

# Health Literacy

## : ความรู้และความเข้าใจ อย่างถ่องแท้ในเรื่องสุขภาพ



พญ. ชัญวาลี ศรีสุโข  
พ.บ.ว.สุติ-นรีเวชวิทยา

**มีความสงสัยมากมายว่า ทำไมจึงเกิด  
เหตุการณ์ทางสุขภาพที่ไม่ควรเกิด เช่น**

### 1. โควิด

เดือนมกราคม 64 มีการระบาดโควิด 19 ระลอกใหม่ ที่จ.สมุทรสาครวันเดียวตรวจพบคนมีเชื้อกว่า 300 ราย ผู้หญิงคนหนึ่ง ไม่ทราบว่าเป็นตัวเองติดเชื้อ เดินทางในช่วงมีการระบาด จากสมุทรสาคร มาเยี่ยมพ่อแม่ที่พิจิตร ส่งผลให้เกิดการติดเชื้อในครอบครัว 5 คน พ่ออายุ 82 ปีป่วยหนักต้องเข้าโรงพยาบาลใช้เครื่องช่วยหายใจ

### 2. ถังเช่า

ชายวัย 50 เป็นโรคกระดูกทับเส้น ต้องผ่าตัด กระดูกสันหลัง เนื่องจากเชื่อโฆษณาว่า กินถังเช่า แล้วภูมิต้านทานดี รักษาไต เขาจึงซื้อมากินก่อนผ่าตัดหลายกระปุก ไม่คิดว่าเกี่ยวข้องกับการผ่าตัด จึงไม่ได้แจ้งให้แพทย์พยาบาลทราบ ถังเช่ามีฤทธิ์ละลายลิ่มเลือด ส่งผลให้การผ่าตัดเสียเลือดมากถึง 5,000 ซีซี เลือดหยุดยาก แม้ไม่เสียชีวิต ก็เกือบทุพพลภาพ

### 3. ตั้งครรภ์

หญิงอายุ 37 ปี มีลูกสองคน คนเล็กอายุ 15 ปี เป็นโรคเอสแอลอีมาหลายปี มีอาการปวดข้อมาก รักษาด้วยยา รับประทานกดภูมิสีขนาน ต้องการมีลูก จึงปล่อยให้ท้องระหว่างท้อง มีการปรับยาเอง ตามอาการ เมื่อคลอด เกิดภาวะแทรกซ้อน มีน้ำคร่ำหลุดเข้าไปอุดกั้นปอด ลูกรอด แต่แม่เสียชีวิต

หญิงอายุ 29 ปี มีลูกแล้วหนึ่งคน ตอนนี้เป็นโรคเบาหวานที่ต้องใช้อินซูลินฉีด เพราะตับอ่อนไม่ทำงาน จากการให้สารเคมีบำบัดรักษาโรคมะเร็งเม็ดเลือด เธอปล่อยให้ท้อง ในขณะที่คุมระดับน้ำตาลไม่ได้เลย แม้จะฉีดยารักษา

เบาหวานวันละ 4 ครั้ง เมื่อใกล้คลอด สังเกตลูกไม่ดิ้น เรอ 2 วัน ให้ถึงวันนัดฝากครรภ์ จึงมาพบแพทย์ พบว่าเด็กทารกเสียชีวิตในครรภ์ไปแล้ว

### 4. บุลวัต

ชายอายุ 82 ปี เป็นงูสวัด คนที่รู้จักบอกว่า ติดเชื้อมาจากต้นไม้ใบหญ้า ไปพ่นไปเป่าก็หาย ชายสูงอายุทำตามเกิดการอักเสบติดเชื้อลุกลาม ต้องเข้าโรงพยาบาล ถึงรักษาหาย ก็ไม่หายขาด มีอาการปวดเส้นประสาท ตามมาเป็นช่วง ๆ อาการปวดรุนแรงมาก นานหลายปี ต้องเข้าโรงพยาบาลเป็นประจำ ฯลฯ

สาเหตุที่เกิดเหตุการณ์ทางสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ส่วนใหญ่เกิดจากความไม่รู้ ไม่ตระหนัก ปฏิบัติตนไม่ถูกวิธี ตามด้วยการเจ็บป่วยรุนแรง สูญเสียอวัยวะ ทุพพลภาพ หรือเสียชีวิต

สำหรับคำตอบ ที่เชื่อว่าจะสามารถแก้ปัญหานี้ได้ อย่างถาวรคือ Health literacy



## Health Literacy คืออะไร

สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (2541) แปลว่า ความแตกต่างทางสุขภาพ องค์การอนามัยโลก ให้คำจำกัดความว่า “ความสามารถของแต่ละบุคคล ที่จะเข้าถึง เข้าใจ ใช้ข้อมูล ในการรับบริการทางสุขภาพและตัดสินใจเลือกวิธีการดูแลสุขภาพที่เหมาะสม<sup>1</sup> (“The degree to which individuals have the capacity to obtain, process, and understand basic health information and services needed to make appropriate health decisions”) ในที่นี้ผู้เขียนขอแปลความหมาย Health literacy ว่า คือ ความรู้และความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องสุขภาพ

## ความสำคัญของความรู้และความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องสุขภาพ

งานวิจัยพบว่า พลเมืองสหรัฐอเมริกา ประมาณครึ่งหนึ่ง ขาด Health literacy<sup>2</sup> เชื่อว่า ความเครียด ความกลัว ความเหน็ดเหนื่อย ภาระที่แบก ลดความสามารถของบุคคลที่จะเข้าถึงเข้าใจข้อมูลข่าวสารทางการแพทย์ โดยเฉพาะบุคลากรทางการแพทย์ หากมีความรู้จำกัด Health literacy ต่ำ ไม่มีข้อมูลทันสมัย ไม่สามารถอธิบายให้ประชาชนเข้าใจจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนไข้ ไม่ยอมรับ ไม่รับรู้ สาเหตุของโรคที่เป็น ภาวะแทรกซ้อน การดำเนินการไปของโรค ไม่เชื่อแพทย์ รักษาโรคตามสามัญสำนึกตน

งานวิจัยผลกระทบของ Health literacy ต่อผลการรักษาและสุขภาพของคนไข้ ในคนไข้โรคหัวใจล้มเหลว 3-8 จำนวน 2,487 คน พบว่า ร้อยละ 10.1 มี Health literacy ที่ต่ำ เมื่อติดตามไปนาน 15.5 เดือน มีคนไข้เสียชีวิต 250 ราย นอนโรงพยาบาล 1,584 ครั้ง

Health literacy ที่ต่ำ สัมพันธ์กับอัตราการตายที่สูงขึ้น 1.91 เท่า สัมพันธ์กับการนอนโรงพยาบาลที่สูงขึ้น 1.30 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่มี Health literacy เพียงพอ

ปัญหาสุขภาพในบ้านเมืองเรานั้น มีรากฐานมาจากการขาดความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องสุขภาพ

บุคลากรสาธารณสุข จึงต้องมี Health literacy เพื่อให้ประชาชนและคนไข้ ได้รับข้อมูลทางสาธารณสุขเพียงพอจนเข้าใจ มั่นใจ นำไปปฏิบัติจน เกิดผลดีต่อสุขภาพ

## Health Literacy จะเกิดขึ้นได้อย่างไร

ความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ในเรื่องสุขภาพ ไม่อาจเกิดได้เอง แต่ต้องอาศัยคุณลักษณะสำคัญ 6 ประการ ได้แก่

1. มีการสนับสนุนแหล่งความรู้ ที่สามารถเข้าถึงหรือได้มาทางด้านสุขภาพ นั่นคือ บุคคลต้องมีความรู้เบื้องต้นเป็นพื้นฐาน และมีแหล่งความรู้ ที่ทันสมัยและถูกต้อง เช่น ตำราเว็บไซต์วิชาการ การฝึกอบรม คุรบาอาจารย์ โซเชียล บุคลากรทางการแพทย์ ที่เชื่อถือได้

2. สร้างองค์ความรู้ เกี่ยวกับสุขภาพที่ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน บุคคลต้องสนใจ อัปเดตความรู้ในปัจจุบัน ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ไม่เชื่อข้อมูลที่แชร์ต่อๆ กันมา ไม่รู้ต้องอ่าน ฟัง พูดคุย ปรัชญาผู้รู้ที่เกี่ยวข้อง เมื่อเกิดความสงสัย ต้องค้นคว้า หรือถามผู้รู้จนเข้าใจ

3. จัดตั้งกลุ่ม นำความรู้ความเข้าใจมาสื่อสารแลกเปลี่ยนกัน เช่น กลุ่มวิชาการ กลุ่มไลน์ กลุ่มในสื่อโซเชียล กลุ่มในสถานศึกษา กลุ่มเพื่อน กลุ่มเพื่อนร่วมโรค เป็นต้น

4. เป็นผู้ที่สามารถดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อเป็นตัวอย่างผู้อื่นได้ เช่น ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เมาไม่ขับ ลดน้ำหนัก ทำตามนโยบาย 5 อ. ออกกำลังกาย ดูแลด้านอาหาร อารมณ์ อากาศ การขับถ่ายอุจจาระ เป็นต้น

5. สามารถถ่ายทอดความรู้ เรื่องการดูแลสุขภาพพื้นฐาน การรับมือกับโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ให้ครอบครัวและชุมชน

