# ปัญหาสุขภาพในวัยรุ่น–วัยผู้ใหญ่

http://610135621.blogspot.com/

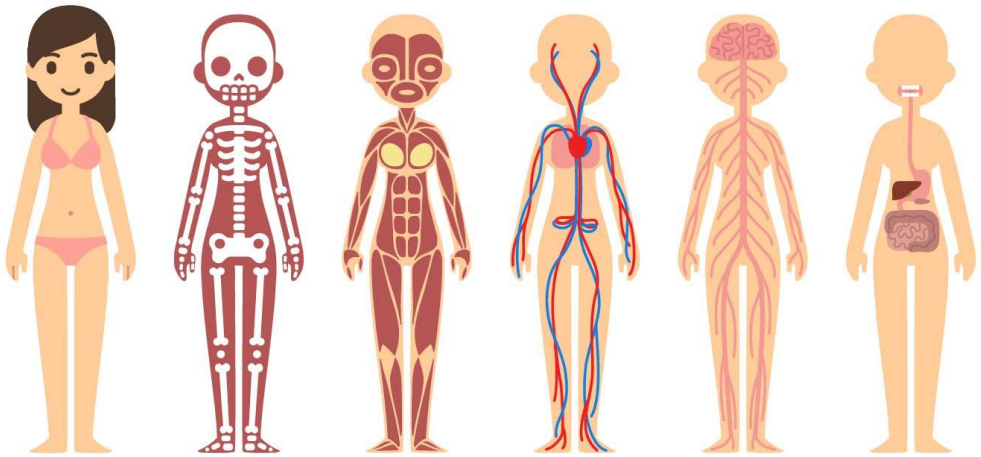
# วัยรุ่น

แบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ คือ

- วัยรุ่นตอนต้น อายุระหว่าง 10-15 ปี
- วัยรุ่นตอนกลาง อายุระหว่าง 16-19 ปี
- วัยรุ่นตอนปลาย อายุระหว่าง 20-24 ปี

# 1. พัฒนาการทางด้านสรีรวิทยา

- พัฒนาการด้านนี้เกี่ยวกับระบบในร่างกายต่างๆ ได้แก่ ระบบประสาท สมอง ระบบการหายใจ หัวใจ ระบบหมุนเวียนของเลือด กล้ามเนื้อ ระบบย่อยอาหาร และการทำงานของต่อมไร้ท่อต่างๆ ซึ่งจะมีพัฒนาการไปตามระยะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น
- ส่วนที่สำคัญสาหรับเด็กวัยนี้ คือ ต่อมเพศ โดยในเพศชายอวัยวะเพศจะเริ่มผลิตอสุจิ ส่วนเพศหญิงอวัยวะเพศจะเริ่มผลิตไข่ ฮอร์โมนที่ผลิตจากต่อมเพศจะทำให้เกิดการแสดงลักษณะเพศชายและเพศหญิง



http://webboard.health.sanook.com/forum/?topic=4513051

# 2. พัฒนาการทางด้านร่างกายและกายวิภาค

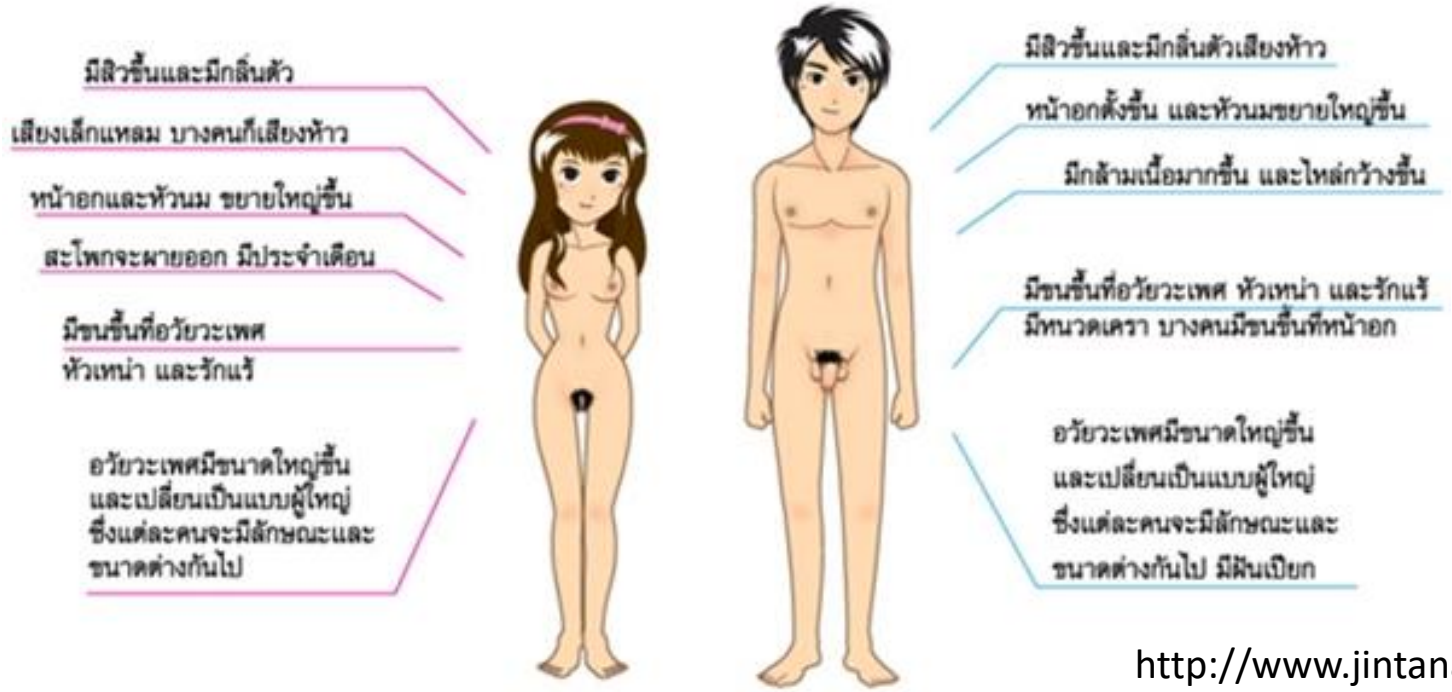
ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่นหนุ่มสาว คือ

1. **<u>เด็กอายุประมาณ 13 – 15 ปี เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศแล้ว</u>** โดยในเด็กชายจะมีการหลั่งอสุจิในช่วงเวลาหลับ อวัยวะเพศมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สามารถผลิตอสุจิได้ พร้อมที่จะสืบพันธุ์ ในเด็กหญิงจะพบว่ารังไข่มีการเจริญเติบโตเต็มที่ สามารถผลิตไข่ออกมาได้ ซึ่งไข่ที่สุกแล้วแต่ไม่ได้รับการผสมจะถูกขับออกจากร่างกายในรูปของประจำเดือน ทำให้เด็กหญิงมีประจำเดือนเป็นครั้งแรก โดยมีระยะการหมุนเวียนของรอบการมีประจำเดือนอยู่ในช่วงระหว่าง 28 – 30 วัน และในแต่ละรอบจะมีประมาณ 3 – 5 วัน

2. **<u>เด็กวัยรุ่นจะเริ่มมีขนขึ้นตามบริเวณต่างๆ ในร่างกาย</u>** เช่น อวัยวะเพศ รักแร้ เป็นต้น สำหรับในเด็กชายจะเริ่มมีหนวดเคราขึ้น

3. **<u>เด็กจะมีการเปลี่ยนแปลงสัดส่วนรูปร่างของร่างกาย</u>** ในเด็กผู้หญิงต่อมไร้ท่อจะมีการผลิตฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้น ทำให้เด็กหญิงมีขนาดทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น และสะโพกผายออก เป็นต้น

4. **<u>ในเด็กผู้ชายน้ำเสียงจะเริ่มแตกและห้าวขึ้น</u>** ซึ่งเด็กจะเริ่มบังคับเสียงได้หลังจากเข้าสู่วัยรุ่นประมาณ 1 – 2 ปี และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลายจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงของเสียงอีก เสียงของเด็กจะเริ่มทุ้มและนุ่มนวลขึ้น




http://www.jintana.mns.ac.th/pontape/p2-1.html

# 3. พัฒนาการทางด้านสติปัญญา

เมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นแล้วมีการรู้จักคิดพิจารณาสิ่งต่างๆ อย่างมีเหตุผล สามารถสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกับบุคคลอื่นได้ รวมทั้งรู้จักสังเกตว่าคนอื่นมีความคิดความรู้สึกต่อตนเองอย่างไร ซึ่งวัยรุ่นจะพยายามปรับบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยการเอาแบบอย่างจากบุคคลหรือสื่อต่างๆ ที่ตนเองเห็นว่าดี อาจจะเป็นพ่อแม่ เพื่อน ภาพยนตร์ เป็นต้น พัฒนาการทางด้านสติปัญญาจะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วมากในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะพัฒนาถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี และจะค่อยๆเริ่มลดลงหลังอายุ 19 - 20 ปี

# 4. พัฒนาการทางด้านอารมณ์

วัยรุ่นจะมีอารมณ์รุนแรง เรียกช่วงวัยนี้ว่าเป็นวัย “พายุบุแคม” ซึ่งหมายถึง อารมณ์ที่รุนแรง วัยรุ่นจะเกิดอารมณ์รุนแรงได้ง่ายจากการยุแหย่ ความคิดชั่ววูบของอารมณ์วัยรุ่นอาจเป็นสิ่งที่ทาให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาได้ โดยอารมณ์ของวัยรุ่นมีหลายประเภททั้งประเภทก้าวร้าวรุนแรง ประเภทเก็บกดเอาไว้ และอารมณ์สนุก

# 5. พัฒนาการทางด้านสังคม

- เด็กวัยนี้ต้องการความเป็นอิสระ มีความเป็นตัวของตัวเอง ต้องการความเป็นส่วนตัว รวมทั้งต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคม โดยสังเกตได้จากการแต่งตัวที่มีความพิถีพิถัน เอาใจใส่ในกิริยาของตนเอง ซึ่งมักจะมีการรวมกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน เรียกว่า “แก๊งค์” และต่อมาจะเริ่มสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

สุชา จันทร์เอม. (2542). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

# ปัญหาสุขภาพในวัยรุ่น

1.ปัญหาการติดเกม

2.ปัญหาเกี่ยวกับแอลกอฮอล์

3.ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด

4.ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

5.โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

# ปัญหาการติดเกมส์

ข้อมูล 2011-2018

# ข้อเสียของการ..“ติดเกม”

Healthy Gamer
เกมสนุก...ชีวิตสมดุล

## ด้านพฤติกรรมและสภาพจิตใจ

เด็กติดเกมจะเสี่ยงต่อการ
มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง
ด้วยการเลียนแบบความคิดและอารมณ์ที่รุนแรง
จนแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมในที่สุด

## ด้านสุขภาพร่างกาย

ทำให้มีเวลาในการออกกำลังกาย
และพักผ่อนลดน้อย
ทำให้เกิดอาการ ปวดศีรษะ
ปวดหลัง ปวดท้อง เจ็บหน้าอก
อ่อนเพลีย เป็นต้น

## ด้านพัฒนาการ

มีผลกับการปฏิสัมพันธ์ในสังคมจริง
และอาจส่งผลถึงภาวะสภาพทางจิตใจของเด็ก
เช่น ซึมเศร้า รู้สึกว้าเหว่ วิตกกังวล
และเครียดจากการเล่นเกม เป็นต้น

