



# คหกรรมศาสตร์ มศว

ISSN 0859-9564

ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 เมษายน—กันยายน 2553

<http://www.homeswu.net>



ที่มาของภาพ: [http://www.toptenthailand.com/images/rank/r\\_9675.jpg](http://www.toptenthailand.com/images/rank/r_9675.jpg) (28/9/10)

## เรื่องเด่นในฉบับ:

- คำอธิบายรายวิชาของกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
- การบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในช่วงประสบอุทกภัย
- ศึกษาการใช้แทนนินสกัดจากใบชาเป็นสารช่วยติดในการพิมพ์ผ้าฝ้ายด้วยสีขี้ผึ้ง
- อิทธิพลของสารช่วยติดในการย้อมผ้าฝ้ายด้วยดอกดาวเรือง



ที่มาของภาพ: <http://www.rd1677.com/branch.php?id=61896> (28/9/10)



ที่มาของภาพ: <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=iam9a&month=08-12-2007&group=15&gblog=21> (28/9/10)



ที่มาของภาพ: <http://www.aoifashion.com> (28/9/10)



ที่มาของภาพ: [http://www.foodsafety.bangkok.go.th/new2/read\\_article.php?cat\\_id=3&txt\\_id=202](http://www.foodsafety.bangkok.go.th/new2/read_article.php?cat_id=3&txt_id=202) (28/9/10)

จัดทำโดย...

ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
114 สุขุมวิท 23 วัฒนา กรุงเทพฯ 10110  
Email : [homeswu@gmail.com](mailto:homeswu@gmail.com)  
<http://www.homeswu.net>



## สารบัญ

บรรณาธิการแถลง	2
คำอธิบายรายวิชาของกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนาบำบัด สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์	3
การบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในช่วงประสบอุทกภัย	10
บทความวิชาการ	18
ประมวลภาพกิจกรรมของภาควิชาคหกรรมศาสตร์	22
คำคม	24

## บรรณาธิการแถลง

สวัสดีท่านผู้อ่านวารสารคหกรรมศาสตร์ มศว ทุกท่านค่ะ วารสารคหกรรมศาสตร์ มศว ฉบับที่ท่านกำลังอ่านเป็นฉบับที่ 2 ของปีงบประมาณ 2553 เนื้อหาของวารสารฉบับนี้จะเป็นการนำเสนอ บทความวิชาการเรื่อง การบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในช่วงประสบอุทกภัย และบทความเกี่ยวกับ คำอธิบายรายวิชาของกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนาบำบัด สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ส่วนบทความย่อยวิชาปัญหาพิเศษของนิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2552 เป็นของนิสิตกลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่มท่านที่สนใจจะส่งบทความลงวารสารฯ เชิญติดต่อได้ที่อีเมล [homeswu@gmail.com](mailto:homeswu@gmail.com) ลมฟ้าอากาศในช่วงนี้มีความแปรปรวน ทำให้หลายคนไม่สบาย เป็นไข้หวัด การออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดูแลสุขภาพให้ดี รับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะ ป้องกันตนเองจากไข้หวัดเมื่ออยู่ในที่ที่มีคนมากๆ จะช่วยป้องกันตนเองจากหวัดได้ค่ะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ



ที่ปรึกษา: รศ.ดร.เฉลิมชัย วงศ์วัฒน์

บรรณาธิการ : อ.ดร.สิริมนต์ ชายเกตุ

กองบรรณาธิการ : อ.ดร.สิริมนต์ ชายเกตุ , ผศ.ดร.ทัศนีวรรณ ภู่อารีย์ , อ.ดร.วัลย์กร นิตยพัฒน์ ,

นางสาว.จุฑารัตน์ กิตติเขมากร, นายธีระวัฒน์ กันธิวา

พิสูจน์อักษร : นางสาวจุฑารัตน์ กิตติเขมากร

ออกแบบปกวารสาร : นายธีระวัฒน์ กันธิวา

กำหนดเผยแพร่ : ปีละ 2 ฉบับ



คำอธิบายรายวิชาของกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์

อ.สิริมนต์ ชายเกตุ

เรียบเรียง

ปัจจุบันภาควิชาคหกรรมศาสตร์มีกลุ่มวิชาเอกให้นิสิตเลือกเรียนอยู่ 3 กลุ่มวิชาเอก ได้แก่

- 1.กลุ่มวิชาเอกอาหารและโภชนาการ
- 2.กลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด
- 3.กลุ่มวิชาเอกสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม

ในวารสารฉบับนี้ขอแนะนำเสนอคำอธิบายรายวิชาของกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด ดังนี้

วิชาเอกบังคับของกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนบำบัด

มีทั้งหมด 23 หน่วยกิต

คส 221 โภชนาการ

HS 221 Nutrition

อาหารหลัก 5 หมู่ ความสำคัญของโภชนาการต่อสุขภาพ ระบบการย่อยและการดูดซึมอาหาร การนำไปใช้และการขับถ่าย เมแทบอลิซึมของคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ น้ำและอิเล็กโทรไลต์ ความต้องการสารอาหาร บทบาทและหน้าที่ของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน ความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารกับภาวะทุพโภชนาการ ปัญหาสุขภาพและความไม่สมดุลของสารอาหาร



คส 312 การจัดการบริการอาหารในสถาบัน

HS 312 Institutional Food Service Management

หลักการจัดการบริการอาหาร การวางแผน การบริหารงานบุคคล การเงิน และการจัดซื้อการควบคุม สุขาภิบาลอาหาร สุขอนามัยส่วนบุคคล การเลือกใช้และการเก็บรักษาวัสดุอุปกรณ์ การกำหนดรายการอาหาร การเตรียมและการจัดตำรับอาหารเพื่อการผลิตอาหารจำนวนมาก ให้มีคุณค่าทางโภชนาการและความปลอดภัยทั้งในสถาบัน สถานประกอบการและโรงพยาบาล

คส 314 ความปลอดภัยอาหารและสุขาภิบาล

HS 314 Food Safety and Sanitation

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารไม่ปลอดภัย โรคและพิษภัยจากการบริโภคอาหารไม่สะอาด โรคอาหารเป็นพิษจากจุลินทรีย์ สารปนเปื้อน สารตกค้าง สารปนปลอม และสารเจือปนในอาหาร หลักการสุขาภิบาลอาหาร และความปลอดภัยในการผลิตอาหาร พระราชบัญญัติอาหาร กฎหมายและข้อบังคับเกี่ยวกับอาหารของไทยและสากล ระบบการควบคุมความปลอดภัยในอาหารรวมถึงระบบจีเอ็มพีและระบบเอชเอชซีพีกับความปลอดภัยในอาหาร

คส 321 หลักการกำหนดอาหาร

HS 321 Principle of Dietetics

บทบาทของนักกำหนดอาหาร จริยธรรมและจรรยาบรรณวิชาชีพ ความรู้เบื้องต้นในการกำหนดอาหาร ทั้งในสภาวะปกติและสภาวะเจ็บป่วย รายการอาหารแลกเปลี่ยน การดัดแปลงอาหาร หลักการให้คำแนะนำที่เหมาะสมในแต่ละวัย และพยาธิสภาพ



คส 323 โภชนบำบัดทางการแพทย์

HS 323 Medical Nutrition Therapy

ความสัมพันธ์ระหว่างโรคและการเจ็บป่วยกับโภชนาการ เมแทบอลิซึมของพลังงานและสารอาหารในภาวะของโรค โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับโภชนาการ (โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคตับ โรคไต โรคมะเร็ง และโรคเอชไอวี/เอดส์) โภชนาการสำหรับผู้ป่วยผ่าตัดและภาวะวิกฤติ โภชนาการสำหรับภาวะติดเชื้ การกำหนดอาหารและการให้อาหารทางปากและทางสายให้อาหาร การให้อาหารทางหลอดเลือดดำ การฝึกปฏิบัติการกำหนดและดัดแปลงอาหารเฉพาะโรค เพื่อป้องกันและรักษาโรค การติดตามและการประเมินผลการให้โภชนบำบัด

