

บทความพิเศษ

วันสำคัญด้านสุขภาพจากพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

บุญเต็ม แสงดิษฐ์

สถาบันพยาธิวิทยา ศูนย์อำนวยการแพทย์พระมงกุฎเกล้า

“วันสำคัญ” หมายถึงวันที่เกิดเหตุการณ์สำคัญในอดีต ถูกกำหนดขึ้นเพื่อเป็นการระลึกถึงความสำคัญของวันนั้นๆ รัฐ ชุมชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงได้จัดให้มีพิธีการหรือกิจกรรมต่างๆ ขึ้น เพื่อกระตุ้นเตือนให้คนในสังคมได้ตระหนัก และระลึกถึง เหตุการณ์สำคัญในวันนั้นด้วยความภาคภูมิใจ ปรารถนาให้ปฏิบัติ อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อการประชาสัมพันธ์ หรือเป็นแบบอย่างใน การประพฤติปฏิบัติที่ดีงามสืบทอดกันมา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ครองราชย์ยาวนานมากกว่า 60 ปี ตลอด ระยะเวลาดังกล่าว ทรงบำเพ็ญพระราชกรณียกิจที่แสดงถึงพระ อัจฉริยภาพและพระมหากษัตริย์คุณที่มีต่อพสกนิกรชาวไทยมาก มายหลายด้าน มีองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัล และปริญญาบัตรแด่พระองค์มากมาย มีหลักฐานพระเกียรติคุณ ส่วนหนึ่งปรากฏในวันสำคัญที่หน่วยงานต่างๆ กำหนดขึ้น เช่น วันนักประดิษฐ์ และวันนักประดิษฐ์โลก (2 กุมภาพันธ์) วันข้าวและ ชาวนาแห่งชาติ (5 มิถุนายน) วันภาษาไทยแห่งชาติ (29 กรกฎาคม) วันนวัตกรรมแห่งชาติ (5 ตุลาคม) วันเทคโนโลยีของไทย (19 ตุลาคม) วันพระบิดาแห่งฝนหลวง (14 พฤศจิกายน) วันชาติ วันพ่อแห่งชาติ วันพัฒนา และวันดินโลก (5 ธันวาคม) ฯลฯ

ในด้านสาธารณสุขนั้นพระองค์ทรงมีบทบาทในการส่งเสริม สุขภาพ ป้องกันโรค รักษาพยาบาล และฟื้นฟูสภาพพสกนิกรชาว ไทย หน่วยงานต่างๆ ได้กำหนดวันสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพอันเนื่องมา จากพระมหากษัตริย์คุณของพระองค์ไว้หลายวัน แต่ละวันมีประวัติ และความสำคัญต่อสุขภาพของชาวไทย ดังต่อไปนี้

1. วันราชประชาสมาสัย 16 มกราคม

โรคเรื้อน (Leprosy) เป็นโรคติดต่อโรคหนึ่งที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อว่า *Mycobacterium leprae* เชื้อเข้าสู่ร่างกายผู้ที่ไม่ มีภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคเรื้อนทางระบบหายใจและผิวหนัง แล้วค่อยๆ แปรตัวเพิ่มจำนวน และทำลายเส้นประสาทบริเวณผิวหนัง ทำให้มี อาการชา ส่วนใหญ่จะมีอาการที่มือ เท้า ตา และใบหน้า มีผลให้เป็น



แผล อ่อนแรง และทำให้เกิดความพิการต่างๆ ในบริเวณดังกล่าว มีผลกระทบต่อความเป็นอยู่ในสังคมและการทำงาน อาจถูกรังเกียจ และมีปัญหาด้านจิตใจ

เมื่อ พ.ศ. 2496 องค์การอนามัยโลกสำรวจพบว่าในประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคเรื้อนประมาณ 140,000 คน ซึ่งร้อยละ 60 อยู่ใน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงห่วงใยพสกนิกรที่เป็นโรคเรื้อน ด้วยได้ทรงเคยทอดพระเนตรผู้ป่วยที่ ได้รับความรังเกียจ และได้ทรงรับโครงการควบคุมโรคเรื้อนไว้เป็น โครงการพระราชดำริ

ใน พ.ศ. 2497 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ฉายภาพยนตร์ส่วนพระองค์ ณ ศาลาเฉลิมกรุง พระราชทานรายได้เพื่อการสร้างตึก “อานันทมหิดล” ในโรงพยาบาล ศิริราช เพื่อเป็นพระอนุสรณ์แด่ พระบาทสมเด็จพระปรเมนทรมหา อานันทมหิดล พระอัฐมรามาธิบดินทร เมื่อสร้างตึกเสร็จแล้ว มี เงินเหลือจำนวนหนึ่ง รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขในสมัย นั้น ได้กราบบังคมทูลขอพระราชทานเงินเพื่อสร้างอาคารของสถาบัน สำหรับอบรมและค้นคว้าเรื่องโรคเรื้อนที่สถานพยาบาลพระประแดง ในวงเงิน 1 ล้านบาท ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานเงินที่ เหลือดังกล่าวให้เป็นทุนในการริเริ่มเกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อน เมื่อวันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2501 ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรง

วางศิลาฤกษ์อาคาร ณ สถานพยาบาลพระประแดง ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามสถาบันว่า “สถาบันราชประชาสมาสัย” คำว่า “ราชประชาสมาสัย” มีความหมายว่า พระมหากษัตริย์และประชาชนอาศัยซึ่งกันและกัน ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดสถาบันแห่งนี้เมื่อวันที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2503 และทรงมีพระราชดำรัส ความตอนหนึ่งว่า

“... การดำริสร้างสถาบันนี้ขึ้นก็เพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้าวิชาการเกี่ยวกับโรคเรื้อน และทำการฝึกอบรมพนักงานที่ออกไปทำการบำบัดให้ถูกต้องตามหลักวิชา ตามแผนขยายงานควบคุมโรคเรื้อนต่อไป งานจัดสร้างสถาบันนี้ ได้ดำเนินมาจนบรรลุความสำเร็จทุกประการ ก็ด้วยความพร้อมเพียงของบรรดาท่านที่มีแก่ใจสละทรัพย์ช่วยในสาธารณกุศลนี้...สถาบันราชประชาสมาสัย หมายถึงทุกฝ่ายได้ร่วมมืออาศัยซึ่งกันและกันจนเป็นผลสำเร็จดังที่เห็นอยู่แล้วในโอกาสนี้ ข้าพเจ้ามีความยินดีขอมอบเงินจำนวน 271,452.05 บาท ซึ่งเหลืออยู่ในทุนอานันท์มหิตล สำหรับปราบโรคเรื้อนแก่สถาบันนี้ เพื่อตั้งเป็นทุนไว้ใช้จ่ายส่งเสริม และดำเนินกิจการให้สัมฤทธิ์ผลสืบไป” จึงมีการก่อตั้ง “มูลนิธิราชประชาสมาสัย” และทรงรับไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์

เมื่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทอดพระเนตรความเป็นอยู่ของผู้ป่วยโรคเรื้อน ทรงห่วงใยเด็กซึ่งเป็นบุตรของผู้ป่วย ในสมัยนั้นจำเป็นต้องแยกเด็กจากพ่อแม่มาเลี้ยงไว้ต่างหากตั้งแต่แรกเกิด เพื่อมิให้ติดเชื้อจากพ่อแม่ เพราะทางสถานพยาบาลพระประแดงยังไม่มีหน่วยเลี้ยงบุตรของผู้ป่วยโรคเรื้อน เมื่อเด็กโตขึ้นจึงส่งไปให้สถานสงเคราะห์เด็กของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขที่จังหวัดนนทบุรี เพื่อให้ศึกษาเล่าเรียน ทรงคำนึงถึงการเล่าเรียนของบุตรผู้ป่วย ซึ่งทางราชการแยกเลี้ยงไว้ในสถานเลี้ยงเด็กของกรมอนามัย เด็กเหล่านั้นก็เป็นปกติมิได้ติดโรคเรื้อน ทรงมีพระราชดำริให้สร้างโรงเรียนสำหรับเด็กเหล่านี้ มูลนิธิราชประชาสมาสัยได้รับการสนับสนุนจากกระทรวงศึกษาธิการจนสร้างโรงเรียนราชประชาสมาสัยสำเร็จ เด็กนักเรียนซึ่งเป็นบุตรผู้ป่วยโรคเรื้อนก็ได้สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียน สามารถประกอบสัมมาอาชีพเลี้ยงตนเองและครอบครัวได้เป็นจำนวนมากไม่น้อย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีบทบาทในการควบคุมโรคเรื้อน และชุบชีวิตผู้ป่วยโรคเรื้อนที่สิ้นหวังในชีวิต เพราะคิดว่าเป็นโรคเวรกรรมไม่สามารถรักษาได้ พวกเขาพากันมารับการรักษาจนหาย การควบคุมและบำบัดโรคเรื้อนเกิดผลดีกว้างขวางก่อนที่จะพระราชทานความช่วยเหลือ มีอัตราผู้ป่วยโรคเรื้อน 50

