

ผังสาระการเรียนรู้

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

Health risk behaviors

ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อสุขภาพและแนวทางป้องกัน

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

แนวทางป้องกัน

โดย ครูบุญเกิด เพื่อกิตไต้ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนสตรีสำโรงชนูปถัมภ์

๑. มลพิษ pollution

๑.๑ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ Health risk behaviors



๑) มลพิษทางอากาศ air pollution

ได้แก่ อากาศที่มีแก๊สพิษ เชื้อโรค ฝุ่นละออง หรือเขม่าควันปะปน
ซึ่งมลพิษเหล่านี้จะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ ตลอดจนส่งผลเสียต่อระบบ
ทางเดินหายใจและระบบประสาท

๒) มลพิษทางน้ำ Water pollution

ได้แก่ น้ำที่มีสารพิษปะปน น้ำเน่าเสียส่งกลิ่นเหม็น ไม่สามารถ
นำมาใช้ได้

๔) มลพิษทางเสียง Noise pollution

ได้แก่ เสียงที่ดังจนส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ เช่น เสียงการเร่งเครื่องยนต์เพื่อแข่งรถจักรยานยนต์ของวัยรุ่นบนท้องถนน เสียงเครื่องจักรกลกำลังทำงาน

๕) ขยะมูลฝอย Waste Pollution

ซึ่งหากมีจำนวนมากจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคและสัตว์นำโรคต่าง ๆ ส่งผลให้คนเราเกิดความเจ็บป่วยได้



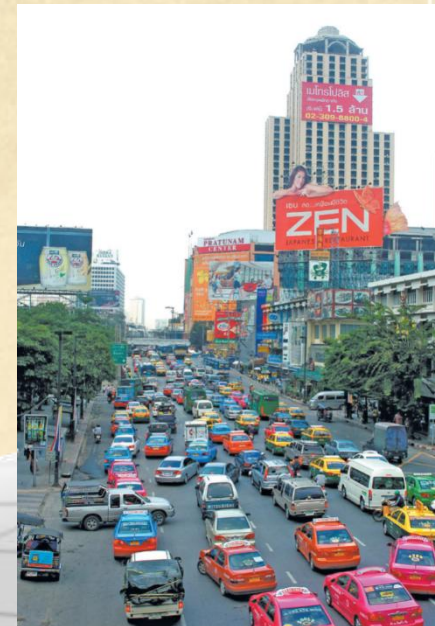
๖) สิ่งปฏิกูล Filth

ได้แก่ ของเสียที่ออกจากร่างกายคนเรา เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ ซึ่งหากปะปนลงในแม่น้ำลำคลองหรือพื้นดิน จะทำให้เกิดการแพร่เชื้อโรคได้

๑.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ Health risk behaviors

๑) การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีมลพิษ เช่น อากาศเป็นพิษ น้ำเน่าเสีย เสียงดังและเสียงรบกวน ขยะมูลฝอยมาก ซึ่งอาจเป็นเพราะความจำเป็นในการอยู่อาศัยหรือการทำมาหากิน

๒) ไม่ทราบถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ
จึงยังคงอยู่ ณ ที่นั้น ไม่หลีกเลี่ยงไปที่อื่น



๑.๓ แนวทางป้องกัน Prevention

- ๑) หลีกเลียงจากมลพิษต่าง ๆ เช่น อากาศเป็นพิษ น้ำเน่าเสีย เสียงดัง และเสียงรบกวน ขยะมูลฝอย
- ๒) ไม่สร้างมลพิษให้แก่ตนเองและผู้อื่น ทั้งทางอากาศ น้ำ เสียง และขยะ
- ๓) ถ้าพบว่ามลพิษต่าง ๆ มีปริมาณมากจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต ควรแจ้งต่อเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ดำเนินการลดหรือหยุดต้นเหตุแห่งมลพิษนั้น ๆ
- ๔) ถ้ามีความจำเป็นต้องเข้าไปอยู่ในที่ที่มีมลพิษต่าง ๆ ควรใช้เวลาอยู่ ณ ที่นั้นให้น้อยที่สุด และมีอุปกรณ์ป้องกัน เช่น ที่ครอบจมูกและปาก เครื่องปิดหู

๒. สภาพถนนและการจราจร

๒.๑ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

๑) สภาพถนน road conditions

เช่น เป็นหลุมเป็นบ่อ ถนนแคบ ไม่มีช่องแบ่งเส้นทางเดินรถ ทางโค้ง บนภูเขาที่ไม่มีแนวเหล็กป้องกัน ไม่มีทางเท้า ไม่มีสะพานลอยคนข้าม

๒) สภาพการจราจร Traffic Conditions

เช่น การจราจรคับคั่ง รถแล่นเร็ว มีการแข่งรถจักรยานยนต์บนท้องถนน

๓) ททัศนวิสัยไม่ดี Poor visibility

เช่น มีหมอกควันมากจนมองไม่เห็นทาง ฝนตกหนักเวลากลางคืน



๒.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

๑) การเดินเท้า On foot

๑. ข้ามถนนอย่างไม่ระมัดระวัง
๒. ไม่ข้ามทางม้าลาย หรือสะพานลอย
๓. ไม่เดินชิดขวามือ ไม่เดินบนทางเท้า หรือเดินล้ำเข้ามาบนถนน
๔. วิ่งตัดหน้ารถที่กำลังแล่นมา เพราะคิดว่าคงจะข้ามได้โดยที่รถไม่ชน
๕. ใส่เสื้อผ้าสีมืดทึบในเวลากลางคืนแล้วเดินริมถนนหรือเดินข้ามถนน ซึ่งคนขับรถอาจมองไม่เห็น
๖. หยอกล้อหรือเล่นกันขณะข้ามถนนหรือเดินริมถนนที่ไม่มีทางเท้า



๒) การขับขี่รถจักรยานยนต์ Motorcyclists

๑. ยังขับขี่ไม่ชำนาญ แล้วขับขึ้นบนท้องถนนที่มีการสัญจรมาก
๒. ดื่มสุราแล้วขับรถ
๓. ไม่สวมหมวกนิรภัย
๔. ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะขับรถ
๕. มีพฤติกรรมขับรถเร็ว
๖. ฝ่าฝืนกฎจราจร



๓) การโดยสารยานพาหนะ Passenger Vehicles

๑. ขึ้นและลงขณะที่รถ เรือยังจอดไม่สนิท
๒. ห้อยโหนรถโดยสารหรือยื่นแขน ข้อมือ หรือศีรษะออกนอกตัวรถ
๓. แย่งกันขึ้นลงรถหรือเรือ
๔. นั่ง ยืน หรือเดินบนกราบเรือ
๕. ยืนล้ำเส้นขณะรอรถไฟลอยฟ้าหรือรถไฟใต้ดิน



๒.๓ แนวทางป้องกัน Prevention

๑) การเดินเท้า On foot

๑. ข้ามถนนอย่างระมัดระวัง
๒. ข้ามถนนตรงทางม้าลายหรือใช้สะพานลอย
๓. เดินชิดริมขวามือของตนเอง ถ้ามีทางเท้าให้เดินบนทางเท้า
๔. ไม่วิ่งตัดหน้ารถที่กำลังแล่นมา
๕. สวมเสื้อฝ้ายสีขาว เช่น ขาว เหลือง ขณะเดินข้ามถนน หรือขณะเดินริมถนนในเวลากลางวัน
๖. ไม่หยอกล้อกันขณะเดินข้ามถนนหรือขณะเดินริมถนนที่ไม่มีทางเท้า





๒) การขับขี่รถจักรยานยนต์ Motorcyclists

๑. ควรหัดขับขี่รถให้ชำนาญ ก่อนนำรถออกสู่ท้องถนนที่มีการสัญจรมาก
๒. ขณะขับขี่รถต้องระมัดระวัง ไม่ประมาท
๓. ไม่ใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ขณะขับรถ ถ้าจำเป็นให้ใช้อุปกรณ์เสริม เช่น ชุดหูฟัง
๔. ไม่ควรขับเร็วกว่าอัตราที่กฎหมายกำหนด
๕. ไม่ฝ่าฝืนกฎจราจร



๓) การโดยสารยานพาหนะ Passenger Vehicles

๑. ขึ้นและลง เมื่อรถหรือเรือจอดสนิทแล้ว
๒. ไม่ห้อยโหนรถโดยสาร และไม่ยื่นแขน ข้อมือ หรือศีรษะออกมา
นอกรถ
๓. ขึ้นลงรถหรือเรืออย่างเป็นระเบียบ ไม่แย่งกัน
๔. ไม่นั่ง ยืน หรือเดินบนกราบเรือ
๕. ไม่ยืนล้ำเส้นขณะรอรถไฟลอยฟ้าหรือรถไฟใต้ดิน

๓. สารเสพติด

๓.๑ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ๑) อยู่ในแหล่งที่มีสารเสพติดแพร่ระบาด
เช่น ชุมชนที่มีผู้เสพยาหรือผู้ขาย สถานบันเทิงที่มีการใช้สารเสพติด
- ๒) ขาดแบบอย่างที่ดีในการดำเนินชีวิต
- ๓) อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ใช้สารเสพติด อาจถูกชักชวนไปเสพยาเสพติดได้
- ๔) เกิดปัญหาชีวิต แล้วหาทางออกด้วยการพึ่งพาสารเสพติด



๓.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ๑) มีความอยากรู้อยากลองเสพยาเสพติด
- ๒) คบกับคนที่ใช้สารเสพติดหรือมีพฤติกรรมเกรงซึ่งบุคคลเหล่านี้มีโอกาสเสี่ยงที่จะใช้สารเสพติด
- ๓) ชอบเที่ยวในสถานบันเทิง ซึ่งอาจมีคนใช้สารเสพติด และอาจถูกชักชวนให้เสพยาได้

๓.๓ แนวทางป้องกัน

- ๑) ไม่ทดลองใช้สารเสพติด
- ๒) ไม่คบกับคนที่ใช้สารเสพติด หรือบุคคลที่เกรง และมีแนวโน้มว่าจะใช้สารเสพติด
- ๔) หลีกเลี่ยงการเที่ยวในสถานบันเทิง

๔. ภัยธรรมชาติ

๔.๑ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

การสร้างที่อยู่อาศัยในสภาพภูมิประเทศ หรือภูมิอากาศที่เสี่ยงต่อการเกิดภัยธรรมชาติ เช่น แนววงแหวนแห่งไฟ (Ring of fire) รอยต่อของแผ่นเปลือกโลกซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดแผ่นดินไหว เขตพื้นที่ไถ่ภูเขาซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดดินโคลนถล่มเมื่อฝนตกหนัก ติดยริมแม่น้ำซึ่งเสี่ยงต่อการเกิดน้ำท่วม



๔.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ๑) ไม่ฟังข่าวสารการเตือนภัยเรื่องภัยธรรมชาติ จึงไม่สามารถเตรียมพร้อมรับมือสถานการณ์ได้ทัน
- ๒) ไม่เชื่อข่าวสารที่ได้รับว่าจะเกิดภัยธรรมชาติในสถานที่ที่ตนเองอาศัยอยู่ หรือไปท่องเที่ยว

๔.๓ แนวทางป้องกัน

- ๑) ฟังข่าวสารการเตือนภัยเรื่องภัยธรรมชาติจากสื่อต่าง ๆ เพื่อให้ทราบว่า ภัยธรรมชาติจะเกิดที่ใดบ้าง ผลกระทบเป็นอย่างไร เพื่อเตรียมตัวป้องกัน หรือรับมือได้ทัน



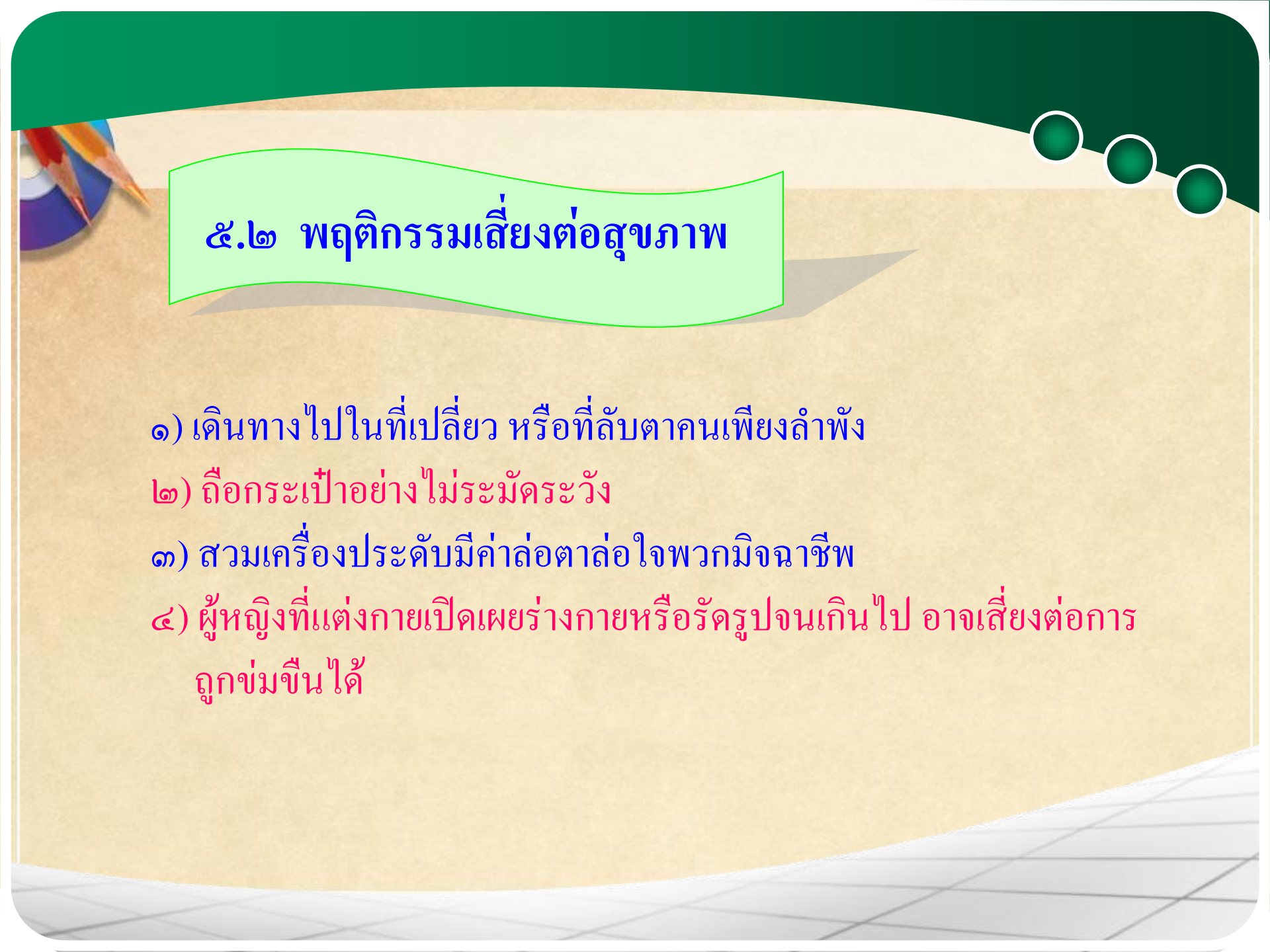
- ๒) ต้องเชื่อข่าวสารที่มาจากทางราชการในเรื่องภัยธรรมชาติ แต่ถ้ามาจากแหล่งอื่น เพื่อความปลอดภัยให้เชื่อไว้ก่อน ควรถือคติว่า “ป้องกันไว้ดีกว่าแก้”
- ๓) จัดเตรียมสิ่งของเครื่องใช้ และอุปกรณ์ที่จำเป็นไว้ในบ้านเสมอ
- ๔) ฝึกซ้อมการหนีภัยธรรมชาติอยู่เสมอเพื่อให้สามารถหนีเอาตัวรอดหากเกิดภัยธรรมชาติ



