

สุขภาพ

คำว่า "สุขภาพ" (Health) มักใช้สลับเปลี่ยนกับคำว่า อนามัย สุขภาพอนามัย หรือพลานามัย ซึ่งมีความหมายไม่สู้จะตรงกันนัก และบางครั้งก็มีความหมายผิดไปโดยสิ้นเชิง (โปรดดูหมายเหตุท้ายบทความนี้)

แนวความคิดใหม่เกี่ยวกับสุขภาพนั้น ได้หันเหไปจากความเชื่อที่ว่า คือ สภาพการปราศจากโรค (อนามัย) ไปสู่ความหมายที่กว้างขวางลึกซึ้งกว่า และมีลักษณะเชิงบวกมากกว่าเชิงลบ

ฮอยแมน (Howard S. Hoyman) ให้นิยามว่า สุขภาพ คือความสมบูรณ์เต็มตัวของแต่ละบุคคลเพื่อการดำรงชีวิตที่ดีงาม

วิลเลียมส์ (Jesse F. Williams) ให้นิยามว่า สุขภาพของคน คือสภาวะที่ทำให้แต่ละคนสามารถปฏิบัติงาน ทำหน้าที่ของตนได้มากที่สุด ทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเต็มที่ และช่วยให้มีความสัมพันธ์ส่วนบุคคล ตลอดจนความสัมพันธ์กับสังคมได้ดีที่สุด

นักการศึกษา และแพทย์ที่สำคัญอีกหลายท่าน ยังมีความเห็นในเรื่องความหมายของสุขภาพแตกต่างกันไปจากนี้อีกบ้างในสาระสำคัญบางประการ แต่ส่วนใหญ่ มักจะยอมรับความหมายของสุขภาพที่องค์การอนามัยโลก ให้นิยามไว้ดังนี้

"สุขภาพ คือ สภาวะความสมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต และทางสังคม ทั้งนี้มิได้หมายถึงการปราศจากโรค หรือความเจ็บไข้ได้ป่วยเท่านั้นก็หาไม่"

องค์ประกอบของสุขภาพ

สุขภาพ มีองค์ประกอบอย่างน้อย ๓ ส่วน คือ

สุขภาพกาย สุขภาพจิต และสุขภาพสังคม ซึ่งต่างก็มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างสนิทแนบแน่นในตัวบุคคลแต่ละคน

หรือหากจะพิจารณาว่า สุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ทางด้านต่างๆ ก็อาจแบ่งองค์ประกอบออกเป็น ๓ ส่วน ได้เช่นเดียวกัน คือ

๑. สุขภาพกาย (physical health) หมายถึง การมีร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ อวัยวะต่างๆ ทำงานเป็นปกติ และมีประสิทธิภาพ ร่างกายปราศจากโรคร้ายแรง สุขภาพกายมีความหมายรวมทั้งความสมบูรณ์ทางกาย หรือสมรรถภาพทางกาย และความสมบูรณ์ทางกลไก หรือสมรรถภาพทางกลไกด้วย

ก. ความสมบูรณ์ทางกายหรือสมรรถภาพทางกาย ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ เช่น

(๑) ร่างกายเจริญเติบโตและพัฒนาอย่างเหมาะสม มีลักษณะสมเป็นชายหรือหญิง ตามเพศ วัย ขนาด และแบบของร่างกายของตน

(๒) มีความรู้สึกรับประทานอาหาร มีภาวะโภชนาการดี ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป

(๓) มีทรวดทรงดี งามสง่า ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ

(๔) อวัยวะภายในทำงานได้เป็นปกติ

(๕) มีความต้านทานโรคติดต่อทั่วไปต่างๆ ได้ดี และได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ

(๖) สามารถพักผ่อน หย่อนคลาย อารมณ์ และนอนหลับได้ดี

(๗) มีใบหน้าอิมเอ็บสดชื่นมีชีวิตชีวา มีความตื่นตัวกระฉับกระเฉง เส้นผมเป็นเงางามตามธรรมชาติ ผิวหนังสะอาดผ่องใสและเปล่งปลั่ง อมเลือดฝาด นัยน์ตาเป็นประกายแจ่มใส

(๘) ร่างกายปราศจากข้อบกพร่อง-ทั่วไปทาง ตา หู จมูก คอ ฟัน และส่วนอื่นๆ ของร่างกาย หากมีข้อบกพร่องอยู่ก็ได้รับการดูแลรักษา และแก้ไขให้ดีเป็นปกติแล้ว

(๙) หากมีข้อบกพร่องทางกายที่ไม่สามารถแก้ไขให้ดีขึ้น ก็ได้รับการตรวจทางแพทย์และได้รับคำแนะนำงานสามารถปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง

ข. ความสมบูรณ์ทางกลไก หรือสมรรถภาพทางกลไก นั้นควรมีลักษณะดังต่อไปนี้

(๑) มีความแข็งแรง มีพลังและความทนทานมากพอที่จะประกอบกิจกรรมประจำวันได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยจนเกินควร

(๒) มีความมีกบีนมากพอที่จะเข้าเผชิญกับเหตุฉุกเฉินที่จำเป็นต้องใช้กำลังกายหนักและนานติดต่อกันได้พอสมควร แล้วสามารถฟื้นกำลังได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัย

(๓) ร่างกายมีความอ่อนตัว ยืดหยุ่นได้ดีพอที่จะสามารถไขว่คว้าส่วนต่างๆ ของร่างกายได้อย่างเต็มที่

(๔) มีความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

(๕) มีความสามารถพอสมควรในลักษณะพื้นฐานต่างๆ เช่น การวิ่ง เดิน กระโดด ปีนป่าย และว่ายน้ำ

(๖) การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปอย่างสง่างาม และประสานสัมพันธ์กันดีไม่ว่าจะในเรื่องการทำงาน การเล่นกีฬา หรือนันทนาการอื่นใด

๒. สุขภาพจิต (mental health) หรือ

อีกนัยหนึ่งคือ ความสมบูรณ์ทางจิต หรือสมรรถภาพทางจิต หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้มีความสุขอยู่กับสังคม และสิ่งแวดล้อมที่แปรเปลี่ยนอยู่เสมอได้ดี มีสัมพันธภาพอันดีร่วมกับบุคคลอื่น และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างสมดุล และสุขสบาย รวมทั้งสามารถสนองความต้องการของตนเองได้โดยปราศจากข้อขัดแย้งในใจ

ความสมบูรณ์ทางจิต หรือ สมรรถภาพทางจิต ควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ เช่น

(๑) มีจิตใจเจริญเติบโต และพัฒนาการได้สูงสุด

(๒) มีความมั่นคงทางอารมณ์ ไม่หวั่นไหวง่าย และมีความเป็น "ผู้ใหญ่" หรือ มีวุฒิภาวะทางจิตสมกับวัย

(๓) มีขวัญและกำลังใจดีในการประกอบกิจการงานประจำวันต่างๆ ทั้งในบ้าน ในโรงเรียนและในชุมชน

(๔) สามารถแก้ปัญหาและพยายามเอาชนะอุปสรรคโดยไม่ท้อถอย สามารถดำเนินงานตามโครงการไปได้จนสำเร็จบริบูรณ์ ไม่ละทิ้งเสียดกลางคันและมีความภาคภูมิใจพอสมควรในการทำสิ่งต่างๆ ได้ดี

(๕) สามารถเผชิญกับความจริงในชีวิตได้ โดยไม่ตัดขาดจากโลกแห่งความเป็นจริง และไม่สร้างโลกแห่งความฝันฟุ้งซ่านเข้ามาแทนที่

(๖) ไม่มีความรู้สึกผิดจนเกินสมควร ไม่ว่าในเรื่องความคิด ความรู้สึก หรือการกระทำใดๆ

(๗) ไม่มีความรู้สึกหวาดระแวงว่าถูกกลั่นแกล้งปองร้ายจากผู้อื่น

(๘) รู้จักเข้าใจ ยอมรับและนับถือผู้อื่น เช่นเดียวกับตนเอง

(๙) สามารถรู้สึกเป็นสุขโดยลำพังตนเองได้ เป็นบางครั้งในวันหนึ่งๆ และสามารถทำจิตใจให้สงบว่างเป็นสมาธิได้

(๑๐) และกระตือรือร้นในหาญ เชื่อมั่น กล้า ข้อยาย

(๑๑) ยเพศหญิงได้ตนเองให้เป็นหมายที่จะพึงเดียวกัน

(๑๒) รับิดามารดา

(๑๓) : ด้วยตนเองไป

(๑๔) ประโยชน์ที่พอใจของ

๓.

อีกนัยหนึ่งทางสังคม พันธภาพที่ปรับตนเอง การกระทำแย่ง สาต่างๆ ได้

ควาควรมีลักษ

(๑)

กันได้ เล

(๒)

พี่น้อง คเทศชาติ

(๑๐) แสดงความสนใจ อยากรู้อยากเห็น และกระตือรือร้นในการดำรงชีวิตประจำวัน มีความกล้าหาญเชื่อมั่นในตนเองและร่าเริง มากกว่าความขลาดกลัว ขี้อาย

(๑๑) ยอมรับสภาพและบทบาทของเพศชายหรือเพศหญิงได้ เพื่อว่าผู้ชายควรจะมีเป้าหมายที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ชายเต็มตัว และผู้หญิงก็ควรจะมีเป้าหมายที่จะพัฒนาดตนเองให้เป็นผู้หญิงเต็มตัวด้วย เช่นเดียวกัน

(๑๒) มีความรักใคร่ฉบับถือและกตัญญูต่อบิดามารดา และผู้มีพระคุณ

(๑๓) มีอิสระในตนเอง สามารถทำกิจการต่างๆ ด้วยตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งผู้อื่น

(๑๔) มีความรู้สึกที่ว่าชีวิตเป็นของมีค่า และเป็นประโยชน์ สามารถแสวงหาเป้าหมายของชีวิตที่เป็นที่พอใจของตนเอง และมีความสำคัญแก่สังคม

๓. สุขภาพสังคม (social health) หรืออีกนัยหนึ่งคือ ความสมบูรณ์ทางสังคมหรือสมรรถภาพทางสังคม หมายถึง ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่นได้อย่างน่าพึงพอใจ สามารถปรับตนเองให้เข้ากับผู้อื่นที่มีความคิด ความรู้สึกและการกระทำแตกต่างกันอยู่เสมอได้โดยปราศจากข้อขัดแย้ง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมทางสังคมต่างๆ ได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ

ความสมบูรณ์ทางสังคมหรือสมรรถภาพทางสังคมควรมีลักษณะดังต่อไปนี้ เช่น

(๑) สามารถเข้ากับบุคคลอื่นได้ดี ทำงานด้วยกันได้ เล่นด้วยกันได้

(๒) มีความรักหมั่นทะนุ รักเพื่อนฝูง พ่อแม่ พี่น้อง ครอบครัว ตลอดจนชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ ประเทศชาติ แม้จนเพื่อนร่วมโลก

(๓) มีความรู้สึกว่าคุณค่ามีเพื่อนฝูงที่รักใคร่ฉบับถือกัน ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว อ้างว้าง มีความสุขเมื่อได้อยู่กับเพื่อนใกล้ชิด เพื่อนฝูงญาติพี่น้อง และเพื่อนร่วมงาน

(๔) มีวัฒนธรรมประจำชาติเป็นแนวทางในการดำรงชีวิต เช่น มีระเบียบ วินัย ยอมรับและปฏิบัติตามกฎ กติกา กฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามของสังคม

(๕) มีความเลื่อมใสศรัทธาและปฏิบัติตามหลักธรรมของศาสนา เพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

สิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ

สุขภาพจะดีมากน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับอิทธิพล ๓ ประการ คือ

๑. พันธุกรรม

พันธุกรรมเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นตัวกำหนดระดับสุขภาพของแต่ละบุคคล มนุษย์ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขสิ่งที่ได้รับถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ เราจึงควรยอมรับสิ่งที่บิดามารดาให้กำเนิดแก่เราอย่างหน้าชื่นตาบาน และพิจารณาโดยถ่องแท้ให้เห็นว่าพันธุกรรมเป็นสิ่งปกติธรรมดาตามธรรมชาติ ไม่มีใครเลือกที่เกิดได้ แต่ทุกคนก็ควรสามารถเจริญเติบโต และพัฒนาดนให้เต็มที่เท่าที่ทุนเดิมของคนมีอยู่

พันธุกรรมมีส่วนสำคัญในการกำหนดรูปร่างหน้าตา ขนาดของร่างกาย และสมรรถภาพทางกาย น้ำหนัก ส่วนสูง สีมม สีขน สันย่นตา ลักษณะของผิวหนัง ลักษณะใบหน้า ลักษณะศีรษะ และ รูปร่างภายนอกทั้งหลาย

ความบกพร่องทางกายบางอย่างก็ถ่ายทอดกันได้

สมรรถภาพปรับตัวให้มีเปลี่ยนแปลงกับบุคคลอื่น

ภาพทางจิต

การได้สูงสุด มีวันไหว มีภาวะทาง

ประกอบกิจเรียนและ

เอาชนะ-ตามโครงการค้นและๆ ได้ดี วิตได้ โดยมสร้างโลก

ไม่ว่าทำอะไรๆ ล้นแกล้ง

ถือผู้อื่น

แองได้-สังขวาง

ทางพันธุกรรมด้วย เช่น คนแคระ คนเผือก นิ้วกุด นิ้วเกิน ปากแหว่ง เพดานโหว่ โรคตาบอดบางชนิด โรคตาบอดสี โรคตาบอดกลางคืน โรคหูหนวกบางชนิด ปาน ผิวหนังเป็นเกล็ด และโรคผิวหนังอื่น เป็นต้น

พันธุกรรมมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกลไกเช่นเดียวกัน แต่เราอาจปรับปรุงสิ่งเหล่านี้ให้ดีขึ้นได้โดยการฝึก โดยการรับประทานอาหารที่ถูกส่วนและพอเพียง โดยการดูแลรักษาทางแพทย์ ฯลฯ

ในทำนองเดียวกันความสมบูรณ์ทางจิตและอารมณ์ก็ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมมีใช่น้อย แต่ก็ยังไม่สำคัญเท่ากับการอบรมสั่งสอน และสิ่งแวดล้อมอื่นที่ได้มาภายหลังกำเนิด มีโรคจิตเพียงไม่กี่อย่างที่ถ่ายทอดกันได้ทางพันธุกรรมเช่น โรคจิตเภทบางชนิด

๒. สิ่งแวดล้อม

ชีวิตมนุษย์เราขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม แต่มนุษย์ก็สามารถปรับปรุง เปลี่ยนแปลง แก้ไขหรือบางครั้งเอาชนะสิ่งแวดล้อมได้

สิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่สำคัญได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ แสงอาทิตย์ บรรยากาศ ความร้อน แร่ธาตุ สภาพดินฟ้าอากาศ สภาพทั่วไปทางภูมิศาสตร์ เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่พืชและสัตว์ ซึ่งมีทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ เช่น นำมาใช้เป็นอาหาร ยารักษาโรค และสิ่งที่เป็นโทษ อันตรายแก่สุขภาพ เช่น เชื้อโรคต่าง ๆ

สิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ได้แก่พ่อแม่ พี่น้อง สามัญภรรยา ญาติ เพื่อนฝูง เพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมชาติ เพื่อนร่วมโลก ทั้งนี้รวมทั้งวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ระเบียบ ข้อบังคับ กฎหมาย หรือแม้แต่วรรณกรรมปกครอง การเมือง การเศรษฐกิจก็มีอิทธิพลสำคัญต่อสุขภาพของ

คนด้วย

การเลี้ยงดูอบรมจากที่บ้านโดยพ่อแม่ก็ดี การอบรมสั่งสอนทางโรงเรียนโดยครูก็ดี หรือการติดต่อกับความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคมก็ดี ล้วนมีอิทธิพลสำคัญอย่างยิ่ง

๓. พฤติกรรมของคน

พฤติกรรมของคน คือสิ่งที่ตนกระทำ ประพฤติปฏิบัติ ซึ่งหมายรวมถึงความรู้ เจตคติ ความเชื่อ นิสัย และวิถีดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลด้วย พฤติกรรมเหล่านี้ อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเลี้ยงดูอบรมภายในบ้าน หรือในทางตรงกันข้าม อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากการขาดการเลี้ยงดูอบรมจากที่บ้านก็ได้ แต่ส่วนใหญ่แล้วมิได้เกิดขึ้นเนื่องจากการบงการของบุคคลอื่น เพราะแต่ละคนมีสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคลที่จะเลือกคิด เลือกเชื่อ เลือกกระทำการใดๆ หรืองดเว้นไม่กระทำการใดๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพของตนได้ สิ่งเร้าใจจากภายในตัวของแต่ละบุคคลอาจมีความสำคัญเหนือสิ่งเร้าจากภายนอกอยู่บ่อยๆ เป็นต้นว่า เด็กวัยรุ่นที่มีความรู้สึกอยากเด่นเป็นที่ได้รับการยกย่องจากบรรดาเพื่อนฝูงด้วยกัน อาจมีแรงผลักดันภายในมากพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างใหญ่หลวงในนิสัยส่วนตัวที่เกี่ยวกับ การกิน การอยู่ การแต่งกาย การพักผ่อน การออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา ฯลฯ

หมายเหตุ ขออธิบายคำที่เกี่ยวข้องกับ "สุขภาพ" ๕ คำ ดังต่อไปนี้

๑. อานามัย

อานามัย (ดูสุขภาพ) มาจากคำว่า อน (ไม่, ไม่มี)+ อามัย (ความป่วยไข้, โรค) จึงหมายถึงสภาพการปราศจากโรค หรือการไม่เจ็บป่วย ซึ่งเป็น

แนวความคิด
คิดว่าผู้ที่มีสุขภาพดี
ปัจจุบันจึงนิยม
และครอบคลุม
นอกจาก
หมายอื่นอีก
อานามัย

อานามัย
อานามัย
อานามัย

๒. สุขภาพ

สุขภาพ
คำว่า สุขภาพ
หมายถึง
ชั่วชีวิต

ปัญญา สม
Hoyman
Mc
William
Ne

แนวความคิดเก่าที่มีความหมายแคบ แต่เดิมนั้นมักคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพดี คือผู้ที่ไม่มีโรค ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ปัจจุบันจึงนิยมใช้คำว่าสุขภาพ ซึ่งมีความหมายกว้าง และครอบคลุมแนวความคิดสมัยใหม่ได้ดีกว่า

นอกจากนี้คำว่า อนามัย ยังนำมาใช้ในความหมายอื่นอีกด้วย เช่น

อนามัย หมายถึง การปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

อนามัย หมายถึง การรักษาความสะอาด

อนามัย หมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมให้ถูกสุขลักษณะ

อนามัย หมายถึง วิชาการแขนงหนึ่งที่สอนให้นักเรียนเป็นผู้มีสุขภาพดี

๒. สุขภาพอนามัย

สุขภาพอนามัย (ดูสุขภาพ) เป็นคำที่นำเอาคำว่า สุขภาพ และ อนามัย มาใช้ร่วมกัน ในความหมายเดียวกันกับคำว่า สุขภาพ จึงเป็นการใช้คำซ้ำซ้อนเกินความจำเป็น

๓. พละอนามัย

พละอนามัย (ดูสุขภาพ) มาจากคำว่า พลศึกษา + อนามัย ซึ่งหมายถึงวิชาการกลุ่มหนึ่งที่ประกอบด้วยวิชาพลศึกษา และวิชาสุขศึกษา ซึ่งต่างก็มีจุดมุ่งหมายร่วมกันอยู่ประการหนึ่ง คือการสอนให้คนสามารถปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพดี

คำนี้มักนำมาใช้ผิด ๆ อยู่เสมอ ในความหมายเดียวกับคำว่าสุขภาพ เช่น "ขออวยพรให้ท่านมีพละอนามัยสมบูรณ์"

๔. สุขนิสัย

สุขนิสัย (health habit) หมายถึงการปฏิบัติตนซ้ำซากบ่อยๆ จนเกิดเป็นความเคยชินเพื่อให้ตนเป็นผู้มีสุขภาพดี

๕. สุขปฏิบัติ

สุขปฏิบัติ (health practice) หมายถึงการปฏิบัติตนใดๆ เพื่อให้ตนเป็นผู้มีสุขภาพดี

ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์

บรรณานุกรม

- ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ หลักการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียน อักษรเจริญทัศน์ ๒๕๒๓ น.๔
 Hoyman, Howard S. Functional Health Teaching. 2nd.ed. Goshen, Indiana, McConnell School Map Company, Inc., 1950 p. 18.
 Williams, Jesse Feiring, and Ruth Abernathy. Health Education in Schools. New York, The Ronald Press Company, 1949 p.10.

เมื่อกี้ การ
การติดต่อมี
มืออิทธิพล

ประพจน์
มเชื้อ นิสัย
พฤติกรรม
ยงดูอบรม
เป็นผลสืบ
งบ้านก็ได้
งการของ
วนบุคคลที่
ดๆ หรือ
ของตนได้
ปีความ-
เป็นต้นว่า
การยกย่อง
ต้นภายใน
ใหญ่หลวง
การแต่ง-
ารสูบบุหรี่

สุขภาพ"

น (ไม่,
หมายถึง
ซึ่งเป็น