

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 18
ฉบับที่ 244
กุมภาพันธ์ 2565

เรียนรู้ สู้ สร้างสุขภาวะใจ

สร้างสุขด้วยการสร้างพลังใจให้กัน ☺
เรียนรู้อยู่สู้กับโควิด-19 อย่างเข้าใจ ☺
คุมอาหารแบบไหนให้ยังมีความสุข ☺





สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ก้าวเข้าสู่เดือนกุมภาพันธ์ อากาศเริ่มแปรปรวนอีกครั้ง ในช่วงต้นปีแบบนี้สิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษนอกเหนือจากโควิด-19 สายพันธุ์โอมิครอน กลับมาระบาคหนัก คือ ปัญหามลพิษทางอากาศ เนื่องจากมีสภาพอากาศลมอ่อน อากาศนิ่ง การกระจายตัวของฝุ่นละอองไม่ดีและมีโอกาสสะสมในพื้นที่ โดยเฉพาะในช่วงเดือนมกราคมถึงกุมภาพันธ์ 2565 ซึ่งอาจส่งผลให้ฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐานในช่วงเวลาดังกล่าว โดยมีมลพิษทางอากาศเป็นปัจจัยกระตุ้นให้เกิดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของไทย

สสส. กำหนดให้เรื่องมลพิษทางอากาศที่มีผลกระทบต่อสุขภาพเป็นหนึ่งในเป้าหมายระยะ 10 ปี (พ.ศ.2565-2574) ที่จะเน้นการสนับสนุนทุกภาคส่วนเข้าร่วมแก้ไขปัญหาเมื่อเร็ว ๆ นี้ โดย สสส. มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนร่างกฎหมายว่าด้วย **“อากาศสะอาด” (Clean Air Act)** ซึ่งมีตัวแทนจากภาครัฐ ภาควิชาการ การศึกษา เอกชน และภาคการเมืองเข้าร่วมแก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งการผลักดันให้เกิดกฎหมายที่จะเพิ่มการจัดการเพื่ออากาศสะอาดอันจะเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างมาตรการต่าง ๆ เพื่อรับมือและแก้ปัญหาฝุ่น PM2.5 ได้อย่างเป็นรูปธรรม

อีกภัยต่อชีวิตและสุขภาพที่สำคัญที่เป็นข่าวสะท้อใจผู้คนช่วงที่ผ่านมา คือเหตุการณ์ที่ตำรวจจับขีปนาวุธปนพิษ “พญ. วราลัคณ์ สุภวัตรจริยากุล” หรือ “หมอมกระต่าย” ขณะเดินข้ามทางม้าลายกลางกรุงเสียชีวิต นับเป็นกรณีที่น่าสะท้อใจถึงพฤติกรรมการจับขีปนาวุธปนพิษที่ผิดกฎหมายซึ่งเป็นเรื่องสำคัญของประเทศไทย จากการสำรวจข้อมูลอุบัติเหตุชนคนข้ามถนนบนทางม้าลายของศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน ที่สนับสนุนโดย สสส. ประมาณว่า มีผู้ถูกรถชนเสียชีวิตบนทางม้าลายประมาณ 500 คนต่อปีหรือราวร้อยละ 6 ของผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน โดยพบเกิดเหตุในพื้นที่กรุงเทพมหานครมากที่สุด



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ทั้งที่ทางม้าลายก็นับเป็นเครื่องหมายจราจรตามมาตรา 32 พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ.2522 กำหนดให้ **“ผู้ขับขี่ต้องใช้ความระมัดระวังไม่ให้รถชนหรือโดนคนเดินเท้าไม่ว่าจะอยู่ ณ ส่วนใดของทาง และต้องให้สัญญาณเตือนคนเดินเท้าให้รู้ตัวเมื่อจำเป็น”** หากฝ่าฝืนมีโทษตามมาตรา 152 คือ ปรับไม่เกิน 1,000 บาท แต่คนไทยทุกคนรู้ดีว่ากฎข้อนี้ไม่ได้ประจักษ์ในความเป็นจริงบนถนนต่าง ๆ แต่อย่างใด

แม้จะชานกันมานาน แต่ความสะเทือนใจจากเหตุนี้ก็ได้กระตุ้นให้คนไทยหันมาตั้งคำถามต่อผู้รับผิดชอบ และผู้ใช้รถใช้ถนนด้วยกันต่อการเคารพกฎจราจรเพื่อความปลอดภัย โดยเฉพาะกับทางม้าลายกันก้องแผ่นดิน ภาตีสุภาพจำนวนหนึ่งออกมารณรงค์ #หมอมกระต่ายต้องไม่ตายฟรีกับครอบครัวของคุณหมอ ที่ไม่เพียงเรียกร้องพฤติกรรมส่วนตัวของผู้ขับขี่เท่านั้น แต่ยังเชื่อมโยงถึงปัญหาเชิงระบบ รวมไปถึงโครงสร้างและมาตรฐานทางข้ามทางม้าลายที่ปลอดภัยด้วย

ในเดือนกุมภาพันธ์ที่ผู้คนที่ยึดในความรักรักให้ความสำคัญกับเดือนพิเศษนี้ ช่วยกันส่งพลังของความรักต่อเพื่อนมนุษย์ ผลักดันนโยบายและคำนิยามในสังคมที่จะพาให้ทุกคนผ่านพ้นปัญหาภัย ๆ ที่จะเข้ามาในปีนี้ได้ด้วยกัน

สารบัญ

* * *
ส ส ส
ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 244 กุมภาพันธ์ 2565

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

เรียนรู้ ผู้ สร้างสุขภาวะใจ เพราะ “รัก” ไม่ใช่เรื่องคนสองคน

10

สุขสร้างได้

HOME ISOLATION อยู่ร่วมกับโควิด-19 อย่างไร

16

คนสร้างสุข

มุมมอง นพ.วิวัฒน์ โรจนพิทยากร

“คุ้มครองสิทธิ” เยาวชน แก้ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

18

สุขรอบบ้าน

คุณอาหารอย่างไร ให้มีความสุข

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดี เริ่มได้ที่ตัวเอง ฉบับ ปริณ ปริมา

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

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



“ความรัก”
เป็นสิ่งมหัศจรรย์
ที่มีคำนิยาม
กว้างไพศาล

เรียนรู้ สู้
สร้างสุขภาวะใจ



เพราะ “รัก”

ไม่ใช่เรื่องคนสองคน



เมื่อใคร่ที่มีความรัก มักตามมาด้วยความปรารถนาดี
เมื่อมีความปรารถนาดี ย่อมมีแต่เรื่องดี ๆ ตามมา ทำให้ไม่ว่า
คนวัยไหนก็ต้องการความรัก แต่ต้องการในแบบ
ที่ต่างกันออกไป เพราะความรักมักเป็นสิ่ง
หล่อเลี้ยงให้ชีวิตเกิดความสุขขึ้นเสมอ

ในช่วงวิกฤตโรคระบาดที่ผ่านมา สิ่งหนึ่ง
ที่เกิดขึ้นสูงมาก คือ ความเครียด ไม่ว่าจะเป็
นจากเรื่องการทำงาน เศรษฐกิจ การใช้ชีวิตประจำ
วันที่ไม่สามารถทำได้เหมือนเดิม การต้องอยู่
ในบ้านด้วยกันตลอดเวลา หลายบ้านกลายเป็น
ปัญหาเพราะความไม่เข้าใจกัน ไม่ว่าจะเป็
นเด็ก กับผู้ใหญ่ คู่รักกับคู่รัก ก็พบว่าเกิดปัญหาทาง
ด้านสุขภาพจิตเพิ่มสูงขึ้น ในช่วงที่ผ่านม
าการเติมความรักให้กันน่าจะเป็นสิ่งที่จำเป็
นพอ ๆ กับการฟื้นฟูเรื่องต่างๆ หลังการระบาด
ของโควิด-19





มีการสำรวจสถานการณ์ความรุนแรงในครอบครัว โดยมูลนิธิหญิงชายก้าวไกลในช่วงโควิด-19 เมื่อเดือน ตุลาคม 2564 ก็ตอกย้ำปัญหาว่า เกิดความรุนแรง ในครอบครัวมีมากกว่าก่อนการระบาดของโควิด-19 สาเหตุ

สำคัญมาจากความเครียด ผลกระทบจากเศรษฐกิจ การสูญเสียรายได้เพราะตกงาน ถูกเลิกจ้าง ความวิตกกังวล จึงทำให้ความเครียดนั้นมาตกอยู่กับครอบครัว จนเกิดการตำหนิร่างกายและจิตใจกันตามมา ซึ่งพบว่าครอบครัวที่มีการลงไม้ลงมือโอกาส จะก่อเหตุช้ันมีสูง และหลายครอบครัวไม่รู้จะหาทางออกหรือหันหน้าไปพึ่งใคร

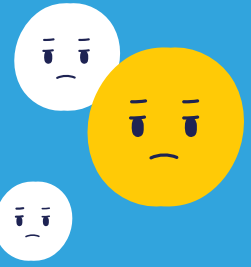
ผลกระทบจากโควิด-19 ยังทำให้เด็กจำนวนมากไม่สามารถไปโรงเรียนได้ตามปกติ ถูกจำกัดพื้นที่ ขาดกิจกรรมที่ได้ปลดปล่อยพลัง การเรียนออนไลน์สร้างความเครียด ให้เด็กอย่างมากโดยไม่รู้ตัว ความเครียดของเด็กเล็กเป็นสิ่งที่สังเกตได้ยาก เด็กๆ ก็ยัง พูดไม่ได้บอกไม่ได้ว่าตัวเองเครียด แต่มักจะเห็นชัดขึ้นเมื่อเด็กโต ปีที่ผ่านมา กรมสุขภาพจิตติดตามข้อมูลของเด็กนักเรียนมากกว่า 6 หมื่นคนพบว่าร้อยละ 11.3 หรือกว่า 7 พันคนมีสัญญาณเสี่ยงทั้งด้านอารมณ์ พฤติกรรม และทักษะ สังคม ซึ่งจำเป็นต้องหาทางรับมือกับเรื่องนี้

“ความสัมพันธ์ในครอบครัว เครียด ซึมเศร้าในวัยรุ่น ภัยเงียบที่ไม่เงียบ”

จากการจับทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2565 พบว่า ความเครียด ปัญหาซึมเศร้า ความรุนแรงในครอบครัว กลายเป็นปัญหาใหญ่ในยุคแบบนี้ หลายครอบครัว บ้านไม่ใช่พื้นที่ปลอดภัยกับเด็กอีกต่อไป ทำให้ทุกฝ่ายต้องยื่นมือเข้ามาแก้ไขปัญห อย่างเป็นจริงจัง



แค่เครียด หรือ ซึมเศร้า?



เช็คอาการของคุณหรือคนที่คุณรักว่าอยู่ระดับใดของความเครียดและซึมเศร้าเพื่อแก้ปัญหาได้ถูกทาง

การช่วยเหลือ

อย่าปล่อยให้อยู่คนเดียว เก็บอุปกรณ์ที่ทำร้ายร่างกายได้ ต้องการการรับฟังจากคนรอบข้าง และพบแพทย์

อาการ

บ่นอยากตาย กรีดแขน

ซึมเศร้า

ทำร้ายตัวเอง บ่าตัวตาย

ระดับ

4

ระดับ

3

ซึมเศร้า

กระทบงาน และชีวิต

อาการ

ขาดงาน-เรียน เก็บตัว ขาดความรับผิดชอบ ทะเลาะกับผู้อื่น

การช่วยเหลือ

ต้องการการรับฟัง และเข้าใจจากคนรอบข้าง และพบแพทย์



การช่วยเหลือ
ปรับวิธีแก้ปัญหา
ความช่วยเหลือ
และรับฟังจากคนรอบข้าง

อาการ
มีความเครียดสูง
ที่แสดงออกให้เห็นชัด
แต่ยังสามารถ
ประคองตนเองได้

**เครียดจัด
ยังไปได้**

**ระดับ
2**

**ระดับ
1**

**เครียด
แต่เอาอยู่**

อาการ
ระดับความเครียดทั่วไป
จากปัญหาต่างๆ
ที่ทุกคนย่อมเผชิญในชีวิต
และสามารถจัดการได้

การช่วยเหลือ
แก้ไขปัญหาเชิงบวก เช่น
ออกกำลังกาย ท่องเที่ยว
ทำงานอดิเรก

ที่มา : • แนวทางการดูแลวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า

โดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต <https://bit.ly/3zb8yIO>

• 4 ระดับของความเครียด

โดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <https://bit.ly/3EegjBw>



ยังพบว่าในช่วงโควิด-19 ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ ท้องไม่พร้อม ปะทุขึ้นมา
อีกด้วย ข้อมูลจากสายด่วน 1663 ปรึกษาปัญหาเอดส์และท้องไม่พร้อม
พบว่า ช่วงการระบาดของโควิด-19 มีหญิงตั้งครรภ์ท้องไม่พร้อมขอรับ
บริการทางเลือกเพิ่มขึ้นเกือบเท่าตัว โดยเดือนพฤษภาคม 2564 มีผู้ขอรับ
บริการ 4,461 คน เฉลี่ย 149 คนต่อวัน โดย 17% เป็นหญิงอายุต่ำกว่า
20 ปี เทียบกับช่วงสถานการณ์ปกติ เดือนตุลาคม 2563 มีผู้ขอรับบริการ
2,490 คน เฉลี่ย 83 คนต่อวัน โดย 19% เป็นหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี
ขณะที่มีผู้เข้าชมเว็บไซต์ www.referral.org ของเครือข่ายสนับสนุน
ทางเลือกผู้หญิงท้องไม่พร้อมเดือนพฤษภาคม 2564 สูงถึง 2 แสนครั้ง
โดยหน้าที่เข้าค้นหาสูงสุดคือ แนวทางยุติการตั้งครรภ์



ประเด็นความสัมพันธ์ในวัยรุ่นสาวที่น่าเป็นห่วง คือ ปัญหา
ทางเพศสัมพันธ์ที่แม้ว่าอัตราการใส่ถุงยางอนามัยจะเพิ่มขึ้น
แต่กลับพบว่าโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ก็เพิ่มขึ้นมาก
เช่นเดียวกัน เพราะวัยรุ่นหันไปใช้วิธีการคุมกำเนิดด้วยยาแทน
แม้จะช่วยป้องกันปัญหาท้องไม่พร้อมได้ แต่ก็ทำให้เกิดปัญหา
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งหนองใน ซิฟิลิส
หนองในเทียม แผลริมอ่อน และกามโรคต่อมน้ำเหลือง



แม้สถานการณ์ดังกล่าวกำลังเปลี่ยนไป เพราะเยาวชนไทยหันมาใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้น แต่การใช้
อย่างสม่ำเสมอกลับลดลงจากหลากหลายสาเหตุ ทั้งการเข้าถึงถุงยางอนามัย ค่าใช้จ่ายบางอย่างไม่
ไปจนถึงอำนาจต่อรองที่ไม่เท่ากันของคู่นอนโดยเฉพาะฝ่ายหญิง ทำให้ทั้งปัญหาการท้องไม่พร้อมและ
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในหมู่เยาวชน ยังเป็นอีกหนึ่งปัญหาใหญ่ของสังคมไทยที่ต้องจับตาต่อไป นับเป็น
สถานการณ์ทางสุขภาพอย่างหนึ่งที่ยังคงต้องจับตา ไม่ว่าจะเป็นความเครียดในทุกช่วงวัย ปัญหาความสัมพันธ์
ของครอบครัว และ ปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น สิ่งเหล่านี้สามารถหาทางออกได้

**สถานการณ์โควิด-19 สร้างความบอบช้ำทางใจให้กับคนทุกเพศทุกวัย การดูแลกันและกันด้วยการ
แบ่งปันความรัก ความเข้าใจ นำไปสู่การมีสุขภาพะสมบูรณ์ทั้งทางกายและทางใจต่อไป**



การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว จะเป็นสิ่งที่จะช่วยลดปัญหาความเครียดที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อชีวิตหลาย ๆ ด้าน ทั้งพ่อแม่ และลูก



วิธีที่จะสร้าง ความสัมพันธ์ในครอบครัว และลดปัญหาความรุนแรง

- 1 สร้างความรักความผูกพันกันในครอบครัว รู้จักชื่นชมกัน ใช้เวลาพูดคุยหรือทำกิจกรรมร่วมกันให้มากขึ้น
- 2 ไม่ใช้ความรุนแรงในครอบครัว เพราะจะยิ่งส่งเสริมให้เกิดความรุนแรง ควรเลือกใช้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมมีความยืดหยุ่น และค่อยเป็นค่อยไป
- 3 ผู้ปกครองควรเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับลูก โดยเฉพาะเรื่องของความดีงาม ความยับยั้งชั่งใจ เพราะนิสัยส่วนหนึ่งของลูกย่อมเกิดจากการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ปกครอง
- 4 สื่อสารกันอย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะการกำหนดกฎเกณฑ์การดำเนินชีวิต หรือการกล่าวโทษกันควรเป็นไปในทางสร้างสรรค์ มีความเป็นธรรมเท่าเทียม ไม่เปรียบเทียบระหว่างพี่น้องหรือบุคคลอื่นการกล่าวโทษกันอย่างมีอคติ จะนำไปสู่การทารุณทางจิตใจอย่างต่อเนื่องเพิ่มความเก็บกด และเกิดปมด้อยในจิตใจและที่สำคัญต้องไม่ละเลยที่จะรับฟังความคิดเห็นของลูก
- 5 รู้จักจัดการความเครียด โดยออกกำลังกาย ฝึกการหายใจ หางานอดิเรกหรือกิจกรรมทำร่วมกัน



ในช่วงที่เด็ก ๆ เรียนออนไลน์ สามารถพบได้ทั้งปัญหาทางกายและทางใจ



• ทางกาย

เสี่ยงโรคอ้วน สมาธิสั้น พัฒนาการช้า
เฉื่อยชา น้อยning

• ทางใจ

ซึมเศร้า ความเครียด



ผู้ปกครอง สามารถช่วยเด็กได้ ด้วยการจัด “มุมเรียน” “มุมเล่น” แยกจากกัน เพื่อให้เด็กได้รู้สึกมีพื้นที่ผ่อนคลาย พร้อมทั้งจัดตารางกิจกรรมระหว่างวันให้เด็กแบบชัดเจน เวลาตื่น เวลาเรียน เวลาเล่น อาบน้ำ พักผ่อน เพราะจะสร้างความรู้สึกรับประกันให้กับเด็กได้



พญ.เบญจพร ดันตสุติ
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
แอดมินเพจ “เขินเด็กเขินภูเขา”



ความเสี่ยงของเด็กและวัยรุ่น มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาสุขภาพจิต ความเครียด วิตกกังวล ซึมเศร้า และสัมพันธภาพในครอบครัว สำหรับข้อมูลจากงานวิจัยกรมสุขภาพจิต มีการสำรวจภาวะปัญหาสุขภาพจิตคนไทย ปี 2563-2564 พบว่า ในกลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า 20 ปี ความเครียดระหว่าง ปี 2563-2564 มีปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ เพิ่มขึ้น 10 เท่า

โดยในปี 2563 พบว่า เครียดสูง 3.23% เสี่ยงซึมเศร้า 3.38% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 2.74% มีภาวะหมดไฟ 0.21% ขณะที่ ในปี 2564 มีความเครียดสูงขึ้นถึง 30.11% เสี่ยงซึมเศร้า 35.26% เสี่ยงฆ่าตัวตาย 24.43% และ มีภาวะหมดไฟ 7.54%

ขณะที่งานวิจัยที่สำรวจปัญหาและพฤติกรรมในเด็ก ช่วงโควิด-19 ของทีมจิตแพทย์เด็กของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และรพ.กรุงเทพ ระบุว่า เด็กมีปัญหาการนอนติดตื่นสาย มีปัญหาการนอนที่มากขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงในการกินอาหารทั้งมากขึ้นหรือน้อยลง มากกว่าครึ่งไม่ค่อยขยับร่างกาย (น้อยกว่า 1 ชม./วัน) ส่วนใหญ่ใช้เวลาหน้าจอมากขึ้นกว่าก่อนหน้าการระบาด รวมถึงพบปัญหาพฤติกรรมและอารมณ์มากขึ้น พฤติกรรมเอือมระอาต่อสังคมลดลง

ดังนั้น การเลี้ยงลูกในยุคโควิด-19 ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ ครอบครัวมีส่วนร่วมในการช่วยเด็กได้ ควรใช้เวลาให้ลูก ทำกิจกรรมพูดคุย รับฟังกันและกัน ชมเชยให้กำลังใจ สื่อสารเชิงบวก ใช้คำพูดไม่ให้สูญเสียคุณค่าในตัวเอง จัดการอย่างเหมาะสม เมื่อเด็กทำผิด ไม่ทำโทษรุนแรงด้วยอารมณ์ ทำตารางเวลากับเด็กว่าต้องทำอะไรก่อนหลังในแต่ละวัน และพ่อแม่ต้องดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเองให้พร้อมก่อน

“ปัจจัยด้านครอบครัวที่จะป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในเด็กและวัยรุ่น คือ พ่อแม่ที่มีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ลูกมักจะเชื่อฟัง มีความไว้วางใจและอยากปรึกษาเล่าอะไรๆ ให้พ่อแม่ฟัง เด็กที่มีความผูกพันใกล้ชิดกับพ่อแม่ เป็นปัจจัยป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและการมีพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น พบว่าเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหามักพบความสัมพันธ์ที่ไม่ดีกับพ่อแม่และคนใกล้ชิด”

พ่อแม่ 5 แบบ ที่ลูกไว้ใจ

- 1. ไม่ขุด :** พ่อแม่ที่ไม่ขุดคุ้ยเรื่องเก่าล้านปีมาพูดไม่รู้จบ และไม่เปรียบเทียบลูกของตัวเองกับลูกคนอื่น
- 2. หยุคฟัง :** พ่อแม่ที่คุยกับลูก ฟังลูก และไว้วางใจปรึกษาหารือเรื่องต่างๆ ด้วย
- 3. ไม่เข้าซี :** พ่อแม่ที่ไวใจ เชื่อมั่นลูก ไม่เข้าซี อธิบายด้วยเหตุผล ไม่ใช้คำหยาบคาย
- 4. ให้โอกาส :** พ่อแม่ที่ให้โอกาสลูกตัดสินใจด้วยตนเองบ้าง เพื่อให้ลูกเรียนรู้ด้วยตัวเอง ไม่ฝักใฝ่แต่คอยชี้แนะและเป็นแบบอย่างที่ดี
- 5. รู้จักชม :** พ่อแม่ที่ใช้เวลาอยู่กับลูก ชื่นชมเมื่อเห็นลูกทำดีและให้กำลังใจ

เมื่อพ่อแม่หรือผู้ปกครองต้องเปิดประเด็นคุยกับเด็ก โดยเฉพาะเรื่องเพศที่เป็นเรื่องละเอียดอ่อน สิ่งที่สำคัญมากกว่าข้อมูลต่างๆ คือการสร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการทำให้ลูกเชื่อมั่นและไว้วางใจว่าพ่อแม่คือผู้ที่ลูกคุยด้วยได้เสมอ แม้ยามเกิดความผิดพลาดในชีวิต ซึ่งพ่อแม่ทุกคนต้องลงมือสร้างขึ้น

บันได 8 ขั้น สร้างความไว้วางใจ

1. รู้จักตัวเองและลูกหลาน ทั้งความคิด ความรู้สึก จุดเด่น ข้อจำกัด ในเรื่องต่างๆ ของแต่ละคน
2. ยอมรับ เคารพ ให้เกียรติตัวตนของเขาอย่างที่เขาเป็น
3. รับฟัง พูดคุยอย่างมีสติ
4. ทำในสิ่งที่พูด รักษาสัญญา เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่เขา
5. ไม่โกหก หรือบิดเบือน
6. เก็บความลับ ไม่นำเรื่องส่วนตัวของเขาไปพูดต่อ แม้กับคนอื่นในครอบครัว
7. สม่ำเสมอ ความไว้วางใจไม่สามารถสร้างได้ในวันเดียว ต้องทำสะสมอย่างต่อเนื่อง
8. ต้องไว้วางใจกัน เด็กมักรับรู้ความรู้สึกที่เราไม่ไว้วางใจได้ ส่งผลให้เขาระมัดระวังตัว และไม่ไว้วางใจในการบอกเล่าเรื่องต่างๆ



2 คำทรงพลัง สำหรับครอบครัว

ขอโทษ

การทำผิดไม่ว่าใครก็สามารถทำผิดได้ ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ หรือ ลูก หากรู้ตัวว่าตนเองกระทำผิด ควรยอมรับและพูดออกมาว่า **“ขอโทษ”** แล้วแก้ไข ให้ดีขึ้นกว่าเดิม ไม่ว่าจะ เป็นพ่อแม่ทำผิด หรือ ลูกทำผิด ก็ตาม

ขอบคุณ

หลายครอบครัว ไม่เคยพูดคำว่าขอบคุณซึ่งกัน และกัน ซึ่งคำว่า **“ขอบคุณ”** แม้ว่าจะเป็นคำที่เราพูด บ่อยๆ กับคนอื่นนอกครอบครัวอยู่แล้ว แต่การพูดกับ คนในครอบครัว จะทำให้ต่างคนต่างเห็นความสำคัญ และแสดงออกถึงความชื่นชมกัน


ด้วยโลกยุคปัจจุบัน
เปลี่ยนไปทำให้เด็กยุคใหม่
ไม่ได้เชื่อคำสอนเก่ามากนัก
เพราะบางครั้งวิทยาศาสตร์ไม่
สามารถพิสูจน์ได้ การทำความเข้าใจลูกจึงต้อง
ปรับให้เข้ากับยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะเรื่องเพศ เด็ก
สามารถเข้าถึงสื่อได้หลากหลายมากมายทั้งถูก
และผิด

สิ่งที่พ่อแม่ผู้ปกครอง ควรคุยกับลูกเรื่องเพศมีอะไรบ้าง



- เรื่องร่างกาย คุยเรื่องความเปลี่ยนแปลง ทางร่างกาย การดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย
- เรื่องจิตใจ คุยเรื่องความรัก ความสัมพันธ์ ความรู้สึก อารมณ์ และวิธีการจัดการ
- เรื่องความคิด คุยเรื่องมุมมอง ทศนคติ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และทักษะชีวิต
- เรื่องสิทธิและสังคม คุยเรื่องการปกป้องตัวเอง ไม่ละเมิดสิทธิคนอื่น เคารพความแตกต่างหลากหลาย



คู่มือเทคนิคคุยกับลูกเรื่องเพศ ฉบับเข้าใจลูก จัดทำโดย
สสส. มูลนิธิแพธทูเฮลท์ และภาคีเครือข่าย ได้รวบรวมข้อสงสัย
และแนวทางคำแนะนำให้กับครอบครัวเพื่อให้พ่อแม่เปิดใจและรู้วิธี
การคุยเรื่องเพศกับลูกเพื่อสื่อสารระหว่างกันและกันได้อย่างเข้าใจ
สามารถคลิกอ่านหรือดาวน์โหลดคู่มือนี้ได้ที่นี่ 





สุขสร้างได้

HOME ISOLATION

อยู่ร่วมกับโควิด-19 อย่างไร

นับเป็นเวลา 2 ปีแล้วที่คนทั้งโลก ต้องเผชิญหน้ากับวิกฤตโรคระบาดครั้งใหญ่ หลังโควิด-19 ระบาด ธรรมชาติของไวรัส จะเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์เพื่อการอยู่รอด และยิ่งเกิดการระบาดในวงกว้างเท่าไร โอกาสที่จะเกิดการกลายพันธุ์เร็วขึ้นก็มีโอกาสเป็นไปได้สูง

ปัจจุบันสายพันธุ์ต่าง ๆ ของไวรัสมีความสามารถต่างกันออกไป บางสายพันธุ์มีความสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็วแต่อาการรุนแรงบ้างไม่รุนแรงบ้าง บางสายพันธุ์แพร่ระบาดยากแต่ความรุนแรงสูง หรือบางสายพันธุ์แพร่กระจายได้รวดเร็วไปพร้อม ๆ กับทำให้อาการรุนแรง

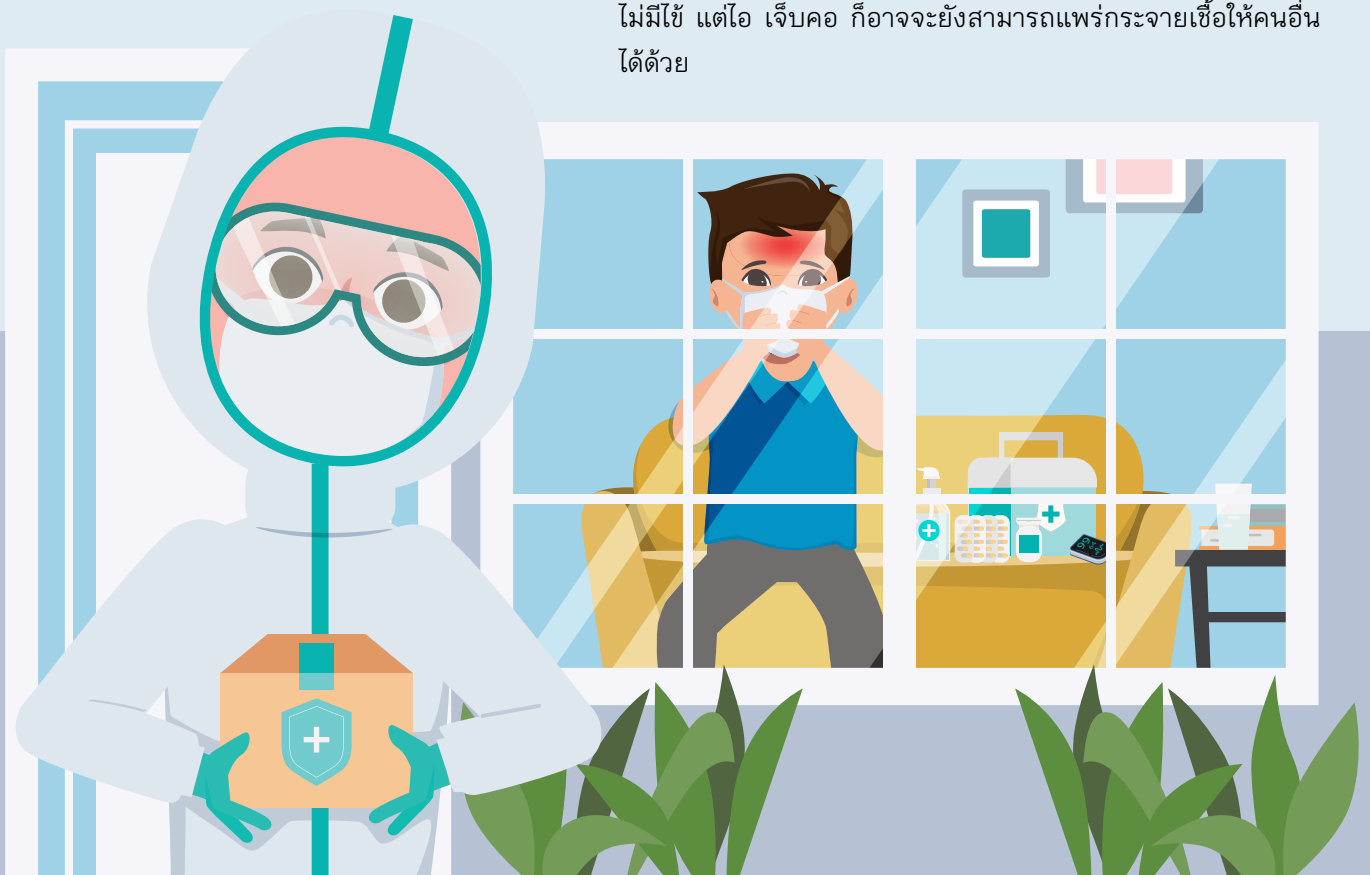
ประเทศไทยเอง ก็พบสายพันธุ์ต่าง ๆ ระบาดไล่เรียงตั้งแต่ สายพันธุ์อัลฟา ดั้งเดิม ก่อนที่สายพันธุ์อัลฟา จะเข้ามาระบาด ซึ่งมีความสามารถในการระบาดอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดอาการรุนแรงได้บ้าง สายพันธุ์เบต้า ที่ความรุนแรงสูง แต่แพร่กระจายไปได้ไม่มาก ต่อมาเป็นสายพันธุ์เดลต้า ซึ่งทั้งระบาดรวดเร็วและมีอาการรุนแรง ทำให้มีผู้ป่วยอาการหนักจำนวนมาก

ปี 2565 เริ่มต้นปีเราก็พบกับสายพันธุ์ที่ระบาดอย่างรวดเร็ว คือสายพันธุ์โอมิครอน แต่เคราะห์ดีที่สายพันธุ์นี้ แม้จะมีความสามารถในการระบาดอย่างรวดเร็ว แต่พบว่า อาการที่พบนั้นไม่หนักหนามาก

จากการที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ สำรวจผู้ติดเชื้อโอมิครอน 100 รายแรกของไทย

• โอ	54%	• เจ็บคอ	37%
• มีไข้	29%	• ปวดกล้ามเนื้อ	15%
• มีน้ำมูก	12%	• ปวดศีรษะ	10%
• หายใจลำบาก	5%	• ใต้ลิ้นคลั่ง	2%

จุดที่น่าสังเกต คือ อาการมีไข้พบน้อยลง หมายความว่า การวัดอุณหภูมิเพื่อคัดกรองอาจจะทำได้ยาก อาจจะต้องซักอาการ ซึ่งหากไม่มีไข้ แต่ไอ เจ็บคอ ก็อาจจะยังสามารถแพร่กระจายเชื้อให้คนอื่นได้ด้วย



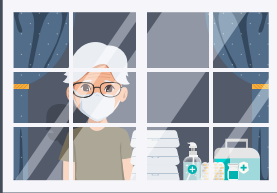
การระบาดในรอบก่อนความลำบากประการหนึ่งที่เกิดขึ้น คือ การหาสถานที่รักษาตัว โรงพยาบาลหลายที่เตียงเต็มจนไม่สามารถรับได้แม้กระทั่งผู้ป่วยโรคอื่น หอผู้ป่วยจำเป็นต้องเลือกให้ใครอยู่หรือไป โรงพยาบาลสนามเต็มไปด้วยผู้ป่วยจำนวนมาก ที่ต้องอยู่กันอย่างยากลำบาก

สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากการระบาดครั้งที่ผ่านมา คือ การแยกระดับของอาคาร เพื่อให้คนที่จำเป็นกว่าได้เข้าถึงการรักษาที่เหมาะสม แนวทางการแยกกักตัวที่บ้าน (Home Isolation) จึงกลายเป็นสิ่งถูกนำมาใช้ คือ ให้ผู้ป่วยที่ไม่มีอาการหรืออาการน้อย กักตัวที่บ้าน เพื่อดูอาการและลดความแออัดในโรงพยาบาล

สิ่งที่สำคัญในการแยกกักตัวที่บ้าน คือ ต้องทำให้สมาชิกในครอบครัวปลอดภัยและไม่ได้รับเชื้อต่อกัน จึงจำเป็นต้องจัดสถานที่ที่เหมาะสม พร้อมทั้งสมาชิกในบ้านต้องทราบวิธีปฏิบัติร่วมกันด้วย และในบางกรณีอาจจะต้องอาศัยชุมชนในการเข้ามามีส่วนร่วมในการทำการจัดตั้งศูนย์แยกกักตัวในชุมชน (Community Isolation) เพื่อแยกผู้ป่วยออกจากครอบครัวกรณีที่บ้านที่ไม่เอื้ออำนวย โดยใช้สถานที่ส่วนกลางของชุมชนเป็นสถานที่ทำการกักตัว

สสส. ได้เข้าไปสนับสนุนแนวทางการจัดทำ Community Isolation เพื่อให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลประชาชน และเชื่อมโยงกับระบบบริการของหน่วยงานภาครัฐ เพื่อให้ชุมชนสามารถช่วยเหลือตนเองในภาวะวิกฤตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดภาระด้านสาธารณสุขในภาวะวิกฤต

การใช้ชีวิตร่วมกับโควิด-19 เป็นสิ่งที่เราทุกคนต้องร่วมเรียนรู้ไปพร้อมกัน เพราะการสู้กับโรคระบาดนั้น จะกินเวลาต่อเนืองยาวนานเหมือนการวิ่งมาราธอนที่ต้องรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว เพื่อให้มีกำลังที่จะวิ่งไปถึงเส้นชัยได้ในที่สุด สิ่งสำคัญ คือ ไปถึงอย่างปลอดภัย และบอบช้ำให้น้อยที่สุด



กักตัวอย่างไร ให้ทุกคนปลอดภัย

สิ่งที่ผู้ป่วยโควิด-19 ที่รักษาตัวตามแนวทาง Home Isolation ต้องรู้

1. ไม่ให้บุคคลอื่นมาเยี่ยมที่บ้านระหว่างแยกตัวและการออกจากบ้านในระหว่างแยกตัว
2. อยู่ในห้องส่วนตัวตลอดเวลา หรือหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับบุคคลอื่นในที่พักอาศัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ หากยังมีอาการไอจามต้องสวมหน้ากากอนามัยแม้ขณะที่อยู่ในห้องส่วนตัว ทำให้บ้านอากาศถ่ายเทสะดวก
3. หากจำเป็นต้องเข้าใกล้ผู้อื่นต้องสวมหน้ากากอนามัยและอยู่ห่างอย่างน้อย 1 เมตร หรือประมาณ หนึ่งช่วงแขน หากไอจามไม่ควรเข้าใกล้ผู้อื่นหรืออยู่ห่างอย่างน้อย 2 เมตร และให้หันหน้าไปยังทิศทาง ตรงข้ามกับตำแหน่งที่มีผู้อื่นอยู่ด้วย
4. หากไอจามขณะที่สวมหน้ากากอนามัย ไม่ต้องเอามือมาปิดปากและไม่ต้องถอดหน้ากากอนามัยออก เนื่องจากมีอาจเปราะเปื้อน หากไอจามขณะที่ไม่ได้สวมหน้ากากอนามัยให้ใช้ต้นแขนด้านในปิดปาก และจุมู
5. ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์ หรือล้างมือด้วยสบู่และน้ำเป็นประจำ (หากมือเปราะเปื้อนให้ล้างด้วยสบู่ และน้ำ) โดยเฉพาะภายหลังสัมผัสน้ำมูก น้ำลาย เสมหะ ขณะไอ จาม หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะหรือ อุจจาระ และก่อนสัมผัสจุดเสี่ยงที่มีผู้อื่นในบ้านใช้ร่วมกัน เช่น ลูกบิดประตู ราวบันได มือจับตู้เย็น ฯลฯ
6. กรณีที่เป็นมารดาให้นมบุตร ยังให้นมบุตรได้ เนื่องจากยังไม่มีรายงานพบเชื้อโควิด-19 ในน้ำนม แต่มารดาควรสวมหน้ากากอนามัยและล้างมืออย่างเคร่งครัดทุกครั้งก่อนสัมผัสหรือให้นมบุตร
7. ใช้ห้องน้ำแยกจากผู้อื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกันให้ใช้เป็นคนสุดท้าย และปิดฝาชักโครกก่อนกดน้ำ
8. การทำความสะอาดห้องน้ำและพื้นผิว ควรทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อน เสมหะ น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะหรือสารคัดหลั่งด้วยน้ำและน้ำยาทำความสะอาด
9. แยกสิ่งของส่วนตัวไม่ใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น จาน ช้อนส้อม แก้วน้ำ ผ้าเช็ดตัว โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์
10. ไม่ร่วมรับประทานอาหารกับผู้อื่น หากสั่งอาหาร ไม่รับอาหารโดยตรงจากผู้ส่งอาหาร
11. ชักเสื้อผ้า ผ้าปูเตียง ผ้าขนหนู ฯลฯ ด้วยน้ำและสบู่หรือผงซักฟอกตามปกติ
12. การทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้วและขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่งให้ใส่ถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้สนิท ก่อนทิ้งขยะที่ฝาปิดมิดชิด และล้างมือ

จุดเสี่ยง
ในบ้าน
ที่ต้องระวัง

- | | |
|--------------|--|
| ห้องครัว | : เคาน์เตอร์เตรียมอาหาร เขียง เตาปรุงอาหาร |
| ห้องน้ำ | : ก๊อกน้ำ อ่างล้างหน้า ราวจับ สายชำระ สวิตซ์ไฟ ฝาชักโครก ถังขยะ |
| ห้องนอน | : ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน ผ้าห่ม |
| บริเวณทั่วไป | : พัดลม แอร์ เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ ชั้นวางรองเท้า ราวบันได ลูกบิดประตู กลอนเปิด-ปิดประตู ตู้ ลินชัก โต๊ะ เก้าอี้ โซฟา โต๊ะทำงาน คีย์บอร์ด เมาส์ |

ติดโควิด ต้องทำอย่างไร

อาการโดยรวมของผู้ป่วยโอมิครอน จะมีอาการคล้ายกับหวัดทั่วไป มักไม่มีไข้ หากมีอาการป่วยคล้ายไข้หวัด ให้ทำการตรวจหาเชื้อโดยวิธี ชุดตรวจ คัดกรองโควิด ATK เพื่อเป็นการคัดกรองเบื้องต้น ก่อนประสานเข้าสู่ระบบการรักษา



ประเมินอาการตนเอง โทรติดต่อสายด่วน 1330 ของ สปสช. ภายใน 6 ชั่วโมง จะมีเจ้าหน้าที่ติดต่อกลับโดยจะมีการจับคู่กับคลินิก ในการรักษาที่บ้าน แยกตัวอยู่ในบ้าน ประมาณ 10-14 วัน แต่หากครบแล้วยังมีอาการอยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง ควรแยกตัวต่อหรือปรึกษาแพทย์เพื่อให้ได้รับคำแนะนำอย่างถูกต้อง



ผู้ป่วย Home Isolation ต้องทำอะไรบ้าง

วัดอุณหภูมิและ oxygen saturation ทุกวัน หากมีอาการแยลง คือ มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ เช่น ไข้สูงมากกว่า 39 องศาเซลเซียส หายใจ หอบเหนื่อย วัดค่าออกซิเจนปลายนิ้วได้น้อยกว่า 94% หรือไม่สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ ให้รีบโทรติดต่อโรงพยาบาลที่ท่านรักษาอยู่

เมื่อจะต้องเดินทางไปโรงพยาบาลให้ใช้รถยนต์ส่วนตัวหรือรถที่โรงพยาบาลมารับ ไม่ใช้รถสาธารณะ ให้ทุกคนในรถใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่เดินทาง หากมีผู้ร่วมยานพาหนะมาด้วยให้เปิดหน้าต่างรถเพื่อเพิ่มการระบายอากาศ

Long Covid หรืออาการป่วยระยะยาวหลังติดโควิด-19



หลังจากมีผู้ป่วยโควิด-19 จำนวนมากในปีที่ผ่านมา พบว่า หลายคนยังรู้สึกอาการบางอย่างเหมือนไม่ปกติ เช่น หอบเหนื่อย ไม่มีแรง หายใจติดขัด มีอาการท้องเสีย หรือบางคนจมูกยังไม่ได้กลิ่น ลิ้นไม่รับรส เป็นต้น

อาการเหล่านี้อาจจะเข้าข่ายภาวะที่เรียกว่า Long Covid (ลองโควิด) ซึ่งเป็นอาการที่ตามมาหลังจากรักษาโควิดหายแล้ว เป็นอาการต่อเนื่องหรืออาการที่หลงเหลือหลังจากติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งแม้จะรักษาหายไปแล้ว ไม่มีไวรัสในร่างกายแล้ว แต่ผู้ป่วยก็ยังรู้สึกว่าร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเดิม แม้จะทิ้งช่วงเวลานานหลายสัปดาห์ ซึ่งจากการเก็บข้อมูลพบว่า ผู้ป่วยแต่ละรายจะมีอาการแตกต่างกันไป เช่น อ่อนเพลีย เหนื่อยล้า หายใจไม่อิ่ม ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ ไอ ปวดหัว นอนไม่หลับ เจ็บหน้าอก ท้องเสีย ผม่ว และอาการรับรู้กลิ่นหรือรสชาติลดลง เป็นต้น

• คำแนะนำ

ผู้ที่หายป่วยจากโควิด-19 แล้ว ควรให้ความสำคัญกับการดูแลตนเอง เพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรง โดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ และหากมีอาการผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ เนื่องจากบางรายอาจเป็นผลจากตัวยาที่ใช้ในการรักษา หรือมีโรคอื่นแทรกซ้อน

เมื่อหายจากโควิด-19 ควรวางแผนการฉีดวัคซีน เนื่องจากการติดโควิด-19 จะทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานแต่จะเริ่มลดลงและมีโอกาสติดโควิด-19 ซ้ำได้ จึงจำเป็นต้องฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน และลดโอกาสการติดเชื้อซ้ำ

Long Covid ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตใจผู้ป่วย โดยพบว่าบางรายมีความเครียดวิตกกังวล สมาธิสั้น ไม่สามารถจดจ่อในสิ่งที่ทำได้เหมือนเดิม หรือมีภาวะซึมเศร้าร่วมด้วย สำหรับกลุ่มเสี่ยงที่อาจจะพบอาการ Long Covid นั้นสามารถพบได้ทุกกลุ่มวัย แต่สำหรับในรายที่มีโรคประจำตัวแทรกซ้อน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน อาการเหล่านี้ก็จะกำเริบได้ ส่งผลทำให้มีอาการภาวะ Long Covid นานกว่า

Community Isolation

กรณีพบว่า มีผู้ป่วยในชุมชนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จำเป็นต้องลดการแพร่ระบาดของโรคในชุมชนโดยวางแผนจัดระบบบริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข โดยเฉพาะกรณีบ้านไม่สามารถจัดพื้นที่แยกออกจากกันได้ ผู้ป่วยสามารถดูแลตัวเองได้ มีผู้ป่วยโรคเรื้อรังในบ้าน ซึ่งในชุมชนสามารถทำพื้นที่ส่วนกลางเพื่อกักตัว เฝ้าระวังดูแลอาการได้



12 ขั้นตอนการจัดตั้ง CI : Community Isolation

- 1** ประเมินความจำเป็นในการจัดตั้งศูนย์ CI
- 2** ประชุมผู้เกี่ยวข้องกับการจัดตั้งศูนย์ CI
- 3** สำรวจหาสถานที่และเตรียมความพร้อมด้านสถานที่
- 4** เตรียมความพร้อมระบบและการบริการ
- 5** เตรียมความพร้อมบุคลากรที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน
- 6** เตรียมความพร้อมด้านงบประมาณและระดมทรัพยากร
- 7** เตรียมความพร้อมสภาพแวดล้อมสุขาภิบาลและความปลอดภัย
- 8** การฝึกซ้อมและแผนสำรองกรณีฉุกเฉิน
- 9** การรับผู้ป่วยเข้าสู่ศูนย์ CI
- 10** แนวทางปฏิบัติของผู้ที่เกี่ยวข้องที่อยู่ในศูนย์ CI
- 11** การส่งผู้ติดเชื้อกลับบ้านและการทำความเข้าใจชุมชน
- 12** การปิดและส่งคืนพื้นที่

ปี อัญชลี จงคดีกิจ, พี่ก้อง สหรัถ สังคปรีชา และอีกหลายคน มีความหวังใฝ่ดี ๆ มาฝากทุกคน เราขอส่งต่อความหวังใฝ่ดีให้เป็นภูมิคุ้มกันคนไทยทุกคน

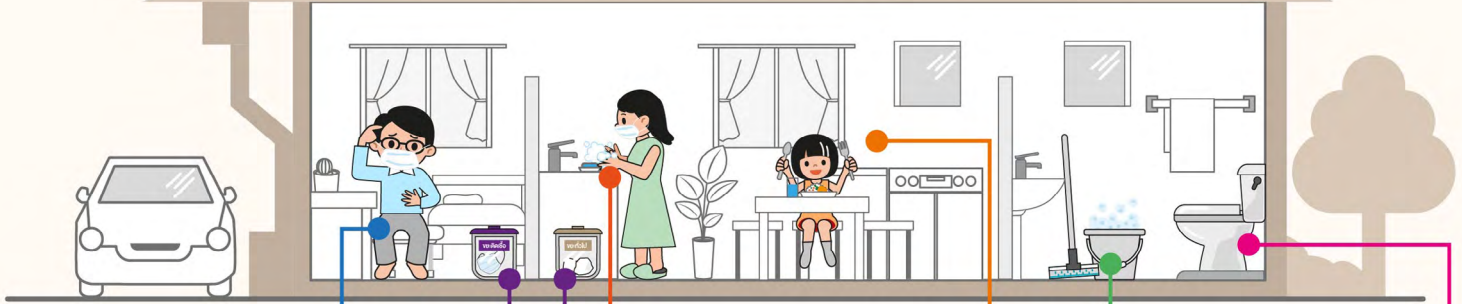
สามารถคลิกหรือสแกนดูคลิปได้ที่ 



20 ปี ภาควิชาสร้างสุข สู่ทศวรรษที่ 3

ปัญหาสุขภาพอุบัติใหม่และปัจจัยเสี่ยง 1 ใน 8 ประเด็น ที่ต้องเร่งแก้ปัญหาตามแผนยุทธศาสตร์ ระยะ 10 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

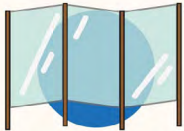
กักตัว 14 วัน อย่างไร ให้ปลอดภัยกับคนในบ้าน



การแยกห้องและของใช้



อยู่ในห้อง
แยกจากครอบครัว
โดยแยกห้องนอน



ใช้แผ่นกั้นห้อง
แบบพลาสติกแบ่งสัดส่วน
หากแยกห้องนอนไม่ได้



เปิดหน้าต่างให้
อากาศถ่ายเท



แยกของใช้ส่วนตัว



มีถังขยะติดเชื้อ
แยกเฉพาะ

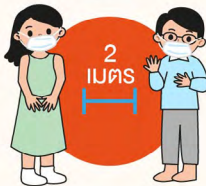
ข้อปฏิบัติสำคัญ



ล้างมือบ่อยๆ
ด้วยน้ำและสบู่
อย่างน้อย
ครั้งละ 20 วินาที



สวมหน้ากาก
อนามัย
หรือหน้ากากผ้า
ป้องกัน



อยู่ห่างกัน
อย่างน้อย 1-2 เมตร
หรือ 1-2 ช่วงแขน

การรับประทานอาหาร



ไม่รับประทานอาหาร
ร่วมกับคนในครอบครัว
ให้ตักแบ่งมารับประทาน



หากให้ผู้อื่น
จัดหาอาหารให้
ควรกำหนดจุดรับเพื่อป้องกันการสัมผัสโดยตรง

การทำความสะอาด



เสื้อผ้า ชุดเครื่องนอน
ผ้าเช็ดตัว
แยกทำความสะอาดด้วย
ผงซักฟอกตามปกติ
หรือซักร่วมกับน้ำร้อน



