

การขาดการรู้สารสนเทศสุขภาพ: ปัญหาของผู้ปฏิบัติงานห้องสมุด และบทบาทของบรรณารักษ์ต่อการสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพ

อรัทัย วารีสอาด¹

สมชาย วรรณญาณไกร²

บทคัดย่อ

การขาดการรู้สารสนเทศสุขภาพเป็นสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อการดูแลสุขภาพและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดีปัจจุบัน บรรณารักษ์ นักสารสนเทศ หรือคนที่ทำงานเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีสารสนเทศต้องสัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่มีผลร้ายต่อสุขภาพ ทำให้เจ็บป่วยหรือเสียชีวิตดังนั้นจึงควรใส่ใจต่อสุขภาพของตนเอง เรียนรู้และฝึกปฏิบัติเพื่อป้องกันและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยสามารถค้นหาข้อมูลได้จากแหล่งสารสนเทศสุขภาพที่มีหลากหลายดังตัวอย่างซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้ ดังนี้ 1) เออร์โกโนมิกส์ (Ergonomics) 2) การบริหารร่างกาย 3) ท่วงท่าในการใช้คอมพิวเตอร์ 4) การดูแลดวงตาอันมีค่า ทั้งนี้พบว่า เนื่องจากบรรณารักษ์มีความเชี่ยวชาญในการเข้าถึงแหล่งสารสนเทศสุขภาพและการประเมินสารสนเทศสุขภาพ ทำให้มีบทบาทโดดเด่นในการสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพ เป็นที่ยอมรับและส่งผลต่อภาพลักษณ์ที่ดีของวิชาชีพ

คำสำคัญ: สุขภาพการรู้สารสนเทศ สุขภาพการสอน การรู้สารสนเทศสุขภาพ

¹ สาขาวิชาสารสนเทศศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: aurathaiw@gmail.com

² สาขาวิชาสารสนเทศศึกษา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E-mail: somchaiw@g.swu.ac.th

Health Information Illiteracy: Problems of Library Staffs and Role of Librarians in Health Information Literacy Instruction

Aurathai Wareesa-ard¹
Somchai Warunyanugrai²

Abstract

Health information illiteracy affects health care and behavior change to good health. At present, librarians, information professionals, or other officers work in information technology to be exposed to an environment with adverse effects on health. It is a major cause of illness or death. Therefore, we should pay attention to our health, learn and practice for the maintenance or improvement of health regularly. We can find information from a variety of health information sources. These examples are very practical; 1) Ergonomics 2) Balancing exercises 3) Posture for computer use 4) Eye health care. Due to librarians are expert to access health information resources and evaluation, their involvement in health information literacy program increased the profession's good image.

Keywords: Health, Health Information Literacy, Health Information Literacy Instruction

¹ Information Studies Program, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University,
E-mail: aurathaiw@gmail.com

² Information Studies Program, Faculty of Humanities, Srinakharinwirot University,
E-mail: somchaiw@g.swu.ac.th

บทนำ

มนุษย์ทุกคนมีต้นทุนสำคัญในตัวเอง 4 ด้าน คือ ความรู้ ทักษะ สุขภาพ และคุณงามความดี ถ้าเรามีสุขภาพไม่ดี เจ็บป่วยบ่อย ๆ เราจะไม่สามารถประกอบการทำงานหรือไม่สามารถสร้างสรรค์สิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง ครอบครัว สังคม หรือประเทศชาติ ตลอดจนเป็นภาระให้ครอบครัวต้องดูแลเรา แต่ถ้าเรามีร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ ไม่มีโรคภัย ถือว่าโชคดี ดังคำกล่าวที่ว่า “ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ซึ่งทุกคนสามารถปฏิบัติและดูแลสุขภาพด้วยตนเองได้ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ และการพักผ่อน (Watanapa, 2015) และถ้าถามว่า ชีวิตนี้ สิ่งที่ต้องการที่สุดคืออะไร คนส่วนใหญ่จะตอบว่า สุขภาพ เงิน ความมั่นคง ความปลอดภัย หรือความรัก ดังนั้นหากสุขภาพไม่ดี ก็ไม่สามารถบรรลุถึงสิ่งที่ปรารถนาดังกล่าวในชีวิตได้ สุขภาพดีจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของชีวิตที่ช่วยให้ก้าวไปสู่สิ่งที่ปรารถนาได้

ในปัจจุบัน พบว่า คนรุ่นใหม่ทำงานจนตัวเองป่วยหรือเสียชีวิตเราจะเห็นได้จากสื่อต่าง ๆ เช่น ในประเทศจีน แต่ละปีมีคนเสียชีวิตเพราะการทำงานอย่างหักโหม จำนวนมากถึง 6 แสนคน ตัวอย่างล่าสุดที่เป็นข่าวโด่งดัง คือ พนักงานเทคโนโลยีสารสนเทศหักโหมทำงานหนักให้กับบริษัท โดยทำงานล่วงเวลาทุกวัน บางวันไม่ได้พักผ่อน เริ่มทำงานตั้งแต่เช้าไปจนถึงเช้ามืดของวันรุ่งขึ้น ชีวิตเป็นอย่างนี้มาตลอดติดต่อกันเป็นเดือน จนกระทั่งสุขภาพร่างกายอ่อนล้าในที่สุดเขาก็เสียชีวิต ที่น่าเศร้ามาก คือ ทางบริษัทไม่ได้ให้เงินค่าจ้างล่วงเวลา แต่สนับสนุนการทำงานด้วยการเข้าโรงแรมใกล้ ๆ บริษัทเพื่อเอื้อต่อการทำงาน โดยไม่ได้สนใจเรื่องสุขภาพของลูกจ้าง (Chen, 2015) หรือในประเทศญี่ปุ่น สำนวนพบว่าพนักงานเสียชีวิตเพราะการทำงานหนักเกินไป จำนวน 200 กว่ารายต่อปี และสถิติสูงสุดในรอบ 10 ปีที่ผ่านมาพนักงานที่ทำงานหนักจนตาย จำนวนมากถึง 392 คนต่อปีและยังพบว่า บริษัทมากกว่าร้อยละ 20 มีพนักงานทำงานล่วงเวลามากกว่า 80 ชั่วโมงต่อเดือน ทั้งนี้เข้าข่ายการทำงานหนักเกินไปซึ่งเป็นผลทำให้เสียชีวิตได้ รัฐบาลญี่ปุ่นจึงออกกฎหมายป้องกันและควบคุมการทำงาน เมื่อปี ค.ศ. 2014 ปรากฏว่า บริษัทหลายแห่งหลบเลี่ยงกฎหมายด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ไม่ให้นับเป็นชั่วโมงการทำงานล่วงเวลาได้ เป็นการเห็นแก่ตัวและเลวร้ายมาก เช่น ให้พนักงานเอางานกลับไปทำที่บ้าน การรับพนักงานชั่วคราวโดยจ่ายค่าจ้างเป็นรายชั่วโมงแทนการรับพนักงานประจำ เป็นต้น (Editors, 2016) สถานการณ์เลวร้ายดังกล่าวเกิดขึ้นได้อย่างไร ทำไมพนักงานจึงยอมทุ่มเทชีวิตให้กับงานจนตัวเองป่วยหรือตาย พบว่าสาเหตุสำคัญมาจากการขาดการรู้สารสนเทศสุขภาพหรือความฉลาดทางสุขภาพ (Health information literacy) ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการปฏิบัติตนหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดี ตัวอย่างเช่น คนที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวหรืออ้วนมาก ต้องลดการบริโภคแป้งและน้ำตาลซึ่งทำให้เกิดผลต่อการลดน้ำหนัก ควรจะต้องมีความรู้ว่าจะใช้บริการและกิจกรรมด้านสุขภาพอะไรบ้าง อาจเป็นสถานที่ออกกำลังกาย การเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมแอโรบิก หรือกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีปฏิบัติเดิมของสังคม เช่น งดการดื่มเหล้า การงดรับประทานเค็มหรือรับประทานให้น้อยลงในวันเกิดหรือโอกาสพิเศษต่าง ๆ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การเลือกรับประทานอาหารให้ครบหมู่ เป็นต้น ทั้งนี้การรู้สารสนเทศสุขภาพจะช่วยสร้างโอกาสให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือการมีสุขภาพดีและแข็งแรง ผู้ปฏิบัติงานในวิชาชีพบรรณารักษ์หรือที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีสารสนเทศก็ประสบปัญหาเช่นเดียวกัน บุคลากรส่วนใหญ่จำเป็นต้องทำงานล่วงเวลาเพื่อให้บริการแก่ผู้ใช้ รวมทั้งการปรับตัวตามสภาพสังคมซึ่งเปลี่ยนแปลงไป

เนื่องด้วยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีสารสนเทศ นอกจากนี้ คนส่วนใหญ่ทำงานกับอุปกรณ์ด้านเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นเวลานาน ๆ ต้องสัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่มีผลร้ายต่อสุขภาพอย่างยิ่ง เช่น คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ความร้อน ความชื้น ท่วงท่าการทำงานที่ผิดรูป ไม่ว่าจะเป็นทำนั้งทำงาน การเดิน การยกสิ่งของ เป็นต้น

เนื่องจากการรู้หนังสือของประชาชนเป็นปัจจัยพื้นฐานสำคัญของการพัฒนาคนซึ่งเป็นต้นทุนสำคัญในการพัฒนาประเทศ ประชาชนที่รู้หนังสือน้อยหรือมีระดับการรู้หนังสือต่ำย่อมจะส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อสภาวะสุขภาพทั้งนี้ พบว่า ประเทศสหรัฐอเมริกาให้ความสำคัญต่อการรู้หนังสือ โดยกำหนดเป็นวาระแห่งชาติ ถือเป็นนโยบายประชาชนสุขภาพดี (Healthy People) เนื่องจากพบว่า คนอเมริกันในวัยผู้ใหญ่จำนวนมาก มีระดับการรู้สารสนเทศสุขภาพอยู่ในระดับต่ำมาก กล่าวคือ ปัญหาในการรับรู้การทำความเข้าใจและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำด้านสุขภาพตัวอย่างเช่นไม่สามารถอ่านฉลากยาอ่านใบนัดแพทย์ไม่เข้าใจปฏิบัติตัวตามแพทย์สั่งไม่ถูกต้อง เป็นต้น (Kaeodumkoeng; & Triphetsriurai, 2011: 6-7)

การรู้สารสนเทศสุขภาพ มาจากศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Health Literacy” หรือ “Health Information Literacy” มีการใช้คำที่หลากหลาย ได้แก่ ความแตกฉานด้านสุขภาพ ความฉลาดทางสุขภาพและการรู้เท่าทันด้านสุขภาพของสุศึกษากรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุขให้ความหมายของการรู้สารสนเทศสุขภาพไว้ว่า “ความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลความรู้ความเข้าใจเพื่อวิเคราะห์ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเองรวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคลครอบครัวและชุมชนเพื่อสุขภาพที่ดี” (Kaeodumkoeng; & Triphetsriurai, 2011: 17)

ส่วนเครือข่ายสมาคมห้องสมุดแพทย์ (Medical Library Association, 2003) ระบุว่า การรู้สารสนเทศสุขภาพ คือ 1) ความสามารถในการรับรู้ถึงความต้องการสารสนเทศสุขภาพ 2) ความสามารถในการชี้แหล่งสารสนเทศและใช้แหล่งนั้น ๆ เพื่อค้นคืนสารสนเทศที่เกี่ยวข้องได้ 3) ความสามารถในการประเมินคุณภาพของสารสนเทศและนำไปใช้ได้ ในสถานการณ์เฉพาะ และ 4) ความสามารถในการวิเคราะห์ เข้าใจ และใช้สารสนเทศเพื่อการตัดสินใจในสิ่งที่ทำให้มีสุขภาพดี ดังนั้น บรรณารักษ์และผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีสารสนเทศจึงควรเรียนรู้และฝึกทักษะในเรื่องการป้องกันและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ทั้งนี้สามารถค้นหาข้อมูลได้จากแหล่งสารสนเทศสุขภาพที่มีหลากหลาย บทความนี้ได้คัดเลือกแนวปฏิบัติที่ดีซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง ดังนี้คือ 1) เอร์โกโนมิกส์ (Ergonomics) 2) กายบริหารสร้างสมดุล 3) ท่วงท่าในการใช้คอมพิวเตอร์ และ 4) การดูแลดวงตาอันมีค่า

เอร์โกโนมิกส์ (Ergonomics)

คงไม่มีใครต้องการอยู่ในที่ทำงานที่มีสภาพแวดล้อมไม่ดี เช่น อากาศไม่ถ่ายเท ห้องอับชื้น วัสดุอุปกรณ์มีมากเกินไปโต๊ะทำงานรกสถานที่ทำงานไม่เป็นระเบียบหรือไม่เรียบร้อย เพอร์นิเจอร์มีขนาดไม่ได้สัดส่วนกับร่างกายของผู้ใช้มีเสียงรบกวน อากาศไม่ถ่ายเท เป็นต้น แต่ถ้าหากจำเป็นต้องอยู่ในสภาพดังกล่าวเราจะทำอย่างไรดี นับเป็นประเด็นสำคัญที่ได้รับการถกเถียงอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ ทำให้เกิดศาสตร์ที่ว่าด้วยการจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพเพื่อเอื้อต่อการทำงานที่ชื่อว่า “Ergonomics” หรือ “การยศาสตร์” (The Royal Society, 2017) มีความหมายว่า “ศาสตร์ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคน เครื่องจักร สิ่งแวดล้อม และระบบ แล้วทำการออกแบบ หรือปรับระบบ สิ่งแวดล้อม หรือเครื่องจักรเหล่านั้น ให้เกิดความสะดวกสบาย ความ

ปลอดภัยเหมาะสมกับบุคคล และก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติงาน” (Thai Junior Encyclopedia Project by Royal Command of H.M. the King, Vol.32, 2016) เป็นศาสตร์ที่แพร่หลายและรู้จักกันในสาขาวิชาวิศวกรรมศาสตร์หรือวงการอุตสาหกรรม บางครั้งจะพบในรูปแบบคำเต็มว่า Ergonomic Environments

ทั้งนี้สามารถสรุป คำจำกัดความได้ว่า เป็นการจัดการสภาพแวดล้อมทางกายภาพเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดความตึงเครียดและป้องกันอาการปวดหรือเมื่อยล้าของร่างกาย ปัจจุบันมีผู้นำไปประยุกต์ใช้กับการทำงานหลากหลายประเภทจนแพร่หลายเออร์โกโนมิกส์เกี่ยวข้องกับวิชาชีพบรรณารักษ์ สารสนเทศศึกษา และเทคโนโลยีสารสนเทศอย่างมาก เนื่องจากการทำงานของสาขาวิชานี้ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการทำงานด้วยคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ บางครั้งไม่ได้ขยับเขยื้อนไปที่ไหน เป็นงานที่ไม่มีโอกาสใช้แรงงานหรือออกกำลังกาย ในประเทศไทยยังไม่ให้ความสำคัญกับเออร์โกโนมิกส์มากนัก เพราะเป็นการลงทุนค่อนข้างสูงสำหรับหน่วยงานราชการหรือบริษัทเอกชน แต่จากผลการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ พบว่าการลงทุนด้านเออร์โกโนมิกส์สำหรับการทำงานส่งผลที่คุ้มค่ามาก เมื่อเปรียบเทียบกับการที่บุคลากรมีสุขภาพดีและแข็งแรง ทำให้ผลผลิตหรืองานที่ได้ออกมามีคุณภาพและได้ปริมาณสูง

จากการสำรวจของกลุ่มสนับสนุนเออร์โกโนมิกส์ (Office Ergonomic Library, 2012) พบว่าสำนักงานที่ใช้คอมพิวเตอร์ ส่วนใหญ่ประสบปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เนื่องจากองค์ประกอบและสภาพแวดล้อมสำคัญ 8 รายการ ดังนี้

1. แผนผังสถานที่ทำงาน (Workstation layout) ควรมีเนื้อที่มากเพียงพอและเป็นสัดส่วน
2. ตัวเครื่องและหน้าจอคอมพิวเตอร์ (Monitor/CPU) หน้าจอควรอยู่ในระดับสายตาหรือต่ำกว่าระดับสายตาประมาณ 20 ถึง 30 องศา และสามารถปรับได้
3. แป้นพิมพ์และอุปกรณ์ป้อนข้อมูล (Keyboard & input device) ควรปรับแป้นพิมพ์ได้ เลือกใช้เมาส์ที่เหมาะสมกับความถนัดของแต่ละบุคคล ได้แก่ คนถนัดขวาหรือคนถนัดซ้าย
4. เก้าอี้ที่นั่ง (Seating) ควรใช้เก้าอี้ที่สามารถปรับสูงต่ำและปรับเอนได้
5. ไฟฟ้าแสงสว่างและสภาพแวดล้อม (Lighting & environment) ควรมีแสงสว่างเพียงพอ ไม่น้อยเกินไปหรือสว่างเกินไป มีอุณหภูมิพอเหมาะ ประมาณ 25-28 องศาเซลเซียส และมีอากาศถ่ายเทได้ดี
6. เสียงรบกวนและความเป็นส่วนตัว (Noise & privacy) ได้แก่ เสียงคุยจากห้องที่ติดกัน เสียงเครื่องพิมพ์ เสียงโทรศัพท์ และการอยู่ในบริเวณทางผ่านไปมาสิ่งเหล่านี้มีผลกระทบต่อการทำงานอย่างมาก
7. สถานะที่เกิดขึ้นเป็นพิเศษ (Special considerations) เช่น การตั้งครรภ์ เจ็บป่วยกะทันหัน บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พ่อแม่หรือญาติสนิทเสียชีวิต เป็นต้น
8. ความเครียดและความอ่อนล้า (Stress & fatigue) จะทำให้เกิดอาการปวดหัวและปวดหลัง โดยเฉพาะกรณีข้อสุดท้าย ความเครียด วิลเลียม มาร์ราส (William Marras) กล่าวว่า จากงานวิจัยล่าสุดของมหาวิทยาลัยแห่งรัฐโอไฮโอ (Ohio State University) เมื่อปี ค.ศ. 2003 พบว่า คนทำงานทุกคนมีโอกาสเกิดอาการปวดหลังได้ หากเกิดความเครียดจากการทำงาน ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาดังกล่าวข้างต้น ผู้เชี่ยวชาญด้านเออร์โกโนมิกส์ได้ให้คำแนะนำดังนี้ เจนนิเฟอร์ ไฮเน (Jennifer Hohne) แนะนำให้คนทำงานลุกขึ้นขยับเขยื้อนร่างกายอย่างน้อยทุก ๆ ชั่วโมงส่วน

เคย์ ซานเดอร์ส (Kay Sanders) แนะนำให้เดินให้มาก ๆ อาจเดินไปพูดคุยทักทายเพื่อนร่วมงานแทนการใช้โทรศัพท์ อีเมล หรือการใช้สื่ออื่น ๆ (Office Ergonomic Library, 2012)

การบริหารสร้างสมดุล

ปัจจุบันนี้ โรคยอดนิยมของหนุ่มสาวคนวัยทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนที่ทำงานกับเทคโนโลยีสารสนเทศ คือ อาการปวดนานาชนิด เช่น ปวดหลัง ปวดบ่า ปวดไหล่ ปวดขา ปวดหัวไมเกรน เป็นต้น อาการเหล่านี้ เรียกอีกชื่อว่า โรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งล้วนมีสาเหตุมาจากวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นานเกินไปโดยไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถ การยกของหนักด้วยท่าที่ไม่ถูกต้อง และความเครียดจากการทำงาน ทั้งนี้เป็นพฤติกรรมที่ทำให้ขาดความสมดุลของร่างกายและชีวิต ตลอดจนเป็นแรงเสริมทำให้เกิดโรคได้ง่ายมากขึ้น หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เหมาะสมหรือป้องกันและรักษาอย่างถูกวิธี อาการของโรคจะรุนแรงมากขึ้น จนกลายเป็นภาวะกระดูกเสื่อมหรือภาวะกล้ามเนื้ออ่อนแรงได้ ทั้งนี้มีเคล็ดลับง่าย ๆ ของการป้องกันคือ ให้เปลี่ยนอิริยาบถทุก ๆ 1-2 ชั่วโมง จัดวางร่างกายให้อยู่ในท่วงท่าที่เหมาะสม ตลอดจนให้ออกกำลังกายบริเวณทุกส่วนของร่างกายอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ (Anusara, 2010) ปัจจุบันมีผู้เชี่ยวชาญทั้งในวงการวิทยาศาสตร์การแพทย์สมัยใหม่และแพทย์ทางเลือกที่ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องอาหาร การออกกำลังกาย การบริหาร จิตบริหาร เป็นต้น แต่ที่ทดลองปฏิบัติแล้วได้ผลดี สมควรบอกต่อเพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพกายและใจที่ดี เป็นกำลังของชาติที่เข้มแข็งและเต็มประสิทธิภาพ มีดังนี้

