

1 2 3 4 5 6 7

# 13

## 13 ตัวชี้วัดสุขภาพคนไทย 2549

13 ตัวชี้วัดสุขภาพ สะท้อนให้เห็นภาพปัจจุบันของสถานการณ์สุขภาพคนไทยในด้านการบริโภคอาหารพบว่าเด็ก วัยเรียน (6-14 ปี) ร้อยละ 8.1 เป็นเด็กอ้วน คือได้รับพลังงานเกินกว่าความต้องการของร่างกาย จากอาหารที่มีไขมันสูง สาเหตุที่เด็กวัยเรียนอ้วนเกิดจาก หนึ่ง อาหารถูกปากของเด็กส่วนใหญ่ ประกอบด้วย แป้ง ไขมัน และเกลือ โดยเฉพาะอาหารฟาสต์ฟู้ด สอง ความนิยมบริโภคเครื่องดื่มที่มีแคลอรีและน้ำตาลสูง และสาม การเลือกกินอาหารที่ไม่มีประโยชน์ และไม่ออกกำลังกาย

การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องนอกจากจะนำไปสู่โรคอ้วนแล้วยังทำให้เกิดฟันผุอีกด้วย พบว่าเด็กวัยเรียนจำนวนมากฟันผุ เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ชอบขนมขบเคี้ยวและของหวาน แปรงฟันไม่ถูกวิธี อีกทั้งเด็กไม่สามารถเข้าถึงบริการทันตกรรมได้เอง เด็กในชนบทที่ฟันผุมีเพิ่มมากขึ้นและส่วนใหญ่ไม่ได้รับการรักษา

ในด้านของสรีรภาพและความแข็งแรงของร่างกายนั้นเพียง 1 ใน 3 ของคนไทยออกกำลังกายพอเพียง ซึ่งแท้จริงแล้วการออกกำลังกายไม่ต้องใช้เวลาานมากเพียงวันละ 30 นาทีก็พอ หรือหากไม่มีเวลาจริงๆ ออกกำลังกายให้ได้สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที และหากไม่มีพื้นที่สำหรับออกกำลังกายหรือ ไม่มีเครื่องมือออกกำลังกาย การเดินเร็วก็เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีหากปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

การดื่มสุรายังเป็นเรื่อรนำห้วงของคนไทยที่ต้องจับตามอง ข้อมูลจากคณะกรรมการบริหารวิชาการสารเสพติด พบว่าคนไทยดื่คสุราเพิ่มขึ้นถึงเกือบเท่าตัวจาก 1.8 ล้านคนในปี 2546 เป็น 3.1 ล้านคนในปี 2547 แม้ว่าจะมีมาตรการควบคุมการตลาด และ การโฆษณาการจำหน่ายสุราที่เข้มงวดขึ้นก็ตาม คนดื่มสุราส่วนหนึ่งเป็นพวก "เมาแล้วขับ" นำไปสู่อุบัติเหตุจรรยาจรซึ่งเป็นสาเหตุการตายลำดับต้นในขณะนี้ สื่อโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงหลังมีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนไทยอย่างมาก เห็นได้จากธุรกิจการโฆษณาสุรามีกลยุทธ์ในการสร้างภาพลักษณ์ใหม่ๆ ที่กระตุ้นผู้บริโภคให้เกิดความรู้สึกอยากลอง อีกทั้งมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลากหลายชนิดให้เลือกมากขึ้น หาซื้อได้สะดวก

การท้องเมื่อไม่พร้อมยังคงเป็นปัญหาใหญ่ของคนไทย โดยในแต่ละปีมีผู้หญิงราว 300,000 รายที่ท้องโดยไม่พร้อม พบว่าร้อยละ 70 อุ่มท้องต่อจนคลอดและที่เหลือเลือกทำแท้งเป็นทางออก การขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเรื่องวิธีการคุมกำเนิดและการขาดทักษะต่อรองทางเพศของผู้หญิงกับคู่ลัวนแต่นำไปสู่การท้องไม่พร้อมโดยเฉพาะในผู้หญิงที่มีอายุน้อยหรือในผู้หญิงที่มีเพศสัมพันธ์ แต่ยังไม่พร้อมต่อการมีชีวิตครอบครัว

