

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอนามัยส่วนบุคคลและชุมชน	1
1. ความหมายของคำต่าง ๆ	1
2. รูปแบบของสุขภาพ	4
3. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ	4
4. ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพดี	5
5. สุขบัญญัติ	6
6. ปัญหาสาธารณสุขเบื้องต้นของประเทศไทย	7
บทที่ 2 สุขวิทยาของอวัยวะร่างกาย	13
1. สุขวิทยาของผิวหนัง	13
2. สุขวิทยาของเส้นผม	16
3. สุขวิทยาของปากและฟัน	18
4. สุขวิทยาของดวงตา	26
5. สุขวิทยาของหู	30
6. สุขวิทยาของจมูกและการหายใจ	33
7. สุขวิทยาของมือและเท้า	40
8. การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย	43
บทที่ 3 สมรรถภาพทางกาย ทรวดทรง การออกกำลังกาย การพักผ่อน และการนอน	49
1. สมรรถภาพทางกาย	49
2. ทรวดทรง	51
3. การออกกำลังกาย	52
4. การพักผ่อนและการนอน	58

	หน้า
บทที่ 4 อาหารและโภชนาการ	61
1. ความหมายของอาหาร	61
2. ความหมายของโภชนาการ	61
3. ความสำคัญของอาหารและโภชนาการ	62
4. สารอาหาร	62
5. อาหารหลัก 5 หมู่ ของไทย	66
6. หลักการบริโภคอาหาร	67
7. ระบบการย่อยอาหาร	71
8. ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับอาหาร	73
บทที่ 5 ความรู้เรื่องเพศและอนามัยทางเพศ	77
1. ความหมายของเพศ	77
2. ความหมายของเพศศาสตร์	78
3. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย	78
4. ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิง	80
5. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชายและหญิง	83
บทที่ 6 การสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม	87
1. ความหมายของการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม	87
2. การสุขาภิบาลเรื่องน้ำ	87
3. การกำจัดอุจจาระ	91
4. การกำจัดน้ำโสโครก	93
5. การกำจัดขยะมูลฝอย	94
6. การสุขาภิบาลที่พักอาศัย	96
7. การสุขาภิบาลอาหาร	97
8. การสุขาภิบาลโรงเรียน	98

	หน้า
บทที่ 7 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	101
1. โรคติดต่อ	101
1.1 คำจำกัดความ	101
1.2 ชนิดของเชื้อโรคติดต่อ	102
1.3 ทางที่เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย	104
1.4 ความต้านทานโรค	105
1.5 ประเภทของโรคติดต่อ	106
1.6 การแจ้งความเมื่อมีโรคติดต่อเกิดขึ้น	107
1.7 หลักการป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ	108
2. โรคไม่ติดต่อ	109
 บทที่ 8 สุขภาพจิตและสิ่งเสพติดให้โทษ	 111
1. ความหมายและลักษณะของสุขภาพจิต	111
2. ความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ	113
3. สาเหตุที่ทำให้สุขภาพจิตเสื่อม	114
4. ปัญหาสุขภาพจิต	115
5. ความหมาย ประเภท และผลเสียของสิ่งเสพติดให้โทษ	117
6. สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ	118
7. ลักษณะของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ	119
8. การป้องกันและแก้ไขการติดสิ่งเสพติดให้โทษ	119
9. หน่วยงานที่ให้บริการเกี่ยวกับเรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ	120
10. ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้สุขภาพจิตดี	120

	หน้า
บทที่ 9 การปฐมพยาบาล	139
1. ความหมาย ความสำคัญของการปฐมพยาบาล	139
2. การปฐมพยาบาลสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย	140
3. การปฐมพยาบาลบาดเจ็บที่ศีรษะ	143
4. การปฐมพยาบาลบาดเจ็บบริเวณข้อต่อ	146
5. ภาวะฉุกเฉินทางการแพทย์	151
6. ยาดำราหหลวง	159
บทที่ 10 สุขภาพผู้สูงอายุ	169
1. ความหมายและความสำคัญ	169
2. ภาวะชราภาพ	171
3. โรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	179
4. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ	182
5. โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุและอาหารสำหรับผู้สูงอายุ	187
6. การดูแลตนของผู้สูงอายุ	191
บรรณานุกรม	203