

## บทที่ 2

# หลักการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม

# หลักการ ดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมนั้นให้ความสำคัญกับการมีสุขภาพดีแบบภาพรวมทั้งชีวิตของมนุษย์ โดยไม่ได้เน้นที่การเจ็บป่วยเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย แต่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา หรือจิตวิญญาณ ซึ่งองค์ประกอบทั้งหมดนั้นจะต้องสานสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยกันอย่างมีดุลยภาพ

# 1. อาหารและโภชนาการ

- อาหาร หมายถึง สารซึ่งอาจเป็นของแข็งหรือของเหลวที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่เป็นพิษหรือโทษต่อร่างกาย แต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- โภชนาการ หมายถึง อาหารที่เรารับประทานเข้าไป แล้วร่างกายนำไปใช้ เพื่อการทำหน้าที่อย่างสม่ำเสมอของอวัยวะที่สำคัญ

# ความสำคัญของอาหารกับสุขภาพ

- โภชนาการเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับกระบวนการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการเจริญเติบโตของสิ่งมีชีวิต หากสภาพร่างกายได้รับอาหารที่มีสารอาหารครบ และเพียงพอต่อความต้องการ ร่างกายสามารถนำสารอาหารเหล่านั้นไปใช้ได้เต็มที่ เรียกว่าภาวะโภชนาการที่ดี แต่ถ้าร่างกายได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วน และไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย จะเรียกว่าภาวะโภชนาการที่ไม่ดี หรือทุพโภชนาการ ภาวะโภชนาการต่ำเป็นสภาวะของร่างกายที่ขาดอาหาร

# ผลทางร่างกายของภาวะโภชนาการ

ขนาดของร่างกาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อขนาดของร่างกาย ได้แก่ พันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม พันธุกรรมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สภาพแวดล้อม เช่น การรับประทานอาหาร เราสามารถปรับปรุงได้ โดยเลือกรับประทานอาหารให้เพียงพอ และเหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย ก็จะทำให้การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นปกติ

ภูมิต้านทานโรค ผู้ที่ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายสามารถสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่างๆได้ หรือหากได้รับเชื้อโรค ก็สามารถฟื้นตัวได้เร็วไม่แก่ก่อนวัย และอายุยืน เมื่อร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรค ความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรก็ลดน้อยลง

# ผลต่อสติปัญญาและอารมณ์

- การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ มีส่วนให้เกิดพัฒนาการทางด้านสมอง มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด อารมณ์แจ่มใส กระตือรือร้นปรับตัวเข้ากับสังคมได้ง่าย ผิดกับผู้รับประทานอาหารไม่มีประโยชน์ จะทำให้ร่างกายอ่อนแอ พัฒนาการทางด้านสติปัญญาลดน้อยลง อารมณ์หดหู่ ไม่แจ่มใส จนบางครั้งอาจไม่สามารถดำเนินชีวิตร่วมกับผู้อื่นได้อย่างปกติสุข

# การบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ

- รับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ทุกวัน ไม่รับประทานอาหารเช้าอย่างใดอย่างหนึ่ง ควรรับประทานอาหารที่หลากหลาย เพื่อให้ได้สารอาหารครบตามที่ต้องการรับประทานอาหารเช้าที่สะอาดและปลอดภัย เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของสิ่งที่เป็นพิษที่มีอยู่ในอาหาร ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อตัวผู้บริโภค



# หลักการออกกำลังกาย

- การป้องกันเสริมสร้างสุขภาพ เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับการดูแลสุขภาพ เพราะได้ผล และประหยัดที่สุด สุขภาพที่ดี คือ ดีทั้งทางกาย และใจ ออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี

## การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น ดังนี้

- 1) ความทนทาน (Endurance) ช่วยให้หัวใจแข็งแรง เพื่อร่างกายจะได้ลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ดีขึ้น และไม่เหนื่อยง่ายเมื่อทำกิจกรรมหนัก ๆ
- 2) ความแข็งแรง (Strength) ช่วยให้แบกของหนัก ออกแรง รวมทั้งทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น
- 3) การทรงตัว (Balance) ช่วยให้ทรงตัว รวมทั้งเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่หกล้มได้ง่าย
- 4) ความยืดหยุ่น (Flexibility) ช่วยให้ยืดตัว เอี้ยวตัว หรือเคลื่อนไหวร่างกายได้ง่ายขึ้น

# ประเภทการออกกำลังกาย

1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise)

2) การออกกำลังกายแบบฝึกกล้ามเนื้อ (Strength Training)

3) การยืดเส้น (Stretching)

4) การออกกำลังกายเสริมการทรงตัว (Balance Exercise)

# ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบพอดี

- 1) ควบคุมน้ำหนัก
- 2) ต้านโรคและปัญหาสุขภาพ
- 3) ทำให้อารมณ์แจ่มใส
- 4) เพิ่มพลัง
- 5) นอนหลับง่ายขึ้น
- 6) ผ่อนคลาย

# การใช้ยากับสุขภาพองค์รวม

“ยา” หมายถึง สารหรือสารเคมีที่มีฤทธิ์ต่อสิ่งมีชีวิต และไม่ใช่อาหาร ใช้ในการป้องกัน รักษา หรือบำบัดโรคต่างๆ ในคนและสัตว์ เพื่อให้พ้นจากการทรมาณ หรือความเจ็บปวดจากโรคร้ายต่างๆ ยาเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ยามีทั้งประโยชน์และโทษ ดังนั้นในการใช้ยาจึงควรมีความรู้ที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ใช้ยาให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายที่สามารถทำให้ฤทธิ์ของยามีประสิทธิภาพมากที่สุด

# ความเครียดและการผ่อนคลายความเครียด

ความเครียดเป็นภาวะของอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ และทำให้รู้สึกถูกกดดัน ไม่สบายใจ วุ่นวายใจ กลัว วิตกกังวล ตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกาย จะส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจเสียไป

## ความเครียดแบ่งเป็น 4 ระดับดังนี้

1. ความเครียดระดับต่ำ (Mild Stress)

2. ความเครียดระดับปานกลาง (Moderate Stress)

3. ความเครียดระดับสูง (High Stress)

4. ความเครียดระดับรุนแรง (Severe Stress)

## การพักผ่อนและการผ่อนคลายความเครียด

- การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพักระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และลดความเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียง



ประเภทของการพักผ่อนการพักผ่อนมี 2 ประเภท คือ

- **การพักผ่อนร่างกาย** หมายถึงได้หยุดพักหลังจากการออกกำลังกายจากการทำงาน โดยการพักหรือนอนหลับเป็นต้น
- **การพักผ่อนจิตใจ** หมายถึงการหยุดนึกคิดในเรื่องใด ๆ ที่ได้คิดเรื่องนั้นติดต่อกันมา เป็นเวลานาน เรื่องนั้นอาจเป็นการเรียนหรือเรื่องงานก็ได้ โดยการทำให้ผ่อนคลายคลายเครียดเพลิดเพลิด เช่น การฟังเพลง นั่งสมาธิ เล่นดนตรี หรือเล่นกีฬา

## ประโยชน์ของการพักผ่อน

ประโยชน์ของการพักผ่อน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำจิตใจ  
เยือกเย็น แจ่มใสร่าเริง ทำให้มีกำลัง และมีความต้านทานโรคดีขึ้น  
ทำให้มีการตัดสินใจปัญหาต่าง ๆ ได้รวดเร็วและรอบอบบยิ่งขึ้น  
ช่วยลดอุบัติเหตุต่าง ๆ โดยเฉพาะคนที่ทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร

## ผลเสียของการพักผ่อนไม่เพียงพอ

ผลเสียของการพักผ่อนไม่เพียงพอ การพักผ่อนไม่เพียงพอ ย่อมมีผลเสียต่อร่างกายได้ เช่น ทำให้ร่างกายทรุดโทรมอ่อนเพลีย อารมณ์หงุดหงิด ร่างกายไม่แข็งแรง ขาดความต้านทานโรคเป็นต้น และยังเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคลิกภาพไม่ดีอีกด้วย ดังนั้นหากท่านต้องการ มีบุคลิกที่ดี ควรเริ่มจากการพักผ่อนให้เพียงพอ

# การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ

สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะเป็นสิ่งที่กำหนดรูปแบบการใช้ชีวิต และยังมีอิทธิพลต่อการมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีของบุคคล สุขภาพและสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน เพราะการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีได้นั้น นอกจากต้องมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี มีวิธีป้องกันโรคที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว การอาศัยอยู่ในสถานที่ที่มีสิ่งแวดล้อมที่ดียังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพด้วย

# การสร้างเสริมสุขภาพองค์กรวม เพื่อการพึ่งตนเองระดับบุคคล

# Newstart กับการดูแลสุขภาพองค์รวม

1. N (nutrition) หมายถึง การรับประทานอาหารที่ค้ำนึ่งถึงคุณค่าทางอาหาร การได้รับอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ หรือมีสารอาหารครบถ้วน และมีปริมาณเพียงพอกับความต้องการของร่างกายก่อให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกาย เสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้อย่างมีประสิทธิภาพเต็มที่



# Newstart กับการดูแลสุขภาพองค์รวม

2. E (exercise) การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ ทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง อายุยืนยาว ชะลอความชราได้ เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจนในปอดรวดเร็วและมากขึ้น

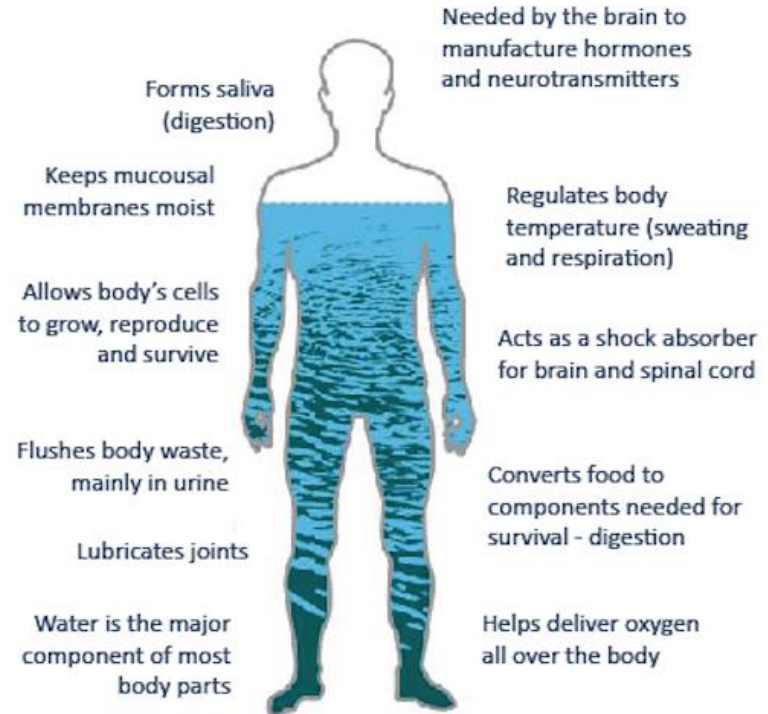
- สำหรับในวัยผู้ใหญ่ก็ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ อย่างน้อยวันละ 30 นาที
- สำหรับในวัยเด็กและเยาวชน ออกกำลังกายด้วยความเหนื่อยระดับปานกลางถึงหนักสะสมอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงทุกวัน โดยแทรก กิจกรรมระดับหนัก อย่างน้อยวันละ 20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์



# Newstart กับ การดูแลสุขภาพองค์รวม

3. W (water) 2 ใน 3 ของร่างกายมนุษย์ ประกอบไปด้วยน้ำ การที่เราได้รับน้ำในปริมาณที่น้อยเกินไป เซลล์เราจะแห้ง โดยจะสามารถสังเกตได้จากการแห้งแตกของริมฝีปาก หรือผิวหนัง นอกจากนี้ น้ำยังมีส่วนช่วยในการลำเลียงสารไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยในการขับถ่ายของเสีย ออกจากร่างกายไม่ว่าจะเป็นเหงื่อ หรือปัสสาวะ ยังช่วยให้อุจระจะไม่แข็งจนเกินไป นอกจากนี้ น้ำยังช่วยในการปรับสมดุลภายในร่างกายอีกด้วย

## What Does Water do for You?





# Newstart กับการดูแลสุขภาพองค์รวม

3. W (water) น้ำที่มีคุณภาพ หรือน้ำดื่มในอุดมคติ คือ ปราศจากสารปนเปื้อนทางเคมีและสารอินทรีย์ต่างๆ อาทิ เชื้อจุลินทรีย์ โลหะหนัก สารเคมี ต้องประกอบด้วยแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย

การดื่มน้ำอย่างเพียงพอ โดยปริมาณน้ำที่เหมาะสมที่มีการรายงานไว้คือ **ประมาณ 2 ลิตร/วัน/คน** (National Research Council (US) Safe Drinking Water Committee, 1977) อย่างไรก็ตามร่างกายของแต่ละคนต้องการน้ำในปริมาณที่แตกต่างกัน โดยสามารถคำนวณได้จากสูตรที่องค์การอนามัยโลกได้กำหนดเอาไว้

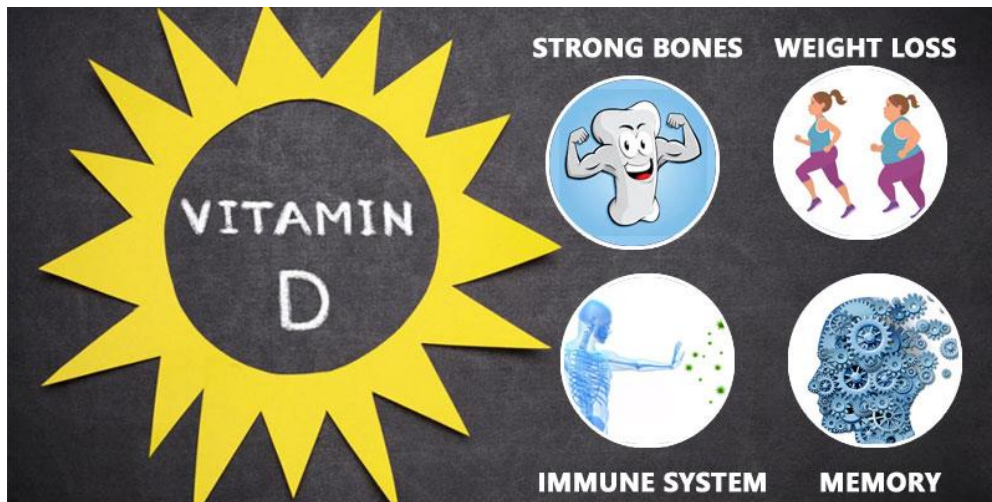
$$\text{ปริมาณน้ำที่ควรดื่มน้ำหนัก (มล.)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (ก.ก.)} \times 2.2 \times 30}{2}$$



# Newstart กับการดูแลสุขภาพองค์รวม

4. S (sunshine) การรับแสงแดดวันละ 10-15 นาที และควรรับแสงแดดอ่อน ๆ จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย นอนหลับได้ดี

- แสงแดดจะกระตุ้นการทำงานของฮอร์โมนเอ็นโดรฟิน (Endorphin)
- แสงแดดยังช่วยเปลี่ยนโคเลสเตอรอลบนผิวหนังเป็นวิตามินดี ซึ่งจะช่วยในการดูดซึมแคลเซียมและสร้างกระดูกที่แข็งแรง
- ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายทางผิวหนัง โดยผ่านการหลั่งของเหงื่อ



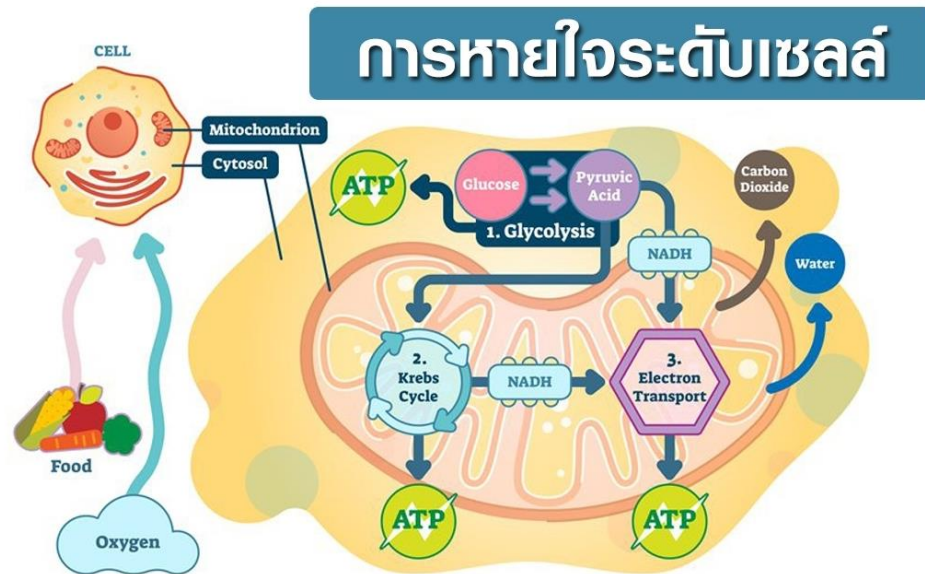
# Newstart กับการดูแลสุขภาพองค์รวม

5. T (temperance) หมายถึง การประมาณตน การพอประมาณ และหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ ที่จะบั่นทอนและทำลายสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการดูแลสุขภาพตนเองแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



# Newstart ก็กับการดูแลสุขภาพองค์รวม

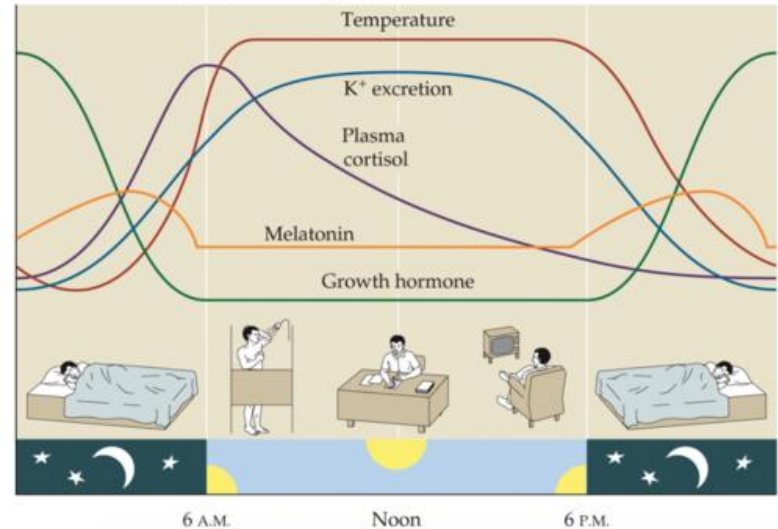
6. A (air) ทุกเซลล์ในร่างกายต้องการออกซิเจนที่เพียงพอ การหายใจลึกๆ จะช่วยให้เซลล์ได้รับออกซิเจน และขับของเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพราะสมองต้องการออกซิเจนในปริมาณมากถึง 25% ของปริมาณออกซิเจนที่ร่างกายต้องการ



# Newstart กับ การดูแลสุขภาพองค์รวม

7. R (rest) การพักผ่อนมีหลากหลายแบบขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล อย่างไรก็ตาม การนอนหลับถือว่าการพักผ่อนที่ดีที่สุด โดยปกติแนะนำให้นอน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน ช่วงเวลาที่นอนนั้นร่างกายจะซ่อมแซมเซลล์ผิวหนัง หรืออวัยวะที่สึกหรอ ปรับสมดุลฮอร์โมนของร่างกายด้วย รวมถึงยังมีสาระสำคัญต่าง ๆ หลังออกมาตอนนอนเพื่อดูแลสุขภาพร่างกาย และผิวพรรณ

Figure 10.16 Circadian rhythms in human physiology and behavior





# Newstart กับการดูแลสุขภาพองค์รวม

8. T (trust) ความเชื่อมั่นในศาสนาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือเป็นมิติสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual dimension) เป็นความพอใจที่เกิดจากจิตสัมผัสกับสิ่งที่มีบุคลิกยึดมั่น และเคารพสูงสุดทำให้เกิดความหวัง ความเชื่อมั่นศรัทธา มีการปฏิบัติในสิ่งที่ดี มรดกทางปัญญาที่สะสมและสืบทอด อยู่ในอารยธรรมต่าง ๆ เป็นหลักฐานของความพยายาม ที่จะ แสวงหา “หนทางของชีวิตอันประเสริฐ” ที่จะนำพา มนุษย์ไปสู่ “ภาวะที่สมบูรณ์”



# ทักษะชีวิตกับการดูแลสุขภาพองค์รวม

## กรณีศึกษาที่ 1 “กินไข่ทำให้แผลพุพอง เป็นแผลเป็น” จริงหรือไม่???

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ เผยผลสำรวจปี 2559 พบว่าประชาชน อายุ 15 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ ยังเข้าใจวิธีการดูแลบาดแผลไม่ถูกต้อง โดยร้อยละ 60 เข้าใจผิดว่ากินไข่แล้วทำให้แผลพุพองเป็นแผลเป็น โดยพบในคนภาคเหนือมากที่สุด ร้อยละ 74 รองลงมาภาคกลางร้อยละ 69 ภาคตะวันออกเฉียงเหนือร้อยละ 62 กทม.และปริมณฑลร้อยละ 55

จงอภิปรายว่าข้อมูลนี้เป็นความจริง และเชื่อได้หรือไม่ ???



เอเชียไคเร็ด โทสคากอส



**จริงหรือไม่ กินไข่**

**ทำให้เป็นแผลเป็น ?**



# ทักษะชีวิต (Life skills) ทางด้านสุขภาพในปัจจุบันจะใช้คำว่า

## “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health literacy)

- องค์การอนามัยโลก ได้นิยามความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) ซึ่งแปลโดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขว่า “ทักษะต่าง ๆ ทางการรับรู้และทางสังคมซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าใจและใช้ข้อมูลในวิธีการต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมและบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ (WHO, 2013)
- กองสุกศศึกษา ให้ความหมายของ “ความรอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health literacy) คือความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและการ จัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล ครอบครัว และชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี (กองสุกศศึกษา กรมสนับสนุนบริการ, 2561)



# “ความรู้ด้านสุขภาพ” (Health literacy)

หมายถึง ระดับความสามารถและทักษะ  
ของบุคคลในการค้นหาข้อมูล การทำความเข้าใจ  
และเลือกใช้ข้อมูลทางด้านสุขภาพที่ถูกต้อง  
และเหมาะสมกับตนเอง เพื่อการปฏิบัติตน  
และจัดการด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว  
และชุมชน จำแนกองค์ประกอบของความรอบรู้ทาง  
สุขภาพเป็น 6 องค์ประกอบ



# ทักษะชีวิตกับการดูแลสุขภาพองค์รวม

กรณีศึกษาที่ 1 “กินไข่ทำให้แผลพุพอง เป็นแผลเป็น” จริงหรือไม่???

กลับมาสรุปใหม่อย่างมีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ

จงอภิปรายว่าข้อมูลนี้เป็นความจริง และเชื่อได้หรือไม่ ???



**จริงหรือไม่ กินไข่**

**ทำให้เป็นแผลเป็น ?**

