

สุขภาพพอเพียง

มณี อามานันท์กุล Ph.D. (Nursing)*

บทคัดย่อ:

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอและบรรยายความหมายสุขภาพพอเพียงตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ความหมายสุขภาพพอเพียงตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงเป็นความหมายที่ได้มาจากการสร้างความรู้จากการทำวิจัย และเป็นความหมายที่มาจากประสบการณ์ ความคิดเห็น และความรู้สึกรจริงของประชาชนในสังคมวัฒนธรรมไทยซึ่งค้นพบว่า สุขภาพพอเพียง หมายถึง การมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วย การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพตนเอง การอยู่แบบพอเพียง และการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ความหมายที่ได้นี้เป็นองค์ความรู้ใหม่ทางวิชาการจะช่วยให้พยาบาลและผู้สนใจเข้าใจความหมายของสุขภาพพอเพียงตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและสอดคล้องกับบริบทของสังคมวัฒนธรรมไทย พยาบาลสามารถนำความรู้ไปเป็นแนวทางในการวางแผนการพยาบาลให้ตอบสนองความต้องการทางสุขภาพของประชาชน เพื่อให้มีสุขภาพดีที่ยั่งยืนต่อไป

วารสารสภาการพยาบาล 2561; 33(2) 5-14

คำสำคัญ : สุขภาพพอเพียง ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

*รองศาสตราจารย์ โรงเรียนพยาบาลรามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

E-mail : manee.arp@mahidol.ac.th

Sufficient Health

*Manee Arpanantikul Ph.D. (Nursing)**

Abstract:

This academic article presents the concept of ‘sufficient health’ and defines it using the philosophy of sufficiency economy. The definition of sufficient health according to this philosophy is based on knowledge acquired through research and it is the definition that originates from the experience, opinions, and feelings of people in the Thai socio-cultural context. According to the study, sufficient health is defined as involving (i) healthiness; (ii) regular health check-ups; (iii) self-care; (iv) a self-sufficient life; and (v) avoidance of risks.

This definition constitutes a new body of academic knowledge that could enable nurses and those with an interest in sufficient health to understand its concept based on the philosophy of sufficiency economy and in a way consistent with the Thai socio-cultural context. Nurses are, therefore, recommended to apply this knowledge as a guide to their caregiving plans in order to respond to people’s healthcare needs and increase their chance of having sustainable health.

Thai Journal of Nursing Council 2018; 33(2) 5-14

Keywords: sufficient health; sufficiency economy philosophy

**Associate Professor, Ramathibodi School of Nursing, Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital, Mahidol University
E-mail: manee.arp@mahidol.ac.th*

บทนำ

คำว่า “สุขภาพ” มีความหมายหลากหลายขึ้นกับแนวคิดทางปรัชญาและบริบทที่ใช้สนับสนุนในการกำหนดความหมาย¹ ในแนวคิดด้านชีวการแพทย์ (biomedical concept) สุขภาพ หมายถึง ภาวะที่ปราศจากโรค² สำหรับแนวคิดด้านนิเวศวิทยา (ecological concept) สุขภาพหมายถึง ความสมดุลระหว่างคนและสิ่งแวดล้อมรอบตัวคน รวมทั้งการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคน สังคม วัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม³ แนวคิดด้านจิตใจ (psychological concept) สุขภาพ หมายถึง ความเชื่อมโยงของความเป็นบุคคล ได้แก่ ความเข้าใจตนเอง ความสามารถในการบริหารจัดการ และการรู้คุณค่าเพื่อให้สามารถปรับตัวได้ โดยทำให้เกิดการทำงานประสานกันระหว่างกายและจิตใจของบุคคล รวมทั้งการมีจิตใจและอารมณ์เชิงบวก ได้แก่ ความสุข และการปราศจากจิตใจและอารมณ์เชิงลบ เช่น ซึมเศร้า วิตกกังวล มีความพึงพอใจในชีวิต⁴ แนวคิดด้านจิตสังคม (psychosocial concept) สุขภาพ ไม่ได้หมายถึงเฉพาะสุขภาพกายอย่างเดียว แต่สุขภาพยังเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางสังคม จิตใจ วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมืองที่แต่ละบุคคลเข้าไปเกี่ยวข้อง สุขภาพจึงหมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้ พึ่งพาตนเอง เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่าและมีศักดิ์ศรี⁵ ส่วนแนวคิดด้านองค์รวม (holistic concept) ความหมายของสุขภาพ จะเป็นการบูรณาการความหมายในมิติด้านชีวการแพทย์ นิเวศวิทยา จิตใจ และจิตสังคม เข้าด้วยกัน⁶ ดังนั้นสุขภาพองค์รวม จึงหมายถึง สภาวะแห่งความสุข ซึ่งครอบคลุมกาย จิตใจ อารมณ์ จิตวิญญาณ สังคม วัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม⁷⁻⁸ ตามความหมายขององค์การอนามัยโลกในปี 1946 กล่าวว่า “สุขภาพ

หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ การอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข ซึ่งไม่ได้หมายถึงเฉพาะความปราศจากโรค (disease) หรือความเจ็บป่วย (infirmary) เท่านั้น (หน้า 42)”⁹ สุขภาพในมุมมองของพยาบาลโดยมิสฟลอเรนซ์ไนติงเกลให้ความหมายว่า ภาวะปกติสุข หรือมีความสุข และสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวบุคคลอย่างเต็มที่⁹ ในประเทศไทย ความหมายของสุขภาพตามพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2550 หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล¹⁰

ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมและสังคมโลก ร่วมกับธรรมชาติของโรคก็มีการเปลี่ยนแปลงเช่นกัน จำนวนประชากรเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะอายุที่มากขึ้นมักเกิดโรคเรื้อรังเป็นโรคปกติ แต่ก็สามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ ทำงานตามปกติได้ โดยอาจถือว่าบุคคลนั้นสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จนมีความรู้สึกว่าคุณเองมีความสุขดีทุกอย่างที่มีโรคเรื้อรังประจำตัว¹¹ ดังนั้น นักวิชาการมีความเห็นว่าความหมายของสุขภาพควรเป็นความหมายที่มีความเป็นพลวัต (dynamic) เพราะความหมายสุขภาพมักเกี่ยวข้องกับบริบทสังคม วัฒนธรรม และนโยบายสุขภาพในเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และระบบสุขภาพของประเทศนั้นๆ อีกทั้งความหมายของสุขภาพยังบ่งบอกถึงผลลัพธ์ของสุขภาพที่ต้องการให้เกิดขึ้นกับประชาชน¹¹ เช่น นายแพทย์ประเวศ วะสี นักวิชาการทางการแพทย์ให้คำจำกัดความสุขภาพว่า สุขภาวะทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งมีการบูรณาการและเชื่อมโยงกันอย่างไม่สามารถแยกออกจากกันได้⁹ ตามแนวคิดของศาสตราจารย์ ดร.สมจิต หนูเจริญกุล อาจารย์ทางการแพทย์ พยาบาล สุขภาพหมายถึง ภาวะที่มีความสมบูรณ์

และไม่มีความบกพร่อง โดยบุคคลที่มีสุขภาพดีต้องมีโครงสร้างที่สมบูรณ์และสามารถทำหน้าที่ได้ดี อีกทั้งยังสามารถดูแลตนเองได้อย่างต่อเนื่อง⁹ สภาสุขภาพของประเทศเนเธอร์แลนด์ (Health Council of the Netherlands) กล่าวว่า สุขภาพ หมายถึง ความสามารถในการจัดการ การคงไว้ และการฟื้นฟูให้บุคคลมีความสมบูรณ์ (integrity) มีความสมดุล (equilibrium) และมีความความผาสุกในชีวิต (wellbeing) ซึ่งเป็นอีกมุมมองหนึ่งของความหมายของสุขภาพที่หมายถึงความสามารถในการปรับตัวและการจัดการตนเอง¹¹ เป็นต้น

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการน้อมนำศาสตร์ของพระราช “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่ประชาชนชาวไทยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 เป็นเวลายาวนานกว่า 43 ปี โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนสามารถดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์ ความเปลี่ยนแปลง และแรงกดดันต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับสังคมไทยและสังคมโลก¹²⁻¹⁴ ซึ่งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา และชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับครอบครัวและระดับชุมชน โดยให้มีการดำเนินไปในทางสายกลาง รวมทั้งปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงยังยึดหลักการมีส่วนร่วมของประชาชนโดยเชื่อว่าการพัฒนาคนต้องเริ่มต้นจากการที่ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้ แล้วจึงสร้างเครือข่ายการพัฒนาเชื่อมโยงสู่ครอบครัวและชุมชนภายนอก เพื่อความอยู่ดีมีสุข^{15,18}

ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 9-12 ก็ได้ได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางการพัฒนาสุขภาพอย่างต่อเนื่อง¹³⁻¹⁵ สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม

แห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ได้ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาที่ยั่งยืน และคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา มาเป็นแนวคิดในการนำทางในการพัฒนาประเทศ ทำให้คนไทยเป็นคนที่สมบูรณ์ มีสุขภาวะและสุขภาพที่ดี ครอบคลุมรอบุ๋น มีวิถีชีวิตที่พอเพียง สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขและมีภูมิคุ้มกัน จะเห็นได้ว่าการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นแนวทางในการพัฒนาประเทศในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ทำให้ประชาชนมีความคุ้นเคยกับปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากขึ้นและได้มีการนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชน ส่งผลให้ประชาชนเริ่มมีภูมิคุ้มกัน เพื่อเตรียมตัวที่จะรับกับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นและทำให้ประชาชนสามารถปรับตัวให้อยู่กับสังคมได้อย่างเหมาะสม¹⁴ ดังนั้นจะเห็นได้ว่า นโยบายสุขภาพของประเทศไทยในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพก็มีปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับสังคมไทยและสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนไป ร่วมกับการใช้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมากำหนดความหมายของสุขภาพให้เหมาะสมกับสังคมไทยที่จะขับเคลื่อนไปในสู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน¹⁴

ปี พ.ศ. 2552 ศาสตราจารย์ ดร. รุจา ภูโบลย์ และคณะ ได้สนใจการน้อมนำศาสตร์ของพระราชเรื่องปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้กับสุขภาพ จึงได้ร่วมกันดำเนินการในโครงการพัฒนาชุมชนสุขภาพพอเพียงภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นโครงการที่นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในด้านสุขภาพ ส่งผลให้เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างประชาชน นักวิจัย และผู้เกี่ยวข้อง มีการร่วมกันของประชาชนในการพัฒนาระบบช่วยเหลือดูแลกันในกลุ่มชุมชน มีการป้องกันปัญหาในชุมชน มีการทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพต่างๆร่วมกัน ซึ่งส่งผลทำให้เกิดการดูแล

สุขภาพของคนในชุมชน มีการแสดงความคิดและหาแนวทางในการแก้ปัญหาร่วมกัน¹⁶ และจากโครงการนี้ได้จัดประกายให้ผู้เขียนและคณะนักวิจัยร่วม ได้ศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพเรื่องสุขภาพพอเพียงตามการรับรู้ของประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในประเทศไทยที่เป็นชุมชนที่น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้เป็นแนวทางในการดำรงชีวิตและการทำมาหากินมาเป็นเวลายาวนาน¹⁷ และผลการศึกษาได้ให้ความหมายของสุขภาพพอเพียงตามบริบทของสังคมไทย ซึ่งเป็นความหมายที่มาจากประสบการณ์ ความคิด และความรู้สึกจริงใจของประชาชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง อีกทั้งเป็นความหมายที่ไม่เคยมีใครศึกษามาก่อนทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ดังนั้นในบทความวิชาการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอและบรรยายแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับสุขภาพ และความหมายสุขภาพพอเพียงตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่เป็นผลมาจากการศึกษาวิจัย ซึ่งเป็นข้อมูลทางวิชาการให้ผู้สนใจได้นำไปประยุกต์ใช้และศึกษาต่อยอดต่อไป

แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Sufficiency economy philosophy) กับสุขภาพ (Health)

ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวคิดของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชรัชกาลที่ 9 ประกอบด้วย 3 ห่วง ได้แก่ ความมีเหตุผล ความพอประมาณ และภูมิคุ้มกัน และ 2 เงื่อนไข ได้แก่ ความรู้ และ คุณธรรม¹⁵ โดยโครงการพัฒนาชุมชนสุขภาพพอเพียงภายใต้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและคณะ¹⁶ ได้ใช้แนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย ซึ่งอธิบายได้ว่า ใน 3 ห่วงนั้น ประชาชนได้ปฏิบัติตนอย่างมีเหตุผล มีความพอประมาณ และมีภูมิคุ้มกัน

ที่อยู่ภายใต้พื้นฐาน 2 เงื่อนไข โดยเงื่อนไขที่ 1 คือ ต้องมีความรอบรู้รอบคอบ มีสติปัญญา คือ ใช้ความรู้ ความรอบคอบในการดำเนินชีวิต เงื่อนไขที่ 2 คือต้องมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต ซึ่งประกอบด้วย ความซื่อสัตย์สุจริต ความขยัน อดทนความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นต้น¹²⁻¹³ ดังนั้นการปฏิบัติตาม 3 ห่วง 2 เงื่อนไขดังกล่าวจะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี¹⁶ จะเห็นได้ว่า แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสุขภาพได้ ซึ่งมีความเชื่อว่าการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีต้องเริ่มต้นที่ตัวบุคคล เนื่องจากบุคคลทุกคนมีศักยภาพในการดูแลสุขภาพตนเองเมื่อบุคคลมีความตระหนักและมีความรู้เรื่องสุขภาพ บุคคลนั้นจะพยายามคิดอย่างรอบคอบและมีเหตุผลด้วยความรู้ที่มีอยู่ในการดูแล จัดการ ป้องกัน และสร้างเสริมสุขภาพตนเอง ร่วมกับมีวินัยและอดทนในการปฏิบัติกรดูแลสุขภาพตนเองอย่างต่อเนื่อง¹⁸⁻¹⁹ และเมื่อบุคคลสามารถรักษาสมาดุลและทำให้กายและจิตใจรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันได้ ก็จะไปสู่การมีสุขภาพดี และทำให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม²⁰

ความหมายของสุขภาพพอเพียง (Sufficient health)

ความหมายของสุขภาพพอเพียงของบทความวิชาการนี้เป็นความหมายที่มาจากการศึกษาเชิงคุณภาพเรื่อง สุขภาพพอเพียงตามการรับรู้ของประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในประเทศไทย¹⁷ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงความหมายของสุขภาพตามแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งผลการศึกษาสะท้อนให้เห็นว่าความหมายของสุขภาพพอเพียงตามการรับรู้ของประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งได้บ่งบอกถึง 2 เรื่อง

ได้แก่ ลักษณะของสุขภาพพอเพียง และวิธีการที่ทำให้เกิดมีสุขภาพพอเพียง เมื่อสกัดความหมายจากข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พบว่า สุขภาพพอเพียงหมายถึง การมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วย การตรวจสุขภาพอย่าง

สม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพตนเอง การอยู่แบบพอเพียง และการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ¹⁷ ดังแสดงในภาพที่ 1 และมีรายละเอียดดังนี้



ภาพที่ 1 ความหมายของสุขภาพพอเพียงที่ได้จากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ¹⁷

การมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วย หมายถึง ภาวะของสุขภาพกาย จิตใจ จิตวิญญาณ และสังคมแข็งแรงสมบูรณ์ไม่มีความผิดปกติ และไม่มีอาการและอาการแสดงของความเจ็บป่วยและเป็นโรค รวมทั้งเป็นภาวะของสุขภาพที่มีความสมดุล โดยการรักษาสสมดุลของกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อมภายนอก ถ้ามีการเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อมภายนอก ก็สามารถปรับตัวเพื่อรักษาสุขภาพให้สมดุลได้ เป็นการรักษาสสมดุลระหว่างการมีสุขภาพดีและความเจ็บป่วย เมื่อมีสุขภาพดีแข็งแรงไม่เป็นโรค ก็สามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ¹⁷

การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ หมายถึง การเฝ้าสังเกตสุขภาพตนเองเป็นประจำ เป็นเรื่องที่ทุกคน

สามารถทำได้ และเป็นส่วนหนึ่งในความหมายของสุขภาพพอเพียง เนื่องจากการเฝ้าระวังและสังเกตสุขภาพของตนเอง สามารถทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องมือ การตรวจพบความเจ็บป่วยระยะแรกจะได้รักษาทันที ก่อนที่จะเกิดความเจ็บป่วยที่รุนแรง และกลายเป็นโรคร้ายแรงตามมาได้ รวมทั้งการไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพเป็นประจำ จะได้สำรวจและค้นหาความผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ เป็นการป้องกันมิให้เกิดความเจ็บป่วยขึ้น ทั้งการเฝ้าสังเกตสุขภาพตนเองและการตรวจสุขภาพกับแพทย์อย่างสม่ำเสมอ ก็เพื่อการดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่แข็งแรง¹⁷

การดูแลสุขภาพตนเอง หมายถึง การปฏิบัติตัวของบุคคลแต่ละคนในการดูแลสุขภาพตนเอง

เพื่อการดำรงไว้ซึ่งการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยที่บุคคลควรประเมินตนเองก่อนในเรื่องความสามารถในการดูแลตนเอง และเลือกวิธีการดูแลตนเองให้เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถปฏิบัติการดูแลตนเองได้ด้วยการรับประทานอาหารสุขภาพ โดยรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น รับประทานอาหารเกษตรอินทรีย์ (organic food) ที่ปลอดจากสารเคมี หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และในปริมาณที่เหมาะสมกับตนเอง อีกทั้งต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ละบุคคลสามารถออกกำลังกายด้วยตนเองได้และสามารถออกกำลังกายในเวลาที่ตนเองพร้อม โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์กีฬา สามารถออกกำลังกายโดยการทำงานบ้าน ทำงานในสวน หรือในที่ทำงาน รวมทั้งการใช้สมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ เช่น มีไข้ เป็นหวัด เจ็บคอ เป็นต้น การรับประทานยาสมุนไพรเหมือนการรับประทานผักและผลไม้ และเชื่อว่าสรรพคุณของยาสมุนไพรสามารถช่วยสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคได้¹⁷

การอยู่แบบพอเพียง หมายถึง การใช้ชีวิตอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ ไม่ฟุ่มเฟือย อยู่แบบพอมีพอกิน เช่น การปลูกผักและผลไม้ เลี้ยงสัตว์ที่รับประทานได้ในบริเวณรอบบ้านโดยใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ไม่ใช้สารเคมี การถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้รับประทานนานๆ เช่น อาหารแห้ง การเตรียมอาหารให้เพียงพอรับประทานไม่มากหรือน้อยไป รับประทานอาหารที่หลากหลาย และรับประทานอาหารให้หมด ไม่เหลือทิ้ง ไม่ซื้อของแพงและเป็นของที่ไม่เป็นประโยชน์มารับประทาน หรือใช้ภายในบ้าน ดังนั้นการใช้ชีวิตแบบพอดีพอมีจึงเป็นความหมายส่วนหนึ่งของสุขภาพพอเพียง¹⁷

การหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ หมายถึง การหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และพยายามลดความเสี่ยงที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ การไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช้ยาหรือสารเสพติดที่จะทำให้ลายสุขภาพ ไม่ซื้ออาหารเสริมหรือวิตามินราคาแพงตามการโฆษณาชวนเชื่อ รับประทานบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ หรือของขบเคี้ยวที่อุดมไปด้วยแป้ง ไขมัน น้ำตาล และเกลือให้น้อยลง รับประทานอาหารไทยที่มีส่วนประกอบของสารอาหารครบ 5 หมู่ให้มากขึ้น ซึ่งการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ จึงเป็นส่วนหนึ่งของคำจำกัดความของสุขภาพพอเพียง¹⁷

บทสรุป

ความหมายของสุขภาพพอเพียงตามการรับรู้ของประชาชนที่อาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่งในประเทศไทย หมายถึง การมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วย การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ การดูแลสุขภาพตนเอง การอยู่แบบพอเพียง และการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งประกอบด้วย ความมีเหตุผล ความพอประมาณ และภูมิคุ้มกัน และเชื่อมโยงกับ 2 เงื่อนไข ได้แก่ ความรู้ ในเรื่องสุขภาพและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง และคุณธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของการมีวินัยในตนเองที่จะผดุงรักษาสุขภาพให้มีสุขภาพกาย ใจ สังคม และจิตวิญญาณดี สำหรับความมีเหตุผล อธิบายได้ว่าสุขภาพพอเพียง คือ การดูแลสุขภาพตนเอง การที่บุคคลจะดูแลตนเองได้ต้องรู้จักใช้เหตุผลในการเลือกวิธีการดูแลตนเอง โดยคำนึงถึงจุดแข็งของตนเอง และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของตนเอง¹⁹ เช่น การเลือกรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย การดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วยเล็กน้อย เป็นต้น ส่วน

ความพอประมาณ สุขภาพพอเพียง คือ การอยู่แบบพอเพียง การดำเนินชีวิตแบบเรียบง่าย พอเพียง ตามสถานภาพที่เป็นจริงของตนเอง โดยไม่เบียดเบียนคนอื่น¹⁹ จะทำให้มีชีวิตมีความสุข เกิดสุขภาวะที่ดี เมื่อพิจารณาถึงภูมิคุ้มกัน สุขภาพพอเพียง คือ การมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วย การตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และการหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ ซึ่งการมีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วยจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อประชาชนต้องมีส่วนในการดูแลสุขภาพตนเอง^{21, 22} โดยต้องมีสติและตระหนักรู้เรื่องสุขภาพ หมั่นดูแลสุขภาพและตรวจสุขภาพเป็นประจำ จะเป็นการประเมินภูมิคุ้มกันของตนเอง ร่วมกับการหลีกเลี่ยงสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มของมึนเมา หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย หลีกเลี่ยงการขับรถที่ขาดสติและประมาท เป็นต้น จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพ¹⁹ จะเห็นได้ว่า ความหมายของคำว่าสุขภาพพอเพียงที่มาจากการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพมีความหมายค่อนข้างกว้าง ครอบคลุมสุขภาพองค์รวม (กายใจ สังคม จิตวิญญาณ) รวมถึงการดูแลสุขภาพสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวบุคคลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การเอาใจใส่กระตือรือร้นในการดูแลสุขภาพตนเอง การดำเนินชีวิตแบบพอดีพอมีพอใช้พอกิน และการหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งทั้งหมดต้องมีความสมดุลกันและมีการบูรณาการกันอย่างไม่สามารถแยกส่วนออกจากกันได้ ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของสุขภาพของซาร์โทเรียส (Sartorius)²³ ที่กล่าวว่า สุขภาพเป็นภาวะของความสมดุลที่บุคคลสามารถสร้างให้เกิดความสมดุลทั้งภายในและภายนอกกายและจิตใจ ความสมดุลภายนอกคือ วิธีการที่บุคคลสามารถปรับตนเองให้มีความสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อมภายนอกที่รวมถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมทางสังคม อีกทั้งการให้ความหมายของสุขภาพควรเพิ่มคุณค่า

เข้าไปในความหมายด้วย ซึ่งความหมายของสุขภาพพอเพียงก็ให้ความสำคัญกับคุณค่าของสุขภาพ การมีสุขภาพพอเพียงจำเป็นต้องอาศัยองค์ประกอบหลายส่วนร่วมกัน สุขภาพพอเพียงนำไปสู่สุขภาพดีซึ่งเป็นสิ่งสำคัญกับชีวิต สอดคล้องกับแนวคิดของดีทริค บอนฮอฟเฟอร์ (Dietrich Bonhoeffer)² ให้ความหมายของสุขภาพว่า ความแข็งแรงที่มีอยู่ในตัว หมายถึง ความสามารถที่จะดำเนินชีวิตไปได้โดยปราศจากการขัดขวางจากความเจ็บป่วยหรือความพิการ ดังนั้นจึงควรบอกผู้ป่วยว่า เธอ/เขายังมีสุขภาพดีตามอัตราภาพ/ตามความเจ็บป่วยที่เธอ/เขามีในตัวเอง ไม่ควรบอกแต่เพียงว่า เธอ/เขาเจ็บป่วย² รวมทั้งมีข้อเสนอแนะว่า ความหมายสุขภาพ ควรรวมถึง ความสุข ความรัก และความสามารถในการทำงาน²² อย่างไรก็ตาม การมีสุขภาพที่ไม่ดีหรือภาวะเจ็บป่วยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงภาวะสุขภาพของบุคคล หมายความว่า การเกิดภาวะไม่สมดุลของสุขภาพ หรืออีกนัยหนึ่งคือสุขภาพไม่พอเพียง (insufficient health)^{17, 24} อาจเกิดมาจากการดูแลสุขภาพตนเองไม่ดี รับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์และมีสารเคมีปนเปื้อน การไม่ออกกำลังกาย การมีความเครียด การมีชีวิตเร่งรีบ คิดมาก พักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น¹⁹

ดังนั้นความหมายของสุขภาพควรมีการกำหนดเป็นภาพรวม ดังความหมายที่องค์การอนามัยโลกได้กล่าวไว้ แต่ก็สามารถกำหนดความหมายของสุขภาพตามบริบทสังคมวัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ของแต่ละประเทศด้วย²⁵ เพื่อให้สามารถนำไปวางแผนนโยบายและยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสุขภาพได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

การนำไปใช้ทางการแพทย์

สุขภาพเป็นเรื่องของปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของแต่ละบุคคล ดังนั้นการให้ความหมายของสุขภาพ

จึงค่อนข้างเป็นเรื่องส่วนบุคคล (subjective) และมีความหลากหลาย แตกต่างกันขึ้นกับแนวคิดที่ใช้ในการให้ความหมาย¹ พยาบาลควรให้ความสำคัญและให้ความสนใจในความหมายของสุขภาพในทุก ๆ มิติที่มีแนวคิดที่ต่างกัน จะได้เข้าใจถึงสาระสำคัญของความหมายสุขภาพ และได้รับรู้ถึงองค์ประกอบ/เนื้อหาที่ซ่อนอยู่ภายใต้ความหมาย ซึ่งจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพ สำหรับความหมายสุขภาพพอเพียงนี้เป็นความหมายที่สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตของประชาชนไทยที่จะทำให้สุขภาพดีโดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พยาบาลสามารถวางแผนการพยาบาลที่จะส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพพอเพียง มีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วยได้โดยการกระตุ้นให้ประชาชนเฝ้าสังเกตสุขภาพตนเอง และไปตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตนเองแก่ประชาชน การสนับสนุนให้ประชาชนอยู่อย่างพอเพียง และการให้คำปรึกษาแนะนำให้หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่าง ๆ ที่จะส่งผลต่อสุขภาพ การพยาบาลที่ตอบสนองต่อความต้องการด้านสุขภาพของประชาชนตามความหมายสุขภาพพอเพียงจะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และมีความสุขในชีวิต

References

1. Balog JE. The meaning of health. Am J Health Educ 2005; 36(5): 266-73.
2. Misselbrook D. W is for wellbeing and the WHO definition of health. BJGP 2014; 64(628): 582.
3. Asakura T, Mallee H, Tomokawa S, Moji K, Kobayashi J. The ecosystem approach to health is a promising strategy in international development: lessons from Japan and Laos. Global Health 2015; 11: 3. doi: 10.1186/s12992-015-0093-0
4. Centers for Disease Control and Prevention. Well-being concepts. Atlanta, GA: U.S. Department of Health & Human Services; 2016.
5. Phoolcharoen W. Health, ideology, and social strategy. Nonthaburi: Health Systems Research Institute; 2001. (In Thai)
6. Craven RF, Hirnle CJ. Fundamentals of nursing: human health and function. 5thed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins; 2007.
7. Chin P. Fundamentals of nursing. New York: McGraw-Hill; 1995.
8. Taylor CR, Lillis C, LeMone P, Lynn P. Fundamentals of nursing: the art and science of nursing care. 7thed. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
9. Arpanantikul M. Health and illness. In: Senadisai S, Prapaipanich W, editors. Fundamental nursing. Bangkok: Judthong; 2015. p. 42-65. (In Thai)
10. Government Gazette. National Health Act, B.E. 2550. In Government Gazette Volume 124 No. 16 A p.p. 1-18. Dated March 19, 2007. (In Thai)
11. Huber M, Knottnerus JA, Green L, van der Horst H, Jadad AR, Kromhout D, et al. How should we define health? BMJ 2011; 343: d4163. doi:10.1136/bmj.d4163
12. National Economics and Social Development Board. The 9th National Economic and Social Development Plan B.E. 2545-2549 (2002-2006). Bangkok: Office of the National Economics and Social Development Board, 2002. (In Thai)
13. National Economics and Social Development Board. The 10th National Economic and Social Development Plan B.E. 2550-2554 (2007-2011). Bangkok: Office of the National Economics and Social Development Board, 2007. (In Thai)

14. National Economics and Social Development Board. The 12th National Economic and Social Development Plan B.E. 2560–2564 (2017–2021). Bangkok: Office of the National Economics and Social Development Board, 2017. (In Thai)
15. Economic Theoretical Framework of Sufficiency Economy Philosophy Development Group. Development of Economic Theoretical Framework of Sufficiency Economy Philosophy. Bangkok: Office of the National Economics and Social Development Board, 2003. (In Thai)
16. Phuphaibul R, Watanasak S, Thiempathom W, et al. Project Report: Development of Sufficiency Health in Community under the Principle of Sufficiency Economy Philosophy. Bangkok: Ramathibodi School of Nursing, 2010. (In Thai)
17. Arpanantikul M, Phuphaibul R, Khuwatsamrit K. Sufficient health as perceived by Thai villagers: a qualitative study. Nurs Health Sci 2017; 19: 191–7.
18. Arpanantikul M, Khuwatsamrit K, Youngpradith A, Phuphaibul R. The development of sufficiency health index for individual, family, and community levels based on the principle of economical sufficiency philosophy. Thai J Nurs 2011; 60: 5–13. (In Thai)
19. Arpanantikul M, Phuphaibul R, Khuwatsamrit K. Analysis and integration of the sufficiency health index with the concept of economical sufficiency philosophy. Thai Nurs Council J 2015; 30: 41–57. (In Thai)
20. Kitsripisarn S, Fongkaew W, Chanprasit C, Rankin SH. Perspectives on wisdom–health of Thai Buddhist nurses through meditation. Thai J Nurs Res 2008; 12: 297–309.
21. Review Committee of National Health System Charter 2009. (2016). National Health System Charter Issue 2, 2016. Bangkok: National Health Commission Office. (In Thai)
22. Sartorius N. The meanings of health and its promotion. Croat Med J 2006; 47: 662–4.
23. Brüssow H. What is health? Microb Biotechnol 2013; 6(4): 341–8.
24. Crawford R. Health as a meaningful social practice. Health (London) 2006; 10: 401–20.
25. Brook RH. Should the definition of health include a measure of tolerance? JAMA 2017; 317(6): 585–6.