

แผนงานสาธารณสุของค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

ตำบลมะมุ อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง

บทนำ

การมีสุขภาพที่ดี ควรเริ่มให้ความสำคัญตั้งแต่พื้นฐานการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งก็คือกลไกการสร้างสุขภาพให้ดีหรือแข็งแรงยิ่งขึ้นด้วยวิธีต่างๆ เช่น การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การฝึกทำสมาธิ และการป้องกันปัญหาสุขภาพ ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อลดความเสี่ยงหรือโอกาสในการเกิดโรค โดยกลไกทั้งสองสามารถทำได้ง่าย ใช้ต้นทุนน้อย ประหยัดค่าใช้จ่ายกว่าถ้าเทียบกับการต้องเข้ารับการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพภายหลัง

ปัจจุบัน ผู้คนส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดีมากขึ้น ด้วยเหตุที่ไม่มีใครอยากมีปัญหาสุขภาพ ไม่อยากมาโรงพยาบาลบ่อยๆ เพราะถ้าหากพบความผิดปกติหรือมีปัญหาสุขภาพแล้ว ก็อาจเป็นอุปสรรคในการดำเนินชีวิตหลายๆ ด้านเลยก็ว่าได้ หากเราทั้งดูแล ส่งเสริม และป้องกันสุขภาพให้เหมาะสมรักษาสมดุลทั้ง ๓ ด้านให้ดี เราก็จะมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ สามารถชะลอความแก่ ชะลอวัย ห่างไกลโรคได้อย่างแน่นอน และอีกหนึ่งสิ่งสำคัญ คือการตรวจสุขภาพตามช่วงวัยเป็นประจำอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เพื่อลดอัตราความเสี่ยงที่อาจเกิดโรคต่างๆ และยังสามารถเข้าไปช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาโรคนั้นๆ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นด้วย

สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ จึงได้จัดทำแผนเพื่อดำเนินงานทางด้านสาธารณสุข (ตุลาคม ๒๕๖๗ - กันยายน ๒๕๖๘) ประหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ตำบลมะมุได้อย่างครอบคลุม และเกิดประโยชน์กับประชาชนอย่างสูงสุดต่อไป

สำนักปลัด
องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ

สารบัญ

หน้าที่

๑. บทที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปตำบลมะมุ ๑

๒. บทที่ ๒ งานสาธารณสุขด้านสุขภาพ ๖

- สุขภาพทารกและเด็กเล็ก
- สุขภาพเด็กวัยเรียน
- สุขภาพวัยรุ่น
- สุขภาพวัยทำงาน
- สุขภาพผู้สูงอายุ

๓. บทที่ ๓ งานอาหารและโภชนาการ ๑๗

๔. บทที่ ๔ งานโรคติดต่อและโรคเรื้อรัง ๒๑

๕. บทที่ ๕ งานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ๓๐

๖. ภาคผนวก

บทที่ ๑
ข้อมูลทั่วไปตำบลมะมุ

๑. ด้านกายภาพ

๑.๑ ที่ตั้งของหมู่บ้าน/ชุมชน/ตำบล

ตำบลมะมุ ตั้งอยู่ห่างจากอำเภอกระบุรีไปทางทิศเหนือประมาณ **๗.๕๐** กิโลเมตร อยู่ห่างจังหวัดระนองประมาณ **๗๕** กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	ติดต่อกับตำบลปากจั่น อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
ทิศใต้	ติดต่อกับตำบลน้ำจืดน้อย และตำบลน้ำจืด อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง
ทิศตะวันออก	ติดต่อกับตำบลวังใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร
ทิศตะวันตก	ติดต่อกับประเทศเมียนมาร์

๑.๒ ลักษณะภูมิประเทศ

พื้นที่ภูเขา	ร้อยละ ๗๐
พื้นที่ราบ	ร้อยละ ๒๕
พื้นที่น้ำ	ร้อยละ ๕



๑.๓ ลักษณะภูมิอากาศ

ฤดูร้อน	ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน	อุณหภูมิเฉลี่ย ๓๔ C
ฤดูฝน	ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ เดือนพฤษภาคม – พฤศจิกายน	อุณหภูมิเฉลี่ย ๒๕ C
ฤดูหนาว	ช่วงระยะเวลาตั้งแต่ เดือนธันวาคม – มกราคม	อุณหภูมิเฉลี่ย ๑๘ - ๒๓ C

๑.๔ ลักษณะของดิน

จากการจำแนกกลุ่มดินของกรมพัฒนาที่ดิน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ จัดอยู่ในกลุ่มที่ ๕๑ (Ranong series: Rg) เกิดจากการผุพังสลายตัวอยู่กับที่ และ/หรือ เคลื่อนย้ายมาเป็น ระยะทางใกล้ๆ โดยแรงโน้มถ่วงของโลกของหินทรายและหินในกลุ่มสภาพพื้นที่ ลูกคลื่นลอนลาดถึงเนินเขา มีความลาดชัน ๕-๓๕ % การระบายน้ำดีการไหลบ่าของน้ำบนผิวดินเร็วการซึมผ่านของน้ำเร็ว พบทั่วไปใน บริเวณที่มีหินพื้นเป็นหินทรายและหินเขี้ยวหนุมาน ซึ่งส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นเนินเขา เทือกเขา หรือเชิง เขาการจัดเรียงชั้น A-AC-C-Rลักษณะและสมบัติดิน เป็นดินตื้น ดินบนเป็นดินร่วนปนทราย มีสีน้ำตาลหรือสีน้ำตาลปนเหลืองดินล่างเป็นดินร่วนถึงเป็นดินร่วนเหนียวปนก้อนหินและมีชั้นหินพื้นภายในความ ลึก ๕๐ ซม. จากผิวดิน ปฏิกิริยาดินเป็นกรดจัดมากถึงกรดจัด (pH ๔.๕-๕.๕) ในดินบนแล้วลดลงตามความลึก ๑๐ ชุดดินที่คล้ายคลึงกัน ชุดดินพะโต๊ะและชุดดินท่ายางข้อจำกัดการใช้ประโยชน์ที่ดิน เป็นดินตื้นที่มีสภาพ ความลาดชันสูงข้อเสนอแนะในการใช้ประโยชน์ที่ดิน เป็นดินที่ไม่เหมาะสมต่อการเพาะปลูก ถ้าหากมีความ จำเป็นต้องนำมาใช้ในการปลูกยางพาราจะต้องมีการทำขั้นบันได ปลูกพืชคลุมดิน และมีการให้ปุ๋ยเคมีเพื่อ เพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดิน

๑.๕ ลักษณะของแหล่งน้ำ

- ห้วย/หนอง/คลอง/บึง	๑๖	แห่ง	- บ่อบาดาลเอกชน	๔๙	แห่ง
- อ่างเก็บน้ำและฝายน้ำล้น	๖	แห่ง	- บ่อน้ำตื้นสาธารณะ	๘	แห่ง
- ฝายต้นน้ำลำธาร (ฝายแม้ว)	๘	แห่ง	- บ่อน้ำตื้นเอกชน	๘๐	แห่ง
- บ่อบาดาลสาธารณะ	๑๕	แห่ง	- แหล่งน้ำอื่นๆ	๒๕	แห่ง
- ประปาหมู่บ้าน	๕	แห่ง	(หมู่ที่ ๒, ๖, ๗, ๘, ๙)		

๑.๖ ลักษณะของไม้/ป่าไม้

สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่และภูเขาสูงชันสลับซับซ้อน และมีสภาพป่าที่อุดมสมบูรณ์ มีเขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าทุ่งระยะ-นาสัก ซึ่งมีจุดเด่นที่น่าสนใจ คือ มีทรัพยากรไม้นานาชนิด ได้แก่ ตะเคียนทอง สมอพิเภก แซะก่อ ฯลฯ และมีสัตว์ป่าอยู่อย่างมากมาย เช่น นกกวัก ลิ่น เต่าหกขา ฯล

๒. ด้านการเมืองการปกครอง

๒.๑ เขตการปกครอง

องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ มีเขตการปกครองทั้งหมด ๘ หมู่บ้าน ดังนี้

หมู่บ้าน	*เนื้อที่ (ตร.กม.)*	จำนวนครัวเรือน	ชาย	หญิง	*รวม*	*ผู้ใหญ่บ้าน*
หมู่ที่ ๑ บ้านสองพี่น้อง	๑๓.๙๖๔๐	๓๔๐	๔๒๑	๔๑๑	๘๔๐	นายพิชิต โมพี
หมู่ที่ ๒ บ้านมะมุ	๑.๗๑๓๓	๒๓๓	๒๕๑	๒๖๐	๕๑๑	นายชิษณพงษ์ คงเดิม
หมู่ที่ ๓ บ้านสวัสดิ์	๑.๓๗๐๐	๕๐๑	๓๗๘	๓๗๑	๗๔๙	นายไพรวัน ภิมุข
หมู่ที่ ๔ บ้านทับหลี	๑๐.๕๒๔๖	๓๐๑	๓๘๕	๔๐๗	๗๙๒	นายสมพงษ์ โสภณ
หมู่ที่ ๕ บ้านคลองวัน	๘.๐๐๖๐	๔๑๙	๓๔๓	๓๑๙	๖๖๒	นายรณชัย แสงทอง
หมู่ที่ ๖ บ้านดอนพลา	๖.๔๑๕๐	๒๒๙	๒๒๑	๒๔๖	๔๖๗	นงจรีรัตน์ ทรงทิม
หมู่ที่ ๗ บ้านปากสวะ	๒๑.๙๕๙๕	๒๒๙	๓๐๙	๓๒๕	๖๓๔	นางสาวพัชรวรรณ วิเชียรรัตน์
หมู่ที่ ๘ บ้านบางไทร	๒๑.๕๓๖๖	๑๑๒	๑๓๖	๑๒๖	๒๖๒	นายกฤษฎา สุขทอง
รวม	*๘๕.๔๘*	**๒,๓๖๔**	**๒,๔๔๔**	**๒,๔๗๓**	**๔,๙๑๗**	



สภาพปัญหา

ปัญหาโครงสร้างพื้นฐาน

๑. ปัญหาถนนซอยเข้าหมู่บ้านยังมีสภาพไม่ดี

๒. ปัญหาการจัดให้มีสาธารณูปโภค สาธารณูปการ เช่น ประปา ถนน ยังไม่ทั่วถึง

ปัญหาการผลิต การตลาด รายได้และการมีงานทำ

๑. ปัญหาการประกอบอาชีพที่ยังไม่แน่นอน เนื่องจากประชาชนในชุมชนทำเกษตร จึงมีรายได้ไม่มั่นคง มีปัญหาเรื่องพ่อค้าคนกลาง

๒. ปัญหาไม่มีการรวมกลุ่ม/จัดตั้งกลุ่มอาชีพ หรือส่งเสริมอาชีพ หรือกลุ่มการผลิตการตลาด

ปัญหาด้านสาธารณสุข

๑. ประชาชนในชุมชนยังขาดความรู้ในด้านสุขภาพอนามัย

๒. เครื่องมือ เครื่องใช้ในการระวังป้องกันไม่เพียงพอ เช่น เครื่องพ่นยุงและแมลง เป็นต้น

ปัญหาน้ำกินน้ำใช้เพื่อการเกษตร

๑. ปัญหาน้ำประปา ของตำบล ยังไม่สามารถดื่มได้

๒. ปัญหาการทิ้งขยะลงในแม่น้ำ

ปัญหาความรู้เพื่อการปรับปรุงคุณภาพชีวิต

๑. ปัญหาขาดแคลนความรู้ในด้านวิชาชีพและการพัฒนาฝีมืออาชีพแรงงาน

๒. ขาดแหล่งข้อมูล ข่าวสาร สำหรับประชาชนในท้องถิ่น

ปัญหาทรัพยากรธรรมชาติ

๑. ปัญหาการกำจัดขยะมูลฝอย เพราะเรื่องสถานที่ที่กำจัดขยะมูลฝอยในอนาคต



ความต้องการของประชาชน

ความต้องการด้านโครงสร้างพื้นฐาน

๑. ต้องการให้มีการก่อสร้างถนนลาดยาง หรือถนนคอนกรีตเสริมเหล็กให้ทั่วถึงทุกหมู่บ้าน

๒. ให้มีการสาธารณูปโภค สาธารณูปการ ให้ทั่วถึงและเพียงพอต่อความต้องการ

ความต้องการด้านสาธารณสุขและการอนามัย

๑. ให้มีการเฝ้าระวังและป้องกันการระบาดของโรคติดต่อ

๒. ให้มีการอบรมให้ความรู้เผยแพร่ แจกเอกสาร โปสเตอร์แก่ประชาชนอย่างทั่วถึง

๓. ต้องการให้ยาและเวชภัณฑ์บริการในสถานีอนามัยอย่างเพียงพอ

๔. จัดให้มีการป้องกันรักษาโรคระบาดของยาเสพติด โรคเอดส์อย่างจริงจังและต่อเนื่อง

๕. ให้มีการก่อสร้างสนามกีฬา สถานพักผ่อนหย่อนใจทุกหมู่บ้าน

ความต้องการด้านน้ำสำหรับอุปโภคบริโภคและเพื่อเกษตรกรรม

๑. ต้องการให้น้ำประปาที่มีอยู่มีคุณภาพมาตรฐานที่สามารถบริโภคได้

ความต้องการด้านคุณภาพชีวิต

๑. ให้รัฐจัดสร้างสถานศึกษาทางอาชีพ

๒. ให้อุดหนุนส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางศาสนา การกีฬา ศิลปวัฒนธรรม เพื่อให้คงอยู่ชั่วลูกชั่วหลานสืบไป

ความต้องการด้านทรัพยากรธรรมชาติ

๑. ร่วมมือในการรักษาความสะอาดความเป็นระเบียบเรียบร้อยของท้องถิ่น

๒. ประชาชนร่วมมือกันไม่ทิ้งขยะในที่สาธารณะ ริมถนน และลำคลอง

ความต้องด้านปัญหาความมั่นคง

๑. จัดให้มีเจ้าหน้าที่ตำรวจ ประจำหมู่บ้าน หรือป้อมยาม ประจำจุดที่มีปัญหาบ่อย ๆ

๒. ให้มีหน่วยกู้ภัยที่พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือประชาชนที่ประสบภัยได้อย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์

ความต้องการด้านปัญหายาเสพติด

๑. ให้มีการปราบปรามแหล่งผลิตและผู้จำหน่ายยาเสพติดให้หมดจากพื้นที่

๒. ให้ตำบลมะมุเป็นหมู่บ้าน / ตำบลปลอดยาเสพติด

๓. ต้องการให้ความช่วยเหลือทางด้านการประกอบอาชีพให้มีรายได้เพียงพอแก่การดำรงชีพ

ความต้องการด้านอื่น ๆ

๑. ให้มีการช่วยเหลือกรณีการประสบสาธารณภัยอย่างทันท่วงที

๒. ให้มีการช่วยเหลือด้านสังคมสงเคราะห์แก่เด็ก คนชราและผู้ด้อยโอกาส





ลำดับความสำคัญของปัญหา

๑. ปัญหาโครงสร้างพื้นฐาน
๒. ปัญหายาเสพติด
๓. ปัญหาสาธารณสุขและการอนามัย
๔. ปัญหาน้ำสำหรับอุปโภคบริโภค
๕. ปัญหาความมั่นคง
๖. ปัญหาการผลิต การตลาด รายได้และการมีงานทำ
๗. ปัญหาความรู้ปรับปรุงคุณภาพชีวิต
๘. ปัญหาการรักษาทรัพยากรสิ่งแวดล้อม
๙. ปัญหาด้านการบริหารและจัดการ

การมีส่วนร่วมของประชาชน

กิจกรรมทางการเมืองและการบริหารที่ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลนพรัตน์ มีส่วนร่วมในการดำเนินการต่าง ๆ ดังนี้

๑. การจัดทำแผนยุทธศาสตร์การพัฒนาองค์การบริหารส่วนตำบล แผนพัฒนา ๓ ปี แผนการดำเนินงาน
๒. การเลือกตั้งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล
๓. การจัดทำยุทธศาสตร์ วิสัยทัศน์ ในการพัฒนาองค์การบริหารส่วนตำบล
๔. การจัดประชุม การฝึกอบรม ในโครงการที่องค์การบริหารส่วนตำบลจัดขึ้น
๕. การร่วมแสดงความคิดเห็นต่าง ๆ ในการพัฒนา และ การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในเขตพื้นที่ ของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลและสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล

บทที่ ๒
งานสาธารณสุขด้านสุขภาพ

สุขภาพทารกและเด็กเล็ก

การดูแลสุขภาพและสุขอนามัยในเด็กแรกเกิดถึงช่วง อายุ๕ ปีเป็นช่วงระยะเวลาที่เด็กเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมาก เป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุดของการสร้างรากฐานชีวิตและจิตใจ ของมนุษย์นอกจากร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างเร็วแล้ว สมองของเด็กก็เจริญเติบโตสูงสุดในช่วงวัยนี้ด้วย ผู้ปกครอง ส่วนใหญ่มักให้ความสำคัญกับเด็กในการส่งเสริมการเจริญ เติบโต ทางด้านร่างกาย เช่น รูปร่าง น้ำหนัก ส่วนสูง และ ปล่อยให้พัฒนาการของเด็กเกิดขึ้นเองตามวัยแต่ในปัจจุบัน ความรู้จากการศึกษาและความตื่นตัวในวิทยาการสมัยใหม่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมพัฒนาการเด็กมากขึ้น ซึ่งนอกจาก ปัจจัยที่มีผลต่อพัฒนาการเด็ก เช่น พันธุกรรม ที ได้รับจาก พ่อแม่แล้ว สิ่งแวดล้อมกับการเลี้ยงดูโดยการสร้างเสริมกิจกรรม กับเด็กผ่านการเล่นเป็นการส่งเสริมพัฒนาการเด็กที่ผู้ปกครอง ควรทาในชีวิตประจำวันของเด็ก รวมถึงให้การติดตามพัฒนาการของเด็กให้เหมาะสมตามวัยเป็นสิ่งที่ผู้ปกครองจะละเลยไม่ได้ สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นอย่างมีความสุขและ มีคุณภาพต่อไป สิ่งสำคัญผู้ปกครองควรพาเด็กไปรับบริการตรวจ สุขภาพ และรับวัคซีนอย่างต่อเนื่องเพื่อติดตามดูการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กเป็นไปตามวัยแล้วผู้ปกครองควรทำความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพและสุขอนามัยของเด็กในด้าน ต่างๆ มีดังนี้

๑. อาหารกับการเจริญเติบโตของเด็กตามวัย เด็กในช่วงวัยแรกเกิด - ๕ ปีในระยะนี้การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองจะรวดเร็วกว่าวัยอื่นๆ ดังนั้นพ่อแม่หรือ ผู้ปกครองควรเน้นการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและมีปริมาณ เพียงพอต่อความต้องการของเด็กโดยเฉพาะนมแม่ควรให้ ตั้งแต่แรกเกิดเนื่องจากเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารกมีไขมัน ที่ช่วยในการพัฒนาเซลล์สมองเป็นวัคซีนสำเร็จรูปที่ได้จากแม่ทำให้เด็กไม่ป่วยบ่อย มีระดับสติปัญญามากกว่าเด็กที่ไม่ได้ กินนมแม่และการพูดคุยกับเด็กในขณะให้นมจะช่วยกระตุ้นประสาทสัมผัสทั้งห้าช่วยส่งเสริมพัฒนาการและความมั่นคง ทางอารมณ์ของเด็กได้เป็นอย่างดี

๒. การดูแลสุขภาพปากและฟัน การดูแลฟันเด็กควรเริ่มตั้งแต่แรกเริ่ม ไม่จำเป็นต้องรอ จนกระทั่งฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น ผู้ปกครองมีหน้าที่ในการเอาใจใส่ ดูแลสุขภาพปากและฟัน ทั้งในด้านการรักษาความสะอาดและ การสอนให้เด็กเลือกรับประทานอาหารที่ไม่ก่อให้เกิดสาเหตุ ของฟันผุได้ง่าย ดังนั้นควรพาเด็กไปพบทันตแพทย์ครั้งแรกเมื่อฟัน ซี่แรกเริ่มขึ้นอายุประมาณ ๖ เดือน ผู้ปกครองจะได้รับคำแนะนำ ในการดูแลสุขภาพช่องปากของเด็กตั้งแต่แรกเริ่ม ทั้งทางด้าน การทำความสะอาดช่องปากหลังรับประทานอาหารหรือนม การพบทันตแพทย์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เด็กมีสุขภาพช่องปาก ที่ดีมีรอยยิ้มสดใส

๓. การได้รับวัคซีน การฉีดวัคซีนเด็กนั้นจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ลูกน้อยของคุณให้มีสุขภาพที่ดีและไม่มีการติดเชื้อโรคได้ง่ายพ่อแม่หรือ ผู้ปกครองควรพาบุตรหลานไปรับวัคซีนตามกำ หนดทุกครั้งตามสมุดบันทึกสุขภาพแม่และเด็กเพื่อเป็นประโยชน์ในการติดตามการรับ วัคซีนอย่างครบถ้วนตามกำ หนดวัคซีนบางชนิดจำเป็นต้องให้จนครบชุดจึงจะมีผลต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญและควรพาเด็ก ไปตามนัดทุกครั้ง ถ้าหากไม่สามารถไปตามนัดได้ควรพาเด็กไปรับวัคซีนในภายหลังจนครบ

๔. การเล่น การออกกำลังกาย และพักผ่อน การเล่นของเด็ก เป็นวิธีการเรียนรู้อย่างหนึ่งโดยธรรมชาติการเล่นของเด็กที่แท้จริงต้องเปิดโอกาสให้เด็กเล่น อย่างอิสระทั้งทางกาย ทางความคิด และทางสังคมเด็กจะมี ความสุขเมื่อได้เล่น โดยธรรมชาติแล้วเด็กต้องการเล่นอยู่ ตลอดเวลา ซึ่งเป็นสิ่งที่นำ ไปสู่การเรียนรู้ตามธรรมชาติและ สิ่งแวดล้อมช่วยส่งเสริมพัฒนาการตามวัยทำให้เด็กเป็นคน ช่างสังเกต รู้จักคิดเชื่อมโยงเหตุผลการเล่นช่วยให้เด็กพัฒนา ไปสู่วิธีการดำ เนินชีวิตเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นำ ไปสู่การรู้จัก

รับผิดชอบต่อตนเอง เรียนรู้ระเบียบวินัย รู้จักควบคุมอารมณ์ ถ่ายทอดจินตนาการ เด็กเรียนรู้สิ่งต่างๆ โดยการเล่นผ่านทางประสาทสัมผัส การเล่นของเล่น ได้สังเกตเห็นความแตกต่างและความคล้ายคลึง ของสิ่งต่างๆ ที่เล่นได้เรียนรู้รูปร่าง ขนาดความหยาบ ความ ละเอียดของวัตถุของเล่นนั้น ผู้ปกครองควรจัดเวลา และสถานที่ให้เหมาะสมเพื่อให้ เด็กได้มีการออกกำลังกายเคลื่อนไหว เช่น การคืบคลาน การเกาะ เดิน หรือ การวิ่ง ในที่โล่งกว้าง บรรยากาศถ่ายเท และคานึงถึง ความปลอดภัยเพราะการเล่น การออกกำลังกายมีความสำคัญ ในการส่งเสริมให้เด็กแต่ละวัยเกิดการเรียนรู้ มีความสนุกสนาน ได้สำรวจ ค้นพบสิ่งใหม่ๆ ได้แสดงออกเลียนแบบท่าทางต่างๆ ผู้ปกครองควรให้จัดกิจกรรมที่น่าสนใจ ให้เด็กๆ สามารถเล่นและ ออกกำ ลังกายไปด้วยในขณะเดียวกัน หากเห็นว่าเด็กร่าเริง แจ่มใสสนุกเพลิดเพลิน แสดงว่า การเล่น และออกกำลังกาย ของเด็กอยู่ในระดับพอดี ซึ่งจะเกิดผลดี ทำให้เด็กคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อแข็งแรง ฝึกความคิดสร้างสรรค์และเรียนรู้การแก้ไขปัญหาได้ดี ทั้งนี้ควรให้เด็กอยู่ในสายตาของ ผู้ใหญ่ และระมัดระวังการเล่นที่ก่อให้เกิดอันตราย หรือการ เลียนแบบที่อาจทำให้เด็กใช้ความรุนแรง เช่น การเล่นโลดโผน รุนแรงการเลียนแบบที่ไม่ดี เช่น เล่นอาวุธ หรือสถานที่ที่ไม่ ปลอดภัย เช่น ที่สูงถนน ใกล้น้ำ เป็นต้น หลังจากการเล่นและออกกำลังกายแล้ว ควรมีเวลา พักผ่อนอย่างเหมาะสมและเพียงพอซึ่งการนอนหลับเป็นช่วงเวลา ที่ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เพราะในเวลาที่เด็กๆ นอนหลับสนิทต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนชื่อโกรทฮอร์โมน ออกมา ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตสูงขึ้น นอกจากนี้การนอน ไม่พอยังส่งผลถึงการรับรู้ ความเข้าใจการเรียนรู้สิ่งใหม่การแก้ปัญหาและความจำลดน้อยลง

๕. การสร้างความผูกพัน ภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ระยะตั้งแต่อยู่ในครรภ์ถึงอายุ ๕ ปีเป็นช่วงเวลาสำคัญที่สุด ของการสร้างรากฐาน ชีวิตจิตใจของมนุษย์ นอกจากร่างกาย และสมองจะเจริญเติบโตสูงสุด ในช่วงนี้เด็กยังมีความรู้สึก รับรู้สัมผัสทั้งรูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส และยังเลียนแบบอย่าง ตั้งแต่แรกเกิด เด็กเล็กๆ เรียนรู้จากประสบการณ์การเลี้ยงดูและภาวะแวดล้อมได้เร็ว และฝังลึกในจิตใจ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่หรือผู้ปกครอง ก่อให้เกิดจุดเริ่มต้นของความผูกพัน ซึ่งผู้ปกครองสามารถสร้างความรัก ความผูกพันผ่านทางการให้อาหาร การสัมผัสโอบกอด การสื่อสารพูดคุย การมองและการพูดคุยเล่านิทาน เล่นหรือทากิจกรรมร่วมกัน ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะช่วยสร้างสายสัมพันธ์ให้แก่เด็ก ทำให้เด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ และพัฒนาทักษะทางสังคม หากการเลี้ยงดูเด็กวัยนี้ผู้ปกครองให้ความรักเอาใจใส่ใกล้ชิด อบรมเลี้ยงดู โดยเข้าใจดูแลอย่างใกล้ชิดให้มีความสมดุลกัน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สติปัญญาและสังคมแล้ว เด็กก็จะเติบโตอย่างแข็งแรงใฝ่รู้และใฝ่ดีพร้อมที่จะพัฒนาตนเองเพื่อ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ให้เป็นคนเก่งคนดีอยู่อย่างมีความสุขและไม่ลืมที่จะเผื่อแผ่ความช่วยเหลือให้กับผู้อื่นในสังคมด้วย ผู้ปกครองควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก ซึ่งจำเป็นต้องให้เวลาและเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างความผูกพัน ระหว่างกัน ความมั่นคงทางใจ ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันทางจิตใจจะมีความสำคัญต่อชีวิตของเด็กมาก

๖. การระวังอุบัติเหตุและสารพิษ การที่สมองเด็กได้รับความกระทบกระเทือนแรงๆ หรือได้รับการกระแทกบ่อยๆจากอุบัติเหตุ จากการเล่นหรือจากการถูกเขย่า จะมีผลต่อสมอง อาจทำให้สมอง กระทบต่อความจำและทักษะการเคลื่อนไหวซึ่งขึ้นอยู่กับส่วนของสมอง ที่ได้รับการกระแทก เนื่องจากเนื้อสมองที่ละเอียดและซับซ้อนเป็นส่วนที่เปราะบางเป็นพิเศษ ในเรื่องของสารพิษ สมองของเด็กจะมีความเสี่ยงต่อสารพิษที่ละลายน้ำ เช่น สารปรอท สาตะกั่ว เพราะร่างกาย ของเด็กยังพัฒนาแผ่นกรองพิเศษที่จะป้องกันสมองจากสิ่งเหล่านี้ ไม่สมบูรณ์ จึงเป็นอันตรายเพราะมีผลทำให้สมองถูกทำลายได้ ถ้าสมองถูกทำลายประสิทธิภาพในการเรียนรู้จะลดลงตามไปด้วย

แผนปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพทารกและเด็กเล็ก

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	โครงการเดินทางปลอดภัย สวมหมวกนิรภัยเมื่อนั่งรถจักรยานยนต์ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านดอนพลา	-	
๒.	โครงการป้องกันการเสียชีวิตจากเหตุจมน้ำในเด็กเล็ก	-	
๓.	โครงการศูนย์เด็กเล็กบ้านดอนพลาโภชนาการสมวัย สุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี มีความสุข	-	
๔.	โครงการส่งเสริมพัฒนาการ โภชนาการ สมวัยในเด็กเล็ก	-	
๕.	โครงการให้ความรู้การป้องกันโรคติดต่อในเด็กเล็กและการดูแลเด็กเล็ก ๒๕๖๘	-	
๖.	กิจกรรมปลูกฝังจิตสำนึกการคัดแยกขยะก่อนทิ้งเพื่อความเป็นระเบียบของชุมชน	-	
๗.	กิจกรรมการตรวจ ประเมินสุขภาพเบื้องต้น	-	
๘.	กิจกรรมการปลูกฝังการคัดแยกขยะ และการจัดการขยะ	-	



