

บทที่ 1

บทนำ

จิราภรณ์ จำปาจันทร์

1. ความหมายของสุขภาพ

“A sound mind is in a sound body.” “จิตที่สดใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์” การที่ได้มีคำกล่าวเช่นนี้ก็เนื่องจากร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดจนเกือบจะแยกกันไม่ได้และต้องพึ่งพาอาศัยกันตลอดเวลา ถ้าเมื่อใดที่ร่างกาย สุขสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือมีสุขภาพดี จิตใจก็สุขสบายปราศจากความเศร้าหมองและมีความสดชื่นรื่นเริง ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายได้รับแต่ความทุกข์ร้อน ประสบความผิดหวังและเศร้าโศกเสียใจอยู่เสมอก็พลอยทำให้ร่างกายทรุดโทรมชุ่มผอม กินไม่ได้นอนไม่หลับและมีโรคภัยมาเบียดเบียน

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ในฐานะเป็นองค์การหลักที่ดูแลด้านสุขภาพอนามัยได้ให้ความหมายของสุขภาพ (Health) ไว้ว่า สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ (จิตวิญญาณ) รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข และมีได้หมายความเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรคหรือความพิการทุพพลภาพเท่านั้น [Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.” (WHO,1946)] ต่อมาในที่ประชุมองค์การสุขภาพโลกเมื่อเดือนพฤษภาคม 2541 ได้เพิ่ม สุขภาวะด้านจิตวิญญาณ (spiritual well-being) เข้าไปอีกหัวข้อหนึ่ง (ประเวศ วะสี 2542: 4)

จากการประมวลความหมายต่าง ๆ จึงพอจะสรุปได้ว่า **สุขภาพ** หมายถึง ผลรวมภาวะความสุขของมนุษย์ทุกมิติทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ภาวะความสุขในมิติทางกาย จะพิจารณาจากองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่

1. ความทุพพลภาพ (Infirmity)
2. ทรวดทรง (Posture)
3. ความเจ็บป่วย (Illness)
4. บาดแผล (Wound)
5. สมรรถภาพของร่างกาย (Physical Fitness)

ความหมายขององค์ประกอบเหล่านี้จำเป็นต้องอธิบายความหมายอย่างน้อย 1 องค์ประกอบคือ ทรวดทรง กล่าวคือ ทรวดทรงหมายถึงผลสรุปรวบยอดของส่วนประกอบทุกส่วนของร่างกายตั้งแต่ผมลงไปจรดเท้า ได้แก่ ขนาดของร่างกายด้านต่าง ๆ เช่น ความสูง-ต่ำ ความอ้วน-ผอม ความกลม-

แบนของลำตัว ส่วนโค้ง ส่วนเว้า ลักษณะของพมทั้งสี่ ขนาด ความกลม-แบน ความหนาแน่น-บาง ลักษณะและส่วนประกอบของหน้า และความเนียน-หยาบของผิว ตลอดถึงสีผิว ถ้าส่วนประกอบต่าง ๆ กลมกลืนกันมากเท่าใดย่อมหมายถึงทรวดทรงดีเท่านั้น

แม้ว่าตามหลักวิชาภาวะความสุขในมิติทางกายต้องพิจารณาจากองค์ประกอบทั้ง 5 องค์ประกอบ แต่โดยทั่วไปนิยมวัดจากสมรรถภาพของร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายภาพเพียงองค์ประกอบเดียวก็ยอมรับว่าบ่งบอกภาวะความสุขในมิติทางกายได้แล้ว

ภาวะความสุขในมิติทางจิตใจ เนื่องจากจิตใจคือความรู้สึกต่อสิ่งใด ๆ ภาวะความสุขในมิติทางจิตใจจะพิจารณาจากองค์ประกอบ 5 ด้าน ได้แก่