6. รู้เท่าทันสื่อ ไม่แชร์ข่าวปลอม (Fake news) ทางสุขภาพ และการโฆษณาอาหารเสริมเกินจริง ซึ่งระบอบหนักสร้างปัญหาให้สังคม ควรอ่านเนื้อหาข่าวทางสุขภาพอย่างละเอียดระมัดระวัง อย่าเชื่อว่าเป็นข่าวมาจากสถาบันที่เชื่อถือได้จริง จนกว่าได้รับการพิสูจน์ ไม่แน่ใจควรสอบถามผู้รู้ เช็กแหล่งที่มาของข่าว



## จากปัญหาสุขภาพที่ยกตัวอย่างมา เหตุการณ์เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้น ถ้ามี Health Literacy

1. การระบาดโควิด 19 Health literacy : โควิดระบาด ฉันรู้เรื่องการป้องกันโควิด ฉันจะไม่เดินทางจากแหล่งเสี่ยง เพราะอาจเป็นพาหะ นำโรคมารติดต่อพ่อแม่ และทุกคนในบ้านได้ ทั้งอาจเกิดผลกระทบร้ายแรงต่อจังหวัดบ้านเกิด ด้วยทุกมาตรการป้องกันการติดเชื้อโควิด มีผลต่อปากท้องประชาชน

2. กินถั่งเช่า ก่อนผ่าตัด Health literacy : ถั่งเช่า ออ. ให้ติดฉลากเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ไม่ใช่ยา ถือเป็นสารอาหาร เพื่อบำรุงสุขภาพ ไม่สามารถใช้ป้องกันหรือรักษาโรค มีผลข้างเคียง คือละลายลิ่มเลือด ฉันจะไม่กินก่อนผ่าตัด เพราะจะทำให้ตกเลือด หรือถ้ากินฉันต้องแจ้งให้แพทย์พยาบาลทราบ

3. โรคเรื้อรัง อยากมีลูก Health literacy : เมื่อมีโรคประจำตัว ก่อนตั้งครรภ์ฉันจะปรึกษาแพทย์ ถึงความเสี่ยงอันตรายที่จะเกิด หากเสียมาก ฉันไม่สามารถดูแลตนเองได้ ฉันจะไม่ตั้งครรภ์ เมื่อตั้งครรภ์ฉันจะดูแลโรคให้ใกล้เคียงปกติ พบแพทย์สม่ำเสมอ ถ้ามจนเข้าใจ ถึงการปฏิบัติตัว การดูแลตนเอง อาการผิดปกติที่ต้องไปพบแพทย์ทันที

4. งูสวัด Health literacy: ฉันจะรีบไปหาหมอ เพราะฉันรู้จากการค้นคว้าหาความรู้ว่า โรคงูสวัดเกิดจากเชื้ออีสุกอีใสที่แอบอยู่ในปมประสาทในตัวกำเร็บ เมื่อสูงวัย หรือร่างกายอ่อนแอ ผื่นมีลักษณะพิเศษเป็นตุ่มใส เจ็บแสบปวดร้อน ไม่รักษาก็หายได้ในรายที่เป็นไม่มาก แต่หากได้รับยาต้านไวรัสช้าอาจเกิดอาการปวดประสาทตามมา ในรายที่เป็นรุนแรง งูสวัดขึ้นประสาทสมอง อาจเกิดตาบอดและพิการทางสมองได้

## References.

1. Davis TC, Long SW, Jackson RH, et al. Rapid estimate of adult literacy in medicine: a shortened screening instrument. *Fam Med* 1993; 25:391.
2. Paasche-Orlow MK, Parker RM, Gazmararian JA, et al. The prevalence of limited health literacy. *J Gen Intern Med* 2005; 20:175.
3. Institute of Medicine. IOM report 2004. [www.iom.edu](http://www.iom.edu) (Accessed on October10, 2017).
4. Fabbri M, Yost K, Finney Rutten LJ, et al. Health Literacy and Outcomes in Patients With Heart Failure: A Prospective Community Study. *Mayo Clin Proc* 2018; 93:9.
5. Peterson PN, Shetterly SM, Clarke CL, et al. Health literacy and outcomes among patients with heart failure. *JAMA* 2011; 305:1695.
6. Ventura HO, Piña IL. Health Literacy: An Important Clinical Tool in Heart Failure. *Mayo Clin Proc* 2018; 93:1.
7. Deek H, Itani L, Davidson PM. Literacy critical to heart failure management: a scoping review. *Heart Fail Rev* 2020.
8. Jacobson AF, Sumodi V, Albert NM, et al. Patient activation, knowledge, and health literacy association with self-management behaviors in persons with heart failure. *Heart Lung* 2018; 47:447.