



รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักสุขศึกษา)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

เรื่อง ข้อมูลข่าวสารเพื่อ
การสร้างเสริมสุขภาพ

ครูกรรณิกา เพชรศรี





สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค

มฐ.พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรง
สุขภาพ การป้องกันโรคและสร้างเสริม สมรรถภาพเพื่อสุขภาพ
ตัวชี้วัด

พ 4.1 ป.5/2 ค้นหาข้อมูลข่าวสารเพื่อใช้สร้างเสริมสุขภาพ

พ 4.1 ป.5/3 วิเคราะห์สื่อโฆษณาในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารและ
ผลิตภัณฑ์สุขภาพอย่างมีเหตุผล





สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มฐ. พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

อุบัติเหตุ การใช้ยา สารเสพติดและความรุนแรง

ตัวชี้วัด

พ 5.1 ป.5/4 วิเคราะห์อิทธิพลของสื่อที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพ





การปฏิบัติตนตาม หลักสุขบัญญัติแห่งชาติ





ข่าวสารเพื่อสุขภาพ

วิวัฒนาการล่าสุดของนักวิทยาศาสตร์ไทยเกี่ยวกับอาการภูมิแพ้
แพ้ภูมิตัวเอง โรคติดเชื้อ และโรคมะเร็ง



คณะนักวิจัย Operation BIM ซึ่งประกอบด้วย

1. ญ.ร.ศ.ดร.เสาวลักษณ์ พงษ์โพธิ์
2. ร.ศ.ดร.วิลาวัลย์ มหายุทธา
3. ศ.ดร.พิเชษฐ์ วิริยะจิตรา
4. ญ.ร.ศ.ดร.อำไพ ปิ่นทอง
5. ร.ศ.ดร.ศิริวรรณ อองไชย

จากศูนย์วิจัยและพัฒนาภูมิคุ้มกัน บมจ.เอเชียเทคโนโลยีคอลด์ส์ ได้ร่วมกันทำการวิจัยพัฒนาผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดภูมิคุ้มกันที่สมดุลในร่างกายมาเป็นเวลากว่า 3 ปี ล่าสุดได้มีการร่วมงานวิจัยกับศูนย์วิจัยเทคโนโลยีชีวการแพทย์ คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพื่อศึกษาผลของการบำบัดการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ซึ่งนำไปสู่องค์ความรู้ใหม่ของผู้ประกอบการวิจัย **BIMXPRT**

ภูมิคุ้มกันที่สมดุลในร่างกายขึ้นอยู่กับความสมดุลของเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิด Th1/Th2 และ Th17

T helper cell (Th cell) เป็นเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่งที่มีความสำคัญในการสร้างสมดุลของภูมิคุ้มกันด้วยการส่งสัญญาณกระตุ้น (Cytokines) ให้เม็ดเลือดขาวชนิดอื่น (Phagocyte, Cytotoxic T cell, NK cell) สามารถจัดการกับสิ่งแปลกปลอมต่างๆ ที่เข้าสู่ร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. Th cell จะกลายเป็น Th1 เมื่อมีการกระตุ้นจาก เชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส เซลล์มะเร็ง แล้วหลั่งสาร interferon gamma และ Tumor necrosis factor alpha ที่ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดอื่น สามารถจับกับสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ได้ดีขึ้น
2. Th cell จะกลายเป็น Th2 เมื่อมีการกระตุ้นจากสารก่อภูมิแพ้ หนองพยาธิ แล้วหลั่งสาร interleukin 4 , interleukin 5, interleukin 10, interleukin 13 ที่กระตุ้นให้กระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาว eosinophil และ B lymphocytes ให้สร้างแอนติบอดี เพื่อจัดการกับสิ่งแปลกปลอมเหล่านี้ แต่หากมีมากเกินไปจะทำให้เกิดภูมิแพ้ และโรคแพ้ภูมิตัวเอง เช่น ข้ออักเสบ โรคข้อเข่าเสื่อม โรคข้ออักเสบ ไทรอยด์ ฯลฯ

- ภูมิคุ้มกันที่สมดุลในร่างกายขึ้นอยู่กับความสมดุลของ Th1 และ Th2
- Th1 และ Th2 สามารถยับยั้งการทำงานของกันและกัน
- อาการภูมิแพ้ และอาการแพ้ภูมิตัวเองที่เกิดจาก Th2 มากเกินสมดุล จึงแก้ไขได้โดยการเพิ่ม Th1

3. Th cell สามารถกลายเป็น Th17 แล้วหลั่งสาร interleukin 17 ที่กระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาว phagocytes ให้สามารถกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เหลือจากการจัดการโดย Th1 และ Th2

ผลการทดสอบผลิตภัณฑ์ Operation BIM โดยศูนย์วิจัยเทคโนโลยีชีวการแพทย์ อำนวยการโดย ศ.ดร. วีระะ กลินธุพงษ์ นักวิทยาศาสตร์ดีเด่นแห่งชาติด้านภูมิคุ้มกันวิทยา

อาสาสมัครที่ใช้แคปซูลวันละ 4 แคปซูล 15 วัน

1. Th1 เพิ่มขึ้น 2 - 3 เท่า เม็ดเลือดขาวชนิดนี้จะสามารถจับกับเชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัสและทำลายเซลล์มะเร็งได้ดียิ่งขึ้น (และ Th2 จะถูกยับยั้ง ทำให้มีอาการภูมิแพ้ และอาการแพ้ภูมิตัวเองลดลง)
2. Th2 ลดลง จึงทำให้มีอาการภูมิแพ้ และแพ้ภูมิตัวเองลดลง
3. Th17 เพิ่มขึ้น 5 เท่า ทำให้ร่างกายสามารถจัดการกับเชื้อโรคต่างๆ ที่เหลือจากการจัดการของ Th1 และ Th2 ได้ดียิ่งขึ้น

จากแพทย์วิลเลียม เอช เบสท์
กล่าวไว้ว่า



พิศายตาเห็นคนดัด



ครอบดวงตา

เอาอุ้งมือครอบตาไว้
10 นาที นึกถึง
บรรยากาศผ่อนคลาย



กวาดสายตา

มองทางบนทางนี้
ให้ตาผ่อนคลาย



กะพริบตา

ทุก 10 วินาที ช่วยทำ
ความสะอาดแก้วตา



โฟกัสใกล้ไกล

สลับโฟกัสนิ้วสองข้าง
ที่ใกล้-ไกลต่างกัน



ชะโลมดวงตา

ด้วยน้ำอุ่น
สลับน้ำเย็น



แกว่งตัว

ปล่อยให้สายตาตามอง
ตามจุดที่แกว่งไปมา

FACEBOOK.COM/MEMBLR.THAILAND





แหล่งและวิธีค้นหาข้อมูลข่าวสาร ทางสุขภาพ





อินเทอร์เน็ต





1.การแสวงหาข้อมูลข่าวสารเพื่อการ บริโภคทางเว็บไซต์

- เว็บไซต์ www.fda.moph.go.th

ของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.)

กระทรวงสาธารณสุข



- เว็บไซต์ www.ocpb.go.th

ของสำนักงานกรมการคุ้มครองผู้บริโภค (สคบ.)





เว็บไซต์ www.consumerthai.org

ของมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค

เว็บไซต์ www.thaihealth.or.th

ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

(สสส.)





- เว็บไซต์ www.anamai.moph.go.th
ของกองสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข

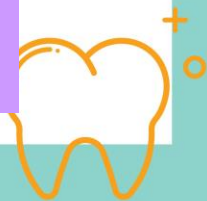




- เว็บไซต์ของสำนักงานสาธารณสุข
จังหวัดทุกจังหวัด

เว็บไซต์ www.phoubon.in.th

ของจังหวัดอุบลราชธานี





- เว็บไซต์ www.chiangmaihealth.com

ของจังหวัดเชียงใหม่

- เว็บไซต์ www.pcko.moph.go.th

ของจังหวัดประจวบคีรีขันธ์





2.การแสวงหาข้อมูลข่าวสารเพื่อการ บริโภคทางสายด่วนผู้บริโภค





1166 สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค
(สายด่วน สคบ.)

1556 สายด่วนผู้บริโภคกับ อย.

1675 สายด่วนกินดี สุขภาพดี อนามัยใกล้ตัว





1167 สายด่วนสุขภาพจิตแบบอัตโนมัติ

1323 สายด่วนสุขภาพจิตแบบมีเจ้าหน้าที่ตอบคำถาม

1648 สายด่วนปรึกษาเรื่องยา

0-2248-3737 มุลนิธิเพื่อผู้บริโภค





การบ้าน

ให้นักเรียนบอกข้อมูลที่เป็นประโยชน์
ที่ได้รับจากอินเทอร์เน็ต แล้วบันทึกลงในสมุด

