

การศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม
Study of the Health of Dong Noi Village Community Phra That Sub-district
Na Dun District Maha Sarakham Province

วรินทร์ เศษสุวรรณ

Warinthon Setsuwan

นักวิชาการอิสระ

Independent Scholar

*Corresponding Author Email: warinthonsuwan2547@gmail.com

Received: 7 September 2025 Revised: 30 September 2025 Accepted: 14 October 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม และ 2. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์ โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 37 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจง แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และแบบสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) สุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม ประชาชนในชุมชนส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตชนบท มีการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ซึ่งบางครั้งขาดความสมดุลทางโภชนาการ เช่น มีปริมาณผักและผลไม้ น้อย และบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง นอกจากนี้ การออกกำลังกายของประชาชนมักเกิดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานเกษตรกรรมและงานบ้าน แต่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยตรง เช่น การเดิน วิ่ง หรือเล่นกีฬาแบบมีกำหนดเวลา มีค่อนข้างน้อย ทำให้บางกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน และ 2) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย 2.1) แนวทางที่ 1 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน 2.2) แนวทางที่ 2 การพัฒนาความรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนด้านสุขภาพ 2.3) แนวทางที่ 3 การจัดการสิ่งแวดล้อมและการป้องกันโรคในชุมชน 2.4) แนวทางที่ 4 การดูแลสุขภาพกลุ่มเปราะบางและผู้สูงอายุ และ 2.5) แนวทางที่ 5 การบูรณาการเครือข่ายและการสนับสนุนจากภาคีภายนอก

คำสำคัญ: การศึกษาสุขภาพ, ชุมชน, จังหวัดมหาสารคาม

Abstract

This research consists purposes were 1. to study the health conditions of the Ban Dong Noi community Phra That Sub-district Na Dun District MahaSarakhm Province and 2. to study the health promotion approaches of the Ban Dong Noi community Phra That Sub-district Na Dun District MahaSarakhm Province. This research is

a qualitative study, with an interview form as the research instrument. The target group consisted of 37 community members of Ban Dong Noi Phra That Sub-district Na Dun District MahaSarakham Province, who were selected through purposive sampling. Data were collected from relevant documents and interviews and then analyzed using content analysis. The results of the study revealed that 1) The health conditions of the Ban Dong Noi community, Phra That Sub-district Na Dun District MahaSarakham Province Most of the community members exhibited health behaviors that were closely related to rural lifestyles. They mainly consumed local or traditional foods, which were sometimes lacking in nutritional balance for example, containing low amounts of vegetables and fruits but high levels of fat and sugar. In addition, physical activity among the villagers mostly occurred through daily routines such as agricultural work and household chores. However, deliberate physical exercises for health purposes such as walking, running, or scheduled sports were relatively limited. As a result, certain groups were at risk of developing non-communicable diseases (NCDs), such as hypertension, diabetes, and obesity and 2) The health promotion approaches of the Ban Dong Noi community, Phra That Sub-district Na Dun District MahaSarakham Province These can be divided into five main approaches: 2.1) Approach 1: Promoting healthy behaviors among community members Encouraging regular exercise, healthy eating and reduction of risky behaviors such as smoking and alcohol consumption 2.2) Approach 2: Developing knowledge and community participation in health Providing health education, empowering village health volunteers (VHVs), and enhancing community participation in health-related activities 2.3) Approach 3: Environmental management and disease prevention in the community Managing waste and wastewater, maintaining environmental sanitation and preventing communicable diseases such as dengue fever 2.4) Approach 4: Health care for vulnerable groups and the elderly Establishing elderly clubs, promoting home visits by health volunteers and supporting self-care among older adults and bedridden patients and 2.5) Approach 5: Integration of networks and external partnerships Strengthening collaboration among the Subdistrict Administrative Organization, the local health-promoting hospital, schools, and other community networks to create sustainable health promotion programs.

Keywords: Study of the Health, Community, MahaSarakham Province

บทนำ

การเสริมสร้างความเป็นอยู่ที่ดีของชุมชนและการเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืนเป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่ชนบทที่มีทรัพยากรจำกัดและการเข้าถึงการดูแลสุขภาพที่มีคุณภาพสูง ลักษณะทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตที่โดดเด่นของชุมชนบ้านดงน้อย จังหวัดมหาสารคาม อาจส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและสภาวะสุขภาพของชาวบ้าน เพื่อสร้างนโยบายและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมและยั่งยืน การวิจัยสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อยจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้เข้าใจถึงสถานะสุขภาพของท้องถิ่น (กรมอนามัย, 2564)

องค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งส่งผลต่อความสำเร็จของการพัฒนาคุณภาพชีวิตในระดับชุมชน คือ การมีส่วนร่วมของชุมชนในการสร้างรูปแบบการดูแลสุขภาพ การศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อยจะช่วยให้เข้าใจสถานะสุขภาพ แนวปฏิบัติด้านสุขภาพ และปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของชาวบ้านได้ง่ายขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่องค์ความรู้พื้นฐานสำหรับการจัดการและดำเนินโครงการริเริ่มด้านการป้องกันและส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของท้องถิ่น เพื่อสร้างเป็นทุนของชุมชนในการต่อสู้กับสภาวะการณ์กระแสเศรษฐกิจทุนนิยมที่ส่งผลต่อการเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (ศรายุทธ คชพงศ์ และคณะ, 2563) แนวทางเหล่านี้ไม่เพียงแต่ช่วยรักษาภูมิปัญญา แต่ยังสามารถสร้างรายได้และความยั่งยืนทางเศรษฐกิจแก่ชุมชน ซึ่งชุมชนมีความเข้มแข็งและคุณภาพชีวิตที่ยั่งยืนได้รับการยกระดับด้วยการส่งเสริมการศึกษาและการมีส่วนร่วมของประชาชนในกระบวนการพัฒนาสุขภาพของการศึกษาสุขภาพชุมชนบ้านดงน้อย การดำเนินงานด้านสุขภาพที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองความต้องการของชุมชนเกิดขึ้นได้จากข้อมูลที่ถูกต้องและครบถ้วนเกี่ยวกับสถานะสุขภาพและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพ นอกจากนี้ การศึกษาสุขภาพชุมชนบ้านดงน้อยยังสนับสนุนนโยบายและโครงการพัฒนาสุขภาพแห่งชาติที่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาพในระดับชุมชน โดยส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน เสริมสร้างระบบสุขภาพชุมชน และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยั่งยืน สอดคล้องกับปัญหาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตชนบท โดยเฉพาะในเรื่องของการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่อาจขาดความสมดุลทางโภชนาการ เช่น การบริโภคผักและผลไม้ในปริมาณน้อย รวมทั้งนิยมบริโภคอาหารที่มีรสเค็มหรือหวานจัด ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และไขมันในเลือดสูง นอกจากนี้ ปัญหาด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมในชุมชนยังคงเป็นประเด็นสำคัญ ประชาชนบางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปาก การจัดการขยะในครัวเรือน และการป้องกันโรคจากสัตว์และแมลงนำโรค โดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนที่มักเกิดการระบาดของโรคไข้เลือดออก รวมทั้งมีปัญหาน้ำดื่มที่ใสไม่สะอาดเพียงพอในบางครัวเรือน ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของคนในชุมชนโดยตรง อีกทั้ง ยังมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นตามโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลง โดยผู้สูงอายุบางส่วนเผชิญกับภาวะซึมเศร้า ความโดดเดี่ยว และการขาดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสม ขณะเดียวกันกลุ่มวัยทำงานจำนวนหนึ่งยังมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การดื่มสุราและสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่กระทบต่อสุขภาพกายและจิตโดยรวมของชุมชน จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่ครอบคลุมทั้งด้านกาย ใจ และสิ่งแวดล้อม เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในระยะยาว เป็นต้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการการศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อยจึงเป็นการดำเนินการที่สำคัญและจำเป็นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการดูแลสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางชุมชนอย่างยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสอดคล้องกับบริบทปัจจุบันและอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม

การบทวนวรรณกรรม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพของชุมชนในเขตชนบทของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า ปัญหาด้านสุขภาพมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตและปัจจัยทางสังคมเศรษฐกิจของประชาชนในพื้นที่ เช่น การบริโภคอาหารที่

มีรสจัด ขาดผักและผลไม้ในมื้ออาหาร รวมทั้งการไม่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (จินตนา สมศรี, 2562) พฤติกรรมเหล่านี้นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งกลายเป็นปัญหาสำคัญของชุมชนชนบท นอกจากนี้ยังพบว่า การขาดความรู้ด้านสุขอนามัยและการดูแลตนเองเป็นอีกปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุและผู้มีรายได้น้อย (นพพร วิริยะกิจ, 2564) ขณะเดียวกัน สิ่งแวดล้อมในชุมชนและปัจจัยทางสังคมวัฒนธรรมก็มีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพของคนในพื้นที่ งานวิจัยของพัชรินทร์ กุลวงศ์ (2565) ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาด้านสุขภาพ น้ำดื่ม น้ำใช้ไม่สะอาด และการจัดการขยะในครัวเรือนที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดโรคติดต่อทางสิ่งแวดล้อม เช่น โรคอุจจาระร่วง และโรคไข้เลือดออก นอกจากนี้ การเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น การอพยพแรงงานและการลดลงของการรวมกลุ่มในชุมชน ยังส่งผลให้ประชาชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุขาดการดูแลด้านสุขภาพจิตและขาดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ การพัฒนาระบบสุขภาพชุมชนจึงควรมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชนในทุกภาคส่วน เพื่อให้เกิดความเข้มแข็งและสามารถดูแลสุขภาพของตนเองและชุมชนได้อย่างยั่งยืน

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. **กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย** ได้แก่ ประชาชนในชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 37 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจง

2. **เครื่องมือในการวิจัย** ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ (Interview) ประกอบด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้การสัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ประเด็นข้อคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยตามวัตถุประสงค์ 2 ข้อ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม และ 2) เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด อีกทั้ง ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบ กลั่นกรอง จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ (1) ผู้เชี่ยวชาญด้านภาษา (2) ผู้เชี่ยวชาญด้านโครงสร้างข้อคำถาม และ (3) ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหาสาระสำคัญ ตลอดจน ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์ไปทดลอง (Try Out) สัมภาษณ์กับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มเป้าหมายจริง จำนวน 30 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง ข้อแก้ไข ข้อเสนอแนะให้แบบสัมภาษณ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

3. **การเก็บรวบรวมข้อมูล** ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 37 คน และ 2) ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ อาทิ หนังสือ ตำรา เอกสารวิชาการ งานวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

4. **การวิเคราะห์ข้อมูล** ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย และการรวบรวมเอกสารต่าง ๆ มาวิเคราะห์ในเชิงเนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. **ศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม**

ผลการวิจัยพบว่า สุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม ประชาชนในชุมชนส่วนใหญ่ มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตชนบท มีการบริโภคอาหารพื้นบ้านซึ่งบางครั้งขาดความสมดุลทางโภชนาการ เช่น

มีปริมาณผักและผลไม้ น้อย และบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง นอกจากนี้ การออกกำลังกายของประชาชนมักเกิดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานเกษตรกรรมและงานบ้าน แต่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยตรง เช่น การเดิน วิ่ง หรือเล่นกีฬาแบบมีกำหนดเวลา มีค่อนข้างน้อย ทำให้บางกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนบ้านดงน้อยมีทั้งปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม หนึ่งในปัจจัยสำคัญคือการเข้าถึงบริการสุขภาพและข้อมูลด้านสุขภาพที่จำกัด ทำให้ประชาชนขาดความรู้ในการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพตนเอง นอกจากนี้ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เช่น รายได้ต่อครัวเรือนและความมั่นคงทางอาหาร ยังส่งผลต่อความสามารถในการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน อีกทั้งพฤติกรรมทางวัฒนธรรมชุมชน เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการปฏิบัติตามประเพณีการบริโภคอาหารบางประเภท ก็มีผลต่อสุขภาพของชุมชนอย่างชัดเจน

2. ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลระชาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลระชาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย ดังนี้

2.1 แนวทางที่ 1 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน คือ ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก โดยรณรงค์ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น กิจกรรมแอโรบิกตอนเย็น การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และการเล่นกีฬาพื้นบ้าน รวมถึงส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ ลดเค็ม หวาน มัน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน

2.2 แนวทางที่ 2 การพัฒนาความรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนด้านสุขภาพ คือ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะการดูแลตนเอง ผ่านกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค การดูแลสุขภาพช่องปาก การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ประสานงานข้อมูลกับองค์กรสาธารณสุขและเป็นผู้นำด้านการสื่อสารด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ในหมู่บ้าน อสม. ยังใช้สื่อประชาสัมพันธ์และเวทีเสวนาในชุมชน เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพของตนเองและชุมชน

2.3 แนวทางที่ 3 การจัดการสิ่งแวดล้อมและการป้องกันโรคในชุมชน คือ การป้องกันโรคในชุมชน อาทิ การจัดการน้ำเสีย การคัดแยกขยะในครัวเรือน การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และการรักษาสุขอนามัยอาหารในตลาดท้องถิ่น เพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงจากโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างชุมชนที่มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน จึงมีการตรวจสุขภาพประจำปีและรณรงค์ให้วัคซีนแก่เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง

2.4 แนวทางที่ 4 การดูแลสุขภาพกลุ่มเปราะบางและผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยติดเตียง ควรให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกในชุมชนชมรมผู้สูงอายุบ้านดงน้อย เป็นศูนย์กลางของโครงการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพที่บ้านเชิงรุก การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง และการออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าการดูแลจะเข้าถึงทุกครัวเรือน ลดความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและหน่วยบริการสุขภาพเคลื่อนที่จึงได้ออกตรวจเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

2.5 แนวทางที่ 5 การบูรณาการเครือข่ายและการสนับสนุนจากภาคีภายนอก คือ ควรจัดโครงการร่วมกับเครือข่ายในชุมชน อาทิ โครงการหมู่บ้านปลอดขยะ โครงการลดโรคอ้วน และโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี เป็นตัวอย่างของโครงการริเริ่มด้านสุขภาพแบบบูรณาการที่ได้มีการวางแผนไว้ เพื่อให้มั่นใจว่าการพัฒนาสุขภาพชุมชนโดยรวมจะมีความต่อเนื่องและยั่งยืน จึงมีการจัดโอกาสให้เยาวชนและผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมในการออกแบบและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม พบว่า สุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม ประชาชนในชุมชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านสุขภาพที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิตชนบท มีการบริโภคอาหารพื้นบ้านซึ่งบางครั้งขาดความสมดุลทางโภชนาการ เช่น มีปริมาณผักและผลไม้ไม่เพียงพอ และบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง นอกจากนี้ การออกกำลังกายของประชาชนมักเกิดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานเกษตรกรรมและงานบ้าน แต่การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยตรง เช่น การเดิน วิ่ง หรือเล่นกีฬาแบบมีกำหนดเวลา มีค่อนข้างน้อย ทำให้บางกลุ่มเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคอ้วน ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพของประชาชนในชุมชนบ้านดงน้อยมีทั้งปัจจัยทางสังคมและสิ่งแวดล้อม หนึ่งในปัจจัยสำคัญคือการเข้าถึงบริการสุขภาพและข้อมูลด้านสุขภาพที่จำกัด ทำให้ประชาชนขาดความรู้ในการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพตนเอง นอกจากนี้ ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ เช่น รายได้ต่อครัวเรือนและความมั่นคงทางอาหาร ยังส่งผลต่อความสามารถในการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน อีกทั้งพฤติกรรมทางวัฒนธรรมชุมชน เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการปฏิบัติตามประเพณีการบริโภคอาหารบางประเภท ก็มีผลต่อสุขภาพของชุมชนอย่างชัดเจน สอดคล้องกับประภัสสร ศรีสวัสดิ์ (2562) ที่ศึกษาการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนบ้านหนองแสง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า การสร้างเสริมสุขภาพที่ประสบผลสำเร็จต้องอาศัยความร่วมมือของหน่วยงานภาครัฐ ภาคประชาชน และกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุข โดยเฉพาะการสร้างจิตสำนึกและพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมภายในครัวเรือน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพของชุมชนในระยะยาว นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับวิภาดา คำหล้า และคณะ (2563) ที่พบว่า การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้กลไกชุมชน เช่น ชมรมผู้สูงอายุและอสม. มีส่วนสำคัญในการสร้างความเข้มแข็งของชุมชน ทำให้ประชาชนมีความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังช่วยลดภาระของหน่วยงานสาธารณสุขในระดับพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม พบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อย ตำบลพระธาตุ อำเภอนาดูน จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย ดังนี้

2.1 แนวทางที่ 1 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน คือ ให้ความสำคัญกับการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก โดยรณรงค์ให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น กิจกรรมแอโรบิกตอนเย็น การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ และการเล่นกีฬาพื้นบ้าน รวมถึงส่งเสริมการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผักพื้นบ้านปลอดสารพิษ ลดเค็ม หวาน มัน และหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ เพื่อสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในชีวิตประจำวัน

2.2 แนวทางที่ 2 การพัฒนาความรู้และการมีส่วนร่วมของชุมชนด้านสุขภาพ คือ ให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ และทักษะการดูแลตนเอง ผ่านกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรค การดูแลสุขภาพช่องปาก การปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการดูแลผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ประสานงานข้อมูลกับองค์กรสาธารณสุขและเป็นผู้นำด้านการสื่อสารด้านสุขภาพ นอกจากนี้ ในหมู่บ้าน อสม. ยังใช้สื่อประชาสัมพันธ์และเวทีเสวนาในชุมชน เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาสุขภาพของตนเองและชุมชน

2.3 แนวทางที่ 3 การจัดการสิ่งแวดล้อมและการป้องกันโรคในชุมชน คือ การป้องกันโรคในชุมชน อาทิ การจัดการน้ำเสีย การคัดแยกขยะในครัวเรือน การกำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย และการรักษาสุขอนามัยอาหารในตลาดท้องถิ่น เพื่อป้องกันและลด

ความเสี่ยงจากโรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการสร้างชุมชนที่มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน จึงมีการตรวจสุขภาพประจำปีและรณรงค์ให้วัคซีนแก่เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีความเสี่ยง

2.4 แนวทางที่ 4 การดูแลสุขภาพกลุ่มเปราะบางและผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ป่วยติดเตียง ควรให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกในชุมชนชมรมผู้สูงอายุบ้านดงน้อย เป็นศูนย์กลางของโครงการส่งเสริมสุขภาพ เช่น การตรวจสุขภาพที่บ้านเชิงรุก การให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเอง และการออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าการดูแลจะเข้าถึงทุกครัวเรือน ลดความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพ และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและหน่วยบริการสุขภาพเคลื่อนที่จึงได้ออกตรวจเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุด้วยเช่นกัน

2.5 แนวทางที่ 5 การบูรณาการเครือข่ายและการสนับสนุนจากภาคีภายนอก คือ ควรจัดโครงการร่วมกับเครือข่ายในชุมชน อาทิ โครงการหมู่บ้านปลอดขยะ โครงการลดโรคอ้วน และโครงการหมู่บ้านสุขภาพดี เป็นตัวอย่างของโครงการริเริ่มด้านสุขภาพแบบบูรณาการที่ได้มีการวางแผนไว้ เพื่อให้มั่นใจว่าการพัฒนาสุขภาพชุมชนโดยรวมจะมีความต่อเนื่องและยั่งยืน จึงมีการจัดโอกาสให้เยาวชนและผู้นำชุมชนมีส่วนร่วมในการออกแบบและดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เป็นต้น

สอดคล้องกับสุวรรณา โพธิ์ศรี (2564) ที่ระบุว่า การประสานความร่วมมือแบบบูรณาการระหว่างหน่วยงานเป็นกลยุทธ์สำคัญในการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน เพราะช่วยให้เกิดการสนับสนุนทรัพยากร ความรู้ และการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนอย่างยั่งยืน และการส่งเสริมสุขภาพของชุมชนบ้านดงน้อยมีลักษณะเป็นการพัฒนาแบบองค์รวม (Holistic Health Promotion) ที่ประชาชนมีบทบาทร่วมกับองค์กรภาครัฐและภาคีเครือข่าย สอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2021) ที่เน้นการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีส่วนร่วมของชุมชน การปรับสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อสุขภาพ และการพัฒนาศักยภาพของประชาชนให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างยั่งยืน

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า การส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคในชุมชนบ้านดงน้อยมีประสิทธิภาพสูงเมื่อผสมผสานการมีส่วนร่วมของประชาชน การสร้างเครือข่ายสุขภาพชุมชน และการพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพควบคู่กัน แนวทางนี้ไม่เพียงแต่ช่วยปรับพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนให้เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่น แต่ยังส่งเสริมความเข้มแข็งของชุมชนในการดูแลสุขภาพตนเองและลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง องค์ความรู้นี้สะท้อนให้เห็นว่าการออกแบบโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชนชนบทควรเป็นแบบบูรณาการ มุ่งเน้นทั้งด้านพฤติกรรม ความรู้ และการสร้างระบบสนับสนุน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้กับชุมชนอื่นที่มีลักษณะทางสังคมและวัฒนธรรมคล้ายคลึงกันได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพแบบมีส่วนร่วมในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกายกลุ่ม การจัดสวนผักชุมชน และคลินิกสุขภาพเคลื่อนที่ เพื่อให้ประชาชนปรับพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างยั่งยืนและลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

1.2 ควรพัฒนาระบบเครือข่ายสนับสนุนสุขภาพ เช่น กลุ่มอาสาสมัครสุขภาพ ศูนย์ข้อมูลสุขภาพชุมชน และการเชื่อมโยงกับหน่วยบริการสาธารณสุข เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลและบริการด้านสุขภาพได้สะดวก และสามารถป้องกันโรคได้ทันเวลา

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาปัจจัยเชิงสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในระยะยาว เพื่อออกแบบแนวทางส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนแต่ละพื้นที่

2.2 ควรวิจัยการประเมินผลของกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเครือข่ายชุมชนต่อการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน เพื่อใช้เป็นแนวทางขยายผลในชุมชนอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

กรมอนามัย. (2564). รายงานสถานการณ์สุขภาพคนไทย ปี 2564. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

จินตนา สมศรี. (2562). พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือกับการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง.

วารสารสาธารณสุขชุมชน, 45(2), 112–124.

นพพร วิริยะกิจ. (2564). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน, 9(1), 55–67.*

ประภัสสร ศรีสวัสดิ์. (2562). แนวทางการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนบ้านหนองแสง จังหวัดมหาสารคาม. *วารสารวิจัยสาธารณสุขและการพัฒนา, 12(2), 45–56.*

พัชรินทร์ กุลวงศ์. (2565). สิ่งแวดล้อมและสุขภาพกับปัญหาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่ชนบทจังหวัดมหาสารคาม. *วารสารสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม, 17(3), 201–215.*

วิภาดา คำห้ำ และคณะ. (2563). บทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขกับการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน. *วารสารสุขภาพชุมชน, 17(1), 22–34.*

ศรายุทธ คชพงศ์ และคณะ. (2563). การจัดการตนเองของชุมชนและท้องถิ่นในภาวะการเปลี่ยนแปลงในปัจจุบัน. *วารสาร มจรพุทธปัญญาปริทรรศน์, 5(3), 191–202.*

สุวรรณา โพธิ์ศรี. (2564). การบูรณาการเครือข่ายสุขภาพชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนในชนบท. *วารสารพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต, 9(3), 77–89.*

World Health Organization. (2021). *Health promotion for well-being, equity and sustainable development.*

Geneva: WHO Press.