



หัวข้อโภชนบำบัด

อาจารย์พุทธพร อ่อนคำลี



หัวข้อการเรียนรู้



สถานการณ์และปัญหาโภชนาการในปัจจุบันและอนาคต

การเฝ้าระวังทางโภชนาการ

บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการ



วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. ผู้เรียนสามารถอธิบายความสำคัญของสถานการณ์และปัญหาโภชนาการในปัจจุบันและอนาคตได้
2. ผู้เรียนสามารถตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน
3. ผู้เรียนสามารถให้คำแนะนำเบื้องต้นเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามบทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการได้
4. ผู้เรียนสามารถปฏิบัติการพยาบาลในการเฝ้าระวังภาวะโภชนาการได้อย่างเหมาะสม



สถานการณ์และปัญหาโภชนาการในปัจจุบันและอนาคต

ปัจจัยขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง (Drivers of Change)



การก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยอย่างรวดเร็ว
อัตราการเกิดที่ลดลงสวนทางกับประชากรที่มียาวขึ้น
ทำให้โครงสร้างอายุของคนในสังคมไทยเปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง



ปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อวิถีชีวิต
ความต้องการแรงงานต่างชาติ การเปิดเสรีในภูมิภาค
เทคโนโลยีที่ทันสมัย ก้าวะเศรษฐกิจ และการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

ความเสี่ยงในระบบอาหารและผลิต (Risks in Food Systems)



การผลิตที่เน้นปริมาณและการส่งออก
ระบบอาหารถูกปรับเปลี่ยนเพื่อตอบสนองการส่งออกมากขึ้น
ทำให้เกิดแรงกดดันในกระบวนการผลิต

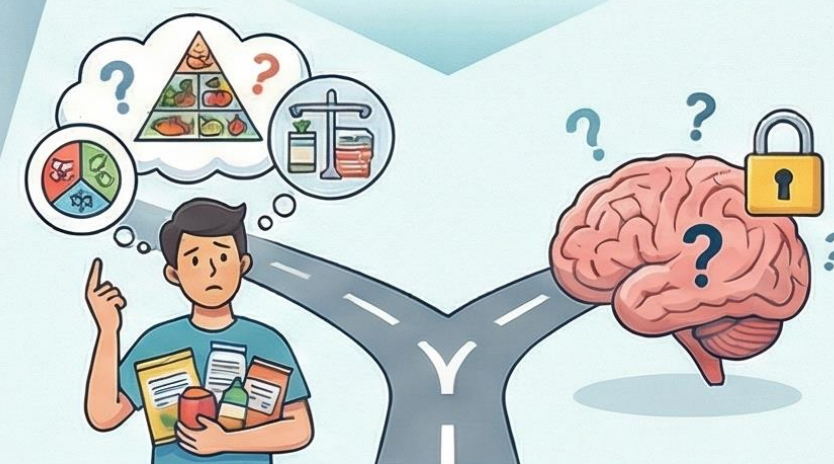


สารตกค้างที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
มีการใช้สารเคมีและยาปฏิชีวนะเพื่อเร่งผลผลิตให้ทันต่อความต้องการ
ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงจากสารเคมีตกค้างในอาหารมากขึ้น

ความขัดแย้งในพฤติกรรมผู้บริโภค (The Consumer Paradox)



ระบบโลจิสติกส์ไม่ใช่ปัญหาอีกต่อไป
การพัฒนาด้านการขนส่งทำให้การกระจายอาหารครอบคลุม
และเข้าถึงผู้บริโภคได้ง่ายขึ้นในปัจจุบัน



ปัญหาหลักคือ “ความรู้ด้านสุขภาพ”
อุปสรรคที่สำคัญที่สุดของผู้บริโภคในปัจจุบันคือการจากความรู้ความเข้าใจ
ที่ถูกต้อง (Health Literacy) ในการตัดสินใจเลือกอาหารที่ปลอดภัยและเหมาะสม



เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs)



3 มิติแห่งความยั่งยืน

การพัฒนาที่ครอบคลุมมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบ

ภาพรวมของ SDGs



169 ตัวชี้วัด

โครงสร้างที่ชัดเจนซึ่งใช้ขับเคลื่อนการพัฒนาและวัดผลความสำเร็จในระดับสากล

1 หนึ่งความยากจน 	1. ขจัดความยากจน ขจัดความยากจนทุกรูปแบบในทุกพื้นที่ เพื่อให้ทุกคนมีคุณภาพชีวิตขั้นพื้นฐานที่เพียงพอ
2 สองแฉกคืบหน้า 	2. สู้ความหิวโหย บรรลุความมั่นคงทางอาหาร ปรับปรุงโภชนาการ และส่งเสริมเกษตรกรรมที่ยั่งยืน
3 สุขภาพและความแข็งแรง 	3. สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคน
4 โรงเรียนที่ดี 	4. การศึกษาที่มีคุณภาพ สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่เท่าเทียมและครอบคลุม พร้อมสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
5 ความเท่าเทียม 	5. ความเท่าเทียมทางเพศ บรรลุความเสมอภาคระหว่างเพศ และบ่อนอำนาจให้แก่ผู้หญิงและเด็กหญิงทุกคน
6 น้ำสะอาด 	6. สุขอนามัยและน้ำสะอาด บริหารจัดการน้ำและการสุขาภิบาลให้ยั่งยืนและพร้อมใช้สำหรับทุกคน
7 พลังงานสะอาด 	7. พลังงานสะอาดที่เข้าถึงได้ ให้ทุกคนเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ในราคาที่เหมาะสม มีความเชื่อถือได้ และยั่งยืน
8 เติบโต 	8. งานที่ดีและเศรษฐกิจที่เติบโต ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่องและครอบคลุม พร้อมการจ้างงานที่มีคุณค่าสำหรับทุกคน
9 โครงสร้างพื้นฐาน 	9. อุตสาหกรรม นวัตกรรม และโครงสร้างพื้นฐาน สร้างโครงสร้างพื้นฐานที่ทนทาน ส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ยั่งยืนและนวัตกรรมใหม่ๆ
10 ลดความเหลื่อมล้ำ 	10. ลดความเหลื่อมล้ำ ลดความไม่เสมอภาคทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศในทุกมิติ
11 เมืองและชุมชนที่ยั่งยืน 	11. เมืองและชุมชนที่ยั่งยืน ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความปลอดภัย พร้อมรับมือความเปลี่ยนแปลง และมีความยั่งยืน
12 การบริโภคและการผลิตที่ยั่งยืน 	12. การผลิตและการบริโภคที่รับผิดชอบ สร้างหลักประกันให้มีแบบแผนการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืนเพื่อลดผลกระทบต่อโลก
13 การรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ 	13. การรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ปฏิบัติการอย่างเร่งด่วนเพื่อต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และผลกระทบที่เกิดขึ้น
14 ทรัพยากรทางทะเล 	14. ทรัพยากรทางทะเล อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากมหาสมุทร ทะเล และทรัพยากรทางทะเลอย่างยั่งยืน
15 ระบบนิเวศบนบก 	15. ระบบนิเวศบนบก ปกป้องและฟื้นฟูป่าไม้ ต่อสู้การทลายสภาพเป็นทะเลทราย และหยุดยั้งการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ
16 สังคมสงบสุขและยุติธรรม 	16. สังคมสงบสุขและยุติธรรม ส่งเสริมสังคมที่สงบสุข ให้ทุกคนเข้าถึงความยุติธรรม และสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพในทุกระดับ
16 สังคมสงบสุขและยุติธรรม 	16. สังคมสงบสุขและยุติธรรม ส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลก
17 ความร่วมมือ 	17. ความร่วมมือเพื่อเป้าหมายที่ยั่งยืน



สถานการณ์ในอนาคต: 9 เป้าหมายหลักเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

การลดอัตราการเสียชีวิตและภาวะเจ็บป่วย (Health Outcomes)



25% ลดอัตราการเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs



มุ่งเน้นการลดการเสียชีวิตจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เมื่อเทียบกับปีฐาน

25% ลดความชุกของภาวะความดันโลหิตสูง



ตั้งเป้าหมายในการควบคุมและลดจำนวนผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูงในประชากร



ควบคุมอัตราผู้ป่วยเบาหวานไม่ให้เพิ่มขึ้น

ความชุกของภาวะน้ำตาลในเลือดสูงหรือโรคเบาหวานในประชากรอายุ 18 ปีขึ้นไป ต้องคงที่หรือไม่มีการขยายตัวเพิ่มขึ้น

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง (Behavioral Risk Factors)



30% ลดการบริโภคยาสูบ ลดการบริโภคโซเดียม



ลดการสูบบุหรี่ในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป และลดปริมาณการบริโภคเกลือ/โซเดียมเฉลี่ยต่อวันลงอย่างมีนัยสำคัญ

10% ลดปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์



มุ่งเน้นการลดผลกระทบและปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวม

10% ลดการขาดกิจกรรมทางกาย



ส่งเสริมให้ประชาชนมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

การเข้าถึงบริการและเทคโนโลยีทางการแพทย์ (Healthcare Access)



50% ประชากรกลุ่มเสี่ยงต้องได้รับคำปรึกษาและยา



ผู้ที่อายุ 40 ปีขึ้นไปที่มีความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ต้องได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรับยาป้องกันตามข้อบ่งชี้

80% ความพร้อมด้านยาและเทคโนโลยีพื้นฐาน



สถานบริการทั้งภาครัฐและเอกชนต้องมีทรัพยากรที่จำเป็นในการรักษาและบริการผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างเพียงพอ



การเฝ้าระวังทางโภชนาการ (National surveillance)



กระบวนการที่ต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

คือการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาเครื่องบ่งชี้การเปลี่ยนแปลงภาวะโภชนาการทั้งในปัจจุบันและอนาคต



บุคคล ชุมชน ประเทศ

ครอบคลุมทุกระดับ

มุ่งเน้นการวางแผน ป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้านโภชนาการในระดับบุคคล ชุมชน และประเทศ

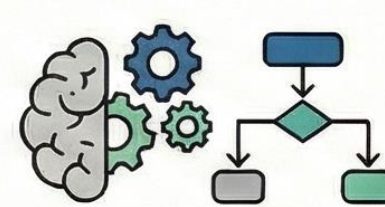
วัตถุประสงค์หลัก 8 ประการ (8 Key Objectives)



1. ดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
เพื่อการดูแลสุขภาพด้านโภชนาการของทุกคนในครอบครัวและชุมชนอย่างทั่วถึง



2. ระบุกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจน
เพื่อให้ทราบว่าประชาชนกลุ่มใดบ้างที่มีปัญหาภาวะโภชนาการที่ต้องได้รับการแก้ไข



3. วิเคราะห์สาเหตุเพื่อการตัดสินใจ
นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ปัจจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อช่วยในการตัดสินใจเลือกแนวทางปฏิบัติ



4. จัดสรรทรัพยากรให้มีประสิทธิภาพ
ช่วยให้ภาครัฐลำดับความสำคัญของปัญหาและกระจายงบประมาณหรือทรัพยากรได้อย่างเหมาะสม



5. ทำนายแนวโน้มในอนาคต
ใช้ข้อมูลสถิติเพื่อคาดการณ์ทิศทางของปัญหาทางโภชนาการที่จะเกิดขึ้น



6. กำหนดนโยบายระยะยาว
ใช้เป็นฐานข้อมูลหลักในการวางแผนงานด้านโภชนาการและสุขภาพในระดับนโยบายชาติ



7. บริหารและประเมินผลโครงการ
ใช้ควบคุมกำกับและวัดผลความสำเร็จของโครงการโภชนาการต่างๆ ที่ดำเนินการอยู่



8. ระบบเตือนภัยล่วงหน้า
แจ้งเตือนสถานการณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อภาวะโภชนาการของประชาชนก่อนที่จะเกิดวิกฤต



การดำเนินการควบคุมป้องกันปัญหาทุพโภชนาการ





บทบาทของพยาบาลด้านโภชนาการ

1. ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลผู้ป่วย Clinical Expert

การดูแลทางตรง (Direct Care)
รับผิดชอบประเมินความต้องการสารอาหาร ดูแล
ให้ผู้ป่วยได้รับโภชนาการที่เหมาะสม และป้องกัน
ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการให้สารอาหาร



การดูแลทางอ้อม (Indirect Care)
กำหนดมาตรฐานและแนวทางปฏิบัติในการ
ดูแลผู้ป่วยโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์
พร้อมเป็นที่ปรึกษาและให้กำลังใจแก่ผู้ป่วยและญาติ

3. บทบาทด้านการสอนและให้ความรู้ Educator

พัฒนาศักยภาพทีมสุขภาพ
ถ่ายทอดความรู้เรื่องโภชนาการบำบัดแก่พยาบาล
ผู้ดูแล นักศึกษาพยาบาล และบุคลากร
ในทีมสุขภาพที่เกี่ยวข้อง



สร้างความเข้าใจแก่ผู้ป่วยและครอบครัว
สอนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้แก่ผู้ป่วย
และผู้ดูแล เพื่อให้สามารถจัดการด้านโภชนาการ
ได้อย่างถูกต้องและทันสมัย

2. ผู้นำด้านการวิจัยและคุณภาพ Research & Quality Leader

การตรวจสอบคุณภาพและงานวิจัย
ตรวจสอบคุณภาพด้านโภชนาการบำบัดและนำผล
การวิจัยมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ
เพื่อยกระดับมาตรฐานการดูแลผู้ป่วย



ผู้ประสานงานการวิจัย
ทำหน้าที่ประสานงานและสนับสนุนให้
หน่วยงานต่างๆ ร่วมทำวิจัยเพื่อนำผล
ลัพท์มาพัฒนาการดูแลผู้ป่วยให้ดียิ่งขึ้น



4. ผู้นำการเปลี่ยนแปลง Change Leader

ขับเคลื่อนด้วยหลักฐานเชิงประจักษ์
รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยและประสบการณ์
ในทีมสหสาขาวิชาชีพ เพื่อเปลี่ยนผ่านไปสู่แนวทางการ
ปฏิบัติที่ถูกต้องและมีประสิทธิภาพมากขึ้น



5. ผู้สนับสนุนและวางแผนการดูแล Support & Coordinator

การวางแผนดูแลต่อเนื่องที่บ้าน
ทำงานใกล้ชิดกับผู้ป่วยเพื่อวางแผนการดูแล
ที่เหมาะสมกับบริบทและข้อจำกัดของแต่ละราย
โดยเฉพาะเมื่อต้องให้โภชนาการบำบัดต่อเนื่องที่บ้าน



บทสรุป



โภชนาการเพื่อการมีสุขภาพที่ดี การได้รับสารอาหารที่มากเกินไปหรือน้อยเกินไปย่อมส่งผลกระทบต่อร่างกายได้ ซึ่งพบว่าปัญหาที่เกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลต่อร่างกายก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพด้านโภชนาการในปัจจุบัน เช่น ปัญหาภาวะโภชนาการเกิด ทำให้เกิดโรคเรื้อรังหลายชนิด ได้แก่ กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีแนวโน้มปัญหาสุขภาพสูงขึ้นเรื่อยๆ ประกอบกับโครงสร้างประชากรที่มีแนวโน้มเป็นสังคมผู้สูงอายุพบว่า ความเสื่อมของร่างกายกับพฤติกรรมการรับประทานอาหารทำให้เกิดโรคเรื้อรังสูงซึ่งจะเป็นปัญหาในระบบบริการสุขภาพได้ในอนาคต อาหารเพื่อสุขภาพอาจช่วยป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายแรงได้ เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 นอกจากนี้ยังช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งได้ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพอาจช่วยให้ผู้ป่วยฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจากการเจ็บป่วย

เอกสารอ้างอิง



กรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2565). รายงานประจำปี 2565 เฝ้าระวังทางโภชนาการ.

https://nutrition2.anamai.moph.go.th/webupload/6x22caac0452648c8dd1f534819ba2f16c/202303/m-magazine/37955/4261/file_download/13affb4dde0d884d8536cb0096eeca9.pdf

กรมอนามัย สำนักโภชนาการ กระทรวงสาธารณสุข. (2566). แผนปฏิบัติการด้านโภชนาการระดับชาติ 5 ปี พ.ศ. 2562-2566 ภายใต้ยุทธศาสตร์ที่ 3 อาหารศึกษา กรอบยุทธศาสตร์การจัดการด้านอาหารของประเทศไทย ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2561-2580). <http://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER17/DRAWER002/GENERAL/DATA0002/00002271.PDF>

จินตนา สุวิทวัส. (2566). การประเมินภาวะโภชนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 6. ขอนแก่น: เพ็ญพรินต์ติ้ง.

ธัญชพร มุสิกะบุตร. (2562). บทที่ 7 การเฝ้าระวังทางโภชนาการ. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม. http://courseware.npru.ac.th/admin/files/20190108150145_40885748df984271a303e9b4e7a7242f.pdf

เอกสารอ้างอิง



นพวรรณ เปียชื่อ. (2565). การพยาบาลอนามัยชุมชน: นโยบายและทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. นครปฐม: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.1-490.

นพวรรณ เปียชื่อ. (2561). การดูแลด้านโภชนาการเพื่อควบคุมกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชน. กรุงเทพฯ: จุดทอง. ส่งศรี แก้วถนอม, นุชชา พราหมณสุทธิ, อรรณ พิชิตไชยพิทักษ์, สิริกานต์ เตชะวณิช และอุปถัมภ์ ศุภสินธุ์. (2560). พยาบาลโภชนบำบัด Nutrition Support Nurse. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สมาคมผู้ให้อาหารทางหลอดเลือดดำและทางเดินอาหารแห่งประเทศไทย.

World Health Organization. (2017). Ambition and action in nutrition 2016–2025. <https://scalingupnutrition.org/wp-content/uploads/2017/06/WHO-Ambition-and-Action-in-Nutrition-2016-2025.pdf>

World Health Organization. (2017). 9 global targets for noncommunicable diseases for 2025. <https://www.who.int/europe/multi-media/item/9-global-targets-for-noncommunicable-diseases-for-2025>



Thank You