

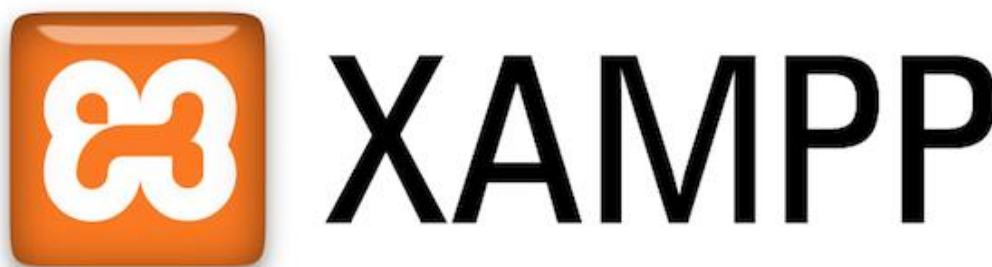
บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการพัฒนาโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง SKR Pharmacy Web Application เพื่อบริหารระบบงานอนามัยของโรงเรียน คณะผู้จัดทำได้ศึกษาข้อมูล เอกสารที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

- 2.1 XAMPP ซึ่งประกอบไปด้วย Apache, Mysql, PHP Myadmin
- 2.2 Bootstrap
- 2.3 Atom
- 2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับงานอนามัยในโรงเรียน
- 2.5 การแพทย์/อาหาร

2.1 XAMPP



ภาพที่ 1 XAMPP

Xampp คือโปรแกรมสำหรับจำลองเครื่องคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลของเรา ให้ทำงานในลักษณะของ WebServer นั่นคือเครื่องคอมพิวเตอร์ของเราจะเป็นทั้งเครื่องแม่ และเครื่องลูกในเครื่องเดียวกัน ทำให้ไม่ต้องเชื่อมต่อกับ Internet คุณก็สามารถทดสอบเว็บไซต์ที่คุณสร้างขึ้น ได้ทุกที่ทุกเวลา ปัจจุบันได้รับความนิยมจากผู้ใช้งาน CMS ในการสร้างเว็บไซต์

โปรแกรม XAMPP จะมาพร้อมกับ

- PHP ภาษาสำหรับพัฒนาเว็บแอปพลิเคชันที่เป็นที่นิยม
- MySQL ฐานข้อมูล
- Apache จะทำหน้าที่เป็นเว็บ เซิร์ฟเวอร์
- Perl อีกทั้งยังมาพร้อมกับ OpenSSL
- phpMyadmin ระบบบริหารฐานข้อมูลที่พัฒนาโดย PHP เพื่อใช้เชื่อมต่อไปยัง

ฐานข้อมูล สนับสนุนฐานข้อมูล MySQL และ SQLite

โปรแกรม Xampp จะอยู่ในรูปแบบของไฟล์ Zip, tar, 7z หรือ exe โปรแกรม XAMPP อยู่ภายใต้ใบอนุญาตของ GNU General Public License แต่บางครั้งอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องขงลิขสิทธิ์ในการใช้งาน จึงควรติดตามและตรวจสอบโปรแกรมด้วย

XAMPP พัฒนาโดยโครงการ Apache Friends ที่เป็นโครงการไม่แสวงหาผลกำไร ที่จัดตั้งในปี ค.ศ. 2002 โดย Kai 'Oswald' Seidler และ Kay Vogelgesang ทั้งนี้ XAMPP ประกอบด้วยโปรแกรมย่อยได้แก่โปรแกรม Apache โปรแกรมฐานข้อมูล MySQL โปรแกรมภาษา PHP และภาษา Perl

โปรแกรม XAMPP สามารถใช้งานได้ 4 OS ได้แก่

- 1.Windows สามารถใช้งานได้กับ windows รุ่น 2000, 2003, xp, vista, windows 7
2. Linux สำหรับ SuSE, RedHat, Mandrake, Debian และ Ubuntu
3. Mac OS X
4. Solaris สำหรับ Solaris 8 และ Solaris 9

2.2 Bootstrap



ภาพที่ 2 Bootstrap

Bootstrap คือ Front-end Framework ชนิดหนึ่ง ความหมายของคำว่า Front-end คือ ส่วนที่แสดงการใช้งานให้ ผู้ใช้(User) เห็น หรือก็คือหน้าเว็บไซต์นั่นเอง สำหรับคำว่า Framework หมายถึง สิ่งที่เขาเข้ามากำหนดรูปแบบการทำงานให้ทำงานไปในทิศทางเดียวกัน

ในสมัยก่อนยังไม่มี framework มักจะมีปัญหาเกิดขึ้นในการทำงานร่วมกันก็คือ ต่างคนต่างทำ คนหนึ่งเขียนแบบหนึ่ง ส่วนอีกคนก็เขียนอีกแบบหนึ่ง พอใครจะมาแก้งานต่อ หรือพัฒนาต่อ ก็จะไม่เข้าใจกัน เพราะไม่ได้มีการกำหนดข้อตกลงกันไว้ล่วงหน้า ทำให้เสียเวลาโดยใช้เหตุ framework จะเข้ามาแก้ปัญหาเหล่านี้ โดยมันจะเป็นตัวกำหนดให้สมาชิกในทีมเข้าใจตรงกัน ปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน สมมติ การสร้างกล่องสี่เหลี่ยมสีน้ำเงินขึ้นมากล่องหนึ่ง framework จะทำให้พนักงานแต่ละคนใช้วิธีเดียวกันในการสร้างกล่องสี่เหลี่ยมสีน้ำเงินขึ้นมา แม้ว่าพวกเขาจะไม่ได้คุยกันเลยก็ตาม พนักงานก็จะสามารถรู้ได้ทันทีว่าโค้ดที่พวกเขาเขียนขึ้นมาคือการสร้างกล่องสีน้ำเงิน

โครงสร้าง

1. CSS โดยประกอบด้วยทั้งหมด 4 ไฟล์ดังนี้

- bootstrap.css เป็น source code หลักที่ใช้ใน bootstrap
- bootstrap.min.css เป็น source code หลักที่ใช้ใน bootstrap แต่ว่าจะมีความเร็วในการโหลดเร็วกว่าไฟล์ข้างต้น เนื่องจาก code จะถูกจัดเก็บเพียงบรรทัดเดียว
- bootstrap-responsive.css เป็น source code ที่สามารถปรับเปลี่ยนการแสดงผลได้ตามขนาดของหน้าจอการแสดงผล ซึ่งมีผลต่ออย่างมากในการพัฒนาที่จำเป็นต้องแสดงผลในหลายๆ หน้าจอแสดงผล
- bootstrap-responsive.min.css เป็น source code ที่สามารถปรับเปลี่ยนการแสดงผลได้ตามขนาดของหน้าจอการแสดงผล แต่ว่าจะมีความเร็วในการโหลดเร็วกว่า

2. img โดยประกอบด้วยทั้งหมด 2 ไฟล์ดังนี้

- glyphs-halflings.png
- glyphs-halflings-white.png

โดยจะเป็นที่เก็บรูปไอคอน ต่างที่ใช้ในการแสดงผล bootstrap

3. JS โดยประกอบด้วยทั้งหมด 2 ไฟล์ดังนี้

- bootstrap.js เป็น source code ของ javascript หลักที่ใช้ในการแสดงผลของ bootstrap
- bootstrap.min.js เป็น source code ของ javascript เหมือนกัน แต่มีความเร็วในการโหลดใช้งานที่เร็วกว่า เนื่องจาก code ได้จัดเก็บเพียงบรรทัดเดียว

2.3 Atom



ภาพที่ 3 Atom Editor

Atom เป็นโปรแกรมแก้ไขข้อความจาก GitHub ด้วยความที่ Atom เติบโตมาภายใต้ร่มเงาของ GitHub ทำให้ได้รับความสามารถเฉพาะตัวอันโดดเด่น 2 อย่างติดมาด้วย นั่นคือ

1) ความสามารถในการทำพรีวิว Markdown แบบสดๆ ซึ่ง Markdown ตัวนี้เป็นแบบที่ถูกปรับแต่งเพิ่มความสามารถโดย GitHub เองอีก (มีชื่อเรียกว่า GitHub Flavored Markdown) และถูกการันตีว่าเหมาะสำหรับการทำเอกสารประกอบโปรแกรมอย่างยั่งยืนวด ด้วยความสามารถที่เพิ่มขึ้นมาอย่างการทำตาราง และการเน้นสีโค้ดของโปรแกรม

2) มีการเน้นบรรทัดที่ถูกแก้ไขจากการจดจำ (commit) ใน Git ครั้งก่อนอย่างชัดเจน ที่ด้านหน้าของแต่ละบรรทัดจะมีสีเขียว (มีข้อความเพิ่มเติม) สีแดง (ลบข้อความทิ้ง) หรือสีน้ำตาล (แก้ไขข้อความบางส่วน) กำกับไว้ และบอกชื่อกิ่งก้าน (branch) กำกับไว้ที่มุมล่างขวา พร้อมทั้งสรุปว่ามีการแก้ไขไปแล้วกี่บรรทัด

ด้านธีมนั้นมี 2 แบบหลักๆ คือ UI (สีสีหน้าต่างโดยรวม) กับ syntax (สีโค้ดโปรแกรม) ซึ่งถ้าหากว่าธีมที่มีให้ยังน้อยไป ก็สามารถลงธีมเพิ่มเติมได้

2.4 ข้อมูลเกี่ยวกับงานอนามัยในโรงเรียน

หน้าที่และขอบข่ายงาน

1. งานบริหาร

- 1.1 จัดทำแผนงานโครงการ ปฏิทินปฏิบัติงาน
- 1.2 จัดเก็บสถิติ ข้อมูลทางด้านสุขภาพอนามัยของนักเรียน และบุคลากรในโรงเรียน
- 1.3 จัดหาเวชภัณฑ์ยา วัสดุ อุปกรณ์ ปรุ้มพยาบาลไว้ให้พร้อมและเพียงพอ
- 1.4 จัดห้องพยาบาลให้เรียบร้อยถูกสุขลักษณะ พร้อมทั้งจะบริการด้านสุขภาพอนามัย

แก่บุคลากรโรงเรียน

2. งานบริการ

- 2.1 จัดทำบัตรบันทึกสุขภาพประจำตัวนักเรียน
- 2.2 ดูแลปฐมพยาบาลนักเรียนเจ็บป่วย จำยยา ทำแผล
- 2.3 ตรวจสุขภาพประจำปีนักเรียนทุกคน
- 2.4 บริการชั่งน้ำหนัก-วัดส่วนสูงนักเรียนภาคเรียนละ 1 ครั้ง และค้นหาเด็กที่น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน บันทึกส่งกองอนามัยโรงเรียน และดำเนินการแก้ไขเพื่อให้เด็กนักเรียนที่มีการเจริญเติบโตสมวัย

2.5 ติดต่อประสานงานกับฝ่ายปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์แนะแนว และผู้ปกครองในรายที่นักเรียนที่มีปัญหาสุขภาพอนามัยบกพร่องต้องร่วมแก้ไข ควบคุมป้องกันโรคติดต่อภายในโรงเรียน

- 2.6 ดำเนินการประกันสุขภาพถ้วนหน้า

3. งานส่งเสริมสุขภาพ

- 3.1 ให้บริการความรู้สุขภาพอนามัย
- 3.2 ให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อ โรคเอดส์ และสารเสพติด
- 3.3 ร่วมมือกับฝ่ายโภชนาการในด้านสุขภาพ
- 3.4 ร่วมมือในการเสนอแนะการแก้ไขปัญหาความสะอาดของอาคาร ห้องสุขาและ

สิ่งแวดล้อมภายในโรงเรียน

- 3.5 จัดทำเอกสาร แผ่นป้ายนิเทศ ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ด้านสุขภาพอนามัย

