

ภาคการศึกษากับความรอบรู้ทางสุขภาพ

ปัจจุบัน การส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพกลายเป็นงานสำคัญทางสาธารณสุข ทั้งนี้ ในที่ประชุมนานาชาติเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 9 หรือ 9th Global Conference for Health Promotion เมื่อวันที่ 21-24 พฤศจิกายน 2559 ที่นครเชียงใหม่ ประเทศสาธารณรัฐประชาชนจีน⁽¹⁾ มีข้อมติตรงกันว่า ความรอบรู้ทางสุขภาพเป็น 1 ใน 3 กลยุทธ์ที่จะทำให้เกิดสุขภาวะถ้วนหน้าของประชาชน อันจะนำพาประเทศต่างๆ ไปสู่เป้าหมายการพัฒนาสุขภาพทุกกลุ่มวัยอย่างยั่งยืนตามเป้าที่ 3 ของ Sustainable Development Goals หรือ SDG3 ขององค์การสหประชาชาติ⁽²⁾ ส่วนอีก 2 กลยุทธ์ที่เหลือคือการเสริมสร้างธรรมาภิบาล (Governance) และการสร้างเสริมสุขภาพในเขตเมือง หรือ Healthy City โดยทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องต่างก็มุ่งหวังว่า ทั้ง 3 กลยุทธ์ของคำประกาศเชียงใหม่ จะช่วยให้ความมุ่งหวังที่กำหนดไว้ในกฎบัตรออตตาวา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529⁽³⁾ กลายเป็นความจริงขึ้นมาได้ หลักจากที่ไม่เคยประสบความสำเร็จมาเลยใน 30 กว่าปีที่ผ่านมา

การขานรับของนานาชาติเกี่ยวกับความรอบรู้ทางสุขภาพนั้น มองได้จากความตื่นตัวของวงการต่างๆ ที่เริ่มมาใช้คำว่า “Health Literacy” อย่างกว้างขวาง มีบทความเกี่ยวกับเรื่องนี้อย่างมากในวารสารต่างๆ ในระยะ 4 - 5 ปีที่ผ่านมา ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ สามารถค้นหาได้ในอินเทอร์เน็ต และแม้กระทั่งมีการนำเอาคำว่า “Health Literacy” ไปใช้เป็นชื่อของวารสารใหม่ๆ หลายฉบับ

ในประเทศไทยก็เช่นกัน ความรอบรู้ทางสุขภาพถูกกำหนดเป็นมาตรการหนึ่งในการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดีในยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580) ของ

รัฐบาล⁽⁴⁾ รวมทั้งหน่วยงานต่างๆ เริ่มมีการรับเอาเรื่องการสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพเข้าเป็นงานสำคัญขององค์กร อย่างเช่น สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎรเคยได้จัดทำและเผยแพร่เอกสารของคณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ เรื่อง “การปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพ” เมื่อปี พ.ศ. 2559 เพื่อแสดงเจตจำนงในการสร้างพลเมืองไทยให้เป็นพลเมืองที่มีสุขภาพดีอย่างเป็นรูปธรรม⁽⁵⁾ และในปี 2561 กองสุกศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำและเผยแพร่หนังสือ “การเสริมสร้างและประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ” เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพครอบคลุมตามหลักสุขบัญญัติแห่งชาติ 10 ประการและ 3อ.2ส. และเพื่อให้เป็นเครื่องมือการประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างยั่งยืน⁽⁶⁾ ส่วนกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น ประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ (key message) หรือ “Thai Health Literacy 66” เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพสำหรับประชาชน⁽⁷⁾ เป็นต้น

การรอบรู้ด้านสุขภาพ หรือ health literacy เป็นคำค่อนข้างใหม่ มีความหมายสัมพันธ์กับคำอื่นๆ ที่ใช้กันมานานในวงวิชาการ เช่น การให้สุขศึกษา (health education) การให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษา และการสื่อสาร (information, education and communication - IEC) การสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือ behavioral change communication - BCC และการสร้างทักษะชีวิต

(life skills)

สถาบันการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา (Institute of Medicine) ได้ให้ความหมายของ Health literacy ว่าเป็นระดับที่บุคคลจะรับรู้และเข้าใจถึงพื้นฐานของข่าวสารด้านสุขภาพและบริการที่พวกเขาต้องทำการตัดสินใจทางสุขภาพ⁽⁸⁾ ส่วนนายแพทย์ Don Nutbeam จากมหาวิทยาลัยซิดนีย์ และมหาวิทยาลัยเซาแธมป์ตัน ผู้เชี่ยวชาญระดับโลกด้านความรู้ทางสุขภาพให้คำนิยามว่า ความรู้ทางสุขภาพ หมายถึง ทักษะความเข้าใจส่วนบุคคลและสังคมที่เป็นตัวกำหนดความสามารถของบุคคลในการเข้าถึงสร้างความเข้าใจ และใช้ข้อมูลส่งเสริมและดำรงไว้สุขภาพที่ดี⁽⁹⁾ นอกจากนี้ องค์การอนามัยโลกได้ให้คำนิยามว่า ความรู้ทางสุขภาพ หมายถึง ระดับความสำเร็จในการมีความรู้ ทักษะ และความเชื่อมั่นในการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนโดยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัย⁽¹⁰⁾ ดังนั้น ความรู้ทางสุขภาพไม่ได้หมายถึงความสามารถในการอ่านเอกสารแผ่นพับ หรือทำการนัดหมายต่างๆ แต่ความสำคัญอยู่ที่การเสริมสร้างพลังในการส่งเสริมให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพ และใช้ศักยภาพในการใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ

แม้ว่าความรู้ทางสุขภาพจะมีความหมายที่กว้างกว่าการให้ความรู้แก่ประชาชน แต่ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า การให้สุขศึกษาเป็นกระบวนการพื้นฐานที่สำคัญประการหนึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ จึงเป็นหน้าที่ของหน่วยงานที่เป็นองค์กรหลักในการให้สุขศึกษาแก่ประชาชนจะได้รับเอาประเด็นการสร้างความรู้ด้านสุขภาพเป็นหัวใจหลักของงานซึ่งในประเทศไทย องค์กรสำคัญที่ทำหน้าที่นี้ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ (ผ่านวิชาสุขศึกษา) กระทรวงสาธารณสุข (ผ่านทางระบบบริการสุขภาพ) และกรมประชาสัมพันธ์ (ผ่านทางสื่อวิทยุและโทรทัศน์)

ในชีวิตประจำวัน มีประชาชนส่วนหนึ่งที่ติดตามข่าวสารทางสุขภาพทางสื่อต่าง ๆ และยังมีเป็นส่วนน้อยที่ไปรับข้อมูลจากสถานบริการสาธารณสุข เพราะส่วนใหญ่เป็นบุคคลที่มีอาการเจ็บป่วยแล้ว ดังนั้น หน่วยงานหลักจึง

ที่สามารถนำสื่อไปสู่ประชาชนทุกคนก็คือ กระทรวง-ศึกษาธิการ โดยผ่านทางระบบการศึกษาภาคบังคับ ซึ่งจะทำให้ความรู้และปลูกฝังค่านิยมการสร้างเสริมสุขภาพแก่เด็กและเยาวชน ซึ่งจะสามารถนำความรู้ที่ได้ติดตัวไปใช้ประโยชน์ตลอดชั่วอายุขัย

ในเมื่อกระทรวงศึกษาธิการมีความสำคัญในการสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพแก่ประชาชน ก็จำเป็นต้องปรับบทบาทให้สามารถทำหน้าที่นี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยควรจะดำเนินการในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. กำหนดนโยบายให้ทุกสถาบันการศึกษาทำหน้าที่ในการพัฒนาสุขภาพของนักเรียนนักศึกษาทุกระดับ
 2. สร้างกลไกและเงื่อนไขที่เอื้อต่อการปรับปรุงและปรับเปลี่ยนหลักสูตรการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับการส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขในชุมชนและสังคม
 3. จัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ ทั้งกิจกรรมการเรียนในและนอกหลักสูตร
 4. กำหนดให้ทุกสถาบันการศึกษาเป็นองค์กรแห่งสุขภาพและองค์กรรอบรู้ด้านสุขภาพ มีสภาพแวดล้อมที่เป็นตัวอย่างของสังคมว่า เป็นองค์กรแห่งสุขภาพ
 5. ประสานงานกับภาคส่วนอื่น ๆ ในการส่งเสริมงานสุขศึกษาเพื่อสร้างสุขภาพแก่ประชาชน
- การจัดการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับการสร้าง-เสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาสาธารณสุขในชุมชนและสังคมย่อมหมายถึงการจัดทำหลักสูตรการเรียนการสอนที่มีเนื้อหาสาระครอบคลุมด้านที่จำเป็นต่าง ๆ อาทิ
1. ความจำเป็นของบุคคลในการสร้างความรู้ด้านสุขภาพ
 2. การส่งเสริมสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ
 3. การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันภัยสุขภาพที่พบบ่อยในชุมชนและสังคม
 4. การสร้างหรือควบคุมสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ
 5. ความรู้เกี่ยวกับการคุ้มครองผู้บริโภคเพื่อ

ป้องกันอันตรายจากอาหาร ยา และผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ

6. การแสดงบทบาทของนักเรียนนักศึกษาในการเป็นผู้นำสังคมด้านส่งเสริมสุขภาพ (health promoter หรือ change agent)

ทั้งนี้ เนื้อหาสาระที่กระทรวงศึกษาธิการควรบูรณาการเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอนควรครอบคลุมปัญหาสำคัญที่เป็นสาเหตุการป่วย-ตายหรือเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตในปัจจุบัน เช่น

1. หลีกเลี่ยงหรืองดเว้นการดื่มสุรา
2. หลีกเลี่ยงหรืองดเว้นการสูบบุหรี่ รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้า
3. ส่งเสริมการกินอาหารที่ปลอดภัย และเลือกอาหารที่เป็นภัยสุขภาพ หวาน มัน อาหารโซเดียมสูง
4. ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย การกีฬา และการออกกำลังกาย

5. การป้องกันอุบัติเหตุจราจร โดยการมีพฤติกรรมที่ปลอดภัย (การสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับหรือโดยสารจักรยานยนต์ การคาดเข็มขัดนิรภัย)

6. การมีความรอบรู้และความเข้าใจด้านเพศ-วิถีศึกษา

7. การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บอื่น ๆ เช่น ปัญหาสุขภาพจิต (ความเครียด) ปัญหาสุขภาพช่องปาก การใช้สารเสพติด โรคจากสิ่งแวดล้อม รวมทั้งสถานการณ์หรือปัญหาอื่น ๆ

ขณะนี้ กระทรวงศึกษาธิการกำลังจะจัดทำหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การพัฒนาขอบข่ายการเรียนรู้ด้านสุขภาพกายและจิต ก็คงต้องช่วยกันสนับสนุนและผลักดันให้ผลผลิตที่ได้เป็นหลักสูตรที่จะสามารถเสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพแก่ผู้เรียนได้อย่างแท้จริง

นพ. วิวัฒน์ โรจนพิทยากร

บรรณาธิการ

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. 9th Global Conference on Health Promotion, Shanghai 2016 [Internet]. [cited 2020 Jul 31]. Available from: <https://www.who.int/health-promotion/conferences/9gchp/en/>
2. World Health Organization. The Ottawa Charter for Health Promotion [Internet]. [cited 2020 Jul 31]. Available from: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
3. United Nations. About the sustainable development goals [Internet]. [cited 2020 Jul 31]. Available from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/>
4. ประกาศเรื่อง ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2563-2580). ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ 135, ตอนที่ 82 ก (ลงวันที่ 13 ตุลาคม 2561).
5. คณะกรรมาธิการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ. การปฏิรูปความรู้และการสื่อสารสุขภาพ [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 31 ก.ค. 2563]. แหล่งข้อมูล: https://library2.parliament.go.th/giventake/content_nrsa2558/d050860-03.pdf
6. กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. การเสริมสร้างและประเมินความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ ฉบับปรับปรุง ปี 2561. นนทบุรี: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ; 2561.
7. กรมอนามัย. ชุดข้อมูลความรู้พื้นฐานที่สำคัญและจำเป็นประเด็นสื่อสารหลัก 66 ข้อ (key message). นนทบุรี: กรมอนามัย; 2560.
8. Nielsen-Bohlman L, Panzer AM, Kindig DA, editors. Health literacy: a prescription to end confusion. Washington DC: National Academies Press; 2004.
9. Nutbeam D. Defining, measuring and improving health literacy. HEP [Internet]. 2015 [cited 2020 Jul 31];42(4):16-21. Available from: <https://pdfs.semanticscholar.org/cce7/be31721541c035988792ae9da033b5d6432d.pdf>
10. World Health Organization. Health literacy [Internet]. [cited 2020 Jul 31]. Available from: <https://www.who.int/healthpromotion/health-literacy/en/>