เอกสารสนับสนุนความรักความอบอุ่นในครอบครัว

การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

[การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว](http://selfcaree.blogspot.com/2016/06/blog-post.html)

**การดูแลสุขภาพของตนเอง**

     โดยธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น ในชีวิต ก็จะพยายามหาทางแก้ปัญหาด้วยตัวเอง เป็นอันดับแรก เมื่อรู้ว่า ไม่สามารถแก้ปัญหาได้เอง ก็จะแสวงหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น

     ในเรื่องความเจ็บป่วย หรือปัญหาสุขภาพก็เช่นเดียวกัน ทุกคนต้องการที่จะดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพดีอยู่เสมอ ดังนั้น กล่าวได้ว่า "การดูแลสุขภาพตนเอง เป็นกิจกรรมที่บุคคลแต่ละคนปฏิบัติ และยึดเป็นแบบแผนในการปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพดี" อาจแบ่งขอบเขตการดูแลสุขภาพตนเอง เป็น 2 ลักษณะคือ

**1. การดูแลสุขภาพตนเองในสภาวะปกติ**

เป็นการดูแลสุขภาพตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ให้มีสุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์อยู่เสมอ ได้แก่

- การดูแลส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข เช่น การออกกำลังกาย การสร้างสุขวิทยาส่วนบุคคลที่ดี ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

- การป้องกันโรค เพื่อไม่ให้เจ็บป่วยเป็นโรค เช่น การไปรับภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ การไปตรวจสุขภาพ การป้องกันตนเองไม่ให้ติดโรค

**2. การดูแลสุขภาพตนเองเมื่อเจ็บป่วย**

        การดูแลสุขภาพตนเอง ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรงอยู่เสมอ จะต้องปฏิบัติกิจกรรม ในด้านการส่งเสริมสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ในชีวิตประจำวัน โดยยึดหลักสุขบัญญัติ 10 ประการ และสำรวจสุขภาพตนเอง ดังนี้

***1. ดูแลรักษาร่างกาย และของใช้ให้สะอาด***

**อาบน้ำทุกวัน อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง**

**การรักษาอนามัยของดวงตา**  
- อ่าน หรือเขียนหนังสือในระยะห่างประมาณ 1 ฟุต โดยมีแสงสว่างเพียงพอ แสงเข้าทางด้านซ้าย หรือตรงข้ามกับมือที่ถนัด หากรู้สึกเพลียสายตา ควรพักผ่อนสายตา โดยการหลับตา หรือมองไปไกลๆ ชั่วครู่  
- ดูโทรทัศน์ในระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตรครึ่ง  
- บำรุงสายตาด้วยการรับประทานอาหารที่มีคุณค่า เช่น มะละกอสุก ฟักทอง และผักบุ้ง เป็นต้น  
- ใส่แว่นกันแดด ถ้าจำเป็นต้องมองในที่ๆ มีแสงสว่างมากเกินไป  
- ตรวจสายตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง โดยแผ่นทดสอบสายตา (E-Chart) ถ้าสายตาผิดปกติ ให้พบจักษุแพทย์ เพื่อตรวจสอบ และประกอบแว่นสายตา

**การรักษาอนามัยของหู**  
หูเป็นอวัยวะที่สำคัญอย่างหนึ่งของร่างกาย ที่จะต้องเอาใจใส่ดูแลให้ถูกต้อง ดังนี้

- เช็ด บริเวณใบหู และรูหู เท่าที่นิ้วจะเข้าไปได้ ห้ามใช้ของแข็งแคะเขี่ยใบหู รูหู  
- คนที่มีประวัติว่า มีการอักเสบของหู ต้องระวังไม่ให้น้ำเข้าหูเด็ดขาด  
- หากมีน้ำเข้าหู ให้เอียงหูข้างนั้นลง น้ำจะค่อยๆ ไหลออกมาได้เอง หรือใช้ไม้พันสำลีเช็ดบริเวณช่องหูด้านนอก

**ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้ความอบอุ่นเพียงพอ**  
     การรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และเครื่องนอนเป็นส่งสำคัญ เสื้อผ้าที่ใช้แล้วทิ้ง ชั้นนอกและชั้นใน ต้องมีการทำความสะอาดด้วยสบู่ หรือผงซักฟอกทุกครั้ง นำไปผึ่งหรือตากแดดให้แห้ง ประการสำคัญ การสวมเสื้อผ้า ต้อใช้ให้เหมาะสมกับสภาพอากาศ ไม่ใส่เสื้อผ้าซ้ำๆ หรือซักไม่สะอาด อับชื้น เพราะจะทำให้เกิดโรคผิวหนังได้

***2. รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง***

แปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หลีกเลี่ยงขนมหวาน เช่น ลูกอม แปรงฟัน หรือบ้วนปากหลังรับประทานอาหาร ไม่ใช้ฟันขบเคี้ยวของแข็ง

***3. ล้างมือให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย***

ควรล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนและหลังการปรุงอาหาร รวมทั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังการขับถ่าย เป็นการป้องกันการแพร่เชื้อ และติดเชื้อโรคได้ ควรล้างมือให้ถูกวิธี ดังนี้

* ให้มือเปียกน้ำ ฟอกสบู่ ถูให้ทั่วฝ่ามือ ด้านหน้า และด้านหลังมือ
* ถูตามง่ามนิ้วมือ และซอกเล็บให้ทั่ว เพื่อให้สิ่งสกปรกหลุดออกไป พร้อมทั้งถูกข้อมือ
* ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเช็ดมือให้แห้งด้วยผ้าที่สะอาด

***4. รับประทานอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด***

* เลือกซื้ออาหารสด สะอาด ปลอดสารพิษ โดยคำนึงถึงหลัก 3 ป. คือ ประโยชน์ ปลอดภัย ประหยัด
* ปรุงอาหารที่ถูกสุขลักษณะ และใช้เครื่องปรุงรสที่ถูกต้อง โดยคำนึงถึงหลัก 3 ส. คือ สงวนคุณค่า สุกเสมอ สะอาดปลอดภัย
* รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
* รับประทานอาหารปรุงสักใหม่ และใช้ช้อนกลางในการรับประทานอาหารร่วมกัน
* หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ อาหารรสจัด อาหารใส่สีฉูดฉาด
* ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

***5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพย์ติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ***

* ไม่เสพสารเสพย์ติดทุกชนิด เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า กัญชา กาว ทินเนอร์
* งดเล่นการพนันทุกชนิด
* ไม่มั่วสุมทางเพศ

***6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น***

* ทุกคนในครอบครัวช่วยกันทำงานบ้าน
* มีการปรึกษาหารือ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน
* การเผื่อแผ่น้ำใจซึ่งกันและกัน
* การทำบุญ และได้ทำกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน

***7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยความไม่ประมาท***

* ดูแล ตรวจสอบ และระมัดระวังอุปกรณ์เครื่องใช้ภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมีคม ธูปเทียนที่จุดบูชาพระ และไม้ขีดไฟ
* ระมัดระวังเพื่อป้องกันอุบัติภัยในที่สาธารณะ เช่น การใช้ถนน โรงฝึกงาน สถานที่ก่อสร้าง และชุมชนแออัด เป็นต้น

***8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี***

การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมวัย กระตุ้นให้กระดูกยาวขึ้น และเข็งแรงขึ้น ทำให้สูงสง่า บุคลิกดี และยังช่วยผ่อนคลายความเครียด จากการทำงาน ตลอดจนเพิ่มภูมิต้านทานแก่ร่างกาย โดย

* ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 20-30 นาที
* ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย และวัย
* ตรวจสอบสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละครั้ง

***9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ***

* พักผ่อน และนอนหลับให้เพียงพอ
* จัดสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้าน และนอกบ้านให้น่าอยู่
* มองโลกในแง่ดี ให้อภัย และยอมรับข้อบกพร่องของคนอื่น
* เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย ในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

***10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม***

ใช้ทรัพยากร เช่น น้ำ ไฟ อย่างประหยัด หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุ อุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดพิษต่อสิ่งแวดล้อม เช่น ถุงพลาสติก โฟม ตลอดจนการร่วมมือกัน รักษาความสะอาด และเป็นระเบียบของสถานที่ทำงาน และที่พัก เป็นต้น

**การดูแลสุขภาพของบุคคลในครอบครัว**

การพัฒนาสุขภาพของบุคคลในครอบครัว ตองมาจากพื้นฐานการดูแลสุขภาพที่ดีตั้งแตวัย เด็ก วัยผูใหญ และวัยชราตอเนื่องกัน

**วิธีการวางแผนพัฒนาสุขภาพของคนเองและครอบครัว**

การวางแผนพัฒนาสุขภาพของตนเองและครอบครัวนั้น ควรปฏิบัติ ดังนี้  
*การวางแผนพัฒนาสุขภาพกาย*  
1. ออกกําลังกายสม่ำเสมอ ปฏิบัติอยางนอย 2-3 ครั้งใน 1 สัปดาห แตละครั้งใชเวลาในการออกกําลังกายไมนอยกวา 30 นาที ใหปฏิบัติตามหลักของการออกกําลังกาย โดยยึดหลัก หนัก นาน บอย จะเปนการออกกําลังกายที่ดีมาก การออกกําลังกายตองปฏิบัติตามความสามารถของบุคคล ตามวัย ตามความ เหมาะสม ทั้งเวลา สถานที่ เพศ วัย การออกกําลังกายจะชวยใหเกิดประโยชนตอการทํางานของระบบ ตางในรางกาย สงผมใหสุขภาพแข็งแรง  
2. รับประทานอาหารตองใหครบ 5 หมู และเหมาะสมกับวัย โดยเฉพาะวัยที่กําลังเติบโต มีการพัฒนา ทางรางกาย ควรรับประทานอาหารใหเพียงพอ เชน วัยรุนยังอยูในวัยขอการเจริญเติบโตและตองออก กําลังกาย เสียพลังงาน จึงตองชดเชยดวยคารโบไฮเดรต สรางเสริมการเจริญเติบโตดวยอาหารประเภท โปรตีน  
3. พักผอนใหเพียงพอ ระยะเวลาในการนอนหลับพักผอนของแตละวัย มีความแตกตาง เชน วันเด็ก ตอง พักผอนนอนหลับใหมากๆ ในวัยผูใหญ การนอนอาจนอยลงแตตองไมนอยเกินกวา 6-8 ชั่วโมง และชวง ของการนอนหลับใหหลับสนิทเพื่อใหการหลั่งของสารแหงความสุขไปอยางเต็มที่ ใชเวลาวางในวันหยุด ทํากิจกรรมหรือไปเที่ยวพักผอนยังสถานที่ทองเที่ยวรวมกับครอบครัว เพื่อผอนคลายและสราง สัมพันธภาพในครอบครัว  
4. การเห็นความสําคัญของการตรวจสุขภาพรางกายและไดรับการตรวจสุขภาพรางกายอยางนอยปละ 1 ครั้ง และในการตรวจสุขภาพรางกาย ตองตรวจทุกระบบอยางละเอียด เชน การตรวจเลือด เพื่อตรวจหา ความผิดปกติในเลือด การตรวจปสสาวะ การตรวจมวลกระดูกในวัยผูใหญ ตรวจการทํางานของระบบ สําคัญๆ ในรางกาย

5. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตอรางกาย โดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงที่กอใหเกิดอันตรายตอตนเอง ในชวงการเปนวัยรุน เชน การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล การสําสอนทางเพศ ตลอดจน การทดลองหรือใกลชิดกับผูที่ติดสารเสพติด  
6. อยูในสิ่งแวดลอมที่ดี ซึ่งเราสามารถหลีกเลี่ยง หรือเลือกที่จะอยูในบริเวณที่มีสิ่งแวดลอมที่ดีได เพราะ สิ่งแวดลอมมีผลกระทบตอสุขภาพ การมีที่อยูอาศัยที่ปราศจากพาหะนําโรค เชน ไขเลือดออก อุจจาระ รวง การที่เราอยูในบริเวณที่มีสิ่งแวดลอมดี สะอาด ทําใหเรามีอากาศหรือสถานที่ผักผอนหยอนใจที่ดี มี น้ําสะอาดบริโภค มีหองน้ําหองสวมที่ดี ปราศจากขยะมูลฝอย จะทําใหสุขภาพของเราดีไปดวย การจัดเก็บสิ่งของเครื่องใชในบานใหเปนระเบียบเรียบรอย ทําความสะอาดบาน ควรทําอยาง สม่ําเสมอ เพื่อไมใหเปนที่อยูของแมลงสาบ หรือทําใหเกิดโรคภูมิแพ หอบหืดและโรคในระบบทางเดิน อาหาร เชน อาหารเปนพิษ บิด ไทฟอยด  
*การวางแผนพัฒนาสุขภาพจิต*  
1. อานหนังสือที่ชวยใหรูสึกผอนคลาย จิตใจสงบ เชน หนังสือธรรมะ หนังสือตนไม เพื่อใหไดแนวคิดใน การดําเนินชีวิตที่ถูกตอง รูสึกสบายใจ  
2. ปฏิบัติตนตามหลักธรรมคําสอนของศาสนาที่ตนนับถือ เพื่อปองกันการเกิดปญหาที่สงผลกระทบตอ จิตใจ  
3. หมั่นนั่งสมาธิ เจริญปญญาเพื่อใหจิตใจผองใส มีสติในการดําเนินชีวิต สามารถควบคุมอารมณของ ตนเองไดดี  
*การวางแผนพัฒนาสุขภาพดานสังคม*  
1. เขารวมกิจกรรมตามวัฒนธรรมและประเพณีในทองถิ่นอยูเสมอ หรือกิจกรรมอาสาสมัครของชุมชน เพื่อสรางสัมพันธภาพกับคนในชุมชน สามารถปรับตัวใชชีวิตรวมกับผูอื่นได  
2. เขารวมเปนสมาชิกของชมรมหรือสมาคมตางๆ เพื่อใหรูจักการเปนผูให การเสียสละเพื่อสวนรวม ไม เอาเปรียบผูอื่น เปนการใชชีวิตอยางมีคุณคา  
*การวางแผนพัฒนาสุขภาพดานปญญา*  
1. ฝกทักษะการคิดวิเคราะห หาสาเหตุของปญหาจากขาวหรือสถานการณสําคัญของสังคม รวมทั้ง ผลกระทบที่ตามมา เพื่อฝกการคิดและนําไปปรับใชในการแกปญหาชีวิตของตนเองหรือของครอบครัว  
2. หมั่นฝกฝนทักษะการอาน การฟง การพูด อยูเสมอ เชน การอานหนังสือภาษาตางประเทศ อาน หนังสือแปล ฟงเพลงสากล ฝกพูดภาษาตางประเทศที่ตนสนใจเพื่อเพิ่มพูนความรูเสริมปญญาใหกับตนเอง และเปนประโยชนในการประกอบอาชีพในอนาคต  
3. ศึกษาความกาวหนาทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย เพื่อใหมีความรู สามารถใชเครื่องมือหรืออุปกรณ เทคโนโลยีที่ทันสมัยได