

## บทที่ 1

### แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

คนเราเกิดมาทุกคนย่อมตกอยู่ภายใต้กฎของธรรมชาติ กล่าวคือ ภายหลังเกิดจะไม่มีวันเกิดอีก ผ่านขั้นตอนของการเจริญเติบโตแล้ว เจ็บ และตายในที่สุด ในระหว่างจะที่กำลังไปสู่แต่ละขั้นตอนนั้น แต่ละคนจะใช้ระยะเวลาต่างกันไป ความแตกต่างกันนั้นส่วนหนึ่งเป็นไปตามนิสัยส่วนตัว ถ้าผู้ใดรู้จักใช้ชีวิตให้เหมาะสมและถูกต้องตามความต้องการที่แท้จริงของชีวิตผู้นั้นก็ย่อมที่จะพบเจอกับความสุขมากกว่าความทุกข์ ความสุขเกิดขึ้นที่กายและจิต ในทางกายนั้นเพียงให้เครื่องอุปโภคบริโภคที่สบาย หรือเรียกว่าสุขกาย แต่ถ้าจิตไม่สบาย เศร้าหมองแม้จะเครื่องอุปโภคบริโภคอย่างไรก็พลอยชubbชืด เศร้าหมองลงด้วย จึงมีคำกล่าวว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” ดังนั้นเพื่อให้เรามีความสุขทั้งทางร่างกายและจิตใจ เราจะมีวิธีการส่งเสริมสุขภาพตนเองตามแนวคิดเบื้องต้นอย่างไร ซึ่งจะขออธิบายรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1.1 ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพตรงกับภาษาอังกฤษ คือ Health องค์การอนามัยโลก (The world health organization : WHO) ได้ระบุนิยามไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น (Health is a state of complete physical mental and social well-being not merely the absence of disease or infirmity) ต่อมาในที่ประชุมองค์การสุขภาพโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม 2541 ได้เพิ่มสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (Spiritual well-being) เข้าไปอีกหนึ่งหัวข้อ (ประเวศ วะสี, 2547)

สุขภาพตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2539) หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เช่น อาหารเพื่อสุขภาพ การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เป็นต้น

สุชาติ โสมประยูรและคณะ (2542) ได้กล่าวถึงความหมายของสุขภาพว่า การที่บุคคลใดจะมีสุขภาพดีได้นั้นจะต้องแสดงออกซึ่งความมีชีวิตชีวาของสภาพร่างกายที่สังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน (สุขภาพกาย) พร้อมทั้งจะต้องแสดงออกถึงความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (สุขภาพจิต) เพราะโดยทั่วไปคุณสมบัติทั้งสองประการนี้เป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของความเป็นผู้มีสุขภาพดี

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2547) ได้มีแนวความคิดว่า สุขภาพกับสุขภาวะ หมายถึง ความเป็นดีอยู่ดีหรือภาวะที่เป็นสุขในลักษณะองค์รวมของสุขภาพด้านต่างๆ คือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทาง

ปัญญา สุขภาวะทางอารมณ์ สุขภาวะสังคม และสุขภาวะทางจิตวิญญาณมีพื้นฐานโยงใยมาจากการมีสุขภาพดี แบบดีที่สุด เหมาะสมที่สุดและเป็นที่น่าพอใจที่สุด

กัลยารัตน์ เมธิ์วิรวงศ์และสุวิมล เตชะวิธพงศ์ (2557) กล่าวว่า สุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกาย และทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรจะรักษาสุขภาพของเราให้ได้อยู่เสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual Health) สุขภาพของครอบครัว (Family Health) อนามัยชุมชน (Community Health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public Health) นั่นเอง

จากความหมายของสุขภาพอาจกล่าวได้ว่า

- 1) สุขภาพ หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือการแสดงออกต่างๆ
- 2) สุขภาพ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ เช่น อากาศ แสงแดด อุณหภูมิ เป็นต้น
- 3) สุขภาพ หมายถึง สภาพความเป็นอยู่และพฤติกรรมหรือคุณภาพของชีวิต และมีความแตกต่างกันออกไปของแต่ละบุคคล
- 4) สุขภาพ เป็นกระบวนการพลวัต ไม่ใช่สภาพที่คงตัวหรือตายตัว นั่นคือ ชีวิตย่อมมีการเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา
- 5) สุขภาพ ไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางในตัวของมันเอง นั่นคือ สุขภาพ หมายถึง ขบวนการต่างๆ ที่เป็นไปหรือดำเนินไปเพื่อสุขภาพที่จะส่งผลต่อเนื่องถึงสภาพที่เกี่ยวข้องนั้น เช่น การปฏิบัติตนอย่างสม่ำเสมอในเรื่องการรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมและถูกต้องกับความต้องการของร่างกาย จะมีผลต่อสภาพร่างกาย มีร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรค เป็นต้น
- 6) สุขภาพ ไม่ใช่จะแสดงโดยสิ่งที่เรารู้ แต่จะแสดงโดยที่เราทำ นั่นคือ ความรู้ไม่ช่วยให้คนมีสุขภาพดีได้ สุขภาพที่จะปรากฏคือเมื่อได้มีการปฏิบัติ ดังนั้นคนที่รักตัวเองอย่างแท้จริงนั่นคือคนที่นำความรู้ที่ได้พิจารณาให้เหมาะสมกับตนเองแล้วลงไปสู่การปฏิบัติสุขภาพจึงจะปรากฏดังคำกล่าวว่า สุขภาพดีไม่มีขายถ้าอยากได้ต้องทำเอง
- 7) สุขภาพจะทำให้สมบูรณ์ครบถ้วนนั้นยากมากเพราะจะมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยเฉพาะในยุคโลกาภิวัตน์ ( Globalization )

ดังนั้น คำว่า "สุขภาพ" จึงหมายถึง "การที่มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนต่างๆ ของร่างกาย การที่มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกันกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ผู้มีสุขภาพดีจะถือได้ว่าเป็นกำไรของชีวิต เพราะทำให้ผู้เป็นเจ้าของชีวิตใช้ชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นสุข" นั่นเอง

## 1.2 ความสำคัญของสุขภาพ

สุขภาพมีความสำคัญทั้งในส่วนบุคคล เศรษฐกิจและสังคมของประเทศ และการพัฒนาประเทศ ซึ่งสุขภาพ คือ วิถีแห่งชีวิต เพราะการเป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีจะส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีตามมาด้วย ดังนั้นจึงถือได้ว่า (สายพิน ม่วงนา ดุสิต พรหมอ่อน และยุทธนา เรียนสร้อย, 2549)

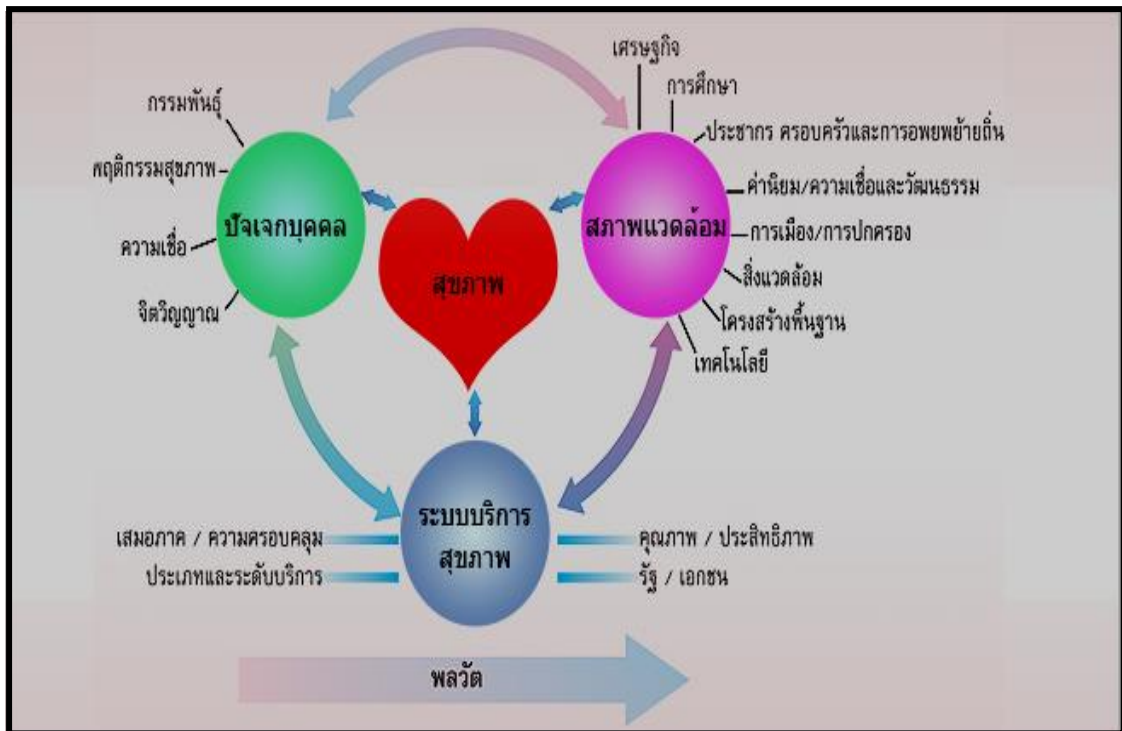
1.2.1 สุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิต หากมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตจะดีด้วย

1.2.2 สุขภาพมีความสัมพันธ์กับการศึกษา ถ้าสุขภาพดี การศึกษาจะดี และถ้าขาดความรู้ด้านสุขภาพ จะทำให้สุขภาพไม่ดีด้วย

1.2.3 สุขภาพมีความสัมพันธ์กับเศรษฐกิจ เพราะถ้าเศรษฐกิจดี จะให้คนในประเทศมีสุขภาพดี

1.2.4 สุขภาพมีความสัมพันธ์กับสังคม โดยเฉพาะความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ทองพันชั่งรักษาโรคมะเร็ง จากการวิจัยไม่พบสารเคมีที่ช่วยรักษาโรคมะเร็งในทองพันชั่ง แต่มีสารเคมีรักษาโรคกลากเกลื้อน เป็นต้น

จะเห็นได้ว่า สุขภาพนั้น ไม่ได้มีเพียงทางกายและทางจิตใจเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการปรับตัวเข้าสู่สังคมได้อย่างมีความสุขด้วย เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรที่จะทำให้สุขภาพของเราดีอยู่เสมอ เพื่อที่เราจะได้มีจิตใจที่มีความสุข รื่นเริง ไม่ติดขัด มีเมตตา มีสติ มีสมาธิ และการที่ครอบครัวจะมีความอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง และสังคมมีความยุติธรรมได้นั้น จะต้องเกิดขึ้นจากการจัดการทางสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งสุขภาพในระดับของปัจเจกบุคคล (Individual health) สุขภาพของครอบครัว (Family health) อนามัยชุมชน (Community health) และสุขภาพของสาธารณะ (Public health) นั่นเอง



ภาพประกอบที่ 1 : ความเชื่อมโยงและพลวัตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ  
ที่มา : จิราภรณ์ จำปาจันทร์ (2555)

### 1.3 สาเหตุของการมีสุขภาพไม่ดีของประชาชน

การที่ประชากรในประเทศมีการเจ็บป่วยเป็นจำนวนมาก ย่อมเป็นสาเหตุสำคัญที่จะนำมาซึ่งความสูญเสียทางด้านเศรษฐกิจ เป็นอย่างมากทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ซึ่งการสูญเสียนั้นพอจะสรุปได้คือ เสียเงิน ในการรักษาพยาบาลและในส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เสียเวลา ในการรักษาตัว หรือรอรับบริการ เสียกำลังงานในการทำงาน หรือประกอบอาชีพต่างๆ จากการสูญเสียดังกล่าวนี้เองจึงทำให้มีการศึกษาถึงสาเหตุของการที่ทำให้คนมีสุขภาพที่ไม่ดี จนเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งสามารถอธิบายได้ดังนี้ (ธนิดา มีต้องปิ่น, 2540)

**1.3.1 การขาดความรู้** ประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องโรคต่างๆ ทั้งในด้านสาเหตุของการเกิดโรค การติดต่อ การควบคุมป้องกัน ล้วนแต่นำไปสู่การเจ็บป่วยได้ เช่น การที่ประชากรขาดความรู้เรื่องการบริโภคอาหารที่ไม่สะอาด อาหารที่มีแมลงวันตอม อาหารที่ปรุงไว้ค้างคืน เป็นต้น ซึ่งอาหารที่จำหน่ายในชุมชนอาจมีเชื้อโรคปนอยู่ เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอุจจาระร่วง หรือโรคบิดได้ และเนื่องจากโรคมีหลายชนิด และมีสาเหตุการเกิดโรค การติดต่อ และการป้องกันโรค

ที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น ถ้าหากประชาชน ขาดความรู้จะทำให้มีโอกาสนในการเจ็บป่วยมากขึ้น ซึ่งจะทำให้มีสุขภาพไม่ดี เกิดผลเสียแก่บุคคลและประเทศชาติได้

**1.3.2 การมีทัศนคติที่ไม่ส่งเสริมต่อการป้องกันตนเอง** การที่คนเราจะเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี ก็ต่อเมื่อมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้น โดยทั่วไปประชาชนจำนวนมากจะคิดว่าการมีสุขภาพดีนั้นไม่ต้องทำอะไร อยู่อย่างปกติเหมือนคนทั่วไปก็มีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งจะละเลยในสิ่งที่น่าสนใจ เช่น การสูบบุหรี่ การสร้างส้วมที่ถูกลักษณะ การดื่มน้ำดื่ม เป็นต้น รวมทั้งความรู้สึกนึกคิดของประชาชนในเรื่องป้องกันตนเองนั้นจะค่อนข้างไปทางด้านลบ เช่น ทัศนคติในเรื่องการเที่ยวหญิงโสเภณี หรือการสูบบุหรี่ การดื่มสุรา เป็นต้น

**1.3.3 การปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ** นับเป็นสาเหตุที่สำคัญที่สุดซึ่งทำให้คนมีสุขภาพไม่ดี เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ทั้งทางด้านการป้องกันโรค การควบคุมโรค การส่งเสริมสุขภาพ จะเห็นได้ว่าเด็กนักเรียนมักจะพบกับปัญหาฟันผุ โรคอุจจาระร่วง หรือแม้กระทั่งโรคหวัด ซึ่งถ้าหากทุกคนได้ช่วยกันปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น แปรงฟันหลังอาหารล้างมือก่อนรับประทานอาหาร การเจ็บป่วยของประชาชนก็จะลดน้อยลงเป็นอันมาก เป็นต้น

## 1.4 แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพ

ในปัจจุบันนี้ ประชาชนมีปัญหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพมากมาย ดังนั้น ผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบ แก้ไขปัญหาสุขภาพ จึงได้วางแนวทางเพื่อเป็นมาตรการในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ดังนี้ (ธนิศา มีต้องปิ่น, 2540)

**1.4.1 มาตรการด้านการรักษา** เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ กล่าวคือ เมื่อประชาชนเกิดปัญหาด้านการเจ็บป่วย ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายและจิตใจ ประชาชนจะไปรับบริการด้านการรักษา แพทย์และเจ้าหน้าที่จะให้การรักษาตามอาการอย่างถูกต้อง ซึ่งเมื่อได้รับการรักษาไปแล้วบางคนจะหายจากการเจ็บป่วย ซึ่งแสดงว่าการแก้ไขปัญหานั้นประสบผลสำเร็จในระดับหนึ่ง แต่เราจะมองเห็นได้ว่ามาตรการเช่นนี้จะเป็นการแก้ไขปัญหานั้นปลายเหตุ นั่นคือ ต้องเจ็บป่วยเสียก่อนจึงจะทำการรักษา ในบางรายมาตรการนี้อาจใช้ไม่ได้ผล เนื่องจากความรุนแรงของโรค ถ้ารักษาไม่ทันอาจถึงแก่ชีวิตได้ และการแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยใช้มาตรการด้านการรักษา นี้เป็นการลงทุนสูงมาก และยังไม่เพียงพอกับจำนวนประชาชนที่เข้าไปรับบริการจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการอื่น ๆ เข้ามาเกี่ยวข้องอีก

**1.4.2 มาตรการด้านกฎหมาย** ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ มาตรการด้านกฎหมายจะช่วยแก้ไขได้ในอีกระดับหนึ่ง ซึ่งทางกฎหมายนี้จะรวมทุกอย่างทั้งข้อบังคับ ระเบียบ ประกาศทางราชการ ที่ออกมาในลักษณะของการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ เช่น กฎหมายห้ามทิ้งขยะลง

ในแม่น้ำลำคลอง ห้ามทิ้งขยะบนท้องถนน เป็นต้น เมื่อมีโรคติดต่อต้องรายงานหรือแจ้งความ ซึ่งมาตรการนี้จะใช้กับประชาชน ในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันออกไป ตามสภาพของชุมชน

**1.4.3 มาตรการด้านการศึกษา** มาตรการนี้มุ่งเน้นไปในทางป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาสุขภาพ หรือเมื่อเกิดแล้ว จะไม่ให้เกิดซ้ำอีก โดยยึดหลักว่า บุคคลมีความสามารถในการเรียนรู้ได้เมื่อมีการจัดประสบการณ์ที่ถูกต้องและเหมาะสม และบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเน้นว่าเป็นแนวทางแก้ไขปัญหาสุขภาพ นั่นคือ การที่ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพไม่ถูกต้อง เช่น โรคเกี่ยวกับทางเดินอาหาร เป็นต้น ไม่ว่าจะรักษาให้หายอย่างไรก็ตามถ้าหากบุคคลไม่ล้างมือก่อนรับประทานอาหารหรือรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดอาจกลับเป็นโรคอีกได้ ต้องไปปรับการรักษาซ้ำไม่มีที่สิ้นสุด มาตรการด้านการศึกษานั้นเมื่อบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ย่อมจะทำให้ได้ผลคุ้มค่า จึงถือว่ามาตรการทางการศึกษานี้เป็นมาตรการที่ให้ผลดีที่สุดในระยะยาว และเป็นสิ่งเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพแม้ว่าในบางครั้งอาจต้องใช้เวลานานก็ตาม

## 1.5 ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ

สุขภาพเป็นคำที่มีความหมายในทางบวก เน้นหนักที่ทรัพยากรบุคคลและสังคม เช่นเดียวกับสมรรถนะต่างๆ ทางร่างกาย ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพจึงมิใช่เป็นความรับผิดชอบขององค์กรในภาคสาธารณสุขเท่านั้น หากมีความหมายนอกเหนือจากการมีชีวิตอยู่อย่างมีสุขภาพดีไปสู่เรื่องของสภาวะโดยรวมอันประกอบด้วย สภาวะทางสังคม สิ่งแวดล้อมและเศรษฐกิจ ซึ่งความหมายของการส่งเสริมสุขภาพนั้น ได้มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพให้ความหมายไว้ดังนี้

Green และ Kreuter (1991) ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง ผลรวมของการสนับสนุนทางด้านการศึกษา และการสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental supports) เพื่อให้เกิดผลทางการกระทำ/ปฏิบัติ (Action) และสภาพการณ์ (Conditions) ของการดำรงชีวิตที่จะก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ การกระทำ/ปฏิบัตินั้นอาจเป็นของบุคคล ชุมชน ผู้กำหนดนโยบาย นายจ้าง ครูหรือกลุ่มบุคคลอื่นๆ ซึ่งกระทำ/ปฏิบัติเหล่านั้นมีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคล ชุมชนและสังคมส่วนรวม

นันทนา ลงนันทะ (ม.ป.ป.) ได้ให้ความหมายการส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการส่งเสริมให้ประชาชนมีการเพิ่มพูนสมรรถนะในการควบคุม ดูแล และพัฒนาสุขภาพของตนเอง ให้มีความสุขสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยอาศัยการสนับสนุนและความร่วมมือของภาครัฐ เอกชน ชุมชน และองค์กรต่างๆ

ประคอง อินทรสมบัติ (2542) ได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพไว้สองความหมาย คือ 1) กระบวนการของการเพิ่มสมรรถนะให้คนเราสามารถควบคุมปัจจัย ที่เป็นตัวกำหนด สุขภาพและเป็นผลให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้นเป็นกระบวนการที่มุ่งดำเนินกับทั้งบุคคลและสังคม 2) การมุ่งเพิ่มระดับความผาสุกและความสำเร็จแห่งตนยิ่งขึ้นของบุคคลและกลุ่มโดยมุ่งที่การใช้ความ พยายามปฏิบัติ หรือให้เกิดสุขภาพดีและมีความผาสุกยิ่งขึ้น

ขนิษฐา นาคะ (2542) กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นการรับรู้และกระทำในความ หลากหลายรูปแบบที่มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความผาสุก (Well-being) และการได้รับการยอมรับใน ความสามารถ (Self –actualization) ของบุคคลหรือกลุ่ม การส่งเสริมสุขภาพเป็นแนวคิดที่มุ่งเน้น ให้เกิดผลในทางบวก ได้แก่ การตระหนักรู้ (Self-awareness) ความพึงพอใจในตนเอง (Self-satisfaction) ความสุข (Enjoyment) และความพอใจ (Pleasure) พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพมี เป้าหมายและปัจจัยที่เกี่ยวข้องเช่นเดียวกับการดูแลตนเอง แต่ขอบเขตแคบกว่าเนื่องจากมุ่งเฉพาะ บุคคลหรือกลุ่มที่มีสุขภาพดี เพื่อคงไว้หรือส่งเสริมให้เกิดความผาสุกและการได้รับการยอมรับใน ความสามารถ

สนิธ มาประจวบ (2544) ได้ให้ความหมายการส่งเสริมสุขภาพว่า เป็นกระบวนการส่งเสริม ให้ประชาชนเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และพัฒนาสุขภาพของตนเอง สุขภาพในที่นี้หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติ การกระทำผ่านการรับรู้ ของบุคคลในหลากหลายรูปแบบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย มี ความสุข เกิดความพึงพอใจ การได้รับการยอมรับในความสามารถและเกิดความผาสุกในชีวิต

## 1.6 แนวคิดและความเป็นมาของการพัฒนางานด้านการส่งเสริมสุขภาพ

ในช่วงศตวรรษที่ 19 อาจจะเรียกได้ว่า เป็นช่วงการพัฒนาทางด้านวิทยาการระบาด ซึ่งจะ มุ่งเน้นการประยุกต์ความรู้วิชาการด้านวิทยาการระบาดของโรคกับงานสาธารณสุข แต่การลดลง ของอัตราการเกิดโรค และอัตราการตายของประชากรในช่วงศตวรรษที่ 19 ส่วนใหญ่เป็นผลมาจาก การเปลี่ยนแปลงอย่างมากมา ทางด้านวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชนโดยเฉพาะในยุโรปและ อเมริกาเหนือ (Green & Kreuter, 1991) การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลจากการมีกฎหมาย Poor laws และการปฏิรูปสังคมเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย อาหาร สภาพการทำงาน รวมทั้งการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพผ่านทางเอกสารสิ่งพิมพ์ หน่วยงานเอกชน และกิจกรรมอื่นๆ ของสังคม (งานวิเทศศึกษา ศูนย์การเรียนรู้สุขภาพ กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2557)

### ยุคสมัยที่นำมาสู่นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ

**ยุคที่ 1 ยุคของการพัฒนาทรัพยากร** (The era of resource development) ในช่วงหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เป็นยุคของการพัฒนาทรัพยากรในแถบยุโรป และญี่ปุ่น สำหรับในประเทศสหรัฐอเมริกา ผลผลิตที่สำคัญ คือ ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ สิ่งอำนวยความสะดวกทางการแพทย์ (medicine facilities) และการพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข มีการออกพระราชบัญญัติกำลังคนทางสุขภาพ มีการฝึกอบรมพัฒนาบุคลากรทางการแพทย์

**ยุคที่ 2 ยุคของการกระจายทรัพยากร** (The era of redistribution) ปี ค.ศ. 1960 เป็นต้นมา ประเทศสหรัฐอเมริกาเข้าสู่ยุคการปรับปรุงการกระจายทรัพยากรและการสร้างสถานอนามัยใกล้บ้าน (Neighborhood health centers) มีการจัดให้บริการรักษาพยาบาลผู้สูงอายุ (Medicare) และโครงการรักษาผู้มีรายได้น้อย (Medicaid)

ในยุคนี้ ได้เน้นการเพิ่มขึ้นของการใช้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อให้ประชาชนไปรับบริการเร็วขึ้นกว่าเดิม และได้รับการตรวจสุขภาพมากขึ้น

ในช่วงปี ค.ศ. 1960 ได้บรรลุวัตถุประสงค์ด้านการกระจายทรัพยากรอย่างเป็นธรรม ประชาชนที่ยากจน ได้ใช้บริการทางการแพทย์มากขึ้น ถึงแม้ว่าช่องว่างระหว่าง "คนรวย" และ "คนจน" จะถูกลดให้แคบลงอย่างมีนัยสำคัญในด้านการใช้บริการทางการแพทย์/สาธารณสุขก็ตาม แต่ตัวชี้วัดทางด้านการเจ็บป่วยและการตาย ยังคงชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างเศรษฐกิจสังคม และสีผิว ซึ่งทำให้เกิดข้อสงสัยขึ้นมว่า โครงการที่ดำเนินการไปนั้นประสบผลสำเร็จจริงหรือไม่

**ยุคที่ 3 ยุคของการจำกัดวงเงิน ค่าใช้จ่าย** (The era of cost - containment) ในปี ค.ศ. 1970 เป็นต้นมา ในประเทศสหรัฐอเมริกา โครงการบริการรักษาพยาบาลประสบปัญหาค่าใช้จ่ายในการบริการทางการแพทย์เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงต้องพิจารณาลดค่าใช้จ่ายและเปิดโอกาสให้งานด้านสุขภาพศึกษาและสาธารณสุข นโยบายด้านการป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพได้ถูกนำมาใช้ใหม่

ยุคนี้ ได้พยายามที่จะลดค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการบริการรักษาพยาบาล (Medical care) ได้ตั้งคณะกรรมการสุขภาพขึ้น (President's committee on health education) มีการจัดการศึกษาให้กับชุมชนในการดูแลตนเอง และการใช้บริการสาธารณสุขอย่างเหมาะสม (จุดมุ่งหมายเพื่อลดการใช้บริการสุขภาพ/สาธารณสุข) และการพัฒนาโครงการสุขภาพศึกษาในโรงเรียน สถานประกอบการ โรงงานและชุมชน บทบาทของการให้ข้อมูลและบทบาทของ "สุขภาพศึกษา" ได้ถูกเน้นและให้ความสำคัญอย่างเห็นได้ชัดเมื่อเปรียบเทียบกับเมื่อก่อนนี้

ดังนั้นควรจะมีความพยายามที่จะช่วยให้บุคคลและชุมชนได้มีบทบาทในการวางแผนโครงการสุขภาพ/สาธารณสุข รวมทั้งการให้บริการสุขภาพด้วย ในการที่จะต้องรับผิดชอบบทบาท



ดังกล่าว ประชาชนจะต้องได้รับการแนะแนว การสนับสนุน ส่งเสริมจากบุคลากรสาธารณสุขให้สามารถเข้าใจ/วินิจฉัยปัญหาของชุมชน และสามารถวางแผนและดำเนินการแก้ปัญหาเหล่านั้นได้

## 1.7 ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้คนมีความสามารถเพิ่มขึ้นในการควบคุมและการส่งเสริมให้สุขภาพของตนเองดีขึ้น ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม บัณฑิตบุคคลหรือกลุ่มบุคคลควรที่จะต้องมีความสามารถที่จะป้องกันและตระหนักถึงความมุ่งมาดปรารถนาของตนเองที่จะสนองความต้องการต่างๆ ของตนเอง และสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงหรือปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม เรื่องสุขภาพจึงถูกมองในลักษณะของความจำเป็นสำหรับชีวิตประจำวัน มิใช่เป็นเพียงจุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิตเท่านั้น ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพมีความสำคัญ 3 ประการด้วยกัน ได้แก่ (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541)

1.7.1 ทำให้เกิดความตระหนักถึงบทบาทของภาคต่างๆ ของสังคม (Intersectoral) ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ที่จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี

1.7.2 ทำให้เกิดความตระหนักถึงความจำเป็นในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนให้มากขึ้นในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดสถานะสุขภาพของประชาชน

1.7.3 ทำให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจ และสังคม) ที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชน และความจำเป็นที่จะหามาตรการปรับเปลี่ยน เพื่อเอื้อต่อสุขภาพที่ดียิ่งกว่าสนใจแต่เพียงองค์ประกอบทางการแพทย์แบบชีวภาพเท่านั้น

ดังนั้นการดำเนินงานสาธารณสุข จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเชื่อมโยงกับการรณรงค์ทางการเมือง ซึ่งจะเป็แรงผลักดันสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงอันพึงประสงค์ และการสาธารณสุขแนวใหม่ถือได้ว่าเป็นการสาธารณสุขที่เน้นมิติทางสังคมควบคู่กันไปกับมิติทางนิเวศวิทยา เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ประชาชนนั้นดียิ่งขึ้น

## 1.8 ประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพสามารถพัฒนาเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและสถานะทางเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพ อีกทั้งยังเป็นการปฏิบัติที่ช่วยให้บรรลุความเสมอภาคทางสุขภาพมากยิ่งขึ้น การส่งเสริมสุขภาพนั้นให้ผลตอบแทนด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ ดังนี้ (เฉลิมพล ต้นสกุล, 2541)

1.8.1 ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะกลุ่มโรคที่สามารถป้องกันได้

1.8.2 ประชาชนจะหันมาส่งเสริมสุขภาพของตนเองมากขึ้น

1.8.3 ประชาชนคนไทยมีความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพมากขึ้น มีทัศนคติที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

1.8.4 ชุมชน องค์กรชุมชน ประชาชนด้านสุขภาพเข้มแข็ง มีการกระจายตัวและสร้างเครือข่ายโยงโยทั่วประเทศ

1.8.5 อัตราการป่วยและตายด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ลดลง อันจะนำไปสู่การมีอายุยืนยาว และมีคุณภาพที่ดีขึ้น

จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าผลตอบแทนจากการลงทุนที่ได้มากกว่าการรักษาพยาบาล การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในปัจจุบัน ในทางสาธารณสุขมีหลักฐานที่ชัดเจนว่า

1) การพัฒนาสุขภาพด้วยวิธีเบ็ดเสร็จมีประสิทธิภาพมากที่สุด กล่าวคือ การผนวกกลยุทธ์เพื่อการส่งเสริมสุขภาพเข้าด้วยกัน จะได้ผลมากกว่าการใช้กลยุทธ์อันใดอันหนึ่งเพียงอย่างเดียว

2) การเริ่มด้วยฐานของชุมชน จะเปิดโอกาสให้สามารถดำเนินกลยุทธ์อย่างเบ็ดเสร็จได้ เช่น เมืองขนาดใหญ่ เมือง เกาะ เขตเทศบาล ชุมชนท้องถิ่น ตลาด โรงเรียน สถานที่ทำงานและสถานบริการสาธารณสุข เป็นต้น

3) การมีส่วนร่วมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความยั่งยืนของงาน จะต้องถือเอาประชาชนเป็นศูนย์กลางในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพและในกระบวนการตัดสินใจ

4) การเรียนรู้ด้วยสุขภาพเป็นบ่อเกิดของการมีส่วนร่วม การเข้าถึงการศึกษาและข้อมูลข่าวสารเป็นสิ่งจำเป็นในการทำให้เกิดการมีส่วนร่วม และการเสริมสร้างอำนาจของประชาชนและชุมชนอย่างมีประสิทธิภาพ

## 1.9 กลยุทธ์และกิจกรรมการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

ในการประชุมนานาชาติด้านการส่งเสริมสุขภาพครั้งที่ 1 ที่กรุงออกตาวา ประเทศแคนาดา ได้มีประกาศกลยุทธ์และการดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออกตาวา โดยการใช้ปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายสุขภาพดีถ้วนหน้าในปี 2543 มีเนื้อหาเกี่ยวกับกลยุทธ์และกิจกรรมการดำเนินงานดังนี้ (เกษม นครเขตต์, 2543)

1.9.1 การชี้นำสาธารณะ (Advocate) เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่สาธารณชนเพื่อการสร้างกระแสทางสังคม และสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้มีอำนาจได้ตัดสินใจกำหนดนโยบายในเรื่องการสร้างสภาวะการดำรงชีวิตที่เป็นผลดีต่อสุขภาพและการบรรลุถึงวิถีชีวิตที่มีสุขภาพดี

1.9.2 การสร้างสมรรถนะ (Enable) เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยกำหนดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ประชาชน

ได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึง มีทักษะในการดำรงชีวิต และมีโอกาสที่จะเลือกทางเลือกที่มีคุณภาพเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ประชาชนจะต้องสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ เหล่านั้นได้

**1.9.3 การไกล่เกลี่ยประสานงาน (Mediate)** เป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่มหรือหน่วยงานต่างๆ ในสังคมทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ทั้งงานที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข และหน่วยงานด้านเศรษฐกิจ สังคม สื่อมวลชน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน

นอกจากนี้ ในกฎบัตรรอตตาวาและสถาบันส่งเสริมสุขภาพไทยยังได้เสนอแนะว่า การดำเนินการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion actions) ควรจะต้องมีกิจกรรมที่สำคัญดังนี้ (เฉลิมพล ดันสกุล, 2541)

1) สร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ (Build healthy public policy)

นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ จะมีลักษณะเป็นการประกาศชัดแจ้งอยู่ในนโยบายสาธารณะทุกด้านพร้อมกัน โดยแสดงเจตจำนงในการส่งเสริมสุขภาพและความเสมอภาค และด้วยความรับผิดชอบต่อผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้น จุดมุ่งหมายหลักของนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ ก็คือ การเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้ประชาชนสามารถดำเนินชีวิตที่มีสุขภาพดีได้ นโยบายสาธารณะดังกล่าวจะช่วยให้ประชาชนมีทางเลือกเพื่อสุขภาพได้ง่ายขึ้นและช่วยเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมและกายภาพให้เป็นไปในทางส่งเสริมสุขภาพ ในการนี้ภาครัฐบาลทั้งทางด้านเกษตร พาณิชยกรรม การศึกษา อุตสาหกรรม และคมนาคม จำเป็นต้องคำนึงถึงผลกระทบด้านสุขภาพในการกำหนดนโยบายทุกครั้ง และต้องให้ความสำคัญในด้านสุขภาพมากเท่าๆ กับด้านเศรษฐกิจ

สุขภาพเป็นทั้งสิทธิมนุษยชนพื้นฐาน และการลงทุนทางสังคมที่คุ้มค่า รัฐบาลจำเป็นต้องทุ่มเททรัพยากรในเรื่องนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพและการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อยกระดับสถานะสุขภาพของประชาชน หลักการพื้นฐานของความเป็นธรรมทางสังคม ก็คือ การให้หลักประกันแก่ประชาชนให้สามารถเข้าถึงสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต อย่างมีสุขภาพและมีความพึงพอใจขณะเดียวกันก็ช่วยยกระดับการผลิตทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพในระยะสั้นนั้น จะนำไปสู่ผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจในระยะยาว ประเทศต่างๆ จึงควรมีความพยายามใหม่ๆ ในการประสานนโยบายทางเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพให้เป็นการปฏิบัติที่มีลักษณะผสมกลมกลืน

การส่งเสริมนั้นไม่ใช่ความรับผิดชอบของหน่วยงานทางการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น ฉะนั้นการมีนโยบายในระดับกระทรวงสาธารณสุขเท่านั้นจึงไม่เพียงพอจำเป็นต้องมีนโยบายสาธารณะที่ทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชนจะต้องมารับและมีการปฏิบัติอย่าง

เป็นจริง นโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพจะเกี่ยวข้องกับกฎหมาย มาตรการทางเศรษฐกิจ การเงิน การคลัง การเก็บภาษี รวมทั้งการจัดตั้งองค์กรที่แน่ชัดเพื่อรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้น

## 2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create supportive environment)

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพนี้มีความหมาย 2 นัยยะ คือ การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในระดับชุมชน ระดับประเทศ และระดับโลก ทั้งนี้เนื่องจากสมดุลของธรรมชาติย่อมมีผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพดีของมวลมนุษย์ และหมายถึงการจัดสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของการดำเนินชีวิต การทำงาน และการใช้เวลา โดยสร้างสังคมที่มีสุขภาพดี (Healthy society) การสร้างเมืองที่มีสุขภาพดี (Healthy city) การจัดที่ทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพ (Healthy workplace) และการทำให้เป็นโรงเรียนเพื่อสุขภาพ (Healthy school) เป็นต้น

## 3) การเพิ่มความสามารถของชุมชน (Strengthen community action)

เป็นการสร้างพลังอำนาจให้แก่ชุมชนเพื่อให้ชุมชนสามารถควบคุมการปฏิบัติงาน และกำหนดเป้าหมายของชุมชนเองได้ หมายความว่า ชุมชนจะต้องได้รับข้อมูลข่าวสาร มีโอกาสในการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนทางการเงินอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง

## 4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop personal skills)

การส่งเสริมสุขภาพควรช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดการพัฒนามีความรู้ และทักษะในการดำรงชีวิต (Life skills) เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับประชาชนที่จะควบคุมสุขภาพของตนเอง และควบคุมสิ่งแวดล้อมซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ

## 5) การปรับระบบบริการสุขภาพ (Reorient health services)

ระบบบริการสาธารณสุขในปัจจุบันควรมีการปรับระบบให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น มีการสื่อสารกับหน่วยงานภายนอกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น หน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ด้านการเมือง และด้านเศรษฐกิจ นอกเหนือจากการให้บริการด้านการรักษาพยาบาล นอกจากนี้ยังต้องให้ความสนใจเกี่ยวกับการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนระบบ และการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ให้มีแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

## 6) การวิจัยและพัฒนา (Research and development)

การสร้างสังคมให้เข้มแข็งเพื่อการส่งเสริมสุขภาพนั้นจำเป็นต้องอาศัยองค์ความรู้ที่สามารถนำมาใช้แก้ปัญหา การวิจัยด้านสุขภาพเป็นรากฐานสำคัญของการปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข การศึกษาและฝึกอบรมในมิติใหม่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเจตคติและการจัดการด้านสุขภาพแบบองค์รวม

## 7) การสร้างกำลังคนด้านการส่งเสริมสุขภาพ

ผู้ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริมสุขภาพต้องพัฒนาความรู้และทักษะการส่งเสริมให้ทันสมัยและสามารถระดมพลังของฝ่ายต่างๆ ในการทำงาน หลักสูตรต่างๆ สำหรับนักวิชาชีพสุขภาพจึงจำเป็นต้องปรับให้เน้นการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าที่สอดคล้องกับความต้องการของสังคม

สรุปได้ว่า ในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพนั้นเน้นที่การให้ข้อมูลข่าวสารแก่สาธารณชน การใช้ศักยภาพของปัจเจกบุคคลในการดำเนินวิถีชีวิตและเลือกทางเลือกที่มีคุณภาพเพื่อสุขภาพ และการประสานงานระหว่างกลุ่มหรือหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดี มีความสามารถในการกระบวนการศึกษาที่สอดคล้องกับท้องถิ่น เช่น การพัฒนาทักษะและความสามารถในการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและเพื่อให้ท้องถิ่นมีส่วนร่วมเป็นต้น โดยมีภาคีด้านสุขภาพและการพัฒนาสังคมเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน โดยมีกิจกรรมที่สำคัญ 7 ประการ คือ สร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การเพิ่มความสามารถของชุมชน การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล การปรับระบบบริการสุขภาพ การวิจัยและพัฒนา และการสร้างกำลังคนด้านการส่งเสริมสุขภาพ

### 1.10 ทิศทางการส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21

จากการประชุมนานาชาติ เรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 4 ระหว่างวันที่ 21 – 25 กรกฎาคม 2540 ณ กรุงจาการ์ตา ประเทศอินโดนีเซีย ในที่ประชุมได้ค้นหาทิศทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21 โดยมีสาระสำคัญดังนี้ (เกษม นครเขตต์, 2543)

#### 1.10.1 ปัจจัยที่กำหนดสถานะสุขภาพ

เงื่อนไขพื้นฐานที่กำหนดสถานะสุขภาพ ได้แก่ สันติภาพ ที่อยู่อาศัย การศึกษา ความมั่นคงปลอดภัยในสังคม ความสัมพันธ์ในสังคม อาหาร รายได้ การเสริมสร้างอำนาจแก่สตรี ระบบนิเวศที่มั่นคง การใช้ทรัพยากรแบบยั่งยืน ความยุติธรรมทางสังคม การเคารพสิทธิมนุษยชนและความเสมอภาค และเหนือสิ่งอื่นใด คือ ความยากจนที่เป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพที่ร้ายแรงที่สุดต่อประชาชน

แนวโน้มทางประชากรศาสตร์ การเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุและความชุกของโรคเรื้อรัง พฤติกรรมที่ไม่ออกกำลังกายที่เพิ่มมากขึ้น ปัญหาการดื้อยาปฏิชีวนะและยาที่ใช้บ่อย ปัญหายาเสพติด และความรุนแรงในครอบครัวและสังคม นับว่าเป็นสิ่งคุกคามต่อสุขภาพและความสุขของผู้คนจำนวนมาก

โรคติดเชื้อชนิดใหม่และชนิดเก่าที่กลับมาระบาดใหม่ และปัญหาสุขภาพจิตที่พบจำนวนมากขึ้น ต้องการการแก้ไขอย่างเร่งด่วน จึงมีความสำคัญที่จะต้องพัฒนางานส่งเสริมสุขภาพให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยที่กำหนดสถานะสุขภาพ ปัจจัยที่มีลักษณะข้ามชาติก็มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างสำคัญเช่นกัน เช่น การผสมผสานเศรษฐกิจโลก ตลาดการเงิน และการค้า การเข้าถึงเทคโนโลยีและการสื่อสาร รวมทั้งความเชื่อมโยงของสภาพแวดล้อม อันเกิดจากการใช้ทรัพยากรอย่างขาดความรับผิดชอบ

การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ได้ปรับเปลี่ยนค่านิยม วิถีชีวิต และสภาพความเป็นอยู่ทั่วโลก บางทีส่งผลดีต่อสุขภาพอย่างมากมาย เช่น การพัฒนาเทคโนโลยีการสื่อสาร เป็นต้น บ้างก็ส่งผลกระทบต่อในด้านลบ เช่น การค้าขายบุหรี่ยุคใหม่ในระดับข้ามชาติ เป็นต้น

#### 1.10.2 ทิศทางการส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21

การส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21 นั้น ถือว่าเป็นการก้าวสู่ศตวรรษใหม่ของการส่งเสริมสุขภาพ (New era of health promotion) เป็นการสร้างบทบาท ค่านิยม และวัฒนธรรมใหม่ให้กับทุกคน เป็นการร่วมมือป้องกันและส่งเสริมสุขภาพทั้งส่วนบุคคล ครอบครัว และสังคม โดยการสร้างเสริมคนในสังคมให้มีจิตสำนึกร่วมกัน ตั้งแต่ระดับรากหญ้าหรือระดับปัจเจกชนได้มาเรียนรู้ แก้ไขปัญหา คิดค้นรูปแบบและวิธีการใหม่ ตลอดจนเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาสุขภาพ หรือในลักษณะการเป็นหุ้นส่วนสุขภาพ (Partnership) มีการถักทอร้อยรัดและโยงใยเป็นเครือข่าย อันจะนำไปสู่การขยายอาณาบริเวณสาธารณะ (Public sphere) ให้มีความเข้มแข็งกว้างไกลมากขึ้น นั่นคือ การสร้างประชาคมด้านสุขภาพไทย ภายใต้การมีส่วนร่วมของทุกคนในสังคมให้มากที่สุด นอกจากนี้ต้องเพิ่มการลงทุนทางด้านสุขภาพและสังคมให้เพียงพอ สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายต่างๆ อย่างแท้จริง เพิ่มความมั่นคงให้แก่โครงสร้างพื้นฐานด้านการส่งเสริมสุขภาพทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับประเทศ ระดับนานาชาติ อันจะนำไปสู่พลังสำคัญในการขับเคลื่อน (Civic movement) การพัฒนาสุขภาพของคนไทยให้ก้าวหน้าอย่างมั่นคง เข้มแข็งและยั่งยืน

#### 1.10.3 ประเด็นสำคัญสำหรับการส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21

ส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสุขภาพของสังคมต่อสุขภาพ ผู้บริหาร ผู้ตัดสินใจจะต้องมีพันธะต่อการรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งภาครัฐบาลและเอกชนจะต้องส่งเสริมสุขภาพโดยกำหนดนโยบายและการปฏิบัติที่มีลักษณะดังนี้

