

การดูแลตนเองด้านสุขภาพ

รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนา บุญทอง



อโรคยา ปรมาลาภา

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การไม่มีโรคเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา และการไม่มีโรคภัยเป็นพรที่ทุกคนอยากได้รับ นั่นก็คือการมีสุขภาพดี จึงมีคำถามว่า การมีสุขภาพดีเป็นความรับผิดชอบของใคร และไม่มีใครปฏิเสธว่า สุขภาพของคนเราจะดีหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับตนเองเป็นสำคัญ บุคคลที่รู้จักปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพตนเองจึงมีโอกาสที่จะไม่เจ็บป่วยหรือหากเจ็บป่วยก็จะมีโอกาสรับการช่วยเหลือให้ทุเลาได้เร็วกว่าบุคคลที่ไม่รู้จักดูแลตนเอง

ประเทศไทยได้มีการปฏิรูประบบสุขภาพ โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนชาวไทยทุกคนสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพได้อย่างทั่วถึง โดยมีความเท่าเทียมกันและมีคุณภาพ อย่างไรก็ตามการศึกษายังกว้างขวางและเป็นที่ยอมรับว่าหากประชาชนไม่รู้จักการปฏิบัติตนในการดูแลตนเองด้านสุขภาพแล้ว การลงทุนของรัฐในการจัดบริการเพื่อการรักษาและแก้ไขสุขภาพยามเจ็บป่วยก็จะไม่สามารถดำเนินการให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายได้ เพราะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล ซึ่งรัฐจะต้องลงทุนจะสูงมากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่สามารถควบคุมได้

ดังนั้นการที่รัฐจะต้องพยายามที่จะพัฒนาศักยภาพประชากรให้สามารถดูแลตนเองด้านสุขภาพจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญและจำเป็น ซึ่งในสากลถือว่าเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการพัฒนาประเทศในทุกด้าน โดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ เพราะหากประเทศไม่มีประชากรที่มีสุขภาพแข็งแรง ก็จะทำให้ขาดศักยภาพในการผลิตนั่นเอง

แนวคิดในการดูแลสุขภาพตนเอง

ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ไว้ดังนี้

โอเรม (Orem, 1991) ได้กล่าวว่า การดูแลตนเองเป็นกิจกรรมที่บุคคลกระทำ ด้วยความตั้งใจ จงใจ และมีเป้าหมาย เพื่อความปกติสุขของตนเอง

เลวิน (Levin cited in Gantz, 1990) อธิบายว่า การดูแลตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลทั่วไปกระทำด้วยตนเอง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การตรวจค้นหาโรค และการรักษาโรคเบื้องต้น

ดังนั้นการดูแลตนเองด้านสุขภาพจึงเป็นความรับผิดชอบของบุคคลแต่ละคน ซึ่งหากบุคคลมีความเข้าใจ เห็นความสำคัญในการปฏิบัติตนด้านสุขภาพก็จะสามารถปฏิบัติให้บรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพได้ และสามารถที่จะกระทำได้ตั้งแต่วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ แม้วัยสูงอายุ โดยที่บุคคลจะต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการดำเนินชีวิต และกิจกรรมประจำวันต่างๆ อันเกี่ยวกับสุขภาพอย่างเหมาะสมกับแต่ละบุคคลแต่ละวัย ทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การตรวจสุขภาพตนเอง การดูแลตนเองยามเมื่อเกิดการเจ็บป่วย เป็นต้น

1. การสร้างเสริมสุขภาพตนเอง

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่บุคคลได้กระทำในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว บุคคลที่สามารถสร้างเสริมสุขภาพตนเองได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง จะมีสุขภาพอนามัยที่แข็งแรง

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้ระบุถึงการดำเนินวิถีชีวิตที่ดีว่า ควรมีการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองในด้านการรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การพักผ่อน การทำจิตใจให้แจ่มใส และคลายเครียด

1.1 การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ

กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้จัดทำข้อปฏิบัติในการกินอาหารเพื่อสุขภาพของคนไทยเพื่อเป็นข้อแนะนำในการรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการว่าประกอบด้วย

- กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวให้ปกติ
- กินข้าวเป็นหลัก สลับกับคาร์โบไฮเดรตประเภทแป้งบางมื้อ
- กินผักให้มากและกินผลไม้ประจำ
- กินปลาและเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- ดื่มนมให้สมกับวัย
- กินไขมันแต่พอควร
- หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็มจัดและหวานจัด
- กินอาหารสะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

อาหารจำพวกแป้ง ควรเป็นอาหารตามธรรมชาติ เช่น ข้าวที่รับประทานควรจะเป็นข้าวกล้องแทนข้าวขัดขาว อาหารจำพวกผักผลไม้ ควรระมัดระวังสารเคมีตกค้าง ก่อนรับประทานควรล้างสารเคมีให้สะอาด ทางที่ดีควรรับประทานผักผลไม้ที่ปลูกตามธรรมชาติ โดยไม่ใช้สารเคมีหรือยาฆ่าแมลง

