



โรงพยาบาลทางการแพทย์

ฉบับนี้พิเศษที่สุดท้ายของเดือน

มีเอกสารสุขภาพรายเดือน
ที่มีผู้ชำนาญการ

เรามีภารกิจ ดูแลสุขภาพทุกคนทุกช่วงวัย

นพ.สมยศ ตรีศรมี
อธิบดีกรมอนามัย

เรามีภารกิจดูแลสุขภาพคนทุกช่วงวัย

เมื่อพูดถึงกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คนส่วนใหญ่คงนึกถึงหน่วยงานที่คอยแนะนำในเรื่อง "ความสะอาด" หรือ "สุขอนามัย" แก่ประชาชน จริงๆ แล้วภารกิจหน้าที่ของกรมอนามัยนั้นมิชอบข่ายที่กว้างขวางมากกว่านั้น เพราะนอกจากภารกิจในการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีแล้ว ยังมีภารกิจในการจัดการปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ และการจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี รวมทั้งการประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ โดยมุ่งเน้นให้ประชาชนมีความรู้และทักษะในการดูแลตนเองทั้งในยามปกติและภาวะ "วิกฤติ" เช่นสถานการณ์น้ำท่วมใหญ่ในครั้งนี่

ฉบับนี้เราจะไปพูดคุยกับ นพ.สมยศ ติวัศม์ อธิบดีกรมอนามัย ถึงภารกิจหน้าที่ในการสร้างเสริมสุขภาพ รวมทั้งข้อบ่งชี้งานอื่นๆ ที่บางครั้งเราอาจจะไม่เคยรู้

● หน้าที่สำคัญของกรมอนามัย

ภารกิจสำคัญของกรมอนามัย คือ 1) การส่งเสริมสุขภาพ ตั้งแต่ก่อนการตั้งครรภ์ - ผู้สูงอายุ 2) ดูแลอนามัยสิ่งแวดล้อม ตั้งแต่เรื่อง น้ำ อาหาร ตลาดสด ส้วม และสิ่งแวดล้อมต่างๆ แนวนโยบายสำคัญก็คือ สามารถปฏิบัติได้จริงๆ โดยเฉพาะการส่งเสริมสุขภาพก่อนการตั้งครรภ์ ส่งเสริมการคลอด การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ การพัฒนาเด็กเล็ก วัยรุ่น วัยทำงาน และผู้สูงอายุ เรียกว่าเรามีภารกิจดูแลสุขภาพคนทุกช่วงวัย

● ภาพรวมของการดูแลประชาชนในแต่ละช่วงวัย

เราดูแลตั้งแต่ทารกยังอยู่ในครรภ์ เพื่อป้องกันให้ทารกที่เกิดมามีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น แขนงูคื่นฉาน ปากแหว่งเพดานโหว่ ระบบสมอง รวมไปถึงความผิดปกติทางหัวใจ ฯลฯ โดยการทานยาก่อนการตั้งครรภ์สามารถลดความเสี่ยงได้ 50 - 60 % เรื่องการคลอดเราส่งเสริมให้มีการคลอดที่ถูกต้องลักษณะ คลอดที่โรงพยาบาล รวมทั้งมีโรงเรียนพ่อแม่สำหรับให้การศึกษาทั้งหญิงตั้งครรภ์และสามีเพื่อให้เข้าใจว่าการดูแลลูกอย่างไร การดูแลระหว่างตั้งครรภ์ต้องดูแลอะไรบ้าง

นอกจากนี้ยังมีภารกิจส่งเสริมให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่ซึ่งเป็นโครงการพระราชดำริของสมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร และพระองค์เจ้าศรีรัศมิ์ พระวรชายาฯ พระองค์ต้องการผลักดันให้หญิงที่คลอดลูกมาแล้วเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวนครบ 6 เดือน ซึ่งจะทำให้เด็กสมบูรณ์แข็งแรง มีความมั่นใจในตัวเอง ไม่เป็นปัญหาสังคม การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เป็นที่ทราบกันดีว่ามีสารอาหารครบมากกว่า 200 ชนิด มีสารที่กระตุ้นการเจริญเติบโตของสมอง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน เพราะฉะนั้นจึงเป็นอาหารที่ดีที่สุดของทารก

● การดูแลสุขภาพเด็ก

เมื่อเด็กอายุเกิน 6 เดือนเราจะแนะนำการให้อาหารที่เหมาะสมตามวัย เช่น ทานไข่แดง ตับบด หรือผักบดในอัตราส่วนที่ดี หลังจากนั้นจะพัฒนาไปเรื่อยๆ พอ 2-5 ปี ก็จะเป็นเด็กก่อนวัยเรียนอันนี้ต้องไปอยู่ในศูนย์เด็กเล็ก โดยเราจะมีการอบรมพี่เลี้ยงเพื่อที่จะดูแลเด็กเล็กให้ถูกต้อง เรื่องออกกกำลังกาย การทานอาหารให้ถูกส่วน สอนการอ่านหนังสือ ซึ่งจะทำให้เด็กเล็กซึ่งอยู่ในศูนย์เด็กเล็กทั่วประเทศประมาณ 4.4 หมื่นกว่าศูนย์ได้รับการพัฒนาให้เหมาะสมตามวัย เมื่อเด็กเข้าเรียนในระบบโรงเรียนจนถึงชั้นมัธยมศึกษา เราจะเข้าไปดูการทำงาน ของโรงเรียน เช่น เรื่องอาหาร โภชนาการ สุขอนามัยต่างๆ เข้าไปดูแลทั้งหมด โดยจะมีเกณฑ์ที่ว่าถ้าโรงเรียนใดมีมาตรฐานที่ดี การอบรมที่ดี มีการดูแลนักเรียนที่ดี รวมไปถึงผลลัพธ์ที่ทำให้เด็กมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

● การดูแลสุขภาพวัยรุ่น

วัยรุ่นจะมีปัญหาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นปัญหามากเพราะวัยรุ่นอายุเพียง 14-15 ปี เพราะฉะนั้นในเด็กหากมีการตั้งครรภ์เขาก็จะมีปัญหาเรื่องตัวเขาเอง การให้สูติศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากจะไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรแล้วถ้าหากมีเพศสัมพันธ์อย่างไร้จะให้ปลอดภัยไม่ติดเชื้อโรค โดยเฉพาะโรคเอดส์ และโรคทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ รวมทั้งการตั้งครรภ์หรือหากเด็กมีการตั้งครรภ์แล้วเราก็จะมีการดูแลเป็นพิเศษ ต้องมีเป็นพาดูแล เป็นทางเลือกที่จะทำให้เด็กสามารถคลอดได้อยู่ในโรงเรียนได้

● วัยทำงาน

โรคที่เราไปดูแลคือมะเร็งเต้านม ซึ่งตอนนี้เป็นมะเร็งอันดับ 1 ของผู้หญิง ปีนี้นับมากถึง 1.5 หมื่นรายพบว่าอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป มีโอกาสที่จะเป็นมะเร็งเต้านมสูงขึ้นเรื่อยๆ ประเทศเราไม่มีการตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมเพราะเทคโนโลยียังแพงอยู่ (นมไม่แก่หรือการออกกำลังกาย) เราจึงต้องสอนการตรวจเต้านมด้วยตัวเองโดยสอนผ่าน อสม. และครู จริงๆ แล้วเราควรตรวจเต้านมด้วยตัวเองอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อหาความผิดปกติ หากผิดปกติจะได้รีบไปพบแพทย์ซึ่งจะทำการวินิจฉัยและทำการรักษาได้ทัน แต่หากปล่อยไว้อาจจะแพร่กระจาย นอกจากนี้ยังมีมะเร็งปากมดลูก ซึ่งถ้าผู้หญิงมีเพศสัมพันธ์แล้วจะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HPV ส่วนใหญ่เวลาที่มีเพศสัมพันธ์จะมีโอกาสติดเชื้อได้ 70-80 % ร่างกายจะสามารถกำจัดได้แต่มี 20-30% ที่ร่างกายกำจัดไม่ได้ก็จะไปกระตุ้นเซลล์ให้เกิดการผิดปกติ มะเร็งปากมดลูกเราจะส่งเสริมให้มีการตรวจมะเร็งปากมดลูกที่โรงพยาบาล รวมไปถึงมีการทำ "วีไอเอ" คือวิธีการตรวจด้วยน้ำสัสมลายซึ่งเป็นวิธีการในการตรวจคัดกรองมะเร็งที่เราใช้อยู่

● สุขภาพผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุเราจะสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย อาหารถูกส่วน ให้มีการใช้ส้อม ตรวจเช็คร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ในเรื่องของฟันเราก็มีโครงการฟันเทียมพระราชทานของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวซึ่งจะไปทำให้ผู้สูงอายุที่ไม่มียันเลย แบบนี้ก็มีประมาณ 1 แสนคนได้ ปีหนึ่งเราใส่ฟันปลอมโดยร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ ได้ปีละ 3 หมื่นรายการใส่ฟันได้จะทำให้เขาสามารถเคี้ยวอาหารได้ดีขึ้น กินอาหารอร่อย ระบบย่อยอาหารดี สุขภาพก็ติดตามด้วย

● เรื่องอื่นๆ

เราได้สนองนโยบายกระทรวงสาธารณสุขในการลดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น รมรณรงค์การทานผักให้มากขึ้น อย่างน้อยครั้งหนึ่งของมื้ออาหารก็จะเป็นการป้องกันมะเร็งได้ ตามหลักวิชาการถ้าเรากินผักมากกว่า 1/3 กิโลกรัมขึ้นไป/วัน ไม่ใช่แค่ร่างกายแข็งแรงแต่จะเป็นการป้องกันมะเร็ง หัวใจ และหลอดเลือดได้ นอกจากนี้ เรายังส่งเสริมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การออกกำลังกาย 30 - 60 นาที 5 วัน/สัปดาห์ ถ้าทำได้อย่างนี้ร่างกายจะแข็งแรงไม่ป่วย ไม่เป็นโรคอะไรง่าย ๆ และมีภูมิคุ้มกันโรคประมาณ 20-30 % เพราะฉะนั้นทั่วประเทศเราก็มีคนเป็นมะเร็งประมาณ 1.2 แสนคน เสียชีวิต 6 หมื่นคน การกินผักผลไม้ให้มากขึ้น กินไขมันให้น้อยลง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะช่วยได้

● การดูแลสิ่งแวดล้อม

ที่สำคัญคือเรื่องอาหารปลอดภัยเราก็มีโครงการ Clean food Good Taste คือ อาหารสะอาด รสชาติอร่อย ตอนนี้ทำในระดับรัฐมนตรี และรัฐมนตรีช่วยว่าการฯ ก็มีนโยบายว่า นอกจากเรื่องสะอาด อร่อยแล้ว ยังต้องมีคุณภาพ คือ 3 ดี คุณภาพดี อร่อยดี และสะอาดดี ปัจจุบันเราทานอาหารจากตลาดซึ่งอาจจะไม่สะอาดเพียงพอเราก็มีโครงการตลาดสดน่าซื้อ ซึ่งจะต้องทำโครงสร้างของตลาดให้สะอาด มีแสงสว่าง



นพ.สมยศ ติวัศม์
อธิบดีกรมอนามัย

เข้าถึง อากาศถ่ายเทให้ดี มีช่องน้ำ มีการเก็บขยะให้เป็นที่มีห้องน้ำสะอาดที่เป็นสัดส่วน ถูกสุขลักษณะตามมาตรฐาน 35 ข้อ เช่น อาหารสูงจากพื้น ภาชนะกันแมลงวัน หนู ซึ่งจะเป็นพาหะของโรค นอกจากนี้ ยังมีชุดทดสอบอาหารที่เป็นอันตราย 6 ชนิด เช่น บอแรกซ์ ฟอรัมาลิน สารเร่งเนื้อแดง ซึ่งขณะนี้เราทำได้ประมาณ 85% ของตลาดสดทั้งหมดทั่วประเทศ

● อนามัยสิ่งแวดล้อม

ทุกบ้านต้องมีส้วมเป็นของตนเองซึ่งตอนนี้เราได้ส้วมถูกสุขอนามัยบ้านใครบ้านมันถึง 98% ต่อไปเราจะมุ่งพัฒนาส้วมสาธารณะ 12 สาขา เช่น ห้องอาหาร บิมน้ำมัน ห้างสรรพสินค้า โรงเรียน โรงพยาบาล ฯลฯ ขณะนี้เกิน 50% ที่ได้มาตรฐาน เราจะมีส่วนกำหนดโดยไม่ได้บังคับ แต่จะส่งเสริมแนะนำ ถ้าผ่านก็ให้ตรา Happy Toilet ของกรมอนามัย ซึ่งจะมีรายละเอียดต่างๆ เช่น จำนวนส้วม อ่างล้างมือ อูปรณณ์ แสงสว่าง ความปลอดภัย ฯลฯ อันนี้ก็จะกำหนดแตกต่างออกไปตามสถานที่ มาตรฐานที่เรากำหนดก็คือ HAS

H - Healthy ต้องสะอาดไม่มีแมลงที่รบกวน เช่น ตามลูกบิด โถส้วม สายชำระ

A - Accessibility การเข้าถึง ต้องมีส้วมเพียงพอ ตามที่เรากำหนดว่ามีคนใช้เท่าไร

S - Safety ก็ต้องมีความปลอดภัย ไม่มีน้ำและของสกปรกได้ คนที่การเข้าได้ เป็นรายละเอียดปลีกย่อย

ส้วมในสถานประกอบการ ห้างสรรพสินค้า บิมน้ำมัน โรงพยาบาล สถานพยาบาลจะดี แต่ที่ไม่ถูกสุขลักษณะก็คือส้วมในวัดคือได้มาตรฐานเพียง 20-30%

● ผลงานและความสำเร็จของกรมอนามัย

เรามีผลงานที่เป็นรูปธรรม เช่น เราได้ส้วมมาตรฐานมากขึ้น มีโครงการสายใยรักแห่งครอบครัวที่ประสบความสำเร็จจากการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือจะเป็นเรื่องสิ่งแวดล้อม ตอนนี้เราทำโครงการโรงพยาบาลลดโรคเรื้อรังที่สามารถทำได้เป็นรูปธรรมซึ่งเป็นที่ยอมรับ โดยใช้แนวคิดใช้ Green Hospital ตอนแรกเราจะทำเพียง 84 แห่ง เพื่อเฉลิมฉลองเนื่องในโอกาส 84 พรรษาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว แต่ปรากฏว่าพบเปิดรับสมัครมีโรงพยาบาลจากทั่วประเทศสมัครเข้ามา 300 กว่าแห่ง ซึ่งเราภูมิใจมากที่สำคัญเรามีตัววัด ก่อนและหลังเข้าโครงการนั้นสามารถลดการใช้พลังงาน และลดโลกร้อนได้จริงๆ

● ภารกิจช่วยผู้ประสบภัยน้ำท่วม

เราก็จะเข้าไปช่วยในเรื่องอาหาร น้ำ ขยะ ส้วม ภารกิจหลักๆ 1) ขยะ เราแนะนำให้ใส่ถุงอย่างทิ้งขยะลงน้ำ เพราะจะทำให้เน่าเสีย ต้องเก็บขยะให้ถูกต้อง 2) ส้วม อุจจาระอย่าถ่ายลงน้ำให้ถ่ายในลูกทอนไม่มีส้วม 3) อาหาร ต้องเป็นอาหารที่ไม่เน่าเสียง่าย เป็นอาหารที่สะอาด เช่น อาหารกระป๋อง เนื้อกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง อาหารสำเร็จรูป ถ้าปรุงใหม่ก็ต้องได้มาตรฐาน ส่วนปัญหาเรื่องอื่นๆ กระทรวงสาธารณสุขก็จะเข้าไปดูร่วมกันเป็นทีม ซึ่งต้องดูภาพปัญหาในแต่ละพื้นที่