



สรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM & Knowledge Sharing) กพร.

หัวข้อ : WAY OF LIFE ใช้ชีวิตให้ง่าย สุข สนุก สุขภาพดี

วัน/เดือน/ปี 23 มกราคม 2567

สถานที่ ห้องประชุมกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร เวลา 9.30 – 14.30 น.

ผู้สรุป นางสาวอริยาพัชร มหาศิริขรรค์

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

เผยแพร่ข้อมูลโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย

❖ สรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โรคฮิตที่ผู้คนส่วนใหญ่เริ่มเป็นกันมากขึ้น ไม่ได้รักษาให้หายด้วยการกินยาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่จะต้องให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์ในชีวิตประจำวัน ตามหลักการ Lifestyle Medicine หรือเวชศาสตร์วิถีชีวิต ซึ่งเราอาจจะได้ยินคำนี้กันบ่อยมากขึ้น Lifestyle Medicine หรือ เวชศาสตร์วิถีชีวิต เป็นการใช้ความรู้ทางการแพทย์สาธารณสุข ตลอดจนศาสตร์แขนงต่างๆที่เกี่ยวข้อง ผสานความรู้ด้านอื่นๆ มาประกอบกันโดยครอบคลุมทั้งมิติด้านสังคม ด้านเศรษฐกิจ ด้านสิ่งแวดล้อม และความมั่นคง เพื่อดูแลสุขภาพรายบุคคล

ในอดีตการควบคุมโรคเบาหวานก็จะให้คนๆ นั้นไม่กินหวาน ซึ่งควบคุมเบาหวานได้ดี แต่อาจแลกความสุขทั้งชีวิต แต่หลังๆ แนวคิดเปลี่ยนไปแล้ว โดยเริ่มปรับให้เข้ากับการใช้ชีวิตประจำวัน การทำงาน ตลอดจนการพบปะกับผู้คน **หัวใจหลักคือ** กินของหวานได้แต่ต้องเลือก เพื่อลดระดับน้ำตาล และต้องมีกิจกรรมทางกายที่มากขึ้น อย่างน้อยก็ได้กินอย่างมีความสุข คุณภาพชีวิตจะดีขึ้น ตรงนี้จึงเป็นที่มาของการดูแลสุขภาพให้สัมพันธ์กับวิถีชีวิต

Lifestyle Medicine กับ 6 เสาหลัก เน้นดูแลสุขภาพของตัวเอง ผ่านการจัดการ 6 องค์ประกอบสำคัญ ดังนี้

1. การกิน เน้นกินในปริมาณที่เหมาะสม สะอาด ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ และกินอย่างมีความสุข
2. มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เมื่อกินแล้วก็ต้องเผาผลาญด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ



การสร้างคามยืดหยุ่นและความแข็งแรงให้กับโครงสร้างทางร่างกาย ข้อดีของกิจกรรมทางกายมีมากมาย แต่ด้วยผู้คนมีเวลาไม่เท่ากัน อาชีพไม่เหมือนกันทำให้วิถีชีวิต งานอดิเรก และสังคมแตกต่างกัน ดังนั้น กิจกรรมทางกายควรจะกำหนดให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต บางคนมีไลฟ์สไตล์ชอบออกกำลังกายหนักๆ บางคนสุขภาพร่างกายไม่เอื้ออำนวย อาจจะต้องออกกำลังกายเบาๆ บางคนทำงานแต่เช้าก็ต้องออกกำลังกายตอนดึก ผู้หญิงที่ไม่อยาก โดนแดดก็จะออกกำลังกายในร่ม เพราะฉะนั้น เราจะต้องคำนึงถึงกิจกรรมประเภทนี้ให้สัมพันธ์กับวิถีชีวิต ซึ่งเป็นตาม Pattern ของคนๆ นั้นและผู้ครอบครัวยัง



3. การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ เพราะกว่า 1 ใน 3 ของชีวิตคือการนอน ซึ่งเป็นเรื่องที่คนส่วนใหญ่ละเลยและไม่ให้ความสำคัญเท่าใดนัก ที่ผ่านมามีความเข้าใจผิดมาตลอดว่าผู้สูงอายุต้องนอนน้อยลง ด้วยเหตุนี้ ผู้สูงอายุจึงมักจะนอนหัวค่ำและตื่นขึ้นมาตอนตี 2 หรือ ตี 3 ซึ่งจริงๆ แล้ว การนอนแล้วตื่นขึ้นมากลางดึกส่วนใหญ่จะเกิดจากปัญหาภาวะการหยุด หายใจเป็นช่วงๆ ระหว่างนอนที่เรียกว่า OSA (Obstructive Sleep Apnea) ทำให้ขณะที่นอนถูกกระตุ้นให้ตื่นขึ้นมาเมื่อตื่นขึ้นมาก็นอนไม่หลับ ทั้งนี้ ช่วงเวลาที่ Growth Hormone จะหลั่งออกมา คือ หลังจากเวลาเที่ยงคืนขึ้นไปจนถึงตีหนึ่งครั้ง ดังนั้น ถ้าเราไปนอนในช่วงหลังจากนั้น Growth Hormone ก็จะไม่ทำงานแต่อย่างใด



4. การควบคุมความเครียด และจัดการด้านอารมณ์ ในสังคมยุคปัจจุบัน เราต้องใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นโดยไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ อาจทำให้เกิดสภาวะเครียดและวิตกกังวล ซึ่งสิ่งที่เราต้องทำให้ได้คือ การมีสติรับมือกับความเครียดและความวิตกกังวลที่อาจเกิดขึ้น





สรุปการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (KM & Knowledge Sharing) กพร.

หัวข้อ : WAY OF LIFE ใช้ชีวิตให้ง่าย สุข สนุก สุขภาพดี

วัน/เดือน/ปี 23 มกราคม 2567

สถานที่ ห้องประชุมกลุ่มพัฒนาระบบบริหาร เวลา 9.30 – 14.30 น.

ผู้สรุป นางสาวอริยาพัชร มหาศิริขจรรัตน์

ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผน

เผยแพร่ข้อมูลโดย : กลุ่มพัฒนาระบบบริหาร กรมอนามัย

5. หลีกเลี่ยงสารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย เพราะในชีวิตประจำวันของเรามีสารเสพติดที่ส่งผลต่อสุขภาพในปริมาณเล็กน้อย^{๑๐} จนหลายคนมองว่าเป็นเรื่องปกติ ทั้ง ๆ ที่ไม่ปกติต่อสุขภาพแต่อย่างใด เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ซึ่งเป็นเรื่องของวัฒนธรรมและการเข้าสังคมจึงควรเลือกเดินสายกลาง ดื่มแต่พอประมาณ และในปัจจุบันมีการเสพติดรูปแบบใหม่ที่มีคนเสพติดมากขึ้นคือ ติดSex ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจตามมา



6. การปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หรือการเชื่อมโยงกับสังคม นับเป็นหัวใจสำคัญ เนื่องจากบางคน ไม่มีทักษะการเรียนรู้ในสังคม แต่บางคนมีการปรับตัวได้ดี โดยสามารถทำให้ตัวเองรู้สึกมีคุณค่า ด้วยการเป็นจิตอาสาในองค์กรต่างๆ เป็นต้น นอกจากนี้ทั้ง 6 เสาหลักแล้ว สิ่งสำคัญที่จะต้องจัดการ คือ สภาพแวดล้อมเพื่อให้เชื่อมต่อการมีสุขภาพดีหรือลดการสร้างผลกระทบหรือภัยคุกคามต่อสุขภาพ เช่น ฝุ่นจิ๋ว PM2.5 ซึ่งเราเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างฝุ่น ควั่น ดังนั้น เราจึงควรเป็นส่วนหนึ่งในการยับยั้งเช่นกัน



❖ ประโยชน์จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและไลฟ์สไตล์ในชีวิตประจำวัน ตามหลักการ Lifestyle Medicine หรือเวชศาสตร์วิถีชีวิต เน้นการดูแลสุขภาพของตนเอง ผ่าน 6 องค์ประกอบสำคัญ คือ การกินอาหารที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ การควบคุมความเครียด และจัดการด้านอารมณ์ หลีกเลี่ยงสารหรือวัตถุที่เป็นอันตราย และการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม เพื่อมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จึงเป็นการดูแลสุขภาพให้สัมพันธ์กับวิถีชีวิต

❖ ภาพกิจกรรม (ถ้ามี)

