

บทที่ ๓

ความพร้อมทางด้านสุขภาพ ของกำลังพล

พ.อ.หญิง จิราภรณ์ ชมศรี

๓-๑ กล่าวนำ

ก. ความพร้อมทางด้านสุขภาพของกำลังพลเป็นเสาหลักแรกของการพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ ให้มีความสำคัญกับความพร้อมของกำลังพล เน้นการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี สามารถรับมือกับความเจ็บป่วยและความเครียดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ดี ซึ่งการดูแลกำลังพลให้พร้อมด้านสุขภาพจะเป็นการช่วยส่งเสริมการมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีสมรรถนะในการปฏิบัติหน้าที่ และลดการดูแลด้านการรักษาพยาบาลลงได้

ข. ความพร้อมทางด้านร่างกายเริ่มต้นตั้งแต่กระบวนการในการสรรหาบุคคลเข้ารับราชการ เมื่อเข้ารับราชการแล้วต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมที่ครอบคลุม ๕ ด้านที่สำคัญๆ ได้แก่ ร่างกายที่ดี โภชนาการ จิตใจ ทันตสุขภาพ และสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ทั้งหมดที่กล่าวมาจะเป็นการสร้างความพร้อมของร่างกายกำลังพล เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

ค. กรมแพทย์ทหารบกใช้การส่งเสริมสุขภาพ และเวชกรรมป้องกัน ในการดูแลกำลังพลให้มีสภาพร่างกายที่แข็งแรง กำลังพลที่มีสุขภาพแข็งแรง พร้อมรบจะช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการรบ ดังนั้นการที่จะทำให้กำลังพล มีความแข็งแรงสมบูรณ์นั้น ต้องเริ่มตั้งแต่การคัดสรรบุคคลที่มีความพร้อม ตลอดจนเมื่อเข้ามารับราชการเป็นทหารแล้วจะต้องได้รับการส่งเสริมสุขภาพ และเวชกรรมป้องกัน ทั้งในยามปกติและยามสงคราม กำลังพลมีคุณภาพชีวิต และสามารถปฏิบัติภารกิจตามที่ได้รับมอบหมายได้

๓-๒ ร่างกายที่สมบูรณ์พร้อม

ร่างกายที่สมบูรณ์พร้อมจะครอบคลุมสภาพร่างกายที่มีสภาวะของ ความแข็งแรงทนทาน ความคล่องแคล่ว ความมีพลังร่างกาย และความยืดหยุ่น ของร่างกาย ซึ่งทั้งสี่มิติจะเกิดขึ้นได้ด้วยการฝึกฝนที่เหมาะสม มีการออกแบบ การฝึกที่จำเพาะ การฝึกฝนตามโปรแกรมที่แต่ละหน่วยได้จัดไว้เป็นตารางการฝึก มีการเฝ้าระวังการบาดเจ็บทางกายภาพด้วย มีการติดตามประเมินผล และได้รับการ ประเมินทางสุขภาพว่ามีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ได้

๓-๓ โภชนาการ

โภชนาการที่ดีเป็นหนึ่งในองค์ประกอบที่ทำให้กำลังพลมีความพร้อม การอยู่ในสภาพทุโภชนาการอาจจะส่งผลทำให้ความพร้อมของภารกิจลดลง ดังนั้นการดูแลร่างกายให้แข็งแรงจึงมีความสำคัญในการเตรียมความพร้อมของ ภารกิจ การดูแลร่างกายให้ดีด้วยโภชนาการที่ดี จึงหมายถึงการบริโภคอาหาร เพื่อให้ได้ปริมาณและคุณภาพ รวมถึงคุณค่าของอาหารอย่างพอเพียง โดยที่ สารอาหารต่าง ๆ และพลังงานที่ได้รับควรจะสมดุลกันไม่มากหรือน้อยจนเกินไป เพื่อที่ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดี ไม่เป็นโรคขาดสารอาหารหรือเป็นโรค รับสารอาหารเกิน

หลักสำคัญของอาหารสำหรับทหารและมีหลักพิจารณาประการสำคัญ คือ

ก. เป็นอาหารที่ให้สารอาหารสำคัญ จำเป็นและเพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง

ข. เป็นอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอ แก่ความต้องการของร่างกาย (รายละเอียดเพิ่มเติมในการคำนวณตามความต้องการของร่างกายมีใน ผนวก ข)

๓-๔ ด้านจิตวิญญาณ

การมีจิตวิญญาณที่ดีและมีสุขภาพจิต จะครอบคลุมถึงความรู้สึกนึกคิด พฤติกรรม สังคม จิตวิญญาณ ซึ่งทหารจะได้รับการฝึกฝนให้มีความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจ ความรู้สึกนึกคิด การฝึกฝนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจะทำให้ทหารมีทักษะในการเผชิญกับปัญหา สามารถมีสมาธิกับภารกิจที่ได้รับมอบหมาย เพื่อปฏิบัติภารกิจให้สำเร็จได้ สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการฝึกฝนเรียนรู้ อยู่ตลอดเวลา เช่น การทำสมาธิ การเล่นเกมหรือการฝึกจิตในด้านต่าง ๆ การเรียนรู้จากบุคคลอื่น ๆ เป็นต้น จะทำให้เกิดทักษะในการพัฒนาตนเอง การเผชิญกับความเครียดและการมีความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้

๓-๕ ทันตสุขภาพ

การมีสุขภาพช่องปากที่ดีเป็นส่วนสำคัญของความพร้อมทางด้านร่างกาย การรู้สึกเจ็บไม่สบายทางทันตกรรม แม้จะเกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย ในระหว่างการปฏิบัติหน้าที่ แต่ก็อาจจะส่งผลทำให้เกิดความเสียหายร้ายแรง ต่อความสำเร็จของภารกิจได้ ดังนั้นต้องมีการเน้นย้ำให้มีการตรวจทางทันตกรรม ให้กับกำลังพลก่อนที่จะออกไปปฏิบัติหน้าที่ (รายละเอียดเพิ่มเติมด้านความพร้อมทางทันตกรรมใน ผนวก ค)

การพิทักษ์สุขภาพกำลังรบ

๓-๖ สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

ก. สภาพแวดล้อมจะครอบคลุมถึงบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมที่ล้อมรอบอยู่ ตลอดจนงานอาชีพอนามัยและสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลที่ทำให้กำลังพล ครอบครัวและชุมชนมีความปลอดภัย การสร้างสภาวะที่เกื้อกูลเช่นนี้ ต้องมีการระบุ การควบคุม เพื่อลดความเสี่ยงที่จะสัมผัสกับอันตราย การเฝ้าระวัง เป็นมาตรการด้านเวชกรรมป้องกัน และการเฝ้าระวังทางการแพทย์ เพื่อให้สามารถพบสิ่งผิดปกติได้ตั้งแต่ช่วงแรก ๆ

ข. การเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ ในเสาหลักแรกนี้จะเป็นการช่วยให้กำลังพลมีสุขภาพที่พร้อม ทั้งร่างกายจิตใจ ตลอดจนมีขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ให้สำเร็จลุล่วงได้ ควรต้องมีการประเมินอย่างต่อเนื่อง มีการพัฒนาให้ดีขึ้นตลอดเวลา มีการรายงานผลความร่วมมือทางการแพทย์อยู่เสมอ ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีพร้อม และป้องกันความเจ็บป่วย ตลอดจนประเด็นสำคัญ ๆ ที่อาจจะกระทบกับความสมบูรณ์พร้อมรบของกองกำลัง