

# สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 16  
ฉบับที่ 227  
กันยายน 2563

## ดื่ม เลิก ขับ

- ☺ ร่วมสร้างสำนึก เมาเลิกขับ
- ☺ ต่อยอดคนนวัตกรรม สร้างสุขภาวะ
- ☺ รู้จักคนสร้างสุข ถนนปลอดภัย

แจก  
ฟรี!



\* \* \*  
ส ส ส  
#ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

งานของ สสส. จะเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียกว่า “นวัตกรรม” อยู่โดยตลอด แม้ว่าเราจะไม่ค่อยได้หยิบยกมาคุยกันนัก

อย่างเช่น ในช่วงเดือนตุลาคมที่จะถึง สสส. จะได้เปิดรับสมัคร เยาวชนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ร่วมส่งไอเดียหรือผลงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพเข้าประกวด ในโครงการ **THAIHEALTH INNO AWARDS 2020 ภายใต้แนวคิด “ชีวิตดีเริ่มที่เรา”** ซึ่งที่ผ่านมา นวัตกรรมที่ผ่านการประกวด ถูกนำไปต่อยอดกลายเป็นงานหรือผลิตภัณฑ์เพื่อดูแลสุขภาพประชาชนได้จริง ไม่ว่าจะเป็น **“เสาหลักบนถนนทำจากยางพารา”** เพื่อช่วยซับแรงลดอุบัติเหตุ หรือในปีที่ผ่านมา **“เครื่องสกัดน้ำมัน”** ก็ได้รับความสนใจจากภาคธุรกิจอาหารนำไปต่อยอดเพื่อลดน้ำมัน เพิ่มสุขภาพดีให้กับผู้บริโภค

นั่นเป็นนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่เข้าใจได้ง่าย อยู่ในรูปแบบของสิ่งประดิษฐ์ใหม่เป็นหลัก ทั้งที่โดยรวมแล้ว นวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ สสส. ได้สร้างและสนับสนุนมีความหลากหลายรูปแบบมากมาย

ในนิยามของนวัตกรรมที่หมายถึง การทำงานสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีใหม่ ๆ และยังสามารถหมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางความคิด การผลิตกระบวนการ หรือองค์กร ไม่ว่าจะการเปลี่ยนแปลงนั้นเกิดขึ้นจากการปฏิวัติ

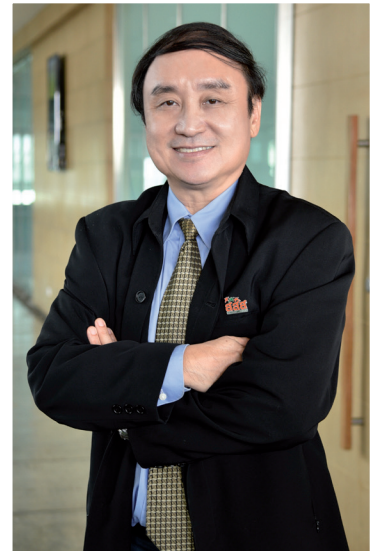
การเปลี่ยนอย่างถอนรากถอนโคน หรือการพัฒนาต่อยอด โดยมีการเน้นที่ว่า จะต้องมีความแปลกใหม่อย่างเห็นได้ชัดนั้น ตั้งแต่การก่อกำเนิดกองทุนและองค์กร สสส. ก็อาจนับเป็นนวัตกรรมมาตั้งแต่แรก

จากกรอบนโยบายด้านการเงินการคลังเพื่อสังคมของรัฐบาลไทยในช่วงนั้น นำมาซึ่งการออกแบบกองทุนที่ใช้การเก็บภาษีสรรพสามิตเพิ่มจากสินค้าที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อนำมาใช้ในการสนับสนุนให้เกิดการสร้างเสริมสุขภาพ นอกจากช่วยเสริมระบบการเงินการคลังสำหรับงานสร้างเสริมสุขภาพ ที่โดยปกติทั่วไปในโลกจะได้รับทรัพยากรสนับสนุนจากรัฐอย่างมาก เมื่อเทียบกับการรักษาพยาบาลคนที่เจ็บไข้ได้ป่วยซึ่งมีทุกขเวทนาปรากฏแล้ว ยังได้สร้างกลไกกลางที่สามารถใช้มาตรการด้านการเงินการคลัง ผลักดันให้เกิดการขับเคลื่อนงานของภาคส่วนต่างๆ อีกด้วย

ต่อมาองค์การอนามัยโลก ได้เรียกองค์กรกองทุนในลักษณะนี้ว่า **“นวัตกรรมกลไกการเงินการคลังเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” (Innovative Financing Mechanism for Health Promotion)** และได้สนับสนุนการพัฒนาให้เกิดกลไกนวัตกรรมนี้เพิ่มมากขึ้นในหลายประเทศ

ในกระบวนการทำงานหลักของ สสส. มีการออกแบบให้เกิดการสนับสนุนงานสร้างเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ โดยใช้ข้อมูลวิชาการที่บ่งชี้ถึงสถานการณ์ ปัญหา สาเหตุ มาตรการการแก้ไข และช่องว่างของการดำเนินการที่มีอยู่ในปัจจุบัน อันนำไปสู่แผนการจุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังทั้งด้านทรัพยากร องค์ความรู้ และแนวร่วมในการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

โดยในกระบวนการดังกล่าว ล้วนต้องการองค์ความรู้ใหม่ วิธีการใหม่ ภาควิชาการใหม่ ๆ หรือกฎกติกาสังคมแบบใหม่ ที่จะทำให้ปัญหาหมักหมมมาช้านานถูกทะลุทะลวง ให้คลี่คลายลงได้



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

โดยเฉพาะในยุคสมัยของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ต้นตอของปัญหาอยู่ที่วิถีชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่ไม่อาจใช้บริการการแพทย์และสาธารณสุขเสียวยาวได้มากนัก แต่ต้องใช้กระบวนการทางสังคมจากทุกภาคส่วน ด้วยสหวิทยาการมาขับเคลื่อนสังคมให้เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดี

ดังนั้น จะเห็นว่า **“การสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ”** ของ สสส. จึงไม่ใช่เพียง **“การสนับสนุนเงินทุน”** เท่านั้น แต่ใช้กระบวนการ **“จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลัง”** ให้เกิดสิ่งใหม่ เกิดการแก้ไข้ปัญหาเก่าในรูปแบบใหม่ให้เกิดผลต่อสุขภาวะของผู้คน

การทำงานของ สสส. จึงผูกพันกับ **“นวัตกรรม”** หรือการทำให้เกิดสิ่งใหม่ ในการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมาก

ในโอกาสต่อ ๆ ไป คงได้มาเล่าสู่กันฟังถึงรูปธรรมของนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ได้ร่วมสร้างมาในเวลาเกือบ 2 ทศวรรษที่ผ่านมา ทั้งด้านการควบคุมยาสูบ ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมทางกาย สุขภาวะในชุมชน องค์กรในกลุ่มผู้พิการ ผู้ด้อยโอกาสต่าง ๆ ในกระบวนการสื่อสาร การผลักดันนโยบาย ฯลฯ กันต่อไปนะครับ

## คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 227 กันยายน 2563

# สร้างสุข<sup>😊</sup>



## สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4  
ดีมี เลิก ชับ สร้างสำนึกรับผิดชอบ

สุขสร้างได้ 10  
นวัตกรรมสุขภาวะ คิดค้นเพื่อสร้างสุขภาพ

คนสร้างสุข 14  
“ธนะพงศ์ จินวงษ์” สร้างสุขการเดินทาง

สุขรอบบ้าน 16  
นอนหลับพักผ่อนไม่พอ ทำติดหวานเล็กน้อย

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนคังสุขภาพดี 22  
“สติ” รากฐานมั่นคงชีวิต สร้างสุขภาวะทางใจ

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)  
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาศรี เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120  
editor@thaihealth.or.th  
#สสสห่างไกลสังคต

# ดื่ม เลิก ขับ

## สร้างสำนึกรับผิดชอบต่อ

“ คนไทยตายวันละ 60 คนจากอุบัติเหตุ ”  
ประเทศไทยติดอันดับ 9 ของโลกที่มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนท้องถนน





## World Health Organization

WHO หรือองค์การอนามัยโลก สำรวจเมื่อปี 2559 รายงานผลในปี 2561 พบว่า ถนนประเทศไทย กลายเป็นสถานที่อันตราย และจากการทำงานอย่างหนักของฝ่ายที่เกี่ยวข้อง ก็สามารถทำให้อันดับของไทยดีขึ้น จากเคยเป็นอันดับ 1 ของโลก กลายเป็นอันดับ 2 กลายเป็นอันดับ 9 ในการสำรวจครั้งล่าสุด

ถนนกลายเป็นสถานที่อันตราย จนคนไทยมีคำติดปากเมื่อต้องเดินทางไกลว่า **“ขอให้โชคดี” “เดินทางปลอดภัย”** แต่สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุไม่ได้เกิดจากโชคชะตา แต่เกิดมาจากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นสภาพรถที่ไม่พร้อม สภาพถนนที่สร้างปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมการขับขี่ที่ก่อให้เกิดอันตรายด้วยการขับซิ่ง เมาแล้วขับ ละเลยกฎกติกาความปลอดภัยพื้นฐาน ไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่เคารพสัญญาณเตือนต่างๆ

ช่วงที่มีอัตราการเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นอย่างมากคือ ช่วงเทศกาลสงกรานต์ ปีใหม่ เพราะมีปริมาณการเดินทางเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว มึนงานเลี้ยงฉลองจนทำให้เกิดความอ่อนเพลีย หรือไม่ก็ขับทั้ง ๆ ที่ยังเมามาย จนกลายเป็นอุบัติเหตุบนท้องถนนขึ้น เช่น สถิติเฉพาะวันสงกรานต์ ในปี 2562 มีคดีเมาแล้วขับขึ้นศาล 26,875 คดี ปีใหม่จำนวน 19,603 คดี

แต่ตลอดทั้งปี **เมาแล้วขับ** ก็แทบจะเป็นสาเหตุหลักของอุบัติเหตุเช่นกัน

### ทำไม่ว่าอันตราย ยังเมาแล้วขับ!

มีข้อมูลชี้ว่า ผู้ขับขี่ยานพาหนะ 21% เชื่อว่า “ดื่ม” ก็ขับรถได้ ขณะที่ 37% ยอมรับว่าเคยดื่มแล้วขับในรอบปี และคนอายุต่ำกว่า 20 ปี 32.6% เคยซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถหาได้ง่ายภายใน 7 นาที ทำให้เข้าถึงและดื่มได้อย่างต่อเนื่อง เพิ่มความเสี่ยงในการขับรถอยู่บนท้องถนนมากขึ้น



## “เมาแล้วขับ”

จึงเป็นสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ  
เสียชีวิต พิกัดจำนวนมหาศาลในแต่ละปี



The Survey of Alcohol and Driving ของ National Highway Traffic Safety Administration สหรัฐอเมริกา ได้วิจัยพฤติกรรมของคนที่มีเมื่อดื่มแล้วขับในสหรัฐ พบว่า คนที่เมาแล้วขับ มักมีพฤติกรรมที่คิดถึงปัจจุบันมากกว่าอนาคต หมายถึง เป็นคนที่ชอบมีความสุขในทันที ไม่คำนึงถึงผลที่จะตามมาในอนาคต และผลการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งชี้ว่า คนที่เมาแล้วขับมักมีความคิดที่ผิดว่า ตัวเองไม่เมา ทั้งนี้ก็เพราะว่าความเมาทำให้ความสามารถในการประเมินความเมาของตัวเองถดถอยลงไป



ปี 2556 ภาควิชานิติเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล ได้เผยแพร่บทความน่าสนใจว่า ปริมาณแอลกอฮอล์ที่กฎหมายกำหนด 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หากดื่มเบียร์ 1 ขวด หรือ 2 กระป๋อง ก็เกินกว่าที่กฎหมายกำหนดแล้ว ซึ่งคนจำนวนมากที่คิดว่าดื่มปริมาณเท่านี้ไม่เป็นอะไร จึงทำให้เกิดปัญหาเมาแล้วขับตามมา

นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้คนที่เมาแล้วขับกัฏกฎหมาย มากกว่าผลกระทบที่ตามมาจากการเมาแล้วขับ แม้ว่าพฤติกรรม **“ดื่มแล้วขับ”** จะเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้คนที่ผ่านมา จึงมีความพยายามในการเพิ่มบทลงโทษทางกฎหมายอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้คนลดพฤติกรรมอันตรายนี้ลง

แต่ละปีจะมีผู้ที่เป็นเหยื่อคนเมาแล้วขับ เจ็บ ตาย พิการจำนวนมาก บางครอบครัวสูญเสียผู้นำ บางครอบครัวสูญเสียอนาคตของลูกหลานไป ทั้งที่ตัวเองไม่ได้ดื่ม แต่ตกเป็นเหยื่อ เพราะ **คนเมาที่ไร้ความรับผิดชอบ**

เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีการสะท้อนปัญหาที่เกิดขึ้นบนเวทีเสวนา **“ดื่มแล้วขับ”** ผลกระทบทางสังคมกับกระบวนการยุติธรรมไทย จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย โดยเห็นเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่า ปัญหาจะลดลงหากเกิดคำว่า **“สำนึก”** และ **“รับผิดชอบ”** คนใช้รถ ดื่มแล้วไม่ขับ หากจะขับรถต้องไม่ดื่มเพราะเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นต้องยอมรับผลของการกระทำเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม และสำนึกรับผิดชอบต่ออุบัติเหตุที่เป็นคนก่อ



**นพ.ธนะพงศ์ จินวงษ์ ผู้จัดการศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) สนับสนุนโดย สสส.** เปิดเผยข้อมูลว่า การดำเนินคดีเมาแล้วขับปี 2562 เฉพาะช่วงปีใหม่และสงกรานต์ มีทั้งหมด 33,339 คดี ลดลงจากปี 2561 ที่มี 57,048 คดี ส่วนช่วงปี 2563 ก็ลดลง โดยเฉพาะช่วงเดือนมีนาคม-

เมษายน จากการล็อกดาวน์สถานการณ์โรคโควิด-19 แต่หลังผ่อนปรนมาตรการช่วงวันที่ 3 พฤษภาคมที่ผ่านมา สถานการณ์ก็มีแนวโน้มกลับมาสูง เนื่องจากคนดื่มแล้วขับกลับมา แต่ด้านตรวจไม่ได้เพิ่มมาด้วยมีเพียง 40-50% ซึ่งทำให้เกิดคนเมาแล้วขับเพิ่มขึ้น และที่น่าห่วงคือ **เกิดการชนแล้วหนี ไม้รับผิดชอบ**

ที่น่าเป็นห่วงคือ ความรุนแรงของอุบัติเหตุเพิ่มสูงขึ้น โดยในการเกิดอุบัติเหตุ 100 ครั้ง จะมีผู้เสียชีวิต 15 คน ในจำนวนเหล่านี้ เมื่อเป่าวัดแอลกอฮอล์หรือตรวจเลือดเพื่อวัดปริมาณแอลกอฮอล์พบว่า เกิดจากเมาแล้วขับ ร่างกายมีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกฎหมายกำหนดถึง 53%

จากการแลกเปลี่ยนของเหยื่อในส่วนของ การแก้ปัญหา ได้ข้อสรุปว่า เมาแล้วขับ มี 2 บทเรียนคือ 1. ต้องมีสำนึก ดื่มเมื่อไหร่ต้องไม่ขับ อย่าคิดว่าขวดเดียวไม่เป็นอะไร เพราะพอเกิดขึ้นแล้ว ความเสียหายไม่ใช่แค่กับตัวเรา ครอบครัวเรา แต่หมายถึงคนที่รับความเสียหายร้ายแรงกว่า และ 2. ถ้าพลาดไปแล้ว ต้องไม่หนี ยอมรับผิด เข้ากระบวนการยุติธรรม เสียหายผู้เสียหายด้วยการไปขอโทษ และต้องดูแลกันไปตลอด เพราะทำให้เกิดความเสียหาย ถึงจะเรียกว่ามีสำนึกรับผิดชอบต่อ

**แน่นอนว่า ทุกอย่างเริ่มต้นจาก “สำนึก”**





## ความเข้าใจจาก “ผู้สำนึกผิด”



**นายวิชาญ นายสง** ผู้รับเหมาก่อสร้าง  
ก่อเหตุคืบแล้วขับชนตำรวจจราจรระหว่างปฏิบัติหน้าที่  
วัดแอลกอฮอล์ได้ 80 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

วันที่เกิดเหตุตนเองขับรถจากโคราชเข้ากรุงเทพฯ เกิดอุบัติเหตุเมาแล้วขับที่ อ.วังน้อย จ.พระนครศรีอยุธยา ซึ่งดาบตำรวจอนุศักดิ์ ชมีนทอง อยู่ระหว่างปฏิบัติหน้าที่ช่วยอำนวยความสะดวกจราจรจากเหตุรถชนตึกถนน โดยรถที่ตนขับได้พุ่งเข้าชนดาบตำรวจจนขาเกือบขาด ซึ่งภายหลังก็ต้องผ่าตัดนำขาออก ตนไม่ได้หนีจากที่เกิดเหตุ และถูกควบคุมตัว ยอมรับผิดทุกกรณี เพราะรู้ว่าตัวเองทำผิด

จากบทเรียนเรื่องนี้ สิ่งที่ดีที่สุดคือ ต้องไม่ให้เกิดเหตุเลย ต้องปฏิบัติให้ได้ทั้งในแง่คนคือ ต้องมีสติ มีสำนึก หากจะขับต้องไม่ดื่ม หากดื่มก็ต้องไม่ขับ โดยอาจจอดรอไว้บ้าน หรือนอนในรถ หรือกลับแท็กซี่ หรือมีคนไปรับไปส่ง อุบัติเหตุจะได้ไม่เกิด ซึ่งเหตุที่เกิดขึ้น เพราะนักดื่มทุกคน เมื่อมีอารมณ์ดื่มเรื่อยๆ ก็คิดว่ายังไม่เมา คนเราพอเหล้าเข้าปาก เอาอะไรมาจุดก็ไม่อยู่ ความรับผิดชอบไม่มี ถ้าขับออกไปแล้ว คนพวกนี้ไม่คิดถึงความปลอดภัยหาย ไม่คิดถึงเหตุการณ์ล่วงหน้าต่อตนเอง ต่อผู้เสียหาย สติขาดไปหมดแล้ว

“ดีที่สุดคือ นักดื่มทั้งหลาย ถ้ารู้ตัวว่าดื่มอย่าขับ ถ้าดื่มแล้วขับอย่างไรก็ต้องเกิดเหตุ บางคนบอกดื่มมา 10-20 ปีไม่เกิด เชื่อเถอะว่าสักวันก็ต้องเกิด แต่ก่อนผมเที่ยวหนักไม่สว่างไม่กลับ เมาแล้วก็ไปเรื่อย พอเจอเหตุดังกล่าวหยุดหมดและกลัว เพราะเรามีลูก ดาบตำรวจเขาก็มีลูกที่ต้องดูแล จากที่เขาเคยมีรายได้ในหน้าที่ ทำให้หน้าที่ถูกลดบทบาท จากที่เคยไปขับรถลาดตระเวน ก็ทำไม่ได้ เพราะเขาไม่ตี ต้องมาทำหน้าที่อื่น แล้วเขายังมีลูกในวัยเรียน มีภรรยา มีแม่ที่มีอายุ เราเห็นสภาพแล้ว เราก็คิดถึงเรา ในฐานะเราก็เชื่อว่า จะร้ายวาทที่ต้องไปดูแล แต่เหตุเกิดมาแล้วให้ทำอะไร เราในฐานะครอบครัว การเงิน มันประดังเข้ามาหมด แต่เราก็อ้างเขาไม่ได้ เพราะเรื่องเกิดจากเรา” นายวิชาญ กล่าว

แม้ว่าจะรับผิดชอบ แต่วิชาญเปิดใจว่า หนีไม่พ้นบทลงโทษทางสังคม ข่าวก่เกิดขึ้นดังมาก ทุกคนในครอบครัวโดนผลกระทบไปหมด ลูกเมียก็ได้รับผลจากข่าว ตัวเองไปนั่งกินข้าวที่ไหนคนก็ซุบซิบว่า ไซคนี่ขับรถชนตำรวจขาขาดหรือไม่ ซึ่งเรื่องพวกนี้ไม่เกิดกับตัวเองก็คงไม่รู้ถึงผลกระทบสำหรับที่จะตามมา



**พระสุราษฏร์ เศรษฐวิโร** อศิกนักดื่ม ที่เมาแล้วขับ  
ก่อคดีเสียชีวิต 2 ราย บวชเป็นพระอุทิศให้ผู้ตาย

ส่วนใหญ่เรามักจะเห็นว่า เมื่อเกิดเหตุขึ้น มักมีการเอาตัวรอดให้พ้นผิดน้อยลง ส่วนกรณีของตนเป็นอุบัติเหตุเมาแล้วขับและไปชนน้องเขา ซึ่งตอนนั้นวัดปริมาณแอลกอฮอล์ได้ 121 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ตนก็รู้สึกถึงกฎแห่งกรรมที่ทำลงไป จนต้องสูญเสียถึง 2 คน คิดถึงความเจ็บปวดของพ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูงที่เกิดขึ้น ซึ่งการเยียวยาให้แก่ตามข้อกฎหมาย การไปติดคุกให้เขา แค่นี้คงไม่เพียงพอ เพราะ 2 ชีวิตเป็นเรื่องยิ่งใหญ่จริงๆ จึงมาบวช

“แค่ฆ่าสัตว์ตัวเล็ก ๆ อย่างงู มด ก็เป็นบาปกรรมแล้วเช่นกัน แต่นี่ชีวิตมนุษย์ เราสำนึกได้ ตอนไปก่อเหตุมาแล้ว จากการทำเราขาดสติ ซึ่งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มเหล้าทำให้เรามีสติลดน้อยลง คนกินเหล้าก็มักจะบอกว่าไม่เมา ควบคุมสติได้ แต่ดื่มแล้วขับ ถึงอย่างไรก็เรียกว่า ขาดสติมาตั้งแต่เริ่มต้น ตั้งแต่คิดจะดื่มไปขับรถ ซึ่งผลที่ตามมามันสูญเสียมากมาย”

พระสุราษฏร์ เปิดความเข้าใจว่า นอกจากยอมรับผิดทุกเรื่อง ก็ตั้งใจมาบวชอุทิศส่วนบุญ เป็นอานิสงส์ ถึงดวงจิตวิญญาณทั้งสอง เป็นความตั้งใจแน่วแน่ ปฏิบัติธรรมเพื่อส่งความรู้สึกที่ดีให้แก่ดวงวิญญาณของน้อง และจะขึ้นศาลเพื่อรับคำตัดสินถึงคดีดังกล่าวในปลายปีนี้อีกครั้ง





## ความเข้าใจจาก “เหยื่อ”



### นางรัชชिरัชฎ์ ซุนลัน

ภรรยาตาบอดตำรวจอนันต์ ซุนลัน ที่สูญเสียสามีจากอุบัติเหตุรถกระบะพุ่งเข้าชน  
กลุ่มหน่วยกู้ภัยลำคระจว จนมีผู้เสียชีวิต รวม 5 ราย

สามีเป็น ผบ.หม่องานสืบสวน สภ.คลองเต้ อ.เมืองตรัง จ.ตรัง ช่วงที่เกิดเหตุ ประมาณ ติหนึ่งกว่า ๆ เป็นช่วงเวลาที่คนคิดว่าถนนโล่ง และปลอดภัย แต่ความจริงแล้วช่วงนี้เป็นช่วงที่ นักดื่มจะออกมาขับรถซิ่งกัน สามีตนก็เป็นหนึ่งคน ที่เกิดอุบัติเหตุ ถูกชนในช่วงเวลาดังกล่าวจนเสียชีวิต ทำให้ตนกลายเป็น แม่เลี้ยงเดี่ยว แผนอนาคตที่เคยวาดไว้ต้องพังทลายลง จากวันนั้นจนถึง ทุกวันนี้ เวลาขับรถผ่านบริเวณนั้นที่เกิดการชนก็ยังคงนึกถึงทุกวัน

**“คุณรู้หรือไม่ว่า คนเมาแล้วขับชนคนเสียชีวิตไป 1 ชีวิต แต่ครอบครัว ที่เหลือต้องตายทั้งเป็นไปตลอดชีวิต ที่ผ่านมาระไรไม่เคยร้องไห้ให้ลูกเห็น เพราะเราเป็นแม่ ถ้าเราไม่เข้มแข็งลูกจะไปต่อได้อย่างไร เราต้องเข้มแข็ง ทั้งที่ใจเราไม่แข็งเลย คนมองว่าเราแกร่ง ทั้งที่เราไม่ได้แกร่ง แต่มันบังคับ ที่เราต้องพาลูกไปให้ได้”** นางรัชชिरัชฎ์ กล่าว

อยากเห็นคดีเมาแล้วขับลดลง จึงผันตัวเข้าร่วมทำงานกับภาคีเครือข่าย พัฒนาคุณภาพชีวิต รณรงค์ให้เห็นถึงภัยของการดื่มแล้วขับ ปลูกสามัญสำนึก ให้นักดื่มมีสติ เพราะไม่อยากให้ครอบครัวใดสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เพราะคนที่ขาดความรับผิดชอบ ซึ่งกรณีที่เกิดเหตุกับสามีตนและเจ้าหน้าที่ กู้ภัยอีก 4 ชีวิต พวกเราไม่เคยได้รับความช่วยเหลือใดๆ เลยจากผู้ก่อเหตุ

**“เมื่อก่อนเราคิดว่า เมาแล้วขับ เป็นเรื่อง ไกลตัวมาก แต่เจอแล้วรู้ว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวทุกคน แม้เราจะเป็นภรรยาตำรวจ แต่ก็อยู่ในจุดเล็ก ๆ ของสังคม พอทราบผลคดีว่าสิ้นสุดลงแล้ว เราก็ ตกใจ โดยผลออกมาว่าจำคุก 8 ปี สารภาพ ลดเหลือ 4 ปี ปรับ 6,800 บาท ลดเหลือ 3,400 บาท และค่าปรับก็ไม่ได้จ่ายให้เรา แต่จ่ายให้รัฐ ก็เลยต้องดำเนินการในส่วนของคุณีแพ่งต่อ ตอนนี ก็ยังต่อสู้อยู่ อยู่ในขั้นตอนการสืบทรัพย์ เพราะเรา และครอบครัวทางกู้ภัย ก็ยังไม่ได้รับการเยียวยา เลยทั้งหมด”** นางรัชชिरัชฎ์ กล่าว

ที่ผ่านมาไม่เคยเจอคู่กรณี แต่มีเคยเจอ ครั้งหนึ่งตอนมาขึ้นศาล เรียกว่าความสำนึกต่าง ๆ ไม่เคยเห็นเลย อยากเห็นสักครั้งคำว่าขอโทษก็ไม่ เคยเห็น ทุกวันนี้เห็นข่าวเมาแล้วขับจะโกรธมาก แต่หลาย ๆ กรณีที่เราเห็นว่า คนก่อเหตุมีความ สำนึก ถ้ามาขอโทษมาสำนึกกับเรา เราพร้อมให้ ภัยเลย เพราะเรามีโอกาสทำผิดได้ทุกคน

## กฎหมายเมาแล้วขับ “ต้องรู้”

ฐานความผิด	โทษจำคุก	โทษปรับ	โทษทางกฎหมายอื่นๆ
เมาแล้วขับ	ไม่เกิน 1 ปี	ขั้นต่ำ 10,000 -20,000 บาท	พักใบขับขี่ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรืออาจถูกเพิกถอนใบอนุญาต หรืออาจจะยึดรถไม่เกิน 7 วัน
เมาแล้วขับ ทำให้คนอื่นได้รับอันตราย	1-5 ปี	ปรับ 20,000-100,000 บาท	พักใช้ใบอนุญาตไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาต
เมาแล้วขับ ทำให้คนอื่นได้รับอันตรายสาหัส	2-6 ปี	40,000-120,000 บาท	พักใช้ใบอนุญาตไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาต
เมาแล้วขับ ทำให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย	3-10 ปี	60,000-200,000 บาท	เพิกถอนใบอนุญาต

\* ถ้าปฏิเสธการตรวจแอลกอฮอล์ เจ้าหน้าที่ตำรวจสามารถแจ้งข้อหาเมาแล้วขับได้ทันที มีโทษจำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับ 5,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

\*\* อุบัติเหตุทางรถยนต์ที่ผู้ขับขี่มีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกว่ากำหนด บริษัทประกันอุบัติเหตุจะไม่รับผิดชอบใดๆ ไม่ว่าจะป็นค่าสินไหมทดแทน ค่าประกันตัว หรือค่าใช้จ่ายในการดำเนินคดีทางศาล โดยผู้ขับขี่จะต้องเป็นผู้จ่ายเอง

\*\*\* ผู้ขับขี่อายุน้อยกว่า 20 ปี หรือใช้ใบอนุญาตขับขี่ชั่วคราว มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ถือว่าผิดกฎหมาย





## คดี “เมาแล้วขับ” สุดสะเทือนใจ



### เด็กหญิงการ์ตูน

กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงมาเป็นเวลา 6 ปี

ย้อนไปเมื่อ 6 ปีก่อน เธอเป็นเด็กตัวเล็กคนหนึ่งที่อยู่ในร้านสะดวกซื้อ ที่พ่อ กับแม่ของเธอช่วยกันขายของเพื่อสร้างครอบครัวไปด้วยกัน แต่จู่ ๆ รถกระบะ พุ่งเข้าชนร้านของเธอจนพังเสียหายยับเยิน พ่อของเธอเสียชีวิตจากเหตุการณ์นี้ เธอบาดเจ็บสาหัส แม้ว่าจะมีชีวิตรอดมาได้ แต่กลับต้องทนทรมาน กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียง แม่ของเธอต้องทำทุกวิถี เพื่อหาเงินมาดูแลครอบครัว และต้องดูแลเธอเกือบ 24 ชั่วโมง เพราะน้องการ์ตูนช่วยเหลือตัวเองไม่ได้อีกต่อไป และต้อง เข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น

คุณแม่ของการ์ตูน เคยเปิดเผยว่า คดีที่เกิดขึ้นกับครอบครัวตน แม้ว่าตอนนี้จะสิ้นสุดในชั้นศาลอุทธรณ์ ไปเรียบร้อยแล้ว แต่ถึงทุกวันนี้ตนก็ยังไม่ได้รับการชดเชยเยียวยาตามคำสั่งศาล ที่ระบุให้ชดเชยเป็นจำนวนเงิน 6 ล้านบาท ปัจจุบันคู่กรณีที่เกี่ยวข้อง ได้รับโทษจำคุก 1 ปี และพ้นโทษออกมาใช้ชีวิตปกติ ไม่เคยมาดูแลครอบครัว อ้างว่าไม่มีเงินก้อน มาชดเชยให้ ทำให้เธอต้องอยู่กับความทุกข์ทรมานต่อไป และไม่รู้จะสิ้นสุดเมื่อใด ทั้งที่ไม่ได้เป็นคนก่อเรื่องขึ้น

ทุกวันนี้ แม่ของการ์ตูน พยายามขายของผ่านออนไลน์ ต่อสู้เพื่อหาเงินมาดูแลลูก ยังหวังทุกวันที่ลูกของเธอจะดีขึ้น และพยายามดูแลอย่างดีที่สุด

กรณีของการ์ตูน กลายเป็นอุทาหรณ์แก่ทุกคนในสังคมว่า การเมาแล้วขับสร้างผลกระทบเลวร้ายขนาดไหน และต่อให้ผู้ที่เมาแล้วขับ มีเงินมาชดเชย ก็ไม่สามารถจะซื้อความสุข ความพร้อมหน้าครอบครัว สุขภาพที่ดีของครอบครัวนี้ กลับคืนมาได้



## เปรียบเทียบกฎหมายเมาแล้วขับในต่างประเทศ

ประเทศ	ปริมาณแอลกอฮอล์	ค่าปรับ	ความเด่นของกฎหมาย
อังกฤษ	80 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	7,500-250,000 บาท ถ้ามีผู้เสียชีวิต จำคุกไม่เกิน 14 ปี อยู่ที่ดุลพินิจศาล	กำหนดความรุนแรงของไทย ตามปริมาณแอลกอฮอล์
เกาหลีใต้	50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	286,000-429,000 บาท จำคุกไม่เกิน 3 ปี ถ้าเกิดอุบัติเหตุ มีผู้เสียชีวิต จำคุกไม่เกิน 5 ปี	เอาผิดนายจ้างที่ไม่ควบคุมลูกจ้าง ให้ปฏิบัติตามกฎหมาย
เวียดนาม	0 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	9,000-N/A ถ้าเกิดอุบัติเหตุ มีผู้เสียชีวิต มีโทษจำคุก 3-10 ปี	พิจารณาโทษตามประเภทของยานพาหนะ และปริมาณแอลกอฮอล์
สิงคโปร์	80 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	25,000-750,000 บาท ถ้าเกิดอุบัติเหตุ หรือมีผู้เสียชีวิต จำคุกไม่เกิน 5 ปี	เจ้าของสถานบันเทิงจัดหารรถแท็กซี่ ให้ลูกค้าที่มา

\* ข้อมูลสรุปจากศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน มูลนิธินโยบายถนนปลอดภัย



# นวัตกรรมสุขภาพะ คิดค้นเพื่อสร้างสุขภาพ

“นวัตกรรม” เป็นสิ่งที่นับวันมนุษย์ยังต้องการ ”

ไม่ว่าจะเป็นสิ่งประดิษฐ์ ความคิด วิธีการปฏิบัติ การส่งเสริมให้เกิดนวัตกรรมจึงเป็นเรื่องที่ต้องวางรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้คนรุ่นใหม่มีพลังแห่งความสร้างสรรค์ รู้จักคิดและพัฒนาเชิงบวก

**THAIHEALTH INNO AWARDS** เป็นโครงการสร้างสรรค์สังคมที่สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดโอกาสให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ได้ “ปล่อยของ” สร้างสรรค์ไอเดียเกี่ยวกับการพัฒนา “นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” ปลูกฝังแนวคิดนักพัฒนาค่านวัตกรรมอย่างต่อเนื่อง

โดยแต่ละปีจะมีเด็กและเยาวชนแสดงพลังสร้างสรรค์เชิงบวก เพื่อนำมาต่อยอดใช้ดูแลสุขภาพเพื่อแก้ปัญหาทางสุขภาพโดยรวมของประเทศ จึงถือเป็นกิจกรรมที่จะได้เห็นเด็กและเยาวชนใช้จินตนาการอย่างเต็มที่ โดยจะมีทีมพี่เลี้ยงและMentors คอยช่วยดูแลเพื่อสร้างจินตนาการให้ถูกนำไปใช้ได้จริง

การประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ 2 ครั้งที่ผ่านมา ทำให้เกิด “เมล็ดพันธุ์นวัตกรรมรุ่นใหม่” ที่สร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งสามารถนำไปใช้ประโยชน์และขยายผลได้จริงในพื้นที่ สสส. จึงจัดให้มีการประกวดอย่างต่อเนื่องเป็นประจำปีที่ 3 เพื่อเสริมสร้างวิถีคิดในการพัฒนานวัตกรรมที่ ตอบโจทย์แนวคิด “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” จุดเริ่มต้นของการมีชีวิตที่ดีขึ้น

ที่มาของ THAIHEALTH INNO AWARDS **ดร.ณัฐพันธุ์ ศุภกา ผู้อำนวยการสำนักพัฒนา ภาควิชาสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สสส.** เชื่อมั่นว่า “คนรุ่นใหม่” มีศักยภาพในการพัฒนานวัตกรรม เพียงพอที่จะวิเคราะห์ปัญหาสังคมในชุมชนตนเอง ตลอดจนลุกขึ้นมาจัดการแก้ไขด้วยตัวเอง และมีส่วน ทำให้ชุมชนดีขึ้นได้

“คนรุ่นใหม่มีความคิดสร้างสรรค์ วิเคราะห์ปัญหาสังคม และลุกขึ้นมาจัดการแก้ไขด้วยตัวเอง จึงจัดโครงการประกวด THAIHEALTH INNO AWARDS โดยเปิดรับทั้งแนวคิดหรือสิ่งประดิษฐ์ ที่ถูกสร้างสรรค์ขึ้นบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ จนเกิดเป็นผลงานสร้างเสริม สุขภาพ สอดรับกับแนวทางการดำเนินงานของ สสส. ที่มุ่งแก้ไขต้นเหตุ อันก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ”



# THAIHEALTH INNO AWARDS

THAIHEALTH INNO AWARDS เปิดรับทั้งแนวคิด และสิ่งประดิษฐ์ของเยาวชนทั่วประเทศ ซึ่งผลการจัดงาน 2 ครั้ง ที่ผ่านมานี้ ทำให้ได้พบทั้งผลงานนวัตกรรมหลากหลายที่ล้วน ถูกสร้างสรรค์ขึ้นบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ อีกทั้งยังเป็นผลงานนวัตกรรมที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้จริง

“ถือเป็นเวทีที่ความคิดสร้างสรรค์ของเด็กมัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา จะถูกนำมาช่วยกันคิดแก้ปัญหา โจทย์ต่าง ๆ ของชุมชน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะนำไปสู่ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยได้เปิดรับแนวคิดหรือต้นแบบ ที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริง ทั้งต้องการปลูกฝังแนวคิด เชิงออกแบบ (Design Thinking) ให้แก่เยาวชนรุ่นใหม่ คิดและ นำมาสู่การพัฒนาเป็นนวัตกรรม” ดร.ณัฐพันธุ์ กล่าว

การประกวดได้แบ่งเป็น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับอาชีวศึกษา (ปวช.หรือเทียบเท่า)

โจทย์ในการประกวดปีนี้ ทุกคนจะได้โจทย์ นวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบ “กระบวนการ” หรือ “สิ่งประดิษฐ์” ที่ส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน หรือช่วยลดพฤติกรรม ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ภายใต้แนวคิด “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” โดยมีหัวข้อการประกวด เพื่อลดปัจจัยเสี่ยง อาทิ สร้าง นวัตกรรมเพื่อ ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ อุบัติเหตุ เพิ่มการบริโภคผัก ผลไม้ เพิ่มกิจกรรมทางกาย สร้างเสริมความเข้าใจสุขภาพะทางเพศ เช่น การป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครภในวัยรุ่น ฯลฯ และ ส่งเสริมชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) การปรับตัวในการใช้ ชีวิตและปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพที่ดี

สิ่งสำคัญคือ นวัตกรรมที่เกิดขึ้น ถูกนำไปพัฒนาต่อยอด โดย สสส. ได้แนะนำให้มีการจดสิทธิบัตร อนุสิทธิบัตร หรือลิขสิทธิ์ หลังพบว่ามีหลายชิ้นงานต่อยอดไปสู่เชิงธุรกิจ ตามแนวทางที่วางไว้ คือ **“ไอเดียที่ส่งเข้าประกวดต้องสามารถ สร้างขึ้นและใช้ประโยชน์ได้จริง”**



### ผลงาน “เครื่องสกัดน้ำมันจากการทอด”

ได้รับรางวัลชนะเลิศระดับอาชีวศึกษา จากทีมต้นยางสารภี ในการประกวดปีที่ 2

ไอเดียที่ได้รับการตัดสินใจชนะเลิศ ถูกต่อยอดนำไปสู่การใช้งานจริง เพื่อดูแลสุขภาพตามวัตถุประสงค์



**นายนิพนธ์ หงษ์กิจ ผู้อำนวยการวิทยาลัย**

**เทคนิคสารภี จ.เชียงใหม่** อธิบายถึงการพัฒนาปรับปรุงเครื่อง โดยปรับขนาดเครื่องให้มีน้ำหนักพอดีกับการใช้งาน เคลื่อนย้ายสะดวก มีมือจับสำหรับหมุน และอุปกรณ์ทำด้วย



สแตนเลส เพื่อความแข็งแรงทนทานไม่เป็นสนิม ซึ่งได้ทำการทดสอบกับอาหาร

ประเภททอด ได้แก่ ไก่ทอด กุ้งทอด มันทอด ลูกชิ้นทอด ด้วยการหมุนเครื่องเป็นเวลา 30 วินาที

โดยเครื่องสามารถสกัดน้ำมันได้ 8.86 กรัม เทียบกับการเอาอาหารวางทิ้งไว้ 5 นาที ปล่อยให้ไขมันไหลเอง จนได้น้ำมัน 2.91 กรัม ผลต่างเฉลี่ยเท่ากับ 5.95 กรัม แสดงว่าเครื่องสกัดน้ำมันจากการทอด สามารถสกัดน้ำมันออกได้ในปริมาณที่มากกว่า และใช้เวลาน้อยกว่า ส่วนผลประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้พบว่า มีความพึงพอใจในระดับดีมาก

ถือเป็นทางออกที่ดีสำหรับคนรักสุขภาพ เนื่องจากรสชาติอาหารที่ได้จากการทอดยังคงเดิม แต่ปริมาณน้ำมันในอาหารลดลง ลดภาวะเสี่ยงเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ปัจจุบันมีผู้ประกอบการธุรกิจขนาดเล็กทั่วประเทศติดต่อเข้ามาขอซื้อเครื่อง ซึ่งขณะนี้ อยู่ระหว่างการจดสิทธิบัตร และสามารถต่อยอดแผนธุรกิจ มีร้านอาหาร โรงเรียน ซื้อเครื่องสกัดน้ำมันไปใช้งานได้จริง



### ผลงาน “Care Share Team สุขภาพสู่ชุมชน”

ได้รับรางวัลรองชนะเลิศระดับอาชีวศึกษาลำดับที่ 1 จากทีม CMVC Healthy Plus ในการประกวดปีที่ 2

Care Share Team เป็นนวัตกรรมเชิงกระบวนการ ขับเคลื่อนโดยเครือข่ายจิตอาสา



**นางนงนุช อัครพงศ์พันธ์ ครูประจำแผนกวิชาการจัดการ วิทยาลัย**

**อาชีวศึกษาจังหวัดเชียงใหม่** ในฐานะอาจารย์ที่ปรึกษาทีม CMVC Healthy Plus อธิบายถึงการต่อยอดนวัตกรรมว่า

“Care Share Team สุขภาพสู่ชุมชน” ใช้แนวคิด Design Thinking เพื่อให้เกิดการ “ร่วมคิด

ร่วมสร้าง ร่วมใช้นวัตกรรม” ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาและสร้างเสริมสุขภาพให้คนในชุมชนลุ่มช้าง

โดยรวบรวมนวัตกรรมกว่า 20 ผลงาน สู่ชุมชนในรูปแบบการจัดกิจกรรม ผลงานที่โดดเด่นคือ นวัตกรรมลดขยะในชุมชน โดยการนำ

เปลือกส้มที่เหลือจากร้านค้าในชุมชนมาผลิตเป็น “เทียนหอมโล่จากเปลือกส้ม” เพื่อใช้จุดป้องกันยุง ให้ความหอม และจุดเป็นผางประทีปในประเพณีลอยกระทง ซึ่งกำลังต่อยอดเชิงธุรกิจเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการท่องเที่ยวในชุมชน

กิจกรรมเข้าถึงอาสาบริการชุมชน ได้มีส่วนร่วมในวัฒนธรรมชุมชน ทำให้เกิดการเข้าถึง เข้าใจ และพัฒนา เช่น การประยุกต์ทำฟองน้ำแข็ง เพื่อใช้เป็นท่าออกกำลังกายและสร้างเสริมวัฒนธรรมร่วมกับชุมชน สอนการนวดและผลิตอุปกรณ์ออกกำลังกายใช้ในชุมชน ผลิตสื่อรณรงค์ป้องกันฝุ่น PM 2.5 และเว็บไซต์ชุมชนลุ่มช้าง





## “เสาหลักนำทางยางพารา”

ผลงานชนะเลิศ จากโครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปีที่ 1

โครงการดังกล่าวถูกนำไปต่อยอดเป็นนโยบายจังหวัด จัดทำถนนเสาหลักยางพารา 1,156 ต้น กลายเป็นถนนนำร่องเส้นทางลดอุบัติเหตุ และยังเป็นการส่งเสริมผลผลิตยางพาราในชุมชน ทำให้ได้รับรางวัลผลงานเด่นความปลอดภัยทางถนนจากนายกรัฐมนตรี ในปี 2562 โดยศูนย์ความปลอดภัยทางถนน ได้ต่อยอดไปสู่อุปกรณ์อื่น ๆ เพื่อลดความเสียหายจากอุบัติเหตุทางถนน เช่น แท่นเบร็รเกอร์กันทางแทนแท่นคอนกรีต ที่เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะสร้างความเสียหายสูง นับเป็นนวัตกรรมที่นำมาปรับใช้เพื่อลดความสูญเสียได้จริง

ในปี 2563 กรมทางหลวงชนบท (ทช.) ได้รับอนุมัติให้ใช้งบประมาณราว 1.4 พันล้านบาท ในการปรับเปลี่ยนเสาหลักนำทางจากคอนกรีตเสริมเหล็ก จำนวน 7 แสนต้นทั่วประเทศ ให้เป็นเสาหลักยางพาราแทน ให้แล้วเสร็จภายในปีงบประมาณ 2565 โดยจะเริ่มปรับเปลี่ยน ในปี 2563 จำนวน 2 แสนต้น ปี 2564 จำนวน 2 แสนต้น และปี 2565 อีกจำนวนกว่า 3 แสนต้น

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย หรือทีดีอาร์ไอ ระบุว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมีมูลค่าเท่ากับ 10 ล้านบาท/ราย และบาดเจ็บสาหัส 3 ล้านบาท/ราย ในขณะที่หลักนำทางยางพาราที่จะนำไปติดตั้งใหม่ อาจไม่เป็นอันตรายถึงชีวิตและเมื่อพิจารณาตามหลักเศรษฐศาสตร์แล้วถือว่าคุ้มค่ากับการลงทุน เพราะเสาหลักจากยางพารามีต้นทุนการผลิตที่ 2,500 บาท/หลัก ซึ่งค่าเฉลี่ยทางโค้งบนทางหลวงชนบทที่ติดตั้งหลักนำโค้งประมาณ 14 หลัก/โค้ง จะใช้เงินเปลี่ยนประมาณ 3.5 หมื่นบาท/โค้งเท่านั้น

ถือเป็นนวัตกรรม ที่ถูกต่อยอดนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสุขภาวะอย่างแท้จริง



## THAIHEALTH INNO AWARDS 2020

สสส. ขอเชิญชวนเยาวชนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช. หรือเทียบเท่า) ร่วมส่งไอเดียหรือผลงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพเข้าประกวด ในโครงการ THAIHEALTH INNO AWARDS 2020 ภายใต้แนวคิด “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” เปิดรับไอเดียหรือผลงานแล้วตั้งแต่วันที่ จนถึงวันที่ 6 ตุลาคม 2563 ติดตามรายละเอียด ได้ทาง <https://www.thaihealth.or.th/inno>



# “ธนะพงศ์ จินวงษ์”

## สร้างสุขการเดินทาง

ตัวเลขคนบาดเจ็บล้มตายจากอุบัติเหตุ ไม่ได้เกิดเพราะโชคร้าย ผลจากการศึกษาทั่วโลกระบุว่า อุบัติเหตุเป็นเรื่องป้องกันได้ โดยเฉพาะผู้ใช้รถใช้ถนนมีสติไม่ประมาท จะสามารถหยุดและลดอัตราการเจ็บ คาย พิการลงได้

12 ปีที่ “**นพ.ธนะพงศ์ จินวงษ์**” ผู้จัดการศูนย์วิชาการ เพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่าย ช่วยผลักดันงานวิจัย ชุมความรู้ และนโยบายต่าง ๆ ที่ช่วยลดอุบัติเหตุ ให้แก่ประเทศไทยจำนวนมาก เช่น **กฎหมายคาดเข็มขัดนิรภัย การปรับปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด เพื่อตั้งข้อหามาแล้ว** ขอขอบคุณว่า ความเชื่อที่ว่าอุบัติเหตุป้องกันได้ เดินทางไปสู่ความจริง

แม้ว่าการทำงานเพื่อหยุดอุบัติเหตุจะไม่ใช่งานง่าย แต่การทุ่มเทอย่างเต็มที่ สร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นในสังคม จะนำไปสู่การสร้างสุขภาวะ นพ.ธนะพงศ์ เริ่มเส้นทางการสร้างสุขเพื่อลดอุบัติเหตุ ตั้งแต่ปี 2547-2548 ขณะที่อยู่กรมควบคุมโรค ได้มาช่วยแผนงานสนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุจราจร (สอจร.) และปี 2549 เข้ามาทำงานกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) ช่วยดูแลศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) ตั้งแต่ปี 2550 เป็นต้นมา โดย ศวปถ. ทำเรื่องพัฒนาข้อมูล สนับสนุนการวิจัย เพิ่มเติมความรู้ที่ยังขาดอยู่ เพื่อขับเคลื่อนงานวิจัยไปสู่นโยบาย

มุมมองเรื่องอุบัติเหตุ ในฐานะคนที่ทำงานลดอุบัติเหตุทางถนนนั้น นพ.ธนะพงศ์ สะท้อนว่าอุบัติเหตุทางถนนที่เกิดเปรียบเสมือน “ภูเขาน้ำแข็ง” ที่ปรากฏพื่นน้ำออกมากคือ การเกิดอุบัติเหตุทางถนนแล้วมีคนตาย 40-50 คนต่อวัน แต่ที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็ง ยังมีความเสี่ยงที่ฝังอยู่

ทั้งในแง่ตัวคน ถนน สภาพแวดล้อม รถยนต์ แต่ที่เป็นรากปัญหาหลัก ๆ ที่ฐานของภูเขาน้ำแข็งคือ ฐานคิดของคนในสังคมที่มองว่า ความเสี่ยงในถนนเป็นเรื่องความโชคร้ายหรือเรื่องธรรมดาอย่างออกไปแค่นี้ไม่ต้องใส่หมวก ตีมนิดเดียวเองไม่เป็นอะไรหรือจอดรอแบบเดียวเอง ซึ่งการจอดรออาจมีความเสี่ยง ทำให้คนมาชนท้าย หรือความคิดที่ว่า ก็ใคร ๆ ก็ทำ พวกนี้เป็นสิ่งที่อยู่ใต้ภูเขาน้ำแข็ง



“คนส่วนใหญ่ มักคิดว่า คงไม่เกิดกับเราก็คงเลยยังเชื่อว่าไม่เกิดกับเรา ยังสามารถใช้ชีวิตบนความเสี่ยงอยู่ สมมติ ถ้าเราออกไปเที่ยว อาจจะไม่คาดเข็มขัดนิรภัย บรรทุกน้ำหนักเกิน เพียงเท่านี้ก็ถือเป็นความเสี่ยง

นอกจากนี้ ประเด็นที่ยังเป็นช่องว่างหนึ่งคือ ในสังคมเรายังขาดการให้ความรู้ความเข้าใจถึงข้อจำกัดธรรมชาติของคนว่า มีโอกาสผิดพลาดได้ตลอด เช่น ข้อจำกัดเรื่องสายตา อย่างวิสัยทัศน์อุโมงค์ การขับรถเร็ว หรือไม่เว้นห่างจากคันหน้า ทำให้หลบไม่ทัน หากเกิดเหตุฉุกเฉิน เพราะไม่มีเวลาตัดสินใจ” นพ.ธนะพงศ์กล่าว



สิ่งที่เกิดขึ้นกลับพบว่า โดยรวมคนยังขาดการรับรู้เรื่องข้อผิดพลาดของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้เมื่อมีความรู้ เกิดความตระหนัก นพ.ธนะพงศ์ กล่าวว่า จำเป็นต้องให้ความรู้ สร้างความเข้าใจแก่ประชาชน เพื่อนำไปสู่การรับรู้ถึงความเสี่ยงบนถนน หรือการสร้างให้คนตระหนักรู้กับสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ

เช่น ขับรถไปเห็นรถจอดอยู่ด้านซ้าย ถ้าคนตระหนักรู้ ก็จะชะลอรถลง เพราะข้างหน้าอาจมีคนกำลังข้ามถนนหนทาง เป็นต้น ดังนั้น การแก้ปัญหาก็ไม่เพียงพอ ต้องเปลี่ยนฐานความคิดตรงนี้ด้วย การให้ความรู้ ความตระหนักต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่ ศวปถ. พยายามดำเนินการมาตลอด



ที่ต้องลุยทำงานนี้อย่างเต็มที่เพื่อสร้างความตระหนักให้กับสังคม นพ.ธนะพงศ์ มองว่า อุบัติเหตุเมื่อเกิดขึ้นแล้วไม่ได้ส่งผลกระทบต่อแค่ตัวเองเท่านั้น ยังส่งผลกระทบต่อคนอื่นด้วย รวมถึงคนในครอบครัว เพราะอาจจะเกิดความพิการ นอนติดเตียง ซึ่งสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้แน่นอนว่าเป็นผลกระทบต่อสุขภาพ ความสุข และสุขภาวะ

ทุกวันนี้ทุกคนต้องอาศัยการเดินทาง ทั้งการไปทำงาน การใช้ชีวิตประจำวัน หรือการไปท่องเที่ยว หากไม่ประสบเหตุเราก็ไม่ต้องรับผลกระทบทางสุขภาวะที่จะเกิดขึ้นตามมา หรือเกิดความทุกข์กับการสูญเสียต่างๆ แต่ก็มีความสุขที่ไปถึงปลายทางโดยสวัสดิภาพ แต่หากเกิดอุบัติเหตุก็จะกระทบไปหมด ทั้งสุขภาวะตนเองและคนอื่น

“การขับเคลื่อนงานลดอุบัติเหตุจึงมีความสำคัญสิ่งที่พวกผมทำคือ ช่วยเหลือสังคมให้เกิดการตระหนักรู้ เกิดการรับรู้ และปรับเปลี่ยน ซึ่งก็รู้สึกถึงประโยชน์ที่ตัวเองได้ทำ ยิ่งเห็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ชุดความรู้ถูกเอาไปใช้งาน งานวิจัยเอาไปผลักดันนโยบาย นโยบายเกิดการปรับเปลี่ยน เกิดการปรับแก้กฎหมายที่จัดทำตามข้อเสนอ หรือถูกเอาไปบังคับใช้ ก็เป็นความภูมิใจ เหนืออื่นใดเราก็ได้สร้างคุณค่าให้สังคม เมื่ออุบัติเหตุลดลง มันก็เป็นผลที่คาดหวังปลายทาง ที่สุดท้ายนำไปสู่สุขภาวะภาพรวมของคนทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม” นพ.ธนะพงศ์กล่าว

เมื่อคนเข้าใจถึงความเสี่ยง ตระหนักถึงอุบัติเหตุ มีวินัยจราจร ขับรถด้วยความระมัดระวัง อุบัติเหตุทางถนนสามารถลดลงได้ ถือเป็นอีกหนึ่งการสร้างสุขคือ สร้างสุขภาวะการเดินทางให้แก่สังคม

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





# นอนหลับพักผ่อนไม่พอ ทำจิตใจอ่อนแอ

หลายคนไม่รู้ตัว ลังเลง่าย ๆ วัน ๆ มักจะมีความอยากรับประทานแต่ของหวาน ของมัน โดยเฉพาะสาว ๆ ที่มักมีความเครียดจากชีวิตส่วนตัวหรือการทำงาน แนะนำอาจต้องพบแพทย์บำบัดพฤติกรรม ก่อนเสี่ยงหลายโรค

หากคุณคือคนหนึ่งารู้สึกว่าตัวเองโปรดปรานการรับประทานอาหารรสหวาน ขนมห เครื่องดื่มหวาน ๆ แม้รู้ว่าทานมากเกินไปก็ดี แต่ต้านทานพลังของคำว่า “อยากกินอะไรหวาน ๆ” ไม่ได้ คณะผู้วิจัยจากศูนย์การแพทย์เออร์วิง มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา แนะนำว่า ควรพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง และเชื่อว่ามีความเป็นไปได้ว่า อาจเกิดจากปัญหา “นอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ” ที่จะนำไปสู่อีกหลายปัญหาในระยะยาว

รายงานวิจัยนี้ เพิ่งได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาในวารสารวิชาการของสมาคมโรคหัวใจอเมริกัน โดยเป็นการศึกษาในประชากรเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างราว 500 คน ช่วงอายุ 20-76 ปี ทีมผู้วิจัยได้ติดตามผลนานเป็นเวลา 1 ปีเต็ม โดยผลการวิจัย พบความเชื่อมโยงกันระหว่าง การนอนไม่เพียงพอ กับพฤติกรรมรับประทานรสหวาน ของมัน และดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีนมากเกินไป



การวิจัยได้เก็บข้อมูลและวิเคราะห์ รูปแบบการนอนและความเสี่ยงในการเกิดปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ผลสรุปที่ได้จากการวิจัยนี้คือ ยิ่งกลุ่มตัวอย่างนอนน้อยเท่าใด ยิ่งมีแนวโน้มรับประทานอาหารเช้าที่เต็มไปด้วยน้ำตาลและไขมันไม่ดีจำนวนมาก จนมีความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น เบาหวานชนิดที่ 2 โรคหัวใจ และโรคอ้วนมากขึ้น

**“ในสังคมสมัยใหม่นี้ เรามักจะทำงานเลิกดึก ทำให้รับประทานอาหารเช้าตามไปด้วย จนบางครั้งก็ให้ความสำคัญกับการนอนหลับพักผ่อนเป็นสิ่งท้ายสุด”** ผศ.ดร.บรู๊ก อักการ้วาล หัวหน้าคณะวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ วิทยาลัยแพทย์และศัลยกรรม เวเจลอสมหาวิทยาลัยโคลัมเบีย กล่าวและว่า ผลการวิจัยได้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีคุณภาพ รวมถึงการควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสมเพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจในกลุ่มผู้หญิง



## ยิ่งนอนน้อย ยิ่งทานอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ

ในขั้นตอนการวิจัยนั้น นักวิจัยได้ศึกษารูปแบบการนอนหลับ คุณภาพของการนอนหลับ และปริมาณสารอาหารที่กลุ่มตัวอย่างได้รับประทานในแต่ละวัน เพื่อดูความเชื่อมโยงกับพฤติกรรม โดยนักวิจัยได้ออกแบบสอบถามที่สามารถวิเคราะห์ได้ว่า กลุ่มตัวอย่างได้รับสารอาหารประเภทใดมากหรือน้อยไปกว่าที่กำหนดไว้ในคำแนะนำมาตรฐานสำหรับคนทั่วไป และจากข้อมูลที่ได้ พบว่า 1 ใน 3 ของผู้หญิงที่เข้าร่วมการวิจัยนี้ มีคุณภาพในการนอนในระดับที่ถือว่า **“แย่มาก”** หรือเรียกได้ว่ามีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับอย่างอ่อน ๆ ร่วมด้วยแล้วประมาณ 30% ของกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเวลานอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อคืน ในขณะที่ 25% นอนน้อยกว่า 7 ชั่วโมง และมีปัญหานอนไม่หลับร่วมด้วย ทำให้ค่าเฉลี่ยจำนวนชั่วโมงการนอนของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ตกลงมาอยู่ที่ต่ำกว่า 7 ชั่วโมงต่อคืน



สำหรับข้อมูลเรื่องการรับประทานอาหารเช้าและสารอาหารที่ได้รับนั้น นักวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่นอนไม่พอ จะมีการรับปริมาณพลังงานจากอาหารเช้าสู่ร่างกายเกินพอดี อยู่ที่ระหว่าง 500-800 แคลอรีต่อวันโดยเฉลี่ย ซึ่งมักเป็นพลังงานที่ได้จากไขมันอิ่มตัวและน้ำตาล ในขณะที่เดียวกัน กลุ่มนี้ก็กลับรับประทานอาหารเช้าที่มีกากใยสูงน้อยกว่าที่ควร ทั้งนี้ นักวิจัยยังไม่พบความเชื่อมโยงระหว่างการนอนไม่พอกับการรับประทานอาหารเช้าพวกโปรตีน และคาร์โบไฮเดรต

นักวิจัยเชื่อว่า สาเหตุการนอนไม่พอทำให้ร่างกายเกิดความหิวเหมือนเรากำลังอดอาหาร หรือไม่ก็อาจเป็นเรื่องของการนอนไม่พอที่กระทบต่อฮอร์โมนจนส่งสัญญาณให้สมองรู้สึกหิว หรืออาจจะเป็นทั้ง 2 เหตุผลร่วมกัน โดยอ้างอิงจากผลการวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่าการนอนไม่พอทำให้เกิดการกระตุ้นฮอร์โมนในร่างกาย ที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกหิวอยู่ตลอดเวลา

ดร.มายา อัดัม ผู้อำนวยการด้านการส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ ศูนย์สาธารณสุขศึกษา มหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด กล่าวว่า **“คนเรามักจะตัดสินใจอะไร ๆ ด้วยอารมณ์มากกว่าด้วยเหตุผล เมื่อเรารู้สึกเหนื่อยล้าหรือว่ากำลังง่วงนอน”**

คำแนะนำสำหรับคนที่มีปัญหาในการนอนไม่พอ และไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ดร.บรู๊ก กล่าวว่า อาจจำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อหาสาเหตุแท้จริงที่มีผลรบกวนการนอนของตัวเองก่อนจะได้นำไปสู่การแก้ไขให้ดีขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องของการจัดห้องนอนให้เหมาะสมกับการพักผ่อนนอนหลับอย่างมีคุณภาพ เช่น ความมืด ความเย็น และไม่มีแสงรบกวนจากอุปกรณ์สื่อสารต่าง ๆ ปรับเวลาเข้านอนเร็วขึ้นกว่าเดิมสักครึ่งชั่วโมง เพื่อค่อย ๆ ผ่อนคลายร่างกายให้พร้อมสำหรับการพักผ่อน ด้วยกิจกรรมผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การทำสมาธิ หรือแช่น้ำอุ่น แต่หากยังไม่ดีขึ้นแพทย์อาจจะให้เข้ารับการบำบัดด้วยการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม (cognitive and behavioral therapy)

**“หลายคนมักไม่รู้ตัวว่า เรารับประทานอาหารเช้าที่ไม่ดีต่อสุขภาพมากไป นอนน้อยไป หากไม่ได้ลองสำรวจตรวจสอบตัวเองอย่างจริงจัง”** ผศ.ดร.เดียร์เตอร์ โทเบียส นักวิชาการด้านโภชนาการ โรงเรียนการสาธารณสุข ที เอช ซาน มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด กล่าว



## 📖 สหรัฐฯ ปลื้ม แบนบุหรี่แต่งรส ช่วยลดอัตราสูบบุหรี่ได้จริง

งานวิจัยจากวิทยาลัยสุขภาพและบริการมนุษย์ มหาวิทยาลัยจอร์จ เมสัน สหรัฐอเมริกา พบว่า นับตั้งแต่ที่องค์การอาหารและยา สหรัฐฯ หรือ เอฟดีเอ ได้เริ่มห้ามบุหรี่แต่งรส ยกเว้นรสเมนทอล ตั้งแต่วันที่ 22 กันยายน 2552 เป็นต้นมา พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ในหมู่เยาวชนและผู้ใหญ่ตอนต้น ลดลงไปมากอย่างเห็นได้ชัด

ผลดังกล่าวตรงกับวัตถุประสงค์ของการห้ามบุหรี่แต่งรส ที่มีผลครอบคลุมทุกรัฐทั่วประเทศ ที่ต้องการลดอัตราการสูบบุหรี่ในคน 2 กลุ่มนี้ ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของบริษัทบุหรี่ที่ผลิตบุหรี่แต่งรสออกมาจำหน่ายอยู่แล้ว ทั้งนี้ พบว่า นักสูบบุหรี่ระหว่าง 12-17 ปี (ไม่ถึงเกณฑ์ให้ซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมาย) ลดอัตราการสูบลงไปถึง 43% ขณะที่ผู้ใหญ่ตอนต้น อายุตั้งแต่ 18-25 ปี ลดอัตราการสูบลงไปถึง 27% หลังจากที่ไม่มีบุหรี่แต่งรสจำหน่ายแล้ว

ทำให้เกิดความหวังว่า หากในอนาคตจะมีการห้ามบุหรี่แต่งรสแบบครบวงจร กล่าวคือ ห้ามทั้งบุหรี่ปริสเมนทอลด้วย และบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสด้วย ก็จะช่วยลดอัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักสูบช่วงอายุนี้ได้มากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเชื่อว่า บางส่วนหลังจากที่บุหรี่แต่งรสถูกแบน ก็ยังหันไปสูบบุหรี่ปริสเมนทอล หรือบุหรี่ไฟฟ้าแทน



## 📖 ยักษ์บุหรี่ แอบทุ่มงบโฆษณาแฝงแข่งรถฟอร์มูล่า วัน



องค์กรเผ่าระวังปัญหาสูบ “สตีป” เพิ่งออกมาเปิดเผยเมื่อเร็ว ๆ นี้ มีข้อมูลว่า บริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ 2 ราย ได้แอบทุ่มเงินโฆษณาตราสินค้าของตัวเอง ผ่านการแข่งขันรถยนต์สูตร 1 หรือฟอร์มูล่า วัน ที่รู้จักกันดีในอัตราที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ โดยปีนี้ปีเดียวคาดว่าจะราว ๆ 3.5 พันล้านบาท ซึ่งนับเป็นเม็ดเงินสำหรับการโฆษณาจากบุหรี่ที่สูงในระดับที่ไม่เคยเห็นกันมาก่อน

นับตั้งแต่เริ่มมีการจัดการแข่งขันระดับโลกนี้เมื่อ 70 กว่าปีก่อน พบว่า บริษัทบุหรี่เหล่านี้ได้ทยอยทุ่มเงินอุดหนุนกันมาแล้วกว่า 1.3 แสนล้านบาท หากแต่เมื่อไม่กี่ปีให้หลังมานี้ ตัวเลขเงินอุดหนุนในรายการแข่งขันฟอร์มูล่า วัน ได้ลดลงไปมาก นับตั้งแต่ที่สหพันธ์รถยนต์ระหว่างประเทศ หรือเอฟไอเอ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่กำกับดูแลการแข่งขัน ได้ออกนโยบายคัดค้าน

การโฆษณาบุหรี่ในรายการแข่งรถตั้งแต่ปี 2549 ทำให้บริษัทบุหรี่ต่างก็หันมาทำการประชาสัมพันธ์ภาพลักษณ์แทน ซึ่งก็ใช้เงินน้อยกว่าสมัยที่โฆษณาบุหรี่ตรงๆ ได้อยู่มาก

โดยเงินสปอนเซอร์ระดับเกิน 100 ล้านเหรียญสหรัฐฯ หรือ 3.1 พันล้านบาทนั้น เคยเห็นกันครั้งสุดท้ายเมื่อปี 2554 ทว่าปัจจุบันนี้ บริษัทบุหรี่หันมาใช้ลูกเล่นประชาสัมพันธ์ เรื่อง “ปลอดควันบุหรี่” แทน หากแต่เป็นการแฝงการโฆษณาบุหรี่ไร้ควัน ซึ่งใช้วิธีสูบแบบใช้เครื่องให้ความร้อนแทนการจุดเผา ทั้งนี้ เอฟไอเอ ได้ออกมายืนยันว่า ยังคัดค้านการโฆษณาบุหรี่ผ่านรายการแข่งขันฟอร์มูล่า วัน ตามเดิม



## เอ็ด ซีเรน นักร้องคังรับตี๋หมักจนป่วย แต่เลิกได้เพราะภรรยา

ศิลปินชื่อดังชาวอังกฤษผู้มากความสามารถทั้งแต่งและร้องเพลง เอ็ด ซีเรน เพิ่งได้เปิดเผยถึงด้านมืดในอดีตของตัวเอง ในรายงานเดอะเฮย์ เฮาส์ ตามล่าปัจจุบัน ทางช่องยูทูปเมื่อไม่นานมานี้ว่า ตนเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หนักมาก และใช้ชีวิตแบบไม่ดีต่อสุขภาพจนสุขภาพแย่อถึงขั้นจิตตกมาแล้ว

เอ็ด เปิดเผยว่า พยายามจะเลิกดื่มอยู่หลายครั้ง แต่ก็เหมือนชีวิตจะวน ๆ อยู่อย่างนั้น ตะลอนแสดงคอนเสิร์ต เลิกแล้วก็ดื่มต่อจนไปหลับช่วงใกล้เช้า หลับในรถบัสที่ใช้ในการตระเวนทัวร์แสดงคอนเสิร์ต ตื่นมาอีกทีก็ได้เวลาแสดงแล้ว แสดงเสร็จก็ดื่มต่อเป็นอย่างนี้มาตลอด

**“แรก ๆ เหมือนจะสนุกดี แต่นาน ๆ เข้าชกไม่เข้าท่าแล้ว เพราะความสนุกแปรเปลี่ยนไปเป็นความรู้สึกซึมเศร้าแทน”** เอ็ด กล่าว

นักร้องหนุ่มถึงกับเคยตั้งคำถามว่า จะใช้ชีวิตแบบนี้ไปเพื่ออะไรกัน ตอนนั้น น้ำหนักตัวก็เยอะมาก เพราะไม่เพียงแต่จะดื่มเหล้าเยอะ อาหารก็กินเยอะเป็น 2 เท่าด้วย จนได้ฉายาว่า **“เจ้าเท็ดดี 2 จาน”** แต่โชคดีที่เขามีภรรยาที่ดี เธอออกกำลังกายประจำด้วยการวิ่ง เลือกรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ทำให้ เอ็ด ซีเรน ลองทำตามบ้าง หันไปออกกำลังกายกับภรรยา เลือกกินแต่สิ่งที่ดีต่อสุขภาพ

ส่วนภรรยาก็คอยให้กำลังใจเสมอ จนในที่สุดเขาก็ทำได้ ปัจจุบันมีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น ไม่ติดดื่มเหมือนแต่ก่อนแล้ว ศิลปินคนดังทิ้งข้อคิดให้ใครหลายคนที่อาจมองตัวเขาเป็นต้นแบบ ว่า **“ผมว่านะ ของบางอย่าง เช่น น้ำตาล ของหวาน อาหารขยะ โคเคน และแอลกอฮอล์ มันอาจทำให้คุณรู้สึกดีเมื่อได้เสพมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่แท้จริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่มีผลเสียต่อตัวคุณเองที่สุดเลย”**



## คนอเมริกันตาย เพราะน้ำเมา 255 คนต่อวัน อายุสั้นลง 29 ปี



ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐฯ หรือ ซีดีซี ระบุว่า แต่ละปี กว่า 93,000 คนในสหรัฐฯ ต้องจบชีวิตลงด้วยโรคและสาเหตุอื่น ๆ ที่พบว่าเกี่ยวข้องโดยตรงกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เฉลี่ยแล้ว ราว 255 คนต่อวัน ในจำนวนนี้กว่า 50,000 คนเสียชีวิตจากโรคเรื้อรัง ที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์หนักไป เช่น โรคตับ

ส่วนที่หลีกเลี่ยงชีวิตด้วยสาเหตุเฉียบพลัน เช่น การดื่มเหล้าเกินขนาด การบาดเจ็บที่เกิดจากความเมา และเกิดอุบัติเหตุจากรถขณะตกอยู่ใต้อิทธิพลน้ำเมา ในขณะเดียวกัน ซีดีซี ระบุในรายงานเรื่องสถานการณ์โรคที่เป็นผลจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า ความพยายามที่จะลดจำนวนการบาดเจ็บล้มตาย จากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับโรคจากเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ต่าง ๆ นี้ คืบหน้าไม่น้อยมาก ๆ เมื่อเปรียบเทียบผลการดำเนินงานระหว่างปี 2554-2558 ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ใช้ในการประเมินครั้งล่าสุดนี้

นอกจากนี้ ยังมีผู้เสียชีวิตจากการฆ่าตัวตายของคนทีดื่มเหล้าจัดถึง 1 หมื่นราย และอีกกว่า 7,000 ราย เสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากรถจากการเมาแล้วขับรถ และอีกกว่า 5,300 ราย เสียชีวิตเพราะถูกฆาตกรรมที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเมื่อนำมาคำนวณอายุเฉลี่ยของกลุ่มคนที่เสียชีวิตจากเหตุที่เกี่ยวข้องกับการดื่มน้ำเมาทั้งหมดแล้วพบว่า คนเหล่านี้มีอายุสั้นลงกว่าปกติเฉลี่ยถึง 29 ปี



# พระราชพิธี

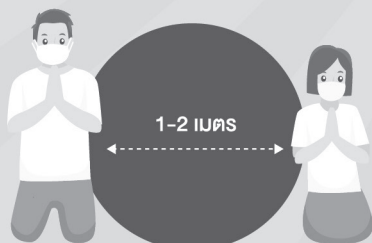
## ชีวิตวิถีใหม่



สวมหน้ากาก



ล้างมือ



เว้นระยะห่าง  
ทางสังคม

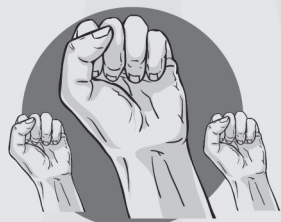
## ไกลเหล้า



ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ  
เหล้า บุหรี่



สร้างภูมิคุ้มกัน  
ให้ร่างกายและจิตใจ

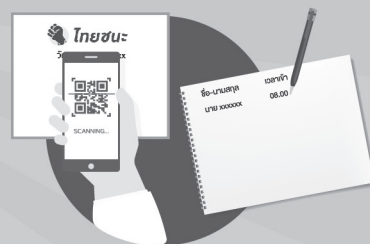


งดเหล้า เข้าพรรษา  
มีสติ มีเงินเหลือ  
พร้อมสู้ทุกวิกฤต

## เข้าวัด



ตรวจวัดอุณหภูมิ  
ก่อนเข้าพื้นที่



ลงชื่อหรือสแกนแอปพลิเคชัน  
“ไทยชนะ” ก่อนเข้าพื้นที่



ผู้มาร่วมงาน  
ไม่ยื่นพุดคุยใกล้ชิดกัน

# เปิดเทอม ๑ ชีวิตวิถีใหม่ ๗ ๘

1

สวมหน้ากากทุกครั้งและล้างมือบ่อยๆ



2

พบแพทย์และหยุดเรียน หากมีไข้ ไอ จาม เป็นหวัด หายใจเหนื่อยหอบ



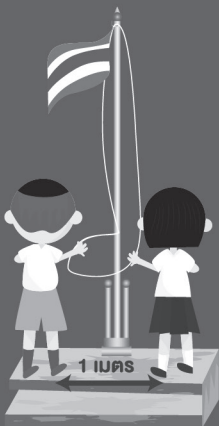
3

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง



4

รักษาระยะห่างในกิจกรรมต่างๆ อย่างน้อย 1 เมตร



5

อาบน้ำทันทีหลังกลับจากนอกบ้าน



6

เลือกกินอาหารปรุงสุกใหม่



7

มีอุปกรณ์เครื่องใช้ส่วนตัวเฉพาะบุคคล



8

หากมีอาการหวัด มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ให้อยู่บ้าน



9

หลีกเลี่ยง

การใช้มือสัมผัส ใบหน้า ตา ปาก จมูก



10

หลีกเลี่ยง

การเข้าไปในสถานที่แออัด หรือคนจำนวนมาก



# “สติ” รากฐานมั่นคงชีวิต สร้างสุขภาวะทางใจ

พระเมธีวชิโรดม หรือที่รู้จักกันในนามปากกา “ว.วชิรเมธี” เป็นพระนักคิด นักเขียน นักวิชาการผู้ถ่ายทอดธรรมะให้เข้าใจง่าย โดยใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เข้ามาช่วยในการเผยแพร่ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มคนทุกวัย และนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้น ท่านมีผลงานสำคัญ คือ หนังสือพ็อกเก็ตบุ๊กชื่อ “ธรรมะคิดปีก” ซึ่งเป็นการเล่าเรื่องธรรมะให้น่าสนใจ ด้วยการใช้ ถ้อยคำเรียบง่าย ใกล้เคียง จนกลายเป็นหนังสือยอดนิยมในช่วงหนึ่ง และถูกนำมาสร้างเป็นละครโทรทัศน์ในเวลาต่อมา



ปัจจุบัน พระเมธีวชิโรดม จำพรรษา ณ ศูนย์วิปัสสนาสากล ไร่เชิญตะวัน บ้านสันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย เพื่อเผยแผ่พระพุทธศาสนาเชิงรุก ด้วยการเขียนหนังสือและการประยุกต์ พุทธธรรมเข้ากับทุกกิจกรรมของชีวิต ผ่านการจัดหลักสูตรภavana ให้แก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ตามแนวทางอานาปานสติของพระพุทธองค์

ท่านยังเป็นผู้ก่อตั้งสถาบันวิมุตตยาลัย และมหาวิทยาลัย พุทธเศรษฐศาสตร์อีกด้วย โดยโครงการสำคัญที่เป็นที่รู้จักคือ โครงการ สามเณรปลูกปัญญาธรรม ซึ่งได้ดำเนินการต่อเนื่องมาเข้าปีที่ 9 แล้ว และหลังจากจบโครงการในแต่ละรอบ จะมีการติดตามผลเด็กทุกคน ที่เข้าร่วมโครงการ ซึ่งเด็ก ๆ ทุกคน ล้วนแล้วแต่มีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นเด็กดี มีจิตอาสาสูง เพราะได้รับการฝึกฝน และอบรมธรรมะอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาร่วมเดือน

พระเมธีวชิโรดม แสดงธรรมในเรื่องของ สติ อย่างน่าสนใจ โดยยกตัวอย่างในช่วงดึกเช้าพรรษาว่า **เหล่าเป็นมะเร็งของความสุข เหล่าเป็นมะเร็งของสุขภาพ ใครก็ตามที่ดื่มเหล้า หรือติดเหล้า สติสัมปชัญญะจะหายไป** เมื่อขาดสติจะทำให้ศักยภาพในการเป็น คนลดลง และหาความสุขในทางที่ไม่ถูกต้อง นำความเดือดร้อนมาสู่ ตนเองและคนรอบข้าง คนที่ติดเหล้า นั้น ไม่มีใครมีคุณภาพชีวิตที่ดี ในหนึ่งครอบครัว ถ้ามีสมาชิกคนใดคนหนึ่งติดเหล้า คนในบ้านก็จะ เดือดร้อน และไม่มีความสุขกันทั้งครอบครัว

ผู้ดื่มเหล้าหากขับขี่ยานพาหนะออกไปบนถนน ถนนเส้นนั้นก็จะ เข้าสู่อันตรายทันที เพราะฉะนั้นคนที่ติดเหล้า หรือดื่มเหล้าจนขาดสติ จะทำให้ตนเองได้พบกับโรคใหม่ คือ มะเร็งของความสุข คน ๆ นั้น จะไม่พบกับความสุขที่แท้จริง และใช้ชีวิตอยู่บนความเสี่ยงที่สูงมาก ทั้งเสี่ยงต่อการเสียนาคต เสียวทรัพย์สิน ไปจนกระทั่งเสียชีวิต พระเมธีวชิโรดม จึงมองว่า การตั้งปณิธานในการงดเหล้าในช่วงเข้าพรรษา ถือเป็นเรื่องที่ดี ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ควรจะงดดื่มเหล้าตลอดชีวิต หากใครสามารถปฏิบัติได้เช่นนี้ จะถือเป็นการให้พรอันประเสริฐแก่ตัวเอง

“สติ” เป็นสิ่งสำคัญมากในการดำเนินชีวิต เวลาที่เราทุกข์ ถ้าเราขาดสติ เราจะคิดว่าเราทุกข์อยู่คนเดียว แต่ถ้าเรามีสติ เราจะเข้าใจว่า เรามีเพื่อนร่วมทุกข์มากมาย เราจะแบ่งปันเรื่องราว ความทุกข์ของเราให้ผู้อื่นฟัง ซึ่งจะทำให้ทุกข์ในหัวใจของเรา เบาบางลง สติทำให้เรารู้จักคิด รู้จักยับยั้งชั่งใจ ทำให้เรามองหาหนทางที่ถูกต้องสำหรับชีวิต และทำให้เราหาหนทางออกจากวิกฤต ได้ทุกครั้ง

ดังนั้น เราจำเป็นต้องฝึกปลูกสติเหมือนกับที่เราปลูกต้นไม้ ในตัวเราให้มีเมล็ดพันธุ์แห่งสติอยู่ เราต้องหมั่นรดน้ำพรวนดิน ด้วยการฝึกตามดู ตามรู้ลมหายใจ หรือมีสติอยู่กับสิ่งที่เรากำลัง ทำอยู่เสมอ สติที่ถูกปลูกขึ้นมาแล้ว ก็เหมือนต้นไม้ที่งอกงามอยู่ในใจเรา ชีวิตของเราจะดำเนินไปในทางที่ดีขึ้น เพราะคนที่มีความ สติจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และหลีกเลี่ยงเป็นตัวการสำคัญ ที่จะทำเรา ขาดสติ ทำลายเราทั้งร่างกายและจิตใจ หากใครรักษาศีลข้อห้าได้ จะถือเป็นอานิสงส์สูงสุด แต่ถ้าทำไม่ได้จะเป็นอันตรายสูงสุดแก่ชีวิต

สุดท้ายพระเมธีวชิโรดม ได้ฝากหลักธรรมง่าย ๆ ให้เป็น คติเตือนใจแก่คนไทยทุกคนให้นำไปฝึกปฏิบัติ คือ **“สติปัญญา” สติ** ทำให้รู้จักยับยั้งชั่งใจ ส่วน **ปัญญา** ทำให้ดำรงชีวิตอย่างมี เหตุผล หากเรามีสติปัญญา ก็ไม่จำเป็นต้องพกเครื่องรางของขลัง ใด ๆ เพราะการมีสติปัญญาจะนำพาชีวิตเราไปในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม สติปัญญานั้นถือเป็นสิ่งที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดในโลกแล้ว

สสส .อยากเชิญชวนให้ทุกคนใช้โอกาสสำคัญ ในช่วง เข้าพรรษานี้ เป็นจุดเริ่มต้นในการดูแลสุขภาพ เปลี่ยนช่วงเวลาเสี่ยง มาเป็นเวลาแห่งการสร้างเสริมสุขภาพ ใช้ **“สติ”** ในการสู่วิกฤต ให้คนไทยตระหนักและตื่นตัวในการหันมาเปลี่ยนวิถีชีวิต ดูแลสุขภาพงดเหล้า เอาใจใส่ตัวเองมากยิ่งขึ้น รวมถึงการใช้สติ ในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะเรื่องการจัดจรรายได้-รายจ่าย ซึ่งการลดการดื่มแอลกอฮอล์ จะเป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้มี เงินเหลือและเกิดเงินออมมากขึ้นอีกด้วย



## สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาช่วยกันคิดหาวิธี  
ป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์มาแล้วซ้ำ ว่าจะทำ  
อย่างไรดี?

A large rectangular area with a white background and horizontal lines, intended for writing answers. The area is framed by a thick orange border. The bottom right corner of the white area is folded over, revealing a white underside.



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



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

พบกับ...

# สร้างสุข

## รูปแบบใหม่

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับสร้างสุข  
จากหนังสือสู่รูปแบบออนไลน์

เริ่มฉบับ  
ตุลาคม 2563

โดยสามารถติดตามได้ที่

[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

หรือสแกน QR Code เพิ่มเพื่อน

และรอรับจดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ฉบับสร้างสุข ส่งตรงถึงมือคุณทุกเดือน