1. มีความรู้สึกต่อโลกในแง่ดี
2. ควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองของสิ่งเร้าโดยฉับพลัน อันเนื่องจากอารมณ์ต่าง ๆ ได้เหมาะสม
3. เมื่อเกิดความเครียดมีความรู้สึกว่าจะมีคนยอมมีโอกาสดูแลเป็นเรื่องปกติ
4. ควบคุมไม่ให้เกิดความเครียดมากได้ และคลี่คลายความเครียดได้เหมาะสมในเวลารวดเร็ว
5. มีความรู้สึกยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น

ภาวะความสุขในมิติทางอารมณ์ เนื่องจากอารมณ์คือความรู้สึกตอบสนองของสิ่งเร้าโดยฉับพลัน อารมณ์มี 2 ด้าน คือ พึงพอใจ กับไม่พึงพอใจ ตัวอย่างอารมณ์ที่พึงพอใจ สนุก ดีใจ รัก ตื่นเต้น เป็นต้น และตัวอย่างอารมณ์ไม่พึงพอใจ เช่น โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา เศร้า เสียใจ กลัว เป็นต้น อารมณ์จะสั่งการให้มีปฏิกิริยาตอบสนองของสิ่งเร้าที่มากกระทบ แต่ละอารมณ์จะมีปฏิกิริยาตอบสนองแตกต่างกัน สิ่งเร้าลักษณะเดียวกันอาจก่อให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกันในบุคคลที่ต่างกัน หรือแม้แต่ในบุคคลเดียวกันก็อาจเกิดอารมณ์แตกต่างกันก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แวดล้อมในขณะนั้นๆ ภาวะความสุขในมิติทางอารมณ์พิจารณาจากองค์ประกอบ 2 ด้าน ได้แก่

1. ความอ่อนไหว-ความหนักแน่นของความรู้สึกตอบสนองของสิ่งเร้าโดยฉับพลัน
2. ความเครียดที่สืบเนื่องมาจากสิ่งเร้านั้น

ภาวะความสุขในมิติทางสังคม มิติทางสังคมเป็นสถานการณ์การวางตนในภาวะปกติ และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ภาวะความสุขในมิติทางสังคมพิจารณาจากองค์ประกอบ 8 ประการได้แก่

1. มีวินัยในตนเองและควบคุมให้คงอยู่ได้
2. มีความรับผิดชอบเหมาะสมกับอายุและบทบาททางสังคม
3. ยอมรับและรักษาขนบธรรมเนียม ประเพณี และกฎเกณฑ์ของสังคม
4. มีเพื่อนสนิท
5. มีกิจกรรมร่วมกับเพื่อน ญาติ และคนอื่น ๆ ได้เหมาะสม

6. มีความรับผิดชอบต่อผู้อื่น
7. มีเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศทุกวัย
8. มีเพื่อนใหม่ ๆ

ภาวะความสุขในมิติทางจิตวิญญาณ จิตวิญญาณเป็นความรู้สึกของบุคคลที่ยังรู้สึกจนมั่นคง ความรู้สึกนั้นจะคอยผลักดันพฤติกรรมอันแท้จริงของบุคคลต่อสิ่งต่าง ๆ และบุคคลอื่น ๆ เพราะฉะนั้นจิตวิญญาณจึงมี 2 ลักษณะ คือ จิตวิญญาณดี กับจิตวิญญาณไม่ดี ภาวะความสุขในมิติทางจิตวิญญาณเป็นลักษณะของจิตวิญญาณดี ซึ่งจะพิจารณาจากองค์ประกอบ 5 ด้านได้แก่

1. รักตนเอง รักผู้อื่น และรักสิ่งแวดล้อม
2. มุ่งมั่นทำสิ่งดีงามทุกโอกาส แม้ไม่มีใครทราบการกระทำนั้น
3. เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมไม่น้อยกว่าประโยชน์ส่วนตน
4. กระตือรือร้นช่วยเหลือผู้อื่นแต่ไม่เกินกำลังตน
5. กล้าตัดสินใจกระทำทุกอย่างบนพื้นฐานความดีงาม

โดยปกติบุคคลทั่วไปเมื่อรวมทุกมิติเข้าด้วยกันแล้ว ย่อมประกอบด้วยภาวะความสุขและภาวะความทุกข์เสมอ นั่นคือ ภาวะความสุข + ภาวะความทุกข์ = 100% และระดับของภาวะความสุขกับทุกข์ ย่อมเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ดังนั้น จึงมีการกำหนดเกณฑ์ของระดับสุขภาพไว้ เพื่อใช้สื่อทำความเข้าใจให้ตรงกัน และเป็นเกณฑ์ในการสร้างเสริมระดับสุขภาพให้ดีขึ้น ดังนี้

- สุขภาพสมบูรณ์ คือ ภาวะของมนุษย์ที่มีความสุขอย่างเดียวไม่มีความทุกข์เลย
- สุขภาพดี คือ ภาวะของมนุษย์ที่มีความสุข 80-99%
- สุขภาพค่อนข้างดี คือ ภาวะของมนุษย์ที่มีความสุข 60-79%
- สุขภาพไม่ค่อยดี คือ ภาวะของมนุษย์ที่มีความสุข 50-59%
- สุขภาพไม่ดี คือ ภาวะของมนุษย์ที่มีความทุกข์มากกว่าความสุข

ถ้าเป็นไปได้ใคร ๆ ก็คงปรารถนาจะระดับความสุขสูงสุด คือ สุขภาพสมบูรณ์ ด้วยกันทุกคน แต่ในความเป็นจริงคงหาคนที่มึระดับสุขภาพสมบูรณ์ไม่ได้ ดังนั้น บุคคลทั่วไปคงจำต้องปรารถนาจะระดับสุขภาพถัดมา คือ ระดับสุขภาพดี แม้แต่ระดับสุขภาพดีก็มิใช่มีได้ง่าย ๆ การสร้างเสริมสุขภาพให้ระดับสุขภาพสูงขึ้นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายประการ ข้อเท็จจริงที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ระดับสุขภาพจะไม่คงที่ โดยแปรเปลี่ยนไปตามผลลัพธ์รวบยอดขององค์ประกอบต่าง ๆ ในขณะนั้น ๆ จากเหตุผลและข้อเท็จจริงที่ยกตัวอย่างมานี้ย่อมยืนยันได้ว่าสุขภาพมีความสำคัญต่อมนุษย์

2. สถานการณ์และแนวโน้มของปัจจัยต่างๆที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพไทย

สุขภาพมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับปัจจัยต่าง ๆ มากมาย ดังนั้น การวิเคราะห์สถานการณ์และแนวโน้มระบบสุขภาพไทย จึงต้องวิเคราะห์และสังเคราะห์จากการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยต่าง ๆ ทั้ง

ด้านปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อมในทุกมิติที่จะกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงกับปัจจัยแวดล้อมได้อย่างบูรณาการ (ภาพที่ 1.1)



ภาพที่ 1.1 ความเชื่อมโยงและพลวัตที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ

ที่มา <http://www.moph.go.th/ops/thp/>

2.1 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ ปัจจัยต่างๆที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพอนามัยของประชาชนแบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ซึ่งมีความเป็นพลวัต (Dynamic) ตลอดเวลาคือ

2.1.1 องค์ประกอบด้านปัจเจกบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ สถานะสุขภาพ อาชีพ ถิ่นที่อยู่ ทัศนคติสุขภาพ, ความเชื่อ ทัศนคติสุขภาพ, จิตวิญญาณของแต่ละบุคคล

2.1.2 องค์ประกอบด้านสภาวะแวดล้อม ได้แก่ ปัจจัยด้านกายภาพ ชีวภาพ เศรษฐกิจ สังคม และอื่นๆ

2.1.3 องค์ประกอบด้านระบบสาธารณสุข ได้แก่ ระบบการให้บริการสุขภาพต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน

2.1.1 องค์ประกอบด้านปัจเจกบุคคล ประกอบด้วย

- 1) พฤติกรรมของประชาชนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น พฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมการทำงานและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง มะเร็ง อุบัติเหตุ ภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน ภาวะทุพโภชนาการ การบริโภคผักและผลไม้ไม่พอ
- 2) ความคิด ความเชื่อ มติทางจิตและสังคมขาดความสนใจเพราะมุ่งเศรษฐกิจ ตามกระแสวัตถุนิยมและบริโภคนิยมและทัศนะของการจัดการให้สุขภาพสำคัญในระดับต่ำ อิทธิพลจากสื่อโฆษณา ส่วนประกอบเป็นผลต่อความเชื่อ และทัศนคติในสังคมผิดๆในการดูแลสุขภาพ
- 3) พันธุกรรม เทคโนโลยีทางพันธุวิศวกรรม และเทคโนโลยีทางการแพทย์ก้าวหน้ามีผลต่อการรักษาโรคที่ไม่อาจรักษาหรือป้องกันบางโรคทางพันธุกรรมได้ เช่น โรคปัญญาอ่อน โรคโลหิตจาง ธาลัสซีเมีย เป็นต้น

2.1.2 องค์ประกอบด้านสภาวะแวดล้อม ประกอบด้วย

- 1) การเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ส่งผลให้เกิดการกระจายรายได้ที่เหลื่อมล้ำระหว่างคนรวยกับคนจน ทำให้เกิดความไม่เท่าเทียมกันในการกระจายทรัพยากรสุขภาพ ซึ่งความไม่เท่าเทียมดังกล่าว ทำให้กลุ่มผู้ด้อยโอกาสในชนบทที่ห่างไกลความเจริญและคนที่อยู่ในชุมชนแออัดมีโอกาสได้รับการดูแลสุขภาพไม่ทั่วถึง นอกจากนี้ยังพบว่า การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจยังส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มขึ้นอีกด้วย
- 2) การศึกษา กระบวนการจัดการเรียนการสอนในประเทศไทยมุ่งเน้นการท่องจำเนื้อหา มากกว่าการฝึกคิดวิเคราะห์แก้ปัญหา และค้นคว้าความรู้ด้วยตนเอง อันเป็นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการสร้างทักษะชีวิต ซึ่งอาจนำไปสู่การไม่สามารถแก้ไขปัญหาและสถานการณ์ที่นำไปสู่ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพได้ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับการศึกษาของคนไทยส่วนใหญ่อยู่ในระดับประถมศึกษาซึ่งมีผลต่อการพัฒนาแรงงานและพัฒนาสุขภาพ กล่าวคือ กลุ่มแรงงานไม่สามารถดูแลสุขภาพและปกป้องคุ้มครองตัวเองจากการทำงาน ทำให้การบาดเจ็บจากการทำงานเพิ่มมากขึ้น และกลุ่มคนที่ด้อยโอกาสในสังคม เช่น คนยากจนในชนบท คนยากจนในเมืองที่ไม่สามารถเข้ารับการศึกษาก็ได้ ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่สามารถเข้าถึงบริการสุขภาพ และเป็นกลุ่มที่มีปัญหาสุขภาพมาก
- 3) การเมืองการปกครอง การเปลี่ยนแปลงทางการเมืองการปกครองมีผล

ต่อการกำหนดนโยบาย เนื่องจากการกำหนดนโยบายส่วนใหญ่จะถูกกำหนดโดยข้าราชการประจำที่มีข้อมูล มีวิชาการอยู่ในมือส่วนมาก และการที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านการเมืองบ่อยทำให้เกิดความไม่ต่อเนื่องในนโยบายสุขภาพ รวมถึงการขาดกำลังคนด้านสุขภาพที่สำคัญบางสาขา เช่น แพทย์

ทันตแพทย์ พยาบาล ลาออกจากราชการไปทำงานเอกชนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากอัตราค่าตอบแทนสำหรับโรงพยาบาลของรัฐมีอัตราที่ต่ำกว่าโรงพยาบาลเอกชน

