



การสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในชุมชน




สวัสดีครับ



ความหมายและความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการสร้างเสริม สนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคลมีการปฏิบัติและ**การพัฒนา**

สุขภาพ  ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อม และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทางทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ



มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลทุกคนที่ต้องการเป็นคนมีสุขภาพดี การมีสุขภาพที่ดี

สมบูรณ์จะเป็นทุนในการประกอบกิจกรรมและภารกิจในชีวิตประจำวัน ตามบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่าการดำเนินงานทางด้านสุขภาพในปัจจุบัน มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมที่มุ่งเน้นระบบสุขภาพเป็นระบบสร้างนำซ่อม กล่าวคือเดิมสุขภาพเป็นระบบตั้งรับ คือรอให้เจ็บป่วยแล้วจึงนำมาซ่อมหรือนำมารักษา ทำให้ประชาชนคนไทยเจ็บป่วยและตายก่อนวัยอันควร เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจเป็นจำนวนมาก แต่แนวคิดปัจจุบันเป็นระบบเชิงรุก พยายามทำทุกวิถีทางที่จะสร้างสุขภาพให้มีความสุขดีให้มากที่สุด ซึ่งทุกคนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและมีการปฏิบัติตน หรือมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องโดยมีการปฏิบัติที่ทำให้มีความสุขที่ดี และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงหรือลดการกระทำที่เสี่ยงหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น มีการออกกำลังกายเป็นประจำ

การกินอาหารที่ถูกต้องหลักโภชนาการ



การระมัดระวังเรื่องอาหารการกินที่ปลอดภัย ไม่มีสารพิษปนเปื้อนการส่งเสริม

สุขภาพจิต การจัดการกับความเครียดด้วยตนเอง



[1] การลดความเสี่ยงจากการป้องกันและหลีกเลี่ยงสารเสพติดและอบายมุข

ต่างๆ เป็นต้น หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานในเรื่องสุขภาพ ได้ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพมาโดยตลอด ดังจะเห็นได้จากปัจจุบันมีการดำเนินการสร้างกระแสในเรื่องการสร้างสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ทำให้ประชาชนมีความตื่นตัวเกิดความตระหนัก และมีการปฏิบัติตัวในการดูแลสุขภาพของตนเองมากขึ้นสิ่งต่างๆ ดังกล่าวล้วนเป็นการสร้างเสริมสุขภาพทั้งสิ้น ถ้าการสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องจะทำให้ไม่เจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น **โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง**



ชีวิต ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจ



[2] โรคความดันเลือดสูง



[3] โรคเบาหวาน



และโรคอ้วน

ลงพุง



[4] เป็นต้น ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เกิดการเจ็บป่วย สามารถลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และลด

อัตราการป่วยด้วยโรคที่เกิดจากวิถีชีวิตให้น้อยลงได้




สื่อการเรียนรู้ Online
เรื่อง การทดสอบสารอาหาร




ที่มา : <http://www.cpn1.go.th/media/mahidon/3/Main.swf>

The complex block has a brown background with a white dashed border. On the left, there is a cartoon illustration of a man with glasses sitting at a laptop and a woman in a pink dress standing in a supermarket aisle. To the right of the illustration, the text "สื่อการเรียนรู้ Online" (Online Learning Media) and "เรื่อง การทดสอบสารอาหาร" (Topic: Food Testing) is written in yellow. Below the text are the Windows and Facebook logos. At the bottom, the source URL is provided in white text.

แนวคิดของการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน


กฎบัตรกรุงเทพ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพในยุค**โลกาภิวัตน์**  ได้ถูกบัญญัติขึ้นในการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 6 ซึ่งจัดขึ้นที่ประเทศไทย ใน พ.ศ.2548 กฎบัตรกรุงเทพสนับสนุนและกำหนดขึ้นบนพื้นฐานของค่านิยม หลักการและกลยุทธ์การส่งเสริมสุขภาพ ตามที่บัญญัติไว้ในกฎบัตรอตตาวา ซึ่งเป็นกฎบัตรการส่งเสริมสุขภาพของโลกที่บัญญัติขึ้นเป็นครั้งแรกใน พ.ศ.2529 จากการประชุมที่เมืองอตตาวา ประเทศแคนาดา และข้อเสนอแนะจากการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งต่อๆ มา ได้รับการรับรองจากประเทศสมาชิกในการประชุมสมัชชาอนามัยโลก ซึ่งกฎบัตรกรุงเทพจะต้องเข้าถึงประชาชนทุกกลุ่มเพื่อการบรรลุสุขภาพดี การทำให้ประชาชนมีสุขภาพดีขึ้น ต้องอาศัยการดำเนินการทางการเมืองที่เข้มแข็ง การมีส่วนร่วมอย่างกว้างขวางและการชี้แจงอย่างต่อเนื่อง การส่งเสริมสุขภาพทั้งในประเทศไทยและในระดับโลกมีมาตรการต่างๆ ที่ได้พิสูจน์มาแล้วว่ามีประสิทธิผลเป็นจำนวนมาก แต่สิ่งสำคัญคือต้องนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์เต็มที่เป็นรูปธรรม ตามกลยุทธ์ของการส่งเสริมสุขภาพ เราควรมีส่วนร่วมกับทุกภาคส่วนของสังคมและทุกพื้นที่ในการดำเนินกิจกรรมที่จำเป็นดังนี้

1. การชี้แนะเพื่อสุขภาพ โดยตั้งบนพื้นฐานของ**สิทธิมนุษยชน**  และภราดรภาพ
2. การลงทุน เพื่อการพัฒนานโยบายที่ยั่งยืนและเพื่อการดำเนินงาน ตลอดจนจัดโครงสร้างพื้นฐานที่จะจัดการกับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดด้านสุขภาพ
3. การสร้างศักยภาพเพื่อการพัฒนานโยบาย สร้างภาวะผู้นำ พัฒนาทักษะการส่งเสริมสุขภาพ การถ่ายทอดความรู้และศึกษาวิจัย ตลอดจนมีความแตกฉานด้านสุขภาพ
4. การออกระเบียบและกฎหมายเพื่อให้ประชาชนได้รับการคุ้มครองจากอันตรายและมีโอกาสที่จะมีสุขภาพเท่าเทียมกัน

5. การสร้างภาคีเครือข่ายและพันธมิตร ทั้งภาครัฐ เอกชน **ประชาสังคม**  และองค์กรระหว่างประเทศเพื่อดำเนินกิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน

บทบาทและความรับผิดชอบของตนเองที่มีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของคนทุกคน เพราะการมีสุขภาพดีจะทำให้เราสามารถใช้เวลา ความรู้ ความสามารถและศักยภาพที่มีอยู่ในตัวเองได้อย่างเต็มที่ ในทางตรงข้าม บุคคลที่มีสุขภาพไม่ดี นอกจากจะต้องทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วยที่เป็นอยู่แล้ว บางรายยังเป็นภาระต่อบุคคลในครอบครัวในการดูแลอีกด้วย ผู้ที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง นอกจากจะไม่สามารถประกอบสัมมาอาชีพเพื่อหารายได้มาเลี้ยงดูตนเองและครอบครัว ได้แล้วยังต้องเสียค่าใช้จ่ายเพื่อการรักษาพยาบาลอีกด้วย ซึ่งก็จะเป็นภาระของผู้อื่น ดังนั้นทุกคนจึงต้องดูแลรักษาสุขภาพของตนเองให้ได้อยู่เสมอ ตลอดจนควรช่วยดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวเท่าที่จะสามารถทำได้

การดูแลสุขภาพถือเป็นความรับผิดชอบของบุคคลทุกคน เพราะ สุขภาพเป็นเรื่องส่วนบุคคลไม่สามารถหยิบยื่นให้กันและกันได้ การที่เรามีสภาพดีหรือไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการคือ **พันธุกรรม**  สิ่งแวดล้อม คุณภาพของบริการสุขภาพ และ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำของบุคคลที่มีผลต่อสุขภาพ โดยแสดงออกให้เห็นได้ในลักษณะของการกระทำในสิ่งที่เป็นผลดีต่อสุขภาพและการไม่กระทำในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพ ดังนั้น เราจึงควรมีบทบาทความรับผิดชอบในการดูแลรักษาสุขภาพตนเอง โดยการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อ**การสร้างเสริมสุขภาพ**  **[5]** และป้องกันโรคในมิติของสุขภาพทั้ง 4 ด้านให้สอดคล้องกับ

นโยบายเมืองไทยแข็งแรง ดังนี้

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

แนวทางการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน

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

1. **การสร้างเสริมสุขภาพกาย** เป็นการปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงมีการเจริญเติบโตอย่างเหมาะสม ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
2. **การสร้างเสริมสุขภาพจิต** เป็นการปฏิบัติตัวเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตให้มีจิตใจที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีอารมณ์แจ่มใส มีสติ สามารถจัดการกับความเครียดได้โดยการมองโลกในแง่ดี ฝึกคิดในทางบวก รู้จักวิธีการจัดการความเครียด
3. **การสร้างเสริมสุขภาพทางสังคม** สามารถทำได้โดยมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ให้เกิดสิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและ

สังคมที่เหมาะสมทั้งทางด้านกายภาพและจิตใจ

4.การสร้างเสริมสุขภาพทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ ทำได้โดยการยึดมั่นในหลักศาสนา และวัฒนธรรมที่ดีงาม ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ

โรคที่เป็นปัญหาในชุมชนและหลักการป้องกันโรค

โรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชนมักจะส่งผลกระทบต่อผู้คนที่อยู่อาศัยในชุมชน เพราะฉะนั้นความรู้ความเข้าใจในเรื่องโรคต่างๆ และหลักการป้องกันจึงเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ต้องศึกษาและทำความเข้าใจ โดยมีหลักป้องกันโรคดังนี้

- การป้องกันโรคล่วงหน้า หมายถึง การป้องกันก่อนการเกิดโรค ซึ่งสามารถแบ่งแนวทางในการป้องกันโรคได้ 2 แนวทาง คือ

1. การป้องกันโรคทั่วไป คือ แนวทางการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อให้คนในชุมชนมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดี
2. การป้องกันโรคเฉพาะอย่าง คือ แนวทางการเสริมสร้างให้ร่างกายมีความต้านทานโรคต่างๆ เช่น การให้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆ

- การป้องกันโรคในระยะที่โรคเกิดขึ้นแล้ว หมายถึง การป้องกันโรคในระยะที่เกิดโรคขึ้นในชุมชนแล้ว โดยกำหนดแนวทางการระงับโรค

การป้องกันการแพร่เชื้อ และ**การระบาดของโรคในชุมชน**  [6] เช่น ควบคุมสัตว์และแมลงที่เป็นสื่อนำโรค

- การป้องกันโรคภายหลังการเกิดโรค หมายถึง การป้องกันโรคหลังเกิดโรคหรือเป็นโรคแล้ว เพื่อป้องกันจากความพิการ การไร้สมรรถภาพ หรือลดผลเสียจากโรคแทรกซ้อน

แนวร่วมในชุมชนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพและการป้องกันโรค

กลวิธีในการสร้างแนวร่วมให้เกิดขึ้นในชุมชน

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



แหล่งข้อมูลวิดีโอเพิ่มเติม

- [1] <https://www.youtube.com/watch?v=yCDJzyDxlXQ>
- [2] <http://www.youtube.com/watch?v=ub-TOMda974>
- [3] <http://www.youtube.com/watch?v=rchtWmVHbs4>
- [4] <http://www.youtube.com/watch?v=RefTo8bn9nU>
- [5] http://www.youtube.com/watch?v=R2xbZHOeu_A
- [6] <https://www.youtube.com/watch?v=E3GDXILKR-M>