คม 241 ชีวเคมี 1

CH 241 Biochemistry I

บูรพวิชา : คม 100

ศึกษาหลักการงานและหน้าที่ทางชีวเคมีของสารชีวโมเลกุล กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางเคมีของสารชีวโมเลกุล ตลอดจนการควบคุมในระดับต่างๆ ในเซลล์ของสิ่งมีชีวิต

คม 296 ปฏิบัติการชีวเคมี

CH 296 Biochemistry Laboratory

บูรพวิชา : คม 241 หรือ โดยความเห็นชอบของภาควิชา

การทดลองที่สอดคล้องกับรายวิชา คม 241 โดยเน้นคุณธรรม จริยธรรม และความรับผิดชอบ



ชว 271 จุลชีววิทยาและปรสิตวิทยาเบื้องต้น

BI 271 Fundamentals of Microbiology and Parasitology

ลักษณะทั่วไปของจุลินทรีย์และปรสิต ความสัมพันธ์ระหว่างโฮสต์และปรสิตชนิดต่างๆ การทำงานของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย

### วิชาเอกเลือก ของกลุ่มวิชาเอกการกำหนดอาหารและโภชนาบำบัด

กำหนดให้เลือกเรียน ไม่น้อยกว่า 12 หน่วยกิต จากรายวิชาต่อไปนี้

คส 222 วิทยาศาสตร์การอาหารเบื้องต้น

HS 222 Basic Food Science

ความหมายและความสัมพันธ์ของวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ สถานการณ์อาหารโลก แหล่งอาหาร ความต้องการอาหารของมนุษย์ ส่วนประกอบของอาหารคุณค่าทางโภชนาการของอาหารในห่วงโซ่การผลิต การนำเข้าเสียของอาหารและการควบคุมคุณสมบัติและการเปลี่ยนแปลงทางเคมีและฟิสิกส์ของอาหาร การใช้วิทยาศาสตร์การอาหารเพื่อถนอมอาหาร แปรรูป และเก็บรักษาผลิตภัณฑ์อาหารชนิดต่างๆ การประเมินและควบคุมคุณภาพอาหาร

คส 322 โภชนาการในวัยต่างๆ

HS 322 Nutrition in Life Cycle

ความสำคัญของโภชนาการในหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร ทารก เด็กวัยต่างๆ ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ความต้องการพลังงานและสารอาหาร การเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายวิภาคและสรีรวิทยา การกำหนดรายการอาหาร ปัญหาที่เกิดจากความบกพร่องและไม่สมดุลทางโภชนาการ การป้องกันภาวะทุพโภชนาการในวัยต่าง ๆ



คส 323 โภชนบำบัดทางการแพทย์

HS 323 Medical Nutrition Therapy

ความสัมพันธ์ระหว่างโรคและการเจ็บป่วยกับโภชนาการ เมแทบอลิซึมของพลังงานและสารอาหารในภาวะของโรค โภชนบำบัดสำหรับผู้ป่วยโรคต่างๆ ที่สัมพันธ์กับโภชนาการ(โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคไขมันในเลือดสูง โรคตับ โรคไต โรคมะเร็ง และโรคเอชไอวี/เอดส์) โภชนาการสำหรับผู้ป่วยผ่าตัดและภาวะวิกฤติ โภชนาการสำหรับภาวะติดเชื้ การกำหนดอาหารและการให้อาหารทางปากและทางสายให้อาหาร การให้อาหารทางหลอดเลือดดำ การฝึกปฏิบัติการกำหนดและดัดแปลงอาหารเฉพาะโรคเพื่อการป้องกันและรักษาโรค การติดตามและประเมินผลการให้ โภชนบำบัด

คส 324 ชีวเคมีประยุกต์สำหรับโภชนาการ

HS 324 Applied Biochemistry for Nutrition

บูรพวิชา : คม 211 , คม 241 , คม 296 หรือโดยความเห็นชอบของภาควิชา

เมแทบอลิซึมของสารอาหารและปัจจัยที่ทำหน้าที่ควบคุมกลไกทั้งหมด ความสัมพันธ์ระหว่างสารอาหารต่างๆ ในร่างกาย โสมิโอสเตซิส ผลกระทบของเมแทบอลิซึมที่ผิดปกติที่ก่อให้เกิดโรค การตรวจวิเคราะห์ทางชีวเคมีที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการจากตัวอย่างเลือดและปัสสาวะ

คส 325 โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายและการกีฬา

HS 325 Nutrition for Exercises and Sports

สรีรวิทยาและชีวเคมีของการออกกำลังกาย ความต้องการพลังงานและสารอาหาร การกำหนดและการจัดอาหารที่เหมาะสม และอาหารเสริมสร้างสมรรถภาพสำหรับผู้ออกกำลังกายและนักกีฬา



คส 421 โภชนาการชุมชน

HS 421 Community Nutrition

สถานการณ์ปัจจุบันด้านปัญหาโภชนาการชุมชนในประเทศไทย นโยบายอาหารและโภชนาการแห่งชาติ ปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการชุมชน การวินิจฉัย การวิเคราะห์ปัญหา การวางแผน การดำเนินการแก้ไข การป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพ การประเมินการติดตามภาวะโภชนาการในชุมชน และการปรับปรุงส่งเสริมภาวะโภชนาการของชุมชน ตลอดจนวิธีการเผยแพร่ความรู้ด้านอาหารและโภชนาการชุมชน

คส 422 แนวโน้มทางอาหารและโภชนาการ

HS 422 Trends in Food and Nutrition

การศึกษาค้นคว้าความก้าวหน้าและวิทยาการใหม่ๆ ทางด้านอาหารและ โภชนาการ การนำความรู้และวิทยาการด้านอาหารและโภชนาการมาประยุกต์ใช้ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

คส 423 ผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

HS 423 Health Food Products

ความหมายและความสำคัญของอาหารเพื่อสุขภาพ ลักษณะ คุณค่าและประโยชน์ทางด้านโภชนาการ การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อสุขภาพ

คส 424 หัวข้อพิเศษทางอาหารและโภชนาการ

HS 424 Special Topics in Food and Nutrition

ศึกษา วิเคราะห์ และวิพากษ์ หัวข้อใหม่ที่น่าสนใจทางอาหารและโภชนาการ

---



## คส 425 กาประเมินภาวะโภชนาการ

HS 425 Nutrition Assessment

วิธีการและเทคนิคการประเมินภาวะโภชนาการทั้งทางตรงและทางอ้อม มาตรฐานและเกณฑ์การประเมินทางโภชนาการในระดับบุคคล กลุ่ม ชุมชน การประเมินประวัติการบริโภคอาหาร การใช้ตารางคุณค่าอาหาร การประเมินความต้องการพลังงาน โปรตีน และสารอาหารอื่นๆ การวิเคราะห์ทางชีวเคมี เพื่อตรวจสอบและติดตามภาวะโภชนาการของมนุษย์ การแปลผลการประเมินทางโภชนาการ

## คส 426 การให้คำปรึกษาและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านโภชนาการ

HS 426 Nutrition Counseling and Behavior Modification in Dietetic Practice

ทฤษฎีการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์และขจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เทคนิค กลวิธีและขั้นตอนในการสื่อสาร การจัดทำสื่อการสอนการเผยแพร่ความรู้ ให้คำปรึกษาด้านอาหาร โภชนาการและกำหนดอาหาร การจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเพื่อเอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการปรับเปลี่ยนหรือสร้างเสริมพฤติกรรม การบริโภคอาหารและวิถีชีวิตของบุคคลหรือกลุ่มที่มีปัญหาทางด้านโภชนาการให้เหมาะสมโดยการเรียนจากกรณีศึกษา

## คส 427 โภชนาการในภาวะปกติและเจ็บป่วย

HS 427 Nutrition in Health and Illness

ความสำคัญของโภชนาการสำหรับคนวัยต่างๆ ความต้องการพลังงานและสารอาหาร การฝึกปฏิบัติจัดอาหารสำหรับคนในวัยต่างๆ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเกิดโรค ความสำคัญของอาหารต่อการรักษาโรค การฝึกปฏิบัติการกำหนดและดัดแปลงอาหารเพื่อป้องกันโรค และเพื่อให้เหมาะสมกับพยาธิสภาพของผู้ป่วย

## เอกสารอ้างอิง

คู่มือการศึกษา ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2553. คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.





การบริโภคอาหาร และการปฏิบัติตนในช่วงประสบอุทกภัย  
(Dietary Behaviors and Practice during in Flooded)

อ.วีณา ทองรอด

เรียบเรียง

สถานการณ์อุทกภัยได้นำความเดือดร้อนและก่อความเสียหายในหลาย ๆ พื้นที่ทั่วประเทศ ภาวะน้ำท่วมเช่นนี้ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เพราะอากาศจะชื้นกว่าปกติและสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการปนเปื้อนของเชื้อโรค นอกจากนี้อุทกภัยเป็นภัยธรรมชาติที่เกิดขึ้นในประเทศไทยบ่อยที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับภัยธรรมชาติในรูปแบบอื่น ๆ แม้ว่าในอดีตจะเผชิญกับอุทกภัยร้ายแรงมาแล้วหลายครั้งแต่ก็ล้วนเป็นเหตุการณ์อุทกภัยครั้งใหญ่ที่เว้นช่วงห่างค่อนข้างมาก ปัจจุบันสถานการณ์น้ำฝนที่เกิดขึ้นจากร่องมรสุมกำลังค่อนข้างแรงพัดผ่านภาคเหนือ ภาคกลางตอนบน และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทำให้ประเทศไทยตอนบนยังคงมีฝนตกชุกหนาแน่นและมีฝนตกหนักถึงหนักมากหลายพื้นที่ และเกิดขึ้นบ่อยครั้งในเวลาไล่เลี่ยกันและทวีความรุนแรงมากขึ้น น่าจะเรียกได้ว่า “เข้าขั้นวิกฤติ” ขณะที่ปัญหาภัยแล้งก็เป็นปัญหาที่ยังได้รับแก้ไขเมื่อฤดูร้อนมาถึงในทุก ๆ ปี (ศูนย์ประมวลวิเคราะห์สถานการณ์น้ำ กรมชลประทาน, 2553)

ในปี 2549 นับเป็นปีที่รุนแรงที่สุดในรอบ 5 ปีที่ผ่านมา โดยสถานการณ์เริ่มตั้งแต่เดือนพฤษภาคมที่เกิดน้ำป่าไหลหลากเข้าท่วมและสร้างความเสียหายอย่างหนักได้แก่ อำเภอลับแล อำเภอมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ และอำเภอสรีสัชชาลัย จังหวัดสุโขทัย รวมทั้งหลายพื้นที่ในจังหวัดแพร่ ลำปาง และน่าน เมื่อเข้าสู่สองเดือนต่อมาได้เกิดมรสุมตะวันตกเฉียงใต้กำลังแรงพัดปกคลุมทะเลอันดามันและอ่าวไทย ทำให้ฝนตกหนักมากจนเกิดน้ำท่วมระลอกที่สองขึ้นในเดือนกรกฎาคมสร้างความเสียหายให้แก่พื้นที่ประสบอุทกภัยรวม 22 จังหวัด ในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ และเดือนสิงหาคมเป็นช่วงเวลาที่ยกยธรรมชาตินเล่นงานประเทศไทยอย่างหนักหน่วง ภาคใต้ตอนบนมีมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ทำให้เกิดอุทกภัยรุนแรงในจังหวัดประจวบคีรีขันธ์ และชุมพร ส่วนทางภาคเหนือ มีร่องความกดอากาศต่ำกำลังแรงพัดผ่านภาคเหนือทำให้ฝนตกหนักมากในจังหวัดน่านอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ปลายเดือนสิงหาคมฝนยังคงตกหนักมากในพื้นที่จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง แพร่ สุโขทัย และตาก ช่วงเดือนกันยายน ยังคงมีร่องความกดอากาศต่ำที่พัดผ่านภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคกลาง ผนวกกับความแรงของพายุดีเปรสชันซังสารซึ่งเดินทางมาถึงประเทศไทยเมื่อต้นเดือนตุลาคม คือ ตัวการของวิกฤตอุทกภัยครั้งใหญ่ทั่วทุกภาคของประเทศ พอปลายเดือนพฤศจิกายนต่อธันวาคมถึงต้นมกราคม 2550 ก็เกิดลมทะเลแรงพัดปกติโหมเข้าทำลายบริเวณชายฝั่งในหลายจังหวัดทางภาคใต้ฝั่งอ่าวไทย และทะเลอันดามันตั้งแต่จังหวัด ชุมพร สุราษฎร์ธานี



นครศรีธรรมราช สงขลา พัทลุง ปัตตานี ยะลา นราธิวาส สตูล และตรัง จนเกิดปัญหาการกัดเซาะชายฝั่งทะเลที่ชัดเจน ในหลายจังหวัด โดยเฉพาะที่แหลมตะลุมพุก จังหวัดนครศรีธรรมราช ทั้งนี้ได้รวมพื้นที่ประสบภัยน้ำท่วมครอบคลุม 47 จังหวัด 439 อำเภอ ทั่วทุกภาคของประเทศ ประชาชนได้รับความเดือดร้อนถึง 1.42 ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็นจำนวนประชากร 6.17 ล้านคน มีผู้เสียชีวิต 337 ราย มูลค่าความเสียหายเบื้องต้นสูงถึง 7,707 ล้านบาท

(ชินุทัตย์, 2550) ดังตารางที่ 1 แสดงสถานการณ์อุทกภัยและความเสียหาย พ.ศ. 2545-2549

ตารางที่ 1 สถานการณ์อุทกภัยและความเสียหาย พ.ศ. 2545-2549

พ.ศ.	ประชาชน (ล้านคน)	ครัวเรือน (ล้านครัวเรือน)	พื้นที่เกษตร (ล้านไร่)	ความเสียหาย (ล้านบาท)
2545	5.08	1.37	10.43	13,385.31
2546	1.87	0.48	1.59	2,050.26
2547	1.79	0.46	1.98	410.86
2548	0.73	0.22	0.89	4,700.10
2549	6.17	1.42	5.97	7,707

ที่มา: ชินุทัตย์ (2550)

จากการศึกษา สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2535) โครงการศึกษาภาวะทางเศรษฐกิจ สังคม ประชากร และจิตวิทยาอันเนื่องมาจากภัยธรรมชาติ: กรณีอุทกภัยนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี ปี 2531 ความเสียหายที่ได้รับเกือบทั้งหมดของผู้ให้สัมภาษณ์ รายงานว่าได้รับความเสียหายจากภัยธรรมชาติครั้งนี้ ได้สอบถามเกี่ยวกับความเสียหายในด้านต่าง ๆ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. ที่พักอาศัย ร้อยละ 80.5 ตอบว่าบ้านพักอาศัยได้รับความเสียหาย โดยที่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชมีผู้ได้รับความเสียหายในด้านที่พักอาศัยคิดเป็นสัดส่วนที่มากกว่า
2. พื้นที่ทำการเกษตร ปรากฏว่าร้อยละ 88.4 ของผู้ประสบภัยในจังหวัดสุราษฎร์ธานีรายงานถึงความเสียหายของพื้นที่ทำการเกษตร ส่วนในจังหวัดนครศรีธรรมราชมีผู้รายงานถึงความเสียหายในด้านนี้ประมาณร้อยละ 80.4



3. การสูญเสียสมาชิกในครอบครัว ที่จังหวัดนครศรีธรรมราชมีการสูญเสียสมาชิกในครอบครัวคิดเป็นร้อยละ 4.9 ส่วนที่สุราษฎร์ธานีมีเพียง 2 ราย ที่รายงานเกี่ยวกับความเสียหายดังกล่าว

4. ทรัพย์สินต่างๆ ที่มี ประมาณ 2 ใน 3 ของผู้ให้สัมภาษณ์ทั้งหมดตอบว่ามีความเสียหายเกิดขึ้นกับทรัพย์สินต่าง ๆ ที่มีอยู่ ซึ่งผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดนครศรีธรรมราชประสบความเสียหายในสัดส่วนที่มากกว่าชาวสุราษฎร์ธานี

5. ความเสียหายในเรื่องอื่นๆ นอกจากความเสียหายในด้านต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ผู้ประสบอุทกภัยทั้งในจังหวัดนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานีต่างรายงานว่า สัตว์เลี้ยงได้รับความเสียหายรวมทั้งเครื่องมือ/อุปกรณ์ในการประกอบอาชีพ

การศึกษาสถานะอาหารที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดระนอง จำนวน 111 คน ระบุว่าผลกระทบด้านอาหารที่สำคัญ คือ แหล่งอาหารจากป่าชายเลนลดลง และราคาสินค้าอาหารในชุมชนแพงขึ้น (ทัศนีย์ และอำพร, 2549)

นอกจากนี้ วิณา (2552) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ประสบอุทกภัย : กรณีศึกษาโรงเรียนอนุบาลชุมแสง (วัดทับกฤชกลาง) จังหวัดนครสวรรค์ ปัญหาด้านราคาสินค้าอาหารมี

เพิ่มขึ้นแต่ปัญหาอยู่ระดับปานกลาง  $\bar{X} = 1.52$  ในช่วงประสบอุทกภัยอาจเนื่องจากหลายสาเหตุ ประการแรกเป็นความเสียหายจากการเกิดอุทกภัยโดยตรงต่อแหล่งผลิตอาหาร ต่อตลาดการค้า ร้านค้าร้านอาหาร ซึ่งเป็นแหล่งกระจายสินค้าอาหารสู่ผู้บริโภค และต่อการขนส่งสินค้าอาหารทำให้สินค้าอาหารมีจำนวนน้อยลง ในขณะที่ความต้องการมีมากเป็นผลตามหลักเศรษฐศาสตร์ ความต้องการมีมากแต่สินค้ามีน้อยส่งผลให้ราคาสินค้าอาหารเพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่าในจังหวัดนครสวรรค์จัดว่าเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์เนื่องจากเป็นชุมทางของการเดินทางสู่ภาคเหนือและภาคกลาง และเป็นตลาดขนส่งสินค้าที่ใหญ่แหล่งหนึ่งในภูมิภาคในช่วงประสบอุทกภัยทำให้ประสบปัญหาเหล่านี้ สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าปัญหาอาหารเป็นปัญหาอย่างหนึ่งที่พบกับกลุ่มผู้ประสบภัยสึนามิในจังหวัดระนอง คือ ราคาสินค้าอาหารเพิ่มขึ้น (ทัศนีย์ และอำพร, 2549)

#### สถานการณ์อุทกภัยกับสถานะทางร่างกายและจิตใจ

น้ำในปริมาณมหาศาลที่ไหลเข้าท่วมหลายจังหวัด ไม่เพียงสร้างความเสียหายแก่บ้านเรือน ทรัพย์สิน ถนนหนทาง โรงเรียน ศาสนาสถาน พื้นที่เพาะปลูก ฯลฯ แต่ยังนำมาซึ่งความเจ็บป่วยทางกาย น้ำที่ท่วมขังนานวันจะยิ่งทวีความสกปรกมากยิ่งขึ้น โอกาสที่ผู้ประสบภัยจะเจ็บป่วยจากเชื้อโรคที่อยู่ในน้ำจึงเพิ่มขึ้นมากกว่าในช่วงแรกๆ หลายเท่าตัว อาการเจ็บป่วยทางกายอันดับต้นๆ ที่มักเกิดขึ้นกับผู้ประสบภัยน้ำท่วม (ชินอุทัย, 2550) ประกอบด้วย



1. โรคน้ำกัดเท้าหรือฮ่องกงฟุต เป็นโรคผิวหนังจากเชื้อรา ซึ่งมีสาเหตุจากการแช่อยู่ในน้ำเป็นเวลานานจนผิวหนังลอกเป็นขุยและพุพอง จุดที่พบบ่อยคือบริเวณซอกนิ้ว แต่อาจลุกลามไปยังฝ่าเท้าและเล็บเท้าได้เช่นกัน ภายหลังจากเดินลุยน้ำทุกครั้งจึงต้องล้างเท้าให้สะอาดด้วยสบู่และเช็ดให้แห้ง รวมทั้งหลีกเลี่ยงการใส่ถุงเท้า รองเท้า ที่เปียกชื้น

2. โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ อาทิ ไข้หวัด ปอดอักเสบ ปอดบวม เกิดจากการหายใจเอาเชื้อไวรัสในอากาศเข้าสู่ร่างกาย ความอับชื้นและสภาพอากาศที่หนาวเย็นทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง จึงมีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย

3. โรคตาแดง ส่วนใหญ่เป็นการติดเชื้อไวรัสจนเยื่อตาอักเสบเกิดจากการใช้น้ำไม่สะอาดล้างหน้า การใช้มือสกปรกขยี้ตาการใช้ผ้าสกปรกเช็ดตา หรือติดต่อกับการสัมผัสน้ำตาของผู้ป่วย แม้จะไม่ใช่อันตรายรุนแรง แต่อาจทำให้ตามัวเพราะเชื้อลุกลามเข้ากระจกตา ป้องกันได้โดยล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอ ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย ถ้าฝุ่นเข้าตาควรล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที และอย่าปล่อยให้แมลงหวี่หรือแมลงวันตอมตา

4. โรคติดต่อของระบบทางเดินอาหาร เช่น ท้องร่วง บิด ไทฟอยด์ อาหารเป็นพิษ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาด หรือดื่มน้ำที่มีเชื้อโรคปะปน ป้องกันได้โดยรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ไม่มีแมลงวันตอม ดื่มน้ำต้มสุกหรือน้ำสะอาดบรรจุขวด และล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร

5. โรคติดเชื้อทางระบบผิวหนัง มักเกิดจากเชื้อแบคทีเรียซึ่งปะปนอยู่ในสิ่งแวดล้อมทั้งดินโคลน แอ่งน้ำ ร่องน้ำที่พบบ่อย คือ โรคเลปโตสไปโรซิส หรือฉี่หนู ผู้ป่วยมีอาการเป็นไข้เฉียบพลันปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง ตาแดง คอแข็ง มีจุดเลือด ออกตามผิวหนังและเยื่อ หากปล่อยไว้จะถึงขั้นดับ-ไตวาย และเสียชีวิตในที่สุด

6. อันตรายนจากสัตว์มีพิษต่างๆ ได้แก่ งู ตะขาบ แมงป่อง ซึ่งมักหนีน้ำมาอาศัยอยู่ในบ้านเรือน

นอกจากนี้ในพื้นที่ที่ประสบอุทกภัยต่อเนื่องยาวนาน การกิน การอยู่ การนอน และการขับถ่าย ผิดเพี้ยนไปจากชีวิตประจำวันที่คุ้นเคย นอกจากการเยียวยาความป่วยไข้ทางกายของผู้ประสบภัยแล้ว ยังต้องเฝ้าระวังผลกระทบทางจิตใจ หรือที่เรียกว่า “ภาวะเครียดจากน้ำท่วม” ควบคู่ไปด้วย จากการศึกษาของฉันทฤทัย (2550) ได้กล่าวถึง นายแพทย์ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน โฆษกกรมสุขภาพจิต แจกแจงว่าสถานการณ์ทางจิตใจของผู้ประสบอุทกภัยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะที่ 1 ช่วงก่อนน้ำท่วม เป็นความวิตกกังวลล่วงหน้าว่าน้ำจะท่วมสูงแค่ไหน ทรัพย์สินจะเสียหายมากน้อยเพียงใด เกิดเป็นความเครียดและวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ซึ่งอาจมีอาการนอนไม่หลับร่วมด้วย

2. ระยะที่ 2 ช่วงน้ำท่วม เป็นระยะที่ความวิตกกังวลเพิ่มสูงขึ้นบางคนร้องไห้ฟูมฟาย บางคนเหม่อลอย มีอาการของโรคซึมเศร้าหรือบางรายที่รู้สึกหงุดหงิดกับภาวะยากลำบากที่ต้องอาศัยอยู่ท่ามกลางระดับน้ำท่วมยังเป็นเวลานานจนกลายเป็นคนเฉื่อยชา ทั้งนี้ระดับความรุนแรงจะขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่



3. ระยะที่ 3 ช่วงหลังน้ำท่วม แสดงอาการมากขึ้น เพราะเริ่มมองเห็นความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน จนอาจนำไปสู่การคิดสั้น

ทั้งนี้ผลกระทบทางจิตใจมักไม่รุนแรงมากในช่วงเดือนแรก เพราะผู้ประสบภัยยังให้ความสนใจกับเหตุการณ์น้ำท่วมที่เผชิญอยู่ตรงหน้า ถ้าผ่านช่วงเดือนที่ 2-3 แล้วสถานการณ์ยังไม่คลี่คลายผู้ประสบภัยจะวิตกกังวลมากขึ้น และเกิดความเครียดสูงจึงเป็นช่วงที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิดเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย นายแพทย์เสรี หงส์หยก รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่าจากการประเมินสุขภาพจิตหลังสถานการณ์น้ำท่วมรุนแรงใน 17 จังหวัด ได้แก่ ตาก น่าน อ่างทอง ปราชินบุรี นนทบุรี พิจิตร พระนครศรีอยุธยา อุทัยธานี นครสวรรค์ ชัยนาท เชียงใหม่ ชัยภูมิ สิงห์บุรี ลพบุรี เลย นครปฐม และสุพรรณบุรี ล่าสุดถึงเดือนพฤศจิกายน 2549 จากกลุ่มที่ได้รับผลกระทบทั้งหมด 7,942 ราย พบผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิต เช่น ความเครียดและวิตกกังวล 1,238 ราย เป็นผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดอ่างทองมากที่สุด 191 ราย รองลงมา เป็นจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 173 ราย ผู้ที่มีบาดแผลทางใจ เช่น นอนไม่หลับ หวาดผวา ฝันร้าย 671 ราย เป็นผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดพระนครศรีอยุธยามากที่สุด 135 ราย รองลงมาเป็นจังหวัดนครสวรรค์ 102 ราย และผู้ที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตายรวม 72 ราย เป็นผู้ประสบอุทกภัยในจังหวัดน่านมากที่สุด 15 ราย รองลงมาเป็นจังหวัดพระนครศรีอยุธยา 11 ราย ทั้งหมดได้รับการขึ้นทะเบียนเพื่อรักษาและติดตามอาการอย่างใกล้ชิดจนกว่าจะหายเป็นปกติ

จากการศึกษาของ จีราพร (2550) ได้ศึกษาภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสบภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา ผลกระทบด้านจิตใจของนักเรียนหลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่านักเรียนร้อยละ 45.3 รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย และในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 44.5 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิทางด้านจิตใจ ร้อยละ 44.0 ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิมร้อยละ 33.2 หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 18.9 ไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 18.7 เศร้าโศก เสียใจ ร้อยละ 12.0 โกรธง่าย และร้อยละ 11.3 หงุดหงิดง่าย และจากการศึกษาผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิผ่านไปแล้วประมาณ 2 ปี พบว่า นักเรียนร้อยละ 58.6 ไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ ร้อยละ 33.2 ตื่นตกใจง่ายกว่าเดิม ร้อยละ 30.9 รู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย ร้อยละ 26.1 หวาดกลัวและยังกลัวอย่างต่อเนื่อง ร้อยละ 13.6 เศร้าโศก เสียใจ ซึ่งมีสัดส่วนเท่ากับการไม่รู้สึกสนุกสนานกับการใช้ชีวิตประจำวัน ร้อยละ 10.5 หงุดหงิดง่าย และร้อยละ 8.7 โกรธง่าย จากผลกระทบด้านจิตใจ หลังจากเกิดภัยสึนามิใน 3 เดือนแรก พบว่า นักเรียนรู้สึกไม่มั่นใจในความปลอดภัย และหลังจากเกิดภัยสึนามิ 2 ปี พบว่านักเรียนไม่ได้รับผลกระทบจากภัยสึนามิด้านจิตใจ

#### สถานการณ์ประสบอุทกภัยกับภาวะอาหารโภชนาการ

การที่เกิดน้ำท่วมมากๆ เป็นระยะเวลาานาน จะทำให้เกิดปัญหาการขาดอาหารได้ทั้งโดยทางตรงและทางอ้อม โดยทางตรงการเกิดน้ำท่วมทำให้ผลผลิตทางการเกษตรเสียหายทั้งผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ ปริมาณอาหารที่มีให้บริโภคก็ลดลงไปโดยปริยาย สำหรับทางอ้อมก็อาจเนื่องมาจากการที่จำเป็นต้องพะวงอยู่แต่เรื่องน้ำท่วม จนทำให้ไม่มีเวลา



หรือละเลยการที่จะเอาใจใส่กับสุขภาพและโภชนาการของตัวเอง ในช่วงเวลาจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์โดย  
หารยึดหลักการบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ ตามหลักโภชนาการทั่วไป เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่าง  
ครบถ้วน แต่ถ้าปัญหาน้ำท่วมทำให้ขาดแคลนอาหารที่บริโภคตามปกติ จำเป็นต้องพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปมากไป  
ซึ่งนอกจากจะคำนึงถึงประโยชน์ในด้านโภชนาการควรคำนึงถึงการศึกษาค่าความปลอดภัยโดยมีการแนะนำการเลือกดังนี้  
(อาณัติ, มปป.) ผลิตภัณฑ์ 2 กลุ่มหลักที่นิยมในการบริโภคในช่วงน้ำท่วม ได้แก่ อาหารกระป๋องและอาหารแห้ง

อาหารกระป๋อง ควรเลือกชนิดที่หลากหลาย ปลากระป๋อง แกงหรือผัดต่าง ๆ ให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าผักดอง  
ธรรมดา เพราะมีทั้งโปรตีน ไขมัน และสารอาหารอื่น ลักษณะของกระป๋องควรมีสภาพดี ไม่บวม ไม่เป็นสนิม  
ที่สำคัญที่สุดต้องไม่บวม ซึ่งเป็นลักษณะของอาหารที่เสียแล้วและเกิดการบวม เนื่องจากการสร้างก๊าซของเชื้อ  
แบคทีเรีย เลือกรูปแบบที่ห่อที่มีเครื่องหมาย อย. และยังไม่ถึงวันหมดอายุ เพื่อให้แน่ใจในคุณภาพและความปลอดภัย  
เวลาจะรับประทานควรอุ่นอาหารโดยเทออกใส่ภาชนะที่ใช้สำหรับหุงต้มอาหาร อย่านำอาหารในกระป๋องเคี้ยว  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าอาหารในกระป๋องมีความผิดปกติของสี กลิ่น หรือรส มีเนื้ออาหารเละมากผิดปกติ หรือสังเกตเห็น  
ฟองอากาศผุดขึ้นมากควรทิ้ง ไม่ควรนำมารับประทาน

อาหารแห้ง อากาศที่ชื้นกว่าปกติมักจะทำให้อาหารขึ้นราได้ง่าย ดังนั้นในการเลือกซื้ออาหารแห้ง ต้องดูว่า  
อาหารนั้นแห้งสนิทและปราศจากรา เมื่อซื้อมาแล้วก็ต้องเก็บให้ดี อย่าให้อาหารนั้นถูกความชื้นเพราะจะทำให้อาหารนั้น  
เน่าเสียหรือขึ้นราได้ หากอาหารขึ้นราแล้วควรทิ้งทันทีไม่ควรนำมารับประทาน เพราะแม้ว่าจะตัดอาหารส่วนที่ขึ้นราทิ้งไป  
อาหารส่วนที่เหลือก็จะมีสารพิษที่เชื้อราสร้างขึ้นหลงเหลืออยู่ได้ และเป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