1. การบริหารกายวิถิปุทธ คิดค้นและพัฒนาโดย พระสุวิทย์ ธีรธมโม หรือ หลวงปู่พุทธะอิสระ (Buddha Isara, 2003) แห่งวัดอ้อน้อย อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เป็นการฝึกสติขั้นพื้นฐานในรูปแบบการบริหารกายควบคู่ไปกับการบริหารจิต มีทั้งสิ้น 84 ท่า 4 อิริยาบถ คือ นั่ง ยืน เดิน นอน แต่ละท่าจะเน้นการบริหารลมหายใจเข้าออก พร้อมกับการจัดระเบียบหรือบริหารร่างกายทุกระบบ ทั้งกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาท ระบบการไหลเวียนโลหิต และอื่น ๆ ถือเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ที่มุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างกายกับจิตหลักวิชานี้กำเนิดขึ้นจากการที่หลวงปู่พุทธะอิสระเกิดอาการเจ็บป่วยหลายอย่างในระหว่างรุดงค์ ท่านจึงคิดค้นท่าทางต่าง ๆ ผสมผสานกับการเจริญสติในการรักษาอาการเจ็บป่วย ปรากฏว่าสามารถช่วยให้บรรเทาจากโรคต่าง ๆ ได้ดี รวมทั้งยังทำให้ตั้งสติได้มั่นคงเป็นเวลานาน เมื่อมีญาติโยมขอคำปรึกษาเรื่องปัญหาสุขภาพบ่อยครั้งและมากขึ้นทุกวัน ท่านจึงเห็นว่า สมควรถ่ายทอดวิชานี้ให้ทุกคนสามารถสร้างสุขภาพที่ดีแก่ตัวเองได้ ทั้งนี้การฝึกเบื้องต้น เริ่มจากท่านั่ง 11 ท่า ให้ฝึกปฏิบัติเพื่อพิสูจน์ด้วยตนเองว่าได้ผลดีต่อสุขภาพของตนเองการบริหารกายวิถิปุทธถือเป็นภูมิปัญญาตะวันออก ที่ใช้หลักกายานุปสนาสติปัญญา ประกอบด้วยวิธีปฏิบัติ 3 ประการ คือ 1) อานาปานสติบรรพ คือ การมีสติ ระลึกรู้ลมหายใจเข้าและออก 2) สัมปชัญญะบรรพ คือ มีสติรู้อาการโยกเคลื่อนไหว และ 3) อิริยาบถบรรพ คือ สติรู้อาการยืนเดินนั่งนอน

นอกจากนี้ ยังมีแนวฝึกปฏิบัติของพระอาจารย์ชัยณรงค์ อุปลโม (Phra Ajarn Chainarong Upasamo, 2009) แห่งสำนักสงฆ์เขมาภิรตฐานพุน้ำร้อน ตำบลบ้านบึง อำเภอบ้านคา จังหวัดราชบุรี ซึ่งได้หลักการและแนวคิดมาจากหลวงปู่พุทธะอิสระ แล้วผสมผสานกับความรู้ความสามารถทางการแพทย์สมัยใหม่ของพระอาจารย์ชัยณรงค์ ท่านได้อุทิศตนรักษาพระสงฆ์ที่อาพาธ ตลอดจนบรรยาย อบรม และแนะนำวิธีการสร้างสมดุลกาย-จิต วิถิปุทธ เพื่อรักษาโรค ให้แก่

ญาติโยมจำนวนมาก เช่น รายการธรรมาภรณ์ซึ่งเผยแพร่ทางโทรทัศน์ผ่านดาวเทียมนิวส์วัน (เอเอสทีวี) การอบรมเชิงปฏิบัติการของโครงการผู้จัดการสุขภาพซึ่งก่อตั้งโดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์จันทน์ทิพย์ ลิ้มทองกุล การอบรมของกระทรวงสาธารณสุข และคณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ เป็นต้น ทั้งนี้สามารถดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ URL: <https://www.youtube.com/watch?v=y7Km1d23CSQ> หรือเว็บไซต์ผู้จัดการสุขภาพ (Man Nature, 2017) ที่ URL: <http://mannature.com/>

2. โยคะ นอกจากการออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ บางคนอาจเรียนรู้เกี่ยวกับการฝึกโยคะ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทั้งกายและใจ ทำให้ร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และจิตทำงานได้เต็มเปี่ยมตามความสามารถ ทั้งนี้ ชมชื่น สิทธิเวช (Sitthiwet, 2013) ผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะ กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกโยคะไว้ดังต่อไปนี้

1. ทำให้เกิดความสงบแก่จิตใจและหัวใจ
2. มีอำนาจใจ อำนาจปัญญา และอำนาจความรักสูง
3. ทำให้กำลังใจ มีอำนาจเหนือร่างกายและโลกภายนอก
4. สามารถหยั่งรู้เหตุการณ์ในปัจจุบันและอนาคตได้หลายอย่าง
5. สามารถควบคุมจิตใจได้ดีและมีอำนาจในการเพ่งเล็งสูง
6. ควบคุมอารมณ์ได้ดี เช่น ทำลายความวิตกกังวล ความหึงผยอง ความโกรธ

ความกลัว ให้หมดสิ้นไป

7. ทำให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ มีความอ่อนช้อย ความงาม และอายุยืน
8. กำจัดโรคร้ายและอันตรายต่าง ๆ ที่เกิดจากสภาพของจิตใจไม่ปกติ

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ต้องการฝึกโยคะควรเรียนรู้จากผู้เชี่ยวชาญก่อนเป็นอันดับแรก แล้วจึงนำไปฝึกฝนด้วยตนเอง หรือฝึกในท่าที่ง่าย ๆ ด้วยตนเอง ทั้งนี้ไม่จำเป็นต้องฝึกท่าที่ยาก มีหลายท่าที่ง่ายและมีประโยชน์

3. แพทย์วิถีธรรม โดย ใจเพชร กล้าจน (Klajon, 2012; 2017) หรือคุณหมอเขียว ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน ที่ศึกษาทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทย และแพทย์ทางเลือก ทั้งจากสถาบันการศึกษาในประเทศไทยและในต่างประเทศ ปัจจุบันมีตำแหน่งหน้าที่หลากหลาย ดังนี้ นักบำบัดสุขภาพทางเลือกและนักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ครูฝึกแพทย์แผนไทยของสถาบันบุญนิยมหัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยมของสวนป่าบุญดอนตาล (ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง) จังหวัดมุกดาหาร คุณหมอเขียวแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพธรรมชาติบำบัดตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ที่ใช้หลักการดูแลสุขภาพ 8 อ. คือ อิทธิบาท 4 อารมณ์ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อิริยาบถ-เอนกาย เอาพิษออก และสัมผัสอากาศ โดยเน้นการพึ่งตนเองเป็นหลัก คุณหมอเขียวกล่าวว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวคุณเอง” ซึ่งผู้ป่วยชื่นชมมากว่าสามารถช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ให้บรรเทาหรือหายขาดได้ ทั้งนี้รวมถึง การประยุกต์ทำฝึกโยคะต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพองค์รวมได้จริง คุณหมอเขียวยืนยันว่า การบริหารกายที่ดี คือ จะต้องได้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเส้นเอ็น รวมถึงการเข้าที่เข้าทางของกระดูก เส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้คุณหมอเขียวยังศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มีดังนี้

1. ความเครียดทำให้ร่างกายเร่งผลิตพลังงานเพื่อต่อสู้กับความเครียด
2. การอดนอน ทำให้ร่างกายต้องเร่งผลิตพลังงานสำรองออกมาใช้ ควรนอนหลับในช่วงเวลา 22.00-02.00 น.
3. การอดอาหาร ควรกินอาหารเมื่อรู้สึกหิว ช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการกินอาหาร คือ 10.00-12.00 น.
4. ความเร่งร้อนและเร่งรีบทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งแอดรีนาลีนออกมากระตุ้นให้เซลล์เร่งผลิตพลังงาน
5. การทำงานเกินกำลังเป็นประจำ
6. การทำงานให้เสร็จก่อนถึงจะยอมดื่มน้ำ หรือดื่มน้ำน้อยแม้ว่าจะรู้สึกกระหาย
7. การกลั้วปัสสาวะและอุจจาระ
8. การทำงานที่ต้องงอมือหรือกำมือนาน ๆ
9. การนั่งรถเดินทางบ่อยๆ มีผลกระทบต่อเซลล์ในร่างกาย ทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย
10. การกำมือแน่นตลอดทำให้ความร้อนระบายออกไม่ได้
11. การทำกิจกรรมหรือทำงานที่ต้องพูดมาก
12. การทำงานที่ใช้สมองมาก จะเปลืองพลังงานมากกว่าการใช้ร่างกาย
13. ความหงุดหงิด หรือความโกรธ
14. การกินของที่มีฤทธิ์ร้อนมากและบ่อยเช่น อาหารรสเค็มจัด เผ็ดจัด กาแฟ น้ำอัดลม ขนมกรุบกรอบ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำร้อนจัด น้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด เป็นต้น
15. คนที่ใช้กำลังกายมาก ตากแดด พูดมาก หรือเดินทางมาก
16. ภาวะเย็นถึงที่สุดแล้วตีกลับเป็นร้อน

ทั้งนี้ผู้ที่สนใจและรักสุขภาพสามารถเข้ารับการอบรมจากค่ายสุขภาพเป็นเวลา 1 วัน หรือ 5-7 วัน โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ณ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนฯ สวนป่าบุญญะ จังหวัดมุกดาหาร หรือ ศูนย์ต่าง ๆ ที่กระจายอยู่ทั่วประเทศ สามารถค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมคือตรวจสอบตารางอบรมได้ที่ URL: <http://morkeaw.net/Notice.html> หรือ <http://morkeaw-course2561.blogspot.com/>

ท่วงท่าในการใช้คอมพิวเตอร์

ผู้ที่ต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ มักจะเกิดความเมื่อยล้า หรือมีสุขภาพแย่งลง ไม่ว่าจะเป็นสายตา กล้ามเนื้อมือ แขน ขา คอ ไหล่ หลัง เมื่อมีอาการหนักมาก การรักษาให้ดีและแข็งแรงดั้งเดิมเป็นเรื่องยากและใช้เวลานาน ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุด คือ การป้องกันและรักษาสุขภาพอย่างง่าย ๆ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสามารถทำงานได้ต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำแนะนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (Ministry of Public Health. Department of Health, 2014) ต่อไปนี้

1. การปรับท่าทางการนั่งทำงานให้ถูกต้องควรคำนึงถึงโต๊ะวางเครื่องคอมพิวเตอร์และเก้าอี้ที่เหมาะสมด้วย กล่าวคือโต๊ะวางเครื่องคอมพิวเตอร์ ควรมีเนื้อที่เพียงพอสำหรับวางอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีวางพอให้เท้าเคลื่อนไหวได้สะดวกมีความสูงจากพื้น 65 - 70 เซนติเมตรถ้าปรับระดับไม่ได้หรือมีความสูงจากพื้น 60 - 75 เซนติเมตร ถ้าปรับระดับได้ส่วนเก้าอี้ ควรมีพนักพิงที่เหมาะสมหรือปรับได้ มีที่เท้าแขนหรือไม่มีก็ได้ปรับระดับความสูงได้ มีฐานมั่นคง และมีล้อเคลื่อนที่ได้สะดวก

2. การปรับหน้าจocomพิวเตอร์หรืออุปกรณ์ต่างๆ ให้เหมาะสม ดังนี้

- 2.1 ไม่มีการกระพริบของจอภาพ
- 2.2 ปรับสีพื้นหลังและตัวหนังสือให้เหมาะสม
- 2.3 ขนาดและสีของตัวหนังสือมีความเหมาะสม
- 2.4 ความสว่างของจอภาพพอเหมาะ ช่วยให้อ่านง่าย
- 2.5 แป้นพิมพ์แยกออกจากจอภาพ
- 2.6 ใช้แรงกดแป้นพิมพ์เพียงเล็กน้อยไม่จำเป็นต้องออกแรงมาก
- 2.7 ตัวหนังสือเห็นได้ชัดเจน

3. การบริหารร่างกายด้วยท่าง่าย ๆ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและความเมื่อยล้า จะช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดี

การดูแลดวงตาอันมีค่า

การทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์หรือเทคโนโลยีสมัยใหม่ เช่น โทรศัพท์มือถือ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น โดยใช้เป็นเวลานาน จะมีผลเสียต่อนัยน์ตา ปัจจุบันพบว่าคนส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีมากขึ้น จนเกิดปัญหาที่เรียกว่า เทคโนโลยีซินโดรม นั่นคือ อาการเมื่อยล้าของสายตา ตาแห้ง สร้างความเครียด ความดันในลูกตาสูง เสี่ยงต่อโรคต้อหินอาจถึงขั้นตาบอด (Editors, 2014: 73)อาการปวดตาเป็นอาการผิดปกติที่พบประจำ ซึ่งมีสาเหตุสำคัญ 3 ประการ คือ

1. การใช้เวลาทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน
2. แสงสว่างไม่พอเพียง หรืออันตรายที่เกิดจากแสงและสภาพของจอคอมพิวเตอร์
3. สภาพของนัยน์ตาที่มีอาการผิดปกติเมื่อใช้นัยน์ตาเพ่งมองหรือจ้องมอง ยังมีผลเสียมากขึ้น

นัยน์ตาทำงานโดยการควบคุมของกล้ามเนื้อตา ซึ่งทำงานอย่างหนัก โดยเฉพาะผู้ที่ใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ จำเป็นต้องพยายามใช้นัยน์ตาในการเพ่งมอง จากสถิติใน 1 วัน พบว่ามีการใช้นัยน์ตาประมาณ 30,000 ครั้ง บางครั้งต้องปรับสายตาเพ่งมองสิ่งต่าง ๆ เช่น ใช้ในการมองข้อความบนกระดานหน้าหนึ่ง หรือในการทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ เกิดจากการสะท้อนของแสงที่ตกกระทบกับจอคอมพิวเตอร์ การกระตุกของจอภาพ ตลอดจนการเลื่อนสายตาที่จ้องมองบนจอภาพ เพื่ออ่านข้อความบนจอภาพ สลับการมองแป้นพิมพ์ เป็นต้น จากสาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดอาการเมื่อยตาหรือปวดตา นอกจากนี้ยังอาจเกิดจากความเครียดหรือการติดเชื้อ ดังนั้นเมื่อมีอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้น จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ อาจมีผลทำให้ตาบอดได้ ควรขอคำปรึกษาจากจักษุแพทย์โดยด่วน ผู้เชี่ยวชาญด้านดวงตา (Benjaporn, 1994: 20-25; Editors, 2014: 73)ได้ให้คำแนะนำในการดูแลดวงตาอันมีค่า ซึ่งสามารถทำได้ง่าย ๆ โดยการปรับเปลี่ยนเวลาการทำงานหรือปรับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ดังนี้

1. หยุดพักสายตา สถาบันแห่งชาติว่าด้วยความปลอดภัยในการทำงานและสุขภาพ (The National Institute of Occupational Safety and Health: NIOSH) ได้แนะนำให้หยุดพักสายตา ทุก ๆ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 15 นาที หรือหยุดพักทุก ๆ ชั่วโมงเพื่อลดการเสี่ยงภัยจากจอภาพ ในขณะที่ผู้เชี่ยวชาญบางคนแนะนำให้หยุดพักบ่อย ๆ ครั้งละครึ่งชั่วโมง โดยอาจทอดสายตาไปไกล ๆ หรือหลับตานิ่ง ๆ ประมาณ 5 นาที

2. พยายามหลีกเลี่ยงต้นเหตุ นั่นคือการทำงานด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ และเทคโนโลยีต่าง ๆ แนะนำให้ลุกไปจากเครื่อง หรือหยุดพักสายตาสายตาบ่อย ๆ ตลอดทั้งวัน อาจหยุดโดยการหลับตาและบริหารตาเพื่อช่วยลดอาการเมื่อยล้า

3. เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ เพื่อไม่ให้ก้มคอหรืออยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป

4. พักผ่อน พบว่า วิธีที่ดีที่สุด คือ ล้มตัวลงนอนและหลับตาเพียง 2-3 นาที ปิดไฟและวางผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ไว้บนเปลือกตา ทำให้ใจให้สงบ ไม่ต้องกังวลกับสิ่งใด ๆ

5. ควบคุมความสว่างและจอภาพให้สบายตา ไม่สว่างจ้าจนเกินไป จะช่วยบรรเทาอาการปวดหรือเมื่อยล้าตาได้

6. ปรับตำแหน่งจอภาพคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม จอภาพควรห่างจากนัยน์ตาประมาณ 18-24 นิ้ว และระดับของสายตาในการมองควรจะทำมุม 15 องศากับแนวนอน

7. ไม่ฝืนอ่านตัวอักษรที่มีขนาดเล็กเกินไป ควรปรับขนาดให้อ่านง่ายและสบายตา

8. หลีกเลี่ยงการใช้งานหน้าจอในขณะที่อยู่บนรถยนต์ เพราะจะเกิดการสั่นสะเทือน

9. หาดำแหน่งหรือสถานที่ที่เหมาะสมต่อการใช้งาน โดยให้แสงสว่างตกกระทบเฉียงกับหน้าจอ เพื่อลดแสงสะท้อนที่รบกวนเข้าสู่สายตาโดยตรง

10. ไม่ควรปิดไฟขณะใช้เครื่องหรือเทคโนโลยีต่าง ๆ เพราะอาจทำให้ตาบอดได้ นัยน์ตาของคนเรานั้นมีค่ายิ่งควรแก่การทะนุถนอมไว้ จึงควรหลีกเลี่ยงต้นเหตุและป้องกันในระหว่างทำงานอยู่กับหน้าจอ เช่น การใส่แว่นตาหรือคอนแทคเลนส์ที่เหมาะสมกับสายตา เพื่อช่วยให้ดวงตากับเรานานเท่านั้น นอกจากนี้ นายแพทย์ฐานวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ ผู้เชี่ยวชาญโรคตา ประจำโรงพยาบาลพระนั่งเกล้า (Editors, 2014: 73) ได้แนะนำวิธีดูแลสุขภาพของดวงตาของตนเองซึ่งเชื่อมโยงกับดวงตา แต่คนส่วนใหญ่ไม่ได้คิดถึง วิธีการดังกล่าวสามารถช่วยถนอมดวงตาของเราได้อย่างดี ดังนี้

1. นอนหลับให้เพียงพอ อย่างต่ำ 7 ชั่วโมง

2. ดื่มน้ำบ่อย ๆ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นในตา

3. ทำประคบเย็น เพื่อลดความเครียดและเพิ่มความชุ่มชื้นให้ดวงตา โดยใช้ผ้าขนหนูพับ 3 ส่วน นำไปแช่น้ำเย็น บิดหมาด ๆ วางปิดตั้งแต่ขมับให้ทับพาดผ่านดวงตา ไปถึงขมับอีกข้าง ถ้าเย็นเกินไปให้เอาออก ถ้าหายเย็นให้นำไปแช่น้ำเย็นใหม่อีกครั้ง ทำติดต่อกัน 20 นาที พัก 1 นาที วันละ 2 ครั้ง

4. ใช้เทคโนโลยีเท่าที่จำเป็นและปลอดภัย ประมาณ 25 นาที พัก 5 นาที หรือใช้ 30 นาที พัก 10 นาที และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไป

บทบาทของบรรณารักษ์ต่อการสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพ

การรู้สารสนเทศสุขภาพเป็นความรู้พื้นฐานที่ทุกคนสามารถเริ่มต้นจากตนเอง โดยสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้จากการอ่าน การฟัง การดูภาพยนตร์ ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีหลากหลายช่องทางในปัจจุบัน แล้วส่งต่อหรือแบ่งปันสู่ครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อน ลูกศิษย์ และชุมชนโดยรอบ จะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีแต่คนส่วนใหญ่มักจะละเลย ไม่ได้ใส่ใจกับตนเองเท่าที่ควร บรรณารักษ์ซึ่งใกล้ชิดกับแหล่งสารสนเทศ สามารถเป็นผู้ชี้แนะและแบ่งปันสารสนเทศสุขภาพให้แก่ผู้ใช้บริการและประชาชนทั่วไปได้ การที่บุคคลจะมีการรู้สารสนเทศสุขภาพได้นั้น กองสุศึกษา กระทรวงสาธารณสุข

(Ministry of Public Health. Health Education Division, 2013) ระบุว่า จะต้องมียุทธศาสตร์สำคัญ 6 ข้อ ดังนี้

1. ความสามารถในการเข้าถึงแหล่งสารสนเทศสุขภาพ
2. การมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน
3. ความสามารถในการสื่อสารและแลกเปลี่ยนสารสนเทศสุขภาพ
4. การประเมินสารสนเทศสุขภาพและการตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติตนหรือกระทำการอันเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ
5. การดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัวและชุมชน
6. การรู้เท่าทันสื่อเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี

ในประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดา พบว่า ประชากรวัยผู้ใหญ่เกือบครึ่งหนึ่งมีระดับการรู้สารสนเทศสุขภาพต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ดังนั้นนอร์แมนและสกินเนอร์ (Norman; & Skinner, 2006) จึงมีแนวคิดในการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อส่งเสริมการรู้สารสนเทศสุขภาพเพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชน โดยทำการวิจัยเพื่อศึกษารูปแบบการรู้สารสนเทศสุขภาพทางอิเล็กทรอนิกส์ (E-Health literacy) โดยนำเสนอรูปแบบผสมผสานที่เน้นทักษะพื้นฐานที่จำเป็นเพื่อช่วยให้ผู้ใช้สามารถรับสารสนเทศสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะดังกล่าวได้แก่ การรู้หนังสือ (Traditional Literacy) การรู้สารสนเทศ (Information Literacy) การรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) การรู้สารสนเทศสุขภาพ (Health Literacy) การรู้คอมพิวเตอร์ (Computer Literacy) และการรู้สารสนเทศวิทยาศาสตร์ (Scientific Literacy) แนวคิดของการรู้สารสนเทศสุขภาพอิเล็กทรอนิกส์นี้ ได้รับการส่งเสริมโดยเน้นเกี่ยวกับความสามารถในการค้นหา ความเข้าใจ และการประเมินสารสนเทศสุขภาพจากแหล่งสารสนเทศอิเล็กทรอนิกส์ ตลอดจนนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชนอย่างจริงจัง

ส่วนแมนกาเนลโล (Manganello, 2008) ศึกษาถึงความสำคัญของการสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพของเยาวชนวัยรุ่นในประเทศสหรัฐอเมริกา พร้อมทั้งเสนอแนวทางการจัดทำกรอบการศึกษาวิจัยในอนาคต เนื่องจากการรู้สารสนเทศสุขภาพเป็นหัวข้อสำคัญในวงการสาธารณสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งกรณีของผู้ป่วยมีสิทธิที่จะได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของตนเอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มวัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับระบบดูแลสุขภาพหรือใช้บริการสุขภาพ รวมทั้งมีค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพในระดับน้อยกว่ากลุ่มวัยผู้ใหญ่ ทั้งนี้พบว่า กลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่สนใจดูแลสุขภาพในระดับสูงมากเพราะส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรัง และเป็นกลุ่มที่ใช้สื่อหรือเทคโนโลยีเพื่อเข้าถึงสารสนเทศสุขภาพเป็นประจำและบ่อยครั้ง

นอกจากนี้ยังพบว่า มีงานวิจัยที่ศึกษาถึงความร่วมมือในการจัดโครงการส่งเสริมการรู้สารสนเทศสุขภาพระหว่างคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพและบรรณารักษ์ห้องสมุดคณะวิทยาศาสตร์สุขภาพในประเทศไต้หวัน ผลการศึกษา พบว่า บรรณารักษ์มีบทบาทสำคัญในเรื่องการพิจารณาว่าหลักสูตรร่วมกับคณาจารย์ โดยกำหนดให้การสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพเป็นรายวิชาพื้นฐานสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ นอกจากนี้ยังพบว่า ห้องสมุดยังจัดกิจกรรมส่งเสริมการรู้สารสนเทศสุขภาพที่หลากหลาย ได้แก่ การอบรมการรู้สารสนเทศสุขภาพผ่านเว็บ การจัดนิทรรศการในหัวข้อเกี่ยวกับสุขภาพ การเผยแพร่สารสนเทศสุขภาพผ่านสื่อรูปแบบต่าง ๆ รวมทั้งการจัดประชุมทางด้านสารสนเทศสุขภาพ (Hsu, 2003)

ในการสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพ พบว่า บรรณารักษ์ในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในพัฒนาโปรแกรมการรู้สารสนเทศทางสุขภาพ กระบวนการเรียนรู้ และกิจกรรมที่ส่งเสริมการรู้สารสนเทศทางสุขภาพของผู้ป่วย ครอบครัวผู้ป่วยและสมาชิกในชุมชน เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับแหล่งสารสนเทศสุขภาพ ตลอดจนมีทักษะในการสืบค้นสารสนเทศและการประเมินสารสนเทศทางสุขภาพ ซึ่งถือเป็นโอกาสที่ดีในการทำงานร่วมกับอาจารย์ผู้สอนเพื่อวางแผนการสอนการรู้สารสนเทศทางสุขภาพ ทั้งในรูปแบบของการสอนในชั้นเรียนและการสอนผ่านเว็บ โดยใช้วิธีสอนแบบเน้นวิธีให้การดูแลสุขภาพที่มีหลักฐานยืนยันในการปฏิบัติ (Evidence-Based Practice: EBP) ซึ่งเป็นวิธีการตัดสินใจโดยการที่แพทย์ใช้หลักฐานที่ดีที่สุดที่ค้นหามาได้เพื่อใช้ในการรักษาผู้ป่วยหรือหาทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดในการรักษาผู้ป่วย

(Maitaouthong,2011)เห็นได้ชัดจากผลการศึกษาบทบาทของบรรณารักษ์ในการส่งเสริมการรู้สารสนเทศสุขภาพของสถาบันและโรงพยาบาลในประเทศสหรัฐอเมริกาและแคนาดาผู้บริหารและผู้ให้บริการด้านสุขภาพมีความเห็นตรงกันว่า การจัดหาแหล่งสารสนเทศสุขภาพเพื่อให้บริการข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการปฏิบัติการกิจของสถาบันและโรงพยาบาล ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้เกิดความตระหนักถึงผลของการรู้สารสนเทศสุขภาพที่มีต่อการดูแลผู้ป่วย ควรจัดการฝึกอบรมพนักงานให้มีการรู้สารสนเทศสุขภาพมากขึ้น หลักสูตรการสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพที่สอนโดยบรรณารักษ์มีส่วนช่วยส่งเสริมความตระหนักถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการใส่ใจดูแลสุขภาพของตนเอง ญาติพี่น้อง และผู้ป่วย บรรณารักษ์ได้รับการกล่าวอ้างถึงความเป็นผู้ส่งเสริมการรู้สารสนเทศสุขภาพ ผู้บริหารและผู้ให้บริการด้านสุขภาพส่วนใหญ่ชื่นชมกับหลักสูตรที่ใช้สอนการรู้สารสนเทศสุขภาพ และยอมรับว่า บรรณารักษ์สามารถสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพได้ดี รวมถึงความสามารถในการชี้แนะบริการสารสนเทศและแหล่งสารสนเทศ สุขภาพที่เกี่ยวข้องให้กับผู้ใช้บริการ อย่างไรก็ตาม จากผลการศึกษานี้ แสดงให้เห็นว่า การที่บรรณารักษ์มีบทบาทในการสอนการรู้สารสนเทศสุขภาพทำให้บรรณารักษ์โดดเด่น ได้รับการยอมรับและมองเห็นคุณค่าเพิ่มขึ้น ส่งผลต่อภาพลักษณ์ที่ดีของวิชาชีพ (Shipman; Kurtz-Rossi; & Funk,2009)

บทสรุป

การทำงานหรือการใช้ชีวิตที่ต้องเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีสารสนเทศ ซึ่งไม่ใช่แค่บรรณารักษ์และนักสารสนเทศ เพราะคนทำงานอื่น ๆ ก็ต้องเกี่ยวข้องกับเทคโนโลยีสารสนเทศ จึงไม่อาจหลีกเลี่ยงผลกระทบด้านสุขภาพ แต่สามารถป้องกันได้ หากใส่ใจกับสุขภาพตนเอง ทั้งอาหาร การออกกำลังกาย อารมณ์ และการพักผ่อน เราควรหมั่นเรียนรู้จากแหล่งสารสนเทศสุขภาพที่เชื่อถือได้ และที่สำคัญคือ ต้องลงมือปฏิบัติจริง จึงจะมีสุขภาพที่ดีได้ ตัวชี้วัดของการมีสุขภาพดีตามคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในพระไตรปิฎก เล่มที่ 12 ข้อ 265 “กกุญฺมสูตร” มี 5 ข้อ คือ ความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากกายน้อย เบากายเบาใจ มีกำลัง และเป็นอยู่ผาสุก (Klajon, 2012: 10)ดังนั้นแนวปฏิบัติสำหรับการดูแลสุขภาพที่กล่าวมาข้างต้น สามารถนำไปใช้ปฏิบัติได้จริง แต่ต้องเอาใส่ใจและปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จึงจะมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถทำงานเพื่อประโยชน์ต่อองค์กร สังคม และประเทศชาติได้ต่อไปนาน ๆ ตลอดจนยังสามารถเรียนรู้เพิ่มเติมได้จากแหล่งสารสนเทศสุขภาพที่มีหลากหลายทั้งสิ่งตีพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่แนะนำโดยบรรณารักษ์ซึ่งมีความเชี่ยวชาญในการเข้าถึงแหล่งสารสนเทศสุขภาพ การประเมินสารสนเทศสุขภาพ และการสอนให้รู้เท่าทันสื่อเพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพดี

References

- Anusara, T. (2010, January 27). Let's Learn to Cope with the Disease, New Trends in Health Care. Post Today. Retrieved April 2, 2017, from URL:[https:// www. posttoday.com/ life/life/7478](https://www.posttoday.com/life/life/7478) [In Thai]
- Benjaporn, K. (1994). Eye vs Computer. Microcomputer User Journal, 1(11), 20-25. [In Thai]
- Buddha Isara. (2003). Body Movement Makes the Comfortable Life along the Buddhist Oriented. (In Thai). Retrieved February 21, 2017, from URL: [http://www.onoi.org/index.php/ 71-2010-09-08-14-51-57/2010-10-04-16-38-24/593-2010-10-02-13-14-54](http://www.onoi.org/index.php/71-2010-09-08-14-51-57/2010-10-04-16-38-24/593-2010-10-02-13-14-54)
- Chen, Tanto. (2015, April 8). Family Claims 36-Year-Old Shenzhen Man 'Worked Himself to Death'. Shanghaiist in News. Retrieved January 9, 2018, from URL: [http://shanghaiist.com/2015/04/08/a_36-yearold_man_in_shenzhen_works .php](http://shanghaiist.com/2015/04/08/a_36-yearold_man_in_shenzhen_works.php)
- Editors. (2014, April). Look on the Mobile Screen for a Long Time. It's Risky to be Blind Unconsciously. Dhammaleela, 14(160), 73. [In Thai]
- Editors. (2016, October 8). More than 200 Japanese "Worked Himself to Death". Manager Online. Retrieved January 9, 2018, from URL: [http://www.manager.co.th/Japan /ViewNews.aspx? NewsID=959000010 1229](http://www.manager.co.th/Japan/ViewNews.aspx?NewsID=9590000101229) [In Thai]
- Hsu, Chiehwen Ed. (2003). Promoting Health Information Literacy-Collaborative Opportunities for Faculty of Health Sciences and Academic Librarians. Academic Exchange Quarterly, 7(1), 200-206.
- Kaeodumkoeng, K.; & Triphetsriurai, N. (2011). Health Literacy. Nonthaburi: Health Education Division, Ministry of Public Health. [In Thai]
- Klajon, J. (2012). Decode Health Vol.3: Let's be a Doctor to Take Care of Your Own Health. 3rd ed. Bangkok [In Thai]
- Kloomsoodfangfun (2017). Health Care Techniques in Accordance with Sufficiency Economy Principles on Buddhist Medicine. Retrieved April 2, 2017, from URL: <http://www.morkeaw.net/k-technic.html#9> [In Thai]
- Maitaouthong, T.(2011). Concept of Health Information Literacy Instruction. Journal of Information Science, 29(2), 65-72. [In Thai]
- Man Nature.(2017). Retrieved February 16, 2017, from URL: <http://mannature.com/> [In Thai]
- Manganello, Jennifer A. (2008). Health Literacy and Adolescents: A Framework and Agenda for Future Research. Health Education Research, 23(5), 840-847.

- Retrieved February 21, 2017, from URL:
<http://her.oxfordjournals.org/content/23/5/840.long>
- Ministry of Public Health. Department of Health. (2014). Health Care for Computer Users Retrieved February 2, 2017, from URL: <http://www.anamai.moph.go.th/occmed/document/BookComputer.pdf> [In Thai]
- Ministry of Public Health. Health Education Division.(2013). Guideline for Health Literacy Development to Reduce the Risk Behaviors. Retrieved April 2, 2018, URL: http://healthcaredata.moph.go.th/screen2/sdownload/2556/1model_thai_health_lifestyle/1_13.pdf [In Thai]
- Medical Library Association. (2003). Health Information Literacy Definitions. Retrieved February 21, 2017. from URL: <http://www.mlanet.org/resources/healthlit/define.html>
- Norman, Cameron D; & Skinner, Harvey A. (2006). E-health Literacy: Essential Skills for Consumer Health in a Networked World. *Journal of Medical Internet Research*, 8 (2). Retrieved February 21, 2017, from URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1550701/>
- Office Ergonomic Library .(2012) Retrieved December 1, 2012, from URL: <http://www.ergoteam.net/ergoinfo/library>
- Phra Ajarn Chainarong Upasamo. (2009). Training the Physical and Mental Balance along the Buddhist Oriented. (VCD) . Bangkok: ASTV. [In Thai]
- The Royal Society. (2017). Terminology. Retrieved February 21, 2017, from URL: <http://rirs3.royin.go.th/coinages/webcoinage.php> [In Thai]
- Shipman, Jean P.; Kurtz-Rossi, Sabrina; & Funk, Carla J. (2009). The Health Information Literacy Research Project. *Journal of the Medical Library Association*, 97 (4), 293-301. Retrieved December 1, 2017. from URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759165/>
- Sitthiwet, C. (2013). Yoga: Body and Mind. Retrieved April 2, 2017, from URL: http://visutti.co/article14_2.htm [In Thai]
- Thai Junior Encyclopedia Project by Royal Command of H.M. the King, Vol.32. (2016). Retrieved February 21, 2016, from URL: <http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.Php?book=32&chap=7&page=t32-7-infodetail01.html> [In Thai]
- Watanapa, P. (2015, 31 December). Let's take care of your health. *Manager Online*. Retrieved February 21, 2017, from URL: <http://www.manager.co.th/qol/viewnews.aspx?NewsID=9580000142786> [In Thai]