



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลชื่องชัย โทร ๐ ๔๓๑๓ ๑๑๐๐

ที่ กส ๐๐๓๒.๓๐๑/ ๑๔.๑ วันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๑

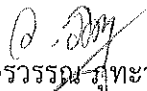
เรื่อง ขออนุญาตนำสื่อโครงการเกษตรกรปลอดภัยสมุนไพรล้างพิษฯ เผยแพร่ลงเว็บไซต์

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชื่องชัย

ด้วย งานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลชื่องชัย ได้จัดทำโครงการเกษตรกรปลอดภัย สมุนไพรล้างพิษ ชีวิตสดใส ชาวชื่องชัยพัฒนามีสุข ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและลดความเสี่ยงจากการสัมผัสสารเคมีของเกษตรกร นั้น

กลุ่ม งานบริหารทั่วไป โรงพยาบาลชื่องชัย ขออนุญาตเผยแพร่คู่มือการปฏิบัติงานโครงการเกษตรกรปลอดภัย สมุนไพร ล้างพิษ ชีวิตสดใส ชาวชื่องชัยพัฒนามีสุข ปีงบประมาณ ๒๕๖๑ ดังกล่าวในลงเว็บไซต์ของหน่วยงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา


(นางวรวรรณ ภูทะวัง)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

อนุมัติ



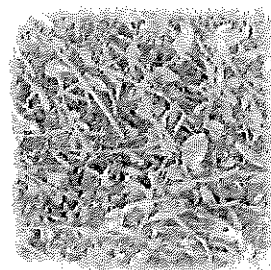
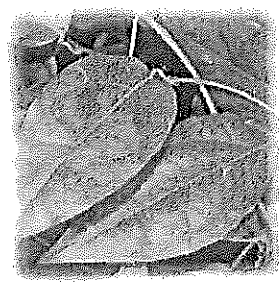
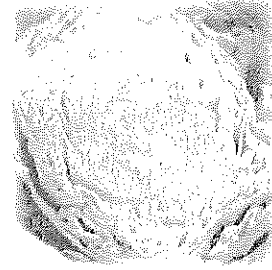
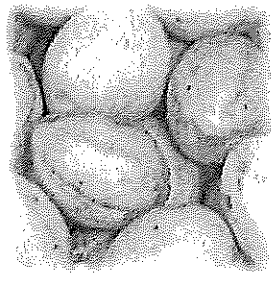
(นายสุรเชษฐ์ ภูวรรณ)

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชื่องชัย

คู่มือ

โครงการเกษตรกรปลอดภัยสมุนไพรล้างพิษ



อันตรายจากสารเคมีเพื่อการเกษตร

ทุกวันนี้ มีผู้บริโภคจำนวนมากที่ยังไม่ตระหนักว่าชีวิตได้ถูกคุกคามจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชและสารเคมีอื่น ๆ ที่อาจปนเปื้อนมาจากกระบวนการผลิต ซึ่งเมื่อสารเคมีเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายอาจเกิดผลกระทบต่อร่างกายทำให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมา เช่น ผดผื่นที่ผิวหนัง อาการวิงเวียน และมึนงงศีรษะ เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีอาการที่ไม่ได้แสดงออกมาให้เห็นในทันทีทันใด เช่น การทำงานผิดปกติของระบบประสาท หรือมะเร็ง จึงไม่มีใครตระหนักว่าการเจ็บป่วยเหล่านี้มีสาเหตุมาจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช การที่สารเคมีเหล่านี้ตกค้างอยู่ในธรรมชาติจึงเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเกษตรกร สมาชิกในครอบครัว และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงกับพื้นที่ ๆ มีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช นอกจากนี้ ยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมในชุมชน สิ่งมีชีวิตในธรรมชาติ แหล่งน้ำและอาหาร ทั้งนี้ บริษัทผู้ผลิตสารเคมีกำจัดศัตรูพืชจะต้องจัดให้มีฉลากแสดงวิธีใช้สารเคมี ซึ่งถ้าใช้อย่างถูกต้องจะปลอดภัย

ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อสุขภาพของผู้ได้รับพิษเข้าสู่ร่างกายจะมีการแสดงอาการอยู่ ๒ แบบ คือ แบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง โดยแบบเฉียบพลันจะเกิดขึ้นเมื่อร่างกายได้รับพิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชจำนวนมาก จะแสดงอาการอย่างทันทีทันใด เช่น ปวดศีรษะ มึนงง คลื่นไส้ อาเจียน เจ็บหน้าอก ปวดกล้ามเนื้อ เหนื่อยออกมา ท้องร่วง เป็นตะคริว หายใจติดขัด มองเห็นไม่ชัดเจน หรืออาจร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต ส่วนภัยร้ายเงียบหรือเรียกว่า "การตายผ่อนส่ง" คือแบบเรื้อรัง โดยจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับพิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชจำนวนน้อยต่อเนื่องเป็นเวลานาน ซึ่งกว่าจะแสดงอาการอาจใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปีภายหลังจากการได้รับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น การเป็นหมัน การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ การเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต และมะเร็ง เป็นต้น

ความหมายและประเภทของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

สารเคมีกำจัดศัตรูพืช หมายถึง สาร หรือส่วนประกอบของสารที่ได้จากการสังเคราะห์ ขึ้นหรืออาจสกัดจากธรรมชาติออกมาในรูปของสารเคมี มีประสิทธิภาพในการป้องกัน ควบคุม และ ทำลายศัตรูพืช (แมลงและวัชพืช) ศัตรูสัตว์(เชื้อโรค แมลง และสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ)

สารเคมีกำจัดศัตรูพืชสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท ดังนี้

๑. สารกำจัดแมลง ได้แก่ สารที่ใช้ป้องกัน การกัด หรือขับไล่ศัตรูพืช และสัตว์ เช่น สารในกลุ่มออร์กาโนคลอรีน ออร์กาโนฟอสเฟต คาร์บาเมท ไพรีทรอยด์ ฯลฯ
 ๒. สารกำจัดวัชพืช ได้แก่ สารที่ใช้ทำลายวัชพืช ที่แย่งน้ำแย่งอาหาร และแสงสว่าง จากพืชเพาะปลูก สารกลุ่มนี้ที่ใช้กันแพร่หลายได้แก่ พาราควอท ฯลฯ
 ๓. สารกำจัดเชื้อรา ได้แก่ สารที่ใช้ป้องกันและฆ่าเชื้อรา เช่น แคบแทน ฯลฯ
 ๔. สารกำจัดหนู หรือสัตว์กัดแทะอื่นๆเช่น ซิงค์ฟอสไฟด์วอร์ฟาริน ฯลฯ สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่เกษตรกรนิยมใช้ในปัจจุบัน มีอยู่มากมายหลายชนิด หลากหลายชื่อสินค้า บางครั้งเกษตรกรใช้สารเคมีผสมรวมๆกันเพราะมีความเชื่อว่าจะได้ผลดี แต่ บางครั้งก็ไม่ทราบว่า เป็นชนิดเดียวกันและยังเป็นชนิดที่มีความเป็นพิษสูง เกษตรกรจึงมีโอกาสเสี่ยง ที่จะได้รับอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชมากยิ่งขึ้น ดังนั้นเกษตรกรต้องรู้ว่า สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ ตนใช้นั้นมีความเป็นพิษอยู่ในระดับใด โดยตรวจสอบได้จากชื่อสามัญที่ฉลากติดภาชนะที่บรรจุ สารเคมีกำจัดศัตรูพืชนั้นๆ หรืออาจตรวจสอบได้จากแท็บเล็ตที่ปรากฏอยู่บนฉลากข้างภาชนะบรรจุ สารเคมีนั้นๆ
- แถบสีแดง หมายถึง สารเคมีมีระดับความเป็นพิษรุนแรงมาก
แถบสีเหลือง หมายถึง สารเคมีมีระดับความเป็นพิษรุนแรงปานกลาง
แถบสีน้ำเงิน หมายถึง สารเคมีมีระดับความเป็นพิษรุนแรงน้อย

เกษตรกรอาจได้รับอันตรายสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าสู่ร่างกายได้ ๓ ทาง คือ

๑. ทางผิวหนัง เป็นทางที่สารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุด โดยสารเคมีจะซึมผ่านเข้า ทางผิวหนังโดยการสัมผัสสารเคมีในขณะผสม ขณะฉีดพ่น หรือขณะล้างอุปกรณ์ ละอองสารเคมี เหล่านี้ จะสัมผัสผิวหนังและซึมเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารเคมีในกลุ่มที่สามารถละลายใน ไขมันได้ดี มักซึมผ่านได้ง่าย

๒. ทางการหายใจ สารที่เข้าสู่ร่างกายทางการหายใจนั้น อาจอยู่ในรูปฝุ่นผง หรือ ละออง ของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ผสมกับน้ำยาอื่นๆ ฝุ่นที่มีขนาดเล็กเข้าสู่ทางเดินหายใจได้มากกว่า ฝุ่นที่มี ขนาดใหญ่ เกษตรกรจึงควรสวมหน้ากากที่สามารถป้องกันสารเคมีหากทำงานในบริเวณที่มี การฉีด พ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เพื่อป้องกันอันตรายจากการได้รับทางการหายใจ

