



# ทักษะการ ดำรงชีวิตเพื่อ พัฒนาสุขภาวะ

หน่วยที่ 5: โรคติดต่อ  
โรคติดต่ออุบัติใหม่  
และโรคไม่ติดต่อ

ผู้สอน: นางสาวยุวดี สีนชัย  
วิทยาลัยการอาชีพบางปะกง

# ประชุมบทแห่งการเจ็บป่วย

โรคไม่ได้เกิดจากความบังเอิญ แต่เกิดจากการเสียสมดุลของ 3 ปัจจัยหลัก:



# 3 กลุ่มโรคหลักที่ต้องเฝ้าระวัง



## โรคติดต่อ

เชื้อแพร่กระจายจากคนหรือสัตว์สู่คน  
ผ่านการสัมผัส หายใจ หรือพาหะ



## โรคติดต่ออุบัติใหม่

เชืชนิดใหม่, พื้นที่ใหม่, ดื้อยา,  
หรือไวรัสกลายพันธุ์



## โรคไม่ติดต่อ

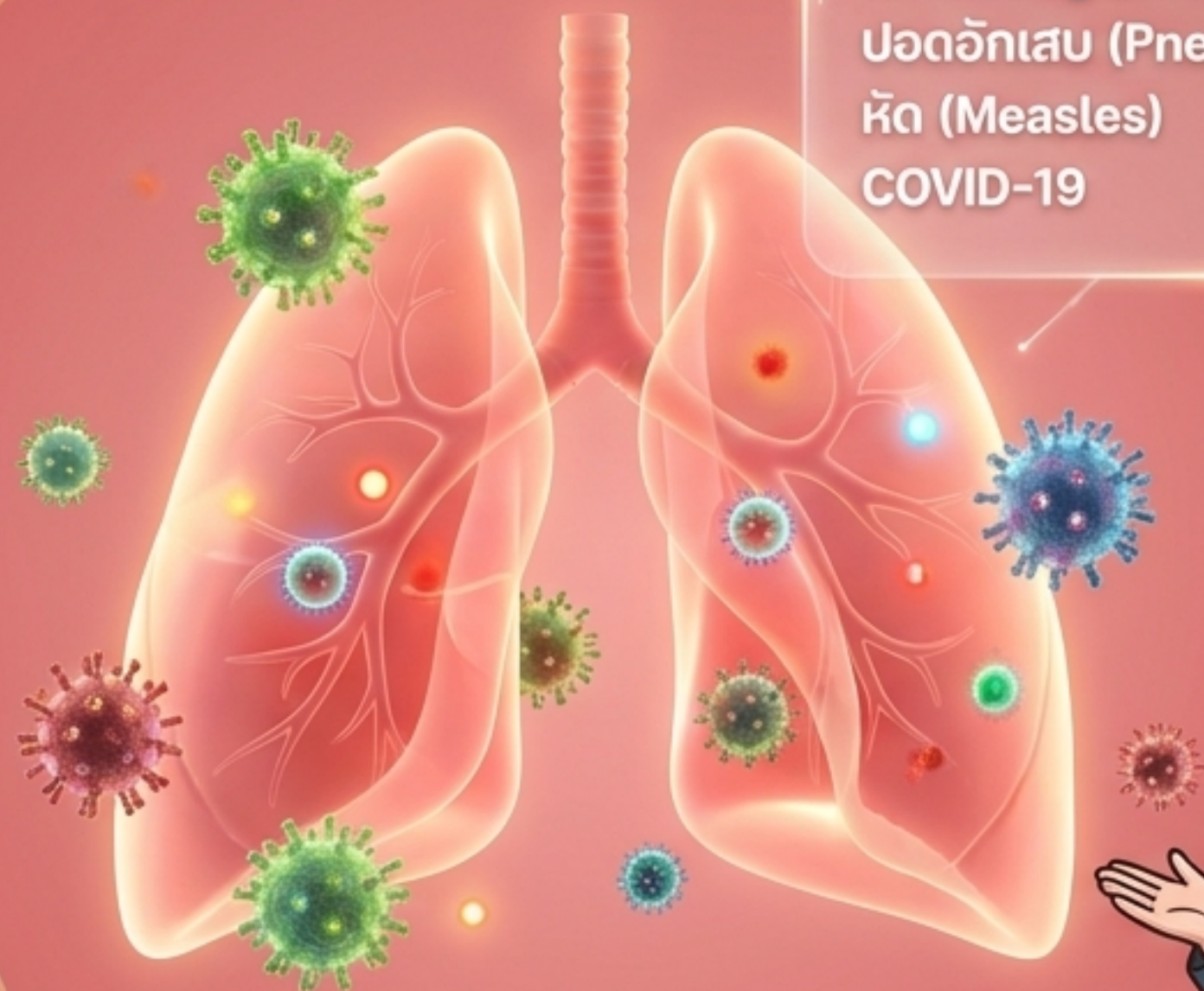
เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและ  
ความเสื่อมของร่างกาย ไม่แพร่เชื้อ



