

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 1

เนื้อหา บทนำ

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพ
2. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ
3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความงาม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายและความสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพ
2. อธิบายปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ และออกแบบการดูแลสุขภาพกาย จิตใจ และอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ
3. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ และความงาม สามารถยกตัวอย่างกรณีศึกษาได้

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. อธิบาย
2. การอภิปราย การซักถามและการแสดงความคิดเห็น
3. ศึกษาค้นคว้าและการอภิปรายกลุ่ม
4. กรณีศึกษา

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาการดูแลสุขภาพและความงาม
2. เพาเวอร์พอยต์
3. วีดีโอ

การวัดผลและการประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของผู้เรียน
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
3. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น
4. ประเมินจากการทำแบบฝึกหัด

บทที่ 1

บทนำ

ความงามเป็นกิจกรรมที่หลายต่อหลายคนไม่สามารถจะเลี่ยงได้ ทุกคนอยากสวย และดูดีเสมอ ตลอดเวลา ส่งผลทำให้ธุรกิจความงามเติบโตอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่ในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงภูมิภาคต่าง ๆ ใน AEC ตลอดจนจีนและตะวันออกกลางด้วย ผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนเข้าสู่ยุค AEC สำหรับประเทศไทยนั้นมุ่งเป็นศูนย์กลางทางโลจิสติกส์ ดังนั้นจึงคาดการณ์ได้เลยว่าอนาคตของไทยจะได้รับการตอบรับจากกลุ่มนักลงทุนมากขึ้นในด้านการทำตลาดด้านความสวยความงาม ค่านิยมของผู้บริโภคในสังคมไทยปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับความสวยความงามบนใบหน้า และผิวพรรณกันอย่างแพร่หลาย และมีแนวโน้มที่จะมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นในอนาคต จึงผลักดันให้ตลาดธุรกิจด้านการบริการความงามเติบโตเพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้ประกอบการด้านธุรกิจความงามในตลาดจะต้องเผชิญกับสภาวะการแข่งขันที่รุนแรงขึ้น ดังนั้นเพื่อให้ผู้ประกอบการสามารถดำเนินธุรกิจได้ในสภาวะดังกล่าว ผู้ประกอบการจำเป็นต้องปรับตัวและพัฒนาการให้บริการด้วยกลยุทธ์ในการแข่งขันที่หลากหลาย เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคได้อย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ (อณิษฐา ผลประเสริฐ , 2558 : บทคัดย่อ)

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพ

ความหมายของสุขภาพ

คำว่า สุขภาพ (health) เป็นคำที่มีความหมายกว้างขวาง มีผู้ให้ความหมายไว้หลายแนวคิด ดังนี้คือพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 (2546 , หน้า 1201) ให้ความหมาย คำว่า สุขภาพ หมายถึง ความสุขปราศจากโรค ความสบาย

ฮอย แมน (H.S.Hoyman) นักสุขศึกษา คนสำคัญของประเทศอเมริกา กล่าวไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ที่สุด ในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีของแต่ละบุคคล ซึ่งจะพึงมีได้

องค์การอนามัยโลก ให้ความหมายของสุขภาพ หมายถึงสภาวะแห่งความสมบูรณ์ ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และคำว่า สุขภาพนี้ มิได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรค และทุพพลภาพเท่านั้น

สรุป ความหมาย ของสุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และ จิตใจ รวมถึง การปรับตัวอยู่ในสังคมด้วยดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่น มีคุณธรรม และจิตวิญญาณที่ดี ปราศจากการเป็นโรค และปราศจากความพิการ จะเห็นได้ว่า ความหมายของสุขภาพ ครอบคลุม กว้างขวางมาก เป็นความหมาย ของสุขภาพ ในอุดมคติ (ideal health) ซึ่ง ในความเป็นจริง สุขภาพ ที่เป็นอยู่จริง (real health) จะเป็น สภาวะสุขภาพส่วนบุคคล ที่สามารถขึ้นๆ ลงๆ ได้มีการ

เปลี่ยนแปลง ขึ้นอยู่กับการดูแล เอาใจใส่ต่อ สุขภาพของบุคคลนั้น

2. ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ

สุขภาพมีความสัมพันธ์ และเชื่อมโยงกับปัจจัยต่าง ๆ การวิเคราะห์ปัญหาสุขภาพ และการวางแผนการดำเนินงานด้านสุขภาพ จึงต้องนำปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาทำการวิเคราะห์ร่วมด้วย โดยปัจจัยหลักที่สำคัญมีด้วยกัน 3 ปัจจัย และสามารถเป็นได้ทั้งปัจจัยเชิงบวก และปัจจัยเชิงลบ ดังนี้

1. ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล
2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม
3. ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ

1. ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) ปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ได้แก่

- พันธุกรรม : โรคและความผิดปกติบางชนิด เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ธาลัสซีเมีย มะเร็ง สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ จึงทำให้บุคคลมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคนั้น ๆ มากกว่าคนที่ไม่มีพันธุกรรม

- อายุ : เด็กและผู้สูงอายุเป็นวัยที่เปราะบาง มีภูมิคุ้มกันต่ำ มีข้อจำกัดในการดูแลสุขภาพ จึงไม่แข็งแรงเท่าวัยหนุ่มสาว และเมื่ออายุเพิ่มขึ้น โอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังต่าง ๆ มีสูงขึ้น เนื่องจากความเสื่อมของอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

- เพศ : เพศหญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อโรคกระดูกพรุน โรคหัวใจและหลอดเลือดมากขึ้น โดยเฉพาะ วัยหลังหมดประจำเดือน แต่เพศชายมีอายุขัยเฉลี่ยสั้นกว่าเพศหญิง เนื่องจากมีพฤติกรรมสุขภาพที่เสี่ยงมากกว่าเพศหญิง

- เชื้อชาติ / ศาสนา : ซึ่งมีผลต่อความเชื่อ ค่านิยม แนวทางการปฏิบัติและการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน เช่น อิสลามเชื่อว่าทำหมันเป็นบาป คนโบราณเชื่อว่ากินข้าวเหนียวแล้วแผลจะเป็นหนอง กินไข่แล้วแผลจะปูด (ซึ่งบางเรื่องก็อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้)

2) ปัจจัยที่เปลี่ยนแปลงได้ : ได้แก่

- พฤติกรรมสุขภาพ การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การควบคุม อารมณ์ และความเครียด การดื่มสุรา และสูบบุหรี่

- การปฏิบัติตัวเมื่อเจ็บป่วย เช่น เมื่อมีอาการผิดปกติจะเพิกเฉยต่ออาการเจ็บป่วยของตน ไปซื้อยารับประทานเอง หรือ ไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษาทันที

- การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นผู้ป่วย เช่น ปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ และคำสั่งของแพทย์ ไปตรวจและพบแพทย์ตามนัด หรือ ไม่ปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง
- พฤติกรรมอื่นๆ เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การป้องกันอุบัติเหตุ การขับขีรถ การพักผ่อน การมีเพศสัมพันธ์ การพักผ่อน ฯลฯ
- นอกจากนั้นแล้วในส่วนของความเชื่อ และจิตวิญญาณ ที่ทำให้นึกคิด และปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งอาจจะเปลี่ยนแปลงได้หรือเปลี่ยนแปลงไม่ได้ เช่น การรับรู้ ทศนคติ ความเชื่อ ศาสนา ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ มีดังนี้

- เศรษฐกิจ : การกระจายรายได้ ทุนนิยม อยู่ในเมืองมากขึ้น คุณภาพชีวิตลดลง เกิดปัญหาเยาวชนอาชญากรรม ยาเสพติด ความเครียดเพิ่มขึ้น
 - การศึกษา : การรับรู้ข้อมูลข่าวสาร (ไม่รู้ – จน – เจ็บ)
 - ประชากร ครอบครัว และการอพยพย้ายถิ่น : โครงสร้างประชากรผู้สูงอายุมากขึ้น ครอบครัวเดี่ยว หย่าร้างมากขึ้น ชุมชนแออัดในเมือง มีผลต่อปัญหาสุขภาพตามมา
 - สถานการณ์ด้านสังคม : คนพิการ เพิ่มขึ้น IQ เด็กไทยลดลง แม่วัยรุ่นเพิ่มขึ้น / ท้องไม่พร้อมโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชนสูงขึ้น HIV/AIDS ขยายในกลุ่มประชากรทั่วไป เพิ่มขึ้น ยาเสพติดเพิ่มขึ้น นำโรคติดต่อมาสู่คนไทย
 - สถานการณ์การเมือง / สาธารณสุข : ความขัดแย้ง แบ่งฝ่าย เสถียรภาพทางการเมืองลดลง ทำให้ความสุข ความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตประชาชนลดลง
 - ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี : ประสิทธิภาพการดูแลผู้ป่วยดีขึ้น รับรู้ข้อมูลข่าวสารเพิ่มขึ้น ต้นทุน ค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น การแข่งขันเพิ่มขึ้น วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลง
 - อากาศ น้ำ และระบบสุขภาพสิ่งแวดล้อม ไม่สมดุล ทำให้เกิดปัญหาและความทุกข์ให้แก่ประชาชน

3. ปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพที่มีผลต่อสุขภาพ มีดังนี้

- การเข้าถึงรับบริการทางการแพทย์ (Access to medical care)
- คุณภาพของการให้บริการ (Quality of care)
- ค่าใช้จ่าย (Cost factors)
- ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี (Technological advance)

3. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับความงาม

ปัจจุบันประชาชนให้ความสนใจในการดูแลสุขภาพ และความงามมากขึ้น โดยเฉพาะการดูแลด้านผิวหนัง จากความสนใจของกลุ่มผู้หญิงวัยกลางคน ไต่ขยายไปยังกลุ่มวัยรุ่น นักศึกษารวมทั้งผู้ชายมากขึ้น ทั้งนี้การให้ความสำคัญกับความงามบนใบหน้าและผิวพรรณ เป็นแรงหนุน จากการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตของคนยุคใหม่ในการติดต่อสื่อสารกับโลกภายนอกมากขึ้น ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องการมีหน้าตา และผิวพรรณที่ดีเพื่อช่วยสร้าง เสริมสร้างบุคลิกภาพที่ดีให้แก่ตนเองมากขึ้น โดยคนส่วนหนึ่งหันมาพึ่งสถานความงาม/คลินิกเสริมความงามมากขึ้น ความงามเป็นกิจวัตรที่หลายต่อหลายคนไม่สามารถจะเลี่ยงได้ ทุกคนอยากสวย และดูดีเสมอตลอดเวลา ส่งผลทำให้ธุรกิจความงามเติบโตอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่ในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงภูมิภาคต่าง ๆ ใน AEC ตลอดจนถึงและตะวันออกกลางด้วย ผลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนเข้าสู่ยุค AEC สำหรับประเทศไทยนั้นมุ่งเป็นศูนย์กลางทางโลจิสติกส์ ประชาชนเมื่อมีอายุมากขึ้น ก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับความสวยงาม สีผิวไม่สม่ำเสมอ ผิวหมองคล้ำ มีกระ จะมีลักษณะเป็นจุดหรือปื้นสีน้ำตาล บริเวณแก้ม โหนกแก้ม บริเวณที่มีโอกาสโดนแดด ซึ่งสามารถมีได้หลายขนาด มีปัญหาเรื่องริ้วรอย หย่อนคล้อย เนื่องจากมีการทำลายของ collagen และ elastin การผลิตทดแทนทำได้ลดลง เห็นเป็นเส้นรอยย่น เห็นได้ชัดแถวหางตาและหน้าผาก เนื่องจากผิวหนัง เช่น กระเนื้อ (Seborrheic keratosis) จะเห็นสีน้ำตาลอ่อนจนถึงเข้มนูนหนาไม่เรียบมีได้หลายขนาด ต่อมไขมันขยายตัว (Sebaceous gland hyperplasia) ลักษณะเป็นตุ่มนูนสีเหลือง มีรอยบุ๋มตรงกลาง สีวุดตัน เห็นเป็นลักษณะสีหัวตำร่วนกันเป็นกลุ่มหรือกระจายแก้ม หรือจมูก รอยช้ำห้อเลือด (Senile purpura) จะเห็นเป็นจ้ำห้อเลือด โดยเฉพาะนอกร่มผ้า ที่พบได้บ่อยจะเป็นบริเวณที่มีโอกาสจับ หรือโดนกระทบกระแทกได้ง่าย (พรภุชงค์ เลาค์เกริกเกียรติ : 2562) ซึ่งทฤษฎีทางชีววิทยา (Biological Theory) จะอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของร่างกายมนุษย์ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ทฤษฎีด้านพันธุกรรม ทฤษฎีอวัยวะ ทฤษฎีสรีรวิทยา

1.1 ทฤษฎีด้านพันธุกรรม (Genetic Theory) ประกอบด้วย

1.1.1 ทฤษฎีวิวัฒนาการ (Evolution theory) หรือ ทฤษฎีเซลล์ (Cell Theory) ร่วมกันอธิบายว่าสิ่งมีชีวิตต่างก็มีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการตลอดเวลา

1.1.2 ทฤษฎีนาฬิกาชีวิต (Biological clock) หรือ ทฤษฎีการถูกกำหนด (Programming Aging Theory) อธิบายว่าอายุขัยของคนถูกกำหนดไว้แล้วโดยรหัสทางพันธุกรรม

(Gene) ถ้าบรรพบุรุษมีอายุยืน ลูกหลานก็มีอายุยืนยาวตามไปด้วย ทฤษฎีนี้เชื่อว่านาฬิกาชีวิตจะอยู่ในนิวเคลียสและโปรโตพลาสซึมของ cell ในร่างกาย

1.1.3 ทฤษฎีการกลายพันธุ์ (Somatic Mutation Theory) เกิดจากการได้รับรังสีที่ละเล็ก ที่ละน้อยเป็นประจำ จนเกิดการเปลี่ยนแปลง DNA (Deoxyribonucleic Acid) และเกิดการผันแปรของเซลล์หรืออวัยวะในระบบต่าง ๆ ทำให้เกิดการแบ่งตัวผิดปกติ (Mutation) เกิดมีโรคร้ายไข้เจ็บหรือเกิดมะเร็ง

1.1.4 ทฤษฎีการสะสมความผิดพลาดของ Cell (Error Theory) หรือทฤษฎีโมเลกุล (Molecular Theory) อธิบายว่าความแก่เกิดจากนิวเคลียสของ Cell มีการถ่ายทอด DNA ที่ผิดปกติไปจากเดิม ทำให้ Cell ใหม่ที่ได้แตกต่างไปจากเดิม และกลายเป็นสิ่งแปลกปลอมและร่างกายจะสร้างภูมิคุ้มมาต่อต้าน เป็นผลให้ Cell เสื่อมสลาย และทำหน้าที่ไม่ได้

1.2 ทฤษฎีอวัยวะ (Organ Theory) ประกอบด้วย

1.2.1 ทฤษฎีความเสื่อมโทรม (Wear and Tear Theory) ความแก่เป็นกระบวนการ เกิดขึ้นเองเมื่ออวัยวะมีการใช้งานมากย่อมเสื่อมได้ง่ายและเร็วขึ้น เมื่ออายุมากขึ้นข้อจำกัดของทฤษฎีนี้คืออวัยวะส่วนใดของร่างกายที่ไม่ค่อยได้ทำงาน จะเสื่อมสภาพไปก่อนในขณะที่อวัยวะส่วนอื่นๆ ที่ทำงานกลับขยายใหญ่ขึ้น อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีสนับสนุนด้วยว่า ขณะที่ cell ถูกใช้งานจะเกิดการผลิสารแล้วใช้ เช่น Lipofuscin สะสมไว้ สารนี้เอง เป็นโปรตีนที่เหลือใช้จากการเผาผลาญอาหาร (lipoprotein) ซึ่งจะมีคุณสมบัติไม่ละลาย หน้าที่ไม่ทราบชัดเจน ในวัยสูงอายุจะมีสารนี้สะสมมากบริเวณตับ, หัวใจ, รังไข่, cell ประสาท และเมื่อมีสารนี้มากถึงระดับหนึ่ง อวัยวะจะไม่สามารถทำงานได้ และมีการเสื่อมถอย

1.2.2 ทฤษฎีระบบประสาท และต่อมไร้ท่อ เมื่อเข้าสู่วัยชรา การทำงานของระบบประสาทจะลดลง Reflex ต่าง ๆ จะเชื่องช้า ความจำจะเสื่อมลง ต่อมไร้ท่อทำงานลดลงเช่น Insulin จะผลิตน้อยลงเกิดเป็นเบาหวานขึ้นได้ในผู้สูงอายุ

1.2.3 ทฤษฎีภูมิคุ้มกัน (Immunological Theory) เชื่อว่าเมื่ออายุมากขึ้น การสร้าง สารภูมิคุ้มกันตามปกติจะลดลง เพราะอวัยวะที่มีส่วนช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต่าง ๆ เช่น ในกระดุก ต่อมไทมัส ระบบน้ำเหลือง, ตับ และม้ามเสื่อมสภาพ และจะสร้างภูมิคุ้มกันชนิดทำลายตนเอง (Autoimmune) มากขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยคือ มะเร็ง (สมจิต หนูเจริญกุล , 2539 : 229)

1.3 ทฤษฎีสรีรวิทยา (Physiological Theory) ประกอบด้วย

1.3.1 ทฤษฎีความเครียดและการปรับตัว (Stress Adaptation Theory) เชื่อว่าความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีผลทำให้ Cell ตาย บุคคลเมื่อเผชิญกับความเครียดบ่อย ๆ จะทำให้เข้าสู่วัยชราได้เร็วขึ้น เมื่อคนอยู่ในภาวะเครียดร่างกายจะตอบสนอง โดยไฮโปทาลามัส และพิทูอิทารี ถูกกระตุ้นให้หลั่ง Adreno corticotropic Hormone ไปกระตุ้น Adrenal Cortex และ Adrenal Medulla ให้หลั่งสาร Cortisol Aldosterone และ Epinephrine ซึ่งจะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น ช่วยให้ร่างกายดำรงชีวิตอยู่ในภาวะเครียดได้ แต่ถ้าร่างกายต้องเผชิญกับภาวะนี้มาก ๆ อาจเสื่อมและทำงานผิดปกติได้

1.3.2 ทฤษฎีสะสมของเสีย (Waste Product Accumulation) เมื่อสิ่งมีชีวิตอายุมาก ขึ้นของเสียจะถูกสะสม ทำให้ cell เสื่อมและตายเพิ่มขึ้น สารที่พบได้แก่ Lipofuscin ซึ่งเป็นสารสีดำ ไม่ละลายน้ำเป็นสารประกอบจำพวก Lipoprotein ดังที่กล่าวไปแล้ว

1.3.3 ทฤษฎีอนุมูลอิสระ (Free Radical Theory) กล่าวถึงกระบวนการออกซิเดชันของ O₂ ที่ไม่สมบูรณ์ในกระบวนการเผาผลาญสารจำพวกโปรตีน, คาร์โบไฮเดรต และอื่นๆ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free Radical substance) ซึ่งสามารถทำลายผนัง cell โดยโมเลกุลของอนุมูลอิสระเมื่อแตกออกเป็นอิสระจะจับกับโมเลกุลอื่น ๆ ที่อยู่ใกล้เคียงทำให้โครงสร้างและหน้าที่ของ Cell เปลี่ยนไปอนุมูลอิสระเกิดได้จากสาเหตุอื่น ๆ ได้อีก เช่น มลภาวะเป็นพิษ, รังสี, อาหาร, บุหรี่ และเชื่อกันว่าสารจำพวกวิตามิน A, C และ E ช่วยลดการเกิดและการทำงานของสาร Free Radical ได้

1.3.4 ทฤษฎีการเชื่อมไขว้ (Cross link Theory on cross link of collagen T.) เชื่อว่า เมื่อชรา สาร Fibrous Protein จะเพิ่มขึ้น และจับตัวกันมากขึ้นทำให้ collagen Fiber หดตัวขาดความยืดหยุ่นและจับกันไม่เป็นระเบียบมีผลให้ cell ตาย และเสียหายที่

นอกจากที่กล่าวมายังมีความเชื่อที่เกี่ยวกับรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่มีผลต่อความชรา และการเปลี่ยนแปลงในระดับสรีรวิทยา ทำให้ผิวหนังเกิดริ้วรอย (Wrinkling) ที่เรียกว่า Solar Elastosis ซึ่งเกิดจากการแทนที่ของ collagen ด้วย Elastin (ลักษณะเปราะ เที้ยว แตกเล็กน้อย) และยังมีผลให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ด้วย และอีกทฤษฎีหนึ่งเชื่อกันว่า ภาวะโภชนาการ การบริโภคอาหารให้ได้สัดส่วนทั้งปริมาณและคุณภาพจะช่วยให้ชีวิตยืนยาว อีกทั้งการเปลี่ยนแปลงของผิวหนังในผู้สูงอายุ มีปัจจัยภายใน Intrinsic factor คือความเสื่อมของเซลล์ตามเวลา เซลล์มีการแบ่งตัวได้ช้าลง การซ่อมแซมเซลล์เพื่อทั้งสร้างเซลล์ใหม่ลดลง รวมทั้งการเกิดอนุมูลอิสระ ทำให้เกิดการสะสมของเสีย เกิดกลไก

การทำลายเซลล์มากขึ้น และปัจจัยภายนอก Extrinsic factor เป็นผลจากสิ่งแวดล้อม เช่น การโดนแดด, มลภาวะในแสงแดด ประกอบด้วย UVA, UVB ซึ่งมีผลในการทำลาย DNA ของเซลล์ผิวหนัง มีผลทำให้เซลล์มีการทำลาย ร่วมกับการเกิดอนุมูลอิสระที่มากขึ้น ส่งผลทำให้เซลล์เสื่อมสภาพลง ซึ่งปัญหาผิวหนัง แบ่งได้เป็น 2 ปัญหาหลัก คือ ปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพผิว หรือโรคผิวหนัง และปัญหาเกี่ยวกับความสวยงาม ผู้สูงอายุจะปัญหาที่มีผลต่อสุขภาพผิว หรือโรคผิวหนัง คือ ผิวหนังคันแห้งลอก (Xerotic skin) เนื่องจากมีน้ำมันที่เคลือบผิวลดลง เกิดการสูญเสียน้ำในผิว ทำให้ผิวขาดความชุ่มชื้น รวมทั้งต่อมไขมันผลิตน้ำมันลดลง ผิวหนังจะมีลักษณะแห้งเป็นขุยขาวร่วมกับมีอาการคัน อาการจะพบได้มากในคนที่สภาพผิวแห้งเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่ได้รับการดูแลอาจกลายเป็นผิวหนังแห้งอักเสบ (xerotic eczema) ผิวหนังจะแดงสากเป็นขุยลอกร่วมกับมีอาการคัน

พิสมัย เหล่าคนค้า (2556) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกใช้บริการคลินิกความงามของลูกค้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ปัจจัยด้านราคามีผลต่อการการเลือกใช้บริการในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญในเรื่องราคามีความเหมาะสมกับคุณภาพมากที่สุด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ อัญชิสา แก้วอนันต์ (2552) ได้ศึกษาพฤติกรรมการใช้บริการสถานเสริมความงาม เมดิแคร์คลินิก ของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านราคาในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และกชพร อนุภักดิ์ (2552) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อบริการของลูกค้าคลินิกรักษาสิว-ฝ้าและเสริมความงาม ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล พบว่า ปัจจัยด้านกระบวนการให้บริการมีผลต่อการตัดสินใจซื้อบริการของของลูกค้าคลินิกรักษาสิว-ฝ้า และเสริมความงามโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญ เรื่องอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องที่ใช้ในการให้บริการที่ทันสมัย รองลงมา คือ การประสานงานอย่างดีระหว่างผู้ให้บริการ ความสามารถให้บริการได้ตรงตามเวลาที่นัดหมาย ล่วงหน้า และเวลาในการรอรับบริการที่ไม่นานตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ พิศมัย เหล่าคนค้า (2556) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกใช้บริการคลินิกความงามของลูกค้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับปัจจัยด้านกระบวนการให้บริการในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

ดังนั้นจึงคาดการณ์ได้เลยว่าอนาคตของไทยจะได้รับการตอบรับจากกลุ่มนักลงทุนมากขึ้นในด้านการทำตลาดด้านความสวยความงาม ค่านิยมของผู้บริโภคในสังคมไทยปัจจุบันที่ให้ความสำคัญกับความสวยความงามบนใบหน้า และผิวพรรณกันอย่างแพร่หลาย และมีแนวโน้มที่จะมีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นในอนาคต (อณิษฐา ผลประเสริฐ , 2558 : บทคัดย่อ)

สรุป

การดูแลสุขภาพ และความงาม และการชะลอวัยมีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต อีกทั้งเพื่อให้ประชาชนได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม โดยบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะ เพื่อให้เกิดนวัตกรรม และให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ ปัจจัยด้านปัจเจกบุคคล ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านระบบบริการสุขภาพ เป็นต้น

แบบฝึกหัดท้ายบท

1. ให้นักศึกษาอธิบายความหมายของสุขภาพ ปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพ พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
2. ให้นักศึกษาอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพ และความงาม พร้อมทั้งยกตัวอย่างกรณีศึกษา
3. ให้นักศึกษาออกแบบการดูแลสุขภาพกาย จิตใจ และอารมณ์ในรูปแบบต่าง ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กชพร ณัฐภัทร. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้บริการของลูกค้าคลินิกรักษาสิว-ฝ้าและเสริม ความงาม ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.** (การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สาขาบริหารธุรกิจ
- พิสมัย เหล่าคนคำ. (2556). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกใช้บริการคลินิกความงามของลูกค้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง.** (การค้นคว้าอิสระปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเนชั่น, คณะบริหารธุรกิจ
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2536). **การดูแลตนเอง : ศาสตร์ และศิลปะทางการแพทย์ (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพมหานคร : วิเจ ประพันธ์.
- อณิษฐา ผลประเสริฐ.(2558). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการคลินิกเสริมความงามด้านผิวพรรณของผู้บริโภค.** บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อัญชิสา แก้วอนันต์. (2552). พฤติกรรมการใช้บริการสถานเสริมความงาม เมดิแคร์ คลินิก ของ
ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. (การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระปริญญามหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สาขาวิทยาการจัดการ

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 2

เนื้อหา การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

1. การดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย
2. การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
3. กระบวนการในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว
4. ขั้นตอนในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถ

1. อธิบายการดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย กระบวนการดูแลสุขภาพ และขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัวได้
2. สามารถออกแบบการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีได้

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. อธิบาย
2. การอภิปราย การซักถามและการแสดงความคิดเห็น
3. ศึกษาค้นคว้าและการอภิปรายกลุ่ม
4. กรณีศึกษา

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาการดูแลสุขภาพและความงาม
2. เพาเวอร์พอยต์
3. วีดีโอ

การวัดผลและการประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของผู้เรียน
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
3. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น
4. ประเมินจากการทำแบบฝึกหัด

บทที่ 2

การปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดี

1. การดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย

1.1. วัยทารกและวัยเด็ก

เป็นวัยที่พ่อแม่และผู้ใหญ่ในครอบครัวจะให้การดูแล จัดการวางแผน การปลูกฝังให้ มีสุขนิสัยในการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีภาวะการเจริญเติบโตที่เหมาะสมกับวัยและเติบโต เป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพของสังคม

1.2. วัยรุ่น

อายุตั้งแต่ 13 ถึง 20 ปี เป็นช่วงของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และ พฤติกรรมอย่างรวดเร็ว ควรปลูกฝังแบบแผนการดำเนินชีวิตด้านการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อที่จะ ได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่อย่างมีคุณภาพ และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

1.3. วัยผู้ใหญ่

แบ่งออก เป็น 2 ช่วง คือ วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ตั้งแต่อายุ 20 ถึง 40 ปี และวัยกลางคน คือ ช่วงอายุ 40 - 60 ปี บุคคลในวัยผู้ใหญ่ตอนต้นมีการพัฒนาทางร่างกายอย่างเต็มที่ทั้งเพศหญิง และเพศชาย ร่างกายสมบูรณ์ เป็นวัยทำงานและสร้างครอบครัว

1.4. วัยสูงอายุ

“ผู้สูงอายุ” หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป (พระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546)

“สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 10 ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตรา เท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 7 ขึ้นไป

“สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) หมายถึง สังคมที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 20 ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่ เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14 ขึ้นไป

“เกณฑ์สังคมผู้สูงอายุ” คือ เป็นการนำเอานิยาม “การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ” (Aging Society) และ “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” (Aged Society) ขององค์การสหประชาชาติ (UN) มากำหนดเป็นเกณฑ์เพื่อใช้ในการดำเนินงานเฝ้าระวังการเป็นสังคมผู้สูงอายุในแต่ละพื้นที่

“เกณฑ์การก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ” หมายถึง พื้นที่ที่มีประชากรที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุที่อยู่ในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 10 ขึ้นไป หรือมีประชากรที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุที่อยู่ในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 7 ขึ้นไป

“เกณฑ์การเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” หมายถึง พื้นที่ที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 20 ขึ้นไป หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่ในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราเท่ากับหรือมากกว่าร้อยละ 14 ขึ้นไป

“เกณฑ์ปกติ” หมายถึง พื้นที่ที่มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุที่อยู่ในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราน้อยกว่าร้อยละ 10 หรือมีประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่จริงในพื้นที่ต่อประชากรทุกช่วงอายุที่อยู่ในพื้นที่เดียวกัน ในอัตราน้อยกว่าร้อยละ 7

สูตรในการคำนวณ		
ร้อยละประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป	=	$\frac{\text{จำนวนประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปที่อยู่ในพื้นที่}}{\text{จำนวนประชากรทุกช่วงอายุที่อยู่ในพื้นที่}} \times 100$
ร้อยละประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป	=	$\frac{\text{จำนวนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไปที่อยู่ในพื้นที่}}{\text{จำนวนประชากรทุกช่วงอายุที่อยู่ในพื้นที่}} \times 100$

2. การดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การดูแลสุขภาพของตนเอง

1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ควรออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามวิธีการของการออกกำลังกาย
2. การรับประทานอาหารที่ถูกต้อง ทานให้ครบ 5 หมู่
3. การพักผ่อนและกิจกรรมนันทนาการ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรค ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน การพักผ่อนที่ดีที่สุด คือการนอนหลับในเวลากลางคืน วันละ 6-8 ชั่วโมง

4. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงที่บ่อนทำลายสุขภาพ สาเหตุของการที่จะเกิดอุบัติเหตุและ ภัยอันตราย เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การเสพสารเสพติด
5. สร้างทักษะในชีวิตเพื่อการอยู่กันด้วยสันติ การใช้ชีวิตร่วมกันในครอบครัวต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันในทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านการศึกษา สาธารณสุข หรือความเป็นอยู่ทั่วไป
6. มีการพัฒนาทางด้านปัญญา ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงความดี เช่น การศึกษา การเล่นกีฬา การรวมกลุ่ม การเจริญภาวนา การสัมผัสธรรมชาติ เป็นต้น
7. มีการเรียนรู้ที่ดี เป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุข ทำให้เกิดปัญญา เกิดความคิด มีความสุข สร้างแรงจูงใจ ที่ต้องการจะเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ มากขึ้น
8. การจัดสิ่งแวดล้อมให้เกื้อกูลต่อสุขภาพ ทั้งทางกายภาพ ทางชีวภาพ และทางสังคม สามารถทำได้

การดูแลสุขภาพครอบครัว

1. ครอบครัวเป็นสังคมเล็กๆ สังคมหนึ่ง มีสมาชิก พ่อแม่ ลูก หรือเป็นสังคมของกลุ่มญาติประกอบด้วย บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย บุตร เป็นต้น สมาชิกในครอบครัว มีบทบาทหน้าที่ต่างกัน แต่ทุกคนต้องมีความห่วงใย มีความรัก เอื้ออาทรซึ่งกันและกันให้ความช่วยเหลือดูแลกันและกัน
2. ด้านสุขภาพ แต่ละคนมีหน้าที่ดูแลสุขภาพของตนให้แข็งแรง เมื่อสุขภาพของตนเองแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว สุขภาพส่วนรวมหรือสุขภาพของครอบครัวก็จะแข็งแรงสมบูรณ์ ครอบครัวย่อมจะมีความสุข ทั้งนี้ ครอบครัวจะขยายใหญ่ขึ้นได้ต้องดำเนินการตามแนวทางดังนี้
 - 2.1. สนับสนุนและเอื้ออำนวยให้สมาชิกใหม่เกิดและมีชีวิตอยู่รอดได้
 - 2.2. ป้องกันและคุ้มครองให้มีการเจริญเติบโตจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่อย่างราบรื่น
 - 2.3. ส่งเสริมสมาชิกของครอบครัวแต่ละคนให้อยู่ร่วมกันอย่างสามัคคี
 - 2.4. ช่วยกันดูแลสุขภาพทั้งร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ไม่นำสิ่งที่จะเข้ามาทำลายการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิกครอบครัว

3. กระบวนการในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว

การประเมินปัญหา

พิจารณาประเมิน “สภาวะของสุขภาพ” โดยตนเองเป็นคนประเมินตนเองและครอบครัวของตนเองว่าอยู่ในกลุ่มใด อยู่ในกลุ่มที่มีสุขภาพดี หรืออยู่ในกลุ่มเสี่ยง โดยสามารถประเมินสภาวะสุขภาพได้ทั้งจากลักษณะของร่างกาย และลักษณะของสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น

- ร่างกายอยู่ในสภาวะที่แข็งแรงหรือทรุดโทรม
- สภาพแวดล้อมสะอาดหรือสกปรก เต็มไปด้วยมลพิษ เป็นต้น
- รูปร่างผอมหรืออ้วน
- นัยน์ตามองเห็นเป็นปกติหรือไม่ มีอาการสายตาสั้นหรืออาการสายตาวาว

การวิเคราะห์ปัญหา

เมื่อทราบว่าสภาวะของร่างกายอยู่ในสภาวะอ่อนแอหรืออยู่ในสภาวะเสี่ยงก็นำเอาปัญหานั้นๆ มาวิเคราะห์ว่าเกิดขึ้นจากสาเหตุใด เช่น พฤติกรรมการกินอาหารที่อาจทำให้ร่างกายอ้วนเกินไป เกิดสภาวะน้ำตาลในเลือดสูง นำพฤติกรรมนั้นมาวิเคราะห์ว่าทำไมจึงอ้วน กินอาหารประเภทใดมากเกินไป เมื่อกินอาหารแล้วได้ออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานหรือไม่ หรือสืบหาความเป็นมาจากพันธุกรรม เป็นต้น

การวางแผนในการแก้ปัญหา

เป็นกระบวนการในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองและครอบครัว โดยการหาวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดที่เหมาะสมว่าจะดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี ซึ่งกระบวนการแก้ปัญหานี้เป็นการวางแผนเพื่ออนาคต โดยที่เรารู้ตัวของเราเองและครอบครัวว่า จะต้องแก้ปัญหาให้ลุล่วงไปในทางที่ดีได้ โดยอาศัยแนวคิดของการสาธารณสุขมูลฐานประยุกต์ให้เข้ากับสภาพจริง

การลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

ก่อนที่จะปฏิบัติให้บรรลุจุดมุ่งหมายนั้นจะต้องมีการวางแผน นำเอาแผนที่วางไว้มาปฏิบัติให้สอดคล้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ โดยไม่ปฏิบัติอย่างมกมาย แต่ต้องสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนเราและครอบครัว เช่น การใช้วิธีการคลายความเครียดด้วยการนวดการพักผ่อนในกิจกรรมที่สอดคล้องกับสุขภาพและแผนที่วางไว้ เป็นต้น

การประเมินผล

เป็นกระบวนการสุดท้ายของทุก ๆ กิจกรรม เพื่อจะได้ทราบผลหรือบทสรุปที่เราได้ปฏิบัติตามแผนแล้วเกิดผลอย่างไร ประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงพัฒนาในการดำเนินการต่อไป คือถ้าดีก็ดำเนินการต่อไปและพัฒนายิ่งขึ้น แต่ถ้าไม่ดีก็ต้องปรับปรุงแก้ไข เพื่อจะได้สัมฤทธิ์ผลตามที่วางเอาไว้ (การวางแผนดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว , ออนไลน์)

4. ขั้นตอนในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัว

ขั้นตอนในการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัว สามารถแยกได้ 3 ขั้นตอน
ขั้นที่ 1 การประเมินสภาวะสุขภาพของตนเอง และครอบครัว มี 2 วิธี

การประเมินด้วยตนเอง

เป็นการประเมินสภาวะสุขภาพของตนเองทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา สังเกตสุขภาพของตนเอง และสมาชิกภายในครอบครัวได้ว่า มีสภาพอ่อน ผอม แข็งแรง สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดีหรือไม่ สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีสติสัมปชัญญะ และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขมากน้อยเพียงใด

การประเมินโดยบุคลากรสาธารณสุขหรือแพทย์

การประเมินสุขภาพด้วยตนเองในบางด้านอาจไม่ละเอียด และครอบคลุมมากนัก จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ชำนาญการในวงการสาธารณสุขหรือแพทย์เข้ามามีส่วนร่วมด้วยเพื่อความถูกต้องและชัดเจน

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมิน

- เป็นขั้นตอนเพื่อสร้างความเข้าใจ และตระหนักถึงสภาวะและปัญหาสุขภาพของตนเอง โดยกระบวนการนี้จะเริ่มต้นตั้งแต่การเปรียบเทียบสภาวะสุขภาพที่ประเมินได้ กับเกณฑ์มาตรฐานที่ควรจะเป็น เมื่อวิเคราะห์ได้แล้ว ก็สามารถนำไปวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมต่อไป

- เป็นขั้นตอนของการออกแบบกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพหรือสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่พบ โดยจะต้องมีการวางแผนที่ชัดเจน และเป็นระบบ เช่น อาจสร้างตารางการดูแลสุขภาพของตนเองในระยะเวลา 1 เดือน การวางแผนนี้ เราเป็นผู้วางแผนและดำเนินการด้วยตนเอง หรืออาจเกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวช่วยกันวางแผนในการดูแลสุขภาพให้กับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง

- การวางแผนหรือการกำหนดวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหาที่พบหรือปรากฏ เป็นขั้นตอนของการออกแบบกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาสุขภาพหรือสาเหตุของปัญหาสุขภาพที่พบ โดยจะต้องมีการวางแผนที่ชัดเจน และเป็นระบบ เช่น อาจสร้างตารางการดูแลสุขภาพของตนเองหรืออาจเกิดจากการที่สมาชิกในครอบครัวช่วยกันวางแผนในการดูแลสุขภาพให้กับสมาชิกในครอบครัวของตนเอง

5. การบริโภคอาหาร

แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย

การดูแลสุขภาพเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงนั้น การรู้จักเลือกรับประทานอาหาร ถือเป็นสิ่งสำคัญโภชนบัญญัติ 9 ประการ เป็นข้อบัญญัติที่กระทรวงสาธารณสุขจัดทำขึ้นเพื่อแนะนำประชาชนให้มีความรู้ และความเข้าใจในการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย

1. กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานไม่อ้วน หรือผอมไป
2. กินข้าวเป็นหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ เลือกกินข้าวกล้องแทนข้าวขาว จะได้คุณค่าและใยอาหารมากกว่า
3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ กินผักผลไม้ทุกมื้อ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค และต้านมะเร็งได้
4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ ปลาเป็นโปรตีนคุณภาพดีและย่อยง่าย ไข่เป็นอาหารที่หาง่าย ถั่วเมล็ดแห้งเป็นโปรตีนจากพืชที่ใช้กินแทนเนื้อสัตว์ได้
5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย นมช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง เด็กควรดื่มนมวันละ 2 – 3 แก้ว ผู้ใหญ่ควรดื่มนมพร่องมันเนย วันละ 1 – 2 แก้ว
6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร กินอาหารประเภททอด ผัด และแกงกะทิ แต่พอควร เลือกกินอาหารประเภทต้ม นึ่ง ย่าง (ที่ไม่ไหม้เกรียม) แกงไม่ใส่กะทิ เป็นประจำ
7. หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด กินหวานมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด กินเค็มมากเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง
8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน อาหารที่ไม่สุกและปนเปื้อนเชื้อโรค และสารเคมี เช่น สารบอแรกซ์ สารกันรา สารฟอกขาว ฟอร์มัลลิน และยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดโรคได้
9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิด โรคความดันโลหิตสูง โรคตับแข็ง โรคมะเร็งหลอดอาหาร และโรคร้ายอีกมากมาย (กลุ่มงานโภชนวิทยา,ออนไลน์)

6. การพักผ่อน

คนทุกคนต้องการการพักผ่อนนอนหลับ แต่นานแค่ไหนจึงจะพอดี พ่อแม่มือใหม่อาจสงสัยว่าจะให้เด็กทารกนอนหลับนานแค่ไหนดี กังวลว่าลูกวัยร่อนอาจนอนไม่เพียงพอ หรือผู้สูงอายุไม่สามารถนอนหลับได้

การพักผ่อนนอนหลับที่เหมาะสม

ระยะเวลาและชนิดของการนอนหลับที่เราต้องการเปลี่ยนไปกับอายุ อย่างไรก็ตาม อายุมีใช้เพียงปัจจัยเดียวที่เป็นตัวตัดสิน แต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน บางคนมากและบางคนน้อยกว่าความต้องการของคนโดยเฉลี่ย ระยะเวลาการนอนหลับอาจมีความสำคัญน้อยกว่าคุณภาพของการหลับ ความต้องการในการนอนหลับแต่ละวันก็อาจเปลี่ยนไปวันต่อวันขึ้นกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ข้อมูลที่เรากำลังนำเสนอ คือ การเปลี่ยนแปลงของความต้องการนอนตลอดช่วงอายุขัยของชีวิต อย่างไรก็ตาม トラบไคที่ยังรู้สึกสดชื่นและตื่นตัวในวันรุ่งขึ้น นั้นบ่งบอกว่า ได้นอนหลับพักผ่อนเพียงพอแล้ว

วัยทารก

ทารกมีพัฒนาการที่รวดเร็วมาก ต้องการ 17 ชั่วโมงของการนอนหลับแต่ละวันเพื่อรับมือกับเรื่องนี้ และช่วยให้พวกเขามีเวลาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เมื่อเกิดมาใหม่ ๆ นาฬิกาชีวิตของทารกยังพัฒนาไม่เต็มที่ จะใช้เวลา 6 เดือนแรกในการปรับตัวให้นอนหลับกลางคืนมากกว่ากลางวัน มันจะเป็นการดีที่จะกำหนดกิจวัตรประจำให้กับทารก เมื่อเขาอายุ 6 ถึง 8 สัปดาห์ เพื่อช่วยเตรียมให้เขาหลับได้ดีทารก เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ มีการสลับแบบการนอนระหว่างการนอนหลับไม่สนิท และการนอนหลับสนิท อย่างไรก็ตามทารกมีสัดส่วนของเวลาที่นอนหลับไม่สนิทสูงกว่าการนอนหลับสนิท ดังนั้นจึงตื่นง่ายกว่าผู้ใหญ่ และมีการสลับแบบการนอนสองแบบนี้ถี่กว่าผู้ใหญ่ ซึ่งทำให้มีการตื่นตอนกลางคืนบ่อย อย่างไรก็ตาม ทารกมักจะหลับต่อด้วยตนเองภายในไม่กี่นาทีหลังตื่นตอนกลางคืน

วัยเด็กหัดเดิน

เด็กวัยหัดเดิน อยู่ไม่ค่อนึง ดังนั้นต้องการการพักผ่อนมาก เด็กอายุหนึ่งถึงสองปี ต้องการนอนหลับระหว่าง 10 และ 13 ชั่วโมงต่อวัน พ่อแม่บางคนชอบที่จะให้ลูกตัวเองนอนหลับยาวไปเลยในตอนกลางคืน ขณะที่บางคน ชอบให้เด็กหลับสั้น ๆ ในเวลากลางวันและนอนหลับกลางคืนสั้นลงกว่าเดิม พ่อแม่ของเด็กวัยนี้ คงต้องหารูปแบบการนอนที่ดีที่สุดสำหรับทั้งตัวเองและลูกแล้วทำให้มันกลายเป็นรูปแบบกิจวัตรประจำสำหรับครอบครัว

