

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน

โครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬาภรณ์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี ๒๕๖๙

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาสุขภาพของประชาชนไทยมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงจากโรคติดต่อไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือที่เรียกว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศ โรคในกลุ่มนี้ ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง โดยโรคดังกล่าวมักมีสาเหตุสำคัญมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มมากเกินไป การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย และภาวะความเครียดจากการดำเนินชีวิตในสังคมสมัยใหม่ พฤติกรรมเหล่านี้เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ก่อให้เกิดโรคเรื้อรังในระยะยาว ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต และความสามารถในการดำรงชีวิตของประชาชน

จากข้อมูลด้านสาธารณสุขพบว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรไทยมากกว่าร้อยละ ๗๐ ของการเสียชีวิตทั้งหมด หรือประมาณ ๔๐๐,๐๐๐ คนต่อปี นอกจากนี้ยังพบว่าประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเบาหวานประมาณ ๖-๗ ล้านคน และมีผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากกว่า ๑๐ ล้านคน โดยยังมีประชาชนจำนวนไม่น้อยที่ไม่ทราบว่าตนเองมีภาวะเสี่ยงหรือกำลังป่วยอยู่ เนื่องจากโรคในกลุ่มนี้มักไม่แสดงอาการในระยะเริ่มต้น ส่งผลให้ผู้ป่วยจำนวนมากเข้าสู่กระบวนการรักษาเมื่อโรครมีความรุนแรงแล้ว ซึ่งนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อน เช่น โรคไตวาย โรคหลอดเลือดสมอง และโรคหัวใจ ส่งผลให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลที่สูงทั้งในระดับครอบครัว ชุมชน และประเทศ

ขณะเดียวกันโรคติดต่อยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญทางสาธารณสุข โดยเฉพาะโรคที่สามารถแพร่กระจายได้ง่ายในชุมชน เช่น ไข้เลือดออก ซึ่งมีการระบาดในหลายพื้นที่ของประเทศไทยทุกปี โดยมีผู้ป่วยหลายหมื่นรายต่อปี นอกจากนี้ยังมีโรคทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัดใหญ่ และ COVID-๑๙ ซึ่งสามารถแพร่กระจายได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีการรวมตัวของประชาชนจำนวนมาก หากประชาชนขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันโรค รวมถึงการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดการแพร่ระบาดในวงกว้างและสร้างผลกระทบต่อระบบสาธารณสุขและเศรษฐกิจของประเทศ

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดทั้งโรคไม่ติดต่อและโรคติดต่อ ส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การไม่ออกกำลังกาย การพักผ่อนไม่เพียงพอ รวมถึงการขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยังพบว่าประชาชนบางส่วนยังขาดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการป้องกันโรค การคัดกรองความเสี่ยงด้านสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคจึงเป็นแนวทางสำคัญในการลดอัตราการเจ็บป่วยและการเสียชีวิตของประชาชน โดยการสร้างความรู้ ความเข้าใจ และความตระหนักให้แก่ประชาชนในการดูแลสุขภาพของตนเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม เช่น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการรักษาความสะอาดของร่างกาย ที่อยู่อาศัย และสิ่งแวดล้อมในชุมชน เพื่อลดโอกาสการเกิดโรคและป้องกันการแพร่กระจายของโรคติดต่อ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้การดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคประสบความสำเร็จ เนื่องจากการดูแลสุขภาพ

ไม่ใช่หน้าที่ของหน่วยงานด้านสาธารณสุขเพียงอย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน และส่งเสริมให้ประชาชนสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและต่อเนื่อง

ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพของตนเอง รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จุฬารัตน์จึงได้จัดทำ โครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬารัตน์ จังหวัดนครศรีธรรมราชขึ้น เพื่อสร้างความรอบรู้การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดต่อที่สำคัญ ส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง ลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างกระแสให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเอง
๒. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายให้ได้อย่างต่อเนื่อง
๓. เพื่อสร้างความรอบรู้การป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคติดต่อที่สำคัญ

กลุ่มเป้าหมาย

- ประชาชนและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข จำนวน ๗๐๐ คน

กิจกรรมการดำเนินการ

๑. แต่งตั้งคณะทำงาน เพื่อวางแผนกำหนดรูปแบบการดำเนินงาน
๒. ขออนุมัติแผนงานและโครงการ
๓. ประสานงานผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินการ
๔. กิจกรรมเดินรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและโรคติดต่อที่สำคัญ
๕. กิจกรรมรณรงค์ออกกำลังกาย
๖. กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ทำงานด้านสาธารณสุข
๗. สรุปผลการดำเนินงานตามโครงการ

สถานที่ดำเนินการ

หอประชุมอำเภอจุฬารัตน์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

ระยะเวลาดำเนินการ

มีนาคม ๒๕๖๙

งบประมาณ

งบประมาณจากเงินบำรุงสำนักงานสาธารณสุขอำเภอจุฬารัตน์ เป็นเงิน ๑๔,๓๓๐ บาท (หนึ่งหมื่นสี่พันสามร้อยสามสิบบาทถ้วน) โดยใช้อย่างคุ้มค่าและเป็นไปตามแผน

ผลการดำเนินงาน

1. มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๗๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๔.๒๔ ของประชาชนมีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดี
2. ร้อยละ ๙๖.๘๖ ของประชาชนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
๓. ร้อยละ ๑๘.๖๒ ของกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักตัวลดลงหรือไม่เพิ่มขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค

1. การเข้าร่วมของบางพื้นที่ยังไม่ครบถ้วน
2. ข้อจำกัดด้านเวลาในการจัดกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรประชาสัมพันธ์ล่วงหน้าให้ทั่วถึงมากขึ้น
2. เพิ่มระยะเวลาและความหลากหลายของกิจกรรม
๓. ส่งเสริมการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนให้มากยิ่งขึ้น

สรุปผล

การดำเนินโครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬาภรณ์ เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ สามารถสร้างความรู้และความตระหนักรู้การดูแลสุขภาพตนเอง สร้างความรอบรู้ทางด้านสุขภาพทั้งโรคไม่ติดต่อและโรคติดต่อที่สำคัญได้เป็นอย่างดี และส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งของระบบสุขภาพในชุมชนอย่างยั่งยืน

สรุปผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ อำเภอจุฬารักษ์ นครศรีธรรมราช

วาระที่ ๑ เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

ประธานกล่าวเปิดการประชุมและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการจัดประชุมในครั้งนี้ เพื่อกำหนดแนวทางการดำเนินโครงการรณรงค์ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพในพื้นที่ โดยมุ่งเน้นการลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ พร้อมเน้นย้ำความสำคัญของความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการขับเคลื่อนงานให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม

วาระที่ ๒ รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

ที่ประชุมได้พิจารณารายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา และมีมติรับรองรายงานโดยไม่มีแก้ไข / หรือมีข้อเสนอให้แก้ไขเพิ่มเติม

วาระที่ ๓ เรื่องเพื่อทราบ

๓.๑ มีการรายงานสถานการณ์ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ โดยสรุปได้ดังนี้

จากข้อมูล พบว่าประชาชนยังมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็ม ในระดับสูง ประชาชนบางส่วนยังขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีแนวโน้มการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มวัยทำงานและผู้สูงอายุ การเข้าถึงข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพยังไม่ทั่วถึงในบางพื้นที่ ทั้งนี้ หน่วยงานสาธารณสุขได้เสนอข้อมูลเชิงสถิติและแนวโน้มปัญหาสุขภาพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงาน

วาระที่ ๔ เรื่องเพื่อพิจารณา

ที่ประชุมได้ร่วมกันพิจารณาแนวทางการดำเนินโครงการ โดยมีข้อเสนอสำคัญดังนี้

- ๔.๑ การจัดกิจกรรมรณรงค์ในชุมชน
- ๔.๒ จัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
- ๔.๓ รณรงค์ลด ละ เลิกบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๔.๔ ส่งเสริมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม
- ๔.๕ การส่งเสริมการออกกำลังกาย
- ๔.๖ จัดกิจกรรมออกกำลังกายประจำสัปดาห์
- ๔.๗ สนับสนุนการใช้พื้นที่สาธารณะในการออกกำลังกาย
- ๔.๘ การสื่อสารประชาสัมพันธ์
- ๔.๙ ใช้สื่อออนไลน์ เช่น Facebook, Line กลุ่มชุมชน
- ๔.๑๐ จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ เช่น แผ่นพับ ป้ายรณรงค์
- ๔.๑๑ การมีส่วนร่วมของเครือข่ายชุมชน
- ๔.๑๒ ส่งเสริมบทบาทของ อสม. ในการให้ความรู้และติดตามพฤติกรรมสุขภาพ
- ๔.๑๓ ประสานความร่วมมือกับโรงเรียน วัด และองค์กรในพื้นที่
- ๔.๑๔ การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๔.๑๕ มีการติดตามผลเป็นระยะ เช่น ทุก ๓ เดือน

มติที่ประชุม:

เห็นชอบแนวทางการดำเนินโครงการตามที่เสนอ
มอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบให้แก่หน่วยงาน
กำหนดให้มีการติดตามและประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

วาระที่ ๕ เรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

- ๕.๑ เสนอให้จัดกิจกรรมตรวจสุขภาพประจำปีให้ประชาชน
- ๕.๒ เสนอให้มีการประกวดชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ประชาชนมีความรู้และตระหนักในการดูแลสุขภาพมากขึ้น
๒. ประชาชนมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพลดลง
๓. อัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลดลง
๔. ชุมชนมีความเข้มแข็งและสามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน

กศศกน ก จงรัตน์

(นางสาวกศศกน ก จงรัตน์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
ผู้รายงานการประชุม