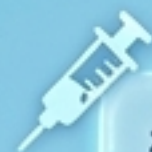
# โรคติดต่อทางระบบหายใจ



ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)  
ปอดอักเสบ (Pneumonia)  
หัด (Measles)  
COVID-19



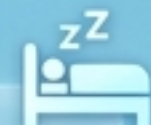
ฉีดวัคซีนป้องกัน  
(Vaccines)



สวมหน้ากากอนามัย  
& เว้นระยะห่าง



หมั่นล้างมือ &  
พักผ่อนให้เพียงพอ



# ภัยร้ายจากยุงพาหะ



ไข้เลือดออก  
(Dengue)



มาลาเรีย  
(Malaria)





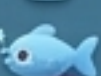


ไวรัสซิกา  
(Zika)



ไข้สมองอักเสบ  
(JE)



เกราะป้องกัน "5 ป. 1 ข."

-  **ปิด** (ฝาภาชนะ)
-  **เปลี่ยน** (น้ำในแจกัน)
-  **ปล่อย** (ปลากินลูกน้ำ)
-  **ปรับปรุง** (สิ่งแวดล้อม)
-  **ขัด** (ล้างไข่ยุงลาย)



# โรคติดต่อทางอาหารและน้ำ



กินร้อน

ใช้ช้อนกลาง

ใช้ช้อนกลาง

ล้างมือ

อหิวาตกโรค  
(Cholera)

ไวรัสตับอักเสบ เอ  
(Hep A)

ไวรัสตับอักเสบ เอ  
(Hep A)

อาหารเป็นพิษ  
(Food Poisoning)

# โรคที่มากับสภาพแวดล้อมใกล้ตัว



โรคมือเท้าปาก  
(Hand-Foot-Mouth)



พบมากในเด็กเล็ก/สถานศึกษา  
ติดต่อผ่านน้ำลายและตุ่มใส  
ต้องรักษาความสะอาดและแยกผู้ป่วย

โรคฉี่หนู  
(Leptospirosis)



เชื้อแบคทีเรียปนเปื้อนในน้ำท่วมขังหรือโคลน  
หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำขังและกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์หนู



# สุขภาพทางเพศที่ปลอดภัย

เอชไอวี/เอดส์  
(HIV/AIDS), ซิฟิลิส  
(Syphilis)

การสร้างพฤติกรรมทางเพศ  
ที่ปลอดภัย (Safe Sex).  
ป้องกันตนเองและผู้อื่นด้วย  
การใช้ถุงยางอนามัยอย่าง  
ถูกวิธีทุกครั้ง



# โรคติดต่ออุบัติใหม่: ภัยคุกคามไร้พรมแดน



ไวรัสโคโรนา 2019  
(COVID-19)



โรคไข้หวัดนก  
(Avian Flu)



โรคติดเชื้อไวรัสอีโบลา  
(Ebola)



เชื้อใหม่ (New pathogens),  
พบในพื้นที่ใหม่ (New areas),  
อุบัติซ้ำ (Re-emerging),  
หรือเชื้อมดื้อยา (Drug-resistant)

