



วารสาร สมาคมวิชาชีพสุขภาพ

Journal of The Health Education Professional Association

ปีที่ 39 ฉบับที่ 1 มกราคม – มิถุนายน 2567

ISSN 2730-1915 (Online)

บทความวิจัย	หน้า
การพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยวัณโรคปอดด้วยการมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน	1-15
บทความวิชาการ	
“ไข้หวัดใหญ่” เรื่องใหญ่กว่าที่คิด	17-28
ฝุ่น PM2.5 และพฤติกรรมป้องกันเพื่อสุขภาพ	29-39
การดูแลสุขภาพตามศาสตร์การแพทย์แผนไทยด้วยหลัก “ธรรมานามัย”	41-50
สังคมผู้สูงอายุ และการดูแลส่งเสริมสุขภาพ	51-62
การดูแลสุขภาพช่องปาก	63-75
ความเครียดกับการดำรงชีวิต	77-88
ภาวะนอนไม่หลับ	77-89
แฉดววงสมาคมวิชาชีพสุขภาพ	90-96



วารสารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ

Journal of The Health Education Professional Association

<http://hepa.or.th/journal.php>

ISSN 2730-1915 (Online)

วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการและผลงานวิจัยด้านสุขภาพ พฤติกรรมสุขภาพ ส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันควบคุมโรค อันเป็นประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติงานและผู้สนใจทั่วไป รวมทั้งเป็นสื่อสร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรที่เกี่ยวข้อง

เจ้าของ สมาคมวิชาชีพสุขภาพ

<http://hepa.or.th>

เลขที่ 420/1 อาคาร 3 ชั้น 7 ถนนราชวิถี เขตราชเวที กรุงเทพฯ 10400 โทรศัพท์ 02-3548553 อีเมลล์ hepathai@gmail.com

กำหนดเผยแพร่

ปีละ 2 ฉบับ เดือนมกราคม - มิถุนายน และ เดือนกรกฎาคม - ธันวาคม รูปแบบออนไลน์



กรรมการบริหารสมาคมวิชาชีพสุขภาพ

คณะที่ปรึกษา

ศ.ดร.สมจิตต์ สุพรรณทัศน์
ศ.พิเศษ ดร.นพ.วิชัย เทียนถาวร
ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
รศ.ดร.นพ.พิทยา จารุพูนผล
รศ.สุพัฒน์ อีร์เวชเจริญชัย
ผู้อำนวยการกองสุขศึกษา

บรรณาธิการ

ศ.ดร.ฉัตรสุมน พงศ์ภิญโญ

กองบรรณาธิการ

นางนลินี มกรเสน
นายสรศักดิ์กฤษณ์ ดวงคำสวัสดิ์
นางจารุณี ชัยชาญชีพ
รศ.ดร.สุรีย์ จันทร์โมลี
รศ.ดร.อดิศักดิ์ สัตย์ธรรม
ศ.ดร.เอมอชมา วัฒนบุรานนท์
รศ.ดร.เฉลิมพล ต้นสกุล
รศ.ดร.สุปรียา ต้นสกุล
รศ.ดร.พาณี สีสะกะลิน

กองบรรณาธิการ

รศ.ดร.ยุวดี รอดจากภัย
รศ.ดร.พรรณิ บัญชรหัตถกิจ
ศ.ดร.นิทัศน์ ศิริโชติรัตน์
รศ.ดร.มลินี สมภพเจริญ
ผศ.ดร.จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์
ผศ.ดร.ดุชนิ ศุภวรรณกุล
ผศ.ดร.ดวงเนตร ธรรมกุล
นางสาวสมบุรณ์ ขอสกุล
ดร.กันยารัตน์ กุญสุวรรณ
นายยุทธพงษ์ ขวัญขึ้น
นายปรีชา สุสันต์
นายชัยสิทธิ์ ลูกรักษ์
นางเพ็ญศรี เกิดนาค
นางจริยากร ดิษจินดา
นางวิลาวัลย์ ตั้งสัตยาธิฐาน
นางพรทิพย์ เรืองมี
นางธิดารัตน์ บุญทรง
นางพรทิพย์ เอกสุวีรวงษ์
นางอวาทิพย์ แว

สาส์นจากบรรณาธิการ

ในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ ข้าพเจ้าขอพรสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้คุ้มครองสมาชิกสมาคมฯ ทุกท่าน อีกทั้งเพื่อนแควดวงวิชาการ ลูกศิษย์ และคนไทยให้มีสุขภาพดี แข็งแรง และเตรียมรับสถานการณ์ทางเศรษฐกิจในปี 2567 ต่อไป อย่างไรก็ตาม ข้าพขอรีวิวดสถานการณ์ในช่วงต้นปี 2567 ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและสาธารณสุข ดังนี้

กระทรวงสาธารณสุขมีเป้าหมายมุ่งมั่นที่จะปรับบทบาทเพื่อรองรับการแพทย์เพื่อสุขภาพคู่ปากท้อง 1.เป้าหมายคือ การดูแลสุขภาพทางการเงินของครัวเรือนโดยอาศัยบุคลากร อุปกรณ์ เครื่องมือ การออกใบอนุญาตผลิตภัณฑ์ การควบคุมมาตรฐานสถานประกอบการ และอื่นๆ ที่ทุกกรม กอง มีอยู่ ออกมาส่งเสริมสนับสนุนการแก้ไขปัญหาปากท้องของ ประชาชน เพื่อพลิกฟื้นเศรษฐกิจประเทศ โดยผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุขจะเดินหน้าควบคู่ไปกับหน้าที่หลักในการสร้างเสริมสุขภาพอนามัย การป้องกัน ควบคุมรักษาโรคภัย และการฟื้นฟูสมรรถภาพของประชาชน โดยมีแนวคิดที่ว่า “คนไทยแข็งแรง ประเทศชาติ มั่นคง เศรษฐกิจเข้มแข็ง เติบโตอย่างยั่งยืน” และนำมาซึ่งนโยบายเศรษฐกิจสุขภาพ ที่เรียกว่า Health for Wealth หรือสุขภาพสร้างความ มั่งคั่ง โดยเริ่มต้นที่การ ค้นหาต้นแบบ เมืองสุขภาพดี หรือ Wellness Community และจัดทำโครงการ HEALTHY CITY MODELS : เมืองสุขภาพดี วิถีชุมชน คนอายุยืน ซึ่งโมเดลนี้ได้กำหนดมาตรการไว้ 4 เรื่อง ดังนี้

เรื่องแรก การสร้างเมืองสุขภาพดี วิถีชุมชน คนอายุยืน ค้นหาพื้นที่ที่มีคนอายุยืน และกิจกรรมที่เอื้อให้ผู้คนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประกอบด้วย 7 ปัจจัยที่เป็นต้นตุนสังคมที่ดีคือ กินดี อยู่ดี อารมณ์ดี สติปัญญาดี สิ่งแวดล้อมดี สังคมดี และระบบบริการสุขภาพดี ซึ่งต้องเป็นวิถีชีวิตที่ชาวบ้าน ปฏิบัติกันอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เช่น มีวัฒนธรรมการกินอาหารพื้นถิ่นที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นประจำ ได้แก่ ผัก ปลา ไม่น้ำมันแปงและน้ำตาล มีการออกกำลังกาย การรวมกลุ่มทำกิจกรรมเพื่อสังคม เด็กมีสติปัญญาดี ผู้สูงอายุมีภาวะสมองตามวัย เป็นต้น เมื่อได้ชุมชนเข้าเกณฑ์ลักษณะดังกล่าวแล้ว กระทรวงสาธารณสุขโดยเข้าไปต่อยอดชุมชนสุขภาพดีให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว และเชิญชวนคนไทย คนต่างชาติไปสัมผัสชีวิตของชาวบ้าน โดยจะเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับประเทศได้ เช่น คนในเทศบาลเมืองน่าน ซึ่งพบว่าเป็นคนอายุยืน มีอายุมากกว่า 60 ปีกว่าร้อยละ 30 โดยผู้สูงอายุ เหล่านี้กินอาหารปลอดภัย กินผักปลูกเองซึ่งปลอดสารพิษ มีเมนูสุขภาพ เช่น แกงแคไก่ หรือแกง ผักอะเย้าะ อะเยะ มีการรวมกลุ่มออกกำลังกาย เข้าวัดทำบุญ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ทำให้เป็นคน สุขภาพจิตดี เมื่อเจ็บป่วยก็มีระบบบริการสุขภาพที่ดี

เรื่องที่สอง สถานประกอบการที่เอื้อต่อสุขภาพ หรือ Wellness Center ทั้งร้านอาหาร โรงแรม ที่พัก ร้านอาหารริมถนน จะมีการเชิญชวนให้ทำอาหารเมนูสุขภาพ โดยเฉพาะอาหารพื้นถิ่นที่เอื้อต่อสุขภาพที่ดี คนบริโภคแล้วดีต่อสุขภาพดีทั้งเจ้าบ้านและนักท่องเที่ยว หรือในส่วนของโรงแรม รีสอร์ท ที่พักต่างๆ ก็ขอให้มีการนำอาหารเข้าที่เป็นเมนูสุขภาพจากอาหารพื้นถิ่น รวมทั้งจัดทำถนนสายอาหารปลอดภัย เป็น การใช้สุขภาพเป็นตัวนำ ดึงดูดนักท่องเที่ยวเมื่อมาเที่ยวที่เมืองสุขภาพดีแล้วกลับไปอย่างมีความสุขพร้อมสุขภาพที่ดี โดยหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมมือกัน ทั้งกรมสนับสนุนบริการสุขภาพและกรมอนามัย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ตั้งเป้ารับรองศูนย์ เวลเนส 500 แห่ง โดยมีแผนต่อยอดให้เป็นศูนย์เวลเนสอัตลักษณ์ไทย เพื่อรับรองมาตรฐานสถานประกอบการที่ส่งเสริมภูมิปัญญาไทย สมุนไพรไทย อาหารไทย เจริญสุขภาพ ศิลปวัฒนธรรมไทย การนวดไทย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ ให้เกิดการยอมรับในระดับสากล และสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจให้กับประเทศอีกทางหนึ่ง

เรื่องที่สาม การออกใบอนุญาตผลิตภัณฑ์สุขภาพ ทั้งอาหารและผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ โดย อย. และกรมการแพทย์แผนไทยฯ ร่วมกันกำหนดแนวทางอำนวยความสะดวกให้กับผู้ประกอบการในเรื่องผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ให้คำแนะนำและ เร่งออกใบอนุญาต ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เกิดการผลิต โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน ผลิตภัณฑ์โอท็อป ผลิตภัณฑ์วิสาหกิจชุมชน สมุนไพรต่างๆ เมื่อได้รับการรับรองจาก อย.แล้ว ผู้บริโภคก็จะมี ความมั่นใจมากขึ้น

เรื่องที่สี่ การสร้างอาชีพ โดย จัดหลักสูตรการอบรมนวดแผนไทย กิจการสปา ให้ประชาชนที่สนใจเข้ารับการอบรมเพื่อให้สถานบริการที่ทำงานนั้นๆ ได้รับมาตรฐาน โดยตั้งเป้าการอบรมการนวดเพื่อความงามหรือกิจการสปา 350 แห่ง นวดไทย 5,000 คน

นอกจากการค้นหาเมืองสุขภาพดีและส่งเสริมต่อยอดด้านการท่องเที่ยว หน่วยงานต่างๆ ยังมีการนำเทคโนโลยีทางการแพทย์ขั้นสูง รวมทั้งอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมสนับสนุนนโยบายเศรษฐกิจสุขภาพเพื่อเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ อาทิ กรมการแพทย์ โดย สถาบันโรคผิวหนัง จัดตั้งศูนย์ทดสอบมาตรฐานและรับรองคุณสมบัติเวชสำอาง เพื่อยกระดับคุณภาพผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและเวชสำอางของไทย รวมทั้งให้ผู้บริโภคได้ใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางและเวชสำอางของไทยที่มีคุณภาพสูงขึ้น และเพิ่มความสามารถในการแข่งขันกับผลิตภัณฑ์ต่างประเทศ สถาบันทันตกรรม จัดตั้งคลินิก Premium ทันตกรรม เพื่อความสวยงามแบบครบวงจรและยกระดับคุณภาพบริการทันตกรรมของประเทศไทย เป็นต้น

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณลูกศิษย์ ที่เป็นนักวิชาการสาธารณสุขมาศึกษาระดับปริญญาโท ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุขที่ได้ส่งบทความกันมาจำนวนมาก จนทำให้วารสารฉบับนี้ออกทันเวลาพอดี

ศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรสุมน พฤตมิถิณโณ
บรรณาธิการ