

การสร้างเสริมและดูแลสุขภาพ

นิยามความหมายของสุขภาพ

มีหลายหน่วยงานได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลกได้ให้คำจำกัดความว่า “สุขภาพคือ สภาวะที่สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และไม่ได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น” (WHO,1998)

สุขภาพ คือ “สภาวะที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา สุขภาวะทั้ง 4 ด้าน เชื่อมโยงกันเป็นบูรณาการ เชื่อมโยงถึงกันและอยู่ในกันและกัน ปัญญาเป็นศูนย์กลาง ถ้าปราศจากปัญญา สุขภาวะทางกาย ทางจิต และทางสังคมก็เป็นไปไม่ได้ การพัฒนาปัญญาต้องนำไปสู่การพัฒนา กาย จิต และสังคม การพัฒนากาย จิต และสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนาปัญญาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงเกิดสภาวะที่สมบูรณ์” (ประเวศ ะสี, 2550)

สุขภาพ คือ “สภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ครอบคลุมถึงการดำเนินชีวิตที่ยืนยาวและมีความสุขของทุกคน ไม่ใช่เฉพาะเรื่องของความเจ็บป่วยเท่านั้น” (วิพุธ พูลเจริญ, 2544)

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ พ.ศ.2550 “สุขภาพคือสุขภาพ หมายถึงภาวะที่สมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา ที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล” (พ.ร.บ.สุขภาพแห่งชาติ, 2550)

ดังนั้นอาจสรุปได้ว่า

สุขภาพ (Health) หมายถึง สภาวะที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ หรือปัญญาเชื่อมโยงกัน เป็นองค์รวม และสุขภาพจะมีความเกี่ยวข้องกับปัจจัยกำหนดสุขภาพ ผลจากการดำเนินงานตามนโยบาย แผนงาน โครงการ กิจกรรม ต่าง ๆ ย่อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงปัจจัยกำหนดสุขภาพ และส่งผลกระทบต่อสุขภาพในที่สุด

สุขภาพ (Well-being) หมายถึง ภาวะที่เป็นสุข ทั้งทางกาย (physical) ทางจิต (mental) ทางสังคม (Social) ทางจิตวิญญาณ (spiritual) และทางสติปัญญา (Intellectual)¹

ด้วยเหตุนี้ สุขภาวะจึงเป็นคุณลักษณะ ซึ่งหมายถึงองค์ประกอบทั้ง 5 มิติ มาสัมพันธ์กันอย่างถูกต้องและลงตัวระหว่าง

1. สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being)
2. สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being)
3. สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being)
4. สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being)
5. สุขภาวะทางสติปัญญา (Intellectual Well-being)

¹ O'Donnell MP. Definition of health promotion: Part III: Expanding the definition. American Journal of Health Promotion, 1989

สุขภาวะทางกาย (Physical Well-being) หมายถึง ความมีกำลังของระบบอวัยวะต่าง ๆ เช่น ระบบการหายใจ และการสูดดมโลหิต กำลังและความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นและสมส่วนของร่างกาย การมีภาวะโภชนาการและน้ำหนักตัวที่เหมาะสม การไม่ใช้สิ่งเสพติดต่าง ๆ การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอ

ด้วยคำจำกัดความข้างต้น ก็อาจหมายความว่าคนที่เป็นโรค หรือคนที่ไม่มีโรคประจำตัวอยู่ก็สามารถมีสุขภาวะได้ตามสภาพของตนเอง

สุขภาวะทางอารมณ์ (Emotional Well-being) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความบีบคั้นในเชิงบวก และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ และยอมรับอารมณ์ของบุคคลอื่น การมีทักษะในการไม่ยอมพ่ายแพ้ ท้อถอยต่อความบกพร่อง หรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้น

สุขภาวะทางสังคม (Social Well-being) หมายถึง ความสามารถมีปฏิสัมพันธ์อย่างเหมาะสมกับบุคคลอื่น ๆ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว อันประกอบด้วย การมีศักยภาพในการสร้าง และดำรงความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับผู้อื่น ๆ การแสดงความเคารพให้เกียรติ ตลอดจนความมีใจกว้าง และอดทนต่อความคิดเห็น และความเชื่อที่แตกต่างออกไปของผู้อื่น

