

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 18
ฉบับที่ 246
เมษายน 2565

สงกรานต์ ปลอดเหล้า ปลอดภัย

- ๖ เทียวสงกรานต์ปลอดภัยแบบไหนดี
- ๖ ใครก็อยากมี ที่(น่า)ทำงานในฝัน
- ๖ ไขมันร้าย ทำลายได้ไปถึงสมอง





สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

สงกรานต์เป็นเทศกาลสำคัญที่สุดเทศกาลหนึ่ง ของคนไทยและหลาย ๆ ประเทศในอุษาคเนย์

เป็นการขึ้นปีใหม่ ในเดือนที่ร้อนที่สุดของปี ทำนองเดียวกับปีใหม่
ของตะวันตกที่เลือกเดือนที่หนาวที่สุดของปี เป็นหมุดหมายสำคัญ
ของเวลาที่ครอบครัว ชุมชน จะมารวมตัวกัน จนกล่าวได้ว่า สงกรานต์เป็น
เทศกาลแห่งจิตวิญญาณของคนไทยจากวันปีใหม่ดั้งเดิม เป็นเทศกาล
แห่งประเพณีและการเฉลิมฉลอง วันครอบครัว วันผู้สูงอายุ วันหยุดราชการ
ที่ยาวที่สุด เทศกาลท่องเที่ยว ฯลฯ

ในยุคสมัยที่ผู้คนต้องออกจากถิ่นฐานไปทำงานไกลบ้านมากขึ้นเรื่อย ๆ
การเดินทางกลับบ้านในเทศกาลแห่งจิตวิญญาณ เป็นหนึ่งในช่วงของ
มหกรรมการสัญจรครั้งใหญ่ที่สุดของปี ไม่ต่างจากเทศกาลเซ็งเม้งของจีน
หรือคริสต์มาสของฝรั่ง จนทุกภาคส่วนของประเทศต้องมีการเตรียมการ
จัดการและป้องกันปัญหาในการเดินทางขนส่งครั้งมหาศาล ไม่ว่าภาครัฐ
ท้องถิ่น เอกชน ประชาสังคม รวมถึงระบบสุขภาพและ สสส. ด้วย

ว่าไปแล้ว สงกรานต์สัมพันธ์กับสุขภาวะของคนไทยในหลากหลาย
มิติมาก ตั้งแต่มิติทางจิตวิญญาณ มิติทางสังคม ครอบครัว ชุมชน เศรษฐกิจ
มิติทางจิตใจ จนถึงมิติทางกาย

การเดินทางครั้งใหญ่ในรอบปี โดยเฉพาะการดื่มสุรามึนเมาจนก่อให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนหรือเมาแล้วขับ การทะเลาะวิวาท ใช้ความรุนแรง
เป็นปัญหาที่ปรากฏแจ้งชัดต่อเนื่องมานาน สร้างโศกนาฏกรรมและ
ปัญหาสังคมให้กับโอกาสทางสุขภาวะดี ๆ ทั้งหลายที่ตั้งใจกันไว้

ลำพังเพียงการรณรงค์ กระตุ้นเตือนคงไม่เพียงพอจะลดทอน
พฤติกรรมต้นเหตุปัญหา ยังต้องพึ่งพานโยบายและมาตรการตาม
กฎหมาย การมีส่วนร่วมสร้างจิตสำนึกและทางเลือก ให้ผู้คนยังคงหัวใจ
ของการเฉลิมฉลองอย่างปลอดภัยทุกประการ

บางตัวอย่าง ของพื้นที่ที่ชักชวนกันให้ปรับเปลี่ยนวิถีการเล่นน้ำ
แบบปลอดภัยขึ้นกระจายไปในพื้นที่ทั่วประเทศ มีการตั้งชื่อเป็น “ถนนข้าว”
ที่นำวิถีคิด เล่นน้ำปลอดภัย ปลอดภัยดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้ร่วมกับ
งานวัฒนธรรมประเพณีของท้องถิ่นและความบันเทิงอื่น ๆ ยิ่งดึงดูด
คนมาร่วมสนุกด้วยกันได้ทุกเพศทุกวัย ทั้งครอบครัว และนักท่องเที่ยว
การทะเลาะวิวาทและคดีต่าง ๆ ลดลง ซึ่งสงกรานต์ปลอดภัยอย่างยิ่งต่อยอด
ไปถึงประเพณี วัฒนธรรม งานเลี้ยงฉลองอื่นด้วย



ดร.สุปรียา อุกุลยานนท์

3 ปีหลังมานี้ โควิด-19 ระบาดกระทบต่อ
สุขภาพของทุกคน และยังเปลี่ยนแปลงความปกติ
ของชีวิตไปแบบสิ้นเชิง ไม่เว้นการเข้าร่วมเทศกาล
สงกรานต์ด้วย ทำให้ทุกคนต้องปรับตัวเข้าสู่
“สงกรานต์วิถีใหม่” หรือปีนี้ได้ใช้คำว่า “เที่ยว
สงกรานต์วิถีใหม่ ปลอดภัย ปลอดเหล้า ปลอดภัย ห่างไกล
โควิด” ภายใต้แนวคิด SMS (Small Meaningful
and Safe) คือ Small ชวนไปเที่ยวงานพื้นที่เล็ก ๆ
ไม่แออัดภายในชุมชน เน้นสืบสานความเชื่อ ตามพิธีกรรม
และประเพณี Meaningful ทำกิจกรรมในสิ่งที่มี
คุณค่าสร้างความหมายกับชีวิต สร้างกิจกรรมเล็ก ๆ
กับครอบครัวในบ้าน เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างประณีต
และเจียมตน และ Safe ให้ความสำคัญเรื่อง
ความปลอดภัยเป็นอันดับแรก เว้นระยะห่าง ไม่ไป
พื้นที่เสี่ยงหรือมีผู้คนแออัด งดการเข้าร่วมงานที่มี
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ภาษาของตัวเอง

