

# การดูแลสุขภาพ: รากฐานสำคัญของชีวิต ที่มีคุณภาพสำหรับคนทำงาน

สิริกร นามลาบุตร, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว, พีรวิชัย นามลาบุตร  
สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ, กรุงเทพมหานคร

วันรับ: 18 มี.ค. 2568

วันแก้ไข: 16 เม.ย. 2568

วันตอบรับ: 15 เม.ย. 2568

## บทนำ

สถานการณ์ด้านแรงงานไทยในไตรมาสที่ 2 ปี พ.ศ. 2567 โดยมีจำนวนประชากรอยู่ในกำลังแรงงานทั้งหมด 40.18 ล้านคน ซึ่งส่วนใหญ่มีงานทำแล้วถึง 39.50 ล้านคน<sup>(1)</sup> การทำงานเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิต แต่การทำงานหนักเกินความสามารถหรือในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวย อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตในระยะยาวได้ หากละเลยการดูแลสุขภาพ ปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานและคุณภาพชีวิตโดยรวม

“สถานการณ์สุขภาพของประชากรวัยทำงานไทย: ความท้าทายและแนวทางแก้ไข” จากข้อมูลของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2563<sup>(2)</sup> พบว่า ประชากรวัยทำงานไทย อายุ 15-59 ปี กำลังเผชิญกับปัญหาสุขภาพเรื้อรังเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และภาวะน้ำหนักเกิน อ้วน ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูง โซเดียมสูง และน้ำตาลสูง การขาดกิจกรรมทางกาย และการพักผ่อนไม่เพียงพอ ปัญหาสุขภาพดังกล่าวส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชน ก่อให้เกิดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่สูงขึ้น และเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ การทำงานเป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีวิต แต่การมีสุขภาพที่ดีก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน การดูแลสุขภาพจึงเป็นการลงทุนระยะยาวที่คุ้มค่า เพราะสุขภาพ

ที่ดีจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง และส่งเสริมคุณภาพชีวิตในระยะยาว ตามที่สมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์<sup>(3)</sup> ได้ระบุไว้ “สุขภาพที่ดีเปรียบเสมือนทุนมนุษย์ที่มีค่า ควรได้รับการดูแลและส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง”

**การดูแลสุขภาพ: รากฐานสำคัญของชีวิตที่มีคุณภาพสำหรับคนทำงาน** ดังนี้

1. เพื่อสุขภาพที่ดีและสมบูรณ์แข็งแรงในการดูแลสุขภาพกาย คนทำงาน ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย
2. เพื่อสุขภาพที่ดีในการดูแลสุขภาพจิต คนทำงาน ควรนอนหลับอย่างน้อย 7-8 ชั่วโมงต่อคืน พักผ่อนหย่อนใจ ทำกิจกรรมที่ชอบ และฝึกสมาธิ หากรู้สึกเครียด ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ นอกจากนี้ ควรตรวจสุขภาพประจำปีเพื่อติดตามสุขภาพและค้นหาโรคในระยะเริ่มต้น
3. การสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัว คนทำงาน ควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพที่ดี การเลือกบริโภคอาหารครบ 5 หมู่ ดื่มน้ำสะอาด และหลีกเลี่ยงอาหารแปรรูปและอาหารที่มีน้ำตาลสูง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคหัวใจ
4. คนทำงาน ควรสร้างสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี โดยเลือกที่ทำงานที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ และมีการจัดระเบียบที่เป็นระเบียบเรียบร้อย ดังภาพที่ 1

ภาพที่ 1 การดูแลสุขภาพ: รากฐานสำคัญของชีวิตที่มีคุณภาพสำหรับคนทำงาน



## สรุป

สุขภาพที่ดีเป็นทรัพย์สินที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่มนุษย์พึงมี การดูแลสุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนควรให้ความสำคัญ

และปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สรุปผลที่สำคัญ สํารวจภาวะการณ์ทำงานของประชากรไตรมาสที่ 2 พ.ศ. 2567 [อินเทอร์เน็ต]. 2567 [สืบค้นเมื่อ 22 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: [https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey\\_detail/2024/20240808130114\\_63827.pdf](https://www.nso.go.th/nsoweb/storage/survey_detail/2024/20240808130114_63827.pdf)
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือสุขภาพสำหรับคนทำงาน [อินเทอร์เน็ต]. 2563 [สืบค้นเมื่อ 23 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://hp.anamai.moph.go.th/th/news-anamai/download/?did=204833&id=73724&reload=>
3. สมาคมโรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. 10 ข้อปฏิบัติเพื่อสุขภาพหัวใจ [อินเทอร์เน็ต]. 2562 [สืบค้นเมื่อ 23 พ.ย. 2567]. แหล่งข้อมูล: <https://www.thaiheart.org/>