

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

องค์การอนามัยโลก (1998) ได้นิยามว่า “Health literacy represents the cognitive and social skills which determine the motivation and ability of individuals to gain access to, understand and use information in ways which promote and maintain good health” ซึ่งสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุขแปลความว่า “ทักษะต่างๆ ทางการรับรู้และทางสังคม ซึ่งเป็นตัวกำหนดแรงจูงใจและความสามารถของปัจเจกบุคคลในการที่จะเข้าถึงเข้าใจและใช้ข้อมูลในวิธีการต่างๆ เพื่อส่งเสริม และบำรุงรักษาสุขภาพของตนเองให้อยู่เสมอ” (สวรส., 2541) คณะกรรมการด้านความฉลาดทางสุขภาพ สมาคมทางการแพทย์ของอเมริกัน หรือ The Ad Hoc Committee on Health Literacy for the Council on Scientific Affairs of the American Medical Association: AMA (1999: 553) ให้คำจำกัดความว่า “ทักษะทั้งหมด ซึ่งรวมทั้งความสามารถพื้นฐานในการอ่านข้อความและการคำนวณตัวเลข เพื่อปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพ” สำนักยุทธศาสตร์การดูแลสุขภาพ หรือ The Center for Health Care Strategies Inc. (2000) นิยาม Health literacy ว่า “ความสามารถในการอ่าน การทำความเข้าใจ และการกระทำเมื่อได้รับ ข้อมูลในการดูแลสุขภาพ” และแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของ Nutbeam (2008) จำนวน 3 ระดับ คือ ระดับพื้นฐาน (Basic Level) ระดับปฏิสัมพันธ์ (Interaction level) และระดับวิจารณ์ญาณ (Critical Level) ซึ่งมี 6 องค์ประกอบได้แก่ 1) ความรู้และความเข้าใจทางสุขภาพ 2) การเข้าถึงข้อมูลและบริการ 3) การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญ 4) การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพตนเอง 5) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ และ 6) การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง

การประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 7 เมื่อปี พ.ศ.2552 ณ กรุงไนโรบี ประเทศเคนยา องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศให้ประเทศสมาชิกให้ความสำคัญกับการพัฒนาให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และได้ให้ความหมายของ Health Literacy ว่า เป็นทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคมของบุคคล ก่อให้เกิดแรงจูงใจและสมรรถนะที่จะเข้าถึง เข้าใจและใช้ข้อมูลข่าวสารและบริการสุขภาพเพื่อส่งเสริมและคงดำรงรักษาสุขภาพตนเองให้ดี (WHO, 1998) และยังคงให้ความสำคัญกับความรอบรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จากการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 9 เมื่อ พ.ศ.2559 ที่เมืองเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน เรื่อง เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goal – SDG) มีประเด็นของความรอบรู้สุขภาพ ที่กล่าวถึงคือ ความรอบรู้สุขภาพสามารถช่วยสนับสนุนความสำเร็จในการทำงานด้านสุขภาพและการเข้าถึงคุณภาพในการดูแลสุขภาพของประชาชนได้อย่างไร และได้ให้ความหมายของความรอบรู้ด้านสุขภาพ คือ เป็นความสามารถของบุคคลในการ

เข้าถึงในการทำความเข้าใจ และใช้ข้อมูลสารสนเทศในทางส่งเสริมและคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพดีเพื่อตนเอง ครอบครัวและชุมชน และการประชุมครั้งนี้ยังมีค่าประกาศที่ต่อเนื่องให้ชาติสมาชิกทั่วโลก เน้นให้ประชาชนสามารถควบคุมสุขภาพได้ด้วยตนเองตามวิถีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาวะดี (Healthy Lifestyle) โดยบทบาทของภาครัฐทั้งในระดับประเทศและชุมชนยังต้องส่งเสริมให้ประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง (WHO, 2016, อ้างอิงจาก อังคินันท์ อินทรกำแหง , 2560)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพและผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพ

การเลือกวิถีชีวิตสุขภาพ การรู้ว่าจะค้นหาการบริการทางการแพทย์ได้อย่างไร และการนำวิธีการป้องกันโรคมาปฏิบัติอย่างถูกต้อง เป็นสิ่งที่ประชาชนต้องมีความเข้าใจ และต้องอาศัยข้อมูลด้านสุขภาพ ความสามารถในการรับรู้ ประมวลผล และความเข้าใจข้อมูลข่าวสารสุขภาพที่บุคคลคนหนึ่งต้องการ เพื่อใช้ตัดสินใจ ลงมือปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพ และเลือกรับบริการสุขภาพ จะเรียกว่า *ความรอบรู้ด้านสุขภาพ* (Health Literacy) ในระบบบริการสุขภาพที่ซับซ้อน บุคคลที่มีความรอบรู้ทางด้านสุขภาพจำกัดมักมีสุขภาพที่ไม่ดี

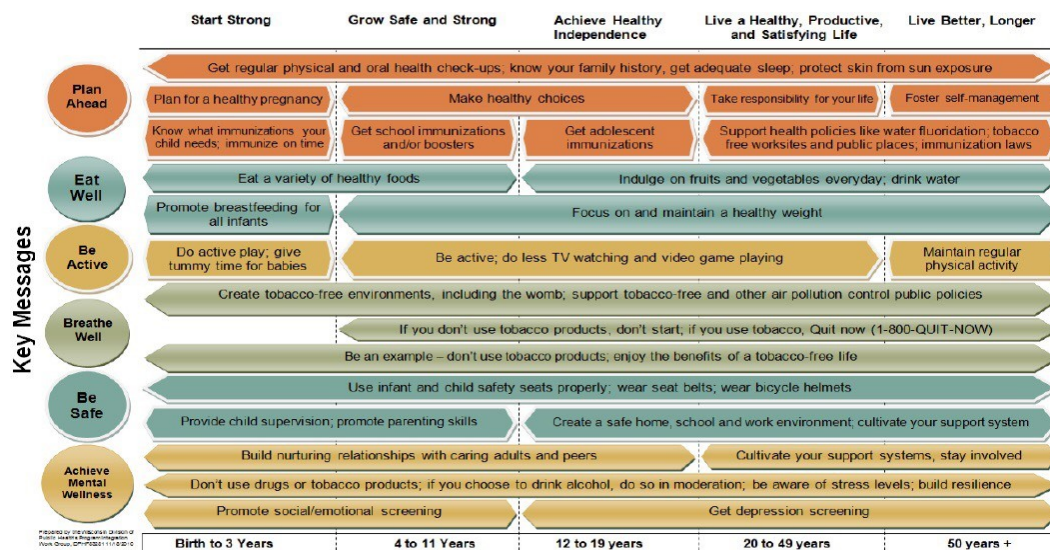
ข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัยที่สำคัญเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพและผลลัพธ์ทางด้านสุขภาพ ของการใช้บริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ตามรายงานการวิจัย บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จำกัดมีแนวโน้มที่จะละเลยมาตรการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มคนที่มีความรอบรู้สุขภาพที่พอเพียงพบว่า ผู้ป่วยที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จำกัดจะเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพเมื่อมีอาการป่วยที่รุนแรงกว่า และค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ จะพบว่าผู้ที่มีทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพที่จำกัดมักใช้บริการสุขภาพเพื่อการรักษามากกว่าเพื่อการป้องกัน การศึกษาได้แสดงให้เห็นถึงอัตราการเข้ารับบริการที่โรงพยาบาล และการใช้บริการในแผนกฉุกเฉินที่เพิ่มขึ้นของผู้ป่วยที่มีความรอบรู้สุขภาพที่จำกัด ซึ่งนำไปสู่ค่าใช้จ่ายทางด้านสุขภาพที่สูงขึ้น

การส่งเสริมสุขภาพที่จะสามารถนำไปประชาชนนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของปัจจัยปกป้องตามแนวทางของ Life Course Approach ที่จะช่วยลดปัญหาของการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ/โรคเรื้อรัง/NCD และโรคอ้วน โดยเน้นหลักการของการมีวิถีการมีสุขภาวะดี และส่งเสริมให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

กระทรวงสาธารณสุข ได้แนะนำให้ประชากรกลุ่มวัยทำงานปฏิบัติตามหลัก 3 อ 2 ส. **อ.ที่ 1 คือ อาหาร** รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ ครบทั้ง 5 หมู่ ลดความหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ หลีกเลี่ยงอาหารที่ใช้ไขมันซ้ำหลายๆ ครั้ง กินอาหารหลากหลายไม่จำเจ **อ. ที่ 2 คือ ออกกำลังกาย** การออกกำลังกายทำให้แข็งแรง อายุยืน โดยออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน **อ.ที่ 3 คือ อารมณ์** เลือกวิธีที่ถนัด สนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน ลดความเครียด มีความสุข เช่น ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ นอนหลับพักผ่อน ปลูกต้นไม้ พุดคุย

พบปะกับเพื่อนฝูง **อ.ที่ 4 คือ ลดการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ ทำให้หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจตีบ เป็นมะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง ปอดอุดตันเรื้อรัง และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ** **อ.ที่ 5 คือ ลดการดื่มสุรา การดื่มสุราทำให้ความดันโลหิตสูง เกิดโรคหัวใจ เพิ่มโอกาสเสี่ยงเป็นตับอักเสบ ตับแข็ง ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง และเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ** ประชาชนควรปฏิบัติตนตามหลัก 3 อ. 2 ส. และนโยบายของกรมอนามัยได้เพิ่มประเด็นเรื่อง การดูแลสุขภาพช่องปากและฟัน นอกจากนี้ การจัดทำประเด็นสื่อสารหลักของประเทศไทย ได้กำหนดให้มีการสื่อสารถึงเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การควบคุมน้ำหนัก และการมีสุขภาพจิตที่ดีร่วมด้วยรายละเอียดดังภาพ

Healthy People at Every Stage of Life



ที่มา: ออนไลน์ <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p0/p00237.pdf>