



วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย

Suan Sunandha Academic & Research Review

พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ชีวิตสดใส

Bright-lift & Good-Health Behaviors Development

สุรีย์ จันทรมณี¹

Abatract

Health is the fundamental right of all mankind. Every person has to take care of oneself, avoiding risky behaviors that may be harmful to her/him and other people, as well as continually acquiring knowledge conducive to the safe way of life. The government has formulated policies to promote a good society aiming at developing human resources to be strong and sustainable—physically, spiritually and intelligibly. Health is one of the most important factors. The individuals will be happy with intellectual conditions and peaceful minds. They do no harm to their families and society but do good things with appropriate behaviors. Health is integral to all of us and our social development. Everybody should have the knowledge, understanding and skills in self-health care. We have the right to possess good health. Health behaviors can be developed and enriched all the time in all aspects such as health-learning promotion, decease prevention, leisure activities, hobbies, etc. Ricky health behaviors can cause new and strange diseases of the mind and of society in the future. Health lifestyle is needed for our adjustments to the new way of life in various conditions of a modern society.

¹ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



สุขภาพเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมวลมนุษยชาติ เป็นเรื่องของแต่ละบุคคลที่จะต้องรับผิดชอบดูแลสุขภาพตัวเอง ไม่ก่อพฤติกรรมเสี่ยงเป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้อื่น รวมทั้งการแสวงหาความรู้อย่างต่อเนื่องเพื่อสร้างแนวทางวิถีชีวิตที่ปลอดภัย รัฐบาลได้กำหนดนโยบายสร้างเสริมสังคมที่เข้มแข็งมุ่งพัฒนาคนให้มีร่างกาย จิตใจและสติปัญญา รวมทั้งเสริมสร้างสังคม ให้เข้มแข็งและยั่งยืนเพื่อให้เป็นสังคมคุณธรรม สังคมสุขภาพ และสังคมที่มีความสมดุล ในปี 2545-2547 รัฐบาลได้กำหนดให้เป็น “ปีแห่งการรณรงค์สร้างสุขภาพทั่วไทย” ภายใต้การขยายเครือข่ายชมรม สร้างสุขภาพชุมชนเพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิด กระบวนการรวมกลุ่มและเรียนรู้ด้านสุขภาพ จากข้อมูลของกองสุศึกษากระทรวงสาธารณสุข ณ เดือนมีนาคม 2547 มีชมรมสร้างสุขภาพทั่วประเทศทั้งหมด 42,002 ชมรมมีสมาชิกจำนวน 5,057,730 คน เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ทุกภาคส่วนของรัฐจัดโอกาสให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมอย่างจริงจังในการสร้างสุขภาพ ปัจจุบันกองสุศึกษาได้พัฒนารูปแบบการดำเนินงานสร้างสุขภาพที่เป็นรูปธรรม คือ การพัฒนาให้เกิด “หมู่บ้านที่ประชาชนองค์กรต่างๆ ในหมู่บ้านบ้านรวมทั้งภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องร่วมมือ ในการพัฒนาและขยายหมู่บ้านสร้างสุขภาพให้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและความยั่งยืน กองสุศึกษาได้กำหนดเป้าหมายพัฒนาให้เป็นหมู่บ้านสร้างสุขภาพต้นแบบ ปี 2547 อำเภอละ 1 หมู่บ้าน ปี 2548 อำเภอละ 5 หมู่บ้าน ปี 2549 อำเภอละ 10 หมู่บ้าน โดยมีเกณฑ์ในการวัด 8 ตัวชี้วัด แนวคิดในการดำเนินงานเพื่อเป็นหลักประกันให้ประชาชนมีโอกาสเป็นเจ้าของสุขภาพดี