# 8 9 10 11 12 13

ในด้านสุขภาพจิตนั้น สุขภาพจิตที่ดีควรได้รับการบ่มเพาะมาจากการเลี้ยงดูนับตั้งแต่วัยเด็ก ครอบครัวจึงเป็นส่วนสำคัญในการแสดงความรักเอาใจใส่เด็กในระดับพอดี เป็นที่พึ่งหรือให้คำปรึกษาแก่เด็กได้ในยามที่มีปัญหา แต่เพียง 1 ใน 3 ของเด็กและวัยรุ่นเท่านั้นที่รู้สึกว่าคุณแม่ให้ความรักและเอาใจใส่ดี ในขณะที่เด็กจำนวนมากรู้สึกว่าคุณแม่ห่างเหิน ห่วงเกิน หรือไม่รัก การที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้กับลูก ทำให้เด็กใช้เวลาดูโทรทัศน์วันละ 4-6 ชั่วโมง และช่วงปิดเทอมเด็กวัยรุ่นเรียนส่วนใหญ่อยู่บ้านเฉยๆ ไม่มีกิจกรรมทำอะไรเป็นพิเศษ

ในด้านของชีวิตครอบครัวพบว่าการเริ่มต้น ใช้ชีวิตของคนไทยเกิดจากความพร้อมใจของทั้งสองฝ่ายแต่ผู้หญิงราว 3 ล้านคนไม่ได้เลือกคู่ครองจากความพร้อมใจของทั้งคนและคู่ด้วยกัน การใช้ชีวิตส่วนใหญ่มีการจัดพิธีตามประเพณีหรือตามศาสนาราว 1 ใน 10 ของการใช้ชีวิตคู่มีการทะเลาะกันบ่อยระหว่างสามีภรรยา

ในด้านสุขภาพปัญญาแนวพุทธ พบว่าคนไทยพุทธทำบุญโดยการศรัทธามากกว่าการประกอบกิจทางศาสนาอื่น การศรัทธายังถือว่าเป็นการทำบุญที่เป็นกิจวัตรประจำของชาวพุทธ ประโยชน์ที่เกิดจากการทำกิจกรรมทางศาสนา คือ การสืบทอดพุทธศาสนา และส่งเสริมความดีของผู้ปฏิบัติ ทั้งผู้ศรัทธาและพระภิกษุสามเณร

การดูแลรักษาสุขภาพอย่างเหมาะสมเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้าย แต่เมื่อถึงคราวเจ็บป่วย คนไทยก็มีหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าที่เป็น "สิทธิ" ขั้นพื้นฐานให้ประชาชนทุกคนสามารถเข้าถึงบริการทางด้านสุขภาพได้ตามความจำเป็น คนไทยสามารถเข้าถึงบริการสุขภาพเพิ่มมากขึ้นจากในอดีตนับตั้งแต่การเริ่มประกาศใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2544

การสร้างสมคูลย์ของสุขภาพนั้น เมื่อมีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่ดีแล้วสภาวะสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องที่ส่งผลต่อสุขภาพคนไทยด้วยกัน ความพยายามเร่งให้มีการส่งออกด้านเกษตรกรรมให้สามารถแข่งขันกับประเทศอื่นได้ ทำให้เกษตรกรหันมาใช้สารเคมีควบคุมศัตรูพืช ในปริมาณเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยผู้เฝ้าระวังความรู้เรื่องวิธีการใช้ที่ถูกต้องและการป้องกันอันตรายจากการใช้สารเคมี ทำให้ในแต่ละปีมีเกษตรกรจำนวนมากเจ็บป่วยจากการใช้สารเคมี

ในด้านการจัดการน้ำ คนไทยยังเผชิญหน้ากับปัญหาภัยแล้งที่ต้องการการดำเนินการทำฝนหลวงมากขึ้นกว่าเดิม แม้ว่าหลายภูมิภาคเกิดปัญหาอุทกภัยอย่างรุนแรง