นอกจากนี้ ถ้าจำเป็นต้องรับประทานอาหารกระป๋องหรืออาหารแห้งเป็นหลักในระหว่างน้ำท่วม และในช่วงหลัง  
น้ำลดนี้ควรรับประทานไข่และนมด้วยรวมทั้งผักและผลไม้ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่าง ๆ ครบถ้วนและปลอดภัย  
โรคขาดสารอาหาร

### แนวทางการบริโภคอาหารและการเตรียมตัวในช่วงประสบอุทกภัย

สง่า (2549) โฆษกกระทรวงสาธารณสุข แนะนำผู้ประสบภัยอุทกภัยให้ดูแลสุขภาพ โดยการกินอาหารเมนูจาน  
ด่วนที่ สะดวก สะอาด ปลอดภัย และได้คุณค่าทางโภชนาการ เพื่อบรรเทาภาวะโรคเครียด และป้องกันไม่ให้ร่างกาย  
เกิดภาวะทรุดโทรม อาหารที่ผู้ประสบภัยน้ำท่วมบริโภคมาจาก 2 แหล่ง คือ ได้จากการรับบริจาค และการปรุงอาหาร  
และซื้อหาเอง สำหรับอาหารที่ปรุงอาหารและซื้อหาเองนั้น โฆษกกระทรวงสาธารณสุขกล่าวว่าในภาชนะน้ำท่วมมีข้อจำกัด  
ในการปรุงอาหาร และประกอบอาหารมีความเสี่ยงต่อการกินอาหารปนเปื้อน และกินไม่ครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการ  
ของร่างกาย นำไปสู่การเกิดโรกระบบทางเดินอาหาร โรคขาดสารอาหาร และเพิ่มความซึมเศร้า ทุกข์โศกได้



ทั้งนี้ได้นำเมนูสุขภาพจานด่วนในช่วงอุทกภัย สำหรับผู้ที่พอจะปรุงอาหารกินเองได้นั้น ควรเน้นการปรุงจากอาหารกึ่งสำเร็จรูปและอาหารสำเร็จรูป ได้แก่ ปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง และอาหารแห้งอื่นๆ โดยนำมาปรุงเป็นเมนูง่ายๆ แต่ได้คุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัดปลากระป๋อง ยำปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ต้มปลากระป๋อง บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปผัดไข่ ต้มผักกาดคองกระป๋องใส่ไข่ ไข่เจียวผักกาดคอง อาหารทุกเมนูควรหาทางเติมผักลงไปด้วย และให้ดูวันหมดอายุของอาหารกระป๋อง และหลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องที่บูด บวม บวม ขึ้นสนิม

นอกจากนี้ ในช่วงประสพอุทกภัยการเตรียมตัวและการป้องกันโรคจากน้ำท่วมกรมควบคุมโรค (2549) ได้นำไว้ดังนี้

1. ติดตามข่าวและสถานการณ์น้ำท่วมอย่างสม่ำเสมอ
2. เตรียมอาหารแห้ง น้ำสะอาด ยาจำเป็นต่าง ๆ
3. รักษาสุขอนามัยตนเองและคนในครอบครัว โดยปฏิบัติอย่างเคร่งครัดให้เป็นนิสัยเน้นการล้างมือด้วยน้ำและสบู่ให้สะอาด ก่อนรับประทานอาหาร และหลังขับถ่าย
4. ในยามปกติควรรับประทานอาหารที่สะอาดและมีคุณค่าทางอาหารและออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค
5. ควบคุมกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์และแมลงนำโรคต่าง ๆ เช่น หนู ยุง ลูกน้ำยุง กำจัดขยะ และรักษาความสะอาดของที่อยู่อาศัยอย่างสม่ำเสมอ

#### เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2549. คู่มือคำแนะนำการป้องกันโรคที่มากับน้ำท่วม.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล, กรุงเทพฯ.

จิราพร ปสันนาการ. 2550. ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ที่ประสพภัยสึนามิ ในจังหวัดพังงา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ชื่นฤทัย กาญจนจิตรรา. 2550. สุขภาพคนไทย. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กรุงเทพฯ.

ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ และอำพร แจ่มผล. 2549. สภาวะอาหารและโภชนาการของเด็กที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่นในพื้นที่ประสพภัยสึนามิ ณ กิ่งอำเภอสุขสำราญ จังหวัดระนอง. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.



- วีณา ทองรอด. 2552. ภาวะโภชนาการและพฤติกรรมการกินอาหารของเด็กวัยเรียนในพื้นที่ประสบอุทกภัย : กรณีศึกษา โรงเรียน 1 แห่งในจังหวัดนครสวรรค์, วารสารคทศรช. ปีที่ 53 ฉบับที่ 1 มกราคม-เมษายน 2553
- ศูนย์ประมวลวิเคราะห์สถานการณ์น้ำ กรมชลประทาน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. 2553. สรุปสถานการณ์น้ำในช่วง ฤดูฝน ปี 2553 วันพฤหัสบดีที่ 16 กันยายน พ.ศ. 2553. แหล่งที่มา: <http://water.rid.go.th/flood/flood/daily.pdf>, 23 มกราคม 2551.
- สถาบันประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2535. โครงการศึกษาภาวะทางเศรษฐกิจสังคม ประชากร และ จิตวิทยาอันเนื่องมาจากภัยธรรมชาติ: กรณีอุทกภัยนครศรีธรรมราชและสุราษฎร์ธานี ปี 2531. จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- สง่า ดามาพงศ์. 2549. สช. แนะนำงานด่วน ช่วงน้ำท่วม. แหล่งที่มา: [http:// www.anamai.mopt.go.th](http://www.anamai.mopt.go.th), 11 มิถุนายน 2550.
- อาณัติ นิตินทรนง. มปป. อาหารเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์แม่บ้าน, กรุงเทพฯ.

\*\*\* \*\*



### บทความวิชาการ

บทความวิชาการฉบับนี้ เป็นบทความวิจัยปัญหาพิเศษของนิสิตภาควิชาคหกรรมศาสตร์ กลุ่มวิชาสิ่งทอและเครื่องนุ่งห่ม ซึ่งบทความที่คัดมาในฉบับนี้เป็นบทความที่เผยแพร่ในงานวิจัยในงานแสดงผลงานวิชาปัญหาพิเศษของนิสิตชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2552

#### ศึกษาการใช้แทนนินสกัดจากใบชาเป็นสารช่วยติดในการพิมพ์ผ้าฝ้ายด้วยสีขมิ้น

(The Use of Tannin Mordant from Tea Leaf for Printing Turmeric Dye on Cotton Fabric)

