดซึ่งจะแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 ยาเสพติดธรรมชาติ (Natural Drugs) คือยาเสพติดที่ผลิตมาจากพืช

เช่น ฝิ่น กระต่อม กัญชา เป็นต้น



ฝิ่น



กัญชา



กระต่อม

รูปภาพที่ 8.1 : ภาพประกอบสิ่งเสพติดจากธรรมชาติ

ที่มา : <http://th.wikipedia.org/wiki/>

1.2 ยาเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) คือยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน เป็นต้น



เฮโรอีน



ยาบ้า

รูปภาพที่ 8.2 : ภาพประกอบสิ่งเสพติดสังเคราะห์

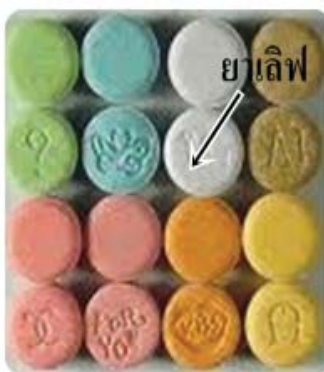
ที่มา : <http://th.wikipedia.org/wiki/>

2. แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ซึ่งจะแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

2.1 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 ได้แก่ เฮโรอีน แอลเอสดี แอมเฟตามีน หรือ ยาบ้า ยาอีหรือยาเลิฟ



เฮโรอีน



ยาอีหรือยาเลิฟ



ยาบ้า

รูปภาพที่ 8.3 : ภาพประกอบสิ่งเสพติดประเภทที่ 1

ที่มา : <http://nctc.oncb.go.th/>

2.2 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 2 ยาเสพติดประเภทนี้สามารถนำมาใช้เพื่อประโยชน์ทางการแพทย์ได้ แต่ต้องใช้ภายใต้การควบคุมของแพทย์ และใช้เฉพาะกรณีที่เป็นเท่านั้น ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน โคเคน หรือโคคาอิน โคเคอิน และเมทาโดน



โคเคน



มอร์ฟิน

รูปภาพที่ 8.4 : ภาพประกอบสิ่งเสพติดประเภทที่ 2

ที่มา : <http://nctc.oncb.go.th/new/index.php?option=com>

2.3 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 3 ยาเสพติดประเภทนี้เป็นยาเสพติดให้โทษที่มียาเสพติดประเภทที่ 2 ผสมอยู่ด้วยมีประโยชน์ทางการแพทย์ การนำไปใช้เพื่อจุดประสงค์อื่นหรือเพื่อเสพติดจะมีบตลงโทษกำกับไว้ยาเสพติดประเภทนี้ ได้แก่ ยาแก้ไอที่มีตัวยาโคเคอิน ยาแก้ท้องเสีย ที่มีฝิ่นผสมอยู่ด้วย ยาฉีดระงับปวดต่าง ๆ เช่น มอร์ฟิน เพทิดีน ซึ่งสกัดมาจากฝิ่น



ยาแก้ไอ



ยาแก้ท้องเสีย

รูปภาพที่ 8.5 ภาพประกอบสิ่งเสพติดประเภทที่ 3

ที่มา : <http://www.rudayna.com/2012/07/17/ยาแก้ท้องเสีย>

2.4 ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 4 คือสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 หรือประเภทที่ 2 ยาเสพติดประเภทนี้ไม่มีการนำมาใช้ประโยชน์ในการบำบัดโรคแต่อย่างใด และมีบทลงโทษกำกับไว้ด้วยได้แก่น้ำยาอะเซติคแอนไฮโดรย และ อะเซติลคลอไรด์ ซึ่งใช้ในการเปลี่ยนมอร์ฟินเป็นเฮโรอิน สารคลอซูไดอีเฟคริน สามารถใช้ในการผลิตยาบ้าได้ และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอีก 12 ชนิด ที่สามารถนำมาผลิตยาอีและยาบ้าได้

2.5 ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 เป็นยาเสพติดให้โทษ ที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในยาเสพติดประเภทที่ 1 ถึง 4 ได้แก่ทุกส่วนของพืชกัญชาทุกส่วนของพืชกระท่อม เห็ดขี้ควาย เป็นต้น



ผสมผสาน



เห็ดขี้ควาย

รูปภาพที่ 8.6 ภาพประกอบสิ่งเสพติดประเภทที่ 5

ที่มา: <http://en.wikipedia.org/wiki/File:Pcubmazatapec.jpg>

3. แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

3.1 ยาเสพติดประเภทก่อดประสาท ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน เฮโรอิน สารระเหย และยากล่อมประสาท

3.2 ยาเสพติดประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ แอมเฟตามีน กระท่อม และโคคาอิน

3.3 ยาเสพติดประเภทหลอนประสาทได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็มพี และเห็ดขี้ควาย

