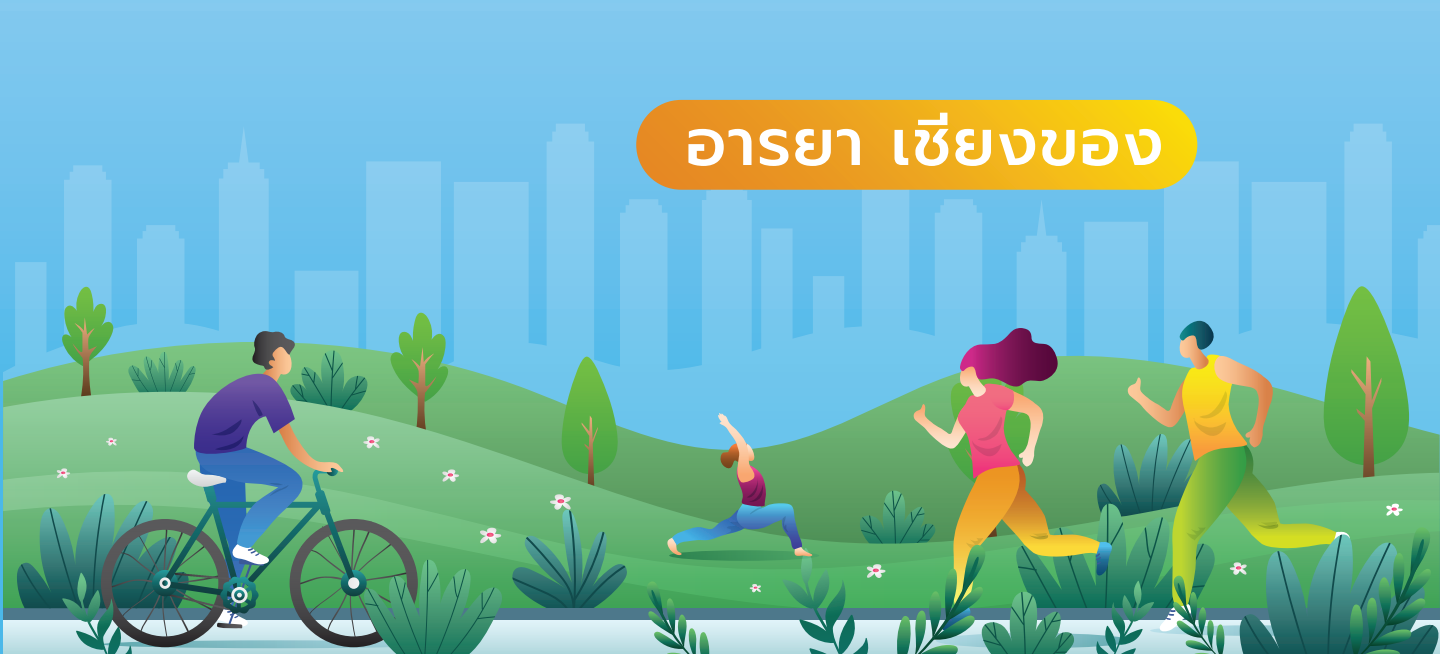


# สุขภาพคนเมือง:

ทฤษฎี กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ  
และการป้องกันโรค ประเด็นสุขภาพ  
และมุมมองในอนาคต

อารยา เชียงของ



สุขภาพคนเมือง: ทฤษฎี กลยุทธ์ในการส่งเสริม  
สุขภาพและการป้องกันโรค ประเด็นปัญหา และ  
มุมมองอนาคต

Urban Health: Theoretical Strategies for  
Health Promotion and Disease Prevention,  
Health Issues, and Future Perspectives

อารยา เขียงทอง

สุขภาพคนเมือง: ทฤษฎี กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค  
ประเด็นปัญหา และมุมมองอนาคต

อารยา เชียงของ

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อารยา เชียงของ

สุขภาพคนเมือง: ทฤษฎี กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค  
ประเด็นปัญหา และมุมมองอนาคต

นนทบุรี : พี.เค.เค. พรินต์ติ้ง, 2566.

210 หน้า.

ISBN 978-616-608-079-7

สงวนลิขสิทธิ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 พุทธศักราช 2566

จำนวนพิมพ์ 200 เล่ม

ราคา 300 บาท

จัดพิมพ์โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารยา เชียงของ

ออกแบบปก/ภาพประกอบ/รูปเล่ม กฤตินี ทะรินทร์ และปรางค์วลัย เพ็งมาก

พิมพ์ที่ บริษัท พี.เค.เค. พรินต์ติ้ง จำกัด

89/148 ถนนกรุงนนท์- จงถนนอม หมู่ที่ 1 ตำบลศาลากลาง อำเภอบาง  
กรวย

จ.นนทบุรี 11130

โทร. 081-820-7763, 098-278-5013 E-mail: pkktting@gmail.com

## ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและประเมินเนื้อหา

- |                                                                          |                           |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ | สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา<br>มหาวิทยาลัยมหิดล                | คณะสาธารณสุขศาสตร์        |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.พัชรพร เกิดมงคล<br>มหาวิทยาลัยมหิดล                 | คณะสาธารณสุขศาสตร์        |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.นฤมล เอี่ยมณีกุล<br>มหาวิทยาลัยมหิดล                | คณะสาธารณสุขศาสตร์        |

# คำนำ

"สุขภาพคนเมือง: ทฤษฎี กลยุทธ์ ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค ประเด็น ปัญหา และมุมมองอนาคต" ซึ่งเป็นผลงานที่รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลทางวิชาการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพในเขตเมืองผ่านทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เหมาะสมสำหรับสภาวะทางสุขภาพในเขตเมืองที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสมัยปัจจุบัน หนังสือนี้มุ่งเสนอแนวทางที่เหมาะสมเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในเขตเมือง และให้ผู้อ่านได้รับข้อมูลและแนวทางที่มีคุณค่าสำหรับการสร้างสภาวะสุขภาพที่ดีในเขตเมือง นอกจากนี้ยังนำเสนอกรอบแนวคิดในการพัฒนาสภาวะสุขภาพในเขตเมือง และวิเคราะห์วิถีทางในการนำไปสู่การปฏิบัติจริง โดยใช้กลยุทธ์และแนวทางที่ได้รับการยอมรับในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในเขตเมือง เป็นตัวอย่างที่สอดคล้องกับบริบทของเขตเมือง ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปปรับใช้ได้ ในหนังสือยังมีการวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหาสุขภาพในเขตเมืองซึ่งเป็นส่วนสำคัญอีกด้วย โดยการสำรวจแนวโน้มและความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมเมือง ผู้อ่านจะได้รับความเข้าใจและสามารถวางแผนการแก้ไขปัญหาที่น่าสนใจในหัวข้อนี้ได้ ในส่วนสุดท้ายของหนังสือนี้จะนำเสนอแนวโน้มและการพัฒนาในอนาคตเพื่อสร้างสภาวะสุขภาพที่ยั่งยืนในเขตเมือง โดยการสร้างกรอบแนวทางในการวางแผนอนาคตเพื่อสร้างสภาวะสุขภาพที่ยั่งยืนในเขตเมืองของเรา

หนังสือฉบับนี้เหมาะสำหรับนักวิชาการในสาขาสุขภาพและผู้ที่สนใจในการศึกษาเพื่อสร้างสภาวะสุขภาพที่ดีในเขตเมือง และใครก็ตามที่ต้องการข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับแนวทางการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในสภาพแวดล้อมเมืองที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หากมีข้อบกพร่องประการใด ผู้เขียนขออภัย และจะนำไปปรับปรุงแก้ไขในครั้งต่อไป

# ประวัติผู้นิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารยา เขียงทอง

Email: araya@nmu.ac.th

อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

## การศึกษา

ปร.ด. (การวิจัยและพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วท.ม. (การพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหิดล

กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พย.บ.มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

# สารบัญ

หน้า

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| ส่วนที่ 1 บทนำ .....                                                   | 1  |
| บทที่ 1 หลักการพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพ .....                       | 4  |
| ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ .....                                 | 4  |
| ปัจจัยกำหนดสุขภาพ .....                                                | 6  |
| แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                          | 8  |
| สุขภาพคนไทยกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน .....                         | 11 |
| บทที่ 2 สุขภาพคนเมือง .....                                            | 19 |
| ประวัติความเป็นมาของสุขภาพคนเมือง .....                                | 20 |
| แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพคนเมือง .....                                     | 22 |
| ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพคนเมือง .....                              | 24 |
| สุขภาพคนไทยภายใต้เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน .....                      | 27 |
| ส่วนที่ 2 ทฤษฎีการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในพื้นที่เขตเมือง..... | 34 |
| บทที่ 3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพระดับภายในบุคคล .....       | 37 |
| แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ.....                                         | 37 |
| การประยุกต์ใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ                                |    |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                              | 40 |
| ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน .....                                              | 41 |
| การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน                                      |    |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                              | 43 |
| ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค .....                                     | 45 |

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| การประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค                                   |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 47         |
| ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม .....                                     | 49         |
| การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม                             |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 51         |
| ความรอบรู้ด้านสุขภาพ .....                                                   | 53         |
| การประยุกต์ใช้แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ                                     |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 57         |
| <b>บทที่ 4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพระดับระหว่างบุคคล .....</b>    | <b>65</b>  |
| ทฤษฎีทางปัญญาสังคม .....                                                     | 65         |
| การประยุกต์ใช้ทฤษฎีทางปัญญาสังคมในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....    | 70         |
| แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม .....                                              | 72         |
| การประยุกต์ใช้แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม                                      |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 74         |
| <b>บทที่ 5 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพระดับชุมชนและองค์การ .....</b> | <b>80</b>  |
| ทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม .....                                             | 80         |
| การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแพร่กระจายนวัตกรรม                                     |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 84         |
| ทฤษฎีสะกิด .....                                                             | 86         |
| การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการสะกิดในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....         | 89         |
| แนวคิดความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม .....                                  | 92         |
| การประยุกต์ใช้แนวคิดความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม                          |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 96         |
| แนวคิดองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ .....                                           | 98         |
| การประยุกต์ใช้แนวคิดองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ                                   |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 101        |
| <b>บทที่ 6 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมสุขภาพในระดับการปฏิบัติ .....</b>    | <b>108</b> |
| กรอบแนวคิดเชิงนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ .....                              | 108        |

## สารบัญ (ต่อ)

|                                                                              | หน้า       |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| การประยุกต์ใช้กรอบแนวคิดเชิงนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ .....                | 111        |
| รูปแบบ PRECEDE-PROCEDE .....                                                 | 114        |
| การประยุกต์ใช้รูปแบบ PRECEDE-PROCEED                                         |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 117        |
| ทฤษฎีวงล้อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับโมเดล COM-B .....                         | 119        |
| การประยุกต์ใช้ทฤษฎีวงล้อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับโมเดล COM-B                 |            |
| ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....                                    | 123        |
| <br><b>ส่วนที่ 3 กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพ</b>                              |            |
| <b>และการป้องกันโรคในพื้นที่เขตเมือง .....</b>                               | <b>130</b> |
| <b>บทที่ 7 กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....</b>              | <b>131</b> |
| เมืองน่าอยู่ .....                                                           | 131        |
| ความหมายของเมืองน่าอยู่ .....                                                | 132        |
| คุณลักษณะของเมืองน่าอยู่ .....                                               | 133        |
| วัตถุประสงค์เชิงกลยุทธ์ของเมืองน่าอยู่ .....                                 | 134        |
| สภาพแวดล้อมที่ช่วยให้เกิดเมืองน่าอยู่ .....                                  | 137        |
| การดำเนินการเพื่อสร้างเมืองที่มีสุขภาพดี (Health Cities Action) .....        | 138        |
| กลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในพื้นที่เขตเมือง .....            | 141        |
| <br><b>ส่วนที่ 4 ประเด็นสุขภาพคนเมือง:</b>                                   |            |
| <b>การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....</b>                               | <b>148</b> |
| <b>บทที่ 8 ประเด็นสุขภาพคนเมือง: การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค .....</b> | <b>149</b> |
| การบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและภาวะทุพโภชนาการ .....                  | 149        |
| ความหมายของการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและภาวะทุพโภชนาการ ...         | 150        |
| ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในการบริโภคอาหาร                                          |            |
| ที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพและภาวะทุพโภชนาการ .....                                | 151        |
| กลยุทธ์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค .....         | 151        |

## สารบัญ (ต่อ)

|                                                                             | หน้า       |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|
| กิจกรรมทางกาย .....                                                         | 153        |
| ความหมายของกิจกรรมทางกาย .....                                              | 153        |
| ประเภทของกิจกรรมทางกาย .....                                                | 154        |
| ระดับความหนักของกิจกรรมทางกาย .....                                         | 155        |
| กลยุทธ์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค .....        | 155        |
| พฤติกรรมเนือยนิ่ง .....                                                     | 157        |
| ความหมายของพฤติกรรมเนือยนิ่ง .....                                          | 157        |
| ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมเนือยนิ่ง .....                                       | 158        |
| กลยุทธ์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค .....        | 158        |
| ความเสี่ยงทางการขับขี่และการจราจรบนถนน .....                                | 158        |
| ความหมายของความเสี่ยงทางการขับขี่และการจราจรบนท้องถนน .....                 | 159        |
| ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเสี่ยงทางการขับขี่และการจราจรบนท้องถนน .....           | 159        |
| กลยุทธ์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค .....        | 160        |
| มลภาวะทางอากาศและฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 .....                              | 161        |
| ความหมายของมลภาวะทางอากาศและฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 .....                   | 162        |
| ผลกระทบของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 และประชาชนกลุ่มเสี่ยง .....               | 162        |
| กลยุทธ์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค .....        | 165        |
| การรับมือกับโรคอุบัติใหม่ .....                                             | 168        |
| ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดการรับมือกับโรคอุบัติใหม่ .....                        | 169        |
| กลยุทธ์และวิธีการต่าง ๆ ที่ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค .....        | 170        |
| <b>ส่วนที่ 5 การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคพื้นที่เมืองในอนาคต .....</b> | <b>178</b> |
| <b>บทที่ 9 การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคพื้นที่เมืองในอนาคต .....</b>   | <b>179</b> |
| นโยบายสุขภาพคนเมืองในอนาคต .....                                            | 179        |
| ประเด็นการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในพื้นที่เมืองในศตวรรษที่ 21 .....  | 181        |

# สารบัญตาราง

หน้า

## ตารางที่

|     |                                                                                                                              |     |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1-1 | เป้าหมายและตัวชี้วัดของ SDG3.....                                                                                            | 14  |
| 3-1 | เมทริกซ์ความรู้ด้านสุขภาพ 4 องค์ประกอบ ประยุกต์เข้ากับสุขภาพ 3 ระดับ ...                                                     | 56  |
| 6-1 | กิจกรรมการจัดกระทำและการเปลี่ยนแปลงในแต่ละระดับ .....                                                                        | 111 |
| 8-1 | คำแนะนำในกิจกรรมทางกายแต่ละกลุ่ม.....                                                                                        | 156 |
| 8-2 | กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในประเด็นความปลอดภัยบนท้องถนน .....                                                                     | 160 |
| 8-3 | ค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5)<br>ในบรรยากาศ.....                                    | 165 |
| 8-4 | คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ<br>จากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) ในบรรยากาศ..... | 166 |
| 8-5 | ปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับมือกับโรคอุบัติใหม่ และสิ่งที่ควรบรรเทา<br>เพื่อให้เกิดการรับมือที่มีประสิทธิภาพ .....                | 169 |
| 9-1 | แผนปฏิบัติการสุขภาพคนเมืองสำหรับปี 2050.....                                                                                 | 180 |

# สารบัญภาพ

หน้า

## ภาพประกอบที่

|     |                                                                                                                                                                                        |     |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1-1 | โมเดลปัจจัยกำหนดสุขภาพ .....                                                                                                                                                           | 8   |
| 1-2 | เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน .....                                                                                                                                                       | 13  |
| 2-1 | กรอบแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการวางแผนผังเมือง<br>ปัจจัยเสี่ยงทางด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ .....                                                                               | 23  |
| 2-2 | กรอบแนวคิด สุขภาพเขตเมืองที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน<br>ภายใต้ทฤษฎีนโยบายห่วงใยสุขภาพ (Conceptual Framework: Urban Health<br>related SDGs within a HiAP approach) ..... | 30  |
| 3-1 | แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ .....                                                                                                                                                        | 39  |
| 3-2 | ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน .....                                                                                                                                                              | 42  |
| 3-3 | ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค .....                                                                                                                                                     | 46  |
| 3-4 | กรอบแนวคิดบูรณาการของความรอบรู้ด้านสุขภาพ .....                                                                                                                                        | 55  |
| 4-1 | การกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) .....                                                                                                                                   | 66  |
| 4-2 | ความแตกต่างระหว่างความคาดหวังในความสามารถและความคาดหวังในผลลัพธ์ .....                                                                                                                 | 67  |
| 4-3 | ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ ..                                                                                                               | 68  |
| 5-1 | แบบจำลองกระบวนการยอมรับนวัตกรรม .....                                                                                                                                                  | 83  |
| 5-2 | มิติของความรอบรู้ด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม .....                                                                                                                                           | 95  |
| 5-3 | กรอบแนวคิดองค์การรอบรู้ด้านสุขภาพ .....                                                                                                                                                | 100 |
| 6-1 | รูปแบบ PRECEDE-PROCEED .....                                                                                                                                                           | 117 |
| 6-2 | วงล้อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม .....                                                                                                                                                      | 120 |
| 6-3 | โมเดล COM-B .....                                                                                                                                                                      | 121 |

# ส่วนที่ 1

## บทนำ

### (Introduction)

จากเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ที่เหล่าประเทศสมาชิกสหประชาชาติได้ร่วมลงนามรับรองวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน ค.ศ. 2030 (2030 Agenda for Sustainable Development) ถือเป็นวาระเร่งด่วนในการดำเนินการร่วมกันในทุกประเทศ ทั้งประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศที่กำลังพัฒนา เพื่อร่วมกันบรรลุการพัฒนาทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง (Leave no one behind) โดยเป้าหมายหนึ่งที่มีความสำคัญทางด้านสุขภาพ นั่นคือเป้าหมายที่ 3 สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Health and Well-Being) ให้มีความสำคัญกับสร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย (Ensure healthy lives and promote well-being for all at all ages) แต่จากสภาพการณ์ของปัญหาที่มีความเปลี่ยนแปลงหรือพลวัตอยู่ตลอดเวลา ทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายของการสร้างสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพื้นที่เขตเมือง (Urban Areas) เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีปัญหาที่หลากหลาย มีความซับซ้อนในเชิงโครงสร้างทางสังคม ปัญหาสภาวะสิ่งแวดล้อม และความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้น ปัญหาความหนาแน่นของประชากร ดังนั้น การปฏิบัติงานเพื่อบรรลุเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืนเพื่อให้เกิดสุขภาพและสภาวะที่ดีในพื้นที่ชุมชนเมืองนั้น จึงต้องอาศัยการแก้ไขปัญหาลำนี้ร่วมกันจากทุกภาคส่วน

การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในพื้นที่เขตเมือง จึงมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม เนื่องจากลักษณะความเป็นเมืองเพิ่มโอกาสการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนั้นกลุ่มประชาชนทั่วไป หรือแม้แต่บุคลากรทางวิชาชีพ จำเป็นต้องเข้าใจแนวคิดพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ รวมทั้งความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคให้มากขึ้น การทำความเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้บุคคลมีข้อมูล มีความเข้าใจ ทั้งยังเสริมสร้างพลังให้กับตนเองและผู้อื่นเพื่อให้เกิดการดูแลสุขภาพ รวมทั้งการสร้างเปลี่ยนแปลงเพื่อลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคได้

การทำความเข้าใจแนวคิดพื้นฐานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจะทำให้ เข้าใจความเป็นมาถึงหลักการและเหตุผล ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค รวมทั้งสามารถมองเห็นภาพรวมในเบื้องต้นของการส่งเสริมและการป้องกันโรคในพื้นที่เขตเมืองได้มากขึ้น โดยผู้เขียนได้แบ่งแนวคิดพื้นฐานเป็น 2 ประเด็นหลัก คือ

**ประเด็นที่ 1 บทนำ** ได้แก่ ความหมายและแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค รวมทั้งสุขภาพคนไทยกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)

**ประเด็นที่ 2 สุขภาพคนเมือง** ได้แก่ ประวัติและความเป็นมาของสุขภาพคนเมือง แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพคนเมือง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพคนเมือง รวมทั้งสุขภาพคนเมืองภายใต้เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน

## บทที่ 1

# หลักการพื้นฐานของการส่งเสริมสุขภาพ

### หัวข้อสำคัญ

- ☐ ความหมายและแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับสุขภาพ
- ☐ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ
- ☐ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค
- ☐ สุขภาพคนไทยกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)

### วัตถุประสงค์

หลักการพื้นฐานของสุขภาพเป็นการแสดงภาพรวมของหลักการพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ผู้เขียนหวังว่าเมื่อทุกท่านอ่านบทนี้แล้ว จะมีความรู้ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับสุขภาพ ปัจจัยกำหนดสุขภาพ แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค และสุขภาพคนไทยกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) อันนำไปสู่การพัฒนา นโยบายและการแก้ไขปัญหาทางด้านสุขภาพอย่างยั่งยืน

### ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ

สุขภาพในอดีต เป็นแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพที่มุ่งเน้นสภาวะของโรค (Disease-oriented approach) ให้ความสำคัญกับอาการของโรค การวินิจฉัยอาการของโรค และมุ่งเน้นการรักษา จะมีการป้องกันหรือแก้ไขก็ต่อเมื่อมีอาการหรือโรคเกิดขึ้น นั่นคือ ให้ความสำคัญกับโรคที่เกิดขึ้นว่ามีความสำคัญมากกว่าตัวบุคคลที่เป็นโรคนั้นอยู่ แนวคิดที่มุ่งเน้นสภาวะของโรคได้รับการวิพากษ์วิจารณ์ในประเด็นดังกล่าว จึงมีความพยายามที่จะพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพใหม่ที่มุ่งเน้นสุขภาพมากขึ้น (Heikkinen, 2000)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1992) ได้ริเริ่มมองสุขภาพไม่ใช่แค่สภาวะของโรคเท่านั้น แต่ได้ให้ความสำคัญการที่บุคคลมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ โดยได้ให้นิยามของคำว่า “สุขภาพ” ว่าหมายถึง สภาวะที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และไม่ใช่เพียงการปราศจากโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น ซึ่งให้ความสำคัญกับสุขภาพว่าเน้นสภาวะที่บุคคลนั้นมีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม คือ ต้องมีครบทั้งสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม

ในปัจจุบัน มีนักวิชาการต่าง ๆ มากมาย (Chirico, 2016; Dhar et al., 2011; Larson, 1996) ได้เสนอว่า สุขภาพควรเพิ่มมิติที่ 4 คือ สุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual health) ว่าเป็นส่วนหนึ่งของนิยามของสุขภาพ โดยสุขภาพทางจิตวิญญาณมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ มีวิถีชีวิตที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีการให้ความหมายและเป้าประสงค์ในชีวิต และการก้าวข้าม สำหรับประเทศไทย ก็ได้นำสุขภาพทางจิตวิญญาณ มาเป็นส่วนหนึ่งของนิยามของสุขภาพเช่นกัน โดยพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ. 2550 ได้ให้ความหมายของสุขภาพ ว่าเป็น

*“ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวมอย่างสมดุล”*

โดยสาเหตุที่ใช้คำว่า “ปัญญา” แทนที่จะเป็นคำว่า “จิตวิญญาณ” เนื่องจากมีการขัดแย้งค่อนข้างรุนแรงจากการคัดค้านขององค์กรพุทธศาสนาหลายองค์กร เพราะคำว่า “จิตวิญญาณ” มองว่าเป็นความคิดเทวนิยมและไม่มีในพุทธศาสนา จึงให้ใช้คำว่า “ปัญญา” แทน (วิชัย โชควิวัฒน์, 2552)

ดังนั้น สุขภาพ จึงมีองค์ประกอบที่สำคัญ 4 มิติ ดังนี้ (กุนนที พุ่มสงวน, 2557)

1. สุขภาพกาย (Physical Health) หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย มีความแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายสามารถทำงานได้ตามปกติ มีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพในการทำงาน

2. สุขภาพจิต (Mental Health) หมายถึง สภาพจิตใจที่เบิกบานแจ่มใส ไม่มีความขัดแย้งภายในจิตใจ โดยสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข และสามารถควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

3. สุขภาพสังคม (Social Health) หมายถึง สภาพความเป็นอยู่หรือการดำเนินชีวิตของบุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจสมบูรณ์ สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่ทำให้บุคคลอื่นหรือสังคมเกิดความเดือดร้อน สามารถมีปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี และมีความสุข

4. สุขภาพจิตวิญญาณ (Spiritual Health) หมายถึง สภาวะของปัญญาที่มีความรอบรู้ สามารถรู้เท่าทันแยกแยะในเหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

จากความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า สุขภาพมีความเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวม (Holistic) และมีความสมดุลของมิติต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ดังนั้น สุขภาพของบุคคลหนึ่ง ๆ จะต้องมีความสมบูรณ์และมีความสมดุลของมิติต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ จึงจะทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติสุข

## ปัจจัยกำหนดสุขภาพ

ปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Determinants of Health) ซึ่งมีปัจจัยหลากหลายมิติที่ส่งผลต่อสุขภาพของบุคคลและชุมชน พบว่า มี 4 ปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ สภาพแวดล้อม พันธุกรรม วิถีชีวิต และบริการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นการใช้แนวคิดนิเวศวิทยาหรือระบบในการทำ ความเข้าใจสุขภาพ (Blum, 1981) โดยเริ่มต้นจะมุ่งเน้นพฤติกรรมของบุคคล การส่งเสริมสุขภาพ จึงมุ่งปรับพฤติกรรมของบุคคล การเน้นไปที่บุคคลเป็นส่วนใหญ่ส่งผลให้ละเลยชุมชนที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่

Evan and Stoddart (1990) ได้ขยายเพิ่มเติมจากปัจจัยดังกล่าวข้างต้น โดยเป็นการระบุทั้งปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและสภาวะ รวมถึงความสัมพันธ์เชิงพลวัตของปัจจัยดังกล่าวด้วย พบว่า มี 9 ปัจจัยที่สำคัญที่เป็นปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Durch et al., 1997) ดังนี้

1. สภาพแวดล้อมทางสังคม (Social environment) คือการมีปฏิสัมพันธ์หรือการมีส่วนร่วมในสังคมที่ส่งผลต่อความสามารถในการส่งเสริมสุขภาพ

2. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) คือ สภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ ได้แก่คุณภาพอากาศ ความสะอาด ความปลอดภัยของที่อยู่อาศัย และการเข้าถึงทรัพยากรทางธรรมชาติ

3. คุณลักษณะทางพันธุกรรม (Genetic endowment) เกี่ยวกับชุดยีนที่รับมาจากพ่อแม่ ซึ่งมีผลต่อการเกิดโรค, ภาวะสุขภาพ, และความสามารถในการต้านทานต่อโรค

4. การตอบสนองของบุคคล ได้แก่ พฤติกรรม และชีววิทยา (Individual response, such as behavior and biology) หมายถึง วิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ เช่น แนวโน้มในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย หรือการดื่มสุรา

5. การดูแลสุขภาพ (Health care) เกี่ยวข้องกับการเข้าถึงบริการสุขภาพ คุณภาพของการรักษา และความสามารถในการจ่ายค่าบริการทางการแพทย์

6. โรคภัยไข้เจ็บ (Disease) หมายถึงสภาวะที่บ่งบอกถึงการเกิดโรค ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานและความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวัน

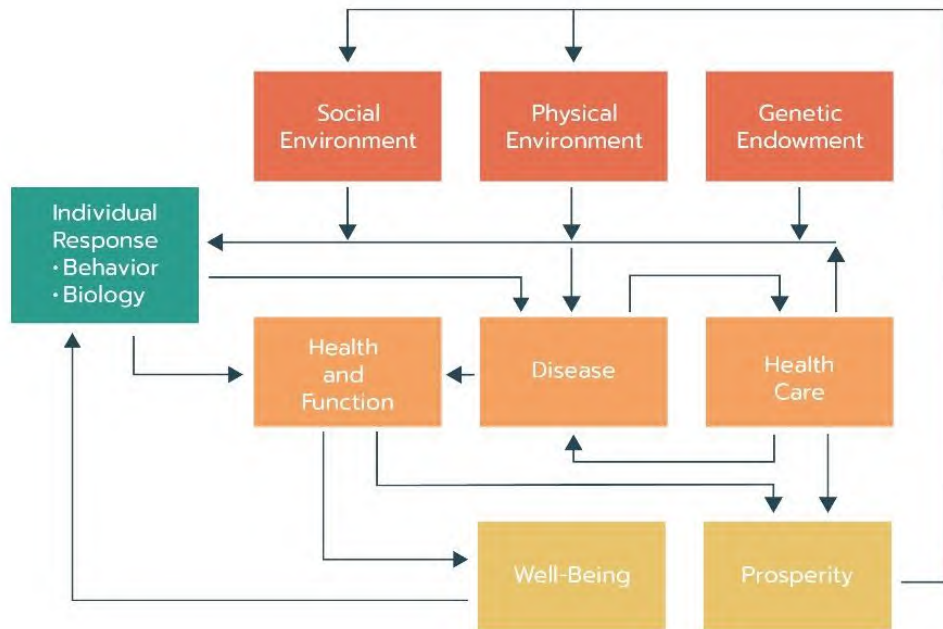
7. สุขภาพและการทำหน้าที่ (Health and function) เกี่ยวข้องกับความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันและการทำงาน

8. สุขภาวะ (Well-being) หมายถึงความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิตของตน เช่น สุขภาพ ความภาคภูมิใจ และความสมานฉันท์

9. ความอยู่ดีกินดี (Prosperity) เกี่ยวข้องกับความมั่งคั่งทางการเงินและทรัพยากร ที่สามารถสนับสนุนให้บุคคลมีความสุขภาพที่ดี

แนวคิดดังกล่าวไม่ได้มองว่า สุขภาพเป็นการปราศจากโรค แต่ให้ความสำคัญรอบแนวคิดเชิงพลวัต โดยเน้นศักยภาพการทำหน้าที่และสุขภาวะ เป็นผลลัพธ์ทางสุขภาพ ซึ่งให้ความสำคัญไม่เฉพาะปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ แต่สุขภาพเป็นผลมาจากปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางกายภาพ และปัจจัยพันธุกรรมด้วย กรอบแนวคิดนี้มุ่งเน้นปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของประชาชน มากกว่าการมุ่งเน้นปัจจัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพเพียงเล็กน้อยเท่านั้น โดยให้ความสำคัญกับแนวคิดสหวิทยาการ (Multidisciplinary approach) ดังนั้น ผลลัพธ์ทางสุขภาพจึงเป็นผลลัพธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีปฏิสัมพันธ์กัน มากกว่าปัจจัยเพียงปัจจัยเดียว และไม่ใช่ว่าปัจจัยจะเป็นสาเหตุของสุขภาพเสมอไป อาจมีปัจจัยบางตัวที่มีความจำเป็นมากกว่าปัจจัยอื่น

หรือบางปัจจัยอาจเป็นอิทธิพลหลักที่ช่วยปรับอิทธิพลของปัจจัยอื่น ดังนั้น รูปแบบความสัมพันธ์ของปัจจัยกำหนดสุขภาพจึงค่อนข้างซับซ้อน ดังภาพประกอบที่ 1-1



ภาพประกอบที่ 1-1 โมเดลปัจจัยกำหนดสุขภาพ

ที่มา: Evans and Stoddart (1990)

## แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค

### การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

การส่งเสริมสุขภาพ ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1986) หมายถึง กระบวนการที่ส่งเสริมความสามารถของบุคคล ในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตน ร่วมกับการสร้างสภาพแวดล้อมสนับสนุนและสามารถเข้าถึงบริการเพื่อการมีสุขภาพดี และการเปลี่ยนแปลงนโยบายเพื่อการปรับเปลี่ยนบริการสุขภาพ รวมไปถึงการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล

Ewles and Simnett (2003) ได้แบ่งแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ เป็น 5 แนวคิดที่สำคัญ ซึ่งแต่ละแนวคิดส่งผลต่อรูปแบบกิจกรรมที่ต่างกันไปได้แก่ แนวคิดทางการแพทย์ แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แนวคิดทางการศึกษา แนวคิดที่เน้นผู้รับบริการเป็นหลัก และแนวคิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดที่สำคัญ ดังนี้

### 1. การแพทย์

แนวคิดทางการแพทย์ (Medical approach) มีเป้าหมายเพื่อทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความพิการในเชิงการแพทย์ เช่น โรคติดเชื้อ โรคมะเร็ง และโรคหัวใจ โดยแนวคิดนี้เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการจัดกระทำทางการแพทย์เพื่อป้องกันและลดความเจ็บป่วยทางสุขภาพ และให้ความสำคัญกับวิธีการทางการแพทย์เชิงป้องกันและความรับผิดชอบของวิชาชีพทางการแพทย์เพื่อให้ผู้ป่วยได้ปฏิบัติตามคำแนะนำทางการแพทย์

### 2. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

แนวคิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavioral change approach) ขึ้นอยู่กับมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะและพฤติกรรมของบุคคล เพื่อให้บุคคลเกิดวิถีชีวิตที่ดี (healthy lifestyle) ยกตัวอย่างเช่น การสอนให้บุคคลถึงวิธีการเลิกสูบบุหรี่ วิธีการดูแลรักษาฟัน เป็นต้น โดยแนวคิดนี้มองว่า วิถีชีวิตที่ดีเป็นสิ่งที่ดีที่สุดของบุคคลและวิชาชีพทางสุขภาพส่งเสริมแนวคิดนี้โดยมองว่าเป็นความรับผิดชอบที่จะส่งเสริมและชี้แนะให้บุคคลต่าง ๆ เกิดวิถีชีวิตที่ดี

### 3. การศึกษา

แนวคิดทางการศึกษา (Educational approach) มีเป้าหมายเพื่อให้บุคคลได้รับข้อมูลข่าวสาร ความรู้และความเข้าใจประเด็นปัญหาทางสุขภาพ และมีความสามารถที่จะตัดสินใจได้ บุคคลสามารถนำข้อมูลสุขภาพมาใช้ในการสร้างการตัดสินใจด้วยตนเอง การช่วยเหลือให้เกิดการตัดสินใจและการรับวิธีการปฏิบัติทางสุขภาพแนวใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญของแนวคิดนี้ โดยแนวคิดนี้ส่งเสริมให้บุคคลได้ตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และในขณะเดียวกัน วิชาชีพทางสุขภาพจะมองว่าเป็นความรับผิดชอบในการยกระดับผู้รับบริการให้มีความสำคัญกับปัญหาสุขภาพนั้น ๆ