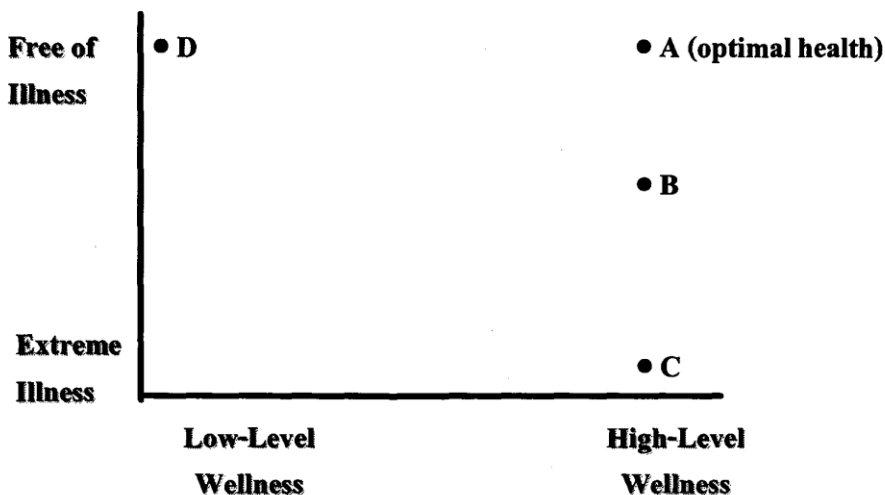
สุขภาวะทางจิตวิญญาณ (Spiritual Well-being) หมายถึง ความสามารถค้นพบ เรียบเรียงความคิด และปฏิบัติตาม วัตถุประสงค์ของชีวิตและความเชื่อเกี่ยวกับชีวิต อันประกอบด้วย ศีลธรรม (moral) ค่านิยม(value) และจริยธรรม (ethics)

สุขภาวะทางสติปัญญา (Intellectual Well-being) หมายถึง ความเพียรอย่างต่อเนื่องในการพัฒนาตนเอง มีความเต็มใจที่จะเรียนรู้ และใช้ข้อมูลตลอดจนองค์ความรู้ใหม่ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว และอาชีพการงานอย่างมีประสิทธิภาพ

แนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาวะ

เดิมเรามีความเชื่อว่า การมีสุขภาพดี และการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่ต่อเนื่องกัน (Continuum) โดยสุขภาพดีจะ มาก่อนสุขภาพไม่ดี และมีจุดแบ่งชัดเจนระหว่างสุขภาพ ดี และสุขภาพไม่ดี เรามองว่า “สุขภาพดี” คือ การไม่มีโรค และ “การมีโรค” คือ “สุขภาพไม่ดี” การคิดเช่นนั้นทำให้ แพทย์เข้าไปเกี่ยวข้องเพียงส่วนน้อย (เฉพาะส่วนของ สุขภาพไม่ดี) ของเรื่องสุขภาพทั้งหมด แพทย์ส่วนมากจะ พยายามให้ความสนใจในการบำบัดรักษาคนที่สุขภาพไม่ดี ซึ่งเป็นการทำงานแบบตั้งรับ ทำให้ค่าใช้จ่ายทางสุขภาพ เพิ่มสูงขึ้นทุกปีจนใกล้ถึงจุดวิกฤต

ในแนวคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ มีความเห็นว่า การเจ็บป่วย (Illness) และความสุขสบาย การอยู่เย็น เป็นสุข (Wellness) มิใช่เป็นสิ่งที่ต่อเนื่องกัน แต่อยู่กัน คนละมิติ (Matrix) อยู่กันคนละระนาบ หรือคนละแกน (ดูรูปที่ 1)



รูปที่ 1 Optimal Health Matrix (Illness vs Wellness)

ถ้าแกน Y เป็นแกนที่แสดงความรุนแรงของการเจ็บป่วยตั้งแต่เจ็บป่วยมาก (Extreme illness) จนถึงไม่เจ็บป่วย (Free of illness) และแกน X เป็นแกนที่แสดงถึงความมากน้อยของความสุข (Wellness) ตั้งแต่มีความสุขในระดับน้อย ๆ (Low-level wellness) จนถึงมีความสุขในระดับที่สูง (High-level wellness)

ดังนั้น ณ จุด A ของรูปที่ 1 จึงถือได้ว่าเป็น Optimal health เพราะเป็นจุดที่คน ๆ นั้นไม่เจ็บป่วยและมีความสุขมาก

ที่จุด B แสดงว่า คน ๆ นั้นเจ็บป่วยรุนแรงระดับปานกลางแต่ก็มีความสุขมาก ส่วนจุด C หมายถึง คน ๆ นั้นแม้จะเจ็บป่วยรุนแรงมากแต่ก็มีความสุขมาก

ในทำนองตรงกันข้าม ณ จุด D สะท้อนว่า คน ๆ นั้น แม้จะไม่มีโรคแต่ก็อยู่อย่างไม่มีความสุข หรืออีกนัยหนึ่ง การไม่มีโรคก็ไม่มีความสุขได้

จากแนวคิดนี้พออนุมานได้ว่า

- ผู้ที่มีสุขภาพ (Well-being) ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพ (Health) สมบูรณ์เท่านั้น แต่ผู้ที่เจ็บป่วยทางกายก็สามารถมีความสุข (Wellness) ได้

- การเจ็บป่วยทางกายมิได้เป็นข้อจำกัดต่อการสร้างเสริมสุขภาพในด้านอื่น ๆ เช่น สุขภาพทางอารมณ์ ทางสังคม ทางจิตวิญญาณ หรือทางสติปัญญา แต่ในทางตรงกันข้าม การช่วยสร้างเสริมสุขภาพด้านอื่น ๆ อาจเป็นสิ่งเกื้อหนุนต่อการฟื้นคืนสู่ภาวะปกติของผู้ป่วยหรือผู้พิการได้

องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ

1. พันธุกรรม
2. สิ่งแวดล้อม
3. พฤติกรรม และสุขปฏิบัติ
4. บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข

พันธุกรรม (Heredity) เป็นการถ่ายทอดลักษณะต่างๆ ทั้งทางกายและจิตใจจากพ่อแม่ บรรพบุรุษไปยังลูกหลานโดยลักษณะต่างๆ อาจมีความปกติและบกพร่อง

โรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม คือ โลหิตจาง ธาลัสซีเมีย โรคเลือด ตาบอดสี ภูมิแพ้ เบาหวาน ลมชัก ดาวน์ซินโดรม เป็นต้น

สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัว ทั้งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และที่มนุษย์สร้างขึ้น เป็นสิ่งที่มีอิทธิพล การถ่ายทอดลักษณะต่าง ๆ ทั้งทางกายและจิตใจตั้งแต่อยู่ในครรภ์ มารดา และหลังคลอดไปตลอดชีวิต

สุขปฏิบัติ (Health Practice) หมายถึง การปฏิบัติที่จะให้เกิดผลต่อสุขภาพ ซึ่งจะเป็นตัวกำหนดสุขภาพที่สำคัญยิ่ง และเป็นเรื่องที่สำคัญทุกวันนี้ เราต้องเผชิญปัญหาทางสุขภาพ ล้วนมาจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม การสร้างสุขภาพจึงเป็นหน้าที่ของเราเอง

การบริการด้านการแพทย์และการสาธารณสุข (Health Care Service) หมายถึง การให้บริการทางการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ

พฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ

1. พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง
2. พฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. พฤติกรรมการพักผ่อน
4. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดื่มสิ่งเสพติด
5. พฤติกรรมการดื่มสุรา ของมีเมาอื่น ๆ
6. พฤติกรรมการเล่นการพนัน
7. พฤติกรรมการสำส่อนทางเพศ
8. พฤติกรรมการใช้ชีวิตที่รุนแรง เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
9. พฤติกรรมการใช้ยารักษาโรคไม่ถูกต้อง

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพ

มนุษย์เมื่อเกิดเป็นตัวอ่อนหลังการปฏิสนธิก็ได้รับอิทธิพลทางพันธุกรรมจากพ่อและแม่ที่เป็นตัวกำหนดสุขภาพ มาสู่โลกภายนอกก็มีปัจจัยมากมายที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของมนุษย์ เช่น

- **ความยากจน** การขาดรายได้นำไปสู่ความขาดแคลน อาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่มที่ถูกสุขลักษณะ ขาดการศึกษา และด้อยฐานะในสังคม
- **สงคราม** ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ความอดอยาก ขาดสาธารณสุขโรค โรคระบาด
- **ด้อยการศึกษา** ขาดความรู้ ทำให้ไม่อาจดูแล ปกป้องสุขภาพของตัวเองได้

การเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและทักษะชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skills Education)

ความสามารถทางจิตสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จะช่วยทำให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดีและสามารถที่จะปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในขณะที่ต้องเผชิญกับแรงบีบแรงกดดันหรือแรงกระทบจากสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว (WHO 1994 : 1)

ความหมายของทักษะชีวิต (Defining Life Skill)

• องค์การอนามัยโลก (WHO 1994 : 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

• ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ (2538 : 7) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

• กรมอนามัย (2539 : 1) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะอันที่จะจัดการกับปัญหาหรรอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

โดยสรุป **ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกฝน อบรม

ทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) 10 ประการ (WHO 1994 : 1)

1. **การตัดสินใจ (Decision making)** เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ มีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น ๆ
2. **การแก้ปัญหา (Problem solving)** เมื่อบุคคลมีปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้
3. **ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)** มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ในการค้นหาทางเลือกต่าง ๆ และผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มีทางเลือกและแก้ไขปัญหาที่ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถหาประสบการณ์ที่ผ่านมา มาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
4. **ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)** เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
5. **การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)** หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือนและการขอความช่วยเหลือ
6. **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship skills)** สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม
7. **ความตระหนักในตนเอง (Self-awareness)** เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนา และไม่พึงปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ
8. **ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม
9. **การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions)** เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในวิถีชีวิต การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสมเพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ

การป้องกันปัญหาสุขภาพเบื้องต้น (Primary prevention)

- การให้สุขศึกษา
- การรับประทานอาหารเหมาะสมตามวัย
- การพัฒนาบุคลิกภาพ
- การทำงาน การพักผ่อน และนันทนาการอย่างเหมาะสม
- การได้รับคำปรึกษาเรื่องการแต่งงานและเรื่องเพศ
- การตรวจสุขภาพ

สุขบัญญัติ 10 ประการ

- 1.ดูแลรักษาและของใช้ให้สะอาด
- 2.รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- 3.ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
- 4.กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
- 5.งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
- 6.สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- 7.ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- 8.ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
- 9.ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- 10.มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม