

แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก
อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

Guidelines for Promoting the Health of People in Ban Nong Mek Community
Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province

อัศสิทธิ์ สมอดี

Akasit Samodee

นักวิจัยอิสระเชิงพื้นที่

Independent Area-based Researcher

*Corresponding Author Email: samodee789@hotmail.com

Received: 12 September 2025 Revised: 27 September 2025 Accepted: 21 October 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม และ 2. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคามเป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ มีเครื่องมือในการวิจัย คือ แบบสัมภาษณ์และแบบบันทึก โดยมีกลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชนในชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจง แล้วนำข้อมูลที่รวบรวมได้จากศึกษาเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและเครื่องมือการวิจัย มาวิเคราะห์แบบเชิงเนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย 1.1) ปัญหาด้านโรคเรื้อรัง อาทิ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และคอเลสเตอรอลสูง พฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ร้อนจัด เค็ม หวาน หรือมันจัดเกินไป เป็นสาเหตุหลัก 1.2) ปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงาน 1.3) ปัญหาด้านโภชนาการ การขาดความหลากหลายทางโภชนาการและแนวโน้มการบริโภคอาหารรสเค็มจัด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยกลางคนและผู้สูงอายุ 1.4) ปัญหาด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม อาทิ การทิ้งขยะอย่างไม่เหมาะสม การเผาขยะกลางแจ้ง และการปล่อยน้ำเสียที่ไม่ได้รับการบำบัดลงสู่ลำธาร 1.5) ปัญหาด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ อาทิ โดยเฉพาะผู้มีรายได้น้อย ผู้สูงอายุ และผู้พิการที่ประสบปัญหาการเดินทางไปยังสถานพยาบาลที่อยู่ห่างไกลจากหมู่บ้าน และ 2) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย 2.1) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต 2.2) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ 2.3) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม 2.4) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการเข้าถึงบริการสาธารณสุข และ 2.5) แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน

คำสำคัญ: แนวทาง, การส่งเสริมสุขภาพ, ประชาชน

Abstract

This research consists purposes were 1. to study the health problems of the residents of Ban Nong Mek community Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province and 2. to explore the health promotion approaches for the residents of Ban Nong Mek community Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province. This research employed a qualitative approach, using interviews and observation records as research instruments. The target group consisted of 30 residents from Ban Nong Mek community Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province selected through purposive sampling. The data collected from relevant documents and research instruments were analyzed using content analysis. The research findings revealed that 1) Health problems of the residents of Ban Nong Mek community Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province include 1.1) Chronic disease issues, such as obesity, hypertension, diabetes and high cholesterol. Poor dietary behaviors, including the consumption of excessively hot, salty, sweet, or fatty foods, were identified as the main causes 1.2) Health behavior issues, such as smoking and alcohol consumption, particularly among the working-age population 1.3) Nutritional issues, including a lack of dietary diversity and a tendency to consume overly salty foods, especially among middle-aged and elderly individuals 1.4) Personal hygiene and environmental sanitation issues, such as improper waste disposal, open-air burning of garbage and the discharge of untreated wastewater into streams 1.5) Access to healthcare services, particularly among low-income individuals, the elderly and persons with disabilities, who face difficulties traveling to health facilities located far from the village and 2) Health promotion approaches for the residents of Ban Nong Mek community Nong Mek Sub-district Na Chueak District Maha Sarakham Province include: 2.1) Approaches to promote healthy behaviors and lifestyles 2.2) Approaches to promote proper nutrition 2.3) Approaches to promote personal hygiene and environmental sanitation 2.4) Approaches to improve access to healthcare services and 2.5) Approaches to encourage community participation in health promotion.

Keywords: Guidelines, Promoting Health, People

บทนำ

สังคมในปัจจุบันการพัฒนาในระดับท้องถิ่นได้รับความสำคัญมากขึ้น เนื่องจากเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาประเทศในภาพรวม การทำความเข้าใจศักยภาพและข้อจำกัดของชุมชนจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการกำหนดแนวทางการพัฒนาที่ตรงกับความต้องการของประชาชนในพื้นที่ตำบลรัตนวารี อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นพื้นที่ที่มีความโดดเด่นทางด้านวิถีชีวิตเกษตรกรรมและการรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีดั้งเดิม ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมแบบผสมผสาน เช่น การปลูกข้าว เลี้ยงสัตว์ และปลูกพืชผักตามฤดูกาล ซึ่งเป็นวิถีการดำรงชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศของพื้นที่ (บุญทัน ดอกไธสง, 2558)

การบริการสาธารณสุขและบุคลากรทางการแพทย์ไม่ได้เป็นเพียงผู้รับผิดชอบในการให้บริการสาธารณสุขในโลกปัจจุบันอีกต่อไป เนื่องจากชุมชนเป็นหน่วยสำคัญที่สะท้อนวิถีชีวิต ประเพณี และพฤติกรรมสุขภาพของสมาชิก จึงจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของชุมชนในทุกด้าน ชุมชนต้องมีส่วนร่วมในการวางแผน ดำเนินการ และติดตามผลของระบบสุขภาพที่ยั่งยืน เพื่อให้มั่นใจว่าบริการทางการแพทย์จะตอบสนองความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นได้อย่างแท้จริง (สุภาวดี พัฒนปรีชากุล, 2562)

นอกจากนี้ การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในระบบสาธารณสุขยังสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ซึ่งให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของสาธารณชนในการบริหารจัดการด้านสุขภาพระดับท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนและดูแลรักษาระบบสาธารณสุข การส่งเสริมความรู้สึกเป็นเจ้าของระบบสาธารณสุขจะช่วยส่งเสริมความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพในระยะยาว และลดความเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพในระยะยาวลงได้ เมื่อประชาชนเข้าใจบทบาทและมีส่วนร่วมในทุกระดับ ตลอดจน ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้น พบว่า สุขภาพของประชาชนในชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม โดยทั่วไปมีความสัมพันธ์กับวิถีชีวิตชนบทที่ยังคงพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติในท้องถิ่นเป็นหลัก ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เช่น การทำนาและการเลี้ยงสัตว์ ทำให้มีการใช้แรงงานทางกายเป็นประจำ ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงในระดับหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การบริโภคอาหารของคนในชุมชนยังคงมีลักษณะการบริโภคอาหารพื้นบ้านที่บางครั้งขาดความสมดุลทางโภชนาการ เช่น การบริโภคอาหารรสจัด อาหารหมักดอง และผักผลไม้ไม่เพียงพอ ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และโรคอ้วน ในด้านสุขภาพอนามัยและพฤติกรรมดูแลสุขภาพ ประชาชนในชุมชนให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพขั้นพื้นฐาน เช่น การออกกำลังกาย การเข้ารับบริการตรวจสุขภาพจากสถานอนามัยประจำตำบล และการใช้สมุนไพรพื้นบ้านรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น อย่างไรก็ตาม ยังคงมีปัญหาด้านสุขภาพบางประการ เช่น โรคเรื้อรังในผู้สูงอายุ การสูบบุหรี่ และดื่มสุราในกลุ่มวัยทำงาน ตลอดจนการเข้าถึงบริการสุขภาพของบางกลุ่มประชากรที่ยังมีข้อจำกัด การส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องและการรณรงค์ให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนให้ดียิ่งขึ้น

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาแนวทางสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม อันจะนำไปสู่การเข้าใจสภาพสุขภาพ ปัญหา และพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชนอย่างลึกซึ้ง ซึ่งเป็นข้อมูลพื้นฐานสำคัญในการวางแผนส่งเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับบริบทท้องถิ่น อีกทั้ง ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดโครงการหรือกิจกรรมด้านสาธารณสุข เช่น การรณรงค์โภชนาการที่ถูกต้อง การป้องกันโรคเรื้อรัง และการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ตลอดจน เป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจของหน่วยงานภาครัฐและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในระยะยาว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

การบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดการด้านสุขภาพในระดับท้องถิ่น และการดูแลสุขภาพโดยชุมชนที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับกระบวนการดูแลสุขภาพขั้นปฐมภูมิ จากการศึกษาจำนวนมากพบว่าระบบสุขภาพชุมชนจะมีประสิทธิภาพและยั่งยืนมากขึ้นเมื่อการมีส่วนร่วมเกิดขึ้นผ่านการประเมินปัญหา การออกแบบกิจกรรม การดำเนินการ และการติดตามผล มากกว่ากลยุทธ์ที่อาศัยเพียงคำสั่งจากหน่วยงานภาครัฐ นอกจากนี้ การมีส่วนร่วมของชุมชนยังช่วยให้สามารถระดมทรัพยากรในท้องถิ่นและผลความรู้ทางวิชาการเข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นสอดคล้องกับ (อรัญญิก มุลคำ, 2560) ยกตัวอย่างเช่น การใช้อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อติดตามและดูแลครัวเรือน หรือการจัดตั้งชมรมผู้สูงอายุประจำหมู่บ้านเพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สามารถพัฒนาเครือข่ายสุขภาพและสร้างความเชื่อมั่นของประชาชนต่อระบบสุขภาพชุมชน ส่งผลให้การดูแลสุขภาพมีประสิทธิภาพและยั่งยืนยิ่งขึ้น

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย ได้แก่ ประชาชนในชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 30 คน ที่มาจากการเลือกแบบเจาะจงทั้งหมด

2. เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ ประกอบด้วย

2.1 แบบสัมภาษณ์ (Interview) ประกอบด้วย 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์ ตอนที่ 2 ประเด็นข้อคำถามตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม และเพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended) 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

2.2 แบบสังเกต (Observation) คือ ใช้ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมหรือกิจกรรมของบุคคลหรือกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยการสังเกตจะเป็นการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระบบและมีเป้าหมายที่ชัดเจน ตัวแบบสังเกตจะประกอบด้วยรายการของพฤติกรรมหรือเหตุการณ์ที่ต้องการสังเกต ซึ่งผู้สังเกตจะต้องทำการบันทึกข้อมูลอย่างเป็นระเบียบและตามหลักเกณฑ์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า โดยมักจะใช้ในงานวิจัยที่เกี่ยวกับพฤติกรรมหรือกิจกรรมในสภาพแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น การศึกษาพฤติกรรมการเรียนการสอน หรือการสังเกตการพ่อน้ำในภาคอีสาน เพื่อศึกษาท่าทางและลักษณะการแสดงที่เกิดขึ้นในระหว่างการแสดง และในการใช้งานแบบสังเกตกับประชาชนในชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก 1) ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย และกระบวนการประชุมกลุ่มย่อยกับกลุ่มเป้าหมายในชุมชนบ้านหนองเม็ก และ 2) ข้อมูลทุติย

ภูมิ (Secondary Data) คือ เป็นข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลเอกสารต่าง ๆ (Document Research) อาทิ หนังสือ ตำรา เอกสาร วิชาการ งานวิจัย และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย และการรวบรวมข้อมูลเอกสารต่าง ๆ มาวิเคราะห์ในเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลการวิจัยได้ ดังนี้

1. ศึกษาปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

ผลการวิจัยพบว่า ปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลได้ ดังนี้

1.1 ปัญหาด้านโรคเรื้อรัง จากการศึกษาพบว่า สมาชิกในชุมชนมีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคเรื้อรังมากขึ้น โดยเฉพาะโรค อ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และคอเลสเตอรอลสูง พฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ร้อนจัด เค็ม หวาน หรือมันจัดเกินไป เป็นสาเหตุหลัก อีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคนี้คือการบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารแปรรูปที่ เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ โรคเรื้อรังยังเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและวัยกลางคน ซึ่ง จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ โรคเหล่านี้ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นจากความเครียดจาก ปัญหาทางการเงินและการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1.2 ปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า แม้จะมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างความตระหนักรู้ให้กับสาธารณสุขชนเกี่ยวกับ ความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่สมาชิกบางส่วนในชุมชนยังคงมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อ สุขภาพซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงาน พฤติกรรมเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับสภาพเศรษฐกิจและความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ผู้ที่ทำงานหนักในภาคเกษตรกรรม ในช่วงฤดูเพาะปลูกอาจนอนหลับไม่เพียงพอ และผู้ที่ละเลยการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งอาจนำไปสู่ความอ่อนแอและความ เสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคต่างๆ

1.3 ปัญหาด้านโภชนาการ พบว่า ชุมชนบ้านหนองเม็กยังคงยึดถือวิถีชีวิตแบบชนบท รับประทานอาหารพื้นเมืองที่ปรุง ด้วยวัตถุดิบท้องถิ่น เช่น ข้าวเหนียว ปลา น้ำปลาร้า และผัก การขาดความหลากหลายทางโภชนาการและแนวโน้มการบริโภค อาหารรสเค็มจัด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยกลางคนและผู้สูงอายุ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด แม้จะมีประโยชน์ด้าน ความปลอดภัยทางเคมีก็ตาม ในขณะเดียวกัน เด็กและเยาวชนในชุมชนกำลังบริโภคอาหารจานด่วนและขนมหวานมากขึ้น ซึ่ง บางครั้งอาจนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ ดังนั้น การให้ความรู้ด้านโภชนาการและการปรับเปลี่ยนอาหารเพื่อให้มีอาหารที่สมดุลจึง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

1.4 ปัญหาด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม พบว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านเรือนและพื้นที่สาธารณะ รวมถึง การทิ้งขยะอย่างไม่เหมาะสม การเผาขยะกลางแจ้ง และการปล่อยน้ำเสียที่ไม่ได้รับการบำบัดลงสู่ลำธาร ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง แม้ว่าชุมชนบ้านหนองเม็กจะมีระบบน้ำสะอาดและการจัดการขยะที่ดี ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทั้งสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของ ประชาชน นอกจากนี้ ชุมชนบางแห่งยังขาดห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ การเก็บอาหารที่ไม่เพียงพอ และสุขอนามัยส่วนบุคคลขึ้น

พื้นฐาน เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ปัญหาเหล่านี้ทำให้โรคปรสิตและการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารรุนแรงขึ้น รวมถึงโรคท้องร่วง

1.5 ปัญหาด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ พบว่า แม้จะมีสถานีนานามัยและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในชุมชนบ้านหนองเม็ก แต่การเข้าถึงบริการต่าง ๆ ยังคงมีข้อจำกัด โดยเฉพาะผู้มีรายได้น้อย ผู้สูงอายุ และผู้พิการที่ประสบปัญหาการเดินทางไปยังสถานพยาบาลที่อยู่ห่างไกลจากหมู่บ้าน นอกจากนี้ ประชาชนบางส่วนยังไม่ได้รับการดูแลสุขภาพอย่างครบถ้วนเนื่องจากไม่ทราบหรือไม่เข้าใจสิทธิตามประกันสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ ยังมีบางช่วงเวลาที่การขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ทำให้การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพมีไม่เพียงพอ

2. ศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม

ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลได้ ดังนี้

2.1 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต คือ ควรส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพดี เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสำหรับคนทุกวัย การเดินและวิ่งเบา ๆ การเดินเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายเป็นกลุ่มในตอนเช้า เป็นตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว ควรเริ่มรณรงค์เพื่อลด เลิก และเลิกดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ ผ่านการสร้างแรงจูงใจทางสังคมและการให้ความรู้ นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการจัดการความเครียดและการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ โดยมีกิจกรรมทางวัฒนธรรมและศาสนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพจิต

2.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ คือ การให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรเน้นการรับประทานอาหารที่สมดุล ครบคลุมอาหารครบ 5 หมู่ ลดอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และเพิ่มผักและผลไม้ในทุกมื้อ เพื่อลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนและเพิ่มการบริโภคภายในประเทศ ควรส่งเสริมการปลูกผักในครัวเรือน นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการจัดตั้ง “ชมรมโภชนาการชุมชน” เพื่ออำนวยความสะดวกในการแบ่งปันข้อมูลและคำแนะนำอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชน เพื่อป้องกันโรคอ้วนและโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้อง ควรริเริ่มโครงการลดการบริโภคอาหารแปรรูปและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

2.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม คือ ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความตระหนักรู้ด้านความสะอาดในชีวิตประจำวัน รวมถึงการล้างมืออย่างถูกวิธี การบำรุงรักษาบ้าน และการจัดการขยะ เพื่อพัฒนาระบบกำจัดขยะและน้ำเสียที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การส่งเสริมการใช้น้ำสะอาดและการจัดการน้ำเสียของชุมชนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งอาจทำได้โดยความร่วมมือกับหน่วยงานบริหารระดับภูมิภาค เพื่อส่งเสริมระบบนิเวศที่แข็งแรง ควรส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกต้นไม้รอบบ้าน ลดการเผาขยะ และการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการเข้าถึงบริการสาธารณสุข คือ ควรมีการใช้บริการเชิงรุก เช่น หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ การตรวจสุขภาพประจำปีของชุมชน และการให้ความรู้เรื่องสิทธิสาธารณสุข เพื่อให้มั่นใจว่าประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้มีรายได้น้อย จะได้รับบริการสุขภาพที่ครบถ้วน เพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ควรส่งเสริมบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในฐานะผู้นำด้านสุขภาพและผู้ประสานงานระหว่างประชาชนและหน่วยบริการ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าว ควรสร้างระบบการติดตามผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชนและการเยี่ยมบ้าน

2.5 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน คือ การจัดตั้งองค์กรหรือชมรมสุขภาพ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมคนรักสุขภาพ และชมรมเยาวชนสุขภาพดี การส่งเสริมสุขภาพควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นอันดับแรก และทำหน้าที่เป็นเวทีสำหรับการแบ่งปันความรู้และการวางแผนกิจกรรมในระดับชุมชน เพื่อสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ผู้นำชุมชนและองค์กรในชุมชนควรได้รับการกระตุ้นให้เป็นผู้ดำเนินการริเริ่มด้านสุขภาพ และควรบูรณาการเข้ากับองค์กร สาธารณสุข สถาบันการศึกษา และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม พบว่า ปัญหาสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ประกอบด้วย

1.1 ปัญหาด้านโรคเรื้อรัง จากการศึกษาพบว่า สมาชิกในชุมชนมีแนวโน้มที่จะป่วยเป็นโรคเรื้อรังมากขึ้น โดยเฉพาะโรค อ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และคอเลสเตอรอลสูง พฤติกรรมการกินที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การรับประทานอาหารที่ร้อนจัด เค็ม หวาน หรือมันจัดเกินไป เป็นสาเหตุหลัก อีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคนี้คือการบริโภคอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารแปรรูปที่ เพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ โรคเรื้อรังยังเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุและวัยกลางคน ซึ่ง จำเป็นต้องได้รับการรักษาอย่างต่อเนื่องจากหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ โรคเหล่านี้ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นจากความเครียดจาก ปัญหาทางการเงินและการขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1.2 ปัญหาด้านพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า แม้จะมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างความตระหนักรู้ให้กับสาธารณสุขชนเกี่ยวกับ ความสำคัญของการดูแลสุขภาพและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม แต่สมาชิกบางส่วนในชุมชนยังคงมีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อ สุขภาพซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะในกลุ่มคนวัยทำงาน พฤติกรรมเหล่านี้มีความเชื่อมโยงกับสภาพเศรษฐกิจและความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน ผู้ที่ทำงานหนักในภาคเกษตรกรรม ในช่วงฤดูเพาะปลูกอาจนอนหลับไม่เพียงพอ และผู้ที่ละเลยการออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งอาจนำไปสู่ความอ่อนแอและความ เสี่ยงที่เพิ่มขึ้นของโรคต่างๆ

1.3 ปัญหาด้านโภชนาการ พบว่า ชุมชนบ้านหนองเม็กยังคงยึดถือวิถีชีวิตแบบชนบท รับประทานอาหารพื้นเมืองที่ปรุง ด้วยวัตถุดิบท้องถิ่น เช่น ข้าวเหนียว ปลา น้ำปลาร้า และผัก การขาดความหลากหลายทางโภชนาการและแนวโน้มการบริโภค อาหารรสเค็มจัด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยกลางคนและผู้สูงอายุ อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด แม้จะมีประโยชน์ด้าน ความปลอดภัยทางเคมีก็ตาม ในขณะเดียวกัน เด็กและเยาวชนในชุมชนกำลังบริโภคอาหารจานด่วนและขนมหวานมากขึ้น ซึ่ง บางครั้งอาจนำไปสู่ภาวะทุพโภชนาการ ดังนั้น การให้ความรู้ด้านโภชนาการและการปรับเปลี่ยนอาหารเพื่อให้มีอาหารที่สมดุลจึง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

1.4 ปัญหาด้านสุขอนามัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม พบว่า ปัญหาสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านเรือนและพื้นที่สาธารณะ รวมถึง การทิ้งขยะอย่างไม่เหมาะสม การเผาขยะกลางแจ้ง และการปล่อยน้ำเสียที่ไม่ได้รับการบำบัดลงสู่ลำธาร ยังคงมีอยู่อย่างต่อเนื่อง แม้ว่าชุมชนบ้านหนองเม็กจะมีระบบน้ำสะอาดและการจัดการขยะที่ดี ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อทั้งสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของ ประชาชน นอกจากนี้ ชุมชนบางแห่งยังขาดห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะ การเก็บอาหารที่ไม่เพียงพอ และสุขอนามัยส่วนบุคคลขึ้น

พื้นฐาน เช่น การล้างมือก่อนรับประทานอาหาร ปัญหาเหล่านี้ทำให้โรคปรสิตและการติดเชื้อในระบบทางเดินอาหารรุนแรงขึ้น รวมถึงโรคท้องร่วง

1.5 ปัญหาด้านการเข้าถึงบริการสุขภาพ พบว่า แม้จะมีสถานีนามัยและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในชุมชนบ้านหนองเม็ก แต่การเข้าถึงบริการต่าง ๆ ยังคงมีข้อจำกัด โดยเฉพาะผู้มีรายได้น้อย ผู้สูงอายุ และผู้พิการที่ประสบปัญหาการเดินทางไปยังสถานพยาบาลที่อยู่ห่างไกลจากหมู่บ้าน นอกจากนี้ ประชาชนบางส่วนยังไม่ได้รับการดูแลอย่างครบถ้วนเนื่องจากไม่ทราบหรือไม่เข้าใจสิทธิตามประกันสุขภาพของตนเอง นอกจากนี้ ยังมีบางช่วงเวลาที่การขาดแคลนบุคลากรทางการแพทย์ทำให้การเข้าถึงบริการด้านสุขภาพมีไม่เพียงพอ

สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) แนวคิดของ WHO (1986) ได้ระบุว่า “การส่งเสริมสุขภาพ” (Health Promotion) หมายถึง กระบวนการสร้างเสริมให้ประชาชนสามารถควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเองได้ โดยเน้นการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ การพัฒนาองค์ความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของชุมชนบ้านหนองเม็ก ที่ต้องการส่งเสริมให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและสามารถป้องกันโรคได้ด้วยตนเอง แนวคิดปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Health Determinants Model) ตามแนวคิดของ Dahlgren และ Whitehead (1991) ได้อธิบายถึงปัจจัยที่กำหนดสุขภาพของประชาชนว่าเกิดจากหลายมิติ เช่น ปัจจัยทางชีวภาพ พฤติกรรมส่วนบุคคล เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งการศึกษาปัญหาสุขภาพของประชาชนในชุมชนบ้านหนองเม็กก็พบว่า มีสาเหตุจากปัจจัยเหล่านี้ร่วมกัน เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร วิถีชีวิตแบบชนบท และข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการสาธารณสุข วารสาร ทองเกลี้ยง (2561) ที่ศึกษาพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าพฤติกรรมสุขภาพยังคงได้รับอิทธิพลจากวิถีชีวิตดั้งเดิมและการรับรู้ความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ในชุมชนบ้านหนองเม็กที่ยังพบปัญหาด้านพฤติกรรมการบริโภคและการดูแลสุขภาพพื้นฐาน ตลอดจน สอดคล้องกับแนวคิดสุขภาพชุมชนแบบองค์รวม (Holistic Community Health) แนวคิดนี้มองว่าสุขภาพของชุมชนไม่ได้ขึ้นอยู่กับเพียงภาวะทางกาย แต่รวมถึงสุขภาพจิต สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งทุกมิติสัมพันธ์กัน การศึกษาปัญหาสุขภาพของชุมชนบ้านหนองเม็กที่ครอบคลุมทั้งด้านพฤติกรรม โภชนาการ สิ่งแวดล้อม และการเข้าถึงบริการ จึงสอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว (Green & Kreuter, 2005)

2. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม พบว่า แนวทางการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนชุมชนบ้านหนองเม็ก ตำบลหนองเม็ก อำเภอนาเชือก จังหวัดมหาสารคาม ผู้วิจัยสามารถจำแนกผลได้ ดังนี้

2.1 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านพฤติกรรมและการดำเนินชีวิต คือ ควรส่งเสริมให้มีการดำเนินชีวิตอย่างมีสุขภาพดี เช่น การส่งเสริมการออกกำลังกายสม่ำเสมอสำหรับคนทุกวัย การเดินและวิ่งเบา ๆ การเดินเพื่อสุขภาพ และการออกกำลังกายเป็นกลุ่มในตอนเช้า เป็นตัวอย่างหนึ่งของกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน เพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว ควรเริ่มรณรงค์เพื่อลด เลิก และเลิกดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ ผ่านการสร้างแรงจูงใจทางสังคมและการให้ความรู้ นอกจากนี้ ควรส่งเสริมการจัดการความเครียดและการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ โดยมีกิจกรรมทางวัฒนธรรมและศาสนาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสุขภาพจิต

2.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการ คือ การให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ ควรเน้นการรับประทานอาหารที่สมดุล ครอบคลุมอาหารครบ 5 หมู่ ลดอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม และเพิ่มผักและผลไม้ในทุกมื้อ เพื่อลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนและเพิ่มการบริโภคภายในประเทศ ควรส่งเสริมการปลูกผักในครัวเรือน นอกจากนี้ ควร

ส่งเสริมการจัดตั้ง “ชมรมโภชนาการชุมชน” เพื่ออำนวยความสะดวกในการแบ่งปันข้อมูลและคำแนะนำอย่างต่อเนื่องเพื่อพัฒนาพฤติกรรมบริโภคอาหารของประชาชน เพื่อป้องกันโรคอ้วนและโรคเรื้อรังที่เกี่ยวข้อง ควรริเริ่มโครงการลดการบริโภคอาหารแปรรูปและเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล

2.3 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านสุขอนามัยและสิ่งแวดล้อม คือ ควรให้ความสำคัญกับการส่งเสริมความตระหนักรู้ด้านความสะอาดในชีวิตประจำวัน รวมถึงการล้างมืออย่างถูกวิธี การบำรุงรักษาบ้าน และการจัดการขยะ เพื่อพัฒนาระบบกำจัดขยะและน้ำเสียที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น การส่งเสริมการใช้น้ำสะอาดและการจัดการน้ำเสียของชุมชนจึงเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งอาจทำได้โดยความร่วมมือกับหน่วยงานบริหารระดับภูมิภาค เพื่อส่งเสริมระบบนิเวศที่แข็งแกร่ง ควรส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในโครงการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เช่น การปลูกต้นไม้รอบบ้าน ลดการเผาขยะ และการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ

2.4 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการเข้าถึงบริการสาธารณสุข คือ ควรมีการใช้บริการเชิงรุก เช่น หน่วยแพทย์เคลื่อนที่ การตรวจสุขภาพประจำปีของชุมชน และการให้ความรู้เรื่องสิทธิสาธารณสุข เพื่อให้มั่นใจว่าประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้พิการ และผู้ที่มีรายได้น้อย จะได้รับบริการสุขภาพที่ครบถ้วน เพื่อให้การดูแลสุขภาพเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ควรส่งเสริมบทบาทของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ในฐานะผู้นำด้านสุขภาพและผู้ประสานงานระหว่างประชาชนและหน่วยบริการ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าว ควรสร้างระบบการติดตามผู้ป่วยโรคเรื้อรังในชุมชนและการเยี่ยมบ้าน

2.5 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพด้านการมีส่วนร่วมของชุมชน คือ การจัดตั้งองค์กรหรือชมรมสุขภาพ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมคนรักสุขภาพ และชมรมเยาวชนสุขภาพดี การส่งเสริมสุขภาพควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นอันดับแรก และทำหน้าที่เป็นเวทีสำหรับการแบ่งปันความรู้และการวางแผนกิจกรรมในระดับชุมชน เพื่อสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน ผู้นำชุมชนและองค์กรในชุมชนควรได้รับการกระตุ้นให้เป็นผู้นำในการริเริ่มด้านสุขภาพ และควรบูรณาการเข้ากับองค์กรสาธารณสุข สถาบันการศึกษา และสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา

สอดคล้องกับ Green และ Kreuter (2005) เสนอว่าการส่งเสริมสุขภาพชุมชนควรพิจารณาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม การศึกษาชุมชนบ้านหนองเม็กจึงให้ความสำคัญกับหลายมิติ เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหาร สุขอนามัย สิ่งแวดล้อม และการเข้าถึงบริการสาธารณสุข Marmot และ Wilkinson (2005) ระบุว่าปัจจัยสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม มีอิทธิพลต่อสุขภาพของประชาชน การศึกษานี้จึงพิจารณาสภาพเศรษฐกิจ การศึกษา และสภาพแวดล้อมของชุมชนบ้านหนองเม็กเพื่อออกแบบแนวทางส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมและเข้าถึงได้ และสมชาย วงศ์วัฒน์ (2562) พบว่าชุมชนชนบทมีข้อจำกัดด้านความรู้สุขภาพและการเข้าถึงบริการสาธารณสุข การศึกษาแนวทางส่งเสริมสุขภาพในชุมชนบ้านหนองเม็กจึงสอดคล้องกับการให้ความสำคัญกับการสร้างความรู้ การปรับพฤติกรรม และการเสริมศักยภาพชุมชน

ข้อค้นพบ หรือองค์ความรู้ใหม่

1. **ด้านสุขภาพมวลรวม** คือ ประชาชนในชุมชนมีการทำงานหนักและการทำเกษตรกรรมเป็นประจำ ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง คนส่วนใหญ่จึงมีสุขภาพโดยรวมปานกลางถึงดี แต่ก็มีโรคเรื้อรังหลายชนิด เช่น โรคอ้วน เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ยังคงพบได้บ่อย โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เป็นต้น

2. **ด้านพฤติกรรมสุขภาพ** คือ ผู้คนยังคงรักษาพฤติกรรมสุขภาพที่จำเป็น เช่น การออกกำลังกายและการไปตรวจสุขภาพที่คลินิก อย่างไรก็ตาม พฤติกรรมที่เป็นอันตรายบางอย่าง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการรับประทานอาหารที่มีรสชาติจัดจ้านหรือความไม่สมดุลทางโภชนาการ ยังคงมีอยู่ในชุมชน

3. ด้านโภชนาการและการบริโภคอาหาร คือ ผู้คนยังคงนิยมรับประทานอาหารแบบดั้งเดิม เช่น อาหารตอง อาหารรสเค็ม และอาหารรสจัด เมื่อพูดถึงโภชนาการและการบริโภคอาหาร ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว นอกจากนี้ พวกเขายังรับประทานผักและผลไม้ไม่เพียงพอ

4. ด้านการเข้าถึงบริการสาธารณสุข คือ ในด้านการเข้าถึงบริการสาธารณสุข คนส่วนใหญ่มีการเข้าถึงบริการที่ค่อนข้างดี อย่างไรก็ตาม การเข้าถึงบริการและการเดินทางยังมีข้อจำกัดสำหรับบางกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุหรือผู้มีรายได้น้อย

5. ด้านการส่งเสริมสุขภาพในชุมชน คือ แม้ว่าจะมีความร่วมมืออย่างมากระหว่างชุมชนและองค์กรด้านสาธารณสุข เช่น การวางแผนกิจกรรมออกกำลังกายและการให้การศึกษาด้านสุขภาพ แต่การสนับสนุนและการมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องจากกลุ่มทุกวัยยังขาดอยู่

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ควรส่งเสริมให้ชุมชนมีส่วนร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมด้านสุขภาพ ทั้งการวางแผน การติดตามผล และการประเมินผล เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความยั่งยืนของการดูแลสุขภาพในระดับชุมชน

1.2 ควรจัดอบรมหรือเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพให้กับสมาชิกชุมชนและอาสาสมัครสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจและสร้างความตระหนักด้านการป้องกันโรคและการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาผลกระทบระยะยาวของการมีส่วนร่วมของประชาชนต่อสุขภาพของชุมชน เพื่อประเมินความยั่งยืนและประสิทธิผลของกิจกรรมต่าง ๆ

2.2 ควรวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของการมีส่วนร่วมของชุมชน เช่น ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม และทรัพยากร เพื่อพัฒนากลยุทธ์การส่งเสริมการมีส่วนร่วมที่เหมาะสมกับแต่ละชุมชน

เอกสารอ้างอิง

บุญทัน ดอกโธสง. (2558). นโยบายสาธารณสุขศาสตร์. พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุภาวดี พัฒนปรีชากุล. (2562). การมีส่วนร่วมของประชาชนกับการพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน. วารสารการพัฒนาชุมชน, 27(2), 45-59.

ไพโรจน์ ภัทรนุชาพร. (2550). เศรษฐกิจชุมชนกับการจัดการภูมิปัญญาท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: ศูนย์พัฒนานโยบายแห่งชาติ.

วราภรณ์ ทองเกลี้ยง. (2561). พฤติกรรมสุขภาพของประชาชนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์, 13(2), 45-59.

สมชาย วงศ์วัฒน์. (2562). การพัฒนาสุขภาพชุมชนในชนบทภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย. วารสารวิจัยสุขภาพชุมชน, 14(1), 23-38.

อรทัย มูลคำ. (2560). การศึกษาชุมชนเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

Dahlgren, G., and Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for Futures Studies.

- Green, L. W., and Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach*. (4th ed.). New York: McGraw-Hill.
- World Health Organization. (1986). *Ottawa charter for health promotion*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *Community participation in local health systems development*. Geneva: WHO Press.