

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

การป้องกันโรคและการแก้ไข

ปัญหาสุขภาพในชุมชน

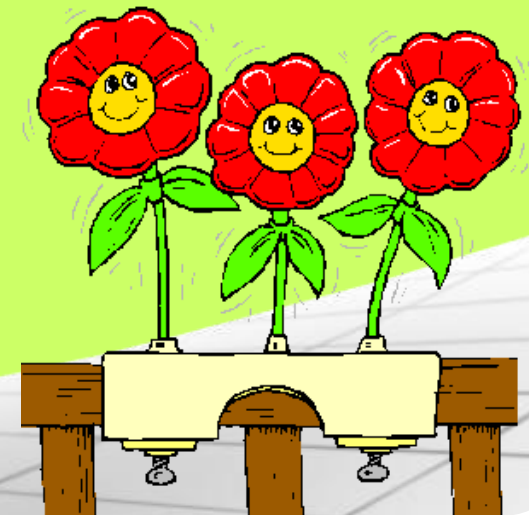
โดย ครูบุญเกิด เพ็ชรัตน์ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนศรีสำโรงชนูปถัมภ์



ตัวชี้วัด

๑. เสนอแนวทางป้องกันโรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตา
ของคนไทย (พ ๔.๑ ม.๓/๒)

๒. รวบรวมข้อมูลและเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน
(พ ๔.๑ ม.๓/๓)



ผังสาระการเรียนรู้

การป้องกันโรคและการแก้ไขปัญหาย
สุขภาพในชุมชน

โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วย
และการตายของคนไทย

โรคติดต่อที่เป็นสาเหตุการ
เจ็บป่วยและการตายของคนไทย

โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการ
เจ็บป่วยและการตายของคนไทย

แนวทางแก้ไข
ปัญหาสุขภาพในชุมชน

โรคและปัญหาสุขภาพในชุมชน

วิธีการแก้ไขปัญหาสุขภาพตาม
หลักการทางสาธารณสุข

๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

การดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันทำให้คนเราขาดการดูแลสุขภาพ มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น บริโภคอาหารที่ปนเปื้อนสารเคมี อาหารมีไขมันมาก อาหารย่อยยาก ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน เกิดความเครียด เนื่องจากสภาพสังคมที่มีการแข่งขัน หรือปัญหาเศรษฐกิจ ได้รับสารเคมีหรือสารที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ซึ่งปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพและเป็นสาเหตุสำคัญของการเจ็บป่วยเป็นโรคและเสียชีวิตของคนไทย



ตารางแสดงการตาย จำแนกตามสาเหตุที่ราชอาณาจักร พ.ศ. ๒๕๔๘-๒๕๕๒

สาเหตุการตาย	พ.ศ.			
	๒๕๔๘	๒๕๕๐	๒๕๕๑	๒๕๕๒
๑. โรคหัวใจ	๑๓,๓๓๕	๑๘,๔๕๒	๑๘,๘๒๐	๑๘,๓๓๕
๒. อุบัติเหตุและการเป็นพิษ	๓๓,๔๓๓	๓๕,๖๖๑	๓๔,๘๕๑	๓๕,๓๐๔
๓. มะเร็งทุกชนิด	๕๒,๐๖๒	๕๓,๔๓๔	๕๕,๔๐๓	๕๖,๐๕๘
๔. ความดันเลือดสูงและโรคหลอดเลือดในสมอง	๑๕,๒๘๔	๑๕,๒๘๖	๑๕,๕๙๖	๑๕,๖๔๘
๕. การบาดเจ็บจากการฆ่าตัวตายถูกฆ่าตาย และอื่น ๆ	๖,๙๓๑	๗,๒๒๓	๖,๙๓๕	๖,๖๔๒
๖. โรคเกี่ยวกับตับ และตับอ่อน	๙,๐๐๒	๘,๗๖๑	๘,๗๓๘	๘,๕๖๒
๗. ปอดอักเสบและโรคอื่น ๆ ของปอด	๑๓,๗๖๖	๑๔,๑๗๙	๑๔,๕๔๒	๑๔,๕๔๒
๘. ไตอักเสบ กลุ่มอาการของไตพิการและไตพิการ	๑๒,๘๘๔	๑๓,๕๓๘	๑๔,๒๓๕	๑๓,๑๙๑
๙. วัณโรคทุกชนิด	๕,๒๑๔	๔,๘๕๙	๔,๘๒๑	๔,๕๖๘
๑๐. โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องเนื่องจากไวรัส	๖,๕๕๑	๕,๕๒๒	๔,๖๘๓	๔,๐๔๖
๑๑. อื่น ๆ	๒๑๔,๑๘๔	๒๑๖,๓๓๙	๒๑๘,๗๐๓	๒๑๖,๙๘๐

ที่มา : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข รวบรวมโดย : สำนักสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ

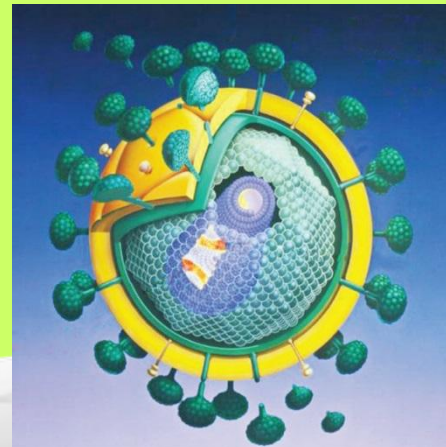
จากตารางแสดงสาเหตุการตายของคนไทย จะพบว่าโรคและการเจ็บป่วยที่เป็นสาเหตุสำคัญของการตายของคนไทย ได้แก่ โรคมะเร็ง อุบัติเหตุและการเป็นพิษ โรคหัวใจ ความดันเลือดสูง และโรคหลอดเลือดในสมอง และปอดอักเสบ และโรคอื่น ๆ ของปอด ซึ่งสาเหตุของโรคและการเจ็บป่วยดังกล่าว เกิดจากรูปแบบวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ และมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม



๑.๑ โรคติดต่อที่เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๑) โรคเอดส์

เอดส์ (AIDS : Acquired Immuno Deficiency Syndrome) เป็นกลุ่มอาการเจ็บป่วยเนื่องจากร่างกายได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV : Human Immunodeficiency Virus) จากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ติดเชื้อหรือได้รับเลือดที่มีเชื้อเอชไอวี ซึ่งจะทำลายเม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่ในการสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้ร่างกายติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย



โครงสร้างเชื้อเอชไอวี
(HIV)

อาการของโรคเอดส์

ระยะไม่ปรากฏอาการ ผู้ติดเชื้อจะไม่มีอาการผิดปกติ และสามารถตรวจพบเชื้อได้ หลังจากรับเชื้อประมาณ ๔ สัปดาห์ ซึ่งในระยะนี้ ผู้ติดเชื้อสามารถแพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้

ระยะเริ่มปรากฏอาการ ผู้ติดเชื้อจะมีอาการ เช่น มีเชื้อราในกระพุ้งแก้มหรือเพดานต่อมน้ำเหลืองโต บริเวณคอ รักแร้ ขาหนีบ เป็นงูสวัด น้ำหนักลดลงเกิน ๑๐ กิโลกรัมใน ๑ เดือน มีไข้ และท้องเสียเรื้อรังเกิน ๑ เดือน



อาการต่อมน้ำเหลืองโต เป็นระยะเริ่มปรากฏอาการของผู้ป่วยโรคเอดส์

ระยะโรคเอดส์ เกิดการติดเชื้อโรค ที่มักไม่เป็นในคนปกติ ที่เรียกว่า “โรคติดเชื้อฉวยโอกาส” ซึ่งอาการจะขึ้นอยู่กับว่าติดเชื้อที่ส่วนใดของร่างกาย เช่น

- * วัณโรค จะมีอาการ ไอเรื้อรัง มีเสมหะสีเขียวเหลือง เจ็บแน่นหน้าอก ไอเป็นเลือด หอบ อ่อนเพลีย
- * ปอดบวม จะมีไข้ ไอ หอบ
- * เชื้อราทางเดินอาหาร มีอาการเจ็บคอ กลืนลำบาก
- * เยื่อหุ้มสมองอักเสบ มีอาการปวดศีรษะอย่างแรง คอแข็ง คลื่นไส้ อาเจียน
- * เป็นมะเร็ง เช่น มะเร็งหลอดเลือด จะมีรอยจ้ำแดงม่วงตามผิวหนัง มะเร็งต่อมน้ำเหลือง จะมีก้อนโตตามต่อมน้ำเหลืองต่าง ๆ

สถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย

ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๘-๒๕๕๓ มีจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์ทั้งสิ้น ประมาณ ๑,๒๐๐,๐๐๐ คน โดยเสียชีวิตไปแล้วประมาณครึ่งหนึ่ง และมีคนไทยติดเชื้อใหม่ประมาณปีละ ๑๖,๐๐๐ คน เสียชีวิตปีละน้อยกว่า ๑๐,๐๐๐ คน ซึ่งแนวโน้มผู้เสียชีวิตจะลดลงเรื่อย ๆ เนื่องจากการรักษาผู้ป่วย ด้วยยาต้านไวรัสทำให้ผู้ป่วยมีอายุยืนยาวขึ้น

โดยกลุ่มผู้ติดเชื้อที่สูงที่สุด ได้แก่ กลุ่มชายรักชาย ผู้หญิงและผู้ชายแท้ ซึ่งในกลุ่มผู้หญิงพบว่าผู้หญิงที่มีสามีแล้วมีอัตราการติดเชื้อสูงกว่าผู้หญิง โสด เพราะติดเชื้อจากสามีและหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือการใช้ถุงยางอนามัย น้อยกว่าผู้หญิง โสด

แนวทางการป้องกันโรคเอดส์

๑. ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
๒. มีจิตสำนึกในเรื่องการรักเดียวใจเดียวไม่สำส่อนทางเพศ
๓. ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็ไม่สามารถป้องกันโรคได้ ๑๐๐เปอร์เซ็นต์ เพราะถุงยางอาจฉีก แตกหรือขาดได้
๔. ก่อนแต่งงาน และก่อนตั้งครรภ์ ควรขอรับบริการปรึกษาโรคเอดส์
๕. ไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด โดยเฉพาะเครื่องคี่ที่มีแอลกอฮอล์ เพราะจะทำให้ขาดสติ เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่สวมถุงยางอนามัย และการเสพสารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น เพราะอาจติดเชื้อเอดส์จากการใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน

๖. ไม่ใช่สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวที่มีคมร่วมกัน เช่น มีดโกนหนวด
กรรไกรตัดเล็บ เพราะอาจเกิดบาดแผลเลือดออกและติดเชื้อเอดส์ได้
๗. เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์และให้ความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์
อยู่เสมอ



๒) โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคที่ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้มีเชื้อ พบมากในกลุ่มวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่ขาดความรู้ความเข้าใจในการป้องกัน และนิยมมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

สาเหตุของการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ แบ่งได้เป็น ๓ กลุ่ม คือ เกิดจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดรักษาหายขาดได้ บางชนิดไม่มียารักษา และบางชนิดเมื่อเป็นแล้วจะกลับมาเป็นซ้ำอีกได้ เช่น หูดหงอนไก่ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้ เช่น ซิฟิลิส หนองในแท้ หนองในเทียมเกิดจากเชื้ออื่น ๆ เช่น พยาธิ ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้

สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในประเทศไทย

สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ โดยในปี ๒๕๕๒ มีผู้ป่วยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มากกว่า ๒๓,๐๐๐ คน ซึ่งโรคที่พบมากที่สุด คือ หนองใน ประมาณ ๗,๐๐๐ คน รองลงมา คือ หนองในเทียม ซิฟิลิส ฝีมะม่วง และแผลริมอ่อน โดยกลุ่มผู้ป่วยที่พบมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ ๑๕-๒๔ ปี ซึ่งเป็นกลุ่มนักเรียน นักศึกษา ที่มีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือคู่อีก่อนแต่งงาน การมีคู่นอนที่ฉาบฉวย และมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย จึงส่งผลให้ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญ

๑. โรคหนองใน

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบได้บ่อยที่สุด มี ๒ ประเภท คือ หนองในแท้ และหนองในเทียม ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ทั้งทางปาก ช่องคลอด หรือทวารหนัก

อาการของผู้ป่วย

เพศชาย จะมีอาการปัสสาวะขัดรุนแรง และมีหนองสีเหลืองข้น ไหลออกมาจากท่อปัสสาวะหากไม่รีบรักษา จะลุกลามไปยังต่อมลูกหมาก ทำให้ต่อมลูกหมากอักเสบ และเป็นหมัน นอกจากนี้อาจเกิดอาการแทรกซ้อน เช่น อัณฑะอักเสบ ขั้วอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ ผื่นที่ผิวหนัง

เพศหญิง จะมีอาการตกขาว มีกลิ่นเหม็น ท่อปัสสาวะอักเสบ ทำให้ปัสสาวะแสบขัดหากไม่รีบรักษาจะทำให้อุ้งเชิงกรานและปากมดลูกอักเสบ ท่อนำไข่อุดตัน ทำให้เป็นหมันหรือท้องนอกมดลูกได้ และหากหญิงตั้งครรภ์เป็นโรคหนองใน เมื่อคลอดจะทำให้ทารกติดเชื้อเกิดการตาอักเสบซึ่งทำให้ตาบอดได้



เมื่อมีอาการน่าสงสัย ควรไปคลินิกตรวจรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๒. โรคซิฟิลิส

เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนร้ายแรงกว่าโรคอื่น ๆ ติดต่อกันได้โดยการร่วมเพศ โดยเชื้อจะเข้าทางรอยถลอกหรือบาดแผลเล็กน้อย หรืออาจไชเข้าเยื่อบุผิวของท่อน้ำลาย ทวารหนัก ช่องคลอด หรือช่องปาก

อาการของผู้ป่วย แบ่งได้ ๓ ระยะ

ระยะที่ ๑ : เป็นแผล

หลังติดเชื้อ ๑๐-๕๐ วัน มีตุ่มเล็ก ๆ ขึ้นที่อวัยวะเพศ หรือหัวหน้า ขาหนีบ ทวาร ริมฝีปาก ตามตำแหน่งที่ติดเชื้อ ต่อมาตุ่มจะแตกกลายเป็นแผลกว้าง ขอบแผลเรียบและแข็ง เรียกว่า แผลริมแข็ง ซึ่งไม่เจ็บและไม่คัน

ระยะที่ ๒ : เข้าข้อ ออกดอก



ผู้ป่วยซิฟิลิสระยะที่ ๒ มีผื่นที่ตัว

พบหลังระยะที่ ๑ ประมาณ ๔-๘ สัปดาห์ มีผื่นขึ้นทั้งตัว รวมทั้งฝ่ามือ ฝ่าเท้า ซึ่งจะไม่คันและมีอาการใช้ตำเป็นครั้งคราว ปวดศีรษะอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ต่อมน้ำเหลืองโตปวดหลัง ปวดกระดูก น้ำหนักลด

ระยะที่ ๓ : ระยะทำลาย

หากรักษาไม่ถูกวิธี จะทำให้ตาบอด หูหนวก สติปัญญาเสื่อม เชื้ออาจเข้าสู่สมองและไขสันหลัง ทำให้เป็นอัมพาต และอาจเสียชีวิตได้ เชื้อซิฟิลิสสามารถถ่ายทอดไปยังทารกในครรภ์ทำให้ทารกตายหรือพิการตลอดชีวิต

แนวทางการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๑. ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
๒. สวมถุงยางอนามัย เมื่อมีเพศสัมพันธ์
๓. รักเดียวใจเดียว ไม่เปลี่ยนคู่นอน รักษาความสะอาดของร่างกาย และ อวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ
๔. ศึกษาอาการและวิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



การศึกษาความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ช่วยให้ปฏิบัติตนในการป้องกันโรคอย่างถูกต้อง

๓) โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอชวันเอ็นวัน

โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอชวันเอ็นวัน (A-H1N1) เป็นเชื้อไข้หวัดใหญ่ชนิดใหม่ที่ติดต่อระหว่างคนสู่คน โดยพบครั้งแรกที่ประเทศเม็กซิโกและสหรัฐอเมริกา และแพร่ไปยังประเทศอื่น ๆ

การแพร่และติดต่อของเชื้อโรค เป็นไปโดยเชื้อไวรัสที่อยู่ในเสมหะ น้ำลายหรือน้ำมูกของผู้ป่วยจะแพร่ติดต่อไปสู่ผู้อื่น โดยการไอหรือจามรดกัน การหายใจเอาละอองฝอยที่มีเชื้อโรคเข้าไป รวมทั้งการสัมผัสสิ่งของ เครื่องใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อโรค

หลังจากได้รับเชื้อไวรัส ๑-๓ วัน จะแสดงอาการป่วยที่ใกล้เคียงกับอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ทั่วไป เช่น มีไข้ ปวดศีรษะ เจ็บคอ ไอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อซึ่งอาการจะไม่รุนแรงและสามารถหายได้ภายใน ๕-๗ วัน แต่ผู้ป่วยบางรายที่มีอาการติดเชื้อปอดอักเสบรุนแรง อาจทำให้เสียชีวิตได้



การตรวจผู้ป่วยที่มีอาการน่าสงสัยว่าเป็นโรค
ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอชวันเอ็นวัน

สถานการณ์โรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอชวันเอ็นวัน ในประเทศไทย

ปี ๒๕๕๓ มีผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอชวัน เอ็นวัน ทั้งสิ้น ๑๖,๔๕๕ ราย มีผู้เสียชีวิตทั้งหมด ๑๕๐ ราย ในปี ๒๕๕๔ ข้อมูลเมื่อ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๔ มีผู้ที่เสียชีวิตจากไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอชวันเอ็นวัน ๖ ราย โดยแนวโน้มของผู้เสียชีวิตจากโรคลดลง และไม่พบการระบาดเป็นวงกว้าง แต่พบการระบาดเป็นกลุ่ม เช่น โรงงานใน เขตกรุงเทพมหานคร ค่ายทหาร ในมหาวิทยาลัย แม้จะพบการระบาดอยู่บ้าง แต่จุดที่มีการระบาดยังไม่ถือว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงแต่ก็ยังจำเป็นที่จะต้องมีการเฝ้าระวังไม่ให้เกิดการแพร่เชื้อในแหล่งชุมชนต่อไป

แนวทางการป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่

ชนิดเอ เอชวันเอ็นวัน

๑. หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
๒. ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ร่วมกับผู้อื่น
๓. ใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นทุกครั้ง
๔. หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่และน้ำสะอาดหรือเจลแอลกอฮอล์
๕. สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้องอยู่ในที่มีคนหนาแน่น หรืออากาศถ่ายเทไม่สะดวก
๖. ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรง ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มน้ำสะอาด พักผ่อนอย่างเพียงพอ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สำหรับผู้ป่วยควรป้องกันไม่ให้เชื้อแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่น ซึ่งทำได้โดย

๑. เมื่อผู้ป่วยลาหยุดเรียนหรือหยุดทำงานพักผ่อนที่บ้านประมาณ ๓-๗ วัน เพื่อป้องกันเชื้อแพร่ไปสู่ผู้อื่น
๒. พยายามหลีกเลี่ยงการคลุกคลีหรือใกล้ชิดกับผู้อื่น
๓. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อพูดคุยหรืออยู่ร่วมกับผู้อื่น
๔. ใช้ผ้าปิดปากและจมูกทุกครั้งเมื่อไอหรือจาม
๕. แยกของใช้ส่วนตัวกับผู้อื่น
๖. หมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่



๔) โรคไข้หวัดนก

โรคไข้หวัดนก เกิดจากเชื้อไวรัสที่พบในสัตว์ปีก เช่น นกตามธรรมชาติในท้องถิ่น และนกอพยพตามฤดูกาล เช่น นกเป็ดน้ำ โดยไม่แสดงอาการของโรค ส่วนสัตว์ปีกที่เลี้ยงในบ้านหรือฟาร์ม เช่น เป็ด ไก่ เมื่อติดเชื้อจะแสดงอาการของโรค

การติดต่อสู่คนเป็นไปโดยการสัมผัสสัตว์ป่วยโดยตรง หรือสัมผัสกับสารคัดหลั่ง เช่น อุจจาระ น้ำมูก น้ำลาย น้ำตา จากสัตว์ที่เป็นโรค และยังไม่มีการติดต่อระหว่างคนสู่คน

ผู้ป่วยที่ติดเชื้อไข้หวัดนก จะมีอาการที่น่าสงสัยว่าเป็นโรค
ไข้หวัดนก ได้แก่ มีไข้สูง ปวดกล้ามเนื้อ หอบหรือหายใจลำบาก ไอ
เป็นปอดบวม ซึ่งหากมีประวัติสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยตายภายใน ๑๐ วัน
ต้องรีบไปพบแพทย์



ผู้ที่เลี้ยงไก่หรือสัมผัสสัตว์ปีกโอกาสเป็นโรคไข้หวัดนกสูง

สถานการณ์โรคไข้หวัดนกในประเทศไทย

สำหรับการระบาดของโรคไข้หวัดนก ส่วนใหญ่พบในจังหวัดแถบภาคกลาง เช่น อุทัยธานี กาญจนบุรี สุพรรณบุรี ข้อมูลจำนวนผู้ป่วยยืนยันโรคไข้หวัดนก ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๓ - ๒๕๔๘ จากสำนักโรคติดต่ออุบัติใหม่ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีจำนวน ๒๕ ราย เสียชีวิต ๑๗ ราย และตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๐ - วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๓ ไม่พบผู้ป่วยไข้หวัดนกเพิ่ม แต่โรคไข้หวัดนกยังคงเป็นโรคที่ต้องติดตามสถานการณ์ตลอด



สถานการณ์โรคไข้หวัดนกในไทย

แนวทางการป้องกันโรคไข้หวัดนก

๑. รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ปีก เช่น เป็ด ไก่ ที่ปรุงสุกร้อยเปอร์เซ็นต์
๒. ไข่ไก่และไข่เป็ด ควรเลือกที่ใหม่ ไม่มีมูลติดบนเปลือกไข่ ควรนำไข่ไปล้างทำความสะอาดก่อนนำไปปรุง และปรุงให้สุกก่อนรับประทาน
๓. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ปีกที่ป่วยหรือตาย
๔. ในช่วงที่มีการระบาด ไม่ใช้มือเปล่าสัมผัสสัตว์ปีก ถ้าต้องสัมผัสสัตว์ปีกที่ตาย ต้องสวมถุงมือ สวมผ้าปิดจมูกและปาก ล้างมือด้วยสบู่และน้ำให้สะอาดทุกครั้ง



๕. ถ้ามีสัตว์ปีกตายจำนวนมากผิดปกติ ต้องรีบแจ้งปศุสัตว์จังหวัด หรือ
สำนักงานสาธารณสุขทั่วประเทศ

๖. ดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ ด้วยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่เสพสารเสพติดทุกชนิด พักผ่อน
อย่างเพียงพอ



การออกกำลังกายทำให้มีร่างกาย
แข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกันโรค

๑.๒ โรคไม่ติดต่อที่เป็นสาเหตุการเจ็บป่วยและการตายของคนไทย

๑) โรคความดันโลหิตสูง

ความดันโลหิตสูง หมายถึง ค่าความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว เท่ากับหรือสูงกว่า ๑๔๐ มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัวสูงกว่า ๙๐ มิลลิเมตรปรอท (สูงกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท)

โรคความดันโลหิตสูง เกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น กรรมพันธุ์ ความอ้วน การสูบบุหรี่ ความเครียด แต่ส่วนใหญ่จะเป็นความดันโลหิตสูงชนิดไม่ทราบสาเหตุว่าเกิดจากสาเหตุใด

อาการโดยทั่วไปของโรคความดันโลหิตสูง

คือ มีเลือดกำเดาไหล ปวดศีรษะ โดยเฉพาะตอนเช้าหลังตื่นนอน มึนงง ตาพร่ามัว อาการเหล่านี้ อาจเป็นอาการของ โรคอื่นด้วย ซึ่งหากมีอาการ บ่อย ๆ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวัดความดัน โลหิต เพราะการจะทราบว่า เป็นโรคความดันโลหิตหรือไม่ ต้องใช้การวัดความดัน โลหิตเท่านั้น



สถานการณ์โรคความดันโลหิตสูงในประเทศไทย

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่เป็นปัญหาสำคัญโรคหนึ่งของประเทศไทย โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุ ๕๐ ปีขึ้นไป ใน พ.ศ. ๒๕๕๑-๒๕๕๒ พบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงประมาณ ๑๐.๘ ล้านคน เสียชีวิตปีละไม่ต่ำกว่า ๑๕,๐๐๐ คน ซึ่งหากยังไม่ได้รับการป้องกันหรือแก้ไข ในอนาคตจะมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันและทำให้คนเครียดมากขึ้น

แนวทางการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง

๑. ดูแลร่างกายไม่ให้อ้วน ด้วยการไม่รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ลดอาหารที่ทำจากกะทิ รับประทานผักผลไม้เป็นประจำ
๒. ไม่รับประทานอาหารที่มีรสเค็มจัด
๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
๔. ทำจิตใจให้แจ่มใส ไม่เครียด ฝึกนั่งสมาธิ ไม่โกรธง่าย ไม่วุ่นวาย
๕. ไม่สูบบุหรี่และไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



๒) โรคมะเร็ง

มะเร็ง คือ เนื้องอกชนิดร้ายที่เกิดขึ้นใหม่จากเนื้อเยื่อปกติและเป็นอันตรายเพราะเจริญเติบโตนอกเหนือการควบคุมของร่างกาย มีการแบ่งตัวอย่างรวดเร็ว ทำให้มีลักษณะเป็นก้อนหรือเป็นแผลขนาดใหญ่ มะเร็งเกิดขึ้นได้กับหลายอวัยวะของร่างกาย เช่น มะเร็งปอด มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งอาจไม่แสดงอาการในระยะแรก ทำให้ผู้ป่วยทราบว่าเป็นเมื่อมีอาการแสดงในระยะที่โรคมมีความรุนแรงแล้ว ทำให้มีโอกาสนในการเสียชีวิตสูง แต่หากรักษาอย่างถูกต้องในระยะที่เริ่มเป็นจะทำให้หายขาดได้

สถานการณ์โรคมะเร็งในประเทศไทย



โรคมะเร็งเป็นโรคที่คนไทยเสียชีวิตมากเป็นอันดับหนึ่ง ปีละมากกว่า ๕๕,๐๐๐ คน และพบผู้ป่วยใหม่ปีละไม่ต่ำกว่า ๕๐,๐๐๐ คน

ผู้ชาย ที่พบมาก คือ มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก

ผู้หญิง จะพบมะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งตับ มะเร็งปอด

โรคมะเร็งที่สำคัญ

๑. โรคมะเร็งตับ

เป็นมะเร็งที่พบมาก โดยเฉพาะในเพศชาย มีการดำเนินโรคอย่างรวดเร็ว มักเสียชีวิตใน ๓-๖ เดือน

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรค

๑. การสะสมของสารเคมีในร่างกาย เช่น ยารักษาโรคบางชนิด ยาฆ่าแมลง สารเคมีจากอาหารหมักดอง สารพิษที่เกิดจากเชื้อรา
๒. เป็นโรคที่เป็นอันตรายต่อตับ เช่น ไวรัสตับอักเสบบชนิดบี พยาธิใบไม้ในตับ
๓. พันธุกรรม
๔. การดื่มสุรา

อาการของโรค



๑. เบื่ออาหาร แน่นท้อง ท้องผูก
๒. อ่อนเพลีย น้ำหนักลด มีไข้ต่ำ
๓. ปวดหรือเสียดชายโครงด้านขวา ถ้าคลำอาจเจ็บก่อนได้
๔. ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องโต และบวมบริเวณขาทั้งสองข้าง



๒. โรคมะเร็งปอด

เป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยในเพศชาย และตรวจพบในระยะแรกได้ยาก

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรค

๑. การสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่สุดของการเกิดโรคมะเร็ง ผู้ที่สูดดมควันบุหรี่ก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดด้วย
๒. การหายใจสูดดมควันพิษที่มาจากท่อไอเสียรถยนต์
๓. โรงงานอุตสาหกรรม

อาการของโรค

- ไอแห้ง ๆ นานกว่าธรรมดา
- ไอมีเสมหะ และไอเป็นเลือดปนออกมากับเสมหะ
- มีไข้ เจ็บหน้าอก เพราะปอดอักเสบ
- น้ำหนักลด เบื่ออาหาร ตัวซีด อ่อนเพลีย
- เสียงแหบ เพราะมะเร็งลุกลามไปยังประสาทบริเวณกล่องเสียง
- บวมที่หน้า คอ แขน และอกส่วนบน เนื่องจากมีเลือดคั่ง
- หายใจลำบาก และหอบเหนื่อย เนื่องจากก้อนมะเร็ง โตขึ้น
- ทำให้เนื้อที่ปอดสำหรับหายใจเหลือน้อยลงไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย



๓. โรคมะเร็งปากมดลูก

เป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยในเพศหญิงอายุระหว่าง ๓๕-๕๐ ปี มีการดำเนินของโรคช้า และสามารถตรวจพบได้ตั้งแต่ในระยะแรก

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรค

- เพศหญิงที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย คือ ต่ำกว่า ๑๘ ปี
- การเปลี่ยนคู่นอนหลายคน หรือการสำส่อนทางเพศ
- มีประวัติการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เป็นโรคเรื้อรังที่ทำให้ภูมิคุ้มกันต้านทานโรคต่ำ เช่น โรคเอดส์

อาการของโรค

- ระยะแรกจะไม่มีอาการอะไร แต่เมื่อเป็นมะเร็งแล้วจะมีอาการเลือดออกหลังจากการตรวจภายใน หรือหลังร่วมเพศ หรือมีตกขาว
- มีเลือดออกผิดปกติ เช่น เลือดออกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ มีเลือดออกหลังจากหมดประจำเดือนแล้ว เลือดออกเป็นระยะ ประจำเดือนมานานผิดปกติ เลือดออกหลังจากตรวจภายใน
- มีอาการตกขาวซึ่งอาจจะมีเลือดปน
- มีอาการเจ็บขณะมีเพศสัมพันธ์



๔. โรคมะเร็งเต้านม

เป็นโรคมะเร็งที่พบบ่อยในเพศหญิงอายุ ๔๐ ปีขึ้นไป โดยเฉพาะหญิงที่ไม่มีบุตรหรือมีบุตรน้อย และผู้ที่มีประวัติพี่น้องเป็นมะเร็งเต้านม

ปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรค

- มีประวัติผู้ป่วยโรคมะเร็งเต้านมในครอบครัว
- การไม่มีบุตรหรือมีบุตรเมื่ออายุมาก เนื่องจากฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงในช่วงตั้งครรภ์ช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรค
- การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ความอ้วน หรือมีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
- การขาดการออกกำลังกาย

อาการของโรค

มะเร็งเต้านมมักแสดงอาการผิดปกติในระยะที่ลุกลามแล้ว
ในระยะแรกมักจะไม่มีอาการอะไรแต่อาการต่อไปนี้อาจเป็นอาการของ
มะเร็งเต้านม

- ❖ มะเร็งเต้านมมักแสดงอาการผิดปกติในระยะที่ลุกลามแล้ว
ในระยะแรกมักจะไม่มีอาการอะไร แต่อาการต่อไปนี้อาจเป็นอาการของ
มะเร็งเต้านม
- ❖ มีก้อนที่เต้านม โดยมะเร็งมักจะไม่ใช่เจ็บปวด อาจโตช้าหรือเร็วก็ได้
มักจะเริ่มคลำก้อนได้ต่อเมื่อก้อนโตมาหลายปีแล้ว
- ❖ การเปลี่ยนแปลงของรูปร่างและเนื้อเต้านม
- ❖ เต้านมผิดรูปไป เต้านมบวมโตขึ้น
- ❖ เต้านมแข็งขึ้นผิดปกติ ไม่เปลี่ยนแปลงตามรอบเดือน

วิธีตรวจมะเร็งเต้านมด้วยการส่องดูกระจก

- หลังอาบน้ำแล้ว ให้ยืนหน้ากระจกและมองหาความเปลี่ยนแปลงของเต้านม ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ เช่น ขนาดของเต้านมทั้งสองข้าง ลักษณะรูปทรง สีผิว หรือรอยบุ๋ม
- จากนั้นมองหาความเปลี่ยนแปลงของเต้านมในท่ายกแขนทั้งสองข้างเหนือศีรษะ และท่าประสานมือไว้ใต้คาง และผ่อนกล้ามเนื้อหน้าอกเมื่อเสร็จแล้วให้ยกไหล่ขึ้น โน้มตัวไปข้างหน้า เพื่อดูว่าเต้านมทั้งสองข้างห้อยลงในลักษณะเดียวกันหรือไม่
- สุดท้ายค่อยๆ บีบหัวนมดูว่ามีน้ำหรือเลือดไหลออกมาหรือไม่ โดยตรวจทั้งสองข้าง ถ้าพบว่ามีน้ำหรือเลือดผิดปกติ ให้รีบปรึกษาแพทย์

ที่มา : แผ่นพับ วิธีตรวจเต้านมด้วยตนเอง จากคลินิกสตรีวัยหมดระดู ภาควิชาสูติศาสตร์
นรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แนวทางการป้องกันโรคมะเร็ง

๑. รับประทานผักผลไม้ให้มาก ๆ โดยเฉพาะผัก ๕ สี ได้แก่ สีเขียว เช่น คะน้า กะหล่ำปลี กวางตุ้ง ผักบุ้ง สีเหลืองหรือส้ม เช่น ฟักทอง แคร้รอต ข้าวโพด ส้ม สีแดง เช่น มะเขือเทศ สีม่วง เช่น กะหล่ำปลีม่วง

๒. รับประทานอาหาร โดยใช้หลักผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่งของ ปริมาณอาหารในแต่ละวัน ไม่รับประทานแป้ง น้ำตาล ไขมัน และเนื้อสัตว์ เพียงอย่างเดียว เพราะผักผลไม้จะมีกากใยที่ช่วยดูดซับสารพิษหรือสารอาหาร ที่เป็นส่วนเกิน



๓. หลีกเลี้ยงอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารปิ้งย่าง รมควัน รวมทั้ง
อาหารประเภทคองเค็ม และอาหารที่มีรสจัด

๔. ไม่ดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์และไม่สูบบุหรี่

๕. หลีกเลี้ยงการ โดนแสงแดดแรง ๆ



๓) โรคหัวใจ

สาเหตุสำคัญของโรคหัวใจเกิดจากพันธุกรรม ความอ้วน มีไขมันในเลือดสูง เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย รวมทั้งความเครียด นอกจากนี้การไม่ทราบว่าตนเองเป็นโรคหัวใจก็มีส่วนสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถรักษาโรคตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกได้

อาการของโรคหัวใจในระยะแรกเริ่ม

๑. เหนื่อยง่ายผิดปกติเวลาออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยหรือไม่เคยเป็นมาก่อน
๒. เมื่อทำงานหนักหรือใช้แรงมากจะรู้สึกเจ็บหน้าอก หายใจอึดอัด และแน่นบริเวณกลางหน้าอก เหมือนมีสิ่งของหนักทับอยู่

๓. มีอาการเหนื่อยทั้งที่ออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือนั่งอยู่เฉย ๆ ไม่สามารถนอนราบได้ตามปกติ เพราะจะรู้สึกเหนื่อยเวลาหายใจ
๔. ใจสั่น หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ทำให้หายใจไม่ทัน
๕. เป็นลมหมดสติบ่อย ๆ มักเกิดในท่ายืนมากกว่านั่ง
๖. ขาหรือเท้าบวมโดยไม่ทราบสาเหตุ เมื่อใช้นิ้วกด
๗. จะมีรอยบุ๋มตามนิ้วที่กดลงไป
๘. ปลายนิ้วมือ ปลายเท้า และริมฝีปากเขียวคล้ำ เพราะทางเดินของเลือดผิดปกติ ออกซิเจนในเลือดน้อย

การรู้จักสังเกตลักษณะอาการและความผิดปกติของตนเองตั้งแต่ในระยะแรก จะทำให้ป้องกันและรักษาโรคหัวใจได้ก่อนที่จะถึงขั้นรุนแรง

สถานการณ์โรคหัวใจในประเทศไทย

โรคหัวใจ เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตในอันดับต้นของคนไทย ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๒ มีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจมากกว่า ๑๘,๐๐๐ คน และมีผู้ป่วยใหม่เพิ่มปีละมากกว่า ๒๐,๐๐๐ คน โดยส่วนใหญ่จะพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย

โรคหัวใจที่พบบ่อย คือ โรคหัวใจขาดเลือด และมากกว่า ๕๐ เปอร์เซ็นต์ของผู้ป่วยจะมีภาวะโรคหัวใจล้มเหลวร่วมด้วย ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบการใช้ชีวิตในปัจจุบันที่คนมีความเครียดมากขึ้น รวมทั้งการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้มีคนป่วยด้วยโรคหัวใจเพิ่มมากขึ้น

แนวทางการป้องกันโรคหัวใจ

๑. สังเกตความผิดปกติของตนเองอยู่เสมอ โดยเฉพาะอาการที่เกิดขึ้น
อย่างเฉียบพลัน เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การเจ็บหน้าอก ใจสั่น
๒. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี มีจิตใจแจ่มใส
๓. ฝึกนั่งสมาธิ รู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง ไม่เครียด เพราะจะทำให้หัวใจ
ทำงานหนัก
๔. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มี
ไขมันสูง รับประทานผักผลไม้ให้มาก
๕. ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำทุกปี

๔) โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของต่อมที่ตับอ่อน ซึ่งไม่สามารถผลิตหรือหลั่งฮอร์โมนอินซูลินออกมาให้มากเพียงพอที่จะใช้เปลี่ยนน้ำตาลที่ร่างกายได้รับจากอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน และ โปรตีน ให้เป็นพลังงาน จึงมีผลทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงมากกว่าปกติ

โรคเบาหวานที่พบโดยทั่วไปอาจแบ่งได้เป็น ๒ ชนิดใหญ่ ๆ คือ

๑. โรคเบาหวานชนิดต้องพึ่งอินซูลิน

มักพบในคนอายุต่ำกว่า ๓๐ ปี โดยเฉพาะวัยรุ่น เกิดจากตับอ่อนไม่สามารถผลิตอินซูลินได้ ผู้ป่วยมักมีรูปร่างผอม การรักษาต้องใช้ยาฉีดอินซูลิน

๒. โรคเบาหวานชนิดที่ไม่พึ่งอินซูลิน

มักพบในคนอายุมากกว่า ๔๐ ปี เกิดจากร่างกายดื้อต่ออินซูลิน และมีการหลั่งอินซูลินลดลง มักมีรูปร่างอ้วน สามารถควบคุมได้ด้วยการควบคุมอาหารหรือรับประทานยาลดระดับน้ำตาล แต่หากการหลั่งอินซูลินลดลงมากก็อาจต้องฉีดอินซูลิน

อาการของโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยที่มีน้ำตาลสูงกว่าค่าปกติ คือ ๗๐-๘๕ มิลลิกรัม/เดซิลิตร มากอาจมีอาการจากน้ำตาลในเลือดสูงหรือจากภาวะแทรกซ้อน ได้แก่

- * ปัสสาวะบ่อยและมาก โดยเฉพาะช่วงกลางคืน เกิดจากการที่น้ำตาลรั่วมากับปัสสาวะและดึงน้ำออกมาด้วย
- * คอแห้ง คึ่มน้ำมาก กระจายน้ำ เกิดจากการที่ร่างกายสูญเสียน้ำมากทางปัสสาวะ
- * หิวบ่อย ทานจุ แต่น้ำหนักลดและอ่อนเพลีย
- * แผลหายยาก มีการติดเชื้อทางผิวหนัง เกิดแผลได้บ่อย น้ำตาลที่สูงทำให้การทำงานของเม็ดเลือดขาวลดลง
- * ค้นตามผิวหนัง ติดเชื้อได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริเวณช่องคลอดของผู้ป่วยหญิง
- * ตาพร่ามัว อาจเกิดจากน้ำตาลคั่งในเลนส์ตา โรคจอประสาทตาจากเบาหวานหรือต้อกระจก



สถานการณ์โรคเบาหวานในประเทศไทย

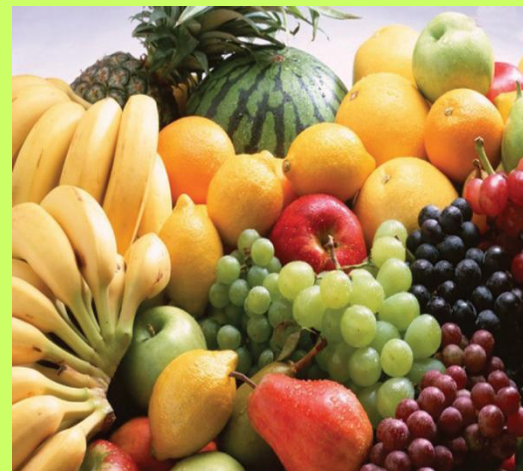
โรคเบาหวาน เป็นโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของประเทศ ใน พ.ศ. ๒๕๕๒ มีจำนวนผู้ป่วยโรคเบาหวานกว่า ๔๐๐,๐๐๐ คน เสียชีวิตประมาณ ๗,๐๐๐ คน หรือเฉลี่ยวันละ ๑๙ คน โดยผู้ป่วยจะมีอายุเฉลี่ยน้อยลงเรื่อย ๆ

แนวทางการป้องกันโรคเบาหวาน

๑. ควบคุมน้ำหนักให้ปกติ โดยรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม และรับประทานผักผลไม้ให้มากขึ้น

๒. ลดการรับประทานอาหารที่เป็นสาเหตุของโรคเบาหวาน คือ มีน้ำตาลสูงและทำให้อ้วน เช่น ขนมหวาน น้ำอัดลม เนื้อสัตว์ติดมัน อาหารที่มีกะทิ รวมทั้งผลไม้ที่มีรสหวานจัด เช่น ทูเรียน มะม่วงสุก ลำไย ละคร

๓. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ครั้งละไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที



๒. แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชน



๒.๑ โรคและปัญหาสุขภาพในชุมชน

ชุมชนประกอบด้วยผู้คนที่มีความแตกต่างและหลากหลายในด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านสุขภาพ ซึ่งโรคและปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในชุมชนจะส่งผลกระทบต่อผู้คนที่อยู่อาศัยในชุมชนนั้น ๆ



๒.๒ วิธีการแก้ไขปัญหาสุขภาพตามหลักการทางสาธารณสุข

มี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑) การรวบรวมข้อมูลสุขภาพชุมชน

การสำรวจและรวบรวมข้อมูลเป็นตัวเลขเกี่ยวกับโรคหรือความเจ็บป่วยของชาวชุมชน ซึ่งอาจค้นหารวบรวมได้จากการเดินสำรวจหรือไปขอข้อมูลที่มีอยู่แล้วจากสถานีอนามัย เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล เช่น จำนวนของผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง โรคระบาดในชุมชนมีผู้พิการจากโรคหรืออุบัติเหตุ มีคนที่เสียชีวิตมากน้อยเพียงใด มาจากสาเหตุโรคใดบ้าง ผู้ป่วยนิยมไปใช้บริการสุขภาพที่ใด โดยบันทึกข้อมูลที่รวบรวมได้โดยละเอียด และนำมาสรุปว่าชุมชนมีปัญหาสุขภาพใดบ้าง

๒) การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

เมื่อได้ข้อมูลของปัญหาสุขภาพในชุมชนแล้วต้องนำมาจัดลำดับความสำคัญของปัญหาโดยพิจารณาจากความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ดังนี้



การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

๑. ขนาดของปัญหา (Magnitude of problem = M) ได้แก่ จำนวนผู้ป่วยใหม่และผู้ป่วยเก่า รวมทั้งผลที่มีต่อปัญหาอื่น ๆ ขนาดปัญหาใหญ่ควรจัดลำดับความสำคัญสูงกว่า
๒. ความสำคัญหรือผลกระทบของปัญหา (Importance or impact of problem = I) ได้แก่ อัตราการตายหรือความพิการที่เกิดจากปัญหา
๓. ความยากง่ายในการแก้ไขปัญหา (Vulnerability of problem to attack = V) ได้แก่ ความยากง่ายในการรักษาหรือป้องกัน ซึ่งรวมถึงข้อจำกัดทางด้านวิชาการ ด้านเวลา หรือจำนวนทรัพยากรที่ต้องใช้ในการแก้ปัญหา หากมีแนวโน้มในการแก้ไขปัญหาลดได้ง่าย ควรจัดลำดับ ความสำคัญสูงกว่า
๔. ค่าใช้จ่ายหรือการสูญเสียทางเศรษฐกิจ (Cost or economic loss = C) ได้แก่ การสูญเสียความสามารถในการทำงานหรือผลิต ค่าใช้จ่ายจากความเจ็บป่วย และทรัพยากรและเทคโนโลยีที่ใช้ในการแก้ปัญหา

ตัวอย่าง

การคิดสูตรจากความสัมพันธ์เพื่อจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

$$\text{ลำดับความสำคัญ} = M + I + V + C$$

ให้คะแนนแต่ละตัวแปรจากมากที่สุด (๕) ถึงน้อยที่สุด (๑)

ปัญหา สาธารณสุข	ขนาดของ ปัญหา (M)	ความสำคัญหรือ ผลกระทบของ ปัญหา (I)	ความยากง่าย ในการ แก้ปัญหา (V)	ค่าใช้จ่ายหรือ การสูญเสีย ทางเศรษฐกิจ (C)	รวม
อุจจาระร่วง	๕	๓	๕	๓	๑๖
วัณโรคปอด	๓	๓	๕	๒	๑๓
คอตีบ	๒	๔	๔	๓	๑๓
พิษสุนัขบ้า	๑	๕	๑	๕	๑๒

จากตัวอย่างสามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องแก้ไข
ได้เป็น อูจจาระร่วง วัคซีนโรคปอด หรือคอติบ และพิษสุนัขบ้า แต่การ
จัดลำดับความสำคัญ ต้องคำนึงถึงความสนใจหรือความร่วมมือจากชุมชน
ด้วย เพราะหากขาดความร่วมมือจากคนในชุมชนอาจต้องเลือกปัญหาที่
ลำดับความสำคัญรองลงมาต่อไป



๓) การหาสาเหตุของปัญหา

การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาสาธารณสุข สามารถแบ่งได้เป็น ๒ ทาง ดังนี้

ปัญหา
สาธารณสุข

๑. พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เป็นพฤติกรรมที่คนในชุมชนปฏิบัติและมีโอกาสที่จะทำให้เกิดปัญหาสุขภาพขึ้นกับตนเองหรือชุมชน

๒. ปัจจัยที่ไม่ใช่พฤติกรรม หมายถึง ปัจจัยที่นอกเหนือจากพฤติกรรมของบุคคล โดยอาจเป็นสิ่งแวดล้อมหรือระบบสาธารณสุขปกติกในชุมชนที่ไม่สะอาดหรือไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น การไม่มีระบบกำจัดขยะในชุมชน การขาดแคลนน้ำอาหาร

๔) การวางแผนแก้ไขปัญหา

มี ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. คนในชุมชนร่วมกันวางแผนการตัดสินใจแก้ไขปัญหาสภาพต่าง ๆ กำหนดกิจกรรมหรือโครงการสุขภาพในชุมชน รวมทั้งระดมทรัพยากร

และทุนในด้านต่าง ๆ

๒. จัดทำโครงการและกิจกรรมที่ได้ร่วมกันวางแผนไว้ ตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง ร่วมกันตรวจสอบ ประเมินผลการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมสุขภาพ รวมทั้งตรวจสอบอุปสรรคหรือปัญหาที่พบในการดำเนินโครงการหรือกิจกรรม

๓. คนในชุมชนนำโครงการหรือกิจกรรมสุขภาพไปปฏิบัติเป็นประจำ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

การป้องกันโรคและการแก้ไข ปัญหาสุขภาพในชุมชน

๑. โรคที่เป็นสาเหตุสำคัญของการ เจ็บป่วยและการตายของคนไทย

โรคที่เป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยและการตายของคนไทยส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง ดังนั้นจึงควรปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ด้วยการออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ เพื่อป้องกันการเกิดโรคภัยต่าง ๆ

๒. แนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพใน ชุมชน

ปัญหาสุขภาพในชุมชนเกิดได้จากหลายสาเหตุ ทุกคนในชุมชนจึงต้องร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และร่วมกันหาทางแก้ไข รวมทั้งป้องกันการเกิดโรคซ้ำ และร่วมมือกันจัดกิจกรรมหรือโครงการสุขภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชนให้สมบูรณ์แข็งแรง