๓. ทางปาก การได้รับสารเคมีฯ เข้าทางปากอาจเกิดขึ้นจากการท างานที่ไม่ปลอดภัย เช่น การดูดหรือหัวฉีดพ่น หรือกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจ เช่น การดื่ม การกินอาหารที่ปนเปื้อนสาร ฯลฯ ซึ่ง อันตรายจะขึ้นกับปริมาณของสารที่ได้รับ อย่างไรก็ตามหากเกษตรกรปฏิบัติตามวิธีใช้อย่างแท้จริง โอกาสที่สารเคมีจะเข้าทางปากเกิดขึ้นได้น้อยมาก สำหรับเกษตรกร เหตุการณ์ที่เกษตรกรอาจได้รับ อันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูสามารถเกิดขึ้นได้ดังต่อไปนี้

- ในขณะเตรียมผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
- ในขณะกำลังฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
- ในขณะซื้อมาจากร้านขายแล้วมาจัดเก็บไว้ที่บ้าน
- ในขณะเข้าไปในแปลงเพาะปลูกภายหลังจากการฉีดพ่น
- ในขณะที่กำลังทำความสะอาดสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่หก เปราะเปื้อน
- ในขณะที่นำภาชนะบรรจุสารไปทำลายทิ้ง มิใช่แต่เพียงตัวเกษตรกรเองเท่านั้นที่อาจได้รับ อันตราย คนในครอบครัว เพื่อนบ้าน และผู้ที่อยู่ใกล้เคียงก็อาจได้รับอันตรายตามไปด้วย การปฏิบัติ ตนเมื่อทำงานเกี่ยวข้องกับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ก่อนที่จะใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ควรอ่านฉลากที่ติดมากับภาชนะบรรจุให้เข้าใจ เกี่ยวกับ วิธีใช้ การป้องกันอันตรายและวิธีแก้พิษ

๒. ผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชให้ถูกต้องตามอัตราส่วนที่ระบุในฉลากและเตรียมน้ำสะอาดไว้ เพียงพอสำหรับการชำระล้างในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น เช่น สารเคมีกระเด็นเข้าตา หรือ หกเปราะ เปื้อน

๓. ขณะผสมสารเคมี ไม่ควรใช้มือเปล่ากวน ควรใช้ไม้หรือวัสดุอื่นแทนและควรสวม ถุงมือทุก ครั้งในขณะตวง หรือรินสาร

๔. สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทุกชนิดควรบรรจุในภาชนะที่บรรจุมาแต่เดิม ถ้าจะถ่ายใส่ ภาชนะ ใหม่ต้องปิดป้ายบอกชัดเจนว่าเป็นสารเคมีอะไร ป้องกันการหยิบผิดและต้องแน่ใจว่าปิดฝาสนิทไม่มี การรั่วซึมออกนอกภาชนะภายนอก

๕. สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ผสมให้พอดีหมดในครั้งเดียว หากใช้หมด ควรจัดเก็บให้ มิดชิด ห่างไกลจากเด็ก สัตว์เลี้ยงและไม่ปนเปื้อนแหล่งน้ำหรืออาหาร

๖. ตรวจสอบอุปกรณ์การฉีดพ่นให้อยู่ในสภาพดีไม่ชำรุดก่อนจะนำไปใช้ ห้ามใช้ เครื่องมือหรือ อุปกรณ์ที่มีการรั่วซึมของสาร ทา การฉีดพ่น ในกรณีที่หัวฉีดเกิดการอุดตันห้ามใช้ปาก เป่าหัวฉีดพ่น นั้น

๗. สวมเสื้อผ้ามิดชิด เช่น กางเกงขายาว เสื้อแขนยาว สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตราย ส่วน บุคคลเช่น หน้ากากที่มีไส้กรองอากาศ ถุงมือ หมวก

๘. ห้ามนำอาหาร และน้ำ หรือสูบบุหรี่ในขณะที่ทำการผสมสารเคมี

๙. ในกรณีที่เกษตรกรมีการสัมผัสสารเคมีฯทางผิวหนัง ให้ทำการล้างชำระด้วยน้ำสะอาด นานอย่างน้อย ๑๕ นาที รับประทานอาหารที่ปนเปื้อนเปลี่ยนเสื้อผ้า

๑๐. ไม่ควรฉีดพ่นในขณะที่ลมแรง หรือฝนตก และควรยืนอยู่เหนือลมเสมอ อุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็นสำหรับป้องกันอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เมื่อเกษตรกรจำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

อุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็นสำหรับป้องกันอันตรายจากสารเคมีกำจัด ศัตรูพืช ได้แก่

๑. หมวก ใช้สวมใส่เพื่อป้องกันละอองของสารเคมีปลิวมาถูกผิวหนังหรือหนังศีรษะ

๒. แว่นตา ใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชกระเด็นเข้าตา

๓. หน้ากาก ใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าทางการหายใจ

๔. เสื้อผ้า ใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชกระเด็นถูกผิวหนัง

๕. ถุงมือใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชถูกผิวหนังบริเวณมือ

๖. รองเท้าใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชถูกผิวหนัง บริเวณเท้าและขา อาการที่เกิดขึ้นจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชและการเผ่าะวังตนเอง เกษตรกรที่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในการเพาะปลูก อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรค พิษสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ซึ่งอาการป่วยที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป อาการป่วยอาจ เกิดขึ้นทันทีหลังจากการฉีดพ่น หรือภายหลังจากการฉีดพ่นเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หรืออาจ นานเกินกว่า ๑ วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ดังนี้

ชนิดและความเป็นพิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ใช้

ปริมาณสารเคมีที่ใช้ผสม หรือฉีดพ่น

ระยะเวลาการทำงาน

ลักษณะหรือวิธีการฉีดพ่น

การใช้หรือไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน

การปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

๑. นำผู้ป่วยนอนในที่ร่มให้อยู่ห่างจากแปลงฉีดพ่นสารเคมี กรณีที่ได้รับสารเคมีมาก ผู้ป่วย อาจไม่รู้สึกรู้สีกตัว อาจมีอาการชกและหมดสติ ควรตรวจดูการหายใจ ทาทางเดินหายใจให้โล่ง โดยการ ให้นอนตะแคงยกคางขึ้น เอาฟันทบออก ห้ามนำน้ำหรือยาทุกชนิดทางปาก

๒. ถอดเสื้อผ้าที่ใช้ฉีดพ่นสารเคมีออก และทำความสะอาดร่างกายส่วนที่ถูกสารเคมี ด้วยสบู่ และน้ำสะอาด และควรระวังมิให้ร่างกายของผู้ช่วยเหลือสัมผัสกับสารเคมีด้วย

๓. เก็บหลักฐานต่างๆ เช่น ฉลากสารเคมี เพื่อประกอบการรักษาของแพทย์

๔. รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที

จะเห็นว่าอันตรายของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชมีผลต่อสุขภาพของคนและสิ่งมีชีวิตต่าง ๆ รวมทั้ง สิ่งแวดล้อม โรงพยาบาลห้องช่วย จึงขอแนะนำให้ประชาชนกันรณรงค์ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่อง อันตรายและพิษภัยที่เกิดจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

การใช้สมุนไพรกำจัดศัตรูพืช

๑. ขมิ้นชัน

วิธีเตรียมและการใช้

๑. ตำขมิ้นปริมาณครึ่งกิโลกรัมให้ละเอียด
๒. นำขมิ้นที่ตำละเอียดแล้วไปผสมกับน้ำ ๒๐ ลิตรหมักทิ้งไว้ ๑ - ๒ วัน
๓. กรองเอาแต่น้ำจะได้สารเข้มข้นจากนั้นนำสารนี้ไปผสมกับน้ำ ๘ ลิตร
๔. นำไปฉีดพ่นให้ทั่วบริเวณทรงพุ่มต้นที่เกิดการระบาดของแมลงศัตรูพืช

ประสิทธิภาพ

นำไปฉีดพ่นให้ทั่วบริเวณทรงพุ่มต้นที่เกิดการระบาดของแมลงศัตรูพืชเหง้าของขมิ้นมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยขับไล่และกำจัดแมลงได้หลายชนิด ได้แก่ หนอนกระทู้ผัก หนอนผีเสื้อดั่งงา ช้างแมลงวันทองมอด และไรแดง

๒. สะเดา ข่า ตะไคร้หอม

พืชทั้งสามชนิดนี้อาจมีอยู่ในบ้านคุณอยู่แล้วหากไม่มีก็หาซื้อได้ไม่ยากแต่ละชนิดมีสารออกฤทธิ์แตกต่างกันไป จึงนำไปใช้ประโยชน์ได้มากมายเลยละ

วิธีเตรียมและการใช้

๑. สับใบสะเดาข่าและตะไคร้หอมอย่างละ ๑ กิโลกรัมให้ละเอียด
๒. นำส่วนผสมทั้งสามอย่างมาตำรวมกัน
๓. นำส่วนผสมทั้งหมดไปผสมกับน้ำ ๒๐ ลิตร หมักไว้ ๑ คืน
๔. กรองเอาน้ำหัวเชื้อที่ได้นำไปผสมน้ำในสัดส่วน ๑ : ๑
๕. ฉีดพ่นทุก ๗ วันในตอนเย็น

ประสิทธิภาพ

สารสกัดจากสะเดามีฤทธิ์ในการฆ่าแมลงสารสกัดจากข่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและน้ำมันหอมระเหยในข่าก็มีฤทธิ์ทำให้ไข่แมลงฝ่อและกำจัดเชื้อราบางชนิดได้ ส่วนตะไคร้หอมมีสาร verbena oil, lemon oil และ Indian melissa oil มีฤทธิ์ในการไล่แมลงศัตรูพืชได้แก่ ผีเสื้อกะหล่ำหนอนคืบ หนอนขนอบ หนอนกระทู้หนอนโยผักพลี้อ่อน และแมลงวันทองรวมถึงช่วยป้องกันโรคราดำโรครากเน่าและโคนเน่าได้ด้วย

สูตรที่ ๓ พริก พริกไทย ดีปลี

สูตรนี้เน้นนำพืชที่มีสารรสเผ็ดร้อนมาผสมรวมกันนอกจากช่วยทำลายแมลงแล้ว ยังป้องกันโรคที่เกิดจากเชื้อราได้ด้วย

วิธีเตรียมและการใช้

๑. บดพริกสด พริกไทยสดและดีปลีสอดอย่างละ ๑ กิโลกรัมให้ละเอียด
๒. นำส่วนผสมทั้งหมดไปผสมกับน้ำ ๒๐ ลิตรหมักนาน ๓ - ๕ วัน
๓. กรองเอาแต่น้ำหัวเชื้อโดยอัตราส่วนการใช้ให้ผสมน้ำหัวเชื้อปริมาณ ๒๐๐ - ๕๐๐ ซีซีต่อน้ำ ๒๐ ลิตร
๔. นำไปฉีดพ่นให้ทั่วทรงพุ่มต้นทุก ๓ - ๕ วัน

ประสิทธิภาพ

ผลพริกสุกมีคุณสมบัติในการฆ่าแมลงส่วนเมล็ดพริกมีสารฆ่าเชื้อราพริกไทยมีน้ำมันหอมระเหยและแอลคาลอยด์มีสารรสเผ็ด(Chavicine) และสารที่มีกลิ่นฉุนเผ็ดร้อนคือPiper Acid ส่วนดีปลีมีน้ำมันหอมระเหยสูตรนี้มีฤทธิ์ฆ่าแมลงได้แก่ มด เพลี้ยอ่อน หนอนคืบ หนอนไขและไล่แมลงผีเสื้อรวมถึงช่วยป้องกันโรคที่เกิดจากไวรัส

การใช้สมุนไพรล้างพิษ

๑. ผักหวานบ้าน

ผักหวานมีสรรพคุณช่วยแก้พิษ แคมป์ยังสามารถรักษาผื่นคันคันตราผิวหนัง รักษาคางทูม ปวดท้อง ขับลมในกระเพาะได้ดีเป็นอย่างดี แคมป์ยังใช้บำรุงเส้นผม บำรุงน้ำนมของคุณแม่หลังคลอดได้อีกด้วย นับว่า นอกจากเรื่องสารพิษแล้วยังมีประโยชน์อีกเพียบ

๒. ย่านาง

ย่านางเป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ล้างสารพิษ ปวดท้องจากการทานอาหารผิดสำแดง นอกจากนั้นบางสูตรยังมีการใช้รักษา งูสวัด แก้มผื่นคัน บำรุงร่างกายอีกด้วย ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์ เช่น เครื่องดื่มสมุนไพรจากนำยามาขายอยู่บ้าง แต่จริงๆการคั้นเอาน้ำมาไว้ทานเองก็ไม่ได้ยุ่งยากแต่ประการใด

๓. สมอไทย

สมุนไพรไทยชนิดนี้มีฤทธิ์ในการกำจัดสารพิษ ออกจากร่างกาย และนอกจากนั้นยังรักษาโรคหลายชนิด ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย (โดยมีสารแทนนินที่อยู่ในนั้นเป็นตัวชูโรง) ใช้แก้จุกเสียด แน่นท้อง รักษาโรคเหงือกและฟัน แคมป์ยังเป็นยาระบายอ่อนๆได้อีกด้วย

๔. หัวหอม

หัวหอมมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่มาก ใช้ต่อต้านมะเร็งหลายชนิด ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดระดับของคอเรสเตอรอลในร่างกาย ซึ่งสามารถป้องกันโรคหัวใจได้ นอกจากนั้นยังช่วยรักษาโรคหอบหืด โรคทางเดินหายใจ โรคภูมิแพ้ และโรคเบาหวาน

๕. มะนาว

ซึ่งมะนาวนั้นเป็นสมุนไพรที่มีวิตามินซีสูง ช่วยขับสารพิษจากตับ ว่ากันว่า การดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นหลังตื่นนอน จะช่วยล้างสารพิษในเลือดได้ นอกจากนั้นการดื่มน้ำมะนาวสดผสมโยเกิร์ตและน้ำผึ้ง ยังสามารถ ล้างพิษในลำไส้ป้องกันท้องผูกได้อีกด้วย

๖. ขึ้นฉ่าย

ขึ้นฉ่ายนั้นมีสารต้านมะเร็ง ช่วยทำความสะอาดเลือด ช่วยลดความดันโลหิต และบางงานวิจัยบอกว่ามีส่วนช่วยขับของเสียจากบุหรี่ยี่ห้อ หรือคนที่ได้รับควันบุหรี่ด้วย

๗. กระหล่ำ

มีสารต้านอนุมูล อิสระช่วยต่อต้านมะเร็งได้ และยังช่วยดับซับฮอริโมนที่มากเกินไป โดยเฉพาะฮอริโมนความเครียดที่มีผลต่อร่างกาย ทั้งยังช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร รักษาและป้องกันโรคกระเพาะอาหารได้ด้วย

๘. กระเจี๊ยบเขียว

กระเจี๊ยบเขียวนั้นเป็นสมุนไพรไทย ที่จัดได้ว่ามีเส้นใยที่มีคุณสมบัติในการละลายน้ำ ช่วยดูดซับสารพิษที่ขับถ่ายออกมาได้เป็นอย่างดี ทำให้ไม่เหลือสารพิษตกค้างในลำไส้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน ลดระดับคอเรสเตอรอล มีส่วนป้องกันมะเร็ง มีสารที่ช่วยขับพยาธิตัวจิ๋ว รักษาโรคกระเพาะ ลำไส้อักเสบ นอกจากนั้น ในกระเจี๊ยบเขียวยังมีแคลเซียม ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ส่วนใหญ่นิยมนำมาลวกเป็นผักทานกับน้ำพริก

๙. มะเขือพวง

เป็นสมุนไพรที่จัดว่า มีวิตามินซีสูง มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีไฟเบอร์ช่วยดูดซับไขมันในอาหาร ช่วยจับไขมันอิมตัว และกำจัดของเสียออกจากระบบขับถ่ายด้วยเป็นอย่างดี

๑๐. แอปเปิ้ล

แอปเปิ้ลนั้นจัดว่าเป็นผลไม้ที่หาทานได้ง่าย มีคุณสมบัติในการขจัดของเสียออกนอกร่างกาย มีเส้น

โยมาช่วยทำความสะอาดลำไส้ ช่วยให้ตับและระบบย่อยอาหารทำงานได้ดียิ่งขึ้น กระตุ้นน้ำย่อย และแอปเปิ้ลยังเป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่

๑๑. ทับทิม

ทับทิมนั้นเป็นพืชสมุนไพร ที่มีไฟเบอร์สูง มีสารแอสไพริน ซึ่งช่วยรักษาอาการอักเสบและแก้ปวด ช่วยในกระบวนการขับถ่ายของเสีย ช่วยล้างสารพิษ และลดการติดเชื้อภายในร่างกายได้

๑๒. มะละกอ

ในมะละกอนั้นมีเอนไซม์ปาเปน ช่วยทำให้ของเสียที่อยู่ในรูปของโปรตีนแตกตัวเร็ว ช่วยทำความสะอาดลำไส้ และมีส่วนในการช่วยย่อยอาหาร สำหรับเรื่องราวเกี่ยวกับมะละกอมีอีกมาก

๑๓. แดงโม

สำหรับแดงโมในทางสมุนไพรไทยแล้วนั้น มีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ ฟอกล้างร่างกาย ใช้รักษาแผลในกระเพาะ ลดความดันโลหิตได้ทำให้สบายท้อง อีกอย่างเปลือกแดงโมอุดมด้วยโครโรฟิลล์ และเมล็ดแดงโม มีวิตามินมากอีกด้วย

๑๔. มะขามป้อม

มะขามป้อมนั้นเป็นพืชที่มีวิตามินซีสูงมากมาก ซึ่งวิตามินซีจัดว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์]ลดความเสี่ยงต่อมะเร็ง อีกทั้งมะขามป้อมยังเป็นยาแก้ไอ แก้กระหายน้ำ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ และที่สำคัญที่สุดในการล้างสารพิษ มะขามป้อมนั้นมีงานวิจัยว่าสามารถแก้พิษของสารตะกั่วได้

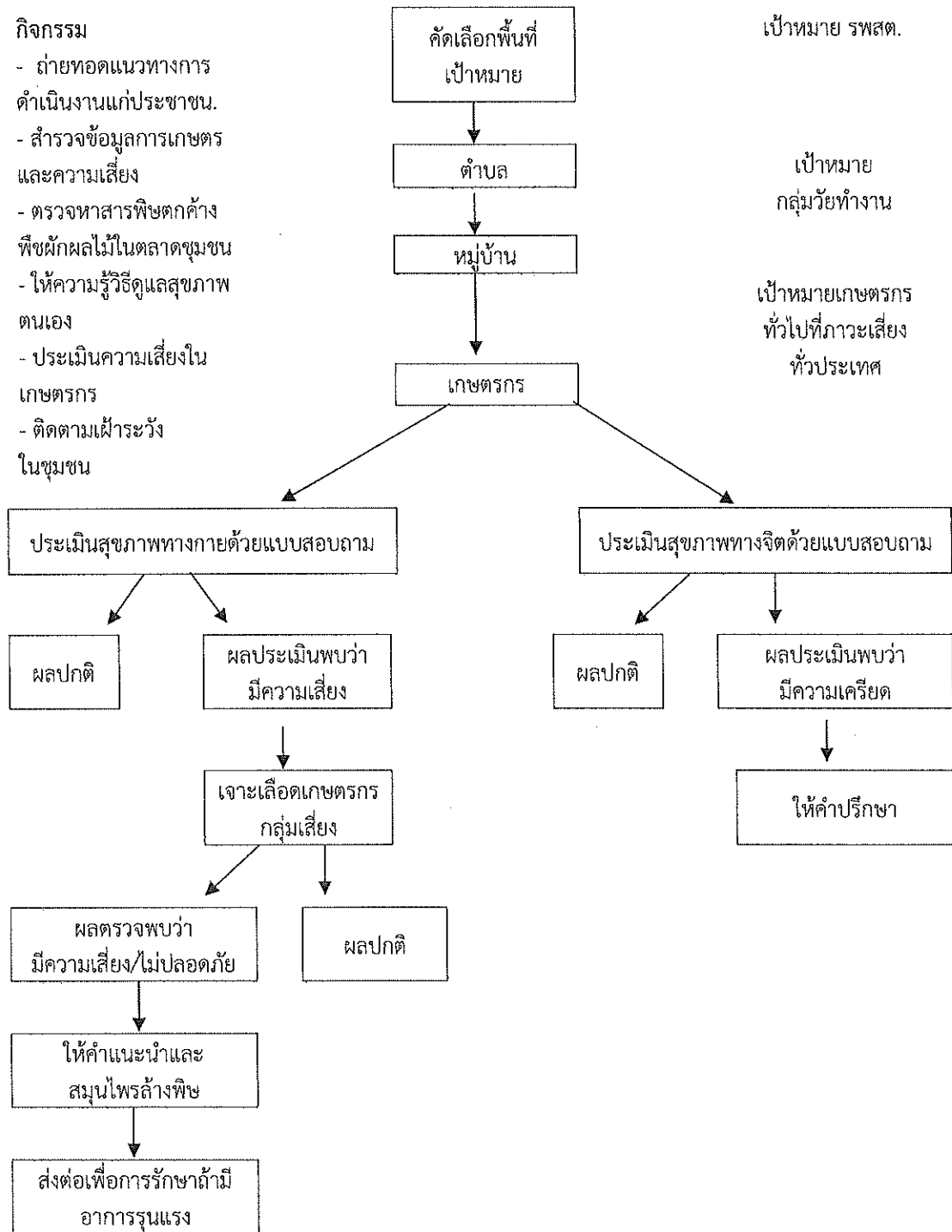
๑๕. รางจืด

มีฤทธิ์ทำลายพิษยาฆ่าแมลง พิษจากสตริกนิน พิษจากสารเคมีและยาเบื่อชนิดต่างๆ พิษแอลกอฮอล์ พิษสุราเรื้อรัง พิษสะสมในร่างกาย ช่วยต่อต้านและแก้การอักเสบต่างๆ ด้านอนุมูลอิสระต่อต้านมะเร็ง ลดระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมเบาหวานและความดัน

แผนภูมิแสดงกรอบแนวทางการดำเนินงานโครงการเกษตรกรปลอดภัย สมุนไพรล้างสารพิษ
โดย รพ.ห้องชัยเป็นแกนร่วมกับเทศบาลตำบลห้องชัยพัฒนา

กิจกรรม

- ถ่ายทอดแนวทางการดำเนินงานแก่ประชาชน.
- สํารวจข้อมูลการเกษตรและความเสี่ยง
- ตรวจสอบสารพิษตกค้างพืชผักผลไม้ในตลาดชุมชน
- ให้ความรู้วิธีดูแลสุขภาพตนเอง
- ประเมินความเสี่ยงในเกษตรกร
- ติดตามเฝ้าระวังในชุมชน



เป้าหมาย รพสต.