สุขภาพที่ดี มีความหมายครอบคลุมอะไรบ้าง? ความหมายของคำว่า “สุขภาพ” มีผู้ขยายแนวความคิดกว้างขวางและครอบคลุมปัจจัยต่างๆ มากขึ้น ถือว่าสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สุขภาพที่ดีในความหมายใหม่ไม่ได้อยู่ที่การดูแลร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ปราศจากโรค และความพิการเท่านั้นแต่ต้องอยู่ในพื้นฐานของครอบครัวที่ดี สังคมที่ดี ชุมชนที่เอื้ออาทรต่อกัน ประกอบสัมมาอาชีพอาบายนุ้ยน้อย มีการดำรงชีวิตที่ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมไม่เป็นพิษ เป็นบุคคลที่มีสุขภาพทางปัญญาที่ดี มีจิตใจเบิกบาน ไม่ทำร้ายครอบครัว สังคม ช่วยถ่ายทอดสิ่งดีงามให้สังคมมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ความหมายของสุขภาพ จึงหมายรวมไปถึงการบูรณาการพัฒนามนุษย์และสังคมทั้งหมด (Health is integral in total human and social development) หรือหมายถึงระบบและการจัดการทั้งหมดที่ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเป็นระบบที่ซ่อนทับอยู่ในวิถีชีวิตของทุกคน ดังนั้น การดูแลสุขภาพให้เข้มแข็ง รวมทั้งการแสวงหาความรู้ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่ทันสมัยไม่เป็นเหยื่อของโฆษณามีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข พัฒนาภูมิปัญญาพลังสมองในการส่งเสริมป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพต่อไป สุขภาพจึงเป็นองค์ประกอบหลักของคุณภาพชีวิต (Quality of life) สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ได้กำหนดเกณฑ์คุณภาพเพื่อใช้ชี้วัดคุณภาพของคนไทยไว้ 8 ข้อคือ 1.โภชนาการดี 2. ที่อยู่อาศัยถูกหลักสุขภาพดี 3. รู้สาธารณสุขพื้นฐาน 4. รู้จักป้องกันอุบัติเหตุ 5. รายได้พอเพียง 6. ครอบครัวเป็นสุขมีลูกเหมาะสม 7. ร่วมพัฒนาสังคม และ 8. ยึดมั่นคุณธรรม



คุณค่าสุขภาพที่ดี คืออะไร ?

ปัจจุบันการส่งเสริมสุขภาพและการให้คุณค่าของการดูแลสุขภาพของประชาชนคนไทย กำลังตื่นตัวให้ความสนใจมากขึ้นเป็นยุคที่มีกระแสโลก และกระแสโรคด้านต่างๆ ผลักดันให้มีการค้นหาวิธีการ การสื่อสารให้คนเรียนรู้ เข้าใจ ฝึกทักษะการดูแลสุขภาพตนเอง เพิ่มความสำคัญและให้คุณค่าของการมีสุขภาพที่ดีเพิ่มมากขึ้น (add year to life, and health to life and add life to year) เป็นที่ประจักษ์ว่าสุขภาพคือชีวิตสุขภาพจึงเป็นลมหายใจของทุกคนที่มีชีวิตของคนเราปัจจุบันไม่ค่อยปลอดภัย เราต้องเรียนรู้และช่วยตัวเองในการเผชิญกับภาวะเศรษฐกิจ ภัยคุกคามทางสุขภาพและสังคม สิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ความไม่ปลอดภัยในชีวิต รวมทั้งการเกิดปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคใหม่ๆ ที่เกิดจากพฤติกรรมกระทำของตัวเราเองและครอบครัว เป็นการเจ็บป่วยที่ไม่จำเป็นไม่น่าเกิดขึ้น โรคที่ไม่คาดคิดจะเกิดกับตัวเองทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพ เกิดความตึงเครียดได้ง่ายบั่นทอนสุขภาพทางกาย จิตใจ ทำให้เห็นเด่นชัด

ร่างกายของคนเรามีกระบวนการทำงาน 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเจริญเติบโตและกระบวนการเสื่อม ซึ่งเกิดพร้อมกันในช่วงอายุ 40-50 ปี กระบวนการทั้ง 2 อย่าง จะมีอัตราความเจริญพร้อมๆ กัน เมื่ออายุมากขึ้นกระบวนการเสื่อมโทรมของร่างกายจะมีมากกว่าการเจริญเติบโต เช่น วัยหมดประจำเดือน วัยสูงอายุจึงพบการเปลี่ยนแปลงที่เสื่อมถอยดั่งนั้น ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุวัยใด ย่อมต้องดูแลรักษาสุขภาพตามวัยนั้น ต้องมีการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม พัฒนาสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ เราควรตระหนักเสมอว่า สุขภาพดีเริ่มต้นที่บ้าน (Health begins at home)

การดูแลสุขภาพถือเป็นภารกิจหรือธุรกิจของคุณ อย่ามีสุขภาพดีต้องปฏิบัติเอง ทำเองไม่มีใครทำแทนได้ (your health if your business, no body can take care of it, but you) สุขภาพดีอยู่ในกำมือของเราเอง เรามีสิทธิ์ที่จะเป็นเจ้าของสุขภาพที่ดี เราทุกคนมีสิ่งที่มีคุณค่าอยู่ในตัวเรา คือ สุขภาพดี แต่บุคคลมักจะละเลยไม่ตระหนัก ไม่เห็นคุณค่าของสุขภาพที่ดี ดังคำกล่าวที่ว่า “เราทุกคนมีมงกุฎเพชรสวมอยู่บนศีรษะแต่เรามองไม่เห็น เราจะมองเห็นสิ่งที่มีคุณค่าคือมงกุฎเพชรต่อเมื่อเกิดปัญหาการเจ็บป่วยอยู่ในภาวะรุนแรงสายเกินแก้” เปรียบดังคำกล่าวของคนโบราณที่ว่า “เมื่อน้ำเหือดแห้งจากบ่อ เราจึงจะเห็นคุณค่าของน้ำ” เราจะใช้วิธีการใดจึงจะช่วยให้บุคคลตระหนักถึงคุณค่าสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงที่มีสุขภาพปกติบุคคลที่ละเลยไม่ดูแลสุขภาพ มักจะมีพฤติกรรมเสี่ยงหลงระเริงลืมนัด มีข้อแก้ตัวกับการไม่มีเวลาสนใจสุขภาพ ทั้งนี้เนื่องจากธรรมชาติของคนเรา ถ้าเห็นความสำคัญของสิ่งใดมักจะจัดเวลาให้ได้ การช่วยให้บุคคลเรียนรู้เรื่องสุขภาพ เป็นเรื่องทำได้ง่าย แต่การนำความรู้สู่การปฏิบัติเป็นเรื่องท้าทาย และเป็นเรื่องที่ยากมากขึ้นในการปฏิบัติให้ต่อเนื่องเป็นสุขนิสัย เป็นวัฒนธรรมที่ดี ดังคำสุภาษิตที่ว่า “ดักลอบให้หมั่นถู รักสาวให้หมั่นเกี่ยว รักสุขภาพต้องหมั่นดูแลตัวเองให้ดี”



พฤติกรรมสุขภาพ คืออะไร?

มนุษย์ทุกคนมีพฤติกรรมสุขภาพยกเว้นผู้ที่เสียชีวิตไม่มีพฤติกรรม พฤติกรรมมีการเกิดคงอยู่ การดับ การเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปตามผลกระทบจากอิทธิพลของปัจจัยต่างๆ จากภายในและภายนอกตัวเรา และเกิดจากอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม สังคมสถานการณ์ พฤติกรรมสุขภาพจึงสามารถพัฒนา และปรับปรุง ชัดเจนได้ตลอดเวลา พฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นสิ่งท้าทายที่จะต้องให้ความใส่ใจ ศึกษา วิเคราะห์ วินิจฉัย ทำความเข้าใจและติดตามตัวอย่างพฤติกรรมด้านสุขภาพ เช่น พฤติกรรมส่งเสริม (สร้างสุขภาพ) พฤติกรรมป้องกัน โรคพฤติกรรมฟื้นฟูสุขภาพ พฤติกรรมพัฒนาสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมการเจ็บป่วย พฤติกรรมการรักษาและการใช้ยา พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย พฤติกรรมการใช้บริการทางการแพทย์ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพคนในครอบครัว (พฤติกรรมครัวเรือน) พฤติกรรมการฝ่าฝืนกฎหมายและระเบียบสังคม และพฤติกรรมความปลอดภัยในชีวิต เป็นต้น

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนะให้ใช้กลวิธี การส่งเสริมสุขภาพ ในการแก้ปัญหาโรคที่เกิดจากพฤติกรรม จากการศึกษาอนาคตสาธารณสุขพบว่า โรคและการเจ็บป่วยที่สำคัญ ที่จะเกิดในปี พ.ศ. 2563 (ค.ศ. 2020) คือ โรคไร้เชื้อ พบว่าสาเหตุการเสียชีวิตจากโรคไร้เชื้อของประชากรโลกจะเพิ่มเป็น 49.7 ล้านคน ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวกำหนดการเกิดโรคไร้เชื้อ หนึ่งไม่พันคือ พฤติกรรมของคน (behavioral causes) จากรายงานขององค์การอนามัยโลก Lopez (1998:30X กล่าวว่า จากการทำงานภาวะของประชากรโลก ค.ศ.2022 พบว่าจะต้องมีภาวะแบร็บ และความสูญเสีย เนื่องจากภาวะการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมของคน เช่น โรคหัวใจขาดเลือด ภาวะซึมเศร้า อุบัติเหตุทางขนส่ง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดในสมอง ปอดอุดตัน เรื้อรัง พร้อมทั้งภาวะการติดเชื้อไวรัส การแก้ปัญหาโรคไร้เชื้อเกิดจากพฤติกรรม ซึ่งเป็นสาเหตุการตายในระดับต้นๆองค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวความคิดการสาธารณสุขแนวใหม่ (new public health) ที่จำเป็นต้องเร่งดำเนินการในศตวรรษนี้ คือการปรับพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มเป้าหมายและปรับเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมที่ไม่พึงประสงค์ จัดพฤติกรรมเสี่ยง (risk behavior) ให้กับประชาชนทุกระดับ

พฤติกรรมเสี่ยงเป็นรูปแบบพฤติกรรมสุขภาพของคนที่มีพฤติกรรมไม่ถูกต้อง โรคที่เกิดจากพฤติกรรมจะเป็นปัญหาสำคัญที่จะเกิดการเจ็บป่วย เกิดโรคแปลกๆ ใหม่ๆ เข้ามาในชีวิตของเราและก่อให้เกิดปัญหาในอนาคต พฤติกรรมเสี่ยงจะมีความสัมพันธ์กับการเพิ่มโอกาสที่จะเกิดการเจ็บป่วยจากโรคบางชนิด หรือเพิ่มความเสื่อมของร่างกาย เพิ่มความเสี่ยงของร่างกาย เพิ่มโรคแทรกซ้อนในรูปแบบใหม่ เพิ่มความพิการพฤติกรรมเสี่ยงเป็นตัวเร่งให้เกิดปัญหาสุขภาพเร็วขึ้นพฤติกรรมเสี่ยงอาจอยู่ในรูปพฤติกรรมเบี่ยงเบนพฤติกรรมซ่อนเร้น พฤติกรรมแอบแฝงสุขภาพของคนไทยในปัจจุบันยังพบมี สภาพอมโรค กักโรคไว้ในตัวเอง สร้างโรค ซ่อนโรคไว้ในร่างกาย ขยันแสวงหาโรคใส่ตัวเอง และเป็นพาหนะนำโรคโดยไม่รู้ตัว คนจำนวนมากอยู่ในภาวะตายผ่อนส่ง (จงโรคและจงวัดไว้ล่วงหน้า) โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงจะเป็นปัญหาสำคัญที่จะเกิดผลร้ายในอนาคต โรคไร้เชื้อจะเป็นปัญหาใหญ่ เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงจากมลพิษจากสิ่งแวดล้อมระลอกใหม่ที่ถูกรับ เช่น โรคที่เกิดจากความเจริญ โรคที่เกิดจากความเร็วของการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีการสื่อสาร เช่น โรคที่เกิดจาก กินดี (good life disease) โรค



ที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เสี่ยง (life style disease) โรคเร่งรีบ (hurry diseases) โรคบ้าช้อปปิ้ง (shopping diseases) เกิดจากการหลังสารเคมีในสมอง โรคชั้นประหยัด (economic class syndrome) เนื่องจากการนั่งเครื่องบินโดยสารนาน ๆ ทำให้บริเวณก้นช้อออกซิเจนในเลือดลดลง และทำให้สารเคมีในร่างกายทำให้เลือดเกิดการแข็งตัวเพิ่มขึ้น โรคติดอินเทอร์เน็ต (internet addiction diseases IAD)

อยากมีสุขภาพที่ดีต้องทำอย่างไร

ขั้นแรกต้องรักตัวเองให้เป็น สร้างจิตสำนึก ตระหนักถึงคุณค่าของสุขภาพ พิจารณาสัจธรรมของชีวิตคนเรา ร่างกายไม่ใช่สิ่งที่ยั่งยืนต้องมีทรุดโทรม และเสื่อมสลาย ร่างกายมีโอกาสเสื่อมสลายตลอดเวลาเป็นการไม่ฉลาดที่จะปล่อยปละละเลยสุขภาพของเรา สุขภาพคือธรรมชาติของชีวิต แต่ไม่ควรปล่อยชีวิตให้ไปตามธรรมชาติ (ตายตามยถากรรม) อะไรจะเกิดก็แล้วแต่โชค ดวงชะตาชีวิตหรือกรรมเก่าเกิดมาทั้งที่ใช้ชีวิตให้มีความสุขเต็มที่จนตายเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ ยามที่สุขภาพดีมีความสุขลึ้มดูแลใส่ใจสุขภาพตนเองเพลินกับกับการเสพสุข มีพฤติกรรมเสี่ยง หากความสุขใส่ตนเอง พักผ่อนไม่เพียงพอไม่ออกกำลังกาย เครียดง่าย หงุดหงิด ปล่อยตัวไปกับพฤติกรรมเสี่ยง ไม่สร้างสุขภาพ แต่ทำลายสุขภาพโดยไม่เจตนา ถือเป็นความดำเนินชีวิตที่ประมาท การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในแต่ละบุคคลมาเหมือนกัน ถ้าเป็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนยาก เช่น การเลิกสิ่งเสพติด ในระยะเริ่มต้นต้องใช้ความพยายามใช้ความมุ่งมั่นในการใช้สติปัญญาในการคิดเปลี่ยนมุมมองชีวิตใหม่ ปรับความสมดุลของชีวิตสร้างชีวิตที่มีคุณภาพให้กับตัวเอง สร้างความรู้สึกทางใจดี สร้างความภูมิใจที่ได้ทำสิ่งที่ดีๆ ให้กับตัวเอง การดูแลสุขภาพของตนเองจึงเป็นพันธกิจของทุกคน จึงเป็นพันธกิจของทุกคน อยากมีสุขภาพที่ดี ต้องลงทุนทั้งร่างกายและแรงใจ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ได้พระราชทานพระบรมราโชวาท แนวความคิดทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการรักษาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ แนวคิดในการดูแลรักษาสุขภาพ อย่างพอเพียงเป็นปรัชญาชีวิตที่ชี้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมที่ถูกต้องให้กับประชาชนคนไทยทุกคน โดยร่วมมือพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตัวเองและครอบครัว ขจัดพฤติกรรมเสี่ยงมีการเรียนรู้ มีความรู้เพียงพอ ที่เข้าใจปัญหาสุขภาพนั้นๆ และมีทักษะความถนัด ความชำนาญ เพียงพอที่จะผลักดันให้บุคคลปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ต้องให้กำลังใจและการสนับสนุนอย่างเพียงพอที่จะปฏิบัติได้ ความเพียงพอที่เกิดประสิทธิผล เช่น การสร้างสุขนิสัย จะต้องมีการปฏิบัติให้ต่อเนื่องอย่างเพียงพอ ในด้านความนาน (ระยะเวลา) ความหนัก ความถี่ หรือร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้เพียงพอที่จะป้องกันโรคได้ ความเพียงพอด้านอื่นๆ เช่น การสร้างสุขลักษณะนิสัยที่ดี จะต้องมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่อง อย่างเพียงพอที่จะสร้างลักษณะนิสัยความเคยชิน ความเพียงพอในการส่งเสริมสุขภาพ ของแต่ละบุคคลในแต่ละเรื่อง ไม่เท่ากันไม่มีสูตรตายตัวไม่สามารถกำหนดตายตัวได้ ดังนั้นการดูแลสุขภาพจึงต้องคำนึงความเพียงพอ รวมทั้งด้านวิชาการ ความเพียงพอจึงเป็นคาถามสำคัญในการดูแลสุขภาพ ให้ได้ผลดี การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ในปัจจุบันเป็นเรื่องการปฏิบัติเพื่อหวังผล ที่ดีจะเกิดขึ้นในอนาคต เป็นภารกิจเชิงรุกที่จำเป็นต้องฝึกให้บุคคลมีวิสัยทัศน์มองกว้างไกลคาดหวังสิ่งที่ดี ที่จะเกิดขึ้นกับเราในอนาคตปฏิบัติตัวดีวันนี้ การปรับวิถีชีวิตที่ปลอดภัย เพื่อสุขภาพที่ดีในอนาคต



วารสารสวนสุนันทาวิชาการและวิจัย

Suan Sunandha Academic & Research Review

พระบรมราโชวาทของสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานแนวความคิด การมีวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล คือ “การทำขาดทุนให้เป็นกำไร” (your lose in your gain) จากพระราชดำริสนับถวญแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพในอดีตการบริการสุขภาพได้ทุนงบประมาณทรัพยากรไปกับการรักษาโรคช่อมนำมาสร้างเป็นปัญหาปลายเหตุ การให้บริการแบบตั้งรับให้ความสำคัญของการรักษาสุขภาพมากกว่าการเสริมสุขภาพ (ช่อมนำสร้าง) ปัจจุบันการให้บริการทางแพทย์ได้เปลี่ยนแนว เน้นการสร้างสุขภาพนำการช่อมการลงทุนสร้างสุขภาพในช่วงแรก อาจไม่เห็นผลทันที ต้องอดทน ใจเวลาและความพยายามจะเกิดผล มหาศาลในระยะยาวการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ในระยะยาวการพัฒนาสุขภาพเป็นการสร้างสุขภาพที่ดี สร้างวัฒนธรรมในการส่งเสริม ที่ดี ประหยัด งบประมาณในการรักษาครอบครัว และประเทศชาติ ดังอย่างโครงการที่ 30 บาท รักษาทุกคนนั้น จะได้ผลดีอยู่ที่การรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ของประชาชนเป็นหัวใจสำคัญ โรงพยาบาล เป็นสถาบันรักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ช่วยค้นหาเส้นทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน โรงพยาบาลจึงต้องเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ (learning organization=Lo) เป็นโรงพยาบาลเปิด (hospital without wall)

การปรับวิถีชีวิตที่ส่งเสริมคุณภาพ (healthy lifestyle) คือการปรับวิถีชีวิตแนวทางในการดำเนินชีวิตของบุคคลย่อมมีความแตกต่างกันในสังคม เพราะมีโอกาสได้รับอิทธิพลปัจจัยเสี่ยงแตกต่างกัน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใดๆ ต้องให้ความสนใจในวัฒนธรรม บรรทัดฐานทางสังคม ค่านิยมการศึกษาชีวิตในการส่งเสริมสุขภาพ มีวีชีวิตที่ปลอดภัย ling (1998:58) กล่าวว่าวิถีชีวิตของสุขภาพและการส่งเสริมคุณภาพทั้ง 2 คำ มีความหมายคล้ายกัน อย่างกับฝาแฝดไม่สามารถแยกจากกันได้เป็นส่วนหนึ่งของซึ่งกันละกัน ทับซ้อนกันอยู่การส่งเสริมสุขภาพและวิถีทั้ง 2 เรื่อง เดินบนถนนสายเดียวกันการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคนมีเวลากันแต่การ แบ่งเวลา การให้เวลาในการดูแลสุขภาพนั้นต่างกัน สิ่งที่เราควรตระหนัก คือ เราเพิ่มเวลาให้กับชีวิต (คือมีอายุมากขึ้น) แต่ไม่ได้เพิ่มชีวิตที่สุขภาพที่ดี

เอกสารอ้างอิง

- Lopez, D. A. (1998) *The global of disease. International Conference on Global Public Health Perspective* : Challenges for The Future Siam-intercontinental Hotel, Bangkok,Thailand.
- Ling, C.J. (1998) *Healthy lifestyles and health promotion. International Conference on Global Public Health Perspective. Challenges for The Future. Siam-intercontinental Hotel, Bangkok, Thailand.*