



ท..ทหารอดทน กำลังพลสุขภาพดี

สว ปี 2537 พลตรี แพทย์หญิงกมลพร สวนสมจิตร ผู้ทรงคุณวุฒิ ประจำกองบัญชาการทหารสูงสุด ในฐานะผู้ทำงานห้องฉุกเฉินมานานนับสิบปี ถูกขึ้นมาทำวิจัยโครงการสำรวจปัญหาด้านสุขภาพอนามัยของกำลังพลกองทัพบก หลังจากเห็นรัฐของชาติส่วนใหญ่เจ็บป่วยจากสาเหตุโภชนาการไม่เหมาะสมเช่น การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง ดื่มเหล้าสูบบุหรี่ อีกทั้งไม่ออกกำลังกาย ผิดจากภาพที่สังคมภายนอกมองว่าทหารแข็งแรง

มีข้อมูลทางตัวเลขออกมาว่า จากการตรวจสุขภาพกำลังพล กองบัญชาการทหารสูงสุด จำนวน 10,924 คน เมื่อปี 2545 พบผู้ถูกโรคร้ายคุกคามร้อยละ

28.54 หรือประมาณ 1 ใน 4 และอีกร้อยละ 27.80 อยู่ในภาวะมีปัจจัยเสี่ยงแต่ยังไม่ถึงระดับเป็นโรค

....จากข้อมูลดังกล่าวรวมทั้งทหารในสนามรบและทหารฝ่ายบริหาร....

“ตอนแรกหมอไม่คิดว่าหน่วยรบจะเจอปัญหา แต่พอไปดูอาหาร ตกใจ เพราะฝ่ายที่ประกอบอาหารเลี้ยงคิดว่าหน่วยรบเหนื่อยจะต้องหาอาหารที่ดีที่สุดมาให้รับประทาน มีแต่หมู กะทิ อาหารมัน ๆ ทั้งหมด” หมอทหารนักวิจัยเล่าให้ฟัง

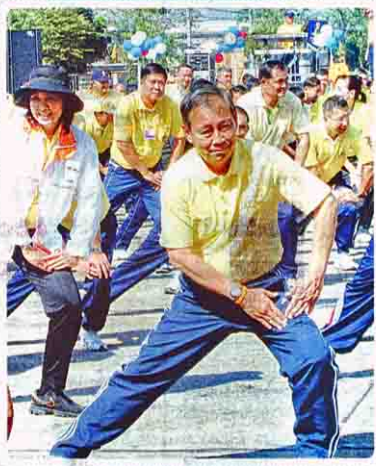
จากงานวิจัยในครั้งนั้น จึงเป็นที่มาของ โครงการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกรมยุทธบริการทหารและครอบครัว เพราะบ้านพักกำลังพลอยู่

ติดกับที่ทำงาน โดยขอรับการสนับสนุนจากสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) จนกระทั่งในปี 2544 เริ่มมีการก่อตั้งสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เน้นการทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพเป็นหลัก ทำให้งานสร้างเสริมสุขภาพในกองทัพเริ่มเกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรม

กองทัพไทยเปิดรับระบบสุขภาพตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน เริ่มต้นจากหมอกมลพร เดินสายพบผู้นำเหล่าทัพบอกถึงประโยชน์ของการสร้างเสริมสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ดึงครอบครัวของชุมชนทหารมามีส่วนร่วม จัดกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน ให้ความรู้ด้านโภชนาการ จัดกิจกรรมรณรงค์ เลิกเหล้า เลิกบุหรี่

นพ.วิชัย โชควิวัฒน์ รองประธานกรรมการ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า เมื่อกองทัพที่เข้มแข็ง ผสานกับแกนนำของทุกเหล่าทัพ เป็นกลไกขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพ ส่งผลให้โครงการประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูง ครอบคลุมกำลังพลทุกเหล่าทัพ รวมทั้งพลทหาร นักเรียนทหารไม่น้อยกว่า 400,000 คน ในส่วนครอบครัวกำลังพลและเยาวชนอีกไม่น้อยกว่า 1,400,000 คน นักศึกษาวิชาทหาร (รด.) ทั่วประเทศ ปีละ 308,000 คน ผู้เกษียณของกองทัพและคู่สมรสไม่น้อยกว่า 40,000 คน

“ระยะที่ผ่านมาเกิดโครงการนำร่องที่ดี สามารถ



พัฒนาและขยายผลได้ เช่น โครงการสร้างเสริมสุขภาพ กำลังพลของกองทัพอากาศกว่า 90 โครงการ ภายใต้หลักการ 5 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อโรควา อาชีวอนามัย เป็นต้น”

พ.ศ.นี้โครงการกองทัพสุขภาพนี้จะดำเนินต่อไป ภายใต้งบประมาณการส่งเสริมสุขภาพของ สสส. โดยได้รับความร่วมมือจากผู้บัญชาการกองทัพเป็นอย่างดี ซึ่งผู้นำของแต่ละกองทัพบกมองต่อกองทัพสุขภาพดีต่าง ๆ ดังนี้



พลเอกบุญสร้าง เนียมประดิษฐ์ ผู้บัญชาการทหารสูงสุด บอกว่าร่างกายดีจะมาก่อนจิตใจ คนร่างกายอ่อนแอ จิตใจหดหู่และคิดไปในทางร้าย ๆ มีแนวโน้มไปทำความชั่วมากกว่า ออกกำลังกาย ทำให้สมองเปลี่ยนไปในทางสร้างสรรค์ หากทุกคนในชาติเป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง รับรองประเทศพัฒนา เพราะคนที่ออกกำลังกาย จิตใจให้อภัยง่าย ไม่คิดเล็กคิดน้อย

“ต้องถือเป็นคุณธรรมของผู้นำที่จะทำให้ลูกน้องมีความสุขที่ดี” นั่นคือสิ่งที่ พลเอกบุญสร้าง ยึดมั่นมาตลอด ด้วยเชื่อว่า การสร้างเสริมสุขภาพจะทำให้กำลังพลเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ และนั่นหมายถึงความเจริญของประเทศชาติด้วยเช่นกัน

การสร้างเสริมสุขภาพไม่ได้เป็นเพียงแนวคิดเท่านั้น หากผู้บัญชาการทหารสูงสุดยังเริ่มต้นเป็นผู้นำในการใส่ใจปัญหาสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายด้วยความสุขแบบไม่เลือกเวลาสถานที่ ด้วยการทำในชีวิตประจำวันด้วยการเดินขึ้นบันไดมากกว่าใช้ลิฟต์ในที่ทำงาน

“เวลาเดินขึ้นตึกมาทำงานส่วนใหญ่จะเดินขึ้นไม่ค่อยใช้ลิฟต์ ชอบเดินขึ้น ถ้ามีโอกาสเสี่ยงการใช้ลิฟต์ถือเป็น

การออกกำลังกายไปในตัว”

พลเอกบุญสร้างบอกว่า ทหารถือเป็นหน่วยงานพิเศษ ที่หากผู้นำเริ่มใส่ใจสุขภาพ ผู้ใต้บังคับบัญชาก็มักจะเริ่มทำตาม ทำให้บางครั้งระหว่างการทำงาน หากเห็นว่าบรรยากาศการทำงานเริ่มเหน็ดเหนื่อย ก็จะสั่งให้ผู้ใต้บังคับบัญชา วิ่งจ็อกกิ้ง ออกกำลังกายด้วยกัน

“ปัญหาในเรื่องอ้วน ก็มีบ้าง แต่เริ่มดีขึ้น ส่วนใหญ่ทหารที่มีน้ำหนักเกินจะเป็นทหารรุ่นเก่ามากกว่า ส่วนรุ่นใหม่ดีขึ้นเยอะ ไม่ค่อยมีปัญหา แต่ก็ยังจำเป็นจะต้องพัฒนาในเรื่องนี้อีกมาก”

สิ่งที่ พลเอกบุญสร้างให้ความสำคัญ จึงไม่ใช่เพียงการสร้างแผนแม่บทในการส่งเสริมสุขภาพเท่านั้น หากจะอย่างไรให้สามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมและได้ผลมากที่สุด โดยโครงการที่ดีว่าประสบความสำเร็จ คือ การส่งเสริมให้ข้าราชการทหารลดการสูบบุหรี่

พลเอกบุญสร้าง บอกว่าการจัดสถานที่เป็นเรื่องเร่งด่วนที่กองทัพไทยจะต้องเร่งดำเนินการ โดยขณะนี้ มีนโยบายเปลี่ยนสโมสรให้เป็นสำนักงานเวชศาสตร์การกีฬา หรือโรงยิมเพื่อการออกกำลังกาย

“บางทีการมีสโมสรมากเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพ เพราะเราไปนั่งกินเหล้าไม่ได้ออกกำลังกาย เปลี่ยนสโมสรมาเป็นโรงยิมน่าจะดี และเชิญชวนกันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น”

ไม่เพียงการสร้างสถานที่ในการออกกำลังกาย หากยังรวมไปถึงการผ่อนคลายกฎกติกา

บางอย่างเพื่อส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น เช่น การผ่อนกฎในเรื่องการแต่งเครื่องแบบกลับบ้านหลังการออกกำลังกาย

“ไม่ต้องแต่งเครื่องแบบกลับบ้านหลังการออกกำลังกายในวันพุธ ผมก็ปล่อยให้กลับบ้านชุดวอร์มไปเลย นอกเวลาเลิกประมาณสี่โมงครึ่ง เราจะมีลูกน้องแข็งแรง ดึกว่ามีลูกน้องแต่งเครื่องแบบถูกต้องแต่ไม่มีแรง” ผู้บัญชาการทหารสูงสุดว่า

อีกฟากหนึ่งของกองกำลังพลกองทัพอากาศ แหล่งรวมของเหล่าทหารนักบิน ต้องดูแลร่างกายให้แข็งแรงไม่น้อยไปกว่าเหล่ากำลังพลกองทัพอื่น

พลอากาศเอกชลิต ทุกผาสุข ผู้บัญชาการกองทัพอากาศ บอกว่า กองทัพจะมีสุขภาพดีกำลังพลต้องมีจิตใจที่ดี มีกำลังกายที่แข็งแรง จิตใจดีหมายความว่า ไม่มีหนี้สิน ไม่ติดยาเสพติด และร่างกายแข็งแรง คนเราถ้าไม่มีเรื่องกังวลใจ การปฏิบัติงานก็จะมีประสิทธิภาพ ดังนั้นสิ่งที่กองทัพอากาศดำเนินการให้กองทัพมีสุขภาพดี

คือการจัดหาสวัสดิการด้านการออกกำลังกาย ลานกีฬา ส่งเสริมกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

รวมถึงสวัสดิการทำให้กำลังพลและครอบครัวสุขภาพกายและจิตใจ ไม่ส่งเสริมให้ครอบครัวของทหารฟุ้งเฟ้อ เมื่อไม่มีหนี้สินสุขภาพจิตก็ดีขึ้น จะทำให้กองทัพมีพลานุกาพเพิ่มขึ้น นอกเหนือจากอาวุธยุทธปกรณ์ที่มีอยู่

“เรื่องกองทัพสุขภาพดีเราทำมาตลอด แต่ตอนนี้ยังเหลือเรื่องของการตรวจสอบคิดว่าในอนาคตต้องมี ช่วงนี้ทุกวันพุธทุกคนจะออกกำลังกายและตรวจสอบร่างกายกันอยู่แล้ว แต่ในกลุ่มนักบินที่ปฏิบัติการรบโดยเฉพาะในเครื่องบินขับไล่ที่เราได้จัดหาอุปกรณ์และให้เขาควบคุมตัวเอง สิ่งที่เราเห็นได้ชัดคือ การสูบบุหรี่ขณะนี้ลดหายไปเกือบหมดในกลุ่มนักบิน ร่างกายเขาแข็งแรงขึ้น” ผู้บัญชาการกองทัพอากาศบอกเล่าและว่า ปัจจุบันเครื่องบินสมัยใหม่ มีความทันสมัย มีแรงจี้ หนักความโน้มถ่วงของโลกขึ้นมาได้ถึง 9 จี ดังนั้นถ้าร่างกายไม่แข็งแรงเลือกจะไม่สามารถไปสูบน้ำหนักได้ สิ่งที่ไม่ดีนักบินอาจชนพื้นตายไปก่อนยังไม่ทันรบ

กลไกสำคัญอีกด้านของหน่วยรบของกองทัพอากาศเดินทางสู่เส้นทางสุขภาพดีได้เร็วขึ้นคือการฝึกซ้อมระหว่างประเทศ สหรัฐ ออสเตรเลีย และกับมิตรประเทศในอาเซียนที่ฝึกซ้อมกันเสมอ เพื่อให้เกิดความพร้อม

“เรื่องสุขภาพจะเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้ทำงานในอากาศ เมื่อเขามาฝึกซ้อมจะเห็นว่ากองกำลังต่างชาติ นายทหาร นักบิน จะออกกำลังกายอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะนักบินที่ขับเครื่องบินรบสมัยใหม่ หรือแม้แต่เครื่องบินลำเลียง เครื่องบินเฮลิคอปเตอร์เอง” พลอากาศเอกชลิตบอกเล่า

ตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา กองทัพอากาศได้จัดกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพตลอด

มา โดยได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทัพอากาศและ สสส. อาทิ กิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก ในโครงการ ชีวิตสดใส ท้าฟ้าไทยนำไทยห่างไกลโรค นิทรรศการเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพ ออกกำลังกายและน้ำสมุนไพร เป็นต้น

ในปีนี้กองทัพอากาศจะยังเดินทางส่งเสริมสุขภาพของกำลังพลต่อไป สิ่งที่เห็นเป็นรูปธรรมแล้ว คือ การจัดสร้างทางจักรยานภายในเขตทหาร ในต่างจังหวัดและกรุงเทพฯ ทั้งในส่วนบ้านพักและที่ทำงาน เริ่มต้นกำลังทำทางจักรยานบริเวณฐานทัพอากาศออกสู่ถนนวิภาวดี โดยคำนึงเรื่องความปลอดภัยเป็นหลัก เพราะเชื่อว่าเมื่อเส้นทางได้มาตรฐาน ก็จะจูงใจให้คนมาใช้จักรยานมากขึ้น

“โดยชีวิตส่วนตัวผมชอบขี่จักรยาน เพราะทำให้ร่างกายไม่หนัก เวียง จะส่งแรงกระแทกเข้า อายุมากขึ้นไม่เหมาะ ปกติจะขี่จักรยานช่วงเย็น อยู่แถวที่พัก บางที่อาจมาทางโรงเรียนนายเรืออากาศบ้าง บางครั้ง จะไปว่ายน้ำ น่าจะเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด แต่ช่วงนี้ไม่มีเวลาเท่าไร” ผู้นำเหล่าทัพฟ้าเล่าถึงรูปแบบการออกกำลังกายของตนเอง

กว่า 5 ปีที่ผ่านมาหน่วยงานรัฐของชาติใส่ใจด้านสุขภาพตลอดมา ส่งผลให้กองทัพมีสุขภาพดี พลานามัยแข็งแรง นอกจากสร้างความอบอุ่นใจให้กับประชาชนแล้ว ยังเป็นตัวอย่างที่ดี ๆ ที่ชุมชนและประชาชนทั่วไปนำไปเป็นแบบอย่างได้ด้วย.