



ภายใต้หัวข้อ " สมดุลสุขภาพและเส้นทางสุขภาพที่ดี "

## HARMONY HEALTH

A JOURNEY TO WELL-BEING

7-9 ตุลาคม 2567 โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพมหานคร

### Plenary PL-14

วันที่ 9 ตุลาคม 2567  
เวลา 09.00-10.00 น.

### เทคนิ Talk

## ตอน “อโรคยา ปรมาลาภา” ธรรมะ(ดา) ช่วยได้

วิทยากร : พระสุธีรัตนบัณฑิต (สุทธิย์ อาภากรโร), รศ.ดร.

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เจ้าอาวาสวัดสุทธิวราธรรม

วิทยากรดำเนินรายการ : ทพ.ณัฐพงศ์ กันทะวงค์ ผู้อำนวยการสำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

ผู้ร่วมประชุม : Onsite จำนวน 150 คน และผ่านระบบออนไลน์



### ประเด็นสำคัญ

สถานการณ์สุขภาพพระสงฆ์ไทย พบว่า พระสงฆ์อาพาธเข้ารับการรักษาด้วยโรคต่าง ๆ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ต้อกระจก โรคไตวายเรื้อรัง และโรคหัวใจขาดเลือดเรื้อรัง โดยผลการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพพระสงฆ์ พบว่า มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ ร้อยละ 22 และพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ ร้อยละ 78 ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อาทิ การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มที่รับใส่บาตรทำบุญจากประชาชนพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ อย่างเช่นการสูบบุหรี่ ดื่มกาแฟวันละหลายแก้ว บริโภคเครื่องดื่มชูกำลังและขาดการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

**อโรคยา ปรมาลาภา คือ ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ** แสดงให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ มีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัย โดยเราต้องสร้างความแข็งแรงให้กับตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีวิธีการสร้างสุขภาพวิถีพุทธแบบง่าย ได้แก่ 1) สุขจากการมี (ลาภยศ สรรเสริญ) 2) สุขจากการให้ (การได้ช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปัน) 3) สุขจากการได้อยู่ในวิถีของธรรมชาติ 4) สุขจากการมีจิตใจที่ดี (เกิดจากสุขภาพทางจิตใจ สงบ มีความมั่นคงทางจิตใจ) 5) สุขจากการได้ปล่อยวาง (เข้าใจ มองเห็น อยู่เป็นด้วยปัญญา) และ 6) สุขในธรรม

กรมอนามัย ได้ดำเนินการขับเคลื่อนงานพระสงฆ์กับการพัฒนาสุขภาพมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2562 ตามกรอบแนวทางธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติร่วมกับภาคีเครือข่าย และชุมชนทั่วประเทศ เพื่อเป็นกรอบและแนวทางการส่งเสริมสุขภาพพระสงฆ์ทั่วประเทศ โดยบูรณาการการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมร่วมกับศิลปวัฒนธรรมในความเป็นวัด โดยใช้หลัก 5 ร. คือ ร่มรื่น ร่มเย็น ร่วมสร้าง ร่วมจิต (วิญญาน) และร่วมพัฒนา อีกทั้งได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ซึ่งเป็นแนวทางในการจัดการสุขภาพพระสงฆ์ ตามหลักพระธรรมวินัย เน้นการปรับเปลี่ยนปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเพื่อสุขภาพ 6 ด้าน ได้แก่ 1) โภชนาการ 2) กิจกรรมทางกาย 3) การนอนหลับ 4) การควบคุมความเครียดและการจัดการด้านอารมณ์ 5) หลีกเลี่ยงสารเสพติด สารหรือวัตถุที่เป็นอันตรายหรือให้โทษต่อสุขภาพ และ 6) การมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม



### บทสรุป

การส่งเสริม สนับสนุนให้พระสงฆ์มีสุขภาพที่ดี เป็นผู้นำด้านสุขภาพของชุมชนและสังคม ที่จะนำไปสู่สุขภาพพระสงฆ์ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญาและทางสังคม ตลอดจนการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ เชื่อมโยงระหว่างวัดและชุมชน มุ่งให้เกิด “พระแข็งแรง วัดมั่นคง ชุมชนเป็นสุข”

จัดทำโดย

สำนักอนามัยผู้สูงอายุ กรมอนามัย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี