

ศูนย์วิทยพัฒนาเสริมสร้างสุขภาพพระสงฆ์ เพิ่มความรู้ความเข้าใจการดูแลป้องกันโรค

จากสภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน ได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก วิถีชีวิต ความเป็นอยู่ พฤติกรรมการบริโภคก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกัน ส่งผลต่อปัญหาด้านสุขภาพซึ่งส่วนใหญ่เกิดความเจ็บป่วยที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหาร การขาดการออกกำลังกายส่งผลให้คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วนเพิ่มขึ้น

จังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดหนึ่งที่เป็นแหล่งผลิตและจำหน่ายขนมไทยที่มีรสหวาน มัน และเค็มเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ ซึ่ง

สามารถหลีกเลี่ยงอาหารที่มีผลเสียต่อสุขภาพได้ รวมทั้งพฤติกรรมกรบริโภคบางอย่างที่เสี่ยงต่อการทำร้ายสุขภาพ การจัดทำโครงการเสริมสร้างสุขภาพพระสงฆ์และประชาชน โดยศูนย์วิทยพัฒนา มหาวิทยาลัยสุโขทัย

ธรรมาริราช เพชรบุรี

จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างสุขภาพด้วยการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจถึงการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันโรคและ

ความเจ็บ

ของพระสงฆ์ ส่วนใหญ่จะมาเกี่ยวข้องกับประชาชน เพราะว่าท่านจะบริโภคอาหารจากประชาชน และจากการสำรวจข้อมูลจะพบได้มากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ พระป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ และจากพฤติกรรมที่นำมาโดยเฉพาะโรคเบาหวาน และจังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดที่มีอาหารหวาน คาว นำด้วยรสของหวาน ในฐานะมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาริราชเป็นหน่วยงานที่จัดการศึกษาและการพยาบาล สาธารณสุข และมีศูนย์วิทยพัฒนาเป็นตัวแทน ด้านของการจัดอบรม โครงการบริการแก่สังคมจึงร่วมกับสำนักงานพระพุทธศาสนา

และสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดเพชรบุรีจัดโครงการเสริมสร้างสุขภาพพระสงฆ์ขึ้นมา โดยเราจะแบ่งการ

สุขภาพและมุมมองต่อการเสริมสร้างสุขภาพพระสงฆ์และประชาชนเมืองเพชร ปัญหาสุขภาพพระสงฆ์และแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพพระสงฆ์และประชาชนเมืองเพชร

ก่อนที่จะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นร่วมกัน โดยมีฝ่ายของพระสงฆ์ 50 รูป และ ฝ่ายประชาชน 50 คนได้แก่ กลุ่มผลิตทางการเกษตรและการประมง กลุ่มสถานประกอบการอาหารหวาน กลุ่มผู้นำชุมชนและภูมิปัญญาที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งกลุ่มสื่อมวลชนแขนงต่าง ๆ ที่ให้ความร่วมมือมาร่วมเป็นแกนนำ

ทั้ง 2 ส่วนนี้จะมาพูดคุยกันประเด็นว่าปัญหาสุขภาพจริง ๆ แล้วเกิดอะไรขึ้นบ้าง และมีสาเหตุมาจากอะไร เราถึงจะค้นลงไปให้รู้เลยว่าเหตุที่แท้จริงคืออะไร เราจะได้พบได้ว่าทั้งทางฝ่ายพระสงฆ์ที่มีปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับประชาชน เวลาถวายอาหาร ถึงแม้ว่าท่านจะเลือกอาหาร



ขนมไทยที่มีรส
หวาน มัน และ
เค็มเป็นอันดับ
ต้น ๆ ของ
ประเทศ ซึ่ง
ประชาชนส่วน
ใหญ่ยังนิยมรับ

ประทานขนมหวาน และยังปรุงอาหารคาว
ที่มีรสหวานขึ้นพื้นอีกด้วย และการทำบุญ
ใส่บาตรแด่พระสงฆ์ โดยการถวายทั้งอาหาร
คาว หวาน และมีรสเค็ม ตลอดจนอาหาร
ที่มีสารพิษตกค้างมาจากผลิตผลทางการ
เกษตร อาหารทะเลทั้งสดและแห้งที่นำมา
ปรุงโดยผู้ทำบุญใส่บาตรเอง หรือหาซื้ออาหาร
สำเร็จรูปมาจากตลาด หรือสถานประกอบการ
ส่งผลให้พระสงฆ์และสามเณรทุกภาคของ
ประเทศ จำนวน 80,945 รูป พบว่า ร้อยละ
56 มีสุขภาพไม่ดี และร้อยละ 31 มีความเจ็บ
ป่วยด้วยโรคเบาหวาน และที่เลวร้ายต่อ
การป่วยเป็นโรค โดยเฉพาะโรคหัวใจ ความ
ดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดอุดตัน และเบา
หวาน

ดังนั้นสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับ
ทุกคนทั้งประชาชนทั่วไป รวมทั้งพระภิกษุ
สงฆ์ด้วย ประชาชนทั่วไปอาจเลือกสรรอาหาร
รับประทานได้โดยสะดวก แต่ในส่วนของ
พระภิกษุสงฆ์ซึ่งส่วนใหญ่ต้องฉันภัตตาหาร
ตามที่พุทธศาสนิกชนนำมาถวาย ทำให้ไม่

ป่วยที่สามารถป้องกันได้ ให้แก่พระสงฆ์ด้วย
กันและให้แก่ประชาชนในท้องถิ่นได้อย่าง
เหมาะสมกลมกลืนกับวิถีการดำเนินชีวิตของ
บุคคลในท้องถิ่นนั้น



รศ.ดร.บุญทิพย์ ลิธิรังศรี ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยพัฒนา มสธ.เพชรบุรี กล่าวว่า
การศูนย์วิจัยพัฒนา มสธ.เพชรบุรี กล่าวว่า
ปัจจุบันนี้ ความเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถ
ป้องกันได้มีมากขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มของ
พระสงฆ์ ซึ่งจากการวิจัยจะพบว่าสุขภาพจะ

สุขภาพพระสงฆ์ขึ้นมา โดยเราจะแบ่งการ



สุขภาพสุภาพจริง ๆ แล้วเกิดอะไรขึ้น
บ้าง และมีสาเหตุมาจากอะไร เราถึงจะค้น
ลงไปให้รู้เลยว่าเหตุที่แท้จริงคืออะไร เรา
จะพบได้ว่าทั้งทางฝ่ายพระสงฆ์ที่มีปัญหา
สุขภาพ ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับประชาชน
เวลาถวายอาหาร ถึงแม้ว่าท่านจะเลือกอาหาร
รับประทานได้ แต่เวลาที่ถวายอาหารเข้ามา
จำนวนมาก ก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยที่
ว่าประชาชนผู้ถวายอาหารก็อาจจะไม่รู้ด้วย
และไม่คิดว่าจะเป็นต้นเหตุครั้งนี้

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยพัฒนา มสธ.
เพชรบุรี กล่าวเสริมอีกว่า เมื่อเราสัมมนา
กันเสร็จเรียบร้อยแล้วกับแกนนำครั้งนี้ ทุกท่านก็
จะนำแนวทางในการเสริมสร้างสุขภาพไปสู่
การปฏิบัติ เราจะมีการติดตามเป็นระยะทุก 1
เดือน จนกระทั่ง 3 เดือน แกนนำที่ประสบ
ความสำเร็จ ก็จะนำเสนอ ที่ศูนย์วิจัยพัฒนา
มสธ. แห่งนี้ถึงแนวทางที่สำเร็จ ถึงการแก้ไข
ต้นเหตุของปัญหาแล้วเราก็จะมีการเผยแพร่
ข้อมูลต่าง ๆ ถือเป็นการนำร่องในวิถีสุขภาพ
ดีของเมืองเพชร

อย่างไรก็ดีโครงการนี้นั้นออกมาจะก่อ
ให้เกิดประโยชน์ด้านการสร้างเสริมสุขภาพแก่
พระสงฆ์และประชาชนผู้เกี่ยวข้องแล้ว ยัง
จะเกิดประโยชน์จากการขยายผลความรู้ที่ได้
รับไปสู่สมาชิกในครอบครัวและชุมชนต่อไป.

ภัทรพงษ์ ปานปิ่นทอง
ประดิษฐ์ เหลืองอร่าม