

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 17
ฉบับที่ 240
ตุลาคม 2564



เมื่อลูกต้อง... เรียนออนไลน์

- ๖ เปิดเทคนิค-รู้ทันห้องเรียนออนไลน์
- ๖ ดูแลผู้สูงอายุผ่านพันภาวะวิกฤตโควิด-19
- ๖ รู้จักคนสร้างสุข สื่อสารอย่างสร้างสรรค์



* * *
ส ส ส
#ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นับเป็นวิกฤตยาวนานที่กระทบวิถีชีวิตผู้คนทั่วโลกแทบจะทุกมิติ หลัง “โควิด-19” ได้แพร่ระบาด หลายสิ่ง หลายอย่างเกิดความเปลี่ยนแปลง ทั้งที่จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนเพื่อความอยู่รอดปลอดภัยเฉพาะหน้าจากโรค และที่เราเรียนรู้จากการปรับเปลี่ยนเพื่อที่จะพัฒนาวิถีชีวิตที่ลงตัวมากยิ่งขึ้นในโลกที่เปลี่ยนแปลง

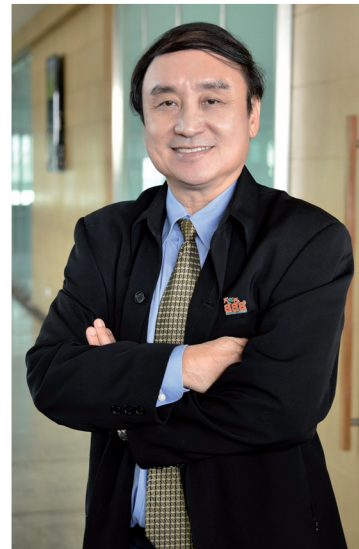
งานสร้างเสริมสุขภาพที่ สสส. ดำเนินการและสนับสนุนอยู่ก็เช่นกัน ทุกแผนทุกหน่วยงาน ล้วนปรับการทำงานให้สอดคล้องต่อทุกภาวะในบริบทใหม่ที่เกิดขึ้น เช่น การลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่ยังคงเดินหน้าต่อไป การเชื่อมโยงกับผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่เป็นกลุ่มเสี่ยงจะเกิดอาการหนักและเสียชีวิตหากติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งเป็นภัยตรงหน้า ที่น่าสะพรึงกลัวสำหรับคนส่วนใหญ่

งานด้านการสร้างสุขภาพในชุมชน ชุมชนเข้มแข็งที่มีบทบาทเสริมวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่นำไปสู่การมีสุขภาพดีในแต่ละพื้นที่ ก็ปรับตัวเป็นชุมชนที่ร่วมกันเฝ้าระวังโรค เป็นหัวหอกในการจัดศูนย์แยกกักโรคในชุมชน ใช้ความเข้มแข็งที่สะสมมาตลอดร่วมกันพาคนทั้งชุมชนให้ผ่านวิกฤตอย่างบอบช้ำน้อยที่สุด

ส่วนแผนงานที่ดูแลประชากรกลุ่มที่ขาดโอกาสในสังคม ก็ใช้ทุนทางสังคมที่สร้างเครือข่ายกับกลุ่มคนที่ไม่สามารถเข้าถึงกลไกและสวัสดิการของรัฐเหล่านี้ เพื่อเชื่อมให้พวกเขาเข้าถึงบริการที่จำเป็น เช่น การได้รับการเยียวยาและการฉีดวัคซีน การจัดตั้งศูนย์แยกกักตัวในบ้านและในชุมชนแออัด ไปจนถึงข้อเสนอนโยบายต่อการแก้ไขปัญหาระงจางงานข้ามชาติเพื่อการป้องกันโรคและผลกระทบ

ในจดหมายข่าวเดือนนี้ มีบทความที่แสดงถึงบทบาทการสร้างเสริมสุขภาพในสภาวะโรคระบาดในสองกลุ่มวัยที่สำคัญ ได้แก่ กลุ่มเด็กนักเรียนที่ต้องปรับตัวมาเรียนออนไลน์ซึ่งกระทบทั้งตัวเด็ก ผู้ปกครอง และทั้งระบบการศึกษา เนื่องจากความไม่พร้อมหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาของอุปกรณ์การเรียน การเข้าถึงสัญญาณอินเทอร์เน็ต โดยเฉพาะลักษณะของการเรียนออนไลน์ที่ไม่ได้เหมาะกับเด็กทุกช่วงวัย โดยเฉพาะเด็กเล็กที่ไม่สามารถมีสมาธิหน้าจอได้ตลอดเวลา และยังทำให้เด็ก ๆ เหนื่อยเพิ่มสูงขึ้นในช่วงที่ผ่านมา

ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเรียนออนไลน์ ส่งผลให้เด็ก ๆ เครียดได้ไม่ต่างจากผู้ใหญ่ จนหลายบ้านอาจจะกระทบไปถึงสัมพันธภาพในครอบครัวได้ สสส. ได้มีโครงการที่ช่วยเหลือพ่อแม่ให้ค้นหาทางออก ไม่ว่าจะเป็นโครงการ “คุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยน” ที่เน้นฝึกให้พ่อแม่สามารถสื่อสารกับลูก เพื่อดูแลให้เด็ก ๆ เรียนออนไลน์ได้ โดยไม่กระทบความสัมพันธ์กันและกัน ซึ่งมีพ่อแม่ผู้ปกครองที่อยู่ในกลุ่มเปราะบาง ให้คำปรึกษา



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

และโครงการ “NET PA-MA เน็ตป้า-ม่า” ที่มีทีมผู้เชี่ยวชาญร่วมกันสร้างหลักสูตรการสื่อสารเชิงบวกเพื่อนำไปสู่การจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

กลุ่มผู้สูงอายุ ก็ถือเป็นอีกหนึ่งกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 ทั้งในฐานะกลุ่มวัยเสี่ยงที่สุดต่อโรคแล้ว ยังถูกกระทบหนักต่อสุขภาพทางจิต ทางสังคม ทางรงงานและรายได้ อีกด้วย ผู้สูงอายุต้องการได้รับการดูแลทั้งจากคนในครอบครัว และหน่วยงานต่าง ๆ อันนับเป็นบทบาทของไทยที่เข้าสู่สังคมสูงอายุมาหลายปีแล้ว

เป็นที่ชัดเจนขึ้นตามลำดับว่าในอนาคตประชากรโลก คงจะต้องเรียนรู้ที่จะใช้ชีวิตอยู่กับโควิด-19 และภัยพิบัติใหม่ ๆ ที่จะกระทบต่อชะตากรรมร่วมของทั้งโลกไปอีกนาน

สิ่งสำคัญ คือ ต่อจากนี้เราทุกคนจะต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เกิดสมดุลที่จะนำมาสู่สุขภาพในวิถีใหม่ ซึ่ง สสส. จะยังคงเดินหน้าเพื่อสนับสนุนการปรับวิถีสุขภาพของประชาชนไปด้วยกัน

คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 240 ตุลาคม 2564

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

เมื่อลูกต้องเรียนออนไลน์ หาทางออกฝ่าวิกฤตด้วยกัน

สุขสร้างได้

12

ผู้สูงอายุปรับตัวอย่างไร ท่ามกลางวิกฤตโควิด-19

คนสร้างสุข

16

สื่อสารเชิงบวก สร้างสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

“สุรเสกข์ ยุทธิวัฒน์” แห่ง Toolmorrow

สุขรอบบ้าน

18

รักษาหัวใจ ด้วยการดีมีน้ำกันเถอะ

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดึงสุขภาพดี

22

“คิดบวก” เต็มสุขให้ชีวิต แบบ “อู๊ด เป็นต่อ”

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาศรี เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120



ส



ส



ส

#สสสหาทางสังคม

เมื่อลูกต้องเรียนออนไลน์ หาทางออกฝ่าวิกฤตด้วยกัน



โควิด-19
สร้างความเปลี่ยนแปลง
ครั้งใหญ่ให้กับคน
ทุกเพศ ทุกวัย

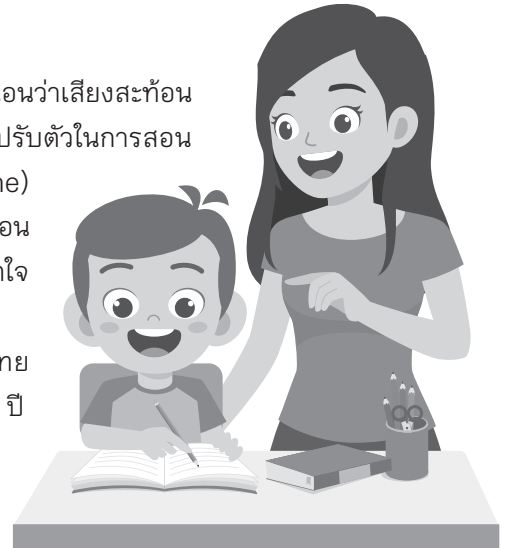
ต้องยอมรับว่าหลังจากโควิด-19 ระบาด วิถีชีวิตก็ไม่ปกติ อีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นการทำมาหากิน ไปจนถึงการเรียนของเด็ก ๆ เปลี่ยนแปลงไปทั้งหมด สิ่งเหล่านี้สร้างความเครียด ความกังวล หากไม่ได้รับการแก้ไขก็อาจจะลุกลามบานปลายกลายเป็นปัญหา ที่รุนแรงได้ โดยเฉพาะเด็ก ๆ ซึ่งเป็นวัยที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังงาน ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ กลับต้องอยู่กับบ้านเพื่อเรียนออนไลน์ นิ่งนิ่ง ๆ หน้าจอ ไร้ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนวัยเดียวกัน กลายเป็น สิ่งขัดขวางพัฒนาการเรียนรู้อย่างรุนแรง

หากลองนับดู ถือเป็นเวลายาวนานถึง 6 เดือนแล้วที่เด็ก ๆ ไม่สามารถใช้ชีวิตในโรงเรียนได้ตามปกติ โดยหวังว่าหลังจากเด็ก ๆ ทายอยได้รับวัคซีน จะมีภูมิคุ้มกันมากเพียงพอที่จะกลับไปโรงเรียนได้ แต่ในอนาคตอาจจะเกิด เหตุการณ์แบบนี้ขึ้นอีก การเรียนรู้ที่จะปรับตัวตามสถานการณ์ได้จึงเป็น สิ่งสำคัญ



การเรียนออนไลน์ นับเป็นสิ่งใหม่ทั้งสำหรับเด็ก ครู และผู้ปกครอง แนนอนว่าเสียงสะท้อนจากทุกฝ่ายจึงเต็มไปด้วยความเครียด เด็กเรียนไม่รู้เรื่อง เรียนไม่ทัน ครูต้องปรับตัวในการสอนอย่างหนัก ส่วนผู้ปกครอง บางครอบครัวที่ต้องทำงานที่บ้าน (Work From Home) ควบคู่กับการเลี้ยงลูก และดูแลคุณภาพการศึกษาของลูกให้เป็นไปตามแผนการสอนของโรงเรียน จนอาจทำให้เกิดภาวะเครียด กังวล ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ จนแสดงออกเชิงลบส่งผลไปยังเด็ก

ข้อมูลจากองค์การยูนิเซฟ ที่ร่วมกับสภาเด็กและเยาวชนแห่งประเทศไทย สสำรวจผลกระทบวิกฤตโควิด-19 ต่อเด็กและเยาวชนในประเทศไทย อายุ 15-19 ปี จำนวน 6,771 คน เมื่อเดือนมีนาคม-เมษายน 2564 พบว่าเด็กและเยาวชนมีความเครียด วิตกกังวล ด้านการเรียน 70% อาจทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพจิตในระยะยาว หากเด็กและเยาวชนไม่ได้รับการดูแลที่เหมาะสมจากที่บ้าน



ข้อมูลการศึกษาของ ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) ยังพบว่า การที่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมมาเรียนออนไลน์ ทำให้เด็กไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากกว่า 13 ชั่วโมงต่อวัน ยิ่งในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า เด็กมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้นเป็น 14 ชั่วโมงต่อวัน เพราะส่วนใหญ่ต้องเรียนออนไลน์และนั่งอยู่หน้าจอทั้งวัน ขณะที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กต้องขยับร่างกาย 60 นาทีต่อวัน ทั้งนี้ 10 ปีที่ผ่านมาพบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย การเล่น หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอ เฉลี่ย 26% แต่ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ตั้งแต่ปี 2563 สถานการณ์ดังกล่าวยิ่งน่าเป็นห่วงมากยิ่งขึ้น คือ เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอลดลงเหลือเพียง 17%

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำการศึกษาถึงผลกระทบที่เกิดจากการเรียนออนไลน์ ของนักเรียน 243 คน พบว่า **71% ตอบว่า ไม่ชอบการเรียนออนไลน์ 25.5% รู้สึกเฉยๆ และ 2.9% เท่านั้นที่ชอบการเรียนออนไลน์**

8 ปัญหาเรียนออนไลน์ ที่เด็กไทยพบมากที่สุด

- **อันดับที่ 1** อាកการทางกาย ปวดตา/ตาอ่อนล้า/ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง/ปวดคอและป่าไหล่ จากการใช้อุปกรณ์หน้าจอ และพฤติกรรมเนือยนิ่ง นั่งอยู่กับที่นานๆ
- **อันดับที่ 2** เครียดและกังวลใจเพราะต้องเรียนออนไลน์
- **อันดับที่ 3** จำนวนการบ้านเพิ่มมากขึ้น จนส่งผลกระทบต่อเวลาในการพักผ่อน/การนอนหลับ
- **อันดับที่ 4** นักเรียน/นักศึกษา มีความรู้สึกไม่ชอบเรียน
- **อันดับที่ 5** ค่าใช้จ่ายที่เพิ่มมากขึ้น เช่น ค่าไฟ ค่าอินเทอร์เน็ต
- **อันดับที่ 6** กิจกรรมทางกายระหว่างวันลดน้อยลง เพราะต้องนั่งอยู่กับที่นานๆ
- **อันดับที่ 7** สภาพแวดล้อมที่บ้านไม่เอื้อต่อการเรียนออนไลน์ ทำให้ไม่มีสมาธิ
- **อันดับที่ 8** ไม่ได้รับประทานอาหารเช้าก่อนเรียน รับประทานไม่ตรงเวลา ไม่ครบมื้อ

การวิเคราะห์สถานการณ์พบว่า กลุ่มเด็กนักเรียนประถมศึกษา รู้สึกขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย และปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในโรงเรียน จนส่งผลกระทบต่อความรู้สึกไม่ชอบเรียน ขณะที่กลุ่มเด็กโต (นักเรียนมัธยมศึกษาและปริญญาตรี) ใช้เวลากับอุปกรณ์หน้าจอเพื่อการเรียนนาน บวกกับจำนวนการบ้านที่เพิ่มมากขึ้น จนส่งผลกระทบต่อเวลาพักผ่อนนอนหลับ และมีอาการเมื่อยล้าเพราะเนือยนิ่ง

เรียนออนไลน์นับเป็นเรื่องใหม่ ที่ทุกฝ่ายต้องหาทางช่วยเหลือและปรับเปลี่ยนให้ผ่านไปได้ด้วยดี ไม่ว่าจะเป็น ครู พ่อแม่ ภาครัฐ ต้องมีส่วนร่วมในการจัดการปัญหาอย่างเป็นระบบ โดย สสส. ได้เข้ามามีบทบาทผลักดันโครงการเพื่อสื่อสารแนวคิดหลักที่เป็นตัวช่วยในการเลี้ยงลูกในยุคโควิด-19 ทั้งประเด็นการเรียน การดูแลสุขภาพ การกิน การนอน การเล่น

ให้ทุกคนผ่านพ้นไปได้ด้วยกัน

▶ คุณเปลี่ยน ลูกเปลี่ยน

คุณเปลี่ยน

ลูกเปลี่ยน

ก่อนหน้าโควิด-19 ปัญหาการติดหน้าจอของเด็ก ๆ ก็นับว่าสร้างปัญหามากพออยู่แล้ว แต่เมื่อเข้าสู่สถานการณ์โควิด-19 ดูเหมือนว่า ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ต้องติดอยู่กับหน้าจอมากขึ้นไปอีก ซึ่งเด็กที่ถูกกักไว้หน้าจอ ให้อ่านและมือถือเลี้ยง ขาดสัมพันธภาพกับครอบครัว จะเห็นว่าสัมพันธภาพในครอบครัวนั้น มีผลโดยตรงกับพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นด้วยเช่นกัน



อุปสรรคจากการเรียนออนไลน์ สร้างความเครียดทั้งผู้ปกครองและเด็ก และถือเป็นความท้าทายทางการสื่อสารระหว่างกันในครอบครัว ดังนั้น เพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ให้ครอบครัวมีวิธีการสื่อสารเชิงบวกกับเด็กระหว่างเรียนออนไลน์ ช่วงโควิด-19 จึงเกิดความร่วมมือระหว่าง สสส. และ บริษัท ทูมมอโร ทำโครงการ “คุณเปลี่ยน ลูกเปลี่ยน” เป็นปีที่ 2

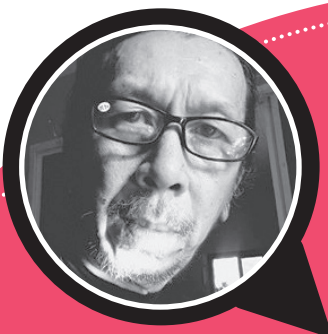
เพื่อสร้างทักษะการสื่อสารเชิงบวก การเรียนรู้ถูกนำเสนอแบบออนไลน์ตามสถานการณ์ ด้วยวิธี Online Support Group ใช้เวลาเรียน 7 วัน เพื่อให้ผู้ปกครองมีวิธีจัดการอารมณ์ได้ดีเมื่อต้องเจอเหตุการณ์ที่ไม่ได้เป็นไปอย่างที่คาดหวัง และมีวิธีการสื่อสารในสิ่งที่ต้องการกับบุตรหลานตามหลักการสื่อสารเชิงบวกอย่างถูกต้อง เพื่อส่งเสริมสัมพันธภาพและลดความรุนแรงในครอบครัว

หลักสูตรในปีที่ 2 นี้ จะเน้นการสื่อสารระหว่างเด็กกับผู้ปกครองเรื่องการเรียนออนไลน์ของเด็ก เพื่อสร้างความเข้าใจซึ่งกันและกันและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้โดยที่ไม่มีพฤติกรรมเชิงลบต่อกันหลักสูตรแบ่งช่วงอายุเด็ก 2 กลุ่มคือ 1. เด็กประถมอายุ 7-12 ปี และ 2. เด็กวัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ทั้ง 2 หลักสูตรจะช่วยเรื่องการดูแลเด็กที่ไม่มีสมาธิเรียนออนไลน์ รวมถึงการแก้ปัญหาเด็กติดจอที่แอบเล่นเกมระหว่างเรียนออนไลน์

นางสาวณัฐยา บุญภักดี ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

ระบุว่า เด็กที่ต้องเรียนออนไลน์ลำพังเป็นเรื่องยาก เพราะไม่สอดคล้องกับพัฒนาการของวัย ทำให้เด็กและผู้ปกครองสื่อสารกันน้อยลง และพ่อแม่หลายคนไม่มีทักษะการสื่อสารกับลูกเชิงบวก จนทำให้บรรยากาศในบ้านเครียด ไม่มีความสุข ส่งผลเสียต่อพัฒนาการทั้งร่างกาย จิตใจ และสมองของเด็ก

โครงการคุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยนมุ่งพัฒนาห้องเรียนออนไลน์ในรูปแบบ “กลุ่มพ่อแม่” เพื่อช่วยให้เกิดการเรียนรู้และฝึกทักษะการเลี้ยงลูกในยุคใหม่ภายใต้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญ และกลุ่มพ่อแม่อาสาที่ผ่านการเรียนด้วยตัวเองและพบว่าความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น โดย สสส. มุ่งหวังให้ครอบครัวเป็นพื้นที่สุขภาวะสำหรับสมาชิกทุกวัยเพื่อให้เกิดความเข้มแข็งพร้อมรับมือทุกสถานการณ์ในอนาคต



คุณพ่ออ๊อด นายสังวร ฤทธิเดช
หนึ่งในผู้เข้าร่วมโครงการคุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยน
และผู้ปกครองอาสา

“การเรียนออนไลน์ มีทั้งข้อดีและข้อเสีย การที่ลูกอยู่หน้าจอนาน ๆ ทำให้เป็นห่วงหลายอย่าง แต่ก็ทำให้ลูกได้อยู่บ้านและใช้ชีวิตกับครอบครัวมากขึ้น ก่อนเข้าร่วมโครงการ ยอมรับว่า เผลอใจการใช้คำสั่งกับลูกอย่างเดียว และลงโทษ

ด้วยการตี แต่เมื่อรู้วิธีการสื่อสารเชิงบวก ก็ทำให้เข้าใจพฤติกรรมของเด็ก ทำให้รู้จักที่จะสื่อสารกัน เมื่อคุยกันด้วยเหตุผล และความเข้าใจลูกก็เปลี่ยนแปลง จากเดิมติดเกม ก็กลายเป็นเล่นน้อยลงมาก เพราะกำหนดกติการ่วมกัน ก็ทำให้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข” คุณพ่ออ๊อด กล่าว

ติดตามกิจกรรมเพจเฟซบุ๊ก Toolmorrow
และ www.คุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยน.com



➤ NET PA-MA เน็ต ป้า-ม้า

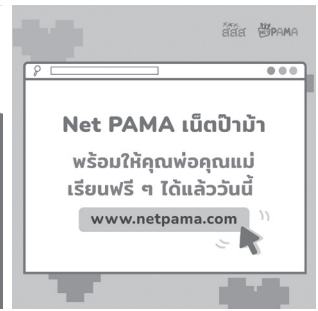
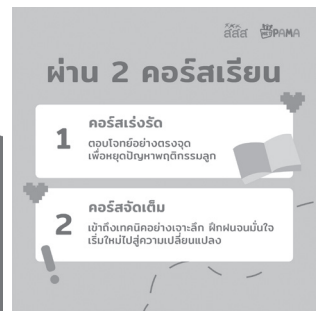
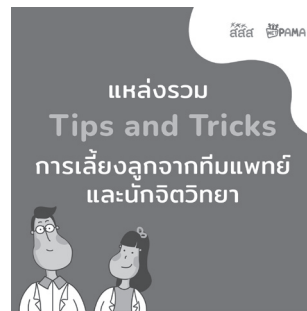
ยุคสมัยที่เปลี่ยนไป วิธีการเลี้ยงดูเด็ก ๆ ก็เปลี่ยนไปด้วยเช่นเดียวกัน ปัจจุบันมีเทคนิค ความรู้ที่คิดในการเลี้ยงลูกอยู่มากมาย โครงการ NET PA-MA เน็ต ป้า-ม้า เป็นสิ่งที่ สสส. ร่วมกับ สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล กระจายความรู้สู่พ่อแม่



แนวคิดของโครงการนี้ มุ่งไปที่การสร้างบรรยากาศแห่งความสุข รอยยิ้ม เสียงหัวเราะ และความผูกพันอันแน่นแฟ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว โดยเชื่อว่า พ่อแม่ส่วนใหญ่ อยากเป็นพ่อแม่ที่ดี อยากเลี้ยงลูกให้มีความสุขและเป็นคนดีของสังคม หากพ่อแม่เข้าใจและมีทักษะในการปรับพฤติกรรมที่ดี ก็จะหลีกเลี่ยงวิธีการที่สร้างบาดแผลในใจให้กับเด็ก โดยมีโลแกนคือ **“คัมภีร์เลี้ยงลูกที่แตกต่าง”**

การพัฒนาเนื้อหาของบทเรียนถูกถ่ายทอดผ่านเว็บไซต์ <https://www.netpama.com> ซึ่งจะมีหลักสูตรสำหรับผู้ปกครองให้ได้เข้าไปเรียน เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยพ่อแม่ยุคใหม่ให้รู้วิธีเลี้ยงลูกเชิงบวก และทำให้เด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง ผ่านองค์ความรู้ที่นำไปใช้ปฏิบัติได้จริง เนื้อหาแต่ละบทเรียน จะสอนเทคนิคต่าง ๆ เช่น เมื่อลูกไม่ยอมทำการบ้าน ไม่มีสมาธิเรียนทะเลาะกัน และไม่เชื่อฟังพ่อแม่ จะมีวิธีจัดการหรือใช้คำพูดกับเด็กอย่างไรให้เหมาะสมแบบไม่มีใครบอบช้ำ

6 บทเรียนสำคัญที่ถูกจัดไว้ คือ 1. ปัจจัยพื้นฐานในการปรับพฤติกรรมเด็ก 2. ทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร 3. เทคนิคการชม 4. เทคนิคการให้รางวัล 5. เทคนิคการลงโทษ และ 6. เทคนิคการให้คะแนน โดยบทเรียนเหล่านี้จะทำให้พ่อแม่รู้วิธีการเลี้ยงลูกเชิงบวกได้อย่างมีประสิทธิภาพ



การแก้ปัญหาหนี้ **รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล** ระบุว่า การขาด 3 ทักษะ คือ ทักษะการเลี้ยงลูก ทักษะการสื่อสาร และทักษะการฝึกวินัยเชิงบวกให้กับลูก ทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบด้านอารมณ์และพฤติกรรมในเด็กได้ เช่น ดื้อ เอาแต่ใจ ต่อต้าน ก้าวร้าว และมีปัญหาเรื่องเข้าสังคม การพัฒนาหลักสูตรนี้ขึ้นมาตั้งแต่ปี 2544 ถึงปัจจุบัน เพื่อนำความรู้ทางวิชาการและการปฏิบัติจริงมาพัฒนาเป็นหลักสูตรออนไลน์ให้เหมาะสมสำหรับผู้ปกครองอายุ 25-50 ปี ที่ต้องการศึกษาวิธีเลี้ยงลูกที่ถูกต้องผ่านพฤติกรรมและคำพูดเชิงบวก

ในระยะยาว สสส. จะร่วมกับภาคีเครือข่าย ขยายผลนำหลักสูตรนี้ไปเชื่อมกับองค์กรและบริษัทต่างๆ เพื่อส่งต่อองค์ความรู้เรื่องการเลี้ยงลูกเชิงบวกในโลกยุคใหม่แก่พนักงานในองค์กรและบริษัท เชื่อว่าหลักสูตรออนไลน์ที่ผสมผสานทั้งสาระและความบันเทิง จะช่วยให้ครอบครัวยุคใหม่รับมือกับสถานการณ์ทั้งช่วงโควิด-19 และในภาวะปกติได้เป็นอย่างดี

นางสาวณัฐพร พิรพุทธรางกูร
ผู้ปกครองที่เข้าร่วมหลักสูตรออนไลน์และเข้าร่วมสอนเทคนิค
ในการปรับพฤติกรรมเชิงบวกเด็กกับ www.netpama.com



“จุดเริ่มต้นที่ตัดสินใจสมัครเข้าร่วมลงทะเบียนเรียน เพราะต้องการมีองค์ความรู้เรื่อง “จิตวิทยาเด็ก” เพื่อนำไปใช้กับลูกในชีวิตประจำวัน จึงเลือกสมัครคอร์สแบบจัดเต็ม 6 บทเรียน โดยเนื้อหาการเรียนทำให้ได้รู้วิธีการและเทคนิคเชิงบวกในการดูแลลูกได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้เลี้ยงลูกในระยะยาวได้ ทั้งการสานสัมพันธ์ในครอบครัว การใช้คำพูดและคำชมเชิงบวก รวมถึงวิธีการให้รางวัลและลงโทษที่เหมาะสม และหลังจากนำมาใช้ในการเลี้ยงลูกพบว่า เด็กมีเหตุผล เชื่อฟัง มีความรับผิดชอบมากขึ้น และทำให้ตัวเองในฐานะผู้ปกครองได้มีมุมมอง การเลี้ยงลูกแบบใหม่คือ เลิกคาดหวังกับลูก ไม่กดดันในสิ่งที่เด็กไม่ชอบ เพื่อให้เขาเติบโตอย่างมีความสุข ควบคู่กับการมีความสุขที่ดี”



13 คำแนะนำ ช่วยลูกเรียนออนไลน์ นับเป็นปัญหาปวดหัวของแทบทุกบ้านเมื่อลูกต้องเรียนออนไลน์ คำแนะนำดี ๆ สำหรับพ่อแม่ 13 ประการ

1. เปิดใจยอมรับว่าการเรียนออนไลน์ของลูกเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสด้วยการมองหาข้อดีของการเรียนออนไลน์ เช่น ช่วยพัฒนาทักษะไอทีของลูกได้เร็วขึ้น
2. เมื่อมีข้อจำกัดในการเรียนออนไลน์ควรแจ้งให้ครูประจำชั้นทราบโดยเร็วเพื่อให้โรงเรียนช่วยหาแนวทางแก้ไข
3. พ่อแม่ควรเรียนรู้วิธีการใช้เทคโนโลยี หรือแอปพลิเคชันต่างๆ ที่ลูกจำเป็นต้องใช้ในการเรียนออนไลน์
4. จัดห้องหรือสถานที่ในการเรียนออนไลน์ให้เหมาะสม ไม่มีเสียงรบกวน หรือสิ่งรบกวนที่จะทำให้ลูกวอกแวก และควรขอความร่วมมือผู้ใหญ่ในบ้านไม่ให้รบกวนลูกระหว่างเรียน
5. พยายามจัดตารางสำหรับทำกิจวัตรประจำวันให้ใกล้เคียงกับช่วงปกติที่ลูกไปโรงเรียนเท่าที่เป็นไปได้
6. ศึกษาวิธีการควบคุมการใช้งานอินเทอร์เน็ตเพื่อป้องกันไม่让孩子เข้าถึงเว็บไซต์ที่ไม่เหมาะสมระหว่างการเรียนออนไลน์
7. พูดคุยกับลูกถึงสิ่งที่ได้เรียนในแต่ละวัน ช่วยทบทวน และตรวจทานการบ้านที่ได้รับมอบหมาย
8. ผู้ใหญ่ในครอบครัวควรช่วยเหลือกันในการช่วยลูกเรียนออนไลน์ เพราะเป็นงานที่หนักและทำท่าย อย่ายปล่อยให้ เป็นความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง
9. การเรียนรู้ของลูกยังเกิดขึ้นได้มาจากประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ลูกสัมผัสในชีวิตแต่ละวัน ดังนั้นพ่อแม่จึงไม่ควรละเลยการทำกิจกรรม offline เช่น วาดรูป อ่านนิทาน ฯลฯ ร่วมกันกับลูก
10. อาจยังมีอีกหลายครอบครัวที่ประสบปัญหาเดียวกัน ดังนั้นการติดต่อกับผู้ปกครองของเพื่อนลูก และให้มีกิจกรรมร่วมกัน หรือช่วยเหลือกันในการจัดการการเรียนก็เป็นสิ่งที่ดี
11. ร่วมมือกับคุณครู ติดต่อพูดคุยกับคุณครูอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เข้าใจในสิ่งที่ลูกต้องเรียน และสิ่งที่คุณครูอยากให้ผู้ปกครองช่วย
12. พ่อแม่ต้องบอกกับตัวเองไม่ให้เครียดหรือวิตกกับการเรียนออนไลน์ของลูกมากเกินไป เพราะลูกไม่จำเป็นต้องได้ทุกสิ่งทุกอย่างจากการเรียนออนไลน์ ทักษะอื่น ๆ ที่จำเป็นต่อพัฒนาการของเด็กไม่สามารถเกิดขึ้นได้จากการเรียนออนไลน์เพียงอย่างเดียว โดยเฉพาะในเด็กเล็ก
13. หมั่นสำรวจอารมณ์ และระดับความเครียดของตัวเอง พยายามไม่กดดันทั้งตัวเองและลูกเพราะหากกดดันมากนั้นย่อมไม่เป็นผลดีต่อทั้งตัวพ่อแม่และลูก ๆ

* ข้อมูลจาก NET PA-MA

➤ ในวันนี้ต้องเรียนออนไลน์ จัดอาหารแบบไหนให้ลูกดี

ตามปกติหากโรงเรียนเปิด เด็ก ๆ จะได้รับการดูแลอาหารกลางวัน อ้างอิงตามหลักโภชนาการที่เหมาะสม แต่การอยู่บ้านในช่วงเรียนออนไลน์ หากไม่มีการจัดการที่ดี โดยเฉพาะการกิน การเล่น เด็กจะกินอาหารที่มีไขมันสูง ขนมหกกรอบ และน้ำอัดลม เมื่อขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือขยับเขยื้อนร่างกายน้อยลง อาจส่งผลต่อสุขภาพของเด็กและเกิดภาวะอ้วนตามมาได้

จากรายงานคลังข้อมูลสุขภาพ (Health Data Center : HDC) ปี 2560-2563 ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า เด็กวัยเรียน อายุตั้งแต่ 6-14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนเพิ่มสูงขึ้น โดยในปี 2563 เด็กวัยเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนถึงร้อยละ 12.50 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี

โครงการเด็กไทยแก้มใส ร่วมกับ สสส. จัดทำแนวทางสำหรับผู้ปกครองในการจัดอาหารที่มีคุณภาพสำหรับเด็กวัยเรียนช่วงเรียนออนไลน์ที่บ้าน เพราะเด็กเป็นวัยเจริญเติบโตต้องการอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการ และปลอดภัย

การกินอาหารที่เหมาะสมกับวัย สำหรับเด็กอายุ 6-13 ปี



ผลเสีย COVID-19 เลียงง! เด็กติดมือถือ



พูดซ้ำ
สื่อสารน้อย



เนือยนิ่ง
ไม่ขยับ



ก้าวร้าว
ไม่เข้าสังคม



สมาธิสั้น
กระทบสุขภาพ



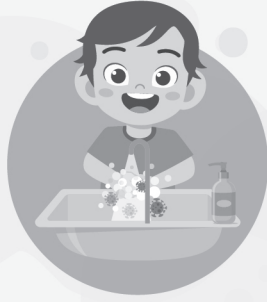
นอนน้อย
พัฒนาการช้า



สสส. ชวนทำมุมเล่นในบ้าน สร้างสัมพันธ์
กิน กอด นอน เล่น เล่านิทาน ทำงานบ้านร่วมกัน



เด็กที่มีโรคประจำตัว
ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
เลือกสวมหน้ากาก



ล้างมือก่อน
สวมหน้ากาก



ไม่ควรสวมหน้ากาก
ระหว่างเล่นกีฬา
หรือออกกำลังกายอื่น ๆ

สิ่งที่ควรรู้

เมื่อหยุด ๆ

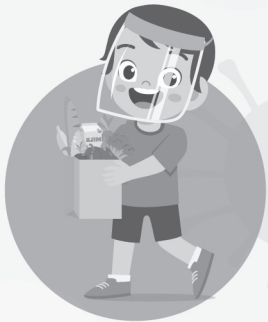
ต้องสวมหน้ากาก



เด็กที่มีสุขภาพปกติ
สามารถสวมหน้ากาก
ปกติได้



หน้ากากมีขนาด
เหมาะสม ปิดจมูก
ปากและคางได้มิดชิด



หากจำเป็น
ต้องใส่เฟซชีลด์
ควรปิดคลุมทั้งหน้า



ไม่ใช่หน้ากาก
ร่วมกับผู้อื่น

ผู้สูงอายุปรับตัวอย่างไร ท่ามกลางวิกฤตโควิด-19

“ สังคมไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2565 ”

เป็นเรื่องปกติที่ร่างกายจะเสื่อมถอยตามวัยที่เพิ่มขึ้น แต่จะเสื่อมถอยมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับต้นทุนที่สะสมไว้ในช่วงวัยหนุ่มสาวด้วย ซึ่งการเข้าสู่สังคมสูงอายุ หากประชากรช่วงวัยนี้ที่มีสุขภาพกายแข็งแรง หรือได้รับการส่งเสริมทั้งกายและจิตใจ ก็จะลดภาระด้านสาธารณสุขลงได้อย่างมาก และผู้สูงอายุก็จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีด้วย

สสส. มีเป้าหมายขับเคลื่อนงานสุขภาพเพื่อสังคมสูงอายุ 4 มิติ คือ สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ให้เกิดเป็นรูปธรรม เพราะประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ในปี 2565 และจะเข้าสู่ภาวะ “สังคมสูงอายุระดับสุดยอด” ประมาณปี 2576 ทำให้ สสส. มีแนวคิดปรับมุมมองคนรุ่นใหม่ ให้เข้าใจผู้สูงอายุมากขึ้น ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย มีเป้าหมายเพื่อ “เปลี่ยนภาระเป็นพลัง” สร้างสังคมสูงอายุสุขภาพที่ดีรอบด้าน ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม

จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2562 พบว่า ผู้สูงอายุ 60-69 ปี 96.9% ส่วนใหญ่มีศักยภาพดูแลตัวเองโดยไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น และมีผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป ประมาณ 2% ที่มีความเสื่อมถอยของร่างกายมากขึ้น ทำให้จำเป็นต้องพึ่งพาคนอื่น เพราะป่วยเป็นโรคเรื้อรัง รวมถึงมีภาวะติดเตียง ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ นอกจากนี้ พบว่า มีผู้สูงอายุในไทยเกินครึ่งที่ไม่ได้รับการคัดกรองสุขภาพประจำปี เพราะอยู่ลำพังคนเดียว อยู่กับคู่สมรส และมีความกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย

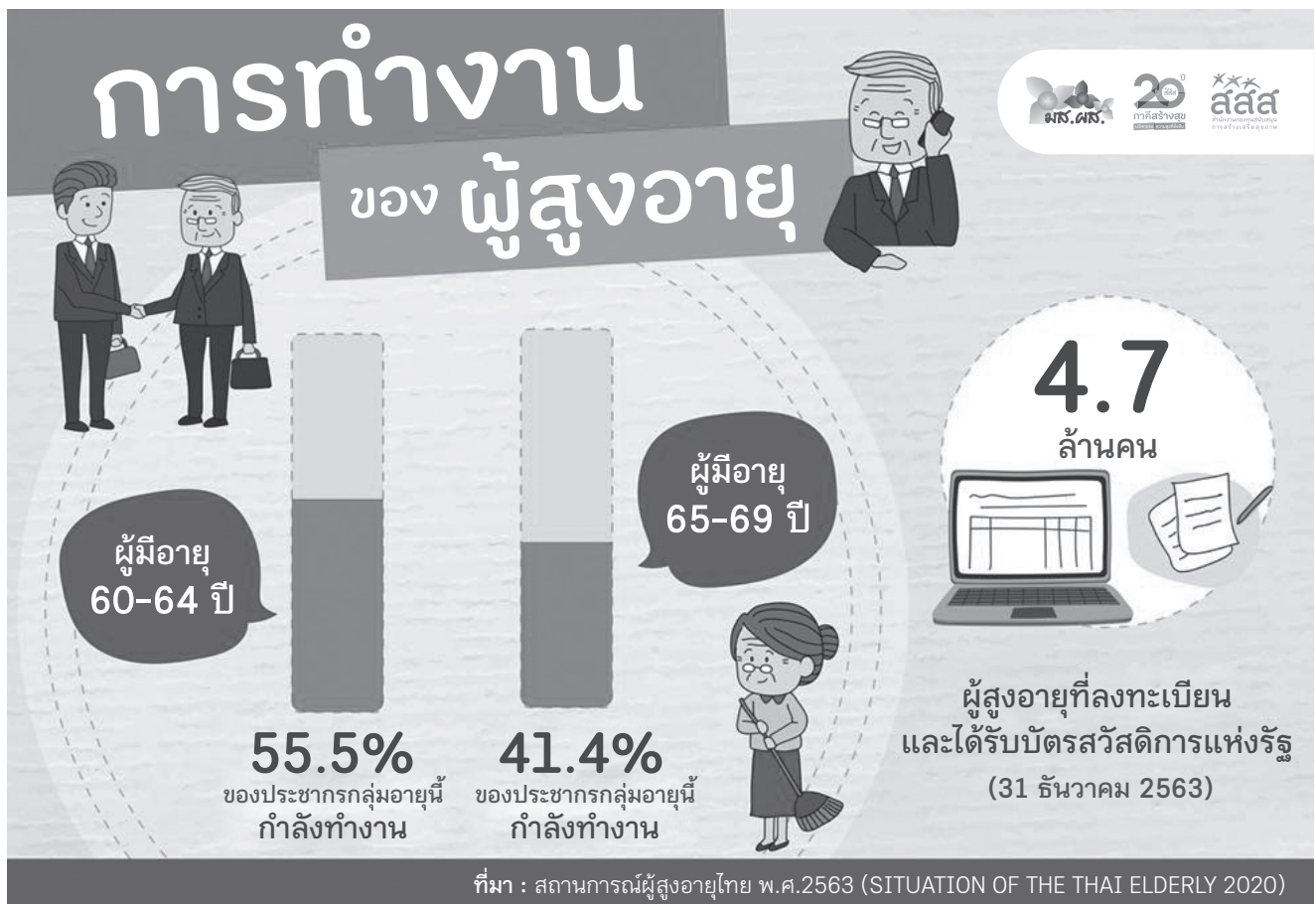


ในช่วงวิกฤตโควิด-19 เป็นบททดสอบในการดูแลผู้สูงอายุอย่างดี เพราะผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มสำคัญที่เสี่ยงได้รับเชื้อมากกว่าประชากรกลุ่มอื่น เนื่องจากประชากรกลุ่มนี้มักมีโรคประจำตัว โรคเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันลดลงไปตามวัย จึงเจ็บป่วยได้ง่าย มีโอกาสเกิดโรครุนแรง และอัตราความสูญเสียสูง

นอกจากความเสี่ยงเรื่องโรคภัยไข้เจ็บ ผู้สูงอายุยังได้รับผลกระทบอื่นๆ จากโควิด-19 ข้อมูลจากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ.2563 ซึ่งจัดทำโดยมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ซึ่งได้รับมอบหมายจากคณะกรรมการผู้สูงอายุแห่งชาติ อ่างอิงผลการศึกษาของ UNFPA Thailand โดยวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งได้สำรวจผลกระทบของการแพร่ระบาดของโควิด-19 ต่อประชากรสูงอายุในประเทศไทย จำนวนทั้งสิ้น 1,230 ราย ในเดือนกรกฎาคม ปี 2563

ผลสำรวจพบว่า ก่อนเกิดวิกฤตโควิด-19 ผู้สูงอายุ 47.2% จากจำนวนผู้สูงอายุทั้งหมดในประเทศไทย ยังทำงานหารายได้เพื่อเลี้ยงชีพ แต่หลังจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 พบว่า มีผู้สูงอายุที่ยังทำงานอยู่ต้องประสบปัญหาอุปสรรคในการทำงาน ถึง 81% ซึ่งผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตเมืองประสบปัญหานี้มากกว่าผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท ส่วนใหญ่ได้รับผลกระทบทางอาชีพ จากวิกฤตโควิด-19 ทั้งถูกลดงาน พักงาน และเลิกจ้าง

นั่นทำให้รายได้ของผู้สูงอายุที่มาจากการทำงานมีสัดส่วนลดลงจาก 40% ในช่วงปกติ เหลือเพียง 22% ในช่วงของการแพร่ระบาด เบี้ยยังชีพผู้สูงอายุจึงกลายเป็นแหล่งรายได้หลักของผู้สูงอายุไทย ผลกระทบที่เกิดขึ้นทำให้ผู้สูงอายุมีรายได้เพียงพอ หรือมีมากกว่าเพียงพอ มีสัดส่วนลดลงจาก 54% เหลือเพียง 37% เท่านั้น สถานการณ์ที่เกิดขึ้นทำให้ผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งมีปัญหาทางสุขภาพจิต กว่า 78.5% และหลายคนยังไม่มีวิธีรับมือจัดการกับความเครียด



ในภาวะวิกฤตโควิด-19 แบบนี้ คนในครอบครัวยังจำเป็นต้องช่วยเหลือกัน โดยลูกหลานมีส่วนสำคัญในการป้องกันโรคในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะเมื่อพบว่า เกิดการระบาดในบ้านจำนวนมาก เนื่องจากคนหนุ่มสาวมีภูมิคุ้มกันดีกว่าอาจติดเชื้อแต่ไม่แสดงอาการและพาเชื้อมาติดคนในครอบครัว

การรักษาสุขอนามัยในภาวะวิกฤตจึงเป็นสิ่งที่เรียกว่า **“น้อยแต่มาก”** คือ เป็นการลงทุนน้อย แต่สิ่งที่ได้กลับมามีประโยชน์มาก สิ่งที่ทำได้ง่าย ๆ เพื่อป้องกันโรค เช่น การล้างมือทุกครั้งเมื่อกลับเข้าบ้าน อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นชุดใหม่ เมื่อกลับจากนอกบ้านก่อนคลุกคลีกับคนในครอบครัว ทำความสะอาดอุปกรณ์ เช่น โทรศัพท์มือถือ หนามือเท้า แว่นตา ภูษาเบาะนอน ภูษาเตียง เมื่อรับประทานอาหารร่วมกันกับสมาชิกในบ้าน ให้ใช้ช้อนกลางส่วนตัวตักอาหาร หรือแยกสำรับหากรู้สึกว่ามีความเสี่ยงมากกว่าปกติ

สภาพจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก คนในบ้านต้องหมั่นให้กำลังใจซึ่งกันและกัน สังเกตสมาชิกในครอบครัวหากเก็บตัว หรือ เครียดเกินไป อาจหากิจกรรมทำร่วมกันแม้ว่าจะออกจากบ้านไม่ได้ ก็อาจหารายการทีวีที่สนุกสนานดู ร้องเพลง หรือเล่นเกมง่าย ๆ วาดภาพ ฝึกการหายใจ จำกัดการรับข่าวสารที่เครียดเกินไป เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดลง

บทเรียนจากโควิด-19 ในครั้งนี้ อาจจะทำให้หลายฝ่ายเริ่มหันมาคิดถึงการวางแผนเพื่อรับมือกับสังคมสูงอายุที่กำลังจะมาถึงในเร็ว ๆ นี้ ที่จะปรับตัวและวางแผนเพื่อทำให้คุณภาพชีวิตประชากรกลุ่มนี้ดีและมีความสุขได้อย่างไร

4 วิธีง่าย ๆ ช่วยดูแลจิตใจผู้สูงอายุเมื่อเกิดความเครียด



ชวนทำกิจกรรมที่คลายความเครียด เช่น ร้องเพลง อ่านหนังสือ ดูละครที่ชอบ



พูดให้กำลังใจ หรือพูดคุยนสร้างบรรยากาศสนุกสนาน ไม่ให้ผู้สูงอายุเกิดความเครียดได้ สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อผู้สูงอายุ



พาเดินในบริเวณบ้าน ทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายได้เคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีกิจกรรมทางกาย



ชวนทำกิจกรรมที่ทำให้ผู้สูงอายุได้เห็นคุณค่าในตัวเอง เกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง เช่น ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำในเรื่องต่างๆ

เมื่อต้องเก็บตัวอยู่ในบ้าน ยิ่งเป็นสิ่งเร่งการถดถอยของร่างกาย สมอง และสร้างความเครียดให้ผู้สูงอายุสามารถใช้หลัก 3 อ. ได้แก่ **อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์**



• อาหาร รับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่รับประทานอาหารที่หวานหรือเค็มเกินไป เน้นอาหารที่มีโปรตีนสูงเสริมภูมิคุ้มกัน และควรให้รับประทานอาหารที่หลากหลายครบ 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายและสมอง ผู้สูงอายุมักมีปัญหาสุขภาพในช่องปาก ซึ่งส่งผลต่อการรับประทานอาหาร จึงควรแปรงฟันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง, แปรงฟันนานอย่างน้อย 2 นาที และไม่รับประทานอาหารหลังการแปรงฟัน 2 ชั่วโมง หากมีฟันปลอมให้ถอดฟันปลอมออกล้างหลังรับประทานอาหาร และก่อนเข้านอนเพื่อไม่ให้แบคทีเรียสะสมเชื้อโรค หลีกเลี่ยงอาหารแข็งหรือเหนียว



• อารมณ์ หลีกเลี่ยงข่าวสารที่มากเกินไป โดยจำกัดการติดตามข้อมูลประมาณวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและตอน เย็นหรือตอนกลางคืน เพื่อป้องกันภาวะวิตกกังวลจากการรับข่าวสารมากเกินไปไม่ควรกังวลหรือตระหนกกับข่าวร้ายมาก หากรู้สึกว้าวุ่นหรือเครียดเกินไป การทำกิจกรรมที่ผู้สูงอายุชื่นชอบ มีความถนัด มีความภูมิใจ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี วาดรูป อ่านหนังสือ ดูโทรทัศน์ ปลูกต้นไม้ ทำสวน ฯลฯ หัวใจสำคัญที่สุด คือ ต้องรู้ก่อนว่าผู้สูงอายุในบ้านของเราชอบอะไร แล้วหากิจกรรมที่สอดคล้องกับที่ชื่นชอบ สร้างความสุขให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวทำ



• ออกกำลังกาย ชวนผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยท่าง่าย ๆ เช่น การเดินหรือแกว่งแขนออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30-60 นาที หรือเท่าที่ทำได้ตามสภาพของผู้สูงอายุ



“นับเราด้วยคน” สื่อกลางเพื่อคนเปราะบาง

ในสังคมประกอบไปด้วยผู้คนหลากหลายแตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่ต้องไม่แตกต่างกันคือ การเข้าถึงสิทธิได้อย่างเท่าเทียม **“ประชากรกลุ่มเฉพาะ”** เป็นกลุ่มที่ถูกเลือกปฏิบัติทั้งในสถานการณ์โควิด-19 และสถานการณ์ปกติ

ที่ผ่านมา สสส. ได้สนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตในประชากรเฉพาะ 9 กลุ่ม ได้แก่ 1.คนพิการ 2.คนไร้บ้าน 3.ผู้สูงอายุ 4.ผู้หญิง 5.ผู้ต้องขัง 6.แรงงานนอกระบบ 7.ผู้มีสถานะบุคคล/ประชากรข้ามชาติ 8.มุสลิม และ 9.ผู้มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อขจัดอุปสรรคการเข้าถึงสิทธิในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้รับสวัสดิการเท่าเทียมกับผู้อื่น

“นับเราด้วยคน” เป็นโครงการที่เกิดขึ้นเพื่อประชากรกลุ่มเฉพาะ เปิดพื้นที่ให้เห็นการคงอยู่ การมีตัวตน และสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อประชากรกลุ่มเฉพาะ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชน มุ่งลดความเหลื่อมล้ำและความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพ บนฐานสังคมสวัสดิการ สังคมสัมพันธ์ และสังคมไร้การกีดกัน เพื่อลดความแตกต่างในการเข้าถึงสิทธิและโอกาสที่จะเข้าถึงทรัพยากร และการสนับสนุนทางสังคมและสุขภาพขั้นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพเพื่อดำรงชีพออย่างมีสุขภาวะ

สสส. ร่วมกับมูลนิธิคนตัวดี พัฒนาการสื่อสารสร้างการรับรู้เพื่อลดช่องว่างของปัญหาต่าง ๆ ในหลายหลายช่องทาง และทุกแพลตฟอร์มการสื่อสาร ทั้งช่องทาง รายการวิทยุ นับเราด้วยคน ซึ่งจะมีทุกวันเสาร์และอาทิตย์ ทางคลื่น FM 105 MHz และรับชมย้อนหลังได้เว็บไซต์ <https://www.นับเราด้วยคน.com> เพื่อบอกเล่าเรื่องราวข้อมูล และผลลัพธ์การทำงานที่สังคม จุดประกายให้คนทุกกลุ่มเห็นความสำคัญของการเข้าถึงสิทธิบริการทางสุขภาพ และการมีองค์ความรู้ต่าง ๆ ในการดูแลตัวเองเพื่อสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืนรวมถึงเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ยูทูป เพื่อเป็นสื่อกลางสาธารณะที่ช่วยกันสร้างสังคมแห่งความเข้าใจ ยอมรับ และช่วยเหลือกัน ตามเจตนารมณ์ของ สสส. ที่ต้องการส่งเสริมความเท่าเทียมกันในสังคม



20 Big Changes

20 ปี สสส. มุ่งให้ไทยพร้อมรองรับสังคมสูงวัย เป็น 1 ใน 20 Big Changes จากผลการดำเนินงานเกือบ 20 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

สื่อสารเชิงบวก สร้างสัมพันธที่ดีในครอบครัว “สุรเสกข์ ยุทธิวัฒน์” แห่ง Toolmorrow

“สร้างสรรค์สังคม ด้วยการสื่อสารเชิงบวก”

เป็นหัวใจการทำงานของ ของ Toolmorrow แพลตฟอร์ม
ด้านสังคม มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเยาวชนซึ่งมีพฤติกรรมเสี่ยงด้าน
สุขภาพ การใช้สารเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ โดยนำเสนอผ่าน
รูปแบบการทดลองทางสังคม (Social Experiment) ทียบเอาความ
เชื่อผิด ๆ ของเยาวชนมาทดลองเพื่อสร้างการตระหนักรู้และปรับ
ทัศนคติ นำไปสู่พฤติกรรมเชิงบวก

“สุรเสกข์ ยุทธิวัฒน์” ผู้ก่อตั้งบริษัท ทูลมอโร จำกัด (Toolmorrow)

ผู้อยู่เบื้องหลังไอเดีย และความสำเร็จของไวรัลคลิปเพื่อสังคมมากมาย
มีแนวทาง เป้าหมายการทำงานที่ชัดเจน เริ่มต้นจากการวิจัย วางกลยุทธ์
ออกแบบสื่อ หรือ ออกแบบกิจกรรมเพื่อทำลายความเชื่อผิด ๆ และปรับ
ความคิด “ชุดใหม่” อย่างมีมิติผ่านกระบวนการสร้างสรรค์ให้กับกลุ่มเป้าหมาย
เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม และสังคมให้ดีขึ้น

สุรเสกข์ แห่ง Toolmorrow เริ่มต้นร่วมขบวนการสุขภาพเป็นหนึ่งใน
ภาคีเครือข่ายด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว ทำงานร่วมกับสำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ด้วยแนวคิดที่อยากจะทำ
โครงการในรูปแบบที่ไม่มีใครเชื่อว่าจะเป็นไปได้ แต่ด้วยความเชื่อมั่นจาก สสส.
ว่าสร้างครอบครัวให้มีความสุข ได้ตามแนวคิด Happy Family จึงเป็นจุด
เริ่มต้นการเรียนรู้แนวใหม่เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว

เมื่อ Toolmorrow ปล่อยคลิปออกไปแต่ละครั้ง จะมีเด็ก ๆ เข้ามา
บอกว่า อยากให้พ่อ แม่เป็นอย่างไรในคลิปบ้าง จะต้องทำอะไร ดังนั้น
ในฐานะคนทำสื่อเห็นว่าเพียงกระบวนการทำคลิปอย่างเดียวมันยังไม่สุด
แต่ต้องนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ด้วย จึงเป็นที่มาของโครงการ
ที่ทำให้พ่อแม่ ฝึกตัวเองผ่านระบบออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์
และวิถีชีวิต “ออนไลน์ เทรนนิง” ผ่านโครงการ “รอลูกเลิกเรียน” และถัดมาเป็น
“คุณเปลี่ยน ลูกเปลี่ยน” ทั้งหมดจึงเกิดขึ้นมาแล้ว 3 ปี





“Group Sharing” ที่เกิดขึ้น ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีการแบ่งปันประสบการณ์ สนับสนุนเครื่องมือให้กับผู้ในกลุ่ม ให้กับผู้ปกครองที่เข้าร่วม และมีการวัดผลการเปลี่ยนแปลง โดยมีการนำประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับผู้ปกครองมาเป็นโจทย์ในการจัดการอบรม กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ รับฟังกัน เข้าใจกัน เรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน รวมถึงทำระบบให้ผู้ที่ผ่านปัญหาได้แล้วมาเป็นผู้แชร์ประสบการณ์ และเป็นผู้ในกลุ่ม จะทำให้พ่อแม่ได้ช่วยเหลือกันจริง เพราะคุณหมอนักจิตวิทยาในประเทศไทยมีน้อยมากหลักพัน หลักหมื่น ขณะที่พ่อแม่ที่เจ็บปวดเรื่องเหล่านี้เป็นล้าน

ระยะแรกที่เริ่มโครงการมีการหยิบยกหลากหลายปัญหา มาดำเนินการ แต่ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมาพบว่าปัญหาอันดับ 1 ที่พ่อแม่สนใจ คือ เรื่องของมือถือ และการติดออนไลน์ของลูก จึงมีการเน้นในประเด็นปัญหาเรื่องนี้เป็นสำคัญ และน่าจะดำเนินการในประเด็นนี้ต่อไปอีกสักระยะ

“สิ่งที่เกิดขึ้น และสร้างความภูมิใจให้กับคนทำงานอย่างมาก คือ แม่พ่อแม่จะเข้ามาด้วยปัญหาของลูกว่าไม่เชื่อฟัง ลูกไม่น่ารักเหมือนเดิม ซึ่งเดิมผู้ปกครองอาจจะมีการดุด่าว่ากล่าว แต่ไม่ได้ผล สัมพันธภาพในครอบครัวก็ไม่ดี แต่เมื่อผ่านการเรียนรู้กลุ่มแล้ว พ่อแม่สามารถมีวิธีการหรือทักษะแบบใหม่ที่จะเข้ากับลูก สัมพันธภาพในบ้านดีขึ้น บ้านกลับมีความสุขมากขึ้น” สุรเสกข์ กล่าวอย่างภูมิใจ

ขณะที่ท่ามกลางสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ที่ส่งผลกระทบต่อทุกคน สุรเสกข์ มองว่า การเจอสถานการณ์ที่ไม่มั่นคงในชีวิต จะเกิดการสั่นคลอน ความกลัว ความวิตกกังวล ความเครียด จะเกิดขึ้น จึงต้องการใครสักคนที่จะสามารถระบายหรือสนับสนุน และไม่ใช่ว่าทุกคนจะคุยทุกเรื่องกับครอบครัวได้ การมีพื้นที่ **“Group Sharing Online”** จึงเติมเต็มช่องว่างนี้ รูปแบบการอบรมผ่านออนไลน์แบบ Support Group ซึ่งยังถือเป็นเรื่องใหม่ในสังคม เพราะเดิมเมื่อคนมีปัญหาจะนึกถึงไม่ก็อย่าง เช่น ไปวัด ไปหาหมอดู ไปเที่ยว ไม่ได้นึกถึงนักจิตวิทยา การบำบัดกลุ่มหรือการแชร์ประสบการณ์ร่วมกันกับผู้อื่น เพื่อสร้างการเรียนรู้



“เป้าหมายของการดำเนินการโครงการร่วมกับ สสส. ในประเด็นเรื่องเด็กและครอบครัวนั้น ปลายทางสูงสุดที่ร่วมกันอยากให้สัมพันธภาพในครอบครัวดีขึ้น อยากเปลี่ยนบรรยากาศในบ้านที่มีแต่เสียงด่ากัน ทะเลาะกัน พุดแยะ ๆ ใส่กัน มาเป็นการสื่อสารด้วยวิธีการเชิงบวกที่สร้างสรรค์มากขึ้น” สุรเสกข์ กล่าว

ท้ายที่สุด สุรเสกข์ บอกว่า การได้ทำงานร่วมกับ สสส. ต้องชื่นชมในวิสัยทัศน์ของผู้บริหาร สสส. ที่ให้โอกาสโครงการในเชิงนวัตกรรมแบบนี้ เพราะในช่วงแรกมีแต่คนมองว่าโครงการไม่มีทางเป็นไปได้ แต่ สสส. มีความพยายามผลักดัน และเห็นว่ามันจะสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับสังคม และขับเคลื่อนต่อไปในอนาคตได้

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



รักษาหัวใจ ด้วยการดื่มน้ำกันเถอะ

การดื่มน้ำวันละ 8 แก้ว อาจช่วยยืดอายุออกไปได้
ถึง 25 ปี งานวิจัยพบการสร้างสมดุลน้ำในร่างกายช่วย
ลดระดับโซเดียมในเลือด ปัจจัยที่ทำลายสุขภาพหัวใจ
ช่วยชะลอความเสี่ยงเป็นหัวใจล้มเหลวออกไปได้

เพียงแค่การดื่มน้ำจะช่วยยืดชีวิตได้อย่างไร? นาดาเลีย ดมิทริวา
หัวหน้าทีมวิจัย พร้อมคณะผู้วิจัยจากสถาบันหัวใจ ปอด และโลหิต
แห่งชาติ ซึ่งเป็นหน่วยงานย่อยในสถาบันสุขภาพแห่งชาติ ประเทศ
สหรัฐอเมริกา ได้นำเสนองานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ที่ประชุมใหญ่ของ
สมาคมหัวใจวิทยายุโรป ซึ่งจัดขึ้นเมื่อวันที่ 24 สิงหาคม ที่ผ่านมา ว่า
ประชาชนควรหันมาสนใจปริมาณการดื่มน้ำในแต่ละวัน

*“ผลการวิจัยชี้ชัดว่า ควรหันกลับมาใส่ใจเรื่อง
ปริมาณของเหลวที่เราบริโภคกันเข้าไปในแต่ละวัน
และหากพบว่ายังดื่มน้ำน้อยเกินไป สิ่งที่เราทำได้และ
ควรทำคือ ควรต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันเสียใหม่”*
หัวหน้าทีมวิจัย นาดาเลีย กล่าวในแถลงการณ์สำหรับ
สื่อมวลชนเกี่ยวกับผลการศึกษาล่าสุดนี้



เมื่อถามถึงปริมาณน้ำที่เหมาะสมว่า แต่ละวันเราควรจะต้องดื่มน้ำกันที่ปริมาณเท่าใดจึงจะเพียงพอ นาดาเลีย ได้อ้างถึงคำแนะนำโดยสถาบันวิชาการแห่งชาติด้านวิทยาศาสตร์ วิศวกรรม และการแพทย์ของสหรัฐอเมริกาที่ระบุว่า ผู้ชายควรดื่มน้ำอย่างน้อย 15.5 ถ้วยตวง หรือ 3.7 ลิตรต่อวัน ในขณะที่ผู้หญิงโดยเฉลี่ยแล้วควรดื่มน้ำ 11.5 ถ้วยตวง หรือ 2.7 ลิตรต่อวัน โดยน้ำในที่นี้รวมถึงเครื่องดื่มต่าง ๆ และน้ำที่อยู่ในอาหารด้วย แต่แน่นอนว่า **น้ำเปล่าคือสิ่งที่ดีที่สุด**

หากพูดถึงความสำคัญของระดับน้ำที่ดื่มเข้าไป ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของร่างกาย แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ มาเรีย เมาทิส ผู้เชี่ยวชาญพิเศษเฉพาะด้านภาวะหัวใจล้มเหลว แห่งคลีฟแลนด์คลินิก ในรัฐโอไฮโอ ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้อธิบายว่า ปริมาณน้ำที่เราดื่มจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับระดับโซเดียมในเลือด ยิ่งดื่มน้ำมากเพียงพอปริมาณโซเดียมในเลือดก็จะลดลงไปมากเท่านั้น สร้างสมดุลให้เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดี โดยเฉพาะ **“หัวใจ”** อวัยวะสำคัญในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย แต่เมื่อร่างกายได้รับน้ำไม่เพียงพอที่จะสร้างสมดุล สิ่งก็ตามมาคือโซเดียมในเลือดจะเพิ่มสูงขึ้น เพราะร่างกายพยายามเก็บน้ำไว้ ภาวะดังกล่าวกระตุ้นให้เกิดกระบวนการบางอย่างนำไปสู่ภาวะหัวใจล้มเหลวได้

ภาวะหัวใจล้มเหลวนั้นสมาคมโรคหัวใจอเมริกาได้อธิบายไว้ว่า คือ สภาวะที่หัวใจไม่สามารถบีบเลือดได้เป็นปกติ ซึ่งแน่นอนว่าย่อมส่งผลให้เซลล์ และอวัยวะต่าง ๆ ขาดเลือดไปเลี้ยง หรือมีเลือดไปเลี้ยงไม่เพียงพอ ซึ่งมักจะแสดงอาการอ่อนเพลียอย่างรุนแรง และการหายใจติดขัด

สำหรับขั้นตอนในการวิจัยของทีมสถาบัน หัวใจ ปอด และโลหิตแห่งชาติ นักวิจัยได้ติดตามดูระดับโซเดียมในเลือด ซึ่งเป็นปัจจัยที่ใช้คาดการณ์ความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวในระยะ 25 ปีข้างหน้า ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 15,972 คน มีอายุระหว่าง 44-66 ปี ในตอนเริ่มต้นการวิจัย และติดตามผลกันไปจนเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีอายุตั้งแต่ 70-90 ปีเลยทีเดียว

ขั้นของการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลนั้น ทีมวิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 4 กลุ่มตามระดับโซเดียมในเลือดที่วัดได้ในแต่ละครั้งที่มีการนัดติดตามผล เมื่อปรับผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจส่งผลต่อการเกิดภาวะหัวใจล้มเหลวแล้ว เช่น อายุ ความดันโลหิต ดัชนีมวลกาย และพฤติกรรมการสูบบุหรี่แล้ว



นักวิจัยพบว่า ระดับโซเดียมในเลือดมีความเกี่ยวข้องกับภาวะหัวใจล้มเหลว และภาวะหัวใจห้องล่างซ้ายโตโดยตรง (Left ventricular hypertrophy) ทั้งนี้พบว่า ในทุก ๆ 1 มิลลิโมลต่อลิตร ของระดับโซเดียมในเลือดที่เพิ่มขึ้น จะมาพร้อมกับความเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจห้องล่างซ้ายโต ที่เพิ่มมากขึ้นถึง 20% ในช่วงเวลา 25 ปีกว่า ๆ ที่ทำการศึกษาและติดตามผลกันมา

หัวหน้าทีมวิจัยนาดาเลีย กล่าวสรุปทิ้งท้ายว่า ทุกคนควรดื่มน้ำมาก ๆ และต้องไม่ลืมลดอาหารรสเค็มด้วย อีกทั้งควรหมั่นตรวจเลือดเป็นประจำทุกปีเพื่อให้แพทย์ได้ตรวจวินิจฉัยสิ่งที่ผลเลือดบอกถึงสภาวะสุขภาพของเรา และให้คำแนะนำที่เหมาะสมในแต่ละคน

แหล่งที่มาของข้อมูล

<https://www.everydayhealth.com/heart-failure/new-study-suggests-drinking-water-could-help-prevent-heart-failure>



📖 รัฐมิชิแกน เดินหน้าชวนผู้ป่วยเลิกบุหรืก่อนผ่าตัด



นับเป็นโครงการที่เริ่มมาตั้งแต่ปี 2561 ที่ทำในระดับรัฐ โดยผู้ให้บริการรักษาด้วยการผ่าตัดทั่วรัฐมิชิแกนได้ร่วมกันจัดทำโครงการชวนคนไข้เลิกบุหรืก่อนผ่าตัด โดยหลักการของโครงการนี้ เริ่มต้นมาจากข้อเท็จจริงที่ว่า บุหรืนั้นเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คนไข้ต้องเข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัด เช่น การผ่าตัดที่เกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจ ซึ่งพบว่ามีคนไข้ต้องผ่าตัดเพื่อรักษาโรคหัวใจและหลอดเลือดมากถึงราว ๆ 14,000 คน ในรัฐแห่งนี้ก่อนที่จะเกิดโครงการดังกล่าว

ฉะนั้นแล้วน่าจะเป็นการดี หากคนไข้ที่จะเข้ารับการรักษาด้วยการผ่าตัดจะได้ทดลองเลิกบุหรืเสียก่อน โดยได้จัดให้มีบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการเลิกบุหรื และบำบัดด้วยการให้สารแทนนิโคติน เป็นต้น จนล่าสุดได้มีการประเมินผลโครงการนี้ออกมาในรูปของการวิจัย พบว่าคนไข้ที่ผ่านการช่วยให้เลิกบุหรืจำนวนมากถึง 43% สามารถเลิกบุหรืได้จริงในช่วงเวลา 1 เดือนหลังการผ่าตัด

แม้ว่าอัตราการเลิกบุหรืจะลดลงเหลือแค่ 10% เมื่อครบ 1 ปีหลังการผ่าตัด แต่ผู้คิดและทำโครงการประกาศว่าจะไม่ท้อและจะพัฒนาต่อให้เกิดผลในระยะยาวให้ได้ เพราะแม้ว่าจะช่วยให้คนเลิกบุหรืได้เพียงแค่วันละสัก 1 เดือนก็ยังนับว่าเป็นความสำเร็จก้าวหนึ่ง และเป็นความหวังว่าเมื่อมีการปรับปรุงโครงการจะสามารถช่วยได้มากขึ้น โดยผลการศึกษาเกี่ยวกับโครงการช่วยคนไข้ผ่าตัดเลิกบุหรืนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านการผ่าตัดเส้นเลือด วาสคิวลาร์ เซอร์เจอร์รี่ (Vascular Surgery)

📖 แก่ก่อนวัย ตั้งแต่เกิด เหตุเพราะควันบุหรืมือสอง

พิษภัยของควันบุหรืมือสอง เป็นที่ประจักษ์ก่อนหน้าอยู่แล้วว่า สร้างผลกระทบต่อสุขภาพให้กับผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรืไม่ต่างกับผู้สูบบุหรื โดยล่าสุดสถาบันสุขภาพโลกบาร์เซโลนา ประเทศสเปน เก็บข้อมูลในประเทศทวีปยุโรปจำนวน 6 ประเทศ เพื่อดูผลกระทบจากเด็กที่ได้รับควันบุหรืมือสอง

นักวิจัยต้องการทราบว่า เด็กที่ต้องถูกสัมผัสกับควันบุหรืมือสองในช่วงอายุต่าง ๆ ของพวกเขา นั้น มีอายุทางชีวภาพตรงกับอายุจริงของตัวเองหรือไม่ โดยสมมติฐานของนักวิจัย คือ เด็กกลุ่มนี้ร่างกายภายในจริง ๆ น่าจะได้รับผลกระทบในระดับเซลล์ ที่ทำให้อายุชีวภาพแก่เกินอายุจริง

ผลสรุปการวิจัยก็ยืนยันตามสมมติฐานนั้น โดยนักวิจัยศึกษาข้อมูลของประชากรกลุ่มตัวอย่าง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาไปจนถึงอายุ 11 ปี ซึ่งอายุทางชีวภาพที่นักวิจัยพบว่า สูงกว่าอายุจริงในกลุ่มตัวอย่างที่ถูกสัมผัสกับควันบุหรืมือสอง อย่างเช่น ในกรณีที่อยู่ในบ้านที่มีคนสูบบุหรื นักวิจัยอธิบายว่าเป็นปัจจัยที่ทำให้คนเราเสี่ยงเกิดโรคที่เกี่ยวกับระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย โรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคที่เกี่ยวกับการเสื่อมของประสาทต่าง ๆ

ได้ในภายหลัง โดยงานวิจัยดังกล่าว ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารด้านสิ่งแวดล้อมชื่อ เอนไวรอนเมนต์ อินเทอร์เน็ตเนชันแนล (Environment International)





เตือนภัยนักดื่ม กังบอยเสี่ยงสารพัดมะเร็ง



ผลการวิจัยล่าสุดจากประเทศเกาหลีใต้ ที่ได้วิเคราะห์ข้อมูลทางสุขภาพของประชากรถึง 11.7 ล้านคน โดยระบบประกันสุขภาพแห่งชาติเกาหลี นับตั้งแต่ปี 2552 จนถึงปลายปี 2560 ชี้ชัดว่า หากเปรียบเทียบกันระหว่างปริมาณการดื่มและความถี่ในการดื่มน้ำเมาแล้วพบว่า การดื่มบ่อย ๆ มีผลต่อการเกิดมะเร็งในระบบกระเพาะและลำไส้มากกว่า เพราะคำว่ามะเร็งนั้น เป็นที่ทราบกันดีโดยทั่วไปอยู่แล้วว่า การเกิดการระคายเคืองบ่อย ๆ นั้นเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดโรคได้เป็นอย่างดี

งานวิจัยดังกล่าว ที่ใช้ระยะเวลาเก็บข้อมูลมาเป็นเวลานาน พบว่า ช่วงต้นของงานวิจัยไม่พบว่า ประชากรกลุ่มตัวอย่างมีโรคมะเร็งกระเพาะอาหารและลำไส้มาก่อน จนเมื่อวิเคราะห์ปิดการวิจัย พบว่า 2.7% ของกลุ่มตัวอย่างนี้ เป็นมะเร็งไม่ว่าจะเป็น มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะ มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งตับ มะเร็งถุงน้ำดี และมะเร็งตับอ่อน ผลที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลก็ระบุชัดเจนว่า อัตราการเกิดโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับระบบย่อยอาหารและลำไส้ที่ว่ามาทั้งหมดนี้ สูงหรือต่ำแปรผันตามระดับความถี่ในการดื่ม กล่าวคือ ยิ่งดื่มถี่มากเท่าไร ไม่ว่าจะปริมาณมากหรือน้อย อัตราการเกิดโรคมะเร็งชนิดนี้ก็ยิ่งสูงกว่า แม้กระทั่งเมื่อเปรียบเทียบกันระหว่าง กลุ่มคนที่ดื่มจัดแต่นาน ๆ ครั้ง กับคนที่ดื่มไม่จัดแต่ดื่มถี่ ๆ คนที่ดื่มถี่ ๆ ก็มีความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเหล่านี้สูงกว่าอยู่ดี โดยผลการวิจัยนี้ เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารทางการแพทย์ เจเอเอ็มเอ หรือ JAMA (The Journal of the American Medical Association)

ดื่มหนักช่วงวัยรุ่น โรคหัวใจและหลอดเลือดถามหาเร็ว

หลอดเลือดแดงจะมีความยืดหยุ่นและแข็งแรงในช่วงอายุน้อย เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น เส้นเลือดแดงก็จะเริ่มยืดหยุ่นน้อยลงเรื่อย ๆ ทำให้มีความแข็งตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ อันเป็นสัญญาณของการมาถึงของโรคหัวใจและหลอดเลือด แต่พบว่าความเสี่ยงเหล่านี้เกิดขึ้นได้เร็วกว่าปกติในกลุ่มที่ชื่นชอบการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงวัยรุ่น ไปถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น



ผลการศึกษาจาก คณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยคอลเลจลอนดอน ในประเทศอังกฤษ ที่ได้นำเสนอต่อที่ประชุมใหญ่สมาคมหัวใจวิทยายุโรปเมื่อปลายเดือนสิงหาคม ศึกษา กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 17-24 ปี จำนวน 1,600 คน พบว่าอัตราการเสื่อมของหลอดเลือดในกลุ่มผู้ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงวัยรุ่น และผู้ใหญ่ตอนต้นนั้น แปรผันตามปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ กล่าวคือ ยิ่งดื่มมากเท่าไร ก็ยิ่งเสื่อมเร็วมากขึ้นเท่านั้น และยิ่งถ้าเป็นคนที่มีดัชนีมวลกายสูงหรืออ้วน ความเสี่ยงก็จะยิ่งสูงมากขึ้นไปอีกกว่าปกติเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ดื่มและไม่อ้วน

นักวิจัยจึงฝากเตือนไปยังวัยรุ่นทุกคนที่มักไม่ได้ตระหนักว่าพฤติกรรมดื่มของตัวเองในช่วงต้น ๆ ของชีวิตจะมีผลร้ายแรงต่อชีวิตในช่วงที่เหลือว่า ขอให้คิดเสียใหม่ โดยสามารถดูได้จากผลการวิจัยนี้ และย้ำว่าภาวะเส้นเลือดแข็งตัวนั้นเป็นภาวะที่เกิดนำก่อนเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

“คิดบวก” เติมสุขให้ชีวิต แบบ “อู๊ด เป็นต่อ”

เป็นนักแสดงสายฮา ที่สร้างเสียงหัวเราะให้กับผู้ชมมาเป็นเวลานาน สำหรับ “อู๊ด เป็นต่อ” นักแสดงตลกมากฝีมือ เจ้าของวลีติดปาก “พี่น้องครับ” ลงมาดูแลสุขภาพกายและใจ ของนักแสดงอารมณ์ดีไปพร้อมกัน



อู๊ด เป็นต่อ หรือ นายธีระชาติ ธีระวิทยากุล ดารานักแสดง เล่าให้ฟังว่า ย้อนกลับไปเมื่อหลายปีก่อน ยอมรับว่าไม่ค่อยได้ใส่ใจดูแลสุขภาพเท่าที่ควร ไม่ออกกำลังกาย ชอบกินอาหารรสจัดและเค็ม ดิบเหนียว และสับปะรด จมกระทั่งมีอยู่วันหนึ่งเกิดอาการรูบหน้ามืด ทำให้ตกใจมาก และรู้ทันทีว่าเป็นสัญญาณเตือนของร่างกาย

จากที่เคยคิดว่า ตัวเองแข็งแรงมาตลอด ไม่เคยเข้าโรงพยาบาล ไม่เคยหาหมอ เป็นการโกหกตัวเองว่า เป็นคนแข็งแรง ทั้งที่ท่าแต่พฤติกรรมเสี่ยง หลังจากเหตุการณ์นี้จึงได้ **“เปลี่ยนตัวเอง”**

นักแสดงอารมณ์ดี เล่าต่อว่า อาการรูบที่เกิดขึ้นมาจาก ภาวะความดันโลหิตสูง และมีโอกาสเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวาน ถือเป็นภัยคุกคามสุขภาพเพราะไม่รู้ว่าการของโรคจะมาเมื่อไหร่ แต่หลังจากปรึกษาแพทย์ ก็ได้รับคำแนะนำให้เปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ทำให้ตัดสินใจแน่วแน่ว่า เลิกดื่มเหล้า เลิกสูบบุหรี่แบบเด็ดขาด เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน งดอาหารที่ทำลายสุขภาพ ที่สำคัญหันมาออกกำลังกายมากขึ้น เพราะยาบางชนิด เช่น ยาความดัน หากกินแล้วก็ต้องกินไปตลอดชีวิต การป้องกันจึงเป็นแนวทางที่ดีที่สุด

ในเรื่องการดูแลสุขภาพสร้างความสุขให้ชีวิต **ธีระชาติ ดาราตลกชื่อดัง เล่าให้ฟังว่า** การสร้างความหวังและพลังใจในมุมมองส่วนตัว จะแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านที่ 1 การสร้างกุศโลบายเชิงบวกให้กับตัวเอง คือ การคิดแต่ในสิ่งดี ๆ ป้อนข้อมูลดี ๆ ให้กับตัวเอง สิ่งไม่ดีไม่สนใจ ไม่ฟังไม่ดู เรื่องลบที่ทำให้ตัวเองเศร้า แล้วหันมาคิดบวกให้มากขึ้น

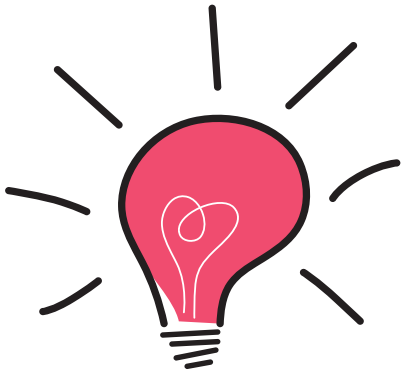
“กำลังใจหรือการสร้างความหวังอะไรสักอย่าง ต้องเริ่มให้ตัวเองก่อนกว่าผมจะมาเป็น อู๊ด เป็นต่อ อย่างทุกวันนี้ ผมเคยนอนป้ายรถเมล์ ย้ายที่นอนไปเรื่อย ๆ ไม่มีเงินติดตัวสักบาท ผมผ่านตรงนั้นมาได้ เพราะเริ่มจากการให้กำลังใจตัวเอง คิดดี ทำดี พยายามทำทุกอย่างที่สร้างพลังบวกแล้วชีวิตมันจะค่อย ๆ ดีขึ้น” อู๊ด เป็นต่อ กล่าว

อู๊ด เป็นต่อ เล่าต่อว่า ด้านที่ 2 ต้องยอมรับความเป็นจริงที่เป็นอยู่ และทำใจอยู่กับมันให้ได้ ส่วนตัวเชื่อเรื่องวิบากกรรม แต่ไม่ได้หมายความว่าให้จมอยู่กับตรงนั้น แต่ให้คิดว่าเราจะทำอะไรให้หลุดออกมาให้ได้ บางทีเราก็ต้องเอาธรรมะเข้ามาช่วย เหมือนหลักธรรมะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ซึ่งถ้าเข้าใจเราจะดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้น

ด้านที่ 3 ค้นหาความถนัด หรือความสามารถพิเศษของตัวเอง **ดารารอารมณ์ดี บอกว่า** มึนงานอดิเรกมากมายที่ไม่ได้เป็นแค่กิจกรรมยามว่าง แต่สามารถพัฒนาเป็นอาชีพได้ พักเรื่องเครียด ๆ ไว้ก่อน แล้วลองหาจุดแข็งของตัวเอง อย่างผมว่าง ๆ ชอบทำอาหาร ก็จะไปหัดทำอาหารเพิ่ม

“ขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนที่รู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง และอย่าลืมหักกำลังใจตัวเอง เพราะกำลังใจที่ดีต้องเริ่มจากให้ตัวเองก่อนครับ” อู๊ด เป็นต่อ กล่าวทิ้งท้าย

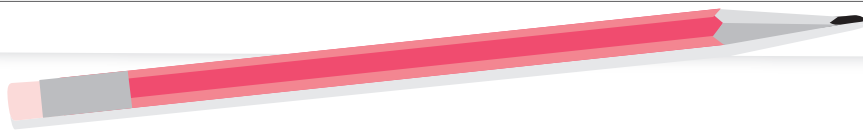
การออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ส่งผลดีต่อการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย สสส. ชวนทุกคนมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอนพักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทำจิตใจให้แจ่มใส และงดปัจจัยเสี่ยงอย่างเหล้า-บุหรี่ เพื่อสุขภาพที่ดีห่างไกลโรค



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาร่วมแชร์เทคนิคการดูแลลูกหลานที่ต้องเรียนออนไลน์ ว่า ในครอบครัวมีวิธีรับมืออย่างไร เมื่อเด็ก ๆ เบื่อการเรียนออนไลน์

A large rectangular area with horizontal lines for writing, framed by a red border. The bottom right corner of the frame is folded up like a page.



LINE Add Friends

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 พฤศจิกายน 2564 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
รับอุปกรณ์ยางยืดแรงต้านเพื่อการออกกำลังกายสีลั่นสดใส





ตารางออกอากาศ เพื่อนกัน วันติดโควิด

**คุยกัน
ประสาเพื่อน**



ศิजेโปง
นักธุรกิจพรมย์ สมรรคเสวี



จันทร์-อาทิตย์ 15.00-17.00 น.
แลกเปลี่ยน พูดคุย ไขข้อข้องใจ
และตอบคำถามเรื่องการปฏิบัติตัว
เพื่อป้องกันและรักษาโรคโควิด-19
อย่างรอบด้าน กับวิทยากร
ผู้เชี่ยวชาญแบบเป็นกันเอง

จันทร์-อาทิตย์ 17.00-19.00 น.
แฮรี่ประสบการณ์จากเพื่อนถึงเพื่อนทั้งสุข ทุกข์
รวมถึงความรู้ใหม่ๆ ในการฝ่าโควิดอย่าง
Home-Community Isolation
ที่แต่ละคน แต่ละครอบครัว แต่ละชุมชน
ต่างช่วยกันจนผ่านช่วงวิกฤตมาได้



ปอเป็ยะ
กาลเวลา เสาร์เรื่อน



ก้อง ชณัฐ
วุฒิวិทยการ



กำลังใจ
จากเพื่อนถึงเพื่อน

จันทร์-ศุกร์ 19.00-21.00 น.
ส่งต่อความรู้สึก ช่วยเยียวยาใจกันและกัน
ในวันที่เพื่อนต้องเผชิญความโศกเศร้า
สูญเสียหรือเกิดความเครียดและความกลัว



เสาร์-อาทิตย์
19.00 - 21.00 น.
การแสดงจากเพื่อนๆ ศิลปิน
ที่จะมาร่วมมอบบทเพลง
แห่งกำลังใจสำหรับทุกคน



ธนวิทย์ ศรีขาว

เอ็ดดี้
พิทยากร ลีลาภัทร์



ร่วมพูดคุยกับพิธีกรและแขกรับเชิญเปี่ยมคุณภาพอีกมากมาย

>>>

**พบกัน 3 โมง ถึง 3 ทุ่ม ทุกวัน
เริ่มแล้ววันนี้**

ทาง AISPLAY

f เพื่อนกันวันติดโควิด youtu.be เพื่อนกันวันติดโควิด

