สร้างสุขภาพตามแนวสุขบัญญัติแห่งชาติ

รัชนีภรณ์ ภู่กร *

ผู้เขียนได้รับทราบจากญาติพี่น้อง เพื่อน สนิทมิตรสหาย คนรู้จักหลายคนที่ป่วยเป็นมะเร็ง บางคนได้รับการรักษา บางคนเสียชีวิต ทำให้ผู้เขียนตั้งคำถามกับตนเองว่าจะมีวิธีใดที่จะช่วยป้องกันมะเร็งก็คงไม่พ้นเรื่องการดูแลตนเอง การปฏิบัติตนในแต่ละวัน เสริมสร้างสุขภาพตนเองให้แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค โดยเสียเงินให้น้อยที่สุด การปฏิบัติตนตามแนวสุขบัญญัติแห่งชาติ จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างสุขภาพได้ คือ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตรายและหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพย์ติด การพนัน การสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

1. ดูแลร่างกายและของใช้ให้สะอาด

1.1 อาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง

1.2 สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

1.3 ตัดเล็บมือ เล็บเท้า ให้สั้นอยู่เสมอ

1.4 ถ่ายอุจจาระเป็นเวลาทุกวัน

1.5 ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ

1.6 จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

2.1 ถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหาร

2.2 หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่

2.3 ตรวจสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง

2.4 แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน

2.5 ห้ามใช้ฟันกัด ขบเคี้ยวของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

3.1 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

---

* รองศาสตราจารย์ สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏพิบูลสงคราม

4. กินอาหารสุกสะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

4.1 เลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย

4.2 กินอาหารที่มีการเตรียม การประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด

4.3 กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ

4.4 ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง ฟอร์มาลิน เป็นต้น

4.5 กินอาหารให้เป็นเวลา

4.6 กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ

4.7 ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำต้ม น้ำฝน น้ำที่ผ่านการกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านกระบวนการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น

4.8 หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง

4.9 หลีกเลี่ยงของกินเล่น

5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพย์ติด การพนัน และการล่วงประเวณีทางเพศ

5.1 งดบุหรี่ สุรา สารเสพย์ติด การพนัน

5.2 สร้างเสริมค่านิยม รักเดียวใจเดียว รักนวลสงวนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม(มีคู่ครองเมื่อถึงเวลาอันควร)

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

6.1 สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือกันทำงานบ้าน

6.2 มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว

6.3 มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา

6.4 เผื่อแผ่น้ำใจไมตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว

6.5 มีกิจกรรมรื่นเริง สังสรรค์และพักผ่อนภายในครอบครัว

7. ป้องกันอุบัติภัยด้วยความไม่ประมาท

7.1 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติภัยภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เตาแก๊ส ของมีคม จุดธูปเทียนบูชาพระ

7.2 ระมัดระวังในการป้องกันอุบัติภัยในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการชุมนุมห้อมล้อมในขณะเกิดอุบัติภัย

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

8.1 ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

8.2 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย

8.3 เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน

8.4 ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

9.1 พักผ่อนให้เพียงพอ

9.2 เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลายโดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น กีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ เป็นต้น

9.3 ทำงานอดิเรกในยามว่าง

9.4 ช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

10.1 ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

10.2 อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

10.3 ทิ้งขยะในที่รองรับ

10.4 หลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม เช่น พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น

10.5 มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ

10.6 มีการกำจัดน้ำทิ้งในครัวเรือนและโรงเรียนที่ถูกต้อง

ถ้าเราสามารถปฏิบัติตนตามแนวสุขบัญญัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการกินข้อที่ 4 ดัง กล่าวและหลีกเลี่ยงอาหารที่มีสารก่อมะเร็ง ได้แก่ อาหารไหม้เกรียม อาหารรมควัน อาหารที่มีไนโตรซามีน ก็จะช่วยป้องกันมะเร็งได้ทางหนึ่ง นอกจากนี้ ควรกินผักที่มีสีเขียว เหลือง ส้ม แดง ให้ได้อย่างน้อย 3 สี ในปริมาณ 2 ถ้วยตวงต่อวัน กินผักและผลไม้ที่มีเบตาแคโรทีนสูง เช่น แครอท มะเขือเทศ ฟักทอง ผักบุ้ง แตงแคนตาลูป มะละกอสุก มะม่วงสุก

- พบว่าแครอทและผักสีเขียว ช่วยป้องกันมะเร็งปอดได้
- ผักกาดและแครอท ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้
- ผักและผลไม้ ช่วยป้องกันมะเร็งทางเดินอาหารส่วนบนและช่องปาก มะเร็งตับอ่อน
- ผักสดและผลไม้ทุกชนิด มะเขือเทศหอม ช่วยป้องกันมะเร็งกระเพาะอาหาร
- ผักผลไม้และแครอท ช่วยป้องกันมะเร็งถุงน้ำดี
- ผักกาด ช่วยป้องกันมะเร็งต่อมไทรอยด์
- นอกจากนี้พบว่า การกินหอมกระเทียมทุกวัน ช่วยป้องกันมะเร็งได้

สิ่งที่ไม่ควรละเลยก็คือ การออกกำลังกายและตรวจสุขภาพประจำปีตามข้อที่ 8 ก็จะช่วยส่งเสริมสุขภาพและหากมีอาการผิดปกติจะได้รีบรักษาแต่เนิ่นๆ และไม่สายเกินไปที่จะมีชีวิตรอด เราสามารถสร้างสุขภาพด้วยตนเองได้ตามแนวสุขบัญญัติแห่งชาติ ถ้าไม่อยากเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เริ่มสร้างสุขภาพด้วยตนเองตั้งแต่บัดนี้ ท่านจะมีสุขภาพดีสมความปรารถนา

" สุขภาพดีไม่มีขาย
อยากได้ต้องสร้างเอง "

เอกสารอ้างอิง : สรจักร ศิริบริรักษ์. **เภสัชโภชนา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรุงเทพ, 2541.

"The great aim of education is not knowledge but action."

Herbert Spencer(1820-1903)

"จุดมุ่งหมายที่ยิ่งใหญ่ของการศึกษา ไม่ใช่ความรู้ แต่เป็นการกระทำ" (อย่าเอาแต่สอนแบบท่องจำ ท่องจำ และท่องจำ นะจ๊ะ)

เฮอร์เบิร์ต สเปนเซอร์(นักปรัชญาชาวอังกฤษ)

"You can lead a man up to university, but you can't make him think."

Finley Peter Dunne(1867 –1936)

"คุณสามารถนำคนที่มหาวิทยาลัยได้ แต่คุณไม่สามารถทำให้เขาคิดได้" (คนที่ชอบใช้ความคิด แม้ไม่มีคนสอน เขายังคิด: คนที่ไม่ชอบคิด ต่อให้มีปราชญ์มาสอนให้คิด เขาก็ไม่เคยคิดที่จะคิด)

ฟินเล่ย์ ปีเตอร์ ดูนเน่(นักหนังสือพิมพ์ชาวอเมริกัน)