## ด้านการเรียน การงาน และสังคม

หมกมุ่นอยู่แต่กับการเล่นเกม ไม่สนใจในการเรียน
ไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ ผลการเรียนตกต่ำลง
และขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่นโดยเฉพาะกับคนในครอบครัว

# ปัญหาเกี่ยวกับแอลกอฮอล์

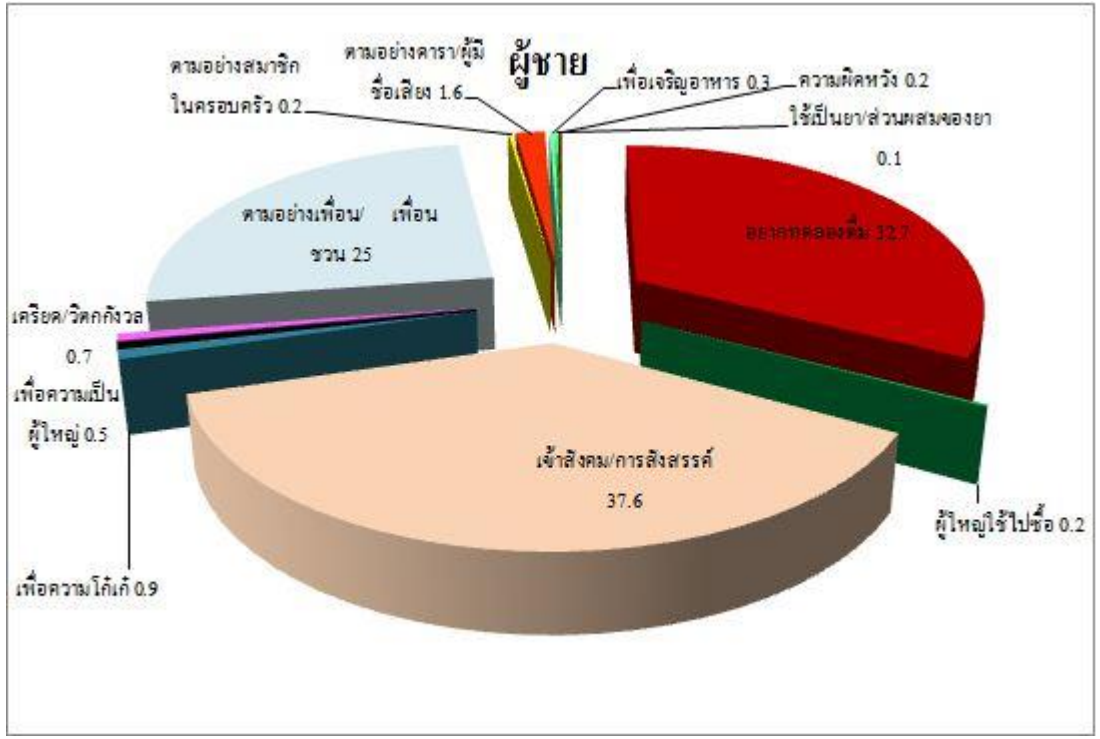
- แอลกอฮอล์ หรือที่คนไทยเรียกว่า สุราหรือเหล้า เป็นสารธรรมชาติที่ได้มาจากกระบวนการหมักน้ำตาล (เช่น จากข้าว องุ่น ข้าวโพด) กับยีสต์ เกิดเป็นสารที่เรียกว่า เอทานอล* (ethanol) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในเครื่องดื่มประเภทสุรา
- แอลกอฮอล์ประมาณร้อยละ 90 จะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็ว โดยลำไส้เล็กส่วนต้น และภายในเวลา 30-90 นาที ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดจะขึ้นสูงสุด
- แอลกอฮอล์จะกระจายในร่างกาย ได้อย่างรวดเร็ว ผลที่เห็นได้อย่างชัดเจนลำดับแรกคือ ฤทธิ์ต่อสมอง ในระยะแรกจะทำให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า คึกคะนอง แต่ในขณะเดียวกันก็เริ่มมีผลต่อการตัดสินใจ การพูด ความว่องไวในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะช้าลง ทำให้มีผลต่อการขับขี่ยานพาหนะ
- เมื่อระดับของแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นอีก จะทำให้สูญเสียด้านการทรงตัว การมองเห็น สมาธิความจำ และอาจรุนแรงถึงขั้นหมดสติได้

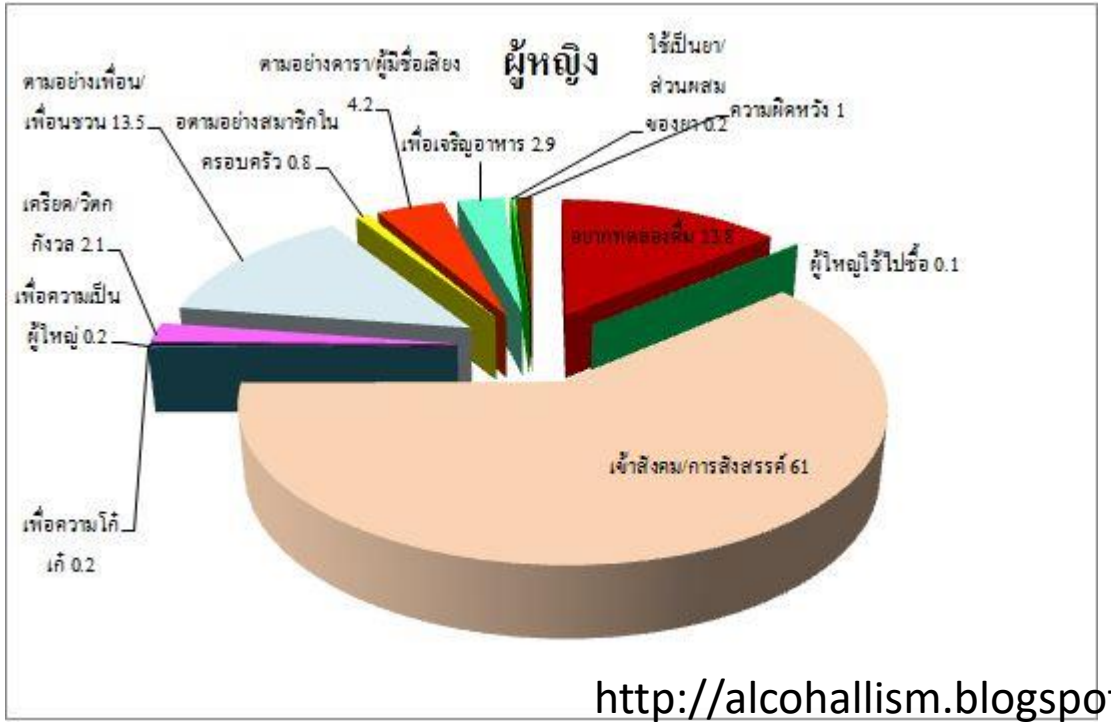
# พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น

- ข้อมูลของ WHO : ประเทศไทยดื่มแอลกอฮอล์มากเป็นอันดับ 5 ของโลก
- เยาวชนที่มีอายุระหว่าง( 12-19 ปี) ที่ดื่มสุราและเบียร์ โดยผู้ชายดื่มมากกว่าหญิง 9 เท่า
- กลุ่มผู้หญิงวัย 15 – 19 ปี เป็นกลุ่มที่น่าจับตามากที่สุด มีการเพิ่มจำนวนเกือบ 6 เท่า
- โดยชายมีอัตราการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มมึนเมาสูงกว่าหญิงในทุกกลุ่มอายุ
- ในประเทศไทยพบว่า วัยรุ่นที่เริ่มดื่มสุราครั้งแรกเมื่ออายุ 15 ปี มีความสัมพันธ์กับการติดสุรา (Alcohol Dependent)มากกว่าวัยรุ่นที่ดื่มสุราครั้งแรกเมื่ออายุ 20 ปีถึง 5 เท่า
- การดื่มสุรา และเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกโดยไม่ตั้งใจ และมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย รวมทั้งก่อให้เกิดความรุนแรงระหว่างวัยรุ่นด้วยกันและต่อวัยผู้ใหญ่ด้วย

# สาเหตุที่เด็กวัยรุ่นดื่มสุรา

1. <u>เพื่อนชักชวนให้ดื่ม การเข้ากลุ่มเพื่อน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน</u>
2. เพื่อความสนุกสนาน
3. ถูกยุ ถูกท้าทายให้ดื่มสุรา
4. ดื่มสุราตามเทศกาล
5. ดื่มเพื่อคลายความทุกข์
6. ดื่มเพื่อลดปมด้อยโดยการแสดงพฤติกรรมเด่น




http://alcohallism.blogspot.com/

# ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด

**สารเสพติด** คือ สารใดๆก็ตามที่ไม่ใช่อาหารซึ่งสามารถมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายและจิตใจ ยาเสพติดสามารถเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลได้ โดยแบ่งตามประเภทการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท ได้แก่

- สารกระตุ้นประสาท คือ สารที่กระตุ้นร่างกายและการทำงานของสมองให้ทำงานเร็วขึ้น ได้แก่ บุหรี่ โคเคน ยาบ้า ไอซ์ กระท่อม
- สารกดประสาท คือ สารที่ทำให้ร่างกายและการทำงานของสมองช้าลง ได้แก่ เหล้า เฮโรอีน
- ยาหลอนประสาท คือ สารที่ทำให้การมองเห็น ความรู้สึก และการได้ยินเปลี่ยนแปลงไป ได้แก่ ยาอี ยาเค
- สารที่ออกฤทธิ์ผสมผสาน คือ สารที่มีการออกฤทธิ์กดประสาท กระตุ้นประสาท หรือหลอนประสาทได้พร้อมๆกัน ได้แก่ กัญชา

# ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด

- ประเทศไทยต้องเผชิญกับปัญหายาเสพติดมาช้านาน โดยสภาพปัญหาได้เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวการณ์ของโลกในยุคปัจจุบัน เด็กและเยาวชนเริ่มใช้ยาเสพติดมีอายุน้อยลง
- รายงานของศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามกรมสุขภาพจิต พบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข ปี 2556-2558 จำนวน 156,884 คน 98,421 คน และ 55,683 คน ตามลำดับ แม้ว่าจะมีแนวโน้มลดลง แต่กลับพบว่าผู้เข้ารับบำบัดรักษาเป็นเยาวชนอายุระหว่าง 15-24 ปี มีสัดส่วนมากถึงร้อยละ 50 (ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กรมสุขภาพจิต, 2559)
- เยาวชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี เป็นกลุ่มประชากรที่มีขนาดใหญ่ คิดเป็นร้อยละ 32.44 ของประชากรทั้งหมดในปี 2557 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) ซึ่งเป็นวัยที่ดำเนินชีวิตในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ใฝ่หาความรู้ อยากเห็น อยากลองของใหม่ รักพวกพ้อง รักเพื่อน เชื่อเพื่อน และมองหาแบบอย่างเพื่อดำเนินรอยตามแบบ ทัศนคติที่ผิดๆเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น เช่น การเสพไอซ์ ทำให้ผอม ผิวขาว การเสพยาบ้าทำให้เพิ่มความตื่นเต้นในการมีเพศสัมพันธ์ อ่านหนังสือได้นานขึ้น ทำให้มีกำลังวังชา ทำให้มีจิตใจแจ่มใส ทำให้มีสุขภาพดี ทำให้สติปัญญาดี สามารถรักษาโรคบางอย่างได้ จากทัศนคติดังกล่าวทำให้เกิดความรู้สึกอยากลองใช้ จนมีการติดสารเสพติดนั้นในที่สุด