นางสาวมัชฌิมา พิมพ์เงิน

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. ศิริพันธ์ แก่นทอง

บทคัดย่อ

ศึกษาการใช้แทนนินซึ่งสกัดจากใบชาเขียวด้วยตัวทำละลายเอทิลอะซิเตต เปรียบเทียบกับสารส้มเป็นสารช่วยติดในกระบวนการพิมพ์สีขมิ้นบนผ้าฝ้ายเตรียมผ้าฝ้ายก่อนการพิมพ์โดยการย้อมด้วยสารละลายแทนนินและสารส้มเข้มข้น 20 ppm, 40 ppm และ 60 ppm จากนั้นพิมพ์ผ้าด้วยสีพิมพ์ขมิ้นเข้มข้น 1% แล้วอบผนึกด้วยความร้อนแห้งเปรียบเทียบกับการอบผนึกด้วยความร้อนไอน้ำ ทดสอบความคงทนต่อการซักตามมาตรฐาน ISO105-C01:1994 วัดค่าพิกัดสี CIE L\*a\*b\* ค่าความเข้มสี (K/S) และความแตกต่างของสี ( $\Delta E$ ) ด้วยเครื่องสเปกโตรโฟโตมิเตอร์ ผ้าที่ใช้แทนนินและสารส้มเป็นสารช่วยติดทุกความเข้มข้นทั้งก่อนการซักและหลังการซัก ให้พิกัดสีไปทางแดงสีเหลืองเช่นเดียวกับผ้าที่ไม่ใช้สารช่วยติด ค่าความเข้มสีหลังการซักแบบผนึกด้วยความร้อนไอน้ำและความร้อนแห้งของผ้าที่ใช้สารช่วยติดแทนนินและสารส้มมีค่าใกล้เคียงกัน มีค่ามากกว่าผ้าที่ไม่ใช้สารช่วยติดและมีค่ามากขึ้นเมื่อใช้ปริมาณสารช่วยติดเพิ่มขึ้น ค่าความเข้มสีบนผ้าหลังการซักแบบผนึกด้วยความร้อนไอน้ำมีค่ามากกว่าค่าความเข้มสีแบบผนึกด้วยความร้อนแห้ง ค่าความคงทนต่อการซักของผ้าที่ไม่ใช้สารช่วยติดอยู่ในระดับ 1 ผ้าที่ย้อมด้วยสารช่วยติดแทนนินและสารส้มทุกความเข้มข้นทั้งวิธีอบผนึกด้วยความร้อนแห้งและความร้อนไอน้ำมีความคงทนอยู่ในระดับ 1-2 เนื่องจากความคงทนสีพิมพ์ขมิ้นอยู่ในระดับต่ำจึงได้ศึกษาเพิ่มเติมโดยเพิ่มความเข้มข้นของสารช่วยติดสารส้มเป็น 1% , 3% , 5% ใช้กระบวนการอบผนึกด้วยความร้อนไอน้ำ ค่าความคงทนสีเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับ 2 ในขณะที่อบผนึกด้วยความร้อนแห้งความคงทนสีอยู่ในระดับ 1-2 ดังนั้นการเพิ่มความเข้มข้นของสารช่วยติดแทนนินและการอบผนึกด้วยความร้อนไอน้ำหรือความร้อนแห้ง จึงมีความเป็นไปได้ว่าจะเพิ่มการยึดติดสีขมิ้นบนผ้าฝ้ายและอาจทำให้สีมีความคงทนต่อการซักเพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

คำสำคัญ แทนนิน สารช่วยติด สีขมิ้น หมึกพิมพ์สกรีน



## อิทธิพลของสารช่วยติดในการย้อมผ้าฝ้ายด้วยดอกดาวเรือง

### (EFFECT OF MORDANTS IN DYEING COTTON WITH MARIGOLD DYE)

นางสาวมินท์ตรา นาคเสวก

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.ศรินทร์ แก่นทอง

นางสาวอินทิรา จันทรานนท์

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยชิ้นนี้เป็นการศึกษาการทำผงสีดอกดาวเรือง ด้วยวิธีการระเหิดแบบเยือกแข็ง (Freeze dry) และศึกษาการย้อมสีดอกดาวเรืองบนผ้าฝ้าย โดยใช้สารส้มและคอปเปอร์ซัลเฟต เป็นสารช่วยติดทั้งก่อนและหลังการย้อม โดยใช้ปริมาณความเข้มข้น คือ 0.5, 1, 2 % owf ความเข้มข้นในการย้อมเท่ากับ 2 % owf ปริมาณสารละลายต่อผ้า (L:R) เท่ากับ 20:1 ทดสอบความคงทนของสีต่อการซักตามมาตรฐาน ISO 105-C01:1994 ประเมินค่าพิภักดิ์สี CIE L\*a\*b\* ความเข้มสี (K/S) และความแตกต่างของสี ( $\Delta E$ ) โดยเครื่องสเปคโตรโฟโตมิเตอร์ ผงสีจากวิธีระเหิดแบบเยือกแข็ง มีปริมาณ 2.19 กรัม โดยเฉลี่ยจากปริมาณดอกดาวเรืองสด 50 กรัม สารช่วยติดทำให้ผ้ามีเฉดสีเหลืองที่แตกต่างกัน ผ้าที่ใช้สารส้มเป็นสารช่วยติดก่อนการย้อม ให้ค่าความเข้มสีมากกว่าผ้าที่ใช้สารส้มเป็นสารช่วยติดหลังการย้อม ผ้าที่ใช้คอปเปอร์ซัลเฟตเป็นสารช่วยติด หลังการย้อมให้ผลของค่าความเข้มสีมากกว่าการใช้คอปเปอร์ซัลเฟตเป็นสารช่วยติดก่อนการย้อม ไม่พบความแตกต่างอย่างชัดเจนของค่าความเข้มสีที่ใช้สารช่วยติดในปริมาณที่แตกต่างกัน ความคงทนของสีต่อการซักของผ้าที่ไม่ใช้สารช่วยติดอยู่ที่ระดับ 1-2 การใช้สารส้มเป็นสารช่วยติดหลังการย้อมมีความคงทนของสีอยู่ในระดับ 3 ดีกว่าการใช้สารส้มก่อนการย้อม ซึ่งความคงทนของสีอยู่ที่ระดับ 2-3 การใช้คอปเปอร์ซัลเฟตเป็นสารช่วยติดหลังการย้อม มีความคงทนของสีอยู่ในระดับ 4 ซึ่งดีกว่าการใช้คอปเปอร์ซัลเฟตก่อนการย้อมซึ่งอยู่ที่ระดับ 3

**คำสำคัญ** ดอกดาวเรือง การระเหิดแบบเยือกแข็ง สารช่วยติด



## พฤติกรรมการเลือกซื้อเสื้อผ้าของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร ในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำปี 2552

### Clothing Consumption Behavior of Adolescents in Bangkok during economic slump in 2009

นางสาววิรัตน์ โจ้ววิฑูรกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ชาตรีศ การะเวก

นางสาวมนัญญา นิ่มแสงกุล

#### บทคัดย่อ

การศึกษาวัยรุ่นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการเลือกซื้อเสื้อผ้าของวัยรุ่นในช่วงเศรษฐกิจตกต่ำ และความสัมพันธ์ของข้อมูลพื้นฐานกับพฤติกรรมการเลือกซื้อเสื้อผ้าของวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือ วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครอายุตั้งแต่ 15 – 23 ปี จำนวน 240 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ข้อมูลพื้นฐานและพฤติกรรมในการเลือกซื้อเสื้อผ้าของวัยรุ่น วิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรม SPSS ซึ่งสถิติที่ใช้ในการวิจัย คือ สถิติร้อยละ และค่าไคสแควร์ (ระดับนัยสำคัญที่ค่า  $P < 0.05$ )

การศึกษากฎการเลือกซื้อเสื้อผ้าของวัยรุ่นพบว่า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน แบ่งเป็นเพศชายและหญิงอย่างละ 120 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 15-17 ปี (ร้อยละ 52.1) ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 53.8) มีรายได้ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 5,000 บาท (ร้อยละ 49.2) วัยรุ่นทำการเลือกซื้อเสื้อผ้าที่ตลาดนัด เลือกซื้อที่ปริมาณ 1-2 ชิ้น และซื้อเสื้อผ้าต่อครั้งที่ราคา 200-500 บาท เสื้อผ้าที่นิยมเลือกซื้อมากที่สุดคือ เสื้อยืด วัยรุ่นซื้อเสื้อผ้ามีความถี่อยู่ที่ 2-3 เดือน/ครั้ง ซื้อเสื้อผ้าเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับปีที่แล้ว ซื้อเมื่อชอบไม่มีโอกาสใดเป็นพิเศษ เพื่อน มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ โดยใช้หนังสือนิตยสารเป็นแหล่งข้อมูล และไม่เน้นยี่ห้อ แต่เป็นสินค้าที่มีราคาเหมาะสม ข้อมูลพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์กับปริมาณการซื้อเมื่อเทียบปี 2551 ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณการซื้อเมื่อเทียบปี 2551 กับพฤติกรรมการซื้อเสื้อผ้าของวัยรุ่น ได้แก่ ร้านค้าที่ทำการเลือกซื้อ จำนวนชิ้นที่เลือกซื้อ,โอกาสในการเลือกซื้อ, บุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อ ข้อมูลพื้นฐานที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการเลือกซื้อ ได้แก่ เพศมีความสัมพันธ์กับร้านค้าที่ทำการเลือกซื้อ,โอกาสในการเลือกซื้อ แหล่งข้อมูลในการเลือกซื้อ การศึกษาและอายุมีความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการเลือกซื้อ แหล่งข้อมูลในการเลือกซื้อ รายได้มีความสัมพันธ์กับราคาต่อชิ้นที่ทำการเลือกซื้อ,จำนวนชิ้นในการเลือกซื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อเสนอแนะ ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการซื้อเสื้อผ้าเครื่องแต่งกายของผู้บริโภคกลุ่มอื่นๆ อีก เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มข้าราชการ ประชาชนทั่วไป เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อหาข้อเท็จจริงและแนวทางส่งเสริมในส่วนที่ก่อประโยชน์และปรับปรุงแก้ไขในส่วนที่เป็นอุปสรรค

**คำสำคัญ** พฤติกรรมการเลือกซื้อ วัยรุ่น เศรษฐกิจตกต่ำ



## การพัฒนาลวดลายเสื้อยืดด้วยเทคนิคซิลค์สกรีนโดยใช้กาวยัด

### (Development of T-Shirt Printing by Polyzol Tex Silk Screen Technique)

นางสาวศศิธร เขียวหวาน

อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ชาติรส การะเวก

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาการทำลวดลายและเพิ่มสีส้นบนเสื้อยืดด้วยเทคนิคซิลค์สกรีนโดยใช้กาวยัดโดยสำรวจความพอใจในรูปแบบสอบถามอยู่ในขั้นตอนที่ 1 เพื่อต้องการหาลายเสื้อต้นแบบ จากการสำรวจพบว่า เสื้อลายข้อความภาษาไทยได้รับความนิยมเป็นอันดับหนึ่ง และเสื้อลายไทยเป็นอันดับสองและเทคนิคการสกรีนที่ใช้เป็นการสกรีนกับวัสดุอื่นๆ และ การสกรีนแบบเรนโบ จะทำการสกรีนแบ่งเป็น 2 สี คือ สีร้อน และ สีเย็นจากนั้นผู้วิจัยได้พัฒนาผลิตเป็นเสื้อต้นแบบมีทั้งสิ้น 8 ตัว ได้แก่ ลายข้อความภาษาไทย ใช้เทคนิคการสกรีนกับวัสดุอื่นๆ โทนมสีร้อนและเย็น รหัสเสื้อ A1H และ A2C ,ลายข้อความภาษาไทย ใช้เทคนิคการสกรีนแบบเรนโบ โทนมสีร้อนและเย็น รหัสเสื้อ A1H และ A1C,ลายไทย ใช้เทคนิคการสกรีนกับวัสดุอื่นๆ โทนมสีร้อนและเย็น รหัสเสื้อ B1H และ B1C ,ลายไทย ใช้เทคนิคการสกรีนแบบเรนโบ โทนมสีร้อนและเย็น รหัสเสื้อ B2H และ B2C และนำผลิตภัณฑ์ที่ได้ไปสำรวจการยอมรับของผู้บริโภค โดยกลุ่มตัวอย่างคือ วิทยากรทั้งเพศชายและเพศหญิง ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 100 คน ผลการวิจัยพบว่าเสื้อแบบ B2C ได้รับการยอมรับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 88.2 อันดับสองเสื้อแบบB2H คิดเป็นร้อยละ 86.9อันดับสามเสื้อแบบA2C คิดเป็นร้อยละ 85.3 อันดับสี่เสื้อแบบA2H คิดเป็นร้อยละ 83.4อันดับห้าเสื้อแบบA1H คิดเป็นร้อยละ 76.3 อันดับหกเสื้อแบบA1C คิดเป็นร้อยละ 75.2 อันดับเจ็ดเสื้อแบบB1C คิดเป็นร้อยละ 65.5 อันดับสองเสื้อแบบB1H คิดเป็นร้อยละ 62.8 ตามลำดับ จากการสำรวจการยอมรับโดยรวมต่อผลิตภัณฑ์เสื้อยืดที่พัฒนาจากเทคนิคซิลค์สกรีน พบว่าผู้บริโภคให้การยอมรับโดยให้ความสนใจในเรื่อง ลวดลาย และสีส้น และเทคนิคใหม่ๆที่ใช้ในงานซิลค์สกรีนครั้งนี้มากกว่าเดิม

**คำสำคัญ** เทคนิคซิลค์สกรีนโดยใช้กาวยัด



### ประมวลภาพกิจกรรมของภาควิชาคหกรรมศาสตร์

- เมื่อวันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2553 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ จัดโครงการเผยแพร่ความรู้สู่ชุมชน ณ สถานสงเคราะห์คนชราบ้านธรรมปกรณโพธิ์กลาง มีวัตถุประสงค์เพื่อบริการวิชาการด้วยการถ่ายทอดความรู้ด้านอาหารและโภชนาการ ได้แก่ สุขอนามัยขั้นพื้นฐาน ประโยชน์ของอาหาร 5 หมู่ และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมแก่กลุ่มเป้าหมายโครงการ และเพื่อส่งเสริมนิสิตให้รู้จักทำงานเป็นกลุ่ม และสามารถฝึกทักษะในความรู้วิชาชีพ และเพื่อสร้างจิตสำนึกแก่นิสิตในคุณธรรมด้านความมีน้ำใจ การเสียสละเพื่อส่วนรวม และการช่วยเหลือผู้ที่ด้อยโอกาสในสังคม ในการนี้ นิสิตของภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 และ 4 ปีการศึกษา 2542 เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว โดยมี ผศ.ดร.ทัศนีวรรณ ภู่อารีย์ เป็นประธานโครงการ





- เมื่อวันที่ 24 พฤษภาคม 2553 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์รับการตรวจประเมินประกันคุณภาพการศึกษา ของภาควิชา ประจำปี 2552 ณ ห้อง 19-1413 ตั้งแต่เวลา 8.30 – 15.00 น.



- เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2553 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ได้จัดโครงการปฐมนิเทศและมอบตัวเป็นศิษย์ของนิสิตชั้นปีที่ 1 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ณ ห้อง 19-1514 อาคาร 19 เวลา 12.30 – 16.30 น. โดยมี รศ.ดร.เฉลิมชัย วงศ์วัฒน์ รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะวิทยาศาสตร์ รักษาการแทนหัวหน้าภาควิชาคหกรรมศาสตร์ เป็นประธาน





เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม 2553 ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ได้เข้าร่วมโครงการปลูกต้นไม้เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ โดยภาควิชาฯ ได้ส่งนิสิตที่ได้รับทุนของสมาคมคหกรรมศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ เข้าร่วมโครงการดังกล่าว จำนวน 2 คน ดังรายชื่อต่อไปนี้

1. นายปริญญา วิสารพรจุฑี นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
2. นางสาวธนพร อินทวงษ์ นิสิตชั้นปีที่ 4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์



### คำคม

To take on tough tasks, one must prepare to  
tough out complaints, and to be in charge  
is to be in for criticism. Yet complaints help  
foster compassion and patience,  
and criticism often holds golden advice

เมื่อ พร้อมอุทิศแรงกายต้องทนต่อเสียงบ่น

พร้อม อุทิศการงานต้องทนต่อแรงเสียดทาน

เมื่อ ทนเสียงบ่นได้ จะเกิดความเมตตา

คุณค่า ของความอดทนต่อแรงเสียดทานนั้นอ่อนเอนกอนันต์

ที่มา: <http://www.96rangjai.com/108wisdom/>