

สอบใบประกอบวิชาชีพสาธารณสุขชุมชน

กลุ่มวิชาที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพอนามัยชุมชน

สรุป + แนวข้อสอบ + พร้อมเฉลย



ฉบับอ่านง่าย สอบผ่านไว

เรียบเรียงโดย พิชญ์สินี สุขพาณิชย์ยิ่งยง

สอบใบประกอบ วิชาชีพสาธารณสุขชุมชน

กลุ่มวิชาที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน
สรุป + แนวข้อสอบ + พร้อมเฉลย

ฉบับอ่านง่าย สอบผ่านไว
เรียบเรียงโดย พิชญ์สินี สุขพาณิชัยยิ่งยง

จากใจผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือน “เพื่อนคู่คิด” สำหรับพี่น้องนักสาธารณสุขทุกคนที่กำลังเตรียมตัวสอบใบประกอบวิชาชีพ โดยเฉพาะในกลุ่มวิชาที่ 1: การส่งเสริมสุขภาพและอนามัยชุมชน ผู้เขียนได้ย่อหนังสือ e-book จาก 5 กลุ่มวิชาที่ต้องสอบ จำนวน 6 เล่ม คือ

กลุ่ม 1 ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน

กลุ่ม 2 ป้องกันโรค ระบาด สถิติ และวิจัย ฯ

กลุ่ม 3 ตรวจประเมิน บำบัดโรคเบื้องต้น

กลุ่ม 4 อาชีวอนามัย อนามัยสิ่งแวดล้อม

กลุ่ม 5 บริหารสาธารณสุข กฎหมายเกี่ยวข้อง

เล่มที่ 6 รวมทั้ง 5 วิชาเข้าด้วยกัน

ทั้งนี้เพื่อตอบโจทย์ปัญหาที่บางท่านสอบผ่านเป็นบางวิชา ต้องการอ่านแค่บางวิชาเท่านั้น (ดูท้ายเล่ม)

จากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้คลุกคลีกับการทำงานจริงในพื้นที่ และจากการเรียนรู้ในฐานะนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุข ทำให้เข้าใจดีว่า “ความกังวล” ในช่วงก่อน

สอบนั้นเป็นอย่างไร เนื้อหาที่เยอะและซับซ้อนบางครั้งก็
ทำให้อินและมินหัวได้ไม่น้อย ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงตั้งใจ
กลั่นกรองสรุปเนื้อหาที่เข้มข้น ย่อยง่าย และเน้นจุดสำคัญ
ที่มักออกสอบมาไว้ในเล่มนี้ เพื่อให้เป็นเครื่องมือช่วยให้
ทุกคนอ่านง่ายขึ้น สอบผ่านไวขึ้น

ผู้เขียนเชื่อเสมอว่า “การสอบผ่าน” คือเป้าหมาย
สำคัญ แต่ “ความรู้ที่นำไปใช้ได้จริง” คือหัวใจของวิชาชีพ
สาธารณสุขฯ หนังสือเล่มนี้จึงเป็นเสมือนการย่อยบทเรียน
ให้เพื่อนร่วมวิชาชีพได้ทบทวนความรู้ไปพร้อมกับการ
เตรียมตัว เพื่อนำไปปรับใช้ในการทำงานพัฒนาชุมชนของ
เราให้ยั่งยืนต่อไป

ขอเป็นกำลังใจให้พี่น้องทุกท่านที่กำลังอ่านหนังสือ
เล่มนี้อยู่ เราจะผ่านจุดนี้ไปด้วยกัน และประสบ
ความสำเร็จในการสอบไปด้วยกันนะคะ

ด้วยความปรารถนาดี
พิชญ์สินี สุขพาณิชย์ยิ่งยง

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

วิชาที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน

สรุปบทเรียน

1

แบบฝึกหัดข้อสอบ

49

เฉลยแบบฝึกหัดข้อสอบ

134 - 225

MAYAME

กลุ่มวิชาที่ 1

ส่งเสริมสุขภาพ

อนามัยชุมชน



สรุป วิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ

กรอบแนวคิดในการทำงานส่งเสริมสุขภาพ

- แนวคิดแต่ละแนวคิดจะมีจุดเริ่มต้นที่เป็นกระแสในสังคม ในโลก
- แนวคิดเชิงระบาดวิทยา ของจอห์น สโนว เป็นแนวคิดที่ทำให้เกิดจุดหักเหทางด้านสุขภาพจากเดิมมาเป็นการทำงานโดยใช้ evidence based ในการควบคุมการระบาดของอหิวาตกโรคในประเทศอังกฤษ โดย อธิบายปัจจัย host, agent, environment ยุคนั้นจึงเป็นจุดเริ่มของการทำงานโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ซึ่งมาควบคู่กับในติงเกลที่ดูด้านสิ่งแวดล้อมของผู้ป่วย อนามัยสิ่งแวดล้อม

ต่อมาคือยุคของ อเล็กซานเดอร์เฟลมมิง ที่ค้นพบยาเพนิซิลลิน ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นยุค

- ทองของชีวการแพทย์ เน้นการรักษาของแพทย์แบบตั้งรับ เป็นยุคให้ความสำคัญเรื่องชีวการแพทย์
- ยุค HIV เอดส์ที่มองว่าโรคเกิดจากพฤติกรรมของคน เน้นการให้ความรู้ แบบ KAP ซึ่งเป็นโมเดลการให้การศึกษาแต่ไม่ได้คำนึงถึงปัจจัยทางวัฒนธรรมของชุมชนจึงเกิดปัญหาคนไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่ง ปัจจุบันเข้าสู่ยุคความรอบรู้ด้านสุขภาพ

อีกโมเดลหนึ่งคือโมเดลทางเศรษฐศาสตร์และเทคโนโลยีหรือเศรษฐศาสตร์พฤติกรรม ซึ่งเกิดมาจาก การที่ทางบริษัทเอกชนอยากขายสินค้าด้านสุขภาพของตนเอง จึงมีการทำวิจัยศึกษานิสัยของผู้บริโภค ทำให้ เกิดผลิตภัณฑ์ต่างๆ ขึ้นมา เพื่อให้เกิดการซื้อขายและใช้ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ดังนั้นการทำงานด้านสุขภาพจึงต้องนึก ถึงอุปสงค์

อุปทาน

A attitude คือความรู้สึก ชอบ ไม่ชอบ ดี ไม่ดี

B belief คือ ความเชื่อ

P perception คือ การรับรู้ ต่างจากความรู้ตรงที่มันมีสิ่งเร้ามากระตุ้นแล้วไปดึงประสบการณ์ของเราออกมา แล้วให้ความหมายว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร ซึ่งมีความหมายที่สุดในการเปลี่ยนพฤติกรรม

V value คือ ค่านิยม

O opinion คือ ความคิดเห็น

S skill คือ ทักษะ มีความต่างจากการปฏิบัติ ทักษะที่จำเป็นในการปฏิบัติไม่เหมือนกันในแต่ละกลุ่มผู้เรียน

I intention คือ ความตั้งใจที่จะกระทำ

นักสาธารณสุขต้องวิเคราะห์ บุคคล ว่า KABPVOSI ใดมีปัญหา ถ้าตัวไหนมีปัญหา ให้ปรับเปลี่ยนตัวนั้น

วิธีการทำงานหรือกระบวนการทำงานชุมชนด้านสาธารณสุข

ประกอบด้วย

- 1) การเตรียมความพร้อม คือ “พร้อมที่จะเรียนรู้ชุมชน”
- 2) การเข้าไปเรียนรู้กับชุมชน ต้อง เข้าถึงชุมชน
- 3) การสร้างกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนให้ชุมชน เช่น การจัดเวทีประชาคม การฝึกอบรม จัดเวทีชาวบ้าน
- 4) การวางแผนการทำงานชุมชน การวางแผนที่ดีนั้นจะต้อง กำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมายการทำงานให้

ชัดเจน

- 5) การดำเนินการตามแผนการทำงานชุมชน
- 6) การสร้างความมั่นใจให้กับชุมชน ผ่านการพูดคุยแลกเปลี่ยนทั้งทางการและไม่ทางการ
- 7) การประเมินและทบทวนผลการดำเนินงาน เครื่องมือที่ใช้ เช่น แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกต แบบบันทึกรายการ เป็นต้น
- 8) การขยายเครือข่ายทั้งภายในและภายนอกชุมชน

ความเชื่อมโยงและพลวัตรเกี่ยวกับระบบสุขภาพ



ที่มา: อำพล จินดาวัฒนะ, 2546

9



แบบฝึกหัดข้อสอบ

วิชาที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน

กลุ่มวิชาที่ 1 : ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยชุมชน

(จำนวน 150 ข้อ)

1. ขั้นตอนใดถือเป็น “จุดเริ่มต้น” ของกระบวนการวินิจฉัย
อนามัยชุมชน

ก) การประเมินโครงการ ข) การวิเคราะห์ปัญหา

ค) การประสานงานชุมชน ง) การจัดลำดับความสำคัญ

2. กิจกรรม “ทำแผนที่ชุมชน และรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน” อยู่
ในขั้นตอนใดของกระบวนการ

ก) วิเคราะห์ปัญหา ข) ประเมินสภาพชุมชน

ค) จัดทำโครงการ ง) ดำเนินการตามโครงการ

3. หลังจากวิเคราะห์ปัญหาพร้อมกับชุมชนแล้ว ขั้นตอนถัดไปที่
เหมาะสมที่สุดคือข้อใด

- ก) จัดทำโครงการ ข) ดำเนินการแก้ไขปัญหา
- ค) จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ง) ประเมินผลโครงการ

4. ข้อใดสะท้อนหลักการสำคัญของกระบวนการวิจัย
อนามัยชุมชนตามภาพมากที่สุด

- ก) เจ้าหน้าที่เป็นผู้กำหนดแนวทางแก้ปัญหาเองทั้งหมด
- ข) ใช้ข้อมูลสถิติภูมิเป็นหลักโดยไม่ต้องลงพื้นที่
- ค) ดำเนินโครงการก่อนแล้วจึงวิเคราะห์ปัญหา
- ง) เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในทุกขั้นตอน

เฉลยแบบฝึกหัดข้อสอบ 150 ข้อ

วิชาที่ 1 ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน

กลุ่มวิชาที่ 1 : ส่งเสริมสุขภาพและอนามัยชุมชน

(จำนวน 150 ข้อ)

1. ขั้นตอนใดถือเป็น “จุดเริ่มต้น” ของกระบวนการวินิจฉัย
อนามัยชุมชน

ก) การประเมินโครงการ

ข) การวิเคราะห์ปัญหา

ค) การประสานงานชุมชน

ง) การจัดลำดับความสำคัญ

2. กิจกรรม “ทำแผนที่ชุมชน และรวบรวมข้อมูลพื้นฐาน” อยู่
ในขั้นตอนใดของกระบวนการ

ก) วิเคราะห์ปัญหา

ข) ประเมินสภาพชุมชน

ค) จัดทำโครงการ

ง) ดำเนินการตามโครงการ

3. หลังจากวิเคราะห์ปัญหาร่วมกับชุมชนแล้ว ขั้นตอนถัดไปที่เหมาะสมที่สุดคือข้อใด

ก) จัดทำโครงการ

ข) ดำเนินการแก้ไขปัญหา

ค) จัดลำดับความสำคัญของปัญหา ง) ประเมินผลโครงการ

4. ข้อใดสะท้อนหลักการสำคัญของกระบวนการวินิจฉัยอนามัยชุมชนตามภาพมากที่สุด

ก) เจ้าหน้าที่เป็นผู้กำหนดแนวทางแก้ปัญหาเองทั้งหมด

ข) ใช้ข้อมูลทุติยภูมิเป็นหลักโดยไม่ต้องลงพื้นที่

ค) ดำเนินโครงการก่อนแล้วจึงวิเคราะห์ปัญหา

ง) เน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในทุกขั้นตอน

5. เจ้าหน้าที่สาธารณสุขลงพื้นที่หมู่บ้านแห่งหนึ่ง พบว่ามีอัตราผู้ป่วยโรคเบาหวานเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงจัดประชุมผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน เพื่อร่วมกันทำแผนที่ชุมชน สำรวจจำนวนผู้ป่วย และเก็บข้อมูลพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร การดำเนินการดังกล่าว**อยู่ในขั้นตอนใดของกระบวนการวินิจฉัยอนามัยชุมชน**

ก) วิเคราะห์ปัญหา

ข) ประเมินสภาพชุมชน

ค) จัดลำดับความสำคัญ

ง) จัดทำโครงการ

6. หลังจากรวบรวมข้อมูลแล้ว พบว่าในชุมชนมีปัญห 3 เรื่องหลัก ได้แก่ โรคเบาหวาน / อุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาล / **ขยะตกค้างในชุมชน** เจ้าหน้าที่จึงนำข้อมูลเสนอในเวทีประชาคม และให้ชุมชนร่วมกันใช้เกณฑ์ “ขนาดของปัญหา ความรุนแรง และความเป็นไปได้ในการแก้ไข” เพื่อเลือกปัญหาที่ควรแก้ไขก่อน **การดำเนินการนี้อยู่ในขั้นตอนใด**

ก) วิเคราะห์ปัญหา

ข) จัดลำดับความสำคัญของปัญหา

ค) ดำเนินการตามโครงการ

ง) ประเมินผลโครงการ

149. ในการประเมินปัญหาสุขภาพชุมชน หากต้องการจัดลำดับความสำคัญโดยใช้เกณฑ์ 'ความยากง่ายในการแก้ไขปัญหา' (Feasibility) และ 'ความรุนแรงของโรค' (Severity) กระบวนการนี้ควรอยู่ในขั้นตอนใดของวงจรการพัฒนาชุมชน

ก. Community Intervention

ข. Situational Analysis

ค. Community Diagnosis

ง. Evaluation

150. การรณรงค์ให้ตรวจคัดกรองมะเร็งปากมดลูก (Pap Smear) ในสตรีกลุ่มเป้าหมาย จัดเป็นการป้องกันในระดับใด

ก. Primary Prevention

ข. Tertiary Prevention

ค. Primordial Prevention

ง. Secondary Prevention

เป็นการวินิจฉัยโรคในระยะเริ่มแรกและการรักษาที่รวดเร็วเพื่อลดความรุนแรง ซึ่งการคัดกรองคือหัวใจหลัก

เล่ม 6 สีเหลือง รวมทั้ง 5 กลุ่มวิชา

 กดเลือกซื้อ e-book ทั้ง 6 เล่มนี้ ได้ที่



พิมพ์ในช่องค้นหาชื่อผู้แต่ง

 ผู้แต่ง : พท.ภ.พิชญ์สินี สุขพาณิชัยยังยง

 ร้านค้าออนไลน์

Shopee : MAYA ME

 hytexts.com

 Chulabook.com ศูนย์หนังสือจุฬาฯ หรือ

โหลดแอป CHULA BOOK

หมวดหมู่ | ร้านหนังสือศูนย์หนังสือจุฬาฯ

 ถึงวิธีการสั่งซื้อและเข้าใช้งาน

ช่วยเหลือ | ศูนย์หนังสือจุฬาฯ

<https://share.google/ywUwcJmISdjCST9xT>

 mebmarket.com หรือ แอป Meb

เล่ม 1 สีเขียว กลุ่ม 1 ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยชุมชน



เล่ม 2 สีฟ้า กลุ่ม 2 ป้องกันโรค ระบาด สถิติ และวิจัย ฯ



เล่ม 3 สีชมพู กลุ่ม 3 ตรวจประเมิน บำบัดโรคเบื้องต้น



เล่ม 4 สีแดง กลุ่ม 4 อาชีวอนามัย อนามัยสิ่งแวดล้อม



เล่ม 5 สีม่วง

กลุ่ม 5 บริหารสาธารณสุข กฎหมายเกี่ยวข้อง



เล่ม 6 สีเหลือง รวมทั้ง 5 กลุ่มวิชา

สอบใบประกอบวิชาชีพสาธารณสุขชุมชน

5 กลุ่มวิชา สรุป + แนวข้อสอบ + พร้อมเฉลย

กลุ่ม 1 ส่งเสริมสุขภาพ ชุมชนและชุมชน

กลุ่ม 2 นิเวศน์โรค ระบาด สรีร และวิถี ๙

กลุ่ม 3 ตรวจประเมิน ป่าโคโรคเบื้อของสัตว์

กลุ่ม 4 สาขานานาชาติ ชุมชนสิ่งแวดลอม

กลุ่ม 5 นิเทศสาธารณสุข ภาพยนตร์สื่อมวลชน



ฉบับอ่านง่าย สอบผ่านไว

เรียบเรียงโดย ศิริบุญมี สุทธาณีนีละ