**เรื่องโดย** ฐิติพร โยทาพันธ์ Team Content www.thaihealth.or.th

**ข้อมูลจาก** ThaiHealth Watch 2023 จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2566 สังคมปรับ ชีวิตเปลี่ยน

**สังคมปรับ ชีวิตเปลี่ยน ThaiHealth WATCH 2023**

 เมื่อสังคมปรับ ชีวิตก็ต้องเปลี่ยน โลกหมุนไปอย่างรวดเร็วและไม่เคยหยุดนิ่ง จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตของคนในสังคมยุคปัจจุบัน ย่อมเกิดการเปลี่ยนแปลงไปตามแกนหมุน ทำให้ปัจจัยที่เข้ามาส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คนต้องเปลี่ยนตาม

 อีกทั้งสาเหตุของการเจ็บป่วย ยังพบอีกว่า อาจไม่ได้มาจากเชื้อโรคเป็นหลัก แต่กลับเป็นสิ่งแวดล้อมและวิถีชีวิตในแต่ละวันที่สะสมจนเกิดโอกาสเสี่ยงต่อโรค NCDs (Non-Communicable Diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยปัจจุบัน 2 ใน 3 ของโรคที่เกิดขึ้นมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและปัจจัยแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพ

 จะดีกว่าไหม? ถ้าเราสามารถรู้ทิศทางสุขภาพล่วงหน้าได้ก่อน ช่วยให้มองเห็นแนวโน้มทิศทางของภาระโรคและการบาดเจ็บของคนไทยที่มีโอกาสเกิดขึ้นในช่วงปีนี้ เพราะการรู้ล่วงหน้า ย่อมทำให้เราเตรียมตัวและสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ดีกว่า

 เมื่อเป็นเช่นนี้ การพยากรณ์ทิศทางสุขภาพล่วงหน้า จึงไม่ใช่เรื่องไกลตัวอีกต่อไป ดังที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย ร่วมกัน เปิดทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2566 หรือ ThaiHealth Watch 2023 ภายใต้แนวคิด ‘สังคมปรับ ชีวิตเปลี่ยน’ เพื่อจับตาและเฝ้าระวังสถานการณ์สุขภาพที่อาจเกิดขึ้น น่าสนใจและน่าจับตามอง ผ่านการเชื่อมโยงองค์ความรู้ที่เจาะลึกเอาไว้ 3 ประเด็นหลักด้วยกัน

 ประเด็นแรก : จับตาทิศทางสุขภาพปี 2566 เปลี่ยนก่อนป่วย

 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล รายงาน Situation สถานการณ์สุขภาพคนไทย ปี 2565 เชื่อมโยงข้อมูลที่เป็นสถานการณ์ปัจจุบันในปี 2565 ที่อาจส่งผลต่อเนื่องมาถึงปี 2566 รวมถึงวิเคราะห์มุมมองในโลกโซเชียลมีเดีย ที่ให้ความสนใจ หรือข้อแนะนำไปสู่ทางออก หลากหลายมุมมอง

 อาทิ ภาวะลองโควิด ซึ่งเป็นกลุ่มอาการที่ผู้หายจากการติดเชื้อโควิด-19 แม้จะไม่ได้ส่งผลต่อการติดเชื้อแล้วก็ตาม แต่ยังส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันของผู้คนทั้งในปัจจุบันและอนาคต ภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เป็นเรื่องที่เข้าใกล้ตัวมากขึ้นทุกวัน กว่า 99% ของคนบนโลก มีการสูดควันจากมลพิษที่มีความหลากหลายมากขึ้น สังคมผู้สูงวัยแบบสมบูรณ์ สังคมไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ ในปี 2565 อยู่ที่18.3% มีแนวโน้มผู้ป่วยติดเตียง ติดบ้านเพิ่มมากขึ้น การเตรียมความพร้อมการเกษียณจึงมีความสำคัญเช่นกัน

 การมีพฤติกรรมที่เสี่ยงของเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นกลุ่มเปราะบางด้านสุขภาวะ ยังขาดข้อมูลความรู้ความเข้าใจ ยิ่งในประเด็นปลดล็อกกัญชา และประเด็นบุหรี่ไฟฟ้า สารนิโคติน เพื่อให้สามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม ยุคดิจิทัลเต็มรูปแบบ : มิติใหม่แห่งการสร้างเสริมสุขภาพคนไทย จากข้อมูลพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ตพบว่า มีถึง 86.16% ที่ใช้อินเทอร์เน็ตในการจองคิวและปรึกษาแพทย์ บวกกับสถานการณ์โรคระบาดจึงทำให้เกิดผลพลอยได้ที่จะยกระดับสุขภาพด้วย Digital Health Technology มีการพัฒนาและการเข้าถึงที่หลากหลายมากกว่าเดิม แม้กระทั่งแพลตฟอร์มของ สสส. ได้มีการเริ่มทำเมตาเวิร์ส ME VERSE และเว็บไซต์ Empower Living รวมไปถึงแอปพลิเคชัน Persona Health

 ประเด็นที่สอง : บุหรี่ไฟฟ้า ภัยเงียบในควันร้าย

 ผู้คนให้ความสนใจและหันมาใช้บุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น หนึ่งในปัจจัยหลัก คือความเชื่อว่าปลอดภัย แท้ที่จริงแล้วแฝงภัยร้ายไว้มากมาย ข้อมูลปัจจุบันแสดงให้เห็นแล้วว่าบุหรี่ไฟฟ้าทำให้ปอดอยู่ในสภาวะอักเสบ ลดภูมิต้านทานในปอด ลดการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในปอด และทำให้ทางเดินหายใจ ระบบเสมหะเปลี่ยนแปลงไปขยายไปถึงหัวใจและอวัยวะอื่น ๆ

 ประเด็นที่สาม : อนาคตสุขภาพคนไทยในยุคการเปลี่ยนแปลงภูมิทัศน์ดิจิทัล

การเข้ามามีบทบาทของเทคโนโลยีดิจิทัลอยู่ในชีวิตประจำวันของเราตั้งแต่ตื่นจนเข้านอนเลยก็ว่าได้ หากนำมาใช้ประโยชน์ล้วนเป็นส่วนของการมีบทบาทต่อสุขภาวะที่ดี ทั้ง ลองโควิด, สังคมสูงอายุ และสุขภาพจิต ควบคู่กับภาวะหมดไฟ

 อาทิ Telehealth ดูแลสุขภาวะทางไกล ให้ AI ช่วยดูแล สร้าง productivity ในการดูแลสุขภาพ ช่วยลดต้นทุนการมาโรงพยาบาล การคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล รักษาข้อมูลอ่อนไหว การใช้โซเชียลมีเดีย เสพติดโซเชียล เห็นเพื่อนออกกำลังกายก็ต้องออก และที่น่าสนใจคือในรูปแบบเกมิฟิเคชัน ดูแลตัวเองเพื่อรางวัลบางอย่าง

 อีกทั้ง การใช้ Big Data เก็บข้อมูลที่เฉพาะบุคคลได้มากยิ่งขึ้น บางครั้ง AI เข้าใจเรามากกว่าตัวเราเองเสียอีก เช่น การเลือกดูหนังจากเมนู recommend

 ทุกประเด็นและตัวอย่างดังกล่าว ล้วนเป็นมิติใหม่แห่งการสร้างเสริมสุขภาพคนไทย เมื่อโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลเต็มรูปแบบ

 **นางเบญจมาภรณ์ ลิมปิษเฐียร ผู้ช่วยผู้จัดการอาวุโส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)** ได้กล่าวสรุปถึงภาพรวมที่มาของทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2566 ว่า กิจกรรมที่ “สสส. สานพลังกับภาคีเครือข่ายพัฒนานวัตกรรม ThaiHealth Watch จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ภายใต้แนวคิด สังคมปรับ ชีวิตเปลี่ยน เพื่อต้องการสื่อสารให้คนในสังคมไทยได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ เดินหน้าเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ในสังคมที่เต็มไปด้วยความผันผวนอย่างเข้าใจและรู้เท่าทัน นำไปสู่การเป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน”

 **จะดีกว่าไหมถ้าวันนี้เรารู้ล่วงหน้า และมองเห็นแนวโน้มทิศทางของภาระโรคและการบาดเจ็บของคนไทยที่มีโอกาสเกิดขึ้นในช่วงปีถัดไป เพราะการรู้ล่วงหน้า ย่อมทำให้เราเตรียมตัวให้พร้อมเพื่อรับมือและสามารถจัดการกับสถานการณ์ได้ดีกว่า**

 ท่านใดที่สนใจข้อมูล ThaiHealth Watch 2023 กับ 7 ทิศทางสุขภาพของคนไทยที่น่าจับตามอง ปี 2566 สามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ https://resourcecenter.thaihealth.or.th/