

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
สารบัญ	2
สารบัญแผนภูมิ	7
สารบัญตาราง	8
สารบัญภาพ	10
บทที่ 1 บทนำ	1
สาเหตุที่ประชาคมโลกต้องมีสุขภาพที่ดีด้วยหน้าในปี ค.ศ. 2000	1
ความสำคัญของการมีสุขภาพอนามัยที่ดี	2
หน้าที่ความรับผิดชอบของครอบครัวเกี่ยวกับสุขภาพ	7
บทบาทของสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับสุขภาพ	14
สาเหตุที่ครอบครัวมีสุขภาพอนามัยไม่ดี	17
บทที่ 2 การส่งเสริมสุขภาพในครอบครัว	19
ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ	19
อนามัยเกี่ยวกับอวัยวะของร่างกาย	20
การพักผ่อนและนอนหลับ	32
การนันทนาการ	36
อนามัยเกี่ยวกับทรวงอกและน้ำหนัก	42
การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	49
การออกกำลังกาย	52
บทที่ 3 การส่งเสริมสุขภาพจิตในครอบครัว	67
ความหมายของสุขภาพจิต	67
ความสำคัญของสุขภาพจิต	68
องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต	69
การเสริมสร้างสุขภาพจิต	70

	หน้า
ปัญหาสุขภาพจิต	71
ลักษณะความผิดปกติทางจิตใจ	72
ปัญญาอ่อน	72
กลุ่มอาการทางสมอง	76
โรคจิต	78
โรคประสาท	86
บุคลิกภาพแปรปรวน	89
สุขภาพจิตที่ดีเริ่มต้นจากครอบครัว	92
การสร้างเสริมความเข้าใจในครอบครัว	93
<b>บทที่ 4 โภชนาการสำหรับครอบครัว</b>	<b>99</b>
ความหมายของอาหาร สารอาหารและโภชนาการ	99
หลักการรับประทานอาหารสำหรับคนไทย	99
อาหารหลัก 5 หมู่ของคนไทย	100
ประเภทของสารอาหาร	108
คาร์โบไฮเดรต	108
โปรตีน	115
ไขมัน	121
เกลือแร่	124
วิตามิน	130
น้ำ	135
อาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร	140
อาหารสำหรับทารกแรกเกิด-1 ขวบ	149
อาหารสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี	154
อาหารสำหรับเด็กอายุ 4-6 ปี	155
อาหารสำหรับเด็กอายุ 7-11 ปี	158

	หน้า
อาหารสำหรับเด็กอายุ 12-14 ปี	161
อาหารสำหรับหนุ่มสาวอายุ 15-18 ปี	163
อาหารสำหรับผู้มีอายุ 19-25 ปี	166
อาหารสำหรับผู้มีอายุ 26-54 ปี	169
อาหารสำหรับผู้มีอายุ 55 ปีขึ้นไป	173
<b>บทที่ 5</b> สวัสดิภาพภายในบ้าน	179
ความหมายของสวัสดิศึกษา สวัสดิภาพและอุบัติเหตุ	179
สาเหตุของอุบัติเหตุ	180
ประเภทของอุบัติเหตุ	182
อุบัติเหตุในสถานหรืออุบัติเหตุในบ้าน	184
การจัดสถานที่ภายในบ้านเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ	189
ความปลอดภัยเกี่ยวกับการใช้ไฟในบ้าน	191
การป้องกันการเกิดอัคคีภัยหรือไฟไหม้	192
การระมัดระวังเกี่ยวกับอัคคีภัย	193
คำแนะนำเพิ่มเติมเพื่อป้องกันอัคคีภัย	193
การปฏิบัติเมื่อเกิดอัคคีภัย	193
<b>บทที่ 6</b> การปฐมพยาบาลเบื้องต้น	195
ความหมายของการปฐมพยาบาล	195
ความสำคัญของการปฐมพยาบาล	195
วัตถุประสงค์ของการปฐมพยาบาล	196
คุณสมบัติของผู้ปฐมพยาบาล	196
หลักทั่วไปในการปฐมพยาบาล	196
การช่วยเหลือผู้ป่วยในภาวะฉุกเฉิน	197
การปฐมพยาบาลผู้ป่วยทางเดินหายใจอุดตัน	198
การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหุดหอยใจ	202

	หน้า
การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหัวใจหยุดเต้น	205
การผายปอดและนวดหัวใจในเวลาเดียวกัน	207
การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเป็นลม	209
การปฐมพยาบาลผู้ป่วยหมดสติ	210
การปฐมพยาบาลผู้ป่วยฉีก	212
การปฐมพยาบาลผู้ได้รับสารพิษ	212
บาดแผล	215
หลักการปฐมพยาบาลบาดแผลตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	216
การทำแผล	220
การตกเลือด เลือดออกและการห้ามเลือด	221
<b>บทที่ 7 การใช้ยาในบ้าน</b>	<b>225</b>
ความหมายของยา	225
ประเภทของยา	225
รูปแบบของยา	226
การเก็บรักษาและการจัดตู้ยา	232
หลักสำคัญในการใช้ยา	240
ข้อควรระวังในการใช้ยา	246
การใช้ยา	249
อันตรายจากการใช้ยา	250
อันตรายจากการแพ้ยา รวมทั้งปฏิกิริยาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง	251
ยาสามัญประจำบ้าน	255
ประเภทของยาองค์การเภสัชกรรม	256
ยาตำราหลวงชุดใหญ่	259

	หน้า
<b>บทที่ 8 โรคติดต่อและการป้องกัน</b>	263
ความหมายของโรคติดต่อ โรคติดต่ออันตราย พาหะของโรคและ แมลงนำโรค	263
เชื้อโรคที่เป็นสาเหตุของโรคติดต่อ	264
ลักษณะการระบาดของโรค	265
ปัจจัยที่ทำให้เกิดโรคในมนุษย์	265
อวัยวะที่เชื้อโรคสามารถผ่านเข้ารูร่างกาย	267
การป้องกันโรคติดต่อภายในครอบครัว	268
พระราชบัญญัติโรคติดต่อและ โรคติดต่อสำคัญบางโรค	273
ประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่องชื่อโรคติดต่อและอาการที่สำคัญ	274
โรคติดต่อที่พบบ่อยในเด็กวัยทารกและเด็กวัยก่อนเรียน	280
<b>บทที่ 9 การจัดสิ่งแวดล้อมและการสุขาภิบาลภายในบ้าน</b>	289
ความหมายของสิ่งแวดล้อม	289
ความหมายของการสุขาภิบาล	289
ความสำคัญของการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน	289
แนวทางการจัดบ้านเรือนให้ถูกหลักสุขาภิบาล	290
การจัดบริเวณที่พักอาศัย	291
การเตรียมน้ำดื่มน้ำใช้ที่สะอาด	292
การกำจัดขยะมูลฝอย	298
การกำจัดน้ำโสโครก	302
การกำจัดอุจจาระ	304
การระบายอากาศภายในบ้าน	313
การควบคุมป้องกันแมลงและสัตว์ในบ้านที่เป็นพาหะนำโรค	314
<b>บรรณานุกรม</b>	335

## สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่		หน้า
1.1	แสดงแนวคิดดั้งเดิมที่เน้นคนเป็นปัจจัยการผลิต	3
1.2	แสดงแนวคิดที่เน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา	4
4.1	วัฏจักรการใช้ในโครเจน	116
5.1	แสดงวงจรการป้องกันอุบัติเหตุ	182
6.1	การปฐมพยาบาลการสำคัญถึงแปลกปลอมในทารกและในเด็กโต	201
6.2	การช่วยหายใจสำหรับทารกและเด็กโต	204
6.3	การกู้ชีวิตหัวใจและปอดสำหรับทารกและเด็กโต	208
9.1	แสดงการแพร่กระจายเชื้อโรคจากอุจจาระสู่คน	305

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
2.1	ความต้องการในการนอนหลับของบุคคลวัยต่าง ๆ	35
2.2	การคำนวณจีพอร์เป่าหมายที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกาย	57
4.1	ตัวอย่างอาหารที่รับประทานแยกตามอาหารหลักห้าหมู่	106
4.2	ปริมาณอาหารที่เด็กและผู้ใหญ่ควรรับประทานใน 1 วัน	107
4.3	คุณค่าอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต (ใน ส่วน 100 กรัม)	114
4.4	ปริมาณสารอาหารประเภทต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์	115
4.5	กรดอะมิโนที่พบในอาหารและร่างกาย	117
4.6	ความต้องการแคลเซียมของบุคคลในวัยต่าง ๆ	126
4.7	ความต้องการธาตุเหล็กในแต่ละวัน	129
4.8	สารอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร	142
4.9	ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตรใน 1 วันต่อคน	143
4.10	ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร	144
4.11	ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และให้หญิงนมบุตรภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน)	145
4.12	ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ภาคกลาง)	146
4.13	ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ภาคเหนือ)	147
4.14	ตัวอย่างอาหารสำหรับหญิงมีครรภ์และหญิงให้นมบุตร (ภาคใต้)	148
4.15	แสดงน้ำหนักตัว ส่วนสูงและเส้นรอบศีรษะของเด็กทารก	149
4.16	ตารางเปรียบเทียบน้ำหนักเฉลี่ยของทารกกับน้ำหนักแม่	150
4.17	พลังงานและสารอาหารที่ทารกควรได้รับใน 1 วัน	151
4.18	ตัวอย่างอาหารที่ทารกควรได้รับใน 1 วัน	153

ตารางที่	หน้า
4.19 ตัวอย่างการให้อาหารเสริม	154
4.20 อาหารช่วงอายุ 1 ปี ถึง 3 ปี สำหรับ 1 คน/หนึ่งวัน	156
4.21 ปริมาณอาหารที่เด็กวัย 4-6 ปีควรได้รับ	157
4.22 ตัวอย่างอาหารอายุระหว่าง 4 ปี ถึง 6 ปี สำหรับหนึ่งคนหนึ่งวัน	158
4.23 ตารางแสดงปริมาณอาหารที่เด็กอายุ 7-11 ปีควรได้รับ	159
4.24 อาหารสำหรับเด็กอายุ 7-11 ปี สำหรับหนึ่งคนต่อหนึ่งวัน	160
4.25 แสดงปริมาณอาหารที่เด็กอายุ 12-14 ปีควรได้รับใน 1 วัน	161
4.26 ตัวอย่างอาหารอายุระหว่าง 12 ปี ถึง 14 ปี สำหรับหนึ่งคนหนึ่งวัน	163
4.27 แสดงปริมาณอาหารที่หนุ่มสาวอายุ 15-18 ปี ควรได้รับใน 1 วัน	165
4.28 ตัวอย่างอาหารอายุระหว่าง 15-18 ปี สำหรับหนึ่งคนในหนึ่งวัน	166
4.29 แสดงปริมาณอาหารที่บุคคลอายุ 19-25 ปี ควรได้รับในหนึ่งวัน	168
4.30 ตัวอย่างอาหารอายุระหว่าง 19-25 ปี สำหรับหนึ่งคนในหนึ่งวัน	169
4.31 แสดงปริมาณอาหารที่บุคคลอายุ 26-54 ปีควรได้รับในหนึ่งวัน	170
4.32 ตัวอย่างอาหารอายุระหว่าง 24-54 ปี สำหรับหนึ่งคนในหนึ่งวัน	172
4.33 พลังงานที่ผู้สูงอายุควรได้รับในหนึ่งวัน	176
4.34 แสดงปริมาณอาหารที่บุคคลอายุ 55 ปี ขึ้นไปควรได้รับในหนึ่งวัน	177
4.35 ตัวอย่างอาหารอายุ 55 ปีขึ้นไป	178
8.1 เกณฑ์กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคพื้นฐาน (พ.ศ. 2524)	271
8.2 กำหนดการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคสำหรับเด็กอายุ 6 ปี ขึ้นไป ที่ยังไม่เคยได้รับวัคซีนใด ๆ มาก่อน	273



## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
5.1 ห้องนอนที่ถูกสุขลักษณะ	186
5.2 ห้องครัวที่ถูกสุขลักษณะ	188
9.1 กรรมวิธีในการผลิตน้ำประปา	297
9.2 การกำจัดขยะ	301
9.3 รูปตัดแสดงหลุมซึม	303
9.4 ส่วนซึมที่ถูกหลักสาขาภิบาล	308
9.5 แสดงลักษณะและส่วนประกอบของส่วนหลุม	310
9.6 วงจรชีวิตของแมลงวัน	315
9.7 แมลงสาบอเมริกัน แมลงสาบเยอรมัน	319
9.8 ก้นคักแมลงสาบ	322
9.9 วงจรชีวิตของยุง	326