

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคลวัยต่างๆ



ปัญหาสุขภาพเป็นผลที่เกิดจาก

1. ปัญหาสังคม

2. สิ่งแวดล้อม

3. พันธุกรรม

4. การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เนื่องจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องด้านสุขภาพ และสวัสดิภาพ

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ (Health Risk)

หมายถึง โอกาสที่บุคคล ครอบครัว และชุมชน อาจจะเกิดปัญหาสุขภาพ ซึ่งได้แก่การเกิดโรค การเจ็บป่วย และอุบัติเหตุต่างๆ

ภาวะเสี่ยงทางสุขภาพของบุคคลสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประการได้แก่

- ภาวะเสี่ยงต่อโรค
- ภาวะเสี่ยงต่อสิ่งแวดล้อม

1.ภาวะเสี่ยงต่อโรค

ภาวะเสี่ยงต่อโรคของบุคคลทุกวัย

1.1 โรคที่เกิดขึ้นจากการผ่านชั้นผิวหนังของเชื้อโรค จำแนกตามวิธีการที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายดังนี้

1) จากการกัดของสัตว์หรือแมลง

1. ไข้หลายชนิดที่เกิดจากเชื้อไวรัสนำโดยแมลง เช่น

โรคไข้เลือดออก เกิดจากยุงลาย ตัวเมีย บินไปกัดคนที่ป่วยเป็นไข้เลือดออก โดย เชื้อไวรัสแดงก็จะไปที่ผนังกระเพาะและต่อมน้ำลายของยุง

เมื่อยุงกัดคนก็จะแพร่เชื้อสู่คน เชื้อจะอยู่ในร่างกายคนประมาณ 2-7 วัน ในช่วงที่มีไข้ หากยุงกัดคนในช่วงนี้ก็จะรับเชื้อไวรัสมาแพร่ให้กับคนอื่น

ส่วนใหญ่มักจะเป็นเด็ก โรคนี้ระบาดในฤดูฝน ยุงชอบวางไข่ตามภาชนะที่มีน้ำขัง เช่น ยางรถยนต์ กะลา กระจับปี่ จานรองขาตู้กับข้าว



2. โรคพิษสุนัขบ้าหรือโรคกลัวน้ำ (Rabies) เชื้อ Rabies virus

โรคพิษสุนัขบ้า (Rabies) หรือ โรคกลัวน้ำ หรือในภาษาอังกฤษเรียกว่า โรคหมาว้อ เกิดจากการกัด หรือ ข่วน จากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม เช่น สุนัข แมว หนู



ลักษณะอาการที่เกิดขึ้นเป็นผลจากพยาธิสภาพในสมอง ตั้งแต่กระสับกระส่าย ไม่ชอบแสงสว่าง ลม กลืนน้ำลำบากและเจ็บมากเวลากลืน ไปจนถึง ชัก อัมพาต หมดสติ และเสียชีวิต

การป้องกันและควบคุมโรค ควรนำสัตว์เลี้ยงไปฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าตั้งแต่อายุ 3 เดือนและต้องฉีดซ้ำในทุกปี

3. กาฬโรค (Plague) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Yersinia pestis* ที่มีวงจรชีวิตใน
ธรรมชาติวนเวียนในหมัดหนูและสัตว์แทะ เช่น กระจอก หนู

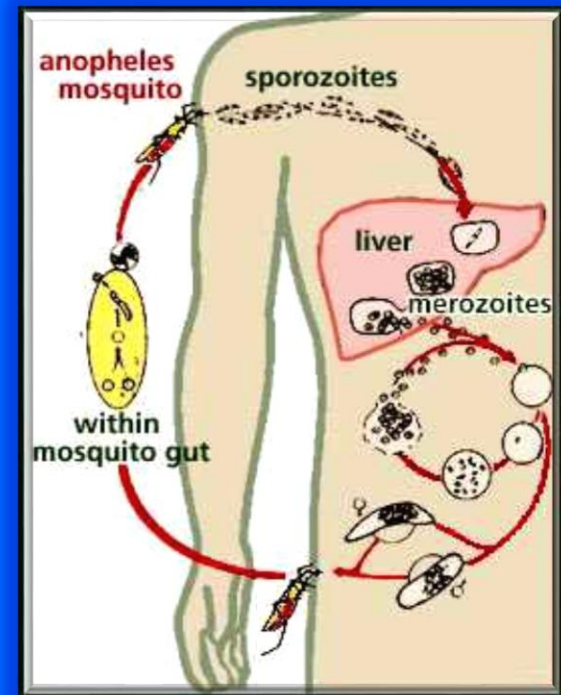
เชื้อจะเข้าสู่ต่อมน้ำเหลืองและทำให้ต่อมน้ำเหลืองบวม ระยะนี้เรียกว่า กาฬ
โรคต่อมน้ำเหลือง ระยะฟักตัว 2 – 6 วัน หากเชื้อแพร่ไปยังปอดได้ จะเกิดระยะที่
เรียกว่า กาฬโรคปอดอักเสบ



4. ไข้มาลาเรียหรือไข้จับสั่น (Malaria)

เกิดจากเชื้อโปรโตซัว *plasmodium* ที่นำโรคโดยยุงก้นปล่องตัวเมีย

อาการไข้จับสั่นซึ่งมีระยะต่างๆ คือ ระยะหนาว ระยะร้อนและระยะเหงื่อออก
มีอาการปวดเมื่อยตามตัวและกล้ามเนื้อ อาจเกิดโรคแทรกซ้อนที่สำคัญ คือ มาลาเรีย
ขึ้นสมอง มาลาเรียลงตับ มาลาเรียลงลำไส้



5. โรคเท้าช้าง (Filariasis) เกิดจากพยาธิตัวกลม *Brugia malayi*
ซึ่งมียุงลายเป็นพาหุพาและที่ลุ่มชื้น และยุงกินปล่องในท้องนาเป็นพาหะนำโรค

จะพบการอักเสบของต่อมน้ำเหลืองและท่อน้ำเหลืองตีบตัน ทำให้ขาบวมโต
เหมือนเท้าช้าง หรืออันตรายอักเสบและบวมโตจากการติดเชื้อสายพันธุ์พม่า

การป้องกันและควบคุมโรค วิธีที่ดีที่สุดสำหรับโรคนี้โดยยุง

เช่นมาลาเรียและโรคเท้าช้างนี้ คือ

- การป้องกันไม่ให้ยุงกัด
 - ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
 - กำจัดลูกน้ำและยุง
 - สำหรับมาลาเรียนั้นป้องกันอย่าให้ยุงกัด
- เมื่อเข้าไปในป่า



2) จากการสัมผัสกับผู้ป่วยหรือสัตว์ติดเชื้อหรือสิ่งขับถ่ายจากสัตว์

1. เริมที่ริมฝีปาก (Herpes Labialis) เกิดจากเชื้อไวรัส Herpes simplex type I

มีอาการแสบๆคันนํามาก่อนแล้วเกิดตุ่มน้ำใสขนาดเล็กขึ้นรวมกันเป็นกลุ่ม หายไปเองใน 1 – 2 สัปดาห์โดยไม่มีแผลเป็น มักเป็นตามหลังการเป็นหวัด มีประจำเดือน ลุกแดด หรือในช่วงมีอารมณ์เครียดจัด



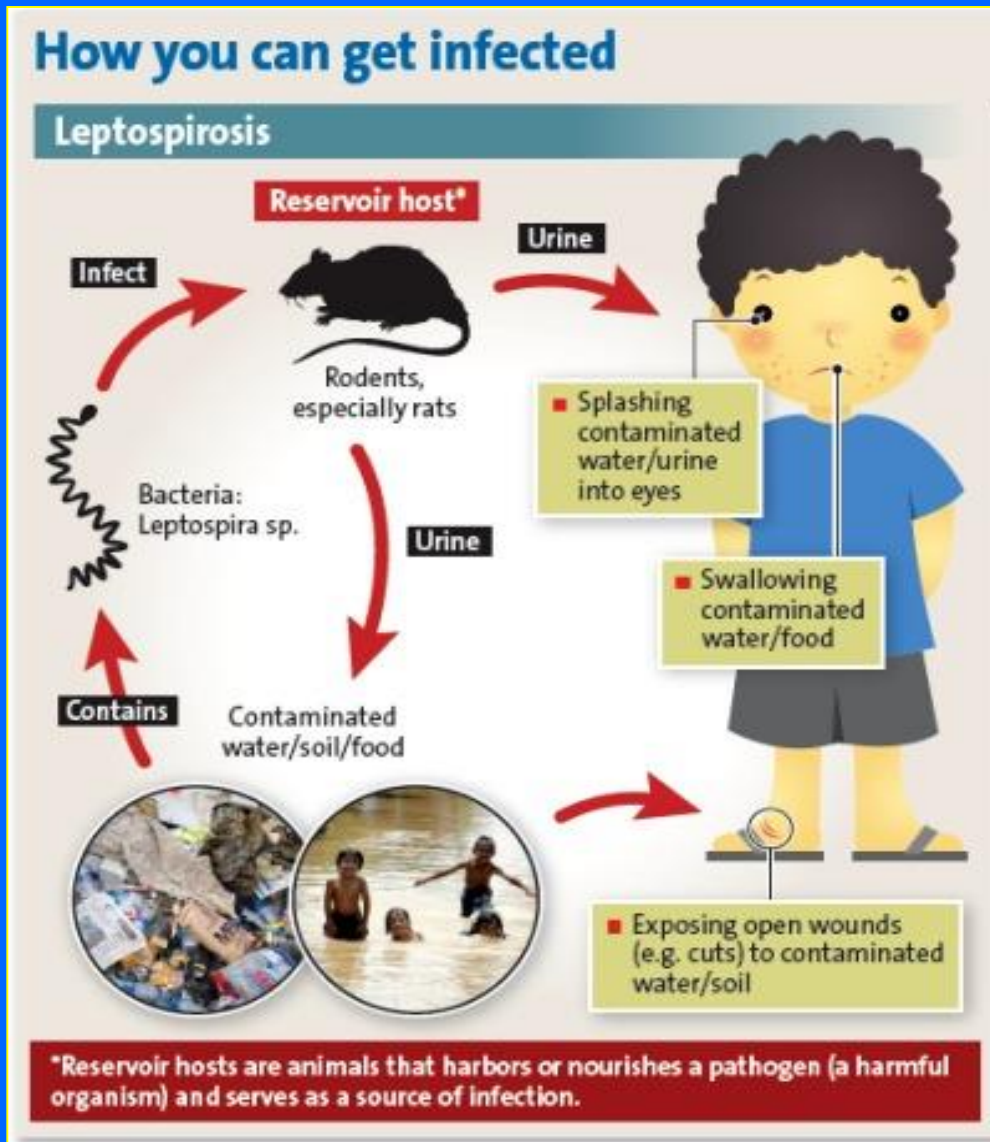
2.โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis) พบบ่อยในช่วงที่มีน้ำท่วม เนื่องจากเชื้อ *Leptospira*

ที่ออกมาจากปัสสาวะของหนูจะกระจายอยู่ตามแหล่งน้ำท่วมขังหรือหนูหนีน้ำท่วมนำเชื้อเข้าไปในชุมชน ทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อที่เข้าทางบาดแผล หรือเยื่อจมูก ปาก หรือตา

โรคนี้มีระยะฟักตัว 8 – 12 วัน ผู้ป่วยมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน ปวดศีรษะมาก ตาแดงและปวดกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะบริเวณน่องขา โดยมากพบอาการตาเหลือง ตัวเหลือง บางรายรุนแรงถึงไตวายเฉียบพลัน

การป้องกันและควบคุมโรค สวมรองเท้ายาง ถุงมือยางในผู้ที่ต้องทำงาน เกี่ยวข้องกับการย่ำน้ำ เช่น ทำนาทำสวน ขุดท่อล้างท่อระบายน้ำ

โรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)



3.โรคเรื้อน (Leprosy)

เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย Mycobacterium leprae ที่ชอบอาศัยอยู่ในบริเวณผิวหนัง เส้นประสาทใต้ผิวหนังและเยื่อจมูกและออกมาปะปนกับน้ำเหลือง น้ำหนอง น้ำมูกของผู้ป่วยจึงอาจติดเชื้อทางการหายใจได้

ลักษณะอาการจะพบวงด่างขาว ผื่นสีเข้ม หรือรอยนูนตามผิวหนังขนาดแตกต่างกันที่มีผิวแห้งกว่าปกติ ไม่มีเหงื่อออก ไม่คัน ขา เข็มแทงไม่เจ็บ เนื่องจากเส้นประสาทบริเวณนั้นถูกทำลายจนเสียไป

โดยจะทำลายเส้นประสาทมากขึ้น กล้ามเนื้ออ่อนแรง แขนขานิ้วมือลีบและหงิกงอ เป็นอัมพาต มีแผลเรื้อรังตามมือ เท้าและจมูกโหว่ และพิการไปในที่สุด

การป้องกันและควบคุมโรค ควรแยกผู้ป่วยระยะติดต่อออกจากคนปกติ รักษาเสื้อผ้าของใช้ ที่อยู่อาศัยให้สะอาดอยู่เสมอ

โรคเรื้อน (Leprosy)



3) จากการไขผ่านชั้นผิวหนังของเชือกอโรค

1. ซิฟิลิส

ซิฟิลิสเป็นโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ที่มีอันตรายเนื่องจากมีอาการเรื้อรัง มีระยะติดต่อยาวนานกว่า 2 ปี สามารถทำให้เกิดโรคแก่ระบบต่างๆของร่างกายได้หลายระบบ อาจมีอาการแสดงที่ชัดเจนหรืออาจอยู่ในระยะสงบได้เป็นระยะเวลานาน

นอกจากติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้วยังสามารถติดต่อจากมารดาไปยังทารกได้ (congenital syphilis)



2. โรคพยาธิปากขอ พบได้บ่อยทางภาคใต้ เกิดจากพยาธิ *Necator americanus*

ซึ่งเกาะอาศัยอยู่บนผนังลำไส้และดูดเลือดจากบริเวณนั้น ไข่จากพยาธิตัวแก่ จะหลุดออกมากับอุจจาระและเจริญเติบโตเป็นตัวอ่อนบนพื้นดินที่ชื้นและอุ่น

ตัวอ่อนจะไชเข้าผิวหนังของคนที่ผ่านมาโดยไม่ใส่รองเท้า เข้าสู่กระแส เลือดไปยังปอดและหลอดอาหาร

ผู้ป่วยโรคนี้จะมีอาการซีด อ่อนเพลีย ว่างนอน มึนงง เนื่องจากการ สูญเสียเลือดทางลำไส้และทำให้เกิดโรคโลหิตจางแบบขาดธาตุเหล็ก ความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับจำนวนพยาธิที่มีอยู่

การป้องกันและควบคุมโรค ทำได้โดยการกำจัดอุจจาระให้ถูกวิธี



2. โรคติดเชื้อจากการหายใจ

1. โรคหวัด (Common cold) พบบ่อยและเป็นได้หลายครั้งในแต่ละปี แต่มักเป็นกันมากในช่วงฤดูฝน ฤดูหนาวหรือช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง

เกิดจากเชื้อไวรัสหลายชนิดผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนมาก่อโรค มีอาการไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว อ่อนเพลีย เป็นหวัด คัดจมูก มีน้ำมูกใส ไอแห้งๆ หรือไอมีเสมหะ



2. ไข้หวัดใหญ่ (Flu) พบได้เกือบตลอดปีแต่เป็นมากช่วงฤดูฝนการระบาดอาจ ขยายไปได้ทั่วโลก เกิดจากเชื้อ Influenza virus

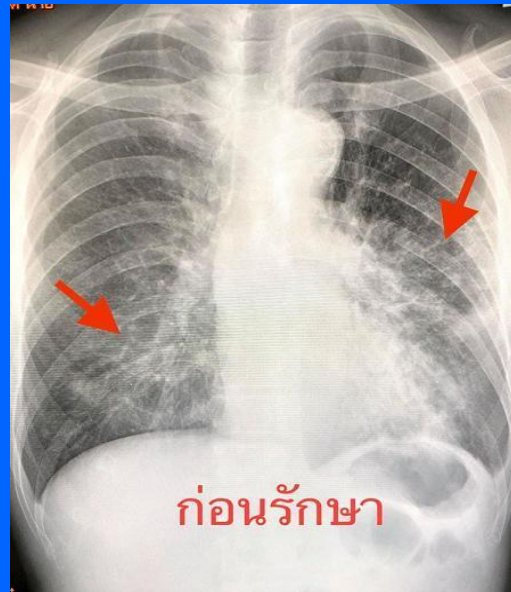
ซึ่งอยู่ในน้ำมูก น้ำลาย หรือเสมหะของผู้ป่วย มีระยะฟักตัวสั้นเพียง 1 – 2 วัน
อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อมาก ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย อาจมีอาการเจ็บคอ
คัดจมูก



3.Tuberculosis เป็นโรคที่เป็นอันตรายร้ายแรงและติดต่อได้ง่ายโดยเฉพาะในที่ชุมชนแออัด เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Mycobacterium tuberculosis*

ติดต่อโดยการหายใจเอาละอองเสมหะของผู้ป่วยซึ่งจะพบเชื้อจำนวนมากมาย เชื้อที่ออกสู่ภายนอกในร่างกายสามารถอยู่คงทนได้นานในธรรมชาติ

การได้รับเชื้อในครั้งแรกมักไม่มีอาการแสดงออกมาเพราะร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันกำจัดเชื้อลงได้ แต่อาจมีเชื้อบางส่วนที่ยังหลงเหลืออยู่หลบซ่อนในร่างกาย เช่น ปอด ต่อม้ำเหลือง



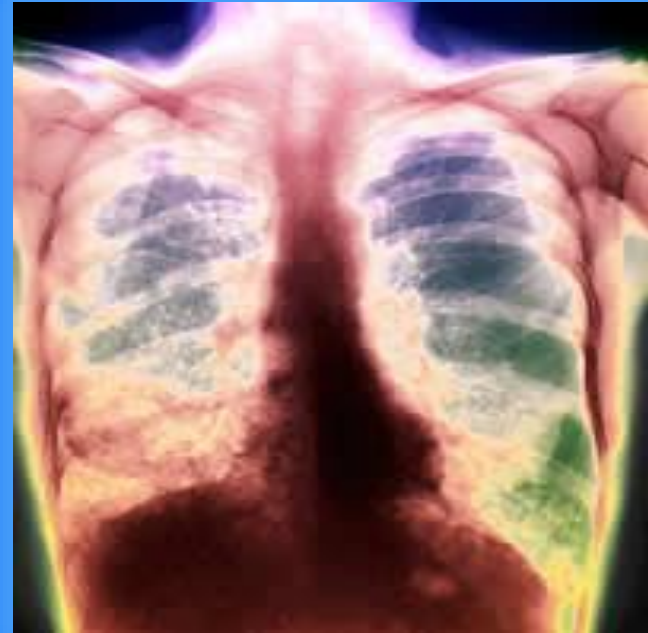
ก่อนรักษา



หลังรักษา

การป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

1. เวลาไอหรือจามควรใช้ผ้าปิดจมูกและปาก
2. ควรแยกผู้ป่วยจากผู้อื่นเพื่อรับการรักษา เช่นในกรณีของวัณโรค
3. หลีกเลี่ยงจากการคลุกคลีกับนก หรือสัมผัสกับมูลนก
4. ให้วัคซีนเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคในโรคที่มีวัคซีนแล้ว ได้แก่ วัณโรค



3.โรคจากการกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

1.โรคอุจจาระร่วง เชื้อโรคสาเหตุเป็นได้ทั้งเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส โปรโตซัว โรคจากเชื้อแบคทีเรีย

1.1 เชื้อโปรโตซัว *Entamoeba histolytica* ก่อโรคอุจจาระร่วงที่รุนแรงเรียกว่า บิดอะมีบา หรือ บิดมีตัว (Amebiasis) ซึ่งมีการถ่ายเป็นมูกเลือด ไม่มีเนื้ออุจจาระ และมีกลิ่นเหม็นจัดเหมือนหัวกุ้งเน่า



1.2 เชื้อแบคทีเรีย *Escherichia coli* สายพันธุ์ O157:H7 มีรายงานครั้งแรกในปี พ.ศ. 2526 ที่สหรัฐอเมริกาจากการรับประทานแฮมเบอร์เกอร์ มีอาการถ่ายอุจจาระปนเลือดอย่างรุนแรงและปวดท้องเกร็ง มีอาการแทรกซ้อนที่เรียกว่า Hemolytic Uremic Syndrome ซึ่งเม็ดเลือดแดงถูกทำลายและเกิดภาวะไตวาย

1.3 เชื้อแบคทีเรีย

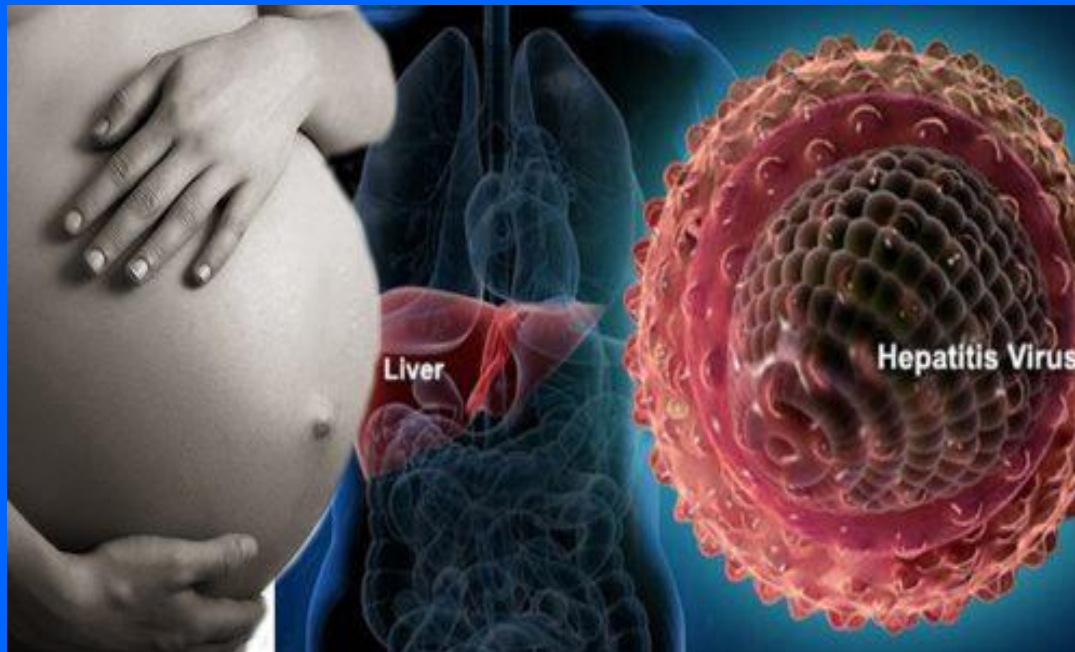
Campylobacter jejuni ซึ่งพบในลำไส้สัตว์ปีก หมู เชื้อปริมาณเล็กน้อยเพียง 500 ตัวก็อาจก่อโรคได้ โดยมีระยะฟักตัว 1 – 7 วัน



2. โรคตับอักเสบจากไวรัส เป็นโรคที่พบบ่อยและเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญที่สำคัญ โดยมีเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุอยู่ 5 ชนิดคือ ไวรัสตับอักเสบ เอ บี ซี ดี และอี

2.1 การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากการรับประทาน

อาหารหรือน้ำดื่มที่ไม่สะอาด ไม่มีการติดต่อจากแม่สู่ทารก ผู้ติดเชื้อไม่กลายเป็นพาหะนำโรค และอาการของโรคไม่รุนแรงจนทำให้กลายเป็นโรคตับเรื้อรังหรือตับแข็งหรือมะเร็งตับ



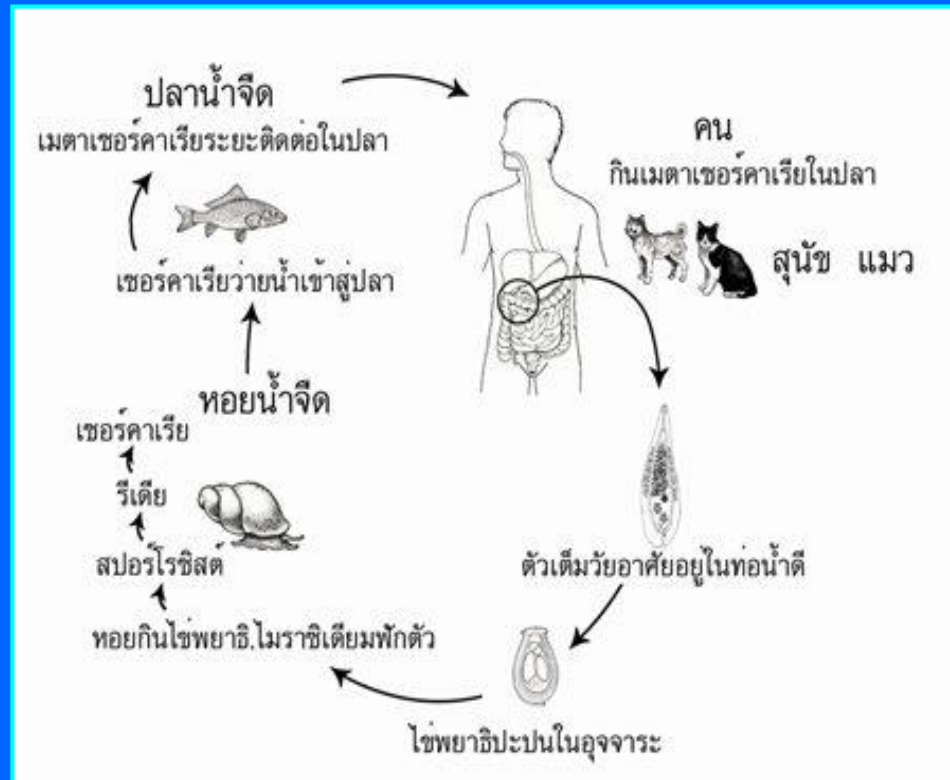
2.2 การติดเชื้อไวรัสตับเอเสบปี เกิดขึ้นได้หลายทาง เช่น การได้รับเลือด
ที่มีเชื้อ การติดต่อจากมารดาไปสู่ลูก เชื้อเข้าทางบาดแผลหรือรอยถลอก การ
ใช้เครื่องใช้ร่วมกัน เช่น ที่ตัดเล็บ ที่เจาะหู การฝังเข็ม การสักตามตัว แปรงตี
ฟัน ที่โกนหนวด ผ้าเช็ดตัว ภาชนะรับประทานอาหาร

การป้องกันและการควบคุมโรค ในกรณีไวรัสตับอักเสบบีทำได้ง่าย
โดยการฉีดให้วัคซีนที่สะอาดและมีสุขภาพที่ดี ล้างมือก่อนปรุงอาหารและ
ก่อนรับประทานอาหาร ไม่รับประทานอาหารทะเลสดๆดิบๆ



3.โรคติดเชื้อพยาธิ ตัวอย่างการติดเชื้อพยาธิที่พบได้ มีดังนี้

3.1 โรคพยาธิใบไม้ในตับ เป็นโรคที่พบบ่อยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เกิดจากพยาธิ *Opisthorchis viverrini* ซึ่งมีวงจรชีวิตที่ผ่านคนและสัตว์หลายชนิด โดยตัวแก่จะอาศัยอยู่ในท่อน้ำดีในตับคน



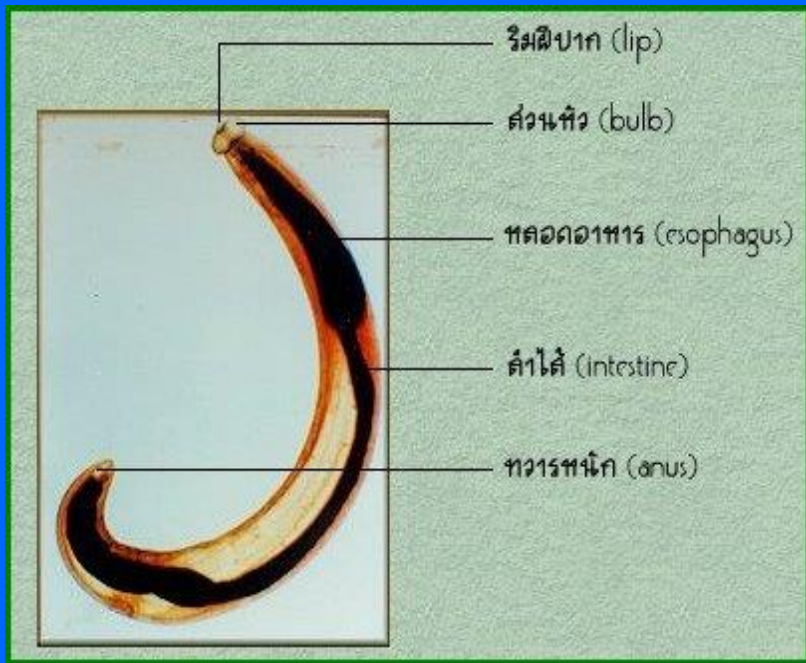
อาการของโรคขึ้นกับจำนวนพยาธิที่มีอยู่ในร่างกาย ในรายที่ไม่รุนแรงแรกจะมีเพียงอาการปวดท้อง ท้องอืด ในรายที่เป็นมาก จะมีการเบื่ออาหาร ตับอาจโตหรือเป็นตับแข็ง



3.2 โรคพยาธิตัวตืด (Taeniasis) เป็นพยาธิตัวแบนคล้ายริบบิ้น ลำตัวเป็นปล้องๆและใช้ส่วนหัวจับกับผนังลำไส้เล็ก ที่พบบ่อยและก่อโรคมียู่ 2 ชนิดคือ พยาธิตืดหมู (Taenia solium) พยาธิตืดวัว (Taenia saginata)



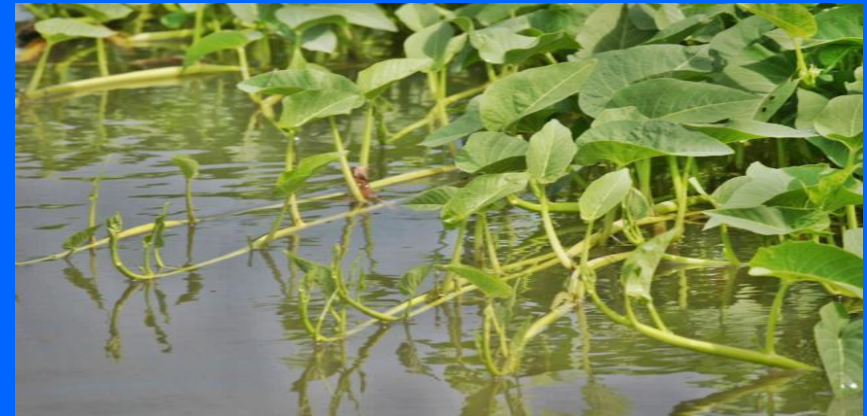
3.3 โรคพยาธิตัวจิ๊ด (Gnathostomiasis) โดยปกติวงจรชีวิต ของพยาธิตัวจิ๊ด มีพยาธิตัวแก่อาศัยอยู่ในแมวและสุนัข ไข่ที่ออกมาพร้อมกับอุจจาระของสัตว์เหล่านี้ จะฟักเป็นตัวอ่อนในน้ำและถูกกุ้งไโรกิน ตัวอ่อนในกุ้งไโรจะรอให้สัตว์น้ำจืด สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์ปีก มากินเพื่อเจริญเป็นตัวอ่อนในสัตว์เหล่านั้น



3.4 โรคพยาธิไส้เดือนกลม (*Ascariasis*) พบผู้ป่วยมากทางภาคเหนือและภาคใต้ เกิดจากพยาธิตัวกลม *Ascariasis lumbricoides* ไข่จากตัวแก่ในลำไส้เล็กของคนจะออกมากับอุจจาระอยู่ตามพื้นดิน เมื่อไปปนเปื้อนกับพืชผัก น้ำดื่ม ที่คนรับประทาน ตัวอ่อนจะออกมาในลำไส้เล็กไชทะลุเข้าสู่กระแสเลือด



3.5 โรคพยาธิใบไม้ด่าง (Fasciolopsiasis) เกิดจากพยาธิ Fasciolopsiasis buski ซึ่งตัวแก่อาศัยอยู่ในลำไส้ของคนและสุกร ไข่ที่ปนออกมากับอุจจาระจะฟักเป็นตัวอ่อนในน้ำ และไชเข้าไปเจริญในหอยน้ำจืดบางชนิด และเจริญเป็นระยะต่อมาหลังไชออกจากหอยในพืชน้ำ ได้แก่ ผักบุ้ง สายบัว ผักกะเฉด



4. โรคเนื่องจากสารพิษ สารเคมีในอาหาร

4.1 จากการปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรียที่สร้างสารพิษในอาหารก่อนที่เราจะรับประทานเชื้อสาเหตุและข้อมูลของโรคดังนี้

4.2 จากการปนเปื้อนของสารปราบศัตรูพืช

4.3 จากการผสมสารฟอกขาวและสารถนอมอาหารลงในอาหาร พืชผักบางชนิด เช่น ถั่วงอก ยอดมะพร้าว จิงชอย และหน่อไม้ ผู้ขายมักใช้สารฟอกขาว



การป้องกันและควบคุมโรคจากการกินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

1. ต้องรักษาอนามัยส่วนบุคคลให้ดี ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือให้สะอาดก่อน
2. จัดให้มีการสุขาภิบาลที่ดี สร้างส้วมเพื่อป้องกันไม่ให้อุจจาระปนเปื้อนแหล่งน้ำ
3. ไม่ควรให้ผู้ที่เป็นพาหะนำโรค เช่นกรณีของไข้รากสาดน้อยเป็นผู้ประกอบอาหาร
4. เนื้อสัตว์ต่างๆควรได้รับการตรวจจากสัตวแพทย์ตั้งแต่ในโรงฆ่าสัตว์ก่อน
5. ล้างพืชผักให้สะอาดก่อนรับประทาน ไม่รับประทานอาหารดิบๆหรือสุกๆดิบๆ เช่น ยำ พล่า ลาบ ก้อย แหนม ปลาดิบ ปลาร้า เป็นต้น
6. ให้วัคซีนป้องกันโรคในกรณีถ้ามี
7. กำจัดพยาธิออกจากร่างกายโดยใช้ยาถ่ายพยาธิ
8. เลือกซื้ออาหารกระป๋องที่ถูกลักษณะ

4.โรคจากภาวะทุพโภชนาการ

โรคขาดสารไอโอดีน ไอโอดีนเป็นธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายสำหรับใช้ในการสร้างฮอร์โมนของต่อมธัยรอยด์ ซึ่งควบคุมการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบสมองและประสาท ตลอดจนการทำงานของอวัยวะต่างๆ

การขาดสารไอโอดีนอย่างมากและเป็นเวลานาน ทำให้ ต่อมธัยรอยด์ถูกกระตุ้นจนขยายใหญ่ มีอาการแสดงที่เรียกว่า คอพอก (Goitre) จะทำให้มีอาการ
เกียจคร้าน อ่อนเพลีย เชื่องช้า ง่วงซึม ผิวหนังแห้ง ปวดกล้ามเนื้อในวัยผู้ใหญ่



5.โรคทางจิตเวช

1) โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder) เป็นความผิดปกติทางจิตเวชที่พบได้บ่อยและมีผลกระทบมากมาย ตั้งแต่การปฏิบัติงานต่างๆของผู้ป่วยบกพร่องลงจากเดิม

สาเหตุของโรคซึมเศร้าเกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆหลายอย่าง ได้แก่ ความผิดปกติของสารสื่อประสาทในสมอง ความผิดปกติของสมอง พันธุกรรม และความตึงเครียดในชีวิต ผู้ป่วยจะมีอาการดังต่อไปนี้อย่างน้อย 4 อาการขึ้นไป



1. เบื่ออาหารหรือน้ำหนักตัวลดลงมากกว่าร้อยละ 5 ต่อเดือน ทั้งที่ไม่ได้พยายามจำกัดอาหาร
2. นอนไม่หลับ
3. กระสับกระส่าย หงุดหงิด หรือเซื่องช้า
4. อ่อนเพลีย ไม่มีแรง
5. สมาธิและความจำเสื่อมลง
6. รู้สึกตนเองไร้ค่า ต่ำหนិតตนเองคิดอยากตาย
7. วางแผนหรือพยายามฆ่าตัวตาย



ภาวะเสี่ยงต่อโรคในวัยทารกและวัยเด็ก

1. โรคติดต่อทางระบบหายใจ โรคกลุ่มนี้มีอาการติดต่อกันโดยการไอ จาม หรือ หายใจรดกันโดยมีน้ำเชื้ออยู่ในน้ำลาย น้ำมูก หรือเสมหะของผู้ป่วย ที่พบบ่อยและ ควรรู้มีดังนี้

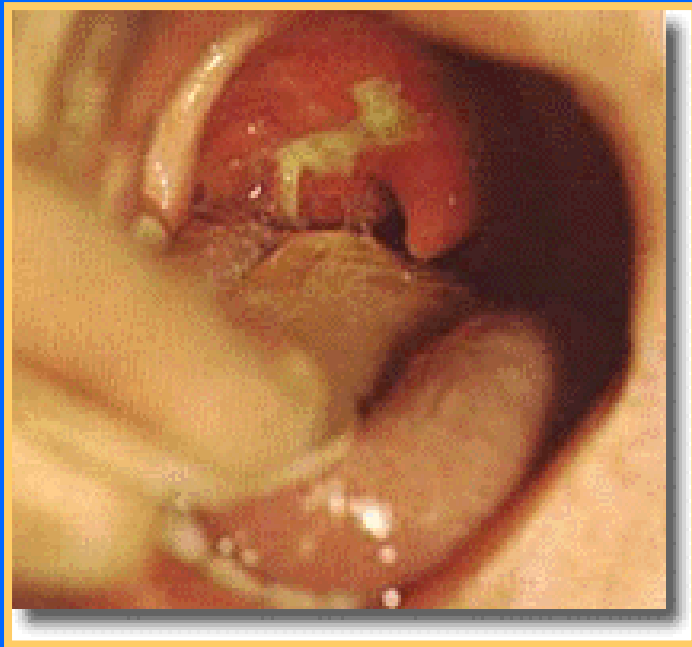
1.1 โรคหัด (Measles) เกิดจากเชื้อรูบิโอลาไวรัส (Rubeola virus) พบมาก ในเด็กอายุ 2 – 14 ปี



1.2 โรคคางทูม (Mumps) เกิดจากเชื้อไวรัสในกลุ่มพาราไมโซไวรัส (paramyxovirus) อาจพบมากในฤดูหนาว มักเกิดกับเด็กอายุ 5 – 15 ปี มีระยะฟักตัว 2 – 3 สัปดาห์ อาการเริ่มด้วยการมีไข้ อักเสบของต่อมน้ำลาย บางรายอาจบวมที่ใต้คางร่วมด้วย อาการโรคจะหายเองภายใน 1 – 2 สัปดาห์



1.3 โรคคอตีบ (Diphtheria) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Corynebacterium diphtheriae* ผู้ป่วยส่วนมากเป็นเด็กอายุ 1 – 10 ปี มีระยะฟักตัว 2 – 5 วัน ลักษณะอาการจะพบแผ่นฝ้าสีขาวปนเทาคล้ายเศษผ้าสกปรกติดอยู่บนทอนซิล คอหอย และลิ้นไก่ซึ่งเจ็บออกยาก ขัดขวางต่อการหายใจ ทำให้หายใจไม่ออก หอบ อาจถึงตาย



1.4โรคไอกรน (Pertussis หรือ Whooping cough) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Bordetella pertussis* พบมากในเด็กอายุ 2 – 6 ปี มีระยะฟักตัวของโรคนาน 7 – 14 วัน ลักษณะอาการที่สำคัญของโรคนี้คือ การไอติดต่อกันเป็นชุดๆ ครั้งละนานๆ จนตัวงอและหายใจแทบไม่ทัน



1.5 ไข้สุกใส (Chickenpox) เกิดจากเชื้อวาริเซลลาไวรัส (Varicella virus)
ชนิดเดียวกับที่ทำให้เกิดโรคสุสวัด พบบ่อยในเด็กแต่พบได้น้อยในวัยผู้ใหญ่



2.โรคจากการรับเชื้อทางอาหาร

2.1 โรคโปลิโอ (Poliomyelitis) เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลันของระบบประสาทส่วนกลางที่เกิดจากเชื้อไวรัสโปลิโอ (Polio virus) พบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ มีระยะฟักตัวของโรค 1 – 3 สัปดาห์ โดยเชื้อจะทวีจำนวนในลำคอและลำไส้หลังเข้าสู่ร่างกาย



3. ไข้ที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค

3.1 ไข้เลือดออก (Dengue hemorrhagic fever) เกิดจากเชื้อไวรัสเดงกี (Dengue virus) พบผู้ป่วยได้ทุกระดับแต่มีอัตราป่วยสูงในเด็กอายุ 5 – 9 ปี โรคนี้มีวงลายเป็นสัตว์นำโรค ยุงชนิดนี้อาศัยอยู่ในบ้านและรอบบ้าน ชอบเพาะพันธุ์ตามแหล่งน้ำใสขังนิ่ง เช่น ตุ่มน้ำ แจกันใส่ดอกไม้

โรคนี้มีลักษณะอาการของโรคที่สำคัญคือ มีไข้ร่วมกับอาการเลือดออกโดยพบเป็นจุดเลือดออกเล็กๆกระจายอยู่ตามแขน ขา ลำตัว ตับโต และอาจมีอาการช็อค ซึ่งเป็นอาการที่รุนแรง



4.โรคเนื่องจากความผิดปกติทางพันธุกรรม

4.1 โรคธาลัสซีเมีย (Thalassemia) เป็นโรคที่พบบ่อยในประชากรทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผู้ที่มีอาการโรคจะต้องได้รับพันธุกรรมผิดปกติจากทั้งฝ่ายพ่อและแม่ จะมีอาการดังนี้

- ชีดเรื้อรัง
- มีญาติพี่น้องเป็นโรคธาลัสซีเมีย
- หน้าผากโหนก
- โหนกแก้มสูง
- ค้างจุกแผลบ
- เตี้ยแคระแกรน
- พุงป่อง



การเจริญเติบโตไม่สมอายุ หน้าตาของผู้ป่วยจะมีลักษณะเฉพาะคือ มีจมูกแบน หน้าผากโหนกชัน กระดูกแก้มและขากรรไกรกว้างใหญ่ ลูกตาดูห่างกันมากกว่าปกติ เรียกว่า หน้ามิงโกลอยด์หรือหน้าชาลส์ซีเมีย

4.2 โลหิตจางจากเม็ดเลือดแดงแตกเนื่องจากภาวะบกพร่องของเอนไซม์
จี – 6 - พีดี มีสาเหตุจากความผิดปกติทางพันธุกรรมที่โครโมโซมเอกซ์ ส่วนใหญ่แสดงอาการโรคในเพศชาย



5. ภาวะเสี่ยงต่อโรคในวัยรุ่น

5.1 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexual Transmitted Disease)

1. ซิฟิลิส (Syphilis) เป็นโรคที่มีอันตรายร้ายแรงสามารถทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน และก่อความพิการแก่อวัยวะสำคัญในร่างกายได้ และสามารถถ่ายทอดสู่ทารกในครรภ์ซึ่งทำให้เด็กเสียชีวิต เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Treponema pallidum*

ระยะแรก หลังเชื้อสู่ร่างกายตามรอยถลอกหรือบาดแผลหรือไขเข้าเยื่อ
อวัยวะต่างๆ 2 – 10 สัปดาห์ ต่อมน้ำเหลืองโต

ระยะที่ 2 หลังระยะแรก 4 – 8 สัปดาห์ เชื้อจะกระจายสู่ทั่วร่างกาย เกิดผื่นขึ้น
ตามตัวรวมทั้งฝ่ามือและฝ่าเท้าแต่ไม่คันเรียกว่า ออกดอก ร่วมกับอาการไข้ ปวด
ตามกระดูก ปวดศีรษะ

ระยะที่ 3 ซึ่งเชื้อจะทำลายอวัยวะต่างๆทำให้เกิดตามด หูหนวก หัวใจรั่ว
อัมพาตถ้าเข้าสู่สมองและไขสันหลัง



2. หนองใน (Gonorrhea) เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย *Neisseria gonorrhoeae* ในเพศชายหลังติดเชื้อได้ 2 – 7 วัน จะเกิดอาการเจ็บแสบระหว่างถ่ายปัสสาวะและมีหนองไหลออกจากท่อปัสสาวะ



3.โรคเอดส์ (Acquired Immune Deficiency Syndrome หรือ AIDS)
เป็นภาวะที่เกิดภูมิคุ้มกันในร่างกายบกพร่องหรือลดต่ำลงเป็นผลทำให้เกิด
การติดเชื้อและเป็นโรคต่างๆได้ง่ายกว่าคนปกติ

ระยะที่ 1 ไม่ปรากฏอาการป่วยใดๆส่วนใหญ่มักระบุพบเชื้อไวรัสในร่างกายและ
แอนติบอดีต่อเชื้อไวรัส



ระยะที่ 2 ปรากฏกลุ่มอาการที่สัมพันธ์กับเอดส์ (*AIDS Related Complex* หรือ *ARC*) ได้แก่มึนไข้ต่ำๆ ไม่ต่ำกว่า 3 เดือน น้ำหนักลดมากกว่าร้อยละ 20 ของน้ำหนักเดิมมานานกว่า 2 เดือน เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย มีฝ้าขาวที่ลิ้น



ระยะสุดท้าย คือ ระยะเป็นเอดส์เต็มที โดยที่ภูมิคุ้มกันของร่างกายถูกทำลายจน
อ่อนแอ ทำให้เกิดการติดเชื้อฉวยโอกาสที่ร้ายแรงภายใน



การติดต่อของโรค

เชื้อเอชไอวีพบได้ในเลือดและน้ำคัดหลั่งต่างๆ ได้แก่ น้ำลาย น้ำอสุจิ น้ำใน
ช่องคลอด น้ำตา การติดเชื้อจะเกิดขึ้นได้เมื่อสัมผัสกับเลือดและน้ำคัดหลั่งเหล่านี้

การป้องกันและควบคุมโรค

1. เลิกการสำส่อนทางเพศ

- จูบกันอย่างธรรมดา
- ใช้ถุงยางทุกครั้งที่มีการร่วมเพศ
- หลีกเลี่ยงการร่วมเพศในรูปแบบแปลกๆ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับน้ำอสุจิ น้ำหลังในช่องคลอด
- อย่าร่วมเพศขณะที่มีน้มาด้วยสารเสพติด

2. หลีกเลี่ยงการใช้เข็มหรือกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้อื่น

3. ไม่ใช้ของมีคมหรือของใช้ที่อาจปนเปื้อนเลือด เช่น แปรงสีฟัน ใยมัด

4. สำหรับผู้ที่ติดเชื้อ ต้องงดการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. ผู้ที่เป็นโรคเอดส์หรือจัดอยู่ในกลุ่มที่เสี่ยง เช่น ชายรักร่วมเพศ

5.2 พิษจากบุหรี่

ควันบุหรี่จากการเผาไหม้ของบุหรี่ซึ่งมีสารเคมีมากมายหลายชนิดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเลย เช่น

1. น้ำมันดินหรือเบนโซไพรีน (Benzopyrene) เป็นสารก่อมะเร็งที่รุนแรงทำให้เกิดมะเร็งปอด
2. กรดต่าง ๆ เช่น ฟีนอล เป็นต้น กัดกร่อนช่องปากและปอด ทำลายขนเล็กๆบนผิวของเซลล์เยื่อทางเดินหายใจ

3. นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่ทำให้ร่างกายเสพติดบุหรี่ ต้องเสพอยู่ตลอดเวลาเพื่อรักษาระดับของนิโคตินในเลือดให้อยู่ในระดับที่ร่างกายต้องการ

4. คาร์บอนมอนอกไซด์ สารนี้มีความสามารถแบ่งจับกับฮีโมโกลบินได้ดีกว่าออกซิเจนทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนน้อยลง เป็นอันตรายต่อเม็ดเลือดแดง



6. ภาวะเสี่ยงต่อโรคในวัยผู้ใหญ่

1. โรคเกี่ยวข้องกับการแพ้ภูมิคุ้มกันตัวเอง

1.1 โรคเอสแอลอี (Systemic Lupus Erythematosus หรือ SLE)

แต่พบมากในช่วงอายุ 20 – 45 ปี มีสาเหตุจากความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายที่มีการตอบสนองต่อร่างกายตนเอง

มีการอักเสบในระบบอวัยวะต่างๆ แพ้แดด มักมีผื่นหรือผื่นแดงขึ้นที่ข้างจมูก 2 ข้างเหมือนปีกผีเสื้อ



1.2 โรคปวดข้อรูมาตอยด์ (Rheumatoid arthritis)

เป็นโรคข้ออักเสบเรื้อรังที่มีอาการอักเสบเรื้อรังของเยื่อข้อเกือบทุกข้อทั่วร่างกายพร้อมๆ กัน พร้อมทั้งมีการอักเสบของพังผืดหุ้มข้อ เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อรอบๆ ข้อด้วย หากมีการอักเสบเรื้อรังเป็นเวลานาน ข้ออาจจะแข็งหรือเกิดการพิการได้

โดยเริ่มที่ข้อมือนิ้วมือ นิ้วเท้า ข้อมือ ข้อเท้า ก่อนแล้วต่อลามไปทั่ว มีอาการปวดข้อ และข้อแข็งขยับข้อลำบาก มักเป็นมาเวลาอากาศเย็นหรือในตอนเช้า



2.โรคเกิดจากความผิดปกติกระบวนการทางเคมี

2.1 โรคเก๊าท์ (Gout) เป็นโรคปวดข้อเรื้อรัง มักเป็นที่ข้อนิ้วหัวแม่เท้า ข้อนิ้วมือ พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงประมาณ 9 – 10 เท่า มีสาเหตุจากการสร้างกรดยูริกมากเกินไป หรือการขับกรดยูริกออกไม่มีประสิทธิภาพเพียงพอ



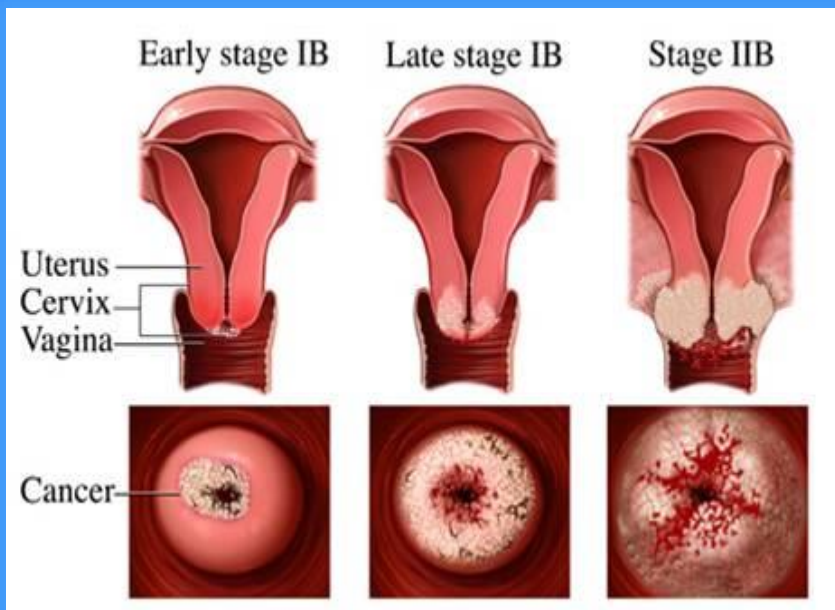
3. มะเร็ง (Cancer) มะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากเซลล์ในร่างกายมีการเจริญผิดปกติไปจากปกติและแบ่งขยายเพิ่มจำนวนอย่างไม่หยุดยั้งแบ่งได้เป็น 2 ชนิดคือ มะเร็งธรรมดา (Benign tumor) และมะเร็งร้าย (Malignant tumor)

สาเหตุที่ทำให้เกิดมะเร็ง เกิดขึ้นจากปัจจัย 2 ปัจจัยหลักดังนี้

1. ปัจจัยภายในร่างกาย เช่น พันธุกรรม ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เชื้อชาติ เพศ
2. ปัจจัยภายนอกในร่างกาย เช่น รังสีอัลตราไวโอเลตจากแสงอาทิตย์ สารกัมมันตรังสี ไวรัส ฮอร์โมนและสารเคมีซึ่งมีสารเคมีหลายชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง เช่น สารในควันบุหรี่ สารพิษ อะฟลาท็อกซิน

มะเร็งปากมดลูก พบบ่อยที่สุดในช่วงอายุ 30 – 50 ปี ประมาณ 24 รายต่อประชากร
แสนคน โรคนี้มีความสัมพันธ์กับการติดเชื้อ Human papilloma virus

ซึ่งเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่งร่วมกับปัจจัยเสริม เช่น การใช้ยา
เม็ดคุมกำเนิดเป็นเวลานานๆ การสูบบุหรี่ การร่วมเพศบ่อย การคลอดบุตรบ่อย การ
มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย



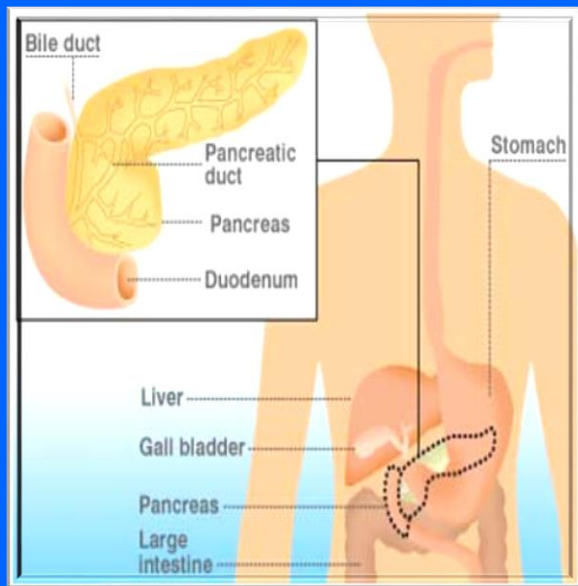
มะเร็งเต้านม พบมีก้อนที่เต้านมเมื่อคลำดูห้วนมบอดหรือมีเลือดหรือน้ำเหลืองออก
จากห้วนม มะเร็งชนิดนี้ก่อตัวในช่วงเดียวกับการมีประจำเดือนและอาจเกี่ยวข้องกับ
ฮอร์โมนเอสโตรเจน

ถ้าเป็นชนิดร้ายแรงสามารถแพร่เข้าสู่ต่อมน้ำเหลือง และไปสู่ปอด ตับ สมอง
และไขกระดูก ผู้หญิงทุกคนจึงควรป้องกันโดยหมั่นตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ได้
อย่างน้อยเดือนละครั้ง



มะเร็งตับ พบในชายมากกว่าหญิง เชื่อว่ามีสาเหตุการเกิดสัมพันธ์ร่วมกับการ
ติดเชื่อโรคตับอักเสบบี ตับแข็ง และสารพิษอะฟลาทอกซินจากเชื้อราในธัญพืช

แรกเริ่มจะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องอืด ต่อมาจะผอมลงอย่างรวดเร็วและคลำพบก้อนแข็งใต้ชายโครงขวา ภายหลังจะมีอาการดีซ่าน ท้องบวม น้ำ



1) พิษของสุรา

สุราเป็นของเหลวที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ชนิดเอทิลแอลกอฮอล์ซึ่งไม่มี
ความจำเป็นต่อร่างกายเลย แอลกอฮอล์มีฤทธิ์เป็นพิษต่อร่างกายอย่างมาก

อันสุราเมรัย ใครเสพติด

พาชีวิตมืดมน จนฉิบหาย

หนึ่งสินทรัพย์ ของตนนั้น พลันวอดวาย

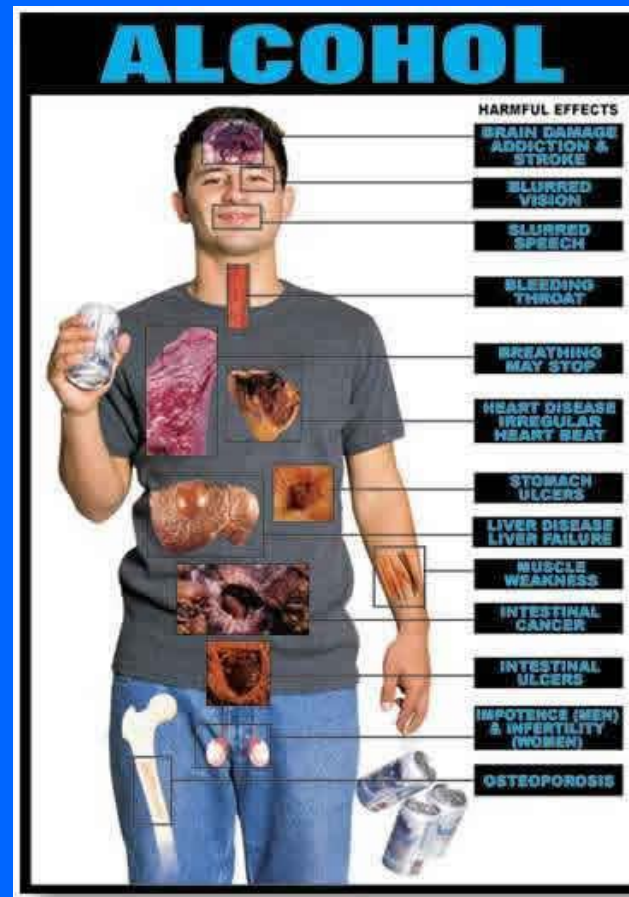
สองอาจตาย ด้วยทะเลาะ เพราะความเมา

สามเจ็บป่วย ด้วยโรคพยาธิ

สี่คนตำหนิ นินทาพาอับเฉา

ห้าหน้าด่าน หน้าหนาวเวลาเมา

หกโง่เขลา ปัญญาหด หดสิ้นเอย



ผลของอัลกอฮอล์ต่อร่างกาย

- 1) ต่อระบบทางเดินอาหาร อัลกอฮอล์กระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำย่อยออกมาในกระเพาะอาหารมากขึ้น ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหาร
- 2) ต่อดับ อันตรายที่เกิดกับตับเป็นได้ตั้งแต่โรคไขมันคั่งในตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง และจนถึงมะเร็งตับ
- 3) ต่อระบบการหมุนเวียนเลือด อัลกอฮอล์ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานผิดปกติ หลอดเลือดขยาย ความดันโลหิตสูง ใจสั่น หัวใจโต และอาจเกิดหัวใจวาย
- 4) ต่อระบบภูมิคุ้มกัน อัลกอฮอล์ออกฤทธิ์ทำให้ประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อของเม็ดเลือดขาวต่ำลง ทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย
- 5) ต่อระบบประสาท อัลกอฮอล์สามารถกดการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง และทำให้เกิดอาการต่างๆซึ่งขึ้นกับระดับอัลกอฮอล์ในเลือด ในระดับน้อยกว่า 500 มิลลิกรัม/ลิตร มีอารมณ์ครึกครื้น พูดไม่หยุด

6) ต่อภาวะโภชนาการของร่างกาย ผู้ที่ติดสุราจะเกิดภาวะทุพโภชนาการ ขาดสารอาหาร และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกายตั้งแต่การดูดซึมอาหารในลำไส้เล็กลดลงเนื่องจากเซลล์เยื่อบุลำไส้ทำลาย

ภาวะเสี่ยงต่อโรคในวัยชรา

เมื่ออายุมากขึ้นเซลล์จะมีประสิทธิภาพทำงานได้น้อยลง ไม่เต่งตึงเหมือนวัยหนุ่มสาวและสูญเสียความยืดหยุ่น อีกทั้งจำนวนเซลล์ก็ลดน้อยถอยลง

ดังนั้นร่างกายซึ่งประกอบขึ้นจากเซลล์ต่างๆจึงเสื่อมสภาพลง เป็นความชราที่ทุกคนจะต้องประสบในบั้นปลายของชีวิต ความแข็งแรงของร่างกายที่ถดถอยและภูมิคุ้มกันที่ลดลง ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บเข้ารุมล้อม

ภาวะเสี่ยงต่อสิ่งแวดลอม

ภาวะเสี่ยงต่อสิ่งเสพติดต่างๆ

สิ่งเสพติดต่างๆก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพและเป็นปัญหาสังคมกล่าวคือทำให้ร่างกายทรุดโทรมลง ไม่สามารถทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติได้เต็มที่

ยาเสพติดให้โทษ (Narcotic Drug) หมายถึง สารเคมี หรือวัตถุใดๆ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญเช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา

พิษของยาเสพติดให้โทษซึ่งนอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอีกมากมาย เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาโรคติดต่อ

สารระเหย

ปัจจุบันสารระเหยซึ่งเป็นสารประกอบอินทรีย์เคมีพวกไฮโดรคาร์บอนที่ได้จากน้ำมันปิโตรเลียมและก๊าซธรรมชาติ เช่น แลคเกอร์ ทินเนอร์ ยาฉ่างเล็บ น้ำมันไฟแช็ค น้ำมันก๊าด น้ำยาทำความสะอาด กาว

สารระเหย เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะเข้าสู่ประสาทส่วนกลางอย่างรวดเร็ว ออกฤทธิ์ยับยั้งประสาทส่วนที่ควบคุมการทำงานของร่างกาย รวมทั้งการหายใจ ชีพจร

การป้องกันอันตรายจากสารระเหยและยาเสพติด

1. ศึกษาหาความรู้ให้เข้าใจถึงพิษภัยอย่างแท้จริง
2. บิดา มารดา ผู้ปกครอง และครู ควรสอดส่องดูแลเด็กในความดูแล

3. ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสารระเหยต้องมีเครื่องมือป้องกัน
4. ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีสารระเหยต้องอ่านคำเตือนทุกครั้ง

ภาวะเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุและอุบัติเหตุ เป็นปัญหาสำคัญที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น ก่อให้เกิดผลกระทบต่อบุคคล ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุและอุบัติเหตุมีมากมายอันสืบเนื่องมาจากการพัฒนาด้านเศรษฐกิจและความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีต่างๆ

ประกอบกับพฤติกรรมของคนี่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและอุบัติเหตุด้วย
ความไม่รู้ รู้ไม่จริง หรือเกิดจากความประมาท

อุบัติเหตุ หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดมาก่อน โดยไม่ตั้งใจ เป็นผลให้เกิดความเสียหายแก่ทรัพย์สิน เป็นอันตรายแก่ร่างกายและจิตใจ และอาจทำให้สูญเสียชีวิตได้ด้วย

การลดภาวะเสี่ยงทางอุบัติเหตุ จะต้องดำเนินการไปหลายๆ วิธีพร้อมๆ กัน ดังนี้

1. มาตรการให้เกิดการศึกษา (Education)
2. มาตรการทางกฎหมาย (Enforcement)
3. มาตรการทางวิศวกรรม (Engineering)

อุบัติเหตุแบ่งเป็น 4 ชนิด

1.ภัยจากการจราจร

2.อุบัติเหตุจากการทำงาน

3.อุบัติเหตุในสถาน

4.อุบัติเหตุในสาธารณสถาน

หลักในการป้องกันอุบัติเหตุ

1.ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัยของตนเอง

2.หลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย

การควบคุมตนเองให้มีพฤติกรรมที่ปลอดภัยจากอุบัติเหตุ ได้แก่ การไม่ทำผิดกฎหมายต่างๆ เช่น ไม่ทำผิดกฎจราจร ไม่ขับขีหรือปฏิบัติหน้าที่เมื่อร่างกายหรือจิตใจไม่ปกติ หรือเจ็บป่วย ใช้เครื่องป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ

THE END