4. งานวิชาการ

- 4.1 จัดกิจกรรมชุมนุมเยาวชนสาธารณสุข ให้ความรู้ และเผยแพร่ทางด้านสาธารณสุข

4.2 จัดอบรมนักเรียนชุมนุมเยาวชนสาธารณสุขให้ความรู้ด้านการพยาบาล

2.5 การแพ้ยา/อาหาร

ยา

ยาเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ของมนุษย์ โดยเป้าหมายหลักของการใช้ยา คือ ผลในการรักษาโรคหรือบรรเทาอาการผิดปกติต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น แต่การใช้ยานั้นส่วนใหญ่จะต้องได้รับคำแนะนำหรืออยู่ภายใต้การดูแลของบุคลากรทางสาธารณสุข เนื่องจากยานั้นเป็นสิ่งที่มีความเสี่ยงต่อร่างกายโดยตรง ซึ่งนอกจากผลในการรักษาแล้วยังมีผลกระทบบนหลาย ๆ ด้าน ซึ่งสามารถก่อให้เกิด อาการไม่พึงประสงค์จากยา (Adverse Drug Reaction หรือ ADR) โดยตามหลักวิทยาศาสตร์แล้วถือว่าสามารถเกิดขึ้นได้ในยาทุกชนิด

อาการไม่พึงประสงค์จากยา (Adverse Drug Reaction) หรือ ADR

ตามคำนิยามขององค์การอนามัยโลก คือ ปฏิกริยาที่เป็นผลมาจากการใช้ยา และเป็นอันตรายต่อร่างกายของมนุษย์โดยไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้น และจำกัดความเฉพาะการใช้ยาในขนาดปกติ ไม่รวมอุบัติการณ์ที่เกิดจากการใช้ยาที่ผิดวิธี ผิดข้อบ่งใช้ หรือการใช้ยาเกินขนาด ดังนั้นคำว่า อาการไม่พึงประสงค์จากยานี้จึงเป็นคำที่มีความหมายกว้างและครอบคลุมถึงการเกิดอันตรายจากการใช้ยาทั้งชนิดที่คาดการณ์ได้ และคาดการณ์ไม่ได้ ซึ่งการแพ้ยา หรือการเกิดผลข้างเคียงของยา ก็จัดเป็นอาการไม่พึงประสงค์ของยาด้วยเช่นกัน

คนส่วนใหญ่มักมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการแพ้ยา เมื่อใดก็ตามที่มีอาการไม่พึงประสงค์ที่เกิดจากการใช้ยา เช่น หลังทานยาแล้วง่วงนอน ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน แสบท้อง หรือมีผื่นขึ้น ก็จะเข้าใจกันว่าเป็นอาการแพ้ยาทั้งสิ้น ซึ่งความจริงแล้วอาการต่าง ๆ เหล่านี้เรียกรวม ๆ ได้ว่าเป็นอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา โดยอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยานั้นแบ่งเป็น 2 ประเภทคือ อาการข้างเคียงจากยา (Side effect) และ การแพ้ยา (Drug allergy) ซึ่งการปฏิบัติตัวและการจัดการกับอาการข้างเคียงจากยาและการแพ้ยานั้นจะมีความแตกต่างกัน



อาการข้างเคียงจากยา (Side effect)

