

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 16
ฉบับที่ 225
กรกฎาคม 2563

งดเหล้า
เข้า
พรรษา

งดเหล้า!
พร้อมสู้ทุกวิกฤต

- 😊 เข้าพรรษา ชวน ช่วย เชียร์ เลิกเหล้า
- 😊 เรียนรู้เข้าใจ สุขศึกษา ยุคโควิด-19
- 😊 คนสร้างสุข เพื่อชุมชนปลอดน้ำเมา

แจก
ฟรี!



* * *
ส ส ส
#ระเหย้าทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 16 ฉบับที่ 225 กรกฎาคม 2563

สร้างสุข[😊]

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ งดเหล้า! พร้อมสู้ทุกวิกฤต	4
สุขสร้างได้ สุขศึกษายุคใหม่ เด็กไทยไกลโควิด-19	10
คนสร้างสุข สุขที่สร้างความเปลี่ยนแปลง สุขที่เห็นชุมชนคนเล็กเหล้า	16
สุขรอบบ้าน วัคซีนโควิด-19 ต้องรออีกนานแค่ไหน?	18
สุขไร้ควัน	20
สุขเลิกเหล้า	21
คนคังสุขภาพดี “มิว-กอล์ฟ” เปิดเคล็ดลับดูแลสุขภาพใจ	22
สุขลับสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

มักจะมีคำที่พูดกันมากกว่า ในวิกฤตมีโอกาสเสมอ

โควิด-19 สร้างมหาวิกฤตให้กับคนทั้งโลกต้องเผชิญความยากลำบากแบบที่คิดไม่ถึง และไม่ทันได้ตั้งตัว ชีวิตปกติสุข ต้องประสบข้อจำกัดมากมายเพื่อจำกัดการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสตัวใหม่ที่มนุษย์ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน

ในหลากหลายกระบวนการที่เราจะฝ่าวิกฤตนี้ มีโอกาสของการสร้าง “ชีวิตวิถีใหม่” ที่ไม่เพียงการป้องกันตนเองให้ติดเชื้อ แต่ยังนำไปเป็นจุดเริ่มต้นของปกติสุขใหม่ที่ยืนยาวต่อไปแม้การคุกคามจากไวรัสตัวนี้จะลดหรือหายไปแล้ว

ประสบการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นระหว่างการต่อสู้กับโควิด-19 คือ การที่ประเทศต่าง ๆ ใช้มาตรการจำกัดการตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ เช่นเดียวกับประเทศไทยที่เกิดการห้ามจำหน่ายในช่วงสถานการณ์คับขันตอนต้นเดือนเมษายน โดยการประกาศจากระดับจังหวัด เริ่มจากไม่กี่จังหวัด ขยายกระแออกไปจนครบทั้ง 77 จังหวัดในเวลาไม่นาน

นัยของสิ่งที่เกิด บ่งบอกว่า สังคมไทยซึ่มซบผลกระทบทางลบของการตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ในมิติต่าง ๆ ทั้งในเชิงสังคม และเชิงสุขภาพอยู่ไม่น้อย

ช่วงเวลาที่มีการงดขายเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ มีความกังวลถึงกลุ่มคนที่มีความผิดปกติอย่างหนัก จนเข้าขั้นติดสุรา ว่าจะเป็นกลุ่มที่ได้รับอันตรายจากการหยุดตี๋มกะทันหัน ซึ่ง สสส. และเครือข่ายงดเหล้าที่ทำงานใกล้ชิดกับชุมชน ได้เกาะติดสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวและเข้าไปช่วยดูแลให้คำแนะนำ เพื่อให้คนกลุ่มนี้ผ่านวิกฤตไปได้ ส่วนคนที่ไม่ได้ตี๋มหนักมาก แต่ตี๋มบ่อย ก็กลายเป็นจุดเริ่มต้นให้สามารถลดปริมาณการตี๋มลง บางคนก็ตระหนักได้ถึงความสำคัญของการงดตี๋ม แทนที่จะเอาเงินไปกักตุนไว้ก็เลือกที่จะเลิกตี๋มแทน

ขณะเดียวกัน สสส. ยังได้ร่วมกับ ศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด (ศศก.) ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) ได้สำรวจในช่วงการระบาดของโควิด-19 พบว่ามีผู้ใช้สารเสพติดรวมถึงเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์และบุหรื้ลดลงอย่างมาก โดยกลุ่มตัวอย่างตี๋มแอลกอฮอล์ลดลง ร้อยละ 56.4 สูบบุหรื้ลดลง ร้อยละ 28.1 สาเหตุหลักที่ทำให้ใช้สารเสพติดลดลงมาจากมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม ทำให้ลดปัจจัยเสี่ยงที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ขณะเดียวกันประชาชนตื่นตัวด้านการรักษาสุขภาพ อะไรที่เป็นปัจจัยเสี่ยงก็พยายามลดลง อันเป็นส่วนหนึ่งของสำนึกใหม่ที่จะใช้ชีวิตอย่างไม่ประมาท เพื่อรับความผั้่นผวนของโลกในยุคนี้



ดร.สุปรื้คา อุกุลยานนท์

และในช่วงเดือนกรกฎาคม ยังเป็นเดือนแรกที่เด็กนักเรียนกลับมาเปิดเทอมอีกครั้ง หลังจากต้องเลื่อนการเปิดเทอมมากระยะหนึ่ง โดย สสส. ได้ร่วมกับ กระทรวงศึกษาธิการ จัดทำคู่มือ “การจัดการเรียนรบั้มีโควิด-19” เพื่อให้แนวทางการจัดการเรียนการสอนที่ปลอดภัยมากที่สุด การสอนสุขศึกษาจากนี้ไป จะต้องทำให้เด็ก ๆ เข้าใจ และรู้จักป้องกันตนเอง ซึ่งมาตรการกินร้อน ซ้อนส่วนตัว ล้างมือสวมหน้ากากอนามัย เป็นพื้นฐานที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดโรคอื่น ๆ ได้ด้วยไม่ใช่เฉพาะโควิด-19

ในความหวังใ้เด็ก ๆ ของเรา แต่ก็มีความคาดหวังทางบวกว่า คนรุ่นเยาว์ที่ผ่านวิกฤตครั้งนี้ คงได้ซึ่มซบวิถึ้ปฏิบัติของการดูแลสุขภาพเข้าสู่บรรทัดฐานของชีวิตได้มากและง่ายกว่าคนในรุ่นก่อนหน้าพวกเขา

มาร่วมกันใช้กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพในขบวนการสร้างชีวิตวิถีใหม่ด้วยกันอย่างต่อเนื่องนะครับ

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

งดเหล้า!

พร้อมสู้ทุกวิกฤต



งดเหล้า เข้า พรรษา

“งดเหล้าเข้าพรรษา” เป็นการรณรงค์ให้คนไทยลด ละ เลิก ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อยในช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนเพื่อสุขภาพ จนกลายเป็นขนบธรรมเนียมใหม่ในสังคม

ที่เกริ่นว่า **“เข้าพรรษาปีนี้จะไม่เหมือนทุกครั้ง”** เพราะเรากำลังเผชิญกับความท้าทายจากการระบาดของโควิด-19 ซึ่งทำให้วิถีชีวิตต้องเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนส่วนใหญ่ตื่นตัวหันมาดูแลสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย ทำอาหารรับประทานเอง ลด ละ เลิก เหล้า บุหรี่ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงลงทุกทาง เพราะทราบดีว่าการระบาดของไวรัสครั้งนี้ร้ายแรงกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา จึงจำเป็นต้องดูแล ป้องกันตัวเอง เพราะง่ายกว่าการรักษา

ในช่วงการระบาดหลายประเทศทั่วโลก ใช้มาตรการหยุดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชั่วคราว เพราะตระหนักดีว่าการดื่มเป็นต้นตอของหลายปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการทะเลาะวิวาท การกระทำโดยขาดสติ ขาดความรับผิดชอบยังคงคิด ทำให้เกิดการรวมกลุ่ม ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นความเสี่ยงต่อการแพร่ระบาดของไวรัส นอกจากนี้ ยังลดภูมิคุ้มกันของ ผู้ดื่ม ทำให้เสี่ยงติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

เห็นได้ว่าในช่วงที่โควิด-19 ระบาดอย่างหนัก ประชาชนราว 40-50% งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามมาตรการของรัฐ ด้วยหลายสาเหตุ ทั้งเพื่อป้องกันการติดโควิด-19 และเลิกดื่มจากผลกระทบจากเศรษฐกิจ ทำให้ต้องตัดค่าใช้จ่ายในส่วนที่ไม่จำเป็นออก เพื่อประคองให้สถานการณ์ทางการเงินไม่เลวร้ายลง จุดเริ่มต้นนี้เป็นสิ่งที่ทำให้หลายคนเริ่มตระหนักว่าการดื่มมันสร้างปัญหาให้กับสุขภาพ และเพิ่มค่าใช้จ่ายของครัวเรือน จึงใช้โอกาสนี้หาทางเลิกดื่มมากกว่าที่จะพยายามกักตุน

นักวิชาการคาดการณ์ว่า โควิด-19 จะอยู่กับประชากรโลก ยาวไปจนถึงสิ้นปี แม้ว่าไทยจะแก้ปัญหาได้ก่อนประเทศอื่น และสามารถลดจำนวนผู้ป่วยจนประเทศอยู่ในระดับเสี่ยงต่ำ แต่ประเทศอื่น ๆ ยังมีความเสี่ยงสูง ก็เสี่ยงไม่ได้ที่หากไทยเริ่มเปิดประเทศก็จะเจอกับผู้ป่วยรายใหม่ และอาจเกิดการระบาดระลอก 2, 3 หรือ 4 ตามมาแบบที่หลายประเทศที่เริ่มเปิดประเทศได้เจอไปแล้ว และต้องนับหนึ่งใหม่ มีมาตรการเข้มงวดต่าง ๆ ครั้งใหม่

การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในปีนี้ ความท้าทายจึงไม่เหมือนเดิม เพราะสังคมเกิดปัญหาซับซ้อนทั้งเรื่องหนี้สิน ในครัวเรือน ความรุนแรง อาชญากรรม สุขภาพจิต ปัญหาในครอบครัว ที่เริ่มมาจากผลกระทบของเศรษฐกิจ ซึ่งจะลุกลามไปยังปัญหาสุขภาพ ความสัมพันธ์ในครัวเรือน หากประชาชนยังดื่มเหล้าก็จะยิ่งซ้ำเติมความรุนแรงของปัญหาให้หนักขึ้นกว่าเดิม การเลิกดื่ม เลิกสูบ จึงเป็นทางเลือกที่จะบรรเทาปัญหา และสร้างสุขภาพที่ดีกว่าเดิมให้เราพร้อมเผชิญวิกฤต



ปีนี้ถือเป็นปีที่ 17 ที่ สสส. รณรงค์ให้ประชาชนงดเหล้าเข้าพรรษา โดยปีนี้เราอยากชวนคนไทยมาพร้อมใจงดเหล้าไปพร้อม ๆ กัน เพื่อผ่านวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน

ลดค่าใช้จ่าย เนื่องจากวิกฤตโควิด-19 ทำให้ประชาชนหลายคนเกิดภาวะตกงาน ถูกเลิกจ้าง งานที่หยุดชะงักทำให้ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ มากขึ้น การงดดื่มเหล้า ก็จะช่วยให้เราไม่สิ้นเปลือง เพราะช่วยลดค่าใช้จ่ายลง และเอาเงินที่มีอยู่ไปใช้ประโยชน์ เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่สินค้าจำเป็นในภาวะวิกฤต

เพิ่มสติ ในช่วงที่ยังต้องรอการฟื้นฟูจากพิษโควิด-19 ยิ่งต้องมีสติในการใช้ชีวิตอย่างมาก การงดเหล้าก็จะช่วยได้ เพราะทางพุทธศาสนา การใช้ชีวิตอย่างมีสติเป็นหลักพื้นฐาน การงดเหล้าร่วมไปกับการฝึกฝนตัวเองด้วยการปฏิบัติธรรม ช่วงเข้าพรรษา ก็จะช่วยเพิ่มสติเมื่อไม่มีค่าใช้จ่ายในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปัญหาค่าใช้จ่ายลดลง ความสุขครอบครัวก็จะตามมา

สสส. มีภารกิจสำคัญในช่วงเข้าพรรษาปีนี้ ด้วยการ “ชวน ช่วย เขียร์” ซึ่งจะเริ่มตั้งแต่เข้าโครงการ ระหว่างโครงการ และหลังโครงการ โดยอาศัยความร่วมมือทุกฝ่าย ทั้งจากกระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้อาศัยชมรมคนหัวใจเพชร ที่รวมคนจิตอาสาที่ปรารถนาจะช่วยผู้ที่มีอยู่ลด ละ เลิก โดยสมาชิกในชมรมเป็นทั้งผู้ที่เลิกดื่มมาแล้ว หรืออาจจะเป็นผู้ไม่ดื่มแต่มีใจอาสาอาจจะเป็นเด็กเยาวชนก็ได้ โดยชมรมจะเน้นรวมตัวกันในระดับหมู่บ้าน หรือตำบลเป็นหลัก เพื่อไปช่วยเหลือคนอื่นต่อ



นักรณรงค์งดดื่มสุรา อย่าง “ธีระ วัชรปราณี” ผู้จัดการเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) สนับสนุนโดย สสส. ชี้ว่า งดเหล้าเข้าพรรษาในปี 2563 นี้

เป็นโอกาสดีที่จะช่วยให้คนไทยได้เลิกดื่มมากขึ้น เนื่องจากคนไทยงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงไปได้ 40-50% ในช่วงล็อกดาวน์จากโควิด-19 ที่ผ่านมา และแคมเปญงดเหล้าเข้าพรรษาจะเป็นไม้ต่อที่ช่วยคนไทยให้ลด ละ เลิก “น้ำเมา” ลงไปได้อีกในช่วงปลายปี



ในช่วงที่ผ่านมา สสส. และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้ทำงานร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ในการช่วยเหลือบุคคลที่ลงแดงจากภาวะติดสุราเรื้อรัง ซึ่งเกิดอาการขึ้นจากการขาดเหล้า ให้ได้รับความช่วยเหลือที่ถูกต้อง โดยอาศัยเครือข่ายในพื้นที่ เมื่อรับทราบปัญหาต่าง ๆ ก็จะเป็นหน่วยเคลื่อนที่เร็วไปให้คำแนะนำดูแลช่วยเหลือ และประสานกับราชการในการให้ช่วยเหลือ

ช่วงที่มีมาตรการเลิกขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เครือข่ายองค์กรงดเหล้าไม่ได้นิ่งเฉยเพราะรู้ว่ามีคนที่มีคนในระดับที่เป็นอันตรายต่อตัวเองจำนวนมาก จึงต้องค้นหาและช่วยเหลือเมื่อเกิดอาการ ไม่ได้ให้รับอันตรายโดยยกตัวอย่าง ในพื้นที่ ต.เนินหอม อ.เมือง จ.ปราจีนบุรี มีสามีภรรยาจากเดิมที่กินเหล้าด้วยกันประจำ พอไม่มีขาย ก็เกิดความรู้สึกว่า ไม่มีขายแล้ว ก็ขอลองเลิกดู เมื่อทีมงานทราบก็เข้าไปช่วยกันดูแล้วว่า จะเลิกอย่างไร โดยให้คำแนะนำและให้กำลังใจ ซึ่งเมื่อทั้งสองคนสามารถเลิกได้ ก็มาเป็นอาสาสมัครช่วย รพ.สต. ทำงานต่อในการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

อีกกรณีที่ จ.ราชบุรี ชุมชนสู้เหล้า พบเคสที่มีอาการภาวะขาดสุรา ในบ้าน ญาติได้แจ้งกับแกนนำเครือข่ายองค์กรงดเหล้าในพื้นที่ หลังจากนั้นได้ให้ความรู้เรื่องอาการขาดเหล้าไป เมื่อพบปัญหาญาติก็แจ้งขอความช่วยเหลือ และทำให้ได้รับความช่วยเหลือได้ทัน ได้รับการดูแลโดยแพทย์ที่ รพ.สต. เช่น ให้อาหารอ่อนๆ เสริมวิตามิน เมื่อร่างกายปรับได้ ก็ช่วยให้ไม่มีภาวะลงแดงมากเกินไป

“ช่วงโควิด-19 ระบาด รูปแบบการทำงานได้เปลี่ยนไป ทีมเครือข่ายที่ลงพื้นที่ก็มีการป้องกันตัว เพื่อลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อ โดยมี อสม. ร่วมเป็นเครือข่ายทีมงานในการช่วยรณรงค์ลดเหล้าอยู่แล้ว จึงไม่เป็นที่น่ากังวล ส่วนการช่วยเหลือคนเลิกเหล้าต่อจากนี้ในยุค New Normal จากโควิด-19 การดำเนินงานช่วยเหลือคนเลิกเหล้าก็คงไม่แตกต่างจากช่วงที่มีการระบาด แต่การดำเนินงานอาจจะง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะตอนนี้สถานการณ์ก็กลับมาจนแทบเป็นปกติ เพียงแต่ต้องไม่ทิ้งมาตรการในการป้องกันโรค โดยเฉพาะเรื่องของการสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ในการลงพื้นที่ทำงาน” นายธีระกล่าว

การทำงานของ สสส. และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้นำเอาประสบการณ์ทำงานในช่วงเข้าพรรษามาปรับใช้ในช่วงการระบาดของโควิด-19 ที่ทุกคนต้องงดดื่มพร้อม ๆ กันทั่วประเทศ ซึ่งหลายคนเลือกทางเลือกในการ “เลิกดื่ม” เพราะตระหนักดีว่า วิกฤตครั้งนี้หนักหนาและกินเวลายาวนาน หากไม่ปรับตัวก็จะทำให้ครอบครัวเดือดร้อน

เข้าพรรษานี้ เราจึงอยากเป็นกำลังใจ และเป็นตัวช่วย เพื่อนำไปสู่การเลิกดื่มเหล้าให้ได้ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือวิกฤตที่อาจจะเกิดขึ้นได้อีกครั้ง





ชุมชนคนสู้เหล้า เสริมภูมิคุ้มกัน



รู้เท่าทัน ป้องกันภัยโควิด-19



ใส่หน้ากากอนามัย



ล้างมือบ่อย ๆ



ไม่ใกล้ชิดผู้ป่วย



เว้นระยะห่าง 1-2 เมตร



กินร้อน ช้อนส่วนตัว



ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่ม



รักษาร่างกายให้แข็งแรง



ชมรมคนหัวใจเพชร

กับการกิจช่วยเพื่อนให้เลิกเหล้า ด้วย 3 ช. คือ ชวน ช่วย เชียร์



การกิจ...ชวน

• **ชวนงดดื่ม...** สมาชิกชมรม จะวางแผนว่าในชุมชนมีผู้ที่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และอาจจะเกิดปัญหาจากการดื่ม เช่น สุขภาพ ครอบครัว โดยจะทำการประเมินว่าจะสามารถชวนคนเหล้านี้ด้วยวิธีไหน ใครที่คนๆ นั้นจะรับฟัง และมีต้องการที่จะละ เลิก เลิก

จากนั้นโดยจะค่อย ๆ สร้างความสัมพันธ์จนเกิดความเชื่อใจ ทั้งนี้ จะไม่บังคับสำหรับคนที่ไม่ต้องการ เพราะอาจจะมีเหตุผล ลึก ๆ ที่เราอาจจะไม่ทราบ อีกทั้ง บางแห่งใช้การตรวจเลือด หากค่าเอนไซม์ตับ เป็นการประเมินสุขภาพของผู้ที่เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย จะทำให้มีค่าตัวเลขชี้วัดสุขภาพเพิ่มขึ้น

• **ชวนปรับสภาพแวดล้อมชุมชน...** คือการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่เคยชินต้องมีน้ำเมาเข้ามาเกี่ยวข้องให้หายไป เช่น งานศพ งานบุญปลอดเหล้า งานแซนโฌนตา งานผ้าป่า งานขึ้นบ้านใหม่ และร้านค้าต้องขายเหล้าตามกฎหมาย หรือในระหว่างพรรษาอาจจะ งดขายเหล้าวันพระ หรืองดไปตลอดทั้ง 3 เดือน





ภารกิจ...ช่วย

• **เริ่มเข้าพรรษา** มีกิจกรรมสัญญาใจระหว่างคนที่อยากเลิกกับสมาชิกชมรม หรืออาจจะทำเป็นพิธีปฏิญาณตนในชุมชนก็ได้ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่อยากเลิกมีเพื่อน มีชุมชนมาช่วยดูแล ให้กำลังใจ และตัวผู้อยากเลิกเอง ก็มีสัญญากับตนเองไว้ใจด้วย

• **ระหว่างในพรรษา** มีกิจกรรมติดตามถามเยี่ยมให้กำลังใจในระหว่างที่กำลังลด ละ เลิก รวมถึง การจัดเวทีให้กำลังใจคนงดเหล้า เป็นเวทีสาธารณะในชุมชน หรือ อาจจะมีก้านัน ผู้ใหญ่นายอำเภอ หน่วยงานต่าง ๆ มาให้กำลังใจ ซึ่งกระบวนการติดตามถามเยี่ยมนี้ ในช่วงเดือนแรกของโครงการจะติดตามใกล้ชิดเพราะผู้ที่อยากเลิกอาจจะถูกเพื่อนชวนให้ดื่ม หรืออาจจะอดทนต่อภาวะอยากสุราไม่ได้

สิ่งที่คนเลิกเหล้าต้องการที่สุดคือ การให้กำลังใจ และข้อเสนอแนะที่ถูกต้อง เช่น วิธีการรับประทานอาหารเพื่อช่วยลดความอยากดื่ม เช่น การทานผลไม้รสเปรี้ยว เสริมวิตามินซี บี ทดแทนในช่วงที่เลิกเหล้า การได้รับความเข้าใจที่ถูกต้อง จะทำให้ร่างกายคนที่อยากเลิกสามารถปรับตัวได้ จนสามารถเป็นอิสระจากสารเสพติดแอลกอฮอล์ได้

• **ช่วยจัดงานต่าง ๆ ช่วงพรรษา** ให้กลายเป็นงานปลอดเหล้า โดยจะต้องทำความเข้าใจในชุมชนทั้งชาวบ้านและร้านค้า ว่าเรากำลังอยู่ในช่วงงดเหล้าเข้าพรรษา จึงต้องเข้มงวดการขายเหล้างดการตั้งวงเหล้าเลี้ยงสังสรรค์ในช่วงเข้าพรรษา จะช่วยทำให้ผู้ที่เลิกเหล้าเข้าสู่สภาพสิ่งแวดล้อมที่ไม่กระตุ้นความอยาก

ตามสถิติพบว่า คนที่เลิกดื่ม มีการกลับไปดื่มซ้ำ 30-40% สาเหตุเพราะเพื่อนชวน อ้างว่าเข้าสังคมหรือกิจกรรมประเพณีต่าง ๆ ดังนั้น ระหว่างงดเหล้าเข้าพรรษาจึงต้องมีตัวช่วยคือ การไปให้กำลังใจ พบปะเยี่ยมเยียน หรือมีเวทีสาธารณะ เวทีให้กำลังใจระหว่างเข้าพรรษา นายอำเภอ ไม่ว่าจะป็นนายก อบต. พระสงฆ์ เป็นกระบวนการช่วย ถ้าผ่านเดือนแรกไปแล้ว ร่างกายจะเริ่มปรับตัว นอกจากนี้ การมีกิจกรรมร่วมกันในชุมชนก็จะรวมกันไปช่วยกันทำ เช่น สีนค้ำชุมชน จะทำให้มีเรื่องไปคุย มีคนให้กำลังใจ มีกิจกรรมอย่างอื่นทำ แทนที่จะออกไปสังสรรค์ ก็จะช่วยลดได้ต่อเนื่อง



ภารกิจ...เชียร์

ถือเป็นขั้นตอนสำคัญพอ ๆ กับขั้นตอนอื่น เพราะการเลิกเหล้าหรืออบุหรี่ สิ่งสำคัญที่สุด คือ กำลังใจ

• **เชียร์ให้สู้** ทำความเข้าใจว่าคนเราอาจพลาดพลั้งได้ แต่พลาดแล้วต้องเริ่มใหม่ อย่ายอมแพ้

• **เชียร์ให้ครบพรรษา 3 เดือน** อาจจะถูกเหมือนสั้น แต่สำหรับบางคนก็ยาวนาน จำเป็นต้องชี้ให้เห็นว่าหลังจากเลิกเหล้าแล้วมีสิ่งที่ดีเกิดขึ้นอย่างไร เริ่มง่าย ๆ จากครอบครัว

• **เชียร์เมื่อออกพรรษา** หากผ่านช่วงเวลา 3 เดือนของการเลิกดื่มได้แล้ว บางคนอาจจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น มีเงินใช้จ่ายในครอบครัวมากขึ้น กลายเป็นประสบการณ์ที่ดี ที่ทำให้อยากเลิกต่อได้ สสส. ยังได้จัดพิธีมอบเกียรติบัตร หรือกรณีที่อยู่ในชุมชนมีคนที่ไม่เลิกได้เกิน 3 ปี จะมอบเข็มคนหัวใจเพชร หรืออยู่ระหว่างเลิก แต่ไม่ถึง 3 ปี มอบเข็มคนหัวใจเหล็ก และมีการเชียร์ให้เห็นประโยชน์จากการลด ละ เลิก ให้เลิกได้ต่อไป



บทเรียนคนเล็กเหล่า

ที่หมู่บ้านหนองกอก หมู่ 9 ตำบลทุ่งหลวง อำเภอปากท่อ จังหวัดราชบุรี เป็นหมู่บ้านขนาดกลาง ประชากรราวกว่า 600 คน การระบาดของไวรัส ทำให้ชุมชนตื่นตัว เมื่อจังหวัดมีมาตรการห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเดือนเมษายนที่ผ่านมา ในฐานะเป็นชุมชนสู้เหล่า จึงจัดทำแผนที่ชุมชนคนเสี่ยงเหล่า ดูว่าใครบ้างที่นำเป็นห่วง จัดระดับความเสี่ยงของประชากรในพื้นที่เพื่อให้การช่วยเหลือ

นายยอดธง ม่วงงาม หรือ เอ้ เป็นคนมีฝีมือเรื่องลายมือ เขียนกระดานดำงานศพให้ชุมชน แต่ เอ้ ต้มเหล่าตั้งแต่อายุ 12 ปี มีอาชีพรับซื้อของเก่าขาย สถานะของครอบครัวที่แยกทางกับภรรยา ต้องเก็บของเก่าเอารายได้ดูแลลูก มีโรคประจำตัวคือเบาหวาน

ในขณะที่รัฐประกาศห้ามขายสุรา 24 ชั่วโมงนั้น เอ้ ไม่มีเงินซื้อเหล่าที่จะมาต้มไว้ เมื่อไม่มีเหล่าก็ต้องอดดื่ม จึงเกิดภาวะขาดเหล่า มีอาการใจสั่น หน้ามืด วันหนึ่งเอ้ได้ปั่นจักรยานไปหาผู้ใหญ่บ้านหมู่ 9 เพื่อบอกอาการเกิดอาการหน้ามือปั่นจักรยานล้ม คิวแตก ไปต่อไม่ไหว

ผู้นำชุมชนได้เข้าช่วยเหลือทันที ทั้งเรื่องโรคประจำตัวได้จัดทีมผู้นำหมู่บ้าน คอยรับส่ง ดูแล พาไปโรงพยาบาล จากการเข้าไปช่วยเหลือ ไปเยี่ยม ให้กำลังใจ ของผู้นำหมู่บ้าน อสม. รพ.สต. คนหัวใจเพชร นั้น ทำให้ เอ้ เข้าใจและหยุดดื่มเพื่อสุขภาพตนเองและเพื่อลูก และได้ทำสัญญาใจกับผู้นำว่าจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้น ด้วยโรคประจำตัวและกำลังใจจากครอบครัวจึงตัดสินใจหยุดดื่มจากวันนั้น จนถึงทุกวันนี้



บทเรียนช่วยพ่อเล็กเหล่า

โครงการโพธิสัตว์น้อย ที่เน้นให้เด็ก ๆ มีส่วนร่วมเป็นกำลังใจให้พ่อแม่เล็กเหล่า โดยมีการแนะนำเขียนจดหมายให้กำลังใจคุณพ่อคุณแม่ที่ลดละเลิก

ด.ช.วรวิช นุชอิม หรือน้องโบรท์ ซึ่งขณะนั้นอยู่ชั้น ป.1 โรงเรียนคลองใหม่ ได้เขียนจดหมายถึงพ่อใจความว่า “ถึงพ่อ พ่อครับ ผมอยากให้พ่อเลิกเหล่าและเบียร์เพื่อผมได้ไหมครับ ผมกลัวว่าตับพ่อมันจะพังครับ ผมอยากให้พ่ออยู่กับผมไปนาน ๆ ผมรักพ่อมากครับ”

หลังจากได้รับจดหมายสั้น ๆ แต่เต็มไปด้วยความห่วงใยและความรักจากลูกชาย นายบุญมา นุชอิม คุณพ่อของน้องโบรท์ผู้เล็กเหล่าจากความรักลูก เปิดอกว่า “เมื่อก่อนเป็นคนดื่มเหล่ามาตลอด 20 ปี ทุกวัน และไม่เคยมืดจะหยุด เมื่อได้อ่านจดหมายสื่อรักที่ลูกมอบให้และความรักที่มีต่อลูก จึงตัดสินใจเข้าร่วมโครงการ ซึ่งหลังจากที่เล็กเหล่าแล้วมีสุขภาพที่ดีขึ้น ร่างกายแข็งแรง มีเงินเก็บ มีเวลาให้กับครอบครัวมากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งเป็นต้นแบบที่ดีให้ลูกชายด้วยและตั้งใจว่าจะหยุดดื่มไปเรื่อย ๆ โดยการเลิกเหล่า สามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่วินาทีนี้ เพียงเริ่มจากการตั้งเป้าหมายและมีความตั้งใจ เชื่อว่าทุกคนสามารถเลิกเหล่าได้”



“ เราทุกคนสามารถเลิกเหล่าได้ ”



➤ เริ่มจากตัวเอง...

- มีความตั้งใจแน่วแน่
- มีเป้าหมายที่ชัดเจน (ทำเพื่ออะไร เพื่อใคร)



➤ สร้างพลังใจ...

- ทบทวนเหตุผลต่างๆ ก่อนลด ละ เลิก (ตลอดไป)
- เปรียบเทียบชีวิตระหว่างที่ดื่มและไม่ดื่มเหล่า
- นึกถึงความรับผิดชอบของครอบครัว
- ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของเหล่า
- นึกถึงความปรารถนาดีของคนรอบข้าง
- สัญญากับตัวเอง สัญญากับคนที่รักว่าจะเลิกดื่ม



➤ ลงมือทำ ไม่ยอมแพ้ ไม่ท้อใจ...

- บอกตัวเองเสมอว่า ทุกคนเริ่มต้นใหม่ได้
- แพ้ก็ไม่ใช่ไร แพ้ก็เริ่มต้นใหม่ได้อีกครั้ง



สุขศึกษายุคใหม่

เด็กไทยไกลโควิด-19

“ **คนทั่วโลกใช้เวลาครึ่งปีที่ผ่านมา**
ปรับตัวเพื่อให้อยู่ได้อย่างปลอดภัย ในสถานการณ์ โควิด-19 ”

หลังไวรัสระบาดเราต้องเรียนรู้กันใหม่ในเรื่องสุขอนามัย ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่ แม้ว่าเรื่องนี้จะเป็นสิ่งพื้นฐานที่เราเรียนและถูกพร่ำสอนกันมาตั้งแต่เด็ก ทุกคนรู้จักสุขบัญญัติ 10 ประการ ว่า เป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดี แต่นานวันสิ่งที่รู้กับสิ่งที่ปฏิบัติก็สวนทางกันทำให้ยังเกิดโรคภัยต่าง ๆ อยู่ แต่วันที่โควิด-19 มาถึง ทุกคนก็หันมาใส่ใจสุขบัญญัติพื้นฐานอย่างจริงจัง จนทำให้ประเทศไทยถือเป็นหนึ่งในประเทศที่มีความเสี่ยงจากโควิด-19 ต่ำ และค่อย ๆ ฟื้นตัวด้วยความร่วมมือจากประชาชนอย่างแรงกล้า



เดือนกรกฎาคมเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนจะกลับเข้าสู่ระบบการศึกษาอีกครั้ง เด็กๆ จะได้กลับไปเรียนหนังสือและใช้ชีวิตอีกครั้ง ท่ามกลางมาตรการป้องกันอย่างดีจากโรงเรียนต่างๆ หลังจากมีการเลื่อนการเรียนการสอนออกไปเพื่อรอให้สถานการณ์ของโรคโควิด-19 ดีขึ้น

ประสบการณ์จากหลายประเทศที่เริ่มเปิดภาคเรียนอีกครั้ง ก็พบว่าบางประเทศต้องกลับมาปิดการเรียนการสอนใหม่ เพราะพบผู้ป่วยโควิด-19 ซึ่งการปิดโรงเรียนถือเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกับทุกฝ่าย และต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของเด็ก ๆ มาเป็นอันดับหนึ่ง ซึ่งผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขต่างวิเคราะห์ว่าเราอาจจะต้องเจอกับสถานการณ์ที่ต้องเปิด ๆ ปิด ๆ สถานที่ต่าง ๆ อีกสักระยะหากพบการติดโควิด-19 และพบว่ามีโอกาสก่อให้เกิดการป่วยแบบกลุ่มก้อนซึ่งสามารถกระจายเป็นวงกว้างได้

ความเสี่ยงที่เด็ก ๆ ต้องติดเชื้อจากการอยู่รวมกัน น่าเป็นห่วงพอ ๆ กับการที่เด็ก ๆ จะนำเชื้อไปติดคนในครอบครัวโดยเฉพาะผู้สูงอายุที่พบว่า เป็นกลุ่มเสี่ยงที่เมื่อได้รับไวรัสแล้วมักจะมีอาการรุนแรงมากกว่าช่วงวัยอื่น ในขณะที่เด็กพบว่าแม่จะอาการต่ำ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะเกิดอาการรุนแรงไม่ได้ และยังมีใจเรื่องที่เด็กจะกลายเป็นพาหะไม่ได้

เราจึงต้องสอนให้นักเรียน นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคโควิด-19 ไม่ว่าจะเป็นประเด็นอาการ โรคแทรกซ้อน การติดต่อวิธีป้องกัน และการแยกแยะข่าวสารได้ว่า อะไรคือข่าวจริง อะไรคือข่าวปลอม

แต่ละช่วงวัยมีความสามารถในการรับสารได้แตกต่างกัน จึงจำเป็นต้องมีแนวทาง วิธีปฏิบัติเพื่อให้โรงเรียน สถานศึกษานำไปปรับใช้อย่างเหมาะสม สสส. ได้จัดทำคู่มือ **“การจัดการโรงเรียนรับมือโควิด 19”** รวบรวมองค์ความรู้เรื่องโรคโควิด-19 การจัดการให้เกิดการป้องกันและหยุดยั้งการแพร่กระจาย ข้อปฏิบัติด้านสุขอนามัย สิ่งแวดล้อม และสังคม การจัดการสอนสุขศึกษาด้านสุขภาพจิตในสถานการณ์โควิด-19 ไว้

การให้ความรู้เปรียบเสมือนภูมิคุ้มกันให้เด็ก ๆ สามารถดูแลตนเอง ป้องกันโรค ลดการติดต่อแพร่เชื้อ เห็นความสำคัญที่ต้องรักษาสุขอนามัยเพื่อตนเอง ครอบครัว และส่วนรวม และเมื่อทำเป็นประจำจะกลายเป็นการสร้างพื้นฐาน สุขอนามัย เพื่อต่อยอดไปสู่การป้องกันโรคอื่น ๆ จวบจนเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ด้วย



คู่มือการให้ความรู้จัดการเรียนการสอนในระดับต่าง ๆ

+ ระดับปฐมวัย

- เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดีเช่น การไอ หรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือบ่อย ๆ
- ร้องเพลงประกอบการล้างมือ เช่น เพลงแฮปปี้เบิร์ธเดย์ หรือเพลงช้าง 2 รอบ เพื่อเป็นการฝึกล้างมือตามระยะเวลาที่แนะนำคือ 20 วินาที เด็กอาจฝึกล้างมือโดยใช้น้ำ สบู่ หรือเจลล้างมือในห้องเรียนก็ได้
- ติดตามและตรวจสอบการล้างมือของเด็กและให้รางวัลสำหรับการล้างมือบ่อย ๆ ตามระยะเวลาที่แนะนำ
- นำหุ่นมือหรือตุ๊กตามาสาธิตให้เห็นอาการของโรค (จาม ไอ มีไข้) และการปฏิบัติตัวเมื่อรู้สึกป่วย (เช่น ปวดหัว ปวดท้อง ตัวร้อน หรือรู้สึกเหนื่อยผิดปกติ) รวมทั้งวิธีปละบโยนผู้ที่เจ็บป่วย (ฝึกให้เด็กมีความเห็นอกเห็นใจ และความใส่ใจดูแลผู้อื่นอย่างปลอดภัย)
- จัดให้เด็กนั่งห่างกันโดยให้เด็กกางแขนออกหรือทำท่ากระพือปีก ซึ่งจะต้องมีระยะห่างพอที่จะไม่สัมผัสตัวเพื่อน



+ ระดับประถมศึกษาตอนต้น

- รับฟังความกังวลและตอบคำถามของเด็กด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย โดยไม่ป้อนข้อมูลให้เด็กมากเกินไป รวมทั้ง กระตุ้นให้เด็กแสดงความรู้สึกออกมาพร้อมทั้งพูดคุยเกี่ยวกับปฏิริยาที่พวกเขาามี และอธิบายว่าเป็นเรื่องปกติที่พวกเขาจะมีปฏิริยาดังกล่าวในสถานการณ์ไม่ปกติเช่นนี้

- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งที่คุณสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลตนเอง และผู้อื่นให้ปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม (ยืนห่างจากเพื่อน หลีกเลี้ยงฝูงชน)
 - ไม่สัมผัสตัวผู้อื่นถ้าไม่จำเป็น
 - เน้นย้ำเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ

- เสริมความเข้าใจของเด็กเกี่ยวกับแนวคิดพื้นฐานของการป้องกันและการควบคุมโรค โดยอาจใช้อุปกรณ์แสดงให้เห็นการแพร่กระจายของเชื้อโรค เช่น ใส่หน้ากากอนามัยในขวดสเปรย์ แล้วฉีดพ่นลงบนกระดาษสีขาว จากนั้นให้เด็กสังเกตดูการกระจายตัวของละอองน้ำบนกระดาษ

- สาธิตให้เด็กดูว่า เหตุใดจึงจำเป็นต้องล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลา 20 วินาที โดยการใส่กากเพชรจำนวนเล็กน้อยลงในมือเด็ก ให้เด็กล้างมือด้วยน้ำเปล่าแล้วสังเกตดูว่ามีกากเพชรตกค้างอยู่ในมือมากน้อยเพียงใด จากนั้นให้เด็กล้างมือด้วยน้ำและสบู่เป็นเวลา 20 วินาที

- ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อความที่บ่งบอกพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูง พร้อมทั้งเสนอแนะพฤติกรรมที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น เด็กคนหนึ่งเป็นหวัดและไปโรงเรียนแล้วจามโดยใช้มือปิดปากและจุมก จากนั้นก็จับมือทักทายเพื่อน แล้วเช็ดมือด้วยผ้าเช็ดหน้าก่อนจะเข้าห้องเรียน เด็กคนนั้นทำสิ่งใดบ้างที่มีความเสี่ยง และเด็กควรปฏิบัติตนเช่นไรจึงจะเหมาะสม



+ ระดับประถมศึกษาตอนปลาย/มัธยมศึกษาตอนต้น

- รับฟังความคิดเห็น ข้อวิตกกังวล และตอบคำถามของนักเรียน

- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งที่คุณนักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลให้ตนเอง และผู้อื่นปลอดภัย

- แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม
- เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอหรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ

- ย้ำเตือนนักเรียนว่า พวกเขาสามารถสร้างพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นตัวอย่างให้แก่ครอบครัวได้

- สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการติตรา

- จัดตั้งชมรมหรือจัดกิจกรรมของนักเรียนเพื่อเผยแพร่ข้อมูลด้านสาธารณสุข

- ส่งเสริมให้นักเรียนจัดทำประกาศ โปสเตอร์ หรือคลิปวิดีโอ เพื่อเป็นบริการสาธารณะและรณรงค์ทางสังคม โดยสามารถแปะไว้ที่บอร์ดของโรงเรียนหรือชุมชนได้

- บูรณาการเนื้อหาของวิชาสุขศึกษาไว้ในวิชาอื่น เช่น
 - วิชาวิทยาศาสตร์ อาจบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสต่างๆ การติดต่อของโรค และความสำคัญของการฉีดวัคซีน



- วิชาสังคมศึกษา อาจเน้นเรื่องราวของโรคระบาดใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วโลกในประวัติศาสตร์ และวิวัฒนาการของนโยบายด้านสาธารณสุขและความปลอดภัย

- บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเป็นนักคิด และนักปฏิบัติที่มีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

+ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวศึกษา



- รับฟังข้อวิตกกังวล และตอบคำถามของนักเรียน
- เน้นย้ำว่ามีหลายสิ่งให้นักเรียนสามารถปฏิบัติเพื่อดูแลให้ตนเองและผู้อื่นปลอดภัย
 - แนะนำแนวคิดเรื่องการรักษาระยะห่างทางสังคม
 - เน้นเรื่องพฤติกรรมเพื่อสุขอนามัยที่ดี เช่น การไอ

หรือจามลงบนข้อพับแขน และการล้างมือ

- สนับสนุนให้นักเรียนป้องกันและจัดการกับปัญหาเรื่องการตีตรา

- พูดคุยเกี่ยวกับปฏิกิริยาต่าง ๆ ที่นักเรียนพบเจอ และอธิบายว่าปฏิกิริยาดังกล่าวเป็นสิ่งปกติในสถานการณ์ที่ผิดปกติเช่นนี้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้พวกเขาพูดคุยและแสดงความรู้สึกออกมา

- บูรณาการเนื้อหาของวิชาสุขศึกษาไว้ในวิชาอื่น เช่น
 - วิชาวิทยาศาสตร์ อาจบรรจุเนื้อหาเกี่ยวกับเชื้อไวรัสต่าง ๆ การติดต่อของโรค และความสำคัญของการฉีดวัคซีน

- วิชาสังคมศึกษา อาจเน้นเรื่องราวของโรคระบาดใหญ่ทั่วโลกในประวัติศาสตร์และผลกระทบตลอดจนศึกษาว่า นโยบายสาธารณะช่วยส่งเสริมเรื่องความอดกลั้นและความสมานฉันท์ของผู้คนในสังคมอย่างไร

- บทเรียนเกี่ยวกับการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ส่งเสริมให้นักเรียนเป็นนักคิดและนักปฏิบัติที่มีวิจารณญาณ มีทักษะในการสื่อสาร และเป็นพลเมืองที่มีคุณค่าต่อสังคม

- ส่งเสริมให้นักเรียนจัดกิจกรรมรณรงค์ส่งเสริมสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และการเผยแพร่ทางสื่อวิทยุหรือโทรทัศน์ท้องถิ่น



เกาหลีใต้ทำอย่างไรเมื่อต้องเปิดเทอม

ก่อนเข้ารั้วโรงเรียน กลุ่มเด็กนักเรียนต้องเข้าแถวเพื่อตรวจวัดอุณหภูมิ และล้างมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ เปลี่ยนการทักทายแบบใหม่ด้วยการแตะข้อศอกหรือชนกำปั้นแทนการจับมือกัน

เมื่อเข้าไปในโรงเรียนแล้ว นักเรียนทุกคนจะต้องเช็ดทำความสะอาดโต๊ะเรียนของตน และนั่งแยกกันตามมาตรการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) บางโรงเรียนใช้ฉากพลาสติกใสมากั้นระหว่างโต๊ะเรียนด้วย

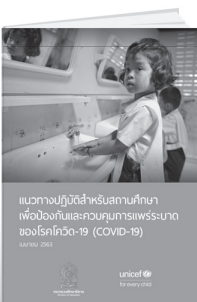
นักเรียนชั้น ม.6 ต้องมาโรงเรียนทุกวัน เนื่องจากต้องสอบเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนนักเรียนชั้นรองลงมาจะใช้วิธีเรียนในห้องเรียนสลับกับการเรียนออนไลน์ เพื่อป้องกันไม่ให้โรงเรียนมีความแออัดจนเกินไป

ปิดโรงเรียนทันทีเมื่อมีนักเรียนป่วย โดยหลังเปิดเทอมพบว่า โรงเรียน 66 แห่งในเมืองอินชอนใกล้กับกรุงโซล ถูกสั่งปิด เพราะมีรายงานว่าพบนักเรียนติดเชื้อโควิด 2 คน เท่านั้น



สุขบัญญัติ 10 ประการ

1. ดูแลรักษาร่างกายและของใช้ให้สะอาด
2. รักษาฟันให้แข็งแรงและแปรงฟันทุกวันอย่างถูกต้อง
3. ล้างมือให้สะอาดก่อนกินอาหารและหลังขับถ่าย
4. กินอาหารสุก สะอาด ปราศจากสารอันตราย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด สีสูดฉาด
5. งดบุหรี่ย สูรา สารเสพติด การพนัน และการสำส่อนทางเพศ
6. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น
7. ป้องกันอุบัติเหตุด้วยการไม่ประมาท
8. ออกกำลังกายสม่ำเสมอและตรวจสุขภาพประจำปี
9. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ
10. มีสำนึกต่อส่วนรวมร่วมสร้างสังคม



ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดเอกสารแนวทางปฏิบัติสำหรับสถานศึกษาเพื่อป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ได้ที่

<http://lln.me/yOLWJ1n>



ผู้สนใจสามารถดาวน์โหลดคู่มือ "การจัดการโรงเรียนรับมือโควิด 19" ได้ที่

<https://bit.ly/3eqJWSR>



โรงเรียนปลอดภัย

ห่างไกลโควิด-19

1

ตรวจสอบสถานที่
ซ่อมแซม ปรับปรุง
ทำความสะอาด

2

ตรวจสอบ
อ่างล้างมือให้
อยู่ในสภาพที่ดี
พร้อมใช้งาน

3

คัดกรองนักเรียน
บริเวณทางเข้า
โรงเรียน

4

จัดสถานที่เพื่อเว้น
ระยะห่างระหว่างบุคคล
อย่างน้อย 1 เมตร

5

ทำสัญลักษณ์
เพื่อเว้นระยะห่าง
ระหว่างบุคคล

6

เหลือเวลา
รับประทานอาหาร
กลางวัน

7

ไม่ใช้อุปกรณ์
เครื่องใช้ร่วมกัน

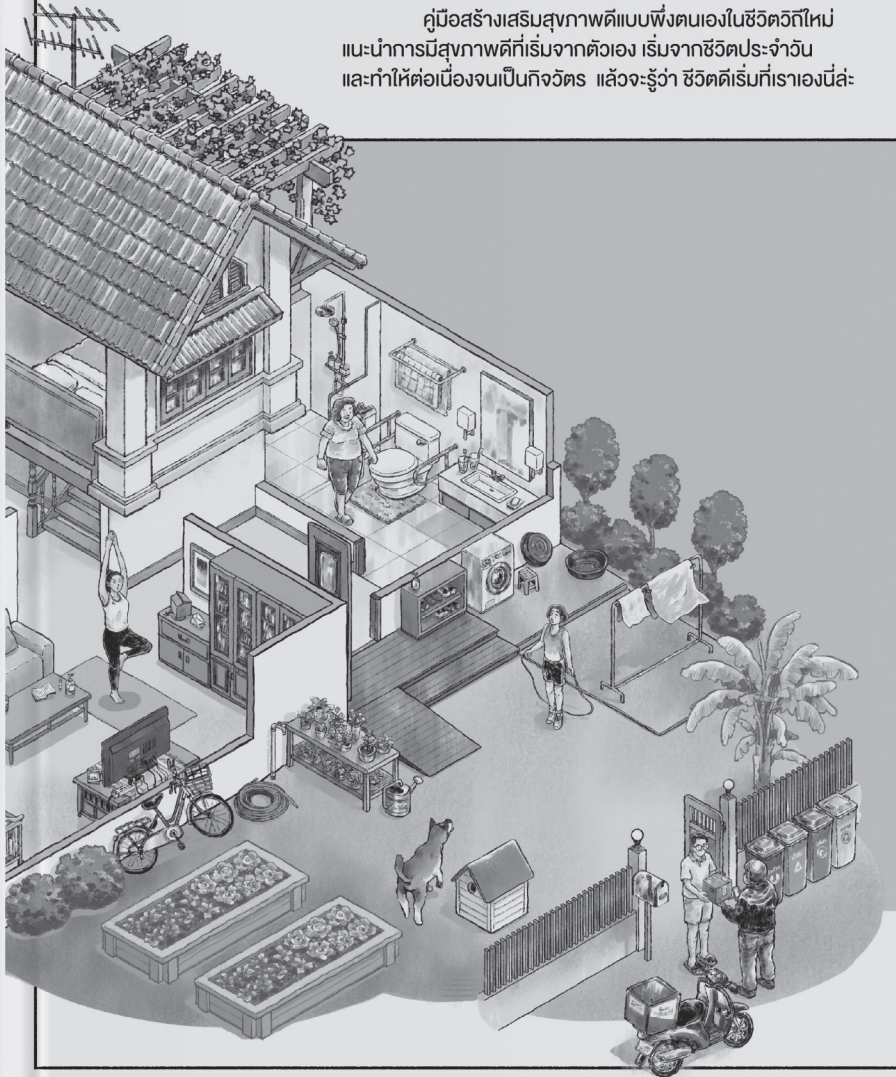
8

แจ้งผู้ปกครองให้นักเรียน
หยุดเรียน หากมีอาการป่วย
หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยง

โหลด
เลย

ชีวิตวิถีใหม่ ชีวิตที่ดี เรา เริ่มที่ เรา สร้าง

คู่มือสร้างเสริมสุขภาพดีแบบพึ่งตนเองในชีวิตวิถีใหม่
แนะนำการมีสุขภาพดีที่เริ่มจากตัวเอง เริ่มจากชีวิตประจำวัน
และทำให้ต่อเนื่องจนเป็นกิจวัตร แล้วจะรู้ว่า ชีวิตดีเริ่มที่เรานี่ละ



เรื่องน่ารู้
ของการ
มีชีวิตวิถีใหม่

สุขที่สร้างความเปลี่ยนแปลง

สุขที่เห็นชุมชนคนเล็กเหล่า



เป็นเวลากว่า 14 ปี ที่ “อุบลวรรณ คงสว่าง” ผู้ประสานงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้าภาคตะวันตก เริ่มงานในเครือข่ายองค์กรงดเหล้าขับเคลื่อนงานรณรงค์ให้คนลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เริ่มต้นจากชุมชนที่เธออาศัยอยู่คือ อ.เมือง จ.ราชบุรี



“เราเห็นคนมากมายมีปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งปัญหาสุขภาพ ปัญหาการเงิน เกิดอุบัติเหตุบาดเจ็บและเสียชีวิต มีครั้งหนึ่งเพื่อนบ้านเมาแล้วถูกรถไฟเฉี่ยวร่างไปจนเสียชีวิตต่อหน้าต่อตา เหตุการณ์เหล่านี้ทำให้รู้สึกหดหู่ และคิดว่าควรจะช่วยคนที่เขาติดเหล้าให้หลุดพ้น ไม่เป็นที่รังเกียจของคนอื่น ๆ ในชุมชนได้อย่างไร จนทุกวันนี้เดินไปไหนมาไหน หน้าเรากลายเป็นโลโก้ของคำว่างดเหล้าไปแล้ว”
อุบลวรรณ เล่าถึงแรงกระตุ้นที่ทำให้เธอลุกขึ้นมาช่วยคนเล็กเหล่า

การทำงานงดเหล้าในพื้นที่ชุมชน จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย ไม่ใช่แค่การให้ความรู้ผ่านสื่ออย่างในเมือง แต่ต้องลงไปคลุกคลีทำงานกับวัด สถานศึกษา ชุมชน ร้านค้า องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สิ่งที อุบลวรรณ ทำคือการเข้าไปช่วยเสริมให้ ความรู้เรื่อง พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชวนคนให้เข้าร่วมกับเครือข่ายงดเหล้า ทำงานร่วมกับเครือข่ายสุขภาพ จ.ราชบุรี ร่วมกับสถานศึกษา ชุมชน และวัด และองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ด้วยการทำงานเชิงบวก สร้างเครือข่ายให้ใหญ่ขึ้น ทำให้จิตอาสาเกิดการซึมซับ

จากงานประจำที่ทำเพื่อตนเอง เปลี่ยนมาทำงานเพื่อผู้อื่น แม้จะมีข้อบ้างในการทำงานช่วงแรก แต่สิ่งที่เพิ่มพลังใจให้เธอสู้ต่อก็คือ เครือข่ายที่คอยช่วยเหลือกัน ทำให้รู้ว่าไม่ได้สู้เพียงลำพัง และการมีเครือข่ายที่เข้มแข็งยังทำให้สร้างความร่วมมือที่มั่นคงได้

อุบลวรรณ และเครือข่ายในจังหวัดราชบุรี ชวนคนลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 กลุ่ม คือ คนดื่ม คนไม่ดื่ม และคนที่เลิกดื่ม เก็บเป็นฐานข้อมูลเพื่อนำไปทำงานร่วมกัน เมื่อทำสำเร็จระดับจังหวัด ก็เริ่มขยายไปทำงานระดับภาค โดยปรับเปลี่ยนงานให้เหมาะสมกับแต่ละพื้นที่

ขั้นตอนการทำงาน กลุ่มคนไม่เต็มจะรับบทบาทเป็นอาสาสมัครชวนคนลด ละ เลิกกลุ่มคนที่ดื่ม เมื่อชักชวนให้เข้าร่วมโครงการได้แล้ว ก็จะเริ่มที่ช่วงเช้าพรรษา ระหว่างนั้นก็จะคอยติดตามผลอย่างใกล้ชิดโดยมีคนที่สามารถเลิกเหล้าได้แล้ว เข้ามาช่วยเสริมเป็นจิตอาสา ให้คำแนะนำ บอกเล่าประสบการณ์ เพื่อให้เป็นแบบอย่าง และกำลังใจในการเลิกเหล้าให้ได้

ด้วยเป้าหมายการทำงานคือต้องการลดจำนวนนักดื่มอย่างยั่งยืนและเห็นผลเป็นรูปธรรม กลุ่มคนทำงานจึงลงมาขับเคลื่อนเรื่อง “ชุมชนคนสู้เหล้า” ลงพื้นที่สร้างความเข้มแข็งเพื่อจะแก้ไขปัญหาเชิงลึกยิ่งขึ้น เริ่มขยับที่ จ.กาญจนบุรี สมุทรสาคร ราชบุรี และประจวบคีรีขันธ์ แล้วเสริมกระบวนการ ซึ่งได้รับงบประมาณจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เข้ามาร่วมขับเคลื่อนชุมชน ให้เกิดต้นแบบและขยายผลได้

การเข้ามาทำงานกับชุมชนคนสู้เหล้าก็เพื่ออยากให้ชุมชนสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยเราทำงาน ใน 3 ขั้นตอนนั้นขั้นแรกคือ ชวนคนดื่มมาเข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา สองชวนนักวิชาการและประชาคมจังหวัด มาขยับพื้นที่แหล่งเรียนรู้ และสามารถขยายขยายการพึ่งพาตนเอง หนุนเสริมพัฒนาศักยภาพคนในชุมชนมาต่อยอด เช่น สร้างอาชีพ สนับสนุนกลุ่มชาติพันธุ์ ฝึกทักษะภาคเศรษกิจให้กับเยาวชน เป็นต้น

“เรามองถึงการจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนที่จะป้องกันนักดื่มหน้าใหม่คือเด็กและเยาวชนจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย เพราะเราเห็นเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญของชุมชน เราก็ต้องปลูกฝังให้คนชมรมหัวใจเพชรสามารถเขียนโครงการเพื่อทำกิจกรรมในชุมชนต่อไปได้ เพราะถ้าวันหนึ่งเราไม่มีงบประมาณสนับสนุนจาก สสส. หรือจากเครือข่ายก็ต้องอยู่ได้”

เมื่อถามว่า อะไรคือสิ่งที่ทำให้เธอมีความสุขเมื่อเข้ามาทำงานด้านนี้ อุบลวรรณ บอกเพียงว่า “เรามีลูก และชื่นใจทุกครั้งที่ถูกชวนให้พ่อแม่เริ่มต้นลด ละ เลิกเหล้าช่วงเข้าพรรษา และหลายครอบครัวทำได้จริง บางคนเก็บเงินสร้างบ้านได้จากการงดเหล้า เขาและครอบครัวภาคภูมิใจ มีชีวิตที่ดีขึ้น เราได้รับคำขอบคุณ แค่นี้ก็ชื่นใจแล้ว เพราะเขาเลิกได้ก็ต่อสุขภาพของคนทีเล็ก ครอบครัว การเงินของเขาก็ดีขึ้น มีเงินใช้จ่ายในครอบครัว”

หลายครั้งที่เป้าหมายของการมีความสุขนั้นไม่ใช่เพื่อตัวเองเท่านั้น แต่เป็นสิ่งที่เราทำ สร้างให้เกิดประโยชน์กับใครได้บ้างต่างหาก เราจึงมีความสุขได้อย่างแท้จริง



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





วัคซีนโควิด-19

ต้องรออีกนานแค่ไหน?

นานแค่ไหนโลกเราถึงจะมีวัคซีนป้องกันโควิด-19 ลักที? ถ้าทุกอย่างเป็นไปตามแผน ว่ากันว่าเร็วที่สุดอาจจะราว ๆ ปลายปีนี้ถึงต้นปีหน้า แต่ถ้าโชคไม่เข้าข้าง อาจไม่มีวัคซีนเลยก็เป็นได้ และถ้าเป็นเช่นนั้นก็ต้องพึ่งพาการป้องกันและรักษาตลอดไปเหมือนโรคอื่น ๆ ที่ไม่มีวัคซีน

ตามปกตินักวิทยาศาสตร์มักใช้เวลาหลายปีในการคิดค้นพัฒนาวัคซีนออกมาจำหน่าย แต่ไม่ใช่กับวัคซีนโควิด-19 ที่ขณะนี้นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกแข่งกันพัฒนาวัคซีนอย่างหนัก เพื่อต่อกรกับไวรัส โดยไม่มีครั้งไหนในโลกที่มีแพทย์และนักวิทยาศาสตร์มุ่งมั่นในการผลิตวัคซีนเท่านี้ เพราะแค่ราวห้าเดือนหลังจากเกิดการระบาดก็เกิดโครงการพัฒนาวัคซีนจำนวนมาก

นายแพทย์แอนโทนี ฟอซี ผู้อำนวยการสถาบันภูมิแพ้และโรคติดต่อแห่งชาติ สหรัฐอเมริกา ได้กล่าวในการให้สัมภาษณ์กับไฮวาร์ด บอชเนอร์ บรรณาธิการใหญ่ วารสารวิชาการของสมาคมแพทย์อเมริกัน เมื่อวันที่ 2 มิถุนายนที่ผ่านมาว่า เขาคาดหวังว่าวัคซีนต้านโควิด-19 ชุดแรกกว่าหลายร้อยล้านโดส จะพร้อมใช้ได้ในช่วงต้นปีหน้า



ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิคุ้มกันวิทยา เบอร์หนึ่งของสหรัฐอเมริกา ตอนนี้ ปัจจุบันมีส่วนร่วมกับโครงการวิจัยวัคซีนต้านโควิด-19 ทั้งสิ้น 4 โครงการด้วยกัน หนึ่งในนั้นคือ โครงการวิจัยวัคซีนโควิด-19 นำโดย บริษัท โมเดอร์นา ซึ่งเป็นบริษัทไบโอเทคที่ตั้งอยู่ในรัฐแมสซาชูเซตส์ จะเริ่มทำการทดลองเฟสสามในเดือนกรกฎาคมนี้ ใช้อาสาสมัครมากถึง 30,000 คน

สำหรับโครงการของโมเดอร์นา มีข่าวออกมาทั้งในแง่บวกและแง่ลบคือ หลังจากเผยแพร่ว่าผลการทดลองเป็นที่น่าพอใจทำให้นักลงทุนแห่ซื้อหุ้นบริษัทจำนวนมาก แต่เมื่อนักวิทยาศาสตร์หลายรายออกมาตั้งข้อสงสัยเกี่ยวกับโครงการดังกล่าวก็ทำให้หุ้นตกกราวรูด ที่โมเดอร์นา ถูกจับตามองอย่างมาก เพราะเป็นผู้ที่ได้รับประโยชน์จากโครงการผลิตวัคซีนประเภทเร่งด่วนขององค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ

ส่วนโครงการพัฒนาวัคซีนอื่น ๆ ที่เป็นที่จับตามองมาก ๆ ได้แก่ โครงการของมหาวิทยาลัยออกซฟอร์ด ร่วมกับบริษัท แอสตราเซนeca ซึ่งเป็นบริษัทยาอังกฤษ สวีเดน มีสำนักงานใหญ่อยู่ในเมืองเคมบริดจ์ ประเทศอังกฤษ และโครงการพัฒนาวัคซีนร่วมระหว่างบริษัทยาไฟเซอร์ และบริษัทผู้พัฒนาวัคซีนสัญชาติจีน ชื่อ ซิโนแวค ซึ่งทั้งหมดก็มีความคืบหน้าในระดับที่ถือว่าใกล้เคียงกัน

โดยโครงการดังกล่าว มีข่าวออกมาว่า อาจจะได้วัคซีนพร้อมใช้เร็วที่สุดราว ปลาย ปีนี้ ซึ่งที่คาดหวังผลได้เร็วขนาดนี้ เพราะโครงการนี้ ได้เริ่มการทดลองเฟสสอง และเฟสสามไปพร้อม ๆ กันแล้ว อย่างไรก็ตามก็ยังมีรายงานข่าวอ้างความเห็นของนักวิทยาศาสตร์หลายรายที่ได้วิเคราะห์ผลการวิจัยวัคซีนโควิด-19 นี้ว่า ผลจากการทดลองในหนูและลิงนั้น ได้ผลออกมาไม่ตรงกัน ทำให้มีการคาดกันว่าเมื่อทดลองในคนจริง ๆ แล้ว อาจจะได้ผลออกมาในทางที่ว่า ผู้ที่ได้รับวัคซีนตัวนี้ไปแล้วอาจจะยังสามารถแพร่เชื้อไวรัสที่ก่อโรคโควิด-19 ได้อยู่ดี ซึ่ง ณ ตอนนี้เป็นเพียงการคาดการณ์เท่านั้น ยังคงต้องรอผลการทดลองในคนจริง ๆ อีกที่เสียก่อน

ทั้งนี้ จากสถิติเกี่ยวกับการพัฒนาวัคซีนในอดีตที่ผ่านมา ๆ มา นั้น พบว่า โดยมากแล้วการทำวัคซีนสักตัวหนึ่งนั้น ต้องใช้เวลาเฉลี่ย 10-15 ปี เพราะไม่ใช่แค่เรื่องของประสิทธิภาพในการป้องกันโรคของวัคซีนที่พัฒนาขึ้นมาใหม่เท่านั้นที่เป็นเรื่องสำคัญ หากแต่ต้องมีการทดลองกันจนมั่นใจในความปลอดภัยกันในระยะยาวใช้เวลาหลายปี ก่อนที่จะมีการผลิตจำหน่ายออกไปให้หลายล้านคนทั่วโลกได้ใช้

ปัจจุบันมีประเทศทั่วโลกที่เร่งพัฒนาวัคซีนจำนวนกว่า 100 โครงการ ไม่ว่าจะในประเทศเยอรมัน ญี่ปุ่น และจีน และในจำนวนนี้ มีข่าวออกมาตั้งแต่เดือนพฤษภาคมว่า โครงการพัฒนาวัคซีนโควิด 13 โครงการ ได้เริ่มทดลองในคนแล้ว แต่หากย้อนสถิติโครงการพัฒนาวัคซีนสู่โรคใหม่ ๆ ที่สำเร็จและออกขายได้ มีเพียง 6% เท่านั้น

ที่ผ่านมาโครงการพัฒนาวัคซีนที่ต้องยุติไป เช่น วัคซีนต้านโรคซาร์ส เพราะเชื่อกันว่า อาจทำให้คนที่ได้รับวัคซีนมีความเสี่ยงในการติดโรคมกกว่าเดิม ที่สำคัญคือ เชื้อไวรัสซาร์ส-ซีโอวี-2 ซึ่งเป็นตัวก่อโรคโควิดนี้ เป็นไวรัสในตระกูลโคโรนาไวรัส ซึ่งเป็นเชื้อโรคตระกูลใหญ่ที่ ณ ถึงตอนนี้ก็ยังไม่เคยมีวัคซีนมาก่อนเลยสักตัวในตระกูลเดียวกัน



ถ้าท้ายที่สุดแล้วโครงการพัฒนาวัคซีนต้านโควิดทั้งหมดในปัจจุบันอาจจะไม่มีโครงการไหนเลยที่ประสบความสำเร็จ คำถามที่หลายคนสงสัยคือ แล้วโลกเราจะอยู่อย่างไรกันต่อไป ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้วิเคราะห์ไว้ว่า ทั่วโลกก็คงหันหน้าไปมุ่งมั่นกับการพัฒนายารักษาใหม่ ๆ แทน

ในขณะที่การป้องกันการติดโควิดที่เราทำกันอยู่ปัจจุบันนี้ คงต้องทำกันจนชินในชีวิตประจำวัน และในบรรดาที่เป็นความหวังใหม่ในการรักษาโควิดคือ ยาต้านไวรัสที่กำลังทดลองกันอยู่ ชื่อว่า เรมเดสซิเวียร์ (Remdesivir) ตามรายงานข่าวว่ากันว่า ไม่เพียงแต่เป็นความหวังของผู้ติดโควิดเท่านั้น หากแต่เป็นความหวังสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวีด้วย



📖 อี्यू่อื่นๆ ภาษึสรพสามิตบุหรีไฟฟาและลิ่งแทนยาสูบอื่น ๆ



ล่าสุดประเทศสมาชิกสหภาพยุโรปหรือ อี्यू ได้เรียกร้องให้กรรมาธิการยุโรป แก่ไซระเบียบบังคับกลางว่าด้วยการเก็บภาษึสรพสามิตยาสูบ เพื่อนับรวมเอา ผลิตภณทัจำพวกที่ใชสูบแทนยาสูบไม่ว่าจะมีสารนิโคตินหรือไมก็ตาม ทั้งของเหลว ที่ใช้กับเครื่องสูบบุหรีไฟฟา ผลิตภณทัยาสูบชนิดที่ต้องใช้ความร้อนเพื่อสูบทุกชนิด หรือผลิตภณทัอื่นใดที่จะออกมาในอนาคตเพื่อใช้แทนการสูบบุหรี เข้าไปในหมวดหมู่ ภาษึสรพสามิตเดียวกับยาสูบเพื่อให้แต่ละประเทศสามารถเก็บภาษึได้ในอัตรา เดียวกัน

โดยเสียงเรียกร้องให้แก่ระเบียบบังคับด้านภาษึมาพร้อม ๆ กับข้อสังเกตที่ว่า ระเบียบปัจจุบันนั้นมึกรอบที่แคบเกินไป และไม่ทันต่อยุคสมัย ที่ผลิตภณทัสำหรับ ใชสูบแทนบุหรีออกมาใหม่มากมาย และมีการผลิตลีนค่าใหม่ ๆ อีกในอนาคต ทั้งนี้ ความเคลือ่นไหวนี้ไม่ใช่ครั้งแรก หากแต่เคยมีมาแล้ว เมื่อปี 2560 ที่เคยหารือกันในสหภาพยุโรป เรื่องการขอให้มีการทบทวนระเบียบภาษึสรพสามิต ยาสูบ แต่ตอนนั้นกลับได้รับเสียงค้านจากผู้เชี่ยวชาญด้านสาธารณสุขและองค์กรด้านต่อต้านการสูบบุหรีที่เห็นว่า อาจจะทำให้สาธารณสุขชนลัสนเกี่ยวกับการจัดประเภทผลิตภณทัยาสูบ

ครั้งนั้นทำให้อี्यूตัดสินใจในปีถัดมาให้เลือนบังคับใช้ระเบียบภาษึสรพสามิตใหม่ออกไป จนถึงเมื่อปีกลายนี้ โดยอ้างว่ายังต้องมีการหาข้อมูลให้รอบด้านก่อน แต่ครั้งเมื่อปล่อยให้แต่ละประเทศต่างจัดเก็บภาษึในอัตรา ของตัวเองก็เกิดความุ่นวายมากมาย จึงเป็นที่มาของการเรียกร้องระลอกใหม่นี้

📖 สูบบุหรีไฟฟาแทนบุหรีมวน สุกถายเสียงคิคนักกว่าเคม

ใครที่กำลังคิดว่าจะหันหน้าไปสูบบุหรีไฟฟาเพราะหลงเชื่อคำโฆษณว่าเป็นทางเลือก ในการเลิกบุหรีจากยาสูบ หรือใครที่เลิกยาสูบได้แล้วแต่อยากลองสูบบุหรีไฟฟา ต้องคิดให้ดี ๆ เพราะผลการวิจัยล่าสุดตีพิมพ์ใน วารสาร เจเอเอ็มเอ เน็ตเวิร์ก โอฟ่น ซึ่งเป็นวารสาร ด้านวิทยาศาสตร์การแพทยและชีววิทยาการแพทย ที่ออกโดยสมาคมแพทยอเมริกัน พบว่า คนที่เคยเลิกบุหรีได้แล้วแต่เปลี่ยนไปสูบบุหรีไฟฟา กลับมีความเสี่ยงในการหวนกลับไป สูบบุหรีอย่างเดิมมากกว่าปกติถึง 4 เท่า

ทั้งนี้ เป็นการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลของอดีตนักสูบบุหรี 2,300 คน ในระหว่างปี 2556-2561 โดยนายแพทย วิลสัน คอมปตัน ผู้ช่วยผู้อำนวยการสถาบันสารเสพติดแห่งชาติ สหรัฐฯ ซึ่งเป็นหัวหน้าทีมวิจัยทีมนี้ อธิบายถึงสิ่งที่ทีมวิจัยค้นพบว่า เหตุที่การสูบบุหรีไฟฟาทำให ความเสี่ยงในการหวนไปติดบุหรีจริงสูงถึง 4 เท่า เป็นเรื่องของกลไกในสมองเกี่ยวกับการรับรู้และตอบสนองต่อการติดสารนิโคติน

กล่าวคือเมื่อเราเลิกบุหรีได้แล้ว แต่กลับไปเติมเชื้อของสารที่เราเคยติด คือสารนิโคตินเข้าไป สมองจะกระตุ้นความอยาก สูบบุหรีอีกครั้ง จากที่สมองเคยรับรู้ถึงการถูกกระตุ้นด้วยนิโคติน ทำให้ในที่สุดแล้ว จะแพ้ยตัวเอง หวนกลับไปทำพฤติกรรมเก่า ๆ ก็คือการสูบบุหรี ดังนั้นแล้วทางที่ดีที่สุดสำหรับใครก็ตามที่เลิกบุหรีและนิโคตินได้แล้วก็ไม่ควรไปข้องแวะกับบุหรีไฟฟาอีกเลย





พบยีนส์ 29 ตัวทำคนเสี่ยงเป็นขี้เมา โยงเสี่ยงโรคจิตเวช



ก่อนหน้านี้มียีนส์ 10 ตัวที่พบในการวิจัยที่ผ่าน ๆ มาว่า มีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงของบุคคลที่จะมีแนวโน้มติดเหล้า หรือมีพฤติกรรมการดื่มที่เป็นปัญหาต่อชีวิต แต่เมื่อผลการวิจัยนานาชาติชิ้นสำคัญ และล่าสุดได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านประสาทวิทยาศาสตร์ เนเจอร์ นิวโรไซแอนซ์ ยืนยันได้แล้วว่า มียีนส์ทั้งสิ้น 29 ตัวที่เกี่ยวข้องกับแนวโน้มเสี่ยงติดเหล้า และเป็นยีนส์กลุ่มเดียวกันที่พบว่าน่าจะเกี่ยวกับแนวโน้มเสี่ยงในการติดสารเสพติดบางชนิด และโรคทางจิตเวชบางอย่างด้วย เช่น ปัญหาสมาธิสั้น และโรคซึมเศร้า

ทั้งนี้ เป็นวิจัยที่ทำร่วมกันระหว่างนักวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร เยอรมัน สวีเดน และเดนมาร์ก ซึ่งทั้งหมดได้ศึกษาวิเคราะห์ลักษณะทางพันธุกรรมที่เหมือนและต่างกันของคนในประเทศเหล่านี้มากถึง 435,000 คน โดยนำมาจากฐานข้อมูลทางพันธุกรรมขนาดใหญ่ในประเทศเหล่านี้ นักวิจัยได้วิเคราะห์และเปรียบเทียบดีเอ็นเอทั้งหมดจำนวนหลายล้านตัวของกลุ่มตัวอย่าง จนสามารถสรุปได้ว่า มียีนส์ทั้งสิ้น 29 ตัวที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงในการติดน้ำเมา สารเสพติด และการเกิดโรคทางจิตเวช

สำหรับเหตุผลที่นักวิจัยนานาชาติต้องการชี้ให้ชัดว่า มียีนส์ตัวไหนบ้างที่เชื่อมโยงกับแนวโน้มเสี่ยงติดเหล้า นั้นเพราะต้องการหาข้อมูลสำคัญเพื่อใช้ในการศึกษาต่อไปถึงทางเลือกในการรักษา โดยเฉพาะการรักษาด้วยยา

พรรคอิสลามมาเลเซีย วอนรัฐบาลระงับผลิต-จำหน่ายน้ำเมา

หลังจากเกิดโศกนาฏกรรมจากเหตุคนเมาแล้วขับรถ เหตุการณ์แล้วเหตุการณ์เล่า บนท้องถนนที่ประเทศมาเลเซีย พรรคอิสลามแห่งประเทศมาเลเซีย จึงได้ออกมาเรียกร้องให้รัฐบาลพิจารณาระงับการผลิตและจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั่วประเทศชั่วคราว ระหว่างที่เสนอให้มีการจัดตั้งคณะกรรมการกลางขึ้นมาเป็นการเฉพาะเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหารื่องเมาแล้วขับรถจนก่อให้เกิดอุบัติเหตุบนถนน จนทำให้มีผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตมากมายในแต่ละปี



พรรคการเมืองดังกล่าว เปิดเผยในการแถลงข่าวเมื่อปลายเดือนพฤษภาคมว่า รัฐบาลไม่ควรมองการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากเหตุคนเมาแล้วขับรถเป็นเรื่องเล็ก ๆ อีกต่อไป แต่ควรหาสาเหตุที่แท้จริงว่า เหตุใดกฎหมายที่มีบังคับใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ ถึงไม่แข็งแกร่งพอที่จะปรามไม่ให้คนเมาออกมาขับรถและก่อความสูญเสียทั้งต่อชีวิตและทรัพย์สินของคนบริสุทธิ์

พรรคฯ เปิด สถิติสนับสนุนข้อเรียกร้องด้วยว่า เมื่อปีที่แล้วประเทศมาเลเซียได้รายงานอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรสูงติดอันดับที่ 3 ของประเทศในกลุ่ม สมาคมประชาชาติแห่งเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ หรืออาเซียน และถึงแม้ว่าอุบัติเหตุบนท้องถนนนั้นมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย ทั้งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การขับขี่ด้วยความเร็วที่สูงจนเกินไป และการใช้สารเสพติด

แต่เรื่องเมาแล้วขับนั้นเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าเป็นสาเหตุสำคัญของอุบัติเหตุจราจรที่ร้ายแรง และจากสถิติเมื่อปี 2554 พบว่าคนมาเลเซียใช้เงินไปกับน้ำเมามากถึง 15.74 หมื่นล้านบาท

“มิว-กอล์ฟ” เปิดเคล็ดลับดูแลสุขภาพใจ

สสส. จะชวนทุกท่านมาล้วงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพของ มิว ศุภศิษย์ งามขวัญ และ กอล์ฟ ภาณุวุฒิ ไครพิพัฒน์พงษ์ สองหนุ่มนักแสดงมากความสามารถที่แฟน ๆ จับให้เป็นคู่จิ้น ด้วยเสน่ห์ความน่ารัก รอยยิ้มสดใสอยู่เสมอ

แม้ว่าตารางงานของทั้งคู่จะแน่น แต่การแบ่งเวลาเพื่อดูแลสุขภาพ และร่างกายเป็นสิ่งที่ไม่เคยขาด และพร้อมจะเปิดเผยวิธีการดูแลสุขภาพให้ทุกคนได้นำไปปรับใช้ด้วย

ทำอย่างไรถึงได้ดูสดใสอยู่ตลอด ทั้งที่ตารางงานแน่นเอียด “หนุ่มมิว” เล่าให้ฟังว่า ปกติแล้วจะพยายามจัดตารางเวลาในการดูแลร่างกายอย่างชัดเจนว่าจะตื่นนอนกี่โมง ทานข้าวกี่โมง แล้วก็พยายามทำซ้ำ ๆ จนร่างกายคุ้นชิน พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมง ส่วนสิ่งที่ชอบก็คือ การออกกำลังกาย โดยจะใช้เวลาไปออกกำลังกายที่ฟิตเนส แต่ช่วงที่ต้องอยู่บ้านในสถานการณ์โควิด-19 ก็ไม่ขาดการออกกำลังกาย แต่เปลี่ยนรูปแบบมาเป็นการทำบอดี้เวทง่าย ๆ ที่บ้านแทน



ในด้านของสุขภาพจิตใจนั้น หนุ่มมิวเล่าว่า เวลาารู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล อันดับแรกจะพยายามตั้งสติให้ได้ ก่อนที่จะหาสาเหตุของปัญหาว่าเกิดจากอะไร จากนั้นจะไปสู่การหาวิธีแก้ไขปัญหา ในช่วงเวลาทางออกถ้าได้ตรงตรงดูแล้วเห็นว่าเป็นปัญหาที่เกิดจากปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมหรือแก้ไขได้ ก็จะตั้งสติ ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้น จะช่วยให้หายเครียดลงได้ แต่ก็จะมีกิจกรรมผ่อนคลายตัวเองอย่างการฟังเพลง เล่นดนตรี รับประทานอาหารที่ชอบ หรือออกกำลังกายให้ร่างกายหลังสารเอ็นโดรฟินออกมา ซึ่งจะช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 หนุ่มมิวยอมรับว่ามีความวิตกกังวลเหมือนคนอื่น ๆ แต่พยายามดูแลตัวเองมากขึ้น เน้นไปที่การดูแลสุขภาพความสะอาดเป็นพิเศษ ด้วยวิธีที่ได้รับการแนะนำ คือ ล้างมือบ่อย ๆ ทุกครั้งก่อนจะสัมผัสใบหน้าหรือถ้าหากมีความจำเป็นต้องเดินทางออกไปข้างนอก ก็จะสวมหน้ากาก และพกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวไปด้วยเสมอ

ด้าน “หนุ่มกอล์ฟ” เล่าให้ฟังว่า เป็นคนที่ชอบออกกำลังกายอยู่เสมอ โดยเฉพาะการเข้าฟิตเนส และเล่นฟุตบอล ที่ถือเป็นกิจกรรมโปรดเลยก็ว่าได้ แม้ว่าจะเสียชีวิต ๆ ที่ช่วงโควิด-19 ทำให้ไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมที่ชอบได้ตามปกติ แต่ก็พยายามไม่เก็บมาคิด และหากิจกรรมอื่นทดแทน

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 เชื่อว่าทุกคนก็คงมีความวิตกกังวลใจไม่ต่างกันนัก แต่หนุ่มกอล์ฟ ผากว่า ไม่อยากให้ทุกคนวิตกกังวลมากจนเกินไป เพราะจะทำให้รู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ พร้อมแนะนำให้ลองหากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายตัวเองแทน พักผ่อนให้เพียงพอ ดูแลตัวเองและที่สำคัญ คือ หมั่นออกกำลังกาย แม้ว่าช่วงนี้อาจจะยังไม่สามารถออกกำลังกายที่ฟิตเนสไม่ได้ แต่เราก็สามารถออกกำลังกายที่บ้านแทนได้ เช่น การเดินบนลู่วิ่ง หรือการวิดพื้น เพราะนอกจากจะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันที่ดีแล้ว ยังถือเป็นการใช้เวลาว่างในช่วงอยู่บ้านให้เกิดประโยชน์อีกด้วย

สิ่งสำคัญที่สุดในการดูแลสุขภาพในมุมมองของ หนุ่มกอล์ฟ คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ เพราะหากเราพักผ่อนไม่เพียงพอ นอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายแล้ว ยังทำให้เกิดความเครียด อารมณ์แปรปรวน และส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจอีกด้วย

สถานการณ์ที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องจนประเทศไทยสามารถเปิดกิจการ อนุญาตให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ใกล้จะเป็นปกติ พิสูจน์ให้เห็นว่าคนไทยให้ความร่วมมือในการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 เป็นอย่างมาก สสส. เชื่อมั่นว่าคนไทยจะเรียนรู้ และปรับตัวตามหลักชีวิตวิถีใหม่ หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพมากขึ้น ถึงแม้ว่าวันหนึ่งข้างหน้าวิกฤตนี้จะผ่านพ้นไปแล้ว ความร่วมมือร่วมใจของคนไทยก็จะไม่สูญเปล่า แต่จะกลายเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างสังคมแห่งสุขภาพอย่างยั่งยืน



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่านทบทวนกันชกนึค หลังจากอ่านจดหมายข่าวสร้างสุขจบ ว่า 3 ภารกิจสำคัญที่ สสส. จะทำในช่วงเล็กเหล้า เข้าพรรษาปีนี้ คืออะไร?

A.

ชวน ซ็อบ เชียร์

B.

ชิม ชวน ช่วย

C.

ชวน ช่วย เชียร์

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
 “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
 ก่อนวันที่ 10 สิงหาคม 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
 จะได้รับแฟลชไดรฟ์ไปเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

งดเหล้า
เข้า
พรรษา

จกฤตสูได้
แค่เลิกเหล้า!



เลิกเหล้าโทร. 1413