

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 17
ฉบับที่ 242
ธันวาคม 2564



เทรนด์สุขภาพคนไทย ท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลง



- ๓ ทำความเข้าใจ Megatrends ที่กระทบสุขภาพะ
- ๓ เปิดบ้าน ThaiHealth Academy
- ๓ รู้จักผู้ขับเคลื่อนเด็กไทยไม่กินหวาน



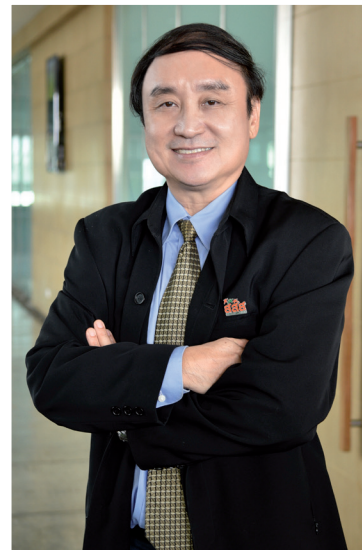
* * *
ส ส ส
#ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ในงานครบ 20 ปีในเดือนเกิด สสส. ที่เพิ่งผ่านไป ดร.สมเกียรติ ตั้งกิจวานิชย์ ประธานสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) บรรยายถึงแนวโน้มใหญ่ของการเปลี่ยนโลกในทศวรรษหน้า ที่จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพคนไทยใน 3 เรื่องใหญ่ คือ สังคมอายุยืน การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และนวัตกรรมเปลี่ยนโลก



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

สำหรับ “สังคมอายุยืน” นับเป็นเรื่องที่ประเทศไทยเริ่มเตรียมรับมือมานานแล้วตั้งแต่ก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุโดยสมบูรณ์ใน พ.ศ.2564 ที่มีสัดส่วนประชากรกลุ่มผู้สูงอายุร้อยละ 20 ความท้าทายสำคัญคือการที่ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จะเพิ่มสูงขึ้น เป็นภาระหนักทางสาธารณสุขที่ต้องหาวิธีแก้ไขอย่างเป็นระบบ

หนึ่งในกลุ่มปัญหาสุขภาพนี้ ก็คือการใช้ชีวิตของผู้สูงอายุจะมีสุขภาพช่องปากที่ไม่ดีพอที่จะช่วยทำให้สุขภาพโดยรวมไม่เสื่อมถอยลงมากเกินไป การศึกษาพบว่า สุขภาพช่องปากมีความสัมพันธ์กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยการมีปัจจัยเสี่ยงร่วมกัน เช่น เบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือดกับโรคปริทันต์ หรือเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตีบตัน สภาวะในช่องปากที่มีปัญหาและการสูญเสียฟันมีความสัมพันธ์กับภาวะทุพโภชนาการและการมีน้ำหนักลดลง ภาวะสุขภาพจิตสัมพันธ์กับภาพลักษณ์จากสุขภาพช่องปาก ที่สำคัญหากเกิดการติดเชื้อในช่องปากจะทำให้เกิดการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่น ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือดสูง การติดเชื้อในช่องปากยังนำไปสู่สาเหตุการเสียชีวิตด้วยปอดอักเสบจากการสำลักได้อีก

การวิเคราะห์ผลการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ.2560 พบว่า ประชากรไทยยังมีสัดส่วนการเข้าถึงบริการสุขภาพช่องปากที่ไม่มากนัก และไม่เพิ่มขึ้นเท่าที่ควรในช่วงสิบปีที่ผ่านมา และยังมีปัญหาความเป็นธรรมในการเข้าถึงบริการมากที่สุด คือ กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้มีเศรษฐกิจต่ำ และผู้ไม่มีสิทธิสวัสดิการ ผู้สูงอายุมีการสูญเสียฟันทั้งปากและบางส่วน พบผู้สูงอายุวัยต้น (60-75 ปี) มีฟันธรรมชาติเหลือใช้งานอย่างน้อย 20 ซี่ เพียงร้อยละ 54 และลดลงเป็นร้อยละ 22.4 เมื่ออยู่ในวัย 80-85 ปี

ทางมูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) โดยการสนับสนุนของ สสส. ร่วมกับสำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัยองค์การวิชาชีพด้านทันตกรรม และองค์กรในภาคส่วนต่าง ๆ รวม 26 องค์กร จึงได้จัดให้มีการรณรงค์นโยบาย “80 ปี พันธุ์ 20 ซี่ เต็มเต็มคุณภาพชีวิต” เพื่อจุดประเด็นทางสังคมให้เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพฟันดีและคงเหลือใช้งานได้อย่างยาวนานอย่างน้อย 20 ซี่ แม้อายุ 80 ปี โดยใช้งานวิชาการนำเสนอมาตรการต่าง ๆ มารองรับการขับเคลื่อนเป้าหมายนี้อย่างเป็นระบบ

นอกจากนี้ สสส. ยังจะได้จับตาสถานการณ์ทางสุขภาพ พร้อมรายงานสรุปถึงสิ่งที่ประชาชนจะต้องรับมือและเตรียมความพร้อมในรายงาน ThaiHealth Watch ซึ่งจะพร้อมเผยแพร่ในเดือนธันวาคมนี้ โดยมีทั้งผลกระทบที่สืบเนื่องมาจากการระบาดของโควิด-19 ที่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ และเหตุการณ์ที่จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ทางสุขภาพจะได้

ในปีใหม่ที่จะถึงนี้ สสส. ยังคงเป็นกลไกของบ้านเมืองนี้ ที่จะยังเดินหน้าสานพลังทุกภาคส่วนมาร่วมกันสร้างหนทางใหม่ ๆ ที่จะนำพาผู้คนบนแผ่นดินไทยให้มีวิถีชีวิต สังคมและสิ่งแวดล้อมที่นำไปสู่สุขภาพกาย จิต ปัญญา และสังคมที่ดีต่อไป

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

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

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 242 ธันวาคม 2564

สร้างสุข 😊



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

เทรนด์สุขภาพคนไทย ท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลง

สุขสร้างได้

10

เปิดบ้าน ThaiHealth Academy

ผลิตนักสร้างเสริมสุขภาพมืออาชีพ

คนสร้างสุข

14

คุยเรื่องเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน

กับ “ทพญ.ปิยะดา ประเสริฐสม”

สุขรอบบ้าน

16

รักษาความสมดุล วิธีดูแลกายไปพร้อมใจ

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

Healthy ได้ แค่ทำให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสกลนคร กรุงเทพฯ 10120

* ส ส *
* ส ส *
* ส ส *

ส ะ ม ะ ห ำ ก ง ส ำ ง ค ม



เทรนด์สุขภาพคนไทย ท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลง



นับเป็นอีกปี
ที่ทุกคนต้องเผชิญกับ
ความเปลี่ยนแปลง
อันสืบเนื่องมาจากการระบาด
ของโควิด-19
และทำให้ต้องตระหนักถึง
ความสำคัญของสุขภาพ
มากยิ่งขึ้นไปอีก

ผลกระทบที่เกิดจากโควิด-19 ไม่ใช่เพียงแค่สุขภาพกาย
แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจ สภาพเศรษฐกิจ การศึกษา
สิ่งแวดล้อม สังคม โลกจะเปลี่ยนไปอย่างไร อ่อนโยนหรือโหดร้าย
กับเรา ก็ไม่มีใครทราบได้ แต่สิ่งสำคัญที่ต้องตระหนักให้มากยิ่งขึ้น
คือ การดูแลสุขภาพ เพราะการไม่เจ็บไม่ป่วยจะทำให้เราสามารถทำ
เรื่องต่าง ๆ ได้อย่างมากมาย

ทิศทาง ความเปลี่ยนแปลง ในอีก 10 ปี จากนี้



แนวโน้มของสถานการณ์ที่ส่งผลต่อสุขภาวะในทศวรรษหน้า โลกมีสถานการณ์ปรับเปลี่ยนตลอดเวลาและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากปัจจัยแวดล้อมหลายประการ ซึ่งล้วนส่งผลกระทบต่อภาวะทางสุขภาพของประชากรอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ประเทศไทยมีโอกาสได้รับผลกระทบด้วยเช่นกัน แนวโน้มสถานการณ์สำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อ การสร้างเสริมสุขภาพ ที่มีโอกาสส่งผลกระทบต่อ การสร้างเสริมสุขภาพของคนไทย

แนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่จะส่งผลกระทบต่อทั่วโลก (Megatrends) ในช่วงปี 2563-2573 ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพในอนาคต พบว่าปัจจุบันมีแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงสำคัญที่กำลังเข้ามากระทบอย่างมากต่อปัจจัยกำหนดสุขภาพ (Social Determinant of Health) ดังนี้



เศรษฐกิจเปลี่ยนแปลง

จากการวิเคราะห์ของ TDRl คาดการณ์ว่าอัตราการเติบโตทางเศรษฐกิจของไทยจะมีอัตราลดลงเรื่อยๆ เนื่องจากปัญหาสังคมสูงวัยที่ทำให้กำลังแรงงานลดลง ขณะที่งบประมาณภาครัฐที่ใช้ในการดูแลสุขภาพสังคมมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จนกระทบงบประมาณการสร้างความเติบโตทางเศรษฐกิจ เกิดความเหลื่อมล้ำทางรายได้สูง แรงงานมีทักษะศักยภาพไม่ตอบโจทย์กับการจ้างงาน ขาดการพัฒนาให้รู้เท่าทันเทคโนโลยีที่ตรงกับสายงาน ขณะที่รายได้มาจากการส่งออกและท่องเที่ยว กลายเป็นอุปสรรคการพัฒนา ทำให้ประชาชนรายได้น้อยเพิ่มมากขึ้น เกิดเป็นกลุ่มเปราะบางจำนวนมาก



โครงสร้างสังคม ประชากรเปลี่ยนแปลง

โครงสร้างประชากรสูงวัยอย่างเต็มตัว ทำให้เกิดภาวะความต้องการพึ่งพิงจากผู้สูงอายุ ต้องพึ่งพาแรงงานข้ามชาติและประชากรจำนวนหนึ่งจำเป็นต้องเคลื่อนย้ายจากชนบทสู่เมือง หรือเดินทางจากประเทศเพื่อนบ้านสู่ประเทศไทย ทำให้กลายเป็นสังคมพหุวัฒนธรรม ที่มีพฤติกรรมทางสุขภาพที่แตกต่างกันตามวัฒนธรรมและภาวะโรคที่จะเพิ่มมากขึ้นตามอัตราเพิ่มของกลุ่มสูงอายุ จะเป็นความท้าทายสำคัญต่อการจัดระบบสุขภาพที่เหมาะสม การสร้างความรอบรู้ในการดูแลสุขภาพควบคู่กับการเสริมสร้างวินัยทางการเงินและการออม และการอยู่ร่วมกันกับแรงงานข้ามชาติเป็นสิ่งที่ต้องเตรียมความพร้อมไว้





ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลง

สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่มีแนวโน้มทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เห็นได้จากภาวะแห้งแล้ง ภาวะร้อนจัดหรือหนาวจัด รวมถึงภัยธรรมชาติที่รุนแรง ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจหลายด้าน และยังกระทบต่อสุขภาพโดยตรง การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศจึงเป็นประเด็นสำคัญในเวทีระดับโลก และความพยายามระดับโลกในการลดปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้ลดลงเป็นระดับศูนย์ ผ่านความร่วมมือตามอนุสัญญากรอบการทำงานสหประชาชาติมติข้อตกลงปารีส ซึ่งประเทศไทยเป็นหนึ่งในประเทศภาคี ที่จะต้องดำเนินการควบคุมปริมาณการปล่อยก๊าซเรือนกระจกให้ลดลงตามเป้าหมายที่มีพันธสัญญาไว้ และหากสามารถดำเนินการลดการปล่อยคาร์บอนได้ตามเป้าหมาย จะมีส่วนช่วยลดผลกระทบต่อสุขภาพในหลายด้าน



วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลง

ปัจจุบันโลกอยู่ในยุคการเปลี่ยนผ่านทางเทคโนโลยี (Disruptive Technology) ทำให้นวัตกรรมเทคโนโลยีใหม่หลายสิ่งเปลี่ยนแปลงผลิตภัณฑ์ หรือการให้บริการแบบเดิม การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างมากระบบนี้ส่งผลต่อพฤติกรรมทางสุขภาพของประชาชนอย่างรวดเร็ว ทั้งเชิงบวกและเชิงลบต่อการสร้างเสริมสุขภาพ เช่น เทคโนโลยีการสื่อสารที่ช่วยให้การเผยแพร่ข้อมูลเป็นไปได้โดยง่ายและกว้างขวาง ช่วยให้สามารถสืบค้นและเข้าถึงข้อมูลสุขภาพต่าง ๆ ได้โดยสะดวกและมีส่วนช่วยให้ดูแลสุขภาพได้ดีขึ้น แต่การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่ผิด หรือการโฆษณาสินค้าที่อวดอ้างสรรพคุณเกินจริง ก็ส่งผลเสียที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพได้เช่นกัน



การเมืองที่เปลี่ยนแปลง

สถานการณ์ภาพรวมการเมืองระหว่างประเทศได้หันมาให้ความสำคัญกับผลประโยชน์ของประเทศตนเองผ่านนโยบายชาตินิยมมากกว่าผ่อนคลายนโยบายแบบเสรีนิยม ซึ่งจะส่งผลต่อกันและกัน โดยเฉพาะประเทศไทยที่มีระบบการค้าแบบเสรี โดยสถานการณ์การเมืองภายในประเทศที่มีความเห็นต่างสร้างผลกระทบไปถึงการสร้างรายได้ การทำงาน การศึกษา และชีวิตประจำวัน ซึ่งในที่สุดจะย้อนกลับมาสร้างผลกระทบต่อประชาชนได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว



การขยายตัวของเขตเมืองที่เปลี่ยนแปลง

การขยายตัวของพื้นที่เขตเมืองจะสร้างประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคมในหลายมิติโดยเฉพาะการจ้างงาน แต่ก็ทำให้เกิดการเคลื่อนย้ายแรงงานด้วย แม้ว่าสัดส่วนความเป็นเมืองและจำนวนประชากรในเขตเมืองของประเทศไทยยังอยู่ในระดับไม่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับภาพรวมในระดับโลก แต่การพัฒนาเชิงพื้นที่ของประเทศไทยกลับมีการกระจุกตัวสูงซึ่งส่งผลให้หลายพื้นที่ในเมืองหลักของไทยเผชิญความท้าทายด้านการจัดการขยะ น้ำเสีย ความแออัดและเสื่อมโทรมของที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชากรในพื้นที่



โควิด-19 สร้างความเปลี่ยนแปลง

สถานการณ์ความรุนแรงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย และไม่ได้จำกัดอยู่เพียงวิกฤตการณ์ทางสาธารณสุขเท่านั้น แต่ได้ส่งผลกระทบต่อมิติด้านเศรษฐกิจ สังคม และวิถีชีวิตของประชากรในส่วนของประเทศไทยแม้จะได้รับการจัดอันดับที่ 4 จากทั้งหมด 98 ประเทศทั่วโลก เป็นประเทศที่มีความสามารถในการรับมือด้านสาธารณสุขต่อการแพร่ระบาดของโควิด-19 อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ผลกระทบทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น พบว่ายังอยู่ในระดับค่อนข้างรุนแรง เนื่องจากเศรษฐกิจไทยยังพึ่งพาภาคบริการในสัดส่วนที่สูง โดยเฉพาะภาคการท่องเที่ยว สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI) ได้ทำการประเมินและสรุปผลกระทบผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจของไทย

แนวโน้มสถานการณ์สำคัญข้างต้นล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทย โดยแนวโน้มสถานการณ์อาจส่งผลกระทบต่อทั้งทางบวกและทางลบต่อการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมทางสุขภาพของประชากร การคาดการณ์การเฝ้าระวัง และเตรียมความพร้อมเพื่อรับมือต่อปัจจัยเสี่ยงและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นต่อสุขภาพ จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงในการขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพ

แม้แนวโน้มและสถานการณ์สำคัญดังกล่าวจะเป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม แต่จะส่งผลกระทบมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับบริบทและการตอบสนองของระบบต่าง ๆ ในประเทศไทยเป็นสำคัญ การทำงานสร้างเสริมสุขภาพ จึงจำเป็นต้องติดตามศึกษาเพื่อประเมินสถานการณ์และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ที่มา : ทิศทางและเป้าหมาย 10 ปี สสส. (พ.ศ. 2565-2574)



นวัตกรรมสร้างสุขภาวะ

ในงาน “20 ปี กาศิสร้างสุข : นวัตกรรมความสุขที่ยั่งยืน” เพื่อสานพลังภาคีเครือข่ายร่วมขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาวะ สร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวิถีชีวิต และสภาพแวดล้อมนำไปสู่สังคมสุขภาวะที่ยั่งยืนในทศวรรษถัดไป

หนึ่งในนวัตกรรมที่น่าสนใจมีการเปิดตัวแอปพลิเคชัน “เบาใจ” แสดงถึงนวัตกรรมใหม่ของ สสส. โดยมี รศ.ดร.ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ในฐานะที่ปรึกษาผู้พัฒนาแอปพลิเคชัน และ ผศ.ดร.ปิยวัฒน์ เกตุวงศา หัวหน้าศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย ม.มหิดล ร่วมขยายผล แอปพลิเคชันทำหน้าที่ติดตามพฤติกรรมของคน ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย การกิน และการนอน โดยนำข้อมูลทั้ง 3 ส่วนมาคำนวณความสมดุลของพฤติกรรมสุขภาพ



“Persona Health สื่อเฉพาะคุณ”

คนไทยใช้อินเทอร์เน็ตถึง 6-10 ชั่วโมงต่อวัน โดยใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อทำงาน ร้อยละ 75.2 เพื่อการศึกษา ร้อยละ 71.1 ที่สำคัญยังพบคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อรับบริการข้อมูลสุขภาพถึงร้อยละ 48.6 (ข้อมูลเมื่อเดือนกันยายน 2564 โดยกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม) ซึ่งเห็นว่าการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพที่สอดคล้องกับประชาชนจะสร้างความเปลี่ยนแปลงสุขภาพที่ดีได้



ทำงาน

ร้อยละ 75.2



การศึกษา

ร้อยละ 71.1



รับบริการข้อมูลสุขภาพ

ร้อยละ 48.6

การพัฒนาระบบสารสนเทศ “Persona Health สื่อเฉพาะคุณ” ดร.สุปรिता อุดลยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส. อธิบายว่า เป็นระบบคลังข้อมูลสุขภาพเฉพาะบุคคลที่มีการรวบรวมชุดความรู้ คู่มือ และสื่อรณรงค์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ กว่า 10,000 ชิ้น

ข้อมูลถูกจัดกลุ่มให้เหมาะสมกับข้อมูลด้านสุขภาพแต่ละบุคคล เช่น จัดกลุ่มเพศ อายุ ประเด็นสุขภาพ โรคประจำตัว การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย ปัจจุบัน สสส. ได้ร่วมมือกับ สปสช. นำคลังข้อมูลจากระบบสารสนเทศ “Persona Health สื่อเฉพาะคุณ” มาเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันของ สปสช. เพื่อใช้เป็นเครื่องมือสำคัญในการส่งต่อข้อมูลและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ ส่งเสริมให้ประชาชนได้เข้าถึงข้อมูลสุขภาพ และเป็นกลไกสำคัญสู่การดูแลตัวเองในยุคดิจิทัล ถือเป็นส่วนสำคัญในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับประชาชน



หน่วยงานที่สนใจสามารถติดตามข้อมูลได้ที่
เว็บไซต์ศูนย์บริการข้อมูล สสส.

<https://resourcecenter.thaihealth.or.th>



ระบบเอไอ (Artificial Intelligence) หรือปัญญาประดิษฐ์ ออกแบบให้เรียนรู้ร่างกายของแต่ละบุคคล ที่ลงลึกถึงเพศ อายุ น้ำหนัก ระบบจะแนะนำว่าควรเคลื่อนไหวร่างกายในรูปแบบไหน ช่วงเวลา จำนวนความถี่ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้จะเกิดขึ้นเมื่อมีการโหลดแอปพลิเคชันเพิ่มขึ้นจำนวนมาก รวมทั้งเรื่องของการรับประทานอาหาร เมื่อป้อนข้อมูลเมนูอาหารลงไป ระบบจะแจจแจงได้ว่าอาหารที่เราบริโภคมีแป้ง หรือไขมันในสัดส่วนแค่ไหน บริโภคแล้วต้องเคลื่อนไหวร่างกายอย่างไร ต้องเดินกี่ก้าว หรือวิ่งกี่นาที โดยจะวิเคราะห์ข้อมูลสุขภาพที่มีพื้นฐานมาจากข้อมูลของตัวเอง ยิ่งมีข้อมูลมากขึ้น ก็ยิ่งแม่นยำมากขึ้น

ทีมพัฒนายังมีแนวคิดไปถึงการประยุกต์ใช้กับกลุ่มต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกันตนในระบบประกันสังคม การดูแลผู้สูงอายุ ระบบเทคโนโลยีสุขภาพต่าง ๆ ซึ่งแอปพลิเคชัน “เบาใจ” ริเริ่มโดยกลุ่มสตาร์ทอัพ ผลงานของอดีต นศ.จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้รับรางวัล โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย ม.มหิดล นำมาขยายผลเพื่อให้เกิดประโยชน์กับคนไทย



😊 สุขสร้างได้



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัยเสริมสุขภาพ



เปิดบ้าน 

ThaiHealth Academy

ผลิตภัณฑ์เสริมสุขภาพมืออาชีพ

“พลังความรู้” “พลังนโยบาย” “พลังสังคม”
คือ ไตรพลัง ที่ สสส. ยึดถือมาตลอด

20 ปี บนเส้นทางสร้างเสริมสุขภาพ สสส. ไม่ได้เดินทาง
เพียงลำพัง แต่มีภาคีเครือข่ายจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นภาครัฐ
ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม ที่เข้ามาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการ
เปลี่ยนแปลงสังคม



การทำงานตลอด 20 ปี ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสังคมไทยหลายด้าน เกิดโครงการส่งเสริมสุขภาพกว่า 3,000 โครงการต่อปี ครอบคลุมประเด็นเชิงสุขภาพที่หลากหลาย มีภาคีเครือข่ายมากกว่า 20,000 ราย เข้าร่วมขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพ และนำความรู้ไปต่อยอดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป้าหมายเดียวกัน คือ การสร้างสุขภาพที่ดีให้กับคนไทย

นักสร้างสุขภาพมืออาชีพ ก็เป็นอีกหนึ่งบทบาทที่เป็นหัวใจสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) จึงเกิดขึ้นภายใต้ กำกับของ สสส. โดยเกิดมาเพื่อพัฒนาศักยภาพ และให้คำปรึกษาภาคีเครือข่าย ยกระดับนักสร้างเสริมสุขภาพมืออาชีพ และเดินหน้านานโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

การที่มี **academy** หรือสถาบัน เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของบุคคลด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะ ทำให้เกิดความรู้ที่ยั่งยืน พัฒนาถูกนำไปต่อยอด ทั้งในแง่ของงานวิชาการ งานวิจัย หรืองานศึกษาด้านอื่น ๆ ด้วยการสร้างหลักสูตรที่ตอบโจทย์ของสังคม และตอบโจทย์การพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพให้ยั่งยืน



แน่นอนว่า โลกที่หมุนอย่างรวดเร็วในทุกวันนี้ การมีบทเรียนหรือหลักสูตรเดียวเพื่อใช้ซ้ำ ๆ หลาย ๆ ปี อาจจะไม่สามารถตอบโจทย์ของโลกยุคนี้ได้แล้ว เพราะมีประเด็นใหม่ทางสุขภาพเกิดขึ้นพร้อมจะท้าทายเราอยู่ตลอดเวลา เช่น วิกฤต PM2.5 วิกฤตโรคระบาดอย่างโควิด-19 ซึ่งในวันหน้า อาจจะมีปัญหาใหม่ ๆ โจทย์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นอีก การมีหน่วยงานที่พร้อมจะสังเคราะห์ความรู้ และถ่ายทอดไปสู่ผู้คนที่ได้ทันต่อเหตุการณ์ จึงจะสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ทัน

ทำไมต้องมี ThaiHealth Academy รศ.ดร.นพ.นันทวิช ลิทธิรักษ์ ผอ.สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ สสส. อธิบายว่า “สสส. ตั้งใจให้ ThaiHealth Academy สร้างประโยชน์ กระจายส่งไปถึงถึงคนทุกคนในสังคมได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ไม่ได้เน้นการสร้างสุขภาพแค่เรื่องเดียว แต่เน้นเป็นริ้วใหญ่การทำงานอย่างต่อเนื่อง ทำให้ สสส. และภาคีมีชีวิต โดยจะดึงองค์ความรู้จากการสั่งสมประสบการณ์ ต้นทุนที่มีอยู่มากมาย นำไปแปรเป็นการออกแบบพัฒนาหลักสูตร อัปเดตเนื้อหาให้ตรงกับผู้รับประโยชน์โดยตรงได้

เป้าหมายของเราคืออยากให้หลักสูตรยั่งยืน แปลว่าต้องตอบโจทย์ มีประโยชน์ในการช่วยพัฒนาความสามารถให้กับภาคี องค์กรต่าง ๆ และประชาชน ไม่ใช่เป็นหลักสูตรที่ใคร ๆ ก็อยากสร้างขึ้นมาแล้วไม่ตอบโจทย์”





หลักการพื้นฐานที่ สสส. วางไว้ คือ การให้สถาบันฯ เป็นต้นแบบในการพัฒนาองค์ความรู้ที่คนทำงานด้านสุขภาวะต้องมี ประกอบไปด้วย 5 สมรรถนะหลัก คือ การสร้างเสริมสุขภาวะ, การบริหารโครงการสุขภาวะ, การสื่อสารเพื่อสังคมสุขภาวะ, การสร้างและบริหารเครือข่าย, ผู้นำและทักษะในการจัดการในงานสุขภาวะ

ส่วนอีก 2 สมรรถนะที่เติมเข้าไป คือ เรื่องของการจัดการความรู้ โดยให้ความรู้ในองค์กรนั้นงอกงามเติบโตขึ้นมาได้ คนในองค์กรได้ประโยชน์ร่วมกัน และการจัดการความยั่งยืน ให้องค์กรหรือหน่วยงานที่ทำงานอยู่ได้ในระยะยาว เรียกว่าเป็น 5+2 หลักสูตร ที่ สสส. จัดให้ภาคีเป็นประจำ ภาคีเองก็จะใช้ความรู้พื้นฐานนี้ไปทำงาน ในการขับเคลื่อนและพัฒนาต่อไป

สำหรับภาคี หลักสูตรพื้นฐานที่ภาคีต้องการ คือ ทักษะในการเขียนโครงการ การนำเสนอโครงการ การตั้งค่าตัวชี้วัดในโครงการ และการประเมินคุณภาพโครงการ ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ นอกนั้นคือเรื่องของการทำงานเครือข่าย เพราะภาคีจะทำงานลอย ๆ คนเดียวไม่ได้ ต้องประสานงานกับส่วนต่าง ๆ หลักสูตรเหล่านี้ก็จะตอบโจทย์ รวมถึงหลักสูตร Soft skill และ Leadership skill การสร้างองค์กรให้คนทำงานเกิดแรงบันดาลใจ อยากทำงานสร้างสุข ทำงานแล้วเติบโตขึ้น เติบโตขึ้นทำให้องค์กรของเขาเองมีความยั่งยืน และสามารถพัฒนาขึ้นไปได้อย่างเรื่อย ๆ ซึ่งทั้งหมดคือ คำตอบของความรู้ด้านสุขภาวะเพื่อทุกคน

เป้าหมายในอนาคต ThaiHealth Academy จะมาต่อยอดงานด้านต่างประเทศด้านการสร้างเสริมสุขภาวะด้วย โดยแต่ละปีจะมีหน่วยงานจากประเทศต่าง ๆ มาดูงานที่ สสส. ประมาณ 200-300 หน่วยงาน ทำให้จะมีการพัฒนาหลักสูตรสำหรับองค์กรต่างชาติที่ต้องการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพที่ประเทศไทยทำได้สำเร็จ หรือองค์กรต่างชาติที่เข้ามาทำงานในประเทศไทย แต่ประสบปัญหาเรื่องวัฒนธรรม สถาบันฯ ก็จะสามารถเป็นหน่วยงานที่สร้างหลักสูตรเพื่อนำไปให้องค์กรเหล่านั้นนำไปต่อยอดการทำงานได้



ThaiHealth Academy จะมีหลักสูตรที่ให้บริการทั้งฟรี และคิดค่าใช้จ่าย ตัวอย่างหลักสูตรการอบรม (Training Course) เช่น หลักสูตรการถอดบทเรียน, หลักสูตรศิลปะในการสื่อสาร, หลักสูตรการคิดเชิงสร้างสรรค์และการคิดค้นนวัตกรรม, หลักสูตรการชี้แจงนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ, หลักสูตรหลักการและแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ โดยจะสามารถแบ่งได้ดังนี้

📖 หลักสูตรมาตรฐานการสร้างเสริมสุขภาพ

ตามกรอบสมรรถนะที่จำเป็นในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพ โดยมีหลักสูตรหลายระดับ

- หลักสูตรพื้นฐาน (Basic Course)
- หลักสูตรเฉพาะด้าน (Specific Course)
- หลักสูตรขั้นสูง (Advanced Course)

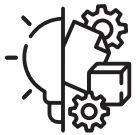
📖 หลักสูตรเสริมสมรรถนะและทักษะทั่วไป

📖 หลักสูตรเฉพาะสำหรับแต่ละกลุ่มเป้าหมาย



นอกจากนี้ ยังมีบริการ จัดเวทีวิชาการ/เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ (Learning Forum) ให้บริการเรียนรู้ออนไลน์ผ่านสื่อดิจิทัล (Online Learning) ให้บริการวิชาการและให้คำปรึกษาด้านการพัฒนาศักยภาพ

ทักษะที่จำเป็น สำหรับนักสร้างเสริมสุขภาพ หลังวิกฤตโควิด-19



THINKING SKILL คิดเป็น มองเป็น

การมีวิสัยทัศน์กว้างไกล การมีทักษะแก้ไขปัญหาในเชิงสร้างสรรค์ และใช้ทักษะวางแผนระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว เพราะเมื่อมีสถานการณ์ที่ท้าทายเข้ามา เราจึงจะสามารถปรับเปลี่ยนมุมมอง เช่น มองวิกฤตให้เป็นโอกาส เราต้องมองปัญหาในเชิงระบบให้ชัดเจน ต้องมีความเข้าใจในด้านความสัมพันธ์ของปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ เพราะในบางครั้งการแก้ปัญหาที่จุดหนึ่ง จะนำไปสู่การแก้ปัญหาอีกจุดหนึ่งได้



COMMUNICATION SKILL สื่อเป็น

การสื่อสารในเชิงบวก การจัดลำดับการสื่อสารในสิ่งที่จำเป็น และเร่งด่วนก่อน การสื่อสารที่ถูกต้องเฉียบคม เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ไม่สับสน เป็นการนำทางที่ถูกต้อง สามารถช่วยให้ทุกคนก้าวเดินไปข้างหน้าพร้อมกันได้อย่าง ถูกทิศทาง และต้องไม่ลืมที่จะสื่อสารกันในทีมอยู่เสมอเพื่อสร้างความสัมพันธ์ของทีมงานให้แข็งแกร่ง



RETHINK คิดใหม่ ทำใหม่

การคิดค้นสร้างสรรค์นวัตกรรมใหม่ ๆ ในช่วงภาวะวิกฤตเป็นแรงกระตุ้นที่ดี ที่จะช่วยให้สมองเราไม่หยุดผลิตไอเดียใหม่ๆ ให้เกิดขึ้น การคิดใหม่ ทำใหม่ จะช่วยนำไปสู่นวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก แต่เราต้องไม่ลืมด้วยว่า ต้องพัฒนานวัตกรรมนั้น ๆ ให้ใช้งานได้จริง ต้องมีการรวบรวมพื้นฐาน องค์ความรู้ และเครื่องมือ เครื่องมือต่างๆ จนสามารถสร้างเป็นนวัตกรรมใหม่ให้เกิดขึ้นในสังคมได้อย่างสร้างสรรค์และลงตัว

สถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth Academy) เป็นหน่วยงาน
ลักษณะพิเศษภายใน สสส. จัดตั้งขึ้นตามระเบียบกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
ว่าด้วยการจัดตั้งและการบริหารสถาบันการเรียนรู้การสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ.2563

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาศักยภาพของบุคคลด้านการ
สร้างเสริมสุขภาพให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตามเจตนารมณ์ที่มุ่งมั่นของ สสส.
ในการสนับสนุนการยกระดับขีดความสามารถ (Competency Development) ของภาคีเครือข่าย
สสส. ในฐานะหุ้นส่วนสำคัญ (Partner) ที่ร่วมขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพในประเทศไทย และมุ่งขยายฐานผู้รับ
ประโยชน์ไปยังกลุ่มบุคคล หน่วยงาน และองค์กรภาคสังคมต่าง ๆ ตลอดจนภาคเอกชน ในอันที่จะทำให้เกิดนักสร้างเสริม
สุขภาพมืออาชีพที่จะเป็นกำลังสำคัญในการก่อให้เกิดสังคมสุขภาวะทั้งในระดับประเทศและระดับสากล



20 ปี ภาคีสร้างสุข สู่ทศวรรษที่ 3

ThaiHealth ACADEMY แนวทางการทำงานรูปแบบใหม่ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย
หลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมาย
สูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

คุยเรื่องเครือข่าย เด็กไทยไม่กินหวาน



กับ “ทพญ.ปิยะดา ประเสริฐสม”

ก้าวเล็ก ๆ สู่ก้าวใหญ่ รางวัลใหญ่จากUN

จากการมองเห็นปัญหาไม่เล็กของคนตัวเล็กหลังพบ “เด็กไทยฟันผุ” กลายเป็นเรื่องใหญ่ที่ถูกนำมาใช้เป็นประเด็นสำคัญในการดำเนินการแก้ไขเชื่อมโยงทุกมิติที่เกี่ยวข้อง กระทั่งผลักดันออกเป็นงานวิชาการ ยุทธศาสตร์ และนโยบายระดับประเทศ จนนานาชาติให้การยกย่อง ได้รับรางวัลจาก “องค์การสหประชาชาติ” หรือ UN ทั้งหมดนี้ “เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน” ขับเคลื่อนอย่างไร “ทพญ.ปิยะดา ประเสริฐสม” ผู้จัดการเครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน และอดีตทันตแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านทันตสาธารณสุข) มีคำตอบ

ย้อนไปเมื่อเกือบ 20 ปี ก่อนราวปี 2545 ทพญ.ปิยะดา เล่าว่า ก้าวแรกของเรื่องนี้เริ่มจากที่สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ทำงานเกี่ยวกับฟันผุในเด็กเล็ก ผลสำรวจในขณะนั้นชี้ว่า เด็กดื่มนมหวานและกินขนมมาก เป็นต้นเหตุของฟันผุ แต่ประเด็นขับเคลื่อนยังเล็กมาก ๆ จึงประสานความร่วมมือกับ สสส. และขยายประเด็นไปสู่ “น้ำตาล” ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ให้เด็กฟันผุ และเกิดปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่น โรคอ้วน จนเกิดการรวมตัวของผู้เชี่ยวชาญสาขาต่าง ๆ ที่ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพในประเด็นเดียวกัน คือ เรื่อง “เด็กกินหวาน” จนเกิดการรณรงค์ขับเคลื่อนสังคม และเกิด “เครือข่ายเด็กไทยไม่กินหวาน” นับเป็นการเริ่มต้นทำงานจากงานวิชาการ ไปสู่งานรณรงค์ และผลักดันนโยบาย



การทำงานขับเคลื่อนประเด็นต่าง ๆ ค่อย ๆ สำเร็จทีละเรื่อง เช่น การแก้ไขประกาศสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา ที่ 156 และ 157 ไม่ให้มีการเติมน้ำตาลในนมผงสูตร 2 สำหรับเด็กอายุ 6 เดือน เพราะเป็นจุดเริ่มให้เด็กติดหวานไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ การผลักดัน “โรงเรียนปลอดน้ำตาล” เพื่อให้เข้าเกณฑ์ “โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ” ซึ่งการสำรวจ พบว่า มีโรงเรียนจำนวนมาก เป็นโรงเรียนที่ไม่จำหน่ายน้ำตาลอยู่แล้ว ทางสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) จึงได้ทำหนังสือขอความร่วมมือไปยังโรงเรียน ในปี 2550 ใ้แจ้งการจำหน่าย จ่าย แจก น้ำตาล และขนมกรุบกรอบในโรงเรียน รวมถึงความสำเร็จจากการขับเคลื่อน “มาตรการภาษีน้ำตาล” ที่เริ่มตั้งแต่ปี 2552 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ได้สำรวจ การบริโภคเครื่องดื่ม พบว่าปี 2563 การบริโภคเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลลดลงร้อยละ 2.8% หรือลดไปเหลือที่ 278 มิลลิลิตร ที่คนบริโภค เฉลี่ยต่อวัน จากเดิมอยู่ที่ 283.6 มิลลิลิตร ยังไม่รวมนโยบายและโครงการนำร่องที่เกิดการขยายผลอีกมากมาย อาทิ โครงการรวมพลคนอ่อนหวาน โครงการศูนย์เด็กเล็กอ่อนหวาน และการรณรงค์เผยแพร่ให้ความรู้เพื่อลดการบริโภคน้ำตาล

การทำงานของเครือข่ายฯ ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. และกรมอนามัย เป็นเวลาเกือบ 20 ปี ที่ทำงานเรื่อง “เด็กไทย ไม่กินหวาน” ล่าสุด เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2564 ที่ผ่านมารวมกัน กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้รับรางวัล United Nations Inter-Agency Task Force (UNIATF Award) on the Prevention and Control of Non-communicable Diseases ในการประชุม side event ของการประชุมองค์การสหประชาชาติ (UN) ครั้งที่ 76



ความภูมิใจครั้งนี้ ทพญ.ปิยะดา เล่าว่า องค์การอนามัยโลก ประจำประเทศไทย เสนอเรื่อง “มาตรการภาษีน้ำตาล” ของ ประเทศไทยไปยัง UN เพื่อเสนอเข้ารับรางวัล ในที่สุด UN ก็มอบ รางวัลนี้ให้ประเทศไทย นับเป็นการริเริ่มเชิงนโยบายที่สำคัญ อันนำไปสู่การจัดการด้านภาษีอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพกลุ่มอื่น ๆ ต่อไป เป็นการบูรณาการเรื่องสุขภาพเข้าสู่นโยบายการเงินการคลัง ของประเทศ ซึ่ง UN มองว่ามาตรการภาษีจะเป็นส่วนสำคัญในการ ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ เพราะมาตรการทางการเงินการคลัง เป็นมาตรการที่มีประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคน พิสูจน์มาตั้งแต่เรื่องบุหรี่และสุราแล้ว

เป้าหมายสูงสุดที่เครือข่ายฯ มุ่งเน้นจะทำให้สำเร็จ ทพญ. ปิยะดา บอกว่า จากการติดตามการบริโภคน้ำตาลของคนไทย พบว่ายังไม่สามารถลดลงได้มากอย่างที่ใจอยากจะได้แม้จะมีการกินรสหวานน้อยลง และคนมีการรับรู้มากขึ้น เพราะฉะนั้น สิ่งที่มุ่งหมายต่อไปคือนโยบายต่าง ๆ ที่ผลักดันออกมาถูกนำไป ดำเนินการอย่างจริงจัง เพื่อให้เด็กไทยรู้จักกินมากขึ้น เติบโตเป็น “พลเมืองอาหาร” โดยสามารถพิจารณาได้ว่ากินอะไร และรู้ว่า จะกินเท่าไร ทำให้เด็กไทยมี Health Literacy

ทพญ.ปิยะดา กล่าวในตอนท้ายว่า ในฐานะที่เป็นข้าราชการ และขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับ สสส. ทำให้ได้รู้จัก และสัมผัสวิถีการทำงานอีกรูปแบบหนึ่ง มองโลกกว้างขึ้น รู้จัก การทำงานแบบเครือข่าย สามารถเชื่อมโยงการเป็นทันตแพทย์ ไปสู่การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพสังคมได้

“การได้ทำงานร่วมกับ สสส. มาร่วม 20 ปี สสส. ให้โอกาส ในการที่จะสามารถทำงานได้ แสดงให้เห็นว่าจากพลังของ ทันตแพทย์ที่คนส่วนใหญ่ อาจจะรู้สึกว่ามันเฉพาะเรื่อง สุขภาพช่องปาก จริง ๆ แล้วไม่ใช่ด้วยศักยภาพ และงานที่ทำได้ สามารถเชื่อมโยงไปภาพใหญ่ได้จริง” ทพญ.ปิยะดากล่าว

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



รักษาความสมดุล วิธีดูแลกายไปพร้อมใจ

อะไรที่มากเกินไป
น้อยเกินไป
บางครั้งก็ส่งผลเสียได้
ไม่เว้นกระทั่งสิ่งที่มีประโยชน์
อย่างการออกกำลังกาย
หากไม่ทำเลยก็ส่งผลเสีย
ต่อร่างกาย แต่หากทำมากเกินไป
ก็อาจจะส่งผลเสียได้
เช่นเดียวกัน

ปัจจุบันเทรนด์การออกกำลังกายเป็นที่นิยมอย่างมาก แน่นอนว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ดีเพราะช่วยสร้างร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ แต่พบว่าบางคนออกกำลังกายมากเกินไปจนเข้าข่ายคลั่งการออกกำลังกายโดยมีสัญญาณสำคัญคือ รู้สึกผิดที่ต้องหยุดออกกำลังกายในบางวัน หรือออกกำลังกายจนทำให้บาดเจ็บอยู่บ่อย ๆ รู้สึกเพลียเหมือนนอนไม่พอ ซึ่งสาเหตุหลักอาจมาจากการติดสารแห่งความสุข หรือโดปามีน ที่หลั่งออกมาเวลาออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่เพียงพอมีคำแนะนำไว้ว่า อยู่ที่ประมาณวันละ 10-30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน หรือ วันเว้นวัน เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาฟื้นฟู ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอจากการใช้กำลัง จะส่งผลดีต่อร่างกายมากกว่า การออกกำลังกายหักโหมอยู่ตลอดเวลา จนกล้ามเนื้อไม่มีเวลาได้ฟื้นฟูตัวเอง ที่สำคัญควรดื่มน้ำ พักผ่อนให้เพียงพอควบคู่ไปกับการออกกำลังกายด้วย



ประโยชน์สำคัญจากการออกกำลังกายประการหนึ่งคือ การกระตุ้นให้เกิดการหลั่งฮอร์โมนที่ทำให้เรามีความรู้สึกเป็นสุขใจ อย่างโดปามีน หรือ **“สารแห่งความสุข”** ซึ่งไม่ใช่จะมีแต่ด้านดีต่อร่างกายเพียงด้านเดียวเท่านั้น เนื่องจากว่าเมื่อเราได้รับความรู้สึกเป็นสุขจากการหลั่งฮอร์โมนนี้แล้ว จะมีจุดที่ลวงเราให้รู้สึกว่าการได้รับความรู้สึกเป็นสุขเช่นนั้นมากขึ้นไปเรื่อยๆ

หลายคนออกกำลังกายหนักขึ้น นานขึ้น ส่วนหนึ่งเป็นเพราะสมองเริ่มชินกับสารโดปามีนที่หลั่งออกมา ทำให้เหมือนไม่รู้สึกได้รับความสุขสดชื่นเท่าเดิม ความเคยชินนี้ทำให้เกิดการออกกำลังกายที่มากเกินไป และหลายคนเมื่อออกกำลังกายถึงจุดหนึ่งก็อยากเอาชนะสมรรถภาพของตัวเองให้มากขึ้นไปอีก จึงทำทนายตัวเองด้วยสิ่งหนักกว่าเดิมไปด้วย

ไทร่า การ์ดเนอร์ นักจิตบำบัด ในเมืองฟิลาเดลเฟีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ชี้ว่า แรงขับที่ทำให้คนเราออกกำลังกายจนมากเกินไป ท้ายที่สุดแล้วกลับจะก่อผลเสียต่อทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ออกกำลังกายที่มีแนวโน้มจะหักโหม เนื่องจากพวกเขาจะมีความเครียดอยู่ในใจ ในระหว่างที่ต้องกดดันตัวเองให้ไปถึงจุดที่ดีกว่า และดีที่สุดในทุกๆ ซึ่งเป็นสัญญาณว่า คนเหล่านี้กำลังประสบปัญหาเรื่องการไม่ยอมรับตัวเองในสภาวะปัจจุบัน กล่าวคือ ต้องการให้ตัวเองเป็นตัวเองในแบบที่ดีกว่าเดิมอยู่เสมอในเรื่องของการออกกำลังกาย



สำหรับสัญญาณที่จะบอกได้ว่า เรากำลังมีแนวโน้มออกกำลังกายมากเกินไปหรือไม่นั้น ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้สังเกตตัวเองว่า รู้สึกผิด หรือ แย่กับตนเองหรือไม่ หากมีความจำเป็นต้องหยุดออกกำลังกายแม้แต่วันเดียว มีความถี่ในการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ แขน ขา อันมาจากการออกกำลังกายอยู่บ่อยครั้งหรือไม่

สัญญาณอันตรายที่จะเตือนผู้ออกกำลังกายได้ว่า **“มากเกินไป”** คือ สุขภาพจิตที่เปลี่ยนไป เช่น มักรู้สึกอ่อนล้าเป็นประจำ นำไปสู่อาการซีงุดหงิด รำคาญง่าย บางคนอาจมีอาการนอนหลับยากร่วมด้วย ถือว่าเป็นสัญญาณที่น่าเป็นห่วงและอาจจำเป็นต้องได้รับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

“การออกกำลังกายมากเกินไปสามารถทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียดได้เช่นกัน เนื่องจากร่างกายต้องทำงานหนักเป็นเวลานาน ซึ่งผลจากฮอร์โมนนี้ไม่เพียงแต่จะกระทบสุขภาพจิตเท่านั้น หากยังส่งผลเสียต่อสุขภาพกายได้ด้วยเช่นกัน” วิเว็ก เซอร์เรน อายุรแพทย์ประจำเครือข่ายโรงพยาบาล อมิตา เฮลท์ ในเมืองชิคาโก สหรัฐอเมริกา อธิบายถึงผลเสียของการออกกำลังกาย



ในบางกรณีหากผู้ออกกำลังกายไม่สามารถจัดการปัญหาการออกกำลังกายมากเกินไปด้วยตัวเองได้ คุณไทร่า แนะนำว่าควรต้องเข้ารับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตบำบัด เพราะอย่างน้อยการได้พูดคุยกับผู้เชี่ยวชาญจะนำไปสู่การค้นหาสาเหตุ และช่วยหาทางแก้ไขปัญหาย่างมีประสิทธิภาพได้

“พึงระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายนั้นไม่จำเป็นต้องเข้มข้นอยู่เสมอก็ได้ เพราะแม้แต่หนักเกินไปก็ไม่ต้องฝึกซ้อมอย่างหนักหน่วงตลอดปิดตลอดชาติ เนื่องจากยังจำเป็นต้องป้องกันความเครียดต่อทั้งร่างกายและจิตใจของพวกเขาด้วย สำหรับคนทั่วไปก็ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ถึง 4 วัน และครั้งละ 30 นาทีก็เพียงพอแล้ว” คุณไทร่า ให้คำแนะนำทั้งท้าย



📖 เพิ่มอายุขั้นต่ำซื้อบุหรี่ ทำวัยรุ่นสูบบุหรี่ลดน้อยลง



ก่อนที่รัฐมินเนโซตา ประเทศสหรัฐอเมริกา จะเริ่มบังคับใช้กฎหมายใหม่กำหนดอายุขั้นต่ำให้ซื้อบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบได้เป็น 21 ปี จากเดิม 18 ปี แบบถ้วนหน้าทั่วทุกเมือง ทั้งรัฐเมื่อปีกลายนั้น เมืองเอตินา เป็นที่แรกของรัฐที่ได้นำร่องขึ้นอายุขั้นต่ำของผู้ที่จะซื้อบุหรี่ ตั้งแต่ปี 2560 ซึ่งเป็นช่วงที่กระแสความนิยมบุหรี่ไฟฟ้าเริ่มเข้ามา และเป็นปีเดียวกันกับที่พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักเรียนเพิ่มขึ้นจาก 24.6% มาเป็น 26.4% ด้วย

ถือเป็นสถิติที่เพิ่มขึ้นเป็นครั้งแรกนับตั้งแต่ปี 2543 โดยหลังจากการนำร่องในเมืองเอตินาแล้ว อีกหลายเมืองก็ทยอยขึ้นอายุขั้นต่ำตามกัน ทำให้นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย

แห่งมินเนโซตา และกรมอนามัยศึกษาเปรียบเทียบอัตราการสูบบุหรี่ในเมืองที่ขึ้นอายุขั้นต่ำ สำหรับซื้อบุหรี่กับเมืองที่ยังไม่ได้ปรับอายุขั้นต่ำ ผลการศึกษาพบว่าอัตราการสูบบุหรี่และใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบอื่นใดในหมู่นักเรียนเทียบได้กับระดับ ม.3 และม.4 ลดลงไปอย่างมีนัยยะสำคัญ

เมื่อเทียบระหว่างปี 2559 กับปี 2562 ซึ่งคณะผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า เป็นการแสดงถึงประสิทธิผลของการบังคับใช้กฎหมายขึ้นอายุขั้นต่ำให้ซื้อบุหรี่ได้ ทำให้เกิดการจำกัดการเข้าถึงบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบที่เข้มข้นขึ้นจนทำให้มีการใช้กันน้อยลง สำหรับในภาพรวมทั้งรัฐนั้นผลการสำรวจเมื่อปีที่แล้วพบว่า อัตราการสูบบุหรี่และใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบในหมู่นักเรียนมัธยมปลายนั้นเฉลี่ยแล้วอยู่ที่ 20.5% ส่วนมัธยมต้นนั้นพบว่าอยู่ที่เพียงแค่ 4.1%

📖 บุหรี่ไฟฟ้าปลอดนิโคติน กลลองใหม่ล่อให้คนสูบ

หลังจากที่มีการออกมาตรการทางกฎหมายจำนวนมากในสหรัฐฯ เพื่อควบคุมผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้า ก็พบความพยายามของบริษัทบุหรี่เจ้าเล่ห์หาช่องทางหลีกเลี่ยงกฎหมาย โดยล่าสุดมีบริษัทแห่งหนึ่งออกผลิตภัณฑ์ใหม่ และกล่าวอ้างว่าเป็นผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าที่ปลอดจากสารนิโคติน อ้างว่าสิ่งที่สกัดจากยาสูบเป็นสารนิโคตินเทียม



คำว่า “ปลอดนิโคติน” ถูกมองว่าเป็นกลองทางการตลาด ล่อใจนักสูบบุหรี่ใหม่ให้ทดลองบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้ และเมื่อนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยรัตเกอร์ส ในรัฐนิวเจอร์ซีย์ ทำการสำรวจความเห็นเกี่ยวกับทัศนคติของกลุ่มผู้ใหญ่ต่อต้านผลิตภัณฑ์ใหม่นี้ ซึ่งปัจจุบันยังไม่ต้องถูกควบคุมโดยสำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ และหน่วยงานของรัฐบาลท้องถิ่นอื่นๆ เนื่องจากเป็นช่องว่างทางกฎหมาย

แต่พบว่าผู้บริโภคมีแนวโน้มที่อยากจะทำทดลองสูบบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้มากกว่ายี่ห้ออื่น ๆ ด้วยรู้สึกว่ามันจะเป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความปลอดภัยกว่าคำโฆษณาอวดอ้างในทางอ้อมว่าเป็นบุหรี่ไฟฟ้าปลอดนิโคตินที่สกัดจากผลิตภัณฑ์ยาสูบ ผลการสำรวจที่สร้างความกังวลใจให้แก่ผู้ทำงานด้านควบคุมยาสูบอย่างมาก เนื่องจากปัจจุบันกฎหมายกำหนดให้ องค์การอาหารและยาของสหรัฐฯ และรัฐบาลท้องถิ่นสามารถควบคุมได้แต่ผลิตภัณฑ์ที่มีสารนิโคตินเท่านั้น

ทั้งนี้ คาดกันว่าจะมีผลิตภัณฑ์แนวนี้ออกมาในท้องตลาดเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ นักวิจัยจึงได้เสนอแนะว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่ทางการต้องก้าวให้ทันกับกลยุทธ์ทางการตลาดใหม่ ๆ ของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้ เพราะไม่เช่นนั้นแล้ว จะมีคนอีกจำนวนมากที่จะหันมาติดบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้น



WHO เตือนน้ำเมา ปัจจัยสำคัญก่อมะเร็งเต้านม



ความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคมะเร็งเต้านมที่มากจากการดื่มน้ำเมาก็ถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สามารถแก้ไขได้ กล่าวคือเลิกดื่มความเสี่ยงก็หมดไป โดยองค์การอนามัยโลกภูมิภาคยุโรป เผยแพร่ข้อมูลว่าแต่ละวันมีสตรีชาวยุโรปมากถึง 1,579 คน ถูกวินิจฉัยว่าป่วยด้วยมะเร็งเต้านม

มะเร็งชนิดดังกล่าวพบบ่อยที่สุดในภูมิภาคนี้ และในทุก ๆ 100 คนที่ป่วยเป็นมะเร็งเต้านมจะพบผู้ที่ป่วยด้วยโรคนี้นี้จากผลของการดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 7 คน ข้อมูลเหล่านี้ขององค์การอนามัยโลก เชื่อว่ามีคนจำนวนมาก รวมถึง

ผู้หญิงที่อาจจะยังไม่ทราบหรือไม่ตระหนัก จึงจำเป็นต้องเร่งรณรงค์ให้ความรู้และสร้างความตระหนักไม่ให้เกิดกลายเป็นผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านมโดยไม่จำเป็น

ด้านองค์กรสากลเพื่อการวิจัยมะเร็ง ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้องค์การอนามัยโลกระบุว่า เมื่อปีที่ผ่านมาการดื่มแอลกอฮอล์นั้น เชื่อว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้สตรีชาวยุโรปมากถึงเกือบ 40,000 คนป่วยด้วยโรคมะเร็งเต้านม ในขณะที่จำนวนผู้ป่วยมะเร็งเต้านมรายใหม่ทั่วโลกที่เป็นผลเกี่ยวเนื่องกับการดื่มน้ำเมานั้น คาดกันว่ามีมากถึงราว 100,000 คน

เมื่อถามว่าดื่มมากแค่ไหนถึงเสี่ยงมะเร็งองค์การอนามัยโลกระบุชัดเจนว่า ไม่มีค่าว่าปริมาณที่ปลอดภัย เพราะราว 10% ของผู้ป่วยมะเร็งทุกชนิดที่เกี่ยวกับการดื่มน้ำเมานั้น บริโภคน้ำเมาเทียบเท่ากับการดื่มเบียร์เพียงวันละกระป๋องเท่านั้น หากยิ่งแยกเฉพาะมะเร็งเต้านมแล้วพบว่า 1 ใน 4 ของผู้ป่วยมีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่เทียบได้กับเบียร์แค่วันละกระป๋องเท่านั้นเอง

อัตราการปลูกถ่ายตับพุ่ง เพราะคนดื่มมากขึ้นช่วงโควิด-19

สหรัฐอเมริกา จะมีการขึ้นทะเบียนรอกปลูกถ่ายตับในระดับชาติ และได้มีการประมาณตัวเลขความต้องการปลูกถ่ายอวัยวะสำคัญนี้ล่วงหน้ากันเป็นหลัก 10 ปี ซึ่งมีการประเมินตัวเลขในช่วงเกิดการระบาดใหญ่ของโรคโควิด-19 แต่เมื่อมาถึงปีนี้จริง ๆ และเป็นช่วงเวลา 2 ปีแล้วที่เกิดการระบาดใหญ่ไปทั่วโลก จำนวนผู้ต้องการปลูกถ่ายตับนั้นพบว่าเพิ่มขึ้นไปมากกว่าที่คาดไว้ถึง 50%



อัตราดังกล่าว สอดรับกับปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงการระบาดของโรคโควิด-19 ที่เพิ่มขึ้นด้วย โดยข้อมูลดังกล่าวนี้เป็นผลการศึกษาที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านการแพทย์ จามา เน็ตเวิร์ค โอเพน เมื่อต้นเดือนพฤศจิกายน ที่ผ่านมา

สำหรับคนที่ต้องการปลูกถ่ายตับ ส่วนใหญ่คือคนที่มีปัญหาเรื่องโรคตับอักเสบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะตับไม่ขับแอลกอฮอล์ตามปกติ และยังผลิตสารเคมีที่เป็นพิษและก่อให้เกิดการอักเสบและทำให้เซลล์ตับที่ยังมีสภาพดีอยู่ของเราตายไปเสียอีก

ผลการศึกษาล่าสุดขั้นนี้สอดคล้องกับรายงานผลการศึกษาที่ออกมาก่อนหน้านี้ซึ่งระบุว่า คนอเมริกัน 1 ใน 5 คน ยอมรับว่าตนเองดื่มแอลกอฮอล์หนักขึ้นช่วงโควิด-19 ระบาด และเหตุผลหลักที่อ้างคือเพื่อใช้ฤทธิ์น้ำเมาจัดการกับความเครียดในชีวิตประจำวัน การศึกษาเดียวกันนั้นพบด้วยว่า โดยเฉลี่ยแล้วความถี่ในการดื่มน้ำเมาของคนอเมริกันช่วงโควิดนั้นเพิ่มขึ้นจากก่อนโควิด-19 14% และที่น่าสนใจคืออัตราการดื่มน้ำเมาของประชากรผู้หญิงอเมริกันช่วงโควิดนั้นพุ่งพรวดขึ้นไปมากถึง 41% เลยทีเดียว

2 ทศวรรษ สานพ

25
จัดตั้งกอง



2546

เปิดแคมเปญ
“งดเหล้าเข้าพรรษา”



2547

เริ่มต้นโครงการ
Happy Workplace



2550

เริ่มการรณรงค์
“แค่ขยับ = ออกกำลังกาย”



2551

พ.ร.บ.ควบคุม
การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ผลักดันการออกฉบับแรกของไทย



2552

จัดตั้งสายด่วนเลิกบุหรี่ QuitLine 1600
เริ่มขับเคลื่อน “ตำบลสุขภาวะ” (นำอยู่)



2553

ทศวรรษความปลอดภัยทางถนน



2554

ริเริ่มโครงการ
สวดมนต์ข้ามปี



2555

ริเริ่มต้นแคมเปญ
“วิ่งสู้ชีวิตใหม่”



255

ร่วมขับ
และแก้



2

ภาคีส

นวัตกรรม ค

สร้างสังคมสุขภาวะ

44

ทุน สสส.



ปี
สสส
สร้างสุข
ความสุขที่ยั่งยืน



2564

ได้รับรางวัล Nelson Mandela for Health Promotion



2563

ร่วมพัฒนารูปแบบ การดูแลผู้ป่วย COVID-19 และผู้ได้รับผลกระทบในมิติสังคม ร่วมสร้างตำบลสายพันธุ์ใหม่วิถีใหม่ ของชุมชนท้องถิ่น



2562

ร่วมขับเคลื่อน ธนาคารเวลา (Time Bank)



2561

WHO ยก สสส. เป็นต้นแบบ กลไกสร้างเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรค NCDs



2560

ผลักดันให้เกิดธรรมนูญสุขภาพพระสงฆ์แห่งชาติ
ผลักดันให้เกิด พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ



2558

ผลักดัน พ.ร.บ. กองทุน พัฒนาสื่อปลอดภัย



7

เคลื่อน พ.ร.บ. การป้องกัน
ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

Healthy ได้ แค่ทำให้กลายเป็น ส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน



ชวนรู้จักหนุ่มหน้าหวาน ยิ้มหวาน คาหวาน เจ้าเสน่ห์ “เบนซ์ ภาณุพันธ์ วงศ์จรัส” นอกจากทักษะการแสดงที่เข้าถึง บทบาทแล้ว เขาดูแลตัวเองอย่างไร จึงดูสดใส มีเสน่ห์ สามารถ ครองใจแฟน ๆ ได้มากมายขนาดนี้ วันนี้เราจะมาเปิดเผยเคล็ดลับ ให้ทุกคนได้รู้ จะเป็นอย่างไรนั้น ติดตามไปพร้อม ๆ กัน

หนุ่มเบนซ์ เล่าถึงเคล็ดลับการดูแลตัวเองด้วยความสดใสว่า สิ่งที่ทำ เป็นรูปแบบง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่รู้สึกว่าต้องฝืนตัวเองมากนัก โดยอาศัยการทำ กิจกรรมที่สะดวก หรือไม่ต้องใช้อุปกรณ์มาก เช่น ฟิตเนส เล่นบอดี้เวท และว่ายน้ำ เป็นต้น แต่ในช่วงที่ไปออกกำลังกายข้างนอกไม่ได้ ก็จะพยายาม เคลื่อนไหวร่างกายให้มากที่สุด ไม่นอนแช่อยู่บนเตียง หรือออกกำลังกาย ง่าย ๆ อย่างวิดพื้น หรือซิทอัพอยู่ในห้องพัก

ในส่วนในเรื่องอาหารการกินนั้น หนุ่มเบนซ์เล่าว่า **“ตัวเองเป็นคน ค่อนข้างกินเก่ง มีความสุขกับการกินอาหารมาก แต่ก็พยายามที่จะไม่ ตามใจตัวเองมากเกินไป เลี่ยงของมัน ของทอด และเพิ่มผักในทุกๆ มื้อ ให้มากขึ้น และไม่ลืมน้ำที่จะออกกำลังกายควบคู่ไปด้วยเสมอ”**

ในส่วนการพักผ่อน ก็จะพยายามพักผ่อนให้เพียงพอ เข้านอนเร็ว หากมีงาน หรือกิจกรรมที่ต้องทำแล้วกลับถึงห้องดึก ก็จะพยายามเข้านอน ไม่ให้เกินเที่ยงคืน ส่วนงานอดิเรกที่ชอบทำนั้น ก็จะเป็นการว่ายน้ำ และดูซีรีส์ บ้างในบางครั้ง

ในส่วนของการดูแลสุขภาพจิต หนุ่มเบนซ์เล่าว่า **“เมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องเครียดจะพยายามไม่เก็บมาคิด และไม่เก็บตัวอยู่คนเดียว แต่จะออกไปพบปะเพื่อน ๆ เพื่อพูดคุยผ่อนคลายความเครียด หรือหาก จะหาอะไรอร่อย ๆ กิน แต่ถ้าหากเป็นช่วงลือกดาวน์หรือช่วงที่ออกไป ข้างนอกไม่ได้ ก็จะเปลี่ยนเป็นการทำกิจกรรมผ่อนคลาย อย่างการเดิน ซึ่งถือเป็นการชกซ้อม เพื่อเตรียมพร้อมในส่วนของการทำงานไปด้วย นอกจากนี้ ยังช่วยให้เคลื่อนไหวร่างกายได้คล่องตัวมากขึ้น และถือเป็นการ ออกกำลังกายไปในตัวอีกด้วย”** เรียกได้ว่าเคล็ดลับของหนุ่มเบนซ์นั้น ทำตามง่าย ได้สุขภาพสองต่อ ทั้งสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจให้สดใส แข็งแรงไปพร้อม ๆ กัน

สุดท้ายนี้ หนุ่มเบนซ์ได้ฝากความห่วงใยเล็ก ๆ น้อย ๆ ไปถึงทุกคนว่า **“อย่างที่ทุกคนทราบดีว่า ช่วงนี้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นั้น ยังไม่น่า ไว้วางใจเท่าไร ยอดผู้ติดเชื้อก็ยังคงถือว่าค่อนข้างสูง หากไม่มีความจำเป็น ก็อยากให้ทุกคนออกไปข้างนอก ให้น้อยที่สุด แต่หากมีความจำเป็นที่จะต้องเดินทาง ก็อยากให้เดินทางกันด้วยความระมัดระวัง สวมหน้ากากอนามัย หมั่นล้างมือ พกเจลแอลกอฮอล์ติดตัวเสมอ ไม่ว่าจะจับ หรือสัมผัสอะไร ก็ต้องล้างมือทุกครั้ง รวมทั้งลดการรวมกลุ่มกับคนจำนวนมากด้วย เพื่อ ความปลอดภัย ลดเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19”**

ไม่ว่าช่วงเวลาปกติ หรือในช่วงที่เราทุกคน ต่างต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากเช่นนี้ การรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ ก็ยังคงเป็นสิ่ง สำคัญเสมอ สสส. อยากเชิญชวนให้ทุกคนหันมา ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพให้มากขึ้น เพราะ การมีสุขภาพที่ดี จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในการ รักษาพยาบาล ลดภาระบุคลากรทางการแพทย์และ สาธารณสุข

มาร่วมกันทำให้เกิดการ **“สร้างนำซ่อม”** อยู่เสมอ ที่สำคัญต้องใช้ชีวิตอย่างมีสติ ตั้งอยู่บน ความไม่ประมาท ลด ละ เลี่ยง และเลิกพฤติกรรม เสี่ยงที่ทำลายสุขภาพ ไม่ว่าจะวิกฤตไหน เราก็จะพร้อม เผชิญหน้า และผ่านพ้นปัญหาไปด้วยกัน



ดื่มแก้วเดียว
ก็เกิดอุบัติเหตุได้
ดื่มไม่ขับ

