

นิตยสารเพื่อเผยแพร่วิชาการ

แพทย

เรื่องสี่ฉบับนี้
ทำอย่างไรจึงจะไม่เจ็บป่วย
น.พ.โชติช่วง ชุตินธร(อเมริกันบอร์ด)

ปีที่4ฉบับที่37ประจำเดือนพฤษภาคมพ.ศ.2525



ความดันโลหิต

น.พ.ภาสกร เกษมสุวรรณ

ในฉบับ ยาน่ารู้

อยู่อย่างมีความสุขในวัยสูงอายุ

เมื่อเด็กตัวร้อน ฟ้าฝน

คักตินารามา วัณโรคปอด

และต่อสัมน์ที่กำส้งฮิทยุโหนบัจจุบัน

พยาธิไส้เดือน

18บาท

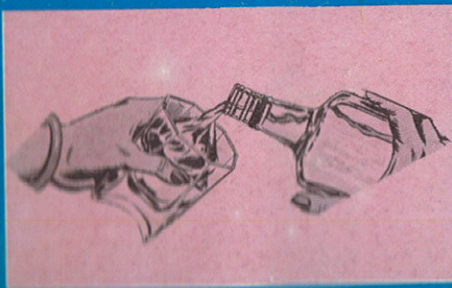
ทำอย่างไรจึงจะไม่เจ็บป่วย

น.พ.โชติช่วง ชุตินธร (อเมริกันบอร์ด)*

สุขภาพที่ดีเป็นสมบัติอันล้ำค่าของชีวิต เงินทอง ชื่อเสียง ตำแหน่ง อำนาจ จะหมดความหมาย ถ้าชีวิตปราศจากสุขภาพที่ดี ถ้าสุขภาพไม่ดีจะแสวงหาความสุขได้อย่างไร เรามาศึกษาว่าทำอย่างไรจึงจะไม่เจ็บป่วย วิธีการนั้นไม่ยากและไม่แพง ไม่ว่าฐานะการเงินของท่านจะเป็นอย่างไร ท่านก็จะทำได้ง่าย ๆ โดยยึดหลัก “ป้องกันดีกว่ารักษา” การป้องกันไม่ให้เกิดโรค ดีกว่าปล่อยให้เกิดโรคแล้วค่อยมารักษา เพราะเมื่อเจ็บป่วยแล้ว มีแต่เสียตลอดรายการ

1. เสียเงินทอง
2. เสียเวลา (เสียเวลาทำมาหากิน)
3. เสียสุขภาพ
4. เสียความสุข

ถ้าท่านปฏิบัติตามกฎสุขบัญญัติ 10 ประการต่อไปนี้ สุขภาพของท่านจะดีขึ้นมากจนท่านสังเกตได้และท่านอาจจะไม่เจ็บป่วยเลย



1. ดื่มน้ำบริสุทธิ์อย่างพอ วันละ 6-8 แก้ว ช่วงเวลาของเราประกอบด้วยน้ำประ

มาณ 70 เปอร์เซ็นต์ เพราะฉะนั้นเราควรดื่มน้ำให้เพียงพอเพราะน้ำเป็นสิ่งที่สำคัญมากสำหรับร่างกาย ถ้าร่างกายของเราขาดน้ำก็เหมือนกับรถยนต์ที่ขาดน้ำจะทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ ถ้าร่างกายขาดน้ำ ไต ก็จะต้องทำงานหนักและเสียเร็วขึ้น เราอาจจะเป็นโรคท้องผูก ปวดหัว ปวดหลัง น้ำจะควบคุมอุณหภูมิของร่างกายและจะทำให้เลือดหมุนเวียนดีและช่วยขับถ่ายสิ่งสกปรกออกจากร่างกาย เราไม่ควรรอจนรู้สึกกระหายน้ำแล้วค่อยดื่มน้ำ เราควรที่จะดื่มน้ำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ถ้าปัสสาวะของเราที่ถ่ายออกมามีสีเหลืองเข้มแสดงว่าเราดื่มน้ำไม่เพียงพอ ถ้าดื่มน้ำเพียงพอปัสสาวะควรมีสีเหลืองอ่อนหรือสีใส ๆ เราควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว ดิน

เข้าขึ้นมากก็ดื่มน้ำสะอาดสัก 2 แก้ว หลังอาหารเช้า 1-3 ชั่วโมง ควรดื่มน้ำอีก 2 แก้ว และตอนบ่ายอีก 2 แก้ว เวลารับประทานอาหารไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ เพราะจะทำให้น้ำย่อยจางลงและทำให้ระบบการย่อยไม่ค่อยดีนัก