4) โครงสร้างพื้นฐาน เช่น การสื่อสาร การคมนาคม การสาธารณสุขูปโภค มีการขยายตัวอย่างรวดเร็ว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวก่อให้เกิดผลกระทบต่อระบบสุขภาพของประเทศไทย ได้แก่ ปัญหาอุบัติเหตุจากการจราจรเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้เกิดการสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน รวมทั้งเกิดความเหลื่อมล้ำในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ เนื่องจากโครงสร้างพื้นฐานด้านการสื่อสารของไทยด้อยกว่าต่างประเทศมากทำให้ประชาชนส่วนหนึ่งไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพโดยเฉพาะประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทและภูมิภาคจะเข้าถึงการบริการด้านข้อมูลข่าวสารยากกว่าประชากรที่อยู่ในเมือง

5) ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ส่งผลให้ไทยมีการนำเข้าเทคโนโลยีทางการแพทย์และสาธารณสุขอย่างไร้ขีดจำกัด โดยไม่มีกลไกในการกลั่นกรองตรวจสอบความเหมาะสม ส่งผลให้มีการใช้งานไม่คุ้มค่าต่อการลงทุนทำให้แพทย์สั่งการตรวจรักษาโดยไม่คำนึงถึงความคุ้มค่าเป็นลบลบต่อจริยธรรมวิชาชีพ รวมถึงความเชื่อถือของประชาชนผู้รับบริการตรวจสุขภาพและยังต้องลงทุนในการพัฒนาบุคลากร รวมทั้งต้องเฝ้าระวังพิษภัยอันตรายที่เกิดจากการใช้เทคโนโลยี เครื่องมือแพทย์ราคาแพง ทำให้เกิดปัญหาการกระจายเครื่องมือทางการแพทย์ไม่เท่าเทียมกัน โดยมีการกระจุกในเมืองใหญ่และอยู่ในภาคเอกชนมากกว่าภาครัฐและส่งผลถึงการเข้ารับบริการของผู้มีรายได้น้อยและผู้ไม่มีหลักประกันสุขภาพที่ต้องการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่

6) การเปลี่ยนแปลงด้านประชากร การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของจำนวนประชากร ไม่ได้สัดส่วนกับทรัพยากรเศรษฐกิจที่มีอยู่หรือไม่สัมพันธ์กับโอกาสการมีงานทำ ได้ก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมาอีกหลายด้าน ตลอดทั้งการอพยพย้ายถิ่น ความแออัดและการขาดแคลนที่อยู่อาศัยในเมือง ยิ่งทำให้เกิดสภาพแวดล้อมทางสังคมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของประชาชนในเมืองโดยทั่วไป

7) การเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น ป่าไม้ลดลง ดินคุณภาพต่ำมีมลพิษ มีสารปนเปื้อนในน้ำดิบที่ใช้ทำน้ำประปา การใช้สารเคมีและวัตถุอันตรายมากขึ้นส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดีและเสี่ยงภัยต่ออันตรายจากสารพิษได้

8) ด้านชีวภาพ มีการเปลี่ยนแปลงจุลชีพที่เกี่ยวกับสุขภาพ รวมทั้งแมลงและ สัตว์นำโรคอยู่ตลอดเวลา ส่งผลต่อวิธีการรักษาพยาบาลและกระทบต่อสุขภาพของประชาชน

9) ปัจจัยทางด้านสังคมอื่นๆ เช่น วัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม คีลธรรมและ จริยธรรม ส่งผลต่อการมีสุขภาพดีหรือไม่ดีของประชาชน

2.1.3 องค์ประกอบด้านระบบสาธารณสุข ได้แก่ ระบบการให้บริการสุขภาพต่างๆ ทั้งภาครัฐ และเอกชน ประกอบด้วย

1) การกระจายโครงสร้างพื้นฐานของระบบบริการสาธารณสุขทั้งภาครัฐและ เอกชน มีการกระจายมีการครอบคลุมมากขึ้นและการสร้างหลักประกันด้านสุขภาพจะส่งผลให้ ประชาชนมี สุขภาพดีขึ้นได้

2) โครงสร้างองค์การบริหารงานสาธารณสุข ในการบริหารการสาธารณสุข จะต้องปรับองค์การทำงานให้เล็กลงเน้นกระจายอำนาจไปสู่หน่วยปฏิบัติจะทำให้เกิดการปรับ กระบวนการทำงานให้ตอบสนองต่อภาวะการมีสุขภาพดีของประชาชน

3) คุณภาพและประสิทธิภาพในการบริการ มีแนวโน้มการแข่งขัน การพัฒนา คุณภาพบริการ และการพัฒนาคุณภาพมาตรฐานของสถานพยาบาลทุกประเภท ทุกระดับเกิดขึ้นแต่มี ปัญหาการกระจายทรัพยากรสาธารณสุขไม่ทัดเทียมกันในภูมิภาคส่งผลให้ปัญหาสุขภาพอนามัยของ ประชาชนในบางพื้นที่มีปัญหารุนแรง

4) ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ มีการใช้ทรัพยากรอย่างสิ้นเปลืองและไม่ประหยัด ทำให้ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลในภาพรวมของสังคมสูงขึ้น

5) การมีส่วนร่วมของประชาชน การพึ่งตนเองและการมีส่วนร่วมในการ รักษาพยาบาลของประชาชนในการดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชน โดยเน้นการสาธารณสุข มูลฐานยังทำได้ผลดีอย่างแท้จริงในบางพื้นที่เท่านั้น และขาดความยั่งยืนในการพัฒนา จำเป็นต้อง ส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญและหันมาพัฒนาสุขภาพของตนเอง ชุมชน และสังคมได้ด้วย ตนเอง

สรุปว่าองค์ประกอบทั้ง 3 ประการข้างต้นนี้ เป็นส่วนสำคัญที่เชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออกและ ส่งผลต่อสภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนเป็นอย่างมาก นอกจากองค์ประกอบเหล่านี้ก็มีการ เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา จำเป็นจะต้องให้ความสนใจ ศึกษาวิจัย เผื่อระวังอย่างใกล้ชิด คาดการณ์

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอเพื่อที่จะปรับยุทธศาสตร์ ยุทธวิธี ในการดูแลสุขภาพของประชาชนไทยให้มีสุขภาพดี

3. ทำไมเราต้องเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิตและสุขภาพ

3.1 ความสำคัญของสุขภาพต่อชีวิตและความเป็นอยู่

ตามคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า สิ่งที่เป็นสำหรับชีวิตหรือปัจจัยสี่นั้น ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและเครื่องนุ่งห่มมีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อสุขภาพของมนุษย์ทั้งสิ้น หรืออาจกล่าวได้ว่าการที่คนเราจะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในโลกนั้น องค์ประกอบที่สำคัญได้แก่ “สุขภาพ” ก็คงไม่ผิด เพราะการมีสุขภาพที่ดีย่อมเป็นที่ปรารถนาของทุกคน ดังนั้นสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นพุทธสุภาษิตว่า “อโรคยา ปรมาลาภา” ซึ่งแปลว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่งพุทธสุภาษิตข้อนี้แม้แต่ชาวตะวันตกยังยอมรับนับถือกันและได้มีผู้นำไปตีพิมพ์ลงในหนังสือสุขวิทยาบางเล่ม พร้อมทั้งให้ความหมายว่า “สุขภาพ คือ พรอันประเสริฐสุด”

สุขภาพที่สมบูรณ์แม้จะเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา แต่ในปัจจุบันก็ดูเหมือนจะมีประชากรตั้งครึ่งโลกที่เดี๋ยวที่ยังไม่เห็นความสำคัญและไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริงของสุขภาพ โดยมักจะทราบแต่เพียงผลร้ายที่เกิดแก่สุขภาพเท่านั้น กล่าวคือทราบแต่เพียงสภาพของร่างกายที่ชำรุดทรุดโทรม เกิดโรคภัยไข้เจ็บและอุบัติเหตุหรือทุกข์ยากต่างๆ แต่แท้จริงแล้วสุขภาพก็เหมือนทรัพย์สมบัติอันล้ำค่าอย่างหนึ่ง ซึ่งปกติคนเรามักจะมองไม่เห็นคุณค่ากันนัก แต่จะมองเห็นคุณค่าก็ต่อเมื่อตนเองได้สูญเสียสุขภาพนั้นไปแล้ว เช่น สมมุติว่าดวงตาทั้งคู่ที่เรากำลังใช้อ่านหนังสืออยู่เฉยๆ มีอันเป็นไปเกิดการเสียทั้งสองข้าง จนเป็นเหตุให้คนเราได้รับความเจ็บปวดและมองอะไรไม่เห็น ในระหว่างที่ดวงตาของคนเราพิการอยู่ เราจะได้เกิดความรู้สึกอยู่ตลอดเวลาว่าสภาพของดวงตาที่พิการข้างเป็นทุกข์ราวกับชีวิตทั้งชีวิตกำลังจะสิ้นหวังและอาจคิดต่อไปอีกว่า ถ้าหากดวงตาของเราหายดีเป็นปกติ เราจะสามารถป้องกันรักษาและทะนุถนอมดวงตาให้ปลอดภัยอยู่เสมอ จากที่กล่าวมานี้พอสรุปง่ายๆ ได้ว่า “คนที่มีสุขภาพดีหรือคนปกติย่อมจะมองเห็นความสำคัญของสุขภาพได้น้อยกว่าคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยหรือคนพิการ” ดังสุภาษิตของชาวอาหรับโบราณที่กล่าวไว้ว่า “สุขภาพเปรียบเสมือนมงกุฎที่สวมอยู่บนศีรษะของคนสุขภาพดี แต่คนที่เจ็บไข้ได้ป่วยเท่านั้นที่สามารถมองเห็นมงกุฎได้” (Health is a crown on the well person's head, but only the sick seems to see it.)

3.2 ความสำคัญของสุขภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิต

เป้าหมายในการดำเนินชีวิตของคนเราไม่ได้อยู่ที่การมีเงิน มีอำนาจ มีวาสนาและอยากมีทุกสิ่งทุกอย่างตามที่ตนเองปรารถนา แต่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่างหากเป็นสิ่งที่มนุษย์เราต้องการ โดยธรรมชาติแล้วร่างกายของคนเราต้องมีการเจริญเติบโต มีความแข็งแรง เพื่อต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และจะต้องมีชีวิตที่ยืนยาวพอสมควร ซึ่งร่างกายจะต้องได้รับสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ การพักผ่อน การออกกำลังกายและการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งจะส่งผลให้มีสุขภาพกายที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุต่างๆ มีกล้ามเนื้อที่ทำงานได้ดีสามารถแบกภาระงานในหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี ส่วนทางด้านจิตใจนั้นก็สามารถทำงานสัมพันธ์กับด้านร่างกายได้อย่างแน่นแฟ้นจะแยกออกจากกันเป็นสัดส่วนไม่ได้ ไม่มีความวิตกกังวล ไม่ถูกความเครียดมารบกวน นอกจากนี้ยังเป็นผู้ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น ดังนั้นการที่บุคคลใดมีสุขภาพดี ย่อมเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย

3.3 ความสำคัญของสุขภาพในการพัฒนาการศึกษา

ในแง่ของการศึกษา ถือว่าสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญและความจำเป็นอย่างยิ่งต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการต่างๆ ด้านในตัวบุคคล ถ้าการศึกษาคือความเจริญงอกงามจริง บุคคลจะเจริญงอกงามได้อย่างไรหากสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจไม่สมบูรณ์ ถ้าหากลองพิจารณาอย่างแท้จริงจะเห็นว่า สุขภาพมีบทบาทสำคัญในชีวิตคนเราเรื่อยมา จากประวัติทางการศึกษาจะเห็นได้ว่าในสมัยกรีกโบราณก็ยังเล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพอย่างมากเช่นเดียวกัน กล่าวคือ มีปรัชญาเมธีถึงสองท่าน ได้แก่ Aristotle และ Plato ได้มีความคิดเห็นสอดคล้องต้องกันว่า “ในการที่จะให้การศึกษาด้านอื่นๆ สมควรให้เด็กมีสุขภาพดีเสียก่อน” ทั้งนี้หมายความว่าหากเด็กมีสุขภาพไม่ดีแล้ว แม้จะให้การอบรมพิเศษอย่างไรการศึกษาเล่าเรียนก็ย่อมได้ผลไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วยหรืออาจไร้ผลก็เป็นได้ เช่นเดียวกับที่ Pestalozzi และ Froebel ได้กล่าวว่า “สิ่งที่เด็กเรียนรู้ย่อมสัมพันธ์โดยตรงกับระดับสุขภาพ เด็กที่มีสุขภาพไม่ดีแม้จะมีสติปัญญาสูงก็อาจใช้ให้เกิดประโยชน์ได้เท่าที่ควร” เนื่องจากความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดนี้เองจึงกล่าวได้ว่า “สุขภาพเป็นบูรณาการที่สำคัญส่วนหนึ่งของการศึกษา” (Health is an integral part of education)

จากเหตุและผลเหล่านี้สุขภาพจึงคู่กับการศึกษามาโดยตลอด ดังเช่น แผนการศึกษาแห่งชาติของเราทุกฉบับให้ความสำคัญในการจัดการศึกษาเรื่องสุขภาพร่วมอยู่ด้วยเสมอ ยิ่งในปัจจุบันการค้นคว้า วิจัยทางการศึกษาได้ยืนยันให้เห็นแน่ชัดว่าสุขศึกษามีส่วนสำคัญในการให้การศึกษาแก่เด็กอย่างใกล้ชิดเนื่องจากสามารถนำเอาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ สุขศึกษาจะเชื่อมโยงช่องว่าง

ระหว่างสิ่งที่รู้ (What is known) กับการนำเอาไปปฏิบัติ (What is practiced) ถ้าจะกล่าวโดยสรุปคือ สุขภาพกับการศึกษาเป็นของคู่กันและยากที่จะแยกออกจากกัน ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่งก็จะดำรงชีวิตได้อย่างยากลำบาก เพราะในชีวิตคนเราจำเป็นต้องศึกษาเพื่อดำรงรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ และเพื่อปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น แต่ในขณะที่เดียวกันคนเราจำเป็นต้องมีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยเพื่อที่จะศึกษาเล่าเรียนและใช้ประโยชน์จากการศึกษาได้อย่างเต็มที่

บทสรุป

สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ และการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี ไม่ใช่เพียงแต่ความปราศจากโรคหรือทุพพลภาพแต่สุขภาพยังเน้นความเป็นอยู่ที่ดีสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ นั่นคือ ต้องมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตและสุขภาพทางสังคมดีพร้อมครบทุกด้าน การที่ประชาชนของประเทศใดมีสุขภาพดีก็เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าเจริญรุ่งเรือง ในทางตรงกันข้ามหากประเทศใดมีแต่ประชาชนที่อ่อนแอ เจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆประเทศชาติจะพัฒนาได้ช้าส่งผลให้เกิดความล้มเหลวและยากจน ซึ่งนอกจากจะขาดกำลังในการพัฒนาประเทศแล้ว ยังต้องใช้งบประมาณมาดูแลสุขภาพของประชาชนอีกด้วย ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการมีสุขภาพที่ดีย่อมมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศเป็นอย่างยิ่ง

บรรณานุกรม

World Health Organization. (1946). เรียกใช้เมื่อ 2 มิถุนายน 2555 จาก <http://www.who.int/about/definition/en/print.html>.

จีระศักดิ์ เจริญพันธ์. (ม.ป.ป.). เรียกใช้เมื่อ 2555 มิถุนายน 2 จาก http://cyberclass.msu.ac.th/cyberclass/cyberclass-uploads/libs/html/31922/un01_03.htm.

ประเวศ วะสี. (2540). **สุขภาพทางจิต สุขภาวะทางจิตวิญญาณ**. *หมอชาวบ้าน*, 41-46.

สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2550). **วารสารการสาธารณสุขไทย 2548-2550**. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สุชาติ โสภประยูร.(2541). **สุขภาพเพื่อชีวิต**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.