



ศูนย์  
การ  
ส่งเสริม  
สุขภาพ เล่ม 2

# ธนาคารสมอง เพื่อสุขภาพ เล่ม 2



สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

ISBN 978-974-9769-89-8



สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ  
962 ถนนรัชดาภิเษก เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10100  
โทร. 0-2282-9967 โทรสาร 0-2281-6127  
<http://www.nesdb.go.th> e-mail: [brainbank@nesdb.go.th](mailto:brainbank@nesdb.go.th)



สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

# ธนาคารออม

## เพื่อสุขภาพ เล่ม 2

วุฒิสภาธนาคารออมกลุ่มสุขภาพ  
สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ



## คำนิยม

สังคมไทยมีโครงสร้างประชากรที่กำลังเปลี่ยนแปลงเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ แม้โดยภาพรวมคนไทยจะมีสุขภาพดีขึ้น แต่ยังคงมีปัญหาเรื่องโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ ดังนั้นการส่งเสริมความรู้ด้านสุขอนามัยแก่ประชากรในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันความเสี่ยงของโรคภัย รวมถึงการเตรียมตัวของประชากร และการให้ความรู้ที่ถูกต้อง จึงเป็นเรื่องที่สังคมทุกภาคส่วนต้องร่วมมือร่วมใจเร่งดำเนินการให้ประชาชนคนไทยหันมาตระหนักถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี เพื่อเป็นประชากรที่มีคุณภาพของประเทศ

หนังสือธนาคารออมเพื่อสุขภาพ เล่ม 2 นี้ เป็นหนังสือที่ดีเล่มหนึ่งที่ วุฒิสภาธนาคารออมซึ่งประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางการแพทย์และสาธารณสุข และด้านอื่น ๆ ได้ร่วมกันนำองค์ความรู้ด้านสุขภาพอนามัยมารวบรวมเผยแพร่แก่ผู้สนใจด้านสุขภาพ เพื่อจะได้นำความรู้อันมีค่าเหล่านี้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม รู้จักการป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมรอบข้างต่อไป



(นายไพโรจน์ สุจินดา)

ประธานอนุกรรมการอำนวยการธนาคารออม

## คำนิยม

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ในฐานะหน่วยทะเบียนกลางธนาคารสมองได้จัดพิมพ์หนังสือธนาคารสมองเพื่อสุขภาพ เล่ม 2 ขึ้นต่อเนื่องจากหนังสือธนาคารสมองเพื่อสุขภาพเล่มแรกซึ่งได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยจัดพิมพ์ถึง 3 ครั้ง ครั้งที่ 1 และ 2 เมื่อปี 2547 และครั้งที่ 3 เมื่อปี 2551 “ธนาคารสมองเพื่อสุขภาพ เล่มที่ 2” นี้ เป็นผลงานของวุฒิสภาธนาคารสมองกลุ่มสุขภาพ ซึ่งเป็นผู้ที่เกษียณอายุทั้งจากภาครัฐและเอกชนที่มีประสบการณ์ความเชี่ยวชาญในด้านการแพทย์ สาธารณสุข โภชนาการ วิทยาศาสตร์ และการศึกษา เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีศักยภาพเยี่ยมล้ำด้วยความรู้ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ และประสบการณ์ ซึ่งได้นำความรู้และประสบการณ์มาถ่ายทอดเป็นภูมิปัญญา ความรู้ เพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีงามที่เป็นประโยชน์แก่สังคมและประเทศชาติ

หนังสือเล่มนี้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพคนและสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ที่มุ่งพัฒนาคนและสังคมไทยในการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ เน้นการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่าการรักษา ซึ่งการพัฒนาสุขภาพให้คนไทยมีภาวะสุขภาพที่ดี ยังเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้ประชากรไทยมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง อันจะมีผลโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศให้ประชาชนมีความสุขอย่างยั่งยืน

สำนักงานฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกเรื่องราวในหนังสือธนาคารสมองเพื่อสุขภาพ เล่ม 2 นี้ จะสื่อถึงผู้รักสุขภาพทุกท่านให้ได้รับองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการดูแลสุขภาพ เพื่อเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพของประเทศสืบไป



(ดร.อำพน กิตติอำพน)

เลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

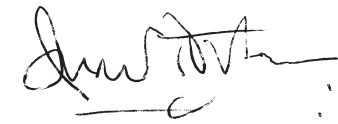


## คำนำ

วุฒิสภาธนาคารสมองได้กำเนิดขึ้นจากพระราชดำริในสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ตั้งแต่ พ.ศ.2543 วุฒิสภาธนาคารสมองกลุ่มสุขภาพเป็นกลุ่มหนึ่งที่ได้ดำเนินงานอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอดงานที่กลุ่มสุขภาพได้ดำเนินการไปแล้ว ได้แก่ การพัฒนาคุณภาพและความปลอดภัยของอาหารในสถานศึกษา โดยได้ทำเกณฑ์มาตรฐานด้านโภชนาการและด้านสุขาภิบาลอาหารในสถานศึกษา เพื่อเป็นแนวทางให้โรงเรียนต่างๆ นำไปใช้และปรับปรุงให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังได้ร่วมมือกับมหาวิทยาลัยต่างๆ ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาคจัดทำโครงการพัฒนาศักยภาพเด็กและเยาวชนไทยให้ยั่งยืน ซึ่งเน้นการพัฒนาด้านโภชนาการและสุขาภิบาลอาหารในสถานศึกษาทุกภูมิภาคของประเทศโดยมีโรงเรียนนำร่องเข้าร่วมโครงการ 97 โรงเรียนและนักเรียนที่อยู่ในโครงการประมาณ 100,000 คน นอกจากนี้ยังได้จัดทำหนังสือ “สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยการออกกำลังกาย” และหนังสือ “ธนาคารสมองเพื่อสุขภาพ” เพื่อแจกจ่ายแก่สถานศึกษาและผู้สนใจ

สำหรับหนังสือ “ธนาคารสมองเพื่อสุขภาพ” เขียนโดยวุฒิสภาธนาคารสมองกลุ่มสุขภาพ เป็นบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการป้องกัน การรักษา และการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก จนต้องจัดพิมพ์เป็นครั้งที่ 3 วุฒิสภาธนาคารสมองกลุ่มสุขภาพได้พิจารณาเห็นว่ายังมีความรู้ต่างๆ อีกมากมายที่เกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพอนามัยที่สมควรนำมาเผยแพร่ให้แก่ นักเรียน นักศึกษา ตลอดจนประชาชนได้ทราบเพื่อประโยชน์ในการประพฤติปฏิบัติตนอย่างรู้ทันโรคและหาแนวทางในการป้องกันโรคต่างๆ จึงได้จัดทำหนังสือธนาคารสมองเพื่อสุขภาพ เล่มที่ 2 ขึ้น

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ ทำให้สุขภาพทั้งกายและใจของนักเรียน นักศึกษา และประชาชนดีขึ้น และขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ผู้ทรงริเริ่มโครงการ “ธนาคารสมอง” โดยมีสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเป็นศูนย์กลาง



ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์มนตรี ตู้อินดา  
ประธานวุฒิสภาธนาคารสมองกลุ่มสุขภาพ



## สารบัญ

หน้า

### กลเม็ดการเลี้ยงลูก

เลี้ยงอย่างไร ให้เด็กไทยดี ฉลาดและแข็งแรง	3
ครอบครัวกับการพัฒนา IQ EQ และ Q อื่น ๆ ของเด็ก	23
ความสามารถของเด็กในการอ่าน คิด เขียนและสร้างความรู้ด้วยตนเอง	31

### รู้ทันโรค

โรคไข้เลือดออก	39
พรายย่า จ้ำเลือด	44
โรคซีดจากการขาดธาตุเหล็ก พบได้ทุกวัยจริงหรือ ?	53
ปวดหลัง (ส่วนล่าง) อากาการฮิตติดอันดับ	62
โรคอ้วนลงพุง	67
อยู่อย่างไรให้ห่างไกลโรคหัวใจ	78
โรคสมองที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ	86

### สาระน่ารู้เพื่อสุขภาพ

จะปฏิบัติตัวอย่างไร เมื่อป่วยเป็นวัณโรคปอด	97
พินอญ คู่ชีวิต	104
ออกกำลังกายไร้โรค ความชราที่ชะลอ	111
การออกกำลังกายภายในบ้าน	123
แม้ชราถ้ากินดีจะมีสุข	130
ปลาร้า : ใครว่าไม่สำคัญ ?	139

เมลามีนนั้นสำคัญไฉน	156
ข้อควรระวังเรื่องสุขภาพibalอาหาร	165
มารู้จักปอดดำไขมันกันเถอะ	171
กฎหมายใหม่ให้คุณผู้บริโภคอย่างไร	178

### วิถีสุขภาพ

ความสุขในการปฏิบัติงาน	187
ไม่ประมาทในความตาย	198
จิตใจ อารมณ์	207
โครงการ “มาฝึกร้องเพลงกันเถอะ”	213