หลังปีใหม่ไทยนี้ คนไทยร่วมกันตั้งความหวัง
และเป้าหมายของการผ่านพ้นภาวะของโรคระบาด
ร้ายแรงสู่การเป็นโรคประจำถิ่นของโควิด-19
นอกจากความทุกข์ยากลำบากแสนสาหัสแล้ว
มนุษย์เราจะได้ผ่านการทดสอบและการเรียนรู้
ร่วมกันทั้งโลก ที่คงยังมีอีกหลายบททดสอบรออยู่
ในอนาคตข้างหน้าว่าเราจะปรับตัวสู่สุขภาวะต่อ
ปัญหาใหม่ๆ และวิถีใหม่ได้เสมอ ด้วยทุนทางสังคม
และปัญญาที่สร้างสรรค์และสะสมไว้ร่วมกัน

สารบัญ

* * *
ส ส ส

ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ

เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร

กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 246 เมษายน 2565

02 จากใจผู้จัดการ

04 สุขประจำฉบับ
ชีวิตวิถีใหม่ สงกรานต์ ปลอดภัย ปลอดภัย

12 สุขสร้างได้
ที่(หน้า)ทำงาน ออฟฟิศในฝัน

16 คนสร้างสุข
นักต่อสู้หน้าเมา รถรงค์ “เปลี่ยน” เพื่อสิ่งที่ดีกว่า

18 สุขรอบบ้าน
ไขมัน ทำร้ายไปถึงสมอง!

20 สุขไร้ควัน

21 สุขเลิกเหล้า

22 คนคังสุขภาพดี
สุขภาพดี มีสุขได้ด้วย “การเดิน”

23 สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไร่งยืน

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



สุขประจำฉบับ

ชีวิตวิถีใหม่

สงกรานต์
ที่คุ้นเคยหายไป
จากคนไทยเป็นปีที่ 3 แล้ว
เพราะสถานการณ์
โควิด-19

สงกรานต์ ปลอดเหล้า ปลอดภัย



ภาพความสนุก บรรยากาศชื่นมื่น ต้องระงับไปก่อนด้วยเหตุผลทางสุขภาพของทุกคน แม้ว่าจะไม่มีการสาดน้ำทั่วท้องถนนตามปกติ ถนนตระกูลข้าวที่เคยรณรงค์สงกรานต์ปลอดเหล้าอย่างจริงจังจะเจียบเหงา แต่ผู้คนยังคงเดินทางกลับไปเยี่ยมครอบครัว ท่องเที่ยวเนื่องจากเป็นวันหยุดยาวประจำปี ทำให้ยังต้องระวังในเรื่องของอุบัติเหตุที่มักเกิดขึ้นจำนวนมากในช่วงนี้ของปี

การเดินทางลดลงจากมาตรการโควิด-19 ทำให้อุบัติเหตุลดลงบ้าง แต่ยังพบว่า สาเหตุหลักของการเกิดอุบัติเหตุมาจากการใช้ความเร็วมาแล้วขับ พฤติกรรมขับซี้ หลับใน ซึ่งเป็นสาเหตุเดียวกับหลายๆ ปีที่ผ่านมา แต่พบว่า พฤติกรรมการใช้ความเร็วมาเป็นห่วงมากขึ้น เพราะอัตราการเสียชีวิตจากการใช้ความเร็วนั้นเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

โดยรถที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุดคือ รถจักรยานยนต์ทั้งในปี 2561 และ 2562 ที่ยังจัดเทศกาลสงกรานต์สาเหตุหลัก คือ ขับเร็วเกินกำหนด และ ตีมีแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่เกิดในเส้นทางตรงและเสียชีวิตในที่เกิดเหตุ ส่วนปีที่ไม่มีการจัดงานสงกรานต์ตั้งแต่ปี 2563-2564 พบว่ารถจักรยานยนต์สูญเสียชีวิตมากที่สุด จากการใช้ความเร็ว ตีมีแอลกอฮอล์ แต่ปัจจัยที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุและเสียชีวิตมากที่สุดยังคงเป็นรถจักรยานยนต์เช่นเดิม

น้ำเมา จึงเป็นสาเหตุหลักของการเกิดอุบัติเหตุทั้งระหว่างตีมีเมื่อตีมีแล้วออกไปขับซี้ และหลังตีมี ขณะที่พักผ่อนไม่เพียงพอขับรถทางไกลก็เป็นสาเหตุให้หลับในด้วยเช่นกัน แม้โควิด-19 ระบาด การลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงอย่างเหล่านี้อาจเป็นคำแนะนำเพื่อป้องกันการติดเชื้อ แต่ในช่วงเทศกาลแบบนี้ หลายคนยังคงเลือกฉลองด้วยน้ำเมา สสส. และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) จึงเดินทางขยายแนวคิดงานบุญประเพณีปลอดเหล้า เพื่อลดปริมาณการตีมีลง

แม้ว่าจะไม่มีการจัดงานเทศกาลสงกรานต์แบบที่มีคนมารวมตัวกันมาก ๆ แต่สามารถจัดงานเล็ก ๆ ภายในชุมชน โดยทำตามประเพณีดั้งเดิม เน้นการรดน้ำ ดำหัว ทำบุญ ขอพรผู้ใหญ่เพื่อเป็นสิริมงคลในช่วงปีใหม่ไทยได้ซึ่งการกลับบ้านพร้อมหน้าพร้อมตา หลายครอบครัวก็มีงานฉลองกัน

สสส. จึงอยากชวนผู้คนละเว้นน้ำเมา จัดประเพณีแบบเรียบง่าย สงบ และปลอดภัย เพราะไม่ว่าเทศกาลใด ก็สนุกสนานได้ แม้ว่าจะไม่มีน้ำเมามาเกี่ยวข้อง





สสส. จึงขยายแนวคิด SMS (Small Meaningful and Safe)



- **Small** ชวนไปเที่ยวงานพื้นที่เล็กๆ ไม่แออัดภายในชุมชน สืบสานความเชื่อตามพิธีกรรม และประเพณี
- **Meaningful** ทำกิจกรรมในสิ่งที่มีคุณค่าสร้างความหมายกับชีวิต ทำกิจกรรมเล็กๆ กับครอบครัวในบ้าน เรียนรู้การใช้ชีวิตอย่างประณีตและเรียบง่าย
- **Safe** ให้ความสำคัญเรื่องความปลอดภัยเป็นอันดับแรก เว้นระยะห่าง ไม่ไปพื้นที่เสี่ยง หรือมีผู้คนแออัด งดการเข้าร่วมงานที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ภาชนะของตัวเอง

หากดูจากสถิติจะพบว่า ผู้ดื่มเหล้ามักเกิดอาการติดลมแล้วเคลื่อนย้ายไปจุดอื่นเพื่อดื่มต่อ หรือ ซื้อมเพิ่ม ทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น แม้ว่าจะผ่านมา สสส. ได้รณรงค์การตั้งด่านชุมชน ช่วยลดอุบัติเหตุ แต่การไม่ดื่มเหล้าในช่วงเทศกาล ซึ่งยังมีโควิด-19 ระบาดแบบนี้ จะเป็นผลดีทั้งไม่เสี่ยงติดเชื้อ หรือ แพร่เชื้อให้กับคนในครอบครัว และยังช่วยลดอุบัติเหตุลงได้ด้วย

ให้สงกรานต์นี้
ปลอดภัย
ไปด้วยกัน






ประเทศไทยมีการเก็บสถิติ

ช่วง 7 วันอันตราย มาอย่างต่อเนื่อง
ทำให้ทราบว่า จุดเสี่ยงอยู่ที่ตรงไหนบ้าง
ไปทบทวนพร้อมกันเพื่อหาทางป้องกัน



ประเภทรถ ที่เกิดอุบัติเหตุ มากที่สุด	สาเหตุ ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ มากที่สุด	บริเวณ ที่เกิดอุบัติเหตุ มากที่สุด
 จักรยานยนต์ กระบะ รถเก๋ง รถบรรทุก รถโดยสาร	 ดื่มสุรา ขับรถเร็ว ตัดหน้ากระชั้นชิด ทักษะไม่ดี สภาพถนน	 ทางตรง ทางโค้ง ทางแยก ทางตรงมีทางแยกร่วม ทางโค้งมีทางแยกร่วม



ชื่อ : ลำบาก

โครงการตั้งสติก่อนสตาร์ท สงกรานต์กลับบ้านปลอดภัย 2565

เพราะเวลา "เมา" คุณอาจเผลอทำสิ่งนี้โดยไม่รู้ตัว และมีนอาจส่งผลมากกว่าที่คิด!

ลองดูคลิปนี้สักนิด แล้วคุณจะเข้าใจเหตุผล ว่าทำไมเราอยากให้คุณ ดื่มไม่ขับ



นางสาวรุ่งอรุณ ลิ้มพระภัก

รักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสส. ได้ทำงานเชิงรุก เพื่อให้ “น้ำเมา” หดไปจากงานบุญประเพณี
ที่ถูกปลูกฝังค่านิยมมาอย่างยาวนาน ตลอด 16 ปี ในการรณรงค์สงกรานต์
ปลอดภัย ทำให้จุดยืนยังคงแข็งแกร่ง และขยายถนนตระกูลข้าวให้ผู้คนมี
พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัยได้จำนวนถึง 100 พื้นที่ สร้างค่านิยมการไม่ดื่มในงาน
ประเพณี ลดอุบัติเหตุ ลดการทะเลาะวิวาท ทำให้ครอบครัวมีพื้นที่ปลอดภัย
นักท่องเที่ยวเพิ่มขึ้น

หัวใจของวันสงกรานต์ปี 2565 แม้ยังอยู่ในช่วงโควิด-19 แต่ สสส. ยังมุ่งสร้าง
พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้าและปลอดภัย ให้ความสำคัญกับเด็กและเยาวชนเพิ่ม เพราะเป็น
กลุ่มเสี่ยงอันดับต้นๆ ที่มีโอกาสเข้าไปในวังวนของน้ำเมาได้ง่าย ไฮไลท์ปีนี้จะเน้นการสร้างความสำเร็จให้สังคม
ตระหนักว่า งานรื่นเริงไม่ว่าจะเทศกาลไหนก็มีความสุข สนุกสนาน แม้จะไร้น้ำเมาอย่างเหล้าเบียร์ได้



สงกรานต์ ถ้าไม่ดื่มฉลองจะทำอะไร?



รดน้ำคำหัว ขอพรผู้ใหญ่

เป็นประเพณีสงกรานต์ดั้งเดิม
ที่เรียบง่าย การกลับบ้านพร้อมหน้า
ได้ทำกิจกรรมเล็กๆ ในครอบครัว
เกิดความอบอุ่น ความสุขขึ้น
หรืออาจชวนผู้ใหญ่ไปทำบุญที่วัด



อ่านหนังสือ ดูหนัง ฟังเพลง

ช่วงวันหยุดยาว ได้ใช้เวลา
พักผ่อน อยู่กับตัวเองเป็นสิ่งที่จะทำให้
จิตใจสงบสุข เกิดความผ่อนคลาย
จากความเครียดที่รุมเร้า
และเป็นการเติมพลังสำหรับ
การทำงาน หรือ เรียนต่อไป



จัดระเบียบบ้าน

การจัดระเบียบที่พักอาศัย
ทำความสะอาด แยกสิ่งของ
ที่ไม่ใช่ไปทิ้ง หรือ บริจาค
ถือเป็นการจัดระเบียบจิตใจ
การได้อยู่อาศัยในห้องที่สะอาด
หรือได้ทำเพื่อคนอื่น
จะลดความขุ่นมัวในจิตใจลงได้

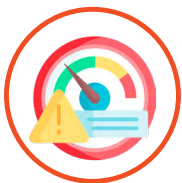
HowTo

5 วิธีรอด ปลอดภัยวันสงกรานต์



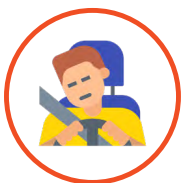
1. เช็คสภาพก่อนออกเดินทาง

ทั้งคน ทั้งรถ ต้องเตรียมความพร้อม โดยอุปกรณ์ต่าง ๆ ควรอยู่ในสภาพที่พร้อม ไม่ว่าจะเป็น ยางรถ ระดับน้ำมัน ไฟ เบรก เพราะเสียงทำให้เกิดอุบัติเหตุระหว่างขับขึ้นได้ เมื่อรถพร้อม คนต้องพร้อมด้วย ก่อนออกเดินทางควรวางแผนให้ดี และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ หากต้องขับรถกลับด้วย ไม่ควรดื่ม และพักผ่อนให้พอ ก่อนเดินทางกลับ



2. ไม่ขับเร็ว ไม่ขับซิ่ง

พฤติกรรมขับซิ่งที่เป็นอันตรายอันดับแรก ๆ คือ การใช้ความเร็วที่มากเกินไป ยิ่งขับเร็วก็จะยิ่งสร้างความเสียหายมากขึ้น โดยพบว่าช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีผู้เสียชีวิตเพราะการขับเร็วมากขึ้น ซึ่งพฤติกรรมการใช้ความเร็วเร่งแข่งในบางถนน เช่น ทางโค้ง ทางขึ้นเขา ลงเขา หรือ ถนนเลนเดียว เป็นอีกพฤติกรรมอันตรายที่ต้องหลีกเลี่ยง ทางที่ดีควรปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด และใช้ความเร็วที่เหมาะสม



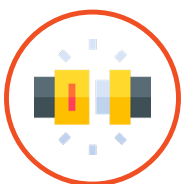
3. ง่วงต้องไม่ฝืน

การหลับในเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ จากการพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือ ก่อนหน้าจะต้องขับรถหากดื่มมากเกินไป ทำให้หลับในได้ โดยเฉพาะถนนทางตรง เป็นจุดที่เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง ส่วนหนึ่งมาจากหลับในด้วย จึงควรเตรียมร่างกายให้พร้อม หากรู้สึกง่วงให้จอดพักผ่อน หรือ เดินผ่อนคลาย 15-20 นาที ก่อนเดินทางต่อ เตรียมของเปรี้ยวหรือน้ำผลไม้ไว้เพื่อทำให้สดชื่นขึ้น



4. เม้าห้ามขับเด็ดขาด

เป็นเรื่องต้องห้ามอย่างยิ่ง ไม่ว่าจะระยะทางจะไกล หรือ ใกล้ การดื่มแล้วนั่งหลังพวงมาลัย เป็นพฤติกรรมอันตรายที่สุด เพราะนอกจากตนเองจะเสี่ยง ยังทำให้ผู้ร่วมถนนตกอยู่ในอันตรายไปด้วย เพราะการดื่มเหล้าทำให้สมองสูญเสียการควบคุมตัวเอง ขาดสติ และตัดสินใจได้ช้าลง



5. ปฏิบัติตามกฎ

โดยเฉพาะความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน สวมหมวกกันน็อก คาดเข็มขัดนิรภัย ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะขับขี่ ช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรง และเสียชีวิต ขณะที่ผู้เสียชีวิตจำนวนมากเพราะไม่สวมหมวกกันน็อก ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย

3 สิ่ง ที่ต้องสูญเสีย

เมื่อคุณฝ่าสัญญาณไฟแดง

1

ชีวิตและอนาคต

หากเกิดอุบัติเหตุ อาจทำให้มีผู้บาดเจ็บ - เสียชีวิต ซึ่งอาจเป็นเด็กที่กำลังเติบโตหรือ เป็นกำลังหลักของครอบครัว ต้องพิการ



2

ทรัพย์สิน

รายได้หรือเงินเก็บ อาจหมดไปกับ ค่าซ่อมรถ ค่าปรับ ค่าชดเชย และค่ารักษาพยาบาล ในกรณีทำผู้อื่นบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต



3

เวลา

เสียเวลาไปกับ การซ่อมรถ การต่อสู้ทางคดีความ และ รักษา การบาดเจ็บ



สสส. ห่วงใย ความปลอดภัยทางถนน

รวมเบอร์โทรฉุกเฉิน มีไว้อุ่นใจกว่า



 **191**

ติดต่อแจ้งเหตุ
เจ้าหน้าที่ตำรวจ

 **1554**

หน่วยแพทย์กู้ชีวิตร
วชิรพยาบาล

 **1669**

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ
(ทั่วไทย) เมื่อเจอเหตุควั่นเหตุร้าย
หรือผู้ได้รับบาดเจ็บ

 **1196**

เมื่อพบเจอ
อุบัติเหตุทางน้ำ

 **1155**

ตำรวจท่องเที่ยว

 **1146**

กรมทางหลวงชนบท

 **1197**

ศูนย์ควบคุมและ
สั่งการจราจรตำรวจ

 **1356**

ศูนย์ปลอดภัยคมนาคม

 **1586**

สายด่วนกรมทางหลวง

 **1193**

ตำรวจทางหลวง

 **1543**

การทางพิเศษ
แห่งประเทศไทย

 **1137**

จส.100 รายงานสภาพจราจร
แจ้งเหตุควั่น เพื่อประสานงานต่อ

 **1677**

วิทยุร่วมด้วยช่วยกัน
เครือข่ายอาสาสมัคร

 **1644**

สวพ.91 รายงานสภาพจราจร
แจ้งเหตุควั่น เพื่อประสานงานต่อ



ห่วงไม่ขับ คืบไม่ขับ สวมหมวกนิรภัย คาดเข็มขัด
ปฏิบัติตามกฎจราจร วางแผนการเดินทาง
เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและถึงจุดหมายอย่างปลอดภัย

20 ปี
สสส
ภาคีสร้างสุข
เนติกรรณ ความสุขที่ยั่งยืน

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



ที่(น่า)ทำงาน ออฟฟิศในฝัน

“
ที่ทำงาน
เปรียบเสมือน
บ้านหลังที่ 2
ของคนวัยทำงาน
ก็ว่าได้
”

แต่ละวันเราใช้เวลาในที่ทำงานไม่ต่ำกว่าวันละ 8 ชั่วโมง บางคนต้องใช้เวลาในการเดินทางอีก 2-3 ชั่วโมง/วัน เรียกว่า 2 ใน 3 ของวันหมดไปกับการทำงาน ทำให้บางคนไม่สามารถจัดสมดุลของชีวิต work-life balance หรือ work-life integration คือ การประสานงานและชีวิตส่วนตัวเข้าด้วยกันได้ หลายครั้งที่กระทบไปถึงการจัดเวลาคุณภาพให้กับครอบครัวด้วย และมีคนวัยทำงานจำนวนมากที่ต้องทรมานกับโรคออฟฟิศซินโดรม เพราะทั้งวันใช้เวลาอยู่ที่โต๊ะทำงาน ไม่มีโอกาสขยับตัวหรือแบ่งเวลาไปยืดเส้นยืดสายได้

บริษัทชั้นนำจำนวนมากหันมาให้ความสนใจกับคุณภาพชีวิตของพนักงาน เพื่อลดปัญหาความเครียด การหยุดงานมาสาย ลาออก ซึ่งประสิทธิภาพที่ดีของพนักงานก็จะกลับคืนมาเป็นประสิทธิภาพของงานในท้ายที่สุด จะเห็นได้ว่าบริษัทยักษ์ใหญ่ของโลก อย่าง Google ถือเป็นต้นแบบให้อีกหลายๆ บริษัทได้จัดสวัสดิการ และจัดสภาพแวดล้อมของที่ทำงานให้เอื้อต่อการสร้างประสิทธิภาพในการทำงานได้ต่อไป

ยุคโควิด-19 ทำให้การทำงานเปลี่ยนไป คนจำนวนมากต้องอยู่บ้านและทำงานจากที่บ้าน เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคมระหว่างกัน หลายคนเกิดความเครียดมากกว่าการทำงานปกติ เพราะไม่สามารถแยกเวลาทำงานและเวลาส่วนตัวได้ ซึ่งแนวโน้มการทำงานในอนาคตหลายบริษัทเริ่มปรับตัวตามยุค NEW NORMAL คำว่าที่ทำงานหรือออฟฟิศจะเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ที่ไหนก็กลายเป็นที่ทำงานได้ การชีวิตการทำงานจะไม่ได้ขึ้นอยู่กับชั่วโมงทำงานแต่ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของงาน ซึ่งคนรุ่นใหม่ก็มีแนวโน้มที่จะเลือกบริษัทที่มีความยืดหยุ่นในการทำงานสูง และเลือกการให้ความสำคัญกับการได้จัดสมดุลชีวิต บริษัทที่ใส่ใจต่อคุณภาพชีวิตพนักงานมากกว่าเงินเดือนเพียงเท่านั้น



Family-Friendly Workplace

สสส. ได้เริ่มดำเนินการศึกษาบทเรียนที่ดีของหน่วยงานที่มีความเป็นมิตรต่อครอบครัว (Family Friendly Workplace) จำนวน 17 องค์กร ครอบคลุมตั้งแต่บริษัทขนาดเล็กที่ไม่มีอาคารสำนักงานและบริษัทขนาดใหญ่มีพนักงานกว่า 3 หมื่นคน เพื่อหาว่า “สุขภาวะ” หรือ ความสุขของคนวัยทำงานนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างไร **นางสาวณัฐยา บุญภักดี ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน**

และครอบครัว สสส. อธิบายว่า การศึกษาพบจุดที่เหมือนกันคือ ความใส่ใจในชีวิตครอบครัวของพนักงานกับลูกจ้าง โดยพบว่าพนักงานจะมีความสุขเมื่อที่ทำงานมีนโยบายหรือมาตรการที่ชัดเจน มีกลไกการดำเนินงานและการติดตามวัดผล ตลอดจนการมีส่วนร่วมของพนักงานเอง องค์กรทั้งหมดมีนโยบายดูแลพนักงานเกินกว่าที่กฎหมายด้านแรงงานกำหนด

สิ่งที่เป็นกุญแจสำคัญคือ การออกแบบนโยบายขององค์กรที่ไม่กดดันให้พนักงานต้องเลือกว่างานหรือครอบครัวมาก่อน ซึ่งองค์กรทั้ง 17 แห่งที่พบในการศึกษา ได้ช่วยต่อยอดให้เห็นความเป็นไปได้ที่จะเกิด “ที่(น้)ทำงาน” ในสังคมไทย โดยพบว่า มีนโยบายดูแลพนักงานเกินกว่าที่กฎหมายด้านแรงงานกำหนด เช่น นโยบายการลาดูแลภรรยาที่คลอดบุตรซึ่งกฎหมายกำหนดให้หน่วยงานราชการต้องดำเนินการ แต่ปัจจุบันหน่วยงานเอกชนหลายแห่งก็ทำนโยบายเช่นเดียวกัน

รวมถึงสวัสดิการดูแลสมาชิกในครอบครัวพนักงาน เช่น ศูนย์ดูแลเด็ก ค่าเล่าเรียนและค่ารักษาพยาบาล บุตรจนอายุถึง 20 ปี การจัดรถรับส่งนักเรียนลูก ๆ ของพนักงาน หรือแม้แต่ในช่วงเวลาทำงานก็อนุญาตให้ออกกำลังกายในห้องกีฬา จัดให้มีห้องพักผ่อนเพื่อให้หลับกลางวันซึ่งเรียกว่า power nap ซึ่งมีผลการศึกษามากมายยืนยันว่า สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างสุขภาวะที่ดีแก่พนักงาน และช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานด้วย ฝ่ายบริหารบุคคลขององค์กรเหล่านี้ต่างยืนยันว่านี่คือเคล็ดลับที่ทำให้คนทำงานมีความรักความผูกพันต่อองค์กร ลดปัญหาขาด ลา มาสาย ลดปัญหาพนักงานลาออกบ่อย ๆ

... เท่านั้นที่เพียงพอที่จะเป็นที่น่าทำงานของใครหลายคน ...





รู้จัก ทักทายน ร่วมเป็นเครือข่าย สถานประกอบการเป็นมิตรกับครอบครัว

แนะนำเครือข่ายสถานประกอบการที่เป็นมิตรกับครอบครัว ซึ่งเป็นการรวมตัวขององค์กรและสถานประกอบการ ที่สนับสนุนคนทำงานให้สามารถดูแลครอบครัวได้ดี ไปพร้อมกับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ



4 มิติสำคัญ สร้างองค์กรเป็นมิตรต่อครอบครัว

จากการที่ สสส. จัดเก็บข้อมูลองค์กร/สถานประกอบการตัวอย่าง พบว่าแต่ละองค์กรมีการสนับสนุนการดูแลครอบครัวให้กับพนักงานที่หลากหลาย โดยแบ่งเป็น 4 มิติหลัก ได้แก่



Time Management

การเปิดโอกาสให้พนักงานบริหารจัดการเวลาได้เองมากขึ้น
มีความยืดหยุ่นสูง



Friendly Location

การมีสถานที่ทำงาน เอื้อต่อการทำงาน
และดูแลครอบครัวไปพร้อมกัน



Family Support

การสนับสนุนการดูแลครอบครัว
ทั้งด้านสถานที่และค่าใช้จ่ายต่างๆ



Family Relationship

เปิดพื้นที่กิจกรรมให้ครอบครัวเข้าร่วม
เพื่อสร้างสัมพันธภาพครอบครัวที่ดี



4 สวัสดิการติดอันดับขวัญใจคนทำงาน



ลาคลอด แม้ว่ากฎหมายจะกำหนดสิทธิเรื่องลาคลอดบุตรเอาไว้ 90 วันสำหรับผู้คลอด และเริ่มมีหลายบริษัทที่ขยายสิทธิเพิ่มเติมถึงผู้ชาย รวมทั้งมีการผลักดันกฎหมายเพื่อให้ผู้ชายได้ใช้สิทธิลาเพื่อดูแลครอบครัวและสมาชิกใหม่ บริษัทยักษ์ใหญ่ของโลกบางแห่ง เริ่มมีสวัสดิการให้พนักงาน

ทั้งชายและหญิงลาหยุดได้ อย่าง NETFLIX ให้ลาแบบจืดใจยาวถึงหนึ่งปี โดยที่ยังสามารถได้รับเงินเดือนเต็มจำนวน โดยมองว่าเป็นเรื่องที่มีค่าที่จะให้สวัสดิการนี้



ศูนย์รับดูแลเด็ก ถือเป็นปัญหาหนักใจของพ่อแม่ ซึ่งปัจจุบันครอบครัวทุกวันนี้เป็นครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวมากขึ้น เมื่อพ้นระยะลาคลอด การฝากเลี้ยงทำให้พ่อแม่หนักใจและเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายอย่างมาก หลายบริษัทจึงเปิดสถานที่รับเลี้ยงเด็กภายในบริษัทเอง โดยสนับสนุนค่าใช้จ่ายพนักงานบางส่วน นอกเหนือไปจากการจัดนมแม่



ตารางงานยืดหยุ่นได้ การจัดตารางเวลาเพื่อดูแลครอบครัวได้มากขึ้นพร้อม ๆ ไปด้วยทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเรื่องที่คนยุคใหม่ให้ความสำคัญมาก หลายบริษัท

จึงปรับให้ตารางงานยืดหยุ่นได้เพื่อลดการเดินทาง เพิ่มวันหยุดของพนักงาน เช่น ไม่ยึดติดเวลาเข้าออกงาน ปรับลดชั่วโมงการทำงาน เพิ่มวัน WFH ใช้การทำงานออนไลน์มาแทนที่ โดยไม่ให้ชั่วโมงทำงานมาชวาทคุณภาพของงานที่ทำ

ที่มา : Family-Friendly Workplace
เครือข่ายสถานประกอบการที่เป็นมิตรต่อเด็ก
และครอบครัว



วันหยุดเพื่อดูแลพ่อแม่

ยิ่งเข้าสู่สังคมสูงอายุ คนวัยทำงานมีหน้าที่ต้องดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวไม่ว่าจะเป็นค่าใช้จ่าย การนัดหมอเพื่อดูแลสุขภาพ และกิจกรรมต่าง ๆ ที่พวกเขาต้องการความช่วยเหลือ ในสหรัฐอเมริกาพบว่า เริ่มมีมาตรการให้พนักงานใช้วันลาป่วยเพื่อดูแลในครอบครัวได้ และบางบริษัทยังมีสวัสดิการสำหรับผู้ที่ต้องดูแลคนในครอบครัว รวมทั้งการลดย่อนภาษีด้วย



20 ปี ภาคีสร้างสุข สู่ทศวรรษที่ 3

สุขภาวะในองค์กร เป็นไปตามแผนยุทธศาสตร์ ระยะ 10 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน



E-Book นำอ่าน

“ปัญญาความสุข” ในโลกอันผันผวน (Spiritual Health for Resilient Society)

เรื่องเล่า 12 องค์กร ขับเคลื่อนสุขภาวะทางปัญญาของสังคม ในโอกาสที่ สสส. ได้ขับเคลื่อนงานสุขภาวะทางปัญญาร่วมกับภาคีเครือข่ายเป็นระยะเวลา 20 ปี ได้แก่ มูลนิธิเครือข่ายพุทธิกา, Peaceful Death, ศูนย์จิตตปัญญา มหาวิทยาลัยมหิดล, หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญญ วนาคารจิตอาสา, ชูใจ เก กัลยาณมิตร, มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม, คณะวิทยาการเรียนรู้

และศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, มูลนิธิบูรณะชนบทแห่งประเทศไทย
ชีวมิตร, มูลนิธิสหธรรมิกชน และ Free Spirit Thailand ซึ่งการอุทิศตนทำงานอย่างเข้มแข็งทำให้ผลิดอกออกผลสร้างสุขในทุกมิติในสังคมเป็นวงกว้าง





นักต่อสู้น้ำเมา รณรงค์ “เปลี่ยน” เพื่อสิ่งที่ดีกว่า

“การทำงานรณรงค์
ต้องกล้าที่จะเปิดประตูบานใหม่ ๆ
เปลี่ยนความคิดใหม่
พยายามทำให้เห็นว่าการพูดคุย
อย่างมีน้ำใสใจจริงไม่จำเป็น
ต้องเกิดในวงสุราเท่านั้น ”

วิชญ์ ศรีทะวงศ์
นักรณรงค์งดเหล้า

วัฒนธรรมการดื่มในงานประเพณี ทั้งงานบุญ งานบวช งานศพ พบได้ในกลุ่มประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พิคกลับซีกโลกตะวันตกที่การดื่ม จะแฝงมากับงานดนตรี หรือ กีฬา วัฒนธรรมการดื่มที่มากับประเพณี เหมือนจะฝังรากลึก แต่ก็ใช้ว่าจะเปลี่ยนไม่ได้

เส้นทาง การขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะในงานบุญประเพณี และเทศกาลปลอดเหล้า ที่มีสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า หรือ สคล. เครือข่ายภาคประชาชน คนกลุ่มเล็ก ๆ ต่อกรกับธุรกิจน้ำเมา เคียงบ่า เคียงไหล่ทำงานขับเคลื่อนรณรงค์งดเหล้าร่วมกับ สสส. มาอย่างยาวนาน และวันนี้มีเครือข่ายทั่วประเทศ ส่วนสำคัญที่สร้างจุดเปลี่ยนให้เกิดขึ้น ในสังคมไทย วิชญ์ ศรีทะวงศ์ หรือ พี่ตั๊ย เป็นอีกคนหนึ่งที่กำลังก้าวเข้าสู่ การเป็น “นักรณรงค์งดเหล้า” จากพื้นฐานที่เป็นนักดื่มมาก่อน โดยใช้ เวลา 5-6 เดือน พิสูจน์ตัวเองจนสามารถเลิกดื่มได้สำเร็จ และเป็น นักรณรงค์เต็มขั้น ปัจจุบันพี่ตั๊ย เป็นผู้จัดการแผนงานนโยบายสาธารณะ ของสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า





“คนทำงานรณรงค์ส่วนใหญ่ 60% เคยเป็นนักตี๋ม บางคนเป็นสาวเชียร์เบียร์มาก่อน ทำให้มีความเข้าใจถึงธรรมชาติของการตี๋ม และมีจุดเปลี่ยนที่หักเหจากการเป็นเสฟเป็นผู้รณรงค์เพราะมองเห็นถึงปัญหา ความรุนแรง การทะเลาะวิวาท ปัญหาต่างๆ มากมายที่มาจากการตี๋ม ที่สำคัญการทำงานรณรงค์ต้องกล้าที่จะเปิดประตูบานใหม่ ๆ เปลี่ยนความคิดใหม่ พยายามทำให้เห็นว่า การพูดคุย อย่างมีน้ำใสใจจริง ไม่จำเป็นต้องเกิดในวงสุราเท่านั้น เช่นคุยงาน อาจทำในวงน้ำชา กาแฟ ก็ได้ โดยตัวเราเองที่ต้องทำให้เป็นตัวอย่าง” พี่ตั๊ย เล่าย้อนตอนเริ่มทำงานใหม่ ๆ

ตั้งแต่ปี 2551 จากวันนั้น ถึงวันนี้ก็ผ่านมากกว่า 15 ปีแล้ว การทำงานที่ผ่านมา เราใช้งานประเพณีวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือสำคัญ ในการสร้างการเปลี่ยนแปลงค่านิยมทางสังคมและการผลักดันนโยบายสาธารณะ

เพื่อลดละเลิกการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ในงานประเพณีวัฒนธรรม และเทศกาลสำคัญๆ ของประเทศ อาทิ ถนนตระกูลข้าว ที่จัดสงกรานต์ปลอดเหล้าได้ เป็นเครื่องยืนยันว่า แม้วัฒนธรรมการตี๋มจะฝังรากลึก แต่ก็เปลี่ยนได้

“จุดเริ่มต้นสงกรานต์ปลอดเหล้า ก็ถูกผู้ประกอบการ กลุ่มธุรกิจต่อต้าน กดดัน แต่ปัญหาทะเลาะวิวาทที่รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ในงานสงกรานต์ซึ่งมาจากน้ำเมา ทำให้คนโยหยาการมีพื้นที่ปลอดภัย แทนที่เล่นน้ำ ทุก ๆ ชั่วโมง ต้องพะวงระวังการทะเลาะวิวาท ในหมู่นักตี๋มที่มาเล่นน้ำ แต่การเล่นน้ำที่เปิดในพื้นที่โซนนิ่ง แค่ 1 กิโลเมตร ตลอดทั้งวัน เป็นการเล่นน้ำที่มีความปลอดภัย และมีความสุข จึงทำให้มีคนขานรับ และเป็นแรงหนุน หรือเป็นทัพเสริมให้กับแนวคิดที่จะเดินหน้ารณรงค์ในกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาที่เปรียบเป็นทัพหลักต่อไป และตอกย้ำว่า งานประเพณีไม่จำเป็นต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งยังทำให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม”

พี่ตั๊ย อธิบาย

จากการรณรงค์ที่ได้ผลดี นำไปสู่นโยบายภาครัฐ จากมติคณะรัฐมนตรี (ครม.) ในปี 2554 มีการจัดโซนนิ่ง ห้ามจำหน่ายและตี๋มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้สงกรานต์ปลอดเหล้า และเมื่อกระทรวงมหาดไทย เดินหน้าร่วมด้วยก็ทำให้พื้นที่เล่นน้ำ 3,000 แห่ง มีความปลอดภัย สงกรานต์ ปี 2565 การเดินหน้ารณรงค์ “เที่ยวสงกรานต์วิถีใหม่ ปลอดภัยปลอดภัย ห่างไกลโควิด” พี่ตั๊ย มองว่า ในช่วงที่ยังมีโควิด-19 ยังต้องระวังเรื่องการแพร่ระบาดของโรค จึงต้องกำหนดระยะเวลาเล่นน้ำที่ชัดเจน และจัดงานขนาดเล็ก มีคุณค่ามากกว่าสนุก และปลอดภัยจากทั้งเหล้าและโควิด-19 ซึ่งสังคมไทยตื่นรู้อย่างมากแล้วว่า การส่งต่อวัฒนธรรมเชิงคุณค่า จะมีความหมายมากขึ้น พื้นที่ปลอดภัยจะทำให้ทุกคนกลับมามีความสุขในการตี๋มต่ำประเพณีได้อีกครั้ง



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ไขมัน

ทำร้ายไปถึงสมอง!

ทีมวิจัยแคนาดา พบไขมันส่วนเกินในร่างกาย ส่งผลกระทบต่อสมองทำให้สมองของคนอ้วน มีประสิทธิภาพลดลง ทั้งความจำ ความสามารถในการเชื่อมโยง และการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ปัญหานี้ เชื่อว่ามาจากผลของไขมันส่วนเกินต่อหลอดเลือดหัวใจและสมอง ที่เข้าไปทำร้ายสมอง

ปัญหาน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างเบาหวาน ความดัน โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง แต่ข้อมูลล่าสุดที่ได้จากผลการวิจัยที่เพิ่งได้ตีพิมพ์สด ๆ ร้อน ๆ ในวารสาร เจมา เน็ตเวิร์ก โอเพิน (JAMA Network Open) ได้สร้างความตกตะลึงให้กับคนที่มีปัญหาเรื่องไขมันในร่างกายเกิน หรือคนที่ถึงขั้นเป็นโรคอ้วนอย่างมาก เมื่อนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแม็คมาสเตอร์ รัฐออนแทรีโอ ประเทศแคนาดา ศึกษาพบว่า ภาวะน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วน มีความสัมพันธ์กับปัญหาเรื่องความเสื่อมทางประสิทธิภาพของสมอง ซึ่งเชื่อกันว่าเกี่ยวข้องกับผลของไขมันส่วนเกินในร่างกาย ต่อหลอดเลือดสมองและหัวใจ



ทีมนักวิจัย ได้เห็นแนวโน้มที่ชัดเจนว่า ยิ่งกลุ่มตัวอย่างที่พวกเขาศึกษามีปริมาณไขมันส่วนเกินในร่างกายมากขึ้นเท่าไร ระดับความเสี่ยงของสมองที่ตรวจพบยิ่งสูงมากขึ้น การตรวจทดสอบตัวอย่างละเอียดรวมถึงสแกนด้วยเครื่องเอ็มอาร์ไอ เพื่อตรวจไขมันสะสมบริเวณหน้าท้อง โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างผู้หญิงมีไขมันหน้าท้องสะสมมากกว่า โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 9,200 คน อายุระหว่าง 30 ปี และ 75 ปี ที่เข้าร่วมการวิจัยนี้มารวม 10 ปี นับตั้งแต่ปี 2553-2561 ที่มีปัญหาไขมันส่วนเกินสะสมบริเวณหน้าท้องกันทั้งสิ้น แต่อย่างน้อยต่างกันไป

ขั้นตอนการวิจัย ตรวจวัดไขมันอย่างละเอียด ทดสอบประสิทธิภาพสมอง เน้นทดสอบความจำ การเชื่อมโยง การเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และวิธีอื่นๆ เพื่อนำผลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับไขมันในร่างกาย และสัญญาณความเสียหายที่เกิดกับสมอง จนทำให้เห็นว่ายิ่งไขมันมากยิ่งขึ้นเสี่ยงทำให้สมองถูกทำลายมากขึ้น พบความเสี่ยงของสมองที่ชัดเจนขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยอื่น ๆ ที่พบว่า ไขมันเป็นปัจจัยเสี่ยงทำลายหลอดเลือดสมองและหัวใจ

“ผลการวิจัยชี้ว่าการป้องกันหรือการลดไขมันส่วนเกินในร่างกาย อาจจะสามารถช่วยให้เรารักษาประสิทธิภาพของสมองและความจำให้ยังคงอยู่ดีดังเดิมได้” ซอเนีย อานันด์ ศาสตราจารย์ ด้านการแพทย์ มหาวิทยาลัย แม็คมาสเตอร์ กล่าว

การวิจัยนี้ นับเป็นการวิจัยเชิงระบาดวิทยาขนาดใหญ่ ที่ใช้เวลาการศึกษาติดตามผลได้ใช้ระยะเวลาที่ยาวนานมากที่สุดของการวิจัยหนึ่ง และถึงแม้จะเป็นการวิจัยที่ทำโดยทีมวิจัยในประเทศแคนาดา แต่เมื่อได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาออกมาให้เป็นที่รับทราบไปทั่วโลกแล้ว นานาชาติต่างได้รับประโยชน์ โดยเฉพาะสหรัฐฯ ที่มีปัญหาประชากรเกิดโรคอ้วนสูงมากชาติหนึ่งในโลก โดยพบว่า ประชากรชาวสหรัฐฯ มากถึง 42.7% มีปัญหาเรื่องโรคอ้วนและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

หากอ้างอิงจากผลการวิจัยล่าสุด ประชากรที่มีปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ คนเหล่านี้ถือว่ามีความเสี่ยงเรื่องประสิทธิภาพสมองเสื่อมด้วยเช่นกัน โดยก่อนหน้านี้เมื่อปี 2562 ดร.เมอร์ซีดีซ คาร์เนธอน นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น ในสหรัฐฯ ได้ระบุในคอลัมน์ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารด้านวิทยาศาสตร์ชื่อดังของสหรัฐฯ ชื่อ ไฮแอนติฟิค อเมริกัน ว่า 1 ใน 3 ของคนวัยผู้ใหญ่ในอเมริกามีปัญหาเรื่องโรคอ้วนกันแล้ว ในขณะที่อีก 2 ใน 3 ของประชากรกลุ่มเดียวกันนี้ ก็มีปัญหาเรื่องภาวะน้ำหนักตัวเกิน และกำลังจะพัