

## บทที่ 8

### สรุป

ถ้าจะสรุปว่าในชีวิตมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นในเมือง หรือในชนบทมนุษย์ก็ควรพึงมีสุขภาพอนามัยดีสุดเท่าที่จะมีได้ สุขภาพอนามัยได้เคยกล่าวไว้ในบทต้น ๆ แล้ว มีผู้ให้คำนิยามหลายคน แล้วแต่ละสังคมจะเห็นความสำคัญสิ่งใดมากกว่าน้อยกว่า แต่โดยทั่วไปสุขภาพอนามัย หมายถึงทั้งร่างกาย ใจ และสังคม เป็นการสร้างสรรค์คุณภาพของชีวิต จึงควรมีองค์ประกอบอย่างน้อยดังนี้

- 1) สุขภาพที่ดี
- 2) มีบ้านและครอบครัวที่มีความสุข
- 3) มีสิ่งแวดล้อมที่ดี
- 4) มีการศึกษาดี
- 5) มีอาชีพและรายได้ตามควรแก่อัตภาพ
- 6) มีคุณธรรม

7) มีสุนทรียภาพ เช่น รักและสนใจในธรรมชาติสิ่งแวดล้อม ดนตรี กีฬา เป็นต้น แต่อย่าลืมว่าประชากรส่วนใหญ่ของโลก มักจะมีปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการดำรงชีวิตและมีสุขภาพที่ดี ก็ด้วยปัญหา 4 ประการด้วยกันคือ ความยากจน โรคภัยไข้เจ็บ ความไม่รู้ และความเฉื่อยชาในองค์ประกอบทั้ง 4 อย่างนี้เป็นสาเหตุและผลเกี่ยวของสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีผลทำให้คุณภาพชีวิตมนุษย์ตกต่ำ

แนวทางในการแก้ปัญหาเหล่านี้ พิจารณาโดยละเอียดแล้วสามารถแก้ไขหรือบรรเทาปัญหาลงได้ด้วยหลักการดังต่อไปนี้

ตัวอย่างเช่น ในการแก้ปัญหาความยากจน รัฐพึงส่งเสริมอาชีพ และมีการพัฒนาทางสังคมและเศรษฐกิจให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น ในการแก้ปัญหาโรคภัยไข้เจ็บก็ด้วยการพัฒนาการสาธารณสุข โดยเฉพาะด้านการส่งเสริมป้องกันรักษาและฟื้นฟู ซึ่งรวมไปถึงแก้ไขปัญหอนามัยสิ่งแวดล้อม ในเรื่องของความไม่รู้จะต้องมีการพัฒนาการศึกษาทั้งในและนอกระบบโรงเรียน ประการสุดท้ายความเฉื่อยชาในชีวิตด้วยการกระตุ้นและจูงใจให้มีกิจกรรมที่ให้ประโยชน์ต่อตนเองและสังคม รู้จักปกครองตนเองและสร้างสรรค์ประชาธิปไตยที่แท้จริงของชุมชน

การแก้ไขปัญหาดังกล่าวข้างต้นเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเมือง เศรษฐกิจ การปกครอง การศึกษา กฎหมาย การสาธารณสุข โดยเฉพาะการสาธารณสุขนั้น นอกเหนือไปจากระบบบุคลากร วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีแล้ว วัฒนธรรมเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งต่อการใช้สุขภาพที่ดี การแก้ปัญหาทางด้านสาธารณสุข ผู้ที่ให้รายละเอียดได้วิจารณ์ในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งในด้านพฤติกรรมและวัฒนธรรม จะได้ศึกษาเป็นประเด็นที่สำคัญด้วย แต่ก่อนจะกล่าวถึงมูลเหตุทางด้านพฤติกรรมนั้นขอให้พิจารณาภาพรวมในสังคมไทยก่อนว่ามีปัญหาทางสุขภาพอนามัยอย่างไรบ้าง

ความเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงหรือขจัดให้หมดไปไม่ได้แต่เป็นเรื่องที่ลดหรือป้องกันได้ในแต่ละวันประชากรไทยจะป่วยร้อยละ 3 ถึง 5 ซึ่งหมายความว่าจากประชากรประมาณ 55 ล้านคน จะมีผู้เจ็บป่วยถึง 3 ล้านคน ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานและสูญเสียอย่างยิ่ง ทั้งชีวิต เศรษฐกิจและภาพพจน์ทั้งประเทศ

