

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 18
ฉบับที่ 243
มกราคม 2565




**ThaiHealth
WATCH
2022**

**ปรับตัวให้รอด
ในยุคโควิด-19**

- ๖ เกาะติดเทรนด์สุขภาพ ปี 2022
- ๖ เปิดเรื่องต้องรู้ PM2.5 ทางรอด ทางแก้
- ๖ นักวิจัยชี้ความลับนวดบำบัด กระตุ้นเซลล์





สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เข้าสู่ปีใหม่กันอีกครั้ง ปีใหม่ที่ถึงนี้ สสส. ได้เห็นหน้าสู่ทุกสรรยที่สาม ขององค์กรเต็มตัว

นอกเหนือจากการดำรงและพัฒนาต่อยอดแก่นหรือดีเอ็นเอขององค์กรที่ผ่านการทบทวนอย่างเข้มข้นแล้ว หากถามถึงสิ่งใหม่ในทศวรรษใหม่ของ สสส. หนึ่งในหลายๆ สิ่งสำคัญที่ได้ประกาศไป คือ

“การขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพภายใต้เทคโนโลยีดิจิทัล”

สสส. ได้วางรากฐานมากกว่า 5 ปีแล้วต่อการปรับเปลี่ยนนี้ และจะได้เห็นรูปธรรมที่ชัดเจนจับต้องได้มากขึ้นเรื่อยๆ ในปี 2565

ในหกเสาหลักของการพัฒนาความพร้อมของหน่วยงานรัฐบาลดิจิทัล อันได้แก่ ด้านแนวนโยบายและหลักปฏิบัติ, ศักยภาพเจ้าหน้าที่, บริการภาครัฐ, การบริหารระบบสนับสนุน, โครงสร้างพื้นฐานความปลอดภัยและประสิทธิภาพ และการนำเทคโนโลยีดิจิทัลไปใช้ สสส. ได้รับการประเมินความพร้อมในระดับสูง (74.93/ 100) อยู่ในลำดับที่ 6 จาก 44 องค์กรแบบเดียวกัน และได้รับข้อเสนอแนะที่จะปรับปรุงพัฒนาในทุก ๆ ด้านที่ชัดเจน

ปีที่ผ่านมานอกจากระบบสนับสนุนที่ปรับตัวหลาย ๆ ระบบแล้ว ینگานสร้างเสริมสุขภาพแบบดิจิทัลอย่าง “Persona Health” หรือ “สื่อเฉพาะคุณ” ที่ได้เปิดตัวไปเมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา ก็กำลังจะพัฒนาการเข้าถึงฐานประชากรจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โปรดติดตาม

และสำหรับช่วงเวลาของการขึ้นปีใหม่ หนึ่งในกิจกรรมสำคัญเพื่อชี้ทิศทางประเด็นสุขภาพโดยใช้ฐานข้อมูลจากเทคโนโลยีดิจิทัลของสื่อสังคม ที่ สสส. ร่วมกับสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ บริษัท ไวซ์ไซท์ ประเทศไทย จำกัด และภาคีเครือข่ายทางวิชาการ ร่วมกันจัดทำ “Thaihealth Watch 2022” จัดทำ 10 ประเด็นทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2565 ขึ้น เพื่อเห็นทิศทางและแนวโน้มของโรค และสถานการณ์ที่กระทบต่อสุขภาพ พร้อมกับเจาะลึกพฤติกรรมของคนไทยในแต่ละประเด็นที่เป็นที่สนใจผ่านสื่อสังคมออนไลน์ พร้อมทั้งให้คำแนะนำระดับปัจเจกบุคคล และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายของ สสส. ต่อสังคม

เราเผชิญกับโควิด-19 มาเป็นเวลา 2 ปีแล้ว การจับประเด็นและทิศทางสุขภาพในปี 2565 จึงหนีไม่พ้นเรื่องของโควิด-19 ที่มีความสัมพันธ์กับการปรับชีวิตของผู้คน ดังนั้น 10 เรื่องสุขภาพ จึงมาในธีม



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ของ Adaptive Living ปรับการใช้ชีวิต พร้อมก้าวในยุคโควิด กับเทรนด์สุขภาพปี 2565 ครบทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็น กาย ใจ ปัญญา สังคม พร้อมจุดประกายนวัตกรรมสร้างสรรค์ใหม่ ๆ เพื่อเกิดข้อเสนอแนะใหม่ ๆ และต้องช่วยกันทำทุกภาคส่วนสานพลัง ขยายสู่วงกว้าง สร้างค่านิยมให้ดีขึ้นส่งต่อคนบนแผ่นดินไทย

10 ประเด็นสุขภาพที่ต้องจับตาปี 2565 ได้แก่ 1.จับตาโควิด-19 กลายพันธุ์อยู่กับโควิด-19 ทั้งวันนี้และวันหน้า 2.เลี้ยงลูกให้เติบโตอย่างไร ในยุคโควิด-19 3.สร้างห่วงโซ่อาหาร ลดโภชนาการขาดเกิน 4.รู้เท่าทันสื่อ พันภัยกับดักข่าวลวง 5.เมื่อขยะติดเชื้อและขยะพลาสติกถล่มเมือง 6.ดูแลสุขภาพใกล้-ไกลห่วงใยทุกกลุ่มประชากร 7.เมื่อบ้านไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัย โควิด-19 กับความรุนแรงในครอบครัว 8.พนักนอนไลน์พุ่งในหมู่เยาวชน ปัญหาใหญ่ที่มากับยุคโควิด-19 9.เด็กไทยใส่ถุงยางเพิ่ม แต่โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ยังพุ่ง และ 10.อากาศสะอาด สิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน

ไม่เพียงชวนกันจับตา แต่ทุกประเด็นปัญหา สสส. และภาคีเครือข่าย ยังได้มีหนทางออกที่จะชวนทุกท่านเข้าร่วมกระบวนการแก้ไข ลดปัญหาสุขภาพเหล่านี้ด้วยกัน

ปีใหม่นี้ หมดหมายหลักของ สสส. ยังจะอยู่ที่การสร้างการมีส่วนร่วมสร้างสุขภาพที่ดีให้คนไทยอย่างกว้างขวางต่อไป

สารบัญ

* * *
ส ส ส
ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 243 มกราคม 2565

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

Thaihealth Watch 2022

รู้ เพื่อ สู้ ปรับตัวให้รอดในยุคโควิด-19

10

สุขสร้างได้

สู้ภัยฝุ่น PM2.5 คืบคลานหายใจบริสุทธิ์

16

คนสร้างสุข

รู้จักคนสู้ฝุ่น เพราะอากาศบริสุทธิ์เป็นของทุกคน

18

สุขรอบบ้าน

ตะลึงวิจัยขนาดบำบัด กระตุ้นเซลล์สร้างกล้ามเนื้อ

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดึงสุขภาพดี

รักตัวเองให้เป็น จุดเริ่มต้นสุขภาพดีทั้งกายและใจ

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไรยังยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



ThaiHealth WATCH 2022



รู้ เพื่อ สุข ปรับตัวให้รอด ในยุคโควิด-19

นับเป็นมหาวิกฤตที่คนทั้งโลกได้รับผลกระทบ
แสนสาหัส และต้องปรับตัวเรียนรู้ให้ก้าวผ่านโลกที่ถูก
ไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด -19 ที่คุกคามเราไปให้ได้

ธรรมชาติของไวรัส จะพัฒนาตัวเองและกลายพันธุ์อยู่ตลอดเวลา
ประกอบกับการติดเชื้อจำนวนมหาศาล ทำให้โอกาสที่เชื้อจะกลายพันธุ์
ในตำแหน่งพันธุกรรมที่ทำให้โรครุนแรงมากขึ้น มีความสามารถในการ
แพร่เชื้อได้เร็วขึ้น จนกลายเป็นปัญหาทางสาธารณสุขไม่รู้จบ

จากเดลต้า สู่โอมิครอน ทำให้นักวิทยาศาสตร์และนักไวรัส ต่างพากัน
ลงความเห็น ว่า เราทุกคนอาจต้องใช้ชีวิตอยู่กับไวรัสสักยาวนานนับปีกว่า
ที่ประชากรโลกจะมีภูมิต้านทานเพียงพอ หรือมียารักษา วัคซีนที่ป้องกัน
ได้ครอบคลุม จนทำให้ไวรัสนี้กลายเป็นโรคประจำถิ่นไปในที่สุด

ทิศทางของสุขภาพคนไทย จะเดินไปในทิศทางไหน อาจจะต้องเริ่ม
จากทราบสถานการณ์ปัญหาในปีที่ผ่านมา ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง และเรา
จะร่วมกันแก้ปัญหาและปรับตัวให้อยู่รอดได้อย่างไร

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ บริษัท ไวซ์ไซท์ ประเทศไทย จำกัด และภาคีเครือข่ายทางวิชาการ จึงร่วมจัดงานหลักของ **"Thaihealth Watch 2022"** จัดตา 10 ประเด็น ทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2565 ขึ้น

Thaihealth Watch 2022 คือการจัดตา 10 ประเด็น ทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2565 มีที่มาจาก การเชื่อมโยง องค์ความรู้ใน 3 ส่วน หรือ 3S ประกอบด้วย

1. Situation สถานการณ์สุขภาพคนไทย จากสถิติสุขภาพ ระหว่างปี 2563-2564 เพื่อเห็นทิศทางหรือแนวโน้มภาวะโรคที่เกิดขึ้น รวมถึงสถิติเชิงประเด็นที่เกี่ยวข้อง

2. Social Trend จับกระแสความสนใจที่มีการพูดถึงในสังคม ผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและเจาะลึกถึงพฤติกรรม ของคนไทยในแต่ละประเด็น

3. Solution ข้อเสนอแนะ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายของ สสส. ต่อสังคม



10 ประเด็น ที่เป็นทิศทางสุขภาพ ที่น่าจับตามอง

สสส. ได้จัดกลุ่มให้ครอบคลุมสำหรับการนำไปปรับการใช้ชีวิต พร้อมก้าวไปในยุคโควิด-19 กับเทรนด์สุขภาพปี 2565 โดยแบ่ง ออกเป็น 4 มิติ ได้แก่ 1.Physical หรือ กาย 2.Mental หรือ จิต 3.Spiritual หรือ ปัญญา 4.Social หรือ สังคม



มิติทางกาย มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1.จับตาโควิดกลายพันธุ์ ดูแลสุขภาพอย่างไรเมื่อต้องอยู่กับโควิด-19 สิ่งสำคัญ คือ การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พร้อมเรียนรู้ และปรับตัว 2.ดูแลสุขภาพใกล้-ไกล ห่วงใยทุกกลุ่มประชากร ชุมชนดูแลซึ่งกันและกันลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ



มิติทางจิต มี 2 ประเด็น ได้แก่ 1.เลี้ยงลูกให้เติบโตอย่างไรในยุคโควิด ส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยจิตวิทยาเชิงบวก เน้นการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง โรงเรียนชุมชน และสังคม 2.เมื่อ “บ้าน” ไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัย ปัญหาความรุนแรง ในครอบครัวไม่ใช่เพียงเรื่องส่วนตัว ค้นหากกลไกเฝ้าระวัง



มิติทางปัญญา มี 1 ประเด็น ได้แก่ รู้เท่าทันสื่อ พันภัยกับดักข่าวลวง หลังจากพบข่าวลวงในสื่อออนไลน์ เกี่ยวกับวัคซีนโควิด-19 สมุนไพรป้องกันโรค ถึง 17,130 ข้อความ การสร้างทักษะ “รู้เท่าทันสื่อ” คือการสร้าง ภูมิคุ้มกันที่มีประสิทธิภาพ



มิติทางสังคม มี 5 ประเด็น ได้แก่ 1.สร้างความมั่นคงทางอาหาร ลดโภชนาการขาด-เกิน พบกลุ่มคนด้อยโอกาส คนไร้บ้าน เข้าไม่ถึงแหล่งอาหาร เด็กเรียนออนไลน์จนกินไม่เหมาะสม 2.“พนันออนไลน์” การเข้าถึงที่สูงทำให้ ต้องสร้างกลไกป้องกัน 3.โรคทางเพศสัมพันธ์ ที่ยังเกิดจากการไม่ใช่อุปยาง และค่านิยมเรื่องคู่นอน 4.ขยะหน้ากากอนามัย มลพิษที่เกิดขึ้นพร้อมการระบาด 5.อากาศสะอาด สิทธิพื้นฐานประชาชน ที่ต้องเร่งปกป้อง

การเฝ้าระวังประเด็นเสี่ยงทางสุขภาพเหล่านี้ จะทำให้ประชาชน รู้เท่าทัน และเป็นสัญญาณเตือนให้ทุกคนก้าวเดินไปในอนาคตอย่าง ระมัดระวัง พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายๆ อย่าง หาทองป้องกัน เพื่อให้ใช้ชีวิตได้อย่างปลอดภัย สุขภาพดีในทุกมิติ



สแกนอ่านข้อมูลเพิ่มเติม
Thaihealth Watch ได้ที่นี่



ThaiHealth WATCH 2022

กาย Physical



ยั้งหนีไม่พ้นผลพวงจากการระบาดของไวรัส “จับตาโควิดกลายพันธุ์ ดูแลสุขภาพอย่างไร เมื่อต้องอยู่กับโควิด-19” ก่อนหน้านี้ สายพันธุ์อังกฤษ และสายพันธุ์เดลต้า เคยเป็นตัวเปลี่ยนเกม วันนี้สายพันธุ์โอมิครอน กำลังคืบคลานเข้ามาอย่างช้า ๆ หลายประเทศมีปริมาณผู้ติดเชื้อสูงอีกครั้ง ซึ่งไทยก็อาจจะเกิดขึ้นได้ สิ่งที่เราทำได้ คือ การดูแลป้องกันตนเองด้วยวิธีที่เคยปฏิบัติกันมาเสมอ คือ เว้นระยะห่าง สวมหน้ากาก ล้างมือ ที่สำคัญ คือการฉีดวัคซีน

เรารู้จักโควิด-19 มาตั้งแต่ต้นปี 2563 ผ่านการล็อกดาวน์ การระบาดหนักระลอกแล้วระลอกเล่า การติดเชื้อทุบสถิติรายวันจากหลักร้อย ไปหลักพัน จนเป็นหลักหมื่น ไร่เดียว เข้าไม่ถึงการรักษา ผ่านความเจ็บปวดของครอบครัวสู่ครอบครัว “การดูแลสุขภาพทุกกลุ่มประชากร” นับเป็นการรับมือที่เกิดขึ้นตั้งแต่การระบาดระลอกต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นชุมชน แคมป์คนงาน สถานประกอบการ มาตรการ Home Isolation และ Community Isolation ถูกนำมาใช้ เพื่อให้ไม่มีใครถูกทิ้งไว้ลำพัง การดูแลตัวเองที่บ้านโดยมีระบบที่ดีหนุนหลัง จะเป็นทางออกเพื่อลดภาระสาธารณสุข ลดการเสียชีวิต ซึ่งมีหลายหน่วยงานเข้ามาร่วมสร้างระบบและเกิดชุมชนต้นแบบขึ้นอย่างต่อเนื่อง

วิธีป้องกันการติดเชื้อโควิดขั้นสูงสุด

แบบครอบจักรวาล Universal Prevention



ออกจากบ้าน
เมื่อจำเป็น



เว้นระยะห่าง
1-2 เมตร



สวมหน้ากากอนามัย
และทับด้วยหน้ากากผ้า
ตลอดเวลา



ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่
หรือแอลกอฮอล์



อย่าใช้มือสัมผัสหน้ากาก
รวมทั้งใบหน้า
ตา จมูก ปาก



ผู้เป็นกลุ่มเสี่ยง
หลักเสี่ยง
การออกจากบ้าน



ทำความสะอาด
และฆ่าเชื้อพื้นผิว
ที่ถูกสัมผัสบ่อยๆ



แยกของใช้ส่วนตัวทุกชนิด
ไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น



กินอาหารปรุงสุกใหม่
แยกสำหรับ
ใช้ช้อนกลางส่วนตัว



หากสงสัยว่าตนเองเสี่ยง
ตรวจด้วย ATK บ่อยๆ
เพื่อยืนยันว่าติดเชื้อหรือไม่



ภรณี ภูประเสริฐ

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส.

ท่ามกลางสถานการณ์วิกฤต มีกลุ่มบุคคลตกหล่นจากการเข้าถึงระบบสุขภาพต่าง ๆ สสส.สนับสนุนแผนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ซึ่งเป็น 1 ใน 15 แผน ของ สสส. รับผิดชอบประชากรกลุ่มเฉพาะเปราะบาง เช่น แรงงานข้ามชาติ ที่ถูกมองเป็นคนอื่น ถูกเลือกปฏิบัติ และคนไร้บ้าน

สสส. มีแนวทางการทำงานเปิดโอกาสเสริมพลังไม่ใช้การสงเคราะห์อย่างเดียว เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและให้มีที่ยืนอย่างมีศักดิ์ศรีในสังคม โดยทำงานกับ

ประชากรกลุ่มเฉพาะ 11 กลุ่ม เช่น ส่งเสริมให้ประกอบอาชีพ อาศัยวัดเป็นศูนย์กลางชุมชนเข้ามาร่วมมือเป็นส่วนหนึ่งช่วยงาน การทำครัวกลาง เน้นความมั่นคงของอาหารในชุมชน ออกแบบร่วมกับชุมชน ดูแลคนในชุมชนต่างๆ

กลุ่มเปราะบาง ยังมีข้อจำกัดการเข้าถึงข้อมูลมากขึ้น เพราะต้องใช้ภาษาในการสื่อสาร สสส. ได้แปลสื่อที่มีอยู่ให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย กว่า 10 ภาษา ทำอินโฟกราฟิก 100 กว่าชิ้น และคลิปวิดีโอ ให้ทุกกลุ่มเข้าถึงข้อมูลได้ แม้สถานการณ์โควิด-19 จะทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงไป แต่เรายังทำงานภายใต้ความเชื่อว่า คนเล็กคนน้อยในสังคม ต้องมีที่ยืนในสังคมและ สสส. จะทำงานกับคนเล็กคนน้อยต่อไป ตามเป้าหมาย สสส. คือการลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ

คุณเปลี่ยน

ลูกเปลี่ยน



ใจ Mental

วิกฤตที่เกิดขึ้น ไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่ที่เครียดหรือบอบช้ำ แต่เด็กก็รับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง และเกิดความเครียดตามช่วงวัยได้ เช่นเดียวกัน **“เลี้ยงลูกให้เติบโตอย่างไรในยุคโควิด”** น่าจะเป็นสิ่งที่คนในสังคมล้วนตั้งคำถาม หลายบ้านก็มีแต่แต่ด้านไม่รู้จะทำอย่างไร โดยเฉพาะเด็กในวัยเรียน การเรียนออนไลน์ ทำให้เด็กไม่สามารถเรียนรู้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ไม่มีสังคม หลายบ้านไม่มีเครื่องมือการเรียนที่เหมาะสม ไม่มีการส่งเสริมการเรียนรู้ที่เพียงพอ การเรียนรู้นอกห้องเรียนแบบ Active Learning ด้วยการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง โรงเรียน ชุมชน และสังคม จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยแก้ปัญหาให้กับเด็กได้

สิ่งที่น่าเป็นห่วงยังพบว่า ในช่วงโควิด-19 ความรุนแรงในบ้านเพิ่มสูงอย่างต่อเนื่อง **“เมื่อบ้านไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัย”** กลายเป็นสิ่งที่สังคมต้องช่วยกันจับตามอง โรงเรียน ชุมชน สังคม อาจจะต้องยื่นมือเข้ามาช่วยพ่อแม่ ช่วยกันเฝ้ามอง ดูแลเด็กๆ อีกทาง

สสส.ทำดีจิตัลแพลตฟอร์ม **“คุณเปลี่ยนลูกเปลี่ยน”** ให้พ่อแม่รู้ว่ามีวิธีที่จะเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงและรับมือเด็กอย่างไร พ่อแม่ต้องเปลี่ยนมีทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น จะช่วยความสัมพันธ์พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย อยู่กับลูก ๆ ได้ หรือ เน็ตป้ามา (Net PAMA) จะมีเทคนิคในการสอนให้พ่อแม่มีสื่อเข้าใจพฤติกรรมของลูกมากขึ้นในแต่ละช่วงวัย

แพลตฟอร์ม Club Wellness กลุ่มแบ่งปันพลังใจ ดูเรื่องสุขภาพจิต ทำพื้นที่ปลอดภัยในกลุ่มเด็กมหาวิทยาลัย สามารถพูดคุย แบบไม่มีใครมาตัดสินว่าเราผิดถูก และมีคำแนะนำดี ๆ ให้เกิด Active Learning ทดแทนการเรียนรู้ที่ขาดหายไป เพราะการสร้างทักษะชีวิตไม่สามารถเติบโตได้จากแค่ตัวหนังสือที่เรียน แต่จำเป็นต้องมีทักษะชีวิตในการอยู่ร่วมกับคนอื่นในสังคมด้วย

นพ.ประเวช คันทิพย์วิวัฒน์กุล จิตแพทย์ประจำโรงพยาบาลไทยนครินทร์ และอดีตผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิต สสส.

“พื้นที่เรียนรู้และพื้นที่ความสัมพันธ์” เป็นสองสิ่งที่คู่กันและมีความสัมพันธ์กันมาก เด็กเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ บนพื้นฐานของความสัมพันธ์ สองพื้นที่นี้ซ้อนกัน เด็ก ๆ เรียนรู้ผ่านการเล่น การสังเกต ทดลอง ลองผิด ลองถูก เขาเรียนรู้ผ่านปฏิสัมพันธ์ที่เขาทำกับพ่อแม่และคนรอบตัว วิธีที่พ่อแม่ปฏิบัติกับเขาเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่สำคัญ





ปัญญา Spiritual

การได้รับข้อมูลผิด ข่าวลวง ถือเป็นสาเหตุสำคัญให้ตัดสินใจผิดพลาด บิดเบี่ยงไปจากความเป็นจริง ยิ่งในสถานการณ์อย่างโรคระบาด “ข้อมูล” “ข่าวสาร” ถือว่ามีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเรื่องใดเรื่องหนึ่ง สามารถสร้างพฤติกรรมเชิงบวก หรือเชิงลบได้เลย “รู้เท่าทันสื่อ พันภัยกับดักข่าวลวง” เป็นสิ่งที่จะทำให้หลุดจากการเป็นส่วนหนึ่งของวงจรข่าวลวง การรู้เท่าทันจะทำให้ไม่กลายเป็นทั้งผู้เผยแพร่ และรับสารนำไปใช้แบบผิดๆ

สสส. ให้ความสำคัญกับความรอบรู้สุขภาพ มีการทำแพลตฟอร์มสร้างองค์ความรู้จำนวนมาก ล่าสุดเปิดตัวสื่อเฉพาะคุณ PERSONA HEALTH ร่วมกับ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) เพื่อส่งข้อมูลให้ตรงกับอายุ เพศ โรคประจำตัว, ร่วมกับเฟซบุ๊ก และกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ทำแชทบอท ชื่อ “แชท ชัวร์” เพื่อตรวจสอบข่าว, ร่วมกับ เอไอเอส ภาควิชาเครือข่าย สธ. และคนตัวดี ทำรายการ “เพื่อนกัน วันติดโควิด” บอกเล่าประสบการณ์อยู่กับโควิดอย่างไร และ Cofact ในการเช็กข่าวลวง



แชทที่ใช้
เชื่อมทุกความรู้
เรื่องโควิดและวัคซีน

รวบรวมคำตอบ
จากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

เริ่มแชทได้ที่นี้ผ่าน

เดือนกรกฎาคม 2563-พฤษภาคม 2564

พบ fake news 17,130 ข้อความ

13,447 ข้อความ

พบว่า ข่าวลวงเกี่ยวกับวัคซีนโควิด-19
ที่มีมากที่สุด คือ วิธีป้องกันรักษา

3,611 ข้อความ คิดเป็น 26.9%

เช่น ตากแดดฆ่าเชื้อได้, อาหารที่ช่วยป้องกันโรค

สำรวจจาก keyword

เช่น ข่าวปลอม+วัคซีน, สมุนไพร+ป้องกันโควิด
วัคซีนปลอม โดยบริษัท ไชยสิทธิ์ ประเทศไทย จำกัด

10 วิธีสังเกตข่าวลวง (อย่างง่าย)

ศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม
เคยแนะนำ “10 จุดสังเกตข่าวปลอม”
เพื่อไม่ให้ทุกๆ คนกลายเป็น “เหยื่อ” ของ fake news ดังนี้



1. สงสัยข้อความพาดหัว

ข่าวปลอมมักใช้พาดหัวที่ดึงดูดความสนใจ
โดยใช้ตัวหนังสือเด่นๆ และเครื่องหมายอัศเจรีย์
ให้ระวังข้อความพาดหัวที่น่าตื่นตระหนกฟังดูไม่น่าเชื่อถือ



2. สังเกตที่ URL เว็บไซต์

ข่าวปลอมจำนวนมากมักเปลี่ยนแปลง URL
เพียงเล็กน้อยเพื่อเลียนแบบแหล่งข่าจจริง



3. สังเกตแหล่งที่มา

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าเรื่องราวเขียนขึ้นโดยแหล่งที่มา
ที่น่าเชื่อถือและมีชื่อเสียงด้านความถูกต้อง
หากเรื่องราวมาจากองค์กรที่ชื่อไม่คุ้นเคย
ให้ตรวจสอบที่ส่วน “เกี่ยวกับ” เพื่อเรียนรู้เพิ่มเติม



4. มองหารูปการจัดรูปแบบที่ไม่ปกติ

เว็บไซต์ข่าวปลอมจำนวนมากมักมีการสะกดผิด
หรือวางเลย์เอาต์ไม่ปกติ โปรดอ่านอย่างระมัดระวัง
หากเราเห็นสัญญาณเหล่านี้



5. พิจารณารูปภาพ

เรื่องราวข่าวปลอมมักมีรูปภาพหรือวิดีโอ
ที่ไม่เป็นความจริง บางครั้งรูปภาพอาจเป็นจริง
แต่ไม่เกี่ยวข้องกับบริบทของเรื่อง เราสามารถค้นหา
เพื่อตรวจสอบได้ว่ารูปภาพเหล่านี้มาจากที่ไหน



6. ตรวจสอบวันที่

เรื่องราวข่าวปลอมอาจมีลำดับเหตุการณ์ที่ไม่สมเหตุ
หรือมีการเปลี่ยนแปลงวันที่ของเหตุการณ์



7. ตรวจสอบหลักฐาน

ตรวจสอบแหล่งข้อมูลของผู้เขียน
เพื่อยืนยันว่าถูกต้อง



8. ดูรายงานอื่นๆ

หากไม่มีแหล่งที่มาอื่นๆ ที่รายงานเรื่องราวเดียวกัน
ให้ระมัดระวัง



9. เรื่องราวนี้เป็นเรื่องตลกหรือไม่

บางครั้งอาจแยกข่าวปลอมจากเรื่องตลก
หรือการล้อเลียนได้ยาก ตรวจสอบดูว่าแหล่งที่มา
ของข่าวขึ้นชื่อเรื่องการล้อเลียนหรือไม่



10. เรื่องราวบางเรื่องอาจตั้งใจเป็นข่าวปลอม

ใช้วิจารณญาณเพื่อคิดวิเคราะห์เรื่องราวที่เราอ่าน
และแชร์เฉพาะข่าวที่เราแน่ใจว่าเชื่อถือได้เท่านั้น



สังคม Social

ท่ามกลางปัญหาสุขภาพ ปฏิเสธไม่ได้ว่า ผลจากวิกฤตโควิด-19 ยังซ้ำเติมปัญหาสังคมให้ย่ำแย่ลงไปอีก เกิด “ปัญหาความมั่นคงทางอาหาร โภชนาการขาด-เกิน” “ปัญหาพนักออนไลน์” “เยาวชนสวมถุงยางเพิ่ม แต่โรคทางเพศสัมพันธ์ยังพุ่ง” “ขณะหน้ากากอนามัยล้นเมือง” “มลพิษกระทบต่อสิทธิอากาศสะอาดของทุกคน”



กลุ่มเยาวชน เข้าไปติดในวังวน พนักออนไลน์ พบอัตราคนไทยเล่นพนักออนไลน์เพิ่มขึ้น 6.3% โดยพบ 37.6% อายุต่ำกว่า 20 ปี เล่นตั้งแต่สล็อต พนักฟุตบอลออนไลน์ เด็กที่เข้าถึงใช้เงินมากกว่า 1 พันบาท ซึ่งเอามาจากที่พนักออนไลน์ให้ไปรีวิวโพสต์ต่างๆ จะได้เงินมาเล่นต่อ

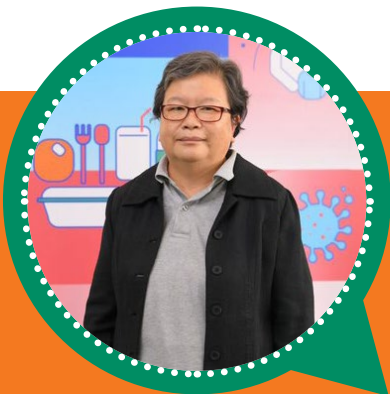
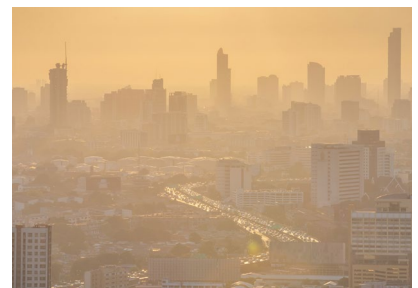
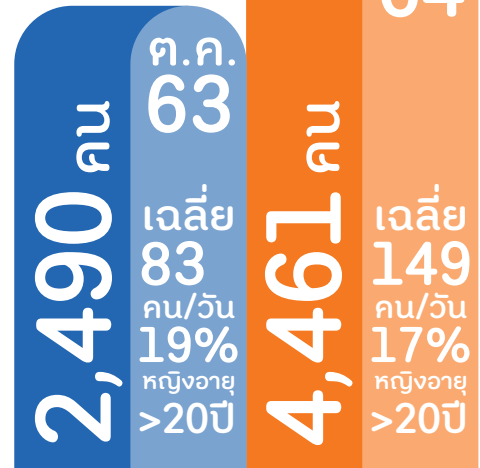
ส่วนปัญหาของเยาวชนที่สำคัญ อีกประเด็นคือ ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งหนองใน ซิฟิลิส หนองในเทียม แผลริมอ่อนกามโรคต่อม้ำเหลือง และปัญหาใหญ่คือ ท้องไม่พร้อมที่ต้องหาทางช่วย เพราะในช่วงโควิด-19 มีหญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อมขอความช่วยเหลือผ่านสายด่วน 1663 เพิ่มขึ้นเท่าตัว ในจำนวนนี้ 17% เป็นเยาวชน

โควิด-19 ยังทำให้เกิดปัญหา สิ่งแวดล้อมที่ต้องแก้ไข คือ ปัญหาขยะพลาสติก หน้ากากอนามัย เกิดขยะเกือบ 2 ล้านชิ้นต่อวัน รวมถึงมีการใช้ ATK มากขึ้น จะกำจัดอย่างไรให้ถูกวิธี ต้องอาศัยการสื่อสารต่อเนื่อง และสุดท้ายคือ PM 2.5 ที่เริ่มมีปัญหาหนักขึ้นเรื่อยๆ ในทุกปี ค่าฝุ่น PM2.5 เกินเกณฑ์มาตรฐานจนกระทบต่อสุขภาพ สสส. ผลักดันให้มี พ.ร.บ.อากาศสะอาด พร้อมเสนอสภาปีหน้า รวมถึงสนับสนุนการทำแอปพลิเคชัน Burn check เพื่อให้เกษตรกรตรวจสอบจุดการเผาทางการเกษตร เพื่อหลีกเลี่ยงไม่เผาในช่วงที่มีการเผาจำนวนมาก จะเลี่ยงการเกิดฝุ่นควัน

1663

สายด่วนปรึกษาเอดส์ และท้องไม่พร้อม

มีหญิงตั้งครรภ์ไม่พร้อมขอรับบริการปรึกษา



สุภา ไยเมือง กรรมการมูลนิธิเกษียณ

คนไทยส่วนใหญ่คิดว่า เราคงไม่มีปัญหาความมั่นคงทางอาหาร แต่โควิด-19 ทำให้เรารู้ความจริงว่าเกิดปัญหาโครงสร้างระบบอาหาร จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงระบบนิเวศอาหารใหม่ คือทำให้อาหารมีความหลากหลายมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากขึ้น เพื่อไม่ให้ผู้ผลิตต้องพบกับความเสี่ยงที่ผลิตเชิงเดี่ยว เกิดระบบกระจายสินค้า และโครงการสวนผักคนเมือง ให้ชุมชนช่วยเหลือตัวเองได้





สุขสร้างได้

สูัภัยฝุ่น

PM2.5

PM2.5

ถือเป็นปัจจัยเสี่ยง
1 ใน 5 ที่ทำลายสุขภาพ

คืบลมหายใจบริสุทธิ์

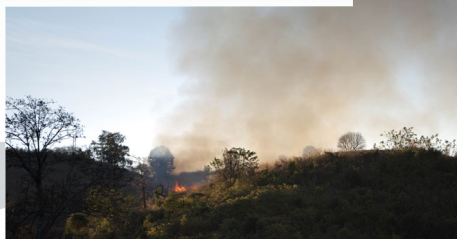
มลพิษทางอากาศ เป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่คิดเป็น 3 ใน 4 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดของประเทศ ที่ประชุมสมัชชาสุขภาพประชาชาติ ครั้งที่ 73 ปี 2561 ประกาศให้มลพิษทางอากาศเป็นปัจจัยความเสี่ยง 1 ใน 5 ร่วมกับพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และไม่มีกิจกรรมทางกาย ความหมายคือ เราจำเป็นต้องให้ความสำคัญไม่น้อยไปกว่าปัจจัยเสี่ยงสุขภาพอื่น ๆ



Rocket Media Lab หน่วยงานด้านข้อมูลเพื่อการสื่อสารมวลชน ได้ทำการรวบรวมข้อมูลสถิติจากเว็บไซต์ The World Air Quality Project เกี่ยวกับค่าฝุ่น PM 2.5 พบว่า ในปี 2563 ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เดือนที่อากาศแย่ที่สุด คือ เดือนมกราคม ตลอดทั้งเดือนไม่มีวันที่อากาศอยู่ในเกณฑ์สีเขียวหรือไม่กระทบต่อสุขภาพเลย และสภาพอากาศแย่ต่อเนื่องไปถึงเดือนกุมภาพันธ์

ยังมีการเปรียบเทียบค่าฝุ่น PM2.5 เปรียบเทียบกับปริมาณการสูบบุหรี่ตามทฤษฎีของ ดร.ริชาร์ด เอ. มัลเลอร์ นักวิจัยชาวอเมริกันจากสถาบันวิจัยสภาพอากาศ เบิร์กลีย์ เอิร์ธ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ พบว่า ค่าฝุ่น PM 2.5 22 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร เทียบได้กับการสูบบุหรี่ 1 มวน โดยค่าฝุ่นในปี 2564 เดือนมกราคม วันที่ค่าฝุ่นสูงที่สุด คือ 180 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร เทียบได้กับการรับควันจากบุหรี่ถึง 8.18 มวน เลยทีเดียว

PM2.5 ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ด้วยขนาดที่เล็กมากยังรอดกลไกการดักจับในจมูก เข้าไปสู่ถุงลมฝอยขนาดเล็กจำนวนมาก ซึมผ่านผนังถุงลมฝอยในปอด เข้าสู่กระแสเลือดได้โดยตรง



การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืนจำเป็นต้องลงมืออย่างจริงจังพร้อมกันหลายภาคส่วน ที่ผ่านมา สสส. ร่วมกับสภามหาวิทยาลัย 8 จังหวัดภาคเหนือ ขับเคลื่อนการแก้ปัญหาวิกฤตฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่ภาคเหนือ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงค่านิยมในระดับภูมิภาค เช่น ลดการเผาภาคเกษตร จัดทำแนวกันไฟชุมชน พร้อมจัดตั้งศูนย์วิชาการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ เพื่อพัฒนางานวิชาการที่ตอบโจทย์บริบทของสังคม เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ไปปรับใช้เป็นแนวทางการทำงานแต่ละพื้นที่ มุ่งผลักดันให้เกิดการมีส่วนร่วมของคนในสังคม

ลดปัญหาหมอกควันอากาศที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพคนไทยทุกคน

PM2.5 มาจากไหน?

ปัจจัยที่ควบคุมได้

กิจกรรมของมนุษย์ :

- การเผาในที่โล่ง เช่น เผาใบไม้ เผาขยะ
- การจราจรและขนส่ง
- การเผาไหม้เชื้อเพลิงอุตสาหกรรม
- การก่อสร้าง
- การสูบบุหรี่
- การใช้เตาปิ้งย่างที่ทำให้เกิดควัน

ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้

สภาพอุตุนิยมวิทยา :

- อากาศเย็นและแห้ง ความกดอากาศสูง
- สภาพอากาศนิ่ง ทำให้ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่แพร่กระจาย ฝุ่นละอองแขวนลอยได้นาน

สภาพภูมิประเทศ :

- ภูมิประเทศแบบแอ่งกระทะ มีภูเขาล้อมรอบ

แหล่งกำเนิดฝุ่นแต่ละพื้นที่

กทม.และปริมณฑล	การคมนาคมและการขนส่ง การเผาชีวมวลในที่โล่งในพื้นที่ปริมณฑล และฝุ่นทุติยภูมิ
ภาคกลาง	การเผาชีวมวลในที่โล่ง
ภาคเหนือ	ไฟป่า การเผาชีวมวลในที่โล่ง และมลพิษข้ามพรมแดน
ภาคตะวันออก	การคมนาคมขนส่ง อุตสาหกรรม
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	การเผาชีวมวลในที่โล่ง
ภาคใต้	ไฟไหม้ป่าพรุ และมลพิษข้ามพรมแดน



**ข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ เมื่อช่วงต้นปี 2564 ยังพบว่า ปัญหาฝุ่น PM2.5 ในพื้นที่ 9 จังหวัดภาคเหนือที่มีสาเหตุจากการเผาพื้นที่เกษตร การเก็บหาของป่า ทำให้ช่วงต้นปีที่ผ่านมาภาพถ่ายดาวเทียมตรวจวัดจุดความร้อนมากถึง 88,855 จุด ส่งผลให้จำนวนวันที่ฝุ่นเกินมาตรฐานมากถึง 112 วัน และมีค่าความเข้มข้นสูงสุด 366 มคก.ต่อ ลบ.ม. โดยเฉพาะในช่วงต้นปีค่าฝุ่นจะเกินมาตรฐานไปถึง 7 เท่าตัว



ครั้งปีแรกปี 2564 ค่า PM2.5 เกินมาตรฐานในบางจังหวัดและบางช่วงเวลา

	กรุงเทพฯ	เกินมาตรฐานสูงสุด	45 วัน
ภาคเหนือ	จ.เชียงใหม่	เกินมาตรฐานสูงสุด	85 วัน
ภาคกลาง	จ.สระบุรี	เกินมาตรฐานสูงสุด	45 วัน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	จ.อุบลราชธานี	เกินมาตรฐานสูงสุด	51 วัน
ภาคตะวันออก	จ.ปราจีนบุรี	เกินมาตรฐานสูงสุด	31 วัน
ภาคใต้	จ.ภูเก็ต	เกินมาตรฐานสูงสุด	1 วัน

*สรุปผลการประชุมเพื่อสรุปผลและถอดบทเรียน (After Action Review : AAR) การป้องกันและแก้ไขปัญหาไฟป่า หมอกควัน และฝุ่นละออง ประจำปี 2564

ผลกระทบต่อสุขภาพ

อวัยวะภายนอก

ตา ผิวหนัง

อวัยวะภายใน

ทางเดินหายใจ เยื่อบุโพรงจมูก
ลำคอ หลอดลม หลอดลมย่อยในปอด
ถุงลมฝอย ระบบภูมิคุ้มกัน
และระบบอื่นๆ ในปอด ระบบเส้นเลือด
โดยเฉพาะเส้นเลือดในอวัยวะที่สำคัญ
อย่างหัวใจ และสมอง



PM2.5 ก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ภูมิแพ้ ถุงลมโป่งพอง หอบหืด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมลง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งปอด

อาการแพ้ฝุ่น PM 2.5 สังเกตได้ คือ
1. ผิวหนัง เป็นผื่นแดง คัน 2. ดวงตา ตาแดง บวม คันตา น้ำตาไหล และ 3. ทางเดินหายใจ คันคอ แสบหน้าอกและโพรงจมูก ไอ จาม มีน้ำมูกใส เลือดกำเดาไหล และอาการภูมิแพ้กำเริบ หากเกิดอาการแสบคอ แสบหน้าอก หายใจติดขัด หรือมีอาการผิดปกติ ควรพบแพทย์



วิธีป้องกันลดความเสี่ยงจาก PM2.5

- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น หรือหน้ากาก N95
- หลีกเลียงกิจกรรมกลางแจ้ง
ทำความสะอาดผิวหนังหลังอยู่ในที่แจ้ง
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารตามหลักโภชนาการ
เน้นผักและผลไม้ที่มีกากใยสูง
เพื่อช่วยล้างสารพิษในกระแสเลือด
- ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ HEPA Filter หรือ High Efficiency Particulate Air Filter แผ่นกรองอากาศคุณภาพสูงที่ทำมาจากเส้นใยไฟเบอร์กลาส โดยเฉพาะในห้องนอน และห้องทำงาน ควรเป็นพื้นที่ Cleanroom หรือห้องปลอด PM2.5 ที่มีค่าดัชนีคุณภาพอากาศใกล้เคียงศูนย์ให้ได้มากที่สุด เพราะเป็นพื้นที่ที่ทุกคนใช้ชีวิตนานที่สุดอย่างน้อย 8-10 ชั่วโมงต่อวัน หากทำได้จะช่วยให้ปอดได้รับอากาศบริสุทธิ์



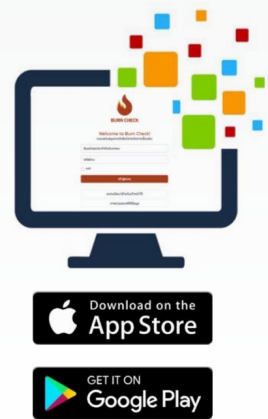
ห้องเรียนสูฝุ่น

สสส. เร่งขยายพื้นที่ต้นแบบ “ห้องเรียนสูฝุ่น” จาก 30 โรงเรียนให้ครอบคลุม 140 โรงเรียนทั่วประเทศ ในปี 2565 จากเดิมจะมีเพียงระดับประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนของรัฐบาล ขณะนี้ได้ขยายผลสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งโรงเรียนเอกชน และโรงเรียนนานาชาติ เพื่อพัฒนาพื้นที่ต้นแบบในการรับมือกับวิกฤตฝุ่น PM2.5 ผ่านการสร้างองค์ความรู้ โดยมีโรงเรียนเป็นแกนกลาง ผู้การตระหนักถึงปัญหาด้านสุขภาพร่วมกับชุมชน และท้องถิ่น รวมทั้งมีข้อเสนอเชิงนโยบายการรับมือกับวิกฤตฝุ่นและพื้นที่วิกฤตในสถานศึกษา สู่นโยบายและจุดเน้นของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ



ระบบบริหารจัดการเชื้อเพลิง (BURN CHECK)

BURN CHECK ช่วยบรรเทาปัญหาหมอกควันและมลพิษทางอากาศ ภายใต้โครงการพัฒนาและบริหารจัดการเชื้อเพลิง เพื่อลดฝุ่นละอองจากการเผาและผลกระทบต่อสุขภาพผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนซึ่งได้มีกิจกรรมการพัฒนาระบบการลงทะเบียนเพื่อบริหารจัดการเชื้อเพลิงในทีโล่ง โดยสามารถลงทะเบียนได้ทั้งบนเว็บไซต์และ ติดตั้งบนมือถือทั้งในระบบ Android และ IOS โดยความร่วมมือของสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีอวกาศและภูมิสารสนเทศ (องค์การมหาชน) (Gisdata) กรมควบคุมมลพิษ และ สสส. ส่งเสริมและสร้างการรับรู้ให้กับทุกภาคส่วน โดยเฉพาะกลุ่มเกษตรกรได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้เครื่องมือเพื่อแจ้งพื้นที่ที่จะทำการบริหารจัดการเชื้อเพลิง (เผา) โดยวัตถุประสงค์ของระบบนี้จะเป็นทางเลือกสุดท้ายในการอนุมัติให้มีการเผา



20 ปี ภาควิชาสร้างสุข สู่ทศวรรษที่ 3

ปัญหามลพิษอากาศ 1 ใน 7 ประเด็น ที่ต้องเร่งแก้ปัญหาตามแผนยุทธศาสตร์ ระยะ 10 ปีของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

‘ฝุ่น’

ยิ่งเล็กลงยิ่งร้าย

PM2.5
ฝุ่น PM2.5



2.5
µm

เม็ดเลือดแดง
Red Blood Cell



7
µm

PM10
ฝุ่น PM10



10
µm

ละอองเกสรดอกไม้
Grain of Pollen



50
µm

เม็ดเกลือ
Grain of Salt



70
µm

เม็ดทราย
Fine Beach Sand



90
µm

เส้นผม
Human Hair



100
µm

ไมครอน
Micron



ภาพนี้อธิบายขนาดของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM10 และ PM2.5 โดยเปรียบเทียบกับเส้นผม เม็ดทราย เม็ดเกลือ ละอองเกสรดอกไม้ และเม็ดเลือดแดง ตามลำดับ เส้นผมที่เราคิดว่ามีขนาดเล็กแล้ว แต่ PM2.5 มีขนาดเล็กกว่า 1 ใน 25 ของเส้นผม ซึ่งเมื่อเราเข้าใจขนาดของฝุ่น เราก็จะเข้าใจว่าฝุ่นโดยเฉพาะ PM2.5 สามารถเข้าสู่ร่างกายของเราได้โดยที่ขนจมูกไม่สามารถดักจับเอาไว้ได้ และเมื่อเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจแล้ว ฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่าเม็ดเลือดแดง จะสร้างผลกระทบต่ออวัยวะอื่นๆ กลายเป็นปัญหาต่อสุขภาพของเราได้

ฝุ่นในอากาศ
มีขนาดที่แตกต่างกัน
ซึ่งสามารถจำแนกได้
เป็น 2 ประเภทคือ

• ฝุ่นละอองขนาดใหญ่

ฝุ่นที่เราสามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ส่วนใหญ่เป็นฝุ่นจากโรงงานอุตสาหกรรม เช่น การไหม้หิน ฝุ่นจากโรงไม้ ซึ่งฝุ่นขนาดใหญ่นี้ จะตกลงสู่พื้นดินอย่างรวดเร็ว โดยจะมีขนาดแตกต่างกันตั้งแต่ 100 ไมครอนลงมา

• ฝุ่นละอองขนาดเล็ก

ฝุ่นที่มีขนาดเล็กจนไม่สามารถมองเห็นได้ ฝุ่นประเภทนี้จะลอยอยู่ในอากาศเป็นเวลานาน จึงได้รับการจัดว่าเป็นมลพิษ และเรียกชื่อฝุ่นขนาดเล็กชนิดนี้ว่า 'Particulate Matters : PM'

• PM10

มีแหล่งกำเนิดจากการจราจรบนถนนที่ไม่ได้ลาดยาง การขนส่งวัสดุ ฝุ่น การย่อยหิน เป็นต้น โดยมีขนาดไม่เกิน 10 ไมครอน ซึ่งไม่สามารถผ่านการกรองของจมูกเพื่อเข้าสู่ทางเดินหายใจได้

• PM2.5

มีแหล่งกำเนิดจากควันเสียของรถยนต์ โรงงานอุตสาหกรรม โรงไฟฟ้า ควันจากฟืน เป็นต้น โดยมีขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอนสามารถเข้าสู่ทางเดินหายใจไปสู่อุดได้โดยตรง

คุณละไม้คุณละมือ

งด ก่อ มลภาวะทางอากาศ

เลิกสูบบุหรี่

ลดการเผาวัสดุการเกษตร
และนำไปทำปุ๋ยหมักชีวภาพ

ลดการเผาทำลายขยะ - รวบรวมไปขาย
เพื่อสร้างรายได้

ปลูกต้นไม้รอบบ้าน

เดินทางด้วยระบบขนส่งมวลชน

ลด - เลิกการใช้อุปกรณ์
ที่มีสารประกอบของสารที่ทำให้เกิด
ภาวะเรือนกระจก

ใช้น้ำมันไร้สารตะกั่วสำหรับรถเครื่องยนต์เบนซิน
หรือน้ำมันดีเซลกลั่นอุณหภูมิต่ำ
สำหรับรถเครื่องยนต์ดีเซล



“

**การดูแลรักษา
และทำเพื่อสิ่งแวดล้อม**
ไม่เพียงการดูแลคนหนึ่งคน
แต่เป็นการดูแลคนทั้งประเทศ

**ซึ่งการแก้ปัญหาหมอกพิษ
ทางอากาศ ฝุ่น PM2.5**

ทำให้อากาศสะอาด
ช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพ
และมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

”



คนสู้ฝุ่น

เพราะอากาศบริสุทธิ์เป็นของทุกคน

40 ปี ที่ รศ.วงศ์พันธ์ ลิ้มปเสนีย์ ทำงานขับเคลื่อนเรื่องฝุ่น จนกระทั่งล่าสุด ได้ร่วมมือกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ทำหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์วิชาการเพื่อขับเคลื่อนการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ (ศวอ.) ที่มีเป้าหมายพัฒนาองค์ความรู้เป็นฐานในการขับเคลื่อน สื่อสารชี้นำสังคม และสนับสนุนมาตรการ นโยบาย เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศอย่างมีส่วนร่วม

**อะไรคือแรงบันดาลใจ
ในการทำเรื่องยากแบบนี้?**

รศ.วงศ์พันธ์ เล่าที่มาว่า ตั้งแต่เรียนจบจากประเทศอังกฤษก็สนใจเรื่องสิ่งแวดล้อมมาตลอด เมื่อได้มาทำงานเป็นอาจารย์คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งขณะนั้นคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ ระบุว่ามีการวัดฝุ่นจากองค์การอนามัยโลก ก็ได้เริ่มวัดฝุ่น และเริ่มมีการจัดตั้งสถานีวัดคุณภาพอากาศ วัดฝุ่นแห่งแรกในไทยพ.ศ.2522



จากประสบการณ์ทำงาน อาจารย์สะท้อนว่า ตัวการที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะมลพิษทางอากาศ คือ พฤติกรรมการใช้ชีวิตของทุกคนที่ส่งผลต่อสภาวะภูมิอากาศของโลก หรือโลกร้อน ไม่ใช่เกิดจากธรรมชาติ เพราะปีที่ผ่านมาเชียงใหม่ มีฝุ่นลดลง ไม่ได้เกิดจากนโยบายรัฐบาลในการควบคุมการเผา แต่เกิดจากฝนตกจำนวนมาก ช่วยดับไฟป่า รัฐบาลจึงควรออกมาตรการแก้ปัญหาคารการเผาไหม้ เผาป่า และควรให้ความรู้แก่ประชาชนในการดูแลตนเองและร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการลดมลพิษทางอากาศ

“มลพิษทางอากาศ โดยเฉพาะเจ้าฝุ่น PM2.5”

ถือเป็นปัญหาใหญ่ของประเทศไทย เพราะส่งผลทั้งด้านสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และสุขภาพของคนในประเทศ โดยทาง สสส. เล็งเห็นความสำคัญในการลดมลพิษทางอากาศ และลดผลกระทบต่อสุขภาพ ได้มีการจัดตั้ง ศูนย์วิชาการเพื่อขับเคลื่อนการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ (ศวอ.) มุ่งเป็นศูนย์กลางในการรวบรวมข้อมูลวิชาการในการแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ

“การแก้ปัญหามลพิษทางอากาศได้ดำเนินการ 2 เรื่องสำคัญ คือ การวัดฝุ่น และการกำหนดมาตรฐานคุณภาพอากาศ ในอดีตฝุ่นจะมี PM100 จนกระทั่งปี 2535 มี PM10 และมีการพัฒนาเครื่องวัดฝุ่นมาโดยตลอด รวมถึงการให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอันตรายจากฝุ่นขนาดเล็ก และในปัจจุบัน เป็น PM2.5 ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ซึ่งฝุ่นยิ่งเล็กยิ่งมีอันตรายต่อร่างกายมากขึ้น ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อทางเดินหายใจเท่านั้น แต่มีผลต่อเกิดโรคปอดเรื้อรังและฝุ่นเข้าไปในกระแสเลือด ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจ เลี้ยงสมอง ไม่ได้ไม่อาจทำให้เกิดการสูญเสียชีวิตได้” รศ.วงศ์พันธ์ กล่าว

จากการทำงานร่วมกับ สสส. 2-3 ปีที่ผ่านมา และทำงานร่วมกับ กรมควบคุมมลพิษ เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหามลพิษ PM2.5 รวมถึง มีการให้ความรู้และส่งเสริมเรื่องการดูแลสุขภาพ ควบคุมการดูแลสิ่งแวดล้อม การเปิดศูนย์ ศวอ. ถือเป็นศูนย์รวมของนักวิชาการ เพื่อมาร่วมกันพัฒนาองค์ความรู้ที่สามารถเอาไปใช้ในการขับเคลื่อนส่งเสริม วางมาตรการในแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศได้ พร้อมทั้งเผยแพร่ความรู้ทางวิชาการเป็นชุดความรู้ที่ประชาชนเข้าถึงได้ ทางช่องทางต่างๆ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน

“การแก้ปัญหามลพิษ PM2.5 ต้องเป็นความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งนักวิชาการ ภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม ซึ่งการทำงานของศูนย์นอกจากเน้นเรื่องของการดูแลมลพิษทางอากาศ สิ่งแวดล้อม จะให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของประชาชนคนไทย ทำความเข้าใจ สื่อสารข้อมูลอย่างถูกต้อง ไม่ใช่แค่ให้ข้อเสนอเชิงนโยบาย แต่การสร้างความเข้าใจ และสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในทางปฏิบัติ และแก้ปัญหามลพิษทางอากาศ ฝุ่น PM2.5 อย่างจริงจัง” รศ.วงศ์พันธ์ กล่าว



มลพิษทางอากาศนั้น ทำให้ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลพิษทางอากาศสูญเสียชีวิตกว่า 7 ล้านคนทั่วโลก ซึ่งประเทศไทยมีผู้ป่วยจำนวนมากที่ได้รับผลกระทบจากฝุ่น PM2.5 ดังนั้น การแก้ปัญหามลพิษทางอากาศ ต้องดำเนินการอย่างต่อเนื่อง เพราะปัญหาฝุ่น PM2.5 รุนแรงมากขึ้น

ทั้งนี้ ผู้ที่สนใจข้อมูลจากศูนย์วิชาการเพื่อขับเคลื่อนการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ (ศวอ.) สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ www.ccas.or.th และ เพชบุ๊กแฟนเพจ “รู้ทันฝุ่น” www.facebook.com/CCAS.EEAT

ติดตาม เพชบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ตะลึงวิจัย นวดบำบัด

กระตุ้นเซลล์สร้างกล้ามเนื้อ

นวดนับเป็นศาสตร์ทางการแพทย์แผนหนึ่งที่เชื่อว่าจะเกิดขึ้นมาแล้วกว่า 3,000 ปี ล่าสุด ทีมนักวิจัยฮาร์วาร์ด พิสูจน์จนไขคำตอบว่า “นวด” ไม่ใช่แค่การผ่อนคลาย แต่ช่วยฟื้นฟูกล้ามเนื้อได้ด้วย

นักวิทยาศาสตร์จากสถาบัน วิส เพื่อการวิศวกรรมเชิงชีววิทยา และโรงเรียนวิศวกรรมศาสตร์และวิทยาศาสตร์ประยุกต์ จอห์น เอ พอลสัน แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในประเทศสหรัฐอเมริกา ร่วมกันวิจัยศาสตร์การนวดจนได้ผลสรุปที่แน่ชัดว่า การนวดจัดเป็นกลไกบำบัด (Mechanotherapy) หรือการใช้เครื่องมือกล ในการรักษาโรคชนิดหนึ่ง มีผลต่อการกระตุ้นการงอกของกล้ามเนื้อใหม่ทดแทนส่วนที่ได้รับบาดเจ็บได้จริงๆ

ผลการวิจัยครั้งนี้ เปรียบเหมือนสะพานที่ทำให้การนวดที่เคยถูกมองว่าเป็นภูมิปัญญาของโลกตะวันออก แค่เพื่อการผ่อนคลาย ก้าวข้ามไปสู่การยอมรับในระดับโลกมากขึ้น ในฐานะของวิธีการบำบัดรักษาโรคชนิดหนึ่งที่มีผลการวิจัยรองรับแล้ว

ขั้นตอนการทดลองนั้น ทีมวิจัยร่วมของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้ประดิษฐ์ระบบกลไกหุ่นยนต์ที่สามารถปรับแรงกดที่จำลองการนวดเพื่อใช้ส่งแรงนวดไปยังขาของหนูทดลองที่ส่วนปลายของหุ่นยนต์นวดนั้น จะเป็นวัสดุที่ทำจากซิลิโคน เพื่อให้เกิดแรงสัมผัสเทียบเคียงกับการนวดด้วยมือคน นักวิจัยอีกทีมทดลองนวดขาหนูทดลองที่บาดเจ็บกล้ามเนื้อ และนักวิจัยอีกทีมสังเกตการเปลี่ยนแปลงระดับเซลล์ ที่เนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ



เมื่อกำหนดแรงกดที่เหมาะสม ร่างกายหนูทดลอง จะเคลียร์เซลล์ภูมิคุ้มกันที่เรียกว่า นิวโทรฟิล (Neutrophil) ออกจากจุดที่กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้อย่างรวดเร็ว เป็นสัญญาณบ่งบอกว่า กระบวนการฟื้นฟูรักษาตัวเองของเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บถูกกระตุ้นให้เกิดขึ้น และสำเร็จได้เร็วกว่ากรณีที่ถูกทิ้งไว้โดยไม่ได้รับการบำบัดรักษาด้วยการใช้แรงกดเลย

นิวโทรฟิล คือ เม็ดเลือดขาวชนิดที่มีมากที่สุด ประมาณ 60-70% ในบรรดาเม็ดเลือดขาวทุกชนิดของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมส่วนใหญ่รวมถึงมนุษย์ด้วยทำหน้าที่เป็นส่วนประกอบสำคัญในระบบภูมิคุ้มกันแบบ **ดั้งเดิม (innate immune system)** หน้าที่การทำงานมีความแตกต่างหลากหลายขึ้นอยู่กับชนิดสัตว์นั้นๆ

นักวิจัยยังพบหลักฐานอีกอย่างที่ยืนยันถึงผลดีของแรงกดต่อการฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่บาดเจ็บ คือ พบ **ไซโตไคน์ (cytokines)** ที่เกี่ยวกับการอักเสบในบริเวณกล้ามเนื้อขาหนูถูกกำจัดไปด้วยในช่วงเวลาเดียวกัน ซึ่งกระบวนการกำจัดไซโตไคน์ที่รวดเร็วขึ้นนี้ บ่งชี้ถึงประสิทธิภาพที่เพิ่มขึ้นในกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อใหม่ขึ้นมาทดแทนกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บหรือเสียหายไปก่อนหน้านี้

ไซโตไคน์ เป็นสารที่สร้างและหลั่งโดยเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกันมีบทบาทเกี่ยวกับภูมิคุ้มกัน และบทบาทด้านอื่นรวมถึงการเกิดการอักเสบ ที่เป็นปฏิกิริยาทางภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับสิ่งแปลกปลอมของร่างกาย



ในการทดลองผลการนวดต่อการฟื้นฟูกล้ามเนื้อขาหนูที่บาดเจ็บนั้น นักวิจัยได้ทำการจำลองการนวดเพื่อบำบัดรักษาเป็นเวลานานถึง 14 วัน และเปรียบเทียบผลการเยียวยากล้ามเนื้อบาดเจ็บด้วยระบบภูมิคุ้มกันร่างกายของหนูทดลองระหว่างกลุ่มที่ได้รับการบำบัดด้วยแรงกด กับกลุ่มหนูทดลองที่ไม่ได้บำบัดด้วยอะไรเลย

สรุปแล้วกระบวนการฟื้นฟูกล้ามเนื้อที่ได้รับบาดเจ็บของหนูทดลองเกิดขึ้นเร็วกว่าปกติถึง 2 เท่าตัว เมื่อได้รับการกระตุ้นจากแรงกดที่เหมาะสม งานวิจัยนี้ได้รับการตีพิมพ์ในวารสารด้านวิทยาศาสตร์ประยุกต์และการแพทย์ชื่อ **ไซแอนซ์ ทรานสเลชันนอล เมดิซิน (Science Translational Medicine)**

“มีงานวิจัยเกี่ยวกับการนวดก่อนหน้าจำนวนมาก แต่ยังไม่มีการทดลองเป็นระบบแบบแผน ในขณะที่ผลการศึกษานี้ได้พบความเชื่อมโยงที่ชัดเจนระหว่างการกระตุ้นทางกลไกและการทำหน้าที่ของระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย” คุณ โบ รี เซอ หนึ่งในทีมนักวิจัยร่วมฮาร์วาร์ด กล่าว

นอกจากที่ผลการวิจัยนี้จะแสดงให้เห็นถึงผลดีของการนวดต่อการสร้างเซลล์กล้ามเนื้อใหม่ คุณ โบ รี เซอ กล่าวด้วยว่า ผลการวิจัยเดียวกันนี้ก็ได้ออกถึงความเป็นไปได้ที่ว่าการนวดนั้นน่าจะมีผลดีในลักษณะเดียวกันต่อส่วนอื่น ๆ ร่างกายที่เชื่อมโยงกันกับกล้ามเนื้อด้วย ไม่ว่าจะเป็น กระดูก เอ็น เส้นผม และผิวหนังด้วย

แหล่งที่มาของข้อมูล

<https://scitechdaily.com/muscle-regeneration-massage-doesnt-just-feel-good-it-makes-muscles-heal-faster-and-stronger>



การวิจัยเรื่องบุหรี่ไฟฟ้ายังคงมีการเดินหน้าเก็บข้อมูลอย่างต่อเนื่องล่าสุด ทีมแพทย์จากโรงเรียนแพทย์ กรอสแมน มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก และโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัย จอนห์ ฮีอปกินส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา อ้างอิงจากข้อมูลการสำรวจด้านสุขภาพและการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบของประชากรชาย อายุระหว่าง 20-65 ปี จำนวน 13,711 คน พบว่า ผู้ชายที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงเสื่อมสมรรถภาพทางเพศหรือหนักเขาไม่ขึ้นสูงกว่าปกติ 2 เท่าตัว



ผลวิจัยบุหรี่ไฟฟ้า ที่หนุ่ม ๆ ต้องรับฟัง ยิ่งวิจัย ยิ่งรู้ชัดเจนอันตราย

โดยที่มวิจัยได้ผลสรุปจากการศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงลึกกว่า อัตราการเกิดปัญหาอวัยวะเพศไม่แข็งตัวหรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในกลุ่มประชากรที่ศึกษาในกลุ่มที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าจะสูงกว่ากลุ่มที่ไม่สูบเลยถึง 2.2 เท่าตัว และแม้แต่คนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพียงแค่วันละครึ่งก็ยังมีพบว่า มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาเสื่อมสมรรถภาพทางเพศที่เพิ่มสูงขึ้นกว่าปกติด้วย เนื่องจากสารนิโคตินกระทบต่อการไหลเวียนเลือด

นักวิจัยได้วิเคราะห์เจาะลึกลงไปอีกว่า กลุ่มที่เคยสูบบุหรี่จริงมาก่อนและกลุ่มที่ไม่เคยสูบบุหรี่จริงแต่มาเริ่มสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะมีปัญหาเรื่องเซ็กส์เสื่อมต่างกันไหม ปรากฏว่าไม่พบความแตกต่างซึ่งทำให้เห็นชัดเจนว่าเป็นผลจากบุหรี่ไฟฟ้า ที่ทำให้เกิดปัญหาเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เพื่อความเป็นกลางในการทำวิจัยทำให้นักวิจัยได้ลองปรับเปลี่ยนปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อปัญหาเรื่องอวัยวะเพศไม่แข็งตัวได้เช่นกัน โดยตรวจสอบประวัติการป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดแต่ผลที่ได้ก็ยิ่งตอกย้ำหนักเข้าไปอีกว่า บุหรี่ไฟฟ้าคือตัวการที่แท้จริง เพราะเมื่อตัดคนที่เคยมีประวัติเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ออกแล้ว ความเสี่ยงในการเกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้ากลับยิ่งเพิ่มสูงขึ้นไปถึง 2.4 เท่าตัวเมื่อเทียบกับคนที่ไม่สูบเลย

จากงานวิจัยที่ออกมาอย่างต่อเนื่อง ก็ทำให้หลายประเทศมีความเคลื่อนไหวเรื่องมาตรการควบคุม ล่าสุด เช่น รัฐบาลจีน ถือเป็นประเทศที่ตระหนักถึงเรื่องพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้ามาแต่ต้นได้ประกาศห้ามมิให้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่ผู้เยาว์มาตั้งแต่ปี 2561 และในปีต่อมาก็ห้ามไม่ให้มีการโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์อีกต่อไป ด้านสื่อของรัฐบาลจีนก็ได้ออกมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายของการใช้บุหรี่ไฟฟ้าอยู่เรื่อย ๆ เพื่อสร้างความตระหนักในหมู่ผู้บริโภค ล่าสุดในเดือนธันวาคมที่ผ่านมา ก็อนุมัติกฎหมายที่ควบคุมบุหรี่ไฟฟ้าอย่างเบ็ดเสร็จแล้ว



พฤติกรรมการดื่มหนักถือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งหลายประเทศพยายามลดจำนวนประชากรในกลุ่มนี้ลง เพื่อแก้ปัญหาโรคภัยและปัญหาต่อเนื่องที่เกิดขึ้นจากการดื่ม

อ้างอิงจากผลการสำรวจปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่าง 32,000 คน จาก 22 ประเทศทั่วโลกครั้งล่าสุดพบว่า โดยเฉลี่ยการดื่มที่เข้าขั้นดื่มจัด คือ 14.6 ครั้ง/ปี ซึ่งคำนิยามของคำว่า ดื่มจัด หรือเมาจัดในการสำรวจระดับโลกอันนี้คือ การที่ดื่มจนทรงตัวไม่ปกติ พูดจาไม่เป็นปกติไม่สามารถมีสติจดจ่อกับอะไรได้ หรือมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากปกติ

สถิติการดื่มอย่างหนักพบว่า ประเทศออสเตรเลีย พบคนดื่มหนักสูงเป็นลำดับหนึ่งของโลก อยู่ที่ 26.7 ครั้ง/ปี ถัดไปคือประเทศฟินแลนด์ และประเทศเดนมาร์ก เฉลี่ยอยู่ที่ 23.8 ครั้ง/ปี ตามมาด้วย ประเทศสหรัฐอเมริกา อยู่ที่ 23.1 ครั้ง/ปี



เปิดสถิติ นักดื่มจัดระดับโลก สู่วัฒนธรรมปฏิเสธน้ำเมา

ส่วนประเทศที่มีอัตราการดื่มจัด ต่ำท้ายตารางของ 22 ประเทศทั่วโลกที่สำรวจ ได้แก่ ประเทศเม็กซิโก อยู่ที่ 8.9 ครั้ง/ปี ตามมาด้วย ประเทศนิวซีแลนด์ 10.3 ครั้ง/ปี ประเทศโรมาเนีย และเยอรมนีเท่ากัน 10.6 ครั้ง/ปี แต่หากพูดถึงความถี่ในการดื่มแล้วละก็ ฝรั่งเศสกลับกลายเป็นชาติที่ดื่มบ่อยที่สุด กล่าวคือ โดยเฉลี่ยแล้ว 132 ครั้ง/ปี/คน ตามมาด้วยนิวซีแลนด์ เนเธอร์แลนด์ และฮังการี

หนึ่งในประเทศที่มีค่าเฉลี่ยการดื่มหนัก อย่างประเทศเดนมาร์ก ก็เริ่มคิดสร้างวัฒนธรรมใหม่ทางสังคม โดยกำหนดอายุขั้นต่ำตามกฎหมายที่สามารถซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อยู่ที่เพียง 16 ปีเท่านั้น เมื่อเทียบกับประเทศในยุโรปที่เพิ่มเป็นขั้นต่ำ 18 ปี ถือว่าน้อยกว่า โดยวัยรุ่น 1 ใน 3 ต้องยอมปฏิเสธงานปาร์ตี้ เลี่ยงไปกับเพื่อน เพราะไม่อยากดื่มหน้าเมา กล่าวคือถ้าไปก็ปฏิเสธไม่ได้ จึงเลือกไม่ไปเลยซะดีกว่า ซึ่งกลายเป็นปัญหาสำหรับวัยรุ่นมาก

การแก้ไขเปลี่ยนกฎหมายอายุขั้นต่ำ ถือว่าอยู่ในแนวทางแก้ปัญหา แต่เริ่มแรกเทศบาลเมืองออร์ฮุส ช่วยเปลี่ยนทัศนคติผู้คนด้วยการรณรงค์สร้างค่านิยมใหม่ว่า **“การปฏิเสธไม่ดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นเรื่องปกติ”** อีกทั้งยังทำงานร่วมกับผับ บาร์ และร้านเหล้าต่าง ๆ ให้เพิ่มทางเลือกเป็นเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์แก่ลูกค้า เพื่อสร้างค่านิยมใหม่ให้เกิดขึ้น



รักตัวเองให้เป็น

จุดเริ่มต้นสุขภาพดีทั้งกายและใจ

“ร่างกายก็เหมือนเพื่อนรัก” หลายคนรู้ว่าทำอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี แต่ก็ยังทำไม่ได้ เช่นเดียวกับ วัชรารัตน์ สุนทรพนาเวช หรือที่หลายคนรู้จักคุ้นเคยในชื่อของ ตา สุรางคณา สุนทรพนาเวช อดีตรองนางสาวไทย ปี 2534 นักแสดงและพิธีกรมากฝีมือ ที่ฝากผลงานไว้มากมายทางหน้าจอโทรทัศน์



ตา สุรางคณา ยอมรับว่า เป็นเหมือนหลายๆ คนที่รู้ว่าควรทำอย่างไรให้ร่างกายแข็งแรง แต่พอจะลงมือทำก็ทำไม่ได้หรือไม่ได้ทำอย่างต่อเนื่อง เธอเริ่มจากฝึกที่จะแน่วแน่แล้วเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น ดื่มน้ำมากๆ ปรับการรับประทานอาหารให้หลากหลายและมีประโยชน์ เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ หาเวลาออกกำลังกาย ซึ่งจะเลือกทำสิ่งที่ชอบ คือ วายน้ำ โยคะ และตีกอล์ฟ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

คุณตา เล่าต่อว่า การดูแลสุขภาพสำหรับเธอแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ การดูแลสุขภาพกาย และการดูแลสุขภาพจิตใจซึ่งถ้าเราฝึกใจได้ดี เราก็จะสามารถดูแลสุขภาพให้ได้ดีตามที่ตั้งใจไว้ด้วย แต่ถ้าเราไม่เคยได้ฝึกใจเลย เราก็มักจะทำสิ่งที่ตั้งใจไว้ไม่สำเร็จ ในส่วนของการฝึกใจนั้นเมื่อเกิดปัญหาขึ้น เธอจะยอมรับตามจริง รู้สึกอย่างไรก็ปล่อยให้รู้สึก อย่าไปกด ข่ม หรือห้ามความรู้สึกนั้นไว้ การอยู่กับความจริง อาจจะทำให้เรารู้สึกเจ็บปวด แต่ต้องฝึกที่จะอยู่กับมันให้ได้ แต่ถ้าหากเรายังฝืน ก็ยิ่งจะทำให้เราคิดซ้ำๆ ทุกข์ ซ้ำๆ ไม่จบไม่สิ้น

“การเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นทุกเวลา เช่น การใช้ชีวิตตามวิถี New Normal ที่เปลี่ยนแปลงคนทั่วโลก ทุกคนต่างได้รับผลกระทบเล็กน้อยแตกต่างกันไป สิ่งแรกที่ต้องทำเริ่มจากการยอมรับว่าทุกสิ่งมันเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ใจเราก็จะโล่งขึ้น เบาขึ้น พอเรารู้สึกเบาขึ้น เราก็จะมีปัญญา และสามารถคิดหาทางแก้ไขปัญหาต่อไปได้” คุณตากล่าว

สำหรับการเริ่มต้นดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจตามแบบฉบับของเธอนั้น อันดับแรก คือ ต้องมีเวลาให้กับตัวเอง มีเวลาอยู่กับลมหายใจ ใช้ชีวิตอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ เช่น เวลารับประทานอาหารก็ตั้งใจรับประทานอาหาร ค่อย ๆ เคี้ยว จดจ่ออยู่กับสิ่งตรงหน้า ไม่เล่นมือถือไปด้วย ซึ่งจะทำให้เราสามารถเคี้ยวอาหารได้ละเอียด ช่วยให้ร่างกายย่อยง่ายขึ้น ได้สัมผัสรสชาติของอาหารอย่างเต็มที่ ถือเป็นการผ่อนคลายจิตใจไปในตัวด้วย

คนเราไม่ควรทำหลายๆ สิ่งพร้อมๆ กัน ควรจะทำกิจกรรมทีละอย่าง ร่างกายก็เปรียบเหมือนเพื่อนของเรา ถ้าเราดูแลเอาใจใส่ตัวเอง ร่างกายก็จะแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ก็จะทำงานได้อย่างเต็มที่ เราสร้างเหตุอย่างไร เราจะได้ผลอย่างนั้น ดังนั้น เราจึงควรใส่ใจตัวเอง หันกลับมาดูแล

แม้ว่ามรสุมใหญ่อย่างสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จะยังไม่ผ่านพ้นไป แต่เราก็ยังต้องมีความหวัง สสส. ขอชวนทุกคนยกระดับสู่ ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างถูกต้องและเป็นกิจวัตร ดูแล รักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงล้างมือให้บ่อย สวมหน้ากากป้องกัน เว้นระยะห่าง รวมทั้งรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการ ออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อในวันที่สถานการณ์ทุกอย่างกลับมาเป็นปกติแล้ว เราจะได้มีทั้งพลังกายและพลังใจที่เต็มเปี่ยมในการดำเนินชีวิตต่อไป



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่านร่วมแสดงความคิดเห็น ว่า เป้าหมายสร้างสุขภาพในปี 2565 ของท่าน จะลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไรกันบ้าง

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2565
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ ชุด “ปรับตัวสู้โควิด-19
ไปด้วยกัน”



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

ห้องใยใคร
ไม่ให้เหล้า



ห้องใยกิน
คือของงงงง
ที่ดีที่สุด

ให้เหล้า = แห้ง

เลิกเหล้า
Ins.1413



สสส