ของใช้ที่สัมผัสบ่อย
เช่น โทรศัพท์
คอมพิวเตอร์ คีย์บอร์ด
ทำความสะอาดด้วย
แอลกอฮอล์ 70-90%



ห้องสุภา สุภักดิ์
พื้นบ้าน
ทำความสะอาดด้วยน้ำยา
ฟอกขาว 5% แต่อย่าฉีดพ่น

การใช้ห้องสุภา



แยกใช้ห้องสุภา
หากแยกไม่ได้ ให้ใช้
เป็นคนสุดท้ายและ
ทำความสะอาดด้วย
น้ำยาฆ่าเชื้อทันที



กรณีใช้ชักโครก
ให้ปิดฝาท่อทุกครั้งก่อนกด
ชักโครก เพื่อป้องกันการ
แพร่กระจายของเชื้อโรค

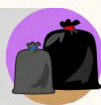
การจัดการขยะ ให้แยกขยะเป็น 2 ประเภท



1. ขยะทั่วไป



2. ขยะติดเชื้อ
เช่น หน้ากากอนามัย
กระดาษทิชชู ไม่แต่ละวันให้เก็บ
รวบรวม และล้างถัง
ด้วยน้ำยาฟอกขาวเพื่อทำลายเชื้อ



ใส่ถุงขยะ 2 ชั้น
มัดปากถุงให้แน่น
ก่อนนำไปทิ้ง
ร่วมกับขยะทั่วไป

ปีใหม่ ปรับชีวิตวิถีใหม่ เปลี่ยนนิสัยในบ้านยุคโควิด

1 สังเกตสุขภาพสมาชิก
 ในบ้านทุกวัน

2 จัดตารางให้สมาชิกในครอบครัว
 ผลิตกันทำความสะอาด

3 ทำสัญลักษณ์ติดบนของใช้
 ไม่ให้ปะปนกัน

4 หน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว
 ใส่ถุงแยก ปิดปากถุงให้แน่น

5 เปิดประตู หน้าต่าง
 วันละ 1-2 ชั่วโมง

6 จัดหาอุปกรณ์ทำความสะอาด
 ติดบ้านไว้เสมอ



“ประเทศไทย เคยมีอัตราวัยรุ่น
 ตั้งครรภ์ 50 คนต่อพันคน
 ขณะที่จีน ญี่ปุ่น สิงคโปร์ อยู่ที่ 4-5 คนต่อพันคน
 แต่เราลดอัตราตั้งครรภ์ในวัยรุ่นลง 50%
 ภายใน 4 ปี ก่อนเวลาเป้าหมาย
 ที่วางไว้ 10 ปี ไทยทำได้อย่างไร ”

มุมมอง

นพ.วิวัฒน์ โรจนพิทยากร

“คุ้มครองสิทธี” เยาวชน แก้ปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

หาคำตอบผ่านภาควิชาสร้างเสริมสุขภาพคนสำคัญของ สสส. ที่ร่วมขับเคลื่อน ผลักดันการแก้ปัญหาเรื่องนี้ “นพ.วิวัฒน์ โรจนพิทยากร” ประธานคณะอนุกรรมการที่ปรึกษาอิสระ ด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ย้อนกลับไปในปี 2556 นพ.วิชัย โชควิวัฒน์ ติดต่อนพ.วิวัฒน์ ที่ขณะนั้นทำงานอยู่ในประเทศมองโกเลีย หากกลับมาประเทศไทย อยากให้ช่วยศึกษาปัญหา และร่วมกันแก้ปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เพราะมีประสบการณ์ในการส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัยและความคุมโรคเอดส์ จนเป็นจุดเริ่มต้นการทำงานร่วมกับอาจารย์แพทย์อีกหลายคน ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. เพื่อขับเคลื่อนงานวิชาการขับเคลื่อนการทำงานการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น





สถานการณ์ขณะนั้นถือว่าเป็นห่วง วิทยุรุ่นไทยตั้งครุฑสูงถึง 50 คนต่อพันคน ขณะที่ยี่สิบ สิงคโปร์ตั้งครุฑ 4-5 คนต่อพันคน นั่นหมายถึงอนาคตของเด็กจำนวนมาก เพราะถูกบีบให้ออกจากระบบการศึกษา และเข้าไม่ถึงสิทธิอีกหลายอย่าง จนเรื่องนี้กลายเป็นวาระแห่งชาติ มีการจัดสัมมนา เรื่องการตั้งครุฑในวิทยุรุ่น ปี 2557 และอีกหลายครั้งเพื่อให้ทุกฝ่ายได้ร่วมแลกเปลี่ยนข้อมูล นำไปสู่การ **“จุดกระแสการออกกฎหมาย”**

กระทั่งปี 2559 สามารถผลักดัน **“พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครุฑในวิทยุรุ่น พ.ศ.2559”** ออกมาได้สำเร็จทุกกระทรวงเข้ามามีบทบาท รวมถึงมีกฎหมายลูกออกมาเพื่อให้พื้นที่ทำงานได้สะดวกมากขึ้น

ผลสำคัญที่เกิดขึ้นจากการขับเคลื่อน ทำให้เกิด **“การยอมรับและคุ้มครองสิทธิ”** มากขึ้น ยกตัวอย่างมีกรณีหนึ่งที่นักเรียน ม.5 ถูกให้ออกจากโรงเรียนจากการที่ตั้งครุฑ แต่ท้ายที่สุด ผอ.โรงเรียนต้องเอากระเช้าดอกไม้ไปเชิญให้เด็กมาเรียนปกติ เพราะในกฎหมายกำหนดไว้ว่า **“ห้องแล้วต้องได้เรียนต่อในสถานศึกษาเดิม หรือตามความประสงค์ของนักเรียนหากต้องการเปลี่ยนไปเรียนที่ใหม่”**

“อัตราการตั้งครุฑในวิทยุรุ่นลดลง ปี 2564 อยู่ที่ต่ำกว่า 25 คนต่อพันคน ทั้งที่เป้าหมายคือ ลดลงต่ำกว่าครึ่งแล้วจาก 50 คนต่อพันคน ภายใน 10 ปี ตั้งแต่ปี 2560-2570 แต่ผ่านมาเพียง 4 ปี สามารถทำได้เกินเป้าหมายแล้ว ขณะที่อังกฤษกว่าจะทำสำเร็จใช้เวลาถึง 10 ปี จึงมีการเสนอคณะกรรมการชาติให้กำหนดเป้าหมายใหม่เพื่อสร้างความท้าทายการทำงาน คือ ลดลงเหลือ 15% ภายใน 10 ปี” นพ.วิวัฒน์กล่าว

หากจะถอดบทเรียนของความสำเร็จ นพ.วิวัฒน์มองว่า เกิดขึ้นจากการมี พ.ร.บ. ที่ทำให้ทุกหน่วยงานมาทำงานร่วมกัน สสส. ทุ่มทรัพยากรมากมายในการทำงาน จนเกิด 200 จังหวัดนำร่องการแก้ปัญหา ซึ่งครอบคลุม 2 ใน 3 จังหวัดทั่วประเทศ และเป็นต้นแบบให้พื้นที่ต่างๆ นอกจากนี้มีการประชุมระดับชาติถึง 3 ครั้งเป็นการจุดกระแสสังคม และเหนืออื่นใดความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในสังคม

ขณะที่อัตราวิทยุรุ่นตั้งครุฑลดลง อัตราการใช้สูงเพิ่มขึ้น จาก 50% เป็น 70% หมายถึงวิทยุรุ่นมีความรู้ในการป้องกันตนเองมากขึ้น สื่อการเรียนการสอน มีบทบาทเข้ามาช่วย และมียาเทคโนโลยียุติการตั้งครุฑที่ปลอดภัยและคุมกำเนิดที่ปลอดภัย ภายใต้สิทธิของ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ทั้งหมดนั้นเกิดขึ้นจากการมีงบประมาณเพื่อมุ่งสร้างเสริมสุขภาพ และสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของทุกฝ่าย

เป้าหมายต่อไป นพ.วิวัฒน์ ชี้ว่า 2 เรื่องสำคัญที่ต้องขับเคลื่อน คือ 1.เด็กวิทยุรุ่นต้องรู้สิทธิตัวเอง เด็กท้อมีสิทธิได้เรียนต่อ และสังคมต้องช่วยให้ได้เรียน 2.สวัสดิการสังคม อย่างเช่น สถานรับเลี้ยงเด็ก ครอบครัวอุปถัมภ์ เพื่อช่วยเหลือในภาวะยากลำบาก ทั้งหมดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของเยาวชนไทยให้ไม่ถูกละทิ้งเหมือนที่ผ่านมา และได้รับการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม

เชื่อว่าความทุ่มเทในการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ จะส่งประโยชน์ถึงเยาวชนไทยทุกคน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





เคล็ดลับๆ

จากประสบการณ์จริงของผู้เชี่ยวชาญ ด้านพฤติกรรม สุขภาพ อาหาร และโภชนาการ เพื่อช่วยให้คุณเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างมีความสุข ไม่ฝืนความรู้สึก ไม่ท้อที่จะมีสุขภาพที่ดีขึ้น

คุมอาหารอย่างไรให้มีความสุข

หลังเทศกาลแห่งการเฉลิมฉลองปีใหม่ผ่านไป หนึ่งในปณิธานของหลาย ๆ คน คือ หันมาใส่ใจสุขภาพ อาหารการกิน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีกว่าเดิม “การคุมอาหาร” คือ วิธีที่หลายคนเลือกใช้ ฟังแล้วอาจจะเหมือนง่าย แต่เมื่อไม่เป็นไปตามเป้าหมาย ทำให้หลายคนล้มเลิกไปง่าย ๆ ถ้าหากว่าคุณเคยตั้งใจแต่ล้มเหลว ลองฟังคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้ดูว่าจะเปลี่ยนวิถีสุขภาพเราได้อย่างไร

+ มองการใส่ใจเรื่องอาหารให้เป็นการดูแลตัวเอง ไม่ใช่ควบคุมตัวเอง

คริสตี ฮาร์ริสัน นักโภชนาการและนักเขียนเจ้าของหนังสือชื่อ “ต่อต้านการไดเอท” เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพไว้ว่า ต้องเปลี่ยนชุดความคิดและมุมมองตัวเองเป็นอันดับแรก การทำให้มีพลังงานทั้งกายและใจแบบยั่งยืน ต้องหาจุดสมดุลให้สามารถมีความสุขอย่างอิมเมทในสิ่งที่ได้รับประทานเข้าไป เคล็ดลับง่ายๆ คือ ให้นึกว่าตัวเราเองกำลังดูแลเด็กคนหนึ่งที่เรารักและห่วงใยอย่างมาก ซึ่งเด็กคนนั้นก็คือตัวเรานั้นเอง เวลาที่ดูแลลูกหรือเด็กเล็กๆ เรามักจะมีความอดทน พยายามและทำด้วยความรัก ทำให้ได้รับประทานในสิ่งที่ดี และสิ่งที่ชอบไปพร้อมกัน

+ เพิ่มผักใบเขียวในอาหารทุกมื้อทำง่ายนิดเดียว

เทรซี แม็คไควเตอร์ นักโภชนาการเพื่อการสาธารณสุข เจ้าของหนังสือชื่อ “อายุยืนเพราะกินผัก” มองว่า ทุกคนทราบดีอยู่แล้วว่าผักใบเขียวมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งหัวใจ ดวงตา กระดูก ระบบย่อยอาหาร สมอ และแม้แต่ผิวหนัง แต่หลายคนยังไม่ชอบหรือต่อต้าน กับการกินผักใบเขียวอยู่ เพราะอาจยังไม่ทราบว่า จะเริ่มอย่างไร กับการกินผักใบเขียวเพื่อสุขภาพ เคล็ดลับง่ายๆ เช่น หั่นให้ละเอียดแล้วใส่ลงในน้ำซุพหรือน้ำแกงที่เราชอบ หากใครไม่ชอบซุพเลย ให้ลองเมนูน้ำปั่น หรือสมูทตี้ แล้วใส่ผักใบเขียวลงไปสัก 3 หรือ 4 ใบ หากเลือกชนิดที่รสชาติไม่แรง ก็ทำให้รสชาติไม่เสียไป ส่วนคนที่รับประทานผักได้ มืออาหารต้องมีผักสักเมนู เพียงเท่านี้ก็เพิ่มปริมาณผักได้แล้ว



+ ลดการทานเนื้อแดงทดแทนด้วยโปรตีนจากแหล่งอื่น

เดวิด เคทซ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และโภชนาการ และผู้ร่วมแต่งหนังสือชื่อว่า “แล้วจะกินอย่างไร” มองว่า การลดการรับประทานเนื้อแดงไม่เพียงแต่จะสำคัญต่อการรักษาสุขภาพของเราเท่านั้น การลดอาหารประเภทนี้ยังดีต่อโลกของเราอีกด้วยในทางหนึ่ง “ยิ่งทานน้อยเท่าไรยิ่งดี” นักวิชาการท่านนี้ไม่ได้บอกให้เลิก 100% แต่ให้ทานน้อยลง เพื่อให้ยังมีความสุขกับการรับประทานอาหารได้ และผู้บริโภคยังมีทางเลือกในการทานโปรตีนจากแหล่งอื่นที่ให้ประโยชน์ได้ไม่แพ้กัน

+ เพิ่มความน่ารับประทานอาหารสุขภาพด้วยเครื่องเทศ

ในมุมมองของ ลินเดย์ ชิว เซฟสาว และเจ้าของหนังสือเรื่อง “ครัวกล่องเครื่องเทศ” นั้น รสชาติและความน่ารับประทานของอาหารที่ดีต่อสุขภาพ คือ ปัจจัยที่ไม่อาจมองข้ามไปได้หากต้องการทำให้การกินดีเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นเป็นเรื่องที่ยั่งยืนสำหรับคนไทย เครื่องเทศกับการปรุงอาหารนั้นไม่ใช่เรื่องแปลกแต่อย่างใด เพราะเรากินจนเป็นปกติแล้ว ไม่ว่าจะเป็นขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และอื่นๆ อีกมากมาย หรือแม้แต่พริก กระเทียม ก็แทบจะเรียกได้ว่าเป็นส่วนประกอบพื้นฐานในอาหารไทยอยู่แล้ว เครื่องเทศที่เซฟลินเดย์แนะนำบ่อย ๆ คือ กระเทียม ขิง ขมิ้น พริกปาปริก้า โดยแนะนำให้เลือกและปรับเข้ากับอาหารที่ชอบทาน เพื่อดูว่าจะอะไรเข้ากับเมนูที่ชอบก็จะทำให้มื้ออาหารไม่น่าเบื่อ

+ แค่อำนาจก็ดีพอแล้ว ไม่จำเป็นต้องดิเล็คทีลสุด



เจนน่า เฮลวิก ผู้แต่งหนังสือเรื่อง “เปลี่ยหมดเปลี่ย เรื่องมีค่าขึ้นต่ำ” และผู้อำนวยการด้านอาหารนิตยสาร “เรียล ชิมเฟิล” ได้แบ่งปันประสบการณ์ส่วนตัวว่า การเป็นแม่บ้านที่ต้องเตรียมมีค่าให้ครอบครัวและต้องเตรียมตัวทุกอย่างไม่ให้เกิดพร่องกลายเป็นความเครียด จนเธอคิดได้ว่าไม่จำเป็นที่คนเราต้องรับประทานเป๊ะทุกวัน ถ้าดีมา ๆ ทุกวันแล้วความตื่นเต้นที่จะได้ทานอาหารค่าแบบพิเศษกลับอันตรายหายไปแล้ว จึงเปลี่ยมาเป็นการทำอาหารค่าที่ดีพอประมาณในแต่ละวันเท่าที่จะพอทำได้และไม่เป็นภาระมากมายนัก ทว่าในแต่ละสัปดาห์ เธอก็จะจัดให้มีสักหนึ่งค่าคืนที่จะได้รับประทานมีค่าที่ทุกคนรู้สึก ว่า ฝ้าตั้งตารอคอยกันมาทั้งสัปดาห์เลย ไม่ว่าจะในบ้านหรือนอกบ้านก็ตาม

ประสบการณ์และคำแนะนำดี ๆ จากผู้เชี่ยวชาญสามารถนำไปปรับใช้ได้ เพื่อให้ปีนี้เป็นปีที่เราเปลี่ยนการรับประทานเพื่อสุขภาพได้อย่างมีความสุขมากขึ้น

แหล่งที่มาของข้อมูล : <https://www.washingtonpost.com/food/2022/01/03/how-make-smart-new-year-resolutions/>



นิวซีแลนด์ ประกาศเมื่อปลายปีที่แล้วว่า ต่อไปนี้ คนนิวซีแลนด์ที่เกิดหลังปี 2551 จะไม่สามารถซื้อผลิตภัณฑ์ยาสูบในประเทศได้ไปตลอดชีวิต ตามอำนาจของกฎหมายใหม่ที่คาดกันว่าจะมีผลบังคับใช้ภายในปี 2565 นี้เป็นต้นไป โดยกฎหมายที่ว่านี้เป็นกลไกสำคัญที่รัฐบาลนิวซีแลนด์ ตั้งใจใช้เพื่อบรรลุเป้าหมายใหญ่ในการทำให้บุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดหายไปจากประเทศในที่สุด โดยเริ่มจากการห้ามประชากรคนรุ่นใหม่ไม่ให้สามารถซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านี้ได้เสียก่อน



นิวซีแลนด์ เอาจริง!

ประกาศตั้งเป้าห้ามจำหน่ายยาสูบแก่คนรุ่นใหม่

“เราต้องการมั่นใจว่า คนหนุ่มสาวรุ่นต่อไปจะไม่เริ่มสูบบุหรี่” คำกล่าวของ แพทย์หญิงไอโยชา วีเรลล์ รัฐมนตรีสาธารณสุข นิวซีแลนด์ เมื่อครั้งที่ออกมาประกาศถึงแผนในการทำให้ผลิตภัณฑ์ยาสูบหายไปจากนิวซีแลนด์ในที่สุด คำประกาศดังกล่าวของรัฐมนตรีสาธารณสุข นิวซีแลนด์ ได้เสียงตอบรับและคำกล่าวสนับสนุนอย่างมากมายจากบรรดาแพทย์และเจ้าหน้าที่สาธารณสุขของประเทศที่มองว่า นับเป็นการปฏิรูปประเทศที่มีความก้าวหน้าในระดับโลกอย่างหนึ่งของนิวซีแลนด์เลยทีเดียว เช่น ศ.เจเน็ต ฮุก จากมหาวิทยาลัยแห่งโอทาโก ที่ให้ความเห็นว่า ความเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญนี้ จะช่วยให้คนนิวซีแลนด์จำนวนมากหันหลังให้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ลดโอกาสคนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ จะได้ทดลองสูบบุหรี่ครั้งแรกจนติดสารนิโคติน

แม้แต่ผู้สูบบุหรี่บางคนก็ยังอดไม่ได้ที่จะแสดงความเห็นด้วยกับเรื่องนี้ว่า นับเป็นเรื่องดีเพราะปัจจุบันนี้ ยังมีเด็ก ๆ ชาวนิวซีแลนด์หลายต่อหลายคนเดินสูบบุหรี่กันควั่นโขมงโฉบเฉี่ยว ไม่รู้ว่าไปซื้อหาบุหรี่มาได้อย่างไรกันแน่นอนว่าเมื่อมีเสียงสนับสนุนก็ย่อมมีเสียงคัดค้านเป็นธรรมดา ผู้ไม่เห็นด้วยก็มองว่าการทำให้บุหรี่เป็นสินค้าผิดกฎหมายเช่นนี้ จะทำให้เกิดตลาดมืดและคนบางส่วนยังเข้าถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบได้อยู่ดี แม้จะมีกฎหมายห้ามจำหน่ายดังกล่าวออกมาแล้วก็ตาม

นอกจากนี้ นิวซีแลนด์ ยังตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกันไว้อีกอย่างว่า จะต้องลดอัตราการสูบบุหรี่ในประเทศให้ลดลงเหลือแค่ 5% ภายในปี 2568 หรือในอีกเพียงแค่ 3 ปีข้างหน้านี้ โดยปัจจุบันอัตราการสูบบุหรี่ของประชากรวัยผู้ใหญ่ชาวนิวซีแลนด์นั้นพบว่า อยู่ที่ 13% อย่างไรก็ตาม ข้อเท็จจริงประการหนึ่งที่ต้องยอมรับกันคือ หากนับรวมเอาประชากรชนเผ่าพื้นเมืองชาวเมารีเข้าไปด้วยแล้ว อัตราการสูบบุหรี่ก็จะสูงกว่านี้มาก เห็นได้จากอัตราการเสียชีวิตและเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ที่สูงมากเป็นพิเศษในกลุ่มประชากรชนพื้นเมืองเหล่านี้

พร้อมกันนี้ กระทรวงสาธารณสุข นิวซีแลนด์มีเป้าหมายอีกอย่างที่จะทำไปพร้อม ๆ กัน คือ การตั้งเป้าลดจำนวนร้านที่ได้ใบอนุญาตให้จำหน่ายบุหรี่ที่ปัจจุบันมีอยู่กว่า 8,000 ร้าน ให้เหลือต่ำกว่า 500 ร้าน ให้ได้ด้วยเช่นกัน

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.bbc.com/news/world-asia-59589775>



“มกราคมไม่ดื่ม” (Dry January) เป็นชาเลนจ์หรือความท้าทายหลังปีใหม่ที่ใครๆ ก็สามารถร่วมทำได้ ง่ายนิดเดียว คือ ต้องงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งเดือนมกราคม กิจกรรมนี้ไม่เพียงแต่จะช่วยให้คนที่ชอบดื่มแอลกอฮอล์เป็นนิ้งได้ลองหยุดพัก ทำทายตัวเองว่า 1 เดือน ทำได้หรือไม่ โดยเป้าหมายเล็กๆ ของผู้ณรงค์กิจกรรมนี้ คือ การที่ให้นักดื่มทั้งหลายได้ลองหยุดดื่มแอลกอฮอล์ให้ได้สัก 1 เดือน



“มกราคมไม่ดื่ม”

ชาเลนจ์ดี ๆ ที่คนหลักล้านเข้าร่วมทุกปี

โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วในห้วงปี 2 ปีมานี้คนทั่วโลกมีปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์กันหนักขึ้นในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 กิจกรรมท้าทายให้คนงดดื่มเหล้ายิ่งดูเหมือนจะมีความสำคัญมากขึ้น ขณะที่ผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ บีเอ็มเจ โอเพน (BMJ Open) ระบุว่า การหยุดดื่มเหล้าเพียงแค่ 1 เดือนสามารถช่วยลดระดับความดันโลหิตสูง ระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และลดโปรตีนหลายชนิดที่มีความเกี่ยวข้องกับโรคมะเร็งลงไปได้อย่างมีนัยสำคัญ

เพื่อให้ชาเลนจ์นี้สำเร็จ คุณควรดูวัน ชูการ์แมน นักวิจัยด้านจิตวิทยา ประจำแผนกแอลกอฮอล์ สารเสพติด และการเสพติด โรงพยาบาลแมคคลิน ในเครือฮาร์วาร์ดให้เคล็ดลับไว้ คือ 1.เอาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออกจากบ้านให้หมดเมื่ออดใจไม่ไหว 2.เมื่อไปปาร์ตี้ ให้นำเครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์ไปด้วยเสมอ 3.บอกคนในบ้านหรือคนใกล้ตัวให้รู้ว่ากำลังงดน้ำเมาเพื่อให้เขาคอยช่วยจับตาดูและเตือน และ 4.หากว่าพลาดไปแล้วจริงๆ อย่าเลิกล้มให้นับ 1 ใหม่ในวันรุ่งขึ้นทันที

คำแนะนำเพิ่มเติม คือ เมื่อทำสำเร็จครบ 30 วันแล้ว ให้ลองท้าทายตัวเองให้ทำต่อให้ได้อีก 30 วันดู ถ้าลองมาหลายหนแล้วยังทำไม่ได้ แสดงว่าอาจต้องพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับคำปรึกษาในการงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้ การอดแอลกอฮอล์แบบนี้ยังพบว่าช่วยทำให้คนที่ติดแอลกอฮอล์รู้ตัว เพราะจะเกิดอาการถอนรุนแรงและต้องพบแพทย์เพื่อรักษา

สำหรับประวัติของกิจกรรมท้าทายให้คนงดเหล้าในเดือนมกราคมทั้งเดือนนั้น เริ่มต้นขึ้นในปี 2555 หรือเมื่อ 10 ปีที่แล้วโดยองค์กรการกุศลชื่อ แอลกอฮอล์เซนจ์ ยูเค ในประเทศอังกฤษ และปัจจุบันนี้มีคนทั่วโลกเข้าร่วมปีละหลายล้านคนเลยทีเดียว

แหล่งที่มาของข้อมูล :

<https://www.health.harvard.edu/blog/thinking-of-trying-dry-january-steps-for-success-202201032662>



คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดี เริ่มได้ที่ตัวเราเอง

ฉบับ พริม พรินา

“เคล็ดลับการดูแลสุขภาพไม่มีอะไรเป็นเรื่องยาก แต่ต้องจัดสรรให้เหมาะสม นอนหลับให้เพียงพอ ออกกำลังกาย ดื่มน้ำ ควบคุมอาหาร และที่สำคัญ คือดูแลจิตใจเพื่อลดความเครียด”

สาวน้อยหน้าใส **พริม พรินา พันธุ์เจริญ** คาราสาวสวย ผู้มีดวงตาที่สดใส มากความสามารถแห่งวิก 3 มาเปิดเผยเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกายและใจ ว่าทำอย่างไรให้ดูดีและมีความสุข



พริม เป็นนักกิจกรรมตัวยงตั้งแต่สมัยเรียน ทั้งดรัมเมเยอร์เชียร์ลีดเดอร์ และเป็นนักร้องนำของโรงเรียน ไม่เพียงแต่เป็นเด็กกิจกรรมที่เก่งในหลายด้านแล้ว พริมยังมีผลการเรียนที่ดีเยี่ยมมากๆ โดยสามารถคว้าเกียรตินิยมอันดับ 2 สาขาการจัดการโรงแรม จากวิทยาลัยนานาชาติ มหาวิทยาลัยศิลปากรมาครองได้สำเร็จ เรียกได้ว่าทั้งสวยและเก่ง ครบเครื่องเลยก็เดียว

แต่กว่าจะมาเป็น พริม พรินา พันธุ์เจริญ ที่มีผลงานโดดเด่นผ่านหน้าจอก็มี ฝีมือการแสดงที่มีคุณภาพ ให้เราได้ชมกันนั้น พริมแชร์ให้ฟังว่า การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญมากๆ สำหรับเธอ เมื่อถามถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพกายอย่างไรให้แข็งแรง พริมเล่าด้วยน้ำเสียงสดใสในแบบฉบับของเธอ

“จริง ๆ แล้ว เคล็ดลับการดูแลสุขภาพของพริม ไม่มีอะไรยากเลย พริมเป็นคนที่ให้ความสำคัญกับการนอนหลับพักผ่อนมาก เพราะการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายได้ฟื้นฟูได้ซ่อมแซมตัวเองเต็มที่ ทำให้ร่างกายสดชื่น ถ้าช่วงไหนพริมมีถ่ายละครแล้วนอนน้อย นอนไม่เป็นเวลา หลังจากเลิกจากกองละครมา พริมก็จะนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่

ถ้าวันไหนว่างจากคิวงานก็จะออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยานที่สำคัญ พริมให้ความสำคัญกับการดื่มน้ำเยอะ ๆ เพราะจะช่วยให้ร่างกายสดชื่น สุขภาพผิวดีด้วย ที่สำคัญผักผลไม้ก็ต้องทานให้เพียงพออย่างน้อยวันละ 400 กรัม และทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ควบคุมการทานอาหาร ถ้าวันไหนทานเยอะ วันต่อมาก็ต้องลดปริมาณลง” พริม กล่าว

เมื่อถามถึงการดูแลสุขภาพจิตใจ พริมเล่าต่อว่า “พริมเป็นคนที่ไม่ค่อยเครียดหรือว่าคิดมาก ก็มีบ้าง จะคลายเครียดด้วยการหาหนังมาดู ชวนพ่อแม่ หรือว่าเพื่อน ๆ ไปเที่ยวพักผ่อน ถ่ายรูป เดินทางไปท่องเที่ยวต่างจังหวัด ไปปลดปล่อยอารมณ์ พักผ่อนให้เต็มที่ แต่ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมา อยู่บ้านไม่ได้ไปไหนก็จะใช้การวาดภาพร้องเพลง ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ที่ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้”

ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 แบบนี้ นักแสดงสาวคนสวยยังฝากความห่วงใยถึงทุกคนด้วยว่า “โควิด-19 ยังคงอยู่กับเราตลอดไป เพราะฉะนั้นต้องปรับตัว ปรับใจให้อยู่ร่วมกันให้ได้ ที่สำคัญอย่าลืมรักษาสุขภาพ ออกกำลังกาย ปฏิบัติตามมาตรการป้องกัน สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา เมื่อต้องออกนอกบ้าน เว้นระยะห่าง ล้างมือบ่อย ๆ ไม่ไปพื้นที่เสี่ยง และขอให้ทุกคนปลอดภัยห่างไกลจากโควิด-19 มีกำลังใจที่เข้มแข็ง และก้าวข้ามวิกฤตินี้ไปด้วยกัน” พริม กล่าว

โควิด-19 ยังคงอยู่กับเราไปอีกนาน เมื่อหลักหมื่นไม่พัน จึงต้องพร้อมรับมือ สสส. เชิญชวนทุกคนปรับพฤติกรรม การใช้ชีวิตบนวิถีใหม่ ช่วยกันยกระดับป้องกันโควิด-19 ด้วยการสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างทางสังคม เลี่ยงการสัมผัส เพื่อให้ทุกคนห่างไกลจากโควิด-19 และก้าวข้ามวิกฤตครั้งนี้ไปด้วยกัน



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่านร่วมกัน “บอกรัก” ไม่ว่าจะคนใกล้ชิด หรือ ส่งกำลังใจไปถึงผู้ที่กำลังขาดกำลังใจ ให้ลุกขึ้นยืนสู้ต่อไปได้

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2565
ผู้โชคคที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ ชุด “กีฟเซ็กส์ตีปีใหม่”
จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคคจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

PM2.5
แก้ได้
จากทุกคน



สสส

เจอ
ฝุ่น
PM2.5

สวมหน้ากาก
ดกประเภท
และให้กระชับ

KF 94



N95



FFP1 - FFP2



หน้ากาก
อนามัย
+
หน้ากาก
ผ้า

