

บทที่ 2

ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเรื่อง "พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร" ผู้วิจัยได้แบ่งทฤษฎี แนวความคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. ความหมายการส่งเสริมสุขภาพ
2. กลยุทธ์ในการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ
3. โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ
4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการวิจัย
 - แนวคิดพฤติกรรมกรรมกรบริโภคอาหาร
 - แนวคิดพฤติกรรมกรรมกรออกกำลังกาย
 - แนวคิดพฤติกรรมกรรมกรด้านสุขภาพจิต
 - แนวคิดพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ ในสถานศึกษา
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion)

ความหมาย

การส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ประชาชนเพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเองด้านสุขภาพ และเพื่อปรับปรุงสุขภาพของตนให้ดีขึ้น ให้สามารถมีสถานะทางสุขภาพสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคล หรือกลุ่มของบุคคลจะต้องสามารถที่จะระบุและตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองคาดหวัง สามารถที่จะกระทำเพื่อสนองต่อความต้องการและสามารถปรับเปลี่ยนหรือแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ของสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลจะต้องตระหนักว่า สุขภาพนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญเกี่ยวข้องกับ การดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เป็นเป้าหมาย ของการดำเนินชีวิต คำว่า สุขภาพ เป็นแนวคิดทางด้านบวก ที่เน้นความสามารถทางด้านสังคมและส่วนบุคคล รวมทั้งความสามารถทางด้านร่างกาย ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพจึงไม่ใช่เป็นหน้าที่รับผิดชอบของหน่วยงานที่เกี่ยวกับการแพทย์หรือสาธารณสุขเท่านั้น แต่จะเป็นความรับผิดชอบของหน่วยงานที่จะผดุงให้เกิดการดำเนินชีวิตที่ดี และนำสู่ความเป็นอยู่ที่ดี (Health Life - styles to Well - being)⁽⁴⁾

เกษม นครเขตต์ (2537) ได้กล่าวถึงความหมายของ "การส่งเสริมสุขภาพ" ว่า ในปัจจุบันยังมีความคลาดเคลื่อนอยู่ แม้ว่าจะได้มีการนำคำนี้มาใช้ในกลุ่มสถาบันที่มีหน้าที่ในการให้บริการทางสุขภาพทั้งภาครัฐและเอกชนกันอย่างกว้างขวาง แต่ดูเหมือนว่าเป็นการนำคำนี้ไปใช้ในความหมายที่คับแคบเฉพาะทาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งมักจะมุ่งประเด็นไปที่การส่งเสริมสุขภาพกาย และบางครั้งได้มีการใช้คำว่า "Health Promotion" ในความหมายเดียวกับ "Health Protection" หรือใช้ในความหมายของ "Disease Prevention" นักวิชาการกลุ่มวิทยาศาสตร์สุขภาพใน

ต่างประเทศได้ให้ความหมายของการส่งเสริมสุขภาพว่า หมายถึง การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค (Changing Life styles for Disease Prevention) ในความหมายนี้ทำให้มองเห็นได้ว่า เป้าหมายของการส่งเสริมสุขภาพนั้นมุ่งไปที่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่จะทำให้เกิดโรค โดยมีพื้นฐานของความคิดมาจากข้อมูลภาวะการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บของบุคคลว่า ปัจจุบันสาเหตุของความเจ็บป่วยของประชากรมิได้เกิดมาจากโรคติดต่อต่างๆ (Communicable Disease) ทั้งนี้ เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่สามารถแก้ปัญหาการแพร่ระบาดของเชื้อโรคต่างๆ อย่างได้ผล(ยกเว้นโรคเอดส์) แนวโน้มของสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนมาเป็นปัญหาอันเนื่องมาจากพฤติกรรมของบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพภายใต้ความหมาย "การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อป้องกันโรค" นั้น จัดได้ว่าเป็นแนวทางของการแก้ปัญหาที่สามารถตอบสนองต่อปัญหาสุขภาพได้ทางหนึ่ง และนับว่าเป็นการแก้ปัญหาเชิงรุก เพราะการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลนั้นถือกันว่าเป็นวิธีที่บุคคลจะสามารถหลีกเลี่ยงซึ่งมีอยู่มากมายในชีวิตประจำวันของสังคมยุคปัจจุบัน

สำหรับความหมายของการส่งเสริมสุขภาพในอีกทัศนะหนึ่ง ซึ่งพัฒนามาจากความหมายที่กว้างขวางขึ้นของคำว่า "สุขภาพ" ซึ่งมีโซ่หมายถึงเพียงความปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น ตามความหมายของ องค์การอนามัยโลก ยังหมายถึง การที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การส่งเสริมสุขภาพในแนวทางที่จะตอบสนองต่อการดำรงชีวิตที่มีความสุขจะมุ่งเน้นไปที่ "การปรับปรุงมาตรฐานการดำเนินชีวิต" (Improvement of living standards) ในแนวทางนี้ เป็นการให้ความสำคัญของการยกระดับมาตรฐานชีวิตของบุคคล มิได้มุ่งเฉพาะการที่จะทำให้บุคคลปราศจากโรค การส่งเสริมสุขภาพตามแนวทางนี้มุ่งที่จะพัฒนาและส่งเสริมให้บุคคลมีความเป็นอยู่ที่สันติสุข มีที่อยู่อาศัย มีการศึกษา มีอาหารเพียงพอ มีรายได้ และ มีความมั่นคงทางเศรษฐกิจ มีแหล่งทรัพยากรอย่างเพียงพอ มีความยุติธรรมในสังคม และมีความเสมอภาคซึ่งกระบวนการของการส่งเสริมสุขภาพในแนวนี้จึงมุ่งไปที่การจัดการทางสังคมที่บุคคลเป็นสมาชิกอยู่ และกลวิธีที่จะนำมาใช้ เพื่อให้ประชาชนมีการพัฒนามาตรฐานการดำเนินชีวิตดังกล่าว จึงเป็นกลวิธีที่ต้องมีการบูรณาการจากแหล่งทรัพยากรต่างๆ ที่ประกอบกันเป็นโครงสร้างทางสังคมทั้งระบบ⁽¹¹⁾

Bates and Winder(1984)กล่าวไว้ว่า "การส่งเสริมสุขภาพ" เป็นการรวมของสุขภาพศึกษาและความสัมพันธ์ขององค์กร, การเมือง และเศรษฐกิจสังคมโดยมีรูปแบบกิจกรรมเพื่อให้เกิดการปรับให้เข้ากันทำให้เกิดความละาดกด้านพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมซึ่งจะเป็นการปรับปรุงหรือป้องกันสุขภาพ⁽¹²⁾

Palank (1991) กล่าวว่า พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ว่าเป็นพฤติกรรมต่างๆ ที่ริเริ่มโดยบุคคลทุกกลุ่มอายุ เพื่อคงไว้หรือเพิ่มระดับความสมบูรณ์ การบรรลุเป้าหมายในชีวิต และความสมปรารถนาของบุคคล พฤติกรรมดังกล่าวได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การมีกิจกรรมต่างๆ ในเวลาว่าง การพักผ่อน การมีโภชนาการที่เพียงพอ กิจกรรมต่างๆ ที่ลดภาวะเครียด และการพัฒนาระบบสนับสนุนทางสังคม⁽¹³⁾

Green และ Kreuter (1991) กล่าวไว้ว่า "การส่งเสริมสุขภาพ" เป็นผลรวมของการสนับสนุนทางด้านการศึกษา และสนับสนุนด้านสิ่งแวดล้อม(environmental support) เพื่อให้เกิดผลทางการกระทำ/ปฏิบัติ (action) และสภาพการณ์ (conditions) ของการดำรงชีวิต ที่จะก่อให้เกิดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ การกระทำ/ปฏิบัตินั้นอาจจะเป็น

ของ บุคคล ชุมชน ผู้กำหนดนโยบาย นายจ้าง ครู หรือกลุ่มบุคคลอื่นๆ ซึ่งการกระทำ/ปฏิบัติ เหล่านี้มีอิทธิพลต่อสุขภาพของ บุคคล ชุมชน และสังคมส่วนรวม⁽¹⁴⁾

Pender (1996) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่มีผลโดยตรงต่อการเพิ่มระดับความสมบูรณ์และการบรรลุเป้าหมายในชีวิตของบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม ซึ่ง Pender ได้สร้างเครื่องมือในการประเมิน "พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ" ในทางบวกไว้ดังนี้⁽¹⁵⁾

1. ความสามารถในการดูแลตนเองโดยทั่วไป (General Competence in Self Care) เป็นการประเมินพฤติกรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติสุขภาพส่วนบุคคล พฤติกรรมที่แสดงถึงความสนใจในการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกถึงการสังเกตความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับร่างกาย

2. การปฏิบัติด้านโภชนาการ (Nutrition Practices) เป็นการประเมินถึงรูปแบบของการรับประทานอาหาร และลักษณะนิสัยในการรับประทานอาหาร เพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และมีคุณค่าทางโภชนาการ การงดเว้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือบริโภคในปริมาณที่จำกัด รวมไปถึงการบริโภคเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนในปริมาณน้อย

3. การออกกำลังกาย และกิจกรรมเพื่อการพักผ่อน (Physical or Recreational Activity) เป็นการประเมินถึงวิธีการ และความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลในหนึ่งสัปดาห์ ความสนใจและการเข้าร่วมในกิจกรรมที่ก่อให้เกิดความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ การเพิ่มสมรรถภาพทางกายรวมไปถึงการงดไวซึ่งความสมดุลของร่างกายขณะนั่งหรือยืนของแต่ละบุคคล

4. รูปแบบการนอนหลับ (Sleep Patterns) เป็นการประเมินถึงระยะเวลาในการนอนหลับแต่ละคน สภาพการนอนหลับ ความพอใจต่อการนอนหลับ ความข้องเกี่ยวกับการนอนหลับ สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการนอนหลับ เช่น ยา ความเครียด ความกังวล วิธีจัดสภาพแวดล้อมที่ทำให้นอนไม่หลับ รวมทั้งเทคนิคผ่อนคลายและวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพที่ผู้ป่วยนำมาใช้เมื่อนอนไม่หลับ

5. การจัดการความเครียด (Stress Management) เป็นการประเมินถึงกิจกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม

6. การตระหนักในคุณค่าของตนเอง (Self-actualization) เป็นการประเมินถึงความกระตือรือร้นในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีที่สุดในที่สุด

7. จุดมุ่งหมายในชีวิต (Sense of Purpose) เป็นการประเมินถึงความตระหนักในการให้ความสำคัญกับชีวิต การกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตทั้งระยะสั้นและระยะยาว

8. การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น (Relationships with Others) เป็นการประเมินถึงความสามารถและวิธีการในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้บุคคลได้รับประโยชน์ในแง่ของการได้รับการสนับสนุนต่างๆ เช่น ช่วยให้ความตึงเครียดลดลงหรือช่วยในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้

9. การควบคุมสภาวะแวดล้อม (Environmental Control) เป็นการประเมินถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำ เช่น เพื่อให้ตนเองปลอดภัยจากสภาวะแวดล้อมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ได้แก่ มลภาวะต่างๆ เช่น เสียงที่ดังเกินไป สารพิษ สัตว์ที่เป็นพาหะของโรค ฝุ่นควัน รวมไปถึงการป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอันตรายจากอุบัติเหตุต่างๆ ทั้งในบ้านและนอกบ้าน

10. การใช้ระบบบริการทางสุขภาพ (Use of Health Care System) เป็นการประเมินถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำในการใช้ประโยชน์จากระบบบริการทางด้านสุขภาพ ทั้งในภาวะปกติและเมื่อเกิดความเจ็บป่วย เช่น การพูดคุยกับบุคลากรสุขภาพเพื่อหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการดูแลตนเอง การเข้ารับบริการทางสุขภาพเพื่อตรวจหาความผิดปกติต่างๆ ของร่างกายจากบุคลากรทีมสุขภาพ

กลยุทธ์ในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพ

ใน Ottawa Charter for Health Promotion (1986) ได้ระบุรายละเอียดของการดำเนินงานเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Health Promotion Action) ดังนี้^(2,3,4)

1. สร้างนโยบายสาธารณะที่จะส่งเสริมสุขภาพ (Build Healthy Public Policy)

นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ จะเกี่ยวข้องกับด้านกฎหมาย มาตรการด้านเศรษฐกิจ (งบประมาณ) การเก็บภาษีอากร รวมทั้งการปรับเปลี่ยน/ปรับปรุงองค์การด้วย เป็นกิจกรรมที่จะต้องกำหนดร่วมกันเพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้จะอยู่ในลักษณะที่ปลอดภัย และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน เช่น สินค้า บริการต่างๆ บริการสาธารณะ และสิ่งแวดล้อมที่สะอาดถูกสุขลักษณะ และนำความสุขความรื่นรมย์มาให้

2. สร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน (Create Supportive Environment)

ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมเป็นพื้นฐานในการกำหนดวิธีการด้านสังคม - เศรษฐกิจ อันจะนำไปสู่การปรับปรุงสุขภาพ การที่จะสนับสนุนให้เกิดการคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม การดูแลองค์ประกอบทั้งสองอย่าง ชุมชน และสิ่งแวดล้อม การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติในประเทศต่างๆ ทั่วโลก ควรจะมุ่งประเด็นของความรับผิดชอบของประเทศต่างๆ ทั่วโลก

การดำเนินชีวิตของประชาชนต้องใช้เวลาในการทำงานและมีเวลาว่าง การส่งเสริมสุขภาพ จะช่วยสร้างสภาพการดำเนินชีวิต และการทำงานให้มีลักษณะที่ ปลอดภัย กระตุ้น เกิดความพึงพอใจ และสนุก/ รื่นรมย์

3. การเพิ่มความสามารถของชุมชน (Strengthen Community Action)

กิจกรรมของงานการส่งเสริมสุขภาพ ทำโดยการให้ชุมชนได้เกิดการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพและเป็นรูปธรรม ในด้านการจัดลำดับความสำคัญ ตัดสินใจวางแผนกลยุทธ์ในการแก้ปัญหาและดำเนินงานตามแผน หัวใจสำคัญของกระบวนการนี้ คือ การสร้างพลังอำนาจ ให้กับชุมชน ให้ชุมชนเป็นเจ้าของชุมชนเอง และให้ชุมชนสามารถควบคุมการปฏิบัติงานและเป้าหมายปลายทางของชุมชนเอง

การพัฒนาชุมชนจะต้องอาศัยการใช้ทรัพยากรบุคคลและวัตถุในชุมชน เพื่อเพิ่มความสามารถในการช่วยตนเอง สามารถใช้การสนับสนุนทางสังคม และพัฒนาระบบที่คล่องตัวในการเพิ่มการมีส่วนร่วมของชุมชน และแนวทางที่จะทำให้มีผลดีต่อสุขภาพ สิ่งเหล่านี้ต้องการได้รับ ข้อมูลข่าวสาร โอกาสในการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพรวมทั้งการสนับสนุนทางการเงิน อย่างเพียงพอและต่อเนื่อง

4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills)

การส่งเสริมสุขภาพ จะช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดการ พัฒนา โดยการให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพ(สุขศึกษา) และทักษะในการดำรงชีวิต (Life Skills) จากกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยให้ประชาชนได้มีทางเลือกหลายๆ ทางในการควบคุมสุขภาพของตนเองรวมทั้งการควบคุมสิ่งแวดล้อม อันจะมีผลดีต่อสุขภาพ

สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็โดยการจัดให้มีขึ้นในโรงเรียน บ้าน สถานที่ทำงาน ชุมชน และจำเป็นจะต้องอาศัยการปฏิบัติ/ กิจกรรมของหน่วยงานด้านการศึกษา วิชาการ หน่วยงานเอกชน และ อาสาสมัคร และภายในหน่วยงานที่บุคคลนั้นๆ มีส่วนร่วมอยู่

5. การปฏิรูปการบริการสุขภาพ (Reorient Health Services)

หน้าที่รับผิดชอบในด้านการส่งเสริมสุขภาพของบริการสุขภาพเป็นหน้าที่ร่วมกันระหว่างบุคคล กลุ่มของชุมชน เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์/ สาธารณสุข หน่วยงานที่จัดบริการสุขภาพและ รัฐบาล กลุ่มบุคคลเหล่านั้นจะต้องทำงานร่วมกันที่จะให้ระบบการบริการสุขภาพเป็นผลดีต่อสุขภาพของชุมชน

บทบาทของหน่วยงานด้านการแพทย์/ สาธารณสุข จะต้องมุ่งไปสู่การส่งเสริมสุขภาพให้มากยิ่งขึ้น นอกเหนือจากความรับผิดชอบด้านการให้บริการด้านคลินิก และบริการการรักษาพยาบาล การบริการสุขภาพควรจะต้องเหมาะสมกับความต้องการของสังคมและวัฒนธรรม และสนับสนุนให้บุคคลและชุมชนมีสุขภาพที่ดีขึ้น และให้มีของทางการสื่อสารที่กว้างขวางมากขึ้นระหว่างหน่วยงานสาธารณสุขกับสิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม การเมือง การเศรษฐกิจ และกายภาพ ซึ่งนับวันจะแผ่ขยายมากขึ้น

จุดสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพ (3,16)ได้แก่

1. กลุ่มปัจจัยเสี่ยง(Risk Factor) ทั้งหลาย ได้แก่ บุหรี่ เหล้า ความเครียด การไม่สวมหมวกกันน็อค ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย

2. กลุ่มประชากร(Population Group) กลยุทธ์ในอดีต คือ Population Base เป็นการแบ่งกลุ่มเป็นวัย ตั้งแต่สุขภาพของเด็ก วัยเรียน วัยรุ่น ชาย หญิง วัยเจริญพันธุ์ วัยทำงาน ผู้สูงอายุ

3. กลุ่มพื้นที่(Setting) ที่ Ottawa สุขภาพถูกนิยามใหม่ว่าเป็นสุขภาพที่สร้างและคงอยู่กับประชากรในสถานที่ที่ทุกคนใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน การส่งเสริมสุขภาพเป็นกระบวนการที่สร้างศักยภาพของคนให้สามารถอยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ก่อกำเนิดได้ และการมองเรื่องสถานที่ เช่น Healthy Home, Healthy School, Healthy Workplace, Healthy Promoting Hospital และ Healthy Cities เป็นการดูแลในภาพรวม ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะเรื่องสุขภาพแวดล้อม เช่น ในโรงเรียน เข้าไปดูโรงอาหาร ดูว่าอาหารนั้นเป็นอาหารเพื่อสุขภาพหรือเปล่า เป็นต้น แนวคิดของการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ต่างๆ เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ถือว่าเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญที่จะสร้างความร่วมมือร่วมใจสร้างสัมพันธมิตร(Partnership) เพื่อให้การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพประสบผลสำเร็จ(8)

4. กลุ่มปัญหา(Health Problem) คือ ปัญหาทางสุขภาพต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ โรคจิต โรคที่เกี่ยวข้องทางเพศ และอุบัติเหตุจากท้องถนน

จากการศึกษาด้านการส่งเสริมสุขภาพของประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข จึงมีแนวทางใหม่ในการส่งเสริมสุขภาพของสังคมไทยปัจจุบัน ได้แก่⁽¹⁷⁾

1. แนวทางแก้ไขปัญหาสาธารณสุข ซึ่งมีสาเหตุจากพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมทางสังคม
2. ขยายงานการส่งเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมไปสู่สังคม
3. เน้นการจัดการศึกษาและจัดปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี
4. ปลุกฝังค่านิยมการสร้างพฤติกรรมสุขภาพดีมากกว่าการรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บป่วย
5. ผ่านองค์กรธุรกิจ องค์กรชุมชน กีฬา ศิลปวัฒนธรรม และสื่อมวลชน พร้อมทั้งกำหนดงบประมาณ และองค์กรประสานจัดการ

ได้มีผู้เสนอแนะพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชนที่ควรจะได้รับคำแนะนำด้านเป็นพิเศษ คือ⁽¹⁷⁾

1. พฤติกรรมที่มีผลต่อสุขภาพในวัยเรียน คือ การดื่มสุรา การใช้ยา บุหรี่ การขับรถยนต์/ จักรยานยนต์
2. พฤติกรรมในวัยเรียนที่จะมีผลต่อสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ คือ การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เค็มหวาน
3. พฤติกรรมที่จะป้องกันโรคไม่ติดต่อ (Non-Communicable Diseases) ที่เป็นวัตถุประสงค์ของประเทศ
4. พฤติกรรมที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต -อารมณ์ และสังคม คือ การบริหาร/ จัดการความเครียด การมีสถานที่/ บุคคลที่จะปรึกษาปัญหา การมีเพื่อนสนิท การบริหารเวลา การใช้เวลารว่าง
5. พฤติกรรมที่จะมีผลต่อสติปัญญา - ความสามารถในการเรียน คือ การได้รับธาตุเหล็ก การรับประทานอาหารเช้า - กลางวัน การพักผ่อนที่เพียงพอ การออกกำลังกาย การจัดการ/บริหารความเครียด การใช้เวลารว่าง

ดังนั้นในการศึกษานี้มุ่งประเด็นการศึกษาจากกลุ่มประชากรวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มพื้นที่ในโรงเรียน เนื่องจากผู้วิจัยคิดว่าเป็นประชากรที่กำลังเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และโรงเรียนเป็นพื้นที่ที่สามารถปลูกฝัง ให้ทักษะ ในการดำเนินชีวิตแก่กลุ่มนี้ได้มากที่สุด

โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ(Healthy School/ Healthy Promoting School)

แนวความคิดเกี่ยวกับโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ(health promotion school) เริ่มมีในยุโรปตั้งแต่ปี ค.ศ. 1980 ได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่จากองค์การอนามัยโลก ดำเนินการในประเทศแคนาดา สหรัฐอเมริกา และประเทศออสเตรเลีย ซึ่งทุกโรงเรียนได้ปฏิรูประบบการศึกษา/โครงการสุขภาพให้สอดคล้องกับสภาวะปัญหาสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปของประเทศ และถือว่าโรงเรียนเป็นพันธมิตรด้านการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญ เพราะสามารถเข้าถึงกลุ่มประชากรเป็นจำนวนมาก⁽⁴⁾

โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง โครงการสุขภาพที่จัดให้นักเรียน ครู และบุคลากรทุกคนในโรงเรียนได้มีสุขภาพดีทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยสนองตอบต่อปัญหาสุขภาพที่สำคัญของชุมชน เพื่อความเข้มแข็งของความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และชุมชน ให้เกิดความร่วมมืออย่างจริงจังเพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน⁽⁸⁾

โครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ มีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของสังคม และจำเป็นจะต้องดำเนินการให้ครอบคลุมปัจจัยต่างๆ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและยั่งยืน การพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความรู้ – คิด – ประเมิน ตัดสินใจเกี่ยวกับข้อมูลด้านสุขภาพ แก้ปัญหาสุขภาพ มีทักษะ และปฏิบัติพฤติกรรมเกี่ยวกับสุขภาพได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ถือว่าเป็นการติดอาวุธทางปัญญาที่จะช่วยให้ มีชีวิตที่มีสุขภาพสมบูรณ์ (Healthy Life)" (17)

ประโยชน์ของโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ⁽¹⁸⁾

1. นำรูปแบบของสุขภาพแบบองค์รวมมาใช้เน้นความสัมพันธ์ระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม
2. เชิญชวนให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการพัฒนาทักษะและความรู้ด้านสุขภาพให้แก่บุตรหลานของตนกล่าวถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ส่งผลต่อสุขภาพของนักเรียน เช่น อาคาร ภูมิบาล น้ำสะอาด สนามเด็กเล่น เป็นต้น
3. ให้ความสำคัญกับสภาพสังคมในโรงเรียนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ที่ดี และภาวะอารมณ์ที่ดีของเด็กนักเรียน
4. เป็นตัวเชื่อมระหว่างบริการสุขภาพในพื้นที่กับโรงเรียน เพื่อดำเนินการกับปัญหาสุขภาพเฉพาะเรื่อง เน้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่สำหรับการเรียนในหลักสูตรเพื่อพัฒนาทักษะและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ
5. ทำให้เกิดความเสมอภาคทางเพศในด้านการศึกษาและสุขภาพด้วยการเพิ่มความสามารรถในการดูแลสุขภาพของสตรี
6. ให้สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ดีสำหรับครู
7. ทำให้โรงเรียนและชุมชนได้ร่วมกันทำงานเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพของนักเรียน ครอบครัว และสมาชิกในชุมชน

องค์ประกอบของโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย^(3,17,18) 1) นโยบายด้านส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียน 2) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ 3) สิ่งแวดล้อมทางสังคม 4) ความสัมพันธ์ของโรงเรียนกับชุมชน 5) ทักษะส่วนบุคคลด้านสุขภาพ และ 6) บริการสุขภาพในโรงเรียน

ประเด็นในองค์ประกอบของโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพที่เป็นแนวทางของการศึกษานี้ ได้แก่^(18,19)

1. โรงเรียนมีนโยบายเรื่องอาหารเพื่อสุขภาพ
2. โรงเรียนเป็นเขตปลอด บุหรี่ และห้ามดื่มสุรา หรือเสพยาเสพติดทุกชนิด
3. โรงเรียนมีนโยบายในการตรวจร่างกาย โดยที่นักเรียนได้รับการตรวจร่างกายประจำตามแนวทางของสำนักงานสาธารณสุขในพื้นที่และในสิ่งที่คุ้มค่า
4. โรงเรียนจัดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย เช่น โรงเรียนตรวจสอบความปลอดภัยของอาคาร ต้นไม้ และเครื่องมือ/ อุปกรณ์ต่างๆ เป็นระยะ ใช้หลักความปลอดภัยในการเลือกสรรเครื่องเล่นหรืออุปกรณ์การกีฬา หรือใน

กรณีที่ โรงเรียนร่วมมือกับชุมชน ลดอันตรายจากการจราจรในบริเวณใกล้เคียง ในเรื่องการใช้มาตรการลดความเร็วของยานพาหนะ

5. มีสุขภาพ ভালที่ถูกหลักอนามัย มีน้ำดื่มน้ำใช้เพียงพอ
6. กระตุ้นให้นักเรียนดูแลสิ่งแวดล้อมสะอาดต่างๆ ในโรงเรียน อย่างเช่น โรงเรียนมีระบบการกำจัดขยะที่เหมาะสมและพอเพียง นักเรียนมีส่วนร่วมในการรักษาความสะอาดในโรงเรียน ทำให้โรงเรียนมีความสวยงาม เช่น การทาสีโรงเรียน การปลูกต้นไม้ในโรงเรียน เป็นต้น
7. โรงเรียนสร้างสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่อบอุ่น เชื้อมนั้นและเป็นมิตร เชื้อต่อการมีส่วนร่วมและตั้งใจเรียน โรงเรียนบริหารจัดการใช้ความรุนแรงด้วยการกระทำและวาจา ทั้งระหว่างนักเรียนด้วยกัน และระหว่างครูกับนักเรียน
8. เปิดโอกาสให้ครอบครัวและชุมชนมีส่วนร่วมในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน ในกรณีที่ครอบครัวของนักเรียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมในโรงเรียน เช่น นโยบายอาหาร การจัดสวน การออกกำลังกาย เป็นต้น มีหลักสูตรที่มีกิจกรรมเกี่ยวข้องกับสุขภาพ ซึ่งทำให้นักเรียนได้ทำงานร่วมกับครอบครัวของตน
9. หลักสูตรด้านสุขภาพมีลักษณะที่สอดคล้องและเป็นองค์รวม ซึ่งเป็นที่น่าสนใจ น่าศึกษา และเหมาะสมกับนักเรียน เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนในกระบวนการเรียนการสอนเนื้อหาหลักสูตรสะท้อนปัญหาสุขภาพในชุมชนและนักเรียนสามารถนำประสบการณ์ของตนเองออกมาใช้ในการดูแลสุขภาพประจำวันของตนเอง
10. หน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่ใกล้เคียงมีส่วนร่วมในแผนงานสุขภาพของโรงเรียน โดยมีการปรึกษาระหว่างเจ้าหน้าที่สาธารณสุขกับครูเกี่ยวกับรูปแบบและการเรียนการสอนเรื่องสุขภาพในโรงเรียน

แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในการวิจัย

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

ชีวิตคนเราดำรงอยู่ได้ด้วย “อาหาร” ถ้ากินอาหารดีมีประโยชน์ สะอาดปลอดภัยและกินให้เพียงพอ จะทำให้มีภาวะโภชนาการดี ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ได้แก่อาหารเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการเจริญเติบโต, การค้าจุน, การซ่อมแซมส่วนสึกหรอและดำรงสุขภาพให้ปกติ⁽²⁰⁾

อาหาร หมายถึง สิ่งที่เราบริโภคเข้าไปในร่างกาย (ไม่ว่าจะเป็นการดื่มน้ำ การกิน หรือการฉีด) แล้วเกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยให้สารอาหารขย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง⁽²¹⁾

แนวทางในการปฏิบัติสำหรับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 9 ข้อ ดังนี้⁽²²⁾

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

1.1 กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย

กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย คือ การกินอาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารต่างๆ ครบในปริมาณที่เพียงพอกับความต้องการ ถ้ากินอาหารไม่ครบทั้ง 5 หมู่ หรือกินอาหารซ้ำซากเพียงบางชนิดทุกวัน อาจทำให้ได้รับสารอาหารบางประเภทไม่เพียงพอ หรือมากเกินไป ดังนั้น ในวันหนึ่งๆ เราต้องกิน

อาหารหลายๆ ชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ร่างกายต้องการ ซึ่งในประเทศไทยได้แบ่งอาหารออกเป็น 5 หมู่ โดยจัดอาหารที่ให้สารอาหารคล้ายกัน เข้าไว้ในหมู่เดียวกัน คือ(21)

- หมู่ 1 ได้แก่ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ให้สารอาหารโปรตีน
- หมู่ 2 ได้แก่ ข้าว แป้ง เผือก มัน น้ำตาล ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต
- หมู่ 3 ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่
- หมู่ 4 ได้แก่ ผลไม้ ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่
- หมู่ 5 ได้แก่ ไขมันจากพืชและสัตว์ ให้สารอาหารไขมัน

1.2 หมั่นดูแลน้ำหนักตัว

น้ำหนักตัว ใช้เป็นเครื่องบ่งชี้สำคัญที่บ่งบอกถึงภาวะสุขภาพของคนเราว่าดีหรือไม่ เพราะแต่ละคนจะต้องมีน้ำหนักตัวที่เหมาะสมตามวัยและได้สัดส่วนกับความสูงของตัวเอง ดังนั้น การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์โดยการกินอาหารให้เหมาะสม ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม อย่างสม่ำเสมอจึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

ถ้าน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ปกติหรือผอมไปจะทำให้ร่างกายอ่อนแอเจ็บป่วยง่ายและประสิทธิภาพการเรียนรู้และการทำงานด้อยลงกว่าปกติ ในทางตรงกันข้าม หากมีน้ำหนักมากกว่าปกติหรืออ้วนไป จะมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด, เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็งบางชนิดนั้น อันเป็นสาเหตุการตายใน 10 อันดับของคนไทย การรักษาน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติโดยการกินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้สุขภาพดีมีชีวิตรยืนยาวและเป็นสุข

การประเมิน น้ำหนักตัวว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติหรือไม่นั้นทำได้หลายวิธี แต่วิธีที่ง่ายและดีที่สุด สำหรับในเด็กใช้ค่าน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ หรือค่าน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงเปรียบเทียบกับเกณฑ์อ้างอิง(23) ซึ่งในที่นี้เปรียบเทียบจากกราฟมาตรฐาน

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าว เป็นอาหารหลักของคนไทย ผลิตภัณฑ์จากข้าวและธัญญาพืชอื่นๆ มีมากมาย เช่น ก๋วยเตี๋ยว, ขนมจีน, บะหมี่ ที่สามารถจัดให้บริการอาหารอย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบไทยๆ ทั้งยังมีอาหารจากผักประเภทต่างๆ มากกว่าอาหารจานด่วนหรืออาหารจานเดียวแบบตะวันตก

3. กินพืชผักให้มากและกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ เป็นแหล่งสำคัญของวิตามินและแร่ธาตุ รวมทั้งสารอื่นๆ ซึ่งล้วนแต่มีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดี เช่น โยอาหารช่วยในการขับถ่าย และนำโคเลสเตอรอล และสารพิษที่ก่อโรคมะเร็งบางชนิดออกจากร่างกาย ทำให้ลดการสะสมสารเหล่านั้น นอกจากนั้น พืช ผัก ผลไม้หลายอย่างให้พลังงานต่ำ จากผลการวิจัยล่าสุดพบว่า สารแคโรทีน และวิตามินซีในพืช ผักและผลไม้ ป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะที่ผนังหลอดเลือด และป้องกันมะเร็งบางประเภท

เพื่อการมีสุขภาพที่สมบูรณ์และแข็งแรง จึงควรกินพืชผักทุกมื้อให้หลากหลายชนิดสลับกันไป ส่วนผลไม้ควรกินเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังกินอาหารแต่ละมื้อ และควรกินพืชผักผลไม้ตามฤดูกาล

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นประจำ

ปลา เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่ดี ย่อยง่าย มีไขมันต่ำ หากกินปลาแทนเนื้อสัตว์เป็นประจำ จะช่วยลดปริมาณไขมันในโลหิต ในเนื้อปลามีฟอสฟอรัสสูง และถ้ากินปลาเล็กปลาน้อย รวมทั้งปลากระป๋อง จะได้ แคลเซียม ซึ่งทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ในปลาทะเลทุกชนิดมีสารไอโอดีน ป้องกันไม่ให้เป็นโรคขาดสารไอโอดีน

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นม เป็นอาหารที่เหมาะสมสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ ประกอบไปด้วยแร่ธาตุที่สำคัญ คือ แคลเซียม และ ฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาลแลคโตส และวิตามินต่างๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 2 ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และทำให้เนื้อเยื่อต่างๆ ทำหน้าที่ปกติ นมมีหลายชนิดมีทั้งนมรสจืดและนมปรุงแต่งชนิดต่างๆ ซึ่งให้คุณค่าอาหารใกล้เคียงกัน

6. กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร

ไขมัน เป็นอาหารที่จำเป็นต่อสุขภาพให้พลังงานและความอบอุ่นอาหารแทบทุกชนิดมีไขมันเป็นส่วนประกอบเล็กน้อยแตกต่างกันไป ไขมันทั้งจากพืชและสัตว์เป็นแหล่งพลังงานที่สูง ให้กรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยการดูดซึมของวิตามินที่ละลายในไขมัน คือ วิตามินเอ ดี อี และเค

เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เนื้อสัตว์ทุกชนิดให้โปรตีนแก่ร่างกาย แต่การกินเนื้อสัตว์ไม่ติดมันเป็นประจำไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายได้รับโปรตีนอย่างเพียงพอเท่านั้น แต่จะทำให้ลดการสะสมไขมันในร่างกายและโลหิต ซึ่งจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี ไขมันในเนื้อสัตว์มีทั้งที่สังเกตเห็นได้เช่น หมูสามชั้น เนื้อสัตว์ที่มีมันเปลว ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการกินเป็นประจำ นอกจากนี้ยังมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อสัตว์โดยเฉพาะในเนื้อหมูจะมีไขมันแทรกอยู่มากกว่าเนื้อสัตว์ทุกชนิด

ปัจจุบันคนไทยกินไขมันมากกว่าในอดีต และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอีกในอนาคต การกินอาหารที่มีไขมันมากเกินไปทำให้น้ำหนักตัวเพิ่ม ทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆ ตามมาซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น

7. หลีกเลี่ยงการกินอาหาร รสหวานจัดและเค็มจัด

คนไทยนิยมกินอาหารรสจัดและใช้เครื่องปรุงรสกันมากเมื่อเทียบกับอาหารการกินของชาติอื่นๆ ถ้ากินอาหารรสจัดมากเกินไปจนเป็นนิสัยจะทำให้เกิดโทษต่อร่างกายได้ รสอาหารที่มักเป็นปัญหาและก่อให้เกิดโทษต่อร่างกายมาก คือ รสหวานจัดและเค็มจัด

อาหารที่คนไทยกินประจำวันไม่ว่าจะเป็นกับข้าวหรือขนมก็ใส่น้ำตาลเพื่อเพิ่มรสให้อาหารอยู่แล้ว และยังมีน้ำตาลแฝงมากับอาหารฟุ่มเฟือยอื่นๆ ที่ไม่ให้ประโยชน์อะไรแก่ร่างกายด้วย คือ น้ำหวาน น้ำอัดลม ลูกอม ลูกกวาด ท็อฟฟี่ เยลลี่ น้ำเชื่อม ตลอดจนการใช้น้ำตาลเติมน้ำชา กาแฟ โอวัลติน ทำให้ได้รับพลังงานเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากพลังงานที่ได้จากอาหารในแต่ละมื้อ ในเด็กหากกินรสหวานมากจะทำให้ความอยากอาหารลดลง เบื่ออาหาร

รสเค็มในอาหารไทยได้จากการเติมน้ำปลาและการใช้เกลือโซเดียมหรือเรียกกันทั่วๆ ไปว่าเกลือแกง ซึ่งเป็นตัวหลักของสารที่ให้ความเค็มเครื่องปรุงรสที่ให้รสเค็มที่นิยมใช้กัน คือ น้ำปลา ซอสถั่วเหลือง ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ เต้าเจี้ยว และ ยังใช้ในการถนอมอาหารประเภทหมักดอง ทำให้เก็บอาหารไว้กินได้นานขึ้น เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง ไข่เค็ม ปลาจืด ปลาเค็ม เต้าเจี้ยว เป็นต้น นอกจากนี้ เกลือโซเดียมยังแฝงมากับอาหารอื่นอีก เช่น ขนมอบกรอบ ขนมขบเคี้ยว ขนมอบฟูแบบฝรั่ง และผงชูรสที่ใช้ในการปรุงอาหาร การกินอาหารรสเค็มจัดที่ได้จากเกลือโซเดียม หรือเกลือแกง มากกว่า 6

กรัมต่อวัน หรือมากกว่า 1 ช้อนชา ขึ้นไปจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูง ซึ่งจะยิ่งสูงขึ้นเมื่อมีอายุขึ้น โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยชอบกินผัก ผลไม้ หรือกินน้อยและกินอาหารรสเค็มจัด มีโอกาสเป็นมะเร็งในกระเพาะอาหารด้วย

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันเปลี่ยนเป็นสังคมเมืองมากขึ้น มีการเร่งรีบในการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่ประจำวันเพิ่มขึ้น พฤติกรรมเปลี่ยนจากการปรุงประกอบอาหารภายในครัวเรือนมาเป็นการซื้อหาอาหารปรุงสำเร็จ อาหารพร้อมบริโภค หรือซื้ออาหารพร้อมปรุงที่มีการจัดเตรียมส่วนประกอบมาปรุงในครัวเรือน อาหารเหล่านี้มักจะมีการปนเปื้อนและไม่สะอาด เป็นสาเหตุของอาหารเป็นพิษและเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรกระบบทางเดินอาหาร

หลักการในการเลือกกินอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน ได้แก่ เลือกกินอาหารที่สด สะอาด ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ มีกลิ่น รส และสีสรรตามธรรมชาติ เลือกอาหารที่ผ่านการปรุง ประกอบให้สุกโดยใช้ความร้อน โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ สำหรับผัก ผลไม้ ควรเลือกกินเฉพาะที่ผ่านการล้างให้สะอาด

สำหรับการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ อาหารถุง ควรเลือกซื้ออาหารจากร้านจำหน่ายอาหาร หรือแผงลอยที่ถูกต้องลักษณะ หรือเลือกอาหารปรุงสำเร็จที่ปรุงสุกใหม่ มีการปกป้องกันแมลงวันหรือบรรจุในภาชนะที่สะอาด ปลอดภัยและมีการใช้อุปกรณ์หยิบจับหรือตักอาหารแทนการใช้มือ

ประการสำคัญคือต้องมีสุขนิสัยที่ดีในการกินอาหาร ล้างมือในสะอาดด้วยน้ำและสบู่ก่อนกินอาหาร และหลังจากใช้ส้วม ใช้ช้อนกลางเมื่อกินร่วมกันหลายคน หยิบจับภาชนะอุปกรณ์ให้ถูกต้อง

ฉะนั้น เพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพอนามัยที่ดี เราควรจะต้องรู้จักวิธีการเลือกซื้อ การปรุง ประกอบอาหารให้สะอาดปลอดภัย และมีคุณค่าครบถ้วนทางโภชนาการ

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจุบัน คนไทยมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นพร้อมกับอุบัติการณ์ของโรคไม่ติดต่ออันเนื่องมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ที่น่าตกใจ คือ อัตราการตายอันเกิดจากอุบัติเหตุบนท้องถนนสูงขึ้นด้วยสาเหตุสำคัญในการเกิดอุบัติเหตุเกิดจากความเมามาจากการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่ยานพาหนะ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หมายถึงรวมถึง สุรา เบียร์ ไวน์ บรันดี กระแช่ ตลอดจนเครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่

และการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษา การเสียทรวดทรง

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเอง จึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยารักษา การออกกำลังกายถือเป็นยารักษาเพียงอย่างเดียว ที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น

สุรเกียรติ์ อาชานานุกาฬ (2538) กล่าวว่า การออกกำลังกาย ช่วยให้มีอาการหลัง"สารสุข" (เอ็นดอร์ฟิน) ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า จิตใจสงบ และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค มีผลดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิต สามารถป้องกันและรักษาโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ โรคกระเพาะ โรคอ้วน ความดันเลือดสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคประสาท ท้องอืดเพื่อ ท้องผูก นอนไม่หลับ เป็นต้น⁽²⁸⁾

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ได้มีผู้กล่าวไว้ดังนี้

ศวรรษยา เดชอุดม(2530) ได้ให้หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้⁽²⁹⁾

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสุขภาพ
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะให้ผลดีต้องกระทำโดยสม่ำเสมอทำนานไปตลอดชีวิต และจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอพอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

สมทรง อินสว่าง(2533) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายทั่วไป ได้แก่⁽³⁰⁾

1. ค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายแต่น้อยๆ และเป็นการออกกำลังกายวิธีง่ายๆ และค่อยเพิ่มปริมาณและเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับ
2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นจะไม่เกิดผลครบถ้วนทุกส่วนของร่างกาย

3. การออกกำลังกายควรกระทำอย่างสม่ำเสมอ อาจจะทำทุกวัน ทุกสองวัน หรือทุกสามวันแล้วแต่โอกาสและความสะดวก แต่ควรออกกำลังกายประจำตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น เวลาเช้า เวลาเย็นหรือในตอนหัวค่ำ เพราะอากาศจะไม่ร้อนเกินไป

จรรยาพร ธรณินทร์ (2534) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ว่า เป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิต โดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้อง และเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพขนาดสัดส่วนของร่างกาย จะเห็นผลได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6-8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับ อายุ และสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน คนที่มีสุขภาพดีควรออกกำลังกาย 3-5 วัน/สัปดาห์ มีความหนักของการฝึกร้อยละ 60-90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15-60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิกที่กล้ามเนื้อใหญ่ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกแล้วสนุกสนาน เห็นความก้าวหน้า ประการสำคัญคือ ต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ⁽²⁵⁾

พฤติกรรมด้านสุขภาพจิต

ความหมายของสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลก ได้ให้คำจำกัดความของสุขภาพจิตไว้ว่า "สุขภาพจิตหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะปรับปรุงตัวให้มีความสุขและเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้ด้วยดีมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นและสามารถดำรงชีวิตของตนเองได้โดยไม่เสียสุขภาพทำให้มีความสุขความสบายใจ รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองในสังคมที่กำลังเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่มีข้อขัดแย้งเกิดขึ้นภายในจิตใจ(Conflict) แต่อย่างไร สุขภาพจิตมิได้หมายความว่าเฉพาะเพียงแต่ความปราศจากโรคทางจิตและโรคทางประสาทเท่านั้น หากแต่รวมถึงการปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดีอีกด้วย"⁽³¹⁾

ลักษณะสภาพที่ดีทางจิต บุคคลที่มีสุขภาพทางจิตดีนั้นควรประกอบด้วยลักษณะดังนี้⁽³¹⁾

1. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดี ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดียอมรับรู้จักตนเองและเข้าใจตนเองได้ดี ในเรื่องต่างๆ เช่น รู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่โกรธง่าย ไม่มีการหมั่นท้อแท้ ไม่อิจฉาริษยา หรือความวิตกกังวลต่างๆ เพราะสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่การทำให้เกิดความหวั่นไหวทางประสาทอาจจะทำให้เป็นโรคจิตได้ง่าย
2. รู้จักและเข้าใจบุคคลอื่นได้ดี การปรับสุขภาพจิตที่ดีนั้น การรู้จักและเข้าใจตนเองแต่เพียงฝ่ายเดียวนั้นยังไม่เป็นการเพียงพอ เพราะคนเราจะต้องอยู่ในสังคมกับบุคคลอื่น ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจบุคคลอื่นด้วย การรู้จักและเข้าใจบุคคลอื่น มีความสัมพันธ์และเป็นมิตรกับเพื่อนฝูง มิตรสหายได้อย่างราบรื่นโดยตลอดและยืนนานอย่างน่าพอใจ มีความเสียสละและช่วยเหลือมิตรสหายอย่างมีน้ำใจ

ความเครียด (Stress)

ปัจจุบันเรื่องความเครียดเหมือนเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน บางคนสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ บางคนไม่ทราบวิธีที่จะจัดการหรือหมดหนทางในการจัดการกับความเครียดนั้น แต่ละคนมีวิธีจัดการกับความเครียดแตกต่างกันไป

ความหมายของความเครียด

กองสุขภาพจิต (2526 อ่างใน อัมพร โอตระกูล) ให้คำจำกัดความของความเครียดว่าเป็นความกระวนกระวายใจ เนื่องมาจากสถานการณ์อันไม่พึงพอใจเกิดขึ้น ความปรารถนาไม่ได้รับการตอบสนองหรือเป็นอันผิดพลาดไปจากเป้าหมายที่ต้องการ⁽³²⁾

สุจริต สุวรรณชีพ(2532) ให้ความหมายว่า เป็นภาวะของจิตใจเราเองที่ตื่นตัวพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือความกดดันอย่างใดอย่างหนึ่งอันไม่พึงประสงค์ ซึ่งเราคาดว่าสถานการณ์หรือความกดดันนั้นๆ หนักเบาหรือเกินกว่ากำลังความสามารถในยามปกติของเราที่จะแก้ไขหรือขจัดปัดเป่าให้หมดสิ้น หรือบรรเทาเบาบางลง⁽³³⁾

นันทิกา ทวีชาติ(2540) กล่าวว่า เป็นภาวะของความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจ เป็นปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ความเจ็บป่วย (ill health) โดยมีสาเหตุหรือตัวกระตุ้นที่เรียกว่า stressor⁽³⁴⁾

สาเหตุของความเครียด

พิมลพรรณ สุวรรณโณ(2531) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดมักมาจาก⁽³⁵⁾

เรื่องเกี่ยวกับการงาน ก็จะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งหน้าที่ หรือวิธีการตลอดจนหลักในการปฏิบัติงาน การต้องรับภาระมากเกินไป ความรับผิดชอบหรือแม้แต่การทำงานที่ไม่ต้องกับนิสัยเดิม

เรื่องของการเรียน จะมีเรื่องของการเรียนไม่ดี เรียนไม่รู้เรื่อง ความอยากให้เท่าเทียมเพื่อน ความกังวลต่อการเรียน ต่อการต้องพูดรายงานหน้าชั้น หรือแม้แต่การที่ต้องพยายามเรียนให้ได้ตามที่ผู้ปกครองต้องการ หรือตั้งเป้าหมายไว้

เรื่องของการเงิน เกี่ยวกับการหาเงินได้ไม่เพียงพอ การไม่รู้จักจัดสรรรายได้ รายจ่าย คุมรายบงกน การต้องรับผิดชอบมากขึ้น

เรื่องของครอบครัว ถ้าเป็นเด็กก็จะเครียดในเรื่องเกี่ยวข้องกับพ่อแม่ที่มีลักษณะเลี้ยงดูที่มีทั้งตามใจมากเกินไป และเมื่อเด็กไม่ได้ดังใจก็จะไม่พอใจ การเป็นห่วงมากเกินไป ความรู้สึกว่าเขาอิสระ ความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก และฝ่ายพ่อแม่ก็จะมีความคิดเห็นว่าเด็กเปลี่ยนไปจะมีการคอยตามดูแลซักถาม ตรวจตรามากขึ้น เป็นต้น

สังคมแวดล้อม ก็มีส่วนทำให้คนเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน นับตั้งแต่ออกนอกบ้าน เริ่มจาก ดินฟ้าอากาศ การคมนาคม เพื่อนร่วมชั้นเรียน ครู เพื่อนร่วมงาน นายจ้าง หรือเผชิญกับเหตุการณ์สยองขวัญ เป็นต้น

Engel (1962 อ้างใน อัมพร โอตระกูล 2538) แบ่งที่มาของความเครียดว่ามี 3 ทาง⁽³²⁾

1. ความเครียดที่เกิดจากการสูญเสีย เป็นการสูญเสียสิ่งมีค่า สิ่งที่เป็นของรักหรือมีความสำคัญต่อตน หรือเป็นเพียงความรู้สึกเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่าหรือทรัพย์สินสมบัติของตน ก็ทำให้เกิดความรู้สึกเครียดขึ้นได้ ตัวอย่าง การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียที่ทำให้เกิดความเครียด ได้แก่ การสูญเสียญาติสนิทมิตรสหาย การสูญเสียอวัยวะ ร่างกาย สูญเสียหน้าที่การงานหรือบทบาทในสังคม เป็นต้น

2. ความเครียดที่เกิดจากการได้รับอันตราย หรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่น การที่จะต้องอยู่ในภาวะซึ่งไม่คุ้นเคยหรือไม่ปลอดภัย การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจโดยไม่คาดคิด การต้องสอบแข่งขัน การต้องรับผิดชอบในหน้าที่ที่ไม่เคยทำมาก่อน เป็นต้น

3. ความเครียดที่เกิดจากความคับข้องใจ อันเนื่องมาจากความต้องการของสัญชาตญาณไม่สมปรารถนา โดยที่มนุษย์เรามีความต้องการทางด้านร่างกาย ทางอารมณ์และจิตใจ และสังคม ในการดำรงชีวิต เมื่อความต้องการเหล่านั้นไม่เป็นไปตามความต้องการหรือความคาดหวัง ก็เกิดความคับข้องใจ แสดงออกในรูปความเครียด เช่น ความหิว ความต้องการทางเพศ ความรัก ความพยายามมีชื่อเสียง ความก้าวหน้าในอาชีพการงาน เป็นต้น

การจัดการกับความเครียด

บรรลุ ศิริพานิช(2534) กล่าวว่า ความเครียดในขนาดธรรมดาเป็นเรื่องปกติที่ไม่มีใครหลีกเลี่ยงพ้นในชีวิตประจำวัน ผลของความเครียดในแ่งนี้มันจะช่วยให้กระตุ้นให้แก้ไขปรับปรุงตัวเอง เพื่อให้เข้ากับเหตุการณ์ใหม่ๆ สภาวะใหม่ๆ ส่วนในแ่งร้ายนั้นถ้าเกิดความเครียดบ่อยๆ และนานอาจเป็นโทษทั้งร่างกายและจิตใจ การมีปฏิริยาตอบโต้เหตุการณ์บางอย่างเป็นเรื่องของแต่ละคน บางคนตอบโต้ได้อย่างง่ายๆ แม้แต่เป็นสถานการณ์ที่ยาก แต่บางคนก็แก้ไม่ได้แม้ในสถานการณ์ง่าย ๆ แต่อย่างไรก็ตามมีวิธีการที่สามารถป้องกันหรือคลายความเครียดลงได้โดย⁽³⁶⁾

1. พยายามจดบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้เครียด ตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วดูว่าจะอะไรทำให้เกิดความเครียดอีก ซึ่งสิ่งเหล่านั้นสามารถที่จะหลบหลีกได้หรือไม่

2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬา
3. ฝึกโยคะหรือนั่งสมาธิซึ่งจะนำไปสู่ความสงบและสบาย
4. เมื่อรู้สึกเครียดควรปรึกษาเพื่อน คนในครอบครัว พระ

นิจวรรณ เกิดเจริญ(2540) ได้กล่าวถึงวิธีการจัดการกับความเครียดไว้ดังนี้⁽³⁴⁾

1. เมื่อเครียดอาจผ่อนคลายความเครียดโดย การฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุกๆ ตลกหรือออกกำลังกายเบา ๆ เล่นกีฬา หางานอดิเรกทำ เทียวพักผ่อน ร่วมกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นเพื่อให้สบายใจขึ้น

2. พุด-คุย ปรึกษาเรื่องไม่สบายใจหรือทำให้กังวลเกี่ยวกับญาติพี่น้อง เพื่อสนิท หรือบุคลากรทางสุขภาพจิต เพื่อเป็นการระบายและหาแนวทางในการคลายเครียด

3. เขียนสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจ คับข้องใจที่ไม่อยากให้ใครรู้ลงในกระดาษ ตามที่อยากจะระบาย จากนั้นอาจฉีกทิ้ง หรือมานั่งทบทวนดู ซึ่งอาจทำให้เรามองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้น ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจและแก้ไขปัญหา

4. สำรวจวิถีชีวิตของตนเอง ถ้าคิดว่าไม่เหมาะสมควรเปลี่ยนแปลงความคิดนั้น เช่น ถ้าคิดว่า "สิ่งที่ผ่านมาเป็นสิ่งที่แท้จริง จันทน์ไม่ได้" ควรเปลี่ยนเป็น "สิ่งต่างๆ มันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ฉันคิดหรอก" นอกจากนี้ พยายามมองหาข้อดีของสิ่งที่ทำให้เครียด บอกตนเองว่า ความเครียดทำให้เราพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เราก็จะไม่ทุกข์กับความเครียดนั้น

5. ใช้เทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีหลายวิธี คือ

หายใจเข้าลึกเต็มที่และค่อยๆ ระบายออกมา ใช้เวลาประมาณ 5 นาที

การนับลมหายใจตามลมหายใจเข้าออกปกติของตนเองทุกครั้งที่หายใจออกให้นับหนึ่งเพิ่มจำนวนไปเรื่อยๆ การจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสถานที่ที่ทำให้มีความรู้สึกสงบมีความสุข จะเป็นที่มีอยู่จริงหรือไม่จริงก็ได้ ให้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 อย่างเต็มที่ในการรับรู้และสัมผัสความรู้สึกต่างๆ ที่จินตนาการถึง

ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีหลายวิธี คือ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ สบาย นั่งตัวตรง วางเท้าทั้งสองราบกับพื้น มือทั้งสองปล่อยลงข้างตัวสบายๆ หรืออาจวางบนตักก็ได้ จากนั้นหลับตา เริ่มต้นโดยให้ความสนใจไปที่กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม เกร็งให้แน่น เกร็งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อยๆ คลายออก การเกร็งเต็มที่หลังคลายจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย เป็นผลจากการไหลเวียนของเลือด การทำที่ง่ายที่สุดควรเริ่มเกร็งนิ้วมือก่อน เกร็งแล้วค่อยๆ คลายนิ้วมือ เมื่อรับรู้ถึงความผ่อนคลายแล้วจึงเริ่มทำกับกล้ามเนื้อกลุ่มอื่นที่ใกล้เคียงต่อไป เช่น แขน คอ ใบหน้า เป็นต้น

พฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ

แนวทางปฏิบัติขั้นพื้นฐานตามสุขบัญญัติแห่งชาติ⁽³⁷⁾

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่ายทุกครั้ง
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารจัด สีฉูดฉาด
5. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
ในสถานศึกษา

1. มีอ่างล้างมือ สบู่ ผ้าเช็ดมือ
2. มีแปรงสีฟัน ยาสีฟัน แก้วน้ำ

3. มีน้ำสะอาดใช้และดื่มพอเพียง
4. มีภาชนะสำหรับเก็บสิ่งของเครื่องใช้เป็นระเบียบ สะอาด และปลอดภัย เช่น ตู้ยา
5. มีที่รองรับขยะที่ถูกสุขลักษณะ
6. มีการจำหน่ายอาหาร ขนม และผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และถูกหลักโภชนาการในโรงเรียนและบริเวณหน้าโรงเรียน
7. งดการจำหน่ายอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และใส่สีที่เป็นสารอันตราย
8. มีสถานที่ขายอาหาร ผู้ปรุงอาหาร ผู้จำหน่ายอาหาร อุปกรณ์ต่างๆ ถูกต้องตามเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร
9. โรงเรียนเป็นเขตปลอดบุหรี่ สุรา สารเสพติด และการพนัน
10. โรงเรียนมีสภาพแวดล้อมที่ร่มรื่น มีระเบียบเรียบร้อย ปลูกไม้ดอกไม้ประดับ มีบริเวณให้นั่งพักผ่อนหย่อนใจ
11. มีแผนกแนะแนว และให้คำปรึกษาแก่นักเรียน
12. มีกิจกรรมให้นักเรียนเลือกทำตามความสนใจ เช่น เล่นดนตรี อ่านหนังสือหรือนันทนาการต่างๆ
13. โรงเรียนมีการจัดสภาพที่ปลอดภัยทั้งภายในและบริเวณหน้าโรงเรียน ให้มีระบบรักษาความปลอดภัยต่างๆ เช่น อุบัติเหตุจากการจราจร ไฟไหม้ อันตรายจากไฟฟ้า ตกจากที่สูง และอื่นๆ
14. มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย และอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกายที่เหมาะสม
15. มีเวลาที่เหมาะสม เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา
16. มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์และมีพยาบาลให้การตรวจสุขภาพ
17. มีบริการตรวจสุขภาพประจำปี
18. มีการใช้วัสดุอุปกรณ์ที่ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม
19. มีที่รองรับขยะที่ถูกสุขลักษณะและมีระบบการกำจัดขยะ ทั้งขยะเปียก และขยะแห้ง ที่ไม่ก่อให้เกิดมลภาวะต่อสิ่งแวดล้อม
20. จัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้ร่มรื่น

ปัจจัยแวดล้อมทางสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพตามสุขบัญญัติแห่งชาติในสถานศึกษา

1. ครูและผู้ปกครองร่วมมือกันดูแลเอาใจใส่ และควบคุมให้นักเรียนมีการปฏิบัติอย่างจริงจังจนเป็นสุขนิสัย เช่น ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย แปรงฟันหลังกินอาหาร แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด ตัดเล็บเท้าให้สั้น เป็นต้น
2. ครูและผู้ปกครองปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียนตามสุขบัญญัติแห่งชาติ
3. สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนและผู้ปกครองเห็นความสำคัญของสุขภาพและปฏิบัติตาม เช่น จัดประกวดสุขภาพนักเรียน จัดนิทรรศการ จัดหาสื่อต่างๆ ให้บริการตรวจสุขภาพ เป็นต้น

4. สร้างและพัฒนาแกนนำนักเรียน เช่น อาสาสมัครนักเรียน ผู้นำนักเรียน เพื่อช่วยในการดำเนินงานพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียน
5. สนับสนุนให้มีการจัดตั้งชมรมหรือโครงการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ นักเรียนมีประสบการณ์การเรียนรู้ด้วยตนเอง
6. กำหนดเป็นกฎระเบียบ พร้อมทั้งควบคุมตรวจสอบให้มีการจำหน่ายแต่อาหาร ขนม และผลไม้ที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการในโรงเรียน และบริเวณหน้าโรงเรียน
7. กำหนดเป็นกฎระเบียบพร้อมทั้งควบคุมตรวจสอบให้สถานที่ขายอาหาร ผู้ปรุงอาหาร ผู้จำหน่ายอาหาร อุปกรณ์ต่างๆ ถูกต้องตามเกณฑ์มาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร
8. ครูและผู้ปกครองร่วมมือกันดูแลเอาใจใส่และควบคุมให้นักเรียนเลือกซื้อและบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ ถูกหลักโภชนาการ
9. ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมรณรงค์และจัดตั้งชมรมกลุ่มคุ้มครองผู้บริโภค
10. กำหนดเป็นนโยบายของโรงเรียน ให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน
11. ส่งเสริมให้มีการประกวดโรงเรียนปลอดอบายมุขทุกประเภท
12. ส่งเสริมให้นักเรียนมีงานอดิเรกทำ และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
13. ห้ามจำหน่ายบุหรี่ สุรา สารเสพติด และเล่นการพนันในโรงเรียน
14. รณรงค์ห้ามมีแหล่งอบายมุขและสถานเริงรมย์ในบริเวณใกล้ที่ตั้งโรงเรียน
15. สนับสนุนให้มีกิจกรรมร่วมกันระหว่าง ครู ผู้ปกครอง นักเรียน
16. สนับสนุนให้ผู้ปกครองและโรงเรียนร่วมกันจัดกิจกรรมทางสังคม
17. ครูผู้รับผิดชอบด้านความปลอดภัยในโรงเรียนควบคุมตรวจสอบ ดูแล ซ่อมแซมอาคารสถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยเสมอ และมีจำนวนเพียงพอ
18. ครูและผู้ปกครองร่วมมือกันดูแลเอาใจใส่ และให้ความ คำแนะนำแก่นักเรียน
19. สนับสนุนให้มีอาสาสมัครนักเรียน/กลุ่มอาสาสมัครรักษาความปลอดภัยและป้องกันอุบัติเหตุในโรงเรียน
20. รณรงค์ให้มีการสวมหมวกนิรภัยขณะขับขี่ หรือซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ และคาดเข็มขัดนิรภัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

มณฑิรา ขุนวงษ์(2529) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร 11 โรงเรียน จำนวน 396 คน พบว่าร้อยละ 80.05 ปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่านักเรียนปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพยังไม่ถูกต้อง เมื่อมีการปฏิบัติเป็นประจำย่อมมีผลต่อสุขภาพได้⁽³⁶⁾

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรุงเทพมหานคร(2530) ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั่วประเทศ จำนวน 2,112 คน พบว่า พฤติกรรมสุขภาพเรื่องการรักษาสุขภาพสิ่งแวดล้อม และการรักษาสุขภาพส่วนบุคคลส่วนใหญ่ปฏิบัติตนถูกต้องเหมาะสม ร้อยละ 80-86 และ

มีพฤติกรรมถูกต้องเหมาะสมเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุ การปฐมพยาบาล การใช้ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ รวมทั้งการป้องกันโรคและรักษาตนเอง ระหว่างร้อยละ 65-67 พฤติกรรมสุขภาพเรื่องการบริโภค การใช้บริการสาธารณสุข การออกกำลังกาย การพักผ่อนและนันทนาการ ส่วนใหญ่ยังไม่ถูกต้อง ควรมีการปรับปรุงแก้ไขถึงร้อยละ 52-66 การปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องของนักเรียน ส่วนใหญ่ในอัตราค่อนข้างสูง(39)

จรัสศรี พรหมาศ(2533) ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของหัวหน้าหมวดพลานามัย ครูสุขศึกษา และครูอนามัยโรงเรียน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 222 คน จาก 74 โรงเรียน พบว่า ปัญหาสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา ที่พบมากที่สุด ได้แก่ ท้นตสุขภาพ รองลงมาคือ การปรับตัว และสุขภาพจิต ยาเสพติด และภาวะโภชนาการ โดยที่โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนอยู่แล้ว(40)

สุชาติดา มะโนทัย(2539) ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร จำนวน 800 คน พบว่า มีบริโภคนิสัยโดยรวมอยู่ในระดับดี และอยู่ในระดับพอใช้ในเรื่อง การรับประทานอาหารเฉพาะที่ชอบ รับประทานอาหารมื้อเย็นในปริมาณมากและดึกเกินไป รับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ขนมหวาน ไอศกรีม คุกกี้ เป็นต้น(41)

นงลักษณ์ จินตนาติลกและคณะ(2540) ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาใน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 213 คน จาก 7 โรงเรียน พบว่าเด็กนักเรียนสามารถแสดงพฤติกรรมการดูแลตนเองได้เป็นส่วนใหญ่ใน 8 ด้านคือ การรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ การขับถ่ายการทำ ความสะอาดร่างกาย การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย การดูแลสุขภาพจิตของตนเอง รวมทั้งการป้องกันโรค และอุบัติเหตุ ต่างๆ ในด้านปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการแสดงพฤติกรรมการดูแลตนเอง คือ ปัจจัยภายในตัวบุคคล ปัจจัยด้าน สิ่งแวดล้อมของครอบครัว และสิ่งแวดล้อมของโรงเรียน สำหรับปัญหาสุขภาพที่พบบ่อย คือ โรคหวัด ท้องเสีย ฟันผุ อุบัติเหตุ และแผลในปาก ตามลำดับ ซึ่งเป็นโรคที่ป้องกันได้ด้วยการดูแลสุขภาพตนเอง(42)

สุรินทร์ กลัมพากร(2538) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการใช้ เข็มขัดนิรภัยของผู้ขับขี่รถยนต์นั่งสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน พบว่า ผู้ขับขี่รถยนต์นั่งสาธารณะ ไม่เคยใช้เข็มขัดนิรภัย ร้อยละ 15.8 และในกลุ่มที่เคยมีการใช้เข็มขัดนิรภัยส่วนใหญ่ร้อยละ 60.7 มี พฤติกรรมการ ใช้เข็มขัดนิรภัยไม่เหมาะสม(43)

Etter and Perneger (1997) ศึกษาสภาวะสุขภาพ, พฤติกรรมสุขภาพ และทัศนคติของผู้ใหญ่ ตอนต้นใน เชนัวอายุ 18-45 มี 41% เป็นนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย พบว่าพฤติกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับวิถีชีวิต คือ การสูบบุหรี่ 39%, การดื่มสุร่าก่อนขับรถ 18%, ใช้เข็มขัดนิรภัยสม่ำเสมอ 35%, เปลี่ยนคู่นอนและไม่ใช้ถุงยางอนามัย 11%และ ออกกำลังกายแต่ละสัปดาห์ 46% ผลการศึกษาชี้แนะไปใช้เป็นกลยุทธ์การป้องกันโรค(44)

Choquet, Du Pasquier and Manfredi(1997) ศึกษาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น 136 โรงเรียน แบ่งเป็นกลุ่ม chronic condition 604 คน และ กลุ่มสุขภาพดี 7,332 คน พบว่าในผู้หญิง กลุ่ม chronic condition มีพฤติกรรมมากกว่า กลุ่มสุขภาพดีในเรื่อง การเปลี่ยนคู่นอน, การตั้งครรภ์ และการกินยาคุมกำเนิด ในผู้ชาย กลุ่ม chronic condition มีเพศสัมพันธ์มากกว่า กลุ่มสุขภาพดีซึ่งเป็นข้อมูลจากพ่อ – แม่ สรุปว่า วัยรุ่นที่มีการเจ็บป่วยมีความเสี่ยงในการตั้งครรภ์และการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์⁽⁴⁵⁾

Ross-Petersen, Holstein and Due(1995) ศึกษาความแตกต่างเรื่องเพศในพฤติกรรมสุขภาพและการประเมินสุขภาพตนเองในเด็กอายุ 11-15 ปี เปรียบเทียบระหว่างภาวะชีวิตกับสุขภาพ ในเด็ก 1860 คน ศึกษาถึงพื้นฐานสังคม, การเข้าร่วมสังคม, การสนใจสุขภาพ, การพอใจในชีวิตและ พฤติกรรมสุขภาพ (การสูบบุหรี่, การออกกำลังกาย และอาหาร) พบว่า เด็กชาย กับเด็กหญิงมีความแตกต่างกัน ในแต่ละเรื่องมีความสัมพันธ์กัน โดยเฉพาะสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพด้านบวก และการรับรู้สุขภาพ⁽⁴⁶⁾

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎีและการศึกษาที่ผ่านมาเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของเยาวชนวัยเรียนเมื่อพิจารณา พฤติกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่ดีนั้นมีหลายด้านด้วยกัน แต่ที่นำมาสู่การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้ใช้แนวทางในการปฏิบัติสำหรับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย จากกระทรวงสาธารณสุข กองโภชนาการเป็นกรอบของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ใช้แนวทางการออกกำลังกายของ กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย ประกอบกับแนวคิดของนักวิชาการหลายท่านซึ่งก็เป็นแนวทางเดียวกัน เป็นเกณฑ์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านสุขภาพจิต ในการจัดการความเครียด ใช้แนวคิดขององค์การอนามัยโลก และจากนักวิชาการของ กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต สำหรับสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดขึ้นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีของคนไทย ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำมาประกอบในการศึกษาค้นคว้าเพื่อทราบถึงสถานการณ์ปัจจุบันของเยาวชนวัยเรียนว่ามีการปฏิบัติตามแนวทางสุขบัญญัติแห่งชาติกันมากน้อยเพียงไร สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนที่ครอบคลุมวิถีชีวิต ได้แก่ ลักษณะส่วนบุคคลของนักเรียนเอง ลักษณะทางบ้าน และ ลักษณะทางโรงเรียน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวนักเรียน ดังแสดงไว้ตามกรอบแนวคิดการวิจัยที่ได้กล่าวไปแล้ว