

## บทที่ 1: ความเป็นมาในการจัดงานเพื่อส่งเสริมการนอนหลับที่ดี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร. แพทย์หญิง คุณนันทา มาระเนตร์

กำเนิดโครงการส่งเสริมการนอนหลับสนิท ชีวิตมีสุข

สืบเนื่องจากการที่รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข ศาสตราจารย์คลินิกเกียรติคุณ นายแพทย์ปิยะสกล สกลสัตยาทร เข้ารับตำแหน่งเมื่อเดือนสิงหาคม 2558 ซึ่งท่านเป็นผู้หนึ่งที่มีวิสัยทัศน์อันกว้างไกล และเข้าใจปัญหาด้านสุขภาพของประชาชนชาวไทยในทุกแง่มุมอย่างแท้จริง โดยในวันที่ 29 กันยายน 2558 ท่านได้แถลงข่าวต่อสื่อมวลชนเรื่องความสำคัญของการนอนหลับว่า การนอนหลับที่ไม่เพียงพอจะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อโรค เสี่ยงโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันสูง ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท การคิด ความจำ รวมไปถึงความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ หรือขณะทำงานที่อันตราย และเกิดการสูญเสียประสิทธิภาพการทำงาน โดยมูลนิธิการนอนหลับในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้แนะนำเวลาการนอนที่เหมาะสมในแต่ละช่วงวัย ผู้ใหญ่ 7-9 ชั่วโมง ยิ่งอายุน้อยยิ่งต้องนอนมาก วัยเรียนนอน 9-11 ชั่วโมง ซึ่งพบว่า ยังมีคนไทยจำนวนไม่น้อยที่ต้องเผชิญกับภาวะการนอนไม่หลับ หรือนอนหลับยาก โดยมีสาเหตุตั้งแต่ระบบสั่งการนอนหลับในสมองมีความผิดปกติ (circadian rhythm sleep disorder) หรือการมีโรคประจำตัว เช่น โรคหอบหืด โรคกรดไหลย้อน โรคซึมเศร้า โรคภูมิแพ้ หรือแม้กระทั่งการทำงานที่เป็นกะกลางวัน/กลางคืน เป็นต้น จึงจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ตามมา โดยอธิบดีกรมอนามัยได้ให้คำแนะนำ 9 วิธีที่ช่วยให้การนอนหลับง่ายขึ้น จึงเป็นที่ประจักษ์ว่า รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขได้เล็งเห็นความสำคัญ ปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหการนอนหลับแล้วชัดเจน และนับว่าเป็นนิมิตหมายที่ดีสำหรับการเริ่มต้นที่ดีด้วยการให้ความรู้แก่ประชาชน เพื่อประชาชน โดยผู้บริหารระดับสูงของกระทรวง

ในช่วงเวลาเดียวกันนั้น คณะกรรมการบริหารของสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย (พ.ศ. 2557-2559) ซึ่งมีนโยบายจัดประชุมวิชาการประจำปี พร้อมกับให้ความรู้เรื่องการนอนหลับแก่ภาคประชาชน รวมทั้งมีกิจกรรมเพื่อประชาชนพร้อมกันกับหลายประเทศทั่วโลกในวันนอนหลับแห่งโลกมาต่อเนื่องเป็นประจำทุกปี โดยจัดกิจกรรมกระจายไปจังหวัดต่างๆตามภูมิภาค โดยเฉพาะจังหวัดที่มีผู้แทนภาคของสมาคม เช่น ขอนแก่น ชลบุรี เชียงใหม่ เป็นต้น ซึ่งคณะกรรมการมีความมุ่งมั่นที่จะได้เห็นมีการเผยแพร่ความรู้ลงสู่ประชาชนชาวไทยในวงกว้างทั่วประเทศอย่างต่อเนื่อง ปัญหาจึงมีอยู่ว่า ทำอย่างไร

สมาคมจะได้ใช้วิชาชีพช่วยประชาชนได้ทั่วประเทศ อันเป็นเป้าหมายสำคัญสูงสุดในการเป็นสมาคมวิชาชีพ แพทย์เฉพาะทาง

จึงได้เกิดเส้นทางแห่งความร่วมมือเกิดขึ้น เจกเช่นสังฆกรรมที่ว่า โอกาสดีๆ ในช่วงเวลาที่เหมาะสม สามารถเกิดโครงการดีๆ ขึ้นและดำเนินการต่อไปได้ ในเรื่องนี้ก็หมายถึง สะพานเชื่อมโยงกระทรวง สาธารณสุขกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยที่เกิดโดยธรรมชาติ กล่าวคือ ยังมีองค์กรสาธารณสุข กุศลอีกองค์กรหนึ่งที่เปรียบเป็นจิ๊กซอชิ้นสุดท้าย คือ สมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์ โดยที่ในช่วงนั้น นายกสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยได้ทำหน้าที่เป็นนายกสมาคมแพทย์สตรีอีกตำแหน่งหนึ่ง และท่านที่ปรึกษาของท่านรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขที่เป็นแพทย์สตรีคือ แพทย์หญิง มยุรา กุสุมภ์ ก็เป็นเลขานุการสมาคมแพทย์สตรีอีกตำแหน่งหนึ่งเช่นกัน ธรรมชาติของกรรมการสมาคมแพทย์สตรีๆ นั้น มีจิตอาสา อุทิศตน และมีความสามานสามัคคีเป็นพลังขับเคลื่อนอยู่แล้ว สนับสนุนองค์กรของรัฐเพื่อประชาชน เรื่องดีๆ เช่นนี้จึงถูกหยิบยกมาปรึกษาหารือกัน เพื่อหาทางออกให้เป็นรูปธรรม ได้มีความเห็นตรงกันว่า หน่วยงานของกระทรวงสาธารณสุข คือ กรมอนามัย ซึ่งมีกองดำเนินการป้องกันโรค ทำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและอาหาร เป็นหน้าที่ประจำอยู่แล้ว มีผลงานที่มีประสิทธิภาพสูง. น่าจะเป็นแกนกลางในการเริ่มดำเนินงานด้านการนอนหลับ ซึ่งเป็นอีกเสาหลักสำคัญที่ใช้เวลาถึงหนึ่งในสามของชีวิต และไม่ใช่ว่าปัญหาใกล้ตัว แต่เป็นปัญหาในตัวคนทุกเพศทุกวัย

ต่อมาจึงได้ทราบว่า ครั้งเมื่อทีมรัฐมนตรีว่าการและทีมปลัดกระทรวงได้มาตรวจเยี่ยมกรมอนามัย ท่านที่ปรึกษาแพทย์หญิง มยุรา กุสุมภ์ ได้ฝากเรื่องการนอนหลับไว้กับกรมอนามัยเพื่อพิจารณา และทางกรมอนามัยได้มอบหมายให้กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ เป็นแกนกลางในการดำเนินการ นี่จึงเป็นจุดเริ่มต้นแห่งความร่วมมือ ประชุมปรึกษาหารือในเวลาต่อมา ระหว่างกระทรวงสาธารณสุขโดยกรมอนามัยเป็นหลัก ในการผลักดันนโยบายสู่ประชาชน อย่างต่อเนื่อง และมีสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยเป็นผู้สนับสนุนด้านวิชาการ จึงเป็นข้อพิสูจน์ว่า ความเข้าใจกัน, ความสัมพันธ์ที่ดี และวัฒนธรรมไทยๆ ยังสามารถส่งผลดีต่อประโยชน์ให้แก่ประชาชน สังคมและประเทศชาติได้

วัตถุประสงค์โครงการส่งเสริมการนอนหลับสนิท ชีวิตมีสุขนั้น เนื่องมาจากความสำคัญของการนอนหลับ ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่อยู่ยาวๆ ของร่างกายได้พักผ่อน มีการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ปรับสมดุลสารเคมีต่างๆ และสมองทำการเรียบเรียงข้อมูลต่างๆ ที่ได้รับทราบมา จัดเก็บเป็นหมวดหมู่ทำให้สมองเกิดการจดจำและมีพัฒนาการ

ดังนั้นโครงการนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรสาธารณสุขและเครือข่าย เป็นผู้ที่สามารถนำความรู้เกี่ยวกับการนอนหลับให้มีคุณภาพไปใช้ในหน้าที่รับผิดชอบได้อย่างถูกต้อง และเป็นการ

กระตุ้นส่งเสริมให้ประชาชนมีความตระหนักถึงความสำคัญและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนอนหลับให้มีคุณภาพ เพื่อสุขภาพที่ดี

ลำดับขั้นตอนการดำเนินงาน มีดังต่อไปนี้

1. ประชุมปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างกรมอนามัย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องของกระทรวงกับสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย รวม 6 ครั้ง เริ่มตั้งแต่เดือนตุลาคม 2558 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน
2. แต่งตั้งคณะกรรมการ อำนวยการและคณะกรรมการดำเนินงานจัดทำแนวทางส่งเสริมการนอนหลับเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับประชาชน (ภาคผนวก)
3. จัดแถลงข่าวแก่สื่อมวลชนที่กระทรวงสาธารณสุขในวันที่ 8 มีนาคม 2559 โดยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขได้เน้นความสำคัญของการนอนหลับ และมีนโยบายจัดรณรงค์ส่งเสริมการนอนหลับทั่วประเทศพร้อมกับทั่วโลก ในวันนอนหลับโลก (World Sleep Day) 18 มีนาคม 2559 ร่วมกับสมาคมโรคจากการหลับฯ อีกทั้งปลัดกระทรวง นายแพทย์ โสภณ เมฆธน ได้กล่าวยืนยันถือเป็นนโยบายของกระทรวงระยะยาวต่อเนื่อง ด้านอธิบดีกรมอนามัย นายแพทย์ วชิระ เพ็งจันทร์ ได้สรุปย้ำ 9 วิธีเพื่อให้หลับง่ายขึ้น ส่วนนายกสมาคมโรคจากการหลับฯ ได้แนะนำแนวทางสร้างเสริมสุขนิสัยการนอนหลับที่ดีในกลุ่มวัยเด็กสำหรับพ่อแม่เลือกไปปฏิบัติ และเสริมข้อควรปฏิบัติสำหรับกลุ่มผู้ขับขี่ยานพาหนะทางไกล เนื่องจากใกล้เทศกาลสงกรานต์ นอกจากนี้ ในงานแถลงข่าว สมาคมโรคจากการหลับฯ ยังรับผิดชอบข้อมูลความรู้สำหรับทำแผ่นพับโปสเตอร์ นิทรรศการ โดยเผยแพร่ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการนอนหลับ นอนไม่พอ สุขนิสัยการนอนที่ดี นอนไม่หลับและนอนกรน เพื่อกรมอนามัยได้จัดพิมพ์
4. จัดกิจกรรมวันนอนหลับโลกในวันที่ 18 มีนาคม 2559 โดยใช้คำขวัญ "หลับสนิท ชีวิตมีความสุข" (Good Sleep is a Reachable Dream) เพื่อปลุกกระแสให้ประชาชนใส่ใจในการนอนหลับที่ดี ส่วนกลางจัดรวมกันที่สถาบันโรคทรวงอก มีการเสวนาเกี่ยวกับโรคจากการหลับ ตรวจสอบสุขภาพ พร้อมให้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เป็นต้น ส่วนภูมิภาคจัดที่ศูนย์อนามัย รพ.จิตเวช รพ.ในเครือสำนักปลัดกระทรวง โดยคณะทำงานจากกรมอนามัย กรมสุขภาพจิต กรมการแพทย์ กรมควบคุมโรค กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ และสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทยเข้าร่วมกิจกรรม ผลประเมินพบว่า มี 24 จังหวัดรวม 55 หน่วยงานที่จัดกิจกรรม ประชาชนผู้เข้าร่วมทุกภาคทั่วประเทศรวม 6,810 คน ส่งแปลสรุปแถลงข่าวภาคภาษาอังกฤษ และกิจกรรมวันนอนหลับโลก ไปที่ website ของ World Association of Sleep Medicine ปรากฏว่า ประเทศไทยเป็นประเทศแรกในโลก ที่รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุขจัดงาน World Sleep Day ทั้งนี้กิจกรรมนี้กระทรวงจะจัดทำทุกปี

5. จัดพิมพ์หนังสือสารพันปัญหาการนอนหลับ, งบประมาณกรมอนามัย และนำลง website ของ กรมอนามัยและสมาคมโรคจากการหลับแห่งประเทศไทย
6. พัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการแพทย์ของกระทรวง เพื่อให้มีความรู้ และถ่ายทอดความรู้ พร้อมทั้งให้คำปรึกษาแก่ประชาชนได้ในเบื้องต้น กำหนดจัดการอบรมในวันที่ 1-3 มีนาคม 2560 เพื่อที่จะได้สามารถดำเนินกิจกรรมในวันนอนหลับโลก วันที่ 17 มีนาคม 2560 ได้ทั้ทั่วประเทศและมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ ยังจะได้ข้อมูลการนอนหลับของบุคลากรที่มาอบรมนำไปวิเคราะห์ และวางแผนทำงานวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลการนอนหลับของประชาชนในชุมชนอย่างแท้จริง สำหรับใช้เป็นพื้นฐานติดตามประเมินโครงการต่อไป
7. วางยุทธศาสตร์พัฒนาให้เกิดการนอนหลับที่มีคุณภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัย เชิญผู้เกี่ยวข้องมาช่วยกันทำเป็นยุทธศาสตร์แห่งชาติ ผลักดันให้เข้มข้นขึ้น เกิดผลกระทบที่ชัดเจน เพื่อประโยชน์สูงสุด และต่อเนื่อง สำหรับประชาชนทั่วประเทศไทย
8. สำหรับระยะยาวนั้น กระทรวงสาธารณสุขจะจัดทำแหล่งองค์ความรู้ สื่อความรู้ ให้ประชาชนสามารถหาข้อมูลได้ง่าย และทำให้ประชาชนมีความรู้เบื้องต้น ในการประเมินคุณภาพของการนอนของตนเอง ว่ามีคุณภาพการนอนที่ดีหรือไม่ ทั้งนี้ได้เลือกแบบประเมินคุณภาพการนอนหลับของพิตส์เบิร์กฉบับภาษาไทย ซึ่งเป็นผลงานวิจัยตีพิมพ์ของผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ วัฒนชัย โชตินัยวัตรกุล มาใช้สำหรับบุคลากรทางการแพทย์และประชาชนไทย
9. มีความคาดหวังในอนาคต เมื่อกระทรวงพร้อมอาจมีแนวโน้มที่จะมีคลินิกปรึกษาเบื้องต้นเรื่องการนอนหลับกระจายอยู่ในชุมชนทั่วประเทศ

ขอขอบคุณทุกๆท่าน ที่ช่วยให้ความรู้เรื่องการนอนหลับ ซึ่งมีความสำคัญสำหรับชีวิต ได้ลงสู่ประชาชนโดยทั่วไป เพื่อการมีสุขภาพกาย ใจ และจิตวิญญาณ ที่สมบูรณ์แข็งแรง อันจะนำไปสู่อนาคตที่มั่นคงและยั่งยืนของสังคมและประเทศชาติ