

ได้ผ่านการตรวจประเมินคุณภาพหนังสือเรียนอาชีวศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช ๒๕๖๒
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ครั้งที่ ๑ ประกาศลำดับที่ ๗๘๒



รหัสวิชา 20000-1606

หนังสือเล่มนี้เรียบเรียงตามจุดประสงค์รายวิชา สมรรถนะรายวิชาและคำอธิบายรายวิชา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
พุทธศักราช ๒๕๖๒ ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

การพัฒนาคุณภาพชีวิต

Quality of Life Development



เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร

104.-

การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)

20000-1606

หมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง

กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มบูรณาการ

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2562

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) กระทรวงศึกษาธิการ



เรียบเรียงโดย

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร



การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)

ISBN 978-616-495-169-3

จัดพิมพ์และจัดจำหน่าย โดย...



บริษัทวังอักษร จำกัด

69/3 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ 10600

โทร. 0-2472-3293-5 โทรสาร 0-2891-0742 Mobile 08-8585-1521

e-Mail : wangaksorn9@gmail.com

Facebook : สำนักพิมพ์ วังอักษร

www.wangaksorn.com

ID Line : @wangaksorn



พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2563

จำนวนที่พิมพ์ 5,000 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2561

โดยบริษัทวังอักษร จำกัด ห้ามนำส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ไปทำซ้ำ
ดัดแปลง หรือเผยแพร่ต่อสาธารณชน ไม่ว่าจะรูปแบบใด ๆ นอกจากได้รับอนุญาต

เป็นลายลักษณ์อักษรล่วงหน้าจากทางบริษัทฯ เท่านั้น

ชื่อและเครื่องหมายการค้าอื่น ๆ ที่อ้างอิงในหนังสือฉบับนี้

เป็นสิทธิโดยชอบด้วยกฎหมายของเจ้าของแต่ละราย

โดยบริษัทวังอักษร จำกัด มิได้อ้างความเป็นเจ้าของแต่อย่างใด



การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)

20000-1606

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. รู้และเข้าใจเกี่ยวกับหลักการกระบวนการในการเสริมสร้างทักษะสุขภาพ
2. สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักการออกกำลังกาย
3. มีเจตคติที่ดี มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีน้ำใจนักกีฬา มีการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยเข้มแข็ง
มั่นคง

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย หลักการและกระบวนการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
2. ประพฤติปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาสุขภาพและสร้างเสริมสภาวะความปลอดภัย
3. ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎหมาย กติกา มารยาทที่กำหนด
4. คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการและกระบวนการ
5. สาธิตการปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต การดูแลรักษาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของวัยรุ่น สัมพันธภาพที่ดี การดูแลสุขภาพเบื้องต้นของผู้สูงอายุ โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ยาและสมุนไพรไทย สิ่งเสพติดและกฎหมายที่ควรรู้ อุบัติเหตุและกฎหมายที่ควรรู้ หลักการและรูปแบบ การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกาย/กีฬาไทย/กีฬาสากล การทดสอบสมรรถภาพทางกาย การคำนวณค่าดัชนีมวลกาย หลักการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา กฎ กติกา มารยาทในการดูแลและเล่นกีฬา



ตารางวิเคราะห์สมรรถนะรายวิชา

วิชา การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development) รหัสวิชา 20000-1606

ท - ป - น 1 - 2 - 2 จำนวน 3 คาบ/สัปดาห์ รวม 54 คาบ

หน่วยที่ สมรรถนะรายวิชา	แสดงความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย หลักการและกระบวนการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	ประพฤติปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาสุขภาพและสร้างเสริมสมรรถภาพตลอดวัย	ปฏิบัติกิจกรรมกีฬาไทย/กีฬาสากลตามกฎ กติกา มารยาทที่กำหนด	คำนวณค่าดัชนีมวลกายตามหลักการและกระบวนการ	สถิติการปฐมพยาบาลเบื้องต้นตามหลักการและกระบวนการ
บทที่ 1 สุขภาพอนามัย ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต	✓	✓			
บทที่ 2 การดูแลรักษาสุขภาพตามวัย	✓	✓			
บทที่ 3 สัมพันธภาพที่ดี	✓	✓			
บทที่ 4 โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	✓	✓			
บทที่ 5 ยาและสมุนไพรไทย	✓	✓			
บทที่ 6 สิ่งเสพติดและกฎหมายที่ควรรู้	✓	✓			
บทที่ 7 อุบัติเหตุและกฎหมายที่ควรรู้	✓	✓			
บทที่ 8 การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางกายและกีฬา	✓	✓			
บทที่ 9 กฎ กติกา มารยาทในการดูแลและการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทย	✓		✓		
บทที่ 10 กฎ กติกา มารยาทในการดูแลและการออกกำลังกายด้วยกีฬาสากล	✓		✓		
บทที่ 11 การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการวัดดัชนีมวลกาย	✓			✓	
บทที่ 12 หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	✓				✓



คำนำ

วิชา **การพัฒนาคุณภาพชีวิต (Quality of Life Development)** รหัสวิชา 20000-1606 จัดอยู่ในหมวดวิชาสมรรถนะแกนกลาง กลุ่มวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มบูรณาการ ตามหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ พุทธศักราช 2562 สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา (สอศ.) กระทรวง ศึกษาธิการ ผู้เขียนได้บริหารสาระการเรียนรู้แบ่งเป็น 12 บทเรียน ได้จัดแผนการจัดการเรียนรู้/ แผนการสอนที่มุ่งเน้นฐานสมรรถนะ (Competency Based) และการบูรณาการ (Integrated) ตรงตามจุดประสงค์รายวิชาสมรรถนะรายวิชา และคำอธิบายรายวิชา ในแต่ละบทเรียน มุ่งให้ความสำคัญ ส่วนที่เป็นความรู้ ทฤษฎี หลักการ กระบวนการ ตัวอย่างแบบฝึกปฏิบัติ และคำถามเพื่อการทบทวน เพื่อฝึกทักษะประสบการณ์ **เร่งพัฒนาบทบาทของผู้เรียนเป็นผู้จัดการแสวงหาความรู้ (Explorer)** เป็นผู้สอนตนเองได้ สร้างองค์ความรู้ใหม่ และบทบาทของผู้สอนเปลี่ยนจากผู้ให้ความรู้มาเป็นผู้จัดการ **ชี้แนะ (Teacher Roles)** จัดสิ่งแวดล้อมเอื้ออำนวยต่อความสนใจเรียนรู้ และเป็นผู้ร่วมเรียนรู้ (Co-investigator) จัดห้องเรียนเป็นสถานที่ทำงานร่วมกัน (Learning Context) จัดกลุ่มเรียนรู้ให้รู้จักทำงานร่วมกัน (Grouping) ฝึกความใจกว้างมุ่งสร้างสรรค์คนรุ่นใหม่ สอนความสามารถที่นำไปทำงานได้ (Competency) สอนความรัก ความเมตตา (Compassion) ความเชื่อมั่น ความซื่อสัตย์ (Trust) เป้าหมาย อาชีพอันยังประโยชน์ (Productive Career) และชีวิตที่มีศักดิ์ศรี (Noble Life) เหนือสิ่งอื่นใด เป็นคนดี ทั้งกาย วาจา ใจ มีคุณธรรม และมีจรรยาบรรณต่อวิชาชีพ

ส่งเสริมสนับสนุนยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบคุณวุฒิวิชาชีพ (Vocational Qualification System) ให้สอดคล้องตามมาตรฐานอาชีพ (Occupational Standard) เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเพิ่มขีดความสามารถ ในการแข่งขันของประเทศ กำลังแรงงาน การพัฒนามาตรฐานการปฏิบัติงานระดับชาติ (National Benchmarking) และการวิเคราะห์หน้าที่การงาน (Functional Analysis) เพื่อให้เกิดผลสำเร็จในภาคธุรกิจ อุตสาหกรรมทุกสาขาอาชีพ เป็นการเตรียมความพร้อมของผู้เรียนเข้าสู่สนามการแข่งขันในประชาคมอาเซียน

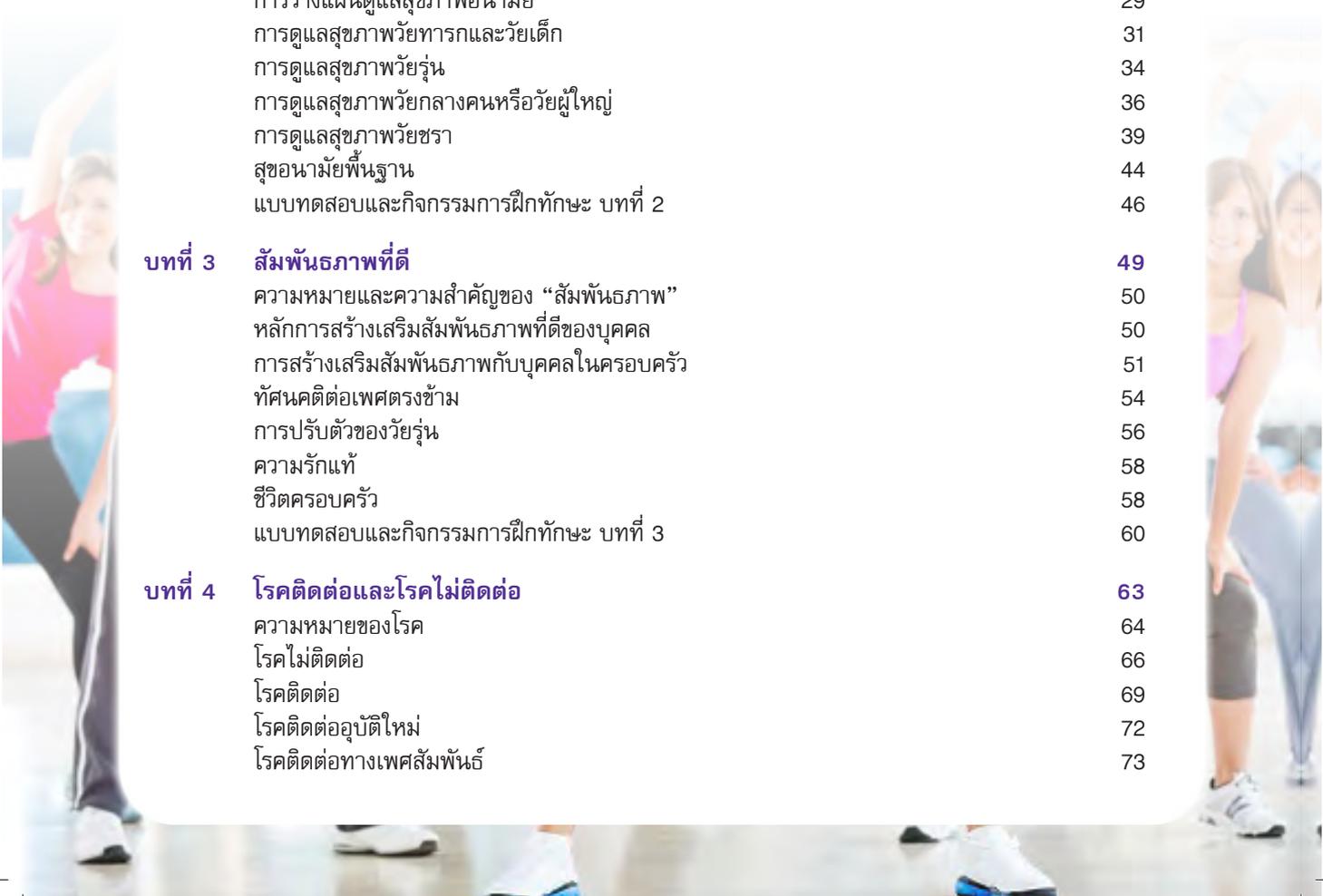
ขอขอบพระคุณท่านอาจารย์ผู้สอน ผู้ประสาทวิชาความรู้ เอกสาร หนังสือที่ใช้ประกอบในการ เรียบเรียงไว้ ณ โอกาสนี้

เพิ่มศักดิ์ วรรณยางกูร



สารบัญ

บทที่ 1	สุขภาพอนามัย ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต	1
	แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต	2
	ความหมายของ “สุขภาพ”	3
	แนวความคิดหลักเรื่องสุขภาพอนามัย (Healthy Concept)	4
	แบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล	5
	ปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย	6
	โภชนาการเพื่อสุขภาพ	11
	การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	16
	การพักผ่อน	19
	การนันทนาการ	21
	การขับถ่าย	23
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 1	25
บทที่ 2	การดูแลรักษาสุขภาพตามวัย	28
	การวางแผนดูแลสุขภาพอนามัย	29
	การดูแลสุขภาพวัยทารกและวัยเด็ก	31
	การดูแลสุขภาพวัยรุ่น	34
	การดูแลสุขภาพวัยกลางคนหรือวัยผู้ใหญ่	36
	การดูแลสุขภาพวัยชรา	39
	สุขอนามัยพื้นฐาน	44
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 2	46
บทที่ 3	สัมพันธภาพที่ดี	49
	ความหมายและความสำคัญของ “สัมพันธภาพ”	50
	หลักการสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีของบุคคล	50
	การสร้างเสริมสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว	51
	ทัศนคติต่อเพศตรงข้าม	54
	การปรับตัวของวัยรุ่น	56
	ความรักแท้	58
	ชีวิตครอบครัว	58
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 3	60
บทที่ 4	โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ	63
	ความหมายของโรค	64
	โรคไม่ติดต่อ	66
	โรคติดต่อ	69
	โรคติดต่ออุบัติใหม่	72
	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	73





