การออกกำลังกายและนันทนาการเพื่อสขุภาพ

ผศ.กิตติศักดิ์ นามวิชา

บทที่ 1

แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ

สุขภาพของเรา

ความหมายของสุขภาพ

สภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจและสภาพความเป็นอยู่ทางสังคม ซึ่งไม่ใช่เพียงแต่การไม่มีโรคหรือทุพพลภาพเท่านั้น

(**Health is a state of complete physical mental and social well-being not merely the absence of disease or infirmity)**

จากนิยามของคำว่า สุขภาพ อาจกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

1) สุขภาพ หมายถึง ส่วนรวมทั้งหมดของบุคคล ไม่ว่าจะเป็นร่างกายหรือการแสดงออกต่าง ๆ

2) สุขภาพ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ

3) สุขภาพ หมายถึง สภาพความเป็นอยู่และพฤติกรรม หรือคุณภาพของชีวิตและมีความแตกต่างกันออกไป สำหรับบุคคลต่าง ๆ

4) สุขภาพ เป็นกระบวนการพลวัต ไม่ใช่สภาพที่คงตัวหรือตายตัว หมายถึง ชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

5) สุขภาพ ไม่ใช่เป็นจุดหมายปลายทางในตัวของมันเอง การเกี่ยวพันในการที่จะให้ได้ซึ่งจุดหมายปลายทางเฉพาะอย่างใดอย่างหนึ่ง

6) สุขภาพ ไม่ใช่จะแสดงโดยสิ่งที่เรารู้ แต่จะแสดงโดยที่เราทำ หมายถึง ความรู้ไม่ช่วยให้มีสุขภาพดี

7) สุขภาพจะทำให้สมบูรณ์ครบถ้วนนั้นยากมาก เพราะจะมีการเปลี่ยนแปลงเสมอ ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย โดยเฉพาะในยุคโลกาภิวัฒน์ (Globalization)

ความสำคัญของสุขภาพ

สุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิต หากมีสุขภาพดี คุณภาพชีวิตจะดีด้วย

สุขภาพมีความสัมพันธ์กับการศึกษา ถ้าสุขภาพดี การศึกษาจะดี และถ้าขาดความรู้ด้านสุขภาพ จะทำให้สุขภาพไม่ดีด้วย

สุขภาพมีความสัมพันธ์กับเศรษฐกิจ เพราะถ้าเศรษฐกิจดี จะให้คนในประเทศมีสุขภาพดี

สุขภาพมีความสัมพันธ์กับสังคม โดยเฉพาะความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับสุขภาพ เช่น ทองพันชั่งรักษาโรคมะเร็ง จากการวิจัยไม่พบสารเคมีที่ช่วยรักษาโรคมะเร็งในทองพันชั่ง แต่มีสารเคมีรักษาโรคกลากเกลื้อน

สาเหตุของการมีสุขภาพไม่ดีของประชาชน

1 การขาดความรู้

2 การมีทัศนคติที่ไม่ส่งเสริมต่อการป้องกันตนเอง

3 การปฏิบัติตนที่ไม่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ

แนวทางการแก้ไขปัญหาสุขภาพ

1 มาตรการด้านการรักษา

2 มาตรการด้านกฎหมาย

3 มาตรการด้านการศึกษา

ความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพ

การปฏิบัติ การกระทำผ่านการรับรู้ของบุคคลในหลากหลายรูปแบบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย มีความสุข เกิดความพึงพอใจ การได้รับการยอมรับในความสามารถและเกิดความผาสุกในชีวิต

ความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ

1 ทำให้เกิดความตระหนักถึงบทบาทของภาคต่างๆ ของสังคม (Intersectoral) ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ที่จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพดี

2 ทำให้เกิดความตระหนักถึงความจำเป็นในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนให้มากขึ้นในการควบคุมปัจจัยที่กำหนดสภาวะสุขภาพของประชาชน

3 ทำให้เกิดการตระหนักถึงความสำคัญของปัจจัยสิ่งแวดล้อม (ทั้งทางกายภาพ เศรษฐกิจ และสังคม) ที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชน และความจำเป็นที่จะหามาตรการปรับเปลี่ยน เพื่อเอื้อต่อสุขภาพที่ดียิ่งกว่าสนใจแต่เพียงองค์ประกอบทางการแพทย์แบบชีวภาพเท่านั้น

ประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพ

1 ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยเฉพาะกลุ่มโรคที่สามารถป้องกันได้

2 ประชาชนจะหันมาส่งเสริมสุขภาพของตนเองมากขึ้น

3 ประชาชนคนไทยมีความรู้ ความเข้าใจด้านสุขภาพมากขึ้น มีทัศนคติที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี

4 ชุมชน องค์กรชุมชน ประชาชนด้านสุขภาพเข้มแข็ง มีการกระจายตัวและสร้างเครือข่ายโยงใยทั่วประเทศ

5 อัตราการป่วยและตายด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ลดลง อันจะนำไปสู่การมีอายุยืนยาว และมีคุณภาพที่ดีขึ้น

กลยุทธ์และกิจกรรมการดำเนินงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ

1 การชี้นำสาธารณะ (Advocate)

เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่สาธารณชนเพื่อการสร้างกระแสทางสังคม และสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้มีอำนาจได้ตัดสินใจกำหนดนโยบายในเรื่องการสร้างสภาวะการดำรงชีวิตที่เป็นผลดีต่อสุขภาพและการบรรลุถึงลีลาชีวิตที่มีสุขภาพดี

2 การสร้างสมรรถนะ (Enable)

เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยกำหนดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างทั่วถึง มีทักษะในการดำรงชีวิต และมีโอกาสที่จะเลือกทางเลือกที่มีคุณภาพเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ประชาชนจะต้องสามารถควบคุมสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นได้

3 การไกล่เกลี่ยประสานงาน (Mediate)

เป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่มหรือหน่วยงานต่าง ๆ ในสังคมทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ทั้งงานที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข และหน่วยงานด้านเศรษฐกิจ สังคม สื่อมวลชน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน

ในกฎบัตรออตตาวาและสถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย ยังได้เสนอแนะว่า การดำเนินการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (**Health promotion actions**) ควรจะต้องมีกิจกรรมที่สำคัญ ดังนี้

1) สร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ (Build healthy public policy)

2) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create supportive environment)

3) การเพิ่มความสามารถของชุมชน (Strengthen community action)

4) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop personal skills)

5) การปรับระบบบริการสุขภาพ (Reorient health services)

6) การวิจัยและพัฒนา (Research and development)

7) การสร้างกำลังคนด้านการส่งเสริมสุขภาพ

หลักการสร้างเสริมสุขภาพ

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

ลักษณะของผู้ที่มีสุขภาพกายดีและสุขภาพจิตดี

กล่าวโดยสรุปดังนี้

1) ปราศโรค ปราศจากความผิดปกติ หรือความพิการต่างๆ

2) มีการเจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย ผิวพรรณเปล่งปลั่ง เล็บมีสีชมพู เส้นผมอ่อนสลวย

3) หน้าตาสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

4) ร่างกายสะอาด แข็งแรง เคลื่อนไหวได้อย่างกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว

5) มีความอยากรับประทานอาหาร และมีสุขนิสัยที่ดีในการรับประทานอาหาร

6) พักผ่อนและนอนหลับได้เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย

7) มีความอดทน ขยันหมั่นเพียร และสนุกสนานเพลิดเพลินในการดำเนินชีวิต

8) มีความรู้สึกสบายใจ ไม่เครียด ไร้กังวล

9) มีอารมณ์มั่นคง พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค

10) มีความสัมพันธ์ในครอบครัวอย่างอบอุ่น

11) มีความพึงพอใจที่จะแสวงหาความรู้

12) ช่วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้

13) มีสุขปฏิบัติที่ดี และมีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคมและชุมชน

ผู้ที่ต้องการมีสุขภาพที่ดีจะต้องมีหลักการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

สุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ

1 ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

2 รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

3 ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

4 กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

5 งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนันและการสำส่อนทางเพศ

6 สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

7 ป้องกันอุบัติภัยด้วยการไม่ประมาท

8 ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี

9 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

สุขปฏิบัติ 9 ประการ

1 หมั่นสังเกตสุขภาพของตนเองและดูแลอวัยวะให้ทำงานตามปกติ

2 ป้องกันตนเองให้พ้นจากโรคต่าง ๆ และตรวจสุขภาพประจำปี

3 พยายามหลีกเลี่ยงโรคติดต่อและพาหะของโรค

4 หลีกเลี่ยงสารพิษและสิ่งเจือปนในอาหาร

5 เป็นผู้บริโภคที่ฉลาด เลือกซื้อและเลือกใช้ได้อย่างถูกต้อง

6 ปรับปรุงดูแลที่อยู่อาศัยและสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ

7 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

8 ปรับปรุงวิธีการดำเนินชีวิตและหาหนทางลดความเครียด

9 ใช้เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ในการเลือกใช้บริการสุขภาพ