

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

### เรื่อง การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชน

#### ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการสร้างเสริม สนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคลมีการปฏิบัติและการพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

#### ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคนที่ต้องการเป็นคนมีสุขภาพดี การมีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์จะเป็นทุนในการประกอบกิจกรรมและภารกิจในชีวิตประจำวัน ตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าการดำเนินงานทางด้านสุขภาพในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่มุ่งเน้นระบบสุขภาพเป็นระบบสร้างนำซ่อม กล่าวคือเดิมสุขภาพเป็นระบบตั้งรับ คือรอให้เจ็บป่วยแล้วจึงนำมาซ่อมหรือนำมารักษา ทำให้ประชาชนคนไทยเจ็บป่วยและตายก่อนวัยอันควร เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นจำนวนมาก แต่แนวคิดปัจจุบันเป็นระบบเชิงรุกพยายามทำทุกวิถีทางที่จะสร้างสุขภาพให้มีสุขภาพดีให้มากที่สุด ซึ่งทุกคนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และมีการปฏิบัติตนหรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องโดยมีการปฏิบัติที่ทำให้มีความสุขที่ดีและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือลดการกระทำที่เสี่ยงหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น มีการออกกำลังกายเป็นประจำ การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนาการการระมัดระวังเรื่องอาหารการกินที่ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อนการส่งเสริมสุขภาพจิต การจัดการกับความเครียดด้วยตนเองการลดความเสี่ยงจากการป้องกันและหลีกเลี่ยงสารเสพติดและอบายมุขต่างๆ เป็นต้น หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานในเรื่องสุขภาพ ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพมาโดยตลอด ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันมีการดำเนินการสร้างกระแสในเรื่องการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนมีความตื่นตัวเกิดความตระหนัก และมีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นสิ่งต่างๆ ดังกล่าวล้วนเป็นการสร้างเสริมสุขภาพทั้งสิ้น ถ้าการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจะทำให้ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือโรคที่เกิดจากวิถีชีวิต ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคความดันเลือดสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วนลงพุง เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เกิดการเจ็บป่วย สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และลดอัตราการป่วยด้วยโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตให้น้อยลงได้

## แนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน

กฏบัตรกรุงเทพ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในยุคโลกาภิวัตน์ได้ถูกบัญญัติขึ้นในการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 6 ซึ่งจัดขึ้นที่ประเทศไทย ใน พ.ศ.2548 กฏบัตรกรุงเทพสนับสนุนและกำหนดขึ้นบนพื้นฐานของค่านิยม หลักการและกลยุทธ์ การส่งเสริมสุขภาพตามที่บัญญัติไว้ในกฏบัตรออกตาวา ซึ่งเป็นกฏบัตรการส่งเสริมสุขภาพของโลกที่บัญญัติขึ้นเป็นครั้งแรกใน พ.ศ.2529 จากการประชุมที่เมืองออกตาวา ประเทศแคนาดา และข้อเสนอแนะจากการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งต่อๆ มาได้รับการรับรองจากประเทศสมาชิกในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ซึ่งกฏบัตรกรุงเทพจะต้องเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มเพื่อการบรรลุสุขภาพดี การทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น ต้องอาศัยการดำเนินการทางการเมืองที่เข้มแข็ง การมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวางและการขึ้นอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมสุขภาพทั้งในประเทศไทยและในระดับโลก มีมาตรการต่างๆ ที่ได้พิสูจน์มาแล้วว่ามีประสิทธิผลเป็นจำนวนมากแต่สิ่งสำคัญคือต้องนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์เต็มที่อย่างเป็นรูปธรรม ตามกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพ เราควรมีส่วนร่วมกับทุกภาคส่วนของสังคมและทุกพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมที่จำเป็นดังนี้

1. การขึ้นนำเพื่อสุขภาพ โดยตั้งบนพื้นฐานของสิทธิมนุษยชนและภราดรภาพ
2. การลงทุน เพื่อการพัฒนา นโยบายที่ยั่งยืนและเพื่อการดำเนินงาน ตลอดจนจัดโครงสร้างพื้นฐานที่จะจัดการกับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดด้านสุขภาพ
3. การสร้างศักยภาพเพื่อการพัฒนา นโยบาย สร้างภาวะผู้นำ พัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพ การถ่ายทอดความรู้และศึกษาวิจัย ตลอดจนมีความแตกฉานด้านสุขภาพ
4. การออกระเบียบและกฎหมายเพื่อให้ประชาชนได้รับการคุ้มครองจากอันตรายและมีโอกาสที่จะมีสุขภาพเท่าเทียมกัน
5. การสร้างภาคีเครือข่ายและพันธมิตร ทั้งภาครัฐ เอกชน ประชาสังคม และองค์กรระหว่างประเทศเพื่อดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน

## บทบาทและความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของคนทุกคน เพราะการมีสุขภาพดีจะทำให้เราสามารถใช้เวลา ความรู้ ความสามารถ และศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองได้อย่างเต็มที่ ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีสุขภาพไม่ดี นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่แล้วบางรายยังเป็นการระต่อบุคคลในครอบครัวในการดูแลอีกด้วย ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรงนอกจากจะไม่สามารถประกอบสัมมาอาชีพเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้แล้วยังต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาลอีกด้วย ซึ่งก็จะเป็นภาระของผู้อื่น ดังนั้นทุกคนจึงต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ ตลอดจนควรช่วยดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การดูแลสุขภาพถือเป็นความรับผิดชอบของบุคคลทุกคน เพราะ สุขภาพเป็นเรื่องส่วนบุคคลไม่สามารถหยิบยื่นให้กันและกันได้ การที่เราจะมีสุขภาพดีหรือไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการคือ พันธุกรรมสิ่งแวดล้อม คุณภาพของบริการสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

**พฤติกรรมสุขภาพ** หมายถึง การกระทำของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพโดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำในสิ่งที่เป็นผลดีต่อสุขภาพและการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้น เราจึงควรมีบทบาทความรับผิดชอบในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง โดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคในมิติของสุขภาพทั้ง 4 ด้านให้สอดคล้องกับนโยบายเมืองไทยแข็งแรง ดังนี้

1. **มิติทางกาย** มีร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยโดยไม่จำเป็น ไม่ตายก่อนวัยอันควร เมื่อเกิดการเจ็บป่วยขึ้น สามารถกลับคืนได้รวดเร็ว สามารถเข้าถึงบริการทางแพทย์และ สาธารณสุขได้
2. **มิติทางจิตใจ** มีจิตใจดี มีความสุข ไม่เครียดและรู้จักวิธีการจัดการกับความเครียด
3. **มิติทางสังคม** มีการพึ่งพาช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขมีสิ่งแวดล้อมและสภาพแวดล้อมที่ดี มีอาชญากรรมและความรุนแรงน้อย
4. **มิติด้านปัญญา** หรือจิตวิญญาณมีจิตใจที่เปี่ยมสุขเข้าถึงความดีงามถูกต้องมีจิตใจดี มีเมตตา กรุณา และเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล

#### แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน

ในการส่งเสริมสุขภาพชุมชน มีหน่วยงานและองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาชน ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ ที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มอายุ สร้างทักษะให้บุคคล ชุมชน สังคม สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ในการดำเนินชีวิตยามปกติและเมื่อเกิดการเจ็บป่วย เราจึงควรรู้จักและมีส่วนร่วมกับหน่วยงานดังกล่าว รวมทั้งปฏิบัติตามแนวทางสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ดังนี้

1. **การสร้างเสริมสุขภาพกาย** เป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. **การสร้างเสริมสุขภาพจิต** เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีอารมณ์แจ่มใส มีสติ สามารถจัดการกับความเครียดได้โดยการมองโลกในแง่ดี ฝึกคิดในทางบวก รู้จักวิธีการจัดการความเครียด
3. **การสร้างเสริมสุขภาพทางสังคม** สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและสังคมที่เหมาะสมทั้งทางด้านกายภาพและจิตใจ

4. การสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ ทำได้โดยการยึดมั่นในหลัก ศาสนา และ วัฒนธรรมที่ดีงาม ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

### โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค

โรคต่างๆที่เกิดขึ้นในชุมชนมักจะส่งผลกระทบต่อผู้คนที่อยู่อาศัยในชุมชน เพราะฉะนั้นความรู้ความเข้าใจในเรื่องโรคต่างๆและหลักการป้องกันจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจ โดยมีหลักป้องกันโรคดังนี้ ;

- การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง การป้องกันก่อนการเกิดโรค ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางในการป้องกันโรคได้ 2 แนวทาง คือ

1. การป้องกันโรคทั่วไป คือ แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี

2. การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง คือ แนวทางการเสริมสร้างให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่างๆ เช่น การให้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆ

- การป้องกันโรคในระยะเวลาที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การป้องกันโรคในระยะเวลาที่เกิดโรคขึ้นในชุมชนแล้ว โดยกำหนดแนวทางการระงับโรค การป้องกันการแพร่เชื้อ และการระบาดของโรคในชุมชน เช่น ควบคุมสัตว์และแมลงที่เป็นสื่อนำโรค

- การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง การป้องกันโรคหลังเกิดโรคหรือเป็นโรคแล้ว เพื่อป้องกันจากความพิการ การไร้สมรรถภาพ หรือลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อน

### แนวร่วมในชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค

กลวิธีในการสร้างแนวร่วมให้เกิดขึ้นในชุมชน

1. การมีส่วนร่วมในการกำหนดปัญหาและความต้องการของชุมชน
2. การมีส่วนร่วมในการวางแผน โดยสมาชิกของชุมชนร่วมกันคิดและตัดสินใจ
3. การมีส่วนร่วมในการจัดทำโครงการหรือกิจกรรมสุขภาพ โดยสมาชิกต้องร่วมกันทำกิจกรรมตามขั้นตอนที่ได้กำหนดไว้
4. การมีส่วนร่วมในการประเมินผล
5. การมีส่วนร่วมในการบำรุงรักษาผลประโยชน์ที่ได้รับ โดยสมาชิกต้องนำผลการจัดทำกิจกรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชน นอกจากนี้การสร้างแนวร่วมในชุมชนยังก่อให้เกิดความเข้มแข็งของคนในชุมชนอีกด้วย

.....