หมายถึง ผลใดๆ ที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดขึ้นจากยา ซึ่งเกิดขึ้นในการใช้ตามขนาดปกติในมนุษย์ และสัมพันธ์กับคุณสมบัติทางเภสัชวิทยาของยา หรือกล่าวให้เข้าใจง่ายๆ ว่าเกิดจากฤทธิ์ของยาเอง เช่น ทานยาแก้ปวด Ibuprofen แล้วมีอาการแสบท้องเนื่องจากยาระคายกระเพาะ เรียกว่าเป็นผลข้างเคียงจากยา อาจแก้ไขโดยทานยาหลังอาหารทันที ห้ามทานตอนท้องว่าง ในผู้ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น เคยเป็นโรคกระเพาะอาจต้องทานยาลดการหลั่งกรดร่วมด้วย ยารักษาความดันโลหิตสูง ซึ่งมีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตของผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูงให้เป็นปกติ แต่บางครั้งอาจทำให้ความดันโลหิตต่ำ จนมีผลทำให้ผู้ป่วยมีอาการข้างเคียงจากความดันโลหิตต่ำจากยาได้ เช่น ลุกขึ้นแล้วหน้ามืด ใจสั่น หรือยารักษาโรคเบาหวาน ถ้าใช้เกินขนาด หรือผู้ป่วยทานอาหารน้อยลง อาจทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำ ผู้ป่วยจะมีอาการใจเต้น ใจสั่น เหงื่อออก ถ้ามีอาการมากอาจจะหมดสติ ยาบางชนิดมีผลข้างเคียง ทำให้ง่วงนอน เช่น ยาในกลุ่มยาแก้แพ้ เช่น Chlorpheniramine, Hydroxyzine หลังทานยาควรหลีกเลี่ยงการขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักรกล ยาบางชนิดอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน เช่น Doxycycline อาจแก้ไขโดยทานยาพร้อมอาหาร หรือหลังอาหารทันที เพื่อป้องกันไม่ให้ยาออกฤทธิ์ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ เป็นต้น จะเห็นได้ว่าอาการข้างเคียงจากยาเป็นอาการที่เกิดจากฤทธิ์ของยาเอง และสามารถจัดการแก้ไขได้โดยการปรับเปลี่ยนวิธีทานยา และการปฏิบัติตัวของผู้ป่วย ไม่จำเป็นต้องห้ามใช้ยาเสมอไป

การแพ้ยา (Drug allergy)

เป็นปฏิกิริยาที่เกิดจากภูมิคุ้มกันของร่างกายต่อต้านยาที่ได้รับเข้าไป ไม่สามารถคาดการณ์ได้ล่วงหน้าว่าผู้ใดจะแพ้ยาตัวไหน ลักษณะอาการแพ้ยา เช่น หลังทานยาแล้วมีผื่นคัน เปลือกตาบวม ริมฝีปากบวม มีแผลบริเวณเยื่ออ่อน ผิวหนังไหม้ เป็นต้น โดยหากพบว่าทานยาแล้วมีอาการแพ้ยาควรหยุดยาที่ต้องสงสัยทั้งหมด และพบแพทย์เพื่อรักษาอาการแพ้ที่เกิดขึ้นอย่างถูกวิธี และห้ามทานยาที่แพ้ซ้ำ

อีก เพราะจะทำให้เกิดการแพ้ซ้ำ และอาการแพ้อาจรุนแรงขึ้นจนบางครั้งเป็นอันตรายถึงชีวิตได้ ควรมีการจดบันทึกชื่อยาไว้ แจ้งแพทย์และเภสัชกรทุกครั้งว่าท่านแพ้ยาชื่ออะไร

อาหาร

การแพ้อาหารนั้นรู้กันมานานแล้ว ฮิปโปเครติสในสมัยก่อนคริสตกาลก็ได้สังเกตว่า คนบางคน ภายหลังดื่มนมวัวเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนและเกิดลมพิษ หลังจากนั้นก็มีผู้รายงานปฏิกิริยาจากอาหารมากขึ้น แต่การศึกษาจริงจึงมากระทำในเวลาไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา

ผู้แพ้อาหารมีมากน้อยเพียงใด

การแพ้อาหารนั้นเราไม่ค่อยทราบอุบัติการณ์ที่แท้จริง เพราะอาการอาจไม่รุนแรง และหายไปได้เอง ผู้ป่วยอาจไม่ไปหาแพทย์ หรืออาการแพ้อาหารอาจไม่ได้แสดงอาการทางระบบทางเดินอาหาร อาจแสดงระบบทางเดินหายใจ เช่น น้ำมูกไหล หอบหืด ทำให้เข้าใจผิดว่าแพ้สารที่เกิดจากการสูดดม เป็นต้น อย่างไรก็ตามในเด็กพบอาการแพ้จากอาหารมากกว่าในผู้ใหญ่ เช่น การแพ้นมวัว ซึ่งรายงานแตกต่างกันในอุบัติการณ์ พบตั้งแต่ 0.1-8% ของเด็กที่ดื่มนมวัว นอกจากนั้น ยังพบว่าโรคภูมิแพ้ในเด็ก เช่น ผื่นแพ้เอ็กซีมา, หืด หรือจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ ในเด็กต่ำกว่า 2 ปี มีสาเหตุจากอาหารถึงร้อยละ 80% เมื่อโตขึ้นถึงอายุ 4 ปี สาเหตุจากอาหารอาจพอๆ กับสารก่อภูมิแพ้จากการสูดดมและเมื่อ อายุ 8 ปี จะมีสาเหตุจากอาหารเพียงร้อยละ 15 เท่านั้น

สาเหตุที่เด็กเล็กๆ แพ้อาหารง่ายกว่าผู้ใหญ่ เพราะสาเหตุที่ว่าเด็กยังมีภูมิคุ้มกันในลำไส้ยังไม่ดีพอ ทำให้อาหารที่ก่อภูมิแพ้ง่ายมีการดูดซึมเข้าร่างกายได้อย่างเต็มที่ นอกจากนั้นระบบการย่อยยังไม่ดี จึงมีการดูดซึมสารที่ถูกย่อยยังไม่สมบูรณ์เข้าร่างกายมาก สาเหตุสองประการนี้ทำให้เด็กเกิดอาการแพ้ อาหารมากกว่าผู้ใหญ่

ทำไมผู้ป่วยจึงเกิดอาการแพ้อาหาร

การแพ้อาหารก็คล้ายกับโรคภูมิแพ้อื่นๆ ผู้ป่วยอาจมีกรรมพันธุ์ของโรคภูมิแพ้ ซึ่งอาจทำให้มีโอกาสแพ้ได้ง่ายขึ้น นอกจากนั้นการได้รับอาหารชนิดนั้นบ่อยๆ ก็มีโอกากระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิแพ้ต่ออาหารชนิดนั้นมากขึ้น ผู้ป่วยมักจะถามแพทย์เสมอว่าเหตุใดอาหารที่เคยรับประทานอยู่ โดยไม่มีอาการแพ้มานาน เหตุใดจึงเกิดแพ้ขึ้น ก็เพราะอาหารนั้นไปกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยให้สร้างภูมิแพ้ขึ้น ซึ่งเป็น IgE ซึ่งจะไปจับกับเซลล์บางชนิด เช่น เซลล์มาสต์ ซึ่งมีอยู่ในลำไส้ ผิวหนัง เยื่อจมูก หลอดลม ฯลฯ เมื่อรับประทานอาหารชนิดนั้นเข้าไปอีกจึงเกิดปฏิกิริยา

อาหารอะไรที่พบเป็นสาเหตุบ่อยๆ

อาหารทุกชนิดสามารถก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ทั้งสิ้น แต่อาหารบางชนิดเป็นสาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่ พวกรั้วโปรตีน ส่วนอาหารแป้งและไขมันเป็นสาเหตุได้น้อยกว่า อาหารที่พบเป็นสาเหตุได้บ่อยๆ ได้แก่ นมวัว ไข่ อาหารทะเล ถั่ว เนื้อวัว ข้าวสาลี ช็อกโกแลต ข้าวโพด มะเขือเทศ สุนัข เปียร์ ผลไม้ที่พบได้ เช่น ส้ม สตรอเบอร์รี่ เงาะ ทูเรียน อาหารดิบๆ สุกๆ ก่อให้เกิดการแพ้ได้ง่ายกว่าอาหารที่ทำสุกแล้ว

อาการที่เกิดจากแพ้อาหารมีอะไรบ้าง

อาการที่เกิดจากการแพ้อาหารอาจแสดงทางระบบทางเดินอาหาร เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย หรือแสดงอาการทางระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด น้ำมูกไหลเรื้อรัง หรือแสดงทางผิวหนัง เช่น ลมพิษ ผื่นแพ้เอ็กซิมาเห่อขึ้น ผู้ป่วยบางรายมีอาการเกิดขึ้นซ้ำและแสดงออกทางจิตประสาท เช่น หงุดหงิด งุนงง นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ อาจแสดงโดยมีการปวดศีรษะข้างเดียว เป็น “ไมเกรน” ก็ได้ ผู้ป่วยบางรายมีอาการมาก อาจเกิดอาการช็อคหายใจไม่ออก บางครั้งถึงกับเสียชีวิตได้