



กรมควบคุมโรค  
สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช



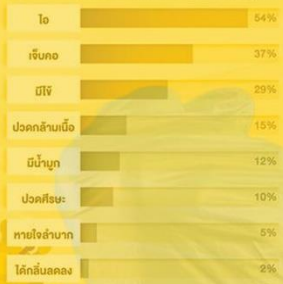
สคร.11 นครศรีธรรมราช

# O โควิด 19 สายพันธุ์โอไมครอน micron

## ผู้ติดเชื้อ โควิด 19 สายพันธุ์

### Omicron มากกว่าครึ่ง ไม่มีอาการ

Omicron 100 รายแรก ไม่มีอาการ 59 ราย มีอาการ 41 ราย  
อาการพบบ่อย ดังนี้ โดย 8 อาการที่พบบ่อยมากที่สุด คือ



ไอ เจ็บคอ



มีไข้สูงกว่า 37.5 องศา



อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย



- ✦ การประเมินผลความพร้อมด้านสุขภาพด้านการป้องกันควบคุมโรคของประชาชนไทย  
ในพื้นที่สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช ประจำปี 2564
- ✦ โอมิครอน (Omicron)
- ✦ โรคเลปโตสไปโรสิสหรือโรคไข้น้ำ
- ✦ 6 เคล็ดลับสร้างการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน
- ✦ 10 สถิติการกินเพื่อสุขภาพจิตสดใส
- ✦ ชีวิตคิดบวกถึงจริงหรือ

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422

# วิชาการ

## การประเมินผลความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรค และภัยสุขภาพของประชาชนไทย ในพื้นที่สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช ประจำปี 2564

การศึกษาเรื่อง “การประเมินผลความรู้ด้านสุขภาพ ในการป้องกันควบคุมโรคของประชาชนไทย ในพื้นที่สำนักงานป้องกัน ควบคุมโรคที่ 11 นครศรีธรรมราช ประจำปี 2564” ตามจุดเน้นของ กรมควบคุมโรค ปีงบประมาณ 2564 ได้แก่ โรคติดต่อ นำโดย ไข้หวัดใหญ่ (โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้อไวรัสซิกา และโรคไข้ปวดข้อยุงลาย) โรคไข้หวัดใหญ่ผลิตภัณฑียาสูบ การบาดเจ็บทางถนน และโรคจากสาร ก่อกำจัดศัตรูพืช เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) โดยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างด้วยแบบสอบถาม จำนวน 400 ชุด และทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมการวิเคราะห์ ข้อมูลสำเร็จรูป

ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 400 คน กลุ่มเป้าหมายผู้ตอบแบบสอบถามร้อยละ 73.3 เป็นเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 46-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.8 (อายุเฉลี่ย 45.77 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 17.33) กลุ่มตัวอย่างจบการศึกษา ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. และมัธยมศึกษาตอนต้น คิดเป็นร้อยละ 36.5, 22.3 และ 18.8 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่าง ประกอบอาชีพเกษตรกรมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 รองลงมา เป็นไม่ได้ทำงาน และรับจ้างทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 24.8 และ 16.5

การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคและภัยสุขภาพของประชาชน พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 92.5 รับรู้ข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคและภัยสุขภาพ ในภาพรวมทั้ง 5 ประเด็น โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับข้อมูลข่าวสาร ในระดับมาก ปานกลาง น้อย และไม่ได้รับคิดเป็นร้อยละ 46.8, 33.5, 12.3 และ 7.5 ตามลำดับ โดยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ข่าวสารเรื่องโรคและ ภัยสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 16.92$ ,  $SD = 5.59$ )

แหล่งข้อมูลของการรับรู้ข่าวสารเรื่องโรคและภัยสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 100.0 ได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคและภัยสุขภาพ จากแหล่งข้อมูลข่าวสาร ช่องทางใดช่องทางหนึ่งหรือหลายๆ ช่องทาง จาก 9 แหล่งข้อมูล และพบว่ากลุ่มตัวอย่างเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร ในระดับมาก ปานกลาง น้อย คิดเป็นร้อยละ 39.5, 51.7, 8.8 ตามลำดับ และไม่พบผู้ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสารจากทั้ง 9 แหล่ง โดยมีคะแนนเฉลี่ย การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารอยู่ในระดับมาก ( $M = 32.27$ ,  $SD = 1.11$ )

ความพึงพอใจต่อข้อมูลข่าวสารเรื่องโรคและภัยสุขภาพของ ประชาชน กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจพึงพอใจมากต่อข้อมูลข่าวสาร ในภาพรวมทั้ง 5 ประเด็น ร้อยละ 100.0 ค่าเฉลี่ยความพึงพอใจอยู่ในระดับ “พึงพอใจมาก” ( $M = 4.37$ ,  $SD = 0.38$ )

ความรู้เรื่องโรคและภัยสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องโรค และภัยสุขภาพในภาพรวมทั้ง 5 ประเด็น ในระดับมาก ปานกลาง และน้อย คิดเป็นร้อยละ 51.6, 45.4 และ 3.0 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ย ความรู้เรื่องโรคและภัยสุขภาพรวม 5 ประเด็นของกลุ่มตัวอย่าง อยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 10.18$ ,  $SD = 2.31$ )

ความรู้สุขภาพด้านการป้องกันควบคุมโรคของประชาชน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับ พอเพียงถึงร้อยละ 58.0 รองลงมาเป็นระดับมีปัญหา ดีเยี่ยม และ ไม่พอเพียง เท่ากับร้อยละ 17.3, 12.5 และ 12.3 ตามลำดับ กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยความรู้สุขภาพเท่ากับ 58.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.93 อยู่ในระดับมีปัญหา

พฤติกรรมกรรมการป้องกันและควบคุมโรคและภัยสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 71.5 มีพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อ การป้องกันโรคและภัยสุขภาพ รวม 5 ประเด็น ในระดับเหมาะสมปานกลาง รองลงมาอยู่ในระดับน้อยและมาก คิดเป็นร้อยละ 28.2 และ 0.3 ตามลำดับ โดยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการป้องกันโรคและภัยสุขภาพอยู่ในระดับ เหมาะสมปานกลาง ( $M = 53.69$ ,  $SD = 5.77$ )

ภาพลักษณ์ของกรมควบคุมโรคในมุมมองประชาชน จากการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน พบว่า มีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 342 คนที่รู้จักกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข คิดเป็นร้อยละ 85.5 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ร้อยละ 92.7 มีความคิดเห็น เชิงบวกต่อภาพลักษณ์ของกรมควบคุมโรคอยู่ในระดับมาก รองลงมา อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 7.3 และไม่พบระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยด้านภาพลักษณ์ของกรมควบคุมโรคอยู่ในระดับมาก ( $M = 17.75$ ,  $SD = 1.80$ )



# รู้จักก่อน รู้ทัน

# สถานการณ์โรค

## โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคไข้ฉี่หนู



นางสาวชลธิชา บุรวัฒน์  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
กลุ่มโรคติดต่อ

### 1. โรคไข้ฉี่หนูเกิดจากอะไร

- โรคไข้ฉี่หนูเป็นโรคติดต่อระหว่างสัตว์และคน
- เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย “เลปโตสไปรา” สายพันธุ์ก่อโรค
- สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทุกชนิดติดเชื้อได้ เช่น วัว ควาย หมู แพะ แกะ สุนัข หนูเป็นสัตว์รังโรคที่สำคัญ
- คนติดโรคไข้ฉี่หนูได้โดยตรง จากการสัมผัสปัสสาวะหรืออ้วกของสัตว์ที่ติดเชื้อหรือเป็นแหล่งรังโรค หรือติดทางอ้อม โดยการสัมผัสกับน้ำหรือดินที่ปนเปื้อนเชื้อจากปัสสาวะของสัตว์พาหะ
- คนที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ได้แก่ ชาวนา ชาวสวน คนเลี้ยงสัตว์ คนหาปลาในแหล่งน้ำที่มีเชื้อ ผู้ประสบอุทกภัยหรืออยู่ในพื้นที่น้ำท่วมขัง



### 2. โรคไข้ฉี่หนูติดต่อได้อย่างไร

- สัมผัสน้ำหรือดินที่มีเชื้อ โดยเชื้อจะเข้าทางผิวหนังที่มีแผลหรือเยื่อเมือก จมูก และปาก
- สัมผัสปัสสาวะหรืออ้วกของสัตว์ที่ติดเชื้อ
- กินอาหารหรือน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ เช่น อาหารที่มีหนูฉี่ใส่

### 3. อาการแบบไหนสงสัยโรคไข้ฉี่หนู

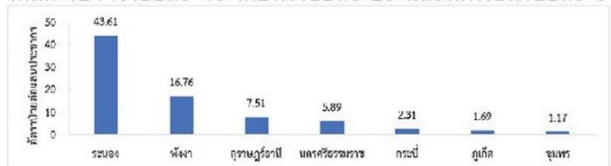
- มีไข้ (หลังลุยหรือแช่น้ำ 1-2 สัปดาห์)
- ปวดศีรษะ
- ปวดกล้ามเนื้อโดยเฉพาะที่น่องหรือโคนขา
- คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย
- ตาแดง ตัวเหลือง ตาเหลือง
- ปัสสาวะออกน้อยจากภาวะไตวาย
- หายใจลำบาก และเสียชีวิตในที่สุด



### 4. สถานการณ์โรคไข้ฉี่หนู

ข้อมูลจากสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยพบผู้ป่วยโรคไข้ฉี่หนู จำนวน 1,097 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 1.65 ต่อแสนประชากร เสียชีวิต 7 ราย คิดเป็นอัตราป่วยตายร้อยละ 0.64 ภาคที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ ภาคใต้ 6.81 ต่อแสนประชากร ภาคเหนือ 1.25 ต่อแสนประชากร ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 0.98 ต่อแสนประชากร และภาคกลาง 0.38 ต่อแสนประชากร

สำหรับเขตสุขภาพที่ 11 หรือพื้นที่ 7 จังหวัดภาคใต้ตอนบน ในปี พ.ศ. 2564 พบผู้ป่วยโรคไข้ฉี่หนูจำนวน 325 ราย คิดเป็นอัตราป่วย 7.24 ต่อแสนประชากร เสียชีวิต 1 ราย คิดเป็นอัตราป่วยตายร้อยละ 0.31 จังหวัดที่มีอัตราป่วยสูงสุด คือ จังหวัดระนอง รองลงมาคือ จังหวัดพังงา จังหวัดสุราษฎร์ธานี จังหวัดนครศรีธรรมราช จังหวัดกระบี่ จังหวัดภูเก็ต และจังหวัดชุมพร ตามลำดับ โดยมักจะพบผู้ป่วยสูงช่วงเดือน พฤศจิกายน - มกราคม กลุ่มอายุที่มีอัตราป่วยสูง คือ กลุ่มวัยแรงงาน ช่วงอายุ 25 - 54 ปี อาชีพที่พบผู้ป่วยสูง ได้แก่ รับจ้างร้อยละ 48 เกษตรร้อยละ 26 และนักเรียนร้อยละ 9



### 5. การป้องกันตนเองจากโรคไข้ฉี่หนู

- สวมรองเท้าบูทหรือรองเท้ามัดแน่นเมื่อเดินในน้ำหรือดินที่ชื้นแฉะ
- หลีกเลี่ยงการแช่น้ำนานๆ หรือไม่ลงไปว่ายน้ำขณะที่มีน้ำท่วม
- ถ้าต้องลงไปแช่น้ำ ต้องระวังไม่ให้น้ำเข้าปากหรือจมูก
- ควรอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดทันทีหลังแช่น้ำหรือลุยน้ำ
- งดรับประทานอาหารดิบๆ หรือสุกๆ ดิบๆ อาหารค้างมื้อ ควรอุ่นก่อนรับประทาน
- ดื่มน้ำสะอาดและบริโภคอาหารที่ปรุงสุกใหม่
- หมั่นล้างมือภายหลังจับต้องเนื้อ ชากสัตว์ และสัตว์ทุกชนิด
- จัดบ้านเรือนให้สะอาด กำจัดขยะ แหล่งทิ้งเศษอาหาร เพื่อลดการแพร่พันธุ์ของหนู
- เมื่อพบว่ามีหนูบริเวณบ้านเรือน สวน ไร่ นา ชุกชุมผิดปกติ จะต้องรีบกำจัดด้วยวิธีที่เหมาะสม
- หากมีอาการไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีประวัติลุยน้ำยาโคลนไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง ควรไปพบแพทย์ทันที



# เกาะกระแสโรค



นางสาวพัชรินทร์ บุญยุก  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

## โอไมครอน (Omicron)

จากเกิดการระบาดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ชนิดใหม่ ซึ่งองค์การอนามัยโลก ประกาศยกระดับให้เป็นสายพันธุ์ระดับที่มักกังวล สายพันธุ์ใหม่ล่าสุด โดยมีรหัสที่เรียกว่า โคโรนาสายพันธุ์ B.1.1.529 หรือโอไมครอน (Omicron) ถูกรายงานว่ามีพบครั้งแรก ในตอนใต้ของทวีปแอฟริกาใต้ ที่ประเทศบอตสวานา การกลายพันธุ์ของเชื้อไวรัสโคโรนา 19 ในครั้งนี้ มีการกลายพันธุ์ของยีนมากถึง 50 กว่าตำแหน่ง โดย 32 ตำแหน่งเกิดขึ้นบนโปรตีนหนามแหลม หรือที่เรียกว่า Spike Protein ซึ่งเป็นโปรตีนที่ไวรัสใช้ในการเข้าสู่เซลล์ของร่างกายมนุษย์ โดยพบมากกว่าทุกสายพันธุ์ และมากกว่าสายพันธุ์เดลตาถึง 2 เท่า และพบการกลายพันธุ์ที่ส่วนตัวรับที่ไวรัสใช้จับยึดกับเซลล์ของคนเรามากถึง 10 ตำแหน่ง ทำให้เชื่อกันว่าไวรัสจะสามารถแพร่กระจายได้เร็วกว่าสายพันธุ์เดลตา สามารถเข้าสู่ระบบร่างกายมนุษย์ได้ง่ายขึ้น อาจจะหลบภูมิคุ้มกันได้มากขึ้น มีแนวโน้มด้านประสิทธิภาพวัคซีน สำหรับคนที่เคยติดเชื้อโควิด 19 มีโอกาสที่จะติดเชื้อซ้ำได้จากโควิดสายพันธุ์โอไมครอน ในส่วนความรุนแรงของโควิดสายพันธุ์โอไมครอน นี้ยังไม่แน่ชัดว่าจะทำให้การเจ็บป่วยหรือการติดเชื้อรุนแรงขึ้นหรือไม่

สำหรับผู้ติดเชื้อแรกเริ่มมักมีน้ำมูก จาม ปวดหัว ต่อมาจะอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เจ็บคอ บางรายอาจมีเหงื่อออกในตอนกลางคืน ในส่วนการรับกลิ่นและรสชาติ ยังเป็นปกติ ซึ่งอาการทั้งหมดจะไม่ชัดเจนเท่าสายพันธุ์อื่น ทั้งนี้ ควรปฏิบัติตามมาตรการในการป้องกันอย่างเคร่งครัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้สูงอายุและผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีน ซึ่งอาจมีผลกระทบจากเชื้อโควิดสายพันธุ์โอไมครอนนี้

วิธีป้องกันการติดเชื้อควรยึดหลักการป้องกันแบบครอบจักรวาล หรือ Universal Prevention โดยการสวมหน้ากากอนามัย และทับด้วยหน้ากากผ้า เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร ล้างมือบ่อยๆ ตรวจ ATK เป็นระยะเมื่อมีความเสี่ยง ไม่ใช้ของร่วมกับผู้อื่น ผู้สูงอายุและผู้มีโรคเรื้อรังออกจากบ้านเท่าที่จำเป็น เลี่ยงสัมผัสหน้ากาก และรับประทานอาหารร้อน ประจุก สำหรับวิธีรับมือ Omicron แบบไม่ประมาท คือ ฉีดวัคซีนตามคำแนะนำแพทย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และสตรีมีครรภ์ ล้างมือหลังสัมผัสพื้นผิวและก่อนสัมผัสตัวผู้สูงอายุ / ผู้ป่วย สวมหน้ากากอนามัย เวลาพูดคุยทั้งในและนอกบ้าน เลี่ยงสถานที่คนแออัดและอับอากาศ ไม่นัดเจอญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงหลายคนพร้อมกัน



ที่มา: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

## 6

## เคล็ดลับสร้างการยอมรับ จากเพื่อนร่วมงาน สำหรับพนักงานอายุน้อย



นางสาวภัทรพร กลอนสม  
นักทรัพยากรบุคคล  
กลุ่มพัฒนาองค์กร

### 1

#### แต่งกายอย่างมืออาชีพ

ไม่ใช่แค่แต่งตัวให้สะอาดเรียบร้อยแต่ต้องแต่งให้เหมาะสมกับองค์กรและดูเป็นมืออาชีพด้วย ถ้าเราแต่งตัวไม่ดีก็อาจทำให้หลายคนมององค์กรของเราไม่ดีได้เช่นกัน



### 4

#### ไม่รู้จักถาม

การถามนอกจากจะแสดงออกถึงความกระตือรือร้นในการทำงานแล้ว ยังช่วยให้เราสามารถเรียนรู้หน้าที่งานของเราได้เร็วขึ้นด้วย แต่สิ่งที่ต้องระวังในข้อนี้คือพยายามถามให้ตรงประเด็น



### 2

#### สื่อสารอย่างมืออาชีพ

การเตรียมตัวดีจะช่วยให้เราพูด ฟัง พูดก่อนที่จะเจอสถานการณ์จริง เพื่อดูบุคลิกและน้ำเสียง ภาษาที่ใช้ก็ต้องปรับให้เป็นทางการมากขึ้น หลีกเลี่ยงการใช้คำแสลง หรือศัพท์ที่รู้กันในกลุ่มเล็กๆ



### 5

#### บริหารเวลาอย่างมืออาชีพ

การจัดการเวลาถือเป็นสิ่งสะท้อนถึงความเป็นมืออาชีพ และไม่ได้จำกัดอยู่แค่เรื่องการมาทำงานให้ตรงเวลา แต่ยังรวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด



### 3

#### เชื่อมั่นในตัวเอง

ความเชื่อมั่นและความมั่นใจในตัวเอง จะทำให้เราสามารถตั้งศักยภาพของเราออกมาได้อย่างเต็มที่ อย่างมีวามันแต่แสดงออกถึงความประหม่า แต่ให้แสดงออกถึงความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ และมองทุกอุปสรรคให้เป็นความท้าทายแทน

### 6

#### ใช้ความใหม่ให้เป็นประโยชน์

อย่ากลัวที่จะเสนอความเห็นหรือกังวลว่ามันจะไม่ดี เพราะความคิดเหล่านั้นอาจเปิดมุมมองใหม่ ๆ ที่เพื่อนร่วมงานไม่เคยนึกถึง จนทำให้พวกเขาต้องหันมาให้ความสนใจในตัวเรามากขึ้น



## 10 สไตล์การกิน เพื่อสุขภาพจิตสดใส



นายคณพศ ทองขาว

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

กินอะไรช่วยบรรเทาอาการ 10 สไตล์การกินเพื่อสุขภาพจิตสดใส จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว อารมณ์ดีมีผลต่อสุขภาพ เพราะร่างกายมีผลต่อเนื่องมาจากอารมณ์ อาหารและสารเคมีในสมอง เป็นปัจจัยที่สามารถควบคุมได้ง่ายด้วย “อาหาร” อาทิ งดกินอาหารคาร์โบไฮเดรตที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงอย่าง ไอศกรีม ข้าวเหนียว มันฝรั่งบด อาหารประเภททอด ขนมขบเคี้ยวต่างๆ น้ำอัดลม พวกมันกระตุ้นให้มีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลิน นำกลูโคสเข้าสู่เซลล์ต่างๆ เพื่อเผาผลาญเป็นพลังงาน หลังจากกินไปได้ 2-4 ชั่วโมง จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ อารมณ์เซื่องซึม ตาหนัก ง่วงนอน เป็นต้น ดังนั้นเราควรฉลาดกิน เพื่อให้อารมณ์ดี แล้วสุขภาพดีจะตามมาเอง

**1.** อย่าพลาดคาร์โบไฮเดรต ขนมปังและข้าวทุกชนิด คือแหล่งคาร์โบไฮเดรต ซึ่งมีส่วนในการกระตุ้นให้สมองหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งช่วยให้เกิดความสงบ ทำให้มีความสุข งานวิจัยจากสถาบันเทคโนโลยีแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา แนะนำให้กินขนมปังเพื่อต่อต้านอาการซึมเศร้า แต่ต้องเลือกประเภทแป้งที่ไม่ขัดสี ไม่หวาน

**2.** ปรับเปลี่ยนอาหารบ้าง การปรับเปลี่ยนประเภทอาหารเพียงเล็กน้อย ก็ส่งผลให้อารมณ์ดีขึ้นได้อย่างไม่น่าเชื่อ กินอาหารให้ครบมื้อ ถ้าไม่มีเวลากินบางมื้อ ให้เลือกของว่างเล็กๆ น้อยๆ เช่น ขนมปังโฮลวีท 1 แผ่น หรือขนมปังกรอบธัญพืช 2-3 แผ่น อย่ายปล่อยให้ท้องว่าง อาจแบ่งมื้ออาหารออกเป็นมื้อเล็กๆ กินบ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำตาลในเลือดตก

**3.** กินอาหารที่ปรุงด้วยกระเทียม กระเทียมอุดมด้วยสารเซเลเนียม (Selenium) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ทำให้อารมณ์ดีขึ้น นักวิจัยเยอรมันบอกว่า การกินกระเทียมวันละ 2 กลีบ จะดีมาก กระเทียมมีสรรพคุณช่วยลดระดับไขมันในเลือดและรักษาโรคความดันโลหิตสูง

**4.** กินอาหารที่มีน้ำตาลต่ำ ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ขนมปังโฮลวีท ผักและผลไม้ที่มีเส้นใยมาก มีน้ำตาลต่ำ ทำให้อารมณ์ดี ย่อยและดูดซึมช้าๆ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดคงที่สม่ำเสมอ หลังกินอาหารได้ 4-6 ชั่วโมง ร่างกายจะหลั่งสารฮอร์โมนบางชนิดเพื่อสลายไกลโคเจน ซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรตที่สะสมอยู่ในร่างกาย และเพิ่มการสร้างกลูโคสจากแหล่งอาหารอื่น เช่น ไขมัน

**5.** กินปลา ปลาแซลมอน ปลาแมคคาเรล ปลาไทยๆ อาทิ ปลาสวาย ปลาดุก ปลาช่อน ปลาประเภทนี้มีโอเมก้า-3 มีผลวิจัยยืนยันว่าส่งผลดีต่ออารมณ์ บำรุงสมองดี ช่วยป้องกันโรคหัวใจ และมะเร็ง โดยเฉพาะปลาแซลมอน เต็มไปด้วยเซเลเนียมที่เป็นสาระสำคัญในการต่อต้านอนุมูลอิสระ

**6.** กินผักโขม ถั่วสด ถั่วต่างๆ อาหารประเภทนี้มีแคโรทีน ไขมันต่ำอยู่สูง ผักใบสีเขียวเข้มมีโฟเลตสูง มีส่วนสำคัญในการสร้างเซโรโทนิน ซึ่งช่วยให้อารมณ์อยู่ในระดับปกติ นอกจากนั้นการกินถั่วยังได้รับวิตามินซีและไฟเบอร์ด้วย ลองผสมถั่ว หรือเพิ่มผักใบเขียวลงในทูนัสสลัด เป็นไอเดียที่น่าลอง

**7.** กินพริกสเผ็ด พริก มีสารแคปไซซิน ส่งสัญญาณหลอกให้สมองหลั่งสารแห่งความสุข เอนโดรฟิน แต่พริกมีรสเผ็ดฤทธิ์ร้อน ควรระวังหากกินมากเกินไปอาจส่งผลต่อกระเพาะและลำไส้ ทำท้องไส้ปั่นป่วน

**8.** กินพวยเล้ง ผักอารมณ์ดี อุดมไปด้วย กรดโฟลิก (Folic acid) ช่วยสร้างเซลล์ใหม่ และช่วยให้เซลล์ใหม่แข็งแรงสมบูรณ์ ถ้าขาดสารนี้จะนำไปสู่การลดการหลั่งของฮอร์โมนเซโรโทนินโดยตรง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า การกินพวยเล้งสม่ำเสมอ ยังมีดีตรงที่ทำให้หลับง่าย หลับสนิท

**9.** กินกล้วย - กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กระตุ้นการสร้างสาร ซีโรโทนิน และอุดมไปด้วย ทริปโทเฟน ช่วยลดอารมณ์ซึมเศร้า คลายเครียด และอึดง่าย ไม่อ้วน

**10.** กินผลไม้เชอร์รี่ เป็นของหวาน ตีมน้ำอัญชันยิ่งดี การแพทย์ตะวันตกบอกว่า “เชอร์รี่” เป็น “แอนโทไซยานินธรรมชาติ” เพราะเชอร์รี่มีสาร “แอนโทไซยานิน” (Anthocyanin) เม็ดสีในเชอร์รี่ทำให้เชอร์รี่มีสีส้มสวยสดใส มีสรรพคุณสำคัญ คือ ทำให้คนกินมีความสุข งานวิจัยมหาวิทยาลัยมิชิแกน สหรัฐอเมริกา ชี้ว่าการกินเชอร์รี่ 20 ผล ช่วยลดอาการซึมเศร้า ได้ดีกว่าการกินยา และตีมน้ำอัญชัน ก็ให้ผลคล้ายกัน สีของกลีบอัญชันมีสาร “แอนโทไซยานิน”



เรียบเรียงโดย ชิวโรคยา อ้างอิงข้อมูลจาก WomanPlus และ สรรพคุณสมุนไพรไทย 200 ชนิด  
ขอบคุณภาพจาก pixabay ชิวโรคยา อยากให้ทุกคนมีสุขภาพดีไม่พึ่งสารเคมี ไม่ต่อรอกให้ป่วย  
ไปเสียค่ารักษาพยาบาลแพง



## ชีวิตคิดบวก ดีจริงหรือ??



เรียบเรียงโดย..นายอมรเทพ เยาวยอด  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

หลายครั้งที่เรามักจะได้ยินว่าให้คิดบวกถึงจะมีชีวิตดีขึ้น แต่ก็มีหลายคน que คิดว่าการคิดบวกจะทำให้ชีวิตดีขึ้นได้จริงหรือ คนที่คิดบวกเป็นพวกที่โลกสวยแล้วจะทำให้ชีวิตดีขึ้นได้อย่างไร ซึ่งในความเป็นจริงแล้วการคิดบวกไม่ได้เป็นคน que โลกสวยเท่านั้น แต่การคิดบวกคือการที่คิดในมุมมองในเชิงที่เป็นประโยชน์ ต่อตนเองมากกว่าการมองหาข้อเสียของสิ่ง que เกิดขึ้นต่อตนเอง ดังนั้นการคิดบวกจึงสามารถทำให้ชีวิตดีขึ้นได้เนื่องจาก



**1 มีมุมมองที่ดี** การคิดบวกทำให้มองเห็นข้อดีของสิ่ง que เกิดขึ้น โดยเฉพาะปัญหาที่เข้ามาในชีวิตที่หลายคนมักจะมองว่าเป็น สิ่ง que เสวร้าย เป็นสิ่ง que ทำให้ชีวิตแย่ แต่ทั้งที่ความเป็นจริงแล้ว ปัญหาที่ เกิดขึ้นในวันนี้หากผ่านไป แล้ว ทำการมองย้อนกลับมา เราจะพบว่าปัญหาที่ เกิดขึ้นนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งหาก เราเป็นคนคิดบวกเราก็จะคิดว่าปัญหาแค่นี้เดียวก็ผ่านไป ได้ ไม่ได้ร้ายแรงจนไม่สามารถแก้ไขได้



**2 มีแนวทางแก้ปัญหา** การคิดบวกหมายถึงการมองสิ่ง que เกิดขึ้นในทิศทางที่ ให้ประโยชน์ต่อตนเองมากที่สุด เช่น หากต้อง ตกงานโดยที่ยังไม่มีงานใหม่รองรับ แน่แน่นอนว่าทุกคนจะมองว่า ช่างเป็นปัญหาที่ร้ายแรง แต่หากมองในเชิงบวกแล้ว การตกงาน ครั้งนี้อาจจะเป็นโอกาสที่จะได้งานใหม่ทำ ซึ่งงานใหม่ที่ได้ทำนั้น อาจจะมีขนาดที่ดีกว่างานเก่าที่ ทำอยู่ก็เป็นได้ หากไม่ตกงาน ก็คงไม่มีโอกาสได้งานใหม่ ที่อนาคตจะทำให้คุณร่ำรวยได้ เป็นต้น

**3 มีความสุข** คนเรามักจะคิดถึงแต่ความทุกข์ที่ เกิดขึ้น แต่การคิดในเชิงบวกจะเปลี่ยนมุมมองความทุกข์ที่ เกิดขึ้น ให้เป็นมุมมองที่มีความสุข มองในมุมที่ จะทำให้ชีวิตดีขึ้น มองเป็นโอกาสในความก้าวหน้า ไม่ใช่มองถึงแง่ร้ายเพียงอย่างเดียว เพราะทุกอย่างที่ เกิดขึ้นไม่มีด้านดีและด้านร้ายเพียงอย่างเดียว แต่จะมีทั้งข้อดีและข้อเสียเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ



ดังนั้นการใช้ชีวิตคิดบวกนับว่าเป็นการใช้ชีวิตที่ ทำให้จิตใจ มีความสุข แต่ว่าการคิดบวกไม่ใช่การมองโลกในแง่ดีเพียงอย่างเดียว แต่เป็นอย่างมองโลกในแง่ดีอย่างมีเหตุและผลที่เหมาะสม มีการวางแผนและแก้ไขปัญหาให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อ ตนเองและผู้อื่น โดยที่ไม่มีปัญหาใดจะเข้ามาบ่อนทำลายจิตใจ ให้เศร้าหมองได้ ดังนั้นหากต้องการใช้ชีวิตที่มีความสุข ต้องหันมามองโลกในเชิงบวกแล้วคุณ จะค้นพบความสุขที่แท้จริง



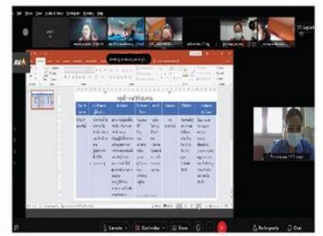
Categories: LifestyleTags: การคิดบวก



วันที่ 29-30 ธันวาคม 2564 สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช  
 ลงพื้นที่ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ ตรวจเตือนแรงจูงใจ การควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ  
 ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560  
 ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2565 ในเขตอำเภอเมือง อำเภอพรหมคีรี อำเภอเฉลิมพระเกียรติ และ อ.พระพรหม จังหวัดนครศรีธรรมราช



ประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาการดำเนินงานด้านการสื่อสารความเสี่ยง  
 โรคและภัยสุขภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน JEE/IHR 2005 ผ่านระบบออนไลน์  
 วันที่ 24 ธันวาคม 2564 ณ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช



การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดทำแผนเตรียมความพร้อมรองรับการเปิดประเทศ  
 และรองรับการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019  
 วันที่ 13 ธันวาคม 2564 ณ โรงแรมโดมอนด์ พลาซ่า อ.เมือง จ.สุราษฎร์ธานี



**ข่าวสาร สคร.11 :**

- ▶ กำหนดออกราย 4 เดือน

**วัตถุประสงค์ :**

- ▶ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ
- ▶ เพื่อเผยแพร่สาระความรู้ในการสร้างเสริมสุขภาพ
- ▶ เพื่อเผยแพร่กิจกรรมของ สคร.11

- ที่ปรึกษา :** พญ.ศิริลักษณ์ ไทยเจริญ      ผู้อำนวยการ-  
 : นางสาวฉายา อินทร์กัญ      รองผู้อำนวยการ-  
 : นายคณพศ ทองขาว      หัวหน้ากลุ่มสื่อสาร-

**คณะบรรณาธิการ :** คณะทำงานสื่อสารความเสี่ยงโรคและภัยสุขภาพ

**พิมพ์ที่ :** ก.พลการพิมพ์ โทร : 098-2698997, 084-2417262