- เมื่อจำแนกชนิดยาเสพติดที่มีผู้เข้ารับการบำบัดรักษามากที่สุด คือ **ยาบ้า** ร้อยละ 75.20 รองลงมา คือ **กัญชา** ร้อยละ 6.83 และ**กระท่อม** ร้อยละ 4.17
- ด้านพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดที่น่าเป็นกังวล คือ การใช้ยาเสพติดมากกว่า 1 ชนิดร่วมกันมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งส่งผลให้การบำบัดรักษามีความยุ่งยาก ซับซ้อนมากขึ้น
- ปัจจุบันพบว่าเด็กและเยาวชนมีการนำสารต่างๆ ที่หาได้ง่ายมาผสมกันเพื่อให้ออกฤทธิ์เหมือนสารเสพติด เนื่องจากมองว่าเกิดจากส่วนผสมของสารที่ไม่เป็นอันตราย โดยที่ไม่ได้คำนึงว่ามีฤทธิ์เสพติด

ที่มา: **ยาเสพติด: เยาวชนไทยต้องรู้...แต่ไม่ต้องลอง** http://www.prdmh.com

เผยแพร่เมื่อ: วันพฤหัสบดี, 23 มิถุนายน 2559

# เด็กและเยาวชนกับคดียาเสพติด

## ในรอบ 10 นับจากปี 2547
## เด็กและเยาวชนถูกดำเนินคดียาเสพติดมากที่สุด

- คดียาเสพติด 129,844 คดี
- คดีทรัพย์ 111,126 คดี
- คดีชีวิตและร่างกาย 62,971 คดี
- คดีอาวุธและวัตถุระเบิด 31,473 คดี
- คดีอื่นๆ 109,491 คดี

ข้อมูลจาก สถิติรายงานคดีประจำปี
กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม

## เด็กและเยาวชนถูกดำเนินคดียาเสพติดมาก อันดับหนึ่งนาน 6 ปี

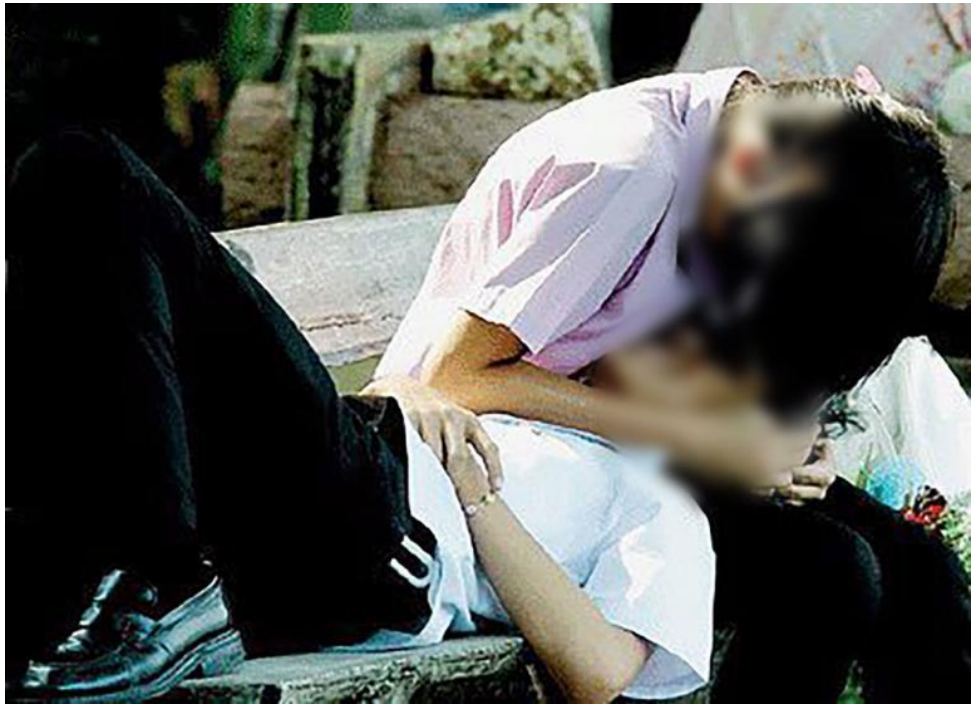
# ปัญหาพฤติกรรมทางเพศและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เด่นชัด เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีความอยากรู้อยากเห็นเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การแสดงออกด้วยพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เกิดจากการกระตุ้นของสิ่งเร้าที่สำคัญใน 2 ลักษณะ คือ

- ลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายใน (intrinsic stimulus) ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากกระบวนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในร่างกาย โดยได้รับอิทธิพลมาจากการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งผลิตฮอร์โมนออกมาเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายมีการพัฒนาอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง

- **<u>การทำงานของและลักษณะของปัจจัยที่เป็นสิ่งเร้าภายนอก</u>** (extrinsic stimulus) ได้แก่
  - สื่อต่างๆ ซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งที่อยู่ในรูปแบบหนังสือและวารสาร สื่อที่อยู่ในรูปของภาพยนตร์ ระบบอินเทอร์เน็ต

- สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนไป
- ค่านิยมและประพฤติที่ไม่เหมาะสมในบางลักษณะของวัยรุ่น เช่น การแต่งกายตามสมัยนิยม (Fashion) ที่มากเกินไปโดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น



# 5 สาเหตุ "แม่วัยรุ่น"

ทราบหรือไม่ ? แต่ละวันมี**เด็กที่เกิดจากแม่วัยรุ่น ถึง 286 คน /วัน หรือ 104,289 คน/ปี**
โดยวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 15 ปี 2,988 คน
และวัยรุ่นอายุ 10-19 ปี คลอดบุตรซ้ำถึง 12,702 คน

## สาเหตุจากเพศชาย

1 อยู่หอพักตามลำพัง ไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครอง — 73%

2 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ — 69%

3 ไม่มีความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง — 68%

4 พฤติกรรมการเลียนแบบจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ — 68%

5 ขาดความรักและการเอาใจใส่จากครอบครัว — 66%

## สาเหตุจากเพศหญิง

1 พฤติกรรมการเลียนแบบจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ — 79%

2 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ — 76%

3 อยู่หอพักตามลำพัง ไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครอง — 73%

4 ไม่มีความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง — 68%

5 ขาดความรักและการเอาใจใส่จากครอบครัว — 67%

ที่มา : ผลสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับ พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จำนวนทั้งสิ้น 3,053 ตัวอย่าง ในช่วงเดือนกรกฎาคม 2559

สสส

# ตะลึง! สถิติวัยรุ่นไทยคลอดลูก เฉลี่ยวันละ 370 คน

วัยรุ่นไทย
เป็นคุณแม่วัยทีน
อันดับ 2
ของอาเซียน รองจากลาว

อายุต่ำกว่า 20 ปี
คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ
370 คน

อายุต่ำกว่า 15 ปี
คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ
10 คน

## ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น

- ใช้วิธีคุมกำเนิดไม่ถูกต้อง
- ไม่ใช้วิธีป้องกันเนื่องจากขาดความรู้
- เข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องการร่วมเพศ
  คิดว่าครั้งเดียวคงไม่ท้อง
- ไม่กล้าไปขอรับถุงยางอนามัยและยาคุมกำเนิด

ใช้บ้านตัวเอง
มีเพศสัมพันธ์

โดยวัยรุ่นที่มีปัญหาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
และติดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์จะเป็น..

เด็กเรียนเก่ง
มากกว่า
เด็กเกเร

ข้อมูลจาก กระทรวงสาธารณสุข (สถิติ ปี 54) วันที่ 17 ม.ค. 56

www.kapook.com

# วงจรปัญหาสุขภาวะของเด็กอายุ 0 – 5 ปีเมื่อมีแม่วัยรุ่น

## โครงการวิจัยอนาคตไทยเพื่อการสร้างเสริมสุขภาวะเด็ก 0 – 5 ปี

# โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

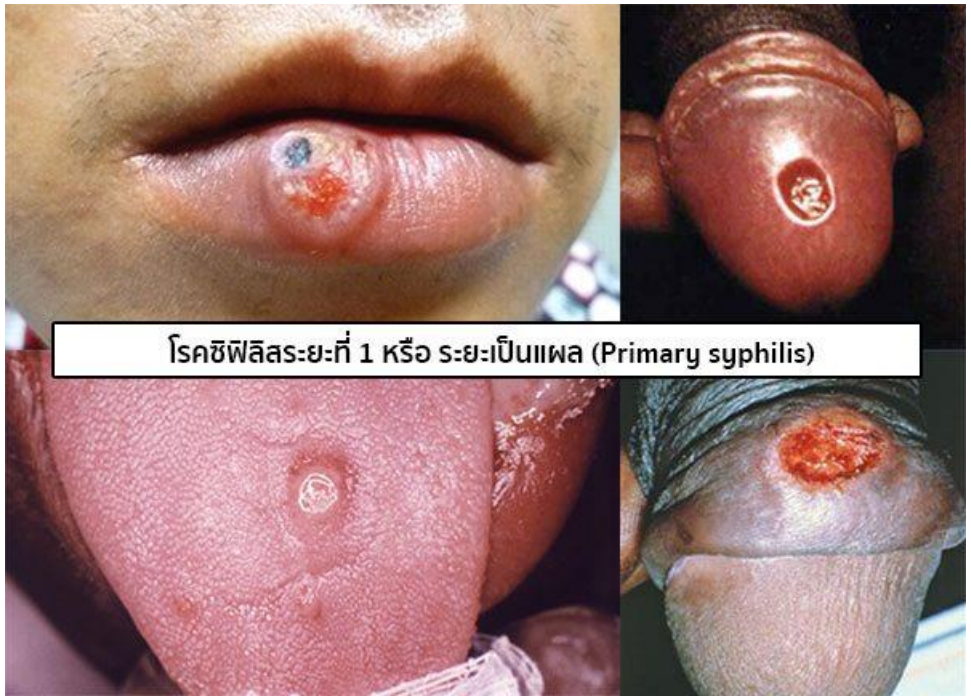
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ กลุ่มโรคที่ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์ ติดต่อโดยการสัมผัส หรือการถ่ายทอดสู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์ กลุ่มโรค ได้แก่ ซิฟิลิส แผลริมอ่อน เริมอวัยวะเพศ กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง แผลริมอ่อน ที่มีภาวะแทรกซ้อน หนองใน หนองในเทียม หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก พยาธิช่องคลอด เชื้อราช่องคลอด
- ในรอบ 10 ปี อัตราป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญ (หนองใน, ซิฟิลิส, แผลริมอ่อน และหนองในเทียม) เพิ่มขึ้นมากกว่า 2 เท่า

- อัตราป่วยกลุ่มวัยรุ่น 10 - 19 ปี เพิ่มขึ้นมากกว่า 5 เท่า ในรอบ 10 ปี
- กลุ่มวัยรุ่นชาย มีพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งมีเพศสัมพันธ์กับแฟน หรือ หญิงอื่นๆ มีแนวโน้มลดลงอย่างเห็นได้ชัดในช่วงปี พ.ศ. 2553 - 2556
- คาดการณ์ว่า 3 ปีข้างหน้า อัตราป่วยของกลุ่มอายุ 10 - 19 ปี และ 20 - 29 ปี ในเพศชาย จะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

# ซิฟิลิส

- โรคซิฟิลิส เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ***Treponema pallidum***
- ส่วนใหญ่ติดต่อโดยการร่วมเพศ มีส่วนน้อยอาจติดต่อโดยบังเอิญ เช่น การถ่ายเลือด การผ่าตัด และจากแม่ติดต่อไปยังลูกในท้อง
- การติดต่อ :
  - ติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคซิฟิลิสในระยะที่ 1
  - สัมผัสกับน้ำเหลืองที่ผิวหนังของผู้ที่เป็นโรคซิฟิลิสในระยะที่ 2 (ระยะออกดอก)
  - ติดจากแม่ไปสู่ลูกในขณะตั้งครรภ์โดยผ่านทางรกและในขณะคลอด

- **การอาการเริ่มแรกของโรคนี้** จะเป็นแผลริมแข็งมักเกิดตรงบริเวณที่ได้รับเชื้อเข้าไป ส่วนใหญ่คืออวัยวะสืบพันธุ์ โดยมากจะเป็นแผลเดี่ยว แผลจะมีขอบนูนสูง ก้นแผลเรียบ เวลากดหรือบีบมักไม่เจ็บ อาจพบต่อมน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียง เช่น ขาหนีบ บวมโต แต่กดไม่เจ็บ ในระยะนี้ถ้าไม่รักษาแผลจะหายเองภายใน 2-3 อาทิตย์ แต่เชื้อจะเข้าสู่กระแสเลือด กลายเป็นระยะที่ 2 และระยะที่สาม ซึ่งบางรายจะมีอาการของระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบประสาท และระบบอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายได้ (https://www.honestdocs.co/syphilis-warts)




https://medthai.com/

# แผลริมอ่อนหรือ ซิฟิลิสเทียม

- **แผลริมอ่อน** เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ***Haemophilus Ducreyi*** มีอาการคือเป็นแผลที่บริเวณปากช่องคลอด มีหนอง เจ็บปวดมากส่วนใหญ่จะมีหลายแผล มีลักษณะกลมหรือรูปไข่เวลาถูกจะเจ็บถ้าไม่รักษา หรือรักษาไม่เพียงพอ จะมีภาวะแทรกซ้อนคือเป็นฝีบริเวณขาหนีบและมีหนอง

https://medthai.com/%E0%B9%81%E0%B8%9C%E0%B8%A5%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%99/

# เริมอวัยวะเพศ

- เริมที่อวัยวะเพศเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ซึ่งเกิดจากการติดเชื้อไวรัส **Herpes simplex**
- การติดเชื้อดังกล่าวทำให้เกิดรอยโรคเป็นตุ่มที่เจ็บแสบมากที่บริเวณอวัยวะเพศ ต้นขา หรือ ที่ก้น โรคเริมที่อวัยวะเพศสามารถรักษาได้แต่มักไม่หายขาด อาการเจ็บปวดบริเวณรอยโรคมักหายไปภายใน2 ถึง3อาทิตย์ แต่ไวรัสนั้นยังคงอยู่ในร่างกายต่อไป บางคนนั้นอาจมีอาการเพียงครั้งเดียว แต่บางคนก็พบว่ามีอาการดังกล่าวหลายครั้งด้วยกัน

โดยผื่นตุ่มจะมีลักษณะเป็นตุ่มนูน ตุ่มน้ำ หรือแผลแดง ๆ คล้ายรอยถลอก อาจมีอาการเจ็บหรือคัน ต่อมาจะแห้ง อาจมีสะเก็ดหรือไม่มีก็ได้ แล้วหายไปได้เอง โดยอาจจะเป็นอยู่นานประมาณ 2-3 สัปดาห์

http://halsat.com/%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%9B%E0%B8%B2%E0%B8%81/

# กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง

- ***Chlamydia Bedsonia trachomatis***
- เกิดโรคที่ต่อมน้ำเหลืองตรงไข่ดันอักเสบบวมแดง และเป็นหนอง มีลักษณะคล้ายผลมะม่วงจึงเรียกว่า “ฝีมะม่วง’’ มักพบในเขตร้อนและเขตอบอุ่น พบได้บ่อยในกลุ่มประเทศที่ประชาชนมีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ
- เริ่มต้นด้วยมีตุ่มเกิดขึ้นที่บริเวณผิวหนัง เยื่อจมูก อวัยวะสืบพันธุ์ หรือบริเวณรอบๆทวารหนัก ต่อมาตุ่มจะแตกเป็นแผลตื้นๆ แผลมีลักษณะขอบเรียบรอบ ๆแผลมีสีแดงอักเสบแต่ไม่มีอาการเจ็บปวด แผลจะลุกลามต่อไปเป็นแผลใหญ่

เริ่มแรกผู้ป่วยจะมีตุ่มนูน ตุ่มใส หรือแผลขนาดเล็ก ตื้น ๆ เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศก่อน

ต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมโตติดกันเป็นก้อนฝีขนาดใหญ่และเจ็บมากจนอาจเดินไม่ได้ (เรียกตามภาษาทั่วไปว่า “**ไข่ดันบวม**“)

https://medthai.com/%E0%B8%9D%E0%B8%B5%E0%B8%A1%E0%B8%B0%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%87/

# หนองใน

- **“โรคหนองใน”** คือ  โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามารถพบได้บ่อยมากเป็นอันดับแรกสุด คือพบได้ประมาณ  40 – 50% ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- เกิดจากการติดเชื้อ แบคทีเรีย ***Neisseria gonorrhoeae*** เชื้อนี้จะทำให้เกิดโรคเฉพาะเยื่อเมือก Mucous Membrance เช่น เยื่อเมือกในท่อปัสสาวะ ช่องคลอด ปากมดลูก เยื่อบุมดลูก ท่อรังไข่ ทวารหนัก เยื่อบุตา คอ เป็นต้น มีระยะฟักตัวเร็ว 1-10 วัน

http://amfw.acas.org/material/02/024.php

# หูดหงอนไก่

- **หูดหงอนไก่** เกิดจากเชื้อไวรัส **Human Papilloma virus** (HPV) สามารถเกิดได้ทั้งชายและหญิง
- มีลักษณะเป็นเนื้องอกออกมาคล้ายหงอนไก่ บริเวณอวัยวะเพศ โดยเฉพาะที่ชื้นแฉะ และรอบทวารหนัก บางรายอาจเป็นในช่องคลอดและปากมดลูก โรคนี้มักพบร่วมกับกามโรคชนิดอื่น ๆ ทำให้มีการอักเสบตกขาวมีกลิ่นเหม็นมาก เป็นขณะตั้งครรภ์และเนื้องอกมีขนาดโตและหนา อาจทำให้เด็กคลอดไม่ได้ หรือเสียเลือดมากขณะคลอด

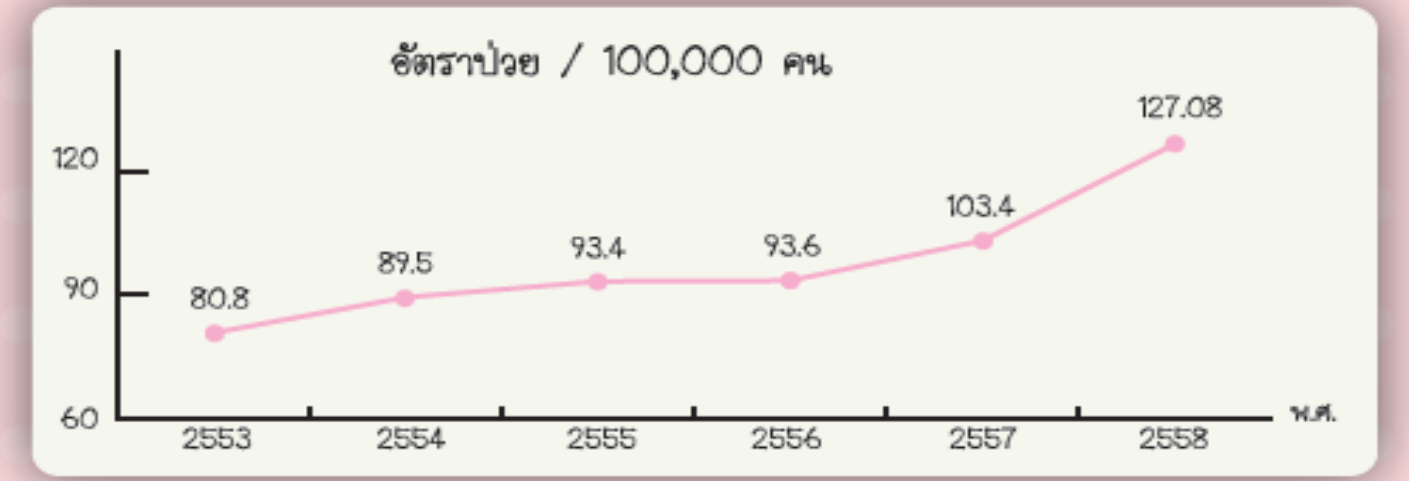
ที่มา

https://medthai.com/%E0%B8%AB%E0%B8%B9%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%87%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B9%84%E0%B8%81%E0%B9%88/

# การป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

อัตราป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15-24 ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งในพ.ศ. 2559 พบอัตราป่วย 127.1 ต่อวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15-24 ปี แสนคน

## อัตราป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 15-24 ปี




ที่มา : สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พ.ศ. 2553-2558

หมายเหตุ

- ข้อมูล พ.ศ. 2553-2557 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ได้รับรายงานจำนวน 4 โรค ได้แก่หนองใน, หนองในเทียม, แผลริมอ่อน, กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง
- ข้อมูล พ.ศ. 2558 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ได้รับรายงานจำนวน 8 โรค ได้แก่ ซิฟิลิส, หนองใน, หนองในเทียม, แผลริมอ่อน, ฝีมะม่วง, เริมที่อวัยวะเพศ, หูดอวัยวะเพศ และทวารหนัก และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ

# การป้องกันโรค

## การปฏิบัติทางเพศอย่างปลอดภัย

- สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
- ไม่มีคู่นอนหลายคน
- มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนที่ไม่มีภาวะติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

## ดูแล

- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคนและทุกช่องทางที่มีเพศสัมพันธ์
- ควรพกถุงยางอนามัยไว้เสมอ เพราะการมีเพศสัมพันธ์อาจเกิดขึ้นได้โดยไม่ทันตั้งตัว
- รักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ

## หลีกเลี่ยง

- สถานการณ์หรือโอกาสที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย เช่น ไม่อยู่สองต่อสอง
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่เสพยาเสพติด ไม่ดูสื่อลามก ฯลฯ

## ไปพบแพทย์

เมื่อมีอาการเหล่านี้

- ผู้ชาย ปัสสาวะแสบขัด หรือมีหนองไหลออกมา เจ็บปวดอวัยวะเพศ มีผื่น ตุ่ม แผล ฝี บริเวณอวัยวะเพศ ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี
- ผู้หญิง ตกขาวผิดปกติหรือมีสีเหลือง กลิ่นเหม็น เจ็บ เสียวท้องน้อย มีผื่น ตุ่ม แผล ฝี บริเวณอวัยวะเพศ ขาหนีบบวม หรือเป็นฝี

ที่มา: http://203.157.15.110/boe/viewnews.php?nid=MU5FV1MwMDAxNQ==&gid=Ng==&title=RERDIFdBVENI

# แนวทางในการป้องกันปัญหาในวัยรุ่นนี้ควรดำเนินการใน 3 ระดับ ได้แก่

1.**การป้องกันระดับปฐมภูมิ** เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันก่อนเกิดปัญหา ได้แก่ การเลี้ยงดูเพื่อให้เด็กมีความภาคภูมิใจในตนเอง การสอนทักษะชีวิต การให้ความรู้และปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องเหมาะสม

2. **การป้องกันระดับทุติยภูมิ** เป็นการวินิจฉัยและค้นหาผู้ที่มีพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยง เช่น การจัดตั้งเครือข่ายหรือชมรมให้คำปรึกษาวัยรุ่นในโรงเรียน โรงพยาบาล เพื่อทำการคัดกรองเด็กที่มีแนวโน้มมีพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำตามปัญหาเฉพาะในรูปแบบต่างๆ แก่วัยรุ่นและครอบครัว เพื่อลดโอกาสเกิดปัญหา

3. **การป้องกันระดับตติยภูมิ** เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้กลับสู่ภาวะปกติให้ได้โดยเร็ว ไม่ให้ผู้ประสบปัญหารู้สึกเหมือนถูกทอดทิ้งให้เผชิญปัญหาพียงลำพัง โดยเฉพาะปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรซึ่งจะมีผลกระทบต่อวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างมาก จำเป็นต้องได้รับการดูแลทั้งการแพทย์และสังคม เพื่อให้สามารถดูแลตนเองและบุตรต่อไปได้

# วัยรุ่นกับการดูแลสุขภาพ

ในปัจจุบันพบว่ามีโรคซึ่งเกิดจากการมีพฤติกรรมที่ไม่ดีในช่วงวัยรุ่น เช่น โรคหัวใจ มะเร็ง และโรคเส้นเลือดในสมองมากขึ้น

**วัยรุ่นกับการรับประทานอาหาร**

วัยรุ่นในปัจจุบัน มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม

-จากความเชื่อและค่านิยมผิดๆ เช่น การอดอาหารบางมื้อเพื่อลดความอ้วน

-การหลงเชื่อคำเชิญชวน หรือโฆษณาที่ผิดๆ

-พฤติกรรมความเคยชิน

-ได้รับการกระทบกระเทือนทางจิตใจ หรือ ทางอารมณ์

ดังนั้นเพื่อสุขภาพที่ดี จึงควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหาร โดย

- รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- รับประทานอาหารในปริมาณที่เหมาะสม
- เคี้ยวอย่างละเอียด
- เลือกอาหารที่มีประโยชน์
- รับประทานอาหารให้ครบทุกมื้อ

# การออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ โดยใช้แรงของกล้ามเนื้อ จะส่งผลให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถผ่อนคลายความตึงเครียดได้ ซึ่งก่อให้เกิดการพัฒนาสุขภาวะที่ดี อันจะเป็นรากฐานที่ดีสำหรับคุณภาพชีวิต

การออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีนั้นไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากมาย เพียงแค่ใช้วันละครึ่งชั่วโมงก็เพียงพอ และไม่จำเป็นจะต้องไปหาสถานที่กว้างๆหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกายโดยเฉพาะหรือเครื่องมือต่างๆให้เสียเวลา มีเพียงพื้นที่ให้เดินก็เพียงพอแล้ว

การออกกำลังกายจะทำให้มีรูปร่างที่ดูดี มีสุขภาพที่แข็งแรง ปลอดภัยจากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน โรคมะเร็ง เป็นต้น

การออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายสดชื่น มีพลังงานที่จะนำไปใช้ในการทำงานหรือใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และยังสามารถช่วยลดความตึงเครียดได้อีกด้วย

# วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ

วัยผู้ใหญ่แบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

- วัยผู้ใหญ่ตอนต้นหรือวัยหนุ่มสาว
- วัยผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคน
- วัยผู้ใหญ่ตอนปลายหรือวัยสูงอายุ

# วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (Early adulthood)

- ตั้งแต่อายุ 25 ถึง 40 ปี
- **พัฒนาการทางร่างกาย** บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการพัฒนาทางร่างกายอย่างเต็มที่ทั้งเพศหญิงและเพศชาย ร่างกายสมบูรณ์ รวมทั้งกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อไขมัน มีการพัฒนาอย่างเต็มที่ ในวัยนี้ร่างกายจะมีพลังคล่องแคล่วว่องไว การรับรู้ต่าง ๆ จะมีความสมบูรณ์เต็มที่ เช่น สายตา การได้ยิน ความสามารถในการดม กลิ่น การลิ้มรส จนกระทั่งเข้าสู่วัยกลางคนความสามารถต่าง ๆ เหล่านี้จะลดลง
- **พัฒนาการด้านอารมณ์** วัยผู้ใหญ่จะมีการควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น มีความมั่นคงทางจิตใจดีกว่าวัยรุ่น คำนึงถึงความรู้สึกของผู้อื่น รู้สึกยอมรับผู้อื่นได้ดีขึ้น มีพัฒนาการด้านอารมณ์รักได้ในหลายรูปแบบ เช่น รักแรกพบ หรือรักแบบโรแมนติก ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นนี้จะมีความรู้สึกแตกต่างจากในวัยรุ่น โดยจะมีความรู้สึกที่จะปรารถนาใช้ชีวิตคู่ด้วยกัน

➢ **<u>ปัญหาสุขภาพ</u>**ในวัยนี้มักมีสาเหตุจากการขาดสมดุลในกิจวัตรประจำวัน การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ

# วัยกลางคน(Middle age หรือ Middle adulthood)

- วัยกลางคน คือช่วงอายุ 40 – 60 ปี
- **พัฒนาการทางร่างกาย**ในวัยกลางคนนี้ ทั้งเพศชายและเพศหญิงร่างกายจะเริ่มมีความเสื่อมถอยในเกือบทุกระบบของร่างกาย
  - ผิวหนังจะเริ่มเหี่ยวย่น หยาบ ไม่เต่งตึง ผมเริ่มร่วงและมีสีขาว น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นจากการสะสมไขมันใต้ผิวหนังมากขึ้น
  - ระบบสัมผัส ได้แก่ สายตาจะยาวขึ้น มีอาการหูตึงเนื่องจากความเสื่อมของเซลล์ การลิ้มรส และการได้กลิ่นเปลี่ยนแปลงไป
  - อวัยวะภายในร่างกาย เช่น ผนังเส้นเลือด หัวใจ ปอด ไต และสมอง มีความเสื่อมลง
- **พัฒนาการทางอารมณ์** ในบุคคลที่ประสบกับความสำเร็จในชีวิตการทำงานจะมีอารมณ์มั่นคง รู้จักการให้อภัย ไม่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน มีความพึงพอใจในชีวิตที่ผ่านมา ลักษณะบุคลิกภาพค่อนข้างคงที่ บางคนจะมีอารมณ์เศร้าจากการที่บุตรเริ่มมีครอบครัวใหม่ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา หรือคู่สมรส หรือผิดหวังจากบุตร เป็นต้น

➢ <u>ปัญหาสุขภาพ</u>ที่มักพบในวัยนี้ คือ ความเครียดจากภารกิจประจำวันในการประกอบอาชีพ ภาวะโรคเรื้อรังที่สั่งสมมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่ส่วนมากจะมาแสดงออกในวัยนี้ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น

# วัยสูงอายุหรือวันผู้ใหญ่ตอนปลาย (Elderly)

- ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ถือว่าเป็นผู้สูงอายุ

**พัฒนาการด้านร่างกาย**

- ในวัยสูงอายุร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงในทุกระบบในลักษณะเสื่อมถอย การเปลี่ยนแปลงภายนอกคือ ผมเปลี่ยนเป็นสีขาวมากขึ้น หรือที่เรียกว่าผมหงอก มีรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า หลังโกง กล้ามเนื้อหย่อนสมรรถภาพ เคลื่อนไหวร่างกายช้าลง การทรงตัวไม่ดี การได้ยินเสื่อมลง การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายที่สำคัญคือ ความยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดลดลง มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย เป็นต้น

**พัฒนาการทางด้านอารมณ์**

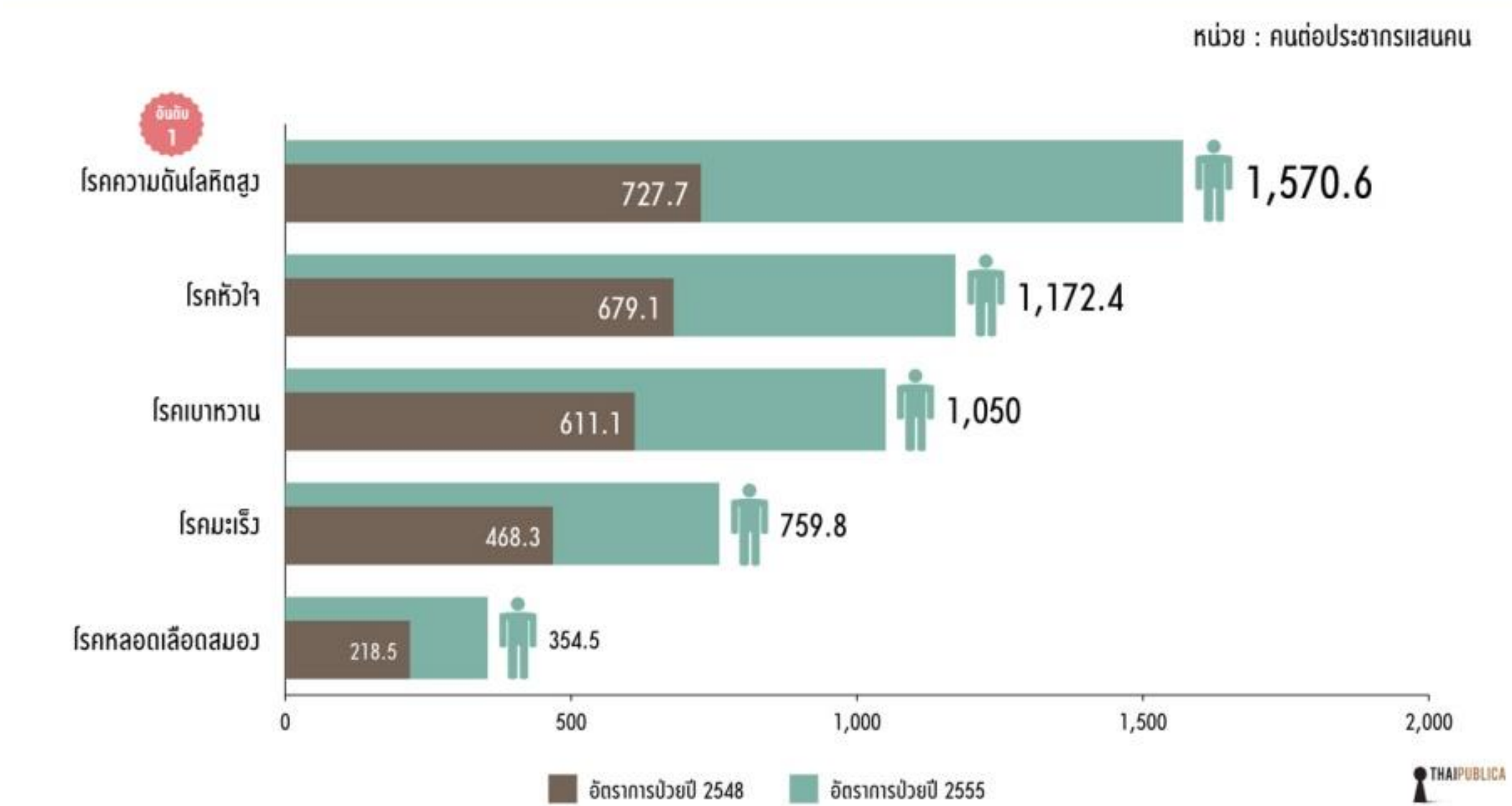
- อารมณ์ของผู้สูงอายุยังคงมีอารมณ์รัก ในบุคคลอันเป็นที่รักโดยเฉพาะสมาชิกในครอบครัว ได้แก่ คู่สมรส บุตร หลาน และเมื่อเกิดการสูญเสีย ผู้สูงอายุจะมีความเศร้าโศกอย่างมาก จะมีผลกระทบต่อจิตใจ สุขภาพกาย และพฤติกรรมของผู้สูงอายุค่อนข้างมาก มีอารมณ์เหงา ว้าเหว่ บางรายอาจรู้สึกว่าคุณค่าของตนเองลดลง เนื่องจากต้องพึ่งพาบุตรหลานในเรื่องการประกอบกิจวัตรประจำวัน ค่าใช้จ่าย ค่ารักษาพยาบาล รู้สึกว่าตนเองเป็นภาระของคนอื่น มักแสดงอาการหงุดหงิด น้อยใจ ต่อบุตรหลาน