อาหารโปรตีน ควรเป็นอาหารที่ผ่านการตรวจสอบว่าไม่มีสารเคมีเจือปนอยู่ในอาหาร เช่น สารเร่งเนื้อแดง และสารฟอรัมาลิน เป็นต้น หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์จำพวกที่ผ่านการแปรรูป เช่น เบคอนหรือไส้กรอก เพราะเป็นอาหารที่มักจะมีการเจือปนด้วยสารไนเตรทหรือไนไตรท์และหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ผ่านการเลี้ยงเพื่อเร่งการเจริญเติบโตโดยสารเคมีหรือฮอร์โมน

อาหารจำพวกไขมัน ควรรับประทานแต่น้อย หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ที่ติดมัน ลดการใช้เนยและน้ำมันทุกชนิด ควรปรุงอาหารด้วยการนึ่งแทนการทอด เพราะไขมันจะทำให้ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง เป็นเหตุให้มีไขมันอุดตันในหลอดเลือด ทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงได้

อาหารที่มีรสเค็มหรือมีเกลือโซเดียมสูง ถ้ารับประทานมากเกินไปจะทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น มีผลทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคไต ควรลดการเติมเกลือหรือน้ำปลาในอาหาร หลีกเลี่ยงอาหารกระป๋องเพราะมีเกลือโซเดียมสูง

อาหารที่มีรสหวาน หรือน้ำตาล ถ้ารับประทานมากจะทำให้อ้วนและฟันผุได้ และหากรับประทานบ่อยๆ อาจมีผลต่อการทำงานของตับอ่อน ทำให้ร่างกายสร้างอินซูลินเพิ่มขึ้น มีผลให้น้ำตาลในเลือดต่ำลง เกิดอาการเมื่อยล้ากล้ามเนื้อและง่วงซึม

การหลีกเลี่ยงสารเคมีที่ปนเปื้อนในอาหาร ทำได้โดยหลีกเลี่ยงอาหารที่บรรจุในกระป๋อง ผลไม้แช่แข็ง ผลไม้ดอง

งดการดื่มกาแฟ สารคาเฟอีนในกาแฟจะทำให้หลอดเลือดบีบตัว กระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร ทั้งนี้ผลของคาเฟอีนต่อการทำงานของร่างกายจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยจะทำให้เกิดอาการใจสั่น นอนไม่หลับ เป็นต้น

ควรเพิ่มการรับประทานอาหารเส้นใย เพราะอาหารที่มีกากและเส้นใยจะช่วยลดการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ช่วยให้มีการขับถ่ายอุจจาระได้ดี ช่วยทำให้การดูดซึมอาหารอื่นช้าลง และช่วยนำของเสียต่างๆ ผ่านลำไส้เพื่อขับถ่ายออก

นอกจากนี้ ควรรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมและวิตามินในปริมาณที่เหมาะสม ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ เพื่อช่วยให้ร่างกายสดชื่น

1.2. การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นการสร้างสุขภาพที่สำคัญสำหรับบุคคลทุกวัย เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย หากออกกำลังกายถูกต้องอย่างสม่ำเสมอไม่น้อยกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน โดยอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกายด้วย จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยจากโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดและซึมเศร้า ช่วยควบคุมน้ำหนัก ทำให้กระดูก กล้ามเนื้อ และข้อต่อมีความแข็งแรงและเคลื่อนไหวได้ดี และช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส

กองออกกำลังกาย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้นำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับบุคคลในแต่ละวัย ไว้ดังนี้

วัยเด็ก

- ควรเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายทุกวันหรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ สะสมอย่างน้อย 30 - 60 นาที ด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและเหมาะสมกับอายุและพัฒนาการ
- ถ้าเป็นไปได้ควรส่งเสริมให้เด็กได้เคลื่อนไหวออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุ และพัฒนาการ สะสมตั้งแต่ 60 นาทีขึ้นไปถึง 2 - 3 ชั่วโมงต่อวัน
- ในแต่ละวันควรให้เด็กได้ออกกำลังกายด้วยความแรงปานกลางถึงหนัก ประมาณ 10 - 15 นาทีหรือมากกว่า ให้เป็นโดยธรรมชาติของเด็ก คือมีลักษณะเป็นช่วงๆ โดยเล่นจนเหนื่อยสลับกับพัก แล้วเล่นใหม่
- ไม่ควรส่งเสริมให้เด็กอยู่นิ่งไม่เคลื่อนไหวเป็นระยะเวลานานๆ เช่น อยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือหน้าจอตีว
- กิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กควรเน้นความสนุกสนาน เป็นการเล่นที่มีความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพ ไม่ใช่การฝึกฝน และไม่เน้นการแข่งขัน
- พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้ออกกำลังกาย และเป็นแบบอย่างที่ดี ระวังระวังความปลอดภัย
- หลักสูตรพลศึกษา/สุขศึกษาในโรงเรียน ควรส่งเสริมให้เด็กรักการออกกำลังกาย และมุ่งเน้นในกิจกรรมที่เด็กสามารถทำได้มากขึ้น จนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน และอื่นๆ

วัยรุ่นและเยาวชน

- ควรเคลื่อนไหวออกกำลังกายทุกวันหรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ เช่น การเล่นเกม, กีฬา, นันทนาการ, พลศึกษา หรือออกกำลังกายแบบเป็นแบบแผน โดยออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว, เพื่อนที่โรงเรียน หรือในชุมชน
- ควรส่งเสริมให้ออกกำลังกายด้วยความแรงปานกลางถึงหนักอย่างน้อย วันละ 20 นาที 3 วันต่อสัปดาห์
- กิจกรรมออกกำลังกายควรมุ่งส่งเสริมสุขภาพ การแข่งขัน และการเข้าสังคม

วัยทำงาน

- ควรเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ให้เหมาะสมกับความต้องการ ความสนใจและความสามารถของแต่ละคน
- ควรเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายประเภทที่มีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ตามแขน ขา ทำซ้ำๆ กัน ไม่ว่าจะเป็งานบ้าน งานอาชีพ หรือกิจกรรมออกกำลังกายในยามว่าง อย่างน้อยด้วยความแรงปานกลาง ทุก

วันหรือเกือบทุกวันในแต่ละสัปดาห์ แบบต่อเนื่องหรือเป็นช่วงสั้นๆ 8 - 10 นาที สะสมให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรืออย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที ถ้าออกกำลังกายด้วยความแรงระดับหนัก ควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาทีต่อเนื่อง วันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 3 วัน

- ประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถนะของระบบต่างๆ ในร่างกายจะเพิ่มมากขึ้น ถ้าเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายมากขึ้น โดยอาจเพิ่มเวลาหรือความถี่หรือความแรงของการออกแรง/ออกกำลังกาย แต่ต้องไม่มากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น

- ผู้ที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ในการเริ่มต้นควรเคลื่อนไหวแบบเบาๆ ช้าๆ เป็นระยะเวลาสั้นๆ ก่อน และค่อยๆ เพิ่มขึ้น เพื่อให้ร่างกายปรับตัว จากนั้นจึงค่อยๆ เพิ่มความแรงจนถึงระดับที่ต้องการ

- ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรือโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน อ้วนหรืออื่นๆ หากต้องการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น ควรให้แพทย์ประเมินสุขภาพและให้คำแนะนำ

- ผู้ที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ถ้าเป็นผู้ชายอายุ 40 ปีขึ้นไป หรือผู้หญิงอายุ 50 ปี ขึ้นไป และผู้ที่มีปัจจัยเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด ถ้าหากต้องการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายด้วยความแรงที่หนัก ซึ่งไม่เคยทำมาก่อนควรปรึกษาแพทย์ก่อน

- ควรออกกำลังกายประเภทที่มีแรงต้าน เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของขา ลำตัว แขน และไหล่ อย่างน้อย 8 - 10 ท่า ประมาณ 1 - 2 ชุด ชุดละ 8 - 12 ครั้ง ประมาณ 2 - 3 วันต่อสัปดาห์ เพิ่มเติมด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยเฉพาะหลังและคอ อย่างน้อย 2 - 3 วันต่อสัปดาห์

ผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ กระดูกมีแนวโน้มที่จะแตกหักง่าย เนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เส้นเอ็นมีความยืดหยุ่นลดลง ข้อต่อยึดติด กล้ามเนื้อลีบ และอาจจะมีโรคประจำตัวอย่างน้อยหนึ่งโรค ข้อแนะนำการเคลื่อนไหวออกแรงหรือออกกำลังกายในวัยสูงอายุ ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกับวัยทำงาน โดยเฉพาะวัยทำงานที่ทำงานสบาย ไม่หนักมาก ดังนี้

- ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นพื้นฐาน โดยเพิ่มการเคลื่อนไหวให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการออกแรง/ออกกำลังกายในบ้าน งานสวน หรือกิจกรรมในยามว่าง

- การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อความทนทานของหัวใจและปอด ควรเป็นประเภทที่มีแรงกระแทกต่ำ ไม่เป็นอันตรายต่อกระดูก และข้อต่อ

- ไม่ควรออกกำลังกายที่มีความแรงหนักหรือใช้กำลัง แคร่ระดับปานกลางก็พอเพียงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ทำเป็นช่วงสั้นๆ ครั้งละ 10 นาที หลายๆ ครั้งก็ได้