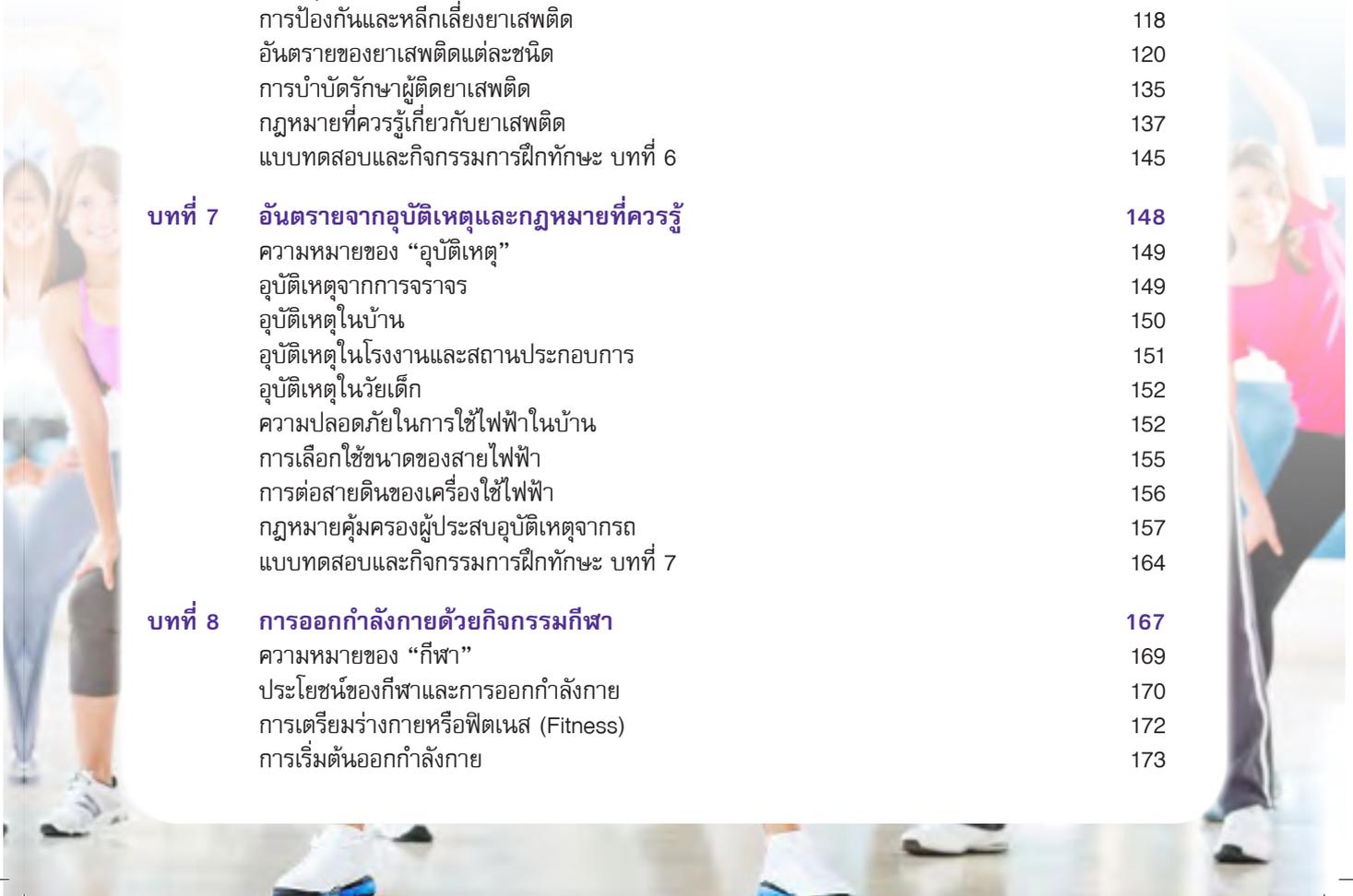
โรคติดต่อทางเดินหายใจ ประเภทไข้หวัดใหญ่ (Influenza FLU)	78
โรคติดต่อทางเดินหายใจ ประเภทไข้หวัด (Common Cold / Upper Respiratory Tract Infection)	80
แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 4	84

บทที่ 5 ยาและสมุนไพรไทย	87
ความหมายของ “ยา” และ “สมุนไพร”	88
ประเภทของยา	91
ยาสมุนไพรไทย	96
อันตรายจากการใช้ยา	97
ข้อสังเกตในการใช้ยารักษาโรค	103
การป้องกันและหลีกเลี่ยงอันตรายจากการใช้ยา	105
แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 5	107

บทที่ 6 สิ่งเสพติดและกฎหมายที่ควรรู้	110
ความหมายของ “ยาเสพติด”	111
ยาเสพติดเป็นโรคภัย	111
ประเภทของยาเสพติด	112
โทษของยาเสพติด	116
สาเหตุของการติดยาเสพติด	117
การป้องกันและหลีกเลี่ยงยาเสพติด	118
อันตรายของยาเสพติดแต่ละชนิด	120
การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด	135
กฎหมายที่ควรรู้เกี่ยวกับยาเสพติด	137
แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 6	145

บทที่ 7 อันตรายจากอุบัติเหตุและกฎหมายที่ควรรู้	148
ความหมายของ “อุบัติเหตุ”	149
อุบัติเหตุจากการจราจร	149
อุบัติเหตุในบ้าน	150
อุบัติเหตุในโรงงานและสถานประกอบการ	151
อุบัติเหตุในวัยเด็ก	152
ความปลอดภัยในการใช้ไฟฟ้าในบ้าน	152
การเลือกใช้น้ำของสายไฟฟ้า	155
การต่อสายดินของเครื่องใช้ไฟฟ้า	156
กฎหมายคุ้มครองผู้ประสบอุบัติเหตุจากรถ	157
แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 7	164

บทที่ 8 การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬา	167
ความหมายของ “กีฬา”	169
ประโยชน์ของกีฬาและการออกกำลังกาย	170
การเตรียมร่างกายหรือฟิตเนส (Fitness)	172
การเริ่มต้นออกกำลังกาย	173





วิธีปฏิบัติการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต	177
กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย	180
การออกกำลังกายในเด็ก	182
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	183
วิธีปฏิบัติให้การออกกำลังกายได้ผลมากขึ้น	184
ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย	185
แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 8	186

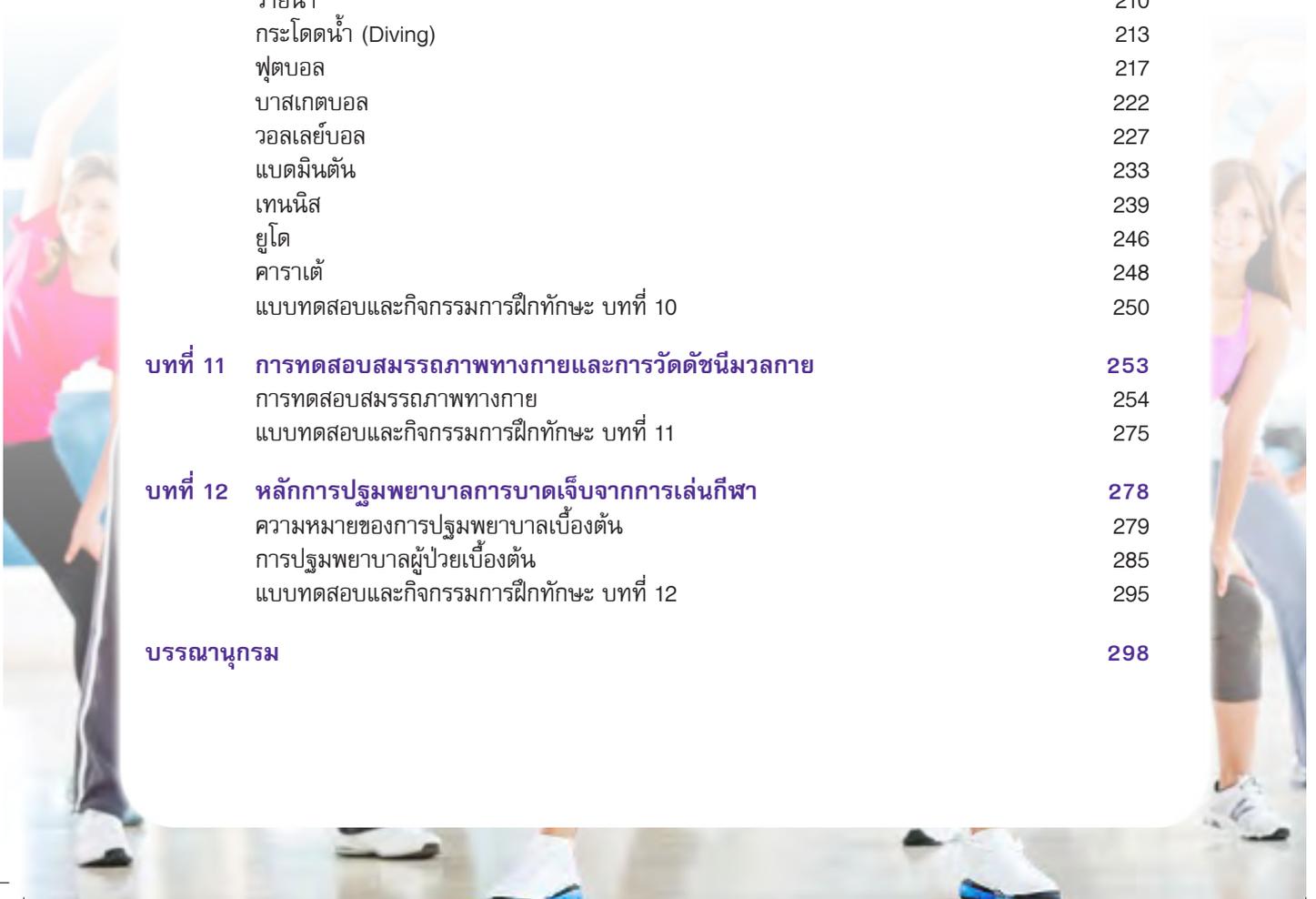
บทที่ 9	กฎ กติกา มารยาทในการดูและการออกกำลังกายด้วยกีฬาไทย	189
	กีฬาตะกร้อ	191
	กีฬาว่าว	193
	มวยไทย	196
	มวยสากล	199
	กระบี่กระบอง	201
	พลอง	204
	ง้าว	205
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 9	206

บทที่ 10	กฎ กติกา มารยาทในการดูและการออกกำลังกายด้วยกีฬาสากล	209
	ว่ายน้ำ	210
	กระโดดน้ำ (Diving)	213
	ฟุตบอล	217
	บาสเกตบอล	222
	วอลเลย์บอล	227
	แบดมินตัน	233
	เทนนิส	239
	ยูโด	246
	คาราเต้	248
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 10	250

บทที่ 11	การทดสอบสมรรถภาพทางกายและการวัดดัชนีมวลกาย	253
	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย	254
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 11	275

บทที่ 12	หลักการปฐมพยาบาลการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา	278
	ความหมายของการปฐมพยาบาลเบื้องต้น	279
	การปฐมพยาบาลผู้ป่วยเบื้องต้น	285
	แบบทดสอบและกิจกรรมการฝึกทักษะ บทที่ 12	295

บรรณานุกรม	298
-------------------	------------





บทที่ 1

สุขภาพอนามัย ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต

แนวคิด

ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่าง คือ 1. ทักษะทั่วไป (Generic Skills) เป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่ 2. ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) เป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ตามวิชาชีพที่ปฏิบัติงาน

“สุขภาพ” หมายถึง สภาวะของความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี **“อนามัย”** แปลว่า ความไม่มีโรค หมายถึง การมีสุขภาพดี

การจะมีสภาวะสุขภาพที่พึงปรารถนาจะต้องมีแนวคิดเรื่องสุขภาพขั้นพื้นฐานที่ถูกต้องและเป็นระบบ แนวคิดดังกล่าวจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องซึ่งเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่ภาวะสุขภาพที่ดี

สมรรถนะประจำบท

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
2. ความหมายของ “สุขภาพ”
3. แนวความคิดหลักเรื่องสุขภาพอนามัย (Healthy Concept)
4. แบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล
5. ปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย

6. โภชนาการเพื่อสุขภาพ
7. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
8. การพักผ่อน
9. การนันทนาการ
10. การขับถ่าย

สาระการเรียนรู้

1. สรุปทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต
2. ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพที่ดี

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. สรุปแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
2. อธิบายความหมายของ “สุขภาพ”
3. สรุปแนวความคิดหลักเรื่องสุขภาพอนามัย (Healthy Concept)
4. สรุปแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล
5. ระบุปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย
6. อธิบายโภชนาการเพื่อสุขภาพ
7. ปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
8. พักผ่อนอย่างเพียงพอเพื่อการมีสุขภาพที่ดี
9. เลือกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองสนใจ
10. ปฏิบัติการขับถ่ายได้อย่างถูกต้อง



บทที่ 1

สุขภาพอนามัย ทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต



แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ตามความหมายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ หมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะในการคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะในการประมาณตน และการควบคุมสถานการณ์ ทักษะในการสื่อสารต่อรองปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ ทักษะในการปรับตัว เป็นต้น

มณฑรา ธรรมบุศย์ (2553) ให้ความหมายว่า **ทักษะชีวิต** หมายถึง ทักษะที่มนุษย์ทุกคน จำเป็นต้องมีและต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบความสำเร็จ

ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ มีอยู่ 2 อย่างคือ

1. **ทักษะทั่วไป (Generic Skills)** เป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะทางสังคมในการติดต่อสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความสามารถในการทำงาน การบริหารการเงิน การเดินทาง ความรับผิดชอบของครอบครัว และเรื่องสุขภาพ เป็นต้น

2. **ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills)** เป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ตามวิชาชีพที่ปฏิบัติงาน

ในบทเรียนนี้จะได้ศึกษาเรื่อง **“สุขภาพอนามัย”** ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นในการดำรงชีวิต



ความหมายของ “สุขภาพ”

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของ “สุขภาพ” หมายถึง สภาวะของความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี

อนามัย มาจากคำภาษาบาลีสันสกฤต อนามัย (อ่านว่า อะ-นา-มะ-ยะ) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของคำว่า “อนามัย” แปลว่า ความไม่มีโรค หมายถึง การมีสุขภาพดี เช่น กระทรวงสาธารณสุขมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมอนามัยของประชาชน หรือแปลว่า สุขภาพที่ถูกสุขลักษณะ เช่น กรมอนามัย สถานีอนามัย นอกจากนี้ยังใช้กับเครื่องอุปโภคบริโภคที่สะอาดปราศจากสารพิษเจือปน เช่น ผักอนามัย ข้าวอนามัย ฝ้ายอนามัย กระดาษอนามัย

สุขภาพดี มิได้หมายถึง ความปราศจากโรค หรือปราศจากความทุพพลภาพเท่านั้น สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษยชน การปรับปรุงส่งเสริม หรือดำรงรักษาสุขภาพถือเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของบุคคลที่พึงมีต่อตนเอง สุขภาพเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงสิ้นอายุขัย การจะมีสภาวะสุขภาพที่พึงปรารถนานั้นจะต้องมีแนวคิดเรื่องสุขภาพขั้นพื้นฐานที่ต้องและเป็นระบบ แนวคิดดังกล่าวจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่สภาวะสุขภาพที่ดี

สุขภาพอนามัยจึงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล สังคมและสิ่งแวดล้อม จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม การแข่งขันทางการตลาด การสื่อสารและการคมนาคม ตลอดจนการใช้เทคโนโลยีในการพัฒนาด้านต่าง ๆ ซึ่งมีผลให้วิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยเปลี่ยนไป ทำให้เกิดความไม่สมดุลในด้านต่าง ๆ เกิดปัญหาความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อม ทั้งทางด้านอากาศ น้ำ อาหาร ประชาชนมีชีวิตความเป็นอยู่ที่แออัด รวมทั้งมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการเกิดโรคระบาดพันธุ์ใหม่มากขึ้น

จากการรณรงค์ขององค์การอนามัยโลก การเผยแพร่ความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย และการปราบปรามโรคติดต่อทำให้ปัญหาโรคติดต่อมีแนวโน้มลดลง แต่เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมาได้เกิดโรคระบาดใหม่ ๆ ที่ก่อกำเนิดมาจากพฤติกรรมของมนุษย์ เช่น โรคเอดส์ ซึ่งเป็นโรคติดต่อใหม่ที่แพร่ระบาดขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยติดต่อกับพฤติกรรมร่วมเพศ การระบาดของวัณโรคและโรคเท้าช้างที่แพร่กระจายมากขึ้น เนื่องจากการอพยพของแรงงานชาวพม่าเข้ามาในประเทศไทย เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสถิติการตายของประชากรไทยด้วยโรคต่าง ๆ อีกมากมายหลายโรค เช่น โรคหัวใจ โรคมะเร็ง และอุบัติเหตุเป็นสาเหตุของการตายมากเป็นอันดับต้น ๆ ของคนไทย เนื่องจากการมีพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม ขาดความสนใจและละเลยต่อการดูแลสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ เสพยาเสพติด ขาดการพักผ่อนและมีความเครียด เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นสิ่งบั่นทอนสุขภาพจนเกิดอันตรายต่อชีวิตได้



แนวความคิดหลักเรื่องสุขภาพอนามัย (Healthy Concept)

การรักษาสุขภาพอนามัยและการปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพ เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของทุกคนที่ควรปฏิบัติต่อตนเอง ผู้ที่จะมีสภาวะสุขภาพดีตามที่ปรารถนานั้นจะต้องมีแนวคิดพื้นฐานด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเป็นระบบเสียก่อน เพื่อเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง แนวความคิดหลักในเรื่องสุขภาพมีองค์ประกอบ 2 ประการ ดังนี้ (เกษม นครเขตต์, 2540 : 59 - 64)

1. สุขภาพเป็นภาวะที่ไม่หยุดนิ่ง

สุขภาพของบุคคลนั้นมีภาวะเลื่อนไหล (Continuum) ไม่ได้หยุดนิ่งอยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง จะเห็นได้ว่าสุขภาพของแต่ละคนมักมีการเปลี่ยนแปลงจากภาวะสุขภาพปกติ ไม่เจ็บป่วย ในเวลาใดเวลาหนึ่ง อาจกลายเป็นคนเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ จนถึงกลายเป็นคนป่วยหนักได้ หากได้รับการรักษาที่ไม่ถูกต้อง และไม่มีประสิทธิภาพ ในทางตรงข้ามภาวะสุขภาพของคน ๆ เดียวกันก็อาจจะกลับคืนสู่ภาวะปกติและมีการพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้เช่นกัน ขณะที่ผู้เจ็บป่วยหนักถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง และขาดประสิทธิภาพหรือละเลยการดูแลรักษา ก็อาจจะทำให้บุคคลนั้นถึงแก่ความตายได้ในที่สุด จากสุภาษิตไทยที่กล่าวว่า “สังขารของมนุษย์เป็นเรื่องอนิจจัง มีเกิดแก่เจ็บตายเป็นธรรมดา” ซึ่งชี้ให้เห็นถึงการเลื่อนไหลของภาวะสุขภาพไว้อย่างชัดเจน แต่เป็นการเลื่อนไหลไปในทิศทางเสื่อม หากสังคมไทยยอมรับการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพไปในทิศทางดังกล่าวก็จะไม่เกิดแนวคิดในการพัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้นกว่าปกติ การปรับเปลี่ยนแนวคิดหรือความเข้าใจของบุคคลในสังคมที่มีต่อสุขภาพให้เป็นเชิงบวก มีความจำเป็นต้องปลูกฝังความคิดใหม่ที่ว่าแท้จริงแล้วภาวะสุขภาพสามารถเลื่อนไหลไปในทิศทางที่ดีขึ้นกว่าเดิมได้ ไม่ได้เลื่อนไหลไปเฉพาะทิศทางที่เป็นความแก่ ความเจ็บและความตาย ดังที่เคยได้รับการปลูกฝังมาในอดีต

2. การเห็นคุณค่าของชีวิตเป็นความสำคัญของการดำรงอยู่ในสังคม

การเห็นคุณค่าของชีวิต คือ การตระหนักว่าชีวิตของตนยังมีความหมายทั้งต่อตนเองและต่อสังคม แนวคิดนี้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ต่อตนเอง (Self - Perception) เกิดการรักตนเอง (Self - Love) มีความภูมิใจในความสามารถของตนเอง (Self - Esteem) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self - Confidence) รวมทั้งมีความเข้าใจและรู้จักตนเองในด้านอื่น ๆ อันจะก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าและความสำคัญของชีวิตทั้งสิ้น และผู้ที่เห็นว่าชีวิตมีคุณค่าก็ย่อมเห็นคุณค่าของการมีภาวะสุขภาพที่ดีและมีพฤติกรรมที่ส่อไปในทิศทางของการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพ ในทางตรงข้ามคนที่ไม่เห็นคุณค่าของชีวิตก็มักปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างไร้จุดหมาย ขาดความสนใจในตนเอง ทำยที่สุดก็จะประสบความล้มเหลวในชีวิต ทำให้เขาเกิดความท้อแท้หมดอาลัยในชีวิต กลายเป็นคนที่มีความเครียด มองโลกในแง่ร้าย อันเป็นสาเหตุของการนำไปสู่ความคิดที่มึนร้ายต่อตนเองในที่สุด



แบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคล

เมื่อนำแนวคิดสุขภาพทั้ง 2 ประการมาประกอบกันแล้วจัดเป็นระบบ โดยนำมากำหนดเป็นแกนตั้ง และแกนนอน ตัดกันที่จุดกึ่งกลางของแต่ละแกนจะเกิดเป็นมิติ (Dimension) ที่อธิบายถึงแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคลขึ้นได้เป็น 4 แบบ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 แสดงภาวะของคนที่ไม่เห็นคุณค่าของชีวิต รู้สึกว่าชีวิตของตนเองมีประโยชน์ แต่บุคคลเหล่านี้จะละเลยต่อการดูแลสุขภาพ เขาจะรู้สึกพอใจกับภาวะสุขภาพปกติไม่เจ็บป่วย แต่ไม่ใส่ใจในการที่จะพัฒนาปรับปรุงสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น บุคคลในกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากขาดความระมัดระวัง และดูแลเอาใจใส่สุขภาพ บุคคลในกลุ่มนี้จึงมีโอกาสดังกล่าวเกิดความเจ็บป่วยได้ แต่เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้น คนเหล่านี้จะแสวงหาวิธีการรักษาในทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นไสยศาสตร์ แพทย์แผนโบราณ หรือแพทย์แผนปัจจุบัน เพื่อให้หายจากอาการเจ็บป่วย คนกลุ่มนี้จึงต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาตนเองอย่างมาก ในช่วงที่เจ็บป่วย แต่เต็มใจที่จะใช้จ่ายเงินจำนวนมากเพื่อแลกกับการมีชีวิตอยู่ เนื่องจากเขายังให้ความสำคัญกับชีวิตนั่นเอง

กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มผู้ที่ไม่เห็นคุณค่าของชีวิตว่ามีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมทั้งเห็นความสำคัญของการมีภาวะสุขภาพที่ดี ต้องการรักษาและปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้ดียิ่งขึ้น คนกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ทำในสิ่งที่มีประโยชน์และส่งเสริมสุขภาพ หลีกเลี่ยง งดเว้นการกระทำที่เสี่ยงหรืออาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น รับประทานอาหาร ออกกำลังกายสม่ำเสมอ เห็นความสำคัญและหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด รักษาสิ่งแวดล้อม ฯลฯ คนกลุ่มนี้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าของสังคม เขาสามารถจะใช้ความรู้ความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมได้อย่างเต็มที่

กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญต่อการมีภาวะสุขภาพที่ดี มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ แต่ไม่เห็นคุณค่าของชีวิตมากนัก ด้วยเหตุนี้พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เกิดขึ้น จึงไม่ได้เกิดด้วยความเอาใจใส่และปฏิบัติด้วยความจริงจัง แต่เป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เป็นไปตามค่านิยมของกลุ่มหรือสังคม เช่น ไปเดินแอโรบิคเพราะเพื่อนชวน เห็นเครื่องออกกำลังกายที่เป็นที่นิยมจึงซื้อไว้แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์เท่าที่ควร คนกลุ่มนี้จึงมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่ยั่งยืน มีโอกาสเจ็บป่วยด้วยโรคที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรม แต่ด้วยแนวคิดของกลุ่มนี้ที่ไม่เห็นคุณค่าของชีวิตคิดว่าตนไม่มีความหมายต่อสังคม ทำให้เขาไม่ใส่ใจในการแสวงหาการรักษาพยาบาล ส่วนใหญ่ผู้ที่อยู่ในกลุ่มนี้จะเป็นบุคคลสูงอายุ

กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มบุคคลที่ไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ขาดความรัก ความมั่นใจ และความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความหวังในชีวิต ไม่รู้สึกว่าตนมีคุณค่า และไม่สามารถสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่นได้ รวมทั้งเป็นผู้ที่ไม่เห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพ ในที่สุดคนกลุ่มนี้ก็จะมีความเครียดและความกดดัน



เข้าครอบงำ จนคิดแก้ไขปัญหาวีชีวิตด้วยการทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย จึงมีผลทำให้เขาดำเนินชีวิตอย่างไร้ทิศทาง ขาดการวางแผนชีวิต มีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ

จากองค์ประกอบของแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าบุคคลในกลุ่มที่ 2 เป็นผู้ที่สังคมทุกสังคมปรารถนา เนื่องจากเขาไม่เป็นภาระของผู้อื่นและยังสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมได้อีกมาก แต่จากข้อมูลทั่วไปพบว่า คนไทยส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่อยู่ในกลุ่มที่ 1 มากที่สุด หากคนไทยส่วนใหญ่ยังมีพฤติกรรมสุขภาพเช่นนี้ ย่อมทำให้สุขภาพของคนส่วนใหญ่อยู่ในภาวะพร้อมที่จะเจ็บป่วย ประเทศไทยจะต้องเพิ่มงบประมาณค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลจำนวนมากมาย่างไม่มีที่สิ้นสุด ต้องมีการก่อสร้างสถานพยาบาล จัดหาอุปกรณ์เวชภัณฑ์ทางการแพทย์ ต้องลงทุนผลิตบุคลากรทางการแพทย์เพื่อรองรับการให้บริการอาการเจ็บป่วยของประชาชน ซึ่งล้วนต้องใช้ต้นทุนสูงทั้งสิ้น การลงทุนเช่นนี้เมื่อเทียบกับผลตอบแทนที่ได้รับแล้วนับว่าเป็นการลงทุนที่ไม่คุ้มค่าอย่างยิ่ง เพราะเมื่อประชาชนยังมีพฤติกรรมสุขภาพเช่นนี้ แม้จะได้รับการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วยก็จะเป็นการช่วยชีวิตของผู้ป่วยได้ชั่วคราวเท่านั้น อีกไม่นานก็จะกลับไปรักษาใหม่เพราะเจ็บป่วยด้วยโรคเดิมหรือโรคใหม่อีก เป็นวัฏจักรเช่นนี้ไม่มีที่สิ้นสุด แต่ถ้าประชาชนเห็นคุณค่าของการมีสุขภาพดี และมีการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้ดียิ่ง ๆ ขึ้น โดยได้รับการส่งเสริมจากรัฐตามสมควร ประชาชนจะมีภาวะสุขภาพดีกว่าที่เป็นอยู่ สามารถเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของชาติ ประเทศไทยก็สามารถประหยัดงบประมาณด้านการรักษาพยาบาลเพื่อนำไปใช้พัฒนาประเทศในด้านอื่นให้เจริญก้าวหน้าต่อไป



ปัญหาที่ส่งผลต่อสุขภาพอนามัย

สุขภาพอนามัยเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดี มิได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือปัจจัยเพียงอย่างเดียวแต่เป็นผลรวมจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านประกอบกัน สำหรับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพของแต่ละคน มีอิทธิพลในการเป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพแตกต่างกัน 4 ประการ คือ พฤติกรรมสุขภาพ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ พันธุกรรมและบริการสุขภาพ ดังนี้ (Getchell and others, 1987 : 78)



พฤติกรรมสุขภาพ (Health Behavior)

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติของแต่ละคนที่มีผลต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นผลมาจากการเรียนรู้ของแต่ละคนเป็นสำคัญ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำในสิ่งที่ส่งเสริมสุขภาพ และการไม่กระทำสิ่งที่มีผลเสียต่อสุขภาพ (คณะกรรมการสุขภาพศึกษา, 2539 : 23) โดยทั่วไปพฤติกรรมสุขภาพของคนอาจจำแนกได้ 3 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ (Preventive and Promotive Health Behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่กระทำในภาวะปกติ โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมส่งเสริมให้ตนเองมีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ การไม่สูบบุหรี่ หรือ เสพสิ่งเสพติด การพักผ่อนที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง และ อีกลักษณะหนึ่ง คือ พฤติกรรมการป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ เช่น การไปตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี การคาดเข็มขัดนิรภัย หรือสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับซึ่รถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ เป็นต้น



รูปที่ 1.1 พฤติกรรมการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ
(ที่มา : health.mthai.com)

2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness Behavior) หมายถึง การปฏิบัติเมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น เมื่อรู้สึกปวดท้อง แต่แต่ละคนจะมีพฤติกรรมต่อการปวดท้องต่างกัน หลายลักษณะ เช่น เพิกเฉยเพื่อรอดูอาการ ไปปรึกษาผู้ใกล้ชิดเรื่อง ความผิดปกติของตน หรือแสวงหาการรักษาพยาบาล เช่น ไปซื้อยามารับประทาน ไปพบแพทย์ พฤติกรรมสุขภาพของคนที่เจ็บป่วย จำแนกออกได้เป็น 2 ระยะ ระยะแรกเป็นขั้นการรับรู้ (Preceive) ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น ระยะที่สองเป็นระยะที่มีพฤติกรรมตอบสนอง (Take Action) กับความผิดปกตินั้น ๆ



รูปที่ 1.2 พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย
(ที่มา : Claremont House)

3. พฤติกรรมที่เป็นบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick Role Behavior) หมายถึง การปฏิบัติ หลังจากได้ทราบผลการวินิจฉัยโรคแล้ว เป็นพฤติกรรมที่ทำตามคำสั่งหรือคำแนะนำของผู้ให้การรักษา เพื่อให้หายจากการเจ็บป่วยนั้น เช่น แพทย์วินิจฉัยว่าเขาเป็นโรคหวัด ต้องรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง พักผ่อนมาก ๆ รักษาร่างกายให้อบอุ่น ไม่ควรดื่มน้ำเย็น และหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อาการของโรคกำเริบขึ้น



รูปที่ 1.3 พฤติกรรมที่เป็นบทบาทของการเจ็บป่วย
(ที่มา : ThinkStock)

พฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 ประเภทที่กล่าวมาแล้ว เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และมีจุดมุ่งหมายเพื่อการดำรงรักษาสุขภาพทั้งสิ้น แต่พฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวจะมีความถูกต้องเหมาะสมเพียงใด ขึ้นอยู่กับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของแต่ละคน รวมทั้งของครอบครัวและสังคมของบุคคล ผู้ที่นั่นด้วย เนื่องจากเรื่องสุขภาพนั้นมีความเกี่ยวข้องและอยู่ในขอบข่ายทางวัฒนธรรม แต่ละคนย่อมมีวิถีแก้ไข ปัญหาสุขภาพที่แตกต่างกัน แม้ว่าปัญหานั้นจะเกิดจากโรคเดียวกัน รวมทั้งการแก้ปัญหาสุขภาพนั้นจะ



ถูกกำหนดไว้แล้วโดยกฎเกณฑ์ของสังคมว่าใครป่วยเป็นอะไร และควรได้รับการรักษาอย่างไร หากบุคคลในสังคมขาดความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติและความเชื่อทางสุขภาพที่ผิดก็จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ เช่น ในบางภูมิภาคของประเทศไทยยังมีความเชื่อว่าหญิงให้นมบุตรจะต้องงดเว้นอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ รับประทานได้เฉพาะข้าวต้มกับเกลือหรือข้าวกับปลาแห้งเท่านั้น ซึ่งเป็นความเชื่อที่ส่งผลต่อสุขภาพของหญิงให้นมบุตรในทางเสื่อมลงอย่างยิ่ง เนื่องจากในช่วงเวลาหลังคลอดและระยะการให้นมบุตร หญิงแม่ลูกอ่อนจำเป็นต้องได้รับอาหารที่มีประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนที่จะช่วยสร้างเสริมร่างกายและช่วยสร้างน้ำนมแก่ลูก แต่ในบางชุมชนที่มีความเชื่อเช่นนี้อย่างรุนแรง ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพของแม่และลูกมาก จึงจำเป็นที่รัฐฯ ต้องให้ความสำคัญ และส่งเสริมการเรียนรู้เรื่องสุขภาพเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง



สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical Environment)

สภาพแวดล้อมทางกายภาพ คือ สภาพแวดล้อมที่ไม่มีชีวิตซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวเรา เช่น อาคารบ้านเรือน อากาศ น้ำ เสียง ความร้อน ฯลฯ สภาพแวดล้อมทางกายภาพจะส่งผลต่อสุขภาพของประชาชนรองจากปัจจัยทางด้านพฤติกรรมสุขภาพ



รูปที่ 1.4 สภาพแวดล้อมทางกายภาพ
(ที่มา : www.worldtourcenter.com)

สภาพแวดล้อมทางกายภาพอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อภาวะสุขภาพได้ ทั้งในแง่ที่จะก่อให้เกิดโรคต่าง ๆ และความเสียหายต่ออุบัติเหตุ เนื่องจากปัจจุบันพื้นที่รอบ ๆ เมืองได้แปรสภาพเป็นเขตเมืองอย่างรวดเร็ว และมีแนวโน้มว่าจะขยายตัวต่อไปอย่างไม่หยุดยั้ง จนทำให้เกิดสภาวะวิกฤตทางด้านสิ่งแวดล้อมเนื่องจากทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายเพื่อนำมาใช้เป็นสิ่งปลูกสร้าง หรือเพื่อสนองความต้องการในการบริโภคของมนุษย์ ระบบนิเวศเสื่อมโทรมลง

มากเกิดจากปัญหาการทิ้งน้ำเสียจากโรงงานอุตสาหกรรม น้ำทิ้งจากอาคารบ้านเรือนที่มีจำนวนมาก ปัญหามลพิษในอากาศที่เจือปนด้วยฝุ่นละอองและสารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ปัญหาความแออัด ปัญหาขยะมูลฝอย ปัญหาการขาดสุขลักษณะในบ้านเมืองที่อยู่อาศัย เพราะไม่ได้รับการเอาใจใส่ด้วยข้อจำกัดจากภารกิจในชีวิตประจำวันที่ต้องเร่งรีบ ต้องเสียเวลาในการเดินทาง ต้องเจอกับปัญหาโรคติดต่อ สิ่งเหล่านี้ส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพทั้งสิ้น ทำให้เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง มะเร็งปอด โรคเครียดและสุขภาพจิตบกพร่อง รวมทั้งอุบัติเหตุต่าง ๆ อันเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทั่วภูมิภาคในโลก เพราะการเปลี่ยนแปลงจากชุมชนชนบทเป็นชุมชนเมือง องค์การอนามัยโลกได้ประมาณว่า ภายในทศวรรษนี้จะมีประชากรครึ่งหนึ่งของประเทศนั้น ๆ และภายในระยะเวลา 15 ปีข้างหน้า คาดว่าจะมีบางประเทศที่มีประชากรในเมืองเดียวเกินกว่า 20 ล้านคน (มาลินี จุลวัจนะ, 2539 : 46) ซึ่งองค์การอนามัยโลกและประเทศสมาชิกเห็นความ

จำเป็นในเรื่องนี้ จึงพยายามดำเนินการลดปัญหาสาธารณสุขในเขตเมือง โดยใช้กลวิธีที่เรียกว่า **“Healthy Cities”** หรือ **“เมืองน่าอยู่”** ซึ่งประเทศไทยในฐานะประเทศสมาชิกขององค์การอนามัยโลกได้เข้าร่วม และกำหนดเป็นนโยบายไว้ตั้งแต่ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขฉบับที่ 8 เป็นต้นไป



พันธุกรรม (Heredity)

พันธุกรรม คือ การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ทางชีววิทยาจากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลาน โดยการสืบสายโลหิตในเซลล์ของสิ่งมีชีวิตที่อยู่ภายในนิวเคลียส (Nucleus) เรียกว่า **โครโมโซม (Chromosome)** ในแต่ละโครโมโซมจะมีชิ้นส่วนเล็ก ๆ เรียกว่า **ยีน (Gene)** ซึ่งเป็นหน่วยสารเคมีที่ซับซ้อนของโปรตีน เรียกว่า **DNA (Deoxy Nibonucleic Acid)** และ **RNA (Ribonucleie Acid)** เป็นสิ่งที่ถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ จากบรรพบุรุษไปสู่ลูกหลานมักจะอยู่เป็นคู่ ๆ ซึ่งมาจากโครโมโซมของสเปิร์มและไข่ เซลล์ของมนุษย์ประกอบด้วยโครโมโซม 23 คู่ เป็นโครโมโซมของเซลล์ร่างกายทั่วไป 22 คู่ และอีก 1 คู่ ทำหน้าที่เกี่ยวกับ การกำหนดเพศ

เมื่อไข่ผสมกับสเปิร์มเกิดเป็นเซลล์ปฏิสนธิ (Zygote) ยีนซึ่งแต่เดิมจับคู่อยู่ในโครโมโซมก็จะจับคู่ใหม่เช่นกัน ยีนเหล่านี้มีลักษณะต่าง ๆ ทางพันธุกรรม เช่น ผม สีขน ตา โรคบางชนิด ฯลฯ ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่า มีโรคหรือความผิดปกติบางอย่างที่สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เช่น โรคตาบอดสี โรคเลือดออกไม่หยุด และโรคจิตบางประเภท เป็นต้น โรคและความผิดปกติที่ถ่ายทอดมาทางพันธุกรรมเหล่านี้ นอกจากจะเป็นผลทำให้ภาวะสุขภาพของคนผู้นั้นขาดความสมบูรณ์เพราะถูกคุกคามด้วยโรคแล้ว ความผิดปกติเหล่านั้น อาจเป็นข้อจำกัดต่อการดูแลและรักษาส่งเสริมสุขภาพของเขาอีกด้วย ปัจจัยทางพันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด การจะมีภาวะสุขภาพที่ดีจึงต้องอาศัยการควบคุมดูแลปัจจัยอื่น ๆ ร่วมด้วย



บริการสุขภาพ (Health Care Service)

บริการสุขภาพเป็นบริการที่จัดทำขึ้นในหลายรูปแบบ โดยหน่วยงานของรัฐและเอกชน คุณภาพของการบริการทางสุขภาพจะเป็นปัจจัยในการกำหนดภาวะสุขภาพของประชาชนด้วย ถ้ามีแหล่งบริการสุขภาพที่เพียงพอ และมีคุณภาพดีก็จะช่วยป้องกันปัญหาทางด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้นได้ หรือช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นแล้วให้ลดความรุนแรงลงได้ รวมทั้งเป็นการยกระดับสุขภาพอนามัยของประชาชนให้อยู่บนรากฐานของสุขภาพที่ดีอีกด้วย การบริการทางสุขภาพที่มีความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชนอย่างมาก คือ บริการทางการแพทย์และสาธารณสุข

ในอดีตการศึกษายังกระจายไปไม่ถึงครอบคลุมประชากร ประชาชนยังมีความเชื่อที่ผิดในเรื่อง



รูปที่ 1.5 หน่วยแพทย์เคลื่อนที่

(ที่มา : www.pohteckung.org)



เกี่ยวกับสุขภาพหลายประการ เช่น เชื่อว่าโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุต่าง ๆ เกิดขึ้นจากเคราะห์กรรม หรือการกระทำของภูตผีปีศาจที่มีอำนาจเหนือการจัดการของมนุษย์ แต่ปัจจุบันเทคโนโลยีการสื่อสารและการศึกษาเจริญก้าวหน้าขึ้น ทำให้ประชาชนมีความเข้าใจและมีแนวคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับสุขภาพมากขึ้น เช่น ตระหนักว่าทุกคนมีหน้าที่รับผิดชอบในการดูแลสุขภาพ และสุขภาพเป็นเรื่องเฉพาะของบุคคลที่มีอาจหยิบยื่นให้แก่กันและกันได้ การที่จะมีสุขภาพที่ดีได้ไม่ใช่เรื่องที่เกิดขึ้นเอง แต่เกิดจากการที่บุคคลรู้จักบำรุงรักษาสุขภาพอย่างถูกต้องบนพื้นฐานของหลักการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ รวมทั้งต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจึงจะเกิดผล

แม้ว่าในปัจจุบันวิทยาการและเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขจะมีความเจริญก้าวหน้าอย่างมาก แต่บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขก็ยังไม่ทั่วถึง รวมทั้งบริการดังกล่าวมีราคาแพงและไม่สามารถตอบสนองความต้องการของประชาชนได้อย่างแท้จริง ในด้านการกระจายบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในปัจจุบันก็ยังไม่เหมาะสม โดยเฉพาะในเขตชนบทจะขาดแคลนมาก ด้วยเหตุนี้ แนวคิดในเรื่องการดูแลสุขภาพตนเองจึงได้รับการกล่าวขานอย่างมาก เพราะเป็นแนวคิดที่เน้นการพัฒนาศักยภาพของบุคคลเพื่อการพึ่งตนเอง ควบคุมตนเอง และรับผิดชอบต่อตนเอง

การดูแลสุขภาพตนเอง (Self Health Care) เป็นกระบวนการที่ประชาชนสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันสุขภาพ การวิเคราะห์โรค รวมทั้งการรักษาในขั้นปฐมภูมิได้ด้วยตนเอง จากแนวคิดนี้สามารถจำแนกบทบาทการดูแลสุขภาพตนเองได้ดังนี้

1. การทำนุบำรุงรักษาสุขภาพของตน
2. การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ
3. การวินิจฉัยความผิดปกติ หรือพยากรณ์สภาพที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง
4. การรักษาตนเองด้วยวิธีการต่าง ๆ รวมถึงการใช้ยา
5. การมีส่วนร่วมในการดูแลรักษาที่วิชาชีพทางการแพทย์และสาธารณสุขได้จัดให้ และการมีส่วนร่วมหรือตัดสินใจต่อแผนการรักษาพยาบาล



ปัจจัยพื้นฐานในการดูแลสุขภาพอนามัยตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ

การดำรงชีวิตตามปกติของคนเรา เพื่อให้มีภาวะสุขภาพที่ดีสามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ บทบาทในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น คือ การทำนุบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ โดยให้ความสนใจและเอาใจใส่ปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญอย่างถูกต้องและเหมาะสมดังต่อไปนี้

1. การโภชนาการเพื่อสุขภาพ
2. การออกกำลังกาย
3. การพักผ่อน
4. การนันทนาการ
5. การขับถ่าย



โภชนาการ หมายถึง วิทยาศาสตร์แขนงหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับอาหาร การเปลี่ยนแปลง และการใช้ประโยชน์ของอาหารในร่างกาย รวมทั้งผลของอาหารที่มีต่อสุขภาพ

อาหาร หมายถึง วัสดุที่มนุษย์รับเข้าร่างกายโดยการบริโภคแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ในด้านการสร้างเสริมความเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่เสื่อมสภาพ ทั้งยังช่วยในการค้ำจุนร่างกายตลอดจนการดำรงรักษาส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพดี การที่อาหารจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายตามที่ได้กล่าวมานั้น ก็ต่อเมื่ออาหารที่รับประทานเข้าไปถูกย่อยผ่านกระบวนการ Oxidation และเปลี่ยนเป็นพลังงานเพื่อให้ร่างกายนำไปใช้ตามลักษณะและปริมาณที่เหมาะสมกับสุขภาพทางกาย ทางใจ และทางสมอง



อาหารที่เหมาะสมกับสุขภาพกาย

1. ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ได้รับอาหารครบส่วนจะทำให้โครงสร้างของร่างกายดี รูปร่างสมส่วน ผิวพรรณแจ่มใส กล้ามเนื้อสมบูรณ์ สำหรับวัยเด็กส่วนสูงและน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
2. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีความต้านทานโรคสูง
3. ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ผู้ที่ได้รับอาหารเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย จะทำให้มีพลังงานที่จะใช้ในการทำงานและประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในทางตรงข้าม ผู้ที่ได้รับอาหารไม่เพียงพอจะทำงานได้น้อยและเหนื่อยเร็ว
4. ทำให้ไม่แก่ก่อนวัยและมีอายุยืน ผู้ที่ได้รับอาหารครบถ้วนจะทำให้การสร้างเซลล์ใหม่เป็นไปด้วยดีทำให้กล้ามเนื้อแน่น ดุสดขึ้นกระฉับกระฉ่ง
5. มีผลต่อการมีครรภ์และสุขภาพของเด็ก หญิงมีครรภ์ที่ได้รับอาหารครบส่วนและเพียงพอ จะช่วยลดอัตราการแท้งบุตร การคลอดก่อนกำหนดและครรภ์เป็นพิษ ทารกในครรภ์จะสมบูรณ์ แข็งแรง สติปัญญาดีและมีความต้านทานโรคสูง



อาหารที่มีผลต่อสุขภาพใจ

อาหารนับว่ามีผลโดยตรงต่อสุขภาพใจ การได้รับอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอจะทำให้บุคคลมีความมั่นคงในอารมณ์ กระตือรือร้น สดชื่นแจ่มใส มีสมาธิ ดังผลจากการค้นพบของนักโภชนาศาสตร์ และนักวิทยาศาสตร์หลายท่านมีความเห็นตรงกันว่า อารมณ์ของมนุษย์ขึ้นอยู่กับการที่สมองได้รับโภชนาการ (Nutrients) ที่จำเป็นสำหรับการทำงานของเซลล์สมอง ได้แก่ วิตามิน แร่ธาตุและกรดอะมิโนต่าง ๆ ดร.โรเจอร์ เจ. วิลเลียม (Dr. Roger J. Williams) และนักวิทยาศาสตร์อีกหลายท่านได้กล่าวถึงสภาวะทางอารมณ์