

วัยรุ่นเอย จะบอกให้

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

วัยรุ่นเอย จะบอกให้

ฉบับปรับปรุง ปี 2564



ชื่อหนังสือ : วัยรุ่นเอ๋ย จะบอกให้ ฉบับปรับปรุง ปี 2564

จัดพิมพ์โดย : โครงการ TO BE NUMBER ONE

ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี

ISBN : 978-974-296-933-2

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2564 จำนวน 8,333 เล่ม

พิมพ์ที่ : ชุมชุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด



คำนำ

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยสำคัญที่ต้องเตรียมความพร้อมเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น จึงมีสิ่งต่าง ๆ ที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้และเข้าใจ เพื่อการปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งเหล่านี้มักส่งผลต่อการเรียนรู้ และสร้างคำถามมากมายให้กับวัยรุ่น

หนังสือ “วัยรุ่นเอย จะบอกให้ ฉบับปรับปรุง ปี 2564” เล่มนี้ เป็นสื่อที่โครงการ TO BE NUMBER ONE ปรับปรุงเพิ่มเติมเนื้อหา และปรับรูปเล่มจากเล่มเดิมของกรมสุขภาพจิต ให้ทันสมัยและเหมาะสมกับวัยรุ่น เพื่อเผยแพร่ให้สมาชิก TO BE NUMBER ONE นำมาใช้เป็นแนวทางในการดูแลตนเอง และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ ต่อไป

แพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร อธิบดีกรมสุขภาพจิต
เลขาธิการคณะกรรมการอำนวยการ
โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

สารบัญ

การตัดสินใจ	7
เมื่อมีปัญหาจะหันหน้าไปหาใคร	8
ทำไมวัยรุ่นจึงกล่าวดลใจใช้ยาเสพติด	13
คุณสมบัติของสารเสพติดชนิดต่าง ๆ มีดังนี้	15
• เฮโรอีน	15
• แอมเฟตามีน	15
• โคเคน	16
• ยาเค	16
• ยาอี ยาเลิฟ เอ็กซ์ตาซี (Ecstasy)	16
• ยาระงับประสาทและยานอนหลับ	17
• กระเทียม	17
• กัญชา	18
• สารระเหยต่าง ๆ	18
• สุรา	19
• บุหรี่	19
จะป้องกันสารเสพติดได้อย่างไร	20
• มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโทษยาเสพติด	21
• กลุ่มเพื่อน	21
• มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง	22
• ควรหากิจกรรมพิเศษทำ	22
• ความเป็นตัวของตัวเอง	23

เรื่อนำรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา 25

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 26

การคุมกำเนิด 35

วิธีการคุมกำเนิด 34

วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว 37

● ถุงยางอนามัย 37

● ยาเม็ดมีฟอง (Vaginal Foam) 40

● ยาเม็ดคุมกำเนิด 41

พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น 47

● ความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน 51

● ความสุขในการกินอาหาร 53

● เพื่อการกินอยู่ที่ดี กินอย่างไร ให้ถูกหลักโภชนาการ
สารอาหารที่จำเป็น 54

● อาหารและปริมาณที่ควรได้รับ 57

รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์ 63

● ข้อดี-ข้อเสีย ของเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network) 65

● ข้อควรระวังในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) 68

● 5 โรค ยอดฮิตที่คนติดโทรศัพท์มือถือต้องระวัง 74



การตัดสินใจ



การตัดสินใจ

ในบางครั้งการตัดสินใจที่ต้องจัดการกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง มักทำให้ผู้ที่ตัดสินใจค่อนข้างลำบากหรือยุ่งยากใจเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกับเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่กำลังเผชิญอยู่ในขณะนั้นด้วยแล้ว ยิ่งเป็นสิ่งที่สร้างความกดดันให้ไม่น้อยเลยทีเดียว

เมื่อมีปัญหจะหันหน้าไปหาใคร

กลุ่มเพื่อน เพื่อนที่อยู่รุ่นราวคราวเดียวกันมักจะมีความคิดเห็นคล้ายคลึงกัน หรือเพื่อนที่อยู่ในกลุ่มเดียวกันย่อมมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ดังนั้น เมื่อมีปัญหาไม่กล้าตัดสินใจเพียงลำพัง เพื่อนอาจเป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้ทางเลือกในการตัดสินใจที่เหมาะสม



ครอบครัว เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยเป็นที่ปรึกษาให้กับเรายามเมื่อเรามีปัญหา การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกันในครอบครัว การที่พ่อแม่พี่น้องเข้าใจรักใคร่กันก็ย่อมช่วยให้สมาชิกในครอบครัวปรองดองกัน เมื่อมีปัญหา ก็กล้าปรึกษา และก็มีแนวทางในการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสม



สังคม เปิดกว้างสำหรับผู้คนทุกคนให้ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง โดยการตัดสินใจนั้นก็ควรอยู่ภายใต้ความถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นการตัดสินใจทุกอย่างจึงขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ซึ่งย่อมแตกต่างกันออกไป และการตัดสินใจทุกเรื่องให้สำเร็จด้วยดีได้นั้น ทุกคนก็ควรตระหนักให้ได้ว่าตนเองต้องการอะไร และมีเป้าหมายอย่างไร เป็นต้น





ความตระหนักในตนเอง การเข้าใจตนเอง รู้ความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนควรเข้าใจ เพราะหากว่าเรามีคนคอยช่วยเหลืออยู่ตลอดเวลา จนแทบไม่เป็นตัวของตัวเอง ก็คงจะไม่สามารถค้นหาความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ แต่ในทางตรงกันข้าม เมื่อใดก็ตามที่เรามีความมั่นใจ รู้จักแยกแยะผลดีผลเสีย สามารถจัดลำดับความสำคัญของปัญหาจากง่ายไปสู่ปัญหาที่ซับซ้อนยุ่งยากได้ ก็จะไม่รู้สึกเกิดความขัดแย้งในตนเองอีกต่อไป

สำหรับผู้ใดก็ตามที่เคยมีปัญหาต้องตกอยู่ในภาวะความสับสนวุ่นวายใจ ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าจะจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจได้เช่นไร ขอแนะนำให้ทุกคนที่ตกอยู่ในภาวะดังกล่าว ได้ลองปฏิบัติตามวิธีการดังนี้

1. ค้นหาแนวทางหลาย ๆ ทางที่จะใช้ในการตัดสินใจ
2. ค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของตนเอง
3. รู้ว่าความต้องการที่แท้จริงของตนเองคืออะไร
4. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของแต่ละแนวทาง
5. การตัดสินใจทุกอย่าง ควรเป็นเรื่องที่เป็นไปได้และตนเองพอใจด้วย
6. เลือกแนวทางที่ดีที่สุด เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายของตนเอง
7. ควรวางแผนการดำเนินการที่ตัดสินใจให้เหมาะสม
8. ควรไตร่ตรองหรือประเมินผลได้ผลเสียก่อนการตัดสินใจทุกครั้ง โดยเฉพาะผลกระทบต่อส่วนรวม (ครอบครัว ชุมชน ชานบ้านเมือง) ที่สำคัญควรคำนึงถึงคุณธรรม จริยธรรมด้วย
9. การตัดสินใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือไม่นั้นย่อมขึ้นอยู่กับคำตอบที่อยู่ในใจคุณเอง



นอกจากนี้ เหตุผลของการตัดสินใจว่าจะลงเอยอย่างไหน ก็คงจะขึ้นอยู่กับตัวของเรามากที่สุด เพราะเมื่อใดก็ตามที่ทุกคนคิดว่าการตัดสินใจทุกครั้งตนเองตัดสินใจได้ดีแล้ว หรือทำอย่างที่ใจต้องการแล้ว ตนเองรู้สึกสบายใจ ไม่กดดัน ไม่รู้สึกขัดแย้งภายในใจ ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ก็จงภูมิใจว่าเราตัดสินใจถูกต้องที่สุดแล้ว แม้บางครั้งการตัดสินใจนั้นมีข้อจำกัด ตามสถานการณ์ที่เราเผชิญ ซึ่งผลลัพธ์อาจไม่ใช่ดีที่สุด แต่ ณ ขณะนั้น เป็นทางเลือกที่ดีที่สุดที่ต้องตัดสินใจ





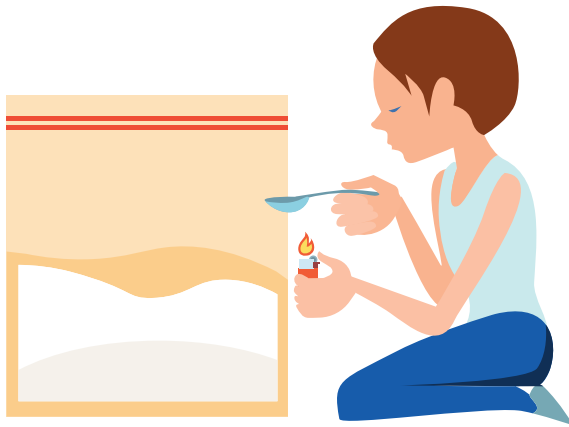
✚ สังคมที่เจริญก้าวหน้าสูง จากผลพวงแห่งความเจริญ ทั้งด้านการสื่อสาร เทคโนโลยีต่าง ๆ โดยเฉพาะสื่อสิ่งพิมพ์ ที่ีต่างก็มีการโฆษณาถึงสรรพคุณของสารเสพติดที่มีคุณสมบัติมากมาย ตลอดจนการคิดค้นผลิตภัณฑ์ที่แปลกใหม่น่าลองเสมอ จึงทำให้เกิดความสนใจ อยากลองมากยิ่งขึ้น เพราะคิดว่าหากได้ลองของใหม่จะทำให้ได้ชื่อว่าเป็นคนทันสมัยก้าวหน้าทันโลก

✚ กลุ่มเพื่อนหรือกลุ่มสังคม เช่น เลียนแบบคนดังในสังคม การทำตามกันในกลุ่มเพื่อนที่คบหา



คุณสมบัติของสารเสพติดชนิดต่าง ๆ

เฮโรอีน เป็นยาเสพติดชนิดร้ายแรงและยาชนิดนี้ จัดอยู่ในประเภท ยากระบบประสาท พวกที่ติดยาชนิดนี้ มักมีสาเหตุจากแรงชักชวนกดดัน ของเพื่อนฝูง ในกลุ่มที่คบค้าสมาคมใช้นานี้กัน จึงทำให้ตัวเองต้องใช้ไปด้วย ซึ่งเมื่อใช้ไปแรก ๆ จะมีความรู้สึกพอใจ เลื่อนลอย และมีความรู้สึกกว้างขวางนอน โดยเกิดขึ้นหลังจากการฉีดและสามารถทำให้ลืมทุกสิ่งทุกอย่างลืมได้ไป ชั่วขณะหนึ่ง



แอมเฟตามีน หรือที่รู้จักในชื่อ ยาบ้า นั้นเอง ยานี้มีคุณสมบัติไปกระตุ้น



สมองส่วนกลางโดยตรง ทำให้มีอาการตื่นเต้น หายง่วง รู้สึกตื่นตัวตลอดเวลา ขณะเดียวกันก็จะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น และถ้าใช้นาน ๆ จะเกิดผลเสียต่อระบบประสาท เช่น คลุ้มคลั่ง อาละวาด เกิดประสาทหลอน มักพบว่า มีในหมู่นักเรียนที่จะสอบ คนขับรถทางไกล พวกทำงานกลางคืน ยาลดน้ำหนักทุกอย่าง ยาแก้ปวดแทบทุกชนิดก็จัดอยู่ในยาประเภทที่ออกฤทธิ์ กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง

โคเคน จะออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง การเสพสารนี้ ทำได้โดยการสูด การกิน และการฉีด ซึ่งผลทางอารมณ์และจิตใจก็คล้ายกับแอมเฟตามีน



ยาเค มาจากคำว่า เคตามีน (ketamine) หรือชื่อทางการค้าว่า เคตาวา (Ketava) หรือ เคตาลา (Ketalar) หรือ คาสิบโซล มีฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง เมื่อเสพเข้าไปจะรู้สึกเคลิบเคลิ้ม (Euphoria) รู้สึกว่า ตนเองมีอำนาจพิเศษ (Mystical) มีอาการสูญเสียกระบวนการทางความคิด ความคิดสับสน การรับรู้และตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมทั้งภาพ แสง สี เสียงจะเปลี่ยนแปลงไป ตาตาย ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน หากใช้ปริมาณมากจะเกิดการติดขัดในการหายใจ หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้ผู้เสพประสพกับสภาวะโรคจิต และกลายเป็นคนวิกลจริตได้

อ้างอิง nct.ago.go.th, คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, mukdahannews.com

ยาอี ยาเลิฟ เอ็กซ์ตาซี (Ecstasy) เป็นยาเสพติดกลุ่มเดียวกัน จะแตกต่างกันบ้างในด้านโครงสร้างทางเคมี ลักษณะของยาอี มีทั้งที่เป็นแคปซูล และเป็นเม็ดยาสีต่าง ๆ แต่ที่พบในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมแบน ผิวเรียบ และปรากฏ



สัญลักษณ์บนเม็ดยาเป็นรูปต่าง ๆ เช่น กระต่าย ฯลฯ แพ้ระบดในกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเที่ยวกลางคืน ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทในระยะสั้น ๆ จากนั้นจะ

ออกฤทธิ์ภายในเวลา 45 นาที และฤทธิ์ยาจะอยู่ในร่างกายได้นานประมาณ 6-8 ชม. มีฤทธิ์หลอนประสาท ทำให้มีอาการความดันโลหิตสูง ระบบประสาทการรับรู้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด ทำให้การได้ยินเสียงและการมองเห็นแสงสีต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริง เคลิบเคลิ้ม ควบคุมอารมณ์ไม่ได้



ยาระงับประสาทและยานอนหลับ รวมทั้ง

ยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกัน เช่น ยากล่อมประสาท การติดยาประเภทนี้ มักเกิดในพวกที่มีปัญหาทางจิตใจ การหย่อนความสามารถในการปรับอารมณ์ให้เข้ากับสภาวะการณ์ต่าง ๆ พวกนี้ มีความรู้สึกตึงเครียด กังวลและไม่สงบใจ ต้องการใช้ยา เพื่อหวังว่าฤทธิ์ของยาจะทำให้รู้สึกสบายหรือรู้สึกครึ้มใจ

คล้ายกับสุรา หรือในหมู่วัยรุ่น ปัจจุบันเรียกกันว่า เหล้าแห้ง

กระท่อม ปัจจุบันกฎหมายไม่ได้กำหนดให้เป็นยาเสพติดให้โทษ แต่เป็นพืชเสพติดชนิดหนึ่ง ใช้ส่วนของใบเป็นสิ่งเสพติด ลักษณะใบคล้ายกระดังงาหรือใบฝรั่ง ต้นหนาทึบ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท อาการผู้เสพติดใบกระท่อม จะพบว่า ร่างกายทรุดโทรมมาก เนื่องจากร่างกายทำงานเกินกำลัง ลักษณะที่เห็นชัด



คือ ผิวหนังตามร่างกายแห้งเกรียมดำ ปากแห้ง แก้มเป็นจุดดำ ๆ และมีอาการนอนไม่หลับ ท้องผูก อุจจาระเป็นสีเขียวคล้ายมูลแพะ และหากเสพเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สภาพจิตใจสับสนอาจมีอาการทางประสาทและเมื่อไม่ได้เสพจะมีอาการขาดยา ร่างกายจะอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ อารมณ์หงุดหงิด กระวนกระวาย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ

กัญชา ในปัจจุบันมีการนำบางส่วนของกัญชา เช่น เปลือก ลำต้น ราก กิ่ง ก้าน ใบ มาใช้ประโยชน์ทางการแพทย์ โดยไม่ถือว่าเป็นยาเสพติด แต่ส่วนของเมล็ดและช่อดอกกัญชา ก็ยังถูกจัดเป็นยาเสพติด ให้โทษประเภท 5 ซึ่งฤทธิ์ของกัญชาจะทำให้ผู้เสพรู้สึกสบายใจ ตัวเบาคล้ายกับอยู่ในความฝัน



ความคิดเลือนลอย คล้ายกับเมาสุรา คือ ขาดการควบคุมตนเอง ให้ทำอะไรก็ทำ หัวเราะเก่ง ทุกอย่างดูดีไปหมด บางราย กัญชาจะให้ปฏิกิริยาตรงกันข้าม กระตุ้นให้เกิดอาการทางจิต วุ่นวาย เอะอะ ผู้ใช้ประจำนาน ๆ จะมีอาการเหนื่อยหน่าย อ่อนเพลีย ไม่สนใจงาน หรือตัวเอง

สารระเหยต่าง ๆ เช่น น้ำมันเบนซิน กาว ทินเนอร์ ซึ่งเด็กวัยรุ่น มักจะใช้สารเสพติดประเภทนี้ ด้วยการสูดดม อาการเป็นพิษของสารเหล่านี้ แสดงออกโดยผู้ป่วยจะมีอารมณ์เรื้อรัง ตื่นเต้น ความรู้สึกคล้ายตัวเองลอยอยู่



วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน บางครั้งพูดไม่ชัดและเดินไม่ตรง ความอดกลั้นน้อยลง ก่อให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงได้ บางรายอาจมีประสาทหลอน ถ้าใช้น้อย ๆ จะทำให้ ง่วงเหงาหาวนอน ถ้าใช้มาก ๆ อาจ ทำลายไขกระดูกสมอง ตับ และไต อีกเสบได้

สุรา การดื่มสุราในระยะวัยรุ่นนั้น ดื่มกันอย่างแพร่หลาย เพราะเด็กวัยรุ่นส่วนใหญ่ มักดื่มสุรากันเพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน รื่นเริงบันเทิงใจในงานเลี้ยงต่าง ๆ การดื่มสุรา ควรอยู่ในระดับที่พอดี พอเหมาะ ก็ย่อมไม่เกิดผลเสียแก่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง แต่เมื่อใดก็ตามการดื่มสุรานั่นเกินความพอดี ดื่มมากเกินไป จะส่งผลเสียให้กับเด็กวัยรุ่นได้ เช่น ก่อให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้ง มีพฤติกรรมที่เป็นนักเลง อันธพาล ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย จนกระทั่งอาจถึงขั้นกลายเป็นคนติดสุราเรื้อรังในที่สุด



บุหรี่ การสูบบุหรี่ของเด็กวัยรุ่นนั้น อาจเกิดจากบุหรี่หาซื้อได้ง่าย ถูกเพื่อนชักจูงให้ลองสูบ และเห็นว่า การสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่โก้เก๋ในกลุ่มเพื่อน ๆ จึงทำให้นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายในเด็กวัยรุ่นทุกกลุ่ม แต่ถ้าสูบมาก ๆ โอกาสจะเป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพองก็มีสูง จึงเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของคนในสังคม และสูบบุหรี่มาก จะทำให้เกิดคราบินิโคตินที่เล็บฟัน ซึ่งมีผลต่อรูปลักษณ์และบุคลิกภาพภายนอก



จะป้องกันสารเสพติดได้อย่างไร

ควรสำรวจบุคลิกภาพของตนเอง บุคลิกภาพของทุกคนย่อมแตกต่างกันออกไป บางคนมีบุคลิกภาพประเภทผู้นำ มีความเชื่อมั่นสูง บางคนมีบุคลิกภาพแบบพื้พึ่ง โอนอ่อนผ่อนตามผู้อื่นได้ง่าย ซึ่งเราควรหาโอกาสสำรวจตัวเราเองบ้างว่า เราจัดอยู่ในบุคลิกภาพประเภทใดและเห็นว่า สิ่งใดควรปรับเปลี่ยนก็ควรกระทำ เช่น หากเป็นคนที่พื้พึ่ง ไม่เป็นตัวของตัวเอง ซึ่งง่ายต่อการถูกชักจูง เราก็ควรฝึกให้ตนเองเป็นคนเชื่อมั่นในตนเอง รู้จักคิดไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล มีความยับยั้งชั่งใจสูง รู้จักปฏิเสธในสิ่งที่เห็นว่าไม่ถูกต้องเหมาะสม ถ้าเห็นสิ่งใด ไม่ถูก ไม่ควร มีการดักเตือน ช่วยเหลือกัน และกันเสมอ จึงจะนับว่าเป็นการแสดงความรักที่มีต่อเพื่อนอย่างแท้จริง



มีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับโทษยาเสพติด เราควรต้องมีความรู้ที่ถูกต้องตรงตามเป็นจริงเกี่ยวกับโทษของยาเสพติดมากที่สุด เพราะถ้าเรารู้มาผิด ๆ เราอาจจะหลงผิดไปใช้ยาเสพติดได้ โดยความรู้ต่าง ๆ เราสามารถศึกษาได้จากการเรียนการสอนในโรงเรียน หรือค้นคว้าด้วยตัวเองจากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้



กลุ่มเพื่อน การตักเตือนกันในกลุ่มเพื่อนฝูงด้วยกันเองนั้น ย่อมเป็นการกระทำได้ง่าย ถ้าหากว่า ทุกคนมีความเข้าใจตรงกันว่า การใช้สารเสพติดเป็นสิ่งไม่ถูกต้อง ควรหลีกเลี่ยง ก็จะช่วยให้เราทุกคนห่างไกลยาเสพติดได้แน่



มีความมั่นใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

การสร้างความมั่นใจให้ตนเอง รู้จักรักตัวเองและการฝึกการยับยั้งชั่งใจ ย่อมช่วยให้เราทุกคนไม่ต้องตกเป็นทาสยาเสพติด รู้จักยับยั้งชั่งใจว่า สิ่งใดควรกระทำหรือไม่ควรทำ และเมื่อใดที่เราสามารถฟันฝ่าอุปสรรค เอาชนะสิ่งร้าย ๆ มาได้ด้วยตนเอง ก็จะเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตที่ดีได้ต่อไป



ควรหากิจกรรมพิเศษทำ เช่น ออกกำลังกาย การมีงานทำ การมีงานอดิเรกทำ สิ่งเหล่านี้ ย่อมทำให้เรารู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน อีกทั้งยังช่วยให้เรามีรายได้เป็นของตนเองด้วย ดังนั้น การตระหนักรู้ถึงโทษของสารเสพติดแล้ว พยายามถอยห่างจึงเป็นสิ่งที่เราควรปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง เพราะการหาทางออกด้วยการใช้สารเสพติดไม่ใช่ทางออกที่ถูกต้องเลย



มีความเป็นตัวของตัวเอง มีการตัดสินใจที่เด็ดขาด รู้จักปฏิเสธ
ไม่โอนอ่อนตามเพื่อนที่หลงผิด



ดังนั้น หวังว่าวิธีการข้างต้น จะช่วยให้ทุกคนได้
ห่างไกลสารเสพติด ซึ่งวิธีการของแต่ละคนย่อมแตกต่าง
กันออกไป โดยขึ้นอยู่กับตัวบุคคลมากกว่าว่าจะเลือกใช้
วิธีการใดและเมื่อสามารถค้นหาวิธีการที่เหมาะสมถูกต้อง
ให้กับตนเองได้แล้ว ก็ควรตัดสินใจลงมือปฏิบัติให้เต็มที่
เพื่ออนาคตที่สดใสในวันหน้าต่อไป



เรื่อนำรู้ เกี่ยวกับเพศศึกษา



เรื่อนำรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นโรคติดต่อทางเพศชนิดหนึ่ง ซึ่งถึงแม้ว่าโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นี้จะไม่รุนแรงถึงขนาดทำให้ผู้ป่วยถึงกับเสียชีวิต แต่ก็สร้างความรำคาญ และความทุกข์ทรมานให้กับผู้ป่วยโรคนี้อย่างมาก ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้ว เราควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นี้บ้าง ตลอดจนจะได้ทราบถึงลักษณะอาการแรกเริ่มต่าง ๆ ของโรคติดต่อทางเพศนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการสังเกตอาการของตนเอง และหากพบอาการแรกเริ่มแล้ว จะได้รับรักษาให้ทัน่วงทีก่อนที่โรคจะลุกลามเพิ่มขึ้น ซึ่งโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นี้ ประกอบด้วย



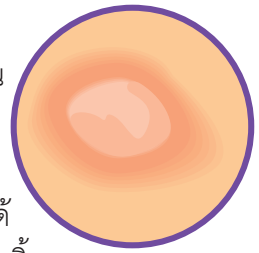
1. โรคซิฟิลิส (Syphilis)

โรคซิฟิลิส เป็นกามโรคชนิดหนึ่ง ที่มีอันตรายและร้ายแรงมากที่สุดในกลุ่มของกามโรคทั้งหมด สืบเนื่องมาจากว่า โรคซิฟิลิสนี้เป็นโรคที่มีอาการเรื้อรัง มีระยะติดต่อยาวนานมากถึง 2 ปี และยังก่อให้เกิดความพิการหรืออัมพาตแก่อวัยวะที่สำคัญ ๆ ของร่างกาย ตลอดจนผู้ที่เป็โรคนี้ ยังสามารถถ่ายทอดโรคสู่ทารกในครรภ์ได้ด้วย

อาการแสดงของโรคซิฟิลิส

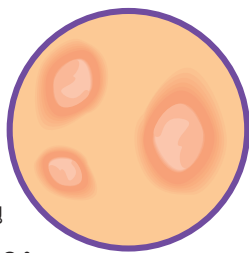
โรคซิฟิลิส ระยะที่ 1

ภายหลังจากรับเชื้อมาประมาณ 10-90 วัน (เฉลี่ย 21 วัน) จะมีแผลเกิดขึ้นตามร่างกาย อาจเป็นแผลเดี่ยวหรือหลายแผลก็ได้ ซึ่งแผลของซิฟิลิสในระยะแรกนี้ สามารถเกิดขึ้นที่ส่วนไหนของร่างกายก็ได้ แต่ที่พบได้บ่อยมากที่สุด คือ บริเวณทวารหนักภายในรูก้น ที่ริมฝีปาก ลิ้น ต่อมทอนซิล หนังกา ห้วนม และนิ้วมือ โดยแรกเริ่มของการเป็นแผลนั้น จะเริ่มเป็นตุ่มสีแดงคล้ายขนาดเท่าเม็ดถั่ว ต่อไปตุ่มจะแตกออกเป็นแผล มีรอย ขอบจะแข็งเรียบ บางคนเรียก แผลริมแข็ง ลักษณะแผลดูสะอาด ฐานเรียบ ขอบนูนขึ้น แตกต่างจากแผลอื่น ๆ ผู้ที่เป็นแผลนี้ จะไม่รู้สึเจ็บ และในระยะที่เป็นแผลนี้ เราอาจคลำพบต่อมน้ำเหลืองที่บริเวณใกล้เคียงกับแผลได้ ซึ่งต่อมน้ำเหลืองนี้จะมีลักษณะโต แข็ง เคลื่อนที่ได้ ไม่มีหนอง ไม่มีอาการปวด ไม่มีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้บริเวณผิวหนัง ต่อมน้ำเหลืองโตนี้ อาจมีข้างเดียวหรือสองข้างก็ได้ แต่ในกรณีหากเป็นแผลที่ต้นคอ เราอาจคลำไม่พบต่อมน้ำเหลือง ซึ่งระยะของแผลที่เกิดขึ้น ในช่วงแรกนี้แผลจะค่อย ๆ หายไปเองทีละน้อย โดยไม่ต้องรักษา แผลจะหายได้เองภายในเวลา 3-6 สัปดาห์ แต่มีได้หมายความว่า โรคจะหายไปด้วย ตรงกันข้ามถ้าหากยังไม่ได้รับการรักษาให้ถูกวิธี โรคจะลุกลามต่อไปเข้าสู่ระยะที่ 2



โรคซิฟิลิส ระยะที่ 2

หลังจากซิฟิลิส ระยะที่ 1 หรือหลังจากเป็นแผลริมแข็งแล้วประมาณ 6-8 สัปดาห์ อาจยืดเวลาไปถึง 1 ปี หรือมากกว่านี้ก็ได้ ผู้ที่ได้รับเชื้อซิฟิลิสอยู่ในระยะที่ 2 นี้ จะมีอาการเกี่ยวกับผิวหนัง อาการที่แสดงที่ผิวหนัง คือ มีเม็ดตุ่มหรือเป็นผื่นเกิดขึ้นทั่วไปตามร่างกาย ไม่คัน บางรายอาจไม่ปรากฏอาการเด่นชัดหรือเป็นเพียงช่วงระยะเวลาสั้น ๆ แล้วก็หายไป บางรายอาจเป็นตุ่มเล็ก ๆ ขึ้น โดยไม่รู้สึกละเลย บริเวณผื่นที่พบบ่อย คือ บริเวณหน้าอก ฝ่ามือและฝ่าเท้า อาการนอกจากผื่นแล้วมักจะมีอาการปวดหัว อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลดลง มีไข้เจ็บคอ ปวดในกระดูก ปวดข้อและกล้ามเนื้อ ต่อม้ำเหลืองโต บางรายอาจมีอาการผมร่วงเป็นหย่อม ๆ ตรวจพบเลือดบวก ผื่นขึ้นตามตัวเรียกว่า “ออกดอก”



อาการและอาการแสดงออกของโรคซิฟิลิสที่ปรากฏอยู่ในระยะที่ 1 และระยะที่ 2 นี้ อาจค่อย ๆ หายไปได้เอง ผื่นที่เกิดขึ้น หากไม่ได้รับการรักษา ผื่นก็จะสามารถหายไปได้เอง แต่มีได้หมายความว่า โรคซิฟิลิสจะหายไปด้วยตรงกันข้ามถ้าโรคยังไม่ได้ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง โรคจะลุกลามต่อไปในระยะรุนแรงขึ้นอีก

การรักษาโรคซิฟิลิส

หากตรวจพบว่าตนเองมีอาการเข้าข่ายสงสัยว่าตนป่วยเป็นโรคซิฟิลิสแล้ว ควรไปพบหมอ เพื่อตรวจการรักษา โดยในระยะแรกของการรักษานั้น หมออาจจะฉีดยาจำพวกเพนนิซิลินให้ ซึ่งการไปรับการตรวจรักษานี้ ควรพาคู่ที่เคยมีเพศสัมพันธ์ไปตรวจรักษาด้วย เพื่อที่จะได้เป็นการป้องกันมิให้ต้องหวนกลับมาติดเชื้อใหม่



2. โรคหนองใน (Gonorrhea)

โรคหนองใน เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญโรคหนึ่ง ซึ่งผู้ที่ป่วยเป็นโรคนี้ในปัจจุบันมีจำนวนมากเพิ่มขึ้น โดยผู้ที่ติดเชื้อโกโนเรียมนี้ หากเป็นหญิงที่กำลังตั้งครรภ์ก็จะทำให้ลูกที่เกิดมามีอาการตาอักเสบหรือตาบอดได้

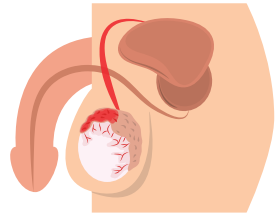
อาการแสดงของโรคหนองใน

อาการแสดงออกของโรคนี้ จะแตกต่างกันระหว่างเป็นเพศชายและเพศหญิง

การติดเชื้อโกโนเรียมในเพศชาย

โดยทั่วไปการติดเชื้อจะมีเพียงที่ช่องทวารหนัก ซึ่งมีเพียง 5% ที่ติดเชื้อที่คอหอย แต่ในผู้ที่ชอบร่วมเพศจะพบการติดเชื้อได้ทั้งช่องทวารหนักและที่คอหอย ระยะฟักตัวของโรคในผู้ชายใช้ระยะเวลา 2-7 วัน แม้ว่าบางรายอาจมีระยะเวลานานกว่านี้

หรือในบางรายอาจไม่แสดงอาการเลย และในบางรายอาจมีหนองไหลออกมาจากช่องทวารหนัก มีอาการแสบซึ่งจะอยู่ได้โดยเฉลี่ย 8 สัปดาห์ และทำให้อันทะอักเสบ เกิดฝีอักเสบที่ต่อมไทรอยด์



การติดเชื้อโกโนเรียมในเพศหญิง

บริเวณที่ติดเชื้อที่พบบ่อยที่สุดคือ บริเวณปากมดลูก ท่อปัสสาวะ ช่องทวารหนักและคอ ภายหลังจากการติดเชื้อที่ปากมดลูก จะมีอาการอักเสบแดง



มีหนองไหลออกมา จะมีการแพร่กระจายเชื้อจากปากมดลูกไปยังเยื่อ
ภายในมดลูกทำให้มีอาการอักเสบ บางครั้งอาจเป็นสาเหตุประจำเดือนไหล
ออกมาผิดปกติ มีอาการปวดท้องน้อยและกดเจ็บ

การรักษาโรคหนองใน

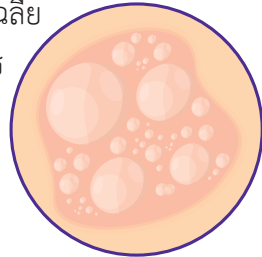
หากเข้าข่ายว่าตนเองป่วยเป็นโรคหนองใน ควรรีบไปพบหมอ
เพื่อรับการตรวจรักษา ซึ่งการรักษานั้นแพทย์จะฉีดยาเพนนิซิลินให้ และ
การไปรับการรักษานั้นจะต้องไปทั้งผู้ที่มีอาการป่วยและผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย

3. เริม (Herpes)

เริม จัดว่าเป็นโรคติดต่อทางการสัมผัสหรือทางเพศสัมพันธ์
โรคหนึ่ง และถึงแม้ว่าโรคนี้ จะไม่มีอาการรุนแรงมากนัก แต่ก็ก่อให้เกิดความ
ทรมานกับผู้ที่เป็นโรคนี้นมาก ตลอดทั้งถ้าหญิงที่ตั้งครรภ์ป่วยเป็นโรคนี้แล้ว
เด็กในครรภ์ที่เกิดมาก็จะได้รับผลกระทบจากโรคนี้ด้วย

อาการของโรคเริม

หลังจากได้รับเชื้อประมาณ 2-12 วัน เฉลี่ย
6 วัน จะเกิดเป็นตุ่มใส ๆ ตามร่างกาย จะมีอาการ
เจ็บปวดมาก บางครั้งรู้สึกปวดแสบปวดร้อน ต่อมา
ตุ่มนี้จะแตกเป็นแผลตื้น ๆ อยู่ 7-10 วัน ก็จะหายไปเอง
โรคเริมนี้สามารถเกิดขึ้นหรือเป็นซ้ำได้อีก เช่น เมื่อมี
ไข้สูง เกิดภาวะเครียด ขณะกำลังมีประจำเดือน ร่างกาย
อ่อนเพลีย พักผ่อนไม่เพียงพอ มีความผิดปกติของระบบย่อยอาหาร เป็นต้น
โดยเราจะแบ่งการติดโรคนี้เป็น 2 ระยะ คือ

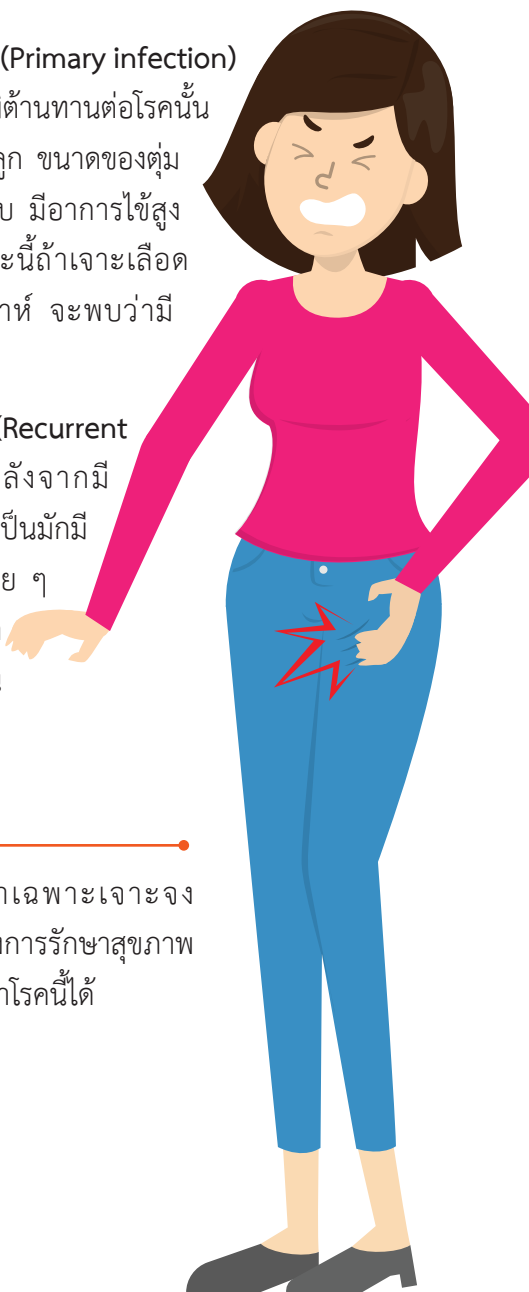


1. ระยะแรกในการติดเชื้อ (Primary infection)
คือ ได้รับเชื้อครั้งแรก โดยที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกันต่อโรคนั้น เช่น แคมเล็กที่ช่องคลอดหรือปากมดลูก ขนาดของตุ่มจะใหญ่กว่า มีต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ มีอาการไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ โดยระยะนี้ถ้าเจาะเลือดหาภูมิคุ้มกันโรคห่าวกัน 2 สัปดาห์ จะพบว่ามีภูมิคุ้มกันโรคมากกว่า 4 เท่า

2. ในระยะการติดเชื้อซ้ำ (Recurrent infection) คือ ผู้ที่ได้รับเชื้อหลังจากมีภูมิคุ้มกันโรคแล้ว จะมีตุ่มใส ๆ ที่เป็นมกมีจำนวนน้อยกว่า (1-3 ตำแหน่ง) คล้าย ๆ กับการติดเชื้อครั้งแรก และถ้าเจาะเลือดหาภูมิคุ้มกันโรค จะมีความชัดเจนเหมือนในระยะการติดเชื้อครั้งแรก

การรักษาโรคเริม

โรคเริมนี้ไม่มีการรักษาเฉพาะเจาะจง เนื่องจากโรคนี้ สามารถหายได้เอง ซึ่งการรักษาสุขภาพร่างกายจะช่วยในการป้องกันและรักษาโรคนี้ได้



4. โรคเอดส์ (AIDS)

โรคเอดส์ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์ หากป่วยเป็นโรคนี้ จะสามารถถ่ายทอดโรคไปสู่ทารกในครรภ์ที่คลอดออกมาได้ ติดต่อด้วยการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย



อาการของโรคเอดส์

1. ไม่มีอาการใด ๆ เลย แต่ตรวจพบเชื้อไวรัสในร่างกาย บุคคลกลุ่มนี้จัดเป็นพวกพาหะนำโรค สามารถแพร่เชื้อโรคให้แก่ผู้อื่นได้
2. กลุ่มอาการซึ่งเรียกว่า AIDS-related Complex ได้แก่ ผู้มีอาการบางอย่าง ซึ่งมักพบในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเป็นโรคเอดส์และบางรายบุคคลเป็นโรคเอดส์ได้ในเวลาต่อมา

อาการที่สงสัยว่า จะเป็นโรคเอดส์ได้

1. มีไข้เกิน 100 องศาฟาเรนไฮต์ เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน
 2. น้ำหนักลดมากกว่า 4-5 กิโลกรัม หรือมากกว่า 10% ของน้ำหนักตัวภายในระยะเวลา 2 เดือน
 3. ต่อม้ำเหลืองโตตามตัวหลายแห่งในเวลาไม่ต่ำกว่า 3 เดือน
 4. อูจจาระร่วงอย่างเรื้อรังนานเกิน 1 เดือน
 5. เปื่อยอาหาร
 6. อ่อนเพลีย
 7. เหงื่อออกในเวลากลางวัน
 8. เป็นแผลโรคเริ่มอย่างลุกลามนานเกิน 1 เดือน
 9. มีอาการแขนขาข้างใดข้างหนึ่งไม่มีแรง แขนขาทำงานไม่ประสานกัน หรือชัก
 10. เป็นฝ้าขาวในปากเกิน 1 สัปดาห์
- พบว่า 20% ของผู้ที่มีอาการดังกล่าวนี้ จะมีอาการลุกลามไปจนป่วยเป็นโรคเอดส์ได้

การรักษาโรคเอดส์

แนวทางการรักษาในปัจจุบัน คือ การรักษาด้วยยาต้านเอชไอวีเท่านั้น เนื่องจากเป็นวิธีการรักษาที่ได้ผลดีที่สุด โดยผู้ติดเชื้อจะได้รับยาต้านอย่างน้อย 3 ชนิดร่วมกัน เป็นสูตรยา แต่มีหลักการรักษา คือ ผู้ติดเชื้อต้องกินยาให้ตรงเวลาทุกวันต่อเนื่องตลอดชีวิต เพราะยาจะไปทำการยับยั้งการแบ่งตัวและการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัส ถ้าหยุดกินเมื่อไรก็จะทำให้เชื้อไวรัสแบ่งตัวเพิ่มจำนวนและแพร่กระจาย

PrEP

การหลีกเลี่ยงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. หลีกเลี่ยงอย่ามีเพศสัมพันธ์กับผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์
3. ลดการสำส่อนทางเพศ การเที่ยวหญิงบริการ หรือบุคคลที่รักสนุก

มีคู่หลายคน

4. ไม่เปลี่ยนคู่นอนบ่อย หรือมีเพศสัมพันธ์เพียงคนเดียว



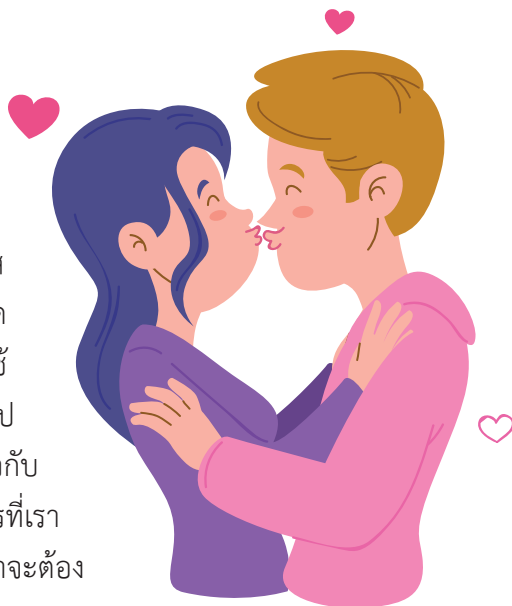
การคุมกำเนิด

ในสภาพสังคมปัจจุบันนี้ เราคงต้องยอมรับกันว่าจำนวนผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานนี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น และผู้ที่มีเพศสัมพันธ์กันก่อนแต่งงานนั้นจะมีทั้งกลุ่มวัยทำงาน กลุ่มนักเรียน นักศึกษา ซึ่งปัจจัยที่มีส่วนผลักดันให้บุคคลกลุ่มต่าง ๆ มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน มีสาเหตุด้วยกันหลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการรับรู้สื่อข้อมูลทางอารมณ์ต่าง ๆ ในสังคม หรือเกิดจากการเลียนแบบวัฒนธรรมต่างชาติ ซึ่งจากประเด็นปัญหานี้เราคงจะเห็นได้ว่าการที่บุคคลมีเพศสัมพันธ์กันนั้น หากเรารู้จักวิธีป้องกันหรือมีเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องแล้ว ก็คงจะไม่มีปัญหาเกิดขึ้นตามมาภายหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ได้ เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง หรือเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น จากกรณีนี้เราคงจะเห็นแล้วว่า หากต้องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานแล้ว ควรที่จะมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด เพื่อที่จะได้เป็นการป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาภายหลัง



วิธีการคุมกำเนิด

การคุมกำเนิด คือ วิธีช่วยให้คู่สมรสใช้ในการวางแผนครอบครัว เพื่อกำหนดระยะเวลาของการมีบุตร การที่จะเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดแบบไหนนั้น จะต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ และมีความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิดที่ตนเองเลือกใช้ โดยการที่เราจะเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบใดนั้น เราจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลดีผลเสีย ตลอดจนประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ และอาการข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นจากการเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดแบบนั้นได้ ซึ่งวิธีการคุมกำเนิดนี้ นอกจากจะมีประโยชน์ต่อคู่สมรสในการวางแผนครอบครัวแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อบุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เพื่อที่จะได้ใช้เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดยวิธีการคุมกำเนิดในปัจจุบันนี้มีด้วยกัน 2 ชนิด คือ การคุมกำเนิดแบบชั่วคราวและการคุมกำเนิดแบบถาวร ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว เพราะเมื่อเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราวนี้แล้ว จะสามารถกลับมามีบุตรได้อีกตามความต้องการ



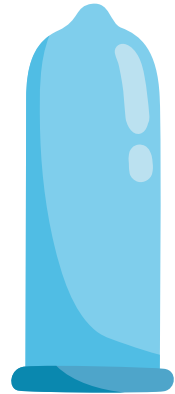
วิธีการคุมกำเนิดแบบชั่วคราว

1. ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยจะมีลักษณะเป็นถุงบาง ๆ สำหรับใส่คุมอวัยวะเพศของฝ่ายชายขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันปัญหาการหลั่งน้ำอสุจิเข้าไปในช่องคลอดของฝ่ายหญิง เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ ที่ไม่พึงประสงค์ และการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ขึ้น

ถุงยางอนามัย มี 2 ชนิด คือ

- 1) ชนิดก้นถุงมน (Plain end)
- 2) ชนิดก้นถุงมีกระเป๋ (Pocket end, teat end)



วิธีใช้

1. การใส่ถุงยางอนามัยต้องใส่ขณะที่มีการแข็งตัวอย่างเต็มที่ของอวัยวะเพศก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์ โดยเอาถุงยางอนามัยที่ม้วนไว้ครอบกับปลายอวัยวะเพศ แล้วจึงค่อยขมวดออกคลุมอวัยวะเพศตลอดจนกระทั่งถึงโคน
2. ถ้าเป็นถุงยางอนามัยแบบปลายมน (Plain end) เวลาสวมต้องเหลืตรงปลายไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร ห่างจากปลายอวัยวะ เพื่อไว้รองรับน้ำอสุจิ
3. หากเพิ่งแต่งงานใหม่ ช่องคลอดยังแคบมีความหล่อลื่นในช่องคลอดน้อย เป็นเหตุให้การสอดใส่อวัยวะเพศที่ใส่ถุงยางอนามัยเข้าไปในช่องคลอด เป็นไปด้วยความยากลำบาก และมีการเสียดสีกับช่องคลอดของฝ่ายหญิงมากเกินไป ควรหา Contraceptive Jelly เพื่อป้องกันมิให้ฝ่ายหญิงเกิดอาการเจ็บ จากการเสียดสีของอวัยวะเพศของฝ่ายชาย อีกทั้งยังช่วยป้องกันมิให้ถุงยางอนามัยหลุดหรือเกิดการฉีกขาดได้

4. ขณะมีเพศสัมพันธ์ หากมีการสอดใส่อวัยวะเพศหลายครั้ง
ถุงยางอนามัยอาจเลื่อนหลุดได้ง่าย ดังนั้น ขณะมีเพศสัมพันธ์ต้องคอยระวัง
โดยการใช้มือคอยตรวจด้วยเสมอ

5. ฝ่ายชายควรชักอวัยวะเพศออกก่อนที่จะอวัยวะเพศจะอ่อนตัวลง
และขณะที่ชักอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดของฝ่ายหญิงนั้น ให้ใช้มือจับ
ส่วนขอบของถุงยางอนามัยไว้ให้ติดแน่นอยู่กับอวัยวะเพศ เพื่อป้องกันมิให้
ถุงยางอนามัยเลื่อนหลุดได้ง่าย

6. เมื่อได้ชักอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดของฝ่ายหญิงแล้ว ควรรีบ
ถอดถุงยางอนามัยออก และล้างเช็ดอวัยวะเพศของฝ่ายชายให้เรียบร้อย
ระวังอย่าให้น้ำอสุจิหกออกจากถุงยางอนามัยมาเปื้อนบริเวณปากช่องคลอด
ของฝ่ายหญิง



ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด

หากใช้ถุงยางอนามัยได้อย่างถูกวิธีแล้ว จะได้ผลดีมากถึง 86-99 เปอร์เซ็นต์ แต่ก็อาจจะพบปัญหาในบางรายที่ถุงยางอนามัยเกิดฉีกหรือขาด ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ แต่ก็พบน้อยมาก

ข้อดีของการใช้ถุงยางอนามัย

1. มีประโยชน์ในการป้องกันโรคบางชนิดที่ติดต่อกันได้ขณะมีเพศสัมพันธ์
2. หาซื้อได้ง่าย มีขายตามร้านขายยาทั่วไป และราคาไม่แพง
3. ไม่ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน

ข้อเสียของการใช้ถุงยางอนามัย

1. ถุงยางอนามัยอาจฉีกหรือขาดได้ แต่ในกรณีนี้ในปัจจุบันพบน้อยมาก
2. ต้องใส่ก่อนร่วมเพศทุกครั้ง บางครั้งอาจจะทำให้เสียความรู้สึก ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ แต่อาจแก้ไขได้โดยให้ฝ่ายหญิงเป็นผู้ใส่ให้
3. หากมีเพศสัมพันธ์ที่มีการเคลื่อนไหวพลุกพลางมาก ๆ ถุงยางอนามัยอาจลื่นหลุดได้



2. ยาเม็คมีฟอง (Vaginal Foam)

ยาเม็คมีฟอง คือ ยาเม็ดสำหรับใส่ช่องคลอด ซึ่งเมื่อถูกความชื้นจะละลายตัวออกเป็นฟองแทรกไปทั่วช่องคลอดและปากมดลูก

วิธีใช้

1. ยานี้จะต้องเก็บไว้ในที่แห้งเสมอจนกว่าจะถึงเวลาใช้
- 2.สตรีผู้ใช้นี้ จะต้องจุ่มเม็คยาในน้ำสะอาดก่อนสอดใส่เข้าไปในช่องคลอด
3. สอดเม็คยาเข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุด
4. คู่ที่จะมีเพศสัมพันธ์จะต้องรอประมาณ 5 นาที เพื่อให้เกิดฟองเต็มที่จะก่อนจึงจะสามารถร่วมเพศได้
5. ยานี้จะมีฤทธิ์อยู่ประมาณ 1 ชั่วโมง ถ้าต้องการมีเพศสัมพันธ์หลังจากสอดยาไปแล้ว 1 ชั่วโมง ให้สอดยาเม็คใหม่ไปอีก 1 เม็ด

ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด

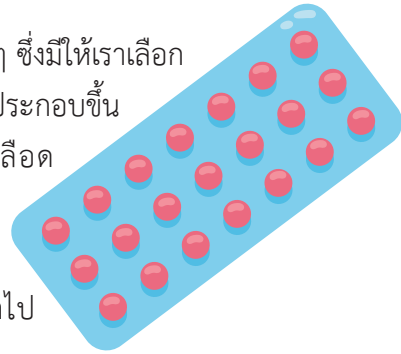
ถ้าหากใช้ยาเม็คมีฟองนี้ อย่างถูกวิธีแล้ว จะมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดอย่างมากถึง 90-97 เปอร์เซ็นต์

ข้อเสียของการใช้ยาเม็คมีฟอง

1. ต้องสอดยาเม็คก่อนร่วมเพศทุกครั้ง เป็นเหตุให้ต้องเสียเวลาในการรอคอยก่อนการมีเพศสัมพันธ์
2. ต้องหาซื้อยาใหม่เสมอ เพราะยาเก่าจะไม่มีฟอง
3. ทำให้มีการหล่อลื่นมากเกินไป หรือในบางรายจะมีอาการแพ้ยา ทำให้มีอาการระคายเคืองหรือตกขาวมาก

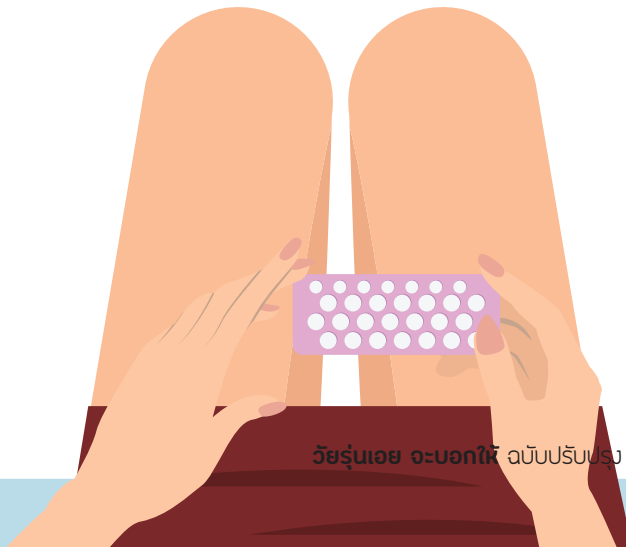
3. ยาเม็ดคุมกำเนิด

ยาเม็ดคุมกำเนิด จะมีลักษณะเป็นแผง ๆ ซึ่งมีให้เราเลือกใช้ได้หลายชนิด หลายยี่ห้อ ยาเม็ดคุมกำเนิดนี้ ประกอบขึ้นจากสารเคมี ซึ่งตัวยานี้จะเข้าไปในกระแสเลือดของผู้หญิง ทำหน้าที่ช่วยป้องกันมิให้ไข่สุก สารเคมีเหล่านี้ เรียกว่า “ฮอร์โมน” มีลักษณะคล้ายฮอร์โมนธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้ไข่ยุติการผลิตไปเป็นเหตุให้ไม่มีไข่สุกตกมาจากรังไข่



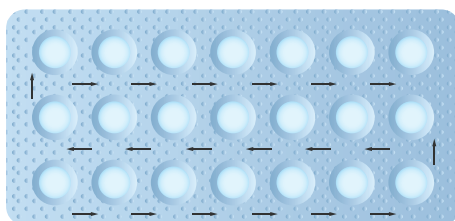
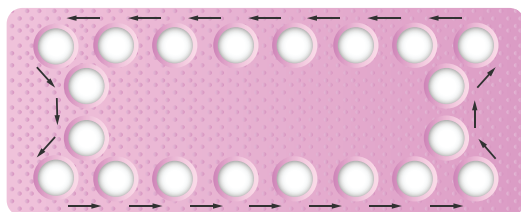
ข้อห้ามสำหรับคนกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ให้หยุดกินยาเม็ดคุมกำเนิด
2. มีอาการเนื้องอกที่เต้านมและในอวัยวะสืบพันธุ์ ทั้งชนิดธรรมดาและร้ายแรง
3. มีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดและยังวินิจฉัยไม่ได้
4. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคเส้นเลือดอุดตัน
5. ผู้ที่ป่วยเป็นโรคอายุรกรรมอื่น ๆ เช่น โรคตับ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคเบาหวาน ต่อมไทรอยด์ ลมบ้าหมู โรคภูมิแพ้ต่าง ๆ



วิธีกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. เริ่มกิน วันที่ 5 ของประจำเดือนที่มา ทุกวัน จนยาหมด 1 ชุด (แบบ 20-22 เม็ด) แล้วหยุดรอประจำเดือน ซึ่งมักจะมาภายหลังหยุดยาแล้ว ประมาณ 2-4 วัน เป็นอย่างช้า แต่ไม่เกิน 7 วัน จากนั้นให้เริ่มกินยาใหม่ ในวันที่ 5 ของประจำเดือนที่มาอีก
2. กินก่อนนอนทุกวัน ถ้าลืมกินยาต้องกินยาเม็ดที่ลืมในเช้าวันรุ่งขึ้น
3. กินยา 1 ชุด แล้วเว้นไป 7 วัน (แบบ 21 เม็ด) กิน 3 สัปดาห์ แล้วจึงหยุดยา 1 สัปดาห์ โดยไม่คำนึงถึงวันที่มีประจำเดือน
4. กินตามวันในปฏิทิน โดยเริ่มกินยารวันเดียวกันทุกเดือน
5. ในกรณีหลังคลอดบุตรหรือหลังแท้ง ให้เริ่มกินยาเมื่อ 3 สัปดาห์ หลังคลอดหรือหลังแท้ง โดยไม่ต้องรอให้มีประจำเดือน



ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด

หากกินยาเม็ดคุมกำเนิดถูกวิธีแล้ว จะสามารถให้ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดได้ถึง 98-99.7 เปอร์เซ็นต์

ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency contraceptive pills)

เป็นยาเม็ดฮอร์โมนขนาดสูงที่รับประทานหลังจากมีเพศสัมพันธ์ เพื่อลดโอกาสที่จะตั้งครรภ์ การคุมกำเนิดวิธีนี้จะให้ประสิทธิภาพภายใน 2 – 3 วัน โดยจะไปรบกวนการตกไข่ หรือรบกวนการปฏิสนธิของไข่กับอสุจิแต่หากได้รับการปฏิสนธิเป็นตัวอ่อนแล้ว จะไม่สามารถป้องกันได้

โดยการใช้เม็ดยาคุมกำเนิด จะใช้ในกรณี

- หลังจากที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
- สตรีถูกข่มขืน
- การคุมกำเนิดที่ใช้ล้มเหลว เช่น ถุงยางแตก หลุด หรือใส่ไม่ถูกต้อง
- ลืมทานยาคุมกำเนิด
- เลยกำหนดฉีดยาคุม
- ห่วงคุมกำเนิดหลุด หรือยาฝังหลุด
- คำนวณวันมีเพศสัมพันธ์พลาด เป็นต้น...



วิธีการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ยาชนิด Ulipristal acetate (UPA) (30 mg) ทาน 1 เม็ด ครั้งเดียว
2. ยาเม็ดฮอร์โมนเดี่ยวโพรเจสตोजิน (0.75 mg) 2 เม็ด ทานห่างกัน 12 ชั่วโมง เม็ดแรกทันทีหรือไม่เกิน 72 ชั่วโมง

3. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม 2 เม็ด ทานห่างกัน 12 ชั่วโมง
ยาเม็ดคุมกำเนิด อาจทำให้ผลข้างเคียง เช่น ประจำเดือนมาไม่ปกติ คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ปวดท้องคล้ายปวดประจำเดือน และตั้งครรรภ์นอกมดลูกได้

ยาคุมฉุกเฉินมีประสิทธิภาพดี ในการป้องกันการตั้งครรภ์ แต่ไม่ควรใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินแทนการคุมกำเนิดปกติ ควรเลือกใช้ในกรณีจำเป็นเท่านั้น

ที่มา : <https://www.ram-hosp.co.th>

อาการแทรกซ้อนภายหลังกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. คลื่นไส้
2. น้ำหนักตัวเพิ่ม
3. มีอาการเจ็บตึงที่เต้านม
4. ปวดศีรษะ
5. ประจำเดือนมาน้อยหรือลดจำนวนลง
6. หน้าเป็นฝ้า



ข้อดีของการกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง ได้ผลแน่นอน
2. ไม่มีข้อปฏิบัติใด ๆ ก่อนมีเพศสัมพันธ์
3. อาจทำให้ประจำเดือนมาตรงเวลาดีขึ้น

ข้อเสียของการกินยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ต้องจดจำการกินยาทุกวัน
2. อาจมีอาการข้างเคียงเกิดขึ้นภายหลังกินยาเม็ดคุมกำเนิด เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน เลือดออก กระปริตกระปรอย





พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี ของวัยรุ่น



พฤติกรรมการบริโภคของวัยรุ่น

มีวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่พยายามรักษารูปร่างให้ผอมเพรียว โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง จนบางครั้งถึงกับยอมทรมานตัวเองด้วยการอดอาหารกันเลยทีเดียว ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก

- วัยรุ่นเป็นช่วงที่กำลังสนใจในเพศตรงข้าม จึงเริ่มรักสวยรักงาม อยากดูดีในสายตาคนอื่น ๆ อยากแต่งตัวสวย ๆ ตามแฟชั่น
- วังตามสมัยนิยม สักมยุคนี้ นิยมคนที่มีรูปร่างผอม โปร่งบางเหมือนนางแบบ หรือแกร่งเพรียวเหมือนนายแบบ
- มีความหวั่นไหวต่อคำล้อเลียนของเพื่อนเกี่ยวกับรูปร่างและสรีระ

ความรักสวย รักงามและการวังตามสมัยนิยมโน้มนำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมบริโภคที่เน้นความระมัดระวังในเรื่องปริมาณ โดยลืมนำถึงคุณค่าทางอาหาร

นอกจากนี้ วิธีการดำเนินชีวิตของคนสมัยนี้ก็มีผลต่อนิสัยการกิน ไม่น้อย เช่น

- นักเล่นมือถือ ดูยูทูบ ตามติดยูทูบเบอร์ เน็ตไอดอล ตลอดจน สิ่งดูทีวีทั้งหลาย จะถูกเฝ้าด้วยโฆษณาอาหารของกินเล่น ขนมจุบจิบ จิปาละ และการรีวิวอาหาร ครอบครัวสมัยนี้ก็ใช้เวลาอยู่กับโต๊ะอาหารน้อยกว่า หน้าจอมือถือ หน้าจอทีวีแทบทั้งสิ้น ประกอบกับแม่บ้านยุคไฮเทคนิยม ทำอาหารสำเร็จรูปที่ทำได้สะดวกสบายมากกว่าจะมานั่งเข้าครัวประดิษฐ์ประดอย อย่างสมัยก่อน ดังนั้น อาหารว่าง ของกินเล่น อาหารสำเร็จรูปที่ประกอบด้วย น้ำตาล ไขมัน และเกลือในปริมาณสูง ๆ แต่มีคุณค่าทางอาหารต่ำ จึงแทรกเข้ามาเป็นแขกประจำครัวเรือน ของเหล่านี้ ยิ่งกินก็ยิ่งเพลิน เพราะรสชาติดี และมักจะมีการโฆษณาว่า เต็มไปด้วยสารอาหารที่จำเป็น จึงมีวัยรุ่นเป็นจำนวน ไม่น้อยที่กินอาหารว่างแทนอาหารหลัก เพราะคาดว่าจะช่วยรักษาน้ำหนัก มิให้มากเกินไป



- อาหารจำพวกฟาส์ฟู้ด เป็นความสะดวกรวดเร็วในอีกรูปแบบหนึ่ง ไม่ต้องไปตลาดซื้อของสดมานั่งทำเองที่บ้าน สถานที่เย็นสบาย ราคาพอสมควร จะนั่งนานแค่ไหนก็ได้ ทำให้กลายเป็นที่สังสรรค์ยอดฮิตของวัยรุ่นไป

สำหรับอาหารฟาส์ฟู้ดนี้โดยทั่วไปจะมีไขมันและเกลือในปริมาณสูง และให้แคลอรีสูงด้วย มีการสำรวจพบว่า อาหารจำพวกฟาส์ฟู้ดพอจะยอมรับว่ามีคุณค่าทางอาหารพอสมควร แต่ไม่ควรจะรับประทานบ่อยเกินไป

- การสั่งอาหารผ่านระบบ Online สะดวกต่อการรับประทาน แต่อาจจะขาดสารอาหารที่ครบ 5 หมู่



ความผิดปกติเกี่ยวกับการกิน

วัยรุ่นเป็นวัยที่หมกมุ่นอยู่กับเรื่องน้ำหนักของตัวเอง จะกลัวอ้วนกลัวใจเมื่อน้ำหนักเพิ่มขึ้น และมุ่งมั่นที่จะลดให้ได้ในเวลาอันรวดเร็ว จึงมีวัยรุ่นบางคนที่ใช้วิธีลดน้ำหนักอย่างผิด ๆ จนเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ อย่างเช่น Anorexia Nervosa และ Bulimia ซึ่งถ้าใครเป็น ก็จำเป็นต้องรักษาทั้งทางด้านจิตใจและการใช้ยาเข้าช่วยบำบัด

ANOREXIA NERVOSA

คนที่เป็นโรคอะนอเรเซีย เนอโวซา จะมีการรับรู้เกี่ยวกับรูปร่างของตนเองบิดเบือนไป คือ มีความเชื่อว่าตัวเองอ้วนอยู่ตลอดเวลา และไม่สามารถจะหยุดลดความอ้วนได้ ทำให้ร่างกายผ่ายผอมทรุดโทรมและสุขภาพแย่ลงไปเรื่อย ๆ ถ้าไม่รักษาก็จะตายเพราะอดอาหาร



BULIMIA

คล้าย ๆ กับอะนอเรเซีย เนอโวซา คือ คนที่มีความต้องการลดน้ำหนักของตัวเอง เพียงแต่คนพวกนี้ จะกินอาหารในปริมาณมาก ๆ เกินกว่าคนปกติธรรมดาทั่ว ๆ ไป เช่น ในมื้อเดียวของคนธรรมดา คนพวกนี้ก็กินเสีย สี่ห้ามื้อ แล้วก็จ้วงคอให้อาเจียนเอาอาหารที่กินเข้าไปออกมาจนหมด จนกลายเป็นนิสัย คือ กินอะไรเข้าไปแล้ว ก็อ้วกออกมา เรียกว่า อาหารไม่มีโอกาสถูกย่อยและนำไปเลี้ยงร่างกายเลย แล้วในที่สุดก็จะทำให้ผู้ที่เป็นขาดสารอาหาร และเสียชีวิตได้เช่นเดียวกันกับอะนอเรเซีย เนอโวซา

สิ่งที่สำคัญ คือ ทั้งอะนอเรเซีย เนอโวซา และบูลิเมีย มิใช่การลดน้ำหนัก แต่เป็นความเจ็บป่วยอย่างหนึ่งที่ต้องการบำบัดรักษาต่อไป



ความสุขในการกินอาหาร

จากการศึกษาของนักวิชาการพบว่า บรรยากาศในระหว่างการรับประทานอาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ทำให้ “เจริญอาหาร” ข้อมูลศึกษาค้นพบที่สอดคล้องกับคำกล่าวข้างต้น คือ

- ผู้ป่วยในโรงพยาบาลจะรู้สึกผ่อนคลายและจะพูดคุยกันมากขึ้น เมื่อมีการจัดดอกไม้สดไว้ที่โต๊ะอาหาร
- เด็กนักเรียนในโรงเรียนที่ทานอาหารกลางวันร่วมกัน มีการส่งกับข้าวเวียนไปรอบ ๆ โต๊ะ จะสร้างให้เกิดบรรยากาศของมิตรภาพ ทำให้เด็ก ๆ ทานอาหารได้มากขึ้น
- การที่ผู้ใหญ่นั่งร่วมโต๊ะทานข้าวกับเด็ก ๆ ทำให้บรรยากาศสงบและอบอุ่น
- ในครอบครัวที่สมาชิกเปลี่ยนที่นั่งในโต๊ะกินข้าว คือ ไม่มีการกำหนดที่นั่งตายตัวว่าที่นั่งนี้เป็นของคนนั้น และมีการนั่งโต๊ะทานข้าวร่วมกันพร้อมหน้าพร้อมตา จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกพึงพอใจและมีความสุขในการกิน

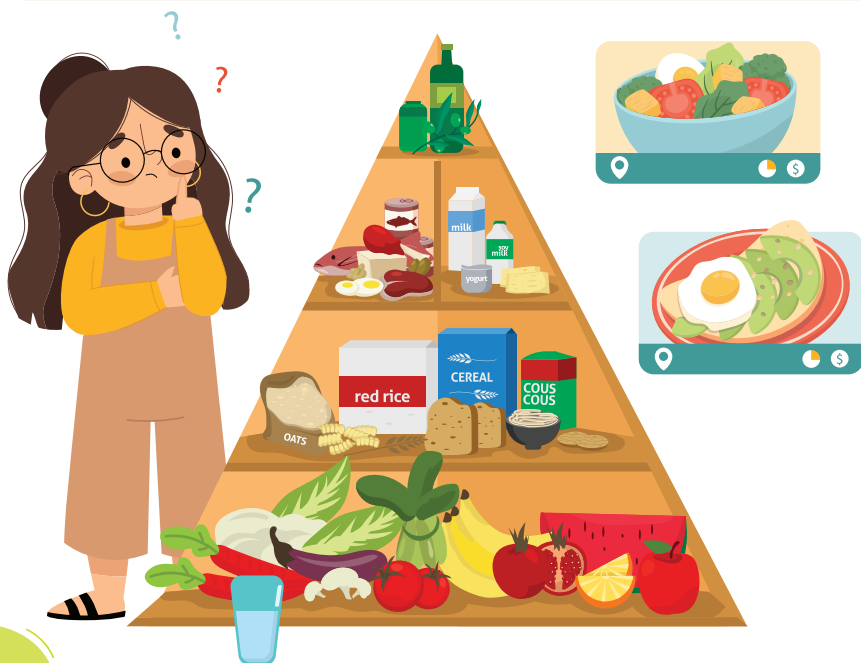


เพื่อการกินอยู่ที่ดี กินอย่างไร ให้ถูกหลักโภชนาการ สารอาหารที่จำเป็น

อาหาร	คุณค่าและประโยชน์	ประเภทของอาหาร
น้ำ	มีอยู่ในทุกเซลล์และทุกส่วนของร่างกายที่เป็นของเหลวเป็นตัวนำสารอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	น้ำ ผักกาดหอม หัวผักกาดขาว/แดง พืชจำพวกหัวไชเท้า ขึ้นฉ่าย แดงโม ส้ม
โปรตีน	ไปสร้างเซลล์และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นส่วนประกอบของเนื้อเยื่อให้พลังงาน	เนื้อสัตว์ต่าง ๆ (เนื้อ หมู ปลา) ไข่ นม พืชผัก จำพวกถั่ว
ไขมัน	เป็นตัวละลายและนำวิตามินไปใช้ในร่างกาย (ควบคุมอุณหภูมิและป้องกันการกระทบกระเทือนของอวัยวะต่าง ๆ)	ไขมันสัตว์ ไขมันพืช เนย นม
วิตามิน วิตามิน A	ช่วยบำรุงสายตา ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันและอวัยวะภายในทำงานได้อย่างเป็นปกติ	ตับ พืชผักสีเหลือง และเขียว มะเขือเทศ
วิตามิน B1 หรือไทมาอามีน	สามารถนำพลังงานไปใช้ซ่อมแซมเซลล์ส่วนที่สึกหรอ เส้นประสาทแข็งแรง	ผลไม้เปลือกแข็ง เนื้อหมู ถั่วลิสง ถั่วเหลือง จมูกข้าวสาลี ตับ

อาหาร	คุณค่าและประโยชน์	ประเภทของอาหาร
วิตามิน B2 หรือไรโบฟลาวิน	สามารถนำพลังงานไปใช้ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เพิ่มสุขภาพของผิวหนัง สายตาและเส้นประสาท	ผักใบเขียวต่าง ๆ
ไนอาซิน	ช่วยในการย่อยอาหาร	ตับ เนื้อสัตว์ ปลา เนื้อเบ็ด เนื้อไก่ สัตว์ปีกต่าง ๆ
วิตามิน B6	ช่วยให้กรดอะมิโนขยายตัว	ตับ ข้าวสาลี กล้วย
วิตามิน B12	ช่วยในการทำงานของเซลล์ต่าง ๆ ช่วยสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดง	ตับ หอย เนื้อ เบ็ด ไก่ ไข่ นม
โฟลาซิน	ช่วยรักษาสภาพเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย	จมูกข้าวสาลี ตับ ไต
วิตามิน C	ช่วยรักษาสภาพของคอลลาเจน (สารโปรตีนประเภทหนึ่ง เป็นส่วนประกอบของผิวหนัง กระดูก เนื้อเยื่อและฟัน) ช่วยป้องกันการติดเชื้อ	ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว สตอเบอรี่ ผัก กะหล่ำปลีดิบ คะน้าดิบ มะเขือเทศ
วิตามิน D	ช่วยในการดูดซึมแคลเซียมไป สร้างกระดูกและฟัน	นม เนย น้ำมันตับ ปลา ไข่แดง
วิตามิน E	ช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย	น้ำมันพืช เนย มาการีน
เกลือแร่ แคลเซียม	ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง ช่วยให้เลือดแข็งตัว	นมและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ของนม พืชผักใบเขียว

อาหาร	คุณค่าและประโยชน์	ประเภทของอาหาร
ฟอสฟอรัส	ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม	เนื้อสัตว์ เนื้อเปิด เนื้อไก่ ปลา ไข่
แมกนีเซียม	ช่วยให้ร่างกายนำแคลเซียมและ ฟอสฟอรัสไปใช้	เนื้อไก่ ปลา ไข่ ถั่วต่าง ๆ
เหล็ก	ร่วมกับโปรตีนเพื่อสร้างฮีโมโกลบิน (สารในเม็ดเลือดที่ทำให้มีสีแดง)	ตับ ไต เนื้อแดง
ไอโอดีน	ช่วยในการเผาผลาญอาหาร	อาหารทะเล เกลือ ไอโอดีน
สังกะสี	ส่งเสริมการเจริญเติบโตและ ส่งเสริมการทำงานของระบบ ภูมิคุ้มกัน	อาหารทะเล เนื้อ เนื้อเปิด เนื้อไก่ สัตว์ปีกต่าง ๆ



อาหารและปริมาณที่ควรได้รับ

ความต้องการอาหารในวัยรุ่น

พลังงาน ขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโตของร่างกาย การเผาผลาญอาหาร และพลังงานที่ใช้ในการทำกิจกรรม ทั้งการเรียนและกิจกรรมต่าง ๆ

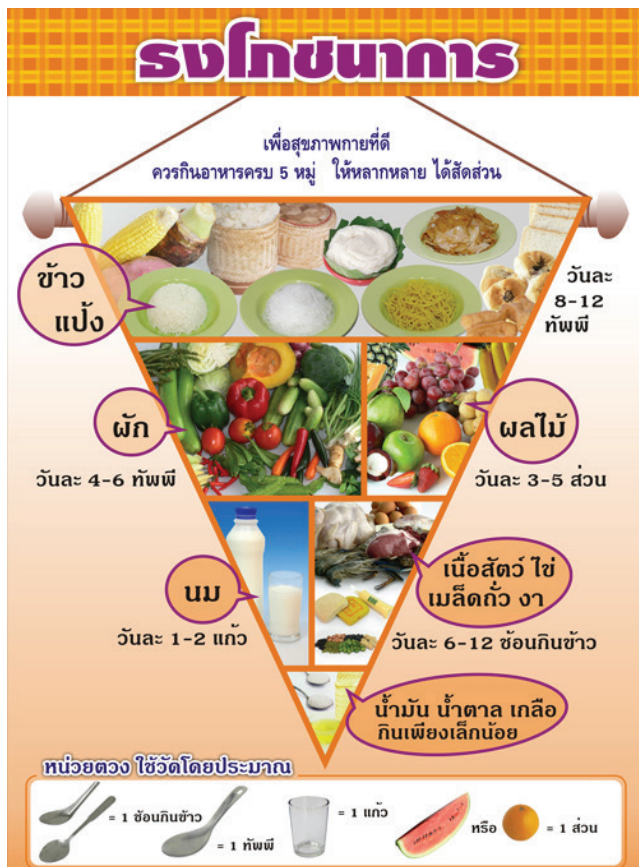
- วัยรุ่นชาย ควรได้รับพลังงาน วันละ 1,700-2,300 กิโลแคลอรี
- วัยรุ่นหญิง ควรได้รับพลังงาน วันละ 1,600-1,850 กิโลแคลอรี
- คนที่ทำกิจกรรมหนัก ๆ ออกกำลังกาย หรือนักกีฬา ควรได้รับพลังงาน วันละ 2,400 กิโลแคลอรี

อาหารและปริมาณอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับ

ตามสัดส่วนของธงโภชนาการ

- ข้าวและแป้ง วันละ 8-12 ทัพพี
- ผัก วันละ 4-6 ทัพพี
- ผลไม้ วันละ 3-5 ส่วน
- เนื้อสัตว์ ไข่ เมล็ดถั่ว งา วันละ 6-12 ช้อนกินข้าว
- น้ำมัน น้ำตาล เกลือ วันละน้อยเท่าที่จำเป็น
- นม ควรดื่ม วันละ 1-2 แก้ว





ตามภาพธงโภชนาการ จะแสดงให้เห็นว่า สัดส่วนของอาหาร แสดงโดยใช้ขนาดของพื้นที่ พื้นที่มากกินมาก พื้นที่น้อยกินน้อย ให้กินอาหารทุกกลุ่ม และในแต่ละกลุ่มต้องกินให้หลากหลาย ไม่ซ้ำจำเจ เพื่อให้ได้สารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ และเป็นการหลีกเลี่ยงการสะสมพิษภัยจากการปนเปื้อนในอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่กินเป็นประจำ ๆ

ที่มา : คณะทำงานจัดทำข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ธงโภชนาการ เอกสารเผยแพร่ กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561

หนักเข้า เบาเกินไป เลี่ยง (หนัก) เย็น

- **อาหารเข้า** ถือเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดของวัน เพราะร่างกายต้องการนำพลังงานไปใช้ อาหารที่ควรรับประทานในมื้อเช้า จึงต้องเป็นอาหารที่ได้คุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่ และหลากหลาย พยายามเลือกกิน ธัญพืชไม่ขัดสี เสริมโปรตีนในอาหารเช้า นม ไข่ เนื้อสัตว์ เนื้อปลา และกินอาหารที่มีแคลเซียมสูง มีกากใยสูง

- **อาหารเที่ยง** ควรมีสัดส่วน คุณภาพ และหลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะสมกัน

- **อาหารเย็น** ควรเลี่ยงอาหารมื้อเย็นในปริมาณมาก เนื่องจากใกล้เวลาเข้านอน และควรเลือกอาหารมีคุณภาพ ไขมันต่ำ เน้นผักและผลไม้มาก ๆ และที่สำคัญต้องกินให้ห่างจากเวลานอน 2-4 ชั่วโมง

ที่มา : สำนักโภชนาการ “หุ่นดี สุขภาพดี ง่าย ๆ แค่ปรับ 4 พฤติกรรม”
เอกสารเผยแพร่โดย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2561



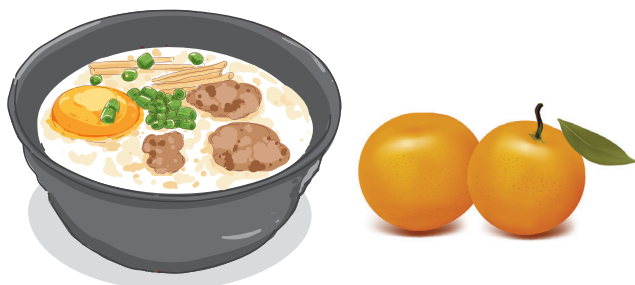
ตัวอย่าง เมนูอาหาร สำหรับ 1 วัน ให้พลังงาน 2,000 กิโลแคลอรี
(เหมาะกับวัยรุ่นชาย)

อาหาร	ข้าว-แป้ง (10 ทัพพี)	ผัก (5 ทัพพี)	ผลไม้ (4 ส่วน)	เนื้อสัตว์ (9 ช้อน กินข้าว)	นม (1 แก้ว)	น้ำมัน (ไม่เกิน 7 ช้อนชา)
อาหารเช้า - ข้าว (กล้อง) ต้ม - ผัดผักบุ้ง - ไข่เจียว-คำลิ่ง - น้ำส้มคั้น 1 แก้ว	2	2 0.5	2	2		1 3
อาหารกลางวัน - บะหมี่น่องไก่ - มะละกอ 6 ชิ้น	3	1	1	3		1
อาหารว่างบ่าย - มันทะตัง ต้ม น้ำขิง	2					
อาหารเย็น - ข้าว (กล้อง) - ผัดผักคะน้า น้ำมันหอย - กุ้งนึ่งมะนาว - แกงป่าปลากราย - เงาะ 4 ผล	3	1 0.5	1	1 1 2		1
ก่อนนอน - นม 1 แก้ว					1	
รวม	10	5	4	9	1	6

ตัวอย่าง เมนูอาหาร สำหรับ 1 วัน ให้พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี
(เหมาะกับวัยรุ่นหญิง)

อาหาร	ข้าว-แป้ง (8 ททัพ)	ผัก (4 ททัพ)	ผลไม้ (3 ส่วน)	เนื้อสัตว์ (6 ช้อน กินข้าว)	นม (2 แก้ว)	น้ำมัน (ไม่เกิน 5 ช้อนชา)
อาหารเช้า						
- โจ๊กหมู	2			2		1
- ส้มเขียวหวาน 1 ผล			1			
- นมสด					1	
อาหารกลางวัน						
- ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า	3	1	1	1		3
- ฝรั่ง 1 ผล						
อาหารเย็น						
- ข้าวสวย	3					
- แกงส้มผักรวม		2		1		
- เต้าหู้ทรงเครื่อง		1		2		1
- มะละกอ 6 ชิ้น			1			
- นมสด					1	
รวม	8	4	3	6	2	5

ที่มา : โครงการจัดการความรู้สุขภาพสำหรับวัยรุ่นผ่านสื่อและเทคโนโลยีออนไลน์ มูลนิธิหมอชาวบ้านหนังสือ อยากรู้สุขภาพดี ต้องมี 3 อ. เอกสารเผยแพร่โดย มูลนิธิหมอชาวบ้าน, 2559





รู้เท่าทัน สื่อสังคมออนไลน์



รู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์

ในปัจจุบัน "สื่อสังคมออนไลน์" หรือ Social media เข้ามามีบทบาทและอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของเราเป็นอย่างมาก เพราะเป็นการสื่อสารผ่านเครือข่ายออนไลน์ที่สามารถตอบโต้กันได้อย่างรวดเร็วในรูปแบบต่าง ๆ โดยการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่านอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น คอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น โดยรวมกลุ่มเกิดเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social network) ที่ทำให้ข้อมูล ข่าวสาร กระจายออกไปอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง มีประโยชน์มากมาย ด้านการติดต่อสื่อสาร แต่ก็เปรียบเสมือนดาบสองคม หากผู้ใช้ขาดคุณธรรม จริยธรรม สามัญสำนึก การรู้จักเคารพสิทธิของผู้อื่น ขาดความไตร่ตรอง และความระมัดระวังในการใช้งานแล้ว สังคมออนไลน์เหล่านี้ ก็จะเป็น "สังคมอันตราย" ที่จะเป็นด้านมืดของสังคมไทย ดังนั้น เราจึงต้องคำนึงถึงความเหมาะสม ข้อดี-ข้อเสีย ของเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social network) และข้อควรระวังในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social media) ดังนี้



ข้อดี-ข้อเสีย ของเครือข่ายสังคมออนไลน์ (Social Network)

ข้อดีของ Social Network

- สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในสิ่งที่สนใจร่วมกันได้
- เป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดย่อม เพราะเราสามารถเสนอและแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ หรือตั้งคำถามในเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้บุคคลอื่นที่สนใจหรือมีคำตอบได้ช่วยกันตอบ
- ประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น สะดวกและรวดเร็ว
- เป็นสื่อในการนำเสนอผลงานของตนเอง เช่น งานเขียน รูปภาพ วิดีโอต่าง ๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้เข้ามารับชมและแสดงความคิดเห็น
- ใช้เป็นสื่อในการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ หรือบริการลูกค้าสำหรับบริษัทและองค์กรต่าง ๆ ช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้ลูกค้า
- ช่วยสร้างผลงานและรายได้ให้แก่ผู้ใช้งาน เกิดการจ้างงานแบบใหม่ ๆ ขึ้น
- คลายเครียดได้สำหรับผู้ที่ใช้ที่ต้องการหาเพื่อนคุยเล่นสนุก ๆ
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีจากเพื่อนสู่เพื่อนได้



ข้อเสียของ Social Network

- เว็บไซต์ให้บริการบางแห่งอาจจะเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป หากผู้ใช้บริการไม่ระมัดระวังในการกรอกข้อมูล อาจถูกผู้ไม่หวังดีนำมาใช้ในทางเสียหาย หรือละเมิดสิทธิส่วนบุคคลได้
- Social Network เป็นสังคมออนไลน์ที่กว้าง หากผู้ใช้รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือขาดวิจารณญาณ ขาดความยับยั้งชั่งใจ อาจโดนหลอกลวงผ่านอินเทอร์เน็ต หรือการนัดเจอกัน เพื่อจุดประสงค์ร้าย การล่อหลอกให้เล่นพนันออนไลน์ ตามที่เป็นข่าว ตามหน้าหนังสือพิมพ์
- เป็นช่องทางในการถูกละเมิดลิขสิทธิ์ ขโมยผลงาน หรือถูกแอบอ้าง เพราะ Social Network Service เป็นสื่อในการเผยแพร่ผลงาน รูปภาพต่าง ๆ ของเราให้บุคคลอื่นได้ดูและแสดงความคิดเห็น



- ข้อมูลที่ต้องกรอก เพื่อสมัครสมาชิกและแสดงบนเว็บไซต์ในรูปแบบ Social Network ยากแก่การตรวจสอบว่า จริงหรือไม่ ดังนั้น อาจเกิดปัญหาเกี่ยวกับเว็บไซต์ที่กำหนดอายุการสมัครสมาชิก หรือการถูกบล็อกโดยบุคคลที่ไม่มีตัวตนได้
- ผู้ใช้ที่เล่น social network และอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานอาจสายตาสีได้หรือบางคนอาจตาบอดได้
- ถ้าผู้ใช้หมกมุ่นอยู่กับ social network มากเกินไป เช่น การเล่นเกมส์ อาจทำให้เสียการเรียนหรือผลการเรียนตกต่ำลงได้ และยังทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างคนในครอบครัวน้อยลง
- จะทำให้เสียเวลาถ้าผู้ใช้ใช้อย่างไร้ประโยชน์



ข้อควรระวังในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ (Social Media)

1. ไม่ควรตั้งโปรไฟล์เป็นสาธารณะ การตั้งโปรไฟล์เป็นสาธารณะก็เปรียบเหมือนการสร้างบ้านโดยที่ไม่มีรั้วบ้าน ให้ใครที่ไหนก็มาแอบดูได้หมด ดังนั้น เราควรตั้งค่าให้เพื่อนเท่านั้นที่เห็นกิจกรรมของเรา และหลีกเลี่ยงการตั้งค่าสิ่งที่เราทำให้เป็นสาธารณะ หรือคนทั่วไปเห็นได้
2. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นวันเดือนปีเกิด เบอร์โทรศัพท์ ที่อยู่ บัตรประจำตัวประชาชน หรือบัตรเครดิตลงในโซเชียลเน็ตเวิร์ก ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบข้อความ หรือรูปภาพ คิดให้รอบคอบก่อนโพสต์ข้อมูลใด ๆ เราควรระมัดระวังข้อมูลเหล่านี้ ให้มากที่สุด เพราะถ้าถูกนำไปใช้ในทางที่ไม่ดีก็อาจจะเป็นอันตราย หรือสร้างความเสียหายต่อเราได้





3. ไม่รับแอตไครง่าย ๆ คัดกรองคนที่ขอเป็นเพื่อน เราควรศึกษาดี ๆ ต้องเช็คให้ดีกว่าก่อนว่า คนนั้นเป็นใคร เป็นเพื่อนของเพื่อนจริงหรือเปล่า และแอตไครเป็นเพื่อนเพื่อวัตถุประสงค์ใด ถ้าไม่เป็นเพื่อนของเพื่อนจริง เราไม่ควรรับเป็นเพื่อนดีกว่า เพราะว่าเขาอาจมีวัตถุประสงค์อื่น ในการเข้ามาเป็นเพื่อนกับเรา
4. การเช็คคินในสถานที่ต่าง ๆ เป็นการบอกว่า ตอนนี้คุณอยู่ที่ไหน บางครั้งเราโพสต์รูปของเราว่า ไปเที่ยวอยู่จะกลับบ้านวันนั้นวันนี้ ถ้าเป็นการแชร์กันระหว่างเพื่อนก็ไม่ใช่ไร แต่ว่าถ้าคนอื่นที่ไม่ได้เป็นเพื่อนเราจริง ๆ ก็อาจจะเข้ามาเพื่อประสงค์ร้ายได้ในช่วงที่เราไม่อยู่บ้าน
5. ไขความระมัดระวังในการคลิกลิงค์ต่าง ๆ ที่มากับการแชร์หรือข้อความ หลีกเลียงลิงค์แปลกปลอม หรือมาจากคนที่ไม่รู้จัก ซึ่งโลกออนไลน์ เต็มวันนี้ไม่ค่อยมีการกลั่นกรองข่าวสารที่ดีพอ เพราะอาจจะไปเจอลิงค์ ข่าวปลอม Clickbait หรืออาจเป็นลิงค์ที่นำไปสู่ไวรัสหรือช่องทางขโมย ข้อมูลของเหล่าแฮกเกอร์ได้

6.

ไม่ให้เบาะแสของรหัสผ่านกับคนอื่น หลายคนอาจจะแชร์ว่าหมาของเราชื่อว่าอะไร เราชอบกีฬาประเภทไหน แต่อย่าลืมว่าสิ่งเหล่านี้จะเป็นคำถามเมื่อเราลืมรหัสผ่านเข้าอีเมลต่าง ๆ ซึ่งถ้ามีผู้ไม่ประสงค์ดี เขาก็จะรู้หมดเลยว่า เราชอบอะไร มีสัตว์เลี้ยงตัวไหน ชอบกีฬางานอดิเรกอะไร เพราะเขาสามารถเอาไปใช้เพื่อที่จะได้เอารหัสผ่านมาได้

7.

ไม่โพสต์รูปที่ไม่เหมาะสม อย่างการโพสต์รูปตัวเองแบบสนุก ๆ เช่น โพสต์รูปตัวเองเมาแอ์ หรือโพสต์รูปตัวเองกำลังถือปืน เพราะสิ่งเหล่านี้อาจเป็นผลกระทบกับภาพลักษณ์ของตัวเอง มีผลกระทบต่อหน้าที่การงาน เมื่อพอถึงเวลาที่เราคิดได้ว่าไม่สมควรที่จะโพสต์ แม้เราจะลบออกไปแล้ว แต่ภาพก็ได้ส่งต่อและแชร์ออกไปจนเราก็ไม่สามารถควบคุมได้แล้ว





8. ไม่นินทาเจ้านายออกสื่อ เป็นที่เข้าใจว่า หลายคนที่ทำงานอาจมีความรู้สึกอัดอั้นตันใจ อยากจะระบายออกมา แต่ว่าโซเชียลเน็ตเวิร์คไม่ควรใช้เป็นที่ระบายอารมณ์ เพราะว่ามีคนอ่านข้อความของคุณจำนวนมาก ถึงเจ้านายของคุณจะไม่ได้อ่านเอง แต่คนอื่นอ่านแล้วเขาก็ไปพูดกัน สักวันหนึ่งก็อาจจะถึงหูเจ้านายจนส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานของคุณได้
9. คิดให้ดีกว่าก่อนรับข้อเสนอ หากมีคนมาบอกว่า คุณได้รับรางวัลถูกลอตเตอรี่รางวัลที่หนึ่ง คุณควรคิดให้ดีกว่านั้นว่า จะรับข้อเสนอ นั้นหรือเปล่า เพราะส่วนใหญ่แล้วมักจะมีสิ่งแอบแฝงอยู่ เช่น ถ้าคุณรับข้อเสนอ นั้นคุณต้องจ่ายเงินมาก่อน เป็นจำนวนเท่านั้นเท่านี้และสุดท้ายแล้วคุณก็ไม่ได้ถูกรางวัลที่หนึ่งอย่างที่เขาเสนอมา แต่เป็นการมาหลอกให้เราจ่ายเงินให้แทน

10.

เปิดใช้งาน Do Not Track เพื่อป้องกันการติดตามและการเก็บข้อมูลของผู้ให้บริการ ซึ่งอาจรวมไปถึงผู้ไม่หวังดีที่ลักลอบเข้ามาขโมยข้อมูลด้วย



11.

ใช้วิจารณญาณอย่างสูงในการรับข่าวสาร และอย่าปักใจเชื่อข้อมูลที่เผยแพร่เข้ามาในทันที รวมทั้งการกล่าวอ้างถึงแหล่งที่มาของข้อมูลนั้น ๆ เพราะอาจมีการสวมรอย หรือสมอ้างจากผู้ไม่หวังดี เพื่อสร้างข่าวหรือสร้างความเสียหายต่อแหล่งที่มา นั้นได้

12.

ไม่โพสต์เรื่องราวต่าง ๆ เป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตส่วนตัว เช่น แฟนนอกใจ ทะเลาะกับเพื่อน ไม่พอใจเพื่อนร่วมงาน เป็นต้น การโพสต์สิ่งเหล่านี้ไม่ได้ทำให้เรื่องพวกนี้ดีขึ้น การพาดพิงถึงบุคคลที่สาม ถ้าเขามาได้ยินสิ่งเหล่านี้ เรื่องมันก็จะบานปลายออกไปอีก ทำให้มีปัญหากันเปล่า ๆ และทำให้เราดูไม่ดีด้วย

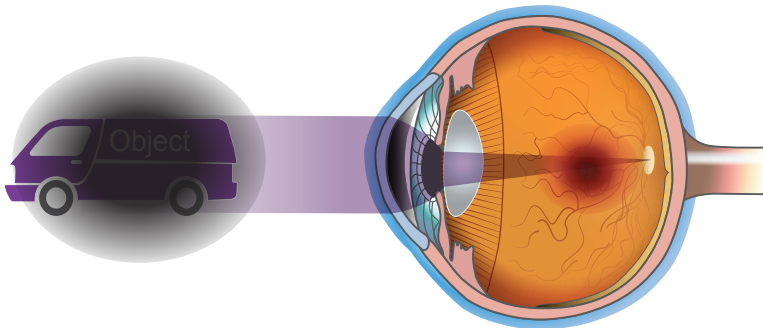
13. ดูแลและควบคุมการใช้งานของบุตรหลานอย่างใกล้ชิด สอนให้เด็ก รู้จักวิเคราะห์ข้อมูล และรู้จักเล่นอย่างถูกวิธี เพราะความรู้ในโซเชียลเน็ตเวิร์กก็มีอยู่มากมาย นอกจากจะใช้ควบคุมการเข้าถึงเว็บไซต์ที่มีเนื้อหาไม่เหมาะสมได้แล้ว ควรกำหนดช่วงเวลาในการใช้คอมพิวเตอร์ และป้องกันการใช้โปรแกรม หรือเล่นเกมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ได้รับอนุญาตได้อีกด้วย
14. ยุคนี้เป็นสังคมเสรี มีอิสระทางความคิดเห็น แม้ว่าทุกคนจะมีสิทธิ์ในการแสดงความคิดเห็น แต่ทุกคำพูดและการกระทำที่ไม่เหมาะสมก็สามารถเป็นเหตุในการฟ้องร้องได้ ตาม พรบ.ทางคอมพิวเตอร์
15. สุดท้ายนี้ สำคัญที่สุด ก่อนที่จะโพสต์อะไร คุณควรคิดให้รอบคอบเสียก่อน เพราะอย่าลืมว่า ข้อมูลเหล่านี้จะเผยแพร่ให้ทุกคนสามารถเข้าถึงได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการโพสต์ข้อมูลที่เสี่ยงต่อการผิดกฎหมายก็อาจจะส่งผลร้ายต่อตัวเราเอง โดยเฉพาะการแสดงความคิดเห็นต่อโพสต์ของผู้อื่น



5 โรค ยอคฮิต ที่คนคิดโทรศัพท์มือถือต้องระวัง

โทรศัพท์มือถือ เป็นเครื่องมือสื่อสารที่นิยมใช้กันมากที่สุด ซึ่งจากการสำรวจในปี 2560 พบว่า “แนวโน้มการใช้โทรศัพท์มือถือของคนไทยจะเพิ่มสูงขึ้นกว่าปัจจุบัน 5 เท่า และภายในปี 2564 จะมีผู้ใช้งานใหม่เกิดขึ้นประมาณ 20 คน ทุก ๆ 20 นาที” และเมื่อมีการใช้โทรศัพท์มือถือมากขึ้น ผู้คนจดจ่ออยู่กับหน้าจอนานเกินไป ก็จะไปสู่โรคเรื้อรัง ความเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้แบบไม่ทันตั้งตัว เราจึงควรระมัดระวังการใช้งานโทรศัพท์มือถือของตนเอง เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคยอคฮิต ดังนี้

1. โรควันในจอประสาทตาเสื่อม การจจจ้องที่โทรศัพท์มือถือที่มีรังสีคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าและแสงสีฟ้าเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลให้ดวงตาเมื่อยล้า ตาแห้ง เสี่ยงต่อการเกิดโรคที่เกี่ยวกับดวงตาก่อนวัยอันควร เช่น โรควันในจอประสาทตาเสื่อม ต้อกระจก เนื้องอกประสาทตา ตาอักเสบ ตาพร่าเบลอ ต้องเข้ารับการรักษและผ่าตัดในบางกรณี



2. Text Neck Syndrome กลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อบริเวณ คอ บ่า ไหล่ ผู้ป่วยจะมีอาการเจ็บขา ร้าวจากคอไปถึงมือ ซึ่งเกิดจากกัมหนาดูจอโทรศัพท์มือถือมากเกินไป หรืออยู่ในอิริยาบถที่ขัดกับสรีระตามธรรมชาติของร่างกายเป็นเวลานาน หากไม่รีบแก้ไขจะเสี่ยงต่อหมอนรองกระดูกคอเสื่อมได้



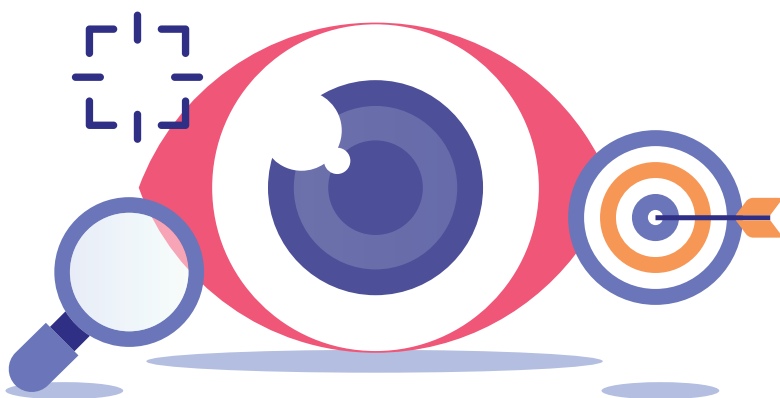
3. โรคหมอนรองกระดูกเสื่อม เกิดการกดทับของปลายประสาท รากประสาท สาเหตุของกล้ามเนื้ออ่อนแรง โรคนอนไม่หลับ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญระบุว่า หากคุณเล่นโทรศัพท์มือถือก่อนนอน อาจมีผลทำให้นอนไม่หลับ นอนไม่เต็มอิ่มและส่งผลกับคุณภาพของการนอนได้ เพราะแสงจากจอโทรศัพท์รบกวนต่อระบบของสมอง รวมถึงข้อมูลข่าวสารในสื่อออนไลน์มีผลต่อความรู้สึกก่อนนอน เช่น วิตกกังวล เครียด ตื่นเต้น จนคุณนอนไม่หลับในที่สุด



4. โรคซึมเศร้า มีผลวิจัยจำนวนมากไม่น้อยยืนยันว่า ผู้คนในปัจจุบันมีความเสี่ยงเป็นโรคทางด้านจิตใจและเกี่ยวข้องกับประสาทมากกว่าผู้คนในสมัยก่อน เพราะเสพติดโทรศัพท์มือถือ ยึดติดกับยอดไลค์ ยอดแชร์ อ่อนไหวง่าย ขาดความมั่นใจ ไม่กล้าพบปะใคร ขาดทักษะในการเข้าสังคม หมกมุ่นอยู่กับจินตนาการในโลกออนไลน์ รู้สึกไม่ได้รับการยอมรับจนนำไปสู่โรคซึมเศร้า หรือเสี่ยงเป็นโรคจิตเวชที่เรียกว่า “โนโมโฟเบีย” (โรคขาดมือถือไม่ได้) มีผลทำให้มีอาการเครียดวิตกกังวล มือสั่นเมื่อขาดโทรศัพท์มือถือไป



5. โรคเมะเร็ง เพราะโทรศัพท์มือถือที่คุณใช้อยู่ มีทั้งรังสีและคลื่นสนามแม่เหล็กที่มองไม่เห็น การใช้โทรศัพท์มือถือบ่อย ๆ เป็นระยะเวลา นานกว่า 5 ชั่วโมงต่อวัน มีโอกาสทำให้เกิดเนื้องอกที่เติบโตเป็นมะเร็ง ได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ใช้โทรศัพท์มือถือถึง 50% โดยเฉพาะเด็กอายุ ต่ำกว่า 10 ปี ผู้ปกครองยังต้องเข้มงวดในการใช้โทรศัพท์มือถือ อุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์ให้มากขึ้น เพราะอาจส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ และการเจริญ เติบโตของสมองได้



โทรศัพท์มือถือมีทั้งข้อดี-ข้อเสีย ขึ้นอยู่กับการเลือกใช้งานและระยะเวลาที่ดวงตาจ้องอยู่กับหน้าจอ ซึ่งหากเริ่มมีอาการเมื่อยล้า แขนขา นิ้วเกร็ง ปวดตา นั่นเป็นสัญญาณเตือนว่า คุณกำลังใช้งานโทรศัพท์มือถือมากเกินไป ดังนั้น จึงควรกำหนดกฎเกณฑ์ให้ตนเอง ใช้โทรศัพท์มือถือเท่าที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดโรคยอดฮิตต่าง ๆ เหล่านั้น

ที่มา : <https://sci.dru.ac.th/dlr/files3/Media%20Online.pdf>

คณะทำงาน ฉบับพิมพ์ ครั้งที่ 1

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาสุขภาพจิต

นางสาวอมรากุล อินโชนนท์

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะทำงาน

นางสาวนันทนา ประสานทอง

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

นางสาวโสฬสรณ อินทสิทธิ์

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

นางสาวอุษา ลิ้มชีว

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

นางสาวธนเนตร ฉันทลักษณ์วงศ์

สำนักพัฒนาสุขภาพจิต

คณะที่ปรึกษา ฉบับปรับปรุง ปี 2564

1. แพทย์หญิงพรรณพิมล วิปุลากร อธิบดีกรมสุขภาพจิต
2. นายแพทย์วิรัช เพ็งจันทร์ รองประธานกรรมการมูลนิธิ
TO BE NUMBER ONE
3. หม่อมหลวงยุพดี ศิริวรรณ ที่ปรึกษาโครงการ TO BE NUMBER ONE
4. นายแพทย์ชินโรส ลีสวัสดิ์ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
5. นายแพทย์สมัย ศิริทองถาวร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
6. นายแพทย์จุมภฏ พรหมสีดา รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต
7. นางสาวอมรากุล อินโอชานนท์ นักจิตวิทยาคลินิกเชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
8. นางอรรณพ ดวงจันทร์ นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต
9. นางสุจิรา เนาวรัตน์ นักสังคมสงเคราะห์เชี่ยวชาญ กรมสุขภาพจิต



วัยรุ่นเอย จะบอกให้

ฉบับปรับปรุงปี 2564



โครงการ TO BE NUMBER ONE

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2590 8188

โทรสาร 0 2590 8157