

ใบความรู้ที่ ๑.๗

การดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยหลักวิถี สธทศ. โดยสร้างพลังจิต เสริมพลังกาย

สู่สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน

วัตถุประสงค์

๑. เห็นความแตกต่างของรูปแบบการดำเนินงาน NCDs แบบเก่าและแบบใหม่ จาก ๓๐ ๒๕ เป็น ๓๕ ๓๐ ๑ น ,
วิถีใหม่ วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง นำไปสู่ “กายฟิต จิตดี มีปัญญา พาชาติวิมสุข”

ในการดูแลสุขภาพวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง

ในการดูแลสุขภาพในรูปแบบเดิมจะมุ่งเน้นในเรื่องของการรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การออกกำลังกาย ที่พอเหมาะสมควรเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง การมีอารมณ์ที่แจ่มใส มีการกำจัดความเครียดที่เกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งจะเรียกกันว่าหลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐(อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) ซึ่งต่อมาได้มีการเพิ่มหลักการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอีก ๒ ประเด็น คือ ในเรื่องของทรงตัวหรือลดการดื่มสุรา รวมทั้งการลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ ที่เรียกกันว่า หลักการ ๒๕ (สุรา และสูบบุหรี่) รวมเป็นแนวทางการส่งเสริมส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงที่เรียกว่า หลัก ๓๐ ๒๕ โดยนำมาใช้เป็นแนวทางการดำเนินงานป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่างๆ (NCDs) ของคนไทย มาในระยะเวลาหนึ่ง

ต่อมาได้มีการศึกษาวิจัยพัฒนา แนวความคิดในการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์ แข็งแรง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ป่วยเป็นโรค NCDs ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือด ตลอดจนการป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรค NCDs ต่างๆ เช่น โรคเส้นเลือดในสมองแตก หรือตีบตัน โรคเลือดหัวใจตีบตัน ทำให้เป็นโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต

หลักการที่มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นนั้น พัฒนามาจากวิถีชีวิตของคนไทยที่ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ซึ่งหลักศาสนาพุทธต้องการให้พุทธศาสนิกชนได้ปฏิบัติตามหลักธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่สอนให้มีสติ ไตร่ตรอง พิจารณา เหตุ และปัจจัยต่างๆ อย่างมีเหตุผลและเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องจะส่งผลให้เกิดปัญญาในการพิจารณา เป็นการและแก้ไขสิ่งต่างๆ ตลอดจนทำให้เกิดสมาธิที่แน่วแน่อันนำมาสู่ความสงบของจิตใจ โดยใช้หลักการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การสวดมนต์ การทำสมาธิ และสันทนาธรรมวิถีการดำรงชีวิตของคนไทยในสมัยโบราณจะปฏิบัติตามแนวทางนาฬิกาชีวิต ว่าในแต่ละช่วงเวลาเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อดูแลอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย ในช่วงเวลาแต่ละวันไม่ว่าจะเป็นการนอนหลับ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย

แต่การดำรงชีวิตในปัจจุบัน ด้วยวิถีของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ประชาชนปฏิบัติภารกิจต่างๆ ไปสอดคล้องกับนาฬิกาชีวิตทำให้การนอนพักผ่อน การรับประทานอาหารที่ไม่เป็นเวลา ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ส่งผลให้เกิดโรคเยอะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จึงได้มีการรื้อแนวทางการปฏิบัติตามนาฬิกาชีวิตมาใช้ในแนวทางการดำเนินงาน ตามแบบวิถีไทย เพื่อป้องกันดูแลรักษาโรค NCDs ได้

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลาง
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
ตามประกาศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
เรื่อง แนวทางการเผยแพร่ข้อมูลต่อสาธารณะผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงาน พ.ศ. ๒๕๖๑
สำหรับหน่วยงานในราชการบริหารส่วนกลางสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

แบบฟอร์มการขอเผยแพร่ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ของหน่วยงานในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข	
ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์ปฏิบัติการต่อต้านการทุจริต กระทรวงสาธารณสุข วัน/เดือน/ปี : ๑๓ เมษายน ๒๕๖๔ หัวข้อ: เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) รายละเอียดข้อมูล (โดยสรุปหรือเอกสารแนบ) เอกสารและสื่อประกอบหลักสูตรสุขภาพดีวิถีใหม่ วิถีธรรม วิถีไทย วิถีเศรษฐกิจพอเพียง (สธทศ.) Link ภายนอก: ไม่มี หมายเหตุ:	
ผู้รับผิดชอบการให้ข้อมูล สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	ผู้อนุมัติรับรอง สุชาภา วรินทร์เวช (นางสาวสุชาภา วรินทร์เวช) ตำแหน่ง นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ (หัวหน้า) วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔
ผู้รับผิดชอบการนำข้อมูลขึ้นเผยแพร่ พศวีร์ วัชรบุตร (นายพศวีร์ วัชรบุตร) นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ วันที่ ๑๓ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๔	