คน ต่อประชากร 1 หมื่นคน จนถึง พ.ศ.2552 มีอัตราผู้ป่วยโรคเรื้อน เพียง 11 คนต่อประชากร 1 ล้านคน ประเทศไทยสามารถควบคุมโรคเรื้อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้โรคเรื้อนไม่เป็นปัญหาทางสาธารณสุขอีกต่อไป พระองค์ได้พระราชทานคำแนะนำแก่มูลนิธิฯ ให้ช่วยเหลือฟื้นฟูความพิการของผู้ป่วยโรคเรื้อนด้วย ใน พ.ศ. 2540 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ คณะกรรมการมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ พร้อมด้วยหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เข้าเฝ้าฯ และทรงมีพระราชดำรัสต่อนหนึ่งว่า “...ที่พูดวันนี้ก็เพื่อให้ระลึกว่างานที่ท่านนั้นเป็นที่น่ายินดีว่าได้ผลดี ทั้งทางการบำบัดโรคเรื้อน ทำให้โรคเรื้อนหายไป ทั้งในด้านกำลังใจของเจ้าหน้าที่ และกำลังใจของผู้ป่วยและครอบครัว ทั้งหมดนี้เป็นผลสำเร็จที่ดีงาม และจะต้องทำงานต่อไป ...โรคเรื้อนในโลกนี้ยังไม่หมด ... เราได้ทำให้โรคเรื้อนซึ่งเป็นโรคที่น่ากลัว และมีคนกลัว ต่อสู้จนกระทั่งโรคนี้ไม่เป็นที่น่ากลัวแล้ว”

มีการกำหนดให้วันที่ 16 มกราคม ของทุกปีเป็น “วันราชประชาสมาสัย” ซึ่งมูลนิธิราชประชาสมาสัยฯ ร่วมกับ สถาบันราชประชาสมาสัย ได้จัดงาน “วันราชประชาสมาสัย” เป็นประจำเสมอมา เพื่อรำลึกในพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ ที่ได้พระราชทานแก่ผู้ป่วยโรคเรื้อนโดยมีกิจกรรมเฉลิมพระเกียรติฯ กิจกรรมวิชาการให้ความรู้เรื่องโรคเรื้อน โรคผิวหนัง กิจกรรมสนทนากาณ ณ สถาบันราชประชาสมาสัย อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังมีการจัดหาทุนให้กับมูลนิธิในรูปแบบต่างๆ

2. วันโคนมแห่งชาติ 17 มกราคม

เมื่อ พ.ศ. 2503 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ได้เสด็จฯ ประพาสทวีปยุโรป และได้ประทับแรม ณ ประเทศเดนมาร์ก ทรงสนพระทัยในกิจการฟาร์มโคนมของเดนมาร์ก ด้วยทรงเห็นว่าอาชีพการเลี้ยงโคนมน่าจะเกิดประโยชน์ต่อเกษตรกร และประเทศไทย หลังจากเสด็จฯ หนีวีตประเทศไทย รัฐบาลเดนมาร์กได้ถวายโครงการส่งเสริมการเลี้ยงโคนมเป็นของขวัญแด่สิ้นเกล้าทั้งสองพระองค์ เพื่อให้ดำเนินโครงการส่งเสริมการเลี้ยงโคนมในประเทศไทย

ทั้งนี้ได้มีการลงนามในสัญญาความร่วมมือกันระหว่างรัฐบาลไทยกับรัฐบาลเดนมาร์ก เมื่อวันที่ 20 ตุลาคม 2504 โดยได้ดำเนินการจัดตั้ง “ฟาร์มโคนม” และ “ศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงโคนมไทย-เดนมาร์ก” ที่อำเภอเมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี โดยเมื่อวันที่ 16



มกราคม 2505 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ สมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ พระเจ้าเฟรดเดอริกที่ 9 และสมเด็จพระบรมราชินี แห่งประเทศเดนมาร์ก ได้เสด็จพระราชดำเนิน ประกอบพิธีเปิดฟาร์มโคนม และศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงโคนมไทย-เดนมาร์ก อย่างเป็นทางการ ซึ่งต่อมาใน พ.ศ. 2514 รัฐบาลได้รับโอนกิจการ ฟาร์มโคนมและศูนย์ฝึกอบรมการเลี้ยงโคนมไทย-เดนมาร์ก จาก รัฐบาลเดนมาร์ก และได้ตราพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งเป็นรัฐวิสาหกิจ สังกัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ชื่อว่า “องค์การส่งเสริมกิจการ โคนมแห่งประเทศไทย” (อ.ส.ค.)

จากประวัติดังกล่าว จึงถือเอาวันที่ 16 มกราคมของทุกปี เป็น “วันโคนมแห่งชาติ” และเพื่อให้เข้าใจขึ้นกับวันครู รัฐบาล ได้มีมติเมื่อวันที่ 22 ธันวาคม 2530 ให้วันที่ 17 มกราคมของ ทุกปีเป็นวันโคนมแห่งชาติ ถือเป็นวันสำคัญยิ่งต่ออาชีพการเลี้ยง โคนมในประเทศไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ โดย อ.ส.ค. ได้จัดกิจกรรมเฉลิมฉลอง “เทศกาลโคนมแห่งชาติ” เป็นประจำทุก ปี ณ สำนักงานใหญ่ อำเภอมวกเหล็ก จังหวัดสระบุรี เพื่อน้อม รำลึกถึงพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ ได้พระราชทานอาชีพการเลี้ยงโคนมให้แก่ชาวไทย เป็นการพบปะ สังสรรค์ของผู้ที่อยู่ในวงการนี้ ทั้งภาครัฐ เอกชน และเกษตรกร ผู้เลี้ยงโคนม และเป็นการส่งเสริมการตีมนมแก่คนไทยเพื่อการมี สุขภาพที่ดีด้วย

นมมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุแคลเซียมซึ่งมีความสำคัญมากในการเสริมสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง นมเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับคนทุก เพศทุกวัย เด็กตีมนมเพื่อการเจริญเติบโตและแข็งแรง ผู้ใหญ่และ ผู้สูงอายุตีมนมเพื่อชะลอความเสื่อมของกระดูก โดยควรตีมนมวัน ละ 1 แก้ว และควรเป็นนมพ่วงมันเนย สำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

ควรตีมนมวันละ 2 แก้ว ควบคู่กับการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะ ทำให้กระดูกแข็งแรง ชะลอการเสื่อมสลายของกระดูก ในวัยกลาง คนและวัยสูงอายุหากได้รับแคลเซียมไม่พอเพียงจะเสี่ยงต่อการเกิด โรคระดูกพรุน ทำให้กระดูกหักง่าย อาจทำให้พิการหรือเป็นอัม ตรายถึงเสียชีวิตหากมีภาวะแทรกซ้อนเกิดขึ้น เช่น กระดูกหักแล้ว มีเส้นเลือดใหญ่ฉีกขาด เสียเลือดมาก

การตีมนมมีความสำคัญต่อสุขภาพมากจนองค์การอาหารแห่ง สหประชาชาติ ได้กำหนดให้วันที่ 1 มิถุนายนของทุกปี เป็น “วัน ตีมนมโลก” เพื่อให้ประเทศและองค์กรต่างๆ ให้ความสำคัญและ สนับสนุนการบริโภคนม รณรงค์และกระตุ้นให้เห็นความสำคัญ ของการบริโภคนม

3. วันโปลิโอสงเคราะห์ 19 กุมภาพันธ์

ใน พ.ศ. 2495 เกิดโรคโปลิโอ หรือโรคไขสันหลังอักเสบ ระบาดอย่างรุนแรงในประเทศไทย โรคนี้เป็นโรคติดต่อระบบทาง เติบโตอาหาร เกิดจากเชื้อไวรัสโปลิโอ เชื้อโรคจะอยู่ในลำไส้ของคน ที่ติดเชื้อและออกมาพร้อมกับอุจจาระ เชื้อเข้าสู่ร่างกายจากการกินอาหาร ที่ปนเปื้อนเชื้อ ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่มีอาการ เชื้ออาจไปที่ไขสัน หลังทำให้เกิดการอักเสบ มักระบาดในเด็กเล็ก หากไม่ได้รับการ รักษาอย่างถูกต้องและทันท่วงทีจะมีอันตรายถึงชีวิต ผู้ป่วยที่รอด อาจมีอาการอัมพาตของกล้ามเนื้อที่แขนและขา ทำให้พิการ บางราย เป็นอัมพาตของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ทำให้ไม่สามารถหายใจ ด้วยตนเองได้

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรด กรหม่อมให้ตั้ง กองทุนโปลิโอสงเคราะห์ขึ้นและพระราชทาน ทรัพย์ส่วนพระองค์จำนวน 250,000 บาทให้เป็นทุนเริ่มแรก ทรง โปรดเกล้าฯ ให้สถานีวิทย์ อ.ส. พระราชวังดุสิต ประกาศชักชวน ประชาชนให้ร่วมบริจาคเงินโดยเสด็จพระราชกุศล พระองค์ทรงพระ



ราชทานเงินจัดซื้ออุปกรณ์การแพทย์ เช่น ปอดเหล็ก ซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยหายใจสำหรับผู้ป่วยที่มีอัมพาตของกล้ามเนื้อช่วยหายใจ โดยทรงพระราชทานแก่ โรงพยาบาลศิริราช และโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ทรงเป็นผู้นำในการริเริ่มก่อตั้งกองทุนและส่งเสริมการวิจัย การป้องกันโรคในระยะยาวด้วยการให้วัคซีนป้องกันโรคแก่เด็กทั่วประเทศอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ประเทศไทยอยู่ในภาวะปลอดโรคโปลิโอในเวลาต่อมา นอกจากนี้ยังได้มีการสร้างอาคารและอุปกรณ์การรักษา ณ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า พระราชทานชื่อว่า “ตึกวชิราลงกรณธารบำบัด” และได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงเปิดตึก เมื่อวันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2497 จึงมีการกำหนดให้วันที่ 19 กุมภาพันธ์ เป็นวันโปลิโอสงเคราะห์ในเวลาต่อมา

4. วันไอโอดีนแห่งชาติ 25 มิถุนายน

ไอโอดีนเป็นสารอาหารประเภทเกลือแร่ที่มีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย เพราะมีความสำคัญต่อการพัฒนาสมองและเสริมสร้างสติปัญญาให้กับเด็ก โดยเฉพาะตั้งแต่ช่วงการเจริญเติบโตในครรภ์ ตั้งแต่อายุครรภ์ 3 สัปดาห์จนถึง 3 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีการพัฒนาสมองมากถึงร้อยละ 80 ร่างกายจะใช้ไอโอดีนในการเพิ่มจำนวนและขนาดของเซลล์สมอง รวมทั้งสร้างใยประสาทเชื่อมต่อกัน ถ้าร่างกายได้รับไอโอดีนไม่เพียงพอจะปรากฏอาการต่างๆ แตกต่างกันไป ทั่วโลกมีประเทศที่มีปัญหาขาดสารไอโอดีนประมาณ 130 ประเทศ เป็นความท้าทายที่จะทำให้หญิงตั้งครรภ์และเด็กได้รับสารไอโอดีนครบถ้วน

ไอโอดีนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของฮอร์โมนไทรอกซิน (Thyroxin) ที่ผลิตจากต่อมไทรอยด์ ฮอร์โมนนี้ควบคุมเมตาบอลิซึมของร่างกาย ถ้าร่างกายสร้างฮอร์โมนนี้ได้น้อยกว่าปกติจะทำให้เกิดอาการแตกต่างกันไปในเด็กและผู้ใหญ่ หากวัยเด็กขาดไทรอกซิน จะทำให้การพัฒนาทางร่างกายและสติปัญญาลดลง ทำให้



ร่างกายเจริญเติบโตช้ากว่าปกติและปัญญาอ่อน ผิวหนังหยาบแห้ง ผอมบาง แขนและขาสั้น ผู้ใหญ่ที่ขาดไทรอกซินจะมีอาการเหนื่อยง่าย กล้ามเนื้ออ่อนแรง ผอมและผิวหนังแห้ง หัวใจโต ภูมิคุ้มกันต่ำ เหื่อยชา และความจำเสื่อม พบว่าผู้ที่ขาดสารไอโอดีนจะเกิดโรคคอพอกอีกด้วย มีรายงานการศึกษาว่าถ้าขาดสารไอโอดีนร้อยละ 1-10 จะแสดงอาการปัญญาอ่อนหรือที่เรียกว่าโรคเอื้อ ถ้าขาดร้อยละ 10-30 จะทำให้ระดับสติปัญญาต่ำมากในลักษณะปัญญาทึบ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินเยี่ยมพสกนิกรในภูมิภาคต่างๆ เมื่อพบพสกนิกรในท้องถิ่นใดเป็นโรคขาดสารไอโอดีน ก็จะพระราชทานเกลือเสริมไอโอดีนแก่บุคคลเหล่านั้น และได้มีพระราชดำริให้รัฐบาลแก้ไขปัญหาคาดสารไอโอดีนอย่างเร่งด่วน ได้พระราชทานพระราชดำริว่า “...ให้พิจารณาแก้ไขปัญหาคาดสารไอโอดีนของราษฎร โดยสำรวจในแต่ละพื้นที่ถึงปัญหาและความต้องการของเกลือ ซึ่งแต่ละท้องถิ่นที่จะมีปัญหาและความต้องการไม่เหมือนกัน โดยเฉพาะต้องสำรวจเส้นทางเกลือว่าผลิตมาจากแหล่งใด ก็ให้นำเอาไอโอดีนไปผสมกับแหล่งผลิตต้นทางเกลือเสียเลยทีเดียว”...

ด้วยพระมหากรุณาธิคุณในการดูแลคุณภาพชีวิตของพสกนิกรและพระราชทานแนวทางการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน จนทำให้ประชาชนร่วมใจกันจัดภัยการขาดสารไอโอดีนให้ลดน้อยลงจนอยู่ในขั้นที่สามารถควบคุมได้ เป็นที่ประจักษ์แก่นานาชาติ สภานานาชาติเพื่อการควบคุมโรคขาดสารไอโอดีน (International Council for Control of Iodine Deficiency Disorder : ICCIDD) จึงได้ทูลเกล้าฯ ถวายรางวัลเหรียญทองแด่พระองค์ เมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2540 นับเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลกที่ได้รับรางวัลดังกล่าว

ต่อมารัฐบาลได้เห็นความสำคัญในพระราชกรณียกิจของพระองค์ด้านการป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ในการประชุมคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 27 สิงหาคม 2545 ได้กำหนดให้วันที่ 25 มิถุนายน ของทุกปีเป็น “วันไอโอดีนแห่งชาติ” เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2546

ประเทศไทยประสบความสำเร็จในการลดความรุนแรงของโรคขาดสารไอโอดีนลงจนไม่เป็นปัญหาสาธารณสุขอีกต่อไป โดยการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนใช้เกลือเสริมไอโอดีนเป็นประจำ แต่ยังคงพบประชาชนในถิ่นทุรกันดารเป็นโรคขาดสารไอโอดีนที่รุนแรง และถ้าหยุดการรณรงค์ควบคุมป้องกัน โรคนี้จะกลับมาเป็นปัญหาของประเทศอีก จึงต้องรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนปรุงอาหารด้วยเกลือ

ไอโอดีนตลอดไป

กิจกรรมที่สำคัญในวันไอโอดีนแห่งชาติ คือ การส่งเสริมให้ทุกครัวเรือนบริโภคเกลือเสริมไอโอดีนอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมปัญญาของคนในชาติให้พัฒนาเต็มตามศักยภาพอย่างยั่งยืนตลอดไป โดยแนวทาง “เพิ่มไอโอดีน เพิ่มไอคิว (IQ)”

5. วันสิ่งแวดล้อมไทย 4 ธันวาคม



คนไทยดวงใจสีเขียว
greenheart

ปัญหาสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาใหญ่ที่กระทบต่อวิถีชีวิตของประชาชนในวงกว้าง ในช่วงเวลาที่ผ่านมาจากการพัฒนาประเทศ อัตราการเพิ่มขึ้นของประชากร ทำให้การใช้ทรัพยากรเพิ่มมากขึ้น แต่การจัดการทรัพยากรธรรมชาติเป็นไปอย่างด้อยประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้ทรัพยากรธรรมชาติลดลง และที่เหลืออยู่ก็อยู่ในสภาพเสื่อมโทรม เกินความสามารถที่จะพัฒนาให้ฟื้นตัวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ทั้งยังเกิดปัญหามลพิษจากชุมชนเมือง และย่านอุตสาหกรรม เช่น มลพิษของอากาศ น้ำ เสียง ปัญหาขยะ ปัญหาของเสียอันตรายจากอุตสาหกรรมต่างๆ ปัญหาโลกร้อน ส่งผลต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บของประชาชน เช่น โรคของระบบหายใจจากอากาศเป็นพิษ โรคระบบทางเดินอาหารจากน้ำเป็นพิษ โรคประสาทหูเสื่อมจากเสียงเป็นพิษ โรคจากความร้อน ฯลฯ

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำรัสพระราชทานแก่คณะบุคคลที่เข้าเฝ้าถวายพระพร เนื่องในวันโรกาสะวันเฉลิมพระชนมพรรษา เมื่อวันที่ 4 ธันวาคม พ.ศ. 2532 ณ ศาลาดุสิดาลัย พระตำหนักจิตรลดารโหฐาน มีใจความเกี่ยวกับสถานการณ์และปัญหาสิ่งแวดล้อม ทั้งที่เกิดกับโลกและประเทศไทย และทรงเตือนให้พสกนิกรร่วมมือกันแก้ไขปัญหามลพิษสิ่งแวดล้อมอย่าง

จริงจัง ด้วยความสุจริตรอบคอบ โดยให้ถือว่าเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องปฏิบัติ มิใช่เพียงเพื่อประเทศไทยเท่านั้น หากเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยของโลกด้วย

จากพระราชดำรัสดังกล่าว นับเป็นจุดเริ่มของการเคลื่อนไหวในการดำเนินงานเพื่อการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมของทุกฝ่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ในการสนับสนุนกิจกรรมรณรงค์ทางสังคม เพื่อสร้างความรู้สึกมีส่วนร่วมของประชาชนในการรักษาสิ่งแวดล้อม

คณะรัฐมนตรีได้มีมติให้ วันที่ 4 ธันวาคมของทุกปี เป็นวันสิ่งแวดล้อมไทย ตามที่กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อมเสนอ เมื่อวันที่ 12 พฤศจิกายน พ.ศ. 2534 เพื่อให้พสกนิกรชาวไทยจะได้ร่วมสำนึกในพระมหากษัตริย์คุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ที่ทรงห่วงใยและทรงพากเพียรปฏิบัติเพื่อความผาสุกของราษฎร และเกิดพระเกียรติพระองค์ในฐานะพระบิดาแห่งการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

กรมส่งเสริมคุณภาพและสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ในฐานะที่เป็นหน่วยงานรับผิดชอบในการส่งเสริมเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ในการเสริมสร้างจิตสำนึก และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการอนุรักษ์รักษาสิ่งแวดล้อม ได้ร่วมกับหน่วยงานต่างๆ จัดกิจกรรมรณรงค์ในรูปแบบต่างๆ เช่น การจัดนิทรรศการ การเสวนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การประกวดภาพวาด และโครงการอื่นๆ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาคอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ยังร่วมกับเครือข่ายอาสาสมัครพิทักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมหมู่บ้าน เผยแพร่ความรู้และวิธีปฏิบัติในการลดคาร์บอนไดออกไซด์ ลดโลกร้อน จัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่สังคมไทย

6. วันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ 10 ธันวาคม

มะเร็งเป็นโรคที่เกิดจากเซลล์ของร่างกายมีความผิดปกติที่สารพันธุกรรม ส่งผลให้เซลล์มีการเจริญเติบโตแบ่งตัวเพิ่มจำนวนรวดเร็วและมากกว่าปกติ จึงอาจทำให้เกิดก้อนเนื้อผิดปกติ และในที่สุดก็จะทำให้เกิดการตายของเซลล์ในก้อนเนื้อนั้น เนื่องจากขาดเลือดไปเลี้ยง ถ้าเซลล์พวกนี้เกิดอยู่ในอวัยวะใดก็จะเรียกชื่อมะเร็งตามอวัยวะนั้น เช่น มะเร็งปอด มะเร็งสมอง มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

โรคมะเร็งเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศไทย เนื่องจากมีแนวโน้มของอัตราการเกิดโรคเพิ่มขึ้น ที่พบบ่อยในชายคือมะเร็งตับและปอด ที่พบบ่อยในหญิงคือมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูก

มะเร็งส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมส่วนตัวของแต่ละบุคคล ดังนั้นการเสนอข้อมูลข่าวสารที่ให้ความรู้แก่ประชาชนเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งจะทำให้สามารถลดอัตราการป่วย ความพิการและการตายจากโรคมะเร็ง และโดยทั่วไปโรคมะเร็งสามารถรักษาให้หายขาดได้หากตรวจพบในระยะเริ่มแรก และด้วยเทคโนโลยีทางการแพทย์ที่ก้าวหน้า

คณะรัฐมนตรีมีมติอนุมัติให้ตั้งสถาบันมะเร็งแห่งชาติ เมื่อวันที่ 28 ธันวาคม พ.ศ. 2508 มีการก่อสร้างอาคารที่ทำการของสถาบัน และเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2511 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้เสด็จพระราชดำเนินไปทรงกระทำพิธีเปิดและพระราชทานนามอาคารหลังแรกที่สร้างขึ้นว่า “อาคารดำรงนिरาดูร” ในโอกาสเดียวกันนี้ พระบารมีของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้กราบบังคมทูลพระกรุณาขอพระราชทานวันที่ 10 ธันวาคมของทุกปี เป็น “วันต่อต้านโรคมะเร็งแห่งชาติ” ซึ่งได้ถือปฏิบัติมาจนถึงปัจจุบัน

เป็นเวลากว่า 40 ปีมาแล้วที่งานสาธารณสุขได้รณรงค์เรื่องมะเร็งมาอย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้ป่วยโรคมะเร็งก็ยังมีมากขึ้นทุกปี จนปัจจุบันมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ของคนไทย และโรคนี้ยังมีผลต่อสุขภาพจิต การฟื้นฟูสภาพจิตใจผู้ป่วยให้มีกำลังใจต่อสู้โรคจึงเป็นเรื่องที่สำคัญด้วย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับโรคมะเร็งความตอนหนึ่งว่า *“ยามเมื่อเราเจ็บป่วย หากเรามีกำลังใจ สร้างกำลังใจให้ตนเองว่า เราจะต้องหาย ในที่สุดแล้วเราก็จะลุกขึ้นยืนหยัดได้เพื่อต่อสู้กับโรคมะเร็งที่เป็นอยู่...”*

7. วันกีฬาแห่งชาติ 16 ธันวาคม

รัฐบาลไทยได้ส่งเสริมด้านกีฬา เพราะตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของการเล่นกีฬาว่าเป็นการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง การกีฬายังเป็นเครื่องช่วยผ่อนคลายความเครียด ช่วยปรับปรุงในด้านความคิดและอุปนิสัยให้ประชาชนในชาติ เป็นผู้มีความเสียสละ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และมีความสามัคคี

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และ สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าอุบลรัตนราชกัญญาฯ ได้ทรงเรือใบประเภท โอเค ในฐานะนักกีฬาทีมชาติไทย ในการแข่งขันกีฬาแหลมทอง ครั้งที่ 4 ที่จัดขึ้นในประเทศไทย ระหว่างวันที่ 9 - 16 ธันวาคม พ.ศ. 2510 และทรงชนะเลิศได้รับเหรียญทองเมื่อวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2510 ซึ่งถือได้ว่าเป็นประวัติศาสตร์ทางการกีฬาของประเทศไทย



นอกจากนี้จากกีฬาเรือใบแล้ว แบริ่งตันก็เป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่พระองค์ทรงโปรดปรานมาก พระราชกรณียกิจของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทางการกีฬา เป็นที่เลื่องลือไปทั่วโลกว่า พระองค์ทรงเป็นนักกีฬาและทรงสนับสนุนการเล่นกีฬา

เพื่อเป็นการระลึกถึงพระปรีชาสามารถของพระบาทสมเด็จพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ และเพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้ประชาชนชาวไทยเห็นคุณค่าความสำคัญของกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้นำเสนอคณะรัฐมนตรีลงมติเห็นชอบ เมื่อวันที่ 15 เมษายน พ.ศ. 2529 กำหนดให้วันที่ 16 ธันวาคมของทุกปี เป็น “วันกีฬาแห่งชาติ”

นอกจากนี้ในการประชุมใหญ่คณะกรรมการโอลิมปิกสากลครั้งที่ 29 ที่เมืองอิสตันบูล ประเทศตุรกี ได้มีมติเอกฉันท์ให้ทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญดุษฎีเกตุติมศักดิ์ของโอลิมปิกสากล คือ “อิสริยาภรณ์โอลิมปิกชั้นสูงสุด” (ทอง) แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ เมื่อวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2530 นับเป็นพระมหากษัตริย์พระองค์แรกของโลก ที่ได้รับการทูลเกล้าฯ ถวายเหรียญนี้

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้พระราชทานพระบรมราโชวาทเกี่ยวกับกีฬา ความตอนหนึ่งว่า *“...การกีฬานั้น ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้วว่า เป็นปัจจัยในการบริหารร่างกายให้แข็งแรง และฝึกอบรมจิตใจให้ผ่องแผ้วว่าเริง รู้จักแพ้ และชนะไม่เอาर्डเอาเปรียบกัน มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน สามัคคีกลมเกลียวกัน อย่างที่เรียกกันว่ามีน้ำใจเป็นนักกีฬา...”* และเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า *“...ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว ดังนั้น ผู้ที่ปรกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน...”*

กิจกรรมต่างๆ ในวันกีฬาแห่งชาติ ได้แก่ กิจกรรมเทิดพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ การส่งเสริมการกีฬาไทยและกีฬาเพื่อสุขภาพ ฯลฯ

จากวันสำคัญเกี่ยวกับสุขภาพที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงมีบทบาทโดดเด่นในการดูแลสุขภาพอนามัยของพสกนิกร และได้พระราชทานพระบรมราโชวาทในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ใน พ.ศ. 2522 ที่ถือได้ว่าเป็นแนวทางปฏิบัติตนเกี่ยวกับสุขภาพ ความตอนหนึ่งว่า “...การรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี

และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้นโดยปกติจะช่วยอำนวยความสะดวกให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย...”

เอกสารอ้างอิง

1. บุญเต็ม แสงดิษฐ์. วันสำคัญ. กรุงเทพฯ: พชรการพิมพ์, 2541.
2. บุญเต็ม แสงดิษฐ์. คู่มือสร้างเสริมสุขภาพและวันสำคัญในการรณรงค์ส่งเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: พลสยามปรินติ้ง, 2546.
3. Saengditha B. International Days of Health Importance. Bangkok: Pholsayam Printing, 2004.

Important Health-related Days Originated from the Works of His Majesty the King

Boonterm Saengdidtha

Army Institute of Pathology

Abstract: *There are a lot of important health-related days of Thailand originated from the works of King Bhumiphol. They are Ratchaprachasamasai Day for leprosy control, National Milker Day for promotion of milk Consumption, Polio Welfare Day for Polio control, National Iodine Day for iodine deficiency control, Thai Environment Day for environmental conservation, National Anti-cancer Day for cancer control and National Sports Day for promotion of sports and exercise. The histories and activities of the days are mentioned.*