



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 16 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2562 หน้า 12 มูลค่าข่าว 426,321.-

## ชี 'เงิน-งาน' ตอ'Brienสุขภาพวัยทำงาน

### เสียง โรคเครียด-อ้วนลงพุง-ซึมเศร้า เกิด'ภาวะหมดไฟ'

**6** เมื่อเร็วๆ นี้ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) จัดอบรม “หลักสูตรผู้ปฏิบัติงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน” และพิธีลงนามบันทึกความร่วมมือหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานร่วมกับกรมสุขภาพจิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว.) และจัดอบรมเชิงปฏิบัติการให้แก่บุคลากรศูนย์อนามัยที่ 1-12 สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเขตเมือง ภาคีเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพส่วนภูมิภาค บุคลากรโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) โดยมี นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย นพ.สมชัย ศิริทองถาวร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต ดร.ปานสิริ พันธุ์สุวรรณ รองคณบดีฝ่ายวิชาการ มศว และ ผศ.ดร.สร้อยสุตา เดชทรง รองคณบดีฝ่ายยุทธศาสตร์และบริหารศูนย์ล้าง่าง มธ. ร่วมในพิธี

นพ.อรรถพล กล่าวว่า ประเทศไทยมีวัยทำงานกว่า 16 ล้านคน ที่ได้ลงทะเบียนกับกระทรวงแรงงานและอยู่ในระบบประกันสังคม ส่วนใหญ่จะใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หากไม่มีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม จะส่งผลให้เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพ ได้แก่ โรคอ้วนจากขาดการออกกำลังกายและการกินอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งระบบสืบพันธุ์เพศชายโดยเฉพาะในผู้หญิง เช่น มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม โรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง หลอดเลือดสมองตีบ และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และโรคเครียด วัยทำงานเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากเรื่องเงินและงาน กรมอนามัยจึงได้ร่วมมือกับกรมสุขภาพจิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จัดทำหลักสูตรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานและเนื้อหาวิชาด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ปฏิบัติงานในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพขึ้น เพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพแก่คนวัยทำงานให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม โดยความร่วมมือในครั้งนี้กรมสุขภาพจิตจะรับหน้าที่ในการจัดทำหลักสูตรและเนื้อหาวิชาด้านอารมณ์ที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รับหน้าที่ในการจัดทำหลักสูตรและเนื้อหาวิชาด้านการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อม



ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ในขณะที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ รับผิดชอบในการจัดทำหลักสูตรและเนื้อหาวิชาด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพสำหรับผู้ปฏิบัติงานในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ “สำหรับสถานที่ที่มีการเปิดให้บริการ “คลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงาน” ได้แก่ โรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป ศูนย์อนามัย ทั้ง 12 แห่ง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) โดยรูปแบบของการให้บริการจะมีทั้งการให้คำปรึกษาและคำแนะนำในเรื่องของอาหารการกิน การออกกำลังกาย และการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ รวมทั้งการดูแลจิตใจโดยเฉพาะสุขภาพจิตเพื่อป้องกันภาวะเครียดและซึมเศร้าที่กระทบถึงปัญหาการฆ่าตัวตาย เป็นต้น โดยผู้ขอรับบริการสามารถใช้สิทธิในระบบสุขภาพได้ทุกสิทธิ นอกจากนี้กรมอนามัยยังตั้งเป้าหมายที่จะประสานกับกระทรวงแรงงานเพื่อขยายคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพไปยังสถานประกอบการในรูปแบบสวัสดิการพนักงานด้วย” นพ.อรรถพล กล่าว

ทำงานเป็นปัญหาที่ไม่ควรละเลย เพราะเป็นกลุ่มวัยสำคัญในการช่วยขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจของประเทศ จากข้อมูลสุขภาพวัยทำงานในแง่สุขภาพจิต นอกจากวัยทำงานจะเสี่ยงป่วยเป็นโรคทางกายแล้วยังเสี่ยงกระทบภาวะทางจิตที่สำคัญอยู่ 3 เรื่อง เรื่องแรกคือ “เกิดภาวะหมดไฟ” ในการทำงาน ทำให้จิตใจมีสภาพหดหู่ เรื่องที่ 2 คือการเกิดภาวะ “วิตกกังวล” เรื่องที่สามคือการเกิดภาวะ “ซึมเศร้า” ดังนั้น บริษัทองค์กรและ

หน่วยงานต่าง ๆ ควรสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมให้พนักงานหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ด้วยการส่งเสริมการออกกำลังกาย การบริหารจัดการอารมณ์ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ เหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคได้ เพราะการมีสุขภาพกายที่ดีจะส่งผลต่อ

การมีสุขภาพใจที่ดีด้วยเช่นกัน ส่วนโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มจะนำไปสู่ความเสี่ยงฆ่าตัวตายหรือไม่นั้น จะขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอื่นร่วมด้วย

ในขณะที่ คุณนันทนาถ ช่วยสกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ ซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงานในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัยทำงานศูนย์อนามัยที่ 11 จังหวัดนครศรีธรรมราช เล่าว่าผู้ที่มารับบริการจากคลินิกจะแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ๆ ได้แก่ กลุ่มที่ป่วย กลุ่มที่มาปรึกษาเพื่อป้องกันก่อนป่วย และกลุ่มเสี่ยง โดยการให้บริการของคลินิกฯ จะเน้นในเรื่องหลัก ๆ คือ 3 อ. 2 ส. 1 ฟ. คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และเรื่องฟัน ผู้รับบริการจะมีทั้งคนไข้ที่เข้ามารักษาเองเกี่ยวกับโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดัน หัวใจ ซึ่งเราก็จะส่งผู้ป่วยกลุ่มนี้เข้าไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้อาการที่ป่วยทุเลาและสุขภาพดีขึ้น ช่วยลดความรุนแรงของโรคและป้องกันไม่ให้เกิดผู้ป่วยรายใหม่ ส่วนกลุ่มป้องกันก่อนป่วยจะเข้ามารับการปรึกษา เช่น เรื่องอาหารทานอย่างไร ให้น้ำหนักลดและมีสุขภาพที่ดี ทำให้ลดผู้ป่วยรายใหม่ได้ดี ในขณะที่กลุ่มเสี่ยงที่มีแนวโน้มจะเกิดโรค เช่น เบาหวาน ความดัน ก็จะเข้ารับการปรึกษาและแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ทั้งนี้จากการติดตามผลพบว่าผู้ที่เข้ารับบริการและนำคำแนะนำไปปฏิบัติตามมีสุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง.