

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 15
ฉบับที่ 217
พฤศจิกายน 2562



Digital Health

- ๓ เรียนรู้ รับมือ โลก Digital Health
- ๓ พาชมนิทรรศการ เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ
- ๓ รู้จักผู้ก่อตั้ง “ยังแอปปี” ธุรกิจดี ๆ เพื่อผู้สูงวัย



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

การเดินทางเพื่อสร้างสุขภาวะคนไทยของ สสส. เดินทางมา ก้าวสู่ปีที่ 19 หากเปรียบเทียบกับก็ถือว่า เป็นวัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลัง พร้อมที่จะส่งต่อความรู้ และความสุขให้แก่สังคมอย่างเต็มที่

เรากำลังก้าวเข้าสู่ยุคที่สังคมเปลี่ยนแปลงอย่างก้าวกระโดดในหลาย ๆ การเปลี่ยนแปลง นำไปสู่การลบสิ่งเดิม วิถีเดิม เครื่องมือเดิม

สองแกนสำคัญที่สร้างการเปลี่ยนแปลงแบบพายุเหล่านี้ คือการเปลี่ยนแปลงทางสังคม มิติต่างๆ และการพัฒนาด้านเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว

การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วของทั้งสองแกนดังกล่าวส่งผลต่ออนาคตแห่งการเปลี่ยนแปลงที่ผู้คนในทุกขณะปัจจุบันต้องปรับตัวเพื่อก้าวเข้าไปหามัน

วันนี้มาคุยกันถึงเฉพาะส่วนของเทคโนโลยีกันก่อนนะครับ

การมีเทคโนโลยีที่พัฒนาก้าวหน้าไป ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางบวกและทางลบได้ ในทางลบที่สร้างปัญหาสุขภาพ เช่น การที่ผู้คนมีวิถีการทำงานและสังคมอยู่หน้าจอ ทำให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ยานยนต์ที่มีมากและเร็วขึ้น ก่อปัญหาอุบัติเหตุทางถนน ข้อมูลทางสุขภาพที่ล้นทะลักจากหน้าจออาจมีทั้งความจริง ความเท็จปะปนมาลวงให้เราหลงไป จนทำร้ายสุขภาพตนเอง ยาและเทคโนโลยีการแพทย์ใหม่ๆ ที่คัดกรองไม่ดีพอ อาจถูกนำมาใช้อย่างสิ้นเปลืองเกินจำเป็น และอาจเกิดภาวะแทรกซ้อน ฯลฯ

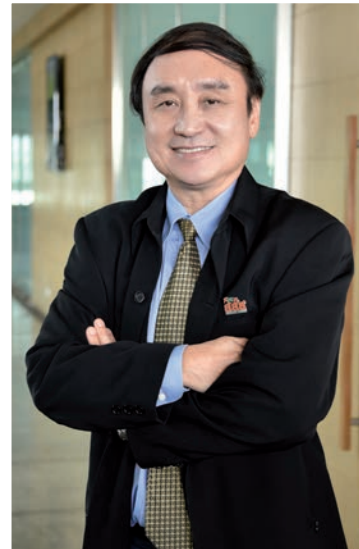
แต่ในทางกลับกันก็ได้ช่วยการสร้างสุขภาพ เทคโนโลยีสามารถนำมาใช้ในหลากหลายทาง ตั้งแต่การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง อุปกรณ์ดิจิทัลจะช่วยเก็บสถิติสุขภาพจากร่างกายเราโดยตรง สามารถรายงานผลการเคลื่อนไหวร่างกาย การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ชั่วโมงการนอน ระดับตื่นและลึก และกระตุ้นให้เราออกไปทำตามเป้าหมายได้

ถ้าเจ็บป่วย นอกจากจะมีข้อมูลมากมายในการศึกษาเบื้องต้น เทคโนโลยียังเข้ามามีบทบาทอย่างมาก ทำให้การรักษามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และอาจลดการพึ่งพาผู้เชี่ยวชาญลง หรือเข้าถึงการบริการได้ง่ายขึ้น ฯลฯ

แต่ในวันที่สังคมกำลังจะก้าว เข้าสู่ยุค 5G มีเครื่องมืออุปกรณ์ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ไปจนถึงรักษาโรค เราพบผลลัพธ์ทั้งสองทางของการเลือกใช้เทคโนโลยีอยู่ตลอดเวลา

ทางหนึ่งประชาชนจำนวนมากยังมีความรอบรู้เรื่องสุขภาพในระดับที่น่าเป็นห่วง มีการแชร์ความเชื่อผิด ๆ ที่บางครั้งออกห่างจากความจริงไปไกล นำไปสู่การรักษาโรคด้วยวิธีแปลกใหม่ที่ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ยอมรับจนนำไปสู่อันตรายต่อผู้ใช้วิธีการรักษา

ความจำเป็นที่ต้องสร้างความตระหนักรู้ เสริมสร้างความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) ให้ประชาชนอย่างจริงจัง เพื่อเป็นฐานในการคิด วิเคราะห์ แยกแยะให้เป็นท่ามกลางโลกที่ข้อมูลไหลท่วมท้นเช่นนี้



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ในอีกทางโลกแห่งเทคโนโลยีใหม่ นำมาซึ่งโอกาสดีทางสุขภาพใหม่ ๆ ไม่น้อย โรคภัยที่ค้นพบยา วิธีการรักษา ที่มีประสิทธิภาพ และตรงเป้าตามสภาวะ พันธุศาสตร์รายบุคคลยิ่งขึ้น

Big Data ทำให้สามารถใช้ประโยชน์ จากฐานข้อมูล เพื่อนำไปวางแผนกลยุทธ์ ให้ประชาชนมีสุขภาพดีได้อย่างฉับไว เพราะสามารถทราบข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว ถึงแนวโน้มปัญหา และปัญหาสุขภาพที่กำลังเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น มาทดแทน การรอข้อมูลจากการสำรวจที่ใช้เวลาในการรวบรวม 2-3 ปี กว่าจะมานั่งแก้ปัญหา ก็ไม่ทันกาล

ไม่ว่าจะชอบหรือชัง สนุกหรือกลัว แต่ที่นี่ก็เป็นเส้นทางแห่งเทคโนโลยียุคใหม่ที่ เราต้องเผชิญอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

ในการเดินทางปีที่ 19 และปีต่อ ๆ ไปของ สสส. เราจะเชิญชวนนักสร้างเสริม สุขภาพมาร่วมทำให้ประชาชนไทยอยู่ อย่างมีสุขภาวะในโลกแห่งการพัฒนา เทคโนโลยีนี้กันนะครับ

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 217 พฤศจิกายน 2562

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

Digital Health เปลี่ยนโลก ติดอาวุธ รอบรู้เรื่องสุขภาพ

4

สุขสร้างได้

นิทรรศการ Health technology ทางเลือกสร้างเสริมสุขภาพ

10

คนสร้างสุข

คืนวันเวลาดีๆ ผู้สูงวัย “ยังแฮปปี้”

14

สุขรอบบ้าน

บุหรีไฟฟ้า ไม่กลัว พายุหายนะ!

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนคังสุขภาพดี

ฝรั่ง-นริกุล เกตุประภากร “ชีวิตดีต้องมีสมดุล”

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

เทคโนโลยีเปลี่ยนโลก ไม่เว้นกระทั่งเรื่องสุขภาพ!

โลกยุค 5G กำลังจะมาถึง การเชื่อมต่อโลกจะยิ่งเร็ว เราจะสามารถเข้าถึงข้อมูล จำนวนมหาศาลได้ในพริบตา แต่การพัฒนาแบบก้าวกระโดด พบว่าปะปนไปด้วยข้อมูลขยะ จำนวนมาก จึงทำให้เกิด ความเชื่อผิด ๆ

การที่เราอยู่ในโลกยุคข้อมูลข่าวสารท่วมท้น มีเครื่องมืออำนวยความสะดวกมากมาย หากนำมาใช้พร้อม ๆ กับความตระหนักรู้รอบรู้ ก็จะทำให้ได้ประโยชน์จากสิ่งที่มียิ่งกว่าเดิม โดยเฉพาะในโลกที่เปลี่ยนแปลงไป จากที่คนเคยเจ็บป่วยด้วยโรคระบาด โรคจากการติดเชื้อ กลายเป็นเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากพฤติกรรมโรคเรื้อรัง และการเจ็บป่วยทางใจ

การที่เราสะดวกสบายมากขึ้น ทำให้เราเคลื่อนไหวร่างกาย น้อยลง น้อยจนทำให้ป่วย!

การที่เราติดต่อคนอีกซีกโลกได้เพียงเสี้ยววินาที แต่กลับโดดเดี่ยวจนอัตราการป่วยด้วยโรคซึมเศร้าพุ่งสูง กลายเป็นสาเหตุการเสียชีวิตที่น่าเป็นห่วงในอนาคต

การที่เราเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้สะดวกรวดเร็ว เรากลับเชื่ออะไรแบบผิด ๆ ส่งต่อข้อมูลแบบผิด ๆ จนหลายครั้งกลายเป็นโทษ

มะนาวโซดา รักษา**มะเร็ง!** คั้นน้ำเย็นหลังอาหาร ทำให้เป็น**มะเร็ง!**

ตัวอย่างความเชื่อผิด ๆ ที่ยุคก่อนอาจเริ่มจาก เชื้อแบบปากต่อปาก แต่เมื่อถูกนำมาส่งต่อบนโลกออนไลน์ กลับสามารถแพร่กระจายไปไกลเกินกว่าที่ใครจะคาดคิด แถมยังถูกแต่งเติมแบบผิด ๆ จนไกลจากความเป็นจริงออกไป

นั่นทำให้เราต้องมีความรอบรู้ที่จะใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งปัจจุบัน การสร้างเสริมสุขภาพสำคัญพอ ๆ กับการรักษา เพราะหากเจ็บป่วยแล้ว ต่อให้เทคโนโลยีดีแค่ไหนก็อาจไม่สามารถรักษาได้ จึงต้องป้องกันก่อนที่จะป่วย การดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดีจึงเป็นเทรนด์ของคนยุคใหม่ด้วยเช่นกัน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียนรู้และการนำเทคโนโลยีมาใช้ในงานส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนได้ใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีได้อย่างเต็มที่ โดยปัจจุบันพบว่า เทคโนโลยี หรือดิจิทัล แทรกซึมอยู่ในทุกกระบวนการสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพ การรักษาโรค และนับวันมีการพัฒนามากขึ้น

เช็กอาการ ก่อนหาหมอ



DoctorMe

ดูแลอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น เหมือนมีหมอส่วนตัว



IOS + ANDROID

ผู้ช่วย ดูแลการกิน



FoodiEat

ช่วยเก็บประวัติการกินอาหาร และออกกำลังภายในแต่ละวัน

FoodiEat



IOS + ANDROID

Digital Health หรือการใช้ประโยชน์ข้อมูลดิจิทัลในเชิงสุขภาพ คือ เทคนิควิธีใหม่ในวงการสุขภาพกำลังบูดถึง เพราะปัจจุบันเราใช้ข้อมูลดิจิทัล ในแทบทุกกิจกรรมที่ทำ เช่นเดียวกับเรื่องสุขภาพ เราสามารถนำอุปกรณ์ มาใช้ในการเก็บข้อมูลดิจิทัล เพื่อนำไปเปลี่ยนแปลงสุขภาพ ทั้งการสร้างเสริม สุขภาพ การซ่อมแซม และการรักษาโรค


ไม่ว่าแม้แต่บริษัทยักษ์ใหญ่ของโลกอย่าง Google, Apple ต่างหันมา ให้ความสนใจประเด็นเรื่องสุขภาพ โดยพัฒนาทั้งอุปกรณ์และแอปพลิเคชัน เพื่อดูแลสุขภาพออกมาอย่างต่อเนื่อง รวมไปถึงระบบการแจ้งเตือน ขอบความช่วยเหลือในกรณีผู้สูงอายุหกล้ม เพื่อให้ได้รับการรักษาอย่างรวดเร็ว ถือเป็นกรณีเชื่อมโยงเทคโนโลยีเข้ากับสุขภาพ ซึ่งวงการแพทย์เองก็หันมาใช้ ประโยชน์จากข้อมูลส่วนนี้มากขึ้น

บางประเทศพบว่า แพทย์ได้ใช้ข้อมูลจากสมาร์ทวอตช์ติดตามสุขภาพ ผู้ป่วยอย่างต่อเนื่อง เพื่อดูบันทึกว่าหัวใจเต้นเป็นอย่างไร การเคลื่อนไหว ร่างกายเป็นอย่างไร ถือเป็นกรณีข้อมูลส่วนบุคคลได้อย่างเจาะลึก เพื่อประโยชน์ต่อการรักษาได้อย่างดี

บริษัทประกันสุขภาพก็ยิ่งหันมาใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเหล่านี้ เพื่อเป็น แรงกระตุ้นให้ผู้ใช้บริการหันไปออกกำลังกาย ดูแลตัวเองให้มีสุขภาพดี แลกกับส่วนลดต่าง ๆ ซึ่งหากผู้ซื้อบริการมีสุขภาพดีขึ้น บริษัทเหล่านี้ก็จะม ีค่าใช้จ่ายในการรักษาลดลงเช่นกัน จึงถือเป็นการใช้เทคโนโลยีกระตุ้นการมี สุขภาพดีในรูปแบบใหม่ ๆ หากประชาชนหันมาใช้อย่างแพร่หลายขึ้น ก็ยิ่ง สร้างความตระหนักในการดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น


ในต่างประเทศพบว่า มีการนำเทคโนโลยี มาใช้เพื่อทำให้ประชากรมีสุขภาพที่ดีขึ้น เช่น ในสหรัฐอเมริกา มีอุปกรณ์เพื่อติดตามอัตราการ เต้นของหัวใจ ความดัน หรือในประเทศสิงคโปร์ ที่มีการแจกสมาร์ทวอตช์ เพื่อนับก้าวของประชากร ว่ามีกิจกรรมทางกายอย่างไร และนำข้อมูลที่ได้ ไปทำกิจกรรมกระตุ้นให้ประชาชนมีกิจกรรม ทางกายเพิ่มขึ้น รวมทั้งเปลี่ยนแปลงสภาพ ลีงแวดล้อมเอื้อให้ประชากรมีกิจกรรมทางกาย ไปพร้อมกัน

การใช้ข้อมูลดิจิทัล จึงถือว่ามีสำคัญ อย่างยิ่งในโลกยุคนี้ แทนที่เราจะติดตามตัวเลข คนป่วยในโรงพยาบาล แล้วนำไปปรับเปลี่ยน วิธีรับมือและป้องกันโรค เราก็จะสามารถรู้ แนวโน้มการเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว เพื่อนำ ไปสู่การป้องกันได้รวดเร็วขึ้น ซึ่งต้องมีการเก็บ ข้อมูลสุขภาพอย่างจริงจังต่อไป พร้อมกันนั้น การใช้ระบบดิจิทัล มาช่วยในการเก็บข้อมูลอย่าง เช่น เวชระเบียน การนัดหมาย ก็ทำให้ผู้ป่วย มีความสะดวก และแพทย์ได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง ไม่สับสนอีกด้วย



Khunlook
ส่งเสริมพัฒนาการลูก
ให้เท่าทันโลกยุค 4.0

พ่อแม่ต้องมี



IOS + ANDROID



SOOK Library
ทุก(ษ์)ปัญหา มีทางออก
กับแหล่งรวมหนังสือดีๆ
ต่อชีวิตทุกด้านจาก สสส.

ห้องสมุด
ออนไลน์
น่าอ่าน



IOS + ANDROID

**วัยทำงาน
ห้ามพลาด!**

ชราเฝ้าเฝ้า

IOS + ANDROID

ชราเฝ้าเฝ้า
ประเมินแนวโน้มสุขภาพของคุณ
ในอนาคตจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตในวันนี้

คำแนะนำโรคอ้วน

การกินอาหาร การออกกำลังกาย การจัดการความเครียด การพักผ่อน

“
อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
ได้แก่ อาหารทอด
มัน หวาน เค็ม
”

**ปัญหา
วัยรุ่น
แก้ได้**

Teen's Mind

รู้ใจลูกหลาน แก้ไขปัญหา
การตั้งครกในวัยรุ่น

IOS + ANDROID

คลินิก สายด่วนวัยรุ่น

ค้นหาศูนย์ให้คำปรึกษา

| | |
|---|----------|
| รพ.วิชัยยุทธ จ.กรุงเทพมหานคร 4 114/4 ซอย เศรษฐี 2 แขวง สามเสนใน เขต พญาไท กรุงเทพมหานคร 10400 022657777 | 2.57 กม. |
| รพ.วชิระ จ.กรุงเทพมหานคร 681 ถนนสามเสน แขวง วชิรพยาบาล เขต วชิร กรุงเทพมหานคร 10300 022443000 | 4.09 กม. |
| สถาบันสุขภาพจิตเด็กแห่งชาติ... จ.กรุงเทพมหานคร 420/8 ถนน ราชวิถี แขวง ทุ่งพญาไท เขต ราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 023548333 | 4.47 กม. |

ครอบครัวบุญอยู่ 55

IOS + ANDROID

ไทยไร้ควัน
ผู้ช่วยเลิกบุหรี่ให้สำเร็จ
พร้อมข้อมูลศูนย์เลิกบุหรี่ใกล้บ้าน

IOS + ANDROID

วัดกำลัง
เครื่องมือช่วยวัดความสามารถการออกกำลังกาย
ในช่วงวัยเด็กจนถึงวัยสูงอายุที่หลากหลาย

เมื่อเร็วๆ นี้ สสส. ได้จัดงานประชุมวิชาการ ThaiHealth Academy Forum 2019 หัวข้อ Digital Health (สุขภาพดิจิทัล) เพื่อให้ภาคีเครือข่าย สสส. มาเรียนรู้และอัปเดตสถานการณ์เทคโนโลยีดิจิทัลสุขภาพ เพื่อนำมาใช้งานส่งเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะเรื่อง Big Data ที่จะช่วยให้รู้สถานการณ์สุขภาพ พฤติกรรมคนไทย และสถิติต่าง ๆ ในการนำมาใช้วางแผนนโยบายได้อย่างตรงประเด็น

อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน คือ Health Literacy หรือความรู้เรื่องสุขภาพ ซึ่งพบว่ามีความสัมพันธ์กับเรื่องของการเจ็บป่วยอย่างมีนัยยะสำคัญ หากประชากรมีความรู้เรื่องสุขภาพจะลดการเจ็บป่วยเรื้อรังได้ด้วย

ประเด็นของ ความรอบรู้ หรือ Literacy จึงต้องมีความหมายมากกว่าแค่อ่านออกเขียนได้ แต่ต้องมีนัยยะมากกว่านั้นคือ ครอบคลุมและบูรณาการ การประมวลผล คิด วิเคราะห์ สังเคราะห์ได้ รู้ต้นสายปลายเหตุ แต่ดูถึงองค์รวมระบบสุขภาพได้

ความรอบรู้ทางสุขภาพ จำเป็นต้องสร้างให้เกิดขึ้นเป็นพื้นฐานของประชาชน เพื่อนำไปสู่การแยกแยะ ประมวลข้อมูลที่ได้รับในโลกออนไลน์ ว่ามีความจริงแท้อย่างไร ซึ่งกระบวนการนี้จะเกิดขึ้นตลอดชีวิต เช่น การศึกษา การใช้ชีวิตในสังคม ให้สามารถรับมือ เมื่อข้อมูลมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อทุกคนสามารถแชร์สิ่งที่ได้รับมาให้คนอื่นได้อย่างรวดเร็ว ความเชื่อผิดๆ ถูกส่งต่อและปะปนมาในข้อมูลที่มีประโยชน์ จนทำให้คนไม่รู้ว่า อะไรเชื่อถือได้บ้าง การทำให้ประชาชนมีความรอบรู้เรื่องสุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นในยุคนี้