วัยเด็กโต

เด็กโต ก็อยู่ไม่ค่อนึง มีการเรียนรู้ และการพัฒนา ในอัตราที่สูงมาก ดังนั้นพวกเขาจึงต้องการการพักผ่อนมากมาย สำหรับวัยนี้ ความต้องการในการนอนอาจแตกต่างกันไป โดยทั่วไป

ต้องการประมาณ 90-10 ชั่วโมง ของการนอนหลับตอนคืน และจะค่อย ๆ ลดลงเมื่อโตขึ้น เช่นเดียวกับวัยอื่น ๆ เราไม่สามารถกำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมลงไปตายตัว แต่ในฐานะพ่อแม่ เราพิจารณาได้ว่าลูกนอนหลับเพียงพอไหม และเขาควรต้องการนอนนานเท่าใด

วัยรุ่น

วัยรุ่น โดยทั่วไปต้องการนอนประมาณ 9 ชั่วโมงในแต่ละคืน แต่พวกเขาอาจจะนอนไม่เพียงพอ มันไม่ใช่เรื่องแปลก สำหรับวัยรุ่นที่ต้องการที่จะนอนดึกแล้วบ่นเกี่ยวกับการตื่นแต่เช้าเพื่อไปโรงเรียน อย่างไรก็ตาม มีเหตุผลทางชีววิทยาที่อาจอธิบายเรื่องนี้ รูปแบบการนอนหลับตามธรรมชาติเปลี่ยนไปในวัยรุ่น ฮอร์โมนเมลาโทนิน ซึ่งเชื่อว่า ช่วยให้เกิดความง่วง จะถูกสร้างขึ้นมาช้ากว่าที่เคยในตอนเย็นสำหรับวัยรุ่น ทำให้รู้สึกง่วงนอนตอนดึกมาก ๆ เรียกว่า โรคนาฬิกาชีวภาพเดินช้านอกจากนั้น หากวัยรุ่นใช้อุปกรณ์บางอย่างก่อนนอน เช่น คอมพิวเตอร์ หรือโทรศัพท์มือถือ การสัมผัสกับแสงและการกระตุ้นต่อจิดใจทำให้ชะลอความง่วง จะดีที่สุดคือไม่ให้มี เครื่องคอมพิวเตอร์ หรือ โทรศัพท์ ในห้องนอนของวัยรุ่น การพยายามให้วัยรุ่นนอนและตื่นเป็นเวลาเดิมทุกวันจะช่วยให้วัยรุ่นได้รับการนอนหลับที่พวกเขาต้องการ

วัยผู้ใหญ่

โดยทั่วไปผู้ใหญ่ต้องการการนอนหลับ 7 – 8 ชั่วโมง แต่บางคน สามารถทำงานได้หลังจากนอนหลับเล็กน้อย เราสามารถอดนอนได้เป็นครั้งคราว ซึ่งทำให้เพียงแค่รู้สึกเหนื่อยล้าในวันถัดไป การขาดการนอนหลับอย่างต่อเนื่อง (นอนไม่หลับ) อาจส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ในบางกิจกรรม เช่น การขับรถอย่างปลอดภัย ควรพบแพทย์หากมีปัญหาการนอนหลับและส่งผลกระทบต่อความสามารถในการทำงานในระหว่างวัน แพทย์อาจจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมเพื่อให้หลับได้ดีขึ้น หรือส่งต่อไปยังแพทย์เฉพาะทางผู้เชี่ยวชาญ

ผู้สูงอายุ

อายุที่มากขึ้นไม่ทำให้ความต้องการนอนหลับลดลง ผู้สูงอายุยังคงต้องการนอนหลับแปด ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม การหลับสนิทจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น ทำให้ตื่นง่ายขึ้นหลังจากนอนไปได้ 3 – 4 ชั่วโมง และหลับต่อได้ยากขึ้นปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่น ต่อมลูกหมาก โรคข้อเสื่อม ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าอาจส่งผลกระทบต่อปริมาณและคุณภาพของการนอนหลับ หากนอนหลับไม่เพียงพอในเวลากลางคืนก็จะรู้สึกง่วงนอนในระหว่างวัน นอกจากนี้ผู้สูงอายุมักจะหลับเร็วขึ้นและตื่นเช้าขึ้นกว่าเดิม การปรับเปลี่ยนรูปแบบการนอนหลับ เช่น หลังการเดินทางโดยเครื่องบิน ก็รู้สึกจะยากขึ้น เมื่ออายุมากขึ้น (โรงพยาบาลกระป๋องครินทร์,ออนไลน์)

7. การออกกำลังกาย

ออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น ดังนี้

1. **ความทนทาน (Endurance)** ช่วยให้หัวใจแข็งแรง เพื่อร่างกายจะได้ลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ดีขึ้น และไม่เหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจกรรมหนัก ๆ
2. **ความแข็งแรง (Strength)** ช่วยให้แบกของหนัก ออกแรง รวมทั้งทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
3. **การทรงตัว (Balance)** ช่วยให้ทรงตัว รวมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่หกล้มได้ง่าย
4. **ความยืดหยุ่น (Flexibility)** ช่วยให้ยืดตัว เอี้ยวตัว หรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ง่ายขึ้น

ประเภทการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ผู้คนมักเลือกออกกำลังกายเฉพาะที่ตนเองสนใจ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายให้ครบทุกรูปแบบจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายทุกด้านให้ดีขึ้น โดยการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 4 ประเภทหลัก ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อ การยืดกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเสริมการทรงตัว ดังนี้

1. **การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)** การออกกำลังกายประเภทนี้ถือว่าสำคัญต่อการทำงานของร่างกาย โดยช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจและการหายใจดีขึ้น ช่วยขยายผนังหลอดเลือด ลดความดันโลหิต เผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดอาการอักเสบ และเพิ่มระดับไขมันดี ทั้งนี้ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควบคู่กับการลดน้ำหนักยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล ควรทำกิจกรรมต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 30 นาที หรือสัปดาห์ละ 150 นาที เช่น เดินเร็ว ว่ายน้ำ จ็อกกิ้ง ปั่นจักรยาน หรือทำกิจกรรมเข้าจังหวะ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ไม่ควรหักโหมจนหายใจไม่ทัน เวียนศีรษะ เจ็บหรือแน่นหน้าอก หรือรู้สึกแสบร้อนกลางทรวงอก ทั้งนี้ ควรอบอุ่นร่างกายหรือคลายกล้ามเนื้อทุกครั้ง จิบน้ำระหว่างออกกำลังกายให้เพียงพอ ส่วนผู้ที่มีปัญหาสุขภาพบางอย่าง เช่น ป่วยเป็นโรคหัวใจวายหรือโรคไต ควรจำกัดปริมาณของเหลวตามแพทย์สั่ง ไม่ควรดื่มน้ำขณะออกกำลังกายมากเกินไป อีกทั้งควรแต่งตัวให้เหมาะสมกับสภาพอากาศในกรณีที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และไม่ออกกำลังกายในที่ที่อากาศหนาวหรือร้อนเกินไป เนื่องจากอาจเป็นลมแดด หากอากาศร้อนมาก หรืออุณหภูมิร่างกายลดต่ำลงในกรณีที่อากาศหนาวจัด

2. **การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength Training)** ร่างกายจะสูญเสียมวลกล้ามเนื้อตามอายุที่มากขึ้น การออกกำลังกายฝึกกล้ามเนื้อจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อที่สูญเสียไปได้ โดยสามารถใช้อุปกรณ์สำหรับฝึกกล้ามเนื้อ ยางยืดสำหรับออกกำลังกาย หรือของใช้ต่าง ๆ ภายในบ้านมาประยุกต์

สำหรับฝึกกล้ามเนื้อ ทั้งนี้ ควรบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่สัปดาห์ละ 2 วันหรือมากกว่านั้น และฝึกกล้ามเนื้อครั้งละประมาณ 30 นาที โดยห้ามฝึกกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกันติดกัน 2 วัน การออกกำลังชนิดนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระตุ้นการเจริญเติบโตของกระดูก ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยควบคุมน้ำหนัก ช่วยจัดทำทางร่างกายและการทรงตัว รวมทั้งลดอาการตึงหรือปวดบริเวณหลังส่วนล่างและข้อต่อ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังฝึกกล้ามเนื้อควรคำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพเป็นสำคัญซึ่งทำได้ ดังนี้

1. ควรเริ่มยกเวทหรือดัมเบลที่มีน้ำหนักประมาณ 0.5-1 กิโลกรัม เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้ โดยเริ่มจากน้ำหนักเบา ก่อน แล้วค่อยเพิ่มน้ำหนักขึ้น เนื่องจากการเริ่มฝึกด้วยอุปกรณ์ที่มีน้ำหนักมากเกินไปจะทำให้บาดเจ็บได้
2. ค่อย ๆ เพิ่มน้ำหนักให้มากขึ้น เพื่อพัฒนาสมรรถภาพในการฝึกกล้ามเนื้อ
3. อุปกรณ์ที่ใช้ฝึกกล้ามเนื้อควรมีน้ำหนักที่ผู้ฝึกสามารถบริหารกล้ามเนื้อในแต่ละเซตได้อย่างน้อย 8 ครั้ง ไม่ควรมีน้ำหนักมากเกินไปจนไม่สามารถฝึกครบจำนวนครั้งในแต่ละเซต
4. ควรฝึกกล้ามเนื้อแต่ละท่า โดยเริ่มยกหรือออกแรงฝึก 3 วินาที ค้างไว้ 1 วินาที และกลับมาอยู่ท่าเริ่มต้นอีก 3 วินาที ทั้งนี้ ไม่ควรทิ้งอุปกรณ์ทันที แต่ควรผ่อนลงช้า ๆ
5. ควรฝึกกล้ามเนื้อแต่ละท่าให้ได้ประมาณ 10-15 ครั้ง หากทำได้ไม่ครบ อาจทำท่าที่ได้ก่อนแล้วค่อยเพิ่มจำนวนมากขึ้น
6. ไม่ควรกลั้นลมหายใจขณะฝึกกล้ามเนื้อ เนื่องจากอาจทำให้ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหัวใจ
7. ควรหายใจสม่ำเสมอขณะออกกำลัง โดยหายใจเข้าทางจมุก และหายใจออกทางปาก หรือหายใจเข้าและออกทั้งทางจมุกและปากได้ในกรณีที่รู้สึกหายใจไม่สะดวก ทั้งนี้ ควรหายใจออกเมื่อออกแรงฝึก และหายใจเข้าเมื่อผ่อนแรงลง
8. ควรออกกำลังในแต่ละท่าอย่างช้า ๆ และถูกจุดที่บริหาร ไม่ควรรีบจนเกินไป เพื่อป้องกันการได้รับบาดเจ็บ
9. ไม่ควรเกร็งข้อต่อแขนหรือขาขณะอยู่ในท่าเกร็งกล้ามเนื้อที่ฝึก
10. อาการปวดและเมื่อยล้ากล้ามเนื้ออาจปรากฏประมาณ 2-3 วัน หลังจากฝึกกล้ามเนื้อ ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปหลังจากออกกำลังกายซ้ำมาสักประมาณ 2-3 สัปดาห์

การเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

การเตรียมตัวสำหรับเริ่มออกกำลังกายถือเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้ผู้ฝึกตั้งเป้าหมายสำหรับออกกำลังกายได้อย่างชัดเจน กระตุ้นตัวเองให้ออกกำลังกายอยู่เสมอ อีกทั้งยังออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและส่งผลดีต่อสุขภาพ ผู้ฝึกลองเริ่มต้นออกกำลังกาย ดังนี้

1. **ระบุกิจวัตรประจำวันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย** ผู้ฝึกที่เริ่มต้นออกกำลังกายควรเริ่มสำรวจว่าตนเองออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่เคลื่อนไหวร่างกายแต่ละครั้งนานเท่าไร รวมทั้งระบุกิจกรรมที่กระตุ้นให้ร่างกายเคลื่อนไหว การระบุกิจวัตรดังกล่าวจะช่วยให้ผู้ฝึกรู้ว่าตนเองควรเริ่มต้นออกกำลังกายที่เหมาะสมอย่างไร อีกทั้งยังเป็นข้อมูลในการวางแผนสำหรับออกกำลังกายต่อไปด้วย
2. **ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย** การตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถออกกำลังกายได้ตรงตามความต้องการมากขึ้น เบื้องต้นควรพิจารณาว่าจะตั้งเป้าหมายออกกำลังกายในระยะสั้นหรือระยะยาว ตั้งเป้าที่ทำได้และเห็นผล รวมทั้งหมั่นตรวจสอบเป้าหมายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ การตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะช่วยให้ผู้ฝึกเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย ผู้ที่เริ่มต้นออกกำลังกายอาจสอดแทรกกิจกรรมดังกล่าวเข้าไปในกิจวัตรที่จำเป็นต้องทำในแต่ละวัน ส่วนผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วอาจเพิ่มระดับของการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย เช่น เปลี่ยนจากเดินเร็วเป็นวิ่งจ็อกกิ้ง หรือเพิ่มน้ำหนักดัมเบลเพื่อฝึกกล้ามเนื้อ การทำตามเป้าหมายระยะสั้นได้สำเร็จจะช่วยให้ผู้ฝึกมั่นใจและเริ่มตั้งเป้าหมายระยะยาว ทั้งนี้ การตั้งเป้าหมายระยะยาวควรตั้งเป้าไว้ที่ 6 เดือน 1 ปี หรือ 2 ปี นับจากที่ช่วงเวลาที่จะระบุเป้าหมาย
3. **เขียนแผนการออกกำลังกาย** แผนการออกกำลังกายควรมีพื้นฐานมาจากเป้าหมายที่ชัดเจน โดยเลือกประเภทกิจกรรมและระบุเหตุผล ช่วงเวลา รวมทั้งสถานที่ที่ต้องทำกิจกรรมดังกล่าว ทั้งนี้ ควรเลือกกิจกรรมที่ผู้ฝึกจะทำได้จริง รวมทั้งหมั่นสำรวจว่าบรรลุเป้าหมายตามที่ตั้งเป้าไว้หรือไม่ ผู้ฝึกควรปฏิบัติกิจกรรมหรือออกกำลังกายที่รู้สึกสนุก เพื่อฝึกตัวเองให้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน
4. **ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย** การปรับระดับความหนักของกิจกรรมหรือการออกกำลังกายถือเป็นเรื่องที่คุณฝึกควรปรึกษาแพทย์ ซึ่งมักทำในกรณีที่ผู้ฝึกบางรายมีปัญหาสุขภาพ หรือไม่สามารรถเริ่มออกกำลังกายระดับที่หนักได้ โดยผู้ฝึกควรพบแพทย์เพื่อปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้
 - 4.1. กิจกรรมที่ควรเลี่ยงและผลกระทบของอาการป่วยหรือการผ่าตัดที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย
 - 4.2. อาการป่วยบางอย่างที่ยังหาสาเหตุไม่ได้ เช่น เจ็บหรือแน่นหน้าอก ปวดข้อต่อ เวียนศีรษะ หรือหายใจไม่สุด ผู้ฝึกควรพักร่างกายจนกว่าจะได้รับการวินิจฉัยและรักษาอาการดังกล่าว
 - 4.3. ผลกระทบจากปัญหาสุขภาพบางอย่างที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย เช่น ผู้ป่วยโรคข้ออักเสบอาจต้องเลี่ยงออกกำลังกายบางประเภท

- 4.4. ปัญหาสุขภาพบางอย่างที่ยังไม่สามารถควบคุมอาการได้ และอาจส่งผลกระทบต่อกิจกรรมที่ทำอยู่ เช่น ผู้ป่วยความดันโลหิตหรือเบาหวานจำเป็นต้องรู้วิธีออกกำลังกายที่ปลอดภัยกับตัวเอง

5. เลือกรองเท้าสำหรับออกกำลังกาย รองเท้าออกกำลังกายนับเป็นอุปกรณ์สำคัญในการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย ผู้ฝึกควรเลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับกิจกรรมแต่ละอย่าง เช่น เดิน วิ่ง เต้น โบว์ลิ่ง หรือเทนนิส โดยเลือกรองเท้าที่พื้นเรียบ ไม่ทำให้ลื่น รองรับและพอดีกับเท้าของตนเอง รวมทั้งหมั่นตรวจสอบสภาพรองเท้าเป็นประจำ หากรองเท้าสึกหรือรู้สึกร้าวปวดเท้า หน้าแข้ง เข่า หรือสะโพก หลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ควรเปลี่ยนรองเท้าคู่อื่น

วิธีป้องกันอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ควรทำเป็นประจำเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากการทำกิจกรรมนั้น ๆ รวมทั้งควรป้องกันอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ซึ่งทำได้ ดังนี้

1. ผู้ฝึกที่เริ่มออกกำลังกาย ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ และฝึกออกกำลังกายที่มีความหนักระดับต่ำ
2. ควรออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร โดยรออย่างน้อย 2 ชั่วโมง
3. ควรสวมรองเท้าที่พอดีและเหมาะสมกับกิจกรรมที่ทำ รวมทั้งใส่เสื้อผ้าที่ไม่รัดแน่น เพื่อให้เคลื่อนไหวร่างกายได้สะดวก
4. ควรอบอุ่นร่างกายด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเบา ๆ ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
5. ดื่มน้ำก่อน ระหว่าง และหลังออกกำลังกายอยู่เสมอ
6. ควรหมั่นสังเกตสภาพแวดล้อมรอบตัวในกรณีที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง
7. ควรหยุดออกกำลังกายในกรณีที่รู้สึกแน่นหรือเจ็บหน้าอก คอ ไหล่ หรือแขน รวมทั้งเกิดอาการเวียนศีรษะ มวนท้อง เหงื่อออกขณะที่ตัวเย็น เป็นตะคริว หรือเจ็บข้อต่อเท้า ข้อเข่า และขา

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ น้ำหนักตัวมากขึ้น รวมทั้งไม่ทำให้น้ำหนักลดลงเกินไป เนื่องจากร่างกายจะเผาผลาญพลังงานขณะที่ออกกำลังกาย หากออกกำลังกายมาก ก็สามารถเผาผลาญได้มากตามไปด้วย ส่วนผู้ที่ไม่มีเวลาออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ควรหาโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายอยู่เสมอ เช่น เดิน ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์

2. ต้านโรคและปัญหาสุขภาพ การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันและควบคุมอาการของโรคและปัญหาสุขภาพบางอย่างไม่ให้แย่ลง โดยจะช่วยป้องกันอาการป่วยเป็นโรคหลอดเลือดในสมอง กลุ่มอาการเมตาบอลิก (Metabolic Syndrome) เบาหวานชนิดที่ 2 โรคซึมเศร้า ข้ออักเสบ และโรคมะเร็งต่าง ๆ

3. ทำให้อารมณ์แจ่มใส การเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายจะกระตุ้นสารสื่อประสาทในสมองที่ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายขึ้น ทั้งนี้ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะรู้สึกดีหรือพึงพอใจรูปร่างและตัวเองมากขึ้น ซึ่งช่วยให้รู้สึกมั่นใจตัวเองมากกว่าเดิม

4. เพิ่มพลัง ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและสมรรถภาพความทนทานของร่างกายเพิ่มขึ้น เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปสู่เนื้อเยื่อ อีกทั้งยังช่วยให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น เสริมสร้างสุขภาพหัวใจและปอด และมีพลังในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี

5. นอนหลับง่ายขึ้น การออกกำลังกายยังส่งผลดีต่อการนอนหลับ โดยช่วยให้นอนหลับได้เร็วและหลับสนิท อย่างไรก็ตาม ควรเว้นช่วงเข้านอนหลังออกกำลังกายให้เหมาะสม เนื่องจากผู้ฝึกอาจรู้สึกตื่นตัวจนนอนไม่หลับ

6. ผ่อนคลายมากขึ้น การออกกำลังกายถือเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ฝึกรู้สึกสนุก ผ่อนคลาย รวมทั้งช่วยกระชับสัมพันธ์กับคนในครอบครัวและเพื่อน

โทษของการออกกำลังกายมากเกินไป

โดยทั่วไปแล้ว ผู้ฝึกควรออกกำลังกายในระดับปานกลางเป็นประจำ ผู้ที่ออกกำลังกายมากเกินไปหรือที่เรียกว่าเสพติดการออกกำลังกาย (Exercise Addiction) จะทำให้ผู้ฝึกเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพต่าง ๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นน้ำหนักตัวน้อยเกินไป ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เมื่อยล้า หงุดหงิด ได้รับบาดเจ็บบ่อย ขาดปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และถึงขั้นเสียชีวิต โดยผู้ที่เสพติดการออกกำลังกายจะปรากฏสัญญาณหรืออาการ ดังนี้

1. ครุ่นคิดกับการออกกำลังกายและการป้องกันน้ำหนักเพิ่ม
2. ออกกำลังกายวันละหลายครั้ง
3. แบ่งเวลาในการทำสิ่งต่าง ๆ ไม่ได้ เนื่องจากใช้เวลาไปกับการออกกำลังกาย ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน เพื่อน และเรื่องอื่น ๆ
4. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องแม้จะได้รับบาดเจ็บ ป่วย หรือปรากฏสัญญาณว่าออกกำลังกายมากเกินไป
5. รู้สึกผิดหรือกังวลหากไม่ได้ออกกำลังกาย
6. ไม่รู้สึกสนุกกับการออกกำลังกายอีกต่อไป
7. ละเลยความรับผิดชอบต่อหน้าที่ เช่น ขาดงานหรือขาดเรียนเพื่อมาออกกำลังกาย
8. ประจำเดือนขาดสำหรับผู้หญิงที่ออกกำลังกายมากเกินไป

โยคะ

โยคะ (Yoga) หมายถึง การรวมกาย จิต และวิญญาณ ให้เป็นหนึ่งเดียว การฝึกโยคะเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก พัฒนาจิต โดยเฉพาะการฝึกจิตให้นิ่ง และบริหารจิตให้เข้มแข็งจนถึงขั้นยกระดับจิตให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป

11 ท่าโยคะพื้นฐาน

1. ท่าภูเขา
2. ท่าสุนัขขีตขึ้น
3. ท่านักรบ
4. ท่าต้นไม้
5. ท่าสะพาน
6. ท่าตรีโกณ
7. ท่านั่งบิดตัว
8. ท่างู
9. ท่านกพิราบ
10. ท่าอีกา
11. ท่าเด็ก

สรุป

สุขภาพของคนเราจะดีได้ก็ขึ้นอยู่กับการใช้ชีวิตประจำ ถ้าอยากมีสุขภาพดีควรใส่ใจปฏิบัติตัวในแต่ละวัน เช่น การทำความสะอาดร่างกาย รับประทานอาหารให้ครบหลัก 5 หมู่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ งดสิ่งเสพติดให้โทษต่าง ๆ ซึ่งกระบวนการในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีต้องประเมินปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา การวางแผนในการแก้ปัญหา การลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ และการประเมินผล เป็นต้น

แบบฝึกหัดท้ายบท

1. ให้นักศึกษาอธิบายการดูแลสุขภาพของบุคคลแต่ละวัย และขั้นตอนการวางแผนดูแลสุขภาพของตนเอง และครอบครัว พร้อมยกตัวอย่างประกอบ
2. ให้นักศึกษาออกแบบการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพที่ดีกับไลฟ์สไตล์ของตนเองตามหัวข้อที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้
 1. การบริโภคอาหาร
 2. การพักผ่อน
 3. การออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

การออกกำลังกายอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563 จาก

<https://www.pobpad.com/>

กลุ่มงานโภชนาวิทยา. แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย. .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ

10 พฤศจิกายน 2563 จาก

http://110.164.68.234/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=4:2012

HEALTHY PLAN. การดูแลสุขภาพของบุคคล .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2563 จาก

<https://sites.google.com/site/healthtyplan/kar-dulae-sukhphaph-khxng-bukhkhltaela-chwng-way>

มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society). .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 5

ธันวาคม 2563 จาก <http://fopdev.or.th/>

โรงพยาบาลกระบี่นครินทร์. การพักผ่อนนอนหลับที่เหมาะสม .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 20

ตุลาคม 2563 จาก <http://www.krabinakharin.co.th/>

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 3

เนื้อหา การประเมินสุขภาพ

1. ความหมาย
2. ตั้วกำหนดสุขภาพ
3. ชนิดการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
4. ขั้นตอนในการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
5. รูปแบบจำลองผลกระทบต่อสุขภาพ
6. การตรวจติดตามและการเฝ้าระวังทางสุขภาพ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถ

1. อธิบายความหมายของการประเมินสุขภาพ ตั้วกำหนดสุขภาพได้
2. อธิบายขั้นตอนการประเมินสุขภาพ และตรวจติดตามและการเฝ้าระวังทางสุขภาพได้
3. ปฏิบัติการประเมินสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพได้

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. อธิบาย
2. การอภิปราย การซักถามและการแสดงความคิดเห็น
3. ศึกษาค้นคว้าและการอภิปรายกลุ่ม
4. ฝึกปฏิบัติ กรณีศึกษา

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาการดูแลสุขภาพและความงาม
2. เพาเวอร์พอยต์
3. วีดีโอ

การวัดผลและการประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของผู้เรียน
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน

3. สืบเนื่องจากการอภิปราย การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น
4. การฝึกปฏิบัติการประเมินผลสุขภาพ

บทที่ 3

การประเมินสุขภาพ

แต่ละคนมีความเข้าใจในความหมายของคำว่า “สุขภาพ (Health)” แตกต่างกันไป เช่น บางคนมองว่า สุขภาพ หมายถึง ความไม่มีโรค บางคนมองว่าไม่มีอาการเจ็บป่วย เป็นต้น ดังนั้น ผู้เขียนจึงขออ้างอิงนิยาม ศัพท์ที่องค์การอนามัยโลกและพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 อธิบายไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) กำหนดนิยามของคำว่า “สุขภาพ (Health)” หมายถึง “Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, <http://who.int/about/definition/en/print.htm>) ซึ่งหมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และสังคมมีความเป็นอยู่ในสังคมที่ดี ไม่เจ็บป่วยเป็นโรค ซึ่งในมุมมองขององค์การอนามัยโลก ระบุว่า สุขภาพดีไม่ใช่การไม่เป็นโรคเท่านั้น แต่มองว่า สิ่งแวดล้อม สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมมีความสัมพันธ์กับสุขภาพจะส่งผลทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดี หากสามารถปรับตัวกับปัจจัยต่างๆ รอบตัวได้

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 กำหนดนิยามของคำว่า “สุขภาพ (Health)” พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 หมายถึง สภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางกายทางจิต ทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, [http:// www.nationalhealth.or.th](http://www.nationalhealth.or.th)) ซึ่งผู้เรียบเรียงขออธิบายความหมาย พร้อมทั้งยกตัวอย่างของสภาวะทางกาย ทางจิตใจ ทางสังคม และทางปัญญา ดังรายละเอียดข้างล่างนี้

1. สภาวะทางกาย หมายถึง ความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งสภาวะทางลบ เช่น ไม่ออกกำลังกาย ไม่ตรวจร่างกาย การรับสัมผัสสารเคมี ทำให้เกิดการเจ็บป่วย พิการ ส่วนสภาวะทางบวก เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ทำให้มีอายุขัยเฉลี่ยนานขึ้น สมรรถภาพทางร่างกายแข็งแรง เป็นต้น

2. สภาวะทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมด้วยความสุขในทุกสถานการณ์ สภาวะทางลบ เช่น ซึมเศร้า เชื่องช้า จิตใจไม่มีความสุข ก่อให้เกิดความทุกข์ของโรค ปัญญาอ่อน โรคเครียด ปัญหาทางจิต อัตราการฆ่าตัวตายของประชาชน เป็นต้น ส่วนสภาวะทางบวก เช่น ร่าเริง กระฉับกระเฉง มีเมตตา การมีวุฒิภาวะ สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความมั่นใจในตัวเอง ความไม่วิตกกังวล ไม่เครียด เป็นต้น

3. สภาวะทางสังคม หมายถึง สภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ๆ ในสังคม ซึ่งก็มีระดับ สังคมที่แตกต่างกันไป เช่น สังคมในครอบครัว ในหมู่บ้าน ในชุมชน ในจังหวัด ในประเทศ เป็นต้น สภาวะทางลบ เช่น การใช้ความรุนแรงในสังคม ความขัดแย้ง การเอาเปรียบ ปัญหา

อาชญากรรม ช่มชู้ ส่วน สุขภาวะทางบวก เช่น การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข มีความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว เชื่อมโยงอย่างสมดุล เป็นต้น

4. สุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการใช้ชีวิตด้วยสติปัญญา นั้นหมายถึง การมีความรู้ ความเชื่อ คิดดี คิดอย่างมีเหตุผล ทำดี มีความคิดเห็นที่จะก่อประโยชน์เกื้อกูลกัน หากมี สุขภาวะปัญญาทางลบ เช่น ความไม่เกื้อกูลใคร ๆ ในสังคม คิดถึงแต่ตนเอง ส่วนสุขภาวะทางบวก เช่น ไม่หวังลาภลอย ไม่รอคอย วาสนา มีความเชื่อทางศาสนา เมตตา เสียสละ ความปรองดอง สมานฉันท์ เป็นต้น

1. ความหมายการประเมินสุขภาพ

การประเมินภาวะสุขภาพเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลบุคคล ครอบครัว และชุมชนอย่างเป็นระบบและต่อเนื่อง เพื่อทราบปัญหาหรือความต้องการทาง สุขภาพของบุคคล ครอบครัว และชุมชน ซึ่งความรู้เบื้องต้นที่พยาบาลควรมี ความรู้ความเข้าใจในการประเมินภาวะสุขภาพ (Health assessment)

การประเมินสุขภาพเป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการพยาบาลที่สำคัญมาก เนื่องจากการประเมินสุขภาพนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นระบบ ทำให้ข้อมูลที่ได้นั้นมีความสมบูรณ์การประเมินภาวะสุขภาพ ต้องประเมินให้ครอบคลุมความเป็นองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และ จิตวิญญาณของผู้รับบริการ เมื่อประเมินภาวะสุขภาพครอบคลุมจะช่วยให้ วิเคราะห์ ข้อมูลตามปัญหาที่เกิดขึ้นและแปลผลได้ถูกต้อง หลังจากนั้นจะนำไปสู่การวินิจฉัยการพยาบาลและวางแผนการพยาบาลซึ่งพยาบาลสามารถ ปฏิบัติได้อย่างอิสระ หากการประเมินสุขภาพไม่ครอบคลุมหรือถูกต้องก็นำไปสู่ การวางแผนการพยาบาลที่ผิดพลาดและไม่สอดคล้องกับปัญหาหรือความ ต้องการของผู้รับบริการอย่างแท้จริง (ชูลีกร ตำนายุทธศิลป์ : 2552)

การดูแลสุขภาพประชาชนไม่ใช่เป็นหน้าที่รับผิดชอบของคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของทุกคน ที่ต้องดูแลสุขภาพตนเอง หากประชาชนทุกคนมีสุขภาพดี จะส่งเสริมให้ครอบครัว ชุมชน สังคม ประเทศชาติ มีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น การเข้าถึงประชาชนเพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในด้านต่าง ๆ เช่น จัดอบรมให้ความรู้ แก่ประชาชนเรื่องพิษของสารเคมี การดูแลตนเอง เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและ สมาชิกภายในครอบครัวให้ดี จะเป็นการช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้

องค์กรอนามัยโลก : การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ (Pleath Impact Assessment: -1A "Combination of procedures, methods and tools by which a policy, programme or be judged as to its potential effects on the health of a population, and the distribution effects within the population" ซึ่งหมายถึง “การผสมผสานกระบวนการวิธีการ และเครื่องมือใน

การ คุณค่าของนโยบาย แผนงาน หรือโครงการ ซึ่งอาจจะมีศักยภาพก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ ประชา มีการกระจายของผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

กระทรวงสาธารณสุข : การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ (Health Impact Assessment: HIA) หมายถึง “การคาดการณ์ผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบ โดยวิธีการ กระบวนการ เครื่องมือในการประเมิน หลายชนิดร่วมกัน เพื่อกำหนดมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบต่อสุขภาพที่อาจจะเกิดจากโครงการ (กระทรวงสาธารณสุข, 2552)

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (สช.) : การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ หมายถึง “กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของสังคมในการวิเคราะห์และคาดการณ์ผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบต่อ สุขภาพของประชาชน ที่อาจจะเกิดขึ้นจากนโยบาย โครงการ หรือกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง หากดำเนินการในช่วงเวลาและพื้นที่เดียวกัน โดยมีการประยุกต์ใช้เครื่องมือที่หลากหลายและมีกระบวนการ มีส่วนร่วมอย่างเหมาะสม เพื่อสนับสนุนให้เกิดการตัดสินใจที่จะเป็นผลดีต่อสุขภาพของประชาชนทั้งในระยะ สั้นและระยะยาว ” (สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ, <http://www.nationalhealth.or.th>)

2. ตัวกำหนดสุขภาพ

การพัฒนาใด ๆ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี หรือตัวกำหนดสุขภาพ (Health determinants) ได้ ซึ่งครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ คือ บุคคล สังคม และเศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม การดำเนินชีวิต และการเข้าถึงบริการ

ตารางที่ 3.1 ตัวกำหนดสุขภาพ (Health determinants)

บุคคล	สังคม เศรษฐกิจ	สิ่งแวดล้อม	การดำเนินชีวิต	การเข้าถึงบริการ
กรรมพันธุ์	ความยากจน	คุณภาพอากาศ	อาหาร	การศึกษา
เพศ	การจ้างงาน	คุณภาพน้ำ	กิจกรรมทางกายภาพ	การบริการทางสังคม
อายุ	การแยกจากสังคม	ที่พักอาศัย	การสูบบุหรี่	การคมนาคมขนส่ง
		สังคม สิ่งแวดล้อม	ดื่มเหล้า	การบริการทาง การแพทย์

ที่มา : อนามัย (ธีรวิโรจน์) เทศกะทีก (2556,7)

3. ชนิดการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

การประเมินสุขภาพของผู้รับบริการนั้นแตกต่างกันไปตามบริบท ความต้องการทางสุขภาพ และปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้น ประเภทของการประเมินภาวะสุขภาพนั้นแบ่งเป็น 4 ประเภท ดังนี้

3.1 การประเมินภาวะสุขภาพแบบเบ็ดเสร็จ (Comprehensive assessment) การประเมินสุขภาพประเภทนี้ครอบคลุมการซักประวัติสุขภาพและการตรวจร่างกายอย่างสมบูรณ์ ตั้งแต่ผู้รับบริการเข้ามา ในโรงพยาบาลหรือตั้งแต่หน่วยแรกรับผู้ป่วยจนเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล การประเมินทั้งปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นของผู้รับบริการ การส่งเสริมสุขภาพ การ ป้องกันโรค ปกป้องเสี่ยง หรือปัญหาที่เกิดขึ้นตามช่วงอายุหรือเพศ

3.2 การประเมินสุขภาพที่เน้นเฉพาะอาการ (Problem based/focused assessment) การประเมินสุขภาพประเภทนี้จะได้จากการซัก ประวัติและการตรวจร่างกายคล้ายกับการประเมินสุขภาพแบบเบ็ดเสร็จแต่จะเน้นเฉพาะปัญหาหรืออาการที่เกิดขึ้น มักจะประเมินในคลินิกสุขภาพ แผนกห้องฉุกเฉิน หรือ แผนกผู้ป่วยนอก เช่น ผู้รับบริการมาด้วยอาการปวดท้อง กะทันหัน การซักถามจะเน้นเฉพาะระบบที่เป็นปัญหาหรือที่เกี่ยวข้อง เช่น ระบบทางเดินอาหาร ลำไส้การขับถ่าย เป็นต้น ถึงแม้ว่าการประเมินในช่วงแรกจะเน้นเฉพาะอาการหรือตามปัญหาที่เกิดขึ้น แต่การประเมินนั้นจำเป็นต้อง ประเมินผลกระทบการเจ็บป่วยและภาวะสุขภาพของผู้รับบริการด้วย

3.3 การประเมินเพื่อติดตามการรักษา (Episodic/follow-up assessment) การประเมินสุขภาพประเภทนี้เป็นประเมินเพื่อติดตาม ผลการรักษาที่ผ่านมา เช่น การประเมินระดับน้ำตาลในเลือดในผู้รับบริการที่เป็นโรคเบาหวานภายหลังได้รับยาลดระดับน้ำตาลในเลือด การวัดความดันโลหิตในผู้รับบริการที่ได้รับยาควบคุมความดันโลหิต การติดตามอาการ ภายหลังได้รับยาปฏิชีวนะ ครอบคลุมแผนการรักษา เป็นต้น นอกจากนี้การ ประเมินประเภทนี้ยังรวมถึงการติดตามอาการของผู้รับบริการภายหลังได้รับการดูแลรักษาในระยะเฉียบพลัน ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อค้นหาอาการเปลี่ยนแปลงหรืออาการที่ปกติ

3.4 การประเมินเพื่อ คัดกรองสุขภาพ (Screening assessment) การประเมินสุขภาพประเภทนี้เพื่อตรวจคัดกรองโรค ซึ่งสามารถ ปฏิบัติในช่วงระยะเวลาสั้นๆ และไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก เช่น การตรวจวัดความ ดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันในเลือด และตรวจปัสสาวะ เป็นต้น (คู่มือการดำเนินงาน : 2552)

4. ขั้นตอนในการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ

การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ

1. การกั้นกรอง (Screening) เป็นขั้นตอนแรกในการประเมินความเหมาะสมของนโยบาย แผนงาน โครงการว่าจะมีผลกระทบต่อตัวกำหนดสุขภาพหรือไม่ ขั้นตอนนี้จำเป็นต้องใช้แบบ ตรวจสอบ (Checklist) เพื่อประเมินดังกล่าว

2. การกำหนดขอบเขตการศึกษา (Scoping) เป็นขั้นตอนเพื่อกำหนดชนิดของสิ่งคุกคามและผลกระทบต่อสุขภาพ (Beneficial impacts) กำหนดรูปร่างและความลึกของการทำ HIA ต้องประชุมร่วมกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและผู้ที่เกี่ยวข้อง ในขั้นตอนนี้เป็นการกำหนดขอบเขตของการศึกษา (TOR, Term of Reference) ซึ่งการทำ HIA ควรจะสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ

3. การประเมินผลกระทบหรือประเมินความเสี่ยง (Appraisal/Risk assessment) และมาตรการลดผลกระทบ (Mitigation) เป็นขั้นตอนที่มีการกำหนดกิจกรรมที่จะใช้ในการประเมิน ซึ่งเป็นการศึกษา ผลกระทบเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งผู้ประเมินสามารถใช้เครื่องมือหลาย ๆ ชนิดมาใช้ในการประเมินความรุนแรงของผลกระทบต่อสุขภาพได้ และเปลี่ยนแปลงนโยบายที่จะยกระดับให้เป็นผลเชิงบวก แล มาตรการในการลดผลกระทบต่าง ๆ ต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี

4. การจัดทำรายงานและให้ข้อเสนอแนะ (Documentation and Recommendation) เป็นการ เขียนรายงานจากทุกขั้นตอนในการทำ HIA หลังจากนั้นจะมีการทบทวนร่างรายงาน (Public reviewing) เพื่อพิจารณารายงานและตัดสินใจ (Review and decision making) ซึ่งผู้ที่จะทำการพิจารณาคือ คณะกรรมการ ชำนาญการ (คชก.) เป็นไปตาม พ.ร.บ.ส่งเสริมและรักษาคุณภาพสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ

5. การติดตามตรวจสอบและประเมินผล (Monitoring and Evaluation) เป็นการประเมินกระบวนการทำ HIA และผลกระทบที่เกิดขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความแม่นยำ ของ การประเมินผลกระทบที่ดำเนินการไปแล้ว และตรวจสอบว่ามาตรการในการลดผลกระทบได้มีการนำไปใช้ หรือไม่และได้ผลอย่างไร ขั้นตอนนี้มีความสำคัญมาก เพราะนอกจากจะเป็นการประเมินในกระบวนการทำ HIA และการประเมินผลแล้ว ยังเป็นการให้คำแนะนำ ให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ที่มีหน้าที่ในการตัดสินใจ (ชุลีกร ด่านยุทธศิลป์ : 2552)

5. รูปแบบจำลองผลกระทบต่อสุขภาพ

การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพเป็นการหาหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพื่อมาคาดการณ์ผลกระทบต่อสุขภาพ สามารถทำได้หลายวิธีตามที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ 5 ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นแนวทางของ ผู้ประเมิน เวลาและทรัพยากรที่มีอยู่ ผู้ประเมินสามารถเก็บข้อมูลได้ทั้งเชิงคุณภาพ

(Qualitative) และเชิง ปริมาณ (Quantitative) สามารถเก็บข้อมูลจากหลายวิธีร่วมกันได้ บ่อยครั้งที่ใช้การประเมินในเชิงคุณภาพ เพื่อบ่งชี้ผลกระทบของสิ่งก่อเหตุอันตรายต่อสุขภาพที่เกิดจากการพัฒนานโยบาย แผนงาน และโครงการได้ การสรุปลักษณะของผลกระทบต่าง ๆ อาจจะขึ้นอยู่กับหลักฐานการเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ส่วนใหญ่เกิดจาก หลายสาเหตุด้วยกัน (Multi-causal) เช่น การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอาจจะมีความสัมพันธ์กับหลาย สาเหตุ เช่น ความหนาแน่นของการจราจร บนถนน สภาพของถนน เป็นต้น ส่วนการเกิดโรคหัวใจมาจาก หลายสาเหตุ เช่น การสูบบุหรี่ รับประทานอาหารไม่เหมาะสม การไม่ออกกำลังกาย พันธุกรรม เป็นต้น (Kemm et al., 2005) ในบทนี้จะอธิบายถึงการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพจากผู้เชี่ยวชาญโดยการใช้ รูปแบบจำลองผลกระทบต่อสุขภาพ (Health impact model) ชนิดต่าง ๆ ประกอบด้วย PREVENT, POHEM, Global Burden of Disease และ ARMADA โดยมีรายละเอียดดังนี้

รูปแบบจำลองผลกระทบต่อสุขภาพเป็นรูปแบบจำลองแผนภูมิทางคณิตศาสตร์ ประโยชน์จำลองชนิดต่าง ๆ คือ ใช้เป็นตัวแทนของความคิดเชิงตรรกศาสตร์ที่สามารถนำมาใช้วิเคราะห์และผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนได้ ขอยกตัวอย่างรูปแบบจำลองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ (Kemm et al., 2005) คือ

1. รูปแบบจำลอง PREVENT เป็นรูปแบบจำลองทางคณิตศาสตร์ที่เริ่มพัฒนาใน พ.ศ. 2521 จำลองนี้เป็นการใช้หลักการทางระบาดวิทยาเพื่อคาดการณ์ผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนที่เกิดจาก การพัฒนาโครงการใด ๆ ที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ (Health promotion) ข้อมูลที่ได้จากรูปแบบจำลอง อยู่บนพื้นฐานของการคาดการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาวะสุขภาพของประชากร ตัวอย่างเช่น การศึกษาปัจจัย เสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจจากการเป็นโรคความดันโลหิตสูง ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดจากการออกกำลังกาย น้อย การสูบบุหรี่ ศึกษาโดยการเปรียบเทียบนโยบายที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของประชาชนของประเทศ ต่าง ๆ และระบุผลกระทบของศักยภาพการเปลี่ยนแปลงนโยบายภายในประเทศต่าง ๆ เป็นต้น

2 รูปแบบจำลอง POHEM (Population Health Model)