๕. ภัยจากโจร

๕.๑ ป้ายเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ๑) การอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือสถานที่ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย เช่น อยู่ในซอยลึก เปื้อยว มืด ไม่มีไฟทาง มีผู้ติดสารเสพติดอยู่ในบริเวณที่พักอาศัย
- ๒) สภาพสังคมและเศรษฐกิจ ทำให้คนตกงานเกิดความเครียด เกิดการลักขโมยหรือปล้นชิงทรัพย์มากขึ้น



๕.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ๑) เดินทางไปในที่เปลี่ยว หรือที่ลับตาคนเพียงลำพัง
- ๒) ถือกระเป๋าย่างไม่ระมัดระวัง
- ๓) สวมเครื่องประดับมีค่าล่อตาล่อใจพวกมิจฉาชีพ
- ๔) ผู้หญิงที่แต่งกายเปิดเผยร่างกายหรือรักรูปจนเกินไป อาจเสี่ยงต่อการถูกข่มขืนได้

๕.๓ แนวทางป้องกัน

- ๑) ไม่อยู่ในที่เปลี่ยวหรือที่ลับตาคนเพียงลำพัง
- ๒) ควรถือกระเป๋าอย่างระมัดระวัง โดยจับไว้ให้อยู่กับตัวหรือถือ
อุ้มไว้ด้านหน้า
- ๓) ไม่สวมเครื่องประดับล่อตาล่อใจมีจนาชีพ ถ้ามีความจำเป็นให้
สวมใส่ให้มิดชิดเรียบร้อย อย่าให้พวกมีจนาชีพเห็นได้
- ๔) แต่งกายให้มิดชิด เรียบร้อย ไม่แต่งกายรัดรูปหรือล่อแหลม
เปิดเผยให้เห็นรูปร่าง



๖. พิษภัยในอาหาร

๖.๑ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

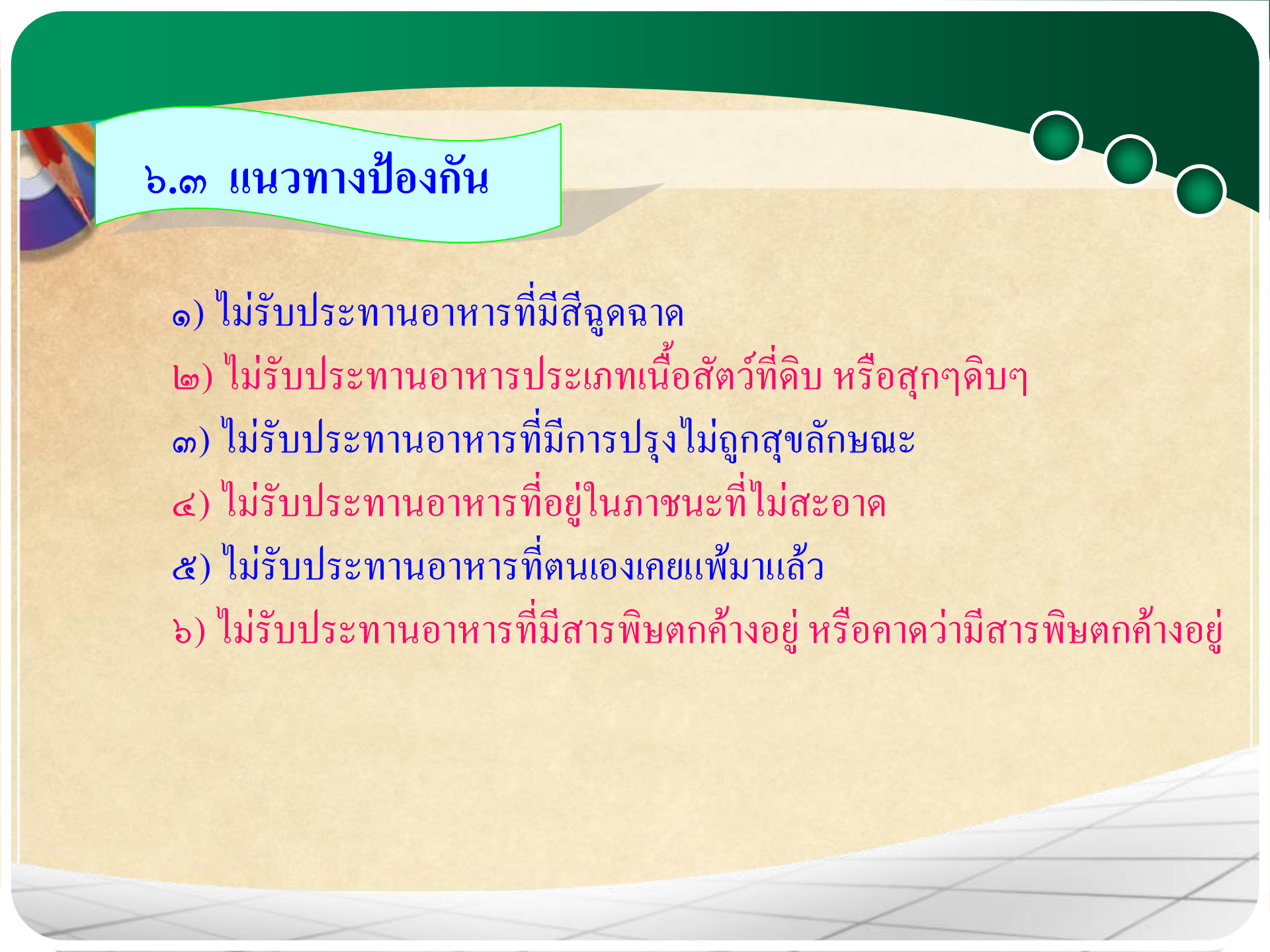


- ๑) สารพิษต่าง ๆ ที่ตกค้างอยู่ในพืชผัก สารฟอร์มาลินที่แช่อาหารทะเล ปลาหรือผักที่มีพิษ
- ๒) สารสังเคราะห์ที่มีพิษที่ใส่ลงไปในการอาหารเพื่อตกแต่งสีให้ดึงดูดความสนใจผู้บริโภค
- ๓) ความไม่สะอาดของอาหารและการปนเปื้อนเชื้อโรคในอาหาร

๖.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ๑) รับประทานอาหารสีฉูดฉาด
- ๒) รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ดิบหรือสุก ๆ ดิบ ๆ
- ๓) รับประทานอาหารที่ปรุงอย่างไม่ถูกสุขลักษณะ
- ๔) รับประทานอาหารที่อยู่ในภาชนะที่ไม่สะอาด
- ๕) รับประทานอาหารที่ตนเองเคยแพ้หรืออาหารประเภทนั้น
- ๖) รับประทานอาหารที่มีสารพิษตกค้าง หรือคาดว่าจะมีสารพิษตกค้างอยู่
- ๗) รับประทานอาหารค้างคืน หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม





๖.๓ แนวทางป้องกัน

- ๑) ไม่รับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด
- ๒) ไม่รับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่ดิบ หรือสุกๆดิบๆ
- ๓) ไม่รับประทานอาหารที่มีการปรุงไม่ถูกสุขลักษณะ
- ๔) ไม่รับประทานอาหารที่อยู่ในภาชนะที่ไม่สะอาด
- ๕) ไม่รับประทานอาหารที่ตนเองเคยแพ้มาแล้ว
- ๖) ไม่รับประทานอาหารที่มีสารพิษตกค้างอยู่ หรือคิดว่ามีสารพิษตกค้างอยู่

๗. เครื่องเล่นสวนสนุก

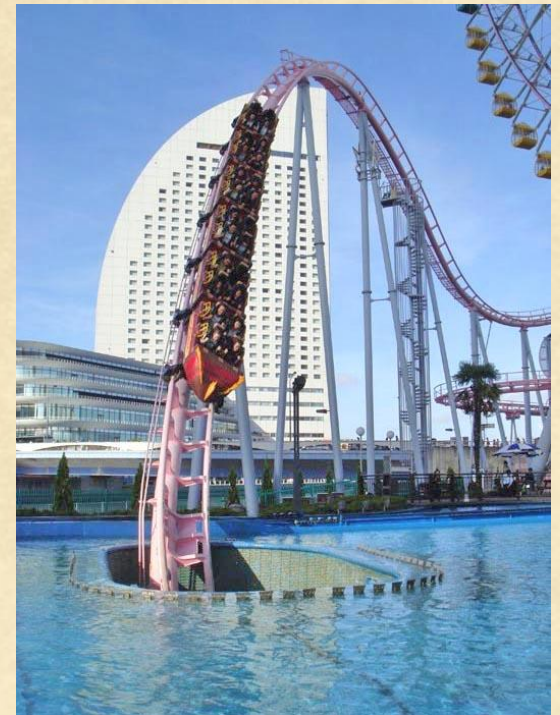
๗.๑ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

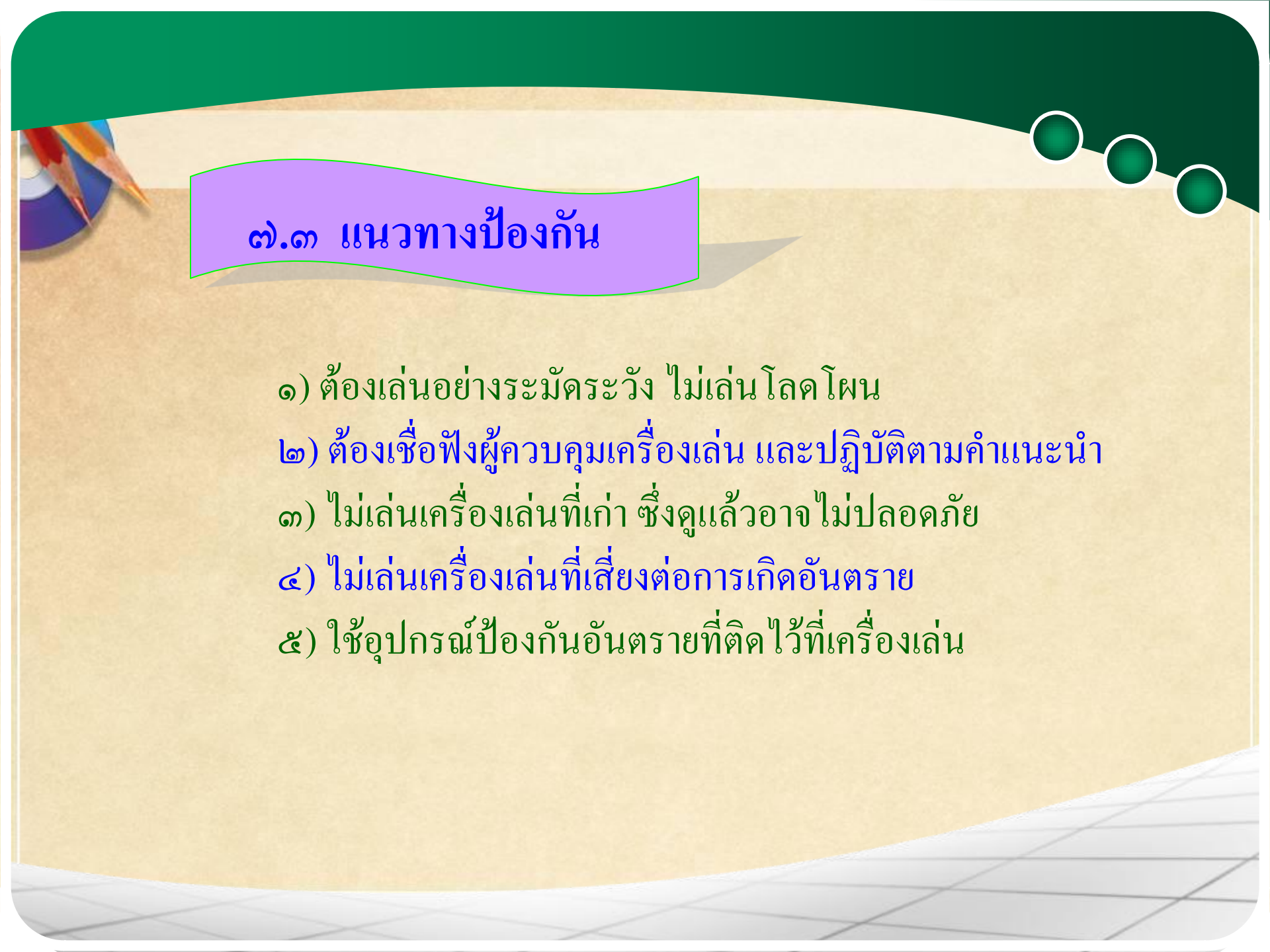
- ๑) การใช้งานเครื่องเล่นมานาน และขาดการดูแลบำรุงรักษา
- ๒) ความบกพร่องของผู้ควบคุมเครื่องเล่น
- ๓) การขาดอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยของเครื่องเล่น



๗.๒ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

- ๑) เล่นโทรศัพท์ ขาดความระมัดระวัง
- ๒) ไม่เชื่อฟังและไม่ปฏิบัติตามผู้ควบคุมเครื่องเล่น
- ๓) เล่นเครื่องเล่นที่เก่า ซึ่งดูแล้วอาจไม่ปลอดภัย
- ๔) เล่นเครื่องเล่นที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย
- ๕) ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากเครื่องเล่น





๓.๓ แนวทางป้องกัน

- ๑) ต้องเล่นอย่างระมัดระวัง ไม่เล่นโทรศัพท์
- ๒) ต้องเชื่อฟังผู้ควบคุมการเล่น และปฏิบัติตามคำแนะนำ
- ๓) ไม่เล่นเครื่องเล่นที่เก่า ซึ่งดูแล้วอาจไม่ปลอดภัย
- ๔) ไม่เล่นเครื่องเล่นที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย
- ๕) ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ติดไว้ที่เครื่องเล่น

ผังสรุปสาระสำคัญ

๑. ปัจจัยเสี่ยงต่อ สุขภาพ

เป็นองค์ประกอบด้านกายภาพ สังคมหรือ
สถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อ
สุขภาพ ชีวิตหรือทรัพย์สินของบุคคล

๒. พฤติกรรม เสี่ยงต่อ สุขภาพ

การดำเนินชีวิตภายใต้ปัจจัยเสี่ยงต่อ
สุขภาพ ย่อมทำให้บุคคลมีโอกาสมิ
พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพทั้งการเกิด
โรคร้ายไข้เจ็บและการเกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ

๓. แนวทาง ป้องกัน

การงดเว้นพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและ
ความไม่ปลอดภัยต่อตนเองช่วยป้องกัน
ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บ และ
อันตรายจากอุบัติเหตุ
ต่าง ๆ

ปัจจัยเสี่ยงและ
พฤติกรรมเสี่ยง
ต่อสุขภาพ
และแนวทาง
ป้องกัน