



สัปดาห์ที่ 2

สุขภาพกับชีวิตประจำวัน



มหาวิทยาลัยสยาม
Siam University

รายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ 129-101



ความหมายของสุขภาพ

“สุขภาพ หมายถึง ความเป็นสุขปราศจากโรค”

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525

“สุขภาพ หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และ
ความเป็นอยู่ที่ดีในสังคม มิใช่หมายถึงแต่เพียงความปราศจากโรค
และความอ่อนแอเท่านั้น”

องค์การอนามัยโลก (WHO : 1946)



ความสำคัญของสุขภาพ

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

“ร่างกายของคนเรา พื้นธรรมชาติสร้างมาให้ ออกแรงมิได้ให้
อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงได้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็
จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงหรือ
ใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ
เสื่อมไปก่อนเวลาอันควร”



สุขภาพกับชีวิตประจำวัน

ร่างกายและจิตใจจะแข็งแรงได้ต้องมีปัจจัยที่ดีในหลาย ๆ ด้าน

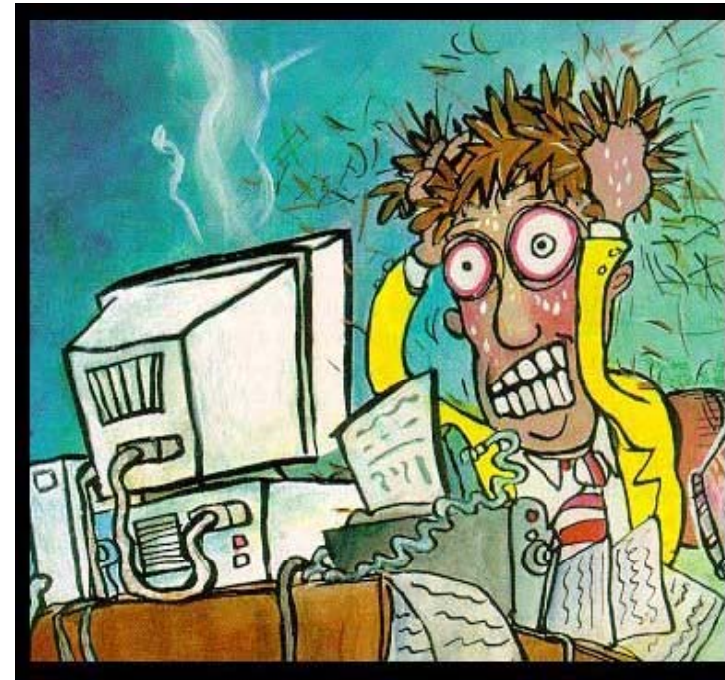
- ด้านโภชนาการ
- การออกกำลังกาย
- นิสัยการดำเนินชีวิต
- ความเครียดต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน





การวิจัยรูปแบบการดำเนินชีวิตประจำวัน

- สมาคมแพทย์สหรัฐอเมริกาพบว่าล้าวนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น
 - ความเครียดจากอารมณ์
 - การดำเนินชีวิตที่รีบเร่ง
 - มีโรคใหม่ๆ
 - การเลี้ยงสัตว์
 - การสูบบุหรี่เป็นประจำ
 - สำหรับผู้ที่ใช้สมอง





เที่ยวกลางคืน

- การผ่อนคลายความเครียดเช่นนี้หากทำแต่พอควรก็เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพกายและจิต



อดนอน

- คนที่นอนเฉลี่ยคืนละ 7 – 8 ชั่วโมง มีอายุยืนที่สุด
- คนที่นอนเฉลี่ยต่ำกว่าคืนละ 4 ชั่วโมง จะมีอัตราการตายเป็นสองเท่าของกลุ่มแรก
- ขณะที่ 80% ของคนที่นอนคืนละมากกว่า 10 ชั่วโมงจะอายุสั้น



