

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
องค์ประกอบของสุขภาพ	2
นโยบายสุขภาพ	5
ความสำคัญของสุขภาพ	6
พื้นฐานสุขภาพที่คนไทยต้องการ	8
แนวทางสร้างสุขภาพ	9
บทที่ 2 การดูแลอวัยวะของร่างกาย	13
ผิวหนัง	13
เส้นผม	15
ดวงตา	17
หู	21
จมูก	22
ปากและฟัน	24
มือและเท้า	26
บทที่ 3 สุขภาพกาย สุขภาพจิต	29
สุขภาพกาย	30
การสร้างเสริมสุขภาพกาย	31
สุขภาพจิต	31
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต	32
ความสำคัญของสุขภาพจิต	33
ปัญหาสุขภาพจิต	34
การสร้างเสริมสุขภาพจิต	35
บทที่ 4 การเกิดโรค	37
องค์ประกอบของการเกิดโรค	37
สิ่งที่ทำให้เกิดโรค	38
ทางเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย	39
การจัดจำพวกโรค	40

	หน้า
โรคติดต่อ	42
ประเภทของโรคติดต่อ	42
โรคติดต่อที่ต้องแจ้งทันที	45
โรคไม่ติดต่อ	46
การป้องกันโรคไม่ติดต่อ	46
บทที่ 5 การออกกำลังกาย การพักผ่อน นันทนาการ	49
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย	49
หลักและวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	53
ข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกาย	55
สาเหตุความเจ็บป่วยจากการออกกำลังกาย	56
การพักผ่อน	57
ประโยชน์ของการพักผ่อน	58
ลักษณะการพักผ่อน	58
นันทนาการ	60
ประโยชน์ของนันทนาการ	61
ประเภทของนันทนาการ	62
หลักการเลือกกิจกรรมนันทนาการ	64
บทที่ 6 สุขภาพทางเพศ	67
ความหมายของเพศ	67
ความรู้เรื่องเพศ	67
ระบบอวัยวะสืบพันธุ์	68
สภาพทางเพศที่แตกต่าง	71
อนามัยการเจริญพันธุ์	76
ขอบเขตของอนามัยการเจริญพันธุ์	76
การดูแลสุขภาพทางเพศ	77
บทที่ 7 การคุ้มครองผู้บริโภค	79
ความหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้บริโภค	79
ข้อบัญญัติสิทธิของผู้บริโภค	79
อำนาจหน้าที่ของสำนักคณะกรรมการอาหารและยา	81

	หน้า
อำนาจหน้าที่ของสำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค	81
สิ่งที่ควรคำนึงถึงก่อนบริโภค	82
หน่วยงานที่ช่วยเหลือผู้บริโภค	85
หลักการเลือกผลิตภัณฑ์และบริการเพื่อสุขภาพ	86
ข้อควรระวังเกี่ยวกับอาหาร	87
การคุ้มครองผู้บริโภคด้านอาหาร	88
ฉลากโภชนาการ	89
ข้อควรระวังเกี่ยวกับยา	92
ข้อควรระวังเกี่ยวกับการซื้อจากผู้ขายตรงต่อลูกค้า	94
บรรณานุกรม	95