- ระยะแรกของการออกกำลังกาย ควรเพิ่มระยะเวลามากกว่าเพิ่มความแรงของการออกกำลังกาย และเพิ่มเติมด้วยการบริหารกล้ามเนื้อ เพื่อความแข็งแรงและความอ่อนตัว

1.3. การพักผ่อน

การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอนหลับ บุคคลทุกวัยควรพักผ่อนนอนหลับในแต่ละวันอย่างเพียงพอ ในเด็กอย่างน้อย 6 - 8 ชั่วโมง และในผู้ใหญ่ 4 - 6 ชั่วโมง หากนอนไม่หลับควรหาสาเหตุและรีบแก้ไข การพักผ่อนอื่นๆ ที่ช่วยในการส่งเสริมสุขภาพ คือ การท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ฯลฯ

1.4 การทำจิตใจให้แจ่มใสและคลายเครียด

การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส เป็นการดูแลสุขภาพของตนเองที่สำคัญ เพราะจิตใจที่แจ่มใสมีส่วนทำให้สุขภาพกายแข็งแรง

ความเครียดเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ ไทรอยด์ มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เพราะในภาวะเครียดร่างกายจะหลั่งสารชนิดหนึ่งที่ปลายประสาทซิมพาเทติก ซึ่งเรียกว่า แคทีโคลามีน (catecholamine) อันจะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น หลอดเลือดตีบตัว มีการเร่งการเผาผลาญของร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง ทำให้มีการติดเชื้อในร่างกายง่ายขึ้น ดังจะพบได้ในผู้ที่มีความเครียดสูงหรือมีความเศร้าโศกเสียใจ มักจะเกิดการเจ็บป่วยทางกายตามมาได้ และในทางตรงกันข้าม ผู้ที่มีความสุข ร่าเริง แจ่มใส ก็จะทำให้เกิดโรดดังกล่าวน้อยหรือแม้แต่เกิดการเจ็บป่วยขึ้นแล้ว ถ้าบุคคลนั้นๆ มีความรู้สึกต่อการเจ็บป่วยในทางบวก ไม่เสียใจหรือเศร้าหมองก็จะทำให้บุคคลนั้นบรรเทา และมีอาการของโรคดีขึ้นได้

วิธีการทำจิตใจให้คลายเครียด มีหลายวิธี เช่น การฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ออกกำลังกาย หรือทำงานอดิเรกที่ชอบ และควรฝึกจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน เช่น การพูดคุยปรึกษาเพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิด ทำสมาธิ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ในปัจจุบันการดูแลด้านจิตใจ อาจจะใช้ศิลปะการผ่อนคลายอื่นๆ เช่น การทำสมาธิ การนวด การฝึกโยคะ เป็นต้น

2. การป้องกันโรค

การป้องกันโรค เป็นการดูแลตนเองไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย ได้แก่การหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่อาจจะมีผลกระทบต่อสุขภาพ รวมทั้งการป้องกันโรคในแต่ละวัยและแต่ละภาวะ เช่น วัยเด็ก วัยรุ่น วัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น

2.1. การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่เป็นภัยต่อสุขภาพ

มีปัจจัยเสี่ยงต่างๆ มากมาย ที่มีผลต่อสุขภาพ หากบุคคลรู้จักหลีกเลี่ยงปัจจัยดังกล่าวได้ สุขภาพก็จะแข็งแรงและเป็นการป้องกันโรคได้ การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น การไม่ดื่มเหล้า การไม่สูบบุหรี่และสารเสพติด และการไม่สำล่อนทางเพศ

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอื่นๆ ที่เป็นภัยต่อสุขภาพด้วย เช่น การขับขี่ยานยนต์อย่างปลอดภัย ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร หรือการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ขณะขับขี่ยานยนต์ และการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เป็นพิษ รวมทั้งการใช้อายโรครักษาโรคอย่างถูกวิธี ไม่ซื้อยาเองเช่น ยาแก้ไอแก้หวัด หรือยานอนหลับ และยาชุดจากร้านขายยา

2.2 การได้รับภูมิคุ้มกันโรคที่ป้องกันได้

ภูมิคุ้มกันโรคที่ป้องกันได้มีความจำเป็นสำหรับบุคคลแต่ละวัยแต่ละภาวะ ได้แก่ วัยเด็ก วัยเจริญพันธุ์ หญิงตั้งครรภ์ เป็นต้น

- วัยเด็ก ควรได้รับวัคซีนอย่างเหมาะสมกับอายุ ดังตารางการให้วัคซีน ดังนี้

ตารางการให้วัคซีนในเด็ก*

อายุ	แรกเกิด	1 เดือน	2 เดือน	4 เดือน	6 เดือน	9 เดือน	12 เดือน	18 เดือน	2-3 ปี	4-6 ปี	10-12 ปี	14-16 ปี
วัคซีน												
วัณโรค	BCG											
ตับอักเสบบี	HBV 1	HBV 1			HBV 1							
คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก			DTP1	DTP2	DTP3				DTP4	DTP5		dT
โปลิโอ			OPV1	OPV2	OPV3				OPV4	OPV5		
หัด หัดเยอรมัน คางทูม						MMR1				MMR2		
ไข้มองอักเสบ						JE1, JE2 1-4 week apart				JE3		

* แนะนำโดยชมรมโรคติดเชื้อในเด็กแห่งประเทศไทย

หมายเหตุ

- BCG = วัคซีนป้องกันวัณโรค
- HBV = วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบี
- DTP = วัคซีนป้องกันวัณโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรน
- OPV = วัคซีนป้องกันโปลิโอ
- MMR = วัคซีนป้องกันหัด หัดเยอรมัน คางทูม
- JE = วัคซีนป้องกันโรคไข้มองอักเสบ
- dT = วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

- **หญิงวัยเจริญพันธุ์** ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมันตั้งแต่ในระยวัยเรียนหรือวัยรุ่น เพื่อเป็นการป้องกันโรคหัดเยอรมันที่อาจจะเกิดขึ้นได้เมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เพราะการติดเชื้อหัดเยอรมันในขณะที่ตั้งครรภ์จะมีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ได้

อย่างไรก็ตามเมื่อตั้งครรภ์แล้ว ไม่ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคหัดเยอรมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วง 12 สัปดาห์แรกของตั้งครรภ์ เพราะวัคซีนที่ได้ อาจจะมีผลต่อเด็กในครรภ์ได้

นอกจากนี้วัคซีนหัดเยอรมันแล้ว หากพบว่ายังไม่มีภูมิต้านทานโรค หญิงวัยเจริญพันธุ์ควรฉีดวัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีด้วย โดยฉีดครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 1 สัปดาห์ และครั้งที่ 3 ห่างจากครั้งแรก 1 ปี

- **หญิงตั้งครรภ์** เพื่อสุขภาพที่ดีของทารกในครรภ์ ควรดูแลสุขภาพตนเองดังนี้

1. ควรฝากครรภ์ครั้งแรกก่อนอายุ 12 สัปดาห์
2. อายุครรภ์ 13 - 7 สัปดาห์ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ทุก 1 เดือน
3. อายุครรภ์ 28 - 35 สัปดาห์ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจครรภ์ทุก 2 - 3 สัปดาห์
4. อายุครรภ์ 36 สัปดาห์ ควรตรวจครรภ์ทุกสัปดาห์

หญิงตั้งครรภ์ควรได้รับวัคซีนป้องกันบาดทะยัก 2 - 3 ครั้งในระยตั้งครรภ์ คือ เมื่อมาฝากครรภ์ครั้งแรกครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรกนาน 1 เดือน และได้รับอีก 1 ครั้ง ห่างไปอีก 6 เดือน เพื่อที่จะได้ภูมิต้านทานทั้งมารดาและทารกในครรภ์

3. การตรวจสุขภาพ

การตรวจสุขภาพถือว่าเป็นวิธีการดูแลสุขภาพตนเองที่สำคัญและจำเป็นอย่างหนึ่ง บุคคลที่มีสุขภาพดีเป็นปกติควรได้รับการตรวจร่างกายเป็นประจำ เพื่อที่จะสามารถค้นพบโรค และรักษาในระยะเริ่มแรกได้อย่างรวดเร็ว ก่อนที่โรคจะลุกลามหรือรุนแรงมากขึ้น การตรวจสุขภาพสามารถทำได้โดยตนเองและโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ตัวอย่างของการตรวจสุขภาพเพื่อการคัดกรองโรค มีดังนี้

3.1 การตรวจสุขภาพตนเอง

- **การตรวจเต้านม**

สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่อายุ 20 ปีขึ้นไป มีความจำเป็นต้องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และควรทำเป็นประจำทุกเดือน เพราะหากตรวจพบโรคมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มต้น จะสามารถรักษาให้หายขาดได้ ซึ่งมีการศึกษาพบว่า การตรวจพบมะเร็งเต้านมในครั้งแรกนั้น มักเป็นในระยะที่มะเร็งลุกลามไปแล้ว จึงส่งผลให้อัตราการตายเพิ่มมากขึ้น วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่ยุ่งยากซับซ้อน และสามารถรับคำแนะนำวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องจากสถานบริการสุขภาพได้ทุกแห่ง

- การสังเกตความผิดปกติต่างๆ ด้วยตนเอง

ได้แก่การสังเกตความผิดปกติต่างๆ ที่อาจจะพบได้ เช่น อาการตัวร้อน มีไข้ ตาแดง อากาไร ไอ อากาไร ปวดศีรษะ อากาไรประจำเดือนผิดปกติ ตลอดจนการคลำพบก้อนหรือสังเกตเห็นก้อนเนื้อในร่างกาย เป็นต้น ซึ่งเมื่อสังเกตพบความผิดปกติแล้วรีบรักษาแต่เนิ่นๆ จะช่วยทำให้รักษาพยาบาลกระทำได้ดีทันเวลาที่

ในปัจจุบันประชาชนชาวไทยตายด้วยโรคมะเร็งเป็นอันดับ 3 รองจากโรคหัวใจและอุบัติเหตุ ดังนั้นจึงมีข้อควรสังเกตจากอาการผิดปกติของร่างกาย 8 อย่าง ซึ่งเป็นการเตือนให้นึกถึงโรคมะเร็ง ได้แก่

1. มีการเปลี่ยนแปลงในการย่อยอาหารและการขับถ่ายอย่างเรื้อรัง เช่น ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ท้องผูก สลับกับท้องเดิน หรือปัสสาวะเป็นเลือด
2. มีเลือดออกผิดปกติ เช่น เลือดออกทางช่องคลอด เลือดกำเดาออกบ่อยๆ หรือถ่ายอุจจาระเป็นเลือด
3. มีแผลเรื้อรังไม่หายใน 3 สัปดาห์โดยเฉพาะที่ปากและผิวหนัง
4. มีก้อนที่เต้านมหรือตามตัว ไม่มีการเจ็บที่ก้อน
5. ฝืดที่โตขึ้นหรือเปลี่ยนสี
6. ไอเรื้อรังหรือเสียงแหบ
7. น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ได้ตั้งใจ
8. หูอื้อเรื้อรัง

3.2 การตรวจสุขภาพประจำปี

นอกจากตรวจร่างกายและสังเกตความผิดปกติด้วยตนเองแล้ว การตรวจร่างกายโดยผู้ประกอบวิชาชีพด้านสุขภาพมีความสำคัญต่อสุขภาพมาก ซึ่งมีข้อแนะนำดังนี้

1. สตรีวัยเจริญพันธุ์ที่อายุ 20 ปี ขึ้นไป ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน และควรให้บุคลากรทางการแพทย์ตรวจเต้านมประจำปี หรือตรวจเมื่อพบสิ่งผิดปกติด้วย
2. สตรีที่อายุ 35 ปี ขึ้นไป และกลุ่มที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ควรตรวจมะเร็งปากมดลูก ปีละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 3 ปี จากนั้นตรวจทุก 3 ปี
3. การตรวจร่างกายประจำปีในแต่ละช่วงอายุ
 - อายุ 21 - 40 ปี ควรพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ อย่างน้อย 1 - 2 ครั้ง ต่อ 5 ปี และตรวจตาทุก 3 ปี
 - อายุ 41 - 60 ปี ควรพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อปี และตรวจตาทุก 2 ปี
 - อายุมากกว่า 60 ปี ควรพบแพทย์ เพื่อตรวจสุขภาพทุกปี ตรวจตาทุกปี

หมายเหตุ การตรวจสุขภาพอาจจะกระทำร่วมกันกับการตรวจร่างกายในกรณีที่มีการเจ็บป่วย

4. การดูแลสุขภาพตนเองยามเจ็บป่วย

การดูแลสุขภาพยามเจ็บป่วยเป็นเรื่องสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้การเจ็บป่วยไม่ลุกลามหรือไม่เป็นมากขึ้น ประชาชนที่ขาดความเข้าใจในเรื่องการดูแลตนเองยามเจ็บป่วย มักปฏิบัติโดยหาซื้อยามากินเองตามคำโฆษณา หรือได้รับคำแนะนำจากร้านยาที่ไม่มีผู้ประกอบวิชาชีพทางสุขภาพเป็นผู้ให้คำแนะนำ สิ่งเหล่านี้คือสาเหตุของการได้รับการดูแลที่ไม่ถูกต้อง ในหลายโอกาสอาจจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดี การมีความรู้และรู้จักปฏิบัติตนที่ถูกต้องยามเจ็บป่วยจึงนอกจากทำให้การทุเลาจากการเจ็บป่วยได้เร็วขึ้น โรคไม่ลุกลามแล้วไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายโดยไม่จำเป็นอีกด้วย ตัวอย่าง เช่น

4.1 ไข้หวัด

อาการไข้หวัดเป็นอาการที่พบบ่อย เกิดจากการติดเชื้อระบบหายใจ มีอาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คัดจมูก จาม และไอ เจ็บคอ การดูแลสุขภาพเมื่อเป็นหวัดให้ดูแลรักษาตามอาการ ได้แก่ ดื่มน้ำอุ่นๆ มากเพียงพอ นอนพักผ่อน รับประทานอาหารอ่อนที่ไม่ระคายคอ และอาจจะให้ยาตามอาการ เช่น รับประทานยาลดไข้ ยาลดน้ำมูก ทั้งนี้การรับประทานยาควรได้รับคำแนะนำจากผู้ประกอบวิชาชีพทางสุขภาพ และหากมีไข้สูงนานเกินกว่า 7 วัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

4.2 ท้องเสียหรืออุจจาระร่วง

ผู้ป่วยโรคท้องร่วงจะมีอาการ แน่นท้อง ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน และถ่ายบ่อย โรคท้องร่วงถ้าเป็นนานกว่า 3 สัปดาห์เรียกท้องร่วงเรื้อรัง ถ้าหายภายใน 3 สัปดาห์เรียกท้องร่วงเฉียบพลัน โดยมากเกิดจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัส หลักการรักษาคือ ป้องกันการขาดน้ำ โดยการรับประทานสารละลายเกลือแร่และดื่มน้ำตามทีละก้างของกำหนด หากจะเตรียมน้ำเกลือแร่เอง ให้ใช้น้ำต้มสุกสะอาด 1 ขวด น้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ และเกลือครึ่งช้อนชา ควรไปพบแพทย์เมื่อมีอาการท้องร่วงนานเกิน 3 วัน มีอาการปวดท้องอย่างมาก มีไข้มากกว่า 38.5 องศาเซลเซียส มีเลือดในอุจจาระหรืออุจจาระดำ และมีอาการขาดน้ำ

4.3 ปวดศีรษะ

อาการปวดศีรษะจะเกิดเมื่อมีโรคที่เนื้อเยื่อสมอง กล้ามเนื้อ เส้นเลือดรอบหนังศีรษะ หน้าและคอ อาการปวดศีรษะอาจจะเกิดจากโรคที่ศีรษะหรืออาจจะเกิดโรคที่อื่นได้ด้วย เช่น ต้นคอหรือไซนัสอักเสบ เป็นอาการที่พบบ่อยและผู้ป่วยจำนวนมากต้องทนทุกข์ทรมานกับอาการปวดศีรษะ โรคปวดศีรษะจะเป็นเฉพาะบางคนขึ้นกับบุคลิกที่เครียด ขอบแย้งขัน ผู้ที่มีความคาดหวังต่อผลงานในระดับสูงจะมีความวิตกกังวลสูง ซึมเศร้า การทำงานหน้าจอบริเวณคอมพิวเตอร์นานๆ ลักษณะท่าทางที่ไม่ถูกต้อง เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุให้บางคนเกิดอาการปวดศีรษะได้

ดังนั้นการดูแลตนเองเมื่อปวดศีรษะคือ พยายามแก้ไขสาเหตุที่ทำให้ปวดศีรษะ เช่น รักษาไซนัสอักเสบ ลดภาวะเครียด ที่สำคัญควรพึงพยายามแก้ปวดให้น้อยที่สุด ยาแก้ปวดที่สามารถบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ดี ได้แก่

paracetamol, aspirin ควรรับประทานยาทันทีที่เริ่มมีอาการปวดศีรษะ ไม่ควรรับประทานยาติดต่อกันเกิน 3 วัน ต่อสัปดาห์ ถ้ามีอาการปวดมากและต่อเนื่อง ควรรีบไปพบแพทย์

4.4 ปวดประจำเดือน

การปวดท้องประจำเดือนมากพบได้ในสตรี และอาจจะปวดถึง สาเหตุอาจจะเป็นเพราะมดลูกบีบตัวแรง เกิดจากกระตุ้นของสาร prostaglandin หรือมีโรคอื่นๆ เช่นเยื่อบุมดลูกอักเสบ อาการปวดอาจจะปวดก่อนมีประจำเดือนหลายวัน เมื่อประจำเดือนมาอาการปวดจะดีขึ้น อาจจะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนร่วมด้วย การดูแลรักษาให้นอนพัก วางกระเป๋าน้ำร้อนที่ท้องน้อย หรืออาจจะปรึกษาแพทย์เพื่อใช้ยาแก้ปวด

บทสรุป

คณะรัฐมนตรีได้ประกาศใช้ข้อปฏิบัติของสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการ เพื่อการมีสุขภาพดี เมื่อปี พ.ศ. 2539 ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางอย่างกว้างๆ ในการดูแลตนเองด้านสุขภาพ ดังนี้

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด

ประกอบด้วยการอาบน้ำให้สะอาดทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง สระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้นอยู่เสมอ ถ่ายจุจจาระเป็นเวลาทุกวัน ใส่เสื้อผ้าที่สะอาด ไม่อับชื้น และให้อบอุ่นเพียงพอ จัดเก็บของใช้ให้เป็นระเบียบ

2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง

การรักษาสุขภาพของปากและฟันที่ดี ได้แก่ การถูฟันหรือบ้วนปากหลังกินอาหารหลีกเลี่ยงการกินลูกอม ลูกกวาด ทอฟฟี่ เป็นต้น ตรวจสอบสุขภาพในช่องปากอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง แปรงฟันทุกวันอย่างถูกวิธีอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและก่อนนอน ห้ามใช้ฟันกัดขบเคี้ยวของแข็ง

3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังการขับถ่าย

การติดเชื้อระบบทางเดินอาหารมีสาเหตุหลักคือ ความไม่สะอาดของอาหาร ดังนั้นการล้างมือก่อนก่อนรับประทานอาหารจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทำให้ลดการติดเชื้อระบบทางเดินอาหารได้ นอกจากนั้นควรล้างมือหลังจากการขับถ่ายทุกครั้งด้วย

4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีฉูดฉาด

ควรเลือกซื้ออาหารที่สด สะอาด ปราศจากสารอันตราย กินอาหารที่มีการเตรียมการประกอบอาหาร และใส่ในภาชนะที่สะอาด กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ ไม่กินอาหารที่ใส่สี มีสารอันตราย เช่น สีย้อมผ้า ยากันบูด ผงชูรส บอแรกซ์ ยาฆ่าแมลง พอร์มาลิน เป็นต้น กินอาหารให้เป็นเวลา กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่พอเหมาะ ดื่มน้ำที่สะอาดอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว เช่น น้ำประปา น้ำต้ม น้ำฝน น้ำที่ผ่านการกลั่นกรอง น้ำกลั่น น้ำที่ผ่านการบวนการผลิตอย่างถูกวิธี เป็นต้น หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด และของหมักดอง และ

หลีกเลี่ยงของกินเล่น

5. งดสูบบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ

ควรงดบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน สร้างเสริมค่านิยมรักเดียวใจเดียว รักษาฉนวนส่วนตัว ไม่ชิงสุกก่อนห่าม มีคูครองเมื่อถึงเวลาอันควร

6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น

สมาชิกในครอบครัวควรช่วยเหลือกันทำงานบ้าน มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในครอบครัว มีการปรึกษาหารือกับสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีปัญหา เผื่อแผ่น้ำใจไม่ตรีให้กับสมาชิกในครอบครัว มีกิจกรรมรื่นเริงสังสรรค์ และพักผ่อนภายในครอบครัว

7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท

ป้องกันอุบัติเหตุภายในบ้าน เช่น ไฟฟ้า เต้าแก๊ส ของมีคม การจุดธูปเทียนบูชาพระ ไม่ขีดไฟ เป็นต้น ระวังในการป้องกันอุบัติเหตุในที่สาธารณะ เช่น ปฏิบัติตามกฎหมายแห่งความปลอดภัยจากการจราจรทางบก ทางน้ำ ป้องกันอันตรายจากโรงฝึกงาน ห้องปฏิบัติการ เขตก่อสร้าง หลีกเลี่ยงการขมขมหอมล้อม ในขณะที่เกิดอุบัติเหตุ

8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปี

สุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้จากออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและวัย เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน และ ตรวจสุขภาพโดยแพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ

จิตใจที่สดชื่นแจ่มใสเกิดขึ้นได้จากพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ควรหาทางผ่อนคลายโดยการปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ หรือเข้าหาสิ่งบันเทิงใจ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง ดูภาพยนตร์ ทำงานอดิเรกในยามว่าง และช่วยเหลือผู้อื่นที่มีปัญหา

10. มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรค์สังคม

การอยู่ร่วมกันในสังคม ควรมีความรักใคร่กลมเกลียวซึ่งกันและกัน มีความเสียสละ แบ่งปัน เพื่อคนอื่น ๆ และส่วนรวม โดยนี้ถึงประโยชน์ส่วนตนให้น้อยลง จะทำให้ชุมชนมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

กุลกัญญา โชคไพบูลย์กิจ และอังกร เกิดพานิช. (2545) คู่มือการใช้วัคซีนสำหรับเด็ก. พ.ศ. 2545 ชมรมโรคติดเชื้อแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : เนติกุลการพิมพ์

ชาญวิทย์ โคธีรานุกฤษ. แนวคิดการเกี่ยวกับสุขภาพของตัวเอง. www.anamai.moph.go.th/

ประคิน สุจฉายา และรัตนาวดี ขอนตะวัน. (2545) เอกสารการสอนชุดวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น หน่วยที่ 1 - 5.
นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

แพทยสภาแห่งประเทศไทย. (2543) แนวทางการตรวจสอบสุขภาพของประชาชนไทย. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
ไอเอ็นเอส.

Gantz, S.B. (1990) Self - Care : Perspectives from Six Disciplines. *Holistic Nursings Pract.* 4(2) 1-12.

Orem, D.E . (1991) *Nursing Concept of Practice.* 4th ed. St. Louis : Mosby Year Book.

http://www.siamhealth.net/mother_child/menstruation/mens_index.htm

<http://www.anamai.moph.go.th/>