http://aboutadult.blogspot.com/2015/09/adulthood-21-60-3-early-adulthood-early.html

# กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases)
# หรือ กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

- โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)
- โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases )
- โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema)
- โรคมะเร็ง (Cancer)
- โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)
- โรคอ้วนลงพุง (Obesity)

# ปัญหาสุขภาพของคนไทย



# โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)

- โรคเบาหวานคือ การที่มีระดับน้ำตาลในร่างกายสูงกว่าปกติ เกิดจากการที่ร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลินซึ่งทำหน้าที่ในการลดระดับน้ำตาลในเลือด หรือเกิดจากการที่ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินไม่ดีพอ
- อาการที่สำคัญคือผู้ป่วยจะมีการปัสสาวะบ่อยและมากขึ้น น้ำหนักตัวลดลง กระหายน้ำบ่อย อ่อนเพลีย แผลหายช้า ชาปลายเท้า ตามัว
- การวินิจฉัยทำได้โดยแพทย์จะทำการซักประวัติและตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือด หากเกิน 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตรติดต่อกัน 2 ครั้งแม้ยังไม่มีอาการ หรือเกิน 126 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร1 ครั้ง แต่มีอาการของโรคแล้ว จะถือว่าเป็นโรคเบาหวาน

# สัญญาณเตือนระวัง โรคเบาหวาน

GENERALI Wellness

GENERALI

# เรื่องไม่เบาของ “เบาหวาน”

เบาหวานคือภาวะที่ร่างกาย
มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ
จนตับอ่อนไม่สามารถหลั่ง
ฮอร์โมนอินซูลินได้เพียงพอ
หรือฮอร์โมนอินซูลินไม่ออกฤทธิ์

## ภาวะแทรกซ้อน

เสี่ยงต่อการเกิด
โรคหลอดเลือดสมอง

เบาหวานขึ้น
จอประสาทตา

เสี่ยงต่อการเกิด
โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคไตจากเบาหวาน

สูญเสียเท้าจากบาดแผล
ซึ่งเป็นผลจากเบาหวาน

## กลุ่มเสี่ยง

- อายุ 35 ปีขึ้นไป
  มีญาติพี่น้องเป็นเบาหวาน
- พนักงานออฟฟิศ
  กินของหวานจุบจิบ
  ขยับเขยื้อนน้อย
- คนอ้วนลงพุง

## เลี่ยงเบาหวาน

- ลดอาหารหวาน
  และขนมจุบจิบ
  ระหว่างวัน

- ออกกำลังกาย
  อาทิตย์ละ 5 วัน
  ครั้งละ 30 - 60 นาที

- ตรวจคัดกรอง
  เบาหวานทุกปี

ที่มา: โรงพยาบาลนนทเวช

นนทเวช NONTHAVEJ HOSPITAL

# โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
# (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases )

- โรคหลอดเลือดสมองที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ มี 2 ชนิดคือ
  - โรคหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตัน
  - โรคหลอดเลือดสมองแตก

ทำให้สมองส่วนที่เลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอหรือมีก้อนเลือดเบียดสมอง ทำให้สูญเสียการทำงานในการควบคุมการทำงานของร่างกายอย่างทันทีทันใด ทำให้เกิดอาการ อ่อนแรงหรือชาครึ่งซีก ตามองไม่เห็นหรือเห็นเป็นภาพซ้อน มีความผิดปกติในการสื่อสาร เวียนศีรษะ ปวดศีรษะรุนแรง พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว กลืนลำบาก ความจำเสื่อม ซึม หมดสติ

- โรคหลอดเลือดหัวใจตีบเกิดจากการที่ผนังหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจมีการหนาตัว จนทำให้หลอดเลือดหัวใจตีบหรืออุดตัน ส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด การทำงานของหัวใจลดลง อาจเกิดกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน หัวใจวาย หรือหัวใจเต้นผิดจังหวะได้
- ปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญได้แก่ การสูบบุหรี่ ความอ้วน ไม่ออกกำลังกาย โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และภาวะเครียด

# โรคหลอดเลือดสมอง (อัมพฤกษ์ อัมพาต)

## สัญญาณเตือน

## หากมีอาการใดต่อไปนี้

- ปากเบี้ยว
- พูดไม่ชัด พูดไม่ออก
- แขนขาอ่อนแรง ซีกเดียว

# โรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

ทุกนาทีมีค่า **เจ็บหน้าอก**

## สัญญาณอันตราย รีบพบแพทย์

01 เจ็บบอกด้านซ้าย บางครั้งร้าวไปที่คอ

02 เจ็บแน่นๆ ในอก รู้สึกอึดอัด

03 กดหน้าอกไม่เจ็บ

04 อาการเจ็บจะสัมพันธ์กับการออกกำลัง

05 มีเหงื่อแตก หน้ามืด เป็นลม

06 เป็นอยู่หลายครั้ง

เรียกใช้บริการการแพทย์ฉุกเฉิน สายด่วน **ฟรี**

**1669**

ด้วยความปรารถนาดีจาก

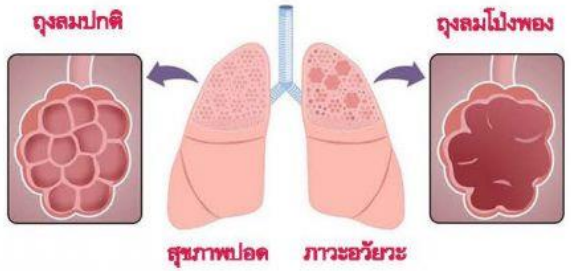
# โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema)

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังมี 2 ชนิด คือ

- **โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง**ซึ่งจะมีอาการไอและมีเสมหะเรื้อรัง เป็นๆหายๆ อย่างน้อยปีละ 3 เดือนและเป็นอย่างน้อย 2 ปีติดต่อกัน
- **โรคถุงลมโป่งพอง**เกิดจากถุงลมพองตัวออก ทำให้การแลกเปลี่ยนก๊าซผิดปกติไป
- โดยทั่วไปมักพบ 2 โรคนี้เกิดร่วมกัน อาการเริ่มแรกอาจไม่ชัดเจน แต่ถ้าปอดถูกทำลายมากขึ้นจะมีอาการไอเรื้อรัง หอบเหนื่อย หายใจมีเสียงวี๊ดๆ
- การวินิจฉัยโดยทั่วไปแพทย์จะซักประวัติการสูบบุหรี่ เอกซเรย์ปอด ตรวจสมรรถภาพปอด

# โรคถุงลมโป่งพอง โรคจากการสูบบุหรี่ที่ทรมานคุณที่สุด

การสูบบุหรี่จะทำให้เกิดโรคมากมายนับสิบโรค แต่มี 3 โรคที่พบบ่อยกว่าโรคอื่น คือ **มะเร็งปอด เส้นเลือดหัวใจและสมองตีบ และถุงลมโป่งพอง** ใน 3 โรคนี้ ถุงลมโป่งพองเป็นโรคที่นักสูบบุหรี่เกรงกลัวที่สุด เพราะโรคนี้มีผู้เป็นกันมาก โดยมีคนไทยเป็นโรคนี้ประมาณ 1 ล้านคน และประมาณ 3 แสนคน ที่มีอาการเหนื่อยและต้องรับการรักษา (มูลนิธิโรคหืดแห่งประเทศไทย) และทรมานนานกว่าจะเสียชีวิต นักสูบบุหรี่จำนวนมากไม่กลัวตาย แต่กลัวทรมาน




สาเหตุที่สำคัญที่สุด โดยร้อยละ 70 ของโรคนี้เกิดจากการสูบบุหรี่ ปอดของคนประกอบด้วยถุงลมเล็ก ๆ เป็นจำนวนนับล้าน ๆ ถุงลม มีขนาดเล็กมากกว่าปลายเข็ม ผนังถุงลมจะบางมาก และมีเส้นเลือดฝอยบุอยู่ตามผนังถุงลม เวลาคนเราหายใจเข้าสู่ปอด อากาศที่มีออกซิเจนจะเข้าถึงถุงลมเล็ก ๆ ซึ่งเป็นที่ที่ออกซิเจนซึมผ่านผนังถุงลมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยเพื่อไปเลี้ยงร่างกาย

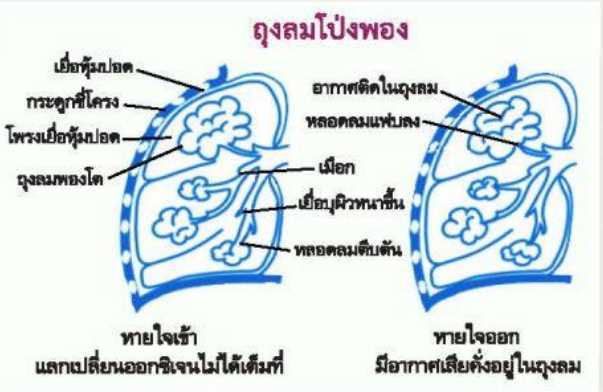
ขณะเดียวกัน คาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นก๊าซเสียจะถูกขับออกจากเส้นเลือดฝอยเข้าสู่ถุงลม และถูกขับออกจากร่างกายโดยการหายใจออก ในการสูบบุหรี่ควันบุหรี่จะถูกดูดเข้าสู่ทางเดินหายใจไปจนถึงถุงลมปอด ซึ่งนิโคตินและสารเคมีอื่น ๆ ในควันบุหรี่จะถูกดูดซึมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยที่บุตามถุงลม หลังจากนั้นนิโคตินจะถูกพาไปตามกระแสเลือดไปสู่สมอง นิโคตินจะกระตุ้นสมองและเป็นสารเสพติดที่ทำให้ผู้สูบเสพติดบุหรี่