1.10.3.1 หลีกเลี่ยงการทำอันตรายต่อสุขภาพผู้อื่น

1.10.3.2 พึงทะนุถนอมสิ่งแวดล้อมและให้ความมั่นใจในการใช้ทรัพยากรแบบยั่งยืน

1.10.3.3 กำจัดการผลิตและการจำหน่ายสินค้าและสิ่งที่เป็นอันตราย รวมทั้งการตลาดที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ

1.10.3.4 ปกป้องความปลอดภัยแก่ผู้คนที่จับจ่ายหรือขายของในตลาด และผู้ทำงานในสถานที่ทำงาน

1.10.3.5 ผนวกเรื่องการประเมินผลกระทบด้านสุขภาพที่มุ่งประเด็นความเสมอภาคไว้เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายการพัฒนาสังคมโดยทั่วไป

## 1.11 หลักการส่งเสริมสุขภาพ

ในเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของคนเรา มีสิ่งสำคัญที่ทุกคนจะต้องสนใจเอาใจใส่ และกระทำอย่างสม่ำเสมออยู่ 2 ประการ คือ การระวังหรือการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพ (To maintain health) และการปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพ (To promote health) โดยมีข้อควรคิดและข้อควรปฏิบัติดังนี้

ข้อแรก ถ้าสุขภาพจริง (Real health) ที่คนเรามีอยู่นั้นถึงขั้นสมบูรณ์ที่สุด ทุกคนควรจะพึงพอใจได้แล้ว เพราะสุขภาพในอุดมคติเป็นระดับสุขภาพที่ค่อนข้างจะสูงสุดเอื้อสำหรับบุคคลโดยทั่วไป ดังนั้น เมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีอยู่แล้ว เราก็ควรจะเพียงแต่ดำรงรักษาไว้ให้สุขภาพคงดีอยู่เช่นนั้นได้ตลอดไป

ข้อสอง ถ้าสุขภาพจริงที่คนเรามียังไม่อยู่ในระดับน่าพึงพอใจและมีข้อบกพร่องอยู่หลายอย่าง เราไม่ควรจะพอใจในภาวะของสุขภาพเช่นนั้นเพราะความบกพร่องทางด้านสุขภาพทำให้คนเราต้องเสียโอกาสและเสียประโยชน์หลายอย่าง บางทีก็อาจเป็นปัญหาและอุปสรรคสำคัญในการดำรงชีวิต ด้วยเหตุผลที่ว่า “สุขภาพคือรากฐานที่สำคัญของชีวิต” “สุขภาพคือวิถีแห่งชีวิต” และ “สุขภาพคือคุณภาพชีวิต” ตามที่ทราบกันดีอยู่แล้ว ดังนั้น คนที่มีสุขภาพไม่สมบูรณ์หรือไม่สมบูรณ์เต็มที่ทั้งหลายจึงจำเป็นต้องปรับปรุงส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ภาวะสุขภาพหรือระดับสุขภาพของตัวเองดีขึ้นจนเป็นที่น่าพอใจ

การระวังรักษาและส่งเสริมสุขภาพเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบส่วนบุคคล เพื่อให้ตัวเองมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดีและสุขภาพจิตดี กล่าวโดยสรุปดังนี้ (สายพิน ม่วงนา ดุสิต พรหมอ่อน และยุทธนา เรียนสร้อย, 2549)

- 1) ปราศจากโรค ปราศจากความผิดปกติ หรือความพิการต่างๆ
- 2) มีการเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เล็บมีสีชมพู เส้นผมอ่อนสลวย
- 3) หน้าตาสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี
- 4) ร่างกายสะอาด แข็งแรง เคลื่อนไหวได้อย่างกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว
- 5) มีความอยากรับประทานอาหาร และมีสุนทรีย์ที่ดีในการรับประทานอาหาร

- 6) พักผ่อนและนอนหลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย
- 7) มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร และสนุกสนานเพลิดเพลินในการดำเนินชีวิต
- 8) มีความรู้สึกสบายใจ ไม่เครียด ไร้กังวล
- 9) มีอารมณ์มั่นคง พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค
- 10) มีความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างอบอุ่น
- 11) มีความพึงพอใจที่จะแสวงหาความรู้
- 12) ช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้
- 13) มีสุขปฏิบัติที่ดี และมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมและชุมชน

การมีหลักแต่ไม่ได้้นำเอาไปปฏิบัติ นั้น แม้จะมีหลักการมากมายและมั่นคงเพียงใด ก็คงไม่ช่วยให้ใครๆ มีสุขภาพที่ดีได้ บุคคลจำเป็นต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจึงจะมีสุขภาพที่ดีได้ และนอกจากนี้บุคคลจะไปขอสุขภาพจากใครหรือจะให้ใครปฏิบัติแทนตนก็คงไม่ได้เช่นกัน ถึงจะมีเงินมีทองมากมายแค่ไหนก็ตามก็ไม่สามารถซื้อสุขภาพได้ ดังนั้น ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดีจะต้องมีหลักการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

#### 1.11.1 สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

สุขบัญญัติ (Health rule) คือ ข้อกำหนดที่เด็กและเยาวชน ตลอดจนประชาชนทั่วไปพึงปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอจนเป็นสุขนิสัย เพื่อให้มีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพโดยยึดหลักสุขบัญญัติจึงเป็นวิธีหนึ่งในการสร้างเสริมและปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชน ปฏิบัติเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีได้ ซึ่งสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ ได้แก่ (กองสุขศึกษา, 2547)

##### 1.11.1.1 คู่มือรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

###### ข้อปฏิบัติ

- 1) อาบน้ำให้สะอาดทุกวัน อย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง
- 2) สระผม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- 3) ตัดเล็บมือ เล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ
- 4) ถ่ายขี้ผึ้งเป็นเวลาทุกวัน
- 5) ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และเหมาะสมกับสภาพอากาศ
- 6) จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ



#### 1.11.1.2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

##### ข้อปฏิบัติ

- 1) แปรงฟันให้สะอาดอย่างทั่วถึง ทุกซี่ทุกด้านนาน 2 นาทีขึ้นไป อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนเข้านอนและแปรงลิ้นทุกครั้งหลังการแปรงฟัน
- 2) เลือกใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์
- 3) กินอาหารที่มีแร่ธาตุและวิตามินซึ่งมีประโยชน์ต่อฟัน หลีกเลี่ยงการกินลูกอม ท็อฟฟี่ หรือขนมหวานเหนียว
- 4) ตรวจสอบสภาพในช่องปากด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ และไปพบทันตแพทย์ บุคลากรสาธารณสุขอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง
- 5) ใช้ฟันให้ถูกหน้าที่

#### 1.11.1.3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

##### ข้อปฏิบัติ

- 1) ดูแลรักษามือให้สะอาดและมีสุขภาพดี
- 2) ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนเตรียมและปรุงอาหาร
- 3) ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนกินอาหาร
- 4) ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้ง หลังหยิบจับสิ่งสกปรก
- 5) ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้ง หลังการขับถ่าย
- 6) ล้างมือด้วยวิธีที่ถูกต้องด้วยสบู่ทุกครั้ง ก่อนและหลังการสัมผัสผู้ป่วย

#### 1.11.1.4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด

##### คำแนะนำ

##### ข้อปฏิบัติ

- 1) เลือกซื้ออาหารที่สะอาดปลอดภัย
- 2) ปรุงและกินอาหารให้ถูกสุขลักษณะและสุกเสมอ
- 3) กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายในสัดส่วนที่เหมาะสม
- 4) ดื่มนมให้เหมาะสมกับวัย
- 5) ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว

#### 1.11.1.5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ

##### ข้อปฏิบัติ

- 1) ไม่สูบบุหรี่ (กรณีคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่)
- 2) เลิกสูบบุหรี่ (กรณีคนที่เคยสูบบุหรี่/กำลังสูบบุหรี่)

3) งดดื่มสุรา

4) ไม่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดทั้งการเสพและค้า

5) ไม่เล่นการพนัน

6) ไม่คบบุคคลที่เล่นการพนัน

7) ไม่สนับสนุนและต่อต้านการเล่นการพนันทุกชนิด

8) ส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน และบุคคลในครอบครัวมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

9) ทำกิจกรรมที่เป็นความสุข สนุกสนาน และสร้างสรรค์ภายในครอบครัว

10) มีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

11) งดการสำส่อนทางเพศและมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

#### 1.11.1.6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

ข้อปฏิบัติ

1) กระตุ้นเตือนให้คนในครอบครัวเห็นความสำคัญของสมาชิกครอบครัวแต่ละคนที่มีต่อครอบครัว และตระหนักถึงความสำคัญของการอยู่ร่วมกันในครอบครัวอย่างมีความสุข

2) ครอบครัวต้องมีหลักเกณฑ์ในการอยู่ร่วมกัน หรือการปฏิบัติต่อกัน

3) ครอบครัวต้องมีการเตรียมวางแผนพัฒนาสัมพันธภาพของครอบครัวให้ปรับเปลี่ยนตามสภาพการณ์ที่อาจจะเปลี่ยนแปลงไป เพื่อคงความรัก ความอบอุ่นให้มีในครอบครัว

#### 1.11.1.7 ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ข้อปฏิบัติ

1) ระวังระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุในการเดินทาง

2) ระวังระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงาน

3) ระวังระวังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน

#### 1.11.1.8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

ข้อปฏิบัติ

1) เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันสะสมอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน

2) ออกกำลังกายที่เป็นแบบแผน 3-5 วันต่อสัปดาห์

3) ตรวจสอบสุขภาพประจำปีตามความเหมาะสม และมีประสิทธิภาพตามวัย  
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

#### 1.11.1.9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

##### ข้อปฏิบัติ

- 1) หมั่นหากิจกรรม เพื่อเสริมสร้างความร่าเริงแจ่มใสให้ตัวเอง
- 2) สร้างความสนุกสนานและกระตือรือร้นให้กับชีวิต
- 3) มองโลกในแง่ดี ในแง่ที่ให้ประโยชน์ มองบางเรื่องที่น่ารำคาญเป็น

เรื่องตลกขบขัน

- 4) เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลาย
- 5) พัฒนาจิตใจให้เข้มแข็งและอารมณ์มั่นคง ด้วยการฝึกความมีสติรู้เท่าทัน

อารมณ์ของตนเองและฝึกสมาธิ

#### 1.11.1.10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

##### ข้อปฏิบัติ

1) ลดหรือหลีกเลี่ยงการใช้วัสดุอุปกรณ์ ที่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อ  
สิ่งแวดล้อม เช่น โฟม พลาสติก สเปรย์ เป็นต้น

- 2) ทิ้งขยะในที่รองรับและกำจัดขยะในบ้านทุกวัน
- 3) มีและใช้ส้วมที่ถูกสุขลักษณะ
- 4) มีการกักน้ำทิ้งในครัวเรือน และโรงเรียนที่ถูกต้อง
- 5) ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด
- 6) อนุรักษ์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เช่น ชุมชน ป่า น้ำ สัตว์ป่า เป็นต้น

การเรียนรู้และได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและเพียงพอในสิ่งที่เกี่ยวข้อง อันเป็นประโยชน์กับ  
ตนเองและผู้อื่นจะช่วยให้เราตัดสินใจที่จะเลือกกระทำสิ่งที่ดีงาม เพื่อดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพที่ดี  
ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม หากเราทุกคนมีสุขภาพที่ดีจะเป็นแรงพลังเพื่อร่วมกันสร้างสรรค์สิ่ง  
ที่ดีงามให้เกิดขึ้นในสังคม

#### 1.11.2 สุขปฏิบัติ 9 ประการ

สุขปฏิบัติ (Health practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่คนเราปฏิบัติ เพื่อให้  
ตนเองมีสุขภาพและสวัสดิภาพที่ดี สุขปฏิบัติจะช่วยเสริมต่อจากสุขนิสัยที่เราปฏิบัติอยู่เป็นประจำ  
จากสุขบัญญัติ ซึ่งสุขปฏิบัติมี 9 ประการ ดังนี้ (สุชาติ โสมประยูรและคณะ, 2542)

1.11.2.1 หมั่นสังเกตสุขภาพของตนเองและดูแล้วยะให้ทำงานตามปกติ

1.11.2.2 ป้องกันตนเองให้พ้นจากโรคต่างๆ และตรวจสอบสุขภาพประจำปี

- 1.11.2.3 พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและพาหะของโรค
- 1.11.2.4 หลีกเลี่ยงสารพิษและสิ่งเจือปนในอาหาร
- 1.11.2.5 เป็นผู้บริโภคที่ฉลาด เลือกซื้อและเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง
- 1.11.2.6 ปรับปรุงดูแลที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ
- 1.11.2.7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- 1.11.2.8 ปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตและหาหนทางลดความเครียด
- 1.11.2.9 ใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ในการเลือกใช้บริการสุขภาพ

การมีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้น คนเราจึงควรต้องมีสุขปฏิบัติต่างๆ เพิ่มเติมอีกหลายๆ ประการ เพื่อให้การดูแลสุขภาพของตัวเราเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยและมีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น เพราะการมีแต่สุขนิสัยที่ดีเพียงอย่างเดียวคงไม่เพียงพอที่จะทำให้ใครๆ มีสุขภาพและสวัสดิภาพที่สมบูรณ์ได้ ทุกคนจึงจำเป็นต้องมีสุขปฏิบัติควบคู่ไปด้วยเสมอ

## 1.12 บทสรุป

การส่งเสริมสุขภาพเป็นมิติหนึ่งทางสุขภาพที่มีความสำคัญมากที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่อย่างปกติสุข ซึ่งในการส่งเสริมสุขภาพจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความหมายของมิติสุขภาพ เข้าใจหลักและวิธีปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติในการส่งเสริมสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะที่จะทำให้คนมีความสามารถเพิ่มขึ้นในการควบคุมและการส่งเสริมให้สุขภาพของตนเองดีขึ้น ในการที่จะบรรลุสุขภาพที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งจำเป็นต้องกระทำในทุกระดับทั้งในระดับบุคคล ครอบครัวและชุมชน โดยผลจากการทำกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพทุกระดับจะก่อให้เกิดผลที่เชื่อมโยงกันอย่างเป็นภาพรวม

## 1.13 คำถามท้ายบท

- 1.13.1 จงบอกความหมายของสุขภาพ
- 1.13.2 จงบอกความสำคัญของสุขภาพ
- 1.13.3 จงอธิบายสาเหตุของการมีสุขภาพไม่ดีของประชาชน
- 1.13.4 จงบอกแนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพ
- 1.13.5 จงบอกความหมายของการส่งเสริมสุขภาพ
- 1.13.6 จงบอกแนวคิดและความเป็นมาของการพัฒนางานด้านการส่งเสริมสุขภาพ

- 1.13.7 จงบอกความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ
- 1.13.8 จงบอกประโยชน์ของการส่งเสริมสุขภาพ
- 1.13.9 จงอธิบายทิศทางการส่งเสริมสุขภาพในศตวรรษที่ 21
- 1.13.10 จงบอกหลักการส่งเสริมสุขภาพ