2. ร่างกายควรได้รับแสงแดดอย่างน้อยวันละ 10-15 นาที ต้นไม้ใบเขียวถ้า

สุขบัญญัติ 10 ประการ



1. ดื่มน้ำบริสุทธิ์ วันละ 6-8 แก้ว



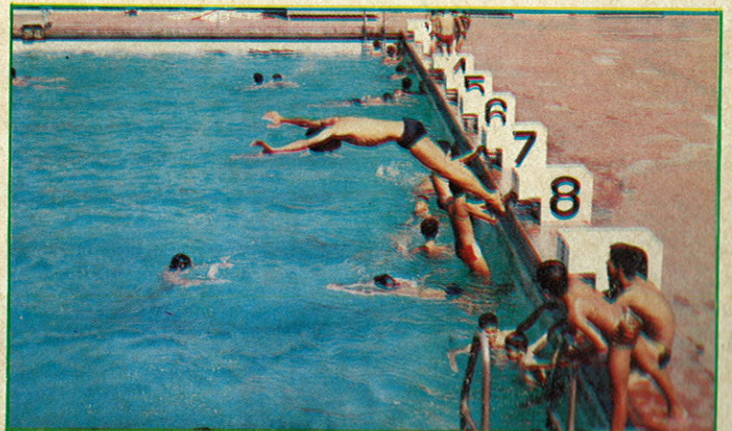
2. รับประทานอาหารอย่างน้อยวันละ 10-15 นาที



3. สูดหายใจจากอากาศบริสุทธิ์



4. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าอย่างเหมาะสม



5. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20-30 นาที



6. หักผ่อนให้เพียงพอ



7. รู้จักควบคุมตนเอง



10. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ



8. ดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพจิตดี



9. หลีกเลี่ยงอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ

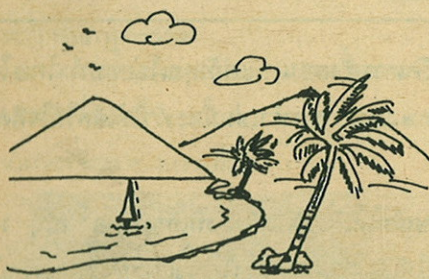
จงเริ่มปฏิบัติตามสุขบัญญัติ 10 ประการเสียแต่วันนี้ ก่อนที่จะสายเกินไป ถ้าปฏิบัติทั้ง 10 ข้อไม่ได้ในวันนี้ ก็ให้ปฏิบัติทีละข้อและอีกไม่ช้านักคุณก็จะปฏิบัติได้ครบทั้ง 10 ข้อ ชั้นแรกจงตั้งใจปฏิบัติให้ได้ครบ 10 วัน และถ้าทำได้จงปฏิบัติต่อไปอีกจนครบ 30 วัน และเมื่อครบแล้วจงทำต่อไปเรื่อยๆ จนเกิดเป็นนิสัยที่ดี แล้วท่านจะรู้สึกเป็นธรรมชาติ ไม่มีกฎเกณฑ์อะไรมากมาย มาผูกมัดชีวิตของท่าน และท่านก็จะมีชีวิตที่น่าอยู่ขึ้นอีกมากทีเดียว

สุขภาพดีนั้นง่าย

ไม่ได้รับแสงแดดก็จะเหี่ยวแห้งและตายในที่สุด แดดเคอร์รี่อบแดดบางชนิดเมื่อใช้นาน ๆ เข้าก็จะเสื่อมและหมดประสิทธิภาพ ถ้าไม่ได้ซาร์จอีก ร่างกายของเราที่เช่นเดียวกัน ถ้าไม่ได้รับแสงแดดก็จะซีดเซียวและไม่แข็งแรง แสงแดดมีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ

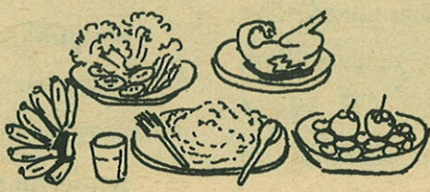
1. ทำให้ร่างกายผลิตวิตามิน ดี
2. ชำเชื้อโรค
3. รักษาและบรรเทาอาการเจ็บป่วยของโรคปวดตามข้อหรือกระดูก
4. ทำให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น
5. ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายและหัวใจทำงานดีขึ้น
6. ทำให้น้ำตาลในคนที่เบาหวานต่ำลง
7. ทำให้ความดันของคนที่มีความดันสูงต่ำลง
8. ทำให้ภูมิต้านทานโรคดีขึ้น

สตรีไทยมักจะกลัวแดด เพราะเข้าใจผิดคิดว่าแดดจะทำให้ผิวดำไม่สวย แต่ความจริงแล้ว แดดจะช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรงไม่ซีดเซียวและความสวยก็จะตามมาเองเมื่อร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงดี ช่วงแรกถ้าร่างกายของเราไม่เคยชินกับแสงแดด เราก็ไม่ควรอาบแดดเวลาแดดจัด ๆ การอาบแดดตอนเช้าหรือตอนเย็นผิวของเราจะไม่ไหม้เกรียม



3. สุขุขใจอากาศบริสุทธิ์ ย่อมเป็นที่ทราบดีว่าคนเราขาดอากาศไม่ได้เพราะถ้าขาดอากาศเราก็ต้องตายภายในไม่กี่นาที แต่เราควรจะคำนึงถึงข้อที่ว่าอากาศที่สุขุขใจเข้าไปนั้นควรจะเป็นอากาศดี ไม่ใช่อากาศอะไรก็ได้ เช่นเดียวกับอาหารเราก็ควรรับประทานอาหารที่สะอาดด้วย ถ้าร่างกายของเราขาดอากาศที่บริสุทธิ์ ร่างกายก็จะทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ อากาศจะช่วยทำให้เลือด

หมุนเวียนดี นำ O₂ (ออกซิเจน) มาหล่อเลี้ยงให้สมองสามารถทำงานได้ดี และเซลล์ต่าง ๆ ก็จะทำหน้าที่ได้ดีด้วย ปัจจุบันนี้สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเราเต็มไปด้วยอากาศที่เป็นพิษ โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ที่แออัด อากาศมักจะไม่บริสุทธิ์นัก . ในบางแห่งของกรุงเทพฯ มีคาบอนมอนนอกไซด์มากจนถึงขีดอันตรายแล้ว หากเป็นไปได้ควรจะย้ายไปอยู่ตามชานเมืองที่มีอากาศบริสุทธิ์ ส่วนห้องทำงานและห้องนอนควรเปิดหน้าต่างให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก ถ้าใช้เครื่องปรับอากาศ ควรจะเลือกเครื่องที่ดีและต้องปรับให้อากาศถ่ายเทได้ด้วย ควรหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศเป็นพิษ เช่นควันจากโรงงาน กลิ่นเหม็นจากน้ำเน่าของแม่น้ำลำคลอง หรือไต่ฝุ่นที่มีน้ำขัง บ่อน้ำเน่า กลิ่นเหม็นจากกองขยะ หรือส้วม ควันดำหรืออากาศเสียจากท่อไอเสียรถยนต์ และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่เต็มไปด้วยควันบุหรี่ เราควรจะหายใจลึก ๆ สัก 10-20 ครั้ง ทุกวันในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศบริสุทธิ์



4. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าอย่างเหมาะสม

มนุษย์เราแปลกมากบางครั้งรักษาบำรุงสิ่งของที่ไม่มีชีวิตมากกว่ารักษาบำรุงร่างกายของเรา ตัวอย่างเช่น ถ้าเรามีรถคันใหม่สักคันหนึ่งเราคงจะเลือกใช้น้ำมันเครื่องและน้ำมันที่เราคิดว่าดีที่สุดแก่รถของเรา แต่เวลาให้อาหารสำหรับร่างกายของเราเองเรามักไม่ค่อยคำนึงถึงว่าจะรับประทานอาหารอะไรจึงจะดีที่สุดและมีคุณภาพที่สุด ถ้าร่างกายของเราไม่ได้รับอาหารที่มีคุณภาพ ร่างกายก็จะทรุดโทรมเร็วขึ้นเหมือนกับรถยนต์ที่ไม่ได้น้ำมันถูกต้องตามที่คู่มือรถยี่ห้อระบุไว้

เรามักจะบ่นว่า อ่อนเพลียไม่มีแรงทำงาน เจ็บป่วยบ่อย ๆ เราลืมนึกถึงสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ อาจจะเป็นเพราะการกินอาหารไม่ถูกต้อง อาหารที่ถูกหลักสุขศึกษานั้น เราไม่จำเป็นต้องซื้อหาแพง ๆ มารับประทาน

เพียงแต่เราปฏิบัติตามกฎ 5 ข้อ ต่อไปนี้ คือ

1. กินอาหารหลาย ๆ ชนิด หมุนเวียนกันไปทุกวัน
2. กินอาหารให้เพียงพอไม่มากไม่น้อยเกินไป
3. กินอาหารที่เป็นธรรมชาติไม่ค่อยดัดแปลง
4. กินเป็นเวลา ไม่กินจุบจิบ ไม่กินระหว่างมื้อ
5. กินอาหารเข้าให้มากและหนักที่สุด ส่วนมื้อเย็นกินน้อย ๆ และเบา ๆ

เราควรรับประทานอาหารหลาย ๆ ชนิดทุกวัน หมุนเวียนไปจึงจะได้อาหารที่มีคุณภาพจากทุกจำพวก อาหารจะแบ่งง่าย ๆ เป็น 4 จำพวกก็ได้

1. แป้ง ข้าว
2. ถั่วเมล็ดต่าง ๆ หรืออาหารโปรตีน
3. ผลไม้
4. ผัก

เราควรหลีกเลี่ยงหรือลดอาหารที่มีไขมันมากเพราะจะทำให้ โคลเลสเตอรอลหรือไขมันในเส้นเลือดสูง และทำให้เป็นโรคหัวใจง่ายขึ้น และเส้นเลือดในสมองแตก ตีบ ตัน ทำให้เป็นอัมพาต อาหารที่มีไขมันมากก็คือ อาหารที่ทอดหรืออาหารที่ใส่น้ำมันมาก ๆ หรือเนื้อสัตว์ต่างๆ ปัจจุบันนี้รัฐบาลอเมริกา กำลังรณรงค์ให้ประชาชนกินเนื้อสัตว์น้อยลงและกินพืชผักมากขึ้นและแนะนำให้กินเนื้อสัตว์ที่มีไขมันน้อยกว่า เช่น เป็ด ไก่ และปลา เพราะประชาชนตายด้วยโรคหัวใจวายและเส้นเลือดในสมองตีบและแตกตาย ปีละประมาณหนึ่งล้านคน

เราควรจะกินอาหารให้เพียงพอ ถ้ากินน้อยไปก็จะขาดแคลอรี หรือพลังงานและน้ำหนักก็จะลด ร่างกายก็ไม่แข็งแรง แต่เราก็ไม่ควรกินอาหารมากเกินไป จะทำให้อ้วนและคนอ้วนก็จะซีโรค

เราควรจะกินอาหารที่เป็นธรรมชาติซึ่งหมายถึง อาหารที่ไม่ค่อยผ่านการดัดแปลง เราไม่จำเป็นต้องซื้ออาหารที่แพง ๆ เพราะอาหารที่มีคุณภาพส่วนมากไม่แพง เราควรกินอาหารง่าย ๆ ไม่ต้องดัดแปลงมากหรือใช้เวลาในการปรุงและหุงต้มมากเพราะทุกครั้งที่ต้องใช้เวลามากมาดัดแปลงเปลี่ยนแปลงอาหารจะทำให้

คุณภาพของอาหารเสื่อมไป

ข้าวซ้อมมือ หรือ ข้าวกล้อง (ข้าวที่ไม่ได้ขัดสีจนขาว) มีวิตามิน มีเกลือแร่ และ

โปรตีน มากกว่าข้าวขาวมาก ความอร่อยเกี่ยวกับความเค็มนี้ นิสัยความเค็มเปลี่ยนแปลงได้

แตกในสมองน้อยลง

3. ลดความตึงเครียด ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น

4. ปวดหัว ปวดหลัง น้อยลง

5. ท้องผูกน้อยลง และช่วยในการย่อยอาหาร

6. ลดความอ้วน รูปร่างสวยไม่ลงพุง

7. มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น

8. ทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น (การออกกำลังกายจะทำให้ปอด หัวใจ และกล้ามเนื้อต่าง ๆ แข็งแรง และมีออกซิเจนมากขึ้น ซึ่งจะมีผลทำให้สดชื่นและสมองปลอดโปร่ง และร่างกายจับไว)

9. นอนหลับสบาย

10. ชลอความแก่

11. อายุยืนยาว และสุขภาพแข็งแรง

การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องซื้อเครื่อง

กีฬาแพง ๆ เสมอไป ท่านสามารถเลือกวิธี

ออกกำลังกายที่ท่านถนัด และง่าย ๆ ไม่แพง

นัก เช่น การเดินเร็ว ๆ วันละ 2-3 กิโลเมตร หรือ

วิ่ง หรือ การว่ายน้ำ การเล่นแบดมินตัน หรือ การ

บริหารร่างกาย แต่การเดินช้า ๆ เล็กน้อยใน

เวลาตีกลอง ไม่จำเป็นว่าเป็นการออกกำลังกาย

จริง ๆ และแม่บ้านที่ทำงานบ้านเบา ๆ ทั้งวัน

ก็ไม่ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้หัวใจเต้น

เร็วกว่าปกติ มีการออกเหงื่อและรู้สึกได้ใช้

กล้ามเนื้อ หรือกำลังของเราด้วย การออกกำลังกาย

กลางแจ้งดีกว่าในร่ม



6. พักผ่อนให้เพียงพอ สัตว์ทุกชนิด

ต้องพักผ่อนหรือนอนหลับ มนุษย์เราก็เช่น

เดียวกัน ต้องมีเวลาพักผ่อน เพื่อจะสะสม

พลังไว้สำหรับวันต่อไป และเสริมสร้างร่าง

กายให้แข็งแรงขึ้น ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอ เรา

จะรู้สึกอ่อนแอ และเหนื่อยง่าย ร่างกายก็จะ

อาหารตามธรรมชาติ	อาหารไม่ธรรมชาติ
1. ข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดงหรือข้าวกล้อง (ข้าวที่ขัดสีน้อยครั้ง)	1. ข้าวขาว (ข้าวที่ขัดสีจนขาว) ก๋วยเตี๋ยว
2. ผักหรือผลไม้สด	2. ผักหรือผลไม้ดอง ผลไม้กวน
3. น้ำผลไม้สด	3. น้ำหวาน น้ำอัดลม
4. อาหารสด	4. อาหารกระป๋อง
5. มะนาว	5. น้ำส้มสายชู
6. อาหารธรรมชาติ	6. อาหารรสเผ็ดจัด เค็มจัด หวานจัด

เราควรหลีกเลี่ยงของหวานจัดหรือของหวานที่ใส่น้ำตาลมาก เช่น น้ำอัดลม ท็อปปิ้งขนมหวานจัด ถ้าเราอยากกินของหวาน ๆ ให้กินผลไม้ที่หวาน ๆ ไม่เป็นไร เพราะผลไม้มีคุณค่าทางอาหารสูง

ถ้ากินขนมหวานหรือน้ำตาลมาก ๆ จะทำให้

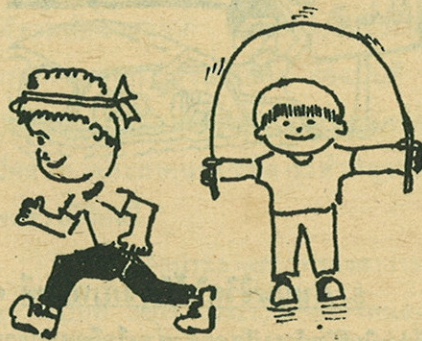
1. ฟันผุ
 2. เป็นโรคเบาหวาน
 3. อ้วน
 4. ภูมิคุ้มกันโรคต่ำลง
 5. ไขมันในเลือดสูง
 6. อาจทำให้เป็นโรคหัวใจ
- ทำให้รู้สึกอึดอัดและข้อเสียคือทำให้กินอาหารที่มีประโยชน์กว่าได้น้อยลง

เราควรกินอาหารเป็นเวลาไม่ควรกินจุบจิบระหว่างมือ หรือกินอาหารว่างนอกเวลาวันหนึ่ง ๆ ไม่ควรกินมากกว่า 3 มื้อ เช่น เช้าเที่ยง เย็น และให้ห่างกัน ประมาณ 5-6 ชั่วโมง กลางคืนไม่ควรกินอะไรยกเว้นน้ำเปล่า การกินอะไรก็ตามแม้เพียงเล็กน้อยเช่น เคี้ยวตัวสักหนึ่งเม็ด หรือกินขนมสักชิ้นนอกเวลากินข้าว ก็นับว่าเป็นการกินจุบจิบแล้ว ถ้าเราอยากกิน ขนมหรือผลไม้ หรือ ของขบเคี้ยวให้กินเมื่อถึงเวลากินข้าวเป็นมือ ๆ ไป เพราะการกินจุบจิบทั้งวันจะทำให้ฟันผุและกระเพาะอาหารไม่ได้พักผ่อนจะทำให้เป็นโรคกระเพาะง่ายกว่า

โปรดอย่าลืมกินอาหารมื้อเช้า เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อที่สำคัญที่สุดส่วนมากคนเราจะปฏิบัติในทางตรงกันข้ามโดยกินมื้อเช้าเบา ๆ หรือไม่กินเลย แต่กลับกินมื้อเย็นหนัก ที่สุดคนที่ไม่กินอาหารเช้าจะมีน้ำตาลในเลือดต่ำ

ลงทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานต่ำลง และมีหลักฐานว่ากลุ่มคนที่ไม่กินอาหารมื้อเช้า จะทำงานผิดพลาดและประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ง่ายกว่า

เหตุผลที่มือเย็นต้องกินเบา ๆ ก็เพราะว่า กลางคืนเราไม่ได้ทำงานไม่จำเป็นต้องใช้พลังงานมากมาย ดังนั้นพลังงานที่เหลือมักจะพอกพูนในรูปของไขมัน ทำให้อ้วน ลงพุง ถ้ากินมือเย็นหนักและดึกเกินไปจะทำให้กระเพาะยังทำงานในขณะที่เราต้องการนอนพักผ่อน จะทำให้นอนไม่ค่อยสบายและไม่ได้พักผ่อนเต็มที่



5. ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ

20-30 นาที ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้มนุษย์สมัยนี้ไม่ได้ออกกำลังกาย คนที่ตายก่อนเวลาอันควรนั้น

มักจะไม่ได้ตายเพราะออกกำลังกายมากเกินไป ส่วนมากตายเพราะออกกำลังกายน้อยเกินไป การออกกำลังกายมีประโยชน์มหาศาล คือจะช่วยให้

1. โรคหัวใจวายน้อยลง
2. อัมพาต เนื่องจากเส้นเลือดตีบ และ

ทำงานอย่างไม่มีประสิทธิภาพ และชีวิตจะ
 สิ้นลง คนที่ตรากตรำ ทำงานมากไป ไม่พัก
 ผ่อนก็เหมือนกับแบตเตอรี่ที่ไฟฟ้าไม่พอ ถ้า
 เราพักผ่อนเพียงพอ เราจะรู้สึกหงุดหงิด
 และตึงเครียดและไม่โมโหง่าย เราจะสามารถ
 ควบคุมตนเองได้ดีขึ้น ความต้านทานโรคจะดี
 ขึ้น เราจะเหนื่อยน้อยลง ในคืนหนึ่ง ๆ เรา
 ควรจะนอน 7-8 ชั่วโมง และในตอนกลางวัน
 ถ้าทำได้ควรจะหาเวลา นอน หรือพักสัก 15 นาที
 หรือครึ่งชั่วโมงก็จะช่วยได้มาก ไม่จำเป็นต้อง
 นอนเสมอไป เราอาจจะนอนพัก หรือนั่งพัก
 หลับตาเงิบ ๆ สักครู่หนึ่ง แม้ไม่หลับก็นับ
 ว่าได้พักผ่อนแล้ว การพักผ่อนไม่ใช่จะต้องนอน
 เสมอไป การทำงานอดิเรกหรือฟังเพลงไพเราะ
 หรืออ่านหนังสือประเภทเบาสมอง หรือการ
 เดินเล่น หรือการไปพักผ่อนตามต่างจังหวัด
 หรือ ชายทะเลก็นับว่าเป็นการพักผ่อนที่ดี การ
 ทำงานมากเกินไป ก็เปรียบเสมือนการไปยืม
 เวลาของชีวิตมาใช้ล่วงหน้าก่อน สักวันหนึ่ง
 เจ้าหนี้ก็จะกลับมาทวงเวลาของชีวิตกลับไปโดย
 บวกดอกเบี้ยแพงลิบลั้วจนไม่สามารถจะจ่าย
 คืนได้ด้วยเงินทอง



7. รู้จักประมาณตนเอง และรู้จักควบคุมตนเอง

เราควรควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตาม
 กฎแห่งสุขภาพที่ถูกต้อง เราไม่ควรบริโภคสิ่ง
 เสพติดต่าง ๆ ต่อไปนี้ เพราะไม่มีประโยชน์
 แต่กลับเป็นอันตรายต่อสุขภาพเช่น

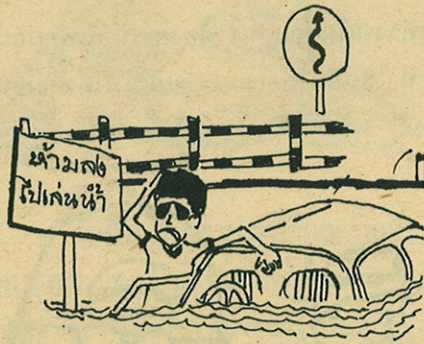
1. เหล้า และเบียร์
 2. ยาเสพติด (รวมทั้ง ยานอนหลับ ยาม้า ยาขยัน และกัญชา)
 3. บุหรี่
 4. เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เช่น กาแฟ ชา โอเลี้ยง โคล่า และยาชูกำลังต่าง ๆ
- คาเฟอีน ให้โทษต่อร่างกายคือ
1. ทำให้หัวใจวายง่ายกว่า

2. ความดันสูง และหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ

3. ไชมัน (โกลสเตอรอล) และน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

4. อาจจะเป็นมะเร็งในตับอ่อน
5. แผลในกระเพาะอาหาร
6. นอนไม่หลับ
7. ตึงเครียด
8. ปวดหัว

สิ่งเสพติดดังกล่าวมีสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและจะทำให้เราติดและมักจะเลิกได้ยาก เพราะฉะนั้นเราไม่ควรจะต้องเลยบางท่านอาจกล่าวว่าถ้าบริโภคสิ่งเสพติดดังกล่าวเพียงเล็กน้อยคงไม่เป็นไร แต่ปัญหาไม่ใช่อย่างง่าย ๆ แค่นี้ ถ้าเราไม่จะต้องสิ่งเหล่านี้ เราก็ไม่มีโอกาสติดสิ่งเสพติดเหล่านี้ ปัจจุบันนี้เป็นที่ทราบกันดีว่าประชากรทั่วโลกหลายสิบล้านคน เป็นทาสของสิ่งเสพติดเหล่านี้ และเมื่อติดแล้วจะเลิกหรือจงดได้ยากจริง ๆ ดังนั้นเราควรตัดไฟเสียแต่ต้นลม โดยไม่ต้องเสียเลยจะดีกว่า

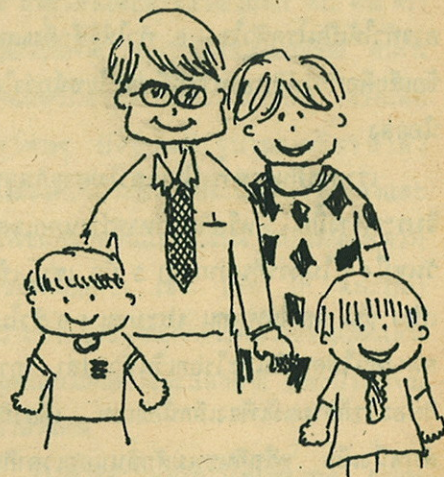


8. ดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพจิตดี

คนที่ดำเนินชีวิตด้วยปรัชญาสูงส่งหรือยึดหลักธรรมที่ถูกต้องของศาสนาหรือไว้วางใจในพระผู้เป็นเจ้า จะมีสุขภาพจิตดี มนุษย์แม้ว่าจะยึดมั่นในศาสนาใดก็ตาม มักจะยอมรับว่า เราไม่ได้มีแต่ร่างกายและสติปัญญาเท่านั้น เรายังมีจิตใจหรือจิตวิญญาณที่จะเหนี่ยวรั้งให้เราทำความดี หรือจะทำให้เรานึกคิดถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่มีอำนาจเหนือกว่าเราหรือพระผู้เป็นเจ้า สัตว์เดรัจฉานไม่มีจิตใจหรือจิตวิญญาณ เขาดำเนินชีวิตโดยสัญชาตญาณเท่านั้น ร่างกายและจิตใจ (จิตวิญญาณ) มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก

ความนึกคิดหรือจิตใจของเราสามารถจะทำลายสุขภาพของเรา หรือส่งเสริมสุขภาพของเราให้ดีขึ้นก็ได้ ถ้าจิตใจของเราไม่ดีเราก็อาจจะเป็นโรคหลายชนิดเช่นความดันโลหิตสูง มีแผลในกระเพาะอาหาร ปวดหัว ปวดหลัง และอ่อนเพลีย ถ้าจิตใจเราสงบ สุขภาพของเราที่ดีขึ้นด้วยและความตึงเครียดของชีวิตจะน้อยลงมาก สุขภาพจิตจะดีไม่ได้ถ้าเราเป็นคนเจ้าอารมณ์ โมโหง่าย ใจแคบ คิดมาก ขี้หึง ใจง่าย วิตกกังวลบ่อย ๆ มีความอิจฉาริษยา เกลียดขัง ไม่รู้จักให้อภัย และไม่มีความรัก คนที่ไว้วางใจในอำนาจของพระผู้เป็นเจ้า จะเชื่อว่าอำนาจที่เหนือกว่าเขา จะคอยคุ้มครองเขาอยู่เสมอ และให้ความหวังในชีวิต ไม่หวาดกลัวต่อชีวิตและอนาคต และจะมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

สุขภาพกายจะสมบูรณ์แข็งแรงไม่ได้ถ้าสุขภาพจิตไม่ดี และในทำนองเดียวกันสุขภาพจิตจะดีไม่ได้ถ้าสุขภาพกายไม่ดี



9. หลีกเลี่ยงอย่าให้เกิดอุบัติเหตุ

สุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์จะถูกทำลายอย่างรวดเร็ว ถ้าเราไม่ระมัดระวังและรอบคอบในการดำเนินชีวิต การประมาทในการใช้รถใช้ถนน สามารถทำให้เรากลายเป็นคนพิการหรือตายได้ภายในเสี้ยววินาที ดังนั้น เราควรจะศึกษาและปฏิบัติตามกฎต่าง ๆ เพื่อจะได้ไม่เกิดอุบัติเหตุและควรจะเชื่อฟังคนที่มีประสบการณ์มากกว่าเรา



10. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ

เราควรจะศึกษาหาความรู้ว่าทำอะไรจึงจะป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่าง ๆ เพราะ "การป้องกันดีกว่ารักษา" เราควรจะอ่านหนังสือและนิตยสารที่ให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและร่างกายของเราอยู่เสมอ บางท่านเสียเวลาดูโทรทัศน์ หรือเที่ยวเตร่ วันละหลาย ๆ ชั่วโมง แต่ไม่มีเวลาศึกษาเกี่ยวกับร่างกายของตนเอง คนเรามักจะเสียเวลามากมายในการรักษาโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ไม่ยอมเสียเวลาเพียงเล็กน้อยศึกษาหาความรู้ในการป้องกันไม่ให้เกิดโรค

ป้องกันดีกว่ารักษา

สรุปแล้ว ถ้าเรามีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง และเจ็บป่วยบ่อย ๆ ทุกอย่างในชีวิตก็จะหมดความหมาย คนที่เป็นโรคอัมพาต โรคมะเร็ง หรือ โรคร้ายแรงที่รักษาไม่หาย แม้ว่าจะมีเงินทองมากมายก็ไม่สามารถจะซื้อสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงกลับคืนมาได้

ดังนั้นเราควรปฏิบัติตามสุขบัญญัติ 10 ประการที่กล่าวมาแล้ว เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงและไม่เจ็บป่วย การปฏิบัติตามกฎแห่งสุขภาพนี้ เราไม่จำเป็นต้องเสียอะไรมากมาย ตรงกันข้าม เรากลับจะได้ร่างกายที่แข็งแรง และชีวิตที่ยืนยาว เมื่อไรที่ร่างกายเราแข็งแรงดี สมอง ก็จะปลอดโปร่ง จิตใจ ก็จะมี ความสงบสุขและเราจะมี มนุษยสัมพันธ์ ที่ดี ในที่สุด ความสุขในชีวิตก็จะเป็นของเรา ★ ๑๗ ๔๓๐ หน้า 5

น้ำขวด
กองสุขศึกษา สำนักงานปลัดกระทรวง
สาธารณสุข

เครื่องดื่ม เป็นอาหารที่มีผู้นิยมบริโภคกันมาก โดยเฉพาะเด็กจะชอบดื่มวันละหลายขวด ในปัจจุบันเครื่องดื่มที่จำหน่ายตามท้องตลาดมีมากมายหลายชนิด ทั้งที่ทำจากพืช ผัก ผลไม้ และไม่ได้ทำจากพืช ผัก ผลไม้ ซึ่งจัดจำหน่ายในรูปลักษณะต่าง ๆ กัน ดื่มได้โดยตรง หรือต้องนำมาเจือจางด้วยการผสมน้ำก่อนบริโภค ซึ่งผลิตภัณฑ์ประเภทนี้มีแนวโน้มที่จะมีการผลิตและจำหน่ายมากขึ้นทุกวัน ประกอบกับวิธีการในการผลิตได้เจริญก้าวหน้าไปมาก ในอนาคตผลิตภัณฑ์ประเภทเครื่องดื่มหรือน้ำขวดนี้จะมีการผลิตทั้งชนิดและปริมาณเพิ่มสูงขึ้น ดังนั้นเพื่อให้คุณภาพหรือมาตรฐานของเครื่องดื่มแต่ละชนิดได้มีมาตรฐานเป็นไปในแนวเดียวกัน มีความปลอดภัยในการบริโภค และมีการแสดงฉลากอย่างถูกต้องตามข้อเท็จจริง ไม่หลอกลวงผู้บริโภค กระทรวงสาธารณสุข จึงได้ปรับปรุงแก้ไขประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 20 (พ.ศ.2522) เรื่องกำหนดน้ำบริโภคและเครื่องดื่มเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ และกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน เงื่อนไขวิธีการผลิตและฉลาก โดยยกร่างเป็นประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับใหม่ คือฉบับที่ 62 (พ.ศ.2524) เรื่องเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท ประกาศฉบับนี้มีสาระสำคัญต่าง ๆ พอสรุปได้ดังนี้

1. ให้อภัยเลิกประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 20(พ.ศ.2522) เรื่องกำหนดน้ำบริโภคและเครื่องดื่มเป็นอาหารควบคุมเฉพาะ และกำหนดคุณภาพหรือมาตรฐาน เงื่อนไขวิธีการผลิตและฉลาก โดยใช้ประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 62 (พ.ศ.2524) เรื่องเครื่องดื่มในภาชนะที่ปิดสนิท ฉบับนี้แทน

2. กำหนดประเภทและชนิดของเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิทที่ควบคุม ได้แก่

- 2.1 น้ำที่มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วย เช่น น้ำโซดา

2.2 เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากผลไม้พืช หรือผัก ไม่ว่าจะมิกซ์คาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม เช่น น้ำส้ม น้ำสับปะรด น้ำมะเขือเทศ

2.3 เครื่องดื่มที่มีหรือทำจากส่วนผสมอื่นที่มีโซ่ผลไม้ พืช หรือผัก ไม่ว่าจะมิกซ์คาร์บอนไดออกไซด์หรือออกซิเจนผสมอยู่ด้วยหรือไม่ก็ตาม เช่น น้ำอัลมอนด์ห่อต่าง ๆ

2.4 เครื่องดื่มตาม (2.2) หรือ (2.3) ชนิดเข้มข้น ซึ่งต้องเจือจางก่อนบริโภค เช่น น้ำหวานเข้มข้น น้ำผลไม้เข้มข้น

2.5 เครื่องดื่มตาม (2.2) หรือ (2.3) ชนิดแห้ง เช่น ไมโล โอวัลติน

3. กำหนดคุณภาพหรือมาตรฐานของเครื่องดื่มแต่ละประเภทและชนิดเหมาะสมตามข้อเท็จจริง

4. กำหนดชนิดและปริมาณวัตถุกันเสียที่ยอมให้ใช้ได้โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้บริโภค

5. กำหนดการใช้สารให้ความหวาน ซึ่งนอกจากอนุญาตให้ใช้น้ำตาลได้แล้ว ยังอาจใช้วัตถุที่ให้ความหวานชนิดอื่นได้ ในกรณีที่เครื่องดื่มนั้นมีจุดประสงค์จะใช้เฉพาะผู้ป่วยที่ต้องจำกัดการบริโภคน้ำตาล ซึ่งจะต้องแสดงจุดประสงค์ดังกล่าวไว้ในฉลากด้วยชนิดและปริมาณที่จะใช้จะต้องได้รับความเห็นชอบจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

6. กำหนดการใช้ภาชนะบรรจุเครื่องดื่มให้ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องภาชนะบรรจุ

7. กำหนดการแสดงฉลากของเครื่องดื่ม โดยให้ปฏิบัติตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขว่าด้วยเรื่องฉลาก โดยเฉพาะการใช้ชื่อเครื่องดื่มที่มีหรือทำจากน้ำผลไม้ ทั้งชนิดเหลวหรือชนิดแห้ง และเครื่องดื่มที่มีหรือทำจากส่วนผสมที่มีโซ่ผลไม้ ซึ่งมีกลิ่นหรือรสผลไม้ที่ได้จากการสังเคราะห์ทั้งชนิดเหลวและชนิดแห้ง

★★★★★