การใช้เครื่องสำอาง

- ❑ โรคจากลิปสติก ในลิปสติกที่ไม่ดีอาจมีส่วนประกอบของสารเคมีที่ก่อในมะเร็ง
- ❑ เครื่องสำอางที่มีกลิ่นหอมมักจะมีควาไวต่อแสงมาก
- ❑ สีจากเครื่องสำอางอาจทำให้ผิวหนังอักเสบได้
- ❑ เยื่อตาอักเสบ
- ❑ ขาระงับกลิ่นกาย
- ❑ เครื่องสำอางที่ทำให้หน้าขาว



การใช้ห้องน้ำ

- ใช้ห้องน้ำเป็นห้องเก็บของ
- นำผ้าเช็ดตัว เสื้อผ้าที่ใช้แล้ว ผ้าอนามัย ฯลฯ วางไว้ในห้องน้ำ
- การวางถังขยะเอาไว้ข้าง ๆ โถส้วม





แป้นคีย์บอร์ดคอมพิวเตอร์

- บนแป้นคีย์บอร์ดยังมีเชื้อโรคที่ตาเรามองไม่เห็นแฝงอยู่อีกเป็นปริมาณมาก พบว่า
 - ▣ คีย์บอร์ดจากบ้านทุก ๆ 1 มิลลิเมตรมีเชื้อโรค 100 ตัว
 - ▣ จากสำนักงาน 1,000 ตัว
 - ▣ จากอินเทอร์เน็ตคาเฟ่ 2,000 ตัว

“สิ่งสกปรกที่อยู่ในคีย์บอร์ดสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ

สัปดาห์ละ 2 กรัม”



หมอกอิเล็กทรอนิกส์

- คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้ามีอันตรายต่อมนุษย์ ทำให้ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง และเกิดอาการเจ็บป่วยได้





นิสัยและการดำเนินชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ

1. ใช้ตะเกียบเคลือบสี
2. รีบพับผ้าห่มทันทีหลังตื่นนอน
3. เข้านอนทันทีหลังอาหาร
4. กินอิ่มเกินไป
5. ไว้นวดเครา
6. นั่งขัดสมาธิ





นิสัยและการดำเนินชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพ (ต่อ)

7. ขี้ตา
8. กลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ
9. ชอบฟุบหลับบนโต๊ะ
10. ไม่ล้างหน้าให้สะอาดก่อนนอน
11. ไม่แปรงฟันก่อนนอน
12. นอนขี้เซา





การดูแลฟัน

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีฟันผุมากที่สุด เพราะมักหักง่าย โดยจะต้องดูแลดังนี้

1. กินอาหารที่เป็นประโยชน์และลดอาหารที่เป็นโทษต่อฟัน
2. ฝึกกินอาหารให้เป็นเวลา
3. ใช้ฟันให้ถูกต้อง
4. รักษาความสะอาดช่องปากและฟันโดยแปรงฟันอย่างถูกต้อง



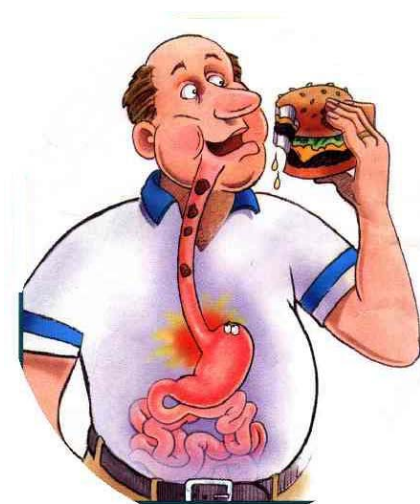
โรคกรดไหลย้อน

(Gastroesophageal Reflux Disease: GERD)

โรคกรดไหลย้อน หมายถึงโรคที่มีอาการซึ่งเกิดจากการไหลย้อนกลับของกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารขึ้นไปใน หลอดอาหารส่วนบนบ่อยครั้งผิดปกติ

□ อาการของผู้ป่วยนั้นขึ้นอยู่กับอวัยวะที่ถูกระคายเคืองโดยกรด เช่น

1. อาการทางคอหอยและหลอดอาหาร
2. อาการทางกล่องเสียง และปอด



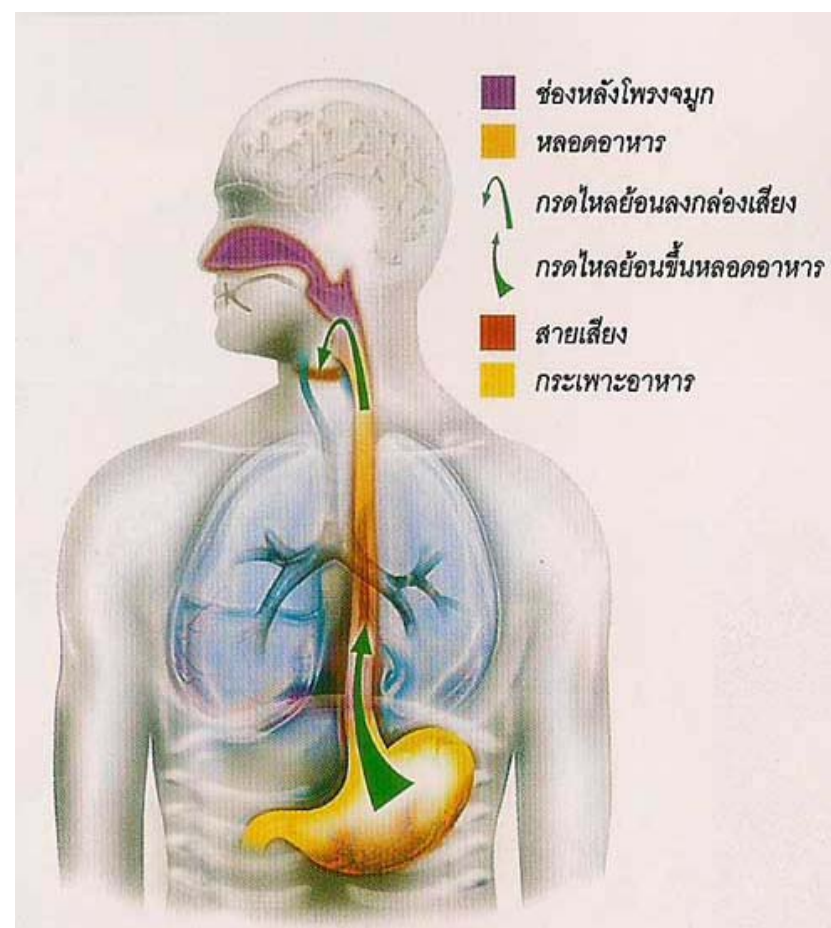
การรักษาโรคกรดไหลย้อน

□ การปรับเปลี่ยนนิสัยและการดำเนินชีวิตประจำวัน

- นิสัยส่วนตัว
- นิสัยในการรับประทานอาหาร
- นิสัยในการนอน

□ รับประทานยา

□ การผ่าตัด





บรรณานุกรม

กานต์รวี นาทอง และอังคณา ศรีตะลา. 2549. เอกสารประกอบการสอนสุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.

การดูแลพี่น้องวัยรุ่น. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <http://www.bangkokhealth.com/index.php/Teen/756-2009-01-21-05-57-49.html> (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).

ช่อเพชร จิตรสกุล เอื้ออาภรณ์. (2551). เคล็ดลับชีวิตเปลี่ยนด้วยสุขภาพดี. กรุงเทพฯ. พิมพ์ครั้งที่ 1. นามมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.

บรรณานุกรม (ต่อ)

มงคล กริชติทายาวุธ. นาฬิกาชีวิต. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

http://www.watnai.org/daily%20food%20herb/clock%20life_st2.html (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).

หมอสุรเชษฐ. โรคกรดไหลย้อน. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก :

[Http://www.surachetclinic.com/index.php? lay=show&ac= article &Id=538608793](Http://www.surachetclinic.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=538608793) (วันที่ค้นข้อมูล : 20 พฤษภาคม 2554).