*ในควันบุหรี่มีสารเคมีนับพันชนิด จากการเผาไหม้ของใบยาสูบ กระดาษที่ใช้มวนบุหรี่ และสารเคมีนับร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นรส*

**เพื่อให้นึกถึงภาพง่ายเข้าปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นที่ผนังถุงลม เมื่อควันบุหรี่ปะทะกับเยื่อบุนัยน์ตา เราจะรู้สึกแสบตาและน้ำตาไหล**

น้ำตาที่ไหลออกมาเป็นกลไกของร่างกายในการเจือจางกรดที่เกิดจากควันบุหรี่ เพื่อลดอันตรายต่อเยื่อบุนัยน์ตา ถ้าใครลองให้ควันบุหรี่เข้าตานาน ๆ ตาจะอักเสบจนแดง **สิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อควันบุหรี่เข้าตาเกิดขึ้นที่ถุงลมปอดทุกครั้งที่สูดควันบุหรี่เข้าปอด**

**เพียงแต่ปอดเป็นอวัยวะที่ไม่มีเส้นประสาทที่บอกถึงความเจ็บแสบเหมือนกับที่นัยน์ตามี**



# โรคมะเร็ง (Cancer)

- โรคมะเร็งที่พบบ่อยในประเทศไทย ได้แก่ มะเร็งปอด มะเร็งตับ มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งช่องปาก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งต่อมน้ำเหลือง และมะเร็งผิวหนัง
- หากมีอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายผิดปกติ มีเลือดออกผิดปกติ มีแผลเรื้อรัง มีก้อนที่เต้านมหรือตามตัว ไฝโตขึ้นหรือเปลี่ยนสี ไอเรื้อรัง น้ำหนักลดโดยไม่ตั้งใจ หูอื้อเรื้อรัง ควรรีบไปปรึกษาแพทย์
- การป้องกันที่สำคัญคือการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ได้แก่ การสูบบุหรี่ อาหารที่มีไขมันอิ่มตัวสูง อาหารปิ้งย่าง น้ำหนักตัวเกิน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การโดนแดดจัด รังสีและสารเคมี การกินอาหารสุกๆดิบๆ และควรออกกำลังกายเป็นประจำ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี

# มะเร็ง 10 อันดับแรก

## Description of the Leading Site of Cancers

1. มะเร็งเต้านม (Breast cancer)
2. มะเร็งตับและท่อน้ำดี
   (Liver & Intrahepatic bile ducts cancer)
3. มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก (Colon & Rectum cancer)
4. มะเร็งปอด (Trachea, Bronchus & Lung cancer)
5. มะเร็งปากมดลูก (Cervix uteri cancer)
6. มะเร็งริมฝีปากและช่องปาก (Lip & Oral cavity cancer)
7. มะเร็งมดลูก (Corpus uteri cancer)
8. มะเร็งรังไข่ (Ovarian cancer)
9. มะเร็งต่อมลูกหมาก (Prostate gland cancer)
10. มะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Non-Hodgkin's lymphoma cancer)

**สถาบันมะเร็งแห่งชาติ**

**2016http://www.nci.go.th/th/cancer_record/cancer_rec1.html**

# โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)

- ผู้ที่มีความดันซีสโตลิก (ตัวบน) ตั้งแต่ 140 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป และความดันไดแอสโตลิก (ตัวล่าง) ตั้งแต่ 90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป
- ในผู้สูงอายุอาจมีความดันซีสโตลิกสูงเพียงอย่างเดียว ก็ถือว่าเป็นความดันโลหิตสูงเช่นกัน
- ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง พบประมาณร้อยละ 50 ของผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป และพบร้อยละ 25 ของวัยกลางคน
- ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แท้จริง แต่พบในผู้ที่มีประวัติครอบครัวที่มีญาติสายตรงเป็นโรคความดันโลหิตสูง หรือสาเหตุมาจากโรคไต ความผิดปกติของหลอดเลือดและการไหลเวียนเลือด ความผิดปกติของระบบฮอร์โมน และปัจจัยเสี่ยงในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเค็มจัด น้ำหนักเกิน ขาดการออกกำลังกาย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่จัด ความเครียด

ความดันโลหิต เป็นแรงดันเลือดที่เกิดจากหัวใจสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงทั่วร่างกาย

ในคนปกติความดันโลหิต ไม่ควรเกิน 120/80 ม.ม.ปรอท สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตมากกว่า 140/90 ม.ม.ปรอท ถือว่าเป็นโรคความดันโลหิตสูง

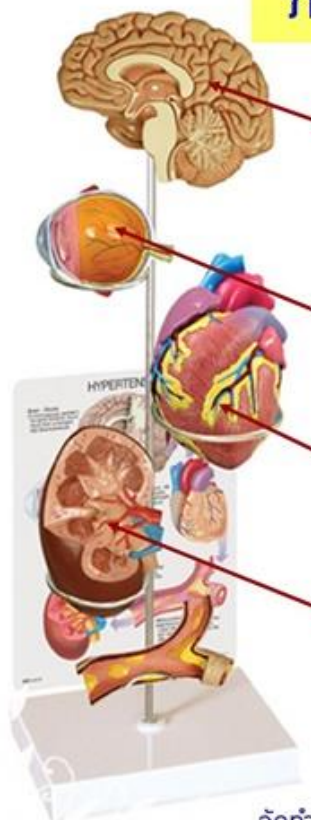
ตารางความดันโลหิตสูง ซึ่งแบ่งตามความรุนแรงในผู้ใหญ่ที่อายุ 18 ปีขึ้นไป

| ระดับความดันโลหิต | ความดันตัวบน ( ม.ม.ปรอท ) | ความดันตัวล่าง ( ม.ม.ปรอท ) |
|---|---|---|
| ปกติ | น้อยกว่า 120 | น้อยกว่า 80 |
| ระยะก่อนความดันโลหิตสูง | 120 - 139 | 80 - 89 |
| ระดับ1 ความดันโลหิตสูงอย่างอ่อน | 140 - 159 | 90 - 99 |
| ระดับ2 ความดันโลหิตสูงปานกลาง | 160 - 179 | 100 - 109 |
| ระดับ3 ความดันโลหิตสูงรุนแรง | ตั้งแต่ 180 ขึ้นไป | ตั้งแต่ 110 ขึ้นไป |



ความดันโลหิตสูง ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ แต่ส่วนน้อยอาจมีอาการ เช่น ปวดมึนท้ายทอย ตึงบริเวณต้นคอหลังตื่นนอน ในรายที่ความดันโลหิตสูงมากๆ อาจมีอาการเลือดกำเดาไหล เหนื่อยง่าย ตามัวได้

## ภาวะแทรกซ้อนจากความดันโลหิตสูง



- หลอดเลือดสมองตีบ/แตก อัมพาตหรือเสียชีวิตได้
- ประสาทตาเสื่อม ตามัว ตาบอด
- หัวใจโต เส้นเลือดหัวใจตีบ
- ไตวายเรื้อรัง



https://med.mahidol.ac.th/medicalrecord/th/BloodPressure-th2

# โรคอ้วนลงพุง (Obesity)

- เป็นความผิดปกติของร่างกายจากการมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน เนื่องจากมีไขมันสะสมตามอวัยวะต่างๆ ซึ่งสาเหตุสำคัญ ได้แก่ กรรมพันธุ์ อายุโดยพบว่าร้อยละ 40 ของผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน ประเภทของอาหารที่รับประทาน พฤติกรรมในการดำรงชีวิต ร่างกายดื้อต่ออินซูลิน โรคอ้วนไม่เพียงทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ยากเท่านั้น ยังส่งผลให้เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคข้อเข่าเสื่อมเร็ว

ผู้ที่เป็นโรคอ้วนจะมีลักษณะดังนี้

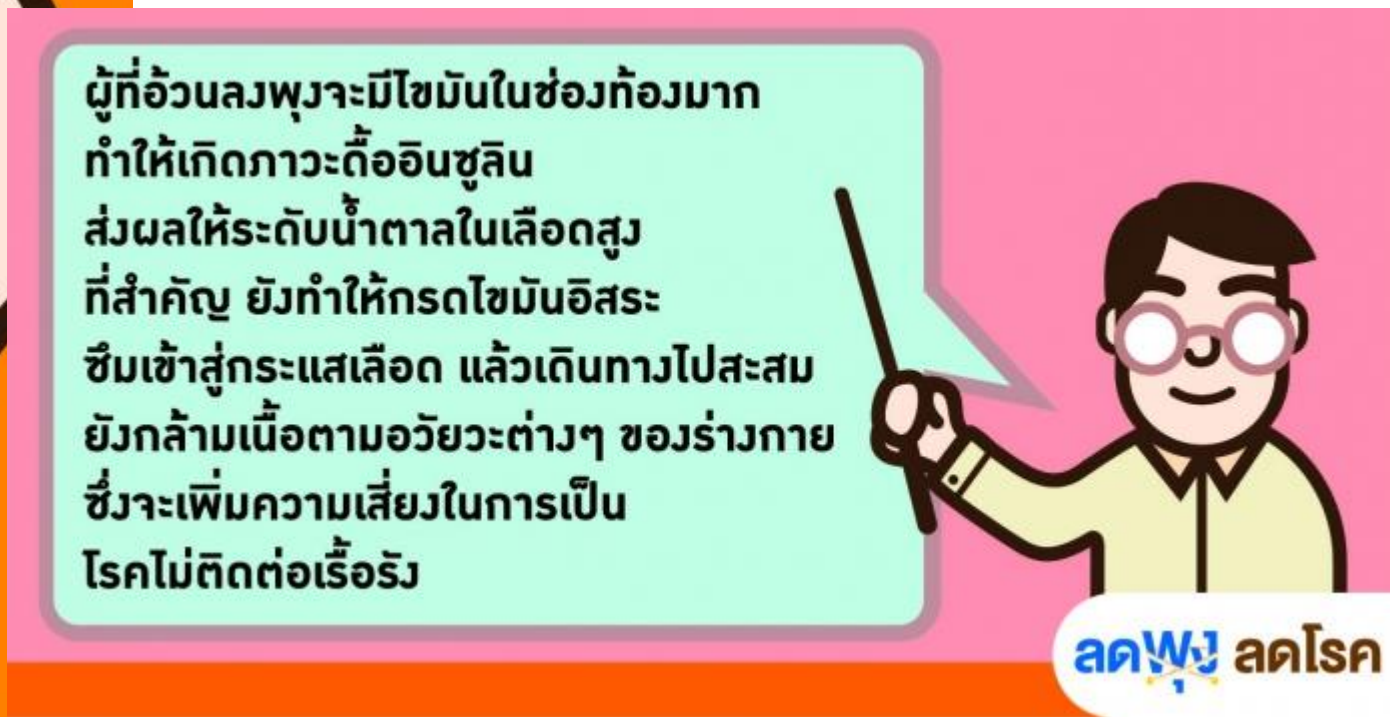
1. อ้วนลงพุง มีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตร และ 80 เซนติเมตร ในชายและหญิง ตามลำดับ และมีข้อใดอย่างน้อย 2 ข้อร่วมด้วย ดังต่อไปนี้

❖ ความดันโลหิตมากกว่า 130/85 มิลลิเมตรปรอทหรือผู้ที่ได้รับยาลดความดันโลหิต

❖ มีระดับไตรกลีเซอไรด์มากกว่า 150 มิลลิกรัม % หรือผู้ที่เป็นไขมันสูงและได้รับยาลดไขมัน

❖ ระดับ HDL มากกว่า 40 และ 50 มิลลิกรัม %สำหรับชายและหญิงตามลำดับ หรือผู้ที่ได้รับยาลดไขมัน

❖ ระดับน้ำตาลสูงกว่า 100 มิลลิกรัม % หรือผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานชนิดที่ 2




http://resource.thaihealth.or.th/media/15478#1

# อ้วนอันตราย! ภัยร้ายถามหา (OBESITY)

หอบหืด
ภาวะทางเดินหายใจอุดกลั้น (OSA)

ความดันโลหิตสูง
หัวใจโต

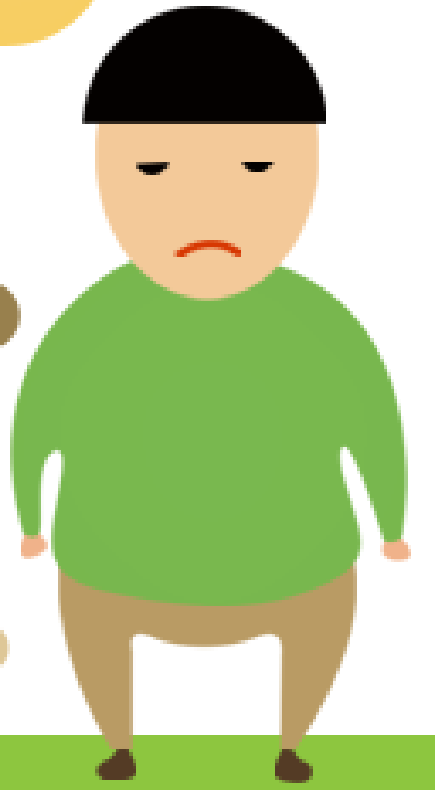
ไขมันสะสมในตับ
กรดไหลย้อน

ปัญหาสุขภาพจิต

ภาวะกระดูกข้อต่อเสื่อม / พิการ

ถุงน้ำในรังไข่
ภาวะความดันในช่องไขสันหลังสูง

กลุ่มอาการเมตาบอลิก
ภาวะดื้ออินซูลิน
ไขมันอุดตันในเส้นเลือด
เบาหวาน



# แนวทางการมีสุขภาพที่ดีในผู้สูงอายุตามหลัก 10 อ.

**1. อาหาร** ผู้สูงอายุยังคงต้องการสารอาหารต่าง ๆ ที่ใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่ แต่ควรลดอาหารประเภทไขมันและคาร์โบไฮเดรตลง ส่วนอาหารประเภทโปรตีนควรเป็น เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลาและไข่ขาว ส่วนไข่แดงควรกินไม่เกินสัปดาห์ละ 3 ฟอง นอกจากนี้ควรกินผักและถั่ว รวมทั้งผลไม้ให้มาก แต่ควรเป็นผลไม้ที่ไม่มีรสหวานจัด จนเกินไป เพราะอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค เช่น โรคเบาหวาน ได้

**2. ออกกำลังกาย** เพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว ซึ่งจะทำให้การทรงตัวดีขึ้น ไม่หกล้มง่าย ผู้สูงอายุจึงควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

**3. อนามัย** ผู้สูงอายุควรรู้จักสังเกตการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น ระบบขับถ่าย ควรพยายามลด ละ เลิกสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น เหล้า บุหรี่ และพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ควรตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

**4. อุจจาระ ปัสสาวะ** ผู้สูงอายุจะต้องให้ความสนใจเรื่องการขับถ่ายให้มากเป็นพิเศษ หากมีปัญหาขับถ่ายยาก ถ่ายลำบาก หรือกลั้นการขับถ่ายไม่ได้ ก็ควรรีบแก้ ปัญหาไปตามสาเหตุ

**5. อากาศ และแสงอาทิตย์** ผู้สูงอายุควรได้อยู่ในสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อมที่ดี เป็นธรรมชาติ มีอากาศบริสุทธิ์ และควรได้รับแสงแดดบ้าง

**6. อารมณ์** ผู้สูงอายุจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย เช่น หงุดหงิด โมโห โกรธง่าย ทำให้ขาดสติในการพิจารณาไตร่ตรองเหตุผล ก่อให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลอื่นได้ ง่าย และต้องหาวิธีควบคุมอารมณ์ซึ่งมีหลายวิธี เช่น การทำสมาธิ การศึกษาธรรมะ จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีสติมากขึ้น

**7. อดิเรก** ผู้สูงอายุควรหางานอดิเรกทำเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือลดการหมกมุ่นในสิ่งที่ทำให้ไม่สบายใจ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

**8. อบอุ่น** การเป็นบุคคลที่มีบุคลิกโอบอ้อม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือสมาชิกใน ครอบครัวและบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

**9. อุบัติเหตุ** ระมัดระวังไม่ให้เกิดอุบัติเหตุโดยวิการต่าง ๆ เช่น สายตายาวต้องใส่แว่นสายตา ได้ยินไม่ชัดเจนต้องไปตรวจหูเพื่อแก้ไข ถ้ามีสิ่งแวดล้อมไม่เหมาะสมต้อง ไปปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

**10. อนาคต** ผู้สูงอายุต้องเตรียมเงินและที่อยู่อาศัยเพื่อเป็นหลักประกันในการดำเนินชีวิต

http://www.thaipt.org/index.php?module=knowledge&id=631

- บุคคลในครอบครัวก็เป็นส่วนที่มีบทบาทสำคัญในการดูแลผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องเข้าใจปัญหาโดยการเรียนรู้และทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจที่เกิดขึ้นตามวัย
- การดูแลผู้สูงอายุมีปัญหาสำคัญที่บุคคลในครอบครัวต้องเตรียมรับมือคือ ผู้สูงอายุมักไม่ยอมให้สมาชิกภายในบ้านดูแลตนเอง เพราะอาจรู้สึกไม่ดีที่สมาชิกในครอบครัวคิดว่าตนเองต้องการความช่วยเหลือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ หรือกังวลว่าจะกลายเป็นภาระ เนื่องจากทำให้สูญเสียความเป็นส่วนตัวและต้องปรับการดำเนินชีวิตใหม่ ผู้สูงอายุบางคนมักมีความเป็นตัวของตัวเองและวิตกว่าตนเองจะกลายเป็นคนอ่อนแอที่ยอมให้คนในครอบครัวมาดูแล หรือกังวลกับค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ต้องเสียเพิ่มสำหรับดูแลตนเอง
- ที่สำคัญ ผู้สูงอายุที่ขี้ลืมมักไม่เข้าใจเหตุผลว่าทำไมต้องได้รับการดูแล สาเหตุเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหา
- สมาชิกในครอบครัวควรทำความเข้าใจและเรียนรู้วิธีรับมือที่ถูกต้องผู้ใกล้ชิดที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุและบุคคลในครอบครัวคนอื่นควรทำความเข้าใจสาเหตุและรับมือกับปัญหาดังกล่าว เพื่อจะได้ดูแลสุขภาพและสภาพแวดล้อมของผู้สูงอายุอย่างถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

# เตรียมความพร้อม
# รับมือสังคมสูงวัย

สสส.สนับสนุนการดำเนินงานเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในการเตรียมความพร้อมรองรับสังคมผู้สูงอายุ และสนับสนุนการดำเนินงานที่สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 และข้อเสนอปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัยของสภาปฏิรูปแห่งชาติ (สปช.) โดยสนับสนุนการดำเนินงานของภาคีเครือข่าย และหน่วยงานต่างครอบคลุม 3 มิติ

**สุขภาพ**

**ป้องกันโรคเรื้อรัง (NCD) ลดความเสี่ยงเหล้า บุหรี่ /เพิ่มกิจกรรมทางกาย/ดูแลโภชนาการ** จากสถิติพบว่าผู้สูงอายุต้องเผชิญกับโรค NCDs 2 อันดับแรกคือ **โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน**

**สังคม**

**ปรับสภาพแวดล้อม ที่พักอาศัยและจัดให้มีบริการสาธารณะที่เหมาะสม**

**1) พัฒนาระบบ**การดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชน

**2) สร้าง**ทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ

**3) พัฒนาศักยภาพ** ชมรมผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ

**เศรษฐกิจ**

**1) ส่งเสริมการออม**เพื่อยามสูงวัย

**2) ส่งเสริมการประกอบอาชีพ**ของผู้สูงอายุ

สภากาชาดไทย
The Thai Red Cross Society

# สวางคนิเวศ
โดย สภากาชาดไทย

## ชีวิตอิสระ มีคุณค่า พึ่งพาตัวเอง

สวางคนิเวศเป็นโครงการที่พักอาศัยสูง 6 ชั้น 8 อาคาร ซึ่งได้รับการออกแบบเพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ และพรั่งพร้อมไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกที่ตอบสนองความต้องการของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

• อุ่นใจกับบริการทางการแพทย์ • สังคมดี • มีความสุขกับเพื่อนบ้านวัยเดียวกัน • มีกิจกรรมหลากหลายให้เลือกทำตามความชอบตลอดปี

สนใจเชิญชมห้องตัวอย่างได้ตั้งแต่ 9.00-18.00 น. ทุกวัน
โทร 02-389-1551-2 www.sawanganives.com

# แนวคิด การออกแบบ เพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ

ออกแบบโดย รศ.ไตรรัตน์ จายุทัศน์
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ห้องพัก**
- พื้นห้องพักใช้วัสดุไม่ลื่น ไม่มีพื้นต่างระดับ ไม่มีธรณีประตู ป้องกันการสะดุดล้ม
- ห้องพักได้รับแสงธรรมชาติทั่วถึง และมีการระบายอากาศที่ดี

**สัญญาณฉุกเฉิน**
- ติดตั้ง บริเวณเตียงนอน และในห้องน้ำ

**ปลั๊กไฟและสวิตช์ไฟ**
- ปลั๊กไฟและสวิตช์ไฟสูงจากพื้น 90 ซม. เพื่อหลีกเลี่ยงการก้ม
- สวิตช์ไฟมีขนาดใหญ่กว่าปกติและมีแสงเมื่อปิดสวิตช์

**ห้องครัว**
- มีระบบระบายอากาศที่ดี

**ห้องน้ำ**
- ติดตั้งราวจับที่อ่างล้างหน้า โถส้วม เพื่อช่วยในการทรงตัว
- พื้นกระเบื้องเป็นวัสดุชนิดไม่ลื่น

**ประตู** ทุกบานเป็นบานเลื่อน กว้างสุทธิ 90 ซม. เข้า-ออก สะดวก

กระดาษขนาด A4 ครึ่งแผ่น
เขียนชื่อ-นามสกุล รหัสนักศึกษา เลขที่
กลุ่มเรียน (Sec.)

นักศึกษาคิดว่าปัญหาของวัยรุ่นในข้อใดควรมีการแก้ปัญหาเป็นอันดับแรก เพราะเหตุใด จงอธิบาย (5 คะแนน)