สุขภาพเด็กวัยเรียน

เด็กวัยเรียน ได้แก่ เด็กที่มีอายุ ๖-๑๒ ขวบ คือเริ่มตั้งแต่เข้าเรียนประถมศึกษา จนเข้าวัยรุ่น เด็กวัยนี้มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอย่างกว้างขวางกว่าเด็กก่อนเรียน โดยมีอิทธิพลมาจาก ๒ แหล่งด้วยกันคือ

- อิทธิพลจากครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ พี่น้องกับตัวเด็ก จะมีผลต่อพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กโดยเฉพาะด้านจิตใจ

- อิทธิพลจากโรงเรียน โดนเฉพาะระหว่างครูกับเด็กและความสัมพันธ์ในระหว่างกลุ่มเพื่อน

<u>การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย</u>

อัตราการเจริญเติบโตจะช้าลงเล็กน้อยแต่ยังเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะขยายทางส่วนสูงมากกว่าส่วนกว้าง รูปร่างเปลี่ยนเข้าสู่ลักษณะผู้ใหญ่ อวัยวะภายในระบบไหลเวียนเลือดเจริญเติบโตเกือบเต็มที่ เริ่มมีฟันแท้ขึ้น วัยนี้มีพลังงานมากจึงไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบทำกิจกรรมหลายๆอย่าง

พัฒนาการด้านร่างกาย โดยส่วนใหญ่การเจริญเติบโตด้านร่างกายจะเริ่มช้าลง ส่วนสูงจะเพิ่มร้อยละ ๕-๖ ต่อปี ปละเป็นร้อยละ ๑๐ เมื่ออายุ ๑๑-๑๒ ขวบ โดยจะไปเพิ่มอย่างรวดเร็วในช่วงวัยรุ่น โดยทั่วไปพบว่าเด็กชายจะมีส่วนสูงมากกว่าเด็กผู้หญิงในช่วงอายุ ๖-๑๐ ขวบ จากนั้นเด็กหญิงจะมีส่วนสูงมากกว่า เมื่ออายุ ๑๑-๑๕ ปี เด็กในวัยนี้จะมีการใช้กล้ามเนื้อในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีขึ้น โดยพบว่าเด็กชายจะมีความแข็งแรง ความว่องไวมากกว่าและมีโครงสร้างของร่างกายใกล้เคียงกับผู้ใหญ่มากกว่าในเรื่องของฟันนั้นพบว่าฟันน้ำนมจะเริ่มหักเมื่อมีอายุประมาณ ๖ ขวบและจะมีฟันแท้ขึ้นครบเมื่ออายุประมาณ ๑๘-๓๐ ปี

<u>การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจ</u>

เด็กมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้น รู้จักวิธีระงับความโกรธ เลิกกลัวสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นมากลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้นจริง เช่น กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี อารมณ์ไม่แน่นอน หงุดหงิด ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ เริ่มรู้จักป้องกันตนเอง เช่น เมื่อถูกถามมักตอบว่าไม่ทราบ ไม่พยายามตอบ มีความอยากรู้อยากเห็น รู้สึกว่าตนเป็นผู้ใหญ่ รักพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัว

พัฒนาการทางด้านอารมณ์สังคม เด็กจะต้องมีการปนรับตัวอย่างมากในช่วงต้นของวัย เนื่องจากการเข้าโรงเรียนจะต้องมีการปรับตัวเข้ากับครู เพื่อน และบรรยากาศในโรงเรียน ซึ่งแตกต่างออกไปจากบรรยากาศที่บ้าน โดยเด็กมักจะมีความเครียดอย่างมาก คิดว่าพ่อแม่ไม่รักตน การไปโรงเรียนคือการทำโทษ เด็กจะรู้สึกโดดเดี่ยว ดังนั้นพ่อแม่จึงต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจ และต้องเตรียมความพร้อมให้เด็กล่วงหน้าก่อนจะเข้าโรงเรียน และคอยช่วยเหลือเมื่อเด็กเกิดปัญหาในการเรียนหรือการเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่โรงเรียน

<u>การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม ด้านสติปัญญา</u>

เด็กมีสังคมกว้างขึ้นเพราะรู้จักบุคคลนอกครอบครัว เด็กจะปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นๆ ได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับการอบรมของครอบครัว กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากขึ้น

เด็กวัยนี้มีการรับรู้ มองเห็นความแตกต่างของสิ่งของ มีความคิดสร้างสรรค์ ชอบแก้ปัญหาเอง สนใจธรรมชาติรอบตัว มีความสนใจระยะสั้น ใช้ภาษาแสดงความรู้สึกได้ดีขึ้น มีความรับผิดชอบ ช่างสังเกต พยายามทำสิ่งที่ตั้งใจให้สำเร็จ มีความคิดสร้างสรรค์ สนใจสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆการเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กวัยเรียน พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เด็กเกิดกระบวนการคิดมากขึ้น สามารถเรียนรู้สิ่งแวดล้อมต่างๆได้ดีขึ้น มีความเข้าใจในภาษาพูดมากขึ้นและควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้มากขึ้น โดยเฉพาะในช่วงอายุ ๖-๙ขวบ เด็กจะมีความสามารถในการใช้ภาษาอาศัยภาพเป็นสื่อเป็นส่วนใหญ่

ดังนั้น การเรียนรู้ที่มีรูปภาพประกอบจึงช่วยดึงดูดความสนใจของเด็กอย่างมากและเมื่อเด็กมีอายุมากขึ้นก็จะสามารถใช้ภาษาได้ดีมากขึ้น โดยในช่วงอายุ ๑๐-๑๒ ขวบ เด็กจะเริ่มมีแนวคิดของตนเอง สามารถประเมินสถานการณ์และตัดสินใจเองได้ มีลักษณะหุนหันพลันแล่นน้อยลง ชอบกิจกรรมรู้จักวางแผนและมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์มากขึ้นด้วย

แผนปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียน

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	โครงการรณรงค์ป้องกันและต่อต้านปัญหายาเสพติด	-	
๒.	โครงการอถล. รักต้นไม้ปลูกป่า รักโลก รักษาผืนป่าอย่างยั่งยืนตำบลมะมุ	-	
๓.	โครงการส่งเสริมสุขภาพช่องปาก “ฟันสวย ยิ้มใส”	๓๐,๐๐๐	สปสช.
๔.	กิจกรรมการคัดแยกขยะ (ธนาคารขยะ)	-	
๕.	กิจกรรมป้องกันควบคุมโรคติดต่อในโรงเรียน	-	
๖.	โครงการฝึกซ้อมรับมือ การป้องกันเหตุสาธารณภัยและสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยในสถานศึกษาตำบลมะมุ	๑๘,๗๐๐	สปสช.
๖.	โตไป ไม่สูบ วันงดสูบบุหรี่โลก	-	
๗.	โครงการส่งเสริมพัฒนาการในเด็กเล็กโรงเรียนบ้านสองพี่น้อง	๗,๑๐๐	สปสช.
๘.	โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในโรงเรียน	๑๖,๔๘๐	สปสช.



สุขภาพเด็กวัยรุ่น

เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้ร่างกายเจริญเติบโต อย่างรวดเร็วที่สุดทั้งด้านส่วนสูง และการเพิ่มของฮอร์โมนเพศ คือ estrogen และ progesterone ทา ให้เกิดลกัษณะความ testosterone ทำให้เป็นชายเต็มตัว เพศหญิงซึ่งสามารถให้กำเนิดบุตร ได้ลักษณะเด่นของวัยนี้เช่นเอกลักษณ์ ของตนเอง มีความสับสนในตนเองระหว่างการ ปรับตัวระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่การต้องการความเป็นอิสระ และการยอมรับในกลุ่มเพื่อน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่ รวดเร็วอาจเรียกได้ว่า เป็น "วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ" มีอารมณ์รุนแรง กล้าเสี่ยง ท้าทาย ต่อต้านกฎระเบียบของสังคม ปัญหาที่นี้ เช่น อุบัติเหตุจากการขับขี่จักรยายนต์ การใช้สารเสพติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธุ์ ดังนั้น เสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้มักเน้นการให้ความรู้และการมีส่วนร่วมของสถานศึกษาครอบครัว การสร้างเสริมสุขภาพทางกาย วัยนี้มีการเจริญเติบโตด้านร่างกาย อย่างรวดเร็วควรพัฒนากระดูกและกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแกร่งเต็มที่และมีพลังทางร่างกายมากประกอบกับการมีความคิดที่อิสระ บังคับควรเน้นให้ นำพลังงานที่เหลือเพื่อมาใช้ในทางที่เหมาะสม เวลาว่าง เช่น การเล่นกีฬา ออกกำลังกายเพื่อเสริม สร้างกล้ามเนื้อให้ได้สัดส่วน ซึ่งตั้งแต่อายุ๑๙ ปีขึ้นไป สามารถการประเมินสัดส่วนร่างกายด้วยดัชนีมวลกาย (body mass index) แทน growth chart น้ำหนักตัวเป็นน้ำหนักมวลรวมทุกชนิดในร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูก และไขมันน้ำหนักเทียบกับส่วนสูง จะสะท้อนให้เห็นถึงโครงร่างหมายถึงกล้ามเนื้อและกระดูกดังกล่าว จึงสามารถ บอกมวลไขมันที่มากหรือนอ้ยกว่าบุคคลมาตรฐานที่ มีโครงร่างขนาดเดียว การเสริมสร้างสุขภาพทางพัฒนาการและจิตใจ

เนื่องจากยังมีจิตใจที่สับสนวุ่นวาย ค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กมักจะเลียนแบบ อย่างบุคคลที่เป็นฮีโร่ในดวงใจ เช่น ดาราที่ชอบคุณ พ่อหรือคุณแม่ ดังนั้นหากบุคคลที่เขาชื่นชอบ เป็นตัวอย่างโน้มน้าวให้วัยรุ่นปฏิบัติตาม ได้เช่น การนำดารามาเป็นพรีเซนเตอร์ต่อต้านการใช้ สารเสพติด ครอบครัวควรสนับสนุนให้เกิดการนำเอาหลักประชาธิปไตยมาใช้ในบ้าน เช่น การรับฟังและ แสดงความคิดเห็นร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการช่วย ตัดสินปัญหาในครอบครัว การสนับสนุนให้เด็กได้ ผ่อนคลายทางอารมณ์คลายเครียด เช่นการเล่นดนตรี วาดภาพ คิดค้นประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่แนะนำและฝึก ทักษะการใช้ชีวิต เช่น การแก้ปัญหาในสถานการณ์ จำลองต่าง ๆ สอนเรื่องการปรับตัวทางเพศ หลีกเลี่ยง การใช้สารเสพติด ลดการใช้ความรุนแรง เช่น รู้จัก การปฏิเสธในเรื่องสารเสพติด หรือเรื่องเพศสัมพันธ์ นำการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม การสนับสนุนกลุ่มเพื่อช่วยเพื่อน



แผนปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยรุ่น

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	กิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้เรื่องประชาธิปไตย	-	
๒.	กิจกรรมประชาสัมพันธ์การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	-	
๓.	กิจกรรมการออกกำลังกาย แข่งกีฬา สมวัย	-	
๔.	กิจกรรมรณรงค์ป้องกันควบคุมโรคติดต่อ	-	
๕.	กิจกรรมการมีส่วนร่วมอนุรักษ์ ดูแลสิ่งแวดล้อม ปลูกต้นไม้	-	
๖.	กิจกรรมการคัดแยกขยะ	-	
๗.	กิจกรรมให้ความรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	-	
๘.	โครงการอบรมให้ความรู้ยาเสพติดเพื่อพัฒนาศักยภาพสมาชิกชมรม TO BE NUMBER ONE	๑๒,๖๐๐	สปสช.



สุขภาพ (วัยผู้ใหญ่)

เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเต็มของร่างกายเต็มที่ มีวุฒิภาวะและ พร้อมที่จะสร้างครอบรัวใหม่ มีความรับผิดชอบ สามารถประกอบอาชีพมีรายได้ และบางครั้งยังศึกษา ต่อเพื่อเตรียมตัวประกอบอาชีพที่ถนัดในอนาคต ในช่วงปลายของวัยนี้จะเป็นวัยผู้ใหญ่ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ปัญหาสุขภาพที่มักพบในวัยนี้ยังคล้ายกับวัยรุ่นบางส่วน และรวมถึงการปรับตัวในการเริ่ม ประกอบอาชีพ หากมีการเลี้ยงดูในช่วงวัยรุ่นเป็นไปอย่างดี เด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ดังนั้นการ สร้างเสริมสุขภาพวัยนี้มักเน้นการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตใจโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและองค์กรสถานที่ทำงาน อาหารหลัก ๕ หมู่ยังมีความสำคัญต่อการใช้พลังงานในแต่ละวันวัยนี้มักจะทำงานจน ลืมออกกำลังกายและคลายเครียดอาจมีภาวะอ้วนได้ ความเครียดจากการศึกษาต่อการปรับตัวต่อสถานที่ ทำงานใหม่ หรือการย้ายงาน ความเร่งรีบจากการทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อสร้างความมั่นคงของชีวิต ปัญหาที่พบในวัยนี้คือคิดว่าร่างกายแข็งแกร่ง ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ ทำงานหาเงินจนลืมดูแลตนเอง ขาดการออกกำลังกายเป็นจุดเริ่มตน้ ของการสะสมโรค เรื้อรังตามมา ได้แก่ ความดันโลหิตสูงเบาหวาน ไขมันสูง มะเร็ง โรคเครียด เป็นต้นการเสริมสร้างสุขภาพทางพัฒนา การและจิตใจ การปลูกฝังและสร้างความตระหนัก ให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เหมาะกับการทำงาน เพื่อสำรองพลังงานลดปัจจัยเสี่ยงสะสมที่จะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังในอนาคต การสร้างบรรยากาศที่ทำงานน่าอยู่ เช่น การคลาย เครียดและการออกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ การปรับตัวต่องานและเพื่อนร่วมงาน การจัดสัดส่วน รายได้ รายจ่าย การปรับตัวต่อบทบาทสามี - กรรยา การปรับตัวต่อบทบาทบิดาและมารดาครั้งแรก



แผนปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพวัยผู้ใหญ่

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	กิจกรรมการวางแผนครอบครัว	-	
๒.	กิจกรรมรณรงค์ป้องกันควบคุมโรคติดต่อ โรคติดต่ออุบัติใหม่ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	-	
๓.	กิจกรรมให้ความรู้ป้องกันโรคเรื้อรัง	-	
๔.	กิจกรรมให้ความรู้การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	-	
๕.			



สุขภาพผู้สูงอายุ

เป็นวัยที่มีการเสื่อมของโครงสร้างร่างกายและประสาทสัมผัสทั้งห้า ตามระยะเวลาของอดช่วงชีวิต เช่น ตามองไม่ค่อยชัดประกอบกับการเป็นโรคเรื้อวัง ต้อ กระจกจากความดันโลหิต จอประสาทตาเสื่อมจาก เบาหวาน หูได้ยินลดลง ต่อมรับรสของ ลิ้นลดลง ประสาทกายงการเป็น เบาหวานความรู้สึกขาปลายมือปลาย เท้าจะมากขึ้นได้ นอกจากนี้ปัญหาที่มักพบผู้สูงอายุจนถึง วัยชราคือโรคกระดูกและข้อเสื่อม ส่วนสภาพจิตใจ บางครั้งซึมเศร้าความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาบุตร เพิ่มมากขึ้น นอนไม่ค่อยหลับท้องผูกเป็นต้น แนวโน้ม สังคมไทยจะ กลายเป็นสังคมเพิ่มมากขึ้น ปัจจุบันมีประมาณ ๓.๕ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๙ และ จะสูงขึ้นเป็น ๑๒๔ ล้านคน หรือร้อยละ ๑๘.๘ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๘ จากนิยามองค์การสหประชาชาติได้ให้ นิยามว่า เมื่อประเทศ ใดมีประชา กรอายุ ๖๐ ปี ขึ้นไปเกินร้อยละ ๑๐ หรืออายุ ๖๕ ปีขึ้นไป เกินร้อยละ d ของประชากรทั้งหมด ถือว่าประเทศ นั้นได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุและจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เมื่อสัดส่วนดังกล่าวเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ ๒๐ และร้อยละ ๑๔ ตามลำดับ ซึ่งตามนิยามนี้ทำให้ไทยเริ่มก้าวเข้าสู่ สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ใน ปีพ.ศ. ๒๕๖๗ เนื่องจากการเจริญทางการแพทย์และการ สาธารณสุขดูแลดีขึ้น ช่วยต่อชีวิตให้ยืนยาว โดยอายุ เฉลี่ย คนไทย ชาย ๗๓.๑ ปี หญิง ๗๘.๑ ปี

การเสริมสร้างสุขภาพทางกาย อายุจริงของตัวเลขและอายุที่เกิดจาก การดำเนินชีวิตหรือการใช้งาน ของร่างกายในแต่ละคนแตกต่างกัน บางครั้งพบว่าคนอายุมากแต่มีหน้าตา ผิวพรรณที่อ่อนกว่าวัย แถมยังไม่มี โรคภัยเบียดเบียน ในทางตรงกันข้ามผู้ที่อายุยังน้อยกว่าแต่มีสภาพ ร่างกายเหมือนชราภาพเต็มที่ ส่วนใหญ่เกิด จากการดูแลตนเอง จากพฤติกรรมการรับประทาน เช่น กินผักและผลไม้น้อย บางครั้งดื่มกาแฟหรือ แอลกอฮอล์สูบบุหรี่การนอนหลับไม่สนิทเพียงพอ ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียการไม่ออกกำลังกาย ให้เลือดสูบ ฉีดและเพิ่มออกซิเจนต่อร่างกาย และบางครั้งมี สภาพจิตใจเคร่งเครียดหรือคิดในแง่ลบ หรือหดหู่ เศร้าหมอง เป็นประจำ เหล่านี้เป็นเพียงปัจจัยตัวอย่างที่ทำให้มนุษย์แก่เร็วมากขึ้น อาหารที่เหมาะกับผู้สูงอายุ คือโปรตีนที่ ย่อยง่ายเช่น ปลา ถั่ว น้ำเต้าหู้ วัยนี้พบปัญหาของฟันบดเคี้ยวการรับรส ควรเสริมแคลเซียม จากนม วิตามิน จากผักใบเขียว ผักต้มนิ่ม ๆ ผลไม้ที่ปอกเปลือกเช่น มะละกอ สับปะรด ช่วยการขบัถ่าย ป้องกันท้องผูกการ ออกกำลังกายแบบช้าๆ ต่อเนื่อง เช่น การแกว่งแขน การเดินดีที่สุด และถ้าเป็นไปได้ ควรเดินในน้ำ จะช่วยลด แรงกระแทกป้องกัน อันตราย จากการบาดเจ็บของกระดูกและข้อนอกจากนี้การเพิ่มการระมัดระวังอุบัติเหตุ เนื่องจากการทรงตัวหรือ สายตาไม่ดีเช่น การลื่นล้ม ในห้องน้ำ (พบมากกว่า ร้อยละ ๘๐) หรือบริเวณบันได ควรมีการจัดบ้านเรือน ให้ปลอดภัย เช่น ห้องน้ำไม่ให้ลื่น มีราวจับรอบ ๆ เปิดไฟสว่าง ปรับสภาพพื้นผิว ทางเดินให้เรียบหรือ สม่ำเสมอ ไม่มีสิ่งกีดขวาง ระวังการหยิบยาผิดหรือ การหลงลืมรับประทานยาหลายครั้ง โดยการทา ฉลาก ยาตัวโตหรือทา แยกชั้นการเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสม เพราะความความทนต่อความเย็นและ อากาศร้อนได้น้อยกว่าปกติ

การเสริมสร้างสุขภาพทางพัฒนา การและจิตใจ ในต่างประเทศบางประเทศได้ กำหนดให้ผู้สูงอายุ คือ อายุ ๖๕ ปีขึ้นไป หรือแถบเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น ผู้สูงอายยุยังช่วยเหลือสังคมได้ดีซึ่ง แสดงให้เห็นว่าการแก่ แต่อายุแต่ยังมีพลังความ สามารถทั้งความคิดและประสบการณ์ที่ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสังคม การส่งเสริมให้ ผู้สูงอายุได้นำสิ่ง เหล่านั้นมาเป็นปัญญาของแผ่นดิน เปิดโอกาสรับฟัง ความคิดเห็นและขอเสนอแนะจากท่าน การตั้งชมรมผู้สูงอายุ การจัดสวัสดิการทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและ สาธารณสุขต่าง ๆ จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิต ของท่าน การส่งเสริมให้บุตรหลานหรือเด็กที่อายุน้อยกว่าได้ ร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุได้แก่การอ่านหนังสือ ฟังเพลง พาไปทำบุญ การเอาใจใส่ ดูแลทุกข์ เป็นต้น จะช่วยให้สุขภาพจิตดีและเป็นสังคมที่อบอุ่นขึ้น

แผนปฏิบัติงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	โครงการเสริมสร้างผู้สูงอายุอย่างสง่า ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘	-	สปสช.
๒.	กิจกรรมประเมินสุขภาพจิตผู้สูงอายุ ภาวะซึมเศร้า	-	
๓.	โครงการสุขภาพดี วิถีผู้สูงวัย	-	สปสช.
๔.	กิจกรรมป้องกันโรคสมองเสื่อม	-	สปสช.
๕.	กิจกรรมการออกกำลังกายสมวัย	-	สปสช.
๖.	กิจกรรมให้ความรู้ป้องกันโรคข้อเข่าเสื่อม	-	สปสช.
๗.	กิจกรรมยกย่องผู้สูงอายุที่ดูแลสุขภาพดีเยี่ยม	-	
๘.	กิจกรรมผู้สูงอายุฟันสวย	-	
๙.	กิจกรรมยายเล่า หลานฟัง ต้นแบบการใช้ชีวิตให้ประสบความสำเร็จ	-	
๑๐.	กิจกรรมสมุนไพรป้องกันโรค	-	
๑๑.	กิจกรรมติดตาม เยี่ยม ดูแลผู้ป่วยติดเตียง	-	LTC
๑๒.	กิจกรรมการมีส่วนร่วมดูแลสิ่งแวดล้อม	-	



บทที่ ๓

งานอาหารและโภชนาการ

สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่ปราศจากโรค และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข สาเหตุของความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเรา อาจเกิดจากการบริโภค ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเกิดได้ทั้งการบริโภคอาหารที่น้อย หรือมากจนเกินไป ดังนั้น เราจึงควรบริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ และได้สัดส่วนพอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย รวมไปถึงการหุงต้มอย่างถูกวิธี และมีสารครบถ้วนตาความต้องการของร่างกาย และร่างกายก็สามารถนำสารอาหาร ไปใช้ให้เกิดในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยได้อย่างเต็มที่ ซึ่งเรียกว่า " ภาวะโภชนาการที่ดี "

ภาวะโภชนาการที่ดี คือ สภาพของร่างกาย และจิตใจอันเป็นผลจากการรับประทานอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย และมีอาหารครบถ้วนจากทุกหมู่มีสัดส่วนตามที่ร่างกาย ต้องการรวมทั้งการที่ร่างกายสามารถใช้อาหารเหล่านั้น ให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายได้อย่างเต็มที ผลก็คือทำให้ร่างกาย แข็งแรง ผิวพรรณดี อารมณ์แจ่มใส ซึ่งลักษณะดังกล่าวถือได้ว่าเป็นลักษณะแสดงถึงภาวะโภชนาการที่ดี

ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีหรือทุพโภชนา คือ สภาพของร่างกายไม่ดีอันเป็นผลจากการ " กินไม่ดี " หมายถึง รับประทานอาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย หรือครบทุกอย่างแต่มีสัดส่วนไม่ถูกต้อง เช่น รับประทานข้าวมากแต่รับประทานพวกเนื้อสัตว์ และผักน้อยจนเกินไปหรือไม่รับประทานเลย หรือการที่ใช้อาหารที่รับประทานเข้าไปแล้ว ทำให้ระบบการย่อยการดูดซึมไม่ดี ซึ่งมีผลทำให้เจริญเติบโต และแข็งแรงเท่าที่ควรทั้งยังทำให้ผิวพรรณซีดเขียว ใบหน้าไม่เบิกบานแจ่มใส

ฉะนั้น เราจึงควรที่จะรู้จักเลือกอาหารให้ได้ครบทั้ง ๕ หมู่ทุกวัน ในปริมาณที่มากพอเหมาะกับวัย นอกจากนี้ อาหารที่รับประทานจะต้องปรุงให้สะอาด และปราศจากเชื้อโรค ปรุงอย่างสงวนคุณค่าไว้ให้มากที่สุด เช่น ล้างเนื้อสัตว์ และผักก่อนหั่น ควรต้มทั้งชิ้นใหญ่ หุงต้มด้วยวิธีใช้น้ำน้อย ไฟแรง ระยะเวลาสั้น เป็นต้นอาหารจึงเป็นส่วนสำคัญ ที่ช่วยให้มนุษย์มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดี และสามารถช่วยให้ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยป้องกัน และต้านทานโรคได้อีกด้วย

๑. ผลต่อร่างกาย

๑.๑ การเจริญเติบโตของร่างกาย พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลอย่างมากต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย ตังจะเห็นได้จากการที่แต่ละคนจะเจริญเติบโตได้สมบูรณ์เต็มที่ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ สิ่งที่สำคัญมากสำหรับการเจริญเติบโตของเด็ก อีกประการหนึ่งก็คืออาหารและโภชนาการ ตัวอย่างเช่น เด็กในวัยที่กำลังเจริญเติบโตหากรับประทานอาหารไม่เพียงพอ อาจทำให้เป็นโรคขาดสารอาหารพวกโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายของเด็กคนนั้นแคระแกร็น ไม่เจริญเติบโตเต็มที่

๑.๒ การมีครรภ์และสุขภาพของทารก โภชนาการมีผลอย่างมากต่อสุขภาพทั้งของมารดาและทารกในระยะตั้งครรภ์มารดาจะได้รับอาหารอย่างเพียงพอ หรือมากกว่าปกติ ถ้ามารดาได้รับสารอาหารไม่เพียงพอและไม่มีคุณภาพ ก็จะมีผลเสียแก่สุขภาพของมารดา และทารกมารดา อาจจะเป็นโรคขาดสารอาหาร ส่วนทารกก็อาจคลอดก่อนกำหนด ร่างกาย จะไม่แข็งแรง พิการ และติดโรคได้ง่าย เป็นต้น

๑.๓ ความสามารถในต้านทานโรค ร่างกายของผู้มีภาวะโภชนาการดีจะแข็งแรง มีความต้านทานโรคได้ดีไม่ติดโรคง่าย ในทางตรงข้าม ผู้ที่มีภาวะทางโภชนาการไม่ดีอาจติดโรคต่าง ๆ เช่น หวัด วัณโรค ได้ง่าย

๑.๔ เมื่อร่างกายได้รับสารอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วน ร่างกายก็จะแข็งแรง ทำให้มีสุขภาพ

๒. ผลทางอารมณ์และสติปัญญา

รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ นอกจากจะช่วยให้สุขภาพทางกายดี แล้วยังมีด้วย คือ ผู้ที่มีร่างกายมักจะเป็นผู้มีอารมณ์ดี จิตใจสบาย ผ่องใส และสามารถใช้ความคิดความอ่านได้ดี

๑ การเจริญเติบโตของสมอง และสติปัญญา การขาดอาหารมีผล ทำให้การเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สมอง และสติปัญญามักจะพบว่าเด็กมีศีรษะเล็กกว่าปกติ และมักจะเรียน ช้า ขาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ขาดความกระตือรือร้น เป็นต้น ประสิทธิภาพในการทำงาน จะขึ้นอยู่ สุขภาพทางกาย อารมณ์และปัญญาด้วย เพราะผู้ที่ได้รับอาหารดีมีประโยชน์อย่างเพียงพอย่อมมีร่างกายแข็งแรง ช่วยให้มีความอดทนในการทำงานมากกว่าผู้ที่อ่อนแอ และสามารถใช้สติปัญญาของตน แก้ไขปัญหา การทำงานได้ดีจนประสบความสำเร็จในที่สุด

ตารางเปรียบเทียบลักษณะของผู้มีภาวะทางโภชนาการที่ดีและไม่ดี

ลักษณะของผู้มีภาวะโภชนาการที่ดี	ลักษณะของผู้ที่มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดี
๑. ร่างกายเจริญเติบโตได้ส่วน สมอายุ และตามชาติพันธุ์ ๒. น้ำหนัก ส่วนสูง และโครงกระดูกได้สัดส่วนกัน ๓. กล้ามเนื้อแน่นแข็งแรง ๔. ผิวพรรณเปล่งปลั่งไม่เป็นผื่นเป็นขุย ๕. มีไขมันใต้ผิวหนังพอประมาณ ๖. เยื่อบุตาและปากมีสีชมพู ๗. ตาใสมีประกาย พื้นลูกตาเกลี้ยงไม่เป็นจุด ๘. เส้นผมเรียบเป็นมัน ไม่แตกแห้ง ๙. มีความกระปรี้กระเปร่า ๑๐. รูปทรงสง่า อกผาย ไหล่ผึ่ง หน้าท้องไม่ยื่น ๑๑. มีความสนใจต่อสิ่งแวดล้อม ๑๒. นอนหลับสนิท ตื่นขึ้นแจ่มใส กระปรี้กระเปร่าไม่อ่อนเพลีย ๑๓. รับประทานอาหารได้ดี ระบบการย่อยดี ๑๔. มีการขับถ่ายตามปกติและเป็นเวลา	๑. เติบโตช้าไม่สมวัย แก่เกินวัย ๒. ผอมหรืออ้วนเกินไป ๓. กล้ามเนื้อแฟบ เล็ก ไม่มีกำลัง ๔. ผิวพรรณซีดเซียว แห้งหรือมันมากเกินไป ๕. ไขมันใต้ผิวหนังมีน้อยหรือมีไขมันไม่ถูกที่ ๖. เยื่อบุตาและปากซีด หรือแดงเกินไป เป็นแผลได้ง่าย ๗. เยื่อบุตาอักเสบ พื้นลูกตามีจุดไม่แจ่มใส หนังรอบตามักจะบวม ๘. ผมแห้งแตกปลายและขาดง่าย ๙. มีความวิตกกังวลอยู่เสมอ ไม่แจ่มใส ๑๐. รูปทรงไม่ดี อกแฟบ ไหล่ห่อ หน้าท้องยื่น ฯลฯ ๑๑. ตกใจง่าย เหนื่อยง่าย ไม่มีสมาธิ เศร้าซึม ๑๒. นอนหลับไม่สนิท ตื่นขึ้นมายังมีอาการอ่อนเพลียอยู่ ๑๓. เบื่ออาหาร ๑๔. เหนื่อยง่าย เจ็บป่วยง่าย การขับถ่ายไม่เป็นปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเดิน

โภชนาการ (nutrition) หมายถึง การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับสิ่งมีชีวิตเป็นการศึกษาถึงชนิด ปริมาณ บทบาททางสรีระของสารอาหารที่จำเป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงของสารอาหารในร่างกาย เพื่อนำประโยชน์จากสารอาหารไปใช้ โดยเริ่มจากการย่อยการดูดซึม การใช้ประโยชน์ การเก็บสะสมและการขับออกจากร่างกาย ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่ท าหน้าที่ต่างๆได้ ท าให้มีการเจริญเติบโตและมีภูมิคุ้มกันจากโรค การเลือกรับประทานอาหารให้ถูกสัดส่วน เหมาะสมแก่สภาพต่างๆ

โภชนาการอาหารไทย ๕ หมู่

อาหารมีหน้าที่ให้พลังงาน ช่วยในการเจริญเติบโต ช่วยให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานเป็นปกติและช่วยป้องกันและต้านทานโรค การบริโภคอาหารต้องครบทั้ง ๕ หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย เพราะไม่มีอาหารชนิดใดที่มีสารอาหารที่ร่างกายต้องการรวมไว้ครบทุกอย่าง อาหารประจ าวันจึงต้องมีความหลากหลายเพื่อได้สารอาหารที่ขาดในอาหารอย่างหนึ่งชดเชยจากอีกอย่างหนึ่งและเมื่อคิดรวมจากอาหารทั้งมื้อแล้วให้ได้สารอาหารครบทุกชนิดตามที่ร่างกายต้องการ ซึ่งเรียกว่า บริโภคอาหารสมดุลได้ส่วนสัดเป็นการสร้างนิสัยการรับประทานอาหารที่ดี อาหารไทยทั้ง ๕ หมู่ ได้แก่

อาหารไทยหมู่ที่ ๑ ได้แก่ เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อเป็ดเนื้อไก่ เนื้อปลา เนื้อกุ้ง เนื้อกบ เครื่องในสัตว์ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ไข่นก ถั่วเม็ดแห้งต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่น เต้าหู้ เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว นม เช่นนมวัว นมแพะ นมผง เป็นต้น อาหารหมู่นี้ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต สร้างเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ เป็นส่วนประกอบของเอนไซม์ ฮอร์โมนที่สำคัญในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆเช่น การหายใจ การย่อย การดูดซึม เป็นต้น

อาหารไทยหมู่ที่ ๒ ได้แก่ข้าวต่างๆ เช่นข้าวเจ้า ข้าวเหนียว ข้าวโพด แป้ง ต่างๆ เช่น แป้งข้าวเจ้า แป้งข้าวเหนียว แป้งมันส าปะหลัง เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ ขนมจีน น้ำตาลต่างๆ เผือก หัวมันต่างๆ เช่น มันเทศ มันสำปะหลัง ขนมหวานทุกชนิด ส่วนใหญ่คาร์โบไฮเดรตให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย

อาหารไทยหมู่ที่ ๓ ได้แก่ ผักใบเขียวชนิดต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ผักตำลึง ฟักทอง กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ หัวผักกาด เป็นต้น เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิดมีกากใยท าให้ล าไส้ขับถ่ายกากอาหารออกได้โดยง่ายท าให้ท้องไม่ผูก ผักบางชนิดมีน้ำมากเช่นแตงกวา ฟักเขียว

อาหารไทยหมู่ที่ ๔ ได้แก่ ผลไม้ต่างๆ เช่น ส้ม กล้วย มะละกอสุก มะม่วง ฝรั่ง มะขามป้อม สับปะรด เป็นต้น เป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด แต่มีคาร์โบไฮเดรตสูงกว่าผัก

อาหารไทยหมู่ที่ ๕ ได้แก่ ไขมันจากสัตว์ เช่น มันหมู มันปลา มันไก่ ไขมันจาก พืช เช่น น้ำมันมะพร้าว กะทิ เนย น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรวงข้าว เป็นต้น อาหารหมู่นี้ให้พลังงานมากกว่าแป้งและน้ำตาล ไขมันช่วยละลายวิตามินต่างๆท าให้ร่างกายดูดซึมวิตามินได้ง่าย

ในโลหิตด้วย ควรรับประทานข้าวสลับกับอาหารประเภทแป้ง เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังโฮลวีท (whole wheat) เผือกและมัน



แผนปฏิบัติงานอาหารและโภชนาการ

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	โครงการป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนอย่างเข้มแข็งและยั่งยืน พระราชดำริสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี	-	
๒.	กิจกรรมประเมินโภชนาการอาหารสมวัย	-	ศพด.
๓.	กิจกรรมรณรงค์ให้ความรู้อาหารปลอดภัย	-	รร.
๔.	กิจกรรมติดตามอาหารกลางวัน ของโรงเรียน	-	รร.
๕.	กิจกรรมชุมชนต้นแบบผักปลอดสารพิษ ตามแนวปลักปรัชญาเศรษกิจพอเพียง บ้านบางไทร	-	
๖.	กิจกรรมประชาสัมพันธ์คุ้มครองผู้บริโภคในตลาด ร้านค้า ร้านอาหาร	-	
๗.	กิจกรรมให้ความรู้อันตรายจากการซื้อยาทานเอง	-	
๘.	กิจกรรมการมีส่วนร่วมดูแลสิ่งแวดล้อม		



บทที่ ๔
งานโรคติดต่อและโรคเรื้อรัง

โรคติดต่อ

โรคติดต่อ หมายถึง โรคที่สามารถถ่ายทอดติดต่อถึงกันได้ระหว่างบุคคล โดยมีเชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ เป็นสาเหตุของโรค และถึงแม้ว่าเชื้อโรคจะเป็นตัวก่อเหตุ แต่พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของมนุษย์ ก็เป็นปัจจัยร่วมที่สำคัญที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อนั้น ๆ ขึ้น

สำหรับในประเทศไทยเป็นบริเวณร้อนชื้น จึงทำให้เชื้อโรคและแมลงที่เป็นพาหะนำโรคเจริญเติบโตและแพร่พันธุ์ได้ง่าย ประเทศเขตร้อนจึงพบโรคติดต่อชนิดต่าง ๆ มากกว่าประเทศที่มีอากาศหนาว โดยโรคที่พบบ่อยในแถบเขตร้อน จะเรียกรวมว่า "โรคเขตร้อน" (Tropical Diseases) ซึ่งอาจเกิดจากเชื้อได้มากมายหลายชนิด นับตั้งแต่เชื้อไวรัสซึ่งมีขนาดเล็กมากลงไปจนถึงสัตว์เซลล์เดียว และหนอนพยาธิต่าง ๆ

โรคติดต่อ ในประเทศไทย

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๓ ประเทศไทยได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติโรคติดต่อ พ.ศ. ๒๕๒๓ โดยได้มีประกาศรัฐมนตรี เรื่องโรคติดต่ออันตราย โรคติดต่อตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข และโรคติดต่อที่ต้องแจ้งความ ซึ่งจากข้อมูลในปี ๒๕๕๙ ระบุว่า โรคติดต่อ มีดังนี้

โรคติดต่ออันตราย มีทั้งหมด ๑๒ โรค (ประกาศกระทรวงสาธารณสุขวันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๕๙)

คือ กาฬโรค, ไข้ทรพิษ, ไข้เลือดออกไครเมียนคองโก, ไข้เวสต์ไนล์, ไข้เหลือง, ไข้ลาสซา, โรคติดเชื้อไวรัสนิปาห์, โรคติดเชื้อไวรัสมาร์บวร์ก, โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา, โรคติดเชื้อไวรัสเฮนดรา, โรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง (ซาร์ส), โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส)

โรคติดต่อ มีทั้งหมด ๕๒ โรค (ประกาศกระทรวงสาธารณสุขวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙)

คือ อหิวาตกโรค, กาฬโรค, ไข้ทรพิษ, ไข้เหลือง, ไข้กาฬหลังแอ่น, คอตีบ, ไอกรน, โรคบาดทะยัก, โปลิโอ, ไข้หัด ,ไข้หัดเยอรมัน, โรคคางทูม, ไข้อีสุกอีใส, ไข้หวัดใหญ่, ไข้สมองอักเสบ, ไข้เลือดออก, โรคพิษสุนัขบ้า, โรคตับอักเสบ, โรคตาแดงจากไวรัส, อาหารเป็นพิษ ,โรคบิดแบซิลลารี่ (bacillary dysentery), โรคบิดอมีบา (amoebic dysentery), ไข้รากสาดน้อย, ไข้รากสาดเทียม, ไข้รากสาดใหญ่, สครับไทฟัส (scrub typhus), มูรีนไทฟัส (murine typhus), วัณโรค, โรคเรื้อน, ไข้มาลาเรีย, แอนแทร็กซ์ (antrax), โรคทริคิโนซิส (trichinosis), โรคคุดทะราด, โรคเลปโตสไปโรซิส (โรคฉี่หนู), ซิฟิลิส, หนองใน, หนองในเทียม, กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง, แผลริมอ่อน, แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ ,โรคเริมที่อวัยวะเพศ, โรคหูดหงอนไก่, โรคไข้กลับซ้ำ, โรคอุจจาระร่วง, โรคเท้าช้าง, โรคเอดส์, โรคอัมพาตกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียกอย่างเฉียบพลันในเด็ก, โรคทางเดินหายใจรุนแรงเฉียบพลัน (ซาร์ส), ไข้ปวดข้อยุงลาย (ชิคุนกุนยา), โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา, โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (โรคเมอร์ส) และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา



โรคติดต่อที่ต้องแจ้งความ มีทั้งหมด ๒๓ โรค ประกอบด้วย



อหิวาตกโรค (Cholera)

อหิวาตกโรค แบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ อหิวาตกโรคชนิดแท้ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย วิบริโอ คอเลอเร ส่วน อหิวาตกโรค ชนิดเทียม เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เอลเทอร์ วิบริโอ ซึ่งอยู่ในอุจจาระหรืออาเจียนของผู้ป่วย และแพร่กระจายอยู่ในอาหารและน้ำดื่มได้ โดยมีแมลงวันเป็นตัวพาหะ

ผู้ป่วยอหิวาตกโรคอาจไม่มีอาการ หรือมีอาการอย่างอ่อน เช่น ปวดท้อง ท้องเสียท้องร่วงวันละหลายครั้ง แต่ ๑-๒ วันก็หายเป็นปกติ หรือผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการรุนแรงมาก คือ ถ่ายอุจจาระเหลวคล้ายน้ำซาวข้าว มีกลิ่นคาว อาเจียน ซึ่งการถ่ายบ่อยทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่ จนเกิดอาการอ่อนเพลีย ชีพจรเต้นเบาลง และเสียชีวิตในที่สุด

การป้องกันอหิวาตกโรค ทำได้โดยการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ร้อน ๆ ใช้ช้อนกลาง และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ดื่มและใช้น้ำที่สะอาด ทำลายขยะแหล่งแพร่เชื้อโรค และใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการป่วยด้วยโรคดังกล่าวได้

ไข้หวัด และไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถเกิดได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และติดต่อกันง่ายมาก ระบาดตลอดทั้งปี แต่มักเกิดในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง เช่น ฤดูฝนต่อกับฤดูหนาว

โรคตาแดง (Conjunctiva)

เป็นโรคติดต่อที่แพร่ระบาดได้เร็ว ผ่านการสัมผัสสิ่งของเครื่องใช้ของผู้ป่วยตาแดง และมักระบาดในช่วงหน้าฝน กับเด็ก ๆ ทั้งนี้โรคตาแดง ไม่เป็นอันตรายถึงชีวิต แต่ต้องรีบรักษา

โรคไข้กาฬหลังแอ่น (Meningococcal Meningitis)

เป็นโรคติดเชื้อแบคทีเรียเฉียบพลัน พื้นที่ที่มีอุบัติการณ์ของโรคสูงติดต่อกันหลายปี ได้แก่ แอฟริกากลางแถบทะเลทรายซาฮารา สามารถแพร่จากคนสู่คนผ่านละอองน้ำมูก น้ำลาย จากปาก จมูกของผู้ที่เป็นพาหะ (ผู้ติดเชื้อแต่ยังไม่มีอาการป่วยแสดงออกมา)

อาการของผู้เป็นไข้กาฬหลังแอ่นจะปวดศีรษะมาก อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บคอ คอแข็ง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ มักมีผื่นเลือดออกใต้ผิวหนังร่วมกับจ้ำเลือดขึ้นตามตัว แขนขา อาจมีอาการของเยื่อหุ้มสมองอักเสบร่วมด้วย ในรายที่เป็นรุนแรงผู้ป่วยจะซึม ชัก และช็อก เสียชีวิตได้ภายใน ๒๔ ชั่วโมงหลังเริ่มมีอาการ การยืนยันการวินิจฉัยโรค ทำได้โดยการเจาะน้ำไขสันหลังส่งตรวจหาเชื้อ miningococci

ไข้สมองอักเสบ (Encephalitis)

โรคไข้สมองอักเสบ เกิดจากได้เชื้อไวรัสหลายชนิด แต่ในประเทศไทยมักพบจากเชื้อไวรัส Japanese encephalitis หรือเรียกว่า เจอี (JE) ทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ อัตราการป่วยตาย อยู่ระหว่างร้อยละ ๒๐-๓๐ ผู้ป่วยส่วนใหญ่คือเด็ก อายุตั้งแต่ ๕-๑๐ ปี และพบโรคนี้ได้ชุกชุมในฤดูฝน ในประเทศไทยพบโรคนี้ในภาคเหนือมากกว่าภาคอื่น ๆ

ผู้ติดเชื้อไข้สมองอักเสบจะไม่แสดงอาการ โดยมีเพียง ๑ ใน ๓๐๐-๕๐๐ คนเท่านั้นที่จะมีอาการ คือ เป็นไข้ ปวดเมื่อย อ่อนเพลีย ต่อไปอาการปวดศีรษะจะมากขึ้น อาเจียน ง่วงซึมจนไม่รู้สึกตัว บางรายอาจมีอาการเกร็งชักกระตุกด้วย อาจมีอาการหายใจไม่สม่ำเสมอ ในรายที่เป็นรุนแรงมากจะถึงแก่กรรมประมาณวันที่ ๗-๙ ของโรค ถ้าพ้นระยะนี้แล้วจะผ่านเข้าระยะฟื้นตัว ระยะเวลาของโรคทั้งหมดประมาณ ๔-๗ สัปดาห์

เมื่อหายแล้วประมาณร้อยละ ๖๐ ของผู้ป่วยจะมีความพิการเหลืออยู่ เช่น อัมพาตแบบแข็งเกร็ง (spastic) ของแขนขา มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลง มีสติปัญญาเสื่อม ปัจจุบัน โรคไข้สมองอักเสบ ยังรักษาไม่ได้ แต่ป้องกันได้ด้วยการฉีดวัคซีน ๒ ครั้ง ห่างกัน ๑ เดือน แล้วฉีดเพิ่มอีก ๑ ครั้งหลังจากฉีดเข็มที่ ๒ ได้ ๑ ปี ควรจะเริ่มให้วัคซีนนี้เมื่ออายุ ๑ ปีครึ่ง พร้อมกับการให้ booster dose DTP และ OPV รวมทั้งหลีกเลี่ยงไม่ให้ถูกยุงกัด อันเป็นพาหะของโรค

ไข้เหลือง (Yellow fever)

ไข้เหลือง เป็นโรคติดเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดการระบาดใหญ่ในทวีปแอฟริกา และอเมริกา มาตั้งแต่ ๔๐๐ ปีก่อน คำว่า "เหลือง" มาจากอาการตัวเหลืองหรือดีซ่าน (Jaundice) ที่มักพบในผู้ป่วย และยังมีอาการไข้สูงร่วมกับชีพจรเต้นช้าผิดปกติ ปวดกล้ามเนื้อร่วมกับปวดหลัง ปวดศีรษะ หนาวสั่น เบื่ออาหาร ระยะต่อมาจะมีเลือดออกจากปาก จมูก ตา กระเพาะอาหาร ทำให้อาเจียนและถ่ายเป็นเลือด จนถึงไตวาย มีโปรตีนปัสสาวะ (albuminuria) และปัสสาวะไม่ออก (anuria) ครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยระยะโลหิตเป็นพิษจะเสียชีวิตภายใน ๑๐-๑๔ วัน ที่เหลือจะหายเป็นปกติโดยอวัยวะต่าง ๆ ไม่ถูกทำลาย

ไข้เหลือง มียุงลายเป็นพาหะของโรค และไม่มีการรักษาจำเพาะ เน้นการรักษาตามอาการ และฉีดวัคซีนเพื่อป้องกันโรค

ไข้รากสาดใหญ่ (Typhus)

หรือไข้ไทฟัส (Typhus) เกิดจากเชื้อแบคทีเรียกลุ่มริคเกตเซีย โดยมีแมลงปรสิตเป็นพาหะ โรคไข้รากสาดใหญ่ มี ๓ ชนิดคือ

๑. ไข้รากสาดใหญ่ชนิดระบาด มักระบาดหลังสงครามหรือภัยพิบัติ จะมีอาการปวดศีรษะรุนแรง มีผื่นตามลำตัว แขนขา ปวดกล้ามเนื้อ ความดันโลหิตตก ซึม ไวต่อแสงและเพ้อ ไข้สูง สามารถรักษาได้โดยให้ยาปฏิชีวนะ

๒. ไข้รากสาดใหญ่ประจำถิ่น ติดต่อผ่านทางหมัดที่กัดหนู อาการปวดศีรษะ เป็นไข้ หนาวสั่น คลื่นไส้อาเจียน รักษาให้หายได้ แต่ในผู้สูงอายุ หรือผู้มีภูมิคุ้มกันอาจเสียชีวิตได้

๓. ไข้รากสาดใหญ่จากป่าละเมาะ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย มีไรอ่อนซึ่งพบมากตามป่าละเมาะเป็นพาหะ ภาษาญี่ปุ่นเรียก โรคสึสึกามูชิ

ไข้เลือดออก

ไข้เลือดออก เป็นโรคที่เกิดจากยุงลายเป็นพาหะ จึงมักระบาดในประเทศเขตร้อนชื้น โดยผู้ป่วยจะมีไข้สูงถึง ๓๙-๔๐ องศาเซลเซียส หน้าแดง มีเลือดออกเป็นจุดตามตัว ตับโต อาจมีอาการปวดท้องและช็อกได้ จึงต้องรีบรักษาโดยเร็ว โดยการเฝ้าระวังภาวะช็อค และเลือดออก

การป้องกันไข้เลือดออกที่ดีที่สุดคือ การกำจัดยุงลาย ซึ่งเป็นพาหะไม่ให้ขยายพันธุ์ โดยหมั่นตรวจสอบแหล่งน้ำต่าง ๆ ที่ยุงจะเพาะพันธุ์อยู่

อ่านเพิ่มเติมเกี่ยวกับโรคไข้เลือดได้ที่ โรคไข้เลือดออก อาการไข้เลือดออก เป็นอย่างไร คลิกเลย

คอตีบ (Diphtheria)

โรคคอตีบ หรือ ดิพทีเรีย เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบมีแผ่นเยื่อเกิดขึ้นในลำคอ ในรายที่รุนแรงจะมีการตีบตันของทางเดินหายใจ จึงได้ชื่อว่าโรคคอตีบ และอาจทำให้ถึงตายได้ นอกจากนี้จากพิษ (exotoxin) ของเชื้อจะทำให้มีอันตรายต่อกล้ามเนื้อหัวใจ และเส้นประสาทส่วนปลาย

อาการโรคคอตีบ คือจะเริ่มจากมีไข้ต่ำ ๆ คล้ายหวัด มีอาการไอเสียงก้อง เจ็บคอ เบื่ออาหาร ในเด็กโตอาจจะบ่นเจ็บคอคล้ายกับคออักเสบ บางรายอาจจะพบต่อมน้ำเหลืองที่คอโตด้วย เมื่อตรวจดูในคอพบแผ่นเยื่อสีขาวปนเทาติดแน่นอยู่บริเวณทอนซิล และบริเวณลิ้นไก่ แผ่นเยื่อนี้เกิดจากพิษที่ออกมาทำให้มีการทำลายเนื้อเยื่อ และทำให้มีการตายของเนื้อเยื่อทับซ้อนกันเกิดเป็นแผ่นเยื่อ (membrane)

คอตีบ สามารถติดต่อกันง่ายผ่านการไอ จามรดกัน หรือพูดคุยระยะใกล้ชิด รวมทั้งการใช้ภาชนะร่วมกัน ส่วนใหญ่มักพบผู้ป่วยโรคคอตีบในชุมชนแออัด หรือในชนบทที่ไม่ได้รับวัคซีน ในประเทศไทยมักพบผู้ติดเชื้อคอตีบเป็นเด็ก อายุ ๑-๖ ปี

ทริคิโนซิส (Trichinosis)

โรคทริคิโนซิส หรือโรคทริคิเนลโลซิส เป็นโรคพยาธิที่ติดต่อถึงคนโดยการบริโภคเนื้อสัตว์ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ ในประเทศไทยพบการระบาดในผู้ใหญ่มากกว่าเด็ก โดยการบริโภคเนื้อสุกร และสัตว์ป่าอื่น ๆ เข้าไป อาการที่สำคัญของผู้ป่วย คือ ปวดกล้ามเนื้อ หนังตาบนบวม ตาแดงอักเสบ มีไข้ หนาวสั่น อ่อนเพลียมาก ผู้ป่วยมักป่วยอยู่นานหลายเดือนหรืออาจเป็นรุนแรงจนถึงชีวิตได้ การป้องกันคือ รับประทานอาหารที่ปรุงให้สุกแล้ว

บาดทะยัก (Tetanus)

เป็นโรคติดเชื้อที่จัดอยู่ในกลุ่มของโรคทางประสาทและกล้ามเนื้อ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Clostidium tetani ซึ่งผลิต exotoxin ที่มีพิษต่อเส้นประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ เมื่อเชื้อเข้าไปทางบาดแผล จะทำให้มีการหดเกร็งตัวอยู่ตลอดเวลา ผู้ที่เป็น บาดทะยัก กล้ามเนื้อขากรรไกรจะเกร็ง ทำให้อ้าปากไม่ได้ โรคนี้จึงมีชื่อเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า โรคขากรรไกรแข็ง (lockjaw) จากนั้นผู้ป่วยจะคอแข็ง หลังแข็ง ต่อไปจะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อทั่วตัว ทำให้ชักได้

การป้องกันคือ ให้วัคซีนป้องกันบาดทะยักตั้งแต่เด็ก และเมื่อมีบาดแผลต้องทำแผลให้สะอาดทันที โดยการฟอกด้วยสบู่ล้างด้วยน้ำสะอาด เช็ดด้วยยาฆ่าเชื้อ เช่น แอลกอฮอล์ ๗๐% หรือทิงเจอร์ใส่แผลสด พร้อมทั้งให้ยารักษาการติดเชื้อทันที

โปลิโอ (Poliomyelitis)

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อไวรัส ทำให้เกิดการอักเสบของไขสันหลัง ส่งผลให้เป็นอัมพาตช่วงกล้ามเนื้อแขนและขา ในรายที่อาการรุนแรงจะส่งผลให้พิการตลอดชีวิต และอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

อาการที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสโปลิโอแตกต่างกันได้มาก ประมาณร้อยละ ๙๐ จะไม่มีอาการแสดงใด ๆ ประมาณร้อยละ ๔-๘ จะมีอาการไม่รุนแรงไม่มีอัมพาต และประมาณร้อยละ ๑ จะมีอาการแบบเยื่อหุ้มสมองอักเสบไม่มีอัมพาต ประมาณร้อยละ ๑-๒ เท่านั้นที่จะมีอาการอัมพาตเกิดขึ้น

การป้องกันโปลิโอ ง่ายที่สุดคือการให้วัคซีน OPV ตั้งแต่เด็ก รวมทั้งป้องกันการติดเชื้อและการแพร่กระจายของเชื้อโปลิโอ ด้วยการรับประทานอาหารและดื่มน้ำสะอาดถูกสุขลักษณะ รวมทั้งการถ่ายอุจจาระลงส้วมที่ถูกสุขลักษณะทุกครั้ง

โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies)

โรคพิษสุนัขบ้า เป็นโรคติดต่อจากสัตว์มาสู่คนที่มีความรุนแรงมาก โดยผู้ป่วยที่รับพิษสุนัขบ้า จากทางบาดแผลที่สัตว์กัดหรือข่วน ไม่ว่าจะมาจาก สุนัข แมว สุนัขจิ้งจอก สกั้งค์ แรคคูน พังพอน และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่น ๆ จะมีไข้ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คันหรือปวดบริเวณรอยแผลที่ถูกสัตว์กัด ต่อมาจะหงุดหงิด ตื่นเต้นไวต่อสิ่งเร้า (แสง เสียง ลมฯ) ม่านตาขยาย น้ำลายไหลมาก กล้ามเนื้อคอกระตุกเกร็งขณะที่ผู้ป่วยพยายามกลืนอาหารหรือน้ำ ทำให้เกิดอาการ "กลัวน้ำ" เพ้อคลั่ง สลับกับอาการสงบ ชัก ผู้ป่วยบางรายอาจแสดงอาการแบบอัมพาต โดยมีอาการแขนขาอ่อนแรง กรณีไม่ได้รับการรักษาประคับประคอง มักป่วยอยู่ประมาณ ๒-๖ วัน และเสียชีวิตเนื่องจากอัมพาตของกล้ามเนื้อ ระบบทางเดินหายใจ

หากใครถูกสุนัขกัดหรือข่วน ต้องล้างบาดแผลด้วยสบู่และน้ำสะอาดให้ลึกถึงก้นแผล และใส่ยารักษาแผลสดเพื่อกำจัดเชื้อไวรัสที่แผลโดยเร็ว แล้วไปพบแพทย์ พร้อมทั้งติดตามดูอาการสัตว์ที่กัด เพื่อเฝ้าระวังโรคพิษสุนัขบ้า

โรคมือ ปาก เท้า (Hand foot mouth disease)

โรคมือ ปาก เท้า เกิดจากเชื้อไวรัสลำไส้ หรือเอนเทอโรไวรัสหลายชนิด พบได้บ่อยในกลุ่มเด็กทารกและเด็กเล็กอายุต่ำกว่า ๕ ปี เป็นโรคเกิดประปรายตลอดปี แต่จะเพิ่มมากขึ้นในหน้าฝน ซึ่งอากาศมักเย็นและชื้น โดยทั่วไปโรคนี้มีอาการไม่รุนแรง แต่ติดต่อกันได้ผ่านเข้าสู่ปากโดยตรง ซึ่งมาจากการสัมผัสสิ่งของที่มีเชื้อไวรัสติด และไอจามรดกัน

ผู้ป่วยจะมีไข้ต่ำ ๆ อ่อนเพลีย ต่อมาอีก ๑-๒ วัน มีเจ็บปากและไม่ยอมทานอาหาร เนื่องจากมีตุ่มแดงที่ลิ้น เหงือก และกระพุ้งแก้ม ตุ่มนี้จะกลายเป็นตุ่มพองใส ซึ่งบริเวณรอบ ๆ จะอักเสบและแดง ต่อมาตุ่มจะแตกออกเป็นแผลหลุมตื้น ๆ จะพบตุ่มหรือผื่น (มักไม่คัน) ที่ฝ่ามือ นิ้วมือ ฝ่าเท้า และอาจพบที่ก้นด้วย อาการจะทุเลาและหายเป็นปกติภายใน ๗-๑๐ วัน

การรักษาทำได้ตามอาการ เพราะไม่มีวัคซีนป้องกันโดยตรง และควรรักษาความสะอาด ล้างมือบ่อย ๆ หลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของร่วมกัน

เลปโตสไปโรซิส (Leptos) หรือ โรคฉี่หนู

พบได้ทั่วโลก ยกเว้นขั้วโลก ผู้ป่วยมักเป็นคนที่ประกอบอาชีพเกษตรกร คนเลี้ยงสัตว์ รวมทั้งผู้ที่ชอบเดินป่า ท่องเที่ยวแม่น้ำ น้ำตก และผู้ที่มีประวัติแช่ในน้ำท่วมขัง โดย โรคฉี่หนู เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อเลปโตสไปร่า (Leptospira) มีสัตว์เป็นพาหะ เช่น หนู สุกร โค กระบือ สุนัข แรคคูน

เชื้อโรคสามารถเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนังที่มีแผล หรือรอยขีดข่วน รวมทั้งผิวหนังที่เปื่อยเนื่องจากแช่อยู่ในน้ำนาน ๆ และเยื่อบุที่อ่อนนุ่ม เช่น ตา จมูก ปาก โดยมักพบเชื้อในน้ำ ดินทรายเปียกชื้น หรือผักที่ปนเปื้อนปัสสาวะของสัตว์ที่ติดเชื้อ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ กล้ามเนื้อมาก อาจพบอาการคอแข็ง ความดันโลหิตต่ำ ผื่นแดง ต่อมน้ำเหลืองโต ตับ ม้ามโต

การป้องกันโรคฉี่หนูทำได้โดยหลีกเลี่ยงการแช่น้ำหรือลุยน้ำ ถ้าจำเป็นควรสวมรองเท้าบู๊ต ถุงมือยาง นอกจากนี้ยังควรกำจัดหนูในที่อยู่อาศัยของคน ฉีดวัคซีนป้องกันโรคแก่ปศุสัตว์ (เช่น โค กระบือ) และสัตว์เลี้ยง (เช่น สุนัข) จะช่วยป้องกันโรคได้

วัณโรค (TB)

วัณโรคเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง ทำให้เกิดการอักเสบในปอด แต่ถ้าพบในเด็กอาจเป็นที่อวัยวะอื่นร่วมด้วย เช่น ต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมอง กระดูก สาเหตุมาจากเชื้อแบคทีเรีย Mycobacterium tuberculosis รับเชื้อผ่านทางการไอ จาม ทำให้เชื้อกระจายในอากาศ อาการของ วัณโรคปอด จะพบได้เร็วที่สุดหลังติดเชื้อ ๑-๖ เดือน โดยจะเริ่มต้นเป็นจุดที่ปอดก่อน เด็กจะมีไข้ต่ำ ๆ เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลง บางคนมีอาการไอเรื้อรัง บางคนมีไอซ้อน ๆ กันคล้ายไอกรน เด็กโตบางคนอาจบ่นเจ็บหน้าอก และเหนื่อยหอบ ถ้าเป็นมากจะมีน้ำในช่องเยื่อหุ้มปอด

ในสมัยก่อนเรียกวัณโรค ว่า "ฝีในท้อง" ผู้ป่วยจะเสียชีวิตทุกราย และคนยังรังเกียจอีกด้วย แต่ปัจจุบันวัณโรค สามารถรักษาให้หายได้ โดยการรักษาจะให้ยาร่วมกันอย่างน้อย ๓ ชนิด เพื่อลดอัตราการดื้อยา และเพิ่มประสิทธิภาพของยา การป้องกัน ทำได้โดยหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่กำลังมีอาการไอ รวมทั้งให้วัคซีน BCG ป้องกันวัณโรค

โรคหัด (Measles)

โรคหัดเป็นโรคไข้ออกผื่น (Exanthematous fever) ที่พบบ่อยในเด็กเล็ก นับว่าเป็นโรคที่มีความสำคัญมากโรคหนึ่ง เพราะอาจมีโรคแทรกซ้อนทำให้ถึงเสียชีวิตได้ โดยสาเหตุของ โรคหัด เกิดจากเชื้อไวรัส และติดต่อผ่านกันโดยการไอ จาม การหายใจเอาละอองที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสเข้าไป

ผู้ป่วยจะเป็นไข้ น้ำมูกไหล ไอ ตาแดง ตาแฉะ กลัวแสง และจะมีผื่นขึ้นในวันที่ ๔ ของไข้ ลักษณะนูนแดงติดกันเป็นปื้น ๆ มักขึ้นที่หน้า ขอบผม ก่อนกระจายไปตามแขนขา ทั่วตัว ใช้เวลา ๒-๓ วัน จากนั้นไข้จะลดลง ผื่นจากที่เป็นสีแดงจะออกเข้มขึ้น และอาจมีโรคแทรกซ้อนเกิดขึ้นได้

โรคเรื้อรัง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเรียกชื่อภาษาอังกฤษสั้น ๆ ว่า โรค NCDs เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโรค และไม่ได้ติดต่อจากคนสู่คน โดยการสัมผัสหรือการหายใจ แต่เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมของเรากลุ่มโรค NCDs นี้ ประกอบด้วย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน ลงพุง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง และโรคมะเร็ง เป็นต้น

การใช้ชีวิตประจำวันของเราในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้เรามีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง รวมทั้งการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารที่มีไขมันสูง เหล่านี้จะทำให้เกิดภาวะอ้วน เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองซึ่งอาจจะตีบหรือแตกได้ นอกจากนี้ การสูบบุหรี่เป็นประจำ ก็จะทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง รวมทั้งโรคมะเร็งต่าง ๆ ได้ เมื่อประกอบกับความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอรวมกันและสะสมเรื้อรังไปนาน ๆ ก็นำไปสู่การเกิดกลุ่มโรค NCDs ขึ้นได้ ซึ่งก็จะทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคสูง รวมทั้งบางโรคยังรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นกลุ่มโรค NCDs แล้ว แพทย์จะมีวิธีการรักษาที่จำเพาะต่อโรคที่แตกต่างกันไป สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน จะแนะนำให้ลดน้ำหนัก โดยการลดน้ำหนักให้ได้อย่างน้อย ๕% ของน้ำหนักตัวตั้งต้น ก็จะมีผลในการลดระดับน้ำตาลและควบคุมความดันโลหิตได้ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะแนะนำให้หลีกเลี่ยงของเชื่อม และอาหารในกลุ่มน้ำหวานต่าง ๆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของความดันโลหิตสูงควรงดการรับประทานอาหารรสเค็ม นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ได้อย่างน้อย ๓๐ นาทีต่อวัน รวมให้ได้ ๑๕๐ นาทีต่อสัปดาห์ รวมทั้งรับประทานยาเป็นประจำและไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรา หันมาดูแลสุขภาพร่างกาย โดยรับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักตัว และตรวจสุขภาพเป็นประจำ

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดหัวใจส่วนใหญ่เกิดจากไขมันและเนื้อเยื่อสะสมในผนังของหลอดเลือด ทำให้เยื่อบุผนังหลอดเลือดชั้นในตำแหน่งนั้นหนาตัวขึ้น หลอดเลือดจึงมีการตีบแคบลง ทำให้เลือดทำหน้าที่นำออกซิเจนไหลผ่านได้น้อยลง ส่งผลให้เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ไม่เพียงพอ จนกระทั่งเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ซึ่งมักจะทำให้มีอาการเจ็บหน้าอกเกิดขึ้น และหากเกิดการอุดตันของหลอดเลือดเฉียบพลัน (มักเกิดจากคราบไขมันที่สะสมอยู่ที่ผนังของหลอดเลือดชั้นใน) เมื่อคราบไขมันนั้นจับตัวกับเลือดและแตกออกแล้วกลายเป็นลิ่มเลือดก็จะส่งผลให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันอันนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนต่างๆ หรือเสียชีวิตกะทันหันได้ โรคหลอดเลือดหัวใจเป็นโรคที่อาจเป็นผลจากปัจจัยทางพันธุกรรม การดำเนินชีวิต ซึ่งโภชนาการก็ยังมีผลต่อการพัฒนาของโรคอีกด้วย

โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน เป็นโรคที่เป็นภาวะเรื้อรังของการมีระดับน้ำตาลในเลือดสูง ซึ่งเกิดจากความบกพร่องของกระบวนการสร้างอินซูลิน หรือของการทำงานของอินซูลิน ส่งผลให้กระบวนการดูดซึมน้ำตาลในเลือดเพื่อแปลงสภาพเป็นพลังงานของเซลล์ในร่างกายทำงานได้ไม่เต็มประสิทธิภาพ จนเกิดน้ำตาลสะสมในเลือดปริมาณมากและเมื่อร่างกายอยู่ในสภาวะนี้เป็นเวลาต่อเนื่องยาวนานจะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสมรรถภาพ จนเกิดโรคและอาการแทรกซ้อน เช่น โรคไต โรคสายตา การบาดเจ็บของเส้นประสาท ปัญหาของเท้า และอื่น ๆ ทั้งนี้โรคเบาหวานแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด ได้แก่ เบาหวานชนิดที่ ๑ เป็นชนิดพึ่งอินซูลิน (IDDM) อาการของโรคจะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็วและเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน เบาหวานชนิดนี้มักพบในเด็กและผู้ที่มีอายุต่ำกว่า ๔๐ ปี (โดยเฉลี่ยที่อายุประมาณ ๑๔ปี) และเบาหวานชนิดที่ ๒ คือชนิดไม่ต้องพึ่งอินซูลิน (NIDDM) มักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า ๔๕ ปีขึ้นไป

โรคความดันโลหิตสูง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะความดันโลหิตซึ่งมีระดับสูงเรื้อรัง โดยความดันโลหิต คือค่าที่ประเมินจากความดันที่ต้านอยู่ภายในหลอดเลือดในระหว่างกระบวนการไหลเวียนโลหิต ภาวะความดันโลหิตสูงเรื้อรังอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงของโรคหัวใจและเส้นเลือดในสมองแตก นอกจากนี้ น้ำหนัก ไลฟ์สไตล์ และโภชนาการต่างก็มีส่วนกระตุ้นอาการเจ็บป่วยของโรคความดันโลหิตสูงได้เช่นกัน

โรคไขมันในเลือดสูง

โรคที่มีระดับไขมันในเลือดสูงกว่าค่าปกติ รวมถึงการมีระดับคลอเลสเตอรอลสูงกว่าปกติ ซึ่งภาวะไขมันในเลือดสูงมีผลทำให้หลอดเลือดแข็ง ตีบ หรืออุดตัน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และอาการหัวใจวาย โรคไขมันในเลือดสูงมักเป็นผลที่เกิดจากการดำเนินชีวิตและโภชนาการที่ไม่เหมาะสม

โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ

หากหัวใจของคุณเต้นผิดจังหวะ (หรือเต้นในรูปแบบที่ผิดปกติ) เราจะเรียกอาการนี้ว่า อาการหัวใจเต้นผิดจังหวะ ภาวะที่คลื่นไฟฟ้าหัวใจทำงานผิดปกติหรือเกิดไฟฟ้าลัดวงจรในห้องภายในหัวใจ ส่งผลให้หัวใจเต้นผิดจังหวะ เร็วหรือช้าเกินไปทำให้การสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายผิดปกติไปด้วย ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการวิงเวียน การหายใจขาดเป็นช่วง อาการเจ็บหน้าอก และอาจหมดสติได้หากอาการรุนแรง อาการหัวใจเต้นผิดจังหวะอาจเกี่ยวพันกับลักษณะทางพันธุกรรมหรือโภชนาการและไลฟ์สไตล์



แผนปฏิบัติงานโรคติดต่อและโรคเรื้อรัง

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	โครงการสำรวจข้อมูลจำนวนสัตว์และขึ้นทะเบียนสัตว์ตามโครงการสัตว์ปลอดโรคคนปลอดภัยจากพิษสุนัขบ้าตามปณิธานสมเด็จเจ้าฟ้าฯ กรมพระศรีสวางควัฒนา วรขัตติยราชนารี	๙,๐๐๐	
๒.	โครงการขับเคลื่อนโครงการสัตว์ปลอดโรค คนปลอดภัย จากโรคพิษสุนัขบ้าตามสมเด็จพระเจ้าน้องนางเธอเจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี กรมพระศรีสวางควัฒน วรขัตติยราชนารี	๙๐,๐๐๐	
๓.	โครงการณรงค์ป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า (ทำหมัน)	๕๐,๐๐๐	
๔.	กิจกรรมตรวจ คัดกรอง ป้องกันโรคติดต่อและโรคติดต่ออุบัติใหม่	-	
๕.	อสม.ร่วมใจพิชิตภัยไข้เลือดออก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๘	๒๔,๐๐๐	สปสช.
๖.	กิจกรรมให้ความรู้การป้องกันโรค เบาหวาน ไขมันและความดันโลหิตสูง	-	
๗.	โครงการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อชุมชนตำบลมะมุ	๒๕,๖๐๐	สปสช.



บทที่ ๕
งานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อม หมายถึง สิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ทั้งสิ่งที่มีชีวิต สิ่งไม่มีชีวิต เห็นได้ด้วยตาเปล่า และไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเปล่า รวมทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ และสิ่งที่มนุษย์เป็นผู้สร้างขึ้น หรืออาจจะกล่าวได้ว่า สิ่งแวดล้อมจะประกอบด้วยทรัพยากรธรรมชาติ และทรัพยากรที่มนุษย์สร้างขึ้นในช่วงเวลาหนึ่ง เพื่อสนองความต้องการของมนุษย์นั่นเอง

สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ ได้แก่ บรรยากาศ น้ำ ดิน แร่ธาตุ และสิ่งมีชีวิตที่อาศัยอยู่บนโลก (พืช และสัตว์) ฯลฯ

สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่ สาธารณูปการต่างๆ เช่น ถนน เขื่อนกั้นน้ำ ฯลฯ หรือระบบของสถาบันสังคมมนุษย์ ที่ดำเนินชีวิตอยู่ ฯลฯ

ทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง สิ่งต่างๆ (สิ่งแวดล้อม) ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และมนุษย์สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ เช่น บรรยากาศ ดิน น้ำ ป่าไม้ ทุ่งหญ้า สัตว์ป่า แร่ธาตุ พลังงาน และกำลังแรงงานมนุษย์ เป็นต้น โดยคำนิยามแล้ว จะเห็นได้ว่า ทรัพยากรธรรมชาติทุกประเภทนั้น จะเป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม แต่สิ่งแวดล้อมทุกชนิดไม่เป็นทรัพยากรธรรมชาติทั้งหมด ซึ่งอาจกล่าวสรุปได้ว่า การที่จะจำแนกสิ่งแวดล้อมใดๆ เป็นทรัพยากรธรรมชาตินั้น มีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ

โดยเฉพาะมนุษย์เป็นตัวการสำคัญยิ่งที่ทำให้สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงทั้งในทางเสริมสร้างและทำลาย จะเห็นว่า ความหมายของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ต่างกันที่สิ่งแวดล้อมนั้นรวมทุกสิ่งทุกอย่างที่ปรากฏอยู่รอบตัวเรา ส่วนทรัพยากรธรรมชาติเน้นสิ่งที่อำนวยประโยชน์แก่มนุษย์มากกว่าสิ่งอื่น

ประเภทของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แบ่งตามลักษณะที่นำมาใช้ได้ ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

๑. ทรัพยากรธรรมชาติประเภทใช้แล้วไม่หมดสิ้น ได้แก่

๑.๑) ประเภทที่คงอยู่ตามสภาพเดิมไม่มีการเปลี่ยนแปลงใด ๆ เลย เช่น พลังงานจากดวงอาทิตย์ ลม อากาศ ฝุ่น ใช้เท่าไรก็ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไม่รู้จักหมด พลังงานจากดวงอาทิตย์ พลังงานจากลม

๑.๒) ประเภทที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ เนื่องจากถูกใช้ในทางที่ผิด เช่น ที่ดิน น้ำ ลักษณะภูมิประเทศ ฯลฯ ถ้าใช้ไม่เป็นจะก่อให้เกิดปัญหาตามมา ได้แก่ การปลูกพืชชนิดเดียวกันซ้ำ ๆ ซาก ๆ ในที่เดิม ย่อมทำให้ดินเสื่อมคุณภาพ ได้ผลผลิตน้อยลงถ้าต้องการให้ดินมีคุณภาพดีต้องใส่ปุ๋ยหรือปลูกพืชสลับและหมุนเวียน แหล่งน้ำจืด ทรัพยากรดิน

๒. ทรัพยากรธรรมชาติประเภทใช้แล้วหมดสิ้นไป ได้แก่

๒.๑) ประเภทที่ใช้แล้วหมดไป แต่สามารถรักษาให้คงสภาพเดิมไว้ได้ เช่น ป่าไม้ สัตว์ป่า ประชากรโลก ความอุดมสมบูรณ์ของดิน น้ำเสียจากโรงงาน น้ำใน ดินปลาบางชนิด ทัศนียภาพอันงดงาม ฯลฯ ซึ่งอาจทำให้เกิดขึ้นใหม่ได้ ป่าไม้ สัตว์ป่า

๒.๒) ประเภทที่ไม่อาจทำให้มีใหม่ได้ เช่น คุณสมบัติธรรมชาติของดิน พรสวรรค์ของมนุษย์ สติปัญญา เผ่าพันธุ์ของมนุษย์ชาติ ไม้พุ่ม ต้นไม้ใหญ่ ดอกไม้ป่า สัตว์บก สัตว์น้ำ ฯลฯ ต้นไม้ใหญ่ สติปัญญาของมนุษย์

๒.๓) ประเภทที่ไม่อาจรักษาไว้ได้ เมื่อใช้แล้วหมดไป แต่ยังสามารถนำมายุบให้ กลับเป็นวัตถุเช่นเดิม แล้วนำกลับมาประดิษฐ์ขึ้นใหม่ เช่น โลหะต่าง ๆ สังกะสี ทองแดง เงิน ทองคำ ฯลฯ ยิบซั่ม

๒.๔) ประเภทที่ใช้แล้วหมดสิ้นไปนำกลับมาใช้อีกไม่ได้ เช่น ถ่านหิน น้ำมันก๊าซ อโลหะส่วนใหญ่ ฯลฯ ถูกนำมาใช้เพียงครั้งเดียวก็เผาไหม้หมดไป ไม่สามารถนำมาใช้ใหม่ได้

ทรัพยากรดิน

ดิน หมายถึง เทหวัตถุธรรมชาติที่ปกคลุมผิวโลก เกิดจากการแปรสภาพหรือสลายตัวของหิน แร่ธาตุ และอินทรียวัตถุผสมคลุกเคล้ากันตามธรรมชาติรวมกันเป็นชั้นบาง ๆ เมื่อมีน้ำและ อากาศที่เหมาะสม ก็จะทำให้พืชเจริญเติบโตและยังชีพอยู่ได้สีของดิน สีของดินจะทำให้เราทราบถึงความอุดมสมบูรณ์ปริมาณอินทรียวัตถุที่ปะปนอยู่และแปรสภาพเป็นฮิวมัสในดิน ทำให้สีของดินต่างกันถ้ามีฮิวมัสน้อยสีจะจางลงมีความอุดมสมบูรณ์น้อย

การอนุรักษ์ดิน

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการพังทลายหรือการสูญเสียความอุดมสมบูรณ์ของหน้าดินนั้น จะทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ติดตามมา เช่น ดินขาดความอุดมสมบูรณ์ทำให้เกษตรกรต้องซื้อปุ๋ยเคมีมาบำรุงดินเสียค่าใช้จ่ายมหาศาล ตะกอนดินที่ถูกชะล้างทำให้แม่น้ำและปากแม่น้ำตื้นเขิน ต้องขุดลอกใช้เงินเป็นจำนวนมาก เราจึงควรป้องกันไม่ให้ดินพังทลายหรือเสื่อมโทรมซึ่งสามารถกระทำได้ด้วยการอนุรักษ์ดิน

๑. การใช้ที่ดินอย่างถูกต้องเหมาะสม การปลูกพืชควรต้องคำนึงถึงชนิดของพืชที่เหมาะสมกับคุณสมบัติของดิน การปลูกพืชและการไถพรวนตามแนวระดับเพื่อป้องกันการชะล้างพังทลายของหน้าดิน นอกจากนี้ควรจะสงวนรักษาที่ดินที่มีความอุดมสมบูรณ์ไว้ใช้ในกิจการอื่น ๆ เช่น โรงงานอุตสาหกรรม ที่อยู่อาศัย เพราะที่ดินที่มีความอุดมสมบูรณ์และเหมาะสมในการเพาะปลูกมีอยู่จำนวนน้อย

๒. การปรับปรุงบำรุงดิน การเพิ่มธาตุอาหารให้แก่ดิน เช่น การใส่ปุ๋ยพืชสด ปุ๋ยคอก การปลูกพืชตระกูลถั่ว การใส่ปูนขาวในดินที่เป็นกรด การแก้ไขพื้นที่ดินเค็มด้วยการระบายน้ำเข้าที่ดิน เป็นต้น

๓. การป้องกันการเสื่อมโทรมของดิน ได้แก่ การปลูกพืชคลุมดิน การปลูกพืชหมุนเวียน การปลูกพืชบังลม การไถพรวนตามแนวระดับ การทำคันดินป้องกันการไหลชะล้างหน้าดิน รวมทั้งการไม่เผาป่าหรือการทำไร่เลื่อนลอย

๔. การให้ความชุ่มชื้นแก่ดิน การระบายน้ำในดินที่มีน้ำขังออกการจัดส่งเข้าสู่ที่ดินและการใช้วัสดุ เช่น หญ้าหรือฟางคลุมหน้าดินจะช่วยให้ดินมีความอุดมสมบูรณ์

ทรัพยากรน้ำ

น้ำ หมายถึง ของเหลวเกิดจากการรวมตัวกันของก๊าซไฮโดรเจนและก๊าซออกซิเจนในภาวะที่เหมาะสมหรือความหมายในลักษณะเป็นทรัพยากรธรรมชาติ หมายถึง สิ่งที่นำมาใช้อุปโภค บริโภค ชำระล้างร่างกาย ใช้ในการเพาะปลูก การเกษตรกรรม อุตสาหกรรม การคมนาคมทางน้ำ การผลิตพลังงาน ทรัพยากรน้ำยังเป็นทรัพยากรประเภทหนึ่งที่สามารถเกิดขึ้นทดแทนอยู่ตลอดเวลาเป็นวัฏจักร

การอนุรักษ์น้ำ

ดังได้กล่าวมาแล้วจะเห็นว่า น้ำมีความสำคัญและมีประโยชน์มหาศาล เราจึงควรช่วยแก้ไขปัญหาน้ำเสียหรือการสูญเสียทรัพยากรน้ำด้วยการอนุรักษ์น้ำ ดังนี้

๑. การใช้น้ำอย่างประหยัด การใช้น้ำอย่างประหยัดนอกจากจะลดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับค่าน้ำลงได้แล้ว ยังทำให้ปริมาณน้ำเสียที่จะทิ้งลงแหล่งน้ำมีปริมาณน้อย และป้องกันการขาดแคลนน้ำได้ด้วย

๒. การสงวนน้ำไว้ใช้ ในบางฤดูหรือในสภาวะที่มีน้ำมากเหลือใช้ควรมีการเก็บน้ำไว้ใช้ เช่น การทำบ่อเก็บน้ำ การสร้างโอ่งน้ำ ขุดลอกแหล่งน้ำ รวมทั้งการสร้างอ่างเก็บน้ำ และระบบชลประทาน

๓. การพัฒนาแหล่งน้ำ ในบางพื้นที่ที่ขาดแคลนน้ำ จำเป็นที่จะต้องหาแหล่งน้ำเพิ่มเติมเพื่อให้สามารถมีน้ำไว้ใช้ ทั้งในครัวเรือนและในการเกษตรได้อย่างพอเพียง ปัจจุบันการนำน้ำบาดาลขึ้นมาใช้กำลังแพร่หลายมากขึ้นแต่อาจมีปัญหาเรื่องแผ่นดินทรุด

๔. การป้องกันน้ำเสีย การไม่ทิ้งขยะและสิ่งปฏิกูลและสารพิษลงในแหล่งน้ำ น้ำเสียที่เกิดจากโรงงาน อุตสาหกรรม โรงพยาบาล ควรมีการบำบัดและขจัดสารพิษก่อนที่จะปล่อยลงสู่แหล่งน้ำ

๕. การนำน้ำเสียกลับไปใช้ น้ำที่ไม่สามารถใช้ได้ในกิจการอย่างหนึ่งอาจใช้ได้ในอีกกิจการหนึ่ง เช่น น้ำทิ้งจากการล้างภาชนะอาหาร สามารถนำไปรดต้นไม้ได้

ทรัพยากรป่าไม้

ป่าไม้ คือ สังคมของต้นไม้และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ อันมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และปกคลุมเนื้อที่กว้างใหญ่ มีการใช้ประโยชน์จากอากาศ น้ำ และวัตถุธรรมชาติต่างๆ ในดิน เพื่อการเจริญเติบโต มีการสืบพันธุ์ รวมทั้งให้ผลิตผลและบริการที่จำเป็นต่อมนุษย์

การอนุรักษ์ป่าไม้

ป่าไม้ถูกทำลายไปจำนวนมาก จึงทำให้เกิดผลกระทบต่อสภาพภูมิอากาศไปทั่วโลกรวมทั้งความสมดุลในแง่อื่นด้วย ดังนั้น การฟื้นฟูสภาพป่าไม้จึงต้องดำเนินการเร่งด่วน ทั้งภาครัฐภาคเอกชนและประชาชน ซึ่งมีแนวทางในการกำหนดแนวนโยบายด้านการจัดการป่าไม้ ดังนี้

๑. นโยบายด้านการกำหนดเขตการใช้ประโยชน์ที่ดินป่าไม้

๒. นโยบายด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรป่าไม้เกี่ยวกับงานป้องกันรักษาป่าการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมและสันทนาการ

๓. นโยบายด้านการจัดการที่ดินทำกินให้แก่ราษฎรผู้ยากไร้ในท้องถิ่น

๔. นโยบายด้านการพัฒนาป่าไม้ เช่น การทำไม้และการเก็บหาของป่า การปลูก และการบำรุงป่าไม้ การค้นคว้าวิจัย และด้านการอุตสาหกรรม



แผนปฏิบัติงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่	กิจกรรม/โครงการ	งบประมาณ	หมายเหตุ
๑.	โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชท้องถิ่น	-	
๒.	โครงการรณรงค์การสร้างจิตสำนึกในการใช้น้ำและอนุรักษ์แหล่งน้ำชุมชน	-	
๓.	โครงการธนาคารขยะตำบลมะมุ	-	
๔.	การป้องกันและแก้ไขปัญหาไฟป่า หมอกควัน และฝุ่นละอองขนาดเล็ก (pm ๒.๕)	๒,๔๐๐	
๕.	โครงการ Big Cleaning Day องค์การบริหารส่วนตำบลมะมุ ตำบลมะมุ อำเภอกระบุรี จังหวัดระนอง	-	
๖.	โครงการปลูกป่าเฉลิมพระเกียรติ จิตอาสา	๑๐,๐๐๐	
๗.	โครงการอนุรักษ์พลังงาน ด้วยกิจกรรมประหยัดน้ำ ลดใช้ไฟฟ้า ถือขวดน้ำ หิ้วปิ่นโตมาทำงาน	-	
๘.	กิจกรรมพัฒนาจุดรวบรวมขยะอันตรายชุมชน	-	
๙.	กิจกรรม อบต.สีเขียว ใช้ถุงผ้า ลดถุงพลาสติก ปลอดโฟม	-	
๑๐.	กิจกรรมรณรงค์การประหยัดน้ำ ในโรงเรียน	-	
๑๑.	โครงการ“จัดระเบียบท้องถิ่น ๑ อปท. ๑ ถนนสวย ปลอดภัย” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘	-	
๑๒.	โครงการบริหารจัดการขยะด้วยการคัดแยกขยะ	-	
๑๓.	โครงการส่งเสริมอาชีพตำบลมะมุ “หลักสูตรทำไม้กวาดจากเศษขวดพลาสติก”	๒๕,๐๐๐	
๑๔.	โครงการคัดเลือกอาสาสมัครท้องถิ่นรักษ์โลก (อถล.จิ๋ว) ต้นแบบด้านการจัดการสิ่งปฏิกูลมูลฝอย การปกป้องและรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมตำบลมะมุ ประจำปี ๒๕๖๘	-	

