



เวทีกรรณ:

# การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

จินตนา สุวิทวัส\*

## บทนำ

จากความเจริญและการพัฒนาทางเทคโนโลยี ทางด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น คาดว่าภายในปี ค.ศ.2020 ประชากรผู้สูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 1000 ล้านคนทั่วโลก<sup>1</sup> สำหรับประเทศไทยจากการวิจัยของสถาบันประชากรศาสตร์พบว่าผู้สูงอายุมีอัตราเพิ่มขึ้นร้อยละ 3.0 ต่อปี ทำให้ประชากรผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 11.7 (พ.ศ.2553) เป็นร้อยละ 16.8 (พ.ศ.2563) คาดว่าปี พ.ศ.2580 จำนวนผู้สูงอายุจะมีจำนวนร้อยละ 25.9 ของประชากรทั้งหมด<sup>2,3</sup>

ผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลงจากกระบวนการความแก่ (Aging Process) ทำให้สมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆลดลง ส่งผลต่อสุขภาพ ทำให้ผู้สูงอายุมีโอกาสเกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น ดังจะเห็นได้จากการศึกษาสถานการณ์ด้านผู้สูงอายุพบว่า ผู้สูงอายุไทยมีปัญหาเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง<sup>4,5</sup> โรคความดันโลหิต

สูงเป็นปัญหาการเจ็บป่วยเรื้อรังที่พบมากที่สุดของผู้สูงอายุ<sup>6</sup> พบร้อยละ 31.1 โรคเบาหวานร้อยละ 13.1 โรคหลอดเลือดในสมองตีบ ร้อยละ 1.6 ผู้สูงอายุต้องอยู่คนเดียว ร้อยละ 21.7 ไม่มีคนดูแลเมื่อเจ็บป่วย ร้อยละ 12.2 อัตราส่วนเป็นภาระ ร้อยละ 16.0<sup>7</sup> นอกจากนี้ผู้สูงอายุมีการใช้ทรัพยากรเพิ่มขึ้นเพื่อการดูแลด้านสวัสดิการและสุขภาพ<sup>2</sup> จากปัญหาที่พบดังกล่าวจึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ เป็นการปฏิบัติ การเพื่อนำไปสู่การพัฒนา การคงไว้และการป้องกันการเสื่อมถอยของภาวะสุขภาพ ลดการเจ็บป่วยเรื้อรัง ลดค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการเจ็บป่วย และช่วยเพิ่มระดับความสามารถของร่างกายให้ดีขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี<sup>8</sup> สอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545-2564) ที่เน้นยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ<sup>9,10</sup>

จากปัญหาที่พบดังกล่าวจึงจำเป็นต้องมีการส่งเสริม สุขภาพผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการบริโภคอาหารที่เหมาะสม เนื่องจากการเจ็บป่วยและภาวะทุพพล-

\*คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาพในผู้สูงอายุสามารถชะลอและป้องกันให้เกิดซ้ำลงได้ด้วยการสร้างเสริมพฤติกรรมสุขภาพและการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี<sup>11</sup> ซึ่งโภชนาการเป็นปัจจัยหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงและมีอายุยืน มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุ<sup>12</sup>

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย สุขภาพดีเป็นภาวะสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ธาตุทั้ง 4 ต่างอาศัยซึ่งกันและกัน จะขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้ หากมีความแปรปรวนเสียสมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ กำเริบ หย่อน พิการ จะทำให้ร่างกายไม่สบายเจ็บป่วยเกิดเป็นโรคขึ้น<sup>12,13</sup> การแพทย์แผนไทยสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพของผู้สูงอายุเพราะการแพทย์แผนไทยเป็นการแพทย์องค์รวม จึงต้องพิจารณาปัจจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นสิ่งที่ธรรมชาติกำหนด คือธาตุเจ้าเรือน บทบาทการแพทย์แผนไทยในการส่งเสริมสุขภาพคือการมุ่งเน้นในเรื่องการปรับปรุงพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร โดยส่งเสริมการบริโภคอาหารตามหลักการแพทย์แผนไทย คือการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน<sup>14</sup>

การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน งดการบริโภคอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุเจ้าเรือนเป็นภูมิปัญญาไทยอย่างหนึ่งที่จะปรับธาตุทั้ง 4 ให้สมดุลโดยรสของอาหารมีสรรพคุณเป็นตัวช่วยในการปรับธาตุที่หย่อน กำเริบ พิการ ให้กลับสู่สภาวะปกติเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย<sup>15</sup> ซึ่งอาหารตามธาตุเจ้าเรือนประกอบด้วยพืชสมุนไพร ผักพื้นบ้าน และธัญพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เส้นใยสูง ไขมันต่ำ จึงเหมาะสมสำหรับส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยส่งเสริมให้ผู้สูงอายุรู้จักดูแลสุขภาพป้องกันโรค ตลอดจนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการ

บริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเพื่อช่วยให้ไม่เจ็บป่วยและมีสุขภาพดี เพื่อให้ผู้สูงอายุอยู่อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

### อาหารตามธาตุเจ้าเรือน<sup>14-16</sup>

ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทยกล่าวว่า คนเราเกิดมาในร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนเกิด ซึ่งจะเติบโตตามวัน เดือน ปีเกิด คือ

ผู้ที่เกิดเดือน มกราคม กุมภาพันธ์ มีนาคม จะมีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน

ผู้ที่เกิดเดือน เมษายน พฤษภาคม มิถุนายน จะมีธาตุลมเป็นเจ้าเรือน

ผู้ที่เกิดเดือน กรกฎาคม สิงหาคม กันยายน จะมีธาตุน้ำเป็นเจ้าเรือน

ผู้ที่เกิดเดือน ตุลาคม พฤศจิกายน ธันวาคม จะมีธาตุดินเป็นเจ้าเรือน

และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันที่พิจารณาจากบุคลิกลักษณะ อุปนิสัยและภาวะด้านสุขภาพกายและใจว่าสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลในธาตุเจ้าเรือนคืออะไร โดยแต่ละธาตุจะมีลักษณะที่ต่างหากันและแสดงออกเป็นเจ้าเรือน ดังนี้

#### ธาตุดินเจ้าเรือน

จะมีรูปร่างสูงใหญ่ ผิวค่อนข้างคล้ำ หมดจดดำ เสียงดังฟังชัด ข้อกระดูกแข็งแรง กระดูกใหญ่ น้ำหนักตัวมาก ล้ำสัน อวัยวะสมบูรณ์

#### ธาตุน้ำเจ้าเรือน

จะมีรูปร่างสมบูรณ์ อวัยวะสมบูรณ์ สม่ำเสมอ ผิวพรรณสดใส แต่งตั้ง ตาหวาน น้ำในตามาก ทำทางเดินมั่นคง หมดจดดำ กินช้า ทำอะไรชักช้า ทนหนาวร้อน ทนเย็นได้ดี เสียงโปร่ง มีลูกตกหรือมีความรู้สึกทางเพศดี แต่มักเฉื่อยและค่อนข้างเกียจคร้าน

### ธาตุลมเจ้าเรือน

จะมีผิวหนังหยาบแห้ง รูปร่างโปร่งผอม ผอมบาง ข้อกระดูกมักลั่นเมื่อเคลื่อนไหว ซี่อัจฉา ซี่ขลาด รักง่าย หน่ายเร็ว ทนหนาวไม่ค่อยได้ นอนไม่ค่อยหลับ ช่างพูด เสียงต่ำ ออกเสียงไม่ชัด มีลูกไม่ตก คือความรู้สึกทางเพศไม่ค่อยดี

### ธาตุไฟเจ้าเรือน

มักซีร้อนทนร้อนไม่ค่อยได้ หิวบ่อย กินเก่ง ผมหงอกเร็ว มักหัวล้าน หนังก่อน ผอม ขน หนาวอ่อนน้อม ไม่ค่อยอดทน ใจร้อน ข้อกระดูกหลวม มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวแรง ความต้องการทางเพศปานกลาง

เมื่อธาตุทั้ง 4 ในร่างกายสมดุล บุคคลจะไม่ค่อยเจ็บป่วย หากขาดความสมดุลก็จะเกิดความเจ็บป่วย เพราะสภาวะสุขภาพของเราจะถูกควบคุมด้วยธาตุทั้ง 4 ดังนี้

#### 1. ธาตุดิน

มักเจ็บป่วยด้วยโรคของอวัยวะโครงสร้างหลักของร่างกาย เช่น โรคหัวใจ เบาหวาน ริดสีดวง-ทวาร เป็นต้น

#### 2. ธาตุน้ำ

มักเจ็บป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่ายปัสสาวะ

#### 3. ธาตุลม

มักเจ็บป่วยด้วยอาการของระบบประสาท การไหลเวียนของโลหิต อารมณ์และจิตใจ เช่น วิงเวียน หน้ามืด อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เป็นต้น

#### 4. ธาตุไฟ

มักเจ็บป่วยด้วยโรค ท่อน้ำดีอุดตัน ตับอักเสบ ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องอืด มีไข้ เป็นต้น

การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนเป็นภูมิปัญญาไทยที่จะปรับธาตุให้สมดุล โดยรสของอาหาร มีสรรพคุณเป็นตัวช่วยในการปรับธาตุที่หย่อน กำริบ

พิการ ให้กลับสู่สภาวะสมดุล เพื่อป้องกันการเจ็บป่วย ดังนี้

### ธาตุดินเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารรสฝาด หวาน มัน เค็ม เช่น มังคุด ฝรั่งดิบ ฟักทอง เผือก ถั่วต่างๆ เงาะ น้ำมัน น้ำอ้อย เกลือ น้ำฟักทอง น้ำแตงโม น้ำเต้าหู้ น้ำมะพร้าว น้ำแห้ว เป็นต้น



รูปที่ 1 อาหารประจำธาตุดินเจ้าเรือน<sup>17</sup>

### ธาตุน้ำเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารสเปรี้ยว รสขม เช่น มะกรูด มะนาว ส้ม สับปะรด มะเขือเทศ มะระ สะเดา น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำกระเจี๊ยบ น้ำระกำ น้ำสับปะรด เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสมันจัด



รูปที่ 2 อาหารประจำธาตุน้ำเจ้าเรือน<sup>17</sup>

### ธาตุลมเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย พริกไทย โหระพา กะเพรา น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำมะตูม เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด



รูปที่ 3 อาหารประจำธาตุลมเจ้าเรือน<sup>17</sup>

### ธาตุไฟเจ้าเรือน

ควรรับประทานอาหารรสขม เย็น จืด เช่น ผัก บัว ตำลึง แดงโม บัวบก ขี้เหล็ก น้ำใบบัวบก น้ำใบเตย น้ำเก๊กฮวย น้ำมะตูม น้ำแดงโม น้ำมะระขี้นก เป็นต้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารรสเผ็ดร้อน



รูปที่ 4 อาหารประจำธาตุไฟเจ้าเรือน<sup>17</sup>

### แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ

การส่งเสริมสุขภาพมีการกล่าวถึงในการประชุมที่กรุงอัลมา อตา กลางคริสต์ศวรรษ 1970 ต่อมามีการประกาศกฎบัตรออตตาวา (Ottawa Charter) เพื่อการส่งเสริมสุขภาพมียุทธศาสตร์ 5 ประการ ดังนี้<sup>1,18-21</sup>

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (building a healthy public policy)

การสร้างเสริมสุขภาพจะต้องมีการกำหนดนโยบายทางด้านสุขภาพที่ชัดเจนในทุกระดับ ทั้งในระดับประเทศ ท้องถิ่น และชุมชน นโยบายประกอบด้วยมาตรการต่าง ๆ ที่ประสานกันเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี เช่น กฎหมาย การคลัง ภาษี การรับรององค์กร เป็นต้น สุขภาพของประชาชนถือว่าเป็นสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐาน และการลงทุนทางสังคมโดยรัฐบาลต้องสนับสนุนนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพที่ให้ความเป็นธรรมแก่สังคม คือ การให้ประชาชนมั่นใจว่าสามารถเข้าถึงบริการที่จำเป็นในการดำรงชีวิตที่มีสุขภาพดีและเกิดความพึงพอใจ ต้องค้นหาอุปสรรคที่ทำให้ภาคส่วนอื่น ๆ ที่อยู่นอกภาคสาธารณสุขไม่อาจดำเนินนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ และหาทางจัดอุปสรรคดังกล่าว เพื่อช่วยให้ผู้กำหนดนโยบายสาธารณะสามารถเลือกหนทางที่ส่งเสริมสุขภาพได้ง่ายขึ้น

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนต่อการมีสุขภาพดี (creating supportive environments)

มนุษย์กับสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์กัน ประกอบเป็นระบบสังคมและมีระบบนิเวศที่ส่งผลต่อสุขภาพ ทั้งระดับชุมชน ประเทศ ภูมิภาค และระดับโลก จึงจำเป็นจะต้องร่วมกันดูแลสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างบรรยากาศที่ปราศจากมลภาวะต่างๆ ตั้งแต่ในบ้าน ที่ทำงาน สถานที่ราชการ และสถานที่

สาขารณะทุกแห่ง ทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น การมีการสุขาภิบาลที่ดี มีน้ำสะอาดบริโภค มีการเก็บขยะมูลฝอยถูกสุขลักษณะ เป็นต้น สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ การปราศจากเชื้อโรคและพาหะนำโรค และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การมีสัมพันธภาพและมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน มีความเอื้ออาทรต่อกัน

### 3. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (developing personal skills)

การพัฒนาทักษะส่วนบุคคลด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร การศึกษาและการเสริมสร้างทักษะในการดำเนินชีวิต เป็นการเพิ่มพลังอำนาจให้แก่บุคคลและทางเลือกแก่บุคคลในการควบคุมสุขภาพตนเอง และสิ่งแวดล้อมเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี การส่งเสริมให้ประชาชนสามารถเรียนรู้ตลอดชีวิต และเตรียมพร้อมในการดำเนินชีวิตในวัยต่าง ๆ สามารถควบคุมโรคเรื้อรังและอุบัติเหตุนับเป็นสิ่งจำเป็น หน่วยงานต่าง ๆ จะต้องเป็นผู้ริเริ่มให้เกิดกระบวนการดังกล่าวขึ้นทั้งในบ้าน ที่ทำงาน โรงเรียนและชุมชนต่าง ๆ ได้แก่ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การจัดการกับความเครียด และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงต่อสุขภาพ เป็นต้น

### 4. การเสริมสร้างกิจกรรมให้ชุมชนเข้มแข็ง (strengthening community action)

การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพจะต้องอาศัยการปฏิบัติของชุมชนที่เป็นรูปธรรม และมีประสิทธิผลทั้งในการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา การตัดสินใจ การวางแผนและการดำเนินการเพื่อบรรลุสภาวะสุขภาพดี สิ่งที่เป็นหัวใจของกระบวนการดังกล่าวคือ การเสริมสร้างพลังอำนาจของชุมชน ทำให้ชุมชนเกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของ และให้การ

สนับสนุนชุมชนในการกำหนดทิศทาง และการสร้างประชาสังคมในชุมชนต่างๆ จะต้องระดมทรัพยากรภายในชุมชน และส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชนในการควบคุมดูแลสุขภาพ โดยชุมชนจะต้องเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและแหล่งทุนสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

### 5. การปรับเปลี่ยนบริการสุขภาพ (reorienting health services)

ระบบบริการสุขภาพปัจจุบันอาศัยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและจริยธรรม ดังนั้นภาระหน้าที่ทางด้านการส่งเสริมสุขภาพ จึงเป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคล ชุมชน บุคลากรทางด้านสุขภาพและหน่วยงานต่างๆ ที่จะต้องทำงานร่วมกันเพื่อมุ่งไปสู่สุขภาพของประชาชน โดยการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพเชิงรับที่เน้นการรักษาเป็นระบบบริการสุขภาพเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม มองปัญหาของปัจเจกบุคคลแบบองค์รวมคือมองคนทั้งคน เน้นการดูแลสุขภาพแบบพหุลักษณะคือการดูแลทั้งการแพทย์แผนตะวันตก การแพทย์พื้นบ้านและภูมิปัญญาไทยที่มีอยู่ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ ให้ประชาชนสามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

จึงสรุปได้ว่าการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามกฎบัตรรอดตายด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนโดยการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดีของประชาชน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง การเพิ่มพลังอำนาจให้ประชาชน การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ จากเชิงรับมาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ เนื่องจากการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

จะช่วยปรับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟให้อยู่ในภาวะสมดุล

## การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

การคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพตามประกาศกฏบัตรออกอตตาวา (Ottawa Charter) โดยมียุทธศาสตร์ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุดังนี้

1. การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดี (building a healthy public policy) ของผู้สูงอายุ โดยผู้บริหารทุกภาคส่วนของรัฐที่เกี่ยวข้องทั้งระดับประเทศ ท้องถิ่น และชุมชนต้องแสดงเจตจำนงในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการให้บริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับชุมชน ท้องถิ่นมาร่วมดำเนินการในการกำหนดนโยบายระดับผู้บริหาร ให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารและศักยภาพของหน่วยงานที่รับผิดชอบ ค้นหาอุปสรรคที่กีดขวางการยอมรับนโยบายและหาทางขจัดอุปสรรคดังกล่าว

2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ (creating supportive environments) สิ่งแวดล้อมในที่นี้ควรเป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิติทางกายภาพ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ได้แก่ การส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านที่สามารถนำมาปรุงอาหารตามธาตุเจ้าเรือนของผู้สูงอายุโดยส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านแบบเกษตรอินทรีย์ ในแต่ละครัวเรือน

3. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (develop personal skills) เป็นการเพิ่มพลังอำนาจ (empower-

ment) ให้กับผู้สูงอายุ เพื่อให้สามารถควบคุมภาวะสุขภาพและสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเองมากขึ้น มีทางเลือกมากขึ้น โดยบุคคลในครอบครัว ผู้นำชุมชน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นนั้นเนื่องจากการเสียสมดุลของธาตุเจ้าเรือนทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ และให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ที่จะช่วยปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4 ของผู้สูงอายุได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดี โดยให้ข้อมูลข่าวสารแก่ผู้สูงอายุทั้งในครอบครัวและชุมชน ให้แรงจูงใจเพื่อให้ผู้สูงอายุบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน โดยการชี้ให้ผู้สูงอายุมองเห็นคุณค่าของอาหารตามธาตุเจ้าเรือนที่จะช่วยปรับสมดุลของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ ให้สมดุล ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง หลีกเลี่ยงโรค และให้คำชม ยกย่องผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

4. การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (strengthen community action) เป็นการสนับสนุนให้ชุมชนพึ่งตนเอง โดยการปลูกพืชสมุนไพรผักพื้นบ้าน ที่สามารถนำมาใช้ประกอบอาหารตามธาตุเจ้าเรือน จะทำให้ผู้สูงอายุมีพลังอำนาจในการส่งเสริมสุขภาพตนเองเพื่อรักษาไว้ภาวะสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ผู้บริหารที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้มีการขยายเครือข่ายกลุ่มผู้สูงอายุที่บริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนไปยังชุมชนอื่นๆ เพื่อใช้ชุมชนเกิดการช่วยเหลือกัน ซึ่งจะทำให้ชุมชนเข้มแข็ง โดยกลุ่มผู้สูงอายุจะต้องเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และหลีกเลี่ยงภาวะเจ็บป่วย

5. การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ (reorient health services) จากเชิงรับที่มุ่งเฉพาะ

การรักษาโรคและภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ มาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาไทยได้แก่ การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน และองค์การต่าง ๆ ในชุมชน ได้แก่ ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล องค์การบริหารส่วนตำบล หน่วยงานทางด้านการศึกษา ได้เข้ามีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพและช่วยให้ผู้สูงอายุได้พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน และการดูแลสุขภาพจะต้องให้ผู้สูงอายุเริ่มกระทำที่บ้าน แล้วขยายต่อออกไปข้างบ้าน เพื่อนบ้านที่อยู่ข้างเคียง และขยายออกไปทั่วถึงทั้งชุมชน

### สรุป

จากการที่โครงสร้างประชากรของประเทศไทยกำลังเคลื่อนเข้าสู่ภาวะประชากรสูงวัย ซึ่งวัยสูงอายุนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่เสื่อมลง จึงทำให้มีโอกาสเกิดการเจ็บป่วยได้ง่าย ดังนั้นจึงควรส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน เพราะอาหารตามธาตุเจ้าเรือนจะช่วยปรับธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟให้สมดุล ซึ่งจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย และหายจากโรค การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนโดยใช้ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ตามกฎบัตรออกตตาวา 5 ประการ คือ การสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อการมีสุขภาพดี โดยให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมาร่วมดำเนินการในการกำหนดนโยบายระดับผู้บริหารให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหาร การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ เป็นสิ่งแวดล้อมที่เป็นมิติทางกายภาพ สังคมและวัฒนธรรมเพื่อเอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหาร

ตามธาตุเจ้าเรือน โดยส่งเสริมการปลูกพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านแบบเกษตรอินทรีย์ในแต่ละครัวเรือน การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล โดยให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือนที่จะช่วยปรับสมดุลของธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟของผู้สูงอายุ และการปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพจากเชิงรับที่มุ่งเฉพาะการรักษาโรคและภาวะเจ็บป่วยของผู้สูงอายุ มาเป็นเชิงรุกที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุด้วยการบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน โดยใช้ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ตามกฎบัตรออกตตาวา 5 ประการ ดังที่กล่าวมาข้างต้น จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพแข็งแรงและเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของไทยให้ยั่งยืนสืบต่อไป

### เอกสารอ้างอิง

1. ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนแนวคิดและการปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2553.
2. จุฬารัตน์ รุ่งพิสุทธิพงศ์, อรวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์. การป้องกันภาวะขาดสารอาหารในผู้สูงอายุสำหรับประเทศไทย. วารสารโภชนาบำบัด 2550;20:68-80.
3. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. [ออนไลน์] ม.ป.ป. การออกแบบเพื่อผู้สูงอายุความท้าทายของนักออกแบบในอนาคต. [ค้นเมื่อ 10 มกราคม 2555] จาก <http://www.agingthai.org>.
4. วนิดา ดรงค์ฤทธิชัย, จริยาวัตร คมพยัคฆ์, ภัทรา เล็กวิจิตรธาดา, อัจฉรา จินายน, กันยา สุวรรณศิริพันธ์. การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คอมเมอริเชียล เวลด์ มีเดีย; 2553.
5. เยาวรัตน์ ปรีปกรณ์ขาม, จรรยา ภัทรอาชาชัย. ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2543. วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2550;1:98-115.
6. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. การศึกษาระบบดูแลสุขภาพผู้สูงอายุที่มีความเปราะบางด้านสุขภาพในชุมชน. กรุงเทพฯ: ซีอีแอล; 2552.

7. อัมพรพรรณ ธีรานุตร, และคณะ. รายงานการวิจัยเรื่อง การบูรณาการรูปแบบการดูแลต่อเนื่องสำหรับผู้สูงอายุที่เจ็บป่วยเรื้อรังในชุมชน : กรณีศึกษาชุมชนบ้านโนนม่วง จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2551.
8. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. ผู้สูงอายุในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร; 2550.
9. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. แนวทางการจัดตั้งและ ดำเนินการคลินิกผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2548.
10. วันดี โภคะกุล. มาตรฐานการให้บริการสุขภาพผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง ประเทศไทย; 2548.
11. ศิริพันธ์ สาส์ตย์. การพยาบาลผู้สูงอายุ ปัญหาที่พบบ่อย และแนวทางการดูแล. กรุงเทพฯ: แอดทีฟ พริน; 2549.
12. ผ่องพรรณ อรุณแสง. การพยาบาลปัญหาสำคัญของ ผู้สูงอายุ : การนำใช้. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา; 2554.
13. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. เอกสารการสอนชุด วิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย. นนทบุรี: สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมา- ธิราช; 2550.
14. เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง ด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. นนทบุรี : ศูนย์พัฒนาตำราการแพทย์แผนไทย มูลนิธิการแพทย์ แผนไทยพัฒนา; 2548.
15. เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ. ประวัติ วิวัฒนาการและการ ประยุกต์ใช้การแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ: สามเจริญ พานิชย์; 2550.
16. พีระ อธิปธรรมวารี. มหัทศจรย์แพทย์แผนไทย ทางเลือก ใหม่ของคนต้องห่างไกลโรค. กรุงเทพฯ: สุานบุ๊คส์; 2553.
17. รูปภาพอาหารตามธาตุเจ้าเรือน. [ออนไลน์] ม.ป.ป. [ค้น เมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2555] จาก <http://www.google.co.th/search?tbm=isch&hl=th&source=hp&biw=1024&bih>
18. Jennie Naidoo and Jane Wills. Foundations for Health Promotion.3rd th.China : Elsevier; 2009.
19. อำพล จินดาวัฒน์, สุรเกียรติ อาชาานุภาพ, สุรณี พิพัฒน์โรจนกมล. การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลัก การและบทเรียนของไทย. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน; 2550.
20. สกฤณา บุญนรากร. การสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวม ทุกช่วงวัย. สงขลา: เทมการพิมพ์; 2551.
21. กัญญา สุวรรณศิริพันธ์. การสร้างเสริมสุขภาพ : แนวคิด หลักการและการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: คอมเมอริเชี่ยล เวิลด์ มีเดีย; 2553.