

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 18-24 พฤษภาคม 2568

**เวชศาสตร์วิถีชีวิต
กับการส่งเสริมสุขภาวะ
เพื่อความยั่งยืนของสังคม**



โดย ร.อ.นพ.ยงยุทธ มัยลาภ

นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และสุขภาวะไทย





18 พฤษภาคม

บทนำสู่เวชศาสตร์วิถีชีวิต

19 พฤษภาคม

โภชนาการ



20 พฤษภาคม

การเคลื่อนไหวร่างกาย



21 พฤษภาคม

สุขภาพการหลับ



22 พฤษภาคม

สารที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ



23 พฤษภาคม

การจัดการความเครียด



24 พฤษภาคม

ความเชื่อมโยงในสังคม



กำหนดการสัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 2568



คำว่า "Well-being" หรือ “สุขภาวะ” หมายถึงภาวะที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าการมีสุขภาพดีทางร่างกาย เพราะสุขภาวะไม่ได้จำกัดเพียงแค่การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกมิติ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ตลอดจนความสามารถในการใช้ชีวิตอย่างมีจุดหมายและมีความหมายในแต่ละวัน นอกจากนี้ สุขภาวะยังสะท้อนถึงการมีส่วนร่วมของผู้คนในสังคม ในการร่วมกันสร้างโลกที่น่าอยู่และยั่งยืนสำหรับทุกคน

การบรรลุสุขภาวะในระดับสังคมจึงไม่ได้เกิดจากการดูแลสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่หมายถึงความสามารถของชุมชนในการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง การเสริมสร้างศักยภาพภายในเพื่อการลงมือปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ และการมีความพร้อมในการเผชิญกับความท้าทายต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภัยพิบัติ โรคระบาด หรือวิกฤตการณ์ด้านสิ่งแวดล้อม

องค์การอนามัยโลก (WHO) มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนแนวคิดเรื่องสุขภาวะในระดับโลก โดยผสานแนวคิดดังกล่าวเข้ากับ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) ทั้ง 17 ข้อ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความยั่งยืนทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม การเสริมสร้างสุขภาวะของสังคมช่วยให้เกิดชุมชนที่มีความกระตือรือร้น ยืดหยุ่น และฟื้นตัวได้ดี ทั้งในระดับท้องถิ่น ประเทศ และนานาชาติ พร้อมรองรับวิกฤตในอนาคต เช่น การระบาดของโรคโควิด-19 และปัญหาสิ่งแวดล้อม





ธรรมนูญเจนีวา ว่าด้วยสุขภาวะที่ดี

ในการประชุมระดับโลกครั้งที่ 10 ว่าด้วยการส่งเสริมสุขภาพ (Global Conference on Health Promotion) ที่จัดขึ้นในเดือนธันวาคม พ.ศ. 2564 WHO และประเทศสมาชิกได้ร่วมกันรับรอง “ธรรมนูญเจนีวาว่าด้วยสุขภาวะที่ดี” (Geneva Charter for Well-being) ซึ่งได้กำหนดแนวทางการดำเนินงานหลัก 5 ประการ ได้แก่:

1. การออกแบบระบบเศรษฐกิจที่เป็นธรรม เพื่อสนับสนุนการพัฒนามนุษย์ภายใต้ข้อจำกัดของทรัพยากรธรรมชาติ
2. การจัดทำนโยบายสาธารณะเพื่อประโยชน์ส่วนรวม
3. การบรรลุหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้า (Universal Health Coverage)
4. การจัดการการเปลี่ยนผ่านทางดิจิทัลอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อลดผลกระทบทางลบและเสริมสร้างโอกาส
5. การให้คุณค่าและการอนุรักษ์โลก เพื่ออนาคตที่ยั่งยืน

สุขภาวะในมิติต่าง ๆ จากระดับบุคคลสู่การพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน

นอกจากระดับสังคมแล้ว สุขภาวะยังสามารถพิจารณาได้ในระดับบุคคล ซึ่งนักวิจัยจากหลากหลายสาขาได้ศึกษามาโดยครอบคลุมหลายมิติ ดังนี้:

- ความเป็นอยู่ที่ดีทางกายภาพ (Physical well-being): สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง การเข้าถึงการดูแลสุขภาพ และความสามารถในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างเต็มที่
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางเศรษฐกิจ (Economic well-being): รายได้ที่เพียงพอ ความมั่นคงทางการเงิน และการเข้าถึงทรัพยากรพื้นฐาน
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม (Social well-being): ความสัมพันธ์ที่ดี การเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และการได้รับการสนับสนุนจากสังคม
- การพัฒนาและการมีกิจกรรม (Development and activity): โอกาสในการเรียนรู้ การเติบโตส่วนบุคคล และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สร้างคุณค่า
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางอารมณ์ (Emotional well-being): ความสามารถในการรับรู้และจัดการอารมณ์ ความสุข และความพึงพอใจในชีวิต
- ความเป็นอยู่ที่ดีทางจิตวิทยา (Psychological well-being): สุขภาพจิต การมีเป้าหมายในชีวิต การคิดอย่างมีเหตุผล และการรับมือกับความเครียด
- ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction): การมองชีวิตโดยรวมว่าเป็นที่น่าพึงพอใจ
- ความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต (Domain specific satisfaction): ความพึงพอใจเฉพาะด้าน เช่น ด้านครอบครัว การงาน หรือสุขภาพ
- กิจกรรมและงานที่มีส่วนร่วม (Engaging activities and work): การมีส่วนร่วมในงานหรือกิจกรรมที่มีความหมายและสร้างแรงบันดาลใจ



บทบาทของเวชศาสตร์วิถีชีวิต

ในบริบทของการส่งเสริมสุขภาวะทั้งในระดับบุคคลและสังคม เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) จึงมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่ง เวชศาสตร์วิถีชีวิตไม่ได้เน้นเพียงแค่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ดี การนอนหลับอย่างเพียงพอ การออกกำลังกาย หรือการจัดการความเครียดเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมมุมมองเชิงบวกต่อโลก การพัฒนาความสัมพันธ์ทางสังคม การมีเมตตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ดูแลซึ่งกันและกันในชุมชน และการนำเครื่องมือทางจิตใจ เช่น การเจริญสติ (Mindfulness) มาประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมการตัดสินใจและการใช้ชีวิตอย่างมีสติ

เวชศาสตร์วิถีชีวิตจึงสามารถตอบโจทย์การเสริมสร้างสุขภาวะอย่างรอบด้าน และมีศักยภาพในการเป็นกลไกหลักของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมในระยะยาว ทั้งยังมุ่งสร้าง “ผู้นำสุขภาพยุคใหม่” ที่มีวิสัยทัศน์ในการมองสังคมอย่างองค์รวม และผลักดันการทำงานร่วมกันของภาคส่วนต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ เอกชน ภาคประชาสังคม หรือประชาชนทั่วไป

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวชศาสตร์วิถีชีวิตยังทำหน้าที่เป็น “ผู้ประสาน” พลังของทั้ง 6 เสาหลัก ได้แก่ อาหาร การเคลื่อนไหว การพักผ่อน การจัดการความเครียด ความสัมพันธ์ทางสังคม และการใช้สารเสพติดอย่างเหมาะสม ให้เคลื่อนไปในทิศทางเดียวกัน ด้วยเป้าหมายร่วมกันคือ การสร้างสุขภาวะที่ดีอย่างแท้จริง สำหรับบุคคล ชุมชน และโลกใบนี้อย่างยิ่งยด



อ้างอิง

World Health Organization. (n.d.). Promoting well-being. World Health Organization.

<https://www.who.int/activities/promoting-well-being> Centers for Disease

Control and Prevention. (n.d.). Well-being concepts. U.S. Department of Health & Human Services.

https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/hrqol/wellbeing.htm



สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย

The Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association (TLWA)

Floor 1, Satharanasuk Wisit Building, Faculty of
Public Health, Mahidol University,
420/1 Ratchawithi Road, Ratchathewi, Bangkok
10400, Thailand

Tel. 093-584-0840, 080-989-7415;

Website: TLWA.or.th