เหมือนเป็นการติดอาวุธ สร้างความรู้ให้กับประชาชน เมื่อความรู้ประสานกับเทคโนโลยีที่มี ก็จะสร้างประโยชน์มหาศาลให้ทุกคนสามารถดูแลตัวเองได้อย่างถูกต้องและเข้าใจ

พร้อมลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเอง ไปสู่การมีสุขภาพดีต่อไป



ชัวร์ ก่อน แชร้

ความรอบรู้ทางสุขภาพในอดีต จะเป็นการคุยกันระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย เพื่อให้เข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพ แต่ความรู้ปัจจุบันไม่ได้อยู่ในห้องตรวจผู้ป่วยอีกต่อไป มีการย่อยข้อมูลให้ประชาชนทั่วไปได้รับทราบวิธีการดูแลสุขภาพตนเองแบบเข้าใจง่าย

แต่ในข้อมูลที่เป็นประโยชน์ก็แฝงมาด้วยข้อมูลลวง ประกอบกับประชาชนเข้าถึงอินเทอร์เน็ต สมาร์ทโฟน เข้าไปอยู่ในยุคโลกออนไลน์ จากข้อมูลปากต่อปาก ถูกเอามาขยายใส่สีตีไข่ด้วยความเชื่อผิด ๆ ซ้ำเติมเข้าไป จากข้อมูลที่เกิดประโยชน์จึงกลายเป็นดาบสองคมได้

เราสามารถหยุดข้อมูลขยะบนโลกออนไลน์ด้วยการคิด วิเคราะห์ ก่อนที่จะแชร์ข้อมูลนั้น ๆ

แล้วจะอย่างไร เพื่อให้ ชัวร์ก่อนแชร์!

- **เช็กที่มา** ของแหล่งข้อมูลว่าเชื่อถือได้หรือไม่ โดยเฉพาะข้อมูลของสุขภาพก็ควรจะออกจากหน่วยงานราชการ โรงพยาบาล มหาวิทยาลัย หรืองานวิจัยที่มีที่มาชัดเจน ข้อมูลที่เชื่อถือได้มักจะบอกที่มาของการวิจัย ผู้วิจัย หน่วยงานที่วิจัย

- **ตั้งข้อสังเกต** แม้ว่าจะมีที่มาแต่ก็อาจถูกปลอมแปลงหรือแอบอ้าง จึงต้องพิจารณาลักษณะของข้อมูล และความเป็นไปได้ของข้อมูลว่าเป็นเหตุเป็นผลเพียงใด เช่น ข้อมูลมีลักษณะเกินจริงหรือไม่ ข้อมูลขัดแย้งกันหรือไม่ อย่างเงาเงาเลือดที่นิ้ว จะหยุดอาการเส้นเลือดในสมองแตกได้ เป็นสิ่งเกินจริง และดูไม่มีเหตุผล เป็นต้น

- **ค้นคว้าข้อมูล** อย่าปักใจเชื่อตั้งแต่การอ่านครั้งแรก หากไม่แน่ใจให้ลองสืบค้นข้อมูลจากแหล่งอื่น เพื่อเปรียบเทียบกันว่ามีการพูดถึงเรื่องนั้น ๆ อย่างไร และพิจารณาว่าข้อมูลมีความขัดแย้งกันหรือไม่ หรือ หากเป็นเชิงข่าวสาร ให้เชื่อข่าวที่มาจากสื่อหลักก่อน

- **วิเคราะห์ แยกแยะ** ไม่ตัดสินจากความรู้สึก แต่ให้เชื่อข้อมูลที่ได้รับการค้นหา โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพควรมีหลักวิทยาศาสตร์ พิสูจน์ได้ มีผลวิจัยยืนยันข้อมูลนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็สถิติ การวิเคราะห์ ตัวอย่าง การพิสูจน์ด้วยเครื่องมือต่าง ๆ

- **ไม่เป็นผู้ส่งต่อข้อมูลขยะ** ทุกคนสามารถหยุดข้อมูลที่เ็นความจริง ด้วยการหยุดการส่งต่อ หากรู้สึกยังไม่แน่ใจในข้อมูลนั้น ๆ เพราะข้อมูลที่ถูกต้อง มีความสำคัญมากกว่า หากยังไม่ชัวร์ก็ต้องจำไว้ว่าอย่าเพิ่งแชร์



ที่ผ่านมการเก็บข้อมูลสุขภาพอาจทำได้ค่อนข้างล่าช้า เช่น สถิติบุหรี่ เหล้า กิจกรรมทางกาย พฤติกรรมสุขภาพ และผลลัพธ์ทางสุขภาพ ต้องใช้เวลาเก็บข้อมูลอย่างน้อย 2-5 ปี ทำให้ไม่ทันในการออกแบบกระบวนการและนวัตกรรมต่าง ๆ ก็ต้องใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาช่วยในการเก็บข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่รวดเร็วขึ้นจนถึงขั้นเรียลไทม์

สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายและหน่วยงานต่าง ๆ ในการเก็บข้อมูลสถิติให้ได้รวดเร็วขึ้น โดยการเก็บข้อมูลผ่านระบบดิจิทัล เพื่อให้ข้อมูลมีความรวดเร็ว นำไปสู่การรับมือกับปัญหาได้รวดเร็วขึ้น หรือนำไปสู่การสร้างกิจกรรมกระตุ้น ส่งเสริม แก้ไขปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น โดยการสื่อสารเชิงสุขภาพ เพื่อสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพ มีอยู่ 6 ขั้นตอน คือ

- **เข้าถึงข้อมูล** ปัจจุบันพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ เนื่องจากการพัฒนาระบบอินเทอร์เน็ตที่ทั่วถึงมากขึ้น

- **เข้าใจ** การย่อยข้อมูลให้กระชับ สั้น ง่าย ด้วยรูปภาพ คลิป อินโฟกราฟฟิก ทำให้ประชาชนสามารถเข้าใจข้อมูลทางสุขภาพได้ง่ายขึ้น

- **ซักถาม** เป็นขั้นตอนของการ คิด วิเคราะห์ แยกแยะ เป็นสิ่งที่คนต้องมีความรู้จึงเกิดข้อสงสัย และซักถามให้ได้ความจริง หรือค้นหาคำความจริงในสิ่งนั้น

- **ตัดสินใจ** เมื่อประชาชนได้ ข้อมูลก็จะนำไปสู่การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง บนพื้นฐานของความรู้ที่ถูกต้อง

- **เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม** เฉพาะความรู้ ข้อมูลที่ได้รับอาจไม่พอ ต้องใช้วิธีกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาพขึ้น

- **บอกต่อ** เมื่อสามารถเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลได้ ผลดีที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตนเองได้ จะถูกบอกต่อ และทำให้ขยายความรู้ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเหมือนวงคลื่นที่สะท้อนไปเรื่อย ๆ



Quick win ของความรอบรู้ ด้านสุขภาพ



• ตั้งหน่วยงานกลางที่ไม่ขึ้นกับหน่วยราชการ หรือองค์กรอิสระในการช่วยติดตาม ตรวจสอบ ประเมิน โต้ตอบ และดูแลข้อมูลด้านสุขภาพให้กับประชาชน เพื่อให้ทำงานคล่องตัวและให้ข้อมูลต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว



• กฎหมายทำให้เขียนข้อมูลได้สั้น กระชับ เข้าใจง่าย และคุ้มครองผู้บริโภค เช่น การทำฉลากเตือนผลิตภัณฑ์ ข้อมูลประกันชีวิต เป็นต้น



• การออกแบบวิธีการสื่อสารที่ทำให้กลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เข้าใจข้อมูลได้ง่ายมากขึ้น โดยใช้ช่องทางการสื่อสารให้ทันสมัย



• ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ถึงจะมีความรอบรู้มาก หรือเข้าใจมาก แต่ยังไม่มีการปรับพฤติกรรม คงต้องลงลึกไปถึงหลักจิตวิทยาของบุคคลนั้นด้วย โดยเฉพาะต้องมีการปฏิบัติหรือการกระทำ เพื่อให้เกิดความเข้าใจ



สสส. ได้จัดระเบียบองค์ความรู้ รวมทั้งคัดกรองประเด็นสุขภาพ หลังจากผ่านการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพมาถึง 18 ปี ทำให้มี How To จำนวนมากที่พร้อมส่งต่อให้ประชาชน ซึ่งได้ถอดมาเป็น 108 วิธีสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อนำไปสื่อสารกับประชาชน ให้สามารถมีแนวทางการดูแลตัวเองอย่างถูกวิธีได้โดยง่าย

การสร้างความตระหนัก ทำให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูล ถือว่ามีการทำอย่างต่อเนื่อง และจริงจัง แต่เมื่อถึงขั้นตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า บางคนที่ได้รับข้อมูลแล้ว ก็ยังไม่ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยหลายปัจจัย จึงจำเป็นต้องสร้างวิธีที่จะมากระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น เช่น การจัดกิจกรรม ความท้าทายต่าง ๆ ก็จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นได้

ที่ผ่านมา สสส. สื่อสารในประเด็นเสี่ยงทางสุขภาพให้กับประชาชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อสร้างเสริมความรู้ทางสุขภาพ ลดความเจ็บป่วยลง ไม่ว่าจะเป็นส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ดี กระตุ้นให้หยุดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

ความรู้ทางสุขภาพในอดีต จะเป็นการคุยกันระหว่างแพทย์กับผู้ป่วย เพื่อให้เข้าใจแนวทางการดูแลสุขภาพ และเป็นสิ่งท้วงการแพทย์ได้พยายามผลักดันให้ประชาชนทั่วไปทราบวิธีการดูแลตัวเองด้วย ยิ่งเมื่อ เทคโนโลยีพัฒนาขึ้น การเข้าถึงข้อมูลเป็นไปได้ง่ายขึ้น ความรู้เหล่านี้จึงถูกย่อยให้เข้าใจง่ายและส่งต่อให้ประชาชนได้เข้าใจ และรอบรู้มากขึ้น



ดร.ณัฐพันธุ์ ศุกกา

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สสส.



😊 สุขสร้างได้

นิทรรศการ Health technology ทางเลือกสร้างเสริมสุขภาพ

**แต่ละวันเรามีทางเลือกมากมาย!
โดยเฉพาะทางเลือกเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพ
ของเราเอง**

หลายคนหาตัวช่วยมาสร้างสุขภาพให้ดีขึ้น
หรือ กระตุ้นให้ตัวเองมีสุขภาพที่ดีขึ้น

เป็นเพราะมนุษย์ทุกยุคสมัยล้วนต้องการมีชีวิตที่ดี
จึงพยายามคิดค้นหาวิธีเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ทำให้เกิดเทคโนโลยี
เพื่อสุขภาพ (HEALTH TECHNOLOGY) ซึ่งเป็นนวัตกรรม
ต่อยอดที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ผ่านกระบวนการคิดอย่าง
สร้างสรรค์ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้



เคยถามตัวเองหรือไม่ว่า แต่ละวันเราใช้เทคโนโลยีเพื่ออะไรบ้าง? ตั้งแต่ตื่นลืมตาเราเกี่ยวข้องกับอุปกรณ์อำนวยความสะดวกมากมาย ทั้งเรื่องการใช้ชีวิต การทำงาน เพื่ออำนวยความสะดวกทำให้ชีวิตสบายมากขึ้น เราปฏิเสธไม่ได้ว่า เราทุกคนอยากมีสุขภาพที่ดีขึ้นแล้วอะไรคือเทคโนโลยีที่เป็นตัวช่วยพัฒนาชีวิต ต้องลองหาคำตอบดู

ปัจจุบันมีการผสมผสานเทคโนโลยีกับเรื่องของสุขภาพอย่างหลากหลาย จะเกิดประโยชน์มาก หากเรารู้จักเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของเรา

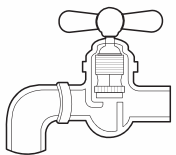
นิทรรศการทางเลือกสร้างเสริมสุขภาพ

HEALTH TECH

สสส. จัด นิทรรศการ HEALTH TECH : ทางเลือกสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้ให้เห็นถึงแนวโน้มของโลกที่นำความรู้และเทคโนโลยีมาตอบสนองวิถีชีวิตที่มีความใส่ใจสุขภาพมากขึ้น โดยให้ทุกคนที่เข้าไปเยี่ยมชมได้ลองมาทำความเข้าใจเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ ผ่านคำถามพื้นฐาน 5 ประเด็นสำคัญ เพื่อให้เข้าใจอย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุด คือ การนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเป็นอีกทางเลือกในการสร้างเสริมสุขภาพให้กับตนเองและสังคม

พื้นที่จัดนิทรรศการหมุนเวียน ที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. ได้หยิบยกประเด็นเทคโนโลยีกับสุขภาพมาอธิบาย ยกตัวอย่าง ทำให้เห็นภาพที่ชัดเจนขึ้น เพื่อให้ผู้เข้าชมเห็นภาพสะท้อนความหมายของเทคโนโลยีที่มีอยู่ว่า จะช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง โดยแบ่งเป็นโซนต่างๆ



คำถามที่ 1

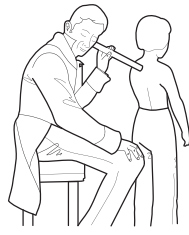
What is Health Technology?

ความหมายของเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ

มนุษย์ทุกยุคสมัยล้วนต้องการมีชีวิตที่ดี จึงพยายามคิดค้นหาวิธีเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ทำให้เกิดเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ (Health Technology) ซึ่งเป็นนวัตกรรมต่อยอดที่มีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ผ่านกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ได้

ยิ่งในโลกยุคปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำในสิ่งที่เราคิดไม่ถึงว่าจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งแน่นอนว่าต้องผ่านการคิดและพัฒนา มาอย่างต่อเนื่อง คำถามนี้จึงเป็นการอธิบายว่า เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพนั้นมีความหมายกับเราอย่างไร





คำถามที่ 2

Can we foresee the future from the past?

ทำนายอนาคตจากอดีต

ในโซนนี้นำเสนอตัวอย่างเรื่องราวเด่น ๆ ของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย และทุกภูมิภาคของโลก ซึ่งต่างใช้ภูมิปัญญาที่ตนมี คิดค้นนวัตกรรม หรือวิธีที่ทำให้ชีวิตดีขึ้น (Live Healthier) ในยุคแรก ๆ เทคโนโลยีทางสุขภาพอาจทำหน้าที่ในการรักษาโรค แต่ต่อมาเทคโนโลยีถูกคิดค้นขึ้น เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้มนุษย์มีวิถีชีวิตที่ดียิ่งกว่าเดิม

การจะเข้าใจ Health Technology จึงไม่ใช่การมองนวัตกรรมหรือแนวคิดที่เกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น แต่คือการเข้าใจถึงการพัฒนาตั้งแต่อดีตที่เชื่อมโยงมาถึงปัจจุบัน ทำให้มองเห็นถึงความเป็นไปได้ในการพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพในอนาคต

อาจทำให้หลายคนมองภาพได้ชัดยิ่งขึ้นว่า การพัฒนาและผ่านช่วงต่างๆ ของการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นอย่างไร



คำถามที่ 3

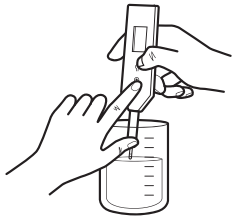
Who uses health tech?

เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ ถูกออกแบบมาสำหรับใคร

ในปัจจุบัน Health Technology ได้พัฒนาขึ้นอย่างรวดเร็ว ตามความก้าวไกลทางเทคโนโลยี ตอบสนองความต้องการที่หลากหลาย และคำนึงถึงปัจจัยด้านอื่น ๆ ผสมผสานไปกับด้านสุขภาพ เช่น ความสนุกสนาน ความสวยงาม อำนวยความสะดวกสบาย สามารถช่วยยกระดับคุณภาพชีวิตของคนทั่วโลกได้

ในนิทรรศการนี้จะได้พบกับการจัดแสดงตัวอย่างของเทคโนโลยีสร้างเสริมสุขภาพที่หลากหลายจากนานาประเทศ เช่น

- **FIGHT CAMP** อุปกรณ์ออกกำลังกายในรูปแบบการต่อมวย ที่บันทึกข้อมูลและความคืบหน้า เพื่อสร้างแรงจูงใจในการฝึกฝนให้มีความสุข เบิร์นแคลอรีแบบไม่รู้ตัว!
- **Smart glasses** เทคโนโลยี AR หรือเทคโนโลยีจำลองภาพเสมือนจริงในรูปแบบ 3D พัฒนาบนเลนส์แว่นตา มองภาพผ่านเลนส์ได้โดยตรง
- **หมวกกันน็อค** ที่อยู่ในรูปทรงของปลอกคอ แต่เมื่อเกิดอุบัติเหตุ ระบบเซนเซอร์จะคำนวณพบรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ผิดปกติ และพองตัวออกเหมือนกับระบบแอร์แบ็ค



คำถามที่ 4

Which health tech really matters to us?

ในฐานะ สสส. เราให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพอย่างไร

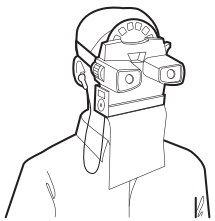
การนำเสนอเบื้องหลังการสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพของ สสส. และภาคีเครือข่าย ที่ต้องการแก้ไขปัญหา และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นทั้งต่อบุคคลและสังคม เช่น

แอปพลิเคชันพรรณนา ที่ทำให้ผู้พิการทางการมองเห็นได้รับโอกาสอีกครั้งในการเปิดจินตนาการในการชมความบันเทิง อย่างภาพยนตร์ หรือสารคดี

Active Playground หรือสนามเด็กเล่นสุดครีเอทีฟ ซึ่งเป็นการออกแบบสนามเด็กเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่สนุกและปลอดภัย

การประดิษฐ์นวัตกรรมเพื่อสุขภาพผ่านแนวคิดต้องการให้ลดการบริโภคเค็มซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคต่าง ๆ อย่าง ช้อนลดการบริโภคเค็ม

FeelFit อุปกรณ์เพื่อส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกาย โดยจะติดตามชีวิตเราว่ามีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอหรือไม่

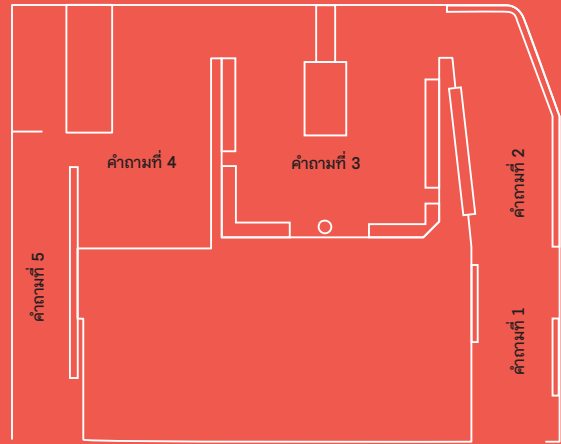


คำถามที่ 5

Can we create our own health tech?

เราสามารถสร้างนวัตกรรม Health Tech ได้ด้วยตนเองหรือไม่

การมีสุขภาพดีที่ยั่งยืนล้วนมาจากทัศนคติในการใช้ชีวิตที่ถูกต้องของตัวเอง โดยร่วมคิดค้นนวัตกรรมเพื่อสุขภาพในแบบของคุณได้



คำถามที่ 1 What is Health Technology? ความหมายของเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพ

คำถามที่ 2 Can we foresee the future from the past? ทำนายอนาคตจากอดีต

คำถามที่ 3 Who uses health tech? เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพถูกออกแบบมาสำหรับใคร

คำถามที่ 4 Which health tech really matters to us? ในฐานะ สสส. เราให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีเพื่อสุขภาพอย่างไร

คำถามที่ 5 Can we create our own health tech? เราสามารถสร้างนวัตกรรม Health Tech ได้ด้วยตนเองหรือไม่

ร่วมหาคำตอบ และสัมผัสประสบการณ์เทคโนโลยีเพื่อสุขภาพได้ที่นิทรรศการ **“Health Tech ทางเลือกสร้างเสริมสุขภาพ”** จัดแสดงตั้งแต่วันที่ 15 ธันวาคม 2562 ณ ห้องนิทรรศการหมุนเวียน ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. สาทกร กรุงเทพฯ เปิดให้บริการทุกวันอังคาร-วันเสาร์ เวลา 09.00-17.00 น. (ปิดวันอาทิตย์-วันจันทร์ และวันหยุดราชการ) สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ 09-3124-6914 หรือ exhibition.thc@thaihealth.or.th

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส. เป็นแหล่งเรียนรู้สุขภาพครบวงจร พื้นที่แห่งการเรียนรู้ แบ่งปันประสบการณ์ และสร้างแรงบันดาลใจสู่สังคม เป็นพื้นที่เปิดเพื่อสาธารณะ บริการห้องสมุดสุขภาพออนไลน์สุดล้ำ นิทรรศการสร้างเสริมสุขภาพ กิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจต่าง ๆ มากมาย ณ ศูนย์การเรียนรู้สุขภาพแห่งนี้ เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่ครบวงจรอย่างมากและรวมทุกอย่างเข้าไว้ด้วยกัน

นอกจากจะเหมาะสำหรับทุกวัยแล้ว หากทั้งครอบครัวพากันมาที่แหล่งเรียนรู้แห่งนี้ เด็ก ๆ ก็จะได้รับความรู้จักแสวงหาสิ่งที่เป็นประโยชน์ เป็นการปลูกฝังเด็กหิบบยื่น ข้อมูลสิ่งดี ๆ ให้ บอกได้เลยว่าพื้นที่ใจกลางเมืองกรุงเทพฯ แห่งนี้ ยังมีแหล่งเรียนรู้ที่มีประโยชน์ครบวงจรและเป็นพื้นที่สำหรับทุกคนได้เข้ามาทำกิจกรรมที่มีสาระและความรู้มาได้ง่าย สะดวก เพราะอยู่กลางแจ้งเมือง



คืนวันเวลาดี ๆ

ผู้สูงอายุ “ยังแฮปปี้”

ผู้สูงอายุเป็นวัยเปราะบาง จากที่เคยแข็งแรง ทำมาหากินเลี้ยงชีพ มีคุณค่า กลับเริ่มชรา เจ็บป่วยตามวัย เกษียณอายุ อยู่บ้านเฉย ๆ หลายคนรู้สึกตัวเองเป็นภาระ จากเจ็บป่วยกาย ก็กลายเป็นเจ็บป่วยใจ ได้ง่าย ๆ

แต่ในมุมมองของ **แก๊ป ธนากร พรหมยศ** หนึ่งในผู้ก่อตั้ง “ยังแฮปปี้ (YoungHappy)” ซึ่งเป็นธุรกิจเพื่อสังคม (Social Enterprise : SE) กลับมองว่า ผู้สูงอายุเหล่านี้ยังคงมีศักยภาพ จึงร่วมกับกลุ่มเพื่อน ๆ มาร่วมสร้างสุขและคืนคุณค่าของการมีชีวิตให้แก่ผู้สูงอายุวัยเกษียณ

“จุดเริ่มต้นของการทำยังแฮปปี้ มาจากการที่ผมซึ่งเป็นลูกคนเดียว แต่พอเห็นคุณพ่อซึ่งพอเกษียณแล้วมีอาการเหงา รู้สึกว่าถ้าไม่ทำอะไรก็น่าจะเป็นภาระหรือเราต้องมาดูแล ซึ่งปัญหาผู้สูงอายุ เขาบอกว่าชีวิตหนึ่ง คนเราจะเจอ 2 ครั้ง คือ เจอตอนพ่อแม่เราแก่ และอีกครั้งคือตอนเราแก่เอง ซึ่งผมกำลังเจอภาวะนี้อยู่ และผมอยากทำโปรเจกต์เกี่ยวกับสังคม และอยากทำให้ยืนด้วยขาตัวเองได้ จึงมาตอบโจทย์ที่การทำธุรกิจเพื่อสังคม จึงร่วมกับเพื่อน ๆ ทำยังแฮปปี้ด้วยกัน” ธนากร กล่าว

ธนากร ระบุอีกว่า สำหรับยังแฮปปี้ เป็นการแก้ปัญหาสังคมผู้สูงอายุในเขตเมือง ซึ่งเรานิยามว่า Happiness Community For Senior โดยเน้นเรื่องของการแก้ปัญหา ความเหงา ความว่าง ความซึมเศร้าของผู้สูงอายุในเขตเมือง ซึ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพในอนาคตของผู้สูงอายุ

โดยผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในเขตเมืองจะเป็นชนชั้นกลาง เป็นช่องว่างที่ไม่ได้รับการช่วยเหลือจากภาครัฐ หรือเข้าไม่ถึงแหล่งบริการต่าง ๆ กลุ่มเหล่านี้มักอยู่ตามห้างสรรพสินค้าหรือบ้านไม่มีที่ไป “ยังแฮปปี้” จึงสร้างชุมชนหรือ Community ขึ้นมา โดยเฉพาะชุมชนออนไลน์ เพื่อดึงผู้สูงอายุในเขตเมืองเข้ามาร่วมกิจกรรม

ธนากร กล่าวว่า กิจกรรมที่เราทำร่วมกับผู้สูงอายุจะมีหลากหลาย เช่น สอนเทคโนโลยีและดิจิทัลให้แก่ผู้สูงอายุ ซึ่งหลายคนประสบปัญหาการโดนหลอก โดนโกง บางรายถึงขั้นหมดตัว การเป็นจิตอาสาออกไปช่วยเหลือสังคม หรือที่เรียกว่า Young Happy Time Bank เป็นการทำความดีเก็บสะสมชั่วโมงและนำมาแลกเปลี่ยนเป็นบริการต่าง ๆ ในอนาคต เช่น ส่วนลดคอร์สตรวจสุขภาพ เป็นต้น รวมถึงการทำชุมชนออนไลน์ ซึ่งขณะนี้ผู้สูงอายุเข้าร่วมแล้วกว่า 4 หมื่นคน

“ในช่วงเริ่มแรกเราอาศัยจิตอาสาในการออกไปชักชวน ผู้สูงอายุมาเข้าร่วมโครงการ และอาศัยกิจกรรมดี ๆ เหล่านี้ ในการสร้างความสุขให้แก่ผู้สูงอายุ เราให้คำจำกัดความของ ความสุขว่า สนุก มีคุณค่า และพึ่งพาตนเองได้ ซึ่งกระบวนการ ทั้ง 3 อย่างจะช่วยยืดระยะเวลาการแอคทีฟของผู้สูงอายุออกไปได้ ยังทำให้ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มแอคทีฟ หรือติดสังคม ลดการเป็น ผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง กลายเป็นผู้เจ็บป่วยเรื้อรัง”

จากการทำกิจกรรมมาจะเห็นได้ว่า ผู้สูงอายุเขามีศักยภาพ ที่จะทำอะไรได้อีกหลายอย่าง และพบว่าอายุ 60 ปี ในปัจจุบัน ที่เกษียณการทำงานแล้ว ก็ไม่ถือว่าแก่ ยังสามารถทำอะไร ได้อีกมาก เพียงแต่ขาดพื้นที่และโอกาสในการเข้าถึงสังคม ยังแอบปี พยายามตอบโจทย์เรื่องนี้

ธนากร กล่าวอีกว่า การทำยังแอบปีเพื่อสร้างสุขให้แก่ ผู้สูงอายุนั้น เป็นการสร้างและส่งต่อความสุขออกไปในสังคม โดยเฉพาะในแง่ของการสร้างคุณค่า ไม่ใช่แค่ผู้สูงอายุเท่านั้น ยังรวมไปถึงทีมที่มาร่วมทำงานยังแอบปีด้วย เพราะทุกวันนี้ เราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว ทีมงานที่มาร่วมนั้นจะมีความเข้าใจ มีมุมมองและทัศนคติใหม่ ๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ และมีความสุขใจ ที่ได้ทำอะไรคืนกลับไปให้แก่สังคม ขณะเดียวกันผู้สูงอายุที่มีความ เสี่ยงติดบ้าน ติดเตียง ก็มีโอกาสออกมาเจอสังคม เจอเพื่อนใหม่ ๆ ได้ทำกิจกรรมที่สร้างความสุขและสร้างคุณค่า ให้แก่พวกเขา โดยเฉพาะกิจกรรมจิตอาสาต่าง ๆ

“อย่างล่าสุดเมื่อเดือนที่ผ่านมา ได้มีการพาผู้สูงอายุ ประมาณ 40 คน ไปทำกิจกรรมจิตอาสาที่บ้านบางแค โดยไปช่วยจิตอาสาทำกิจกรรมร้องเพลง ทำกิจกรรมร่วม สันทนาการกับผู้สูงอายุเป็นเพื่อนคุย เพื่อนใจ นั่งคุย อ่านหนังสือ อีกกลุ่มไปสอนศิลปะ เรียกว่าสร้างคุณค่าทางจิตใจ ทั้งผู้สูงอายุ ที่ไปช่วยเหลือและผู้สูงอายุที่เป็นคนรับ เป็นการสร้างความสุข จากคนกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มหนึ่ง กระจายออกไปในสังคม และที่พิเศษกว่านั้นคือ การที่ได้ร่วมรู้จักและ ร่วมทำงานกับสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งได้ ร่วมกันในโปรเจกต์ของ Digital Literacy หรือความรู้ความเข้าใจ เรื่องดิจิทัลให้ผู้สูงอายุในเขตเมือง ทำร่วมกัน 2 ปี ภายใต้ โครงการ Active City by Young Happy”

ธนากร ระบุ

ธนากร บอกอีกว่า การทำงานร่วมกับ สสส. ถือว่า ช่วยตอบโจทย์การทำธุรกิจเพื่อสังคม ยังแอบปีมาก ๆ เพราะยังแอบปีทำเรื่องสอนดิจิทัลเทคโนโลยีแก่ผู้สูงอายุ เมื่อร่วมกับ สสส. ก็มีการต่อยอดเรื่องนี้ในการให้ความรู้ด้าน ดิจิทัล ที่ช่วยให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้น มีการร่วมกันจัดสอน คอร์สโซเซียลมีเดียขั้นพื้นฐาน สอนการใช้โทรศัพท์มือถือ การใช้โซเชียลมีเดีย เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก อย่างถูกวิธีและปลอดภัย เรียน 3 ครั้งได้ประกาศนียบัตร และมีกิจกรรมเรื่องสุขภาพ ที่มาจัดที่ สสส. ทุกเดือน ทำให้ผู้สูงอายุได้มาเจอเพื่อน ใหม่ มารับความรู้ อาจกล่าวได้ว่า สสส. ช่วยทำให้ยังแอบปี เราเข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย ได้เรื่องการสนับสนุนเงิน และเป็น การขยายสเกลการช่วยเหลือได้มากขึ้น

“ผู้สูงอายุในเขตเมืองมักจะถูกทิ้งให้อยู่อย่างโดดเดี่ยว ซึ่งนอกจากกรุงเทพฯ แล้ว เราจะพุ่งเป้าไปยังเขตเมือง ในจังหวัดอื่น ๆ เช่น เชียงใหม่ ทำให้สังคมไทยที่เข้าสู่สังคม ผู้สูงอายุ เป็นสังคมสูงวัยที่มีความสุข ผู้สูงอายุยังสามารถ ใช้ชีวิตที่มีความสุขและเป็นประโยชน์ต่อสังคมได้ ลดความ เสี่ยงการเจ็บป่วยที่จะกลายเป็นภาระแก่ลูกหลานหรือสังคม ในอนาคต” ธนากร กล่าว

กลายเป็นสังคมที่ทุกคนอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ได้อีกครั้ง



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





บุหรี่ไฟฟ้า ไม่คลุ พากายนะ!

เปิดฉากทำถือว่าเป็นของเท่ คนดังก็ใช้กัน อ้างว่าเป็น ทางเลือกที่ปลอดภัยสำหรับผู้ต้องการเลิกบุหรี่ และอีกสารพัด คำอ้าง แต่กลับเกิดเรื่องใหญ่ขึ้นที่สหรัฐอเมริกา หลังจากมี ผู้ป่วยจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าพุ่งไป 1,299 ราย และอีก 29 ราย มีข้อมูลเชื่อได้ว่า เสียชีวิตจากบุหรี่ไฟฟ้า!

กลายเป็นเรื่องตื่นตัวในสหรัฐอเมริกา และกลายเป็นที่จับตาของ หลายประเทศทั่วโลกถึงภัยของบุหรี่ไฟฟ้า หลังจากศูนย์ควบคุม และป้องกันโรคสหรัฐฯ หรือ CDC รายงานตัวเลขผู้ป่วยปอดอักเสบ ที่มี หลักฐานเชื่อได้ว่าเกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าแล้ว 1,299 ราย และเสียชีวิต 29 ราย จาก 49 รัฐ

ทำให้หลายรัฐในสหรัฐฯ ตื่นตัวประกาศห้าม จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า ขณะที่สถานการณ์การใช้บุหรี่ ไฟฟ้าในสหรัฐฯ ตอนนี้ได้กลับทิศกลับทางกัน อย่างสิ้นเชิง จากที่ช่วงไม่กี่ปีมานี้ มีผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า มากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น เพราะมีทัศนคติว่า เป็นความเท่ ความคลุ ทว่า สถานการณ์ที่กำลัง เกิดขึ้น ทำให้ทุกคนเริ่มหวาดกลัว หลายคนเลิกสูบ ไปเลย ขณะที่ทางการเริ่มหามาตรการห้ามจำกัด และควบคุมมากขึ้น ในหลายรัฐเช่น นิวเจอร์ซีย์ แมสซาชูเซตส์ มิชิแกน และโรดไอแลนด์ ประกาศ ห้ามบุหรี่ไฟฟ้าเรียบร้อยแล้ว

ในขณะที่รัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเป็นสถานที่ตั้งของสำนักงานใหญ่ของผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อหนึ่ง ซึ่งถือว่าเป็นผลิตภัณฑ์ยอดนิยมในหมู่วัยรุ่นและนักเรียนอเมริกัน หน่วยงานสาธารณสุขประจำรัฐเพิ่งได้ออกประกาศไปเมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา แนะนำว่าทุกคนควรอยู่ให้ห่างจากบุหรี่ไฟฟ้าไว้เป็นดีที่สุด และประกาศใช้กฎหมายท้องถิ่นบังคับห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสในเมืองแห่งนี้เด็ดขาด

ล่าสุด บริษัทเจ้าของบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้ เพิ่งได้รับหนังสือเตือนจากสำนักงานอาหารและยาสหรัฐ ว่าบริษัทยังไม่ได้รับอนุญาตให้โฆษณาสินค้าว่า เป็น “ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าสำหรับสุขภาพ” แต่อย่างไรก็ตาม ฉะนั้นจะไปแอบอ้างแบบนั้นไม่ได้อีกต่อไป ไม่ว่าจะโดยการโฆษณาทางตรงหรือทางอ้อม

ขณะที่รัฐบาลท้องถิ่น ก็ได้อนุมัติงบประมาณกว่า 20 ล้านดอลลาร์สหรัฐ ในการออกโฆษณาณรงค์สร้างความตระหนักถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ไฟฟ้า หรือแม้แต่ประธานาธิบดี โดนัลด์ ทรัมป์ เองก็ยังได้ออกประกาศห้ามจากรัฐบาลกลาง ห้ามบุหรี่ไฟฟ้าชนิดที่แต่งรสแล้วด้วยเช่นกัน

“ผู้ผลิตและจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ มักอวดอ้างว่า บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าบุหรี่จริง แต่แท้จริงแล้ว เราไม่รู้เลยว่าผลของการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในระยะยาวต่อปอดมันจะเป็นอย่างไรในอนาคต” จอห์น มาอิตตี ประธานสมาคมแพทย์ชาวฟรานซิสโก มาริน กล่าว



บุหรี่ไฟฟ้านั้นเริ่มเข้าไปทำการตลาดในสหรัฐราว ๆ ปี 2550 มีการอ้างว่า บุหรี่ไฟฟ้าเป็นสิ่งที่ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ควรหันมาใช้ พร้อมระบุว่า นิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้านั้นต่างจากบุหรี่ชนิดใบยาสูบแถมยังไม่มีสารพิษไหม้จนหลายคนคล้อยตาม โดยเฉพาะบุหรี่ไฟฟ้าแบบแต่งรส แต่งกลิ่น ยั่วยวนนักสูบหน้าใหม่ วัยรุ่น ให้ติดกับโดยง่าย และกลุ่มเยาวชนกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการทำการตลาดของบุหรี่ไฟฟ้ามาตั้งแต่นั้น

“ภาพจำแต่เดิมของหลายคนคือ เวลาลองสูบบุหรี่ครั้งแรกในชีวิต จะสำลึกรู้ว่าสูบบุหรี่ แต่การลองบุหรี่ไฟฟ้าต่างออกไปมากจนบอกปากต่อปากว่าเหมือน อมยิ้มอะไรแบบนั้น” จอห์น กล่าว

ด้วยมโนคติแบบนี้ บริษัทบุหรี่ไฟฟ้า จึงหันมาทำการตลาดพุ่งเป้าไปที่กลุ่มนักเรียนมัธยมในสหรัฐกันแบบโจ่งแจ้ง เมื่อบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้เปิดตัว ปี 2558 ได้รับความนิยมนอย่างรวดเร็วในวัยรุ่น สำนักงานแพทย์ใหญ่สหรัฐ รายงานสถิติว่า ระหว่างปี 2554-2558 จำนวนผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วถึง 900% และเมื่อปีก่อน ก็พบว่าจำนวนผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นวัยรุ่นในสหรัฐ คร่าว ๆ แล้วมีมากถึง 4.9 ล้านคน หรือเพิ่มขึ้นประมาณ 1.5 ล้านคนจากปีก่อนหน้านั้น

จากข้อมูลที่เปิดเผยโดย มาห์ซาด ฮาห์ทนายความ ซึ่งระบุว่าความฟ้องร้องค่าเสียหายให้กับผู้ได้รับผลกระทบทางสุขภาพจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในซานฟรานซิสโก ไปกว่า 60 คดีแล้ว พบว่า นักสูบบุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้มีอายุ 15-24 ปี โดยมากไม่เคยรู้ด้วยซ้ำว่า ในบุหรี่ไฟฟ้าที่พวกเขาสูบนั้นมีสารอะไรและจะเป็นอันตรายต่อปอดอย่างไร มารู้อีกเมื่อเจ็บป่วยเข้าโรงพยาบาลเสียแล้ว

หนึ่งในวัยรุ่นที่ทนายความท่านนี้รับว่าความเสียหายเป็นวัยรุ่นชายอายุเพียง 14 ปี ซึ่งเสียชีวิตด้วยอาการหอบหืดกำเริบขณะกำลังสูบบุหรี่ไฟฟ้า

มาห์ซาด กล่าวด้วยว่า กรณีที่มีการเปิดเผยออกมานี้ แท้จริงแล้วอาจเป็นเพียงเสี้ยวหนึ่งของปัญหาทั้งหมด ดังจะเห็นได้จากในช่วงเวลาไล่เลี่ยกันกับที่มีกรณีการเจ็บป่วยที่ปอดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าทยอยเปิดเผยออกมา จำนวนเคสการเจ็บป่วยคล้าย ๆ กัน ก็พุ่งขึ้นสูงในช่วงเวลาสั้น ๆ ตามกระแสการตื่นตัว ทำให้คิดได้ว่า

อันที่จริงแล้ว ก่อนหน้านี้น่าจะมีกรณีการเจ็บป่วยแบบนี้ ที่ไม่ได้มีการรายงานระบุว่า เกิดจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า เพราะทั้งผู้ป่วยและแพทย์ อาจยังไม่ตระหนัก จึงไม่ได้ออกมาประวัติน่าจะสูบบุหรี่ไฟฟ้าน้อยแค่ไหน มีเพียงซักประวัติสูบบุหรี่เท่านั้น

ล่าสุดยังมีรายงานข่าวว่า คณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก พบหลักฐานทางวิชาการใหม่จากการทดลองในหนูทดลองว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งนับว่าเป็นครั้งแรกที่มีการค้นพบความเชื่อมโยงระหว่างบุหรี่ไฟฟ้ากับโรคมะเร็ง โดยผลการวิจัยนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ ชื่อ โปรซีดีดิงส์ ออฟ เดอะเนชั่นแนล อะคาเดมี ออฟ โซแอนซ์

ข้อมูลพิษภัยที่หลั่งไหลออกมาอย่างต่อเนื่องเป็นสิ่งบ่งบอกว่า ถึงเวลาที่ต้องตระหนักถึงโทษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าในระดับเดียวกับบุหรี่ชนิดยาสูบได้แล้ว



📖 ลอสแอนเจลิส ผ่านกฎหมายห้ามผลิตภัณฑ์ยาสูบแต่งรส

เมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา คณะกรรมการที่ปรึกษาเทศมณฑลลอสแอนเจลิส ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้ลงคะแนนเสียงอย่างเป็นทางการผ่านเทศบัญญัติสั่งห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบแต่งรส ซึ่งในที่นี้รวมถึงบุหรี่ยุคเมนทอล และบุหรี่ป๊อปแต่งรสด้วย พร้อมทั้งกำลังโน้มน้าวให้ เกวิน นิวซอม ผู้ว่าการรัฐแคลิฟอร์เนีย พิจารณาผ่านกฎหมายที่ท้องถิ่นห้ามแบบเดียวกันนี้ให้ครอบคลุมทั้งรัฐ



ก่อนหน้านี้จะมีการผ่านคำสั่งห้ามบุหรี่ป๊อปแต่งรสนี้ ก็ได้มีการประท้วงอย่างหนักจากผู้ค้าบุหรี่ แต่ท้ายที่สุดแล้วก็ไม่เป็นผล และเมื่อคณะกรรมการฯ ผ่านคำสั่งห้ามเรียบร้อยแล้ว จะมีผลภายใน 30 วัน จากนั้นร้านค้าต่าง ๆ มีเวลาอีก 180 วัน ในการเคลียร์สินค้าคงค้างให้หมด ก่อนจะไม่สามารถจำหน่ายได้อีกต่อไปแล้ว

อย่างไรก็ตาม การห้ามจำหน่ายดังกล่าวนี้ ยังไม่มีผลไปถึงการขายบุหรี่ป๊อปแต่งรสทางออนไลน์ด้วย บาร์บารา เพอร์รี ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุขลอสแอนเจลิส กล่าวว่า ผลิตภัณฑ์ยาสูบแต่งรส และบุหรี่ป๊อปแต่งรสเป็นตัวการสำคัญในการกระตุ้นให้เกิดนักสูบหน้าใหม่ที่เป็นเยาวชน โดยเฉพาะบุหรี่ป๊อปแต่งรส มีหลักฐานทางวิชาการว่า เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดกรณีการเจ็บป่วยทางปอดพุ่งขึ้นอยู่ตอนนี้

ทั้งนี้ ลอสแอนเจลิสมีการรายงานผู้เสียชีวิตจากเหตุนี้แล้วอย่างน้อย 2 คน ในขณะที่รัฐแคลิฟอร์เนีย มีรายงานจำนวนผู้ป่วยถูกนำส่งโรงพยาบาลจากการเจ็บป่วยทางปอดเพราะสูบบุหรี่ป๊อปแล้วกว่า 102 ราย

📖 ผู้เชี่ยวชาญห่วงแบนบุหรี่ป๊อปเตรียมรับมือบุหรี่ป๊อป



ในขณะที่หลายรัฐในสหรัฐฯ กำลังสั่งห้ามการจำหน่ายบุหรี่ป๊อปแบบเหมารวมด้วยความตื่นตระหนกถึงกรณีการเจ็บป่วยที่ปอด ซึ่งเชื่อว่าเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ป๊อป ซึ่งมีรายงานเมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมา 1,299 ราย ขณะที่ตัวเลขผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์เดียวกัน เพิ่มขึ้นไปถึง 29 รายแล้ว โดยเป็นการรายงานจากทั้งสิ้น 49 รัฐ

ทำให้มีการแสดงความเป็นห่วงจากผู้เชี่ยวชาญจำนวนหนึ่งว่า การห้ามแบบนี้ในทางกลับกันอาจมีผลให้คนที่เคยเลิกบุหรี่ได้เพราะหันมาสูบบุหรี่ป๊อปแทน อาจจะทวนกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้ง จึงเสนอแนะว่าควรห้ามแบบเฉพาะเจาะจง เช่น ห้ามใช้สารนิโคติน

สก๊อต ก๊อตตลิอบ อดีตผู้บริหารสูงสุดของสำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ เตือนว่า สหรัฐฯ ควรใช้ความละเอียดอ่อนในการรับมือกับวิกฤตสองด้านนี้ เพราะถ้ามุ่งแก้ไขเพียงด้านใดด้านหนึ่ง อาจทำให้เกิดวิกฤตในอีกด้านขึ้นได้ในเวลาเดียวกัน



รัสเซีย คนเมาลด อายุยืนยาวขึ้น 📖

องค์การอนามัยโลก (WHO) เปิดเผยถึงอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ในรัสเซีย ซึ่งเป็นประเทศที่มีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สูงมากแห่งหนึ่งในโลก แต่จากปี 2546-2559 สามารถลดอัตราการดื่มลงไปได้ 43% ซึ่งพบว่า อัตราการเสียชีวิตของประชากรจากทุกสาเหตุรวมกันก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ทำให้อายุคาดเฉลี่ยของประชากรรัสเซียเพิ่มสูงขึ้น

ดังจะเห็นได้จากการคาดการณ์อายุเฉลี่ยประชากรชายรัสเซีย จากปี 2513 อยู่ที่อายุเฉลี่ย 57 ปี เพิ่มเป็นอายุ 68 ปี เมื่อปี 2561 ส่วนประชากรหญิง อยู่ที่อายุ 78 ปี โดย WHO ระบุว่า ในช่วงเกือบ 20 ปีที่ผ่านมา อัตราการตายของประชากรชายลดลงไป 39% ส่วนประชากรหญิงลดลง 36%

ทั้งหมดนี้ WHO วิเคราะห์ว่า เป็นผลจากมาตรการในการควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ของ วลาดิเมียร์ ปูติน ประธานาธิบดีรัสเซีย ที่เริ่มมาตั้งแต่ปี 2546 โดยดำเนินมาตรการหลายอย่างด้วยกัน ทั้งการห้ามร้านค้าจำหน่ายแอลกอฮอล์หลังห้าทุ่ม เพิ่มภาษีแอลกอฮอล์ เพิ่มโทษคดีเมาแล้วขับรถ เพิ่มราคาขายปลีก คุมโฆษณาส่งเสริมการขาย และรณรงค์ต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์



เดมี่ มัวร์ รับผิดชอบเหล่าทำชีวิตสมรสพังไม่เป็นท่า 📖



ดาราสอสิวูดสาวอีกรายล่าสุดได้ออกมาเปิดเผยเรื่องราวการติดเหล้าอย่างหนัก ในช่วงชีวิตที่ผ่านมาของตัวเอง โดยดาราสาว เดมี่ มัวร์ ได้บอกเล่าประสบการณ์ชีวิตสมรสกับดาราสาวรุ่นน้อง แอชตัน คุชเชอร์ ที่พังทลายลงไปอย่างไม่เป็นท่า จนต้องเลิกเรา หย่าร้างจากกันไปผ่านตัวหนังสือเล่มใหม่ของเธอ

เดมี่ มัวร์ เปิดเผยว่า หลังแต่งงานกับแอชตัน เธอกลับมาดื่มอีกครั้ง หลังจากเลิกดื่มไปเมื่อ 20 ปีก่อน เพราะเข้าใจว่า แฟนหนุ่มของเธอต้องการให้เธอทำตัวเป็นสาวน้อย ที่เต็มไปด้วยความสนุกสนานในชีวิตอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเธอก็เข้าใจใจตัวเองว่าการดื่มเหล้าอีกครั้ง จะทำให้เธอมีชีวิตแบบที่แฟนหนุ่มต้องการ

แต่เมื่อเริ่มแล้วก็ดื่มหนักขึ้นอย่างต่อเนื่อง เดมี่ มัวร์ จำได้ว่ามีเหตุการณ์หนึ่งที่ฝังใจเธอมาจนทุกวันนี้ นั่นคือ ตอนที่สามีหนุ่มของเธอได้ถ่ายรูปเธอตอนเมาพับในห้องน้ำระหว่างการฉลองวันเกิดปีที่ 45 ของเธอที่ประเทศเม็กซิโก ตอนนั้นเธอมันก็เหมือนจะตลกดี แต่ตอนนี้อายุ 56 ปี แล้วเธอมองย้อนกลับไปถึงรู้สึกว่าเป็นเรื่องน่าอายมากที่สุดในชีวิตครั้งหนึ่ง

จากเรื่องการดื่มหนักของเธอก็ลามไปสู่การนอกใจของสามี ที่อ้างว่าในเมื่อเธอยอมให้เขาพาบุคคลที่ 3 เข้ามาสัมผัสสัมพันธ์ร่วมกันได้ เขาก็นอกใจเธอได้ สุดท้ายปัญหาบานปลาย นำไปสู่การแยกทางในปี 2554 หลังแต่งงานได้ 8 ปี เธอยอมรับว่าทั้งหมดนี้มันเกิดมาจากความเมาแท้ๆ เป็นต้นเหตุ

ไม่ว่าง

หรือ ขี้อ้าง

ของคนหมด(กำลัง)ใจ

การวิ่งมีประโยชน์และจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดูแลสุขภาพ
แต่ปัญหาใหญ่ที่เป็นอุปสรรคต่อการวิ่ง คือ

ไม่มีเวลา



1. ตื่นให้เร็วขึ้น วันละ 20-30 นาที เพื่อวิ่งในตอนเช้า

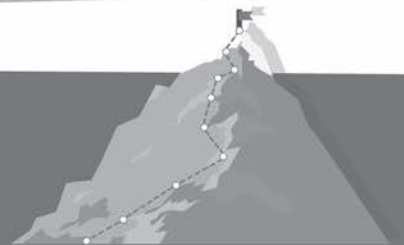
2. ออกวิ่งเบา ๆ พร้อมกับคนในครอบครัว
นอกจากสุขภาพดีแล้ว ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีอีกด้วย



3. ลดเวลาดูโทรทัศน์และเล่นโทรศัพท์
เปลี่ยนเป็นเวลาวิ่งวันละ 30 นาที



4. อย่าตั้งเป้าไว้สูง ควรเริ่มวิ่งวันละ 15-20 นาที
แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาเพื่อสร้างกำลังใจในการวิ่งให้มากขึ้น



สสส

การวิ่งเป็นกิจกรรมทางกายที่สามารถทำได้ง่าย สสส. และภาคีเครือข่าย
สนับสนุนให้ทุกคนมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละวัน
เพื่อห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและมีสุขภาพที่ดี

ท่องเที่ยว

www.thaihealth.or.th/livehealthier 

เป็นเว็บไซต์หน้าพิเศษ ที่แยกย่อยออกมาจาก เว็บไซต์หลักของ สสส. เพื่อรวบรวมความรู้ สำหรับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี แบ่งเป็น 4 หมวดหมู่ ได้แก่ วิดีโอ บทความ คู่มือ และลงทะเบียนรับข่าวสาร



1.วิดีโอ เป็นสื่อประเภทวิดีโอออนไลน์ ภายใต้อแคมเปญ ชีวิตดีเริ่มที่เรา ในแนวคิด ชนะในความแพ้



2.บทความ นำเสนอเนื้อหาสบาย ๆ ที่สร้างแรงบันดาลใจแก่ผู้อ่าน สามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้



3.คู่มือ สามารถดาวน์โหลดอ่านออนไลน์ในเว็บไซต์ 3 เล่ม ได้แก่ 1.ชีวิตดีเริ่มที่เรา 2.คู่มือประจำวัย รับมือวัยกับวัย 18 3.คู่มือ 108 วิธีสร้างเสริมสุขภาพดีที่ทุกคนทำได้



4.ลงทะเบียนรับข่าวสาร เป็นอีกหนึ่งช่องทางที่จะรับข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

เลิกบุหรี่



เลิกเหล้า
1413

ฟรัง-นริกุล เกตุประภากร

“ชีวิตดีต้องมีสมดุล”

เป็นนักแสดงรุ่นใหม่ฝีมือดี สำหรับสาวคาโตน้าใส จากซีรีส์วัยรุ่นเรื่องคัง Hormones วัยว้าวุ่น

อีกบทบาทของฟรังในวันนี้ คือว่าที่คุณแม่ นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และเจ้าของชานเนลยูทูบชื่อว่า laohaiFrung (เล่าให้ฟรัง) ที่นำเสนอแง่มุมของนิสิตแพทย์พร้อมกับการเป็นนักแสดง มีเรื่องเล่าและแชร์เคล็ดลับการเรียน จนถูกยกให้เป็นไอดอลสายเรียนและเทพแห่งการจัดการเวลา ทั้งเรียนแพทย์ เล่นละคร และยังทำงานอาสาอีกด้วย

“หลายคนถามว่าหนึ่งวันของฟรังมีชั่วโมง ทำอะไรทำอะไรได้หลายอย่างจัง ในหนึ่งวันทุกคนมี 24 ชั่วโมงเท่ากัน ที่เห็นฟรังทำหลายอย่าง อาจคิดว่าเรามีเวลาเยอะ อันที่จริงฟรัง แค่เห็นความสำคัญของเวลาเท่านั้นเอง จึงจัดสรรเวลาให้กับชีวิตทุกด้าน”

เคล็ดลับไม่ลับของ ฟรัง คือ จัดสิ่งที่เราอยากทำเป็นอันดับหนึ่ง หมอ การแสดง และ Vlog สามอย่างนี้ ฟรัง ให้ความสำคัญกับการเรียนก่อน อีกสองบทบาทจะเป็นช่วงเวลาที่ว่างหรือจัดสรรได้ ที่เหลือก็จัดสรรเวลา แบ่งพาร์ทชีวิตให้ได้ทุกด้าน มีเวลาให้ครอบครัว มีเวลาสังสรรค์กับเพื่อนๆ เวลากับการงาน ต้องแบ่งให้ได้

ฟรัง จะมีช่วงเวลาที่ไมติดต่อกับโซเชียลมีเดียเลย อยู่กับตัวเองทบทวนว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ต้องการอะไร เรามีความสุขไหมกับสิ่งที่ทำ โดยไม่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เพราะฟรังคิดว่าทุกคนก็ต้องมีปัญหาของตัวเองทั้งนั้น

แต่ก็ใช้ชีวิตเราจะสวยงามเสมอ เพราะฟรังก็เคยมีเรื่องารู้สึกแยกับตัวเองเหมือนกัน สิ่งหนึ่งที่ทำให้ฟรังเห็นคุณค่าในตัวเอง และมองข้ามวันร้าย ๆ ของตัวเองไปได้

“มันก็จะมีส่วนที่รู้สึกท้อ เช่น เวลาที่เราพยายามอย่างที่สุดแล้วผลสอบไม่เป็นตามที่หวัง รู้สึกไม่ดีกับตัวเองว่าทำไมเราถึงไม่เก่งเท่าคนอื่น หรือที่ตรงนี้จะไม่เหมาะกับเราแต่มันก็ไม่ได้มีเราคนเดียวที่เหนื่อยหรือท้อ ฟรังมองว่าทุกคนไม่ว่าใครต้องเหนื่อย พลาด ล้มเหลว หรือรู้สึกไม่ดีกับตัวเองได้ทั้งนั้น ถ้าเราไม่เคยเจอทุกข์เลยหรือไม่เคยพลาดเลย เราก็จะไม่สามารถรู้จักความสุขได้ แล้วทุกอย่างก็จะผ่านไป”

กับมุมมองว่า “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” ฟรัง เห็นด้วย พร้อมให้มุมมองว่า “ทุกอย่างเริ่มที่เรา แค่เราเริ่มสิ่งดี ๆ ที่ตัวเรา สิ่งดี ๆ ไม่ได้เกิดในชีวิตเราอย่างเดียวแต่มันดีกับชีวิตคนอื่นด้วย เริ่มต้นจากมุมมองหรือความรู้สึกต่อสิ่งรอบข้างก่อน ถ้าเรามองด้านดีของสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ในแต่ละวัน เช่น อาหารวันนี้อร่อยจัง ดีที่มีอาหารกิน หรือรถไม่ติด สิ่งเหล่านี้ทำให้รู้สึกดีได้จริง เพราะเกิดจากความคิด (Mind Set) ของเรา แต่ในทางกลับกัน ถึงแม้ว่าเรามีชีวิตที่ดีแล้ว แต่ถ้าเรามองไม่ได้ มันก็เป็นชีวิตที่แยเพราะเราต้องการไม่สิ้นสุด เพราะฉะนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือตัวเรานี้แหละ”

ในชีวิตคนเราทุกช่วงวัย จะมีโจทย์เข้ามาเสมอ เมื่อใดก็ตามที่เรารู้จักและเห็นคุณค่าในตัวเองแล้ว เราจะมองสิ่งที่เป็อุปสรรคคือโอกาสที่จะทำให้เราได้ใช้ความสามารถเพื่อแก้ไขสิ่งนั้น เหมือนที่ฟรัง-นริกุล บอกกับเรา

ติดตาม ฟรัง นริกุลได้ที่ Instagram : @frungnarikunn หรือติดตามชีวิตสุดไฮเปอร์ของเธอได้ที่ยูทูบชานเนล laohaiFrung (เล่าให้ฟรัง)





สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนสมาชิก มาตอบคำถามง่าย ๆ กันหน่อยว่า ถ้าได้รับข้อความส่งต่อมาว่า เจาะเลือดที่นิ้วจะช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ จะทำอย่างไร?



แชร์ต่อ กระจายข้อมูลให้คนอื่นรู้ด้วย



ตั้งข้อสงสัย หาคำตอบ ว่าจริงหรือไม่



ลองทดสอบด้วยตัวเอง

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2562 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับหนังสือ คู่มือกินดี Eat Good Guide



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกวารสารหรือยกเลิการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

เป็นหวัด เจ็บคอ
ถ้าเป็นไวรัส พักผ่อนก็พอ

ไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะ
ถ้าไม่ยากเกิดเชื้อดื้อยา



แบคทีเรียหรือไวรัส
เช็กให้ชัด
ก่อนกินยาปฏิชีวนะ



สสส