

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพและความรุนแรง**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๓๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓**

หากบุคคลใดบุคคลหนึ่งมีปัจจัยเสี่ยงหรือมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอาจจะส่งผลต่อการดำรงชีวิตประจำวันของบุคคลนั้นๆ ได้ซึ่งนอกจากจะมีผลกระทบต่อผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อถึงครอบครัว ชุมชนและสังคมอีกด้วย ดังนั้น การศึกษาทำความเข้าใจและรู้จักหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงตลอดจนความรุนแรงต่างๆ จะทำให้บุคคลสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุขและปลอดภัย

### ๑. ปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง และแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจำเป็นต้องเผชิญกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพหลายอย่าง โดยอาจมีตั้งแต่พฤติกรรมเสี่ยงเพียงเล็กน้อย ไปจนถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีแนวทางการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อประโยชน์สุขในการดำรงชีวิต

#### ๑.๑ พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ คือ พฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งในที่นี้จะขอยกตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยงที่สามารถพบเห็นได้บ่อย ดังนี้

๑) **พฤติกรรมการรับประทานอาหาร** เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งถ้าหากบุคคลมีพฤติกรรมในการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง คือ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และให้ได้สัดส่วนตามที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน ย่อมส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในขณะเดียวกันหากมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ การรับประทานอาหารหมักดอง การรับประทานอาหารที่มีสารปนเปื้อน การรับประทานอาหารจานด่วน (Fast Food) เป็นประจำ ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยจะก่อให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคไขมันในเลือดสูง โรคพยาธิต่าง ๆ เป็นต้น นอกจากนี้ การรับประทานอาหารจุบจิบ แม้กระทั่งการรับประทานมากเกินไป หรือน้อยเกินไป ก็ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงควรมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการรับประทานอาหารให้ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า "คุณกินอะไร คุณก็เป็นอย่างนั้น (You are what you eat)" ซึ่งคนเราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นการรับประทานอาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญอันดับแรกซึ่งจำเป็นต้องมีความรู้ และมีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ดีเพื่อสร้างเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

๒) **พฤติกรรมการติดสารเสพติด** เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพ ครอบครัว สังคม และเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ เพราะสารเสพติดเป็นบ่อเกิดของปัญหาอื่น ๆ อีกหลายด้าน นับตั้งแต่ตัวของผู้เสพเองซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เป็นโรคตับแข็งจากการดื่มสุรา เป็นโรคถุงลมโป่งพองเกิดจากการสูบบุหรี่ เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนอันมีสาเหตุเนื่องมาจากการดื่มสุราแล้วขับรถเป็นต้น และเมื่อไม่มีเงินมาซื้อสารเสพติดก็อาจออกไปก่ออาชญากรรมสร้างความเดือดร้อนให้แก่คนในครอบครัว ซึ่งต้องสูญเสียเงินทองก่อให้เกิดปัญหาสังคม รวมไปถึงประเทศชาติที่จะต้องสูญเสียแรงงานและงบประมาณในการปราบปรามและรักษาผู้ติดสารเสพติด โดยในปัจจุบันมีผู้ติดสาร

เสพติดเป็นจำนวนมาก ทั้งนี้ ยังไม่รวมถึงจำนวนผู้ติดยาหรือ สุรา สารกระตุ้นหรือสารกดระบบประสาทใน เครื่องดื่มต่าง ๆ

**๓) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ** เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญ ได้แก่ โรคเอดส์ กามโรค โรคซิฟิลิส และโรคหนองใน ซึ่งเกิดจากสาเหตุต่าง ๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การสำส่อนทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น

## ๑.๒ ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ

ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพเป็นสถานการณ์ การกระทำ หรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลให้ประชาชนมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพนั้นมีอยู่ด้วยกันมากมาย ซึ่งจะนำเสนอเพียงบางส่วนที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการดำเนินชีวิต ดังนี้

**๑) พันธุกรรม** เป็นลักษณะความผิดปกติที่ได้รับการถ่ายทอดจากยีน ซึ่งบางลักษณะอาจไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากนัก แต่บางลักษณะก็ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพโดยตรง เช่น โรคเบาหวาน โรคธาลัสซีเมีย ภาวะพร่องเอนไซม์ จี-๖-พีดี เป็นต้น

**๒) สิ่งแวดล้อม** เป็นสิ่งที่อยู่รอบตัวเรา ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตเป็นอย่างมากโดยจะมีทั้ง สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นต้น และสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น การขาดความอบอุ่นในครอบครัว เป็นต้น

**๓) เศรษฐกิจ** เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้เช่นเดียวกัน อันเนื่องมาจากการมีรายได้น้อย การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การติดพนัน การมีหนี้สิน ฯลฯ จึงมีเงินมาใช้จ่ายไม่เพียงพอกับการบริโภคหรือได้รับอาหารที่มีคุณภาพต่ำ ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ ขาดแคลนเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยคับแคบ หรือไม่สามารที่จะเข้ารับบริการสาธารณสุขได้ บางคนอาจใช้วิธีการหารายได้ที่มาจากกรก่ออาชญากรรม หรือขายบริการทางเพศ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

## ตัวอย่าง ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพทางเศรษฐกิจ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เธอเป็นเด็กขยันแต่เรียนหนังสือไม่เก่งและมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ อีกทั้ง ครอบครัวของเธอก็ยากจน อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม โดยบิดา มารดาประกอบอาชีพค้าขายของเก่าและมีปัญหาทางสุขภาพเช่นเดียวกัน ซึ่งสาเหตุเกิดจากบิดาชอบดื่มสุราทุกวัน ไม่ค่อยรับประทานอาหารเช้า เมื่อมีรายได้มาจากการขายของเก่าก็จะนำเงินไปซื้อสุรามาดื่ม ส่วนมารดาชอบเล่นการพนันจนมีหนี้สิน จึงส่งผลให้เธอเกิดความเครียดเป็นอย่างมาก

เหตุการณ์ดังกล่าวส่งผลให้เกิดปัญหาในเรื่องต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว สังคม รวมถึงปัญหาสุขภาพที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนิสิต และสมาชิกในครอบครัวของตนเองโดยผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้นของแต่ละบุคคลนั้น มีดังนี้

### บิดาของนิสิต

- เป็นโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากดื่มสุรามากกว่าการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
- เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง เนื่องจากดื่มสุราเป็นประจำทุกวัน

- เป็นโรคสมองเสื่อม เนื่องจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาท

#### มารดาของนิค

- เกิดความเครียด เนื่องจากไม่มีเงินไปใช้หนี้การพนัน
- อาจได้รับเชื้อโรคจากการเก็บของเก่ามาขาย โดยขาดความรู้ในเรื่องการป้องกันโรคที่ถูกต้อง
- เป็นโรคขาดสารอาหาร เนื่องจากไม่มีเงินมากพอที่จะซื้ออาหารมารับประทานในบางวัน

#### นิค

- ร่างกายมีการเจริญเติบโตช้า และมีพัฒนาการในด้านต่าง ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับวัย
- เป็นโรคขาดสารอาหารเนื่องจากบิดา มารดา ไม่มีเงินมากพอที่จะซื้ออาหารมาให้รับประทาน
- สุขภาพจิตเสื่อมโทรม เนื่องจากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น อาศัยอยู่ในแหล่งเสื่อมโทรม ใกล้แหล่งการพนัน เป็นต้น

#### ๑.๓ แนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพ

แนวทางการป้องกันและแก้ไขความเสี่ยงต่อสุขภาพมีอยู่ด้วยกันหลายแนวทาง ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงนั้น ๆ ซึ่งหลักปฏิบัติโดยทั่วไปมีดังนี้

๑) **ตระหนักถึงคุณค่าของการมีสุขภาพดี** โดยควรมีพฤติกรรมสุขภาพที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และพยายามหมั่นศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่เสมอ เพื่อให้รู้เท่าทันเกี่ยวกับโรคต่าง ๆ และสามารถปฏิบัติตนในการป้องกันและแก้ไขได้อย่างทันท่วงที

๒) **มีทักษะชีวิตในการจัดการกับปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่าง ๆ** โดยใช้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตให้เกิดประโยชน์ คิดวิเคราะห์ที่อยู่เสมว่าสิ่งใดควรทำต่อการมีสุขภาพที่ดี และสิ่งใดที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ และมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓) **มีทักษะในการปฏิเสธที่ดี** หรือที่เรียกว่า "Just Say No" ซึ่งเป็นทักษะสำคัญ หรือหลีกเลี่ยงต่อปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง เช่น การปฏิเสธที่จะไม่อยู่ในสถานการณเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และสารเสพติด เป็นต้น

#### แหล่งอ้างอิง

##### หนังสือ

พรสุข หุ่นิรันดร์ และคณะ. (๒๕๖๓). *คู่มือครู สุขศึกษา ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓*. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. อักษรเจริญทัศน์ อจท.จำกัด.