สรุปสถานการณ์สุขภาพ และความสำคัญของ การสร้างเสริมสุขภาพ ในกลุ่มข้าราชการ

เปลี่ยน ‘ภาระ’ ให้เป็น ‘พลัง’ ในการขับเคลื่อนประเทศ

พงษ์ศักดิ์ ธงรัตนะ

ผอ. สำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส

สสส

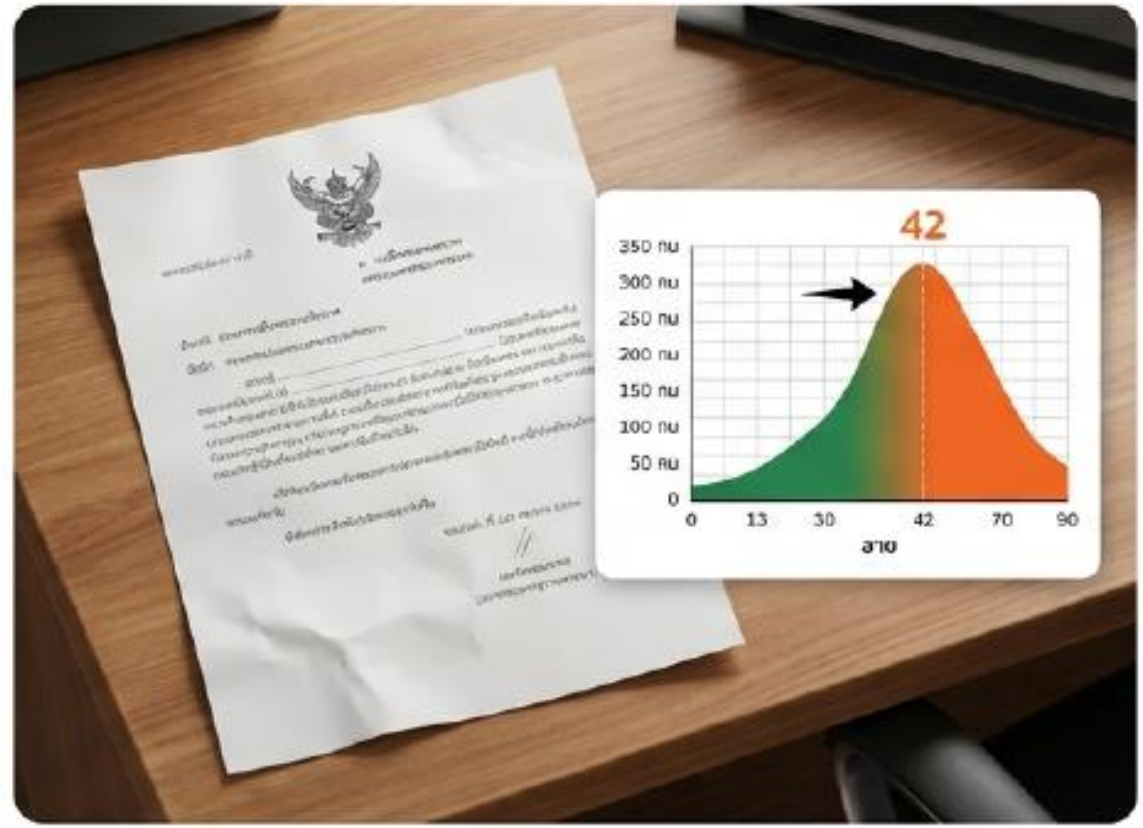
NotebookLM

ข้าราชการคือ ‘กระดูกสันหลัง’ ของระบบประเทศที่กำลังเข้าสู่ภาวะสูงวัย

กำลังคนภาครัฐ: **3.04 ล้านคน**

อายุเฉลี่ย: **42 ปี**

อัตราการเกษียณ: **~10,000 คนต่อปี**



ถ้าคนที่ดูแลประเทศเริ่มป่วย ระบบทั้งหมดจะเดินต่ออย่างไร

อ้างอิง: สำนักงาน ก.พ.

NotebookLM

ThaiHealth

ระบบกำลัง ‘จ่ายแพง’กับการซ่อม’ เพราะลงทุนกับการ ‘สร้าง’ น้อยเกินไป

100,000 ล้านบาท

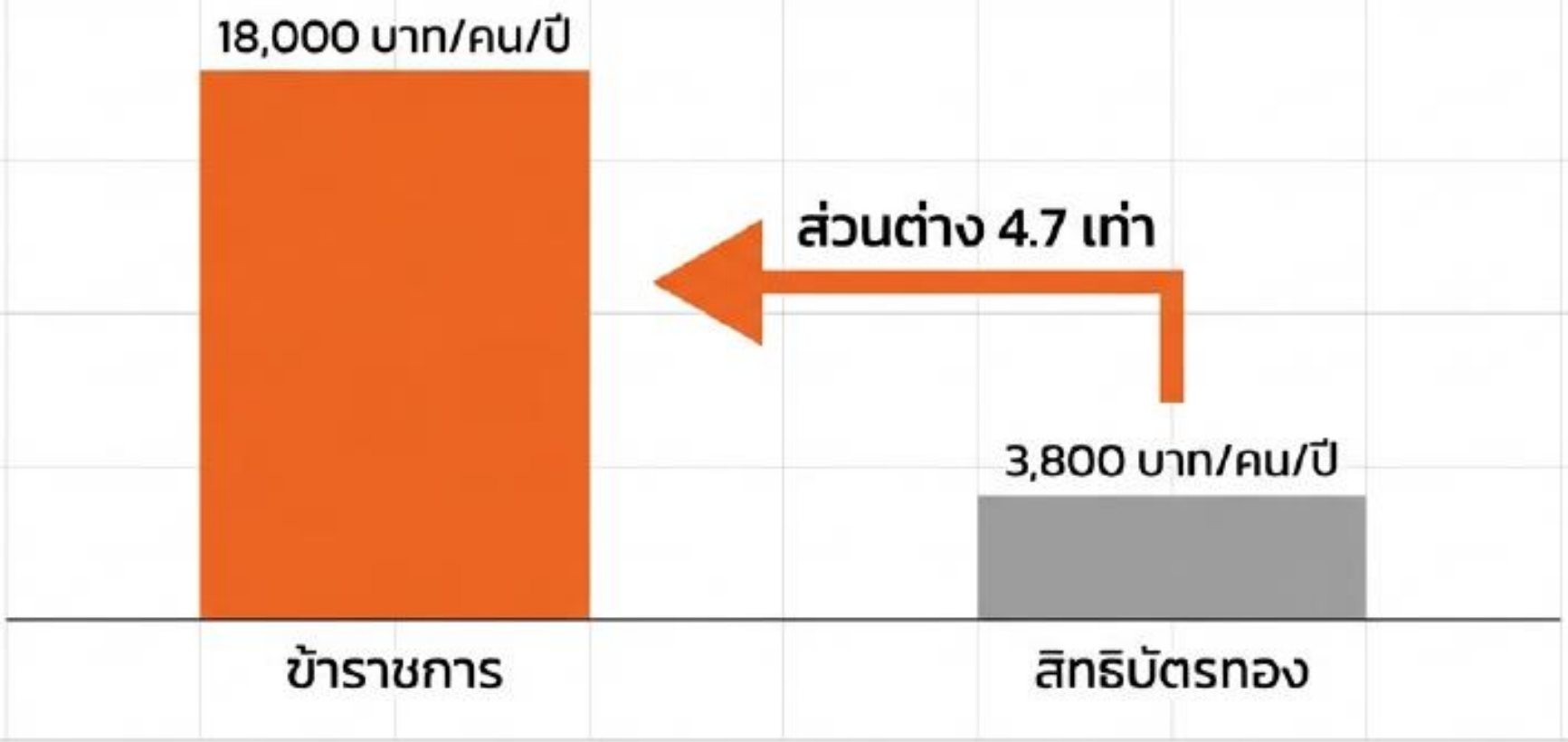
ค่ารักษาพยาบาลข้าราชการ ปี 2567

งบประมาณแผ่นดินถูกเบียดเบียนไป**กับการรักษา**
แทนที่จะถูกใช้เพื่อการพัฒนา
ความสามารถในการแข่งขันของประเทศจึงลดลง

อ้างอิง: กรมบัญชีกลาง

NotebookLM

ต้นทุนสุขภาพข้าราชการสูงกว่าค่าเฉลี่ยถึง 4.7 เท่า

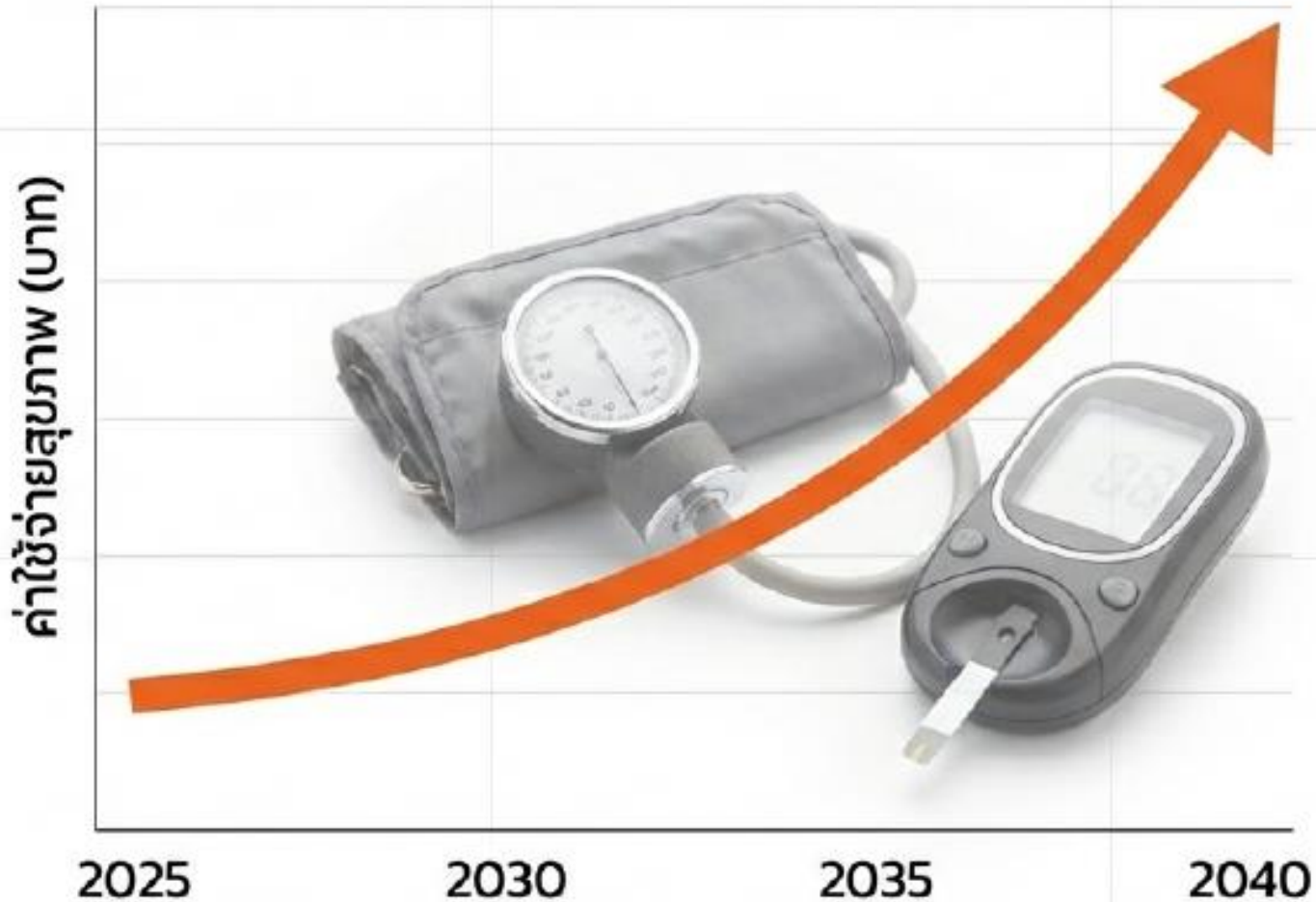


ตัวเลขที่สะท้อนต้นทุนที่ซ่อนอยู่และการสูญเสีย Productivity

อ้างอิง การประชุม คณะกรรมการพิจารณาค่ารักษาพยาบาลของระบบสวัสดิการรักษาพยาบาลของประเทศไทย

NotebookLM

หากไม่ป้องกัน ค่าใช้จ่ายจะเพิ่มขึ้น 2 เท่าภายใน 15 ปี



- **NCDs:** สาเหตุการตาย 76% ของคนไทย (~400,000 คน/ปี)
- **กลุ่มเสี่ยง:** วัยทำงาน 25-59 ปี
- **แนวโน้ม:** ค่าใช้จ่ายสุขภาพเพิ่มเฉลี่ย 6% ต่อปี

อ้างอิง: รายงานการศึกษา “ประมาณการค่าใช้จ่ายสาธารณะด้านสุขภาพในอีก 15 ปีข้างหน้า”, 2561

NotebookLM

NCDs คือ ‘ภูเขาน้ำแข็ง’: โรคที่เห็นเป็นเพียงปลายยอด

NotebookLM

โรค NCDs ไม่ได้เกิดขึ้นในวันเดียว แต่สะสมจากสิ่งที่คุณทำทุกวัน

1. พฤติกรรมเสี่ยง (The Silent Trigger)

สิ่งที่ทำจนชิน

2. สัญญาณเตือนในผลตรวจ (The Red Flag)

ค่าแล็บที่เริ่มฟ้อง

3. โรค NCDs ปลายทาง (The Consequence)

ผลลัพธ์สุดท้าย

Invisible to Visible: จากพฤติกรรมที่มองไม่เห็น สู่โรคที่รักษาไม่หาย

NotebookLM

กลุ่มสารพิษและสิ่งเสพติด (Toxic Agents)

หยุดเผาปอด... และอย่าให้ตับต้องร้องขอชีวิต

บุหรี่ & ควัน (Tobacco)

พฤติกรรม: สูบมวน / ไฟฟ้า / ควันมือสอง

⚠️ **สัญญาณเตือน:** ความดันสูงทันที, สมรรถภาพปอด (FEV1) ลดลง, HDL ต่ำ

⛔ **ปลายทาง:** ถุงลมโป่งพอง, มะเร็งปอด, หลอดเลือดแข็ง

แอลกอฮอล์ (Alcohol)

พฤติกรรม: ดื่มหนัก / ดื่มประจำ

⚠️ **สัญญาณเตือน:** เอนไซม์ตับ (AST, ALT) พุ่งสูง, ไตรกลีเซอไรด์สูง

⛔ **ปลายทาง:** ตับแข็ง (Cirrhosis), มะเร็งตับ, เส้นเลือดสมองแตก

NotebookLM

กลุ่มไลฟ์สไตล์และการกินอยู่ (Lifestyle & Metabolic)

ลดปรุง... ปรุงชีวิตใหม่ และอย่าปล่อยให้ร่างกายจำศีล

ลดปรุง... (Diet)
หวาน มัน เค็ม จัด

พฤติกรรม: หวาน มัน เค็ม จัด

⚠️ **ค่าเลือดฟ้อง:** น้ำตาล (FBS) > 100, HbA1c สูง, LDL สูง, ไต (eGFR) ลดลง

⛔ **โรค:** เบาหวาน, ไตวายเรื้อรัง, โรคหัวใจ

อย่าปล่อยให้ร่างกายจำศีล... (Inactivity)
นั่งนาน, ไม่ออกกำลังกาย

พฤติกรรม: นั่งนาน, ไม่ออกกำลังกาย

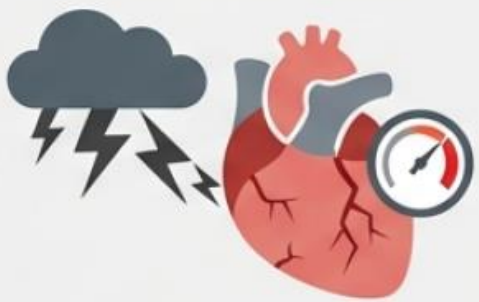
⚠️ **ร่างกายฟ้อง:** BMI เกินเกณฑ์, ไขมันดี (HDL) ต่ำ, ชีพจรขณะพักเร็ว

⛔ **โรค:** โรคอ้วนลงพุง, โรคหัวใจและหลอดเลือด

NotebookLM

มองไม่เห็น... ใช่ว่าไม่อันตราย

PM2.5: ฝุ่นจิ๋วซึมเข้ากระแสเลือด → 🚦 ค่าการอักเสบ (hs-CRP) สูง → 🚦 เสี่ยง Stroke / ภูมิแพ้



ความเครียด (Stress): ฮอร์โมน Cortisol ทำลายหลอดเลือด → 🚦 ความดันแปรปรวน / น้ำตาลคุมยาก → 🚦 เสี่ยงโรคซึมเศร้า / โรคหัวใจ

NotebookLM

รู้ทัน ‘โซนสีเหลือง’... โอกาสทองในการ U-Turn สุขภาพ

🟢 เขียว (Normal): สุขภาพปกติ/ดีเยี่ยม

🟡 **เหลือง (Warning Zone): จุดเปลี่ยนสำคัญที่สุด! ยังไม่ต้องกินยา แต่ต้อง ‘ปรับพฤติกรรม’ ทันที**

🔴 แดง (Danger Zone): เป็นโรค/อันตราย ต้องรักษาต่อเนื่อง

นี่คือโอกาสที่จะเปลี่ยนผลเลือดให้กลับมาเขียว ก่อนที่จะสายเกินไป

NotebookLM

เช็คให้ชัวร์: ค่าเลือดของคุณอยู่โซนไหน? (Health Metrics Cut-off Points)

รายการ (Biomarker)	🟢 ปกติ (Safe)	🟡 เริ่มเสี่ยง (Warning)	🔴 อันตราย (Danger)
ความดันโลหิต (Blood Pressure)	< 120/80	120–139 / 80–89	≥ 140/90
น้ำตาลอดอาหาร (FBS)	< 100	100 – 125	≥ 126
น้ำตาลสะสม (HbA1c)	< 5.7%	5.7% – 6.4%	≥ 6.5%
ไขมัน LDL	< 100	100 – 129	≥ 130
BMI (คนเอเชีย)	18.5 – 22.9	23.0 – 24.9	≥ 25.0
รอบเอว (Waist)	ชาย < 90 / หญิง < 80	-	ชาย > 90 / หญิง > 80 (ซม.)

36 นิ้ว 32 นิ้ว

อ้างอิง: แนวทางเวชปฏิบัติ สมาคมแพทย์เฉพาะทางแห่งประเทศไทย 2024

NotebookLM

ตัวเลขเหล่านี้กำลังบอกอะไรคุณ?

ความดัน 130
ไม่ใช่เลขนำโชค...
แต่เป็นสัญญาณเตือน
หลอดเลือดแข็งตัว

น้ำตาล 100-125
คือช่วงวัดใจ...
คุมตอนนี้
ไม่ต้องกินยาตลอดชีวิต

พุงยิ่งใหญ่
ยิ่งใกล้โรค
(ชายเกิน 36 นิ้ว /
หญิงเกิน 32 นิ้ว)

ลดเค็มครึ่งหนึ่ง
ห่างไกลโรคไต
(ไม่ควรเกิน 1
ช้อนชา/วัน)

NotebookLM

5 ก้าวเล็กๆ... ห่างไกลโรค NCDs

เริ่มทำวันละข้อ... ร่างกายขอบคุณทันที

- **สั่ง ‘หวานน้อย’ ... ถอย ‘เครื่องปรุง’** (ลดน้ำตาล/โซเดียมเข้าเลือด 30-50%)
- **แค่ ‘ขยับ’ ... เท่ากับออกกำลังกาย** (ลุกเดินทุก 1 ชม. เผาผลาญไขมัน)
- **‘ผัก’ นำ... ข้าวตาม** (ใยอาหารดักจับไขมันและน้ำตาล)
- **ดื่ม ‘น้ำเปล่า’ ... เป็นเพื่อนสนิท** (ช่วยขับโซเดียม ลดภาระไต)
- **ปิดจอ... ขอเวลา ‘พักสมอง’** (30 นาทีก่อนนอน ลดฮอร์โมนเครียด Cortisol)

NotebookLM

ไขข้อข้องใจ (Q&A): ถาม-ตอบ ปัญหาสุขภาพ

Q: ลุงข้างบ้านสูบจัด ดื่มจัด อายุ 90 ยังแข็งแรง?

A: พันธุกรรมคนเราต่างกันครับ ท่านอาจเป็นส่วนน้อยที่โชคดี แต่สถิติยืนว่าคนส่วนใหญ่ที่เสี่ยงมักจะป่วยทรมานช่วงบั้นปลาย การลดเสี่ยงคือการ**ซื้อประกันสุขภาพที่ดีที่สุด**

Q: ความดัน 135/85 (โซนเหลือง) ต้องกินยาเลยไหม?

A: ยังครับ! นี่คือ **'โอกาสทอง'** แค่ปรับพฤติกรรม ลดเค็ม ลดน้ำหนัก ค่าความดันสามารถกลับมาปกติได้โดยไม่ต้องพึ่งยา

บุหรี่ไฟฟ้า ไม่มีควันเผาไหม้ ปลอดภัยกว่า?

A: **นิโคติน**และสารเคมีในไอระเหย ยังทำลายเยื่อบุหลอดเลือด หนภกลทเลือดหัวใจโดยตรง เป็นการ **'เปลี่ยน'** ความเสี่ยง ไม่ใช่ **'ลด'** ความเสี่ยง

NotebookLM

ไม่มีเวลา? งบน้อย? ก็สุขภาพดีได้

อาหารคลีนแพง?

แค่ **‘ลดปรุง’ ‘กินไข่ต้ม’ ‘ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล’** ก็สุขภาพดีได้ในราคาประหยัด

เลิกงานดึก ไม่มีเวลา?

เดินเร็วตอนเดินทาง เดินขึ้นบันได หรือแกว่งแขนหน้าทีวีวันละ 20 นาที ก็ช่วยได้แล้ว

เลี่ยงสังสรรค์ยาก?

ดื่มน้ำเปล่ารองท้องก่อน ผสมเครื่องดื่มให้จางลง และจิบช้าๆ ช่วยลดปริมาณแอลกอฮอล์ได้

NotebookLM

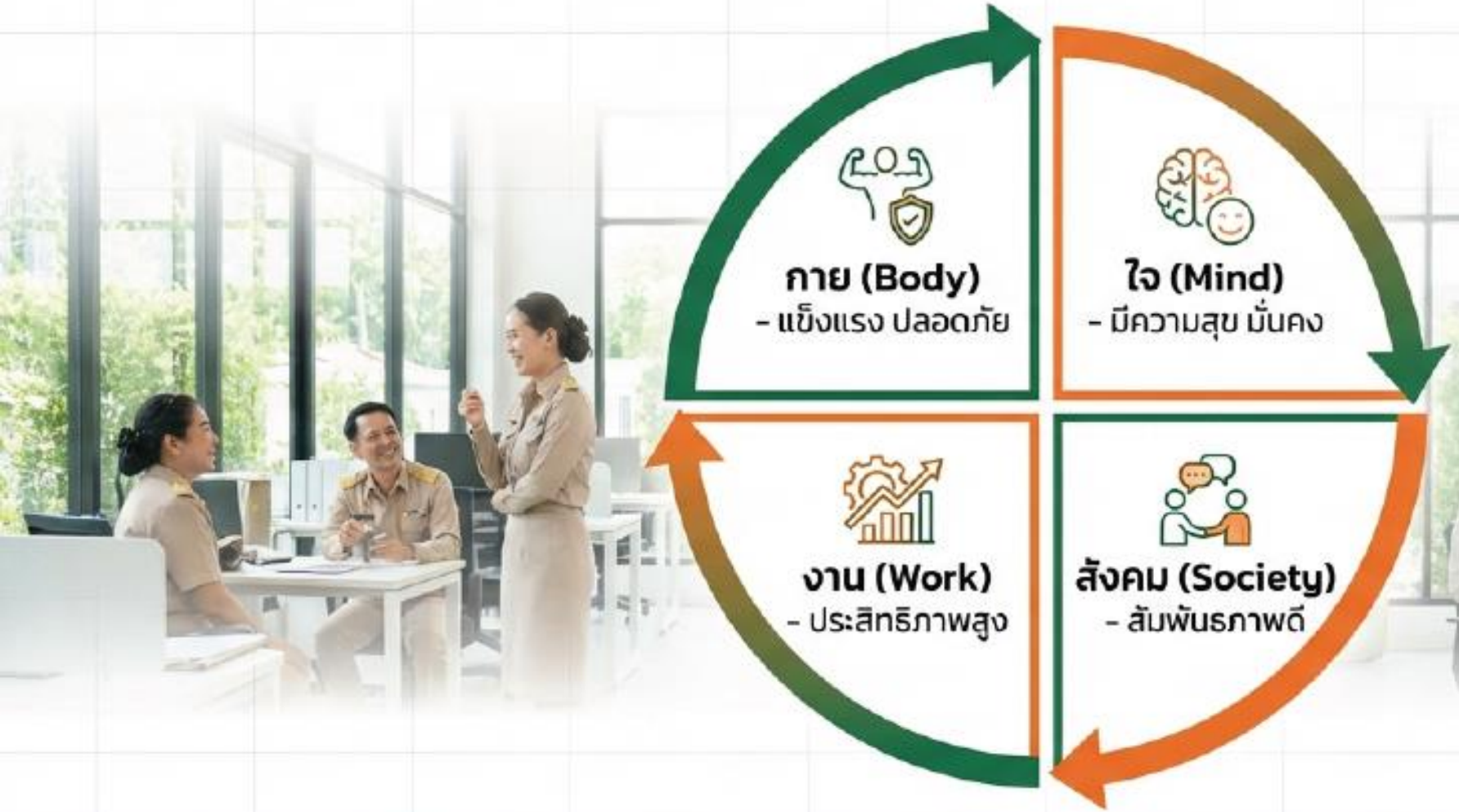
เริ่มวันนี้... เพื่อตัวคุณในอนาคต

**“เปลี่ยนพฤติกรรมวันนี้...
ดีกว่าแก้ที่ปลายเหตุ”**

ร่างกายของคุณคือบ้านที่คุณต้องอยู่ไปตลอดชีวิต
ดูแลให้ดีที่สุดตั้งแต่วันนี้ (รู้ทันเสี่ยง เลี่ยงโรค)

NotebookLM

Workplace คือพื้นที่ทรงพลังที่สุดในการลดความเสี่ยง



“ถ้าไม่เริ่มดูแลตั้งแต่ยังทำงาน ระบบราชการจะต้องดูแลค่าใช้จ่ายตอนเกษียณอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้”

NotebookLM

บทบาท สสส.: ยุทธศาสตร์ ‘สร้าง นำ ซ่อม’

เครื่องมือและองค์ความรู้ (สสส.)

นโยบายและสภาพแวดล้อม (หน่วยงานรัฐ)

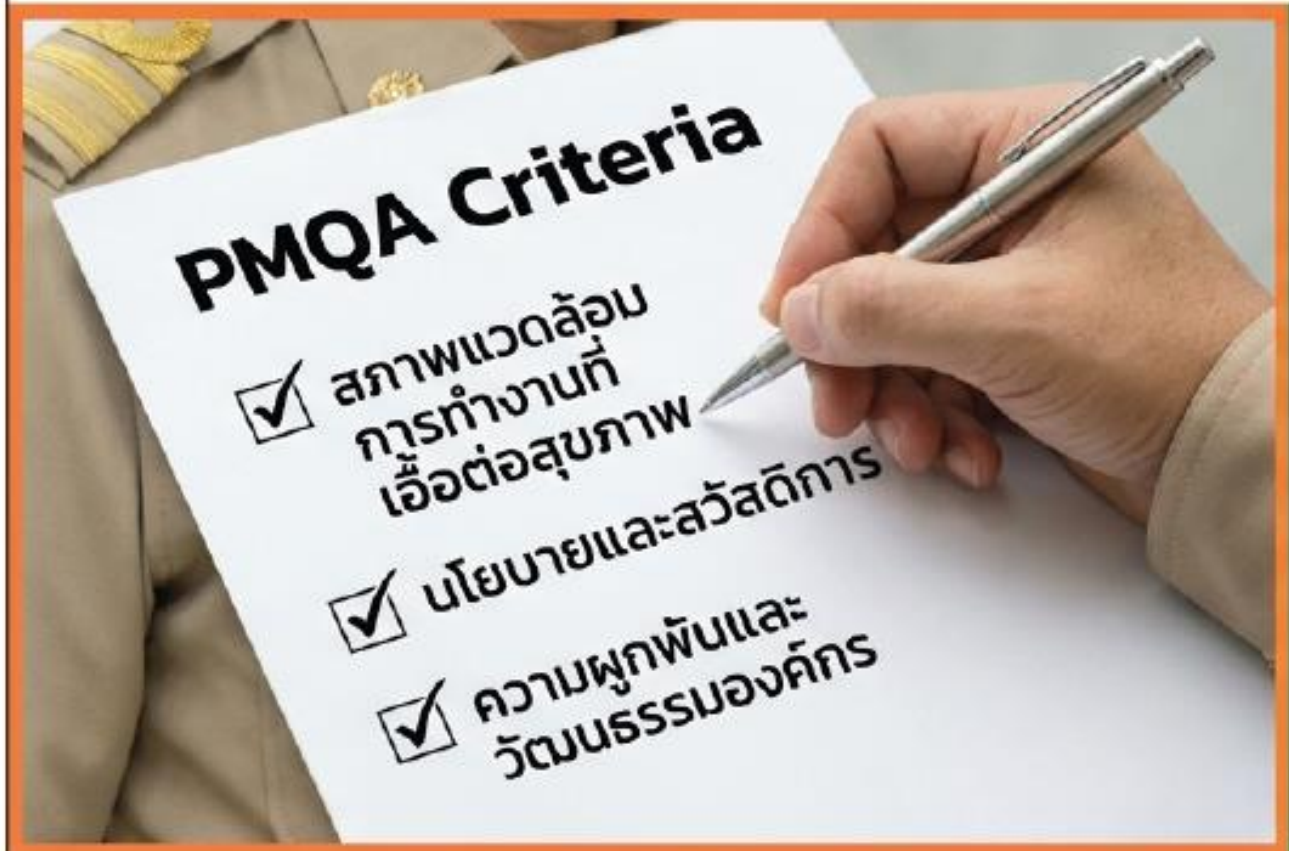
สุขภาวะบุคลากรที่ดีขึ้น

แผน 8: แผนสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร

Wellness by Design: สุขภาวะต้องถูกออกแบบ ไม่ใช่กิจกรรมเสริม

NotebookLM

การบูรณาการสู่ระบบราชการ: PMQA หมวด 5



เชื่อมโยงสุขภาพเข้ากับเกณฑ์คุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ

NotebookLM

เปลี่ยนเรื่องสมัครใจ ให้เป็นเรื่องของระบบผ่าน IDP

IDP (Individual Development Plan): บรรจุเป้าหมายสุขภาพลงในแผนพัฒนาตนเอง

From HRD to Well-being: การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ต้องรวมถึงความยั่งยืนทางกายและใจ

NotebookLM

องค์กรต้นแบบที่ลงมือทำจริง

รัฐสภา (Parliament)

ศาลปกครอง (Administrative Court)

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (Royal Thai Police)

กพ – นำร่องระบบ IDP

NotebookLM

ร่วมกันออกแบบองค์กรที่
“คนอยากอยู่และอยากทำงาน”

- [x] มองสุขภาพเป็น Competency หนึ่ง

- [x] ใส่เป้าหมายสุขภาวะใน IDP ประจำปี

- [x] สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการขยับร่างกาย

NotebookLM

Thank You

facebook.com/**Happy8workplace**

Future Wellness University

The Better news

สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย

PMAT - Personnel Management Association of Thailand

Noburo โนบุโร สวัสดิการพิชิตหนี้มีเงินออม