

การสร้างเสริมสุขภาพประชาชนตามกลุ่มวัยในชุมชนสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข The Public Health by Age Group in the Community for Volunteers.

บุญศรี ศรีนพานัน
Pooncharast Srinapan

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา
Faculty of Public Health Chulachalongkrajana University

บทนำ

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึงการยกระดับสุขภาพให้ดำรงอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล ซึ่งมีแรงจูงใจมาจากความต้องการที่จะมีความสุขสูงสุดของชีวิต ซึ่งกระบวนการเสริมสุขภาพเกิดขึ้นได้จาก 2 แหล่งที่มา คือจากบุคคลอื่นภายนอกที่จะช่วยสร้าง เช่น เจ้าหน้าที่สาธารณสุข และแหล่งที่ 2 ของกระบวนการสร้างสุขภาพเกิดขึ้นด้วยตนเองซึ่งเป็นสิ่งที่ปรารถนามากที่สุด เพราะการสร้างเสริมสุขภาพจากตนเองจะยั่งยืนมากกว่า การสร้างเสริมสุขภาพจึงมีความสำคัญต่อมนุษย์ เพราะตั้งแต่มนุษย์เกิดมามีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านโครงสร้างองค์ประกอบของร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งแตกต่างกันในแต่ละช่วงชีวิต อาสาสมัครสาธารณสุขในชุมชนเป็นบุคคลใกล้ชิดและเป็นตัวอย่างในการสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละกลุ่มวัยของประชาชน ในชุมชน ซึ่งควรมีความเข้าใจพื้นฐาน (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2554) มีดังนี้

กลุ่มวัยเด็กแรกเกิดถึงอายุ 1 ปี

เป็นวัยที่ต้องการการปรับตัวด้านร่างกายต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมรอบตัวหลังจากการคลอดมารดา ดังนั้นเด็กทารกยังคุ้นกับการอยู่ในครรภ์มารดา ตัวอย่าง การนอนนานๆ เกือบทั้งวัน จะตื่นมาเมื่อมีสิ่งกระตุ้น เช่น การหิว ปวดท้อง หรือรู้สึกไม่สุขสบายเนื่องจากเปียกแฉะจากการขับถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ เด็กไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้จะใช้การร้องไห้เพื่อแสดงความต้องการ และต้องคอยพึ่งพามารดาหรือผู้เลี้ยงดูให้ความอบอุ่นดูแลอย่างใกล้ชิด และประกอบกับร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สิ่งที่ได้จากการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัวและความยาว ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้มักเน้นการให้ความรู้และทักษะการเลี้ยงดูแก่มารดาและผู้เลี้ยงดูเด็กเป็นสำคัญ (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2554) ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพทางกาย

การดูแลสุขภาพสบาย เช่น การเช็ดทำความสะอาดสะดือ ตา ตัว และอวัยวะขับถ่ายอย่างนุ่มนวล การนวดสัมผัสที่อบอุ่นจะช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตและพัฒนาการ

ทุกด้านโดยเฉพาะด้านร่างกายและจิตใจของเด็ก และเด็กวัยนี้ จะบิดตัวเป็นการออกกำลังกายในตัวเอง การให้ทารกได้ อาหารซึ่งเป็นนมมารดาอย่างเต็มที่ใน 6 เดือนแรกติดต่อกันก็เป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งนมมารดาจะย่อยง่าย สร้างภูมิคุ้มกันต่อเด็ก เด็กจะไม่อ้วนมาก ไม่ป่วยบ่อย เกิดความอบอุ่นและยังประหยัดเงิน เพราะไม่ต้องซื้อหาและใช้การเตรียมที่อยู่ยาก ต่อจากนั้นจึงเริ่มให้อาหารเสริมซึ่งมักเริ่มด้วย กล้วยครูด ไข่แดงเล็กน้อย จนเต็มพอง ต่อมาจึงค่อยเพิ่มเป็นไข่ขาว เพราะเด็กอาจแพ้สารโปรตีนในไข่ขาว และเริ่มให้ปลาและผัก ซึ่งสามารถดูได้จากคู่มือการฝากครรภ์มารดา จะมีอาหารแนะนำในแต่ละเดือนนอกจากนี้ยังจำเป็นต้องพาเด็กไปซึ้นน้ำหนักและวัดความยาวของรอบศีรษะ รอบอก และลำตัวเปรียบเทียบกับการเจริญเติบโตในแต่ละเดือน ติดตามการขึ้นของฟัน ที่สำคัญมากคือ การพาเด็กไปรับวัคซีนตามกำหนดนัด ซึ่งการรับวัคซีนในขวบปีแรกนี้จะเป็นตัวสร้างภูมิคุ้มกันต่อเด็กโดยตรงเมื่อเลยวัยนี้ไปแล้วจะเป็นการกระตุ้น เช่น วัคซีนป้องกันวัณโรค คอตีบ ไอกรณ บาดทะยัก ตับอักเสบบวม หัดเยอรมัน เป็นต้น ถ้าหากเด็กเป็นหวัดสามารถฉีดได้แต่ถ้าเด็กมีไข้สูงอย่างเดี่ยวควรเลื่อนไปก่อน และถ้าลิมฟิตินักขึ้นได้ควรพาไปฉีดทันทีและเข็มถัดไปฉีดตามปกติ ถ้าเด็กไม่ได้รับวัคซีนอาจทำให้เด็กติดโรคที่เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

2. การเสริมสร้างสุขภาพทางพัฒนาการ

พัฒนาการเป็นการเปลี่ยนแปลงเชิงคุณภาพ ที่ไม่สามารถวัดเป็นตัวเลขออกมาได้ง่ายๆ เหมือนการการวัดการเจริญเติบโต ได้แก่การซึ้นน้ำหนักและส่วนสูงนั้น แต่พัฒนาการต้องอาศัยรายละเอียดและระยะเวลาในการสังเกตติดตามการเปลี่ยนแปลงของการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก-มัดใหญ่ เช่น การคว่ำ การคืบ การคลาน การเดิน การวิ่ง การเล่น พฤติกรรมการแสดงออก เช่น การรับรู้และการสื่อสารกับบุคคลรอบข้าง การช่วยเหลือตนเอง ซึ่งในวัยขวบปีแรกพฤติกรรมบางอย่างยังไม่เห็นการเปลี่ยนแปลงเด่นชัด มารดาควรติดตามจากคู่มือพัฒนาการเด็ก

กลุ่มเด็กวัยก่อนเรียนอายุ 1-5 ปี

เป็นวัยที่สามารถปรับตัวด้านร่างกายเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีขึ้น ร่างกายเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง และจะคุ้นเคยกับบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว ยังไม่ไว้วางใจบุคคลอื่น ช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น เริ่มสนุกสนานมากขึ้นเพราะสงสัยในสิ่งแวดล้อมรอบตัว จึงทำให้เด็กวัยนี้มักเกิดอุบัติเหตุในบ้านเรือนอย่างไม่คาดคิด เช่น ของชิ้นเล็กหรือเหรียญอุดฟัน ล้าคองมูกหรือหู ฟ้าผ่าดูด มีดบาด ตกจากที่สูง จมน้ำ เป็นต้น ตอนปลายของเด็กวัยนี้จะสามารถบอกความต้องการได้ เช่น ทิว อิม ปวดท้อง เด็กสามารถบังคับการปัสสาวะและอุจจาระได้ ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้มักเน้นการให้ความรู้และทักษะการเลี้ยงดูแก่มารดาและผู้เลี้ยงดูเด็กอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพทางกาย

การช่วยเหลือดูแลความสะอาดร่างกาย เช่น การอาบน้ำ แปรงฟัน การออกกำลังกายโดยการเล่นที่เหมาะสมกับวัยเด็กเพื่อกระตุ้นการเจริญเติบโตและสร้างความอบอุ่นเด็กก่อนวัยเรียนอายุ 1-5 ปี ต้องรับโภชนาการที่เพียงพออาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ไข่ ปลา นม ยังมีความสำคัญต่อการสร้างเซลล์สมองและเนื้อเยื่อของเด็กวัยนี้อยู่ ผักและผลไม้มีเกลือแร่และวิตามินช่วยสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานต่อเด็ก ป้องกันห้องผุจนนอกจากนี้ การรับวัคซีนในวัยนี้จะเป็นการกระตุ้นเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อจากวัยซบปีแรก เช่น บาดทะยัก คอตีบไข้มองอักเสบ หัด บางครั้งต้องหยอดโพลีโอดีถ้ามีการระบาด เพื่อเตรียมความพร้อมต่อการออกมาเผชิญต่อสิ่งแวดล้อมนอกครอบครัว เช่น โรงเรียนหรือสถานรับเลี้ยงเด็กก่อนวัยเรียน

2. การเสริมสร้างสุขภาพทางพัฒนาการ

การฝึกความเป็นระเบียบวินัย เช่น การขับถ่าย การเล่นของเล่นและเก็บเข้าเป็นที่ การหาของเล่นที่กระตุ้นพัฒนาการตามวัย เช่น สีแดง ดำเหลือง ขาว เสี่ยง ผักการใช้กลัมนื้อมือ กลัมนื้อเท้า การช่วยเหลือตนเอง เช่น การใส่เสื้อผ้าแบบสวม การแปรงฟันด้วยตนเองโดยมีผู้จับมือและให้มองผ่านกระจก การดื่อกอาหารและน้ำดื่มเข้าปากเองซึ่งอาจหกเลอะเทอะบ้าง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอารมณ์ของเด็กวัยนี้สามารถสังเกตได้ชัดเจนมากขึ้น บางครั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะมีแบบทดสอบพัฒนาการ เพื่อติดตามความผิดปกติของพัฒนาการและสามารถให้การช่วยเหลือแก้ไขอาการผิดปกติได้ทันทีที่ เช่น ภาวะออทิสติก นอกจากนี้การผ่าตัดแก้ไขความผิดปกติหรือความพิการตั้งแต่กำเนิดด้านร่างกายก็สามารถเริ่มทำได้ เป็นต้น

กลุ่มเด็กวัยเรียนอายุ 6-12 ปี

เป็นวัยที่ต้องปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ภายนอกครอบครัว เพราะเด็กเริ่มเข้าโรงเรียนมีสังคมภายนอกบ้าน ทำให้เสี่ยงต่อการติดโรคที่มาจากแต่ละครอบครัวและสิ่งแวดล้อม

ในชุมชนที่แตกต่างกัน เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ ใช้เลือดออก ทั่วตัว และโรคที่เกิดจากความสะอาดส่วนบุคคล เช่น ฟันผุ ทิด เทา กลาก เกลิออน เนื่องจากเด็กชอบเล่นสนุกสนานยังไม่สนใจต่อความสะอาดของร่างกายและยังทำความสะอาดได้ไม่ทั่วถึง กระดูกของเด็กยังไม่แข็งแรงจึงมักเกิดอุบัติเหตุ หักได้บ่อย การเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่องซึ่งช้ากว่าวัยเด็กเล็กน้อย ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้มักเน้นการให้ความรู้และการมีส่วนร่วมของสถานศึกษา ครอบครัว และชุมชน ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพร่างกาย

จากการสำรวจภาวะสุขภาพเด็กวัยนี้จะพบฟันผุมากเป็นอันดับหนึ่ง เนื่องจากไม่แปรงฟันหรือแปรงไม่ถูกวิธี ดังนั้นการติดตามการทำความสะอาดส่วนบุคคล เช่น การแปรงฟันอย่างถูกวิธี การรักษาโรคผิวหนัง การป้องกันการแพร่ระบาดของเหา ปัจจุบันพบเด็กอ้วนมากขึ้นจากการรับประทานอาหารทอด น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ ไม่รับประทานผัก ไม่ออกกำลังกาย ติดเกมส์ ทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนและเบาหวานก่อนวัยอันควรเพิ่มมากขึ้นสังเกตจากคอจะมีแถบสีดำ ผู้ปกครองและโรงเรียนควรมีความร่วมมือกันต่อการปรับพฤติกรรมเด็กอย่างเหมาะสม เช่น ส่งเสริมนโยบายไม่จำหน่ายน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน ลดอาหารทอด เน้นผักและผลไม้แทนและส่งเสริมนโยบายการออกกำลังกายที่โรงเรียนทุกเช้า ส่งเสริมให้เด็กได้จัดบอร์ดนิทรรศการ การต่อต้านภัยอ้วน เป็นต้น และที่สำคัญการรับวัคซีนในวัยนี้จะเป็นการกระตุ้นเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อจากวัยก่อนเรียน เช่น การฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก หัด คางทูม หัดเยอรมัน เป็นต้น

