



Thai Lifestyle and Wellbeing Association
สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย



บทนำสู่เวชศาสตร์วิถีชีวิต

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต 17-23 พฤษภาคม 2569

Lifestyle Medicine WEEK

6 เสาหลักของ
เวชศาสตร์วิถีชีวิต

การแพทย์แห่งการป้องกัน
และฟื้นฟูสุขภาพจาก
รากฐานของชีวิต



Lifestyle Medicine Week

สัปดาห์แห่งเวชศาสตร์วิถีชีวิต
17-23 พฤษภาคม 2569

บทนำสู่เวชศาสตร์วิถีชีวิต

การแพทย์แห่งการป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพจากรากฐานของชีวิต

ในช่วงหลายทศวรรษที่ผ่านมา โลกกำลังเผชิญกับการเพิ่มขึ้นของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน ชนิดที่ 2 ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน และมะเร็งบางชนิด ซึ่งล้วนมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรมและวิถีชีวิตประจำวันของมนุษย์

“เวชศาสตร์วิถีชีวิต” (Lifestyle Medicine) จึงได้พัฒนาขึ้นในฐานะแนวทางทางการแพทย์ที่มุ่งเน้นการป้องกัน รักษา และในบางกรณีอาจช่วยให้โรคเรื้อรังบางชนิดเข้าสู่ภาวะสงบหรือย้อนกลับได้ ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างมีหลักฐานเชิงประจักษ์รองรับ

ตามคำจำกัดความของ [American College of Lifestyle Medicine \(ACLM\)](#) ระบุว่า Lifestyle Medicine เป็น “การแพทย์เฉพาะทางที่ใช้การปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเชิงการรักษา (therapeutic lifestyle interventions) เป็นแนวทางหลักในการดูแลโรคเรื้อรัง” โดยมุ่งจัดการที่ “ต้นเหตุ” ของโรค มากกว่าการรักษาเฉพาะอาการเพียงอย่างเดียว

หัวใจสำคัญของเวชศาสตร์วิถีชีวิต ประกอบด้วย “6 เสาหลัก” ได้แก่

1. โภชนาการที่เหมาะสม โดยเน้นอาหารธรรมชาติที่มีพืชเป็นหลัก
2. การเคลื่อนไหวร่างกายและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
3. การนอนหลับที่มีคุณภาพ
4. การบริหารความเครียด
5. การหลีกเลี่ยงสารเสพติดและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ
6. การมีความสัมพันธ์ทางสังคมและสุขภาวะทางจิตใจที่ดี

แนวทางดังกล่าวไม่ได้มองสุขภาพเพียงในมิติของร่างกาย แต่ครอบคลุมถึงสุขภาวะของจิตใจ สังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวม

ในประเทศไทย [Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association \(TLWA\)](#) หรือ “สมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาวะไทย” มีบทบาทในการเผยแพร่ความรู้ ส่งเสริมการศึกษา การวิจัย และการพัฒนาความร่วมมือด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิต ทั้งในระดับประเทศและนานาชาติ โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนให้ประชาชนและบุคลากรสุขภาพสามารถนำหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิตไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างสุขภาวะอย่างยั่งยืน



#LMWEEK



โภชนาการที่มี
พืชเป็นหลัก
แบบอาหาร
ธรรมชาติ

การเคลื่อนไหวร่างกายอย่าง
สม่ำเสมอ



ความเชื่อมโยง
ทางสังคม



เวชศาสตร์วิถีชีวิต

การหลับเพื่อ
การฟื้นฟู



การหลีกเลี่ยงสารที่
เสี่ยงต่ออันตราย



การบริหาร
ความเครียด





TLWA

ยังให้ความสำคัญกับแนวคิด “Whole Person Health” หรือสุขภาพแบบองค์รวม ที่เชื่อมโยงร่างกาย จิตใจ สังคม สิ่งแวดล้อม และคุณภาพชีวิตเข้าด้วยกัน เพื่อสร้างสังคมที่มีความเข้มแข็งและยั่งยืนมากขึ้น

ในยุคที่โรคเรื้อรังและปัญหาสุขภาพจิตกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เวชศาสตร์วิถีชีวิตจึงไม่ใช่เพียง “ทางเลือก” แต่กำลังกลายเป็น “รากฐานสำคัญ” ของระบบสุขภาพแห่งอนาคต

เพราะรากฐานของสุขภาพที่แท้จริง มิได้อยู่เพียงการรักษาเมื่อเกิดโรค แต่อยู่ที่วิถีชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน และการเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ที่เราทำอย่างต่อเนื่องในแต่ละวัน อาจเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีในระยะยาว





References

1. Lifestyle Medicine. What is Lifestyle Medicine? Available from: American College of Lifestyle Medicine Accessed 2026 May 12.
2. American College of Lifestyle Medicine. Lifestyle medicine is a medical specialty. Available from: ACLM Portal Accessed 2026 May 12.
3. Thai Lifestyle Medicine and Wellbeing Association. About Us and Vision & Mission. Available from: TLWA Official Website Accessed 2026 May 12.
4. Lianov L, Johnson M. Physician competencies for prescribing lifestyle medicine. *JAMA*. 2010;304(2):202–3.
5. Egger GJ, Binns AF, Rossner SR. The emergence of “lifestyle medicine” as a structured approach for management of chronic disease. *Med J Aust*. 2009;190(3):143–5.

โดย ร้อยเอก นายแพทย์ยงยุทธ มัยลาภ
นายกสมาคมเวชศาสตร์วิถีชีวิตและสุขภาพะไทย
รองประธานคณะกรรมการสากลเวชศาสตร์วิถีชีวิต
และกรรมการผู้แทนภาคพื้นเอเชีย



Contact the Thai Lifestyle Medicine
and Wellbeing Association at
093-584-0840 or 080-989-7415