Global Radar



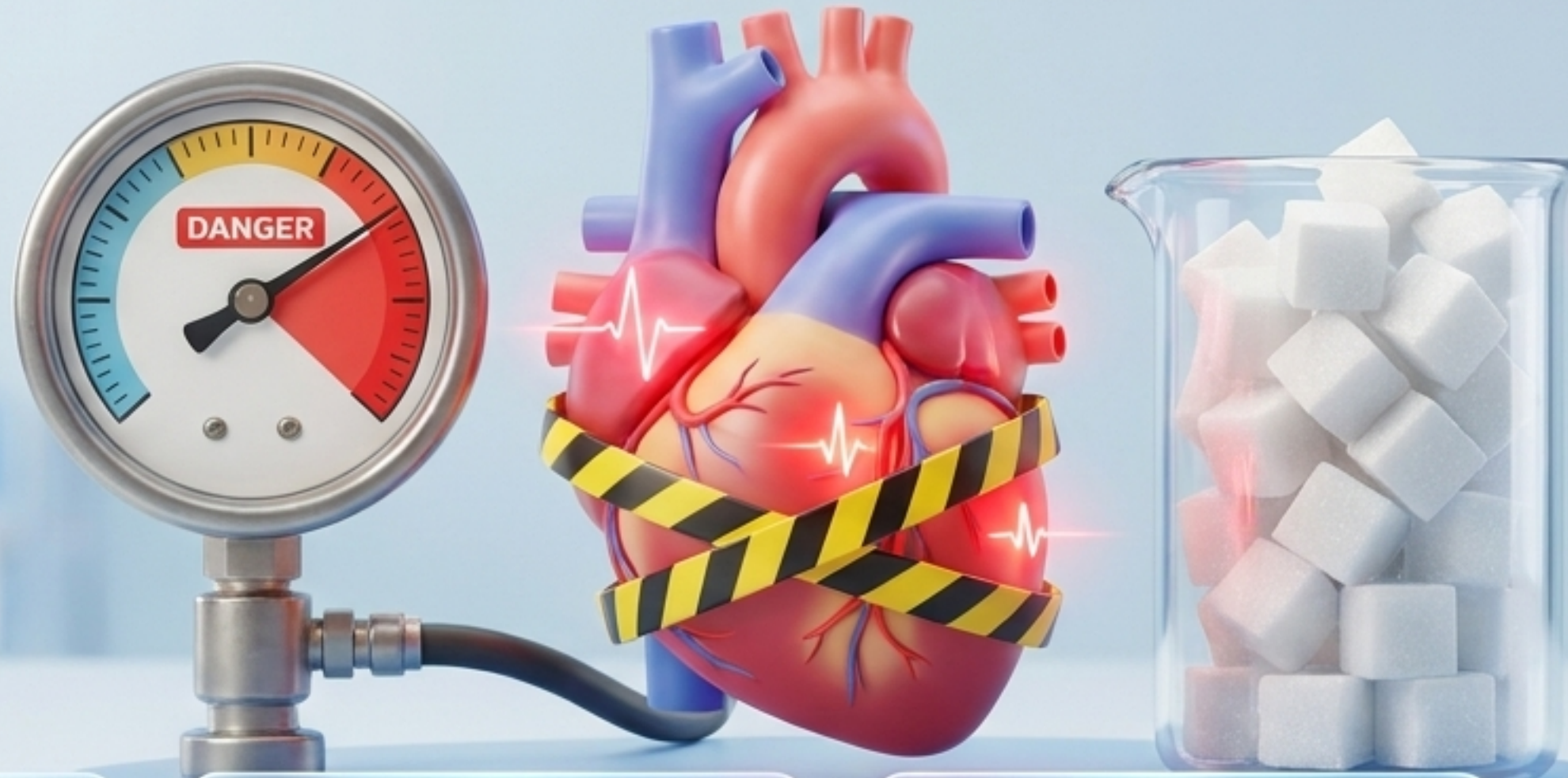
# ทำไมโรคใหม่จึงเกิดขึ้นตลอดเวลา?





# โรคไม่ติดต่อ (NCDs): วิกฤตเงียบที่สะสม

ไม่ติดต่อ...แต่รุนแรง. เป็นปัญหาสาธารณสุขหลักที่เกิดจากพฤติกรรมสะสม  
ทำให้สูญเสียคุณภาพชีวิตและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร



โรคเบาหวาน  
(Diabetes)



ความดันโลหิตสูง  
(Hypertension)

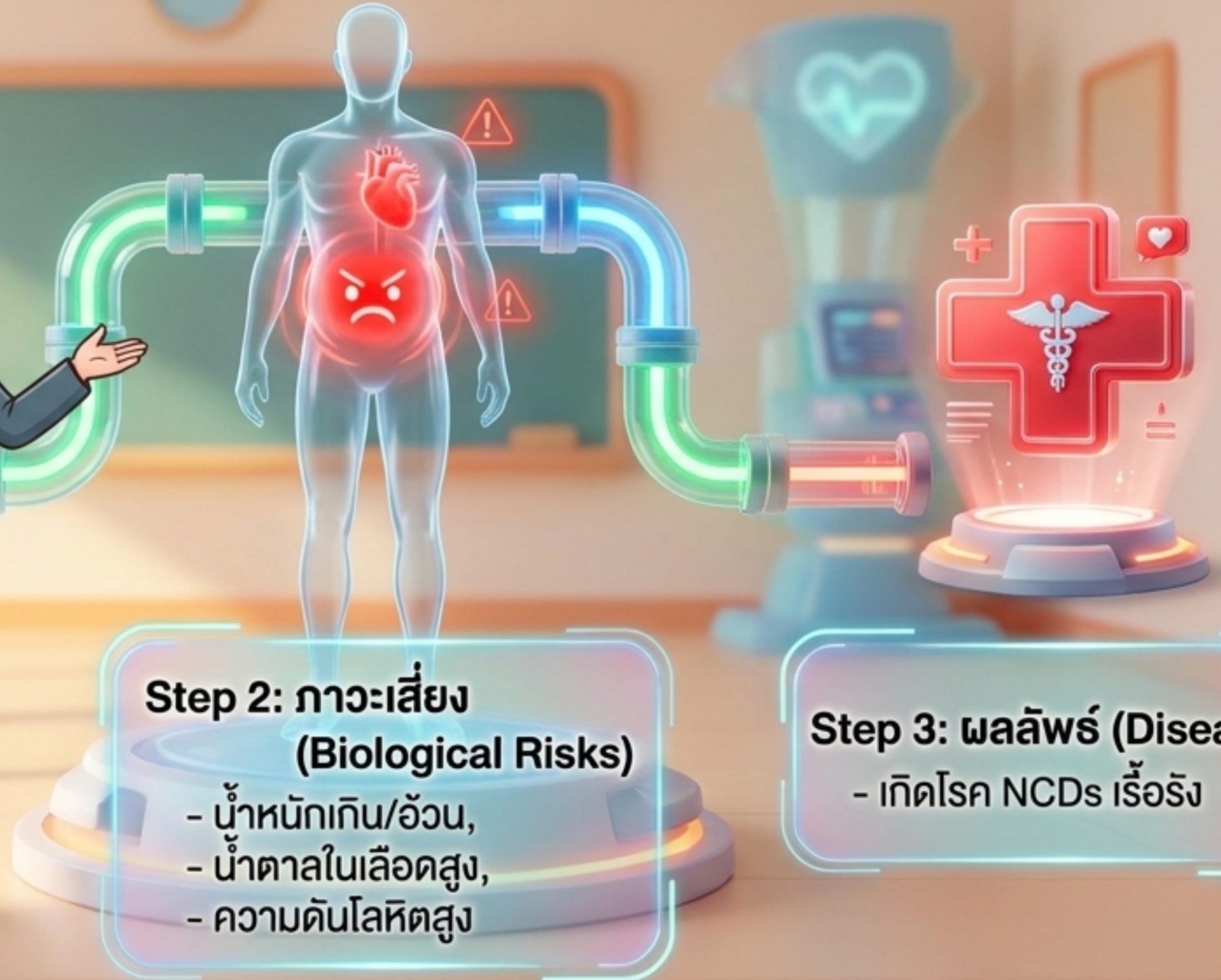


โรคหัวใจขาดเลือด  
(Heart Disease)



โรคหลอดเลือดสมอง  
(Stroke)

# วงจรพฤติกรรมเสี่ยง NCDs



## Step 1: พฤติกรรม (Habits)

- สูบบุหรี่, ดื่มแอลกอฮอล์,
- ทานหวาน/มัน/เค็ม,
- ขาดการออกกำลังกาย,
- เครียดเรื้อรัง

## Step 2: ภาวะเสี่ยง (Biological Risks)

- น้ำหนักเกิน/อ้วน,
- น้ำตาลในเลือดสูง,
- ความดันโลหิตสูง

## Step 3: ผลลัพธ์ (Disease)

- เกิดโรค NCDs เรื้อรัง



# เกราะป้องกันระดับชุมชน

## การสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคไม่ได้ปกป้องแค่ตัวเรา

ฉีดวัคซีนพื้นฐาน  
& ตามฤดูกาล

สร้าง 'ภูมิคุ้มกันหมู่'  
(Herd Immunity)  
เพื่อปกป้องผู้ที่อ่อนแอในชุมชน

ดูแลสุขภาพกาย  
ให้แข็งแรงอยู่เสมอ





# เกราะป้องกันประจำวัน: ล้างมือ 7 ขั้นตอน

1. ฝ่ามือถูกัน



2. ฝ่ามือถูหลังมือ



2. ฝ่ามือถูหลังมือ

3. ฝ่ามือถูฝ่ามือ/ซอกนิ้ว



4. หลังนิ้วถูฝ่ามือ



4. หลังนิ้วถูฝ่ามือ

5. ถูนิ้วหัวแม่มือ



6. ปลายนิ้วถูฝ่ามือ



6. ปลายนิ้วถูขวางฝ่ามือ

7. ถูรอบข้อมือ



ใช้สบู่และน้ำ หรือแอลกอฮอล์ 70% ตัดวงจรแพร่เชื้อได้ดีที่สุด



# สุขภาพดีเริ่มต้นที่ตัวเรา



สุขอนามัย  
(Hygiene)  
- ตัดวงจรเชื้อโรค

โภชนาการ  
(Diet)  
- ลดหวาน มัน เค็ม  
กินอาหารสุกใหม่

ออกกำลังกาย  
(Exercise)  
- ขจัดความเสี่ยง  
NCDs

เท่าทันข่าวสาร  
(Health Literacy)  
- รับมือโรคอุบัติใหม่

“การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษาเสมอ”