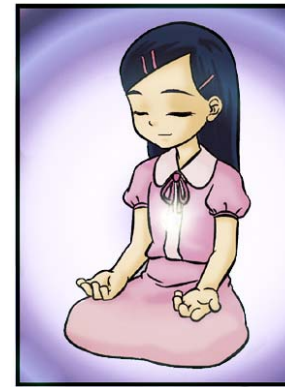




## Introduction Health

Wittaya Tanaree  
Public Health  
Science and Technology Faculty  
Rajabhat Chaingmai University

## สุขภาพ - - Health



สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความ  
สมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่  
ในสังคมได้อย่างมีความสุขมิใช่เพียงแต่  
ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น  
(WHO)

## มิติของสุขภาพ



## สุขภาพทางกาย (Physical Health)

หมายถึง สภาพที่ดีของร่างกาย กล่าวคือ อวัยวะต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ทำงานได้ตามปกติ และมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนอย่างดี ซึ่งสามารถก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน



## ลักษณะของสุขภาพที่ดีทางกาย ประกอบด้วย

1. ร่างกายมีความสมบูรณ์และแข็งแรง
2. ระบบต่าง ๆ อวัยวะทุกส่วนทำงานเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
3. ร่างกายเจริญเติบโตในอัตราปกติ และมีความสัมพันธ์กับความเจริญงอกงามทางด้านอื่น ๆ
4. ร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานได้นาน ๆ ไม่เหนื่อยเร็ว
5. การนอนหลับและการพักผ่อนเป็นไปตามปกติ ตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นแจ่มใส
6. พันมีความคงทนแข็งแรง และมีความเป็นระเบียบสวยงาม
7. หูและตามีสภาพที่ดี สามารถรับฟังและมองเห็นได้ดี
8. ผิวหนังมีความสะอาดเกลี้ยงเกลา สดชื่นและเปล่งปลั่ง
9. ทรวดทรงได้สัดส่วน
10. ปราศจากความอ่อนแอและโรคภัยไข้เจ็บใด ๆ

## สุขภาพจิต (Mental Health)

หมายถึง สภาพของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ ทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งภายในจิตใจ ซึ่งสามารถช่วยให้ปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข สุขภาพทางจิตที่ดีย่อมมีผลมาจากสุขภาพทางกายที่ดีด้วย



## ลักษณะผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดี

1. ไม่เป็นโรคจิต โรคประสาท
2. สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้
3. มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ
4. มีชีวิตมั่นคง ไม่ขัดแย้ง เมื่อใดก็ตามที่มีความสุข ความสบายใจ
5. ยอมรับความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล
6. ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ให้อภัยข้อบกพร่องของคนอื่น
7. มีความรับผิดชอบ

8. มีความพึงพอใจกับงานและผลงานของตนเอง พอใจที่จะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ

9. แก้ไขความไม่สบายใจ ความคับข้องใจ และความเครียดของตนเองได้

10. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ไม่หวาดระแวงผู้อื่นเกินควร

11. มีอารมณ์มั่นคง เป็นคนอารมณ์ดี มีอารมณ์ขันบ้าง

12. มีความเชื่อมั่นในตนเอง

13. สามารถควบคุมความต้องการของตนเองในความเป็นแนวทางที่สังคมยอมรับ

14. แสดงออกด้วยความรู้สึกสบาย ๆ

15. อยู่ในโลกความเป็นจริง สามารถเผชิญกับความจริงได้

## สุขภาวะทางสังคม

หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น



## สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

หมายถึง ความสุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระนิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้า หรือความดีสูงสุด สุขภาวะทางจิตวิญญาณจึงหมายถึงมิติทางคุณค่าที่สูงสุดเหนือไปจากโลกหรือภาพภูมิทางวัตถุ การมีศรัทธาและมีการเข้าถึงคุณค่าที่สูงส่ง ทำให้เกิดความสุขอันประณีตลึกล้ำ

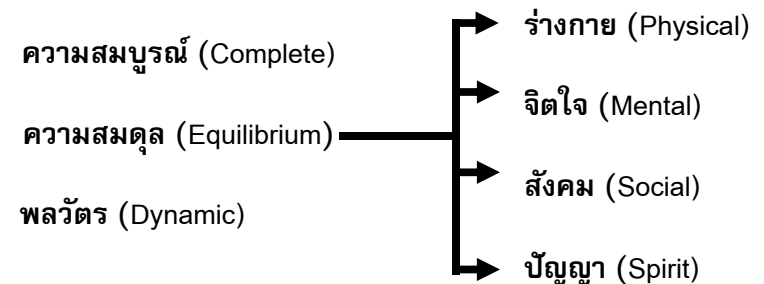


## ปัญญา

หมายถึง ความรู้ทั่ว รู้เท่าและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดี ความชั่ว ความมีประโยชน์และความมีโทษ ซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงามและเอื้อเพื่อผู้อื่น

พรบ.สุขภาพแห่งชาติ  
3 มีนาคม 2550

## สุขภาพ ??????



“การเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากที่มีการแพร่เชื้อโรคและกรณีที่ไม่ใช่เชื้อโรค”



## การบริการสุขภาพ

คือ การจัดบริการทางการแพทย์และการสาธารณสุขในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อแก้ปัญหาความต้องการของประชาชนในเรื่องสุขภาพและเป็นการยกระดับสุขภาพของประชาชนให้ดีขึ้น

## องค์ประกอบของการบริการสุขภาพ

1. การส่งเสริมสุขภาพ : Health Promotion
2. การป้องกันสุขภาพ : Health Prevention
3. การรักษาสุขภาพ : Treatment or Curative
4. การฟื้นฟูสุขภาพ : Rehabilitates

## HEALTH PROMOTION หมายถึง

ขบวนการส่งเสริมให้ประชาชน เพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม" บุคคล และกลุ่มบุคคลจะต้องสามารถบ่งบอก และตระหนักถึงความมุ่งมั่นปรารถนาของตนเอง สามารถตอบสนองต่อปัญหาของตนเอง และสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หรือปรับตนให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ อีกทั้งยังสามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การขาดการออกกำลังกาย การขาดจิตสำนึกในเรื่องความปลอดภัย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ หลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษที่เป็นสาเหตุที่ทำลายสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญ หรือเน้นให้การเพิ่มในด้านปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

## Health Prevention

หมายถึงการกระทำหรืองดกระทำบางสิ่งบางอย่าง  
เพื่อไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย  
หรือเป็นโรคแล้วและการป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ  
ในกรณีที่หายจากการเจ็บป่วยเป็นโรคแล้ว

## Treatment or Curative

หมายถึง รูปแบบการรักษาที่ตั้งอยู่บน  
การสันนิษฐานและการวินิจฉัยของแพทย์.  
เป็นสิ่งที่กระทำหลังจากเกิดอาการเจ็บป่วยแล้ว

## Rehabilitees

การแก้ไขพยาธิสภาพที่เกิดขึ้นและฟื้นฟูเพื่อให้  
สมรรถภาพการทำงานสามารถกลับมาใช้งานได้  
ตามปกติหรือใกล้เคียงกับปกติ

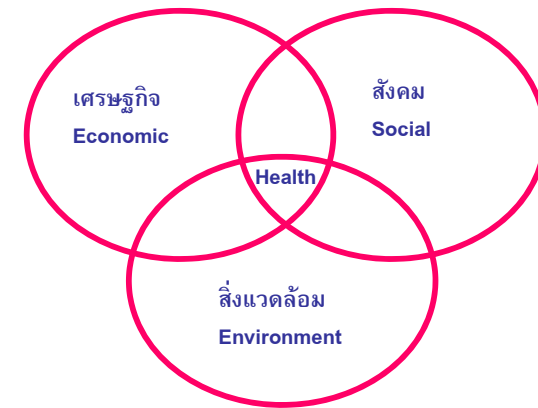
## กฎบัตรออตาว่า



## กฎบัตรอตตาวา

1. สร้างนโยบายสาธารณะที่เข้มแข็งและเอื้อต่อสุขภาพ
2. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ
3. เสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง
4. พัฒนาทักษะส่วนบุคคล
5. ปรับเปลี่ยนบริการสุขภาพ

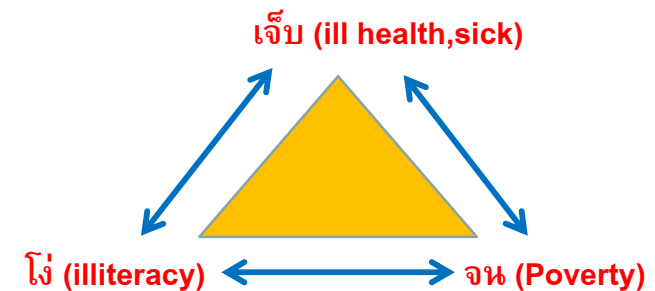
## สุขภาพเป็นแกนกลางของการพัฒนา



## ความสำคัญของสุขภาพ

- ชาวตะวันออก → อโรคยา ปรมมา ลากา  
ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ
- ชาวตะวันตก → Health is the greatest blessing of all  
สุขภาพคือพรอันประเสริฐ
- ชาวอาหรับ → He who has health has hope  
and he who has hope has everything  
คนที่มีสุขภาพดี คือ คนที่มีความหวังและ  
คนที่มีความหวัง คือคนที่มีทุกสิ่งทุกอย่าง

## ความสำคัญของสุขภาพ



วงจรแห่งความชั่วร้าย : วงจรอุบาทว์

สุขภาพ คือ คุณภาพของชีวิต

Health is a quality of life

คุณภาพชีวิต = การศึกษา + เศรษฐกิจ  
+ สุขภาพ

สุขภาพเป็นบูรณาการที่สำคัญ  
ส่วนหนึ่งของคุณภาพชีวิต

สุขภาพเป็นบูรณาการที่สำคัญ  
ส่วนหนึ่งของการการศึกษา

ความจำเป็นพื้นฐาน (Basic Minimum Need หรือ BMN หรือ จปฐ.)

มาตรฐานขั้นต่ำของคุณภาพชีวิต  
กำหนดให้มีตัวชี้วัด 9 หมวด ดังนี้

- หมวดที่ 1 อาหารดี
- หมวดที่ 2 มีบ้านอาศัย
- หมวดที่ 3 ศึกษาอเนกามัยถ้วนทั่ว
- หมวดที่ 4 ครอบครัวปลอดภัย
- หมวดที่ 5 รายได้ดี
- หมวดที่ 6 มีลูกไม่มาก
- หมวดที่ 7 อยากร่วมพัฒนา
- หมวดที่ 8 พาสู่คุณธรรม
- หมวดที่ 9 บำรุงสิ่งแวดล้อม



สุขภาพดีถ้วนหน้า ( Health for All = HFA )

สุขภาพดีถ้วนหน้า คือ การที่ทุกคนเกิดมามีชีวิตยืนยาวและมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ ไม่เจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ไม่จำเป็น และสามารถเข้าถึงบริการสาธารณสุขที่เหมาะสม สามารถดำรงชีวิตอยู่ และสร้างสรรค์ประโยชน์ให้แก่สังคมอย่างมีคุณภาพ และตายอย่างมีศักดิ์ศรี

## สุขภาพดีถ้วนหน้า ( Health for All = HFA )

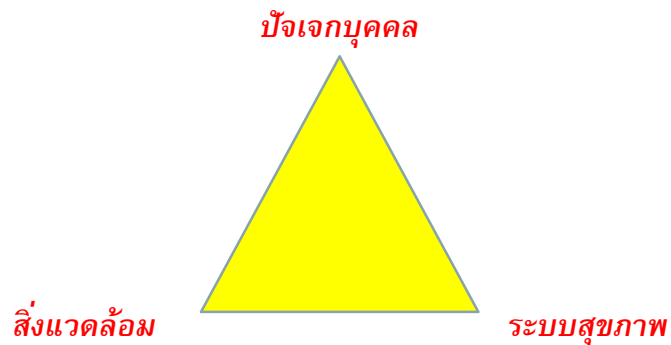
- ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้
- เมื่อเจ็บป่วย สามารถเข้าถึงและใช้สถานบริการได้อย่างเหมาะสม และทัดเทียมกัน
- มีชีวิตยืนยาว มีคุณค่าและสร้างสรรค์ประโยชน์แก่สังคม
- เกิดและตายอย่างมีศักดิ์ศรี

## ทุกอย่างคือสุขภาพ (All for Health AFH) : ระบบสุขภาพ

### ระบบที่เน้นการมีส่วนร่วมจากทุกฝ่ายในสังคม

- สร้างเสริมสุขภาพของคนบนฐานของศีลธรรม คุณธรรมและจริยธรรม เคารพในสิทธิ คุณค่าและศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ อันจะนำไปสู่ความเท่าเทียมกัน
- มีโครงสร้างครบถ้วนและมีการทำงานที่สัมพันธ์เชื่อมโยงและสอดประสานกันอย่างมีบูรณาการ
- มีคุณภาพ ประสิทธิภาพ ควบคุมค่าใช้จ่ายได้ ตรวจสอบได้และมีความรับผิดชอบร่วมกันอย่างสมานฉันท์
- มีปัญญา/ความรู้เป็นฐาน เรียนรู้และพัฒนาได้อย่างต่อเนื่อง ฟังตนเองได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน

## องค์ประกอบที่มีอิทธิพลสำคัญต่อสุขภาพ



## องค์ประกอบด้านปัจจัยบุคคล

1. กรรมพันธุ์
2. เชื้อชาติ
3. อายุ
4. ปัจจัยทางสรีรวิทยา
5. ความเชื่อ
6. ความรู้
7. พฤติกรรมสุขภาพ
8. เพศ
9. ระดับพัฒนาการ
10. ปัจจัยทางด้านจิตใจ
11. ทัศนคติ
12. ค่านิยม



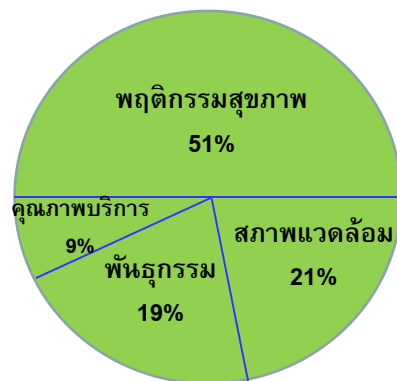
## องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม

1. สิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ (Physical Environmental)
2. สิ่งแวดล้อมทางด้านชีวภาพ (Biological Environmental)
3. สิ่งแวดล้อมทางด้านเคมี (Chemical Environmental)
4. สิ่งแวดล้อมทางด้านเศรษฐกิจ-สังคม (Social-economic Environmental)

## องค์ประกอบด้านระบบสุขภาพ

1. นโยบาย
2. แผนพัฒนา
3. การบริหาร
4. การอำนวยการ
5. การควบคุมประเมินผล
6. การจัดองค์กร
7. ทรัพยากร
8. คุณภาพบริการสุขภาพ

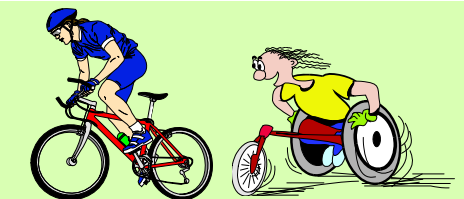
## ปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพของบุคคล



## พฤติกรรมสุขภาพ 10 ด้าน

(Pender, 1987)

1. การดูแลตนเองโดยทั่วไป
2. โภชนาการ
3. ออกกำลังกาย&นันทนาการ
4. แบบแผนการนอนหลับ
5. การสร้างสัมพันธภาพ



6. ขจัดความเครียด
7. มีจุดมุ่งหมายในชีวิต
8. ตระหนักในคุณค่าของตนเอง
9. ควบคุมสิ่งแวดล้อม
10. การใช้ระบบบริการสุขภาพ

## ปัจจัยที่กำหนดสุขภาพในศตวรรษที่ 21

- สันติภาพ
- การศึกษา
- ที่อยู่อาศัย
- ความมั่นคงทางสังคม อาหาร รายได้
- การให้อำนาจสตรี
- ระบบนิเวศที่มั่นคง
- การใช้ทรัพยากรที่ยั่งยืน

## ปัจจัยที่กำหนดสุขภาพในศตวรรษที่ 21 - ต่อ

- ความเป็นธรรมในสังคม
- ความยากจน
- ความเคารพสิทธิมนุษยชน
- ความเสมอภาค
- แนวโน้มทางประชากรศาสตร์ (สังคมสูงอายุ)
- การเติบโตของเมือง
- โรคติดเชื้อทั้งเก่าและใหม่และความชุกของโรคเรื้อรัง

## ปัจจัยที่กำหนดสุขภาพในศตวรรษที่ 21 - ต่อ

- ปัญหาสุขภาพจิต
- ปัจจัยข้ามชาติ
- การผสมผสานเศรษฐกิจโลก
- ตลาดการเงิน การค้า สื่อ เทคโนโลยี  
สิ่งแวดล้อม ค่านิยม
- วิถีชีวิตทุกวัย

## เทคนิค 10 อ.กับการดูแลสุขภาพ



- |                  |             |
|------------------|-------------|
| 1. อาหาร         | 6. อัจฉริยะ |
| 2. อารมณ์        | 7. อติเรก   |
| 3. อโรคยา/อนามัย | 8. อบายมุข  |
| 4. ออกกำลังกาย   | 9. อบอุณห   |
| 5. อุบัติเหตุ    | 5. อนาคต    |



## สุขบัญญัติ 10 ประการ

- ดูแลรักษาและของใช้ให้สะอาด
- รักษาฟันให้แข็งแรง และแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
- ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย
- กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด
- งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
- สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
- ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี
- ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
- มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

## สิทธิผู้ป่วย 10 ประการ

1. ผู้ป่วยทุกคนมีสิทธิพื้นฐานที่จะได้รับบริการด้านสุขภาพ ตามบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ
2. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะรับบริการจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ โดยไม่มีการเลือกปฏิบัติ เนื่องจากความแตกต่างด้านฐานะ เชื้อชาติ สัญชาติ ศาสนา สังคม ลัทธิการเมือง เพศ อายุ และลักษณะของความเจ็บป่วย
3. ผู้ป่วยที่ขอรับบริการด้านสุขภาพมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างเพียงพอ และเข้าใจชัดเจน จากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถเลือกตัดสินใจในการยินยอมหรือไม่ยินยอมให้ผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพปฏิบัติต่อตน เว้นแต่เป็นการช่วยเหลือรีบด่วนหรือจำเป็น

## สิทธิผู้ป่วย 10 ประการ (ต่อ)

4. ผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะเสี่ยงอันตรายถึงชีวิต มีสิทธิที่จะได้รับการช่วยเหลือรีบด่วนจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพโดยทันทีตามความจำเป็นแก่กรณี โดยไม่คำนึงว่าผู้ป่วยจะร้องขอความช่วยเหลือหรือไม่
5. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบชื่อ สกุล และประเภทของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพที่เป็นผู้ให้บริการแก่ตน
6. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะขอความเห็นจากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพอื่น ที่มีได้เป็นผู้ให้บริการ แก่ตน และมีสิทธิในการขอเปลี่ยนผู้ให้บริการ และสถานบริการได้
7. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับการปกปิดข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง จากผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ โดยเคร่งครัด เว้นแต่จะได้รับความยินยอมจากผู้ป่วยหรือการปฏิบัติหน้าที่ตามกฎหมาย

## สิทธิผู้ป่วย 10 ประการ (ต่อ)

8. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลอย่างครบถ้วนในการตัดสินใจเข้าร่วม หรือถอนตัวจากการเป็นผู้ถูกทดลองในการทำวิจัยของผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพ
9. ผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับทราบข้อมูลเกี่ยวกับการรักษาพยาบาลเฉพาะของตนที่ปรากฏในเวชระเบียนเมื่อร้องขอ ทั้งนี้ข้อมูลดังกล่าวต้องไม่เป็นการละเมิดสิทธิส่วนตัวของบุคคลอื่น
10. บิดา มารดา หรือผู้แทนโดยชอบธรรม อาจใช้สิทธิแทนผู้ป่วยที่เป็นเด็กอายุยังไม่เกินสิบแปดปีบริบูรณ์ ผู้บกพร่องทางกายหรือจิต ซึ่งไม่สามารถใช้สิทธิด้วยตนเองได้



**Thank you for your Attention**