เป้าหมาย
กลุ่มวัยทำงาน

เป้าหมายเกษตรกร
ทั่วไปที่ภาวะเสี่ยง
ทั่วประเทศ

รายชื่อวัตถุอันตรายที่ห้ามใช้ทางการเกษตร

๑.	อลดริน (aldrin)	๓๐.	ดีบีซีพี (DBCP) (๑,๒-dibromo-๓-chloropropane)
๒.	อะมิโนคาร์บ (aminocarb)	๓๑.	ดีดีที (DDT) (๑,๑,๑-trichloro-๒,๒-bis (๔-chlorophenyl ethane)
๓.	๔-อะมิโนไดฟีนีล (๔-aminodiphenyl)		
๔.	อะมิโทรล (amitrole)	๓๒.	ดีมีฟิออน (demephion)
๕.	อะราไมท์ (aramite)	๓๓.	ดีมีตอน (demeton)
๖.	แอสเบสทอล อะไมโซท์ asbestos - amosite)	๓๔.	o- ไดคลอโรโรเบนซีน (o-dichlorobenzene)
๗.	อะซินฟอส เอทิล (azinphos - ethyl)	๓๕.	ดีลดริน (dieldrin)
๘.	อะซินฟอส เมทิล (azinphos - methyl)	๓๖.	ไดมีฟอกซ์ (dimefox)
๙.	เบนซิดิน (benzidine)	๓๗.	ไดโนเส็บ (dinoseb)
๑๐.	เบต้า เฮกซ์เฮกซ์ (beta - HCH) ๑,๓,๕/๒,๔,๖ - hexachloro- cyclohexane)	๓๘.	ไดโนเทิร์บ (dinoterb)
		๓๙.	ไดซัลไฟตอน (disulfoton)
๑๑.	บีเอชซี หรือ เฮกซ์เฮกซ์ (BHC หรือ HCH) (๑,๒,๓,๔,๕,๖ - hexachloro-cyclohexane)	๔๐.	ดีเอ็นไอซี (DNOC) (๔,๖-dinitro-o-cresol)
		๔๑.	อีดีบี (EDB) (๑,๒-dibromoethane)
๑๒.	ไบนาพาคริล (binapacryl)	๔๒.	เอ็นดริน (endrin)
๑๓.	บีส คลอโรเมทิลอีเธอร์ (bis (chloromethyl) ether)	๔๓.	เอทิล เฮกซิลีนไกลคอล (ethyl hexyleneglycol (ethyl hexane diol))
๑๔.	โบรมอโฟส (bromophos)		
๑๕.	โบรมอโฟส เอทิล (bromophos-ethyl)	๔๔.	เอทิลีนไดคลอไรด์ (ethylene dichloride)
๑๖.	แคดเมียม และสารประกอบแคดเมียม (cadmium and cadmium compounds)	๔๕.	เอทิลีนออกไซด์ (ethylene oxide (๑,๒-epoxyethane))
		๔๖.	เฟนซัลไฟธอน (fensulfotion)
๑๗.	แคลเซียมอาร์ซีเนต (calcium arsenate)	๔๗.	เฟนทีน (fentin)
๑๘.	แคปตาโฟล (captafol)	๔๘.	ฟลูออโรอะเซตามิด (fluoroacetamide)
๑๙.	คาร์บอนเตตระคลอไรด์ (carbon tetrachloride)	๔๙.	ฟลูออโรอะซีเตทโซเดียม (fluoroacetate sodium)
๒๐.	คลอร์ดัน chlordane)	๕๐.	โฟโนโฟส (fonofos)
๒๑.	คลอร์ดีเซน (chlordecone)	๕๑.	เฮปตาคลอร์ (heptachlor)
๒๒.	คลอร์ดิเมฟอร์ม (chlordimeform)	๕๒.	เฮกซะคลอโรโรเบนซีน (hexachlorobenzene)
๒๓.	คลอโรเบนซิลเลท (chlorobenzilate)	๕๓.	ตะกั่วอาร์ซีเนต (lead arsenate)
๒๔.	คลอโรเฟโนล (chlorophenols)	๕๔.	เลปโตโฟส (leptophos)
๒๕.	คลอโรไทโอโฟส (chlorthiophos)	๕๕.	ลินเดน (lindane (>๙๙% gamma-HCH หรือ gamma- BHC)
๒๖.	คอปเปอร์ อาร์ซีเนตไฮดรอกไซด์ (copper arsenate hydroxide)	๕๖.	เอ็มซีพีบี (MCPB) (๒ methyl-๔-chlorophenoxybutyric acid]
๒๗.	ไซโคลเฮกซิมิด (cycloheximide)	๕๗.	มิโคครอป (mecocrop)
๒๘.	ไซเฮกซาทิน (cyhexatin)	๕๘.	มีฟอสโฟลาน mephosfolan)
๒๙.	ดามิโนไซด์ (daminozide)	๕๙.	สารประกอบของปรอท (mercury compounds)