โลกที่พบได้ในสังคมไทยปัจจุบัน

1) ภาวะทุพโภชนาการเป็นปัญหาสำคัญเกิดขึ้นกับคนทุกกลุ่มทุกอายุโดยเฉพาะในเด็กก่อนวัยเรียนพบปัญหานี้ประมาณร้อยละ 50-60 ซึ่งส่วนใหญ่เป็นปัญหาในชนบทและสังคมที่ห่างไกลเด็กในวัยนี้ต้องเสียชีวิตปีละหลายหมื่นคนด้วยโรคที่มีสาเหตุที่สัมพันธ์กับการขาดอาหาร

2) โรคติดต่อทางเดินอาหารและน้ำ ประชาชนเป็นโรคท้องร่วง บิด ไข้รากสาด ดับอักเสบบางเชื้อไวรัส

3) โรคติดเชื้อจัดเป็นกลุ่มโรคที่กำลังเป็นปัญหามากที่สุดนอกจากสาเหตุในข้อ 2 ดังกล่าวแล้วยังมีโรคปอดบวม วัณโรค คอตีบ ไข้ส่าหลังอักเสบบ ไข้เลือดออก หัดเยอรมัน โรคเรื้อน โรคพิษสุนัขบ้า โรคมาลาเรีย โรคขาดสารอาหาร โรคติดเชื้อรวมกันเป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น

4) กามโรคเนื่องจากโสเภณีในเมืองไทยมีประมาณเกือบล้านคนมีบาร์ ในที่ลับ อับอบนวด นอกจากกามโรคแล้วปัจจุบันโรคเอดส์เพิ่มขึ้นอย่างน่ากลัว มีในสังคมเมืองหากแต่แพร่ระบาดไปทั่วประเทศไทยโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ที่มีการเดินทางท่องเที่ยว

5) โรคโลหิตจางมักพบในครอบครัวที่ยากจน

6) โรคพยาธิโดยเฉลี่ยจะเป็นมากในชนบทเช่นในภาคอีสานบางหมู่บ้าน ประชาชนเป็นโรคพยาธิใบไม้ในระดับร้อยละ 100

7) ปัญหาจากยาและการรักษาการเจ็บไข้ได้ป่วย อาจเกิดจากยา และการรักษา เช่น แพ้ยา ได้รับพิษจากยา ได้รับยาผิด มีการให้น้ำเกลือฉีดยาโดยไม่จำเป็นทำให้น้ำท่วมปอด ตายหรือติดเชื้อ เช่น ดับอักเสบบ ฝีหัวเข็ม เป็นต้น

- 8) อุบัติเหตุ ทั้งทางจราจร โรงงาน สารพิษ สารเคมีในโรงงานและอุทกภัย
- 9) โรคของเรื่องปากและฟัน ร้อยละ 80 ของประชากรที่เป็นคือเป็นกันทุก

ครัวเรือน

10) ปัญหาสิ่งแวดล้อมทำให้โทษ การติดเหล้า ติดบุหรี่ เป็นปัญหาในสังคมไทยซึ่งต้องใช้เงินมาก ส่วนการติดเฮโรอีน กัญชา และอื่น ๆ มีจำนวนผู้เสพติดมาก ปัจจุบันคาดว่าเกือบล้านคน นับว่าเป็นปัญหาทางสังคมและเศรษฐกิจ และสุขภาพซึ่งเป็นเรื่องบั่นทอนคุณภาพของชีวิตอย่างยิ่ง

11) โรคผิวหนังร้อยละ 13 ของผู้ป่วยมีสาเหตุมาจากเชื้อราทั้งนี้เนื่องมาจากอากาศที่ร้อนและอบอ้าวทำให้เชื้อราเกิดและแพร่เจริญเติบโตได้ง่ายประกอบกับความหมักหมมและการอับชื้นด้วย

12) ปัญหาสุขภาพจิตเสื่อมโทรมเป็นปัญหาที่พบเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ปัจจุบันประชากรมีถึงร้อยละ 25 ที่มีปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ถ้าจะพิจารณาในสาเหตุซึ่งจะมาจากหลายด้านด้วยกัน แต่หากเรามองในแง่ของพฤติกรรม ก็จะพบว่าได้มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นต่าง ๆ ต่อไปนี้

1) ขาดความสำนึกในความสำคัญของสุขภาพอนามัย แท้ที่จริงสุขภาพเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่ความเจริญในชีวิตและสังคม บุคคลใดที่เริ่มป่วยเรื้อรัง ชีวิตย่อมหาความสุขไม่ได้ การมีหรือไม่มีสำนึกในเรื่องสุขภาพอนามัย เป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรม และวัฒนธรรมในเรื่องสุขภาพอนามัย การขาดความสำนึกในเรื่องนี้จึงทำให้ไม่สามารถมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยได้

2) ขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพอนามัย ไม่ว่าจะเป็นการพักผ่อนนอนเป็นเวลา การรับประทานอาหารเป็นเวลา ความไม่มีโรคจึงขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของบุคคลเป็นสำคัญ ขาดความเข้าใจว่าเป็นโรค เพราะอะไร โรคหายเพราะอะไร ในกรณีที่โรคนั้นไม่รุนแรง ก็อาจจะใช้ความรู้สึกนึกคิดของตนเองว่าหาย เพราะเหตุอื่นนอกเหนือจากการรักษาจำเพาะ เช่นหายเองหายเพราะความเชื่อถือและศรัทธา การขาดความรู้ที่ถูกต้องทำให้เกิดความเชื่อมงาย ขาดการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ถูกต้องในการป้องกันโรคและส่งเสริมคุณภาพ

3) การให้บริการยังไม่ดีพอ การสาธารณสุขที่ได้ผลจะต้องเป็นแบบรุกเข้าแก้ปัญหา และให้บริการทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมากกว่าแบบตั้งรับ การให้บริการของรัฐเองบยังไม่ดีพอ ส่วนบริการในภาคเอกชนมีลักษณะเชิงการค้ามากเกินไป

4) ขาดความรู้ความเข้าใจ และพฤติกรรมที่ถูกต้อง เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ การขาดความรู้ในเรื่องนี้มีส่วนสำคัญอย่างมากที่ทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ

5) ขาดความสำนึกถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อมกับคุณภาพชีวิต ความเกี่ยวของ สัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างสิ่งแวดล้อมกับมนุษย์มีอยู่มากมายไม่ว่าจะเป็น อาหาร น้ำ อากาศ พืช สัตว์ แสง เสียง มนุษย์เองกับสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต ถ้าทุกอย่างอยู่ในสภาพที่สมดุลก็就不用เกิดความขัดแย้งการที่มนุษย์ทำให้วงจรของระบบนิเวศน์เสื่อมลงด้วยการทำลายธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มนุษย์เองก็ได้รับผลร้ายจากภัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ดังจะเห็นได้จากการที่มีน้ำท่วมเฉียบพลัน ฝนแล้ง อุณหภูมิในโลกที่เพิ่มขึ้น เป็นต้น

6) ขาดพฤติกรรมรักความสะอาดและความเป็นระเบียบ โรคติดเชื้อเป็นโรคที่ก่อให้เกิดความเจ็บไข้ได้ป่วยและการสูญเสียชีวิตมากที่สุด โลกของจุลินทรีย์กว้างใหญ่ไพศาลมากกว่าโลกมนุษย์ แต่เนื่องจากประชาชนทั่วไปไม่เข้าใจและไม่เคยเห็นภาพที่จะทำให้เกิดมโนภาพที่จะสร้างพฤติกรรมในด้านความสะอาดและสุขภาพ จึงขาดพฤติกรรมที่ถูกต้อง เช่น ไม่สนใจเรื่องความสะอาดของอาหาร ของน้ำ ระบบขับถ่าย การให้บริการสาธารณะในเรื่องเหล่านี้ยังไม่เคร่งครัดและเป็นระเบียบ การขาดวัฒนธรรมในด้านความสะอาดมีผลทำให้บ้านเรือนและบ้านเมืองสกปรก ซึ่งกรุงเทพเองก็เคยติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลกที่มีความสกปรก และที่สำคัญคือเป็นบ่อเกิดของโรคร้าย และการสูญเสียชีวิต

7) ขาดการเห็นคุณค่าและการใช้ร่างกายและออกกำลังกาย มนุษย์ต้องมีการออกกำลังกาย การใช้ร่างกายเป็นการพัฒนาทั้งกายและใจให้เกิดความสมดุล ป้องกันความเจ็บไข้ได้ป่วยมากมายหลายชนิด เช่นโรคหัวใจ โรคความดัน โรคแผลในกระเพาะ โรคประสาทเครียด โรคติดเชื้อบางชนิด โรคมะเร็ง สังกมไทยมีความเชื่อว่า การใช้ร่างกายเป็นเรื่องของคนชั้นต่ำ ผู้ดีหรือคนชั้นสูงต้องทำงานเบาหรือไม่ทำอะไร ซึ่งความคิดดังนี้ได้สร้างความเสียหายหลายด้าน เช่น เกิดความรังเกียจ ความเกียจคร้านในการใช้ร่างกายกับในคนทุกระดับ ทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมาทั้งกายและทางจิต

8) การมัวเมาในอบายมุข และบันเทิงเรีงรมย์ สังกมไทยเต็มไปด้วยสถานที่เรีงรมย์ไม่ว่าเป็น บาร์ ไนต์คลับ อาบอบนวด โสเภณี คนไทยนิยมชมชอบที่จะใช้ชีวิตสำมะเลเทเมา ยังมีประเพณีต้อนรับจับคู่เจ้านายด้วยการ “เลี้ยงดูปูเสื่อ” สิ่งเหล่านี้นอกจากจะเสียทรัพย์ร่างกายอ่อนเปลี้ยแล้ว ยังแพร่เชื้อโรคได้หลายชนิด เช่น วัณโรค ตับอักเสบบวม กามโรค โรคมะเร็ง ก้นเสื่อมถอย โรคเอดส์

9) ขาดความสนใจในการป้องกันโรค โรคติดเชื้อหลายชนิดสามารถป้องกันได้ด้วยการได้รับวัคซีน เช่น ไอกรน คอตีบ วัณโรค บาดทะยัก ไขสันหลังอักเสบ หัด พิษสุนัขบ้า การที่จะนำวัคซีนไปสู่ประชาชนโดยทั่วถึงและมีประสิทธิภาพนั้นต้องมีการพัฒนาทั้งทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี ทางบุคลากร การจัดองค์กรและการบริหาร และการมีส่วนร่วมโดยชุมชนถ้าประชาชนมีจิตสำนึกถึงความสำคัญของวัคซีน ก็จะมีส่วนช่วยให้มีการขจัดโรคเป็นผลสำเร็จเร็วขึ้น

10) ขาดความรู้และทักษะในการใช้เครื่องยนต์กลไก คนไทยเคยมีชีวิตอยู่ในสังคมเกษตรกรรมแบบดั้งเดิม แต่เมื่อมีการนำเอาเครื่องยนต์กลไกเข้ามาใช้ ประชาชนไม่มีความรู้เกี่ยวกับการใช้เครื่องมือเครื่องมือที่ทันสมัยอย่างพอเพียง จึงได้รับผลร้ายจากการใช้เครื่องยนต์กลไกเหล่านี้ เช่น อุบัติเหตุในท้องถนนอุบัติเหตุทางน้ำ ทางอากาศและอุบัติเหตุในโรงงาน รวมถึงการปล่อยสารพิษออกสู่สิ่งแวดล้อม

11) ความประมาทขาดระเบียบวินัยและความรับผิดชอบ เมื่อสังคมมีความซับซ้อนมากขึ้นยิ่งต้องระมัดระวังในเรื่องระเบียบวินัยมากขึ้น การชอบลอง, การเสี่ยง, ความไม่รับผิดชอบ ย่อมก่อให้เกิดอุบัติเหตุหลายอย่าง เช่น การไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร การไม่รับผิดชอบต่อการควบคุมการใช้สารพิษของเจ้าของโรงงาน เป็นต้น

12) การดำเนินชีวิตห่างเหินจากหลักธรรมมากขึ้น เนื่องจากสังคมไทยรับวัฒนธรรมทางวัตถุเข้ามาอย่างรวดเร็วทำให้เกิดความฟุ้งเฟ้อเห่อเหิมมีการเร่งรีบปลุกกระดมให้เกิดกิเลสตัณหา เพื่อผลประโยชน์ทางการค้า ด้วยสื่อต่าง ๆ เช่น ทางวิทยุ, ทางโทรทัศน์, ภาพยนตร์, สิ่งพิมพ์อื่น ๆ วัตถุนิยมเพิ่มมากขึ้น คนมีโอกาาก็กอบโกยโก่งกินเกิดความแตกแยกในสังคม เกิดอาชญากรรม การติดยาเสพติด คนส่วนใหญ่ไม่มีความสุขทั้งกาย ใจ และสังคม ก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพ จึงมีผลทำให้เกิดโรคทางกายต่าง ๆ เช่น เป็นแผลในกระเพาะอาหาร ความดันสูง โรคมะเร็งก็เกิดมากขึ้นในสังคมที่วุ่นวายสับสน

13) ผู้นำยังไม่เป็นตัวอย่างที่ดีในการดำรงชีวิตตามหลักธรรมประชาชนมักเอาอย่างตามผู้นำ ถ้าผู้นำมีชีวิตที่ฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือย ประชาชนก็จะพลอยเอาอย่าง ผู้นำควรจะนำประชาชนในการดำรงชีวิตอย่างสะอาด ตามหลักธรรมเพื่อให้สังคมเกิดความสงบ ซึ่งจะนำมาซึ่งสุขภาพจิตที่ดี

14) ขาดการใช้เหตุผลและความจริงในการแก้ไขปัญหา คนส่วนใหญ่ยังมกมายเชื่อถือในสิ่งผิด ๆ เช่น เชื่อในไสยศาสตร์ขาดความคิดในการแก้ปัญหา เมื่อเจ็บป่วยก็ว่าเป็นเรื่องของสิ่งลึกลับดลบันดาลให้เป็น จึงใช้วิธีการรักษาทางไสยศาสตร์ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็โทษว่าเป็นเพราะเวรกรรม ไม่หาทางแก้ปัญหามีเหตุผล

15) ขาดความร่วมมือกันเพื่อณรงค์ขจัดโรค การป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพบางอย่างจะเป็นเรื่องส่วนบุคคล แต่การเกิดโรคภัยไข้เจ็บบางอย่างต้องอาศัยการร่วมมือรณรงค์อย่างกว้างขวางจึงจะสำเร็จ ประชาชนมิได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการร่วมมือรณรงค์เพื่อกิจการส่วนรวมและขาดวัฒนธรรมของการทำงานรวมหมู่ ยังมีวัฒนธรรมทางปัจเจกบุคคลสูง

## แนวทางและข้อเสนอในการสร้างสรรค์วัฒนธรรมเพื่อสร้างพฤติกรรมแก้ปัญหา

1) ต้องรณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญ เรื่องสุขภาพอนามัยอย่างยิ่งจริงจัง โดยให้การศึกษาทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนให้ต่อเนื่องกัน เพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมหรือแบบอย่างดำรงชีวิตที่ถูกต้อง ให้การศึกษาให้รู้จักใช้ร่างกายออกกำลังกายส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันโรคด้วยวัคซีน สร้างเสริมความระมัดระวังในการใช้เครื่องยนต์กลไกเพื่ออุบัติเหตุ ส่งเสริมเพื่อการรักษาความสะอาดของร่างกายด้วยการแสดงให้เห็นเชื้อจุลินทรีย์ด้วยภาพ หรือของจริง ทั้งนี้เพื่อกระตุ้นให้รู้จักหลีกเลี่ยง และป้องกันพฤติกรรมที่ผิดสุขภาพอนามัย ทั้งทางกายและทางใจ

2) ต้องมีมาตรการทางกฎหมายที่เหมาะสม และจริงจังในเรื่องการรักษาความสะอาด เช่น ห้ามขว้างน้ำลาย และขากเสมหะในที่สาธารณะ หรือห้ามทิ้งขยะ สิ่งปฏิกูลลงตามถนนและแม่น้ำลำคลอง หรือออกกฎหมายให้รักษาความสะอาดบริเวณหน้าบ้าน และมีการควบคุมการโฆษณาสินค้าที่ไม่มีคุณค่าจำเป็นต่อชีวิตให้อยู่ภายใต้ขอบเขตอันสมควร ฯลฯ โดยกำหนดบทลงโทษที่เหมาะสมและเด็ดขาด

3) รัฐต้องมีบทบาทในการเสริมสร้างชีวิตตามหลักธรรม ขจัดการกระทำที่ลุ่มหลงมกมายสร้างเสริมความมีเหตุผลและสัจจะเพื่อนำไปแก้ปัญหาชีวิตทั้งกายและใจพร้อมทั้งเสริมสร้างวัฒนธรรม การมีระเบียบวินัยในชีวิตและสังคม สร้างประชาธิปไตยและนิสัยในการรวมตัวกันเพื่อแก้ปัญหาเช่นการจัดและการควบคุมโรค โดยผู้นำของสังคมต้องมีบทบาทในการรณรงค์ส่งเสริมและเป็นตัวอย่างที่ดี