3. รูปแบบจำลอง Global Burden of Disease (GBD) เป็นรูปแบบจำลองที่พัฒนาโดย องค์การอนามัยโลก แนวคิดของรูปแบบจำลองชนิดนี้ใช้เพื่ออ้างอิงปัญหาสุขภาพของประชากร โดยการประเมินสภาวะ สุขภาพของประชากรในด้านอัตราการป่วย อัตราการตายของประชากรทุกภูมิภาคทั่วโลก กิจกรรมเริ่มต้นของ รูปแบบจำลอง GBD ได้ถูกพัฒนามาใช้เพื่อเปรียบเทียบความตรงและความเที่ยงทางระบาดวิทยาของการ เกิดโรค การบาดเจ็บ และปัจจัยเสี่ยง มีการใช้ข้อมูลนี้ไปคาดการณ์การเจ็บป่วย เช่น จำนวนปีของอายุขัยกับการไร้ความสามารถ และสามารถนำแบบจำลองนี้ไปใช้เพื่อคาดการณ์การเกิดโรค การบาดเจ็บ เช่น รูปแบบ จำลองชนิด DisMod ซึ่งสร้างขึ้นบนพื้นฐานของการวิเคราะห์ความสามารถในการมีชีวิตรอดของประชาชน (Kemm et al., 2005) การสร้างรูปแบบจำลองเพื่อคาดการณ์ผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งขนาดของความเสียหายแต่ละปัจจัยขึ้นอยู่กับ

การวิเคราะห์ทางสถิติเพื่อจัดลำดับความเสี่ยง ในความเป็นจริงถึงแม้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงและลดความเสี่ยงทุกชนิดได้ แต่ควรให้ความสำคัญในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะเกิดในประชาชนโดยการปฏิบัติ ตัวที่เหมาะสม ในการนำรูปแบบจำลอง GBD ไปประยุกต์ใช้ De Hollander et al. (1999) ได้ศึกษาโดยการประเมิน โรคที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมในประเทศเนเธอร์แลนด์ เขาระบุว่า การรับสัมผัสมลสารในสิ่งแวดล้อม 17 ชนิด มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนชาวดัตช์ มีการคำนวณจำนวนผู้ป่วย และระยะเวลา (ปี) ที่ร่างกาย เปลี่ยนแปลงจนกระทั่งไร้สมรรถภาพ โดยการคาดการณ์ความรุนแรง และระยะเวลาในการเกิดผลแสดง ในตารางที่ 5.4-1 ให้ความสัมพันธ์ของผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดจากปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เช่น อุบัติเหตุ ที่อยู่อาศัย ชนิดสารเคมีตัวอย่าง ตะกั่ว เบนซีน เป็นต้น

4. รูปแบบจำลอง ARMADA (Age-Related Morbidity and Death Analysis) รูปแบบจำลอง ARMADA เป็นรูปแบบจำลองที่พัฒนาเพื่อนำมาใช้สำหรับการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ แนวคิดเริ่มแรกของรูปแบบจำลองนี้ใช้ในการเปรียบเทียบกับข้อมูลอัตราการเป็นโรคพื้นฐาน (Baseline disease rate) เช่น อัตราการป่วย อัตราการตายในกลุ่มประชากรเป้าหมาย ประเมินผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนที่เกิดจากการพัฒนานโยบาย แผนงาน และโครงการเพื่อคัดค้านกับผลกระทบที่เกิดจาก การพัฒนาทางเศรษฐกิจของประเทศ รูปแบบจำลองพัฒนาเพื่อนำไปใช้ในการประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพมีประโยชน์มาก เนื่องจากทำให้ เพิ่มน้ำหนักของหลักฐานข้อมูลที่จะนำไปใช้ในการคาดการณ์ผลกระทบที่เกิดจากการพัฒนาโครงการต่าง ๆ โดยเฉพาะหลักฐานทางระบาดวิทยา แต่ส่วนใหญ่ค่อนข้างมีข้อจำกัดในเรื่องข้อมูลหลักฐานของพื้นที่ ที่ได้รับผลกระทบ สิ่งที่ต้องตระหนักประการหนึ่งคือ ควรพิจารณาปัจจัยทางด้านนิเวศวิทยา (ไม่ใช่มนุษย์) ที่มีผลกระทบต่อมนุษย์ แต่อาจพบความสัมพันธ์ต่อสุขภาพไม่ค่อยชัดเจนนัก ดังนั้นควรหาหลักฐานทางระบาดวิทยาเชิงปริมาณเพิ่มเติม เช่น อากาศ สารเคมี การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นต้น

6. การตรวจติดตามและการเฝ้าระวังทางสุขภาพ

การตรวจติดตามและระบบการเฝ้าระวังทางสุขภาพ (Monitoring and Health Surveillance System) เป็นขั้นตอนหนึ่งที่มีความสำคัญและมีผลต่อกระบวนการตัดสินใจในการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากสามารถตรวจสอบความถูกต้องของการประเมินผลกระทบ และตรวจสอบประสิทธิภาพของมาตรการการลดผลกระทบที่กำหนดไป ว่าสามารถนำไปใช้ได้จริงหรือไม่ เพียงใด การดำเนินการ ตามข้อเสนออันมีความสำคัญเพื่อให้มั่นใจว่าข้อเสนอแนะใด ๆ ที่ผู้มีอำนาจได้ตกลงตัดสินใจไป ไม่เกิดผลกระทบต่อสุขภาพโดยการตรวจติดตามสุขภาพประชาชนระยะยาว ซึ่งการตรวจติดตามในระยะยาวสามารถนำมาใช้ประเมินว่ามีการคาดการณ์ผลกระทบได้ถูกต้อง มีมาตรการในการควบคุมสิ่งแวดล้อมเหมาะสม และเพื่อประเมินว่าพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ

ชุมชนดีขึ้นหรือไม่

ความหมาย

การตรวจติดตาม (Monitoring) หมายถึง การดำเนินการและวิเคราะห์ผลการตรวจวัดสิ่งแวดล้อมเป็นระยะ ๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมหรือสภาวะสุขภาพของ ประชากร

โดยทั่วไปความเสี่ยงที่เกิดจากการพัฒนานโยบาย แผนงาน และโครงการควรได้รับการควบคุมโดย การตรวจติดตามเฝ้าระวังทางสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะผู้ประกอบการอาชีพที่อาจจะได้รับสัมผัสสิ่งคุกคามต่าง ๆ มากกว่าประชาชนที่อาศัยอยู่ในชุมชน กระบวนการตรวจติดตามอาจจะติดขัดหากไม่มีการวางแผน ในการดำเนินงานที่เหมาะสม ซึ่งขั้นตอนที่เหมาะสมในการตรวจติดตามควรประกอบด้วย

1. บ่งชี้พารามิเตอร์ที่จะตรวจติดตามและอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างพารามิเตอร์ต่าง ๆ และผลกระทบต่อสุขภาพ
2. พัฒนาโครงสร้างของการตรวจติดตาม
3. มีการนำไปปฏิบัติจริง
4. ได้รับผลและประเมินผลอย่างสม่ำเสมอ
5. ตอบสนองต่อผลที่ได้รับ
6. ทบทวนขั้นตอนการตรวจติดตามและความต้องการอย่างต่อเนื่องในการตรวจติดตาม

การเฝ้าระวังทางสุขภาพ

การเฝ้าระวังทางสุขภาพ (Health Surveillance) เป็นระบบการเก็บรวบรวมข้อมูล ผสมผสาน วิเคราะห์ และแปลผลข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยต่าง ๆ เช่น สิ่งคุกคามทางสิ่งแวดล้อม (Environmental hazards) การรับสัมผัสสิ่งคุกคามในสิ่งแวดล้อม (Human exposure to environmental hazard) ผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความสัมพันธ์กับการรับสัมผัสต่อสิ่งคุกคามทางสิ่งแวดล้อม นำข้อมูลที่ได้กระจายไปเพื่อใช้ในการวางแผน ดำเนินการ และประเมินการปฏิบัติงานทางด้านสาธารณสุขได้ เช่น การตรวจติดตามทางชีวภาพ ซึ่งการตรวจติดตามทางชีวภาพ (Biomonitoring) เป็นการตรวจวัดสารเคมีในรูปเดิม (Parent compound) หรือรูปของสารเมแทบอไลต์ (Metabolite) ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่เกิดจากปฏิกิริยาภายในร่างกาย โดยเฉพาะใน เลือด ปัสสาวะ ผม นม จะเก็บข้อมูลได้จากการศึกษาทางสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยการค้นหา และ ประเมินความสัมพันธ์ระหว่างการรับสัมผัสสารเคมีและผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้น ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทางสุขภาพสามารถนำมาใช้ในการป้องกันหรือลดสิ่งคุกคามต่อสุขภาพประชาชน และ ชุมชนอื่น ๆ ซึ่งมีการรับสัมผัสสิ่งแวดล้อมคล้าย ๆ กัน ซึ่งแหล่งข้อมูลที่สำคัญในการเฝ้าระวังทางสุขภาพ คือ ข้อมูลสถิติการตาย การฉีดยาวัคซีน ฐานข้อมูลของโรงพยาบาล การสำรวจประชากร ทะเบียนการเกิดโรค รายงานการเจ็บป่วย ผลการวินิจฉัยโรค ผลทางพยาธิวิทยา เป็นต้น

ขั้นตอนในการเฝ้าระวังทางสุขภาพ

ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า การเฝ้าระวังทางสุขภาพเป็นกระบวนการเก็บข้อมูลอย่างวิเคราะห์ แปลผลข้อมูล และกระจายข้อมูลไปยังผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งการเฝ้าระวังทางสุขภาพ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

1. เก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นระบบ การเก็บรวบรวมข้อมูลอาจได้จากการเก็บข้อมูลในพื้นที่หรือลวด รายงานการเจ็บป่วยต่าง ๆ
2. วิเคราะห์ข้อมูล เป็นการนำข้อมูลมาตรวจสอบความถูกต้อง โดยวิเคราะห์ตามตัวแปรที่กำหนดไว้
3. แปลผลข้อมูลใช้หลักการทางระบาดวิทยา อธิบายความผิดปกติต่อสุขภาพเพื่อใช้ในการวางแผนปฏิบัติ และประเมินผลโครงการทางสาธารณสุขและนโยบาย
4. กระจายข้อมูลไปยังผู้ที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นการกระจายข้อมูลและผลการวิเคราะห์ไปยังผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อป้องกันควบคุมต่อไป

สรุป

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นว่า การเฝ้าระวังทางสุขภาพ ประกอบด้วย การเก็บรวบรวมข้อมูล การสื่อสารข้อมูล การแปลผล และการถ่ายทอดข้อมูลเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่จะคาดการณ์ใน การดำเนินงานทางสาธารณสุข เพื่อลดอัตราการป่วยและอัตราการตายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น การกระจายข้อมูลในระบบการเฝ้าระวังทางสุขภาพสามารถนำมาใช้ในการดำเนินงานทางสาธารณสุขแบบเร่งด่วน การวางแผนโครงการ การประเมินผลโครงการ และการทดสอบสมมุติฐานในการเชื่อมโยงกับข้อมูลทาง สิ่งแวดล้อมในการทำ HIA ซึ่งผู้พัฒนาระบบการเฝ้าระวังทางสุขภาพควรจะมีการตั้งคำถามต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ชนิดของข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ
2. ประโยชน์สำหรับผู้ที่มีหน้าที่ในการตัดสินใจที่มีความต้องการใช้ข้อมูลดังกล่าว และเพื่อสนับสนุน หรือคัดค้านคำถามทางด้านวิทยาศาสตร์
3. มีการสื่อสารข้อมูลไปยังผู้มีอำนาจในการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพหรือไม่

แบบฝึกหัดท้ายบท

1. ให้นักศึกษาอธิบายความหมาย และความสำคัญของการประเมินสุขภาพ
2. ให้นักศึกษาอธิบายขั้นตอนการประเมินสุขภาพ พร้อมยกตัวอย่างกรณีศึกษาเกี่ยวกับการประเมินสุขภาพเพื่อนวดหน้า

เอกสารอ้างอิง

ชูลีกร ด่านยุทธศิลป์. (2552). **หลักการประเมินสุขภาพ**. โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร.

อนามัย (ธีรวิโรจน์) เทศกะทีก. (2556). **การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 4

เนื้อหา การดูแลความงาม

1. โครงสร้างของผิวหนัง
2. การนวดหน้า
3. นวดหน้าชะลอวัย การทรีทเม้นใบหน้า
4. การนวดสลายเซลล์ลูไลท์

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถ

1. อธิบายโครงสร้างของผิวหนังได้
2. อธิบายประโยชน์ โทษ ข้อควรระวังการนวดหน้า และนวดสลายเซลล์ลูไลท์ได้
3. ปฏิบัติการนวดหน้า และนวดสลายเซลล์ลูไลท์ที่ถูกต้องได้

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. อธิบาย
2. การอภิปราย การซักถามและการแสดงความคิดเห็น
3. ศึกษาค้นคว้าและการอภิปรายกลุ่ม
4. การปฏิบัติการนวดหน้า และนวดสลายเซลล์ลูไลท์

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาการดูแลสุขภาพและความงาม
2. เพาเวอร์พอยต์
3. วีดีโอ

การวัดผลและการประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของผู้เรียน
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
3. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น
4. สอบปฏิบัติการนวดหน้า และนวดสลายเซลล์ลูไลท์

บทที่ 4

การดูแลความงาม

1. โครงสร้างของผิวหนัง

ผิวหนังแบ่งตามโครงสร้างออกได้เป็น 3 ชั้นคือ ชั้นหนังกำพร้า ชั้นหนังแท้ และชั้นเนื้อเยื่อใต้ผิวหนังผิวหนังชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) เป็นผิวหนังที่อยู่ชั้นบนสุด คลุมอยู่บนหนังแท้ มีความหนาตั้งแต่ 0.05 ถึง 5 มิลลิเมตร บริเวณที่บางสุดคือรอบดวงตา บริเวณที่หนาสุดคือฝ่าเท้า หนังกำพร้าประกอบด้วยเซลล์เรียงซ้อนกันเป็นชั้นบาง ๆ อีก 5 ชั้นย่อย โดยเซลล์ชั้นในจะเลื่อนตัวดันเซลล์ชั้นบนหรือชั้นนอกสุด ให้หลุดเป็นขี้โคลออกไป ผิวหนังชั้นนี้ไม่มีหลอดเลือด เส้นประสาทรวมถึงต่อมต่าง ๆ หากผิวหนังชั้นนี้ได้รับอันตราย เราจะไม่รู้สึกรู้สียงแต่อย่างใด ทั้งนี้หนังกำพร้าจะเป็นทางผ่านของรูเหงื่อ เส้นขนและไขมัน ชั้นนี้จะมีเมลานิน (Melanin) โดยมีปริมาณมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละคน ผิวหนังชั้นหนังแท้ (Dermis) เป็นผิวหนังที่อยู่ชั้นล่างถัดจากชั้นหนังกำพร้า มี 2 ชั้นย่อย ผิวหนังชั้นนี้ประกอบด้วยเนื้อเยื่อคอลลาเจน (Collagen) อีลาสติน (Elastin) และตัวประสานเนื้อเยื่อไฮยาลูรอน (Hyaluronic acid) ทำให้ผิวหนังมีความแข็งแรง และมีความยืดหยุ่นโดยมีหลอดเลือดฝอยปลายประสาทรับความรู้สึก ระบบประสาทอัตโนมัติควบคุมการทำงานของต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อ และรากขน/ผม กระจายอยู่ทั่วไปในชั้นหนังแท้ ผิวหนังชั้นใต้ผิวหนัง (Sub cutis) อยู่ในสุดของชั้นผิวหนัง ประกอบด้วยไขมัน คอลลาเจน หลอดเลือดที่มาหล่อเลี้ยง ความหนาของชั้นใต้ผิวหนังจะแตกต่างกันไปตามอวัยวะ และเพศ ผิวหนังชั้นนี้ช่วยในการรับแรงกระแทก เป็นฉนวนกันอุณหภูมิที่เปลี่ยนแปลงและยึดเหนี่ยวระบบผิวหนังไว้กับร่างกาย

หน้าที่ของผิวหนัง

1. ป้องกันและปกปิดอวัยวะภายในไม่ให้ได้รับอันตราย
2. ป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกายได้โดยตรง
3. ป้องกันไม่ให้น้ำภายนอกซึมเข้าไปในร่างกาย และน้ำในร่างกายระเหยออกไป
4. ซับเหงื่อซึ่งเป็นของเสียออกจากร่างกาย ทางต่อมเหงื่อช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่ ผ่านทางหลอดเลือดฝอยและการระเหยของเหงื่อรับความรู้สึกสัมผัส เช่น ร้อนหนาว เจ็บ เป็นต้น
5. ช่วยสร้างวิตามินดีให้แก่ร่างกาย โดยแสงแดดจะเปลี่ยนไขมันที่ผิวหนังให้เป็นวิตามินดีได้

ส่วนของผิวหนังที่เปลี่ยนรูปแบบ

เล็บ พัฒนามาจากหนังกำพร้า เป็นแผ่นแข็งยืดหยุ่นได้ มีลักษณะโปร่งแสง ส่วนที่ยื่นพันปลายนิ้ว ไม่มีหลอดเลือดและเส้นประสาทมาเลี้ยง ทำให้สามารถตัดเล็บได้ ส่วนที่ฝังอยู่ในผิวหนัง

เรียก รากเล็บ ด้านใต้ของเล็บมีปลายประสาทและหลอดเลือดมาเลี้ยงมาก การงอกของเล็บเฉลี่ย 1 มิลลิเมตรต่อสัปดาห์ โดยเล็บเท้างอกช้ากว่าเล็บมือ

ขนหรือผม พัฒนามาจากหนังกำพร้าชั้นที่อยู่ลึก โดยอยู่ในรูขุมขน มีส่วนที่โผล่พ้นผิวหนังขึ้นมาเรียก เส้นขน/ผม และส่วนที่ฝังอยู่ในรูขุมขนเรียก รากขน/ผม ที่โคนของรากขน/ผม จะมีกระเปาะรากขน/ผม ภายในกระเปาะนี้จะมีเส้นเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยงและมีปลายประสาทมาควบคุม พร้อมทั้งยังมีการเชื่อมต่อกับต่อมไขมันและกล้ามเนื้อเส้นขน ขน/ผมจะมีเซลล์เมตัสติสซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละเชื้อชาติ รวมถึงการมีอายุมากขึ้นเซลล์เมตัสติสจะมีน้อยลง ทำให้เกิดขน/ผมหงอกได้

ต่อมที่อยู่ในชั้นของผิวหนัง

ต่อมไขมัน (Sebaceous gland) เป็นต่อมรูปกระเปาะเล็ก ๆ อยู่ในชั้นหนังแท้ พบได้ในผิวหนังเกือบทั้งหมดที่มีขน โดยมีมากที่หนังศีรษะ ใบหน้าและรอบๆ รูเปิดต่างๆ เช่น ทวารหนัก จมูก ปาก โดยไม่พบที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า ไขมันที่ผลิตจากต่อมไขมันจะเคลือบผิวหนัง ขน/ผมเพื่อให้เกิดความชุ่มชื้น

ต่อมเหงื่อ (Sweat gland) เป็นต่อมอยู่ที่ผิวหนังเกือบทุกแห่งของร่างกาย ยกเว้นที่ริมฝีปากและบางส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ โดยเส้นเลือดบริเวณต่อมเหงื่อจะส่งของเสียเข้าสู่ท่อของต่อมเหงื่อ ของเสียหรือเหงื่อที่ได้นั้นจะถูกต่อมเหงื่อขับถ่ายออกจากผิวหนังชั้นนอกสุด และมีการระเหยอยู่ตลอดเวลา ทำให้หลาย ๆ ครั้งร่างกายไม่รู้สึก แต่เมื่ออุณหภูมิภายนอกหรืออุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นจนถึงระดับหนึ่ง ร่างกายจะมีการขับเหงื่อออกมาในปริมาณมากขึ้น เห็นเป็นเหงื่อที่เปียก ค้างรอการระเหยอยู่ตามจุดต่าง ๆ ของร่างกาย

เหงื่อ (Sweat) ประกอบด้วยน้ำถึงร้อยละ 99 และสารอื่น ๆ อีกร้อยละ 1 เช่น เกลือโซเดียมคลอไรด์ สารอินทรีย์พวกยูเรีย แอมโมเนีย กรดอะมิโน น้ำตาล และกรดแลคติก โดยเหงื่อมีสถานะเป็นกรดอ่อน ๆ

โรกระบบผิวหนังที่พบบ่อย ได้แก่ ผิวหนังอักเสบ ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง โรคงูสวัด โรคเรื้อ

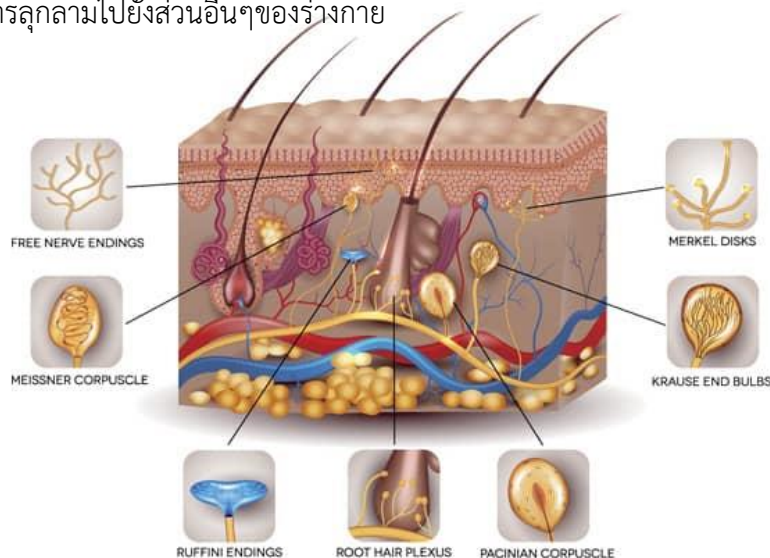
ผิวหนังอักเสบ เป็นภาวะอักเสบของผิวหนัง ทำให้เกิดอาการผื่นคัน บวม แดง อาจมีแผลพุพอง มีหนอง มีการตกสะเก็ด เกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ โดยโรคที่ทำให้ผิวหนังอักเสบ เช่น โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง โรคผื่นผิวหนัง โรคผิวหนังอักเสบเซบเดิร์ม ทั้งนี้โรคหรือภาวะที่เป็นไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ จะไม่มีการติดต่อไปยังผู้อื่น แต่จะทำให้รู้สึกคัน ระคายเคือง ปวดหรือเจ็บได้

โรคงูสวัด เป็นโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อไวรัสวาริเซลลา ซอสเตอร์ (Varicella zoster virus: VZV) โดยเชื้อไวรัสนี้จะทำให้เกิดโรคอีสุกอีใส ซึ่งจะหายเองได้ภายใน 1-2 สัปดาห์ หลังจากหายแล้วเชื้อสามารถหลบซ่อนอยู่ตามปมประสาทของร่างกายเป็นระยะเวลาอันยาวนาน ในระหว่างนั้น เมื่อร่างกายอยู่ในช่วงที่อ่อนแอ เช่น พักผ่อนน้อย อดนอนต่อเนื่อง อายุมากขึ้น เป็นผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง เชื้อจะเกิดการแบ่งตัวและแสดงอาการในรอบที่สอง เป็นโรคงูสวัด

โรคเรื้อ เป็นโรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อไวรัสเฮอร์ปีส์ ซิมเพล็กซ์ (Herpes Simplex Virus: HSV) ติดต่อจากคนสู่คน ผ่านการสัมผัสเชื้อ สัมผัสกับแผล ไขช่องร่วมกับผู้ติดเชื้อ การมีเพศสัมพันธ์

กับผู้ติดเชื้อ โรคนี้ไม่สามารถรักษาให้หายขาด โดยเชื้อไวรัสจะยังคงอยู่แม้อาการสงบลง และจะกลับมาแสดงอาการอีกในช่วงที่ภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ

ผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง เป็นอาการของผิวหนังอักเสบเรื้อรังจากภูมิแพ้ ทำให้ผิวแห้งแดง มีผื่นตามบริเวณต่าง ๆ และมีอาการคันอย่างต่อเนื่อง อาการนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย แต่พบในเด็กมากกว่าวัยอื่น ปัจจุบันยังไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้โดยตรง แต่อาจรักษาได้โดยบรรเทาอาการและป้องกันการลุกลามไปยังส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย



ภาพที่ 4.1 ระบบผิวหนัง

ที่มา : (ระบบผิวหนัง (Integumentary system) , ออนไลน์)

2. นวดหน้าชะลอวัย การทรีทเม้นใบหน้า

การนวดหน้าเป็นศาสตร์หนึ่งที่เกิดขึ้นมานานแล้ว โดยมีอิทธิพลมาจากกลุ่มชาติตะวันตก ซึ่งมีนวัตกรรมและท่านนวดที่เป็นลิขสิทธิ์ของตนเองหลายๆ ท่าน มีมากกว่าถึง 70 ท่านนวดก็มี ท่านนวดเหล่านี้ ถูกคิดค้นขึ้นโดยนักวิทยาศาสตร์เพื่อความงาม ความเป็นผู้รู้จริงในหลักการทฤษฎีว่าด้วยเรื่องของสรีระวิทยา กายภาพศาสตร์ ซึ่งในสภาพสังคมในปัจจุบัน การโฆษณาชวนเชื่อ และอาศัยกับความไม่รู้ของกลุ่มบุคคลที่แสวงหาประโยชน์จากวิชาชีพเหล่านี้ โดยไม่มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง จึงทำให้บ่อยครั้งเรามักเห็นข่าวสารที่ผู้บริโภคได้รับความเสียหาย เพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์และเป็นเหยื่อของโฆษณาชวนเชื่อเหล่านี้อย่างมากมายในสังคมไทย เรื่องของกล้ามเนื้อในร่างกาย ซึ่งมักจะอยู่ในลักษณะหดตัวอยู่เสมอ ซึ่งจะทำให้พร้อมในการเคลื่อนไหว ถ้ากล้ามเนื้อไม่กระชับตัว ก็จะไม่มีความแข็งแรง จะมีรูปร่างผิดปกติไม่สามารถสนองตอบปฏิกิริยาภายนอกได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพในร่างกายของมนุษย์ จะประกอบด้วยกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกาย (Muscle of the body) ซึ่งกล้ามเนื้อในร่างกายทั้งหมดจะมีอยู่ประมาณ 792 มัด เป็นกล้ามเนื้อชนิดที่อยู่ในอำนาจจิตใจ 696 มัด ที่เหลืออีก 96 มัด เป็นกล้ามเนื้อที่เราบังคับได้ไม่เต็มสมบูรณ์

การนวดหน้าที่ได้ผลประกอบด้วย ผู้ที่ให้บริการทำทรีทเมนต์ ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ กล้ามเนื้อของใบหน้า (Muscle of the Face) : แบ่งตามหน้าที่คือ

1. กล้ามเนื้อแสดงสีหน้า (Muscle of facial expression) ที่อยู่ติดกับผิวหนังมากจึงมีหน้าที่ ทำให้ผิวหนังเคลื่อนไหว และเปลี่ยนแปลงลักษณะของสีหน้า ประกอบด้วย

1.1. Orbicularis oculi กล้ามเนื้อเป็นวงรอบดวงตา ทำหน้าที่ปิดหนังตาเวลาหลับตา การหลิ่วตา

1.2. Orbicularis oris กล้ามเนื้อเป็นวงรอบริมฝีปาก ทำหน้าที่ปิดปาก เม้มปาก ผิวปาก

1.3. Frontalis กล้ามเนื้อหน้าผาก ทำหน้าที่ยักคิ้ว หน้าผากย่น เวลาเลิกคิ้วมองอย่างสงสัย

1.4. Corrugator supercilii กล้ามเนื้อระหว่างหัวคิ้ว ทำให้เกิดรอยย่นในแนวตั้ง เช่น ตอนขมวดคิ้ว

1.5. Risorius กล้ามเนื้อแฉกเขี้ยว, ห่อปากเข้ามา

1.6. Zygomaticus กล้ามเนื้อแก้ม แสดงอาการยิ้ม

2. กล้ามเนื้อเกี่ยวกับการเคี้ยวอาหาร (Muscles of mastication)

2.1. Masseter กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้าด้านข้าง ทำหน้าที่ยกขากรรไกรล่างขึ้น (Mandible) ทำให้หุบปาก

2.2. Temporalis กล้ามเนื้อบริเวณขมับ ทำหน้าที่ยกขากรรไกรล่างขึ้น ทำให้ หุบปากและ ถอยไปข้างหลัง

2.3. Buccinator กล้ามเนื้อแก้ม ทำหน้าที่ช่วยปิดอาหารให้เคี้ยวได้ทั่ว และยังช่วย ในการผิวปาก

3. กล้ามเนื้อคอ (Muscle of the Neck) ประกอบด้วย

3.1. Stenocleido mastoid มี 2 มัด ถ้าทำงานพร้อมกันจะก้มศีรษะลง ถ้ามัดเดียวทำงานจะเอียงศีรษะไปข้างที่หดตัว

4.1. Platysma ดึงริมฝีปากล่างและมุมปากลง กดกระดูกขากรรไกรล่าง (Mandible)

4.3. Mentalis muscle เป็นกล้ามเนื้อคาง เกิดจากกระดูกขากรรไกรล่าง (Mandible) แทรกตัวเข้าไปในบริเวณตอนล่างของกล้ามเนื้อรอบๆ ปาก (ดร.ณภัทร วิชชาวุธ, ออนไลน์)

3. นวดหน้าชะลอวัย

การนวดหน้าเพื่อการชะลอวัย มีจำนวน 14 ท่า (เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรนวดหน้า : 2561) ดังนี้ โดยสามารถอธิบายแต่ละท่าได้ดังนี้

ท่าที่ 1 ท่านวดพนมมือ คือ พนมมือสัมผัสใบหน้า ลูบจากคางขึ้นมาที่แก้มนอก จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 2 ท่านวดโกลยคาง คือ ใช้ฝ่ามือลูบคางสลับซ้ายขวา จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 3 ท่ากำปั้นนวดคาง คือ ใช้กำปั้น

ลูบคางสลับซ้ายขวา จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 4 ท่านวดจีบคาง คือ ใช้หัวแม่มือโป่งกับนิ้วชี้จีบคางขึ้น - ลง จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 5 ท่านวดหนดคาง คือ ใช้หัวแม่มือโป่งกับนิ้วชี้หนดหนด และคาง สลับขึ้นลง จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 6 ท่านวดผีเสื้อ คือ ใช้หัวแม่มือ ไชวักัน ถูปีกจุมก สลับซ้าย - ขวา จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 7 ท่านวดบูไต่ คือ นิ้วชี้กับนิ้วกลาง

ถูข้างจุมกสลับกันซ้าย - ขวา จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 8 ท่านวดตาเลขแปด คือ ใช้นิ้วกลาง นวดรอบดวงตา วนเป็นเลขแปด สลับซ้าย - ขวา จำนวน 2 รอบ

ท่าที่ 9 ท่านวดพัดเดี่ยว คือ ใช้นิ้วมือนวดใบหน้าในลักษณะท่าใบพัด จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 10 ท่านวดพัดคู่ คือ ใช้นิ้วมือทั้ง 2 ข้าง นวดใบหน้าในลักษณะท่าใบพัดคู่ จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 11 ท่านวดปิดหน้าผาก คือ ใช้ฝ่ามือหน้าผากในลักษณะดึงขึ้น จำนวน 3 รอบ

ท่าที่ 12 ท่านวดศรัษะ คือ นวดศรัษะลักษณะคลิกเบาๆ จำนวน 2 รอบ

ท่าที่ 13 ท่านวดโอบทั่วใบหน้า คือ ใช้ฝ่ามือโอบใบหน้า จำนวน 10 ครั้ง

ท่าที่ 14 ท่านวดชิงหน้า คือ ใช้ฝ่ามือชิงหน้าให้ตึง ใช้เวลา 10 วินาที

ตารางที่ 4.1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยรีวรอยบนใบหน้าของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังได้รับการนวดหน้าโดยวอเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ทดสอบ	618.766	1	5.859	85.163**
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	50.859	7	7.266	
รวม		8		

** $p < .001$, SS = Sum of Square, MS = Mean Square

ตาราง 1 แสดงให้เห็นความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 85.163$, $df = 8$, $p < .000$) แสดงว่าในแต่ละช่วงเวลามีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของรายคู่พบว่าการวัดซ้ำคู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 1 และ 2 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 1 และ 7 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 1 และ 8 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 2 และ 5 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 2 และ 7 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 2 และ 8 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 3 และ 5 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 3 และ 7 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 3 และ 8 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 4 และ 5 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 4 และ 7 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 4 และ 8 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 6 และ 5 , คู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 6 และ 7 และคู่ของการวัดซ้ำครั้งที่ 6 และ 8 , นั้นมีค่าเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน นอกนั้นมีค่าเฉลี่ยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (นุรริยะ ลาเตะเกะ, 2564)

4. การนวดสลายเซลล์ลูไลท์

แนวคิดเกี่ยวกับการนวด และการสลายเซลล์ลูไลท์

ความหมายของเซลล์ลูไลท์

เซลล์ลูไลท์ (Cellulite) คือ การสะสมของไขมันที่เป็นของเหลวและสารพิษที่ติดค้างอยู่ในร่างกายสะสมกันจนเป็นชั้นๆ อยู่ในเนื้อเยื่อที่เชื่อมต่อกันได้ผิวหนังเซลล์ลูไลท์จะเกิดขึ้นในชั้นผิวหนังของคนที่มีการระบายน้ำเหลืองไม่มีประสิทธิภาพ ร่างกายไม่สามารถขับไขมันและของเสียออกไปได้ จนเกิด การสะสมของไขมันที่เป็นของเหลวและสารพิษเหล่านี้และกลายเป็นผิวเซลล์ลูไลท์ ที่ดูน่าเกลียดใหญ่ทู่หยาบผิวไม่เรียบคล้ายผิวส้มในที่สุดบางคนจึงเรียกผิวที่มีเซลล์ลูไลท์ว่าเป็นผิวส้ม เซลล์ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังจะถูกประกอบด้วยเซลล์ร่างแหบาง ๆ (คล้ายตาข่าย) ที่เรียกว่า “เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน” ทำหน้าที่ยึดระหว่างผิวหนังกับกล้ามเนื้อ กั้นกลุ่มไขมันไว้เป็นช่องๆ แต่เมื่อเกิดเซลล์ลูไลท์ เซลล์ไขมันในช่องพวกนี้จะขยายขึ้น ในขณะที่เนื้อเยื่อเกี่ยวพันไม่ขยายตาม น้ำเหลืองและระบบหมุนเวียนหลอดเลือดเล็กๆ ใต้ผิวหนัง จนการไหลเวียนของระบบเลือดบริเวณนั้นลดประสิทธิภาพลง เกิดการคั่งของน้ำเหลืองเป็นพังผืดตึงผิวด้านบนให้ย่นลงมาเป็นรอยปุ่มเป็นช่วงๆ จึงเป็น ที่มาของการเรียกเซลล์ลูไลท์ว่า “ผิวเปลือกส้ม” ไขมันนี้จะพบได้ทั้งในคนผอมและคนอ้วน โดยพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ซึ่งร่างกายจะสามารถสะสมได้ที่บริเวณท้องแขน หน้าท้อง ต้นขา และสะโพก เซลล์

ลูไลท์มักจะเกิดในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย เนื่องจากเนื้อเยื่อเกี่ยวพันในเพศหญิงเรียงเป็นแนวตั้ง และมีปริมาณไขมันสะสมมาก ส่วนของเพศชายเรียงเป็นสี่เหลี่ยมขนมเปียกปูนเล็ก ๆ และมีปริมาณไขมันสะสม น้อย จึงไม่พบเซลล์ลูไลท์ในเพศชาย ยิ่งมีอายุมากเซลล์ลูไลท์ยิ่งปรากฏเห็นชัด สาเหตุเกิดจากร่างกายมีการเผาผลาญที่ผิดปกติ ทำให้ไม่สามารถเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังจากร่างกายได้หมด การรับประทานอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่มากเกินไปจนทำให้ร่างกายสะสมเซลล์ลูไลท์ การออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ หรือขาดการออกกำลังกายซึ่งเป็นอีกสาเหตุของการสะสมเซลล์ลูไลท์ เพราะไขมัน จะจับตัวเป็นกลุ่มก้อนและมีการขยายใหญ่ขึ้นที่ได้ผิวหนัง ทำให้ผิวหนังตรงนั้นมีลักษณะเป็นริ้วคลื่น และเซลล์ลูไลท์มักจะพบมากในคนที่รับประทานยาคุมกำเนิด หรือหลังคลอด เนื่องจากร่างกายมีระดับฮอร์โมน เอสโตรเจนสูง ถ้าร่างกายมีเซลล์ลูไลท์จะส่งผลต่อการไหลเวียนของระบบน้ำเหลือง และส่งผลต่อระบบขับ ของเสียในร่างกายจะเกิดความผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ จะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป ซึ่ง พบได้ตั้งแต่อายุ 25-30 ปี ถือว่าเป็นวัยที่ควรดูแลตัวเองให้มากขึ้น เมื่ออายุเข้าสู่อายุ 50 ปี รอยย่นและริ้ว รอยจะเริ่มเด่นชัดมากขึ้น โดยเฉพาะบนผิวหนัง คาง จมูก ริมฝีปาก ร่องแก้ม แล้วค่อยๆ ลึกมากขึ้น ผิวหน้าจากที่เคยเนียนนุ่มมีความชุ่มชื้น จะแห้งกร้าน มีความหยาบเมื่อใช้มือลูบ ผิวหนังหลุดลอกเป็นขุย ได้ง่าย รุขุมขนขยายตัว ส่งผลให้น้ำใต้ชั้นผิวระเหยออกไปได้ง่าย เกิดความหมองคล้ำ ความไม่สม่ำเสมอ ของผิว เนื่องจากกระบวนการผลิตเซลล์ผิวที่ช้าลง มีการสะสมของสารเคมีและสิ่งสกปรก กลายสภาพเป็น ผิวแพ้ง่าย อาจมีอาการคัน เป็นผื่นแดงและแสบเกิดขึ้น จนทำให้ผู้สูงอายุเกิดความหงุดหงิดและไม่มั่นใจ ในตัวเอง โดยส่วนใหญ่ในวัยสูงอายุ จะพบเซลล์ลูไลท์ชนิด Flaccid Cellulite ซึ่งเป็นเซลล์ลูไลท์ที่มักพบ ได้ในผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไปและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ซึ่งจะมีลักษณะเป็นก้อนไขมันนุ่ม มีการหย่อนคล้อยของผิวหนังและกล้ามเนื้ออ่อนเหลว พบได้บ่อยบริเวณหน้าท้อง รอบเอว ท้องแขน ต้น แขน และคาง การลดเซลล์ลูไลท์มีหลายวิธีการ การนวดเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดเซลล์ลูไลท์ได้ เนื่องจากการนวดสามารถทำให้รูปร่างเพรียวบาง ช่วยยกกระชับ ส่วนที่เกิน ลดส่วนที่ขาด เพิ่ม ประสิทธิภาพในกระบวนการเผาผลาญ และทำให้ผิวเรียบเนียน

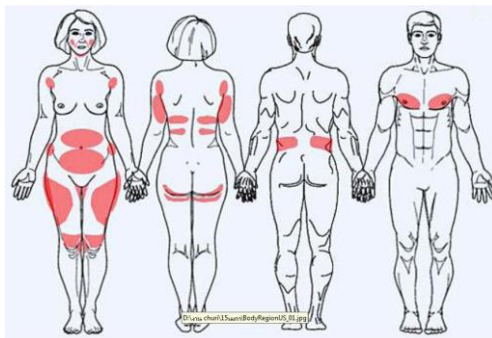
ยังไม่มีรายงานการวิจัยที่ชัดเจนว่า อาหาร หรือสารใดที่ช่วยลดเซลล์ลูไลท์ได้โดยตรง แต่เชื่อกันว่าอาหารการกิน และแนวทางการกินที่ช่วยส่งเสริมระบบการเผาผลาญอาหาร การไหลเวียนเลือด และ ขับล้างสารพิษตกค้าง มีส่วนช่วยลดการสะสมของเซลล์ลูไลท์และไขมันส่วนเกินได้ แม้มันจะเป็นวิธีการ ทางอ้อมในการจัดการกับเซลล์ลูไลท์ แต่การกินเพื่อมุ่งผลลัพธ์เหล่านี้ก็เป็นผลดีกับสุขภาพ และรูปร่าง ทรวดทรงที่คุณหวังใย ถ้าทำได้ย่อมเป็นผลดีกับตัวเอง ความจริงก็คือการกำจัดผิวสัมผัสที่มีประสิทธิภาพและให้ผลถาวรก็คือ การควบคุมอาหารที่ถูกวิธี และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้นเอง (เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรนวดสลายไขมัน , 2561 : 3)

บริเวณที่พบบ่อย

ไขมันที่อยู่ใต้ผิวหนังทำให้ผิวมีลักษณะเป็นรอยปุ่ม ขรุขระหรือเกิดรอยย่น มักเกิดขึ้นที่ต้นขา สะโพก ก้นและท้อง และสามารถเกิดบริเวณหน้าอก ท้องน้อย และต้นแขน ได้เช่นกัน โดยส่วนมากจะเกิด ในวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ หรือวัยสูงอายุเพศหญิง และไม่อันตราย

การเกิดเซลล์ลูไลท์

เกิดจากเซลล์ไขมันบวม และการที่มีพังผืดเข้ามาหุ้มทำให้เกิดการรวมตัวของเซลล์ไขมันเป็นกลุ่มก้อน เช่น

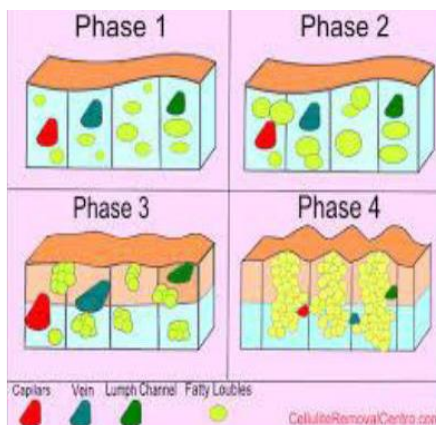


ภาพ 4.2 แสดงการเกิดตำแหน่งการเกิดเซลล์ลูไลท์

ที่มา : (หลักสูตรการสอนที่ 3 เสริมทักษะการนวดและสปาไทย , 2561 , 6)

1. เซลล์ของไขมันบวมเนื่องจากการสะสมไขมันไว้ในเซลล์เป็นปริมาณมาก
2. พังผืดหลอดเลือดของเซลล์ไขมันจะรั่วทำให้มีน้ำซึมผ่านออกจากเซลล์ไขมันทำให้เกิดการคั่งของน้ำ
3. การระบายของน้ำเหลืองไม่ดี
4. เซลล์ของไขมันจะจับกันเป็นกลุ่มโดยมี collagen ล้อมรอบซึ่งทำให้เลือดไหลเวียนผิดปกติ
5. เนื้อเยื่อเกี่ยวพันจะดึงผิวหนังตำแหน่งที่ยึดกับผิวหนังทำให้ผิวหนังเป็นลอนๆ คล้ายริ้วคลื่น

ซึ่งการแก้ปัญหาเซลล์ลูไลท์สามารถทำได้โดยการลดน้ำหนัก การนวด การใช้ครีมเซลล์ลูไลท์ เลเซอร์และระบบความถี่คลื่นวิทยุ และการดูดไขมัน



ภาพ 4.3 แสดงระยะการเกิดเซลลูไลท์

ที่มา : (หลักสูตรการสอนที่ 3 เสริมทักษะการนวดและสปาไทย, 2561 , 7)

14 ทำนวดสลายเซลลูไลท์

ท่าที่ 1 ท่าฝ่ามือ V สลับ คือ นวดโดยใช้นิ้วทั้ง 5 นิ้ว เน้นนิ้วหัวแม่มือ และนิ้วชี้เป็นหลัก ทางลักษณะรูปตัววี นวดขึ้น ลง สลับกันไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 2 ท่ามะเหงกสลับ คือ กำมือไข่มะเหงกนวดขึ้น ลง ไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 3 ท่าท่อนแขนรีด ใน กลาง นอก คือ ใช้ท่อนแขนนวดบริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนวดบริเวณด้านนอก นวดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 4 ท่าท่อนแขนพัดคู่ คือ ใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างนวดบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) นวดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 5 ท่ามัดขวาง คือ ใช้ฝ่ามือรวบบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) นวดตามขวางสลับไป สลับมา จำนวนละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 6 ท่าสับ 3 แนว คือ ใช้มือทั้งสองข้างสับบริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนวดบริเวณด้านนอก นวดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 7 ท่าหีบสลับ 3 แนว คือ ใช้ปลายนิ้วทั้งสองข้างจับบริเวณต้นขา (ท่าปอบ) ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนวดบริเวณด้านนอก นวดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 8 ฝ่ามือตีตบกระทบผิว ใน นอก คือ ใช้ฝ่ามือตีตบกระทบผิวบริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนวดบริเวณด้านนอก นวดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 9 ทูบ 3 แนว คือ กำมือทูปเบา ๆ บริเวณต้นขา ด้านใน บริเวณตรงกลาง และนวดบริเวณด้านนอก นวดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 10 ใช้สันต่านิ้วก้อยป้อนสลับ ใน นอก คือ ใช้สันต่านิ้วก้อยป้อนสลับด้านใน และด้านนอกบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 11 ท่อนแขนพัดคู่ คือ ใช้ท่อนแขนทั้งสองข้างนวดบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) นวดขึ้น ลง สลับไปมาบริเวณต้นขา จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 12 ใช้ฝ่ามือเขย่า คือ ใช้ฝ่ามือเขย่าบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 13 ใช้ฝ่ามือรวบรัด คือ ใช้ฝ่ามือโอบ และรวบบริเวณต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวน 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก

ท่าที่ 14 ใช้ฝ่ามือปั้นรูป คือ ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างปั้นรูป ต้นขา (ต้นขาบนขวา ต้นขาล่างขวา ต้นขาบนซ้าย และต้นขาล่างซ้าย) จำนวนด้านละ 10 ครั้ง เริ่มจากการลงน้ำหนักเบา ไปหาหนัก เพื่อให้ต้นขาเข้าสู่รูป (นุรริยะ ล่าเตะเกะ, 2564)

สรุป

ผิวหนังจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ยิ่งมีอายุมากขึ้น ผิวหนังมักจะบางลง หยาบกร้าน และหย่อนคล้อยได้ง่าย เมื่อเจอกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมก็อาจเพิ่มความเสี่ยงและความรุนแรงของปัญหาผิวได้ ซึ่งทั้ง 2 ปัจจัยอาจส่งผลกระทบต่อผิว คือ ปัจจัยภายใน (Intrinsic Aging) เมื่อยังอายุน้อย ได้ผิวหนังจะมีไขมันสะสมอยู่บริเวณต่าง ๆ ทั่วใบหน้า เช่น หน้าผาก แก้ม รอบดวงตา และรอบ

ปาก แต่เมื่ออายุเพิ่มขึ้นไขมันเหล่านี้จะเริ่มสลายไป ทำให้ผิวสูญเสียความยืดหยุ่นและดูห่อหุ้มคล้อย จึงอาจทำให้ใบหน้าดูแก่กว่าวัย และเกิดปัญหาผิวอื่น ๆ ตามมา การนวดหน้า การนวดสลายเซลล์ ลูไลท์ สามารถดูแลสุขภาพและความงามได้

แบบฝึกหัดท้ายบท

1. ให้นักศึกษาอธิบายโครงสร้างของผิวหนัง วาดรูปและระบายสีโครงสร้างของผิวหนังให้ถูกต้อง
2. ให้นักศึกษาอธิบายประโยชน์ โทษ ข้อควรระวังการนวดหน้า และนวดสลายเซลล์ลูไลท์
3. ปฏิบัติการนวดหน้า และนวดสลายเซลล์ลูไลท์ที่ถูกต้อง (นำเสนอในรูปแบบ VDO)

เอกสารอ้างอิง

นุรรียะ ลำตะเค. (2564). ศึกษาประสิทธิผลการนวดหน้าเพื่อลดริ้วรอยบนใบหน้าของประชาชนใน เขตเทศบาลนครยะลา. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน

นุรรียะ ลำตะเค. (2564, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลการนวดสลายเซลล์ลูไลท์ต่อเส้นรอบวงบริเวณ ต้นขาในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสต์เทิร์นเอเชีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 15(2)

หน้าแก่ แก่ได้ หากเข้าใจสาเหตุของปัญหาผิว. หน้าแก่เกิดขึ้นได้อย่างไร .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563 จาก <https://www.pobpad.com/>

หลักสูตรการสอนที่ 3 เสริมทักษะการนวดและสปาไทย. (2561). Body Lift UP. กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.

เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรนวดหน้า. (2561). นวดและทรีทเม้นท์ใบหน้า. กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนสอนความงามและสปาพราวินีย์

เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรนวดสลายไขมัน. (2561). การนวดสลายเซลล์ลูไลท์. กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนสอนความงามและสปาพราวินีย์.

แผนบริหารการสอนประจำบทที่ 5

เนื้อหา ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม

1. บำรุงผม
2. บำรุงผิวหน้า
3. บำรุงเล็บ
4. บำรุงหน้าตา

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม เพื่อให้ผู้ศึกษาสามารถ

1. สามารถพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงามได้

วิธีสอนและกิจกรรมการเรียนการสอน

1. อธิบาย
2. การอภิปราย การซักถามและการแสดงความคิดเห็น
3. ศึกษาค้นคว้าและการอภิปรายกลุ่ม
4. กรณีศึกษา

สื่อการเรียนการสอน

1. เอกสารประกอบการสอนวิชาการดูแลสุขภาพและความงาม
2. เพาเวอร์พอยต์
3. วีดีโอ

การวัดผลและการประเมินผล

1. สังเกตจากการตอบคำถามของผู้เรียน
2. สังเกตจากความสนใจของผู้เรียน
3. สังเกตจากการอภิปราย การซักถาม และการแสดงความคิดเห็น
4. การพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม

บทที่ 5

ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพและความงาม

ในปัจจุบันนี้มีผู้คนหันมาให้ความสนใจการดูแลความงามกันมากขึ้น เพื่อให้มีบุคลิกภาพที่ดี และเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง จะเห็นได้ว่าปัจจุบันผู้คนมีความนิยมในการใช้สมุนไพรหรือวัตถุดิบ ที่มาจากสมุนไพรมากขึ้น จึงเห็นได้ว่าผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้มีการใช้สารสกัดจากสมุนไพร เพื่อเป็นจุดเด่นในการขาย หรือมีการนำสมุนไพรมาปรับและประยุกต์ใช้กันมากขึ้น

คำแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพเพื่อความงาม

เพื่อให้เกิดผลที่ดีในการดูแลความงาม นอกจากการดูแลจากแล้ว ยังมีปัจจัยและองค์ประกอบ อื่นๆ ที่มีผลต่อสุขภาพและความ การดูแลสุขภาพโดยรวมของเรานั้นเอง ซึ่งต้องปฏิบัติควบคู่กับ กงาม จากภายนอก ได้แก่

1. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะการนอนหลับสำคัญต่อระบบ การทำงานของร่างกายของเราเป็นอย่างยิ่ง ช่วงที่เรานอนหลับนั้น เป็นช่วงที่ ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และพักจากการทำกิจกรรมที่เหนื่อยล้ามา ทั้งวัน นอกจากนี้แล้ว การนอนหลับที่ดีต้องนอนหลับอย่างมีคุณภาพ คือหลับ ให้สนิท และให้ครบ 6-8 ชั่วโมง อีกทั้งไม่ควรที่จะนอนดึกตื่นสาย ควรเข้านอนตั้งแต่ 22.00 น. เพราะระบบการทำงานของร่างกายจะสูญเสียความสมดุลถึงระบบอวัยวะภายใน และส่งผลกระทบต่อสุขภาพนอก ซึ่งก็คือผิวพรรณ

2. ออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นชุมทรัพย์แห่งสุขภาพดี ช่วยในการหมุนเวียนโลหิต และขับของเสียออกทางเหงื่อ ที่สำคัญไม่ให้ไขมันสะสมในร่างกายแล้วก่อให้เกิด “ความอ้วน” การออกกำลังกายนั้นจะเป็นอะไรก็ได้ วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรือโยคะ เพื่อให้หัวใจได้ทำงานและสูบฉีด เลือดให้หมุนเวียนทั่วร่างกายได้เต็มที่ และขับของเสียออกจากร่างกายผ่านทางสื่อก และควรออกกำลังกายให้ได้ครั้งละ 30 นาที เป็นอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3-5 วัน

3. ทำสมาธิ ควบคุมสติอารมณ์ ให้มีความสมดุล ทำจิตใจให้ผ่องใสและร่าเริง เพราะการที่เราเกิดความเครียดมาก ๆ โกรธหรือโมโหจนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เป็นตัวเร่งรื้อรอยบนใบหน้าได้ อย่างดี ทั้งตื่นกา รอยย่นตามหน้าผาก หว่างคิ้ว นอกจากจะแก่เร็วแล้วยังเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยได้ด้วย เพราะร่างกายเสียสมดุลจากการที่อารมณ์เรารุนแรงนั่นเอง เพราะร่างกายเราจะหลั่ง ที่ชื่อว่า คอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งถ้ามีมาก ๆ จะทำให้ระบบย่อยผิดปกติ มีผลต่อระบบโลหิต ทำให้มี ผลกระทบต่าง ๆ ตามมามากมาย ไม่ใช่แค่เรื่องของความอย่างเดียว

4. หลีกเลียงมลภาวะและแสงแดดจัด เพราะเป็นตัวการทำร้ายผิว รวมทั้ง เส้นผม ซึ่งมลภาวะและแสงแดดนั้น เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการกระตุ้นที่ ทำให้เกิดอนุมูลอิสระต่อร่างกายและ เซลล์ผิวหนังของเรา ทำให้เกิดผิวแห้งเสีย หมองคล้ำ ไหม้เกรียม และริ้วรอยต่าง ๆ ตามมา และอาจรุนแรงถึงมะเร็งที่ผิวหนัง เพราะฉะนั้นก่อนที่จะออกแดดหรือต้องอยู่ กลางแจ้งควรจะมีการป้องกันผิวจากแสงแดด เช่น กางร่ม ใส่เสื้อผ้าที่ปกคลุมผิว ใช้ครีมกันแดด เป็นต้น และหลีกเลียงสถานที่หรือแหล่งที่มีมลภาวะที่เป็นพิษ ที่มีฝุ่น ควัน หรือสารพิษต่างๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพและผิวของเรา โดยเฉพาะผู้ที่ผิวสี ควรจะต้องระวังมากเป็นพิเศษ เพราะอาจทำให้ผิวมีอาการ หนักขึ้น

5. การรับประทานอาหารเป็นหัวใจสำคัญ ควรเลือกทานอาหารที่มี ประโยชน์ ไม่ก่อให้เกิดโทษ ถูกสุขลักษณะ ครบทั้ง 5 หมู่ เน้นการบริโภคผัก ผลไม้ ธัญพืช โปรตีนจากถั่ว นม และเนื้อสัตว์ ควรเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิด ไขมันสะสมในร่างกาย มีน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตมาก เต็มไปด้วยสารปรุงแต่ง วัตถุกันเสีย เมื่อรับประทานไปนานๆ จะสะสมตกค้างในร่างกาย และให้โทษ ควรเน้นทานผักให้หลากหลาย อาหารที่มีกากใยสูง ไม่ควรทานอะไรที่ซ้ำๆ จำเจ อยู่บ่อย ๆ และต่อเนื่อง ไม่ทานอาหารที่มีรสจัดจนเกินไปด้วย เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด หวานจัด นอกจากนี้ควรทานให้ตรงเวลา อิ่มพอดี ไม่แน่นจนเกินไป ยิ่งช่วงก่อนนอนไม่ควรจะทานเป็นอย่างยิ่ง

6. ดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไป ให้ดื่ม น้ำวันละ 6-8 แก้ว และต้องดื่มให้ถูกวิธี เพราะน้ำนั้นเป็นสิ่งที่ร่างกายขาดไม่ได้ และร่างกายของเราก็ประกอบไปด้วยน้ำถึง 70 % การดื่มน้ำช่วยให้ร่างกาย มีความสดชื่น ลดความร้อนในร่างกาย ช่วยให้ระบบโลหิตหมุนเวียนดีขึ้น การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายดีขึ้น รวมถึงการขับถ่ายของเสีย นอกจากนั้น น้ำก็ยังช่วยให้กล้ามเนื้อของเรามีความชุ่มชื้น ผิวหนังไม่เหี่ยวแห้ง มีความเต่งตึง หน้าตาสดใสสุขภาพดี

7. การขับถ่ายเป็นสิ่งจำเป็น และควรมีวินัยในการขับถ่าย เพราะการขับถ่ายเป็นการระบายของเสีย สารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกายของ ซึ่งถ้าไม่ขับถ่าย หรือระบบขับถ่ายมีปัญหา ก็จะเกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ร่างกายของเราจะดูดซึมของเสีย รวมถึงสารพิษต่าง ๆ กลับเข้าไปในกระแสเลือด เลือดของเราก็จะไม่สะอาด ส่งผลถึงระบบสุขภาพโดยรวม เกิดโรคและอาการต่างๆ ตามมามากมาย ทั้งอ่อนเพลีย วิงเวียน ปวดตามกล้ามเนื้อ มีกลิ่น ปาก กลิ่นตัว ผิวพรรณไม่สดใส แลดูสุขภาพไม่ดี ส่งผลต่อบุคลิกโดยรวม การขับถ่ายนั้นควรต้องขับถ่ายอย่างถูกวิธีด้วย เช่น ขับถ่ายให้เป็นเวลาโดยเฉพาะ ช่วงเช้า ตี 5-7 โมงเช้า ไม่เร่งรีบในการขับถ่าย และเพื่อให้การขับถ่ายเป็นไปได้ ง่ายดีและง่ายมากขึ้น ควรทานอาหารที่มีกากใย เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และดื่มน้ำให้เพียงพอ

8. รักษาความสะอาดของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นม ผิวน้ำ ผิว รวมไปถึงปลายเท้า เพราะความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญ สืบถึงบุคลิกภาพของตัวเอง ถ้าเรารักษาความสะอาดไม่ดีพอ มักจะ

ก่อให้เกิดปัญหาตามมา โดยเฉพาะโรคผิวหนัง เช่น ผื่นคัน กลาก เกื้อื้อน หรือแม้กระทั่งสิว บางคนรักษาสิวลแล้วไม่หาย ส่วนหนึ่งก็มาจากการรักษาความสะอาดได้ไม่ดีเท่าที่ควร

9. การใช้เครื่องสำอาง เกินความจำเป็น นอกจากจะยาก ต่อการทำความสะอาดบนใบหน้าแล้ว ถ้าเลือกใช้เครื่องสำอางไม่ดีหรือไม่ถูกกับผิว อาจเกิดอาการแพ้ได้ หรือถ้าทำความสะอาดเครื่องสำอางบนใบหน้าไม่ดีพอ สิ่งสกปรกจะอุดตันหรือตกอยู่ในรูขุมขนบนใบหน้าของเรา แล้วทำให้เกิด สิวเสี้ยนตามมา นอกจากการล้างหน้าให้สะอาดแล้ว ก็ต้องล้างให้ถูกวิธี ไม่ควรถูหน้าแรง ๆ โดยเฉพาะคนที่เป็นสิวล การล้างหรือถูหน้าแรง ๆ ยิ่งทำให้สิวลหายช้าและไม่ทุเลา อาจจะเป็นรุนแรงมากขึ้น และเป็นเหตุของการก่อให้เกิดริ้วรอยตามมา เมื่อล้างหน้าเสร็จแล้วก็ควรจะใช้เช็ดหน้าโดยการซับหน้าเบา ๆ ด้วยผ้าขนหนู

10. งต สุร่า บุหรี ของมีนเมา เพราะเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเป็นสิ่ง ให้โทษแก่ร่างกาย ก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆ ระบบภายในร่างกายเสื่อมถอย เซลล์ ในร่างกายทำงานไม่ปกติ ส่งผลทำให้ร่างกายเกิดความทรุดโทรม แก่ก่อนวัย กระตุ้นการเกิดอนุมูลอิสระ ผิวหนังเสื่อมสภาพเร็ว มีริ้วรอย และอีกมากมาย (ศรัณย์ กิจสิริไพศาล : 2556)

ความรู้เบื้องต้นสำหรับการดูแลความงาม และการเลือกใช้สมุนไพร

1. บำรุงผม

เส้นผมเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยในการเสริมสร้างบุคลิกภาพและความมั่นใจ ถ้าเป็นต้องดูแลใส่ใจ อย่างเป็นพิเศษเช่นกัน เพราะในทุกๆ วัน เส้นผมของเรานั้น ถูกทำร้ายจากการที่ต้องเผชิญกับสภาวะแวดล้อมภายนอกเช่นเดียวกับผิว ทั้ง แสงแดด ฝุ่น ควันต่างๆ รวมไปถึงสารเคมีต่าง ๆ ที่ใช้ในการจัดแต่งทรงผม การ ดัด ยืด ย้อม ล้วนแต่เป็นตัวการทำลายสุขภาพเส้นผมของเราให้อ่อนแอ ทำให้ผมแห้งเสีย ซึ่ฟู ขาดความเงางาม ยากต่อการจัดแต่งทรงผมและส่งผลต่อ บุคลิกภาพ จึงจำเป็นต้องดูแลรักษาเส้นผมให้มีสุขภาพที่ดี หลักปฏิบัติทั่วไป สำหรับการดูแลเส้นผม ได้แก่

- ระหว่างการสระผม ควรมีการใช้ปลายนิ้วนวดบริเวณหนังศีรษะ เพื่อ เพิ่มการไหลเวียนโลหิตของบริเวณหนังศีรษะ รวมทั้งกระตุ้นต่อมน้ำมันให้สร้าง น้ำมันหล่อเลี้ยงเส้นผมได้มากขึ้น

- สระผมให้สะอาดทุกครั้ง หลังจากใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับจัดแต่งทรงผม ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเส้นผมที่เหมาะสมกับสภาพผมของเรา รวมทั้งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้แล้วไม่เกิดการระคายเคือง หรือรู้สึถึงความแห้ง หยาบ กระจกของเส้นผม

- ควรเลือกใช้หวีซี่ห่างในการหวีผม เพื่อป้องกันไม่ให้ผมขาด หรือพัน กันง่าย และควรหวีผมในขณะที่ผมแห้ง

- หวีจากโคนผมสู่ปลายผม ไม่ควรหวีด้วยความรุนแรง และไม่ควรวี ผมบ่อยจนเกินไป

- หลังสระผมเสร็จควรเป่าผมให้แห้งสนิท เพื่อป้องกันความอับชื้น เกิด เชื้อราบนหนังศีรษะ รวมทั้งไม่ควรใช้ไดร์เป่าผมที่มีความร้อน เพราะความร้อน จะทำให้หนังศีรษะและเส้นผมแห้ง เส้นผมไม่แข็งแรง

- หลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนในการจัดทรงผม เช่น ที่หนีบไฟฟ้า โรลม้วน ผมไฟฟ้า ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปกป้องเส้นผมจากความร้อน

- หลีกเลี่ยงการทำสีผม ดัด ย้อม ทำเคมี เพราะเป็นสาเหตุของผมเสีย และผมร่วง

- ป้องกันเส้นผมจากแสงแดดและมลภาวะ ด้วยการใส่หมวกหรือใช้ผลิตภัณฑ์ปกป้องเส้นผม

การดูแลเส้นผมด้วยการใช้พืชสมุนไพรนั้น มีประวัติการใช้กันมาอย่าง ยาวนานและแพร่หลาย โดยทั่วไปเน้นให้เส้นผมของเรามีความเงางาม นุ่มใน มีน้ำหนัก จัดทรงง่าย แต่การบำรุงเส้นผมด้วยสมุนไพรนั้นเราควรต้องทราบสภาพ เส้นผมของเราก่อนว่ามีสภาพแบบใด จึงจะสามารถเลือกใช้สมุนไพรเพื่อการบำรุง เป็นผมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเราสามารถแบ่งสภาพเส้นผมของเราออกได้เป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. ผมมัน มีลักษณะผมที่มัน มีความเยิ้ม เปียกหรือสกปรก เกิดจากการผลิตน้ำมันของต่อมไขมันบริเวณหนังศีรษะที่มากเกินไปอาจเกิดรังแคน้ำมันได้ง่าย รวมทั้งเกิดการหมักหมมของสิ่งสกปรก เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค อาจทำให้เกิดการอุดตันบริเวณรอบรากผม ทำให้เส้นผมไม่แข็งแรง และหลุดร่วงง่าย ซึ่งสาเหตุของผมมันมีได้จากหลายสาเหตุ เช่น พันธุกรรม ฮอร์โมน มลพิษ การบริโภคอาหาร เป็นต้น เพราะฉะนั้นการเลือกใช้สมุนไพรสำหรับการดูแล เส้นผมสำหรับผู้ที่มีผมมัน จึงควรเลือกใช้สมุนไพรที่ลดความมันของหนังศีรษะ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เพิ่มความแข็งแรงให้กับเส้นผม และหลีกเลี่ยงสมุนไพรที่เพิ่ม ความมันหรือมีลักษณะเป็นน้ำมัน

ตัวอย่างสมุนไพรสำหรับผมที่มีสภาพมัน : มะกรูด มะนาว สับปะรด น้ำมันโรสแมรี่ ขิง ว่านหางจระเข้ ใข้ขาว เป็นต้น

2. ผมแห้ง เป็นเส้นผมที่มีลักษณะแห้ง หยาบ พู ดูไร้น้ำหนัก ไม่มีความ แวววาว เปราะ และขาดง่าย เนื่องจากเส้นผมขาดความชุ่มชื้น บางรายอาจมีหนังศีรษะที่แห้ง คัน และมีอาการของรังแคร่วมด้วย อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถูกแสงแดดหรือความร้อนมากเกินไป การใช้แชมพูที่มีความเป็นด่างมากเกินไป โดนความร้อนจากที่เป่าผม รวมทั้งผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผมประเภทต่าง ๆ รวมถึงการทำสี ดัด ย้อม ยืด การทำเคมีกับเส้นผม เป็นต้น การดูแลรักษาเส้นผมที่แห้งนั้นนอกจากจะต้องปฏิบัติตามกฎการดูแลเส้นผมทั่วไปแล้ว การเลือกใช้สมุนไพรสำหรับผมแห้งนั้น ควรหลีกเลี่ยงการใช้สมุนไพรที่ลดความมัน ของเส้นผมและหนังศีรษะ ให้เลือกใช้สมุนไพรที่เพิ่มความชุ่มชื้น ลดความแห้ง เพิ่มความเงางาม ช่วยให้เส้นผมนุ่มลื่น จัดทรงได้ง่าย

ตัวอย่างสมุนไพรสำหรับผมที่มีสภาพแห้ง : น้ำมันมะกอก นมสด น้ำผึ้ง โยเกิร์ต อะโวคาโด กล้วยหอม เป็นต้น

3. ผมธรรมชาติ เป็นสภาพเส้นผมที่ดีที่สุด เพราะมีความสมดุล งามงาม มีน้ำหนัก ไม่แห้งหรือมันจนเกินไป โดยปกติถ้าดูแลเส้นผมเป็นประจำสม่ำเสมอ ไม่ปล่อยให้ปละละเลย ไม่มีการทำลายเส้นผมด้วยสารเคมี ก็สามารถบำรุงรักษา เส้นผมได้อย่างง่ายดาย สำหรับการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อดูแลเส้นผมแบบธรรมชาติ สามารถเลือกใช้ได้อย่างกว้างขวางตามความเหมาะสม หรือตามวัตถุประสงค์ของการบำรุง ซึ่งโดยมากแล้วจะเพิ่มการบำรุงให้ผมมีความงาม นุ่มลื่น ตก ดำมากขึ้น

ตัวอย่างสมุนไพรสำหรับผมธรรมชาติ : ดอกอัญชัน น้ำผึ้ง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา มะนาว มะกรูด โยเกิร์ต เป็นต้น

ส่วนผู้ที่มีผมบาง ผมร่วง ศีรษะล้าน ต้องวิเคราะห์สาเหตุของการเกิด ปัญหานั้นเสียก่อน ว่าเกิดจากสาเหตุใด เพราะการใช้สมุนไพรทาหรือหมักภายนอก เป็นเพียงส่วนหนึ่งในการช่วยรักษา ต้องอาศัยปัจจัยอื่น ๆ ในการรักษาด้วย เช่น การรับประทานยา อาหารที่ช่วยเสริมสร้างเส้นผม การดูแลสุขภาพทั่ว ๆ ไป ซึ่ง ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะสามารถช่วยลดหรือแก้ปัญหาของเส้นผมที่กล่าวมาได้

สำหรับผู้ที่มีผมหงอกก่อนวัย อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุเช่นกัน เช่น พันธุกรรม ความเครียด ขาดสารอาหาร วิธีการแก้ไขจากภายนอก คือ อาศัย การเปลี่ยนหรือย้อมสีผม ซึ่งมีทั้งประเภทใช้สารเคมีและใช้สมุนไพรธรรมชาติ ตัวอย่างของสมุนไพรที่สามารถใช้ย้อมผม คือ เทียนกิ่ง สามารถนำมาผสมกับ สมุนไพรที่ให้สีตัวอื่นๆ เพื่อให้ได้สีที่ต้องการ สามารถปิดผมหงอกได้

2. บำรุงผิวหนัง

เป็นส่วนหนึ่งของผิวหนังบริเวณทั่วลำตัว ทั้งแขน ขา แผ่นหลัง หน้าท้อง หน้าอก ซึ่งผิวกายก็เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงสุขภาพที่ดีของเราเช่นกัน และจำเป็นที่จะต้องดูแลและให้ความสำคัญ เพราะผิวกายบางส่วนนั้นก็ต้องออกไปเผชิญกับแสงแดดและมลภาวะด้วยเช่นกัน โดยเฉพาะผิวบริเวณแขน ขา ซึ่งอาจจะทำให้เกิดความหมองคล้ำ หรือมีอาการแสบผิวจากการไหม้แดด ส่วนผิวกายบริเวณอื่น ๆ ก็มีปัญหาได้เช่นกัน เช่น ผิวส่วนหลังมักเกิดสิว ผิวบริเวณหน้าท้องและรอบเอวมักมีรอยแตกและอาจจะพบผิวเปลือกส้มหรือเซลลูไลท์บริเวณต้นขาหรือต้นแขน เป็นต้น หลักเบื้องต้นสำหรับการดูแลผิวกายมีดังต่อไปนี้

- อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ชัดถูให้ทั่วร่างกาย โดยเฉพาะตาม ซอกแขน ขา รักแร้ เพื่อชำระคราบโคลนสิ่งสกปรกที่หมักหมมตามผิวออก

- ควรทาครีมหรือมอยส์เจอร์ไรเซอร์บำรุงผิว เมื่อมีอากาศที่หนาว เพราะ ทำให้ผิวแห้งและลอกได้

- ก่อนออกสู่กลางแจ้งควรทาครีมกันแดดทุกครั้ง เพื่อป้องกันผิวไหม้แดด

- ควรใส่เสื้อผ้าที่มีความโปร่งสบาย ไม่แน่นหรือรัดจนเกินไป เพื่อให้ ไม่มีการหมักหมมของเหงื่อและคราบโคลน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง รวมทั้ง สิวบริเวณแผ่นหลังและหน้าอก

- ควรออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้ระบบไหลเวียนโลหิตดี และช่วยขับของเสียจากผิวหนังด้วยเหงื่อ ทำให้ผิวพรรณดูสดใสสุขภาพดี ป้องกันโรคอ้วน สาเหตุของผิวเปลือกส้มและรอยแตกตามผิว

- รับประทานอาหารให้ถูกต้องตามหลักโภชนาการเพื่อควบคุมน้ำหนัก และไม่ให้อ้วน ซึ่งเป็นสาเหตุของผิวแตกและผิวเปลือกส้ม

- ควรมีการสครับผิว โดยการขัดผิวเพื่อผลัดเซลล์ผิวเก่าออก ช่วยแก้ ปัญหาหยาบดำ ค้ำ ผิวหยาบกระด้าง และสิ่วที่ขึ้นบริเวณตามตัว

ในกรณีที่มีผิวแตกหรือผิวเปลือกส้ม ควรใช้ครีมหรือผลิตภัณฑ์ที่แก้ปัญหาโดยเฉพาะใช้เป็นประจำ เพื่อลดอาการดังกล่าว

สมุนไพรที่เลือกใช้สำหรับผิวกาย มักเน้นสรรพคุณในการบำรุงผิวเป็นหลัก ช่วยให้ผิวนวลเนียน ลดความหยาบกร้าน ลดความหมองคล้ำ เพิ่มความชุ่มชื้น รวมทั้งมีฤทธิ์ในการสมานผิว ต้านเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งมักใช้การขัดผิวหรือสครับ เพื่อให้ผิวมีความเนียนนุ่ม สมุนไพรที่ใช้สำหรับผิวกาย เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว เกลือทะเล น้ำตาลทรายแดง มะนาว ขมิ้นชัน ว่านหางจระเข้ นมสด โยเกิร์ต เป็นต้น

3. บำรุงเล็บ

เล็บเป็นอวัยวะส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญ ปกคลุมบริเวณส่วนปลายของ นิ้วมือและนิ้วเท้า ช่วยปกป้องอันตรายที่เกิดกับนิ้วของเรา และสามารถใช้เป็น ตัวบ่งบอกได้ถึงสุขภาพของเราด้วย เล็บของเรานั้นประกอบด้วยโปรตีนที่มีชื่อว่า เคราติน (Keratin) โดยส่วนใหญ่แล้วเรามักจะละเลยไม่ค่อยให้ความสำคัญ กับเล็บสักเท่าใดนัก หรือตกแต่งต่อเติมเล็บจนเกินพอดี แล้วในที่สุดก็เกิดปัญหาขึ้นกับเล็บของเรา ซึ่งส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของเราได้มาก เช่น เล็บขบ เล็บฉีก ทำให้ไม่สามารถใช้นิ้วมือนิ้วเท้าได้ตามปกติ และปัญหาใหญ่ที่เกิดกับเล็บ ที่พบกันได้บ่อย ๆ นั่นก็คือ เชื้อราที่เล็บ ทำให้เล็บมีความเปราะ หลุดร่อน มีสีที่ดูผิดปกติ มีขอบเล็บดำ เล็บหนาขึ้น บิดเบี้ยว ผิดรูป และมีอาการเจ็บ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาจึงควรดูแลรักษาเล็บแต่เนิ่น ซึ่งการดูแลเล็บมือและเล็บเท้าควรปฏิบัติดังนี้

- ตัดเล็บให้สั้นและถูกวิธี ตัดเล็บให้พอเหมาะกับปลายนิ้ว ระวังบาดแผลที่เกิดขึ้นระหว่างการตัดเล็บ เพราะอาจเกิดแผลติดเชื้อ

- ตะไบเล็บให้ถูกวิธี โดยถือตะไบเล็บทำมุม 45 องศา ไม่ควรตะไบเล็บแรง ตะไบเล็บให้เข้ารูป

- สวมใส่ถุงมือเมื่อทำงานที่ต้องสัมผัสกับน้ำอยู่บ่อยครั้งหรือเป็นเวลานาน รวมทั้งหลีกเลี่ยงการที่ต้องแช่มือและเท้าอยู่ในที่อับชื้นเป็นเวลานาน

- หลีกเลี่ยงการทาเล็บหรือต่อเล็บ เพื่อให้ได้เล็บสวยแวววาวเป็นธรรมชาติ คุมีสุขภาพที่ดี
- สวมใส่รองเท้าให้พอดีกับขนาดเท้า เพื่อป้องกันปัญหาเล็บเท้าขบ งดการสูบบุหรี่ เพราะทำให้เล็บมีสีเหลืองจากสารนิโคติน บำรุงเล็บด้วยการทาครีมบำรุงมือและเล็บ

สำหรับการใช้สมุนไพรกับเล็บนั้น เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง ความเงางามให้กับเล็บ และป้องกันเชื้อรา สมุนไพรที่นิยมใช้บำรุงและรักษาโรคเกี่ยวกับเล็บ ได้แก่ มะนาวมะกรูด น้ำมันมะกอก นมสด กิ่งใบฝรั่ง เป็นต้น

4. บำรุงรอบตา

ผิวหนังรอบดวงตาของเราเป็นบริเวณที่มีความบอบบางมาก จึงควรได้รับการดูแลอย่างทะนุถนอม และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในการเลือกใช้เครื่องสำอาง หรือทำความสะอาดบริเวณนี้ รวมทั้งพฤติกรรมต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตประจำวัน ที่มีผลต่อรอบดวงตาของเราด้วย เช่น การแสดงอารมณ์ การพักผ่อน การทำงาน ที่ต้องใช้สายตา เป็นต้น ผิวบริเวณรอบดวงตานี้เกิดความแห้งได้ง่ายมาก เพราะมีชั้นของไขมันน้อย สามารถเกิดริ้วรอยและเหี่ยวย่น ส่วนปัญหาความหมองคล้ำ บวมที่ทำให้ดูไม่สดใสหรือดูแก่กว่าวัย สาเหตุหลัก ๆ ที่นอกเหนือจากกรรมพันธุ์ หรือโครงสร้างของใบหน้าแล้ว มักจะมาจากการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอหรือการดูแลสุขภาพของเราไม่ดีพอ ทำให้มีการขยายของหลอดเลือดบริเวณใต้ตามากกว่าปกติ ซึ่งบริเวณใต้ตาของคนเราจะมีหลอดเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยง ร่วมกับมีการสะสมของของเหลวตรงบริเวณของผิวหนังรอบดวงตา ทำให้เกิดการบวม เมื่อเกิดการบวมมากเกินไปก็จะปรากฏรอยคล้ำใต้ตาทันที เพราะฉะนั้นแล้วการดูแลรอบดวงตาของเราจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ และต้องทำอย่างระมัดระวัง เพื่อให้มีรอบดวงตาที่สดใสและไม่มีริ้วรอย

สำหรับหลักการดูแลรอบดวงตาเบื้องต้น ได้แก่

- ทาครีมบำรุงผิวรอบดวงตาเป็นประจำ สม่ำเสมอ และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีความเหมาะสมกับสภาพผิว
- พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการนอนดึก
- ไม่ควรขยี้ตา หรือถูตา เช็ดทำความสะอาดบริเวณผิวรอบดวงตาด้วยความรุนแรง
- งดการดื่มเหล้า สูบบุหรี่
- เมื่อออกกลางแจ้งควรใส่แว่นตาดำ หรือปกป้องรอบดวงตาจากแสงยูวี

ในการเลือกใช้สมุนไพรสำหรับรอบดวงตานั้น เน้นไปที่สมุนไพรที่ให้ ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง บริเวณรอบดวงตา ได้แก่ แดงกวา มะเขือเทศ ว่านหาง จระเข้ เป็นต้น เพื่อให้รอบดวงตา มีความสดชื่นและไม่แห้งเหี่ยว ส่วนสมุนไพรสำหรับลดบวมและรอยคล้ำรอบดวงตา ให้เลือกใช้สมุนไพรที่ออก

ฤทธิ์ลดการ ขยายตัวของหลอดเลือดฝอยเพื่อให้หลอดเลือดฝอยบริเวณนั้นหดตัวลง ได้แก่ ซา กาแฟ เป็นต้น (ศรัณย์ กิจสิริไพศาล : 2556)

สรุป

การใช้สมุนไพรเพื่อความงาม ควรจะต้องมีความรู้เบื้องต้นในการใช้ เพื่อจะได้ปฏิบัติได้อย่าง ถูกวิธี ได้ผลและมีความปลอดภัยในการใช้ ก่อนที่จะนำสมุนไพรมาใช้ ไม่ว่าจะใช้กับส่วนใดก็ตาม จำเป็นต้องรู้ ถึงวิธีการใช้อย่างถูกวิธี รวมทั้งสรรพคุณ ข้อควรระวัง และโทษของสมุนไพรชนิดนั้น ๆ เพราะสมุนไพรบางชนิดมีฤทธิ์แรง อาจก่อให้เกิดอันตรายระหว่างการใช้ได้ เช่น กระเทียม หัวหอม สาระแหน่ เป็นต้น และก่อนใช้สูตรต่าง ๆ โดยเฉพาะสูตรสมุนไพรที่ใช้กับผิวหนัง ควรทดสอบการแพ้ ก่อนที่จะนำไปใช้ เพื่อให้แน่ใจว่าสามารถใช้ได้กับผิวของเราจริง เพราะสมุนไพรทุกตัวสามารถ ก่อให้เกิดอาการแพ้ต่อผิวหนังได้ ถึงแม้ว่าบางชนิดอาจไม่ก่อให้เกิดการแพ้ในคนส่วนใหญ่ แต่ก็มี รายงานการแพ้ในคนบางกลุ่ม เช่น ว่านหางจระเข้ แดงกวา มะเขือเทศ เป็นต้น วิธีการทดสอบการแพ้ คือ ทาสมุนไพรที่ต้องการทดสอบไว้ที่ผิวหนังใต้ท้องแขน เพราะเป็นบริเวณที่มีความบอบบาง เมื่อ เวลาผ่านไป 10-15 นาที ถ้าไม่มีอาการแพ้ เช่น มีผื่นคัน แสบ แดง จนผิดปกติ ก็สามารถนำมาใช้ได้ ถ้ามีอาการแพ้ไม่ควรใช้สูตรนั้น ๆ ก่อนการใช้สูตรสมุนไพรเพื่อความงาม ควรเตรียมทำความสะอาด ผิวบริเวณที่ต้องการให้พร้อม เช่น ล้างหน้า เช็ดเครื่องสำอางออกให้สะอาด ไม่ให้เหลือสิ่งตกค้าง ควร สระเส้นผมก่อนที่จะหมักหรือขโลมสูตรบำรุงผม เป็นต้น เพื่อให้ได้ผลและมีประสิทธิภาพจากการใช้ และหลังจากการใช้ควรล้างให้สะอาดที่สุด โดยเฉพาะผิวหนัง เพื่อไม่ให้มีเศษหรือสิ่งตกค้างของ สมุนไพรจากการบำรุง เกาะติดบนผิวหนัง ซึ่งอาจจะทำให้อุดตันตามรูขุมขน ก่อให้เกิดสิว หรือเกิด อาการแพ้ระคายเคืองตามมาได้ หลังจากการล้างหน้าหรือทำความสะอาดผิวจากสูตรบำรุงผิวด้วย สมุนไพรแล้ว สามารถใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับการบำรุงผิวได้ตามปกติ ความถี่ในการใช้ ควรทำตาม คำแนะนำของแต่ละสูตรที่ระบุไว้ เพราะถ้าทำเพียงไม่กี่ครั้งหรือไม่ต่อเนื่องอาจไม่ได้ผลอย่างที่ต้องการ หรือถ้าทำมากเกินไปที่ระบุไว้หรือทำติดต่อกันมากเกินไป อาจทำให้ผิวเกิดความเสียหาย ผิวอาจบางลงและไม่สามารถต้านทานต่อสิ่งแวดล้อมได้ ส่งผลให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เช่น ทำให้ผิว แห้งเสีย และเกิดความหมองคล้ำ อีกทั้งส่วนผสมที่เหลือจากการใช้สามารถนำเก็บเข้าตู้เย็นได้ 3-4 วัน ในช่องแช่เย็นปกติ เป็นต้น

แบบฝึกหัดท้ายบท

1. ให้นักศึกษาแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม พัฒนาสูตรสมุนไพร ที่กำหนดให้ดังนี้
 - 1.1. มาร์กบำรุงผิว กระจับจุ่มขุมขน
 - 1.2. สูตรสครับขัดผิว
 - 1.3. สูตรลดริ้วรอยและกระจับผิว

- 1.4. สูตรบำรุงฝ่ามือ ฝ่าเท้า และเล็บ
- 1.5. สูตรบำรุงเส้นผม ผมแห้งเสีย แตกปลาย

เอกสารอ้างอิง

ศรัณย์ กิจสิริไพศาล. (2556). 111 สูตรสมุนไพรช่วยหน้าขาว ผิวใส ไร้สิวฝ้า, กรุงเทพฯ : เอ็ม ไอ เอส

บรรณานุกรม

- กชพร ธรรมภัทร. (2552). **ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อบริการของลูกค้าคลินิกรักษาผิว-ฝ้าและเสริม ความงาม ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.** (การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, สาขาบริหารธุรกิจ
- การออกกำลังกายอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพ .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563 จาก <https://www.pobpad.com/>
- กลุ่มงานโภชนวิทยา. **แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย.** .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2563 จาก http://110.164.68.234/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=4:2012
- ชุลีกร ตำนายุทธศิลป์. (2552). **หลักการประเมินสุขภาพ.** โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- นุรริยะ ลำเตงเกะ. (2564). **ศึกษาประสิทธิผลการนวดหน้าเพื่อลดริ้วรอยบนใบหน้าของประชาชนในเขตเทศบาลนครยะลา. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน**
- นุรริยะ ลำเตงเกะ. (2564, พฤษภาคม-สิงหาคม). **ผลการนวดสลายเซลล์ไลท์ต่อเส้นรอบวงบริเวณต้นขาในผู้สูงอายุ: กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตรับผิดชอบศูนย์สุขภาพชุมชนบ้านสะเตง อ.เมือง จ.ยะลา. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี 15(2)**
- พิสมัย เหล่าคนคำ. (2556). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกใช้บริการคลินิกความงามของลูกค้าในเขตอำเภอเมือง จังหวัดลำปาง.** (การค้นคว้าอิสระปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเนชั่น, คณะบริหารธุรกิจ
- มูลนิธิพัฒนางานผู้สูงอายุ. **สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged Society).** .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2563 จาก <http://fopdev.or.th/>
- โรงพยาบาลกระบี่นครินทร์. **การพักผ่อนนอนหลับที่เหมาะสม .**[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2563 จาก <http://www.krabinakharin.co.th/>
- ศรัณย์ กิจสิริไพศาล. (2556). 111 **สูตรสมุนไพรช่วยหน้าขาว ผิวใส ไร้สิ่วฝ้า, กรุงเทพฯ : เอ็ม ไอ เอส**
- สมจิต หนูเจริญกุล. (2536). **การดูแลตนเอง : ศาสตร์ และศิลปะทางการแพทย์พยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 2).** กรุงเทพมหานคร : วิเจ พรีนติ้ง.

- หน้าแก่ แก่ได้ หากเข้าใจสาเหตุของปัญหาผิว. หน้าแก่เกิดขึ้นได้อย่างไร .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 5 มีนาคม 2563 จาก <https://www.pobpad.com/>
- หลักสูตรการสอนที่ 3 เสริมทักษะการนวดและสปาไทย. (2561). **Body Lift UP.**
กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
อณิษฐา ผลประเสริฐ.(2558). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้บริการคลินิกเสริมความงามด้าน
ผิวพรรณของผู้บริโภค.** บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อัญชิสรา แก้วอนันต์. (2552). **พฤติกรรมการใช้บริการสถานเสริมความงาม เมดิแคร์ คลินิก ของ
ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร.** (การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระปริญญามหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช , สาขาวิทยาการจัดการ
เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรนวดหน้า. (2561). **นวดและทรีทเมนท์ใบหน้า.** กรุงเทพมหานคร
: โรงเรียนสอนความงามและสปาพราวินีย์
- เอกสารประกอบการเรียน หลักสูตรนวดสลายไขมัน. (2561). **การนวดสลายเซลล์ลูไลท์.**
กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนสอนความงามและสปาพราวินีย์.
- อนามัย (ธีรวิโรจน์) เทศกะทีก. (2556). **การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- HEALTHY PLAN. **การดูแลสุขภาพของคุณ** .[ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2563 จาก
<https://sites.google.com/site/healthtyplan/kar-dulae-sukhphaph-khxng-bukhkhltaela-chwng-way>