3.4 ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน กล่าวคือ อาจก่อดกระตุ้น หรือ หลอนประสาทได้พร้อม ๆ กัน ตัวอย่างเช่น กัญชา

4. แบ่งตามองค์การอนามัยโลก ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 9 ประเภท คือ

4.1 ประเภทผีน หรือมอร์ฟิน ได้แก่ ผีน มอร์ฟิน เฮโรอิน เพทิติน

4.2 ประเภทยาพิษเรทรวมทั้งยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกันได้แก่ เซโคบาร์บิทัล อะโมบาร์บิทัล พาราลดีไฮด์ เมโพรบาเมท ไดอาซีแพม เป็นต้น

- 4.3 ประเภทแอลกอฮอล์ ได้แก่ เหล้า เบียร์ วิสกี้
- 4.4 ประเภทแอมเฟตามีน ได้แก่ แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน
- 4.5 ประเภทโคเคน ได้แก่ โคเคน ใโปคคา
- 4.6 ประเภทกัญชา ได้แก่ ใบกัญชา ยางกัญชา
- 4.7 ประเภมใบกระท่อม
- 4.8 ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็นที เมสตาลีน เมล็ดมอ-
นิงกลอรี ต้นลำโพง เห็ดเมาบางชนิด
- 4.9 ประเภทอื่น ๆ นอกเหนือจาก 8 ประเภทข้างต้น ได้แก่ สารระเหย
ต่าง ๆ เช่น ทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาล้างเล็บ ยาแก้ปวด และบุหรี



รูปภาพที่ 8.7 เครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

ที่มา : <http://oknation.nationtv.tv/blog/suphakara/2007/09/30/entry-1>



วิธีสังเกตผู้ติดยาหรือสารเสพติด

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สุขภาพทรุดโทรม ผอมซีด ทำงานหนักไม่ไหว ริมฝีปากเขียวคล้ำและแห้ง ร่างกายสกปรกมีกลิ่นเหม็น ชอบใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใส่แว่นดำปกปิด
2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ อารมณ์หงุดหงิดง่าย พุดจาก้าวร้าวขาดความรับผิดชอบต่อหน้าที่ มั่วสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด สูบบุหรี่จัด มีอุปกรณ์เกี่ยวกับยาเสพติด หน้าตาซีดเซียว ขาดความเชื่อมั่น จิตใจอ่อนแอ ใช้เงินเปลือง สิ่งของภายในบ้านสูญหาย
3. แสดงอาการอยากยาเสพติด ตัวสั่น กระตุก ชัก จาม น้ำมูกไหล ท้องเดิน ถ่ายอุจจาระเป็นเลือดที่เรียกว่า “ลงแดง” มีไข้ปวดเมื่อยตามร่างกายอย่างรุนแรงนอนไม่หลับทรมานทรมาน
4. อาศัยเทคนิคทางการแพทย์ โดยการเก็บปัสสาวะบุคคลที่สงสัยว่าจะติดยาเสพติดส่งตรวจ ใช้ยาบางชนิดที่สามารถล้างฤทธิ์ของยาเสพติด

ใบงานที่ 2 เรื่องเอดส์

ชื่อ.....สกุล.....ระดับชั้น.....

กศน.ตำบล.....กศน.อำเภอพรานกระต่าย

คำชี้แจง : จงเติมคำลงในช่องว่างให้สมบูรณ์ เวลา 5 นาที

1. สาเหตุของการเกิดโรคเอดส์ เกิดจากเชื้อ.....เข้าสู่ร่างกายแล้วจะไปทำลาย เซลล์.....ทำให้ร่างกายไม่สามารถสร้างภูมิต้านทานโรคได้

2. โรคเอดส์มีการติดต่อได้.....ทาง ได้แก่

.....
.....
.....

3. โรคเอดส์มีระยะการฟักตัว.....ปี

ไปตรวจคำตอบกันครับ





คำชี้แจง ให้ผู้เรียนยกตัวอย่างสารเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ตามประเภทที่กำหนด พร้อมกับบอก ลักษณะอาการที่มีผลต่อร่างกาย (10 คะแนน)

ประเภทการออกฤทธิ์	ตัวอย่างสารเสพติด / ลักษณะอาการ	
	ตัวอย่างสารเสพติด	ลักษณะอาการ
ประเภทกดประสาท	----- ----- -----	----- ----- -----
ประเภทกระตุ้นประสาท	----- ----- -----	----- ----- -----
ประเภทหลอนประสาท	----- ----- -----	----- ----- -----
ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน	----- ----- -----	----- ----- -----



ใบงานที่ 4
เรื่องยาเสพติด

คำชี้แจง ให้ผู้เรียนอธิบายถึงวิธีสังเกตผู้ติดสารเสพติดว่ามีวิธีการอย่างไรบ้าง

(10 คะแนน)