2. การเสริมสร้างสุขภาพทางพัฒนาการ

เด็กวัยนี้มีการรับรู้ว่าเป็นรูปธรรมมากขึ้น ยังเคารพกฎเกณฑ์ ดังนั้นการสอนให้รู้ว่าจะไร้อะไรผิด สอนกฎระเบียบที่ถูกต้อง เช่น หลักประชาธิปไตย กฎจราจร หลักสุขบัญญัติ เป็นสิ่งที่ควรส่งเสริม วิธีการสอนควรใช้หุ่นจำลองหรือฝึกปฏิบัติจริง เช่น การแปรงฟัน การสร้างละคร เป็นต้น ลักษณะการเข้าสังคมช่วงนี้มักเป็นเพศเดียวกัน เป็นต้น

กลุ่มเด็กวัยรุ่นอายุ 13-19 ปี

เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วที่สุดทั้งด้านส่วนสูงและน้ำหนัก และการเพิ่มของฮอร์โมนเพศทำให้เกิดลักษณะความเป็นหญิงและชายเต็มตัว ซึ่งสามารถให้กำเนิดบุตรได้ ปัญหาที่มักพบในวันนี้ ได้แก่ การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง มีความสับสนในตนเอง ระหว่างการปรับตัวความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่รวดเร็ว อาจเรียกได้ว่าเป็น “วัยแห่งพายุบุแคม” หรือ “วัยหัวเลี้ยวหัวต่อ” มีอารมณ์รุนแรง กล้าเสี่ยง ทำทายเป็นต่อต้านกฎระเบียบของสังคม ปัญหาการใช้สารเสพติด โรคทางเพศสัมพันธ์ ลักษณะการเข้า

สังคมมักเป็นการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพของเด็กวัยนี้มักเน้นการให้ความรู้และการมีส่วนร่วมของสถานศึกษา ครอบครัว และชุมชน ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพทางกาย

วัยนี้มักกล้ามเนื้อเจริญเติบโตที่แข็งแรงเต็มที่และมีพลังทางร่างกายมาก การมีความคิดที่อิสระไม่ชอบการบังคับ ควรเน้นให้นำพลังงานที่เหลือเฟือมาใช้ให้เหมาะสม เช่น การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย หรือคิดค้นประดิษฐ์สิ่งแปลกใหม่ และยังมีจิตใจที่สับสนวุ่นวาย ค้นหาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กมักจะเลียนแบบอย่างบุคคลที่เป็นฮีโร่ในดวงใจ เช่น ดาราที่ชอบ คุณพ่อหรือคุณแม่ที่ใจดี ดังนั้นหากบุคคลที่เขาชื่นชอบเป็นตัวอย่งในทางที่ดีจะโน้มน้าวให้วัยรุ่นปฏิบัติตามได้ เช่น การนำดารามาเป็นพีเรียมเตอร์ต่อต้านการใช้สารเสพติด นำการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมเช่น การบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวม

2. การสร้างเสริมสุขภาพทางพัฒนาการ

ครอบครัวควรสนับสนุนให้เกิดการนำเอาหลักประชาธิปไตยมาใช้ในบ้าน เช่น การรับฟังและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน การมีส่วนร่วมในการช่วยตัดสินใจปัญหาในครอบครัว การสนับสนุนให้เด็กได้ผ่อนคลายทางอารมณ์ คลายเครียด เช่น การเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ได้สัดส่วน การเล่นดนตรี วาดภาพ ระบายสีและฝึกทักษะการใช้ชีวิต เช่น การแก้ปัญหาในสถานการณ์จำลองต่างๆ สอนเรื่องการปรับตัวทางเพศ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด เช่น รู้จักการปฏิเสธ การสนับสนุนกลุ่มเพื่อนช่วยเพื่อน เป็นต้น

กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนต้นและตอนกลางอายุ 20-35 ปี

เป็นวัยที่เริ่มเป็นผู้ใหญ่ร่างกายมีการเจริญเติบโตเต็มที่พร้อมที่จะมีครอบครัวและบุตรธิดา การสร้างครอบครัวใหม่ การรับรู้ผิดชอบ สามารถประกอบอาชีพมีรายได้ และบางครั้งยังต้องศึกษาต่อเพื่อเตรียมตัวประกอบอาชีพที่ถนัดในอนาคต ในช่วงปลายของวัยนี้จะเป็นวัยผู้ใหญ่ที่สามารถพึ่งพาตนเองได้ ปัญหาสุขภาพที่มักพบในวัยนี้ยังคงคล้ายกับวัยรุ่นบางส่วนและอาจเกิดปัญหาได้หากครอบครัวเลี้ยงแบไม่ค่อยให้เด็กได้รับผิดชอบ ตรงกันข้ามหากมีการปรับตัวและการเลี้ยงดูอย่างเข้าใจในวัยรุ่นเด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพวัยนี้มักเน้นการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตใจโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว และที่ทำงาน ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพทางกาย

อาหารหลัก 5 หมู่ยังมีความสำคัญต่อการใช้พลังงานในแต่ละวัน ช่วงปลายของวัยนี้ที่ทำงานจนลืมนอกกำลังกายและคลายเครียดอาจมีภาวะอ้วนได้ ความเครียดจากการศึกษาต่อ การปรับตัวต่อสถานที่ทำงานใหม่ หรือการย้ายงาน ความเร่งรีบจากการทำงานหาเลี้ยงชีพเพื่อสร้างคามมั่นคงของชีวิต ปัญหาที่พบในวัยนี้ คือ คิดว่าร่างกายแข็งแรง

ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ ทำงานหาเงินจนลืมนดูแลตนเอง ขาดการออกกำลังกายเป็นจุดเริ่มต้นของการสะสมโรคเรื้อรังตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันสูง มะเร็ง โรคเครียด เป็นต้น

2. การสร้างเสริมสุขภาพทางพัฒนาการ

การปลูกฝังและสร้างความตระหนักให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการพักผ่อนที่เหมาะสมกับการทำงาน การจัดสัดส่วนรายได้ต่อรายจ่ายเพื่อสำรองพลังงานลดปัจจัยเสี่ยงสะสมที่จะก่อให้เกิดโรคเรื้อรังในอนาคต การสร้างบรรยากาศที่ทำงานให้น่าอยู่ เช่น การคลายเครียดและการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ การปรับตัวต่องานและเพื่อนร่วมงาน การปรับตัวต่อบทบาทสามี-ภรรยา การเป็นบิดาและมารดา เป็นต้น

กลุ่มวัยทำงาน ผู้ใหญ่ตอนปลายถึงก่อนวัยสูงอายุอายุ 35-59 ปี

เป็นวัยที่มีการทำงานหนักและมีความรับผิดชอบมากที่สุดต่อครอบครัว ส่วนใหญ่ต้องดูแลเลี้ยงดูทั้งบุตร ธิดา และญาติผู้ใหญ่สูงอายุ การสร้างความมั่นคงและเจริญในตำแหน่งหน้าที่การงาน การจัดสัดส่วนรายได้และรายจ่ายเงินออมสำหรับวัยเกษียณ ดังนั้นปัญหาที่มักพบในวัยนี้ คือ ความเครียดจากภารกิจประจำวันในการประกอบอาชีพ ภาวะโรคเรื้อรังที่สั่งสมมาตั้งแต่วัยผู้ใหญ่ตอนต้นส่วนมากจะมาแสดงออกในวัยนี้ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ไขมันสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง เป็นต้น จากการสำรวจโรคเรื้อรังที่พบในวัยผู้ใหญ่พบว่ามีความดันโลหิตสูงมากที่สุด โดยที่ไม่รู้ตัวมาก่อน โรคเรื้อรังอื่นๆ เช่น โรคเบาหวาน พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายมักเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดมากกว่าผู้หญิงเนื่องจากพบว่ามีภาวะอ้วนลงพุงมากกว่าผู้หญิง (พานทิพย์ แสงประเสริฐ และคณะ, 2552) และไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพวัยนี้มักเน้นให้เห็นความสำคัญและจำเป็นของการสร้างเสริมสุขภาพกายและจิตใจโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัวและที่ทำงาน ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพทางกาย

แม้ว่ายังไม่เป็นโรค การดูแลตนเองด้านการรับประทานอาหารที่ถูกหลักลดอาหารเค็ม หวาน มัน ฝัด ทอด ปิ้งย่าง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง การเกิดหลอดเลือดสมองตีบตันและแตก และโรคมะเร็ง เน้นการออกกำลังกายต่อเนื่องวันเว้นวัน 20-30 นาที และการพักผ่อนที่เพียงพอ 6-8 ชั่วโมง จะทำให้ร่างกายมีพลังสำรองแม้มีโรคทางพันธุกรรมก็จะสามารถชะลอระยะเวลาการเป็นได้ มีรายงานการวิจัยที่เกี่ยวกับผลการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้ง เฉลี่ยครั้งละ 20-30 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ สามารถลดระดับความดันโลหิต อัตราการเต้นของ

หัวใจลดลง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและหลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ต้องมีการสร้างการรับรู้ความสามารถและลดอุปสรรคที่จะขัดขวางต่อการออกกำลังกาย เช่น ความอาย การอ้างว่าไม่มีอุปกรณ์ ไม่มีเพื่อน ไม่มีเวลา การไม่ทราบหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง แต่ต้องเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการออกกำลังกาย เช่น การฝึกทักษะด้วยตนเอง การให้เห็นตัวอย่างหรือมีผู้นำออกกำลังกาย การตั้งชมรมออกกำลังกาย การยกย่องและชมเชยถ้าปฏิบัติได้ต่อเนื่อง เป็นต้น (พานทิพย์ แสงประเสริฐ 2548) ทั้งนี้การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเวลามาก เพียงรู้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีจิตใจที่มุ่งมั่นก็สามารถชนะอุปสรรคได้

2. การเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจและอารมณ์

คำว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” แสดงถึงความสำคัญของการฝึกการควบคุมและแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม การมีสุขภาพจิตที่ดีคิดในแง่บวกจะช่วยสร้างสมาธิและปัญญาในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ของการดำเนินชีวิต การวิตกกังวลเล็กน้อยเป็นสิ่งที่ดีช่วยกระตุ้นให้มนุษย์ทำงานอย่างรอบครอบ ทันเวลา แต่การวิตกกังวลเกินปกติต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้นอารมณ์เกินไปทำให้เกิดความเครียดสะสม คิดวนเวียนในสิ่งเดิมๆ กระทั่งต่อการหลั่งฮอร์โมนตัวร้ายในร่างกาย เช่น โรคกระเพาะ การปวดศีรษะ ถ้าเกิดระยะเวลาานจนเรื้อรังทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังทั้งทางกายและทางจิต เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น ดังนั้นแม้ว่าคนที่ป่วยเป็นโรคแล้วถ้ามีการฝึกสมาธิยังสามารถช่วยลดและชะลอความรุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อนของโรคได้ จากรายงานการวิจัยโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพต่อผู้ป่วยความดันโลหิตสูงที่มีการฝึกออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนอย่างต่อเนื่องร่วมกับการกำหนดลมหายใจเข้าช้าและลึกและหายใจออกที่ยาวนานขึ้นโดยฝึกสัปดาห์ละอย่างต่ำ 3 ครั้งๆ ละ 15 นาที จะช่วยลดระดับความดันโลหิตตัวล่างลงได้ (พานทิพย์ แสงประเสริฐและเนตรทิพย์ ประคูลกาญจนา, 2553) เนื่องจากการออกกำลังกาย ช่วยให้เส้นเลือดยืดหยุ่นได้ดี เผาผลาญลดไขมันส่วนเกินและการฝึกการหายใจ ช่วยลดการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติทำให้เกิดการผ่อนคลาย ผลโดยรวมในระยะยาวดีต่อสุขภาพกายและจิตใจ

กลุ่มวัยอายุ 60 ปีขึ้นไปหรือวัยสูงอายุ

เป็นวัยที่มีการเสื่อมของโครงสร้างร่างกายและสภาพจิตใจตามระยะเวลาของการใช้งานตลอดช่วงชีวิต ประสาทสัมผัสทั้งห้าได้แก่ ตาก็มองไม่ค่อยชัดประกอบกับการเป็นโรคเรื้อรังเช่น ต้อกระจก จากความดันโลหิตที่เพิ่มขึ้น จอประสาทตาเสื่อมจากเบาหวาน หูได้ยินลดลง ต่อมรับรสของลิ้นลดลง ประสาทสัมผัสลดลง เช่น การเป็นเบาหวานความรู้สึกชาปลายมือปลายเท้าได้ และปัญหาที่มักพบบ่อยในวัยที่ผู้สูงอายุ

จนถึงวัยชรา คือ โรคกระดูกและข้อเสื่อม ส่วนสภาพจิตใจบางครั้งซึมเศร้า ความรู้สึกที่ต้องพึ่งพาบุตรหลานเพิ่มมากขึ้น แนวโน้มสังคมไทยจะกลายเป็นสังคมของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการเจริญทางการแพทย์และการดูแลดีขึ้น ช่วยต่อชีวิตให้ยืนยาว อัตราการเกิดลดลงไม่สมดุลกัน โดยอัตราการเกิดมักพบในมารดาในกลุ่มวัยรุ่นที่ยังไม่ได้มีการวางแผนครอบครัว ดังนั้นเมื่อสังคมมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ไทยต้องเตรียมรับกับการดูแลโรคที่เกิดจากความเสื่อมและโรคเรื้อรังเรื้อรัง ซึ่งท่านควรที่จะได้รับการสร้างเสริมสุขภาพ ดังนี้

1. การสร้างเสริมสุขภาพทางกาย

อายุจริงของตัวเลขและอายุที่เกิดจากการดำเนินชีวิตหรือการใช้งานของร่างกายในแต่ละคนแตกต่างกัน บางครั้งพบว่าคนอายุมากแต่มีหน้าตาผิวพรรณที่อ่อนกว่าวัย แขนยังไม่โรยวัยเบียดเบียน ในทางตรงกันข้ามผู้ที่อายุยังน้อยกว่าแต่มีสภาพร่างกายเหมือนชราภาพเต็มที่ ทั้งนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการดูแลตนเอง จากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร เช่น กินผักและผลไม้ไม่พอ บางครั้งดื่มกาแฟหรือแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ การนอนหลับไม่สนิทเพียงพอ การไม่ออกกำลังกายให้เลือดสูบฉีดและเพิ่มออกซิเจนต่อร่างกาย พักผ่อนไม่พอจิตใจเคร่งเครียดหรือคิดในแง่ลบ หดหู่ เป็นประจำ เหล่านี้เป็นเพียงปัจจัยตัวอย่างที่ทำให้มนุษย์แก่เร็วมากขึ้น อาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ โปรตีนที่ย่อยง่ายเช่น ปลา ถั่ว วัยนี้มักพบปัญหาของฟันเคี้ยว การรับรส ควรเสริมแคลเซียมจากปลาเล็กปลาน้อย นม ผักใบเขียว ผักต้ม อาหารที่มีกากใย เช่น ผัก ผลไม้ มะละกอ สับปะรด ลูกพรุน ช่วยการขับถ่าย ป้องกันท้องผูก การออกกำลังกายแบบช้าๆ ต่อเนื่อง เช่น การเดินที่เร็วที่สุดและการเดินในน้ำจะช่วยป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บของกระดูกและข้อ การระมัดระวังอุบัติเหตุ เช่น การพลัดตกหกล้ม เป็นต้น ควรมีการจัดบ้านเรือนให้ปลอดภัย เช่น ห้องน้ำไม่ให้ลื่น มีราวจับรอบๆ เปิดไฟสว่าง ความไม่สม่ำเสมอของพื้นผิวการเดิน สิ่งกีดขวาง การหยิบยาผิดหรือการหลงลืมรับประทานยา การทนต่อความเย็นและอากาศร้อนได้น้อยกว่าปกติ เป็นต้น

2. การเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจ อารมณ์ สังคม

ในต่างประเทศได้กำหนดให้ผู้สูงอายุ คือ อายุ 65 ปีขึ้นไป ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการแก่แต่อายุและยังมีพลังความสามารถทั้งความคิดและประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้นำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นปัญญาของแผ่นดิน จะช่วยให้สุขภาพจิตดีและมีสังคมที่อบอุ่นเพิ่มมากขึ้น การตั้งชมรมผู้สูงอายุ การจัดสวัสดิการทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและสาธารณสุขต่างๆ จะช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตของท่าน การส่งเสริมให้บุตรหลานหรือเด็กที่อายุน้อยกว่าได้ร่วมกิจกรรมกับผู้สูงอายุ เช่น การอ่านหนังสือให้ฟัง การเอาใจใส่ดูแลความสุข ลดความทุกข์ของท่าน เป็นต้น

ดังกล่าวมาจะเห็นว่า การเสริมสร้างสุขภาพในแต่ละกลุ่มวัยมีความสำคัญและจำเป็นต่อทั้งตัวอาสาสมัครสาธารณสุขเองที่ต้องเป็นแบบอย่างที่ดีแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อครอบครัวและประชาชนที่ท่านต้องให้การดูแลในชุมชน ดังนั้นการพัฒนาความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นอย่างต่อเนื่อง เพื่อการดูแลในแต่ละกลุ่มวัย เช่น การสอนสุขศึกษา การตรวจคัดกรองสุขภาพพื้นฐานเพื่อประเมินหาความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่างๆ ซึ่งมีรายงานการวิจัยที่พบว่าอาสาสมัครที่อบรมความรู้และทักษะพื้นฐานในการคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงสามารถมีความรู้และทักษะนำไปใช้ในชุมชนได้ดี (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2554) นอกจากนี้การแนะนำด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารและการติดตามเยี่ยมบ้านให้กำลังใจ เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ

เอกสารอ้างอิง

พานทิพย์ แสงประเสริฐ. (2554). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคลากรในมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วารสารพยาบาล. ปีที่ 54 ฉบับที่ 4 ตุลาคม-ธันวาคม (252 - 265).

_____. (2554). ผลของการพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความรู้และทักษะในการคัดกรองภาวะสุขภาพพื้นฐานของภาวะความดันโลหิตสูง สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุข. Siriraj Medical Journal., Vol 63, No.5 September-October 2011.

พานทิพย์ แสงประเสริฐ วรวรรณ วาณิชเจริญชัยและมรรยาทรุจิวิทย์. (2552). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมจัดการความเครียดของผู้ป่วยโรคเรื้อรัง. วารสารพยาบาล ปีที่ 58 ฉบับที่ 1-2 เดือนมกราคม -มิถุนายน 2552 (69 -84).

Sangprasert P. and Netip Pradujkanjana N. (2553). ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมกรรมการเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมของผู้ดูแลในครอบครัวต่อผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงในชุมชน จังหวัดปทุมธานี. วารสาร Thammasat Int. Sc. Tech., Vol. 15 No.1, January-March 2010, (53-59).