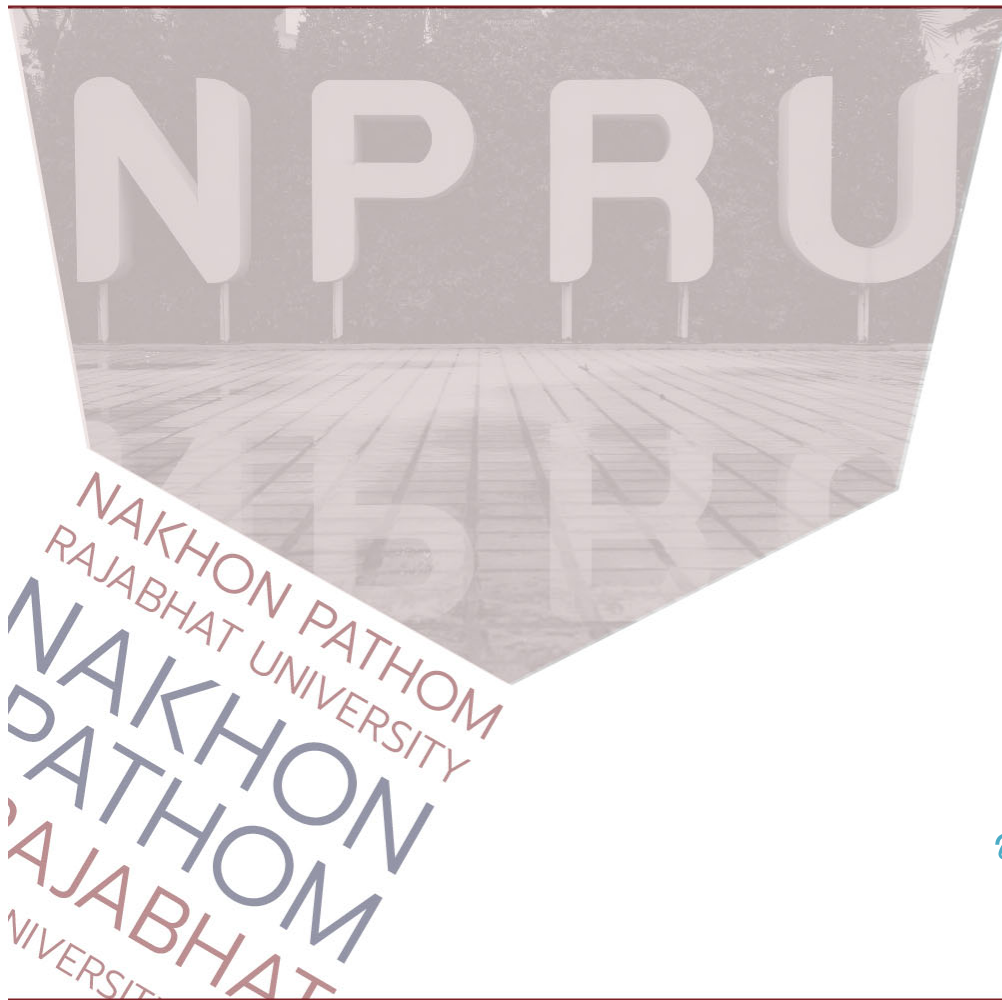


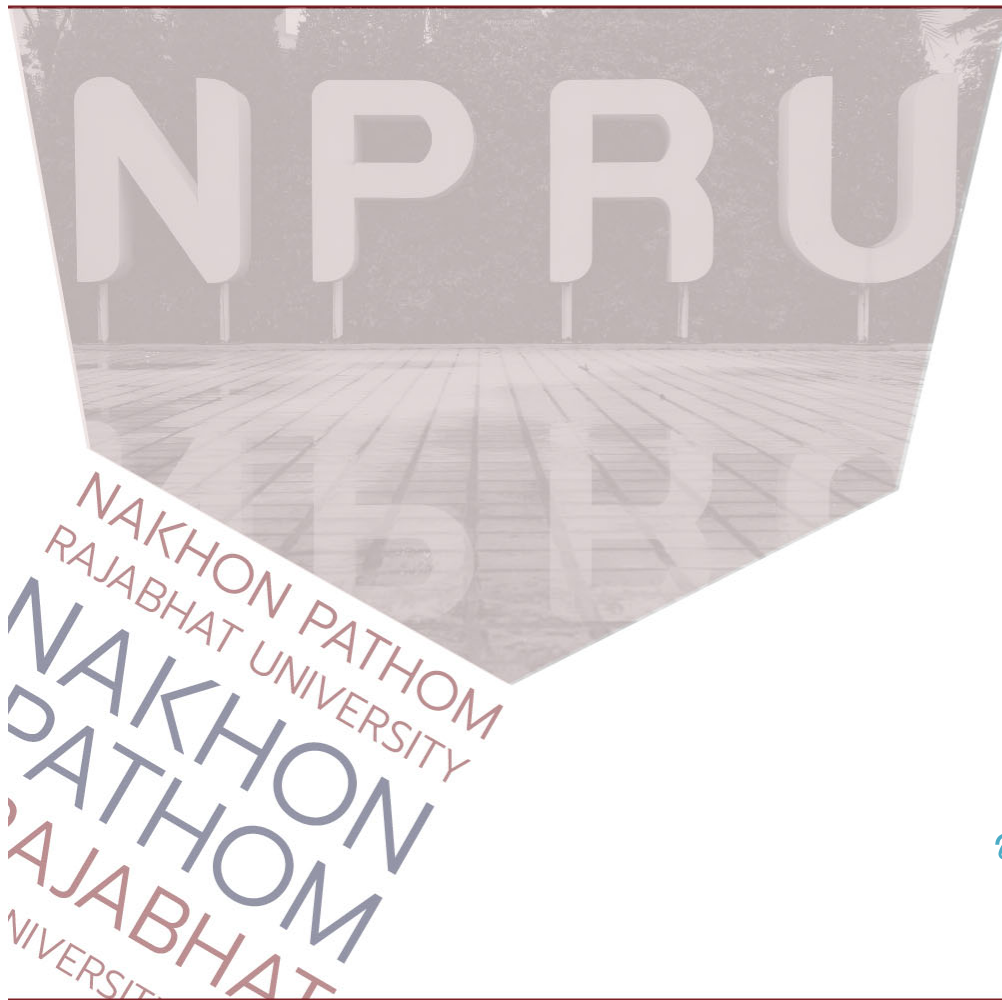


มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม



อนามัยครอบครั :Part1

อาจารย์ดวงรัตน์ เลื้อซ่า
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
สาขาวิชาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย



ความสำคัญของ อนามัยครอบครัว

อาจารย์ดวงรัตน์ เลื่อนขำ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย



ความหมาย ความสำคัญ และขอบเขต

ครอบครัวเป็นหน่วยสังคม
ที่เล็กที่สุด และมีบทบาทใน
การตอบสนองความ
ต้องการของสมาชิกใน
ครอบครัวที่มีการ
เปลี่ยนแปลงตามระยะ
วงจรชีวิตครอบครัว
ทั้งในภาวะปกติและยาม
เจ็บป่วย

ความหมายของอนามัยครอบครัว (Family Health)

- ภาวะสุขภาพของสมาชิกครอบครัวแต่ละคน หรือสภาวะสุขภาพโดยรวมของแต่ละครอบครัว เพราะสมาชิกในครอบครัวแต่ละคน จะมีปัญหาสุขภาพแตกต่างกันไป (John, 1984)





ความสำคัญของอนามัยครอบครัว

1. ความสำคัญต่อสมาชิกครอบครัว
2. ความสำคัญต่อชุมชนและประเทศชาติ





ขอบเขตของอนามัยครอบครัว

ระยะครอบครัวเริ่มต้น

ระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตรและมีบุตรก่อนวัยเรียน

ระยะมีบุตรวัยรุ่น

ระยะแยกครอบครัวใหม่

ระยะครอบครัววัยกลางคน

ครอบครัววัยชรา



ระยะที่ 1



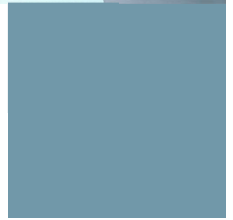
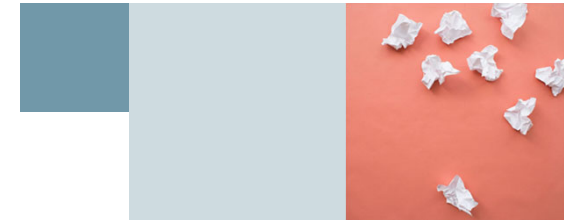
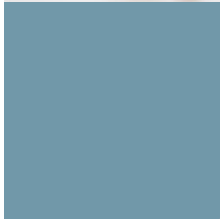
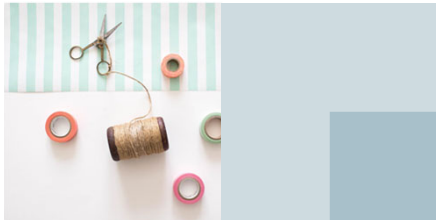
ระยะครอบครัวเริ่มต้น

- ชีวิตคู่เป็นระยะที่คนสองคนเริ่มเข้ามาใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันหรือหรือร่วมกันฉันสามีภรรยา จนกระทั่งระยะตั้งครรภ์และระยะคลอดบุตรคนแรก
- สามีภรรยาที่มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยจะทำให้ครอบครัวมีสุขภาพที่ดี
- ส่งผลต่อสุขภาพของบุตรที่จะเกิดขึ้นมาในอนาคตที่จะมีสุขภาพดีเช่นกัน



ถ้าฝ้ายใดฝ้ายหนึ่งป่วย

- เผชิญกับปัญหาสุขภาพ
- สูญเสียเงินสูญเสียเวลาในการดูแลรักษาโรคโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
- โรคเรื้อรังต่างๆ เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น
- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่นโรคซิฟิลิส โรคตับอักเสบบ โรคเอดส์
- โรคที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ได้แก่ โรคดาวน์ซินโดรม โรคธาลัสซีเมีย





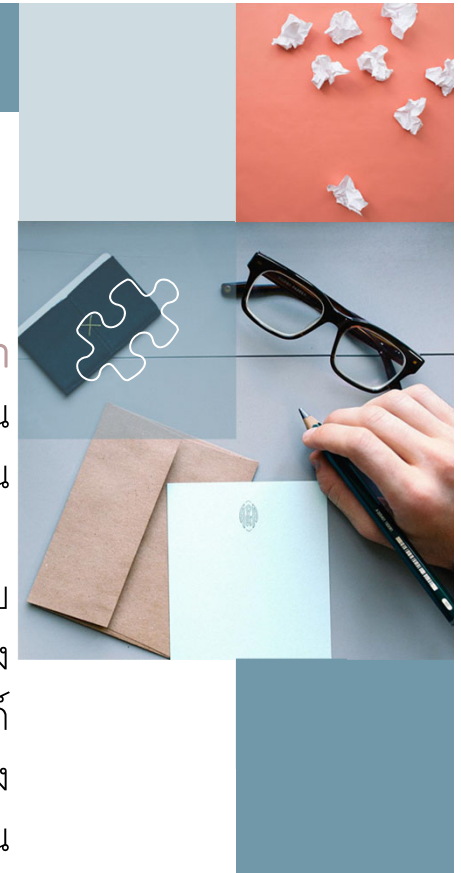
การจะใช้ชีวิตคู่ร่วมกัน

ตรวจสอบสภาพก่อนเริ่มต้นชีวิตคู่

ระยะเริ่มต้นชีวิตคู่

ควรได้รับคำปรึกษาด้านสุขภาพ การวางแผนครอบครัว เมื่อภรรยาตั้งครรภ์จะมีความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของฝ่ายหญิง เช่น การขาดประจำเดือน การเปลี่ยนแปลงของเต้านม ท้องลายขึ้น เป็นต้น

อาการตั้งครรภ์ปกติ เช่น แพ้ท้องอ่อนเพลีย ปวดหลัง ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก ริดสีดวงทวาร ดังนั้น การปฏิบัติตนที่ถูกต้องระหว่างตั้งครรภ์เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ ระหว่างตั้งครรภ์ ระหว่างการคลอด และหลังคลอด เช่น ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำตาลต่ำแตกก่อนการเจ็บครรภ์ การตกเลือดก่อนคลอด เป็นต้น รวมทั้งการเตรียมคลอด และการเตรียมเลี้ยงดูบุตร





https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQSs5Dzln8KSOk2RsWg-o_TrufliicA5aX8BFx6mV6F46L39h00Q



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTXZxNw8wrxBaKQn8dLiUZeq-tpqvH4qNs8GRAddDTRzzkFPfQS>

ระยะที่ 2

ระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตร

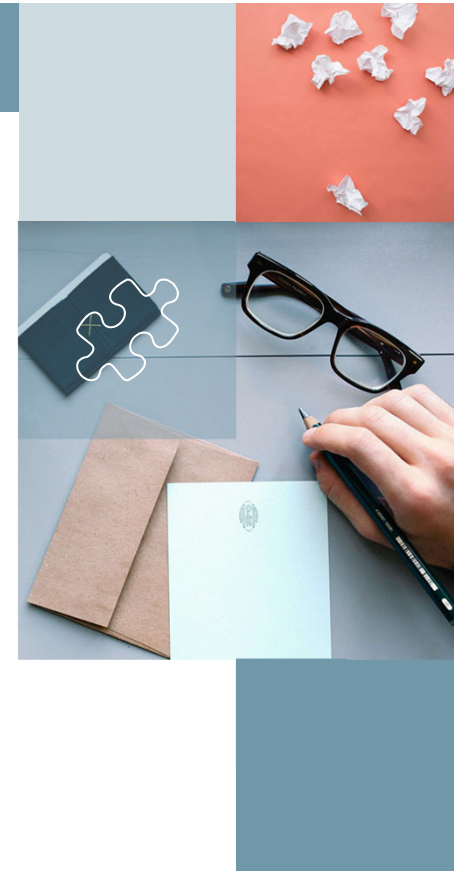
- นับจากให้กำเนิดบุตรคนแรกจนกระทั่งอายุ 2 ขวบครึ่ง
- เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ขวบครึ่งเด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ในการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่ยังไม่สามารถช่วยตัวเองได้ จึงต้องพึ่งพาครอบครัวในทุกเรื่อง



<https://asianparent-assets-th.dexecure.net/wp-content/uploads/sites/25/2015/04>

ระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตร

- การกินอาหาร การนอน การรักษาความสะอาด การส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการ เป็นต้น
- เด็กจะมีความต้านทานต่อเชื้อโรคต่ำ ติดเชื้อได้ง่าย จึงเกิดการเจ็บป่วยหรือความผิดปกติได้ง่ายซึ่งมีอันตรายต่อชีวิตได้
- การเจ็บป่วยของเด็กทำให้เด็กเกิดความเครียด ความกลัว ส่งผลต่อสุขภาพจิตของเด็กทำให้มีพฤติกรรมก้าวร้าว
- นอกจากนี้ครอบครัวจะเกิดความเครียดความวิตกกังวลและอาจมีปัญหาการทะเลาะเบาะแว้ง
- เกิดทางปัญหาเศรษฐกิจในการรักษาสุขภาพเด็กที่เจ็บป่วย
- ดังนั้นครอบครัวต้องให้การดูแลเด็กอย่างเข้าใจและถูกต้องเพื่อป้องกันอาการผิดปกติจากการเจ็บป่วย และอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น



ระยะที่ 3

ระยะมีบุตรก่อนวัยเรียน

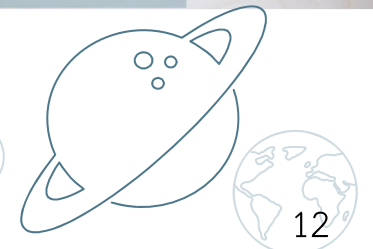


ภาวะที่ครอบครัวมีเด็กก่อนวัยเรียนจะนับตั้งแต่บุตรคนแรก
ของครอบครัวที่มีอายุตั้งแต่ **2** ขวบครึ่งจนถึง **6** ปี



พัฒนาการทางด้านต่าง ๆ

- จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายและการพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหว
- ด้านอารมณ์ด้านสังคมบุตรสามารถช่วยเหลือตนเองในการปฏิบัติภารกิจประจำวัน
- มักมีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายประมาณ 3 ปีจึงจะสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น
- สังคมคือเด็กจะเริ่มห่างจากแม่และมีเพื่อนเล่นพัฒนาการทางสติปัญญาคือเด็กจะพูดเป็นคำที่ฟังได้เข้าใจความหมายของประโยคและอ่านหนังสือได้





ปัญหาสุขภาพและสาเหตุ

- โรคติดเชื้อเช่นโรคระบบทางเดินหายใจหรือโรคอุจจาระร่วง
ป้องกันได้ด้วยวัคซีน อุบัติเหตุ ปัญหาโภชนาการ
- เกิดจากฐานะทางเศรษฐกิจสังคม สุขนิสัยของครอบครัวซึ่ง
อาจส่งผลต่อสุขภาพเด็กในระยะยาว
- ทำให้มีความผิดปกติทางพัฒนาการเช่นพฤติกรรมก้าวร้าว
ชอบทะเลาะวิวาทหรือพฤติกรรม ติดบิดามารดาผู้ปกครอง
ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง

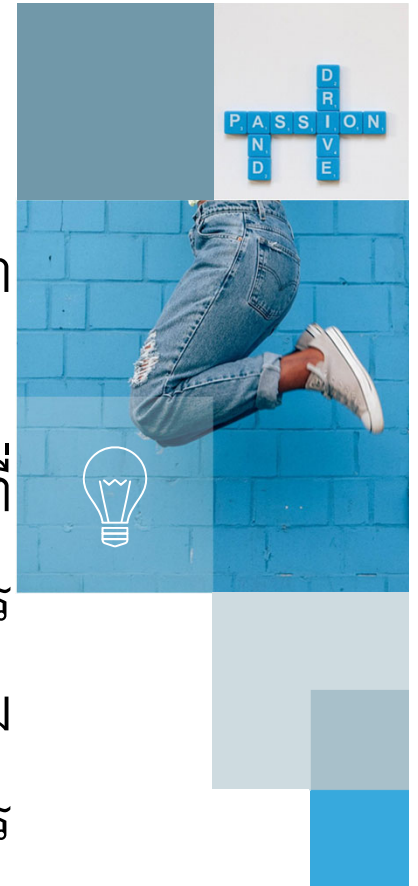


ปัญหาสุขภาพและสาเหตุ

พฤติกรรมติดบิดามารดาผู้ปกครอง

ทำให้เด็กเกิดความไม่มั่นใจในตนเองส่งผลให้เกิด
ปัญหาบุคลิกภาพในรุ่นต่อไป

พ่อแม่ต้องอบรมเลี้ยงดูอย่างใกล้ชิดและความรู้ที่
ถูกต้องในการส่งเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการ
ป้องกันและดูแลรักษาโรคในเบื้องต้นเพื่อตอบสนองความ
ต้องการของเด็กในวัยนี้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อการ
เป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ในอนาคต





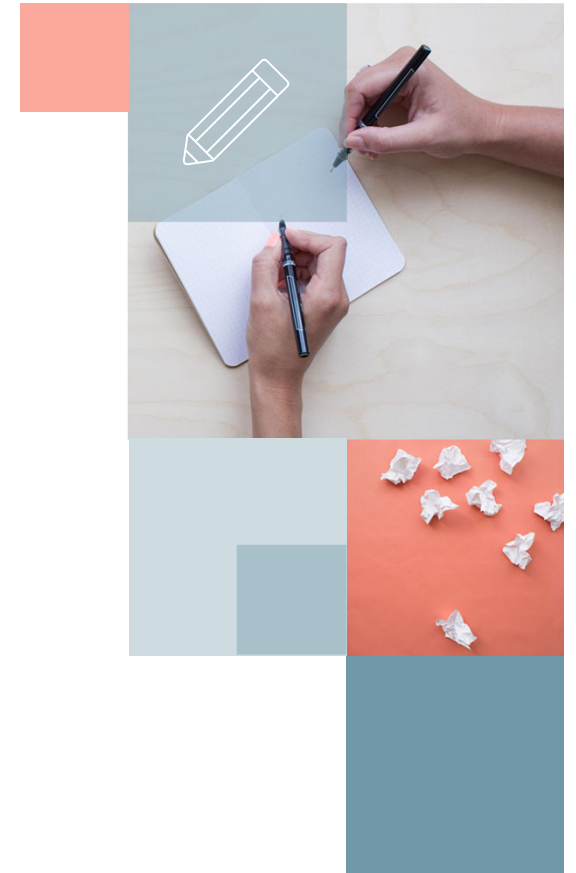
ระยะที่ 4

ระยะมีบุตรวัยเรียน

- เป็นระยะที่มีบุตรคนแรกอายุ 6-13 ปี ระยะเริ่มต้นเข้าเรียนในชั้นประถมศึกษาจนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
- (อายุ 6 ถึง 9 ปีจนถึงช่วงปลายของวัยเด็กที่เข้าสู่ระยะวัยรุ่น)
- เด็กหญิงมีอายุเฉลี่ยประมาณ 10 ถึง 12 ปี
- เด็กชายมีอายุเฉลี่ย 12 ถึง 13 ปี



- เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรงขึ้น มีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น
- ปัญหาสุขภาพในวัยนี้คล้ายกับเด็กก่อนวัยเรียนเช่นโรคติดเชื้อทางระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร อุบัติเหตุ ปัญหาโภชนาการ ปัญหาด้านจิตใจมีความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น
- สามารถช่วยเหลือตนเองได้ทุกอย่าง
- พ่อแม่ต้องดูแลและอบรมสั่งสอนบุตรในการดูแลสุขภาพ การรักษานามัยส่วนบุคคลการส่งเสริมพัฒนาการด้วยการเล่นการป้องกันการเกิดโรคและอุบัติเหตุตลอดจนการให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นทั้งทางร่างกายจิตใจและการศึกษาของบุตร



ระยะที่ 5

ระยะมีบุตรวัยรุ่น



- ในวัยรุ่นนี้ เด็กที่มีวุฒิภาวะทางเพศจนถึงวัยที่สามารถทำนิติกรรมทางกฎหมายได้หรือบรรลุนิติภาวะ
- เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่

วัยรุ่นแบ่งเป็น 3 ระยะ

ตอนต้นหรือวัยรุ่นแรก (early adolescents หรือ Pubertal phase)

อายุ 10-13 ปีในเด็กหญิง

อายุ 12-14 ปีในเด็กชาย

ตอนกลาง (middle adolescents)

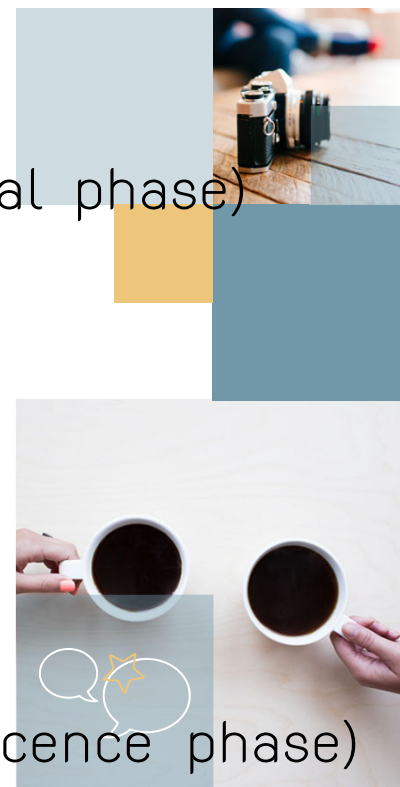
อายุตั้งแต่ 13 ถึง 16 ปีในเด็กหญิง

ตั้งแต่ 14 ถึง 17 ปีในเด็กชาย

ตอนปลาย (Late adolescence) หรือวัยรุ่นหนุ่มสาว (Adolescence phase)

อายุตั้งแต่ 16 ถึง 19 ปีในเด็กหญิง

อายุตั้งแต่ 17 ถึง 20 ปีและเด็กชาย





วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงเร็วในทุกด้าน

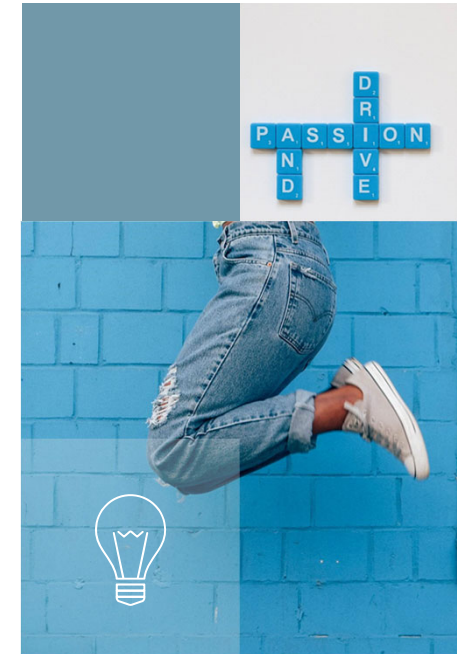
ด้านร่างกาย เป็นผลมาจากฮอร์โมนเพศ
เด็กหญิง: มีประจำเดือน การขยายขนาด
ของเต้านมสะโพกผาย

เด็กชาย: มีการเจริญเติบโตของแขนขา
และองคชาติการฝันเปียก



การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์

เด็กมี**อารมณ์ที่รุนแรง** อ่อนไหวง่าย**การควบคุมอารมณ์**
ไม่ดี บางครั้งมีอารมณ์สนุกพอใจหรือ**เก็บกด**ไว้ในรูปของความ
กลัวความกังวลความเสียใจและแสดงอาการเป็นโรคทางจิตที่
แสดงออกทางกาย เช่น เหนื่อยง่ายปวดท้องนอนไม่หลับ ซึ่ง
หากไม่มีการดูแลเอาใจใส่จากครอบครัวโอกาสเกิด**โรค**
ทางจิตต้องได้รับการบำบัดรักษา

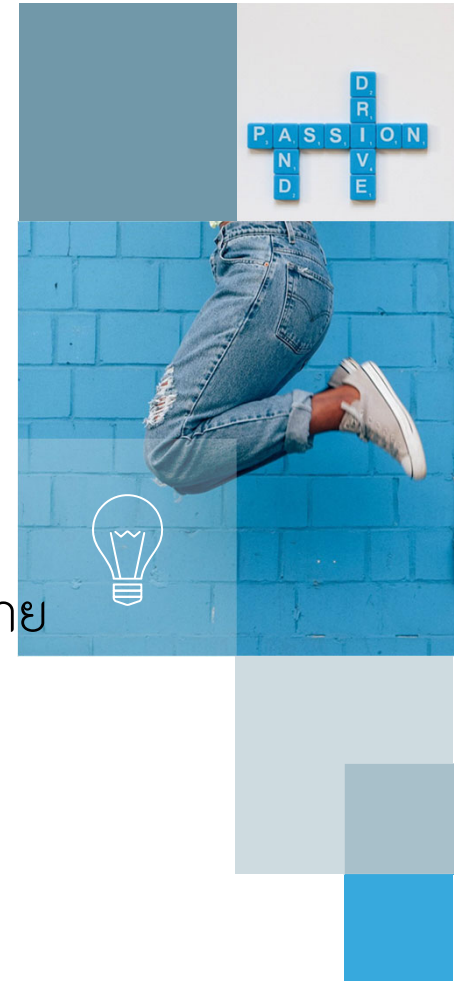




ปัญหาทางสุขภาพที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น

ผลกระทบต่อสุขภาพครอบครัว

- อุบัติเหตุจากการขับขี่รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือสูญเสียชีวิต
- การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นทำให้เกิดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคเอดส์ทำให้ครอบครัวต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายเพื่อรักษาอาการของโรคตลอดจนเกิดความอับอายในสังคมอีกด้วย

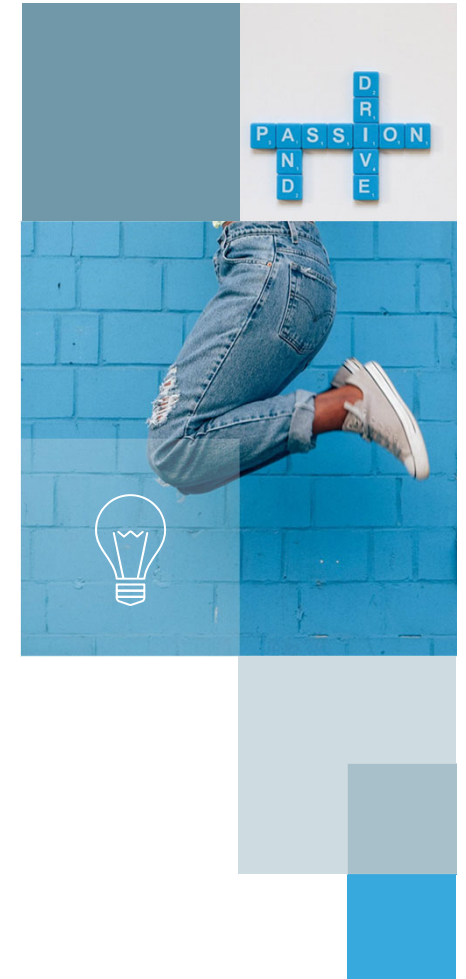




ปัญหาพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

- การก้าวร้าวลักขโมย
- การใช้ยาเสพติด
- การหนีโรงเรียน

ทำให้ครอบครัวเกิดความขัดแย้งและมีความสุขไม่สงบสุข ดังนั้นครอบครัวและโรงเรียนต้องให้ความช่วยเหลือเป็นที่ปรึกษาให้ความรู้ดูแลเอาใจใส่ให้ความสำคัญแก่เด็กผู้ให้เด็กสามารถตัดสินใจในการดำเนินชีวิตและปรับตัวก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่ดีและมีประสิทธิภาพพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้า





<https://www.matichon.co.th/wp-content/uploads/2017/04>

ในกรณีบุตรอยู่ในวัยผู้ใหญ่ซึ่งในวัยนี้ส่วนใหญ่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ในการควบคุมอารมณ์ได้ดีปรับตัวให้สามารถพึ่งตนเองและเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมได้

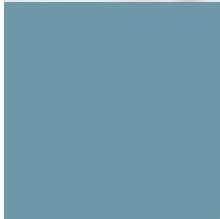
ระยะที่ 6

ระยะแยกครอบครัวใหม่

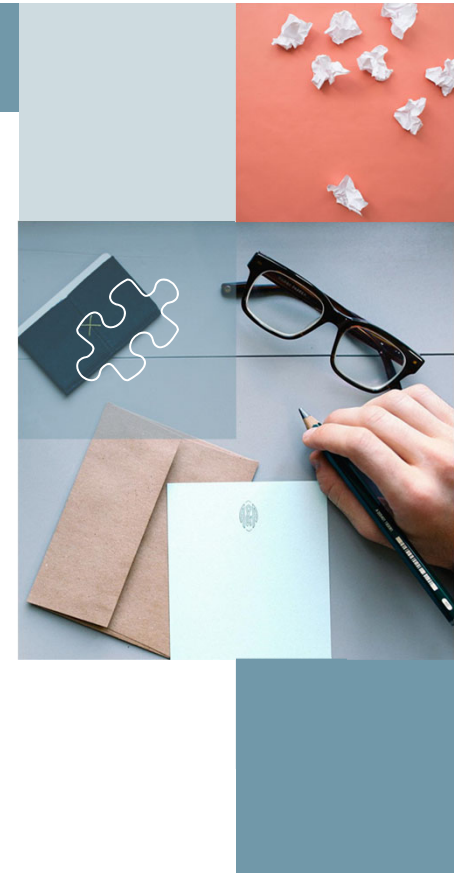
<https://www.smartsme.co.th/media/BorYqhd9Mg2OTmfl7TFtmBZjR6wfY9GFc3utTegmtQlfRY8HarvGs.jpg>



4 เทคนิควัยรุ่นสร้างตัว



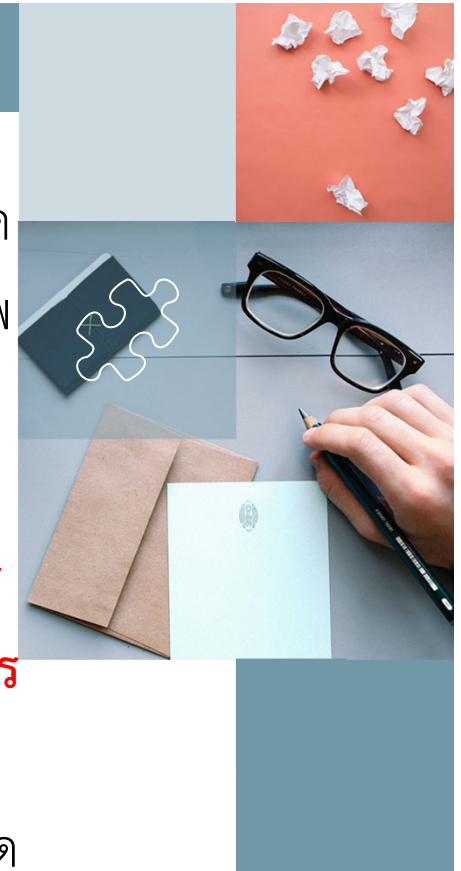
สัมพันธภาพในครอบครัวมีผลต่อ
การดำเนินชีวิตครอบครัวเมื่อครอบครัวเริ่ม
มีปัญหา**บุคคลที่ 3** คือลูกเขย ลูกสะใภ้
ทำให้ต้องเกิดการปรับตัวที่จะไม่
รู้สึกต่อต้านลูกเขยหรือลูกสะใภ้ ด้วยการให้
ความช่วยเหลือสนับสนุนในยามจำเป็นเพื่อ
ป้องกันความขัดแย้งในครอบครัวและปัญหา
ความสงบสุขของครอบครัว





การดูแลสุขภาพครอบครัวในวัยผู้ใหญ่ด้วย
การมีพฤติกรรมในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค
ที่เหมาะสม จะทำให้ครอบครัวมีพฤติกรรมที่ดีสุขภาพ
แข็งแรงไม่เจ็บป่วย

หากสามีมีพฤติกรรมทางสุขภาพไม่
เหมาะสม เช่น **การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การใช้สาร
เสพติด การสำส่อนทางเพศ ทำให้ครอบครัวเกิดการ
ทะเลาะเบาะแว้งเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และ
เป็นตัวอย่างไม่ดีให้กับบุตรเกิดการเรียนแบบทำให้เกิด
ปัญหาครอบครัวและสังคมตามมา**



ระยะที่ 7

ระยะครอบครัววัยกลางคน



- ระยะที่บุตรคนสุดท้ายออกไปในครอบครัวใหม่จนถึงวาระเกษียณหรือหยุดงานประจำ ผู้ใหญ่ตอนกลางหรือวัยกลางคนมีช่วงอายุ 40 ถึง 60 ปี

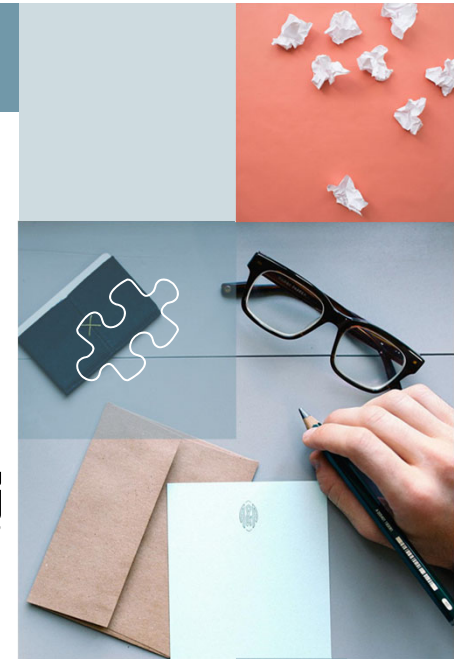


เป็นวัยที่มีแบบแผนและการดำเนิน
ชีวิตที่ชัดเจนมีความสำเร็จทางการงาน

เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงไปทางการ
เสื่อมของอวัยวะต่างๆ เจ็บป่วยง่ายกว่าผู้ใหญ่
ตอนต้น

- เพศหญิงมีอาการหมดประจำเดือน
- เพศชายมีฮอร์โมนเพศลดลง

ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลงส่งเสริม
สมรรถภาพทางกายชัดเจนมากขึ้น





ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ใหญ่วัยกลางคน

เริ่มมีความรู้สึกเบื่อหน่ายในคู่ของตนอาจเกิดภาวะเครียดและปัญหา

สัมพันธภาพในครอบครัว เช่น การมีชู้หรือภรรยาอื่น ในระยะปลายของวัย

กลางคนนี้เป็นช่วงเวลาของการเกษียณอายุการทำงาน

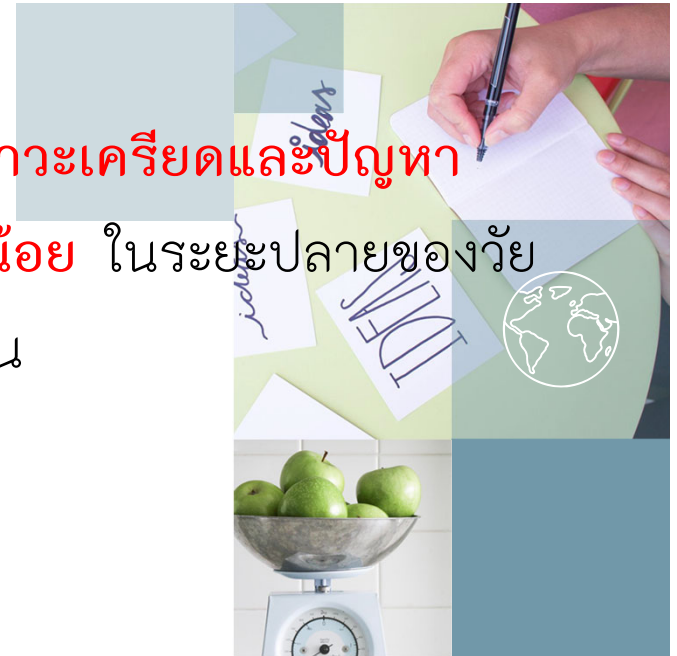
ปัญหาสุขภาพร่างกาย

- โรคระบบหัวใจและความดัน
- โรคเบาหวาน
- ไขมันในเลือดสูง

ต้องมีความรู้ทางสุขภาพที่ถูกต้องการดูแลสุขภาพเน้นการส่งเสริมสุขภาพ

การป้องกันและการรักษาควบคุมโรคเหล่านี้ไม่ให้เกิดอาการรุนแรงมากขึ้นเพื่อให้

สามารถปรับตัวและดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข



ระยะที่ 8

ระยะครอบครัววัยสูงอายุ



- ระยะสุดท้ายของชีวิต ครอบครัวผู้ชราเริ่มตั้งแต่อายุ 60 ปีจนถึงสิ้นสุดชีวิต จะมีการสูญเสียคู่สามีภรรยา ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำให้บุคคลที่เหลืออยู่ต้องปรับตัวให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ต่อไปได้



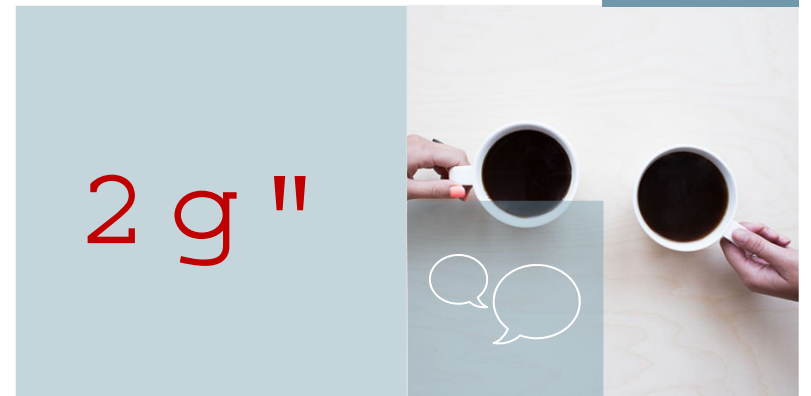
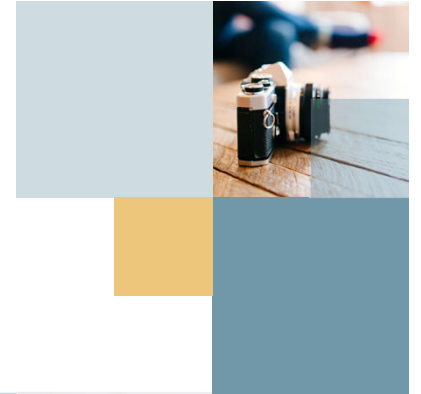


ระยะวัยชรานี้มักเกิดปัญหาโรคเรื้อรังต่อเนื่องมาจากวัย
กลางคน ดังนั้นครอบครัวควรให้การดูแลรักษาสุขภาพของ
ผู้สูงอายุในทุกด้าน รวมทั้งการให้ความรักความอบอุ่นไฟผู้ให้
มีความสุขในบั้นปลายชีวิตและเตรียมตัวเข้าสู่ระยะสุดท้ายของ
ชีวิต



ครอบครัวในแต่ละระยะวงจรชีวิต
ครอบครัว ประกอบด้วยวัยต่าง ๆ ที่มีความ
ต้องการและมีภาวะสุขภาพที่แตกต่างกันไป
จึงต้องการการดูแลเพื่อให้เกิดความสมบูรณ์
ของภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว







มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม