



THAILAND JOURNAL OF HEALTH PROMOTION AND ENVIRONMENTAL

HEALTH

วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม • กระทรวงสาธารณสุข

ปีที่ 41 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม - กันยายน 2561 • Vol. 41 No.3 July - September 2018

ISSN : 0859-5453

66 KEY MESSAGES ประเด็นสื่อสารหลัก เพื่อความรู้ด้านสุขภาพ

แม่
และ
เด็ก

- หญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร
ต้องกินอาหารที่มีประโยชน์
มีผักผลไม้ครบถ้วน เน้น ปลา ถั่ว ไข่
และเสริมด้วยยาเม็ดบำรุงครรภ์
ประกอบด้วย ไอโอดีน
ธาตุเหล็ก วิตามินบี 9 (โฟเลต)
เพื่อลูกฉลาดและแข็งแรง
- ต้องให้ลูกกินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน
โดยไม่ต้องกินน้ำ เมื่อครบ 6 เดือน
เสริมด้วยอาหารตามวัยไปพร้อมกัน
และควรให้นมแม่ต่อเนื่อง
จนถึงอายุ 2 ปี

เด็กวัยเรียน

- สนับสนุนพ่อแม่ ผู้ดูแล ให้เลี้ยงเด็กโดยให้
กินดี โอบกอด เล่นด้วย
เล่านิทานให้ฟัง นอนให้พอ
ดูแลช่องปากและฟัน
- เพื่อให้เด็กมีพัฒนาการสมวัยในทุกด้าน
- ควรสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรม
ที่ได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อย
อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

วัยทำงาน

- สามารถป้องกัน
หรือเลี่ยงอาการออฟฟิศไดโอร
ด้วยการนั่งสลายตาจากจอฯ ทุก 10 นาที
เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที
และยืดเหยียดกล้ามเนื้อบ่อยๆและแบบทุก 1 ชั่วโมง
- ผู้หญิงอายุ 20 ปีขึ้นไป สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเอง
อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อเฝ้าระวังมะเร็งเต้านม
และผู้หญิงอายุ 30 - 60 ปี ควรเข้ารับการตรวจ
คัดกรองมะเร็งปากมดลูกทุก 5 ปี
ในการเฝ้าปกติ

วัยรุ่น

- ควรส่งเสริมการเรียนรู้เพศศึกษา
ให้ถูกต้องเหมาะสมเพื่อให้มีเพศสัมพันธ์
ปลอดภัยและป้องกันการตั้งครรภ์
ไม่ประสงค์
- ทำให้มีเป้าหมายในชีวิต
และจัดการตนเอง
สู่เป้าหมายนั้นให้ได้

ผู้สูงอายุ

- ควรสนับสนุนให้ผู้สูงอายุ
เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม
เพื่อชะลอวัย มีจิตใจที่แจ่มใส
ช่วยลดภาวะหลงลืม
- หากผู้สูงอายุมีอาการเหลื่อมลอย
ชอบอยู่คนเดียว นอนไม่หลับ
หงุดหงิดง่ายต่อเนื่อง 2 สัปดาห์ขึ้นไป
ควรปรึกษาจิตแพทย์สูงอายุ
เพราะอาจเป็นโรคซึมเศร้า



สแกน QR COAD
เพื่อรับ MESSAGE เพิ่มเติม

บทความพิเศษ

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ กุญแจสำคัญไขความสำเร็จ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

■ นพ.ชลทิศ อุไรฤกษ์กุล

บทความปริทัศน์

มลพิษและผลกระทบต่อสุขภาพจากการสำรวจและผลิตปิโตรเลียมด้วยวิธี Hydraulic Fracturing

■ ปิยะมาภรณ์ ดวงมนตรี สมคิด ปราบภัย

แนวทางสำหรับทันตบุคลากรเพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพช่องปากในกลุ่มหญิงตั้งครรภ์

(Guidelines for Dental Healthcare Professionals to Improve Oral Health Literacy among Pregnant Women)

■ จิราพร ไพศาลสินสุข

บทวิชาการ

อายุการใช้งานพื้นเทียมแบบถอดได้คุณภาพพื้นเทียมและความพึงพอใจของผู้ป่วยหลังใส่พื้นเทียม

โรงพยาบาลเถิน จังหวัดลำปาง

■ จุฑารัตน์ รัศมีเหลืองอ่อน

ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้ยาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ในการบริการปฐมภูมิ

โรงพยาบาลชุมชน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

■ เบญจวรรณ ศรีภมร เกษร สำเภาทอง

การตรวจสอบคุณภาพทางจุลชีววิทยาของน้ำนมดิบในถังรวมนม จากมหาวิทยาลัยหนึ่ง

ในจังหวัดนครศรีธรรมราช

■ มณฑล เลิศคณาวณิชกุล กิจดิศักดิ์ ขววิสิฐ

การประยุกต์ใช้รูปแบบการจัดการมูลฝอยตามหลัก 3Rs ของสถานศึกษาระดับประถมศึกษา กรณีศึกษา

โรงเรียนขามเรียงเขียนโนนแสงดอนมัน ตำบลขามเรียง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม

■ จินดาวัลย์ วิบูลย์อุทัย พนาศักดิ์ พงษ์สพ พงษ์ศักดิ์ สอนอับ พุทธรัตน์ ภูศรีจันทร์

การศึกษาสารพิษตกค้างในผัก พฤติกรรมผู้บริโภค และแนวทางลดสารเคมีเพื่อปรับเปลี่ยนการบริโภค

ผักปลอดสารพิษ

■ วันปิติ ธรรมศรี

ความชุกพาหะธาลัสซีเมียในคู่สมรสที่มาฝากครรภ์ของสถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง กรุงเทพฯ

■ ณัฏชา หิริโอตป๊ะ

การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ “งานบุญปลอดน้ำอัดลม” กรณีศึกษา อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น

■ ณัฐกฤตา ผลอ้อ พลับพลึง สุภรณ์ สุพรรณิ นาโสม ศศิธร เฝ้าทรัพย์ ดังการ พลลาภ

จารุวรรณ ศรีกำพล และคณะ

รูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เขตสุขภาพที่ 5

■ อุทัยวรรณ โคกตาทอง เกษณี โคกตาทอง มณฑา ไชยะวัฒน์ ชัชฎาภรณ์ จิตตา