

## การส่งเสริมสุขภาพกับการประหยัดพลังงาน

ทศพร วิมลเก็จ\*

จากความเปลี่ยนแปลงทางองค์ความรู้ การเข้าใจในระบบสุขภาพมากขึ้น ทำให้มองภาพการดูแลสุขภาพตั้งแต่ต้นทั้งป้องกันและส่งเสริมให้สุขภาพอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ที่สุด นับตั้งแต่มีการประชุมการส่งเสริมสุขภาพของโลกในปี 1986 ที่ออกตาวา ประเทศแคนาดา การให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพก็เริ่มต้นขึ้น และมีการจัดประชุมติดต่อกันมาอีกหลายครั้งตลอดมากระทั่งครั้งสุดท้ายจัดที่กรุงเทพฯ เมื่อปี 2005

การส่งเสริมสุขภาพซึ่งตอนหลังมีการให้ความสำคัญที่กว้างมากขึ้น ให้ความสำคัญครอบคลุมไปถึงการสร้างเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสุขภาพทางกาย (Physical) สุขภาพทางอารมณ์ (Emotional) สุขภาพทางสติปัญญา (Intellectual) สุขภาพทางสังคม (Social) และสุขภาพทางจิตวิญญาณ (Spiritual)

สุขภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย โภชนาการการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล รวมถึงการควบคุมการใช้สารเสพติด

สุขภาพทางอารมณ์ หมายถึง การควบคุมอารมณ์ การดูแลสุขภาพเครียดต่าง ๆ

สุขภาพทางสังคม หมายถึง การมีสังคมกับเพื่อน ครอบครัว และชุมชน

สุขภาพทางสติปัญญา หมายถึง การศึกษาความสำเร็จในชีวิต และความสำเร็จในอาชีพ

สุขภาพทางจิตวิญญาณ หมายถึง ความรัก ความหวัง ความปิติ

เพื่อให้สุขภาพะด้านต่าง ๆ ข้างต้นบรรลุผล ประกอบกับการที่พลังงานมีราคาสูงขึ้นตลอด การประหยัดพลังงานจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับประชาชน

ประเทศไทย และสังคมโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศไทยซึ่งไม่มีแหล่งพลังงานของตัวเองที่เพียงพอ การค้าขายกับต่างประเทศ ประเทศไทยต้องอาศัยเงินตราจากการส่งออกสินค้าเพื่อแลกกับพลังงาน จึงเป็นแนวทางสู่ความอับจนของประเทศไทยอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การประหยัดพลังงานเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องทำ ขณะเดียวกันการส่งเสริมสุขภาพก็จะได้พร้อม ๆ กันด้วย โดยเริ่มตั้งแต่ การเดิน การขี่จักรยาน จะเป็นแนวทางแรกที่ประชาชนทำได้ทั้งนี้รัฐบาลต้องตระหนักถึงหน้าที่ที่จะทำให้เกิดการใช้แนวทางนี้ด้วยการจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะให้ประชาชนใช้แนวทางนี้ได้ เริ่มตั้งแต่จัดถนนทางเท้า ที่จะส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเดิน ขี่จักรยาน ได้ด้วยความปลอดภัย ตัวอย่างในการจัดถนนทางเท้า มีการออกแบบและจัดอย่างง่ายอยู่หลายแบบ

การสร้างค่านิยมให้ประชาชนสวมหมวกเพื่อกันแสงแดด เนื่องจากประเทศไทยอยู่ในเขตร้อน ดวงอาทิตย์อยู่ในแนวเกือบตั้งฉากกับประเทศทุกภูมิภาคตลอดปี การสวมหมวกเพื่อไม่ให้โดนแสงแดดโดยเฉพาะอย่างยิ่งตรงหน้าจะช่วยให้อุณหภูมิที่กระทบร่างกายโดยรวมลดลง การใช้ครีมกันแดด การใช้เครื่องปรับอากาศ ซึ่งต้องอาศัยพลังงานไฟฟ้า โรคที่เกิดจากแสงแดดก็จะลดลงไป ก็จะเป็นการสร้างสุขภาพทางกายและจิต

การสร้างค่านิยมให้ประชาชนสามารถใช้เสื้อผ้าโดยไม่ต้องรีด จะทำให้การประหยัดพลังงานได้อย่างเป็นรูปธรรมมากกว่าปิดไฟบ้านละดวงตอน 20.00 น. มากมาย ถ้าสามารถทำได้จะประหยัดพลังงานได้ประมาณวันละ 1 ล้านหน่วย (Kilowatt-Hour) โดยคิดจากจำนวนครัวเรือน 1,000,000 ครัวเรือน รีดผ้าโดยใช้เตารีด 1,000 วัตต์

\* ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วันละ 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นค่าประมาณที่ต่ำสุดเมื่อค่าใช้จ่ายลดลง ก็จะเป็นเสมือนประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้น การที่ประชาชนประหยัดค่าไฟฟ้าได้ก็จะเป็นการส่งเสริมสุขภาพไปในตัวทางด้านสุขภาวะทางอารมณ์

การสร้างค่านิยมทางการแต่งกายให้ประชาชนสวมใส่เสื้อผ้าที่ทำด้วยผ้าฝ้าย สวมใส่สบายโดยไม่ต้องใส่สูท ผูกไทร์ ก็จะช่วยประหยัดพลังงานไฟฟ้าได้อีกมาก ขณะเดียวกันก็สามารถช่วยส่งเสริมอุตสาหกรรมในประเทศ อุตสาหกรรมท้องถิ่น เป็นการสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย และ สุขภาวะทางสติปัญญา

การสร้างค่านิยมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการทำ ความดี เช่นการรู้จักเป็นผู้ให้ ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องเวลา ความเข้าใจ หรือให้อภัย เอื้ออาทรต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน โดยไม่เลือกชนชั้น วรณะ และปฏิบัติได้ในทุกโอกาส โดยไม่ต้องรอเทศกาล จะทำให้เปลี่ยนมุมมองคุณค่าของมนุษย์จาก จิตใจแทนการสร้างค่านิยมจากความสำเร็จ ในหน้าที่การงาน คุณค่าทางวัตถุ รูปลักษณ์ ลาก ยศ สรรเสริญ ซึ่งเป็นเพียงเปลือกนอกที่รอวันดับสูญ ต่างจากการทำความดีซึ่งจะทำให้เกิดความปิติ ช่วยให้จิตใจสงบ เยือกเย็นและผ่อนคลาย นับได้ว่าเป็นการส่งเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณอย่างแท้จริงและถาวร

การส่งเสริมให้มีพิพิธภัณฑ์ทางด้านต่าง ๆ เช่น ศิลปะ ดนตรี กีฬา ฯลฯ ซึ่งเป็นการกระตุ้นการทำงานของสมองด้านขวา เนื่องจากในปัจจุบันจะมุ่งเน้นการพัฒนาการทำงานของสมองด้านซ้ายเป็นส่วนใหญ่ได้แก่ การให้เรียนรู้แต่ด้านวิทยาการ ผลที่ได้คือมนุษย์ดิบ ๆ หยาบ ๆ เหมือนเครื่องคอมพิวเตอร์ รู้จักแต่คำนวณ แก้ปัญหาที่เป็นตรรกะล้วน ๆ แต่ขาดทักษะในเรื่องความ อ่อนโยนของจิตใจ ความละเอียดอ่อนในการแก้ปัญหา (ไม่ใช่อ่อนแอ) ทำให้มนุษย์ปัจจุบันจิตใจหยาบกระด้าง เห็นแก่ตัว คิดเป็นเพียงแต่เอาตัวรอดในสังคม ดังนั้นการให้ ความสำคัญในเรื่องศิลปะ วัฒนธรรม ดนตรี กีฬา จะช่วยให้มีความสมดุลกันระหว่างการทำงานของสมอง ทั้งฝั่งซ้ายและขวา ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ประชาชนมี สุขภาวะทางจิตวิญญาณได้อีกทางหนึ่ง.

ที่กล่าวถึงทั้งหมดนี้ เป็นเพียงตัวอย่างบางส่วน เท่านั้นจะเห็นว่าการส่งเสริมสุขภาพทำได้ง่ายมาก และสามารถเข้ากันกับโลกปัจจุบันได้อย่างดี ในด้านประหยัด พลังงาน ประหยัดการทำลายสิ่งแวดล้อม และแนวคิดตาม พระราชดำริของพระเจ้าอยู่หัว เรื่องเศรษฐกิจพอเพียงได้ เป็นอย่างดี