

การสร้างนวัตกรรมสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย “กายฟิต จิตดี มีปัญญา”

โดย

ดร. นายแพทย์อุทัย สุดสุข

ประธานที่ปรึกษามูลนิธิอุทัย สุดสุข

ประธานที่ปรึกษาสมาคมข้าราชการบำนาญ จันทบุรี ๒๕๖๕

ที่ปรึกษาโครงการบูรณาการงานประจำรัฐ เพื่อสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย กระทรวงสาธารณสุข

อดีตปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ประเด็นการนำเสนอ

- ❖ ความหมายของคำ สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย คุณภาพชีวิต
- ❖ เป้าหมายของชีวิต คือ กายฟิต จิตดี มีปัญญา การศึกษาเป็นเลิศ / ภาระงานเป็นเลิศ
- ❖ สรุปประเด็นการณ้และวิวัฒนาการของการบูรณาการหลักพุทธธรรมฯ สู่นโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
 - ปัญหาสาธารณสุขและมาตรการแก้ไข
 - วิวัฒนาการของสุขภาพดี วิถีพุทธ สู่นโยบายแห่งชาติสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย
 - เครื่องมือสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย 3๗. 3๐. 1น.
- ❖ สรุป

ความหมายของคำ (จากพจนานุกรมการศาสนาสุโขทัย พ.ศ. 2561)

สุขภาพ ภาวะของมนุษย์ที่ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

สุขภาพดี วิถีพุทธ หมายถึง การน้อมนำหลักธรรม คำสอนของพระพุทธศาสนามาประพฤติปฏิบัติในการดำเนินชีวิต เพื่อพัฒนาภาวะของมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคม เชื่อมโยงเกื้อกูลซึ่งกันและกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

สุขภาพดี วิถีธรรม การนำหลักคำสอน ความเชื่อ ความศรัทธาของศาสนาแต่ละศาสนามาใช้ในการปฏิบัติตาม เพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์

ความหมายของคำ (จากพจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561) (ต่อ)

สุขภาพดี วิธีไทย การดำเนินชีวิตตามหลักวัฒนธรรม จารีตประเพณีของไทยที่ดีงาม การเป็นมิตร การโอบอ้อมอารี การช่วยเหลือเกื้อกูลกันฉันท์พี่น้อง สัมทอต่อกันมายาวนานจากรุ่นสู่รุ่นในการดูแลสุขภาพ

สุขภาพ วิธีธรรม วิธีไทย การนำหลักธรรมของ 5 ศาสนา ได้แก่ ศาสนาพุทธ อิสลาม คริสต์ พราหมณ์-ฮินดู และซิกข์ บูรณาการกับหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ในการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกัน และแก้ไขปัญหสุขภาพของประชาชนบนพื้นฐานเศรษฐกิจพอเพียง **โดยใช้เครื่องมือ 3ค. 3อ. 1น.**

ความหมายของคำ (จากพจนานุกรมการสาธารณสุขไทย พ.ศ. 2561) (ต่อ)

คุณภาพชีวิต คือ ภาวะความเป็นอยู่ที่ดี (Well living) ทั้งของตนเอง (ด้านร่างกายและจิตใจ) และของสังคม
ทั้งนี้ครอบคลุมไปถึงความปลอดภัย สิทธิ และเสรีภาพ และหมายถึง ความรับรู้หรือเข้าใจของ
ปัจเจกบุคคลที่มีต่อสถานภาพชีวิตของตนเองภายใต้บริบทของระบบวัฒนธรรมและค่านิยม
และเชื่อมโยงกับจุดมุ่งหมาย ความคาดหวัง มาตรฐาน รวมทั้งความสนใจที่มีต่อสิ่งต่างๆ
(Quality of life)

เป้าหมายของชีวิต คือ กายฟิต จิตดี มีปัญญา การศึกษา / ภาระงานเป็นเลิศ ตามหลักสุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

- อาหารวิถีธรรม ปริมาณพอประมาณ เน้นผัก ลดหวาน มัน เค็ม มีสัดส่วน 2:1:1 (ผัก ผลไม้ : โปรตีน : ข้าว,แป้ง)
- ออกกำลังกาย วิถีธรรม เดินจงกรม, โยคะ, มณีเวช
- เบญจศีล เบญจธรรม
- พุดดี ทำดี



กายฟิต

- สวตมนต์ เกิดสารสุข คลายเครียด ป้องกัน/รักษาโรค
- สมာธิ จิตตั้งมั่น สงบ เกิดสารสุข เพิ่มภูมิต้านทาน ป้องกัน/รักษาโรค
- คិតติ มีคุณธรรม จริยธรรม
- อารมณฺตี ปล่อยวาง สันสรวรค์ สามัคคี

จิตดี



สุขภาพ-คุณภาพชีวิตดี อย่างยั่งยืน

การศึกษา/
ภาระงานเป็น
เลิศ



มีปัญญา



- ใช้นาฬิกาชีวิต วิถีธรรม
- ใช้สติความระลึกได้ สัมผัสปัญญะ ความรู้ตัว
- ใช้สมาธิ ตั้งจิตมั่น
- ปฏิบัติอิทธิบาท 4 ธรรมนำสู่ความสำเร็จ
- มีศีลธรรม คุณธรรม จริยธรรม

- สันทนาธรรม
- ปฏิบัติ สุ.จิ.ปุ.ติ
- ปฏิบัติ คีล สมาธิ ปัญญา
- ฉลาดรู้เท่าทันโรค/โลก
- ฉลาดทางอารมณ์
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วย 3ส. 3อ. 1น.

สรุปประสบการณ์และวิวัฒนาการของการบูรณาการหลักพุทธธรรมฯ
สู่นโยบายแห่งชาติสู่สภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

ปัญหาสาธารณสุขและมาตรการแก้ไข

ปัญหาสำคัญ

- โรคติดต่อ
- ทุพโภชนาการ
- อนามัยแม่และเด็ก
- สุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม

- โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
- โรคอุบัติใหม่
- โรคเดิมกลับมาใหม่
- โครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลง (ผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น, เด็กเกิดน้อยลง, วัยทำงานลดลง, ผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น)
- จำนวนเตียงผู้ป่วย/บุคลากรทางการแพทย์/งบประมาณ ไม่เพียงพอ

- ปัญหาสาธารณสุขในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น เกิดสภาพผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล บุคลากรทางการแพทย์ขาดแคลน งบประมาณด้านสาธารณสุขขาดแคลน ภาวะสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมของประชาชน ประเทศชาติถดถอย

ปัจจัยกำหนดปัญหา

- จุลชีพ
- ความยากจน
- ความไม่รู้
- ความเคยชิน

- โลกาภิวัตน์
- เทคโนโลยีสารสนเทศ
- พฤติกรรมการดำเนินชีวิต (อาหารจานด่วน, ไม่ออกกำลังกาย, ภาวะเครียด, สารพิษ, สูบบุหรี่/ดื่มสุรา)

- โลกาภิวัตน์มีอิทธิพลและความรุนแรงกว้างขวางมากขึ้น
- เทคโนโลยีทางการแพทย์และข้อมูลข่าวสาร พัฒนามากขึ้น
- อุตสาหกรรมอาหารเครื่องดื่ม มีอิทธิพลมากขึ้น

อดีต

ปัจจุบัน

อนาคต

มาตรการแก้ไข

- การแพทย์แผนปัจจุบัน
- การป้องกันควบคุมโรค
- การสุขศึกษา
- การสาธารณสุขมูลฐาน
- การพัฒนาเครือข่าย พบส.

- การแพทย์แผนปัจจุบันยังคงเดิมมาก
- การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก (รวมวิถีธรรม วิถีไทย) เริ่มมีบทบาทมากขึ้น
- การมีส่วนร่วมของประชาชนและภาคส่วนต่าง ๆ ชัดเจนขึ้น
- การพัฒนาแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข

- การแพทย์แผนปัจจุบันลดบทบาทปริมาณลงและเพิ่มคุณภาพ
- การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพิ่มบทบาทขึ้น
- เสริมสร้างพลังจิตใจให้เข้มแข็งด้วยศาสนธรรมส่นโยบายระดับชาติ
- การสาธารณสุขมูลฐานกลับมามีบทบาทเด่นอีกครั้งหนึ่ง
- พัฒนาเครือข่ายบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันควบคุมโรค ให้เข้มแข็ง
- เชื่อมโยงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี

สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย



3ส.

สวดมนต์

- เว้นเวลาสูบบุหรี่ดื่ม สุราทานเครื่องดื่มชูกำลัง นอนหลับดี ลมหายใจสดชื่น

สมาธิ

- เว้นเวลาสูบบุหรี่ดื่ม สุราทานเครื่องดื่มชูกำลัง นอนหลับดี
- เว้นเวลาสูบบุหรี่ดื่ม สุราทานเครื่องดื่มชูกำลัง ฝึกนั่งสมาธิ

สันทนาการ

- เว้นเวลาสูบบุหรี่
- เว้นเวลาสูบบุหรี่ดื่ม สุราทานเครื่องดื่มชูกำลัง 3 ส. 3 อ. 1 น.

3อ.

อาหาร วิถีธรรม

- บริโภคพอประมาณ
- ผักสุก อร่อย เป็นใย
- สัดส่วน 2 : 1 : 1 (ผัก : โปรตีน : ข้าว)

ออกกำลังกาย วิถีธรรม

- งดนวดอบ
- โยคะ
- มวยไทย
- สัปดาห์วิ่ง 3 ครั้ง

อารมณ์ วิถีธรรม

- ปล่อยวาง
- งดสารเสพติด

1น.

นาฬิกาชีวิต วิถีพุทธ

การใช้เวลากิจกรรมปกติในทรวงานวัน
ควรใช้เวลาวัน 10:30 - 3:00
และพักผ่อนตามความจำเป็นด้วย
ตามวิถี สอน ทำใจดีตามกาล

สรุปผลการปฏิบัติตามแนวทาง
3ส. 3อ. 1น.

ผู้ปฏิบัติตามมีผลดังนี้

- มีภาวะเครียด: 70
- สุขภาพจิต: 50
- มีปัญหาการนอน: 75
- มีสมาธิในการทำงาน: 70
- ความพึงพอใจ: 80



สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย

3ส.

❖ สวดมนต์

- เกิดสารสุขซีโรโทนิน
ลดความเครียด ซึมเศร้า นอนหลับดี
ลดน้ำตาลในเลือด

❖ สมาธิ

- เกิดความสุขเมลาโทนิน จิต
ตั้งมั่น สงบ ลดความเครียด นอน
หลับดี

- เพิ่มภูมิคุ้มกัน ป้องกันและ
รักษาโรค เช่น เบาหวาน ความดัน
โลหิตสูง

❖ สันทนาการ

- ฉลาดรู้เท่าทันโรค
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย
3ส. 3อ. 1น.

3อ.

❖ อาหารวิถีธรรม

- บริโภคพอประมาณ
- มีสติ ลดหวาน มัน เค็ม
- สัดส่วน 2:1:1
(ผัก : โปรตีน : ข้าว)

❖ ออกกำลังกาย วิถีธรรม

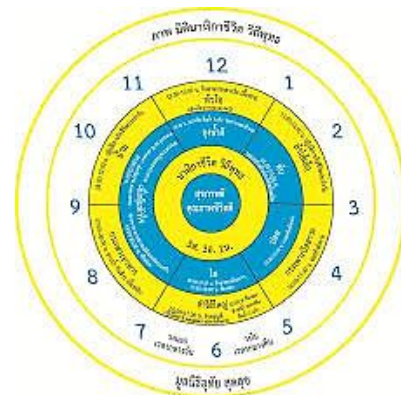
- เดินจงกรม
- โยคะ
- มณีเวช
- สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์

❖ อารมณ์ วิถีธรรม

- ปล่อยวาง
- สัจธรรม สัมมาคิด

1 น.

❖ นาฬิกาชีวิต



การใช้ช่วงเวลาตามนาฬิกา
ในการปฏิบัติกิจวัตร
ประจำวัน ให้มี 3ส. 3อ. และ
ภาระงานตามความ
รับผิดชอบ ด้วยการมีสติ
สมาธิ กำกับตลอดเวลา

สรุปผลการปฏิบัติตาม
แนวทาง 3ส. 3อ. 1น.

- น้ำหนักลดลงร้อยละ 70
- รอบเอวลดลงร้อยละ 50
- ดัชนีมวลกายลดลง
ร้อยละ 75 ระดับ
- น้ำตาลในเลือดลดลง
ร้อยละ 70
- ความดันโลหิตลดลง
ร้อยละ 80