

สุขภาพ สุขภาวะ



สุขภาพดี

นั้นต้องพิจารณาจาก 4 องค์ประกอบ ได้แก่

สุขภาวะทางร่างกายที่สมบูรณ์
(Physical Wellbeing) 1



2 สุขภาวะทางจิตใจที่สมบูรณ์
(Mental Wellbeing)

3 สุขภาวะทางสังคมที่สมบูรณ์
(Social Wellbeing)



4 สุขภาวะทางจิตวิญญาณหรือปัญญา
(Spiritual or Wisdom Wellbeing)

ความรู้รอบรู้ด้านสุขภาพ การดูแลตนเอง

เรื่องโรคเรื้อรัง



ความรู้รอบรู้สุขภาพ

- ลงมือทำด้วย
- ความเชื่อมั่น
- ความเพียร
- ผลลัพธ์....

ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม
50%

บอกต่อ
อย่างมั่นใจ
10%

การเข้าถึง
ความรู้ ๔ อ
10%

- การอบรม
- การสอบถาม
- อินเทอร์เน็ต
- หนังสือ

ความรู้รอบรู้
ด้านสุขภาพ
ดูแลตนเอง
โรคเรื้อรัง

ตัดสินใจ
ว่าจะปฏิบัติ
10%

การเข้าใจ
10%

- คือทำอะไร
- ทำอย่างไร
- ฝึกหัดทำ

- ทำอะไรบ้าง
- มากน้อยแค่ไหน
- ผลอะไรเป็นตัวชี้วัด

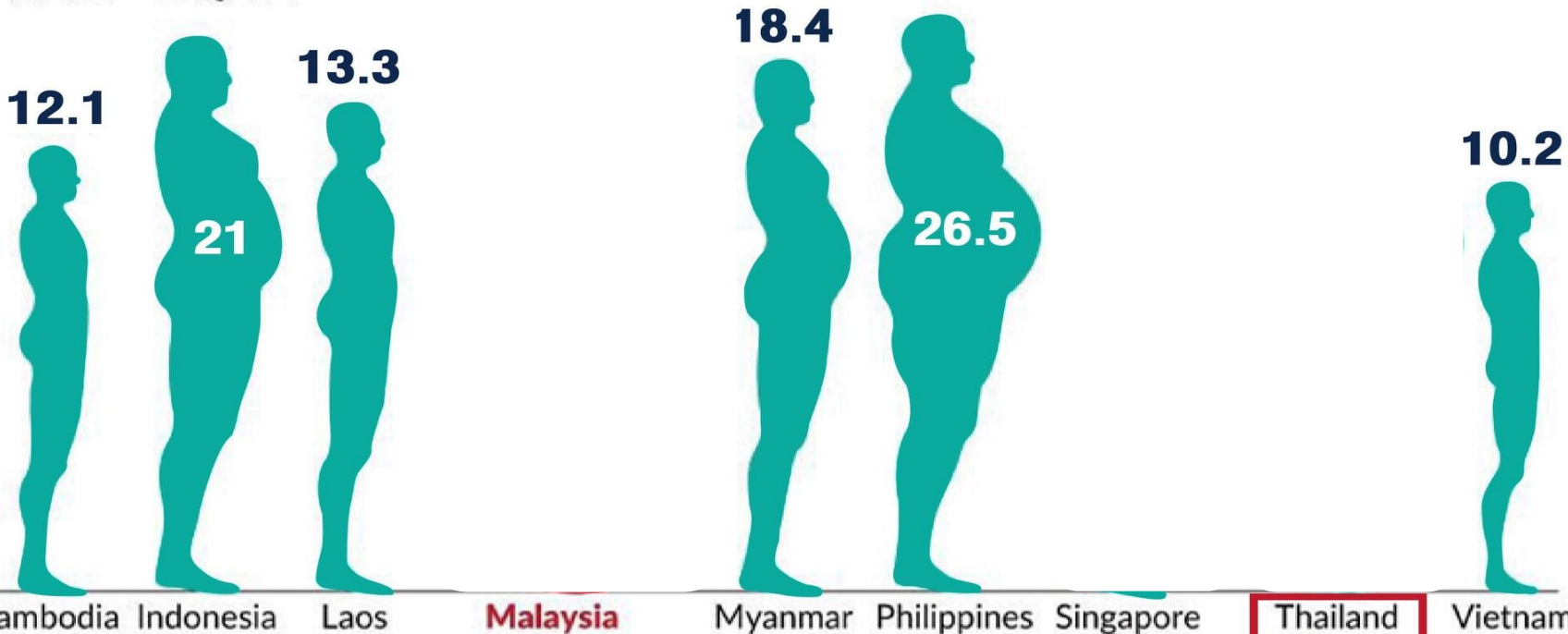
ซักถาม
โต้ตอบ
อะไรดีที่สุด
10%

- อยากรู้
- สงสัย
- ไม่แน่ใจ

ความรู้ด้านสุขภาพ โรคเรื้อรัง โรคอ้วน

Overweight prevalence (%)
for adults of both sexes
(BMI of > 25kg/m²)

WEIGHT
ESS CLINIC



of Being **OVERWEIGHT OR OBESE**



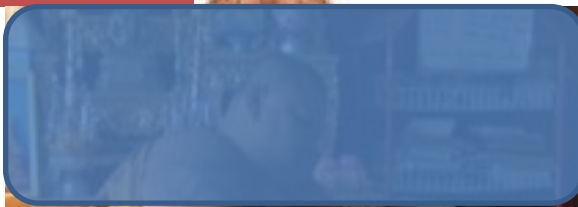
เบาหวาน ชนิดที่ 2

เส้นเลือดสมองตีบ



หยุดหายใจระหว่างหลับ

APNEA



โรคหัวใจ
DISEASE
AND STROKE



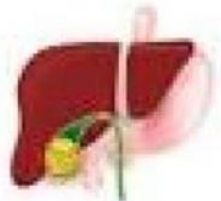
ความดันโลหิตสูง
PRESSURE



ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม



ไขมันในเลือดสูง น้ัวในถุงน้ำดี



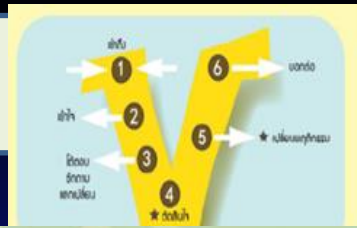
Top
Home Remedies

ไขมันพอกตับ



ภูมิต้านทานต่ำลง

ความรู้ด้านสุขภาพ โรคเรื้อรัง



ทั่วโลก

มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

เกือบ 1.3 พันล้านคน

(กลุ่มประชากรอายุ 30-79 ปี)

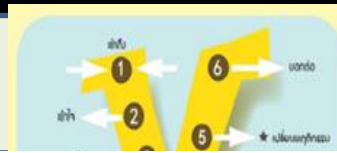


ประเทศไทย

มีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

มากถึง 13 ล้านคน

ความรู้ด้านสุขภาพ โรคเรื้อรัง



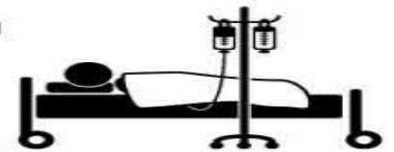
ประเทศไทยกับผู้ป่วยเบาหวาน



เฉลี่ยเพิ่มขึ้นปีละ **2** แสนคน



มีค่าใช้จ่ายในการรักษาสูงถึง **47,596** ล้านบาท/ปี

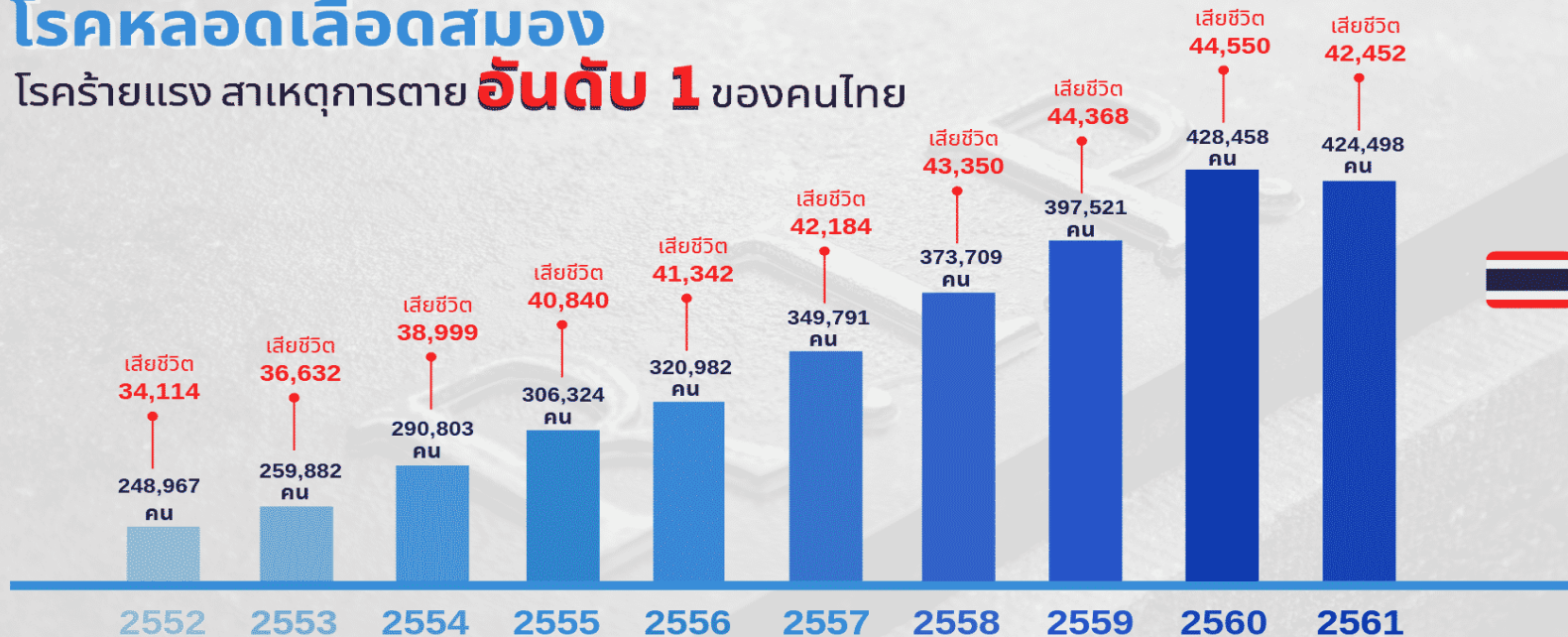


หญิงไทยมีภาวะอ้วนมากเป็นอันดับ **2** ในเอเชีย รองจากมาเลเซีย

ความรู้ด้านสุขภาพ โรคเรื้อรัง

โรคหลอดเลือดสมอง

โรคร้ายแรง สาเหตุการตาย **อันดับ 1** ของคนไทย



จำนวนผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองในประเทศไทย

สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ



www.releaseyourrisk.com

ความรู้ด้านสุขภาพ โรคเรื้อรัง



ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิต
ด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ



มากถึง
12.5 ล้านคน

ประเทศไทยมีผู้เสียชีวิต
ด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจ



มากถึง
6 หมื่นคน
เฉลี่ยชั่วโมงละ 7 ราย

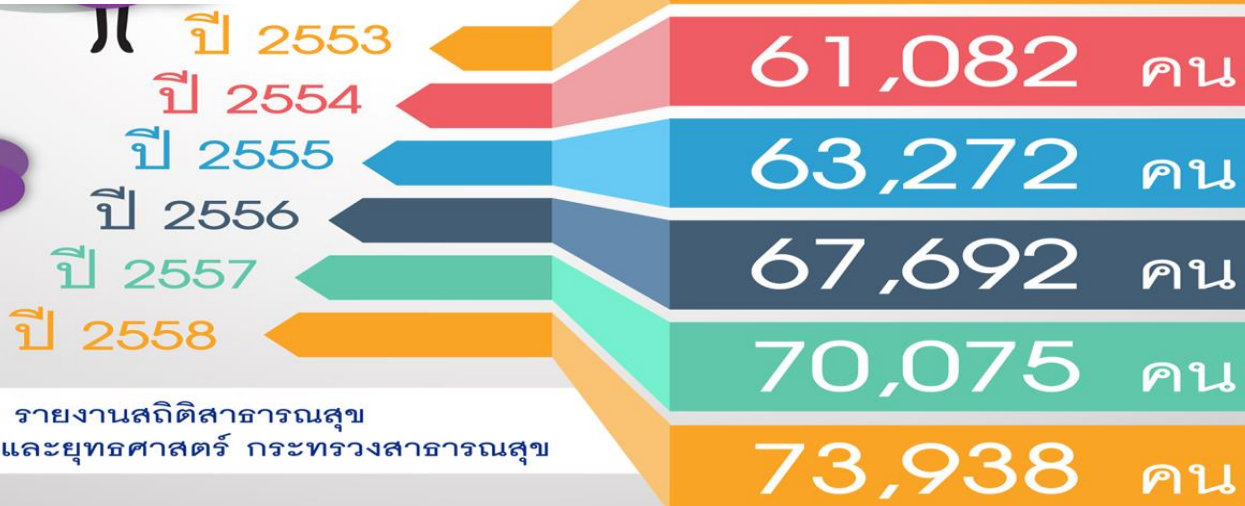
ที่มา: องค์การอนามัยโลก (WHO) ปี 2562

ความรู้ด้านสุขภาพ โรคเรื้อรัง



สถิติ 8 ล้านคน/ปี คือจำนวนผู้เสียชีวิต
จากมะเร็งทั่วโลก และเป็นสาเหตุการเสียชีวิต
อันดับ 1 ตลอด 13 ปีซ้อน

จำนวนผู้เสียชีวิต จากโรคมะเร็ง ปี พ.ศ. 2548-2558



ขอบคุณที่มา : รายงานสถิติสาธารณสุข
สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข

ความเป็นอยู่ของมนุษย์



ในสมัยปัจจุบัน

โลกภายนอก

โลกภายใน

พฤติกรรมมนุษย์

ภาวะโลกร้อน
ภาวะโลกรวน
ภาวะโลกเดือด

โรคเรื้อรังมากมาย
เป็นแล้วรักษายาก

NEW NORMAL

ชีวิตวิถีใหม่ และ การปรับตัว
ในภาวะ COVID-19 (โรค CD)

ชีวิตวิถีใหม่ของเราจะเป็นอย่างไร?

- ส่วนตัว
- ครอบครัว
- การงาน



NEW NORMAL

ในสถานการณ์ โรค ระบาด เบาหวาน ความดัน มะเร็ง ฯลฯ
เราต้องปรับตัว ปรับวิถีชีวิตของเราใหม่

หลักสูตร ๔ อ. (ยาแปดขนาน)

๒.๑ อาหาร



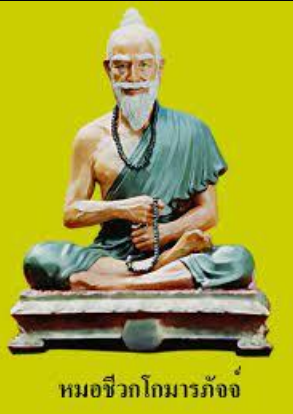
๑.๑ อารมณ์



๓.๑ ออกกำลังกาย



๔.๑ เอาพิษออกจากร่างกาย



หมอชีวกโกมารภัจจ์

หมอชีวกโกมารภัจจ์ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

กราบเรียนว่าพระภิกษุอาพาธมาก

เพราะ อุบาสก อุบาสิกา ที่ศรัทธา

ตกแต่งอาหารอย่างประณีต แต่กลับมีพิษและโทษมาก

บัดนี้ภิกษุทั้งหลายมีร่างกายสังสมโทษไว้มาก มีอาพาธมาก

ขอประทานอนุญาต ที่จงกรม ๑ และเรือนไฟ ๑

เพื่อภิกษุทั้งหลายจะมีอาพาธน้อย

บุททกวัตตอุขัณฑกสูตร เล่ม ๓ ข้อ ๓๘

ดูก่อนอาบน้ำ กายของเราตาคตหมักหมม
ด้วยสิ่งอันเป็นโทษเราต้องการจะฉันทาย
หมอชีวกโกมารภัจจ์

ขอให้พระองค์ ทำร่างกายให้มีกำลังก่อนสัก 2-3 วัน แล้ว

“อบก้านดอกบัว ด้วยยาต่างๆถวาย”

ให้พระพุทธเจ้าสูดดม ทีละก้าน ซึ่ง 1 ก้านจะถ่ายถึง 10 ครั้ง

รวม 3 ก้าน ถ่ายถึง 30 ครั้ง

ก่อนถ่ายครั้งที่ 30 ให้ทรงกายด้วยน้ำอุ่น และถ่ายได้ครบ

จิวัระขันธกะ เล่ม ๕ ข้อ ๑๓๕

ในจุฬกัมมวิภังคสูตร (๑๔/๓๒๓)

สุภมาณพ โตเทยบุตรได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วกราบทูลถามว่า อะไร เป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ให้คนที่เกิดมาแล้ว มีโรคมามากหรือมีโรคน้อย ?

พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า

"ดูก่อนมาณพ ! คนบางคนในโลกนี้ จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม เป็นคนมีปกติชอบเบียดเบียนสัตว์ ด้วยมีด ด้วยก้อนหิน ด้วยท่อนไม้ หรือ ด้วยศาสตราก็ตาม

เมื่อเขาตายจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาติ นรก... และเมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มีโรคมามาก..."

ปุตตสูตร (21/87) เหตุเกิดของเวทนา (ทุกข์ทั้งกาย)

๑. มีดีเป็นสมุฏฐาน

๒. มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน

๓. มีลมเป็นสมุฏฐาน

๔. ประชุมกันเกิด



๕. เกิดแต่ฤดูแปรปรวน

๖. เกิดแต่การบริหาร

ไม่สม่ำเสมอ

๗. เกิดการบาดเจ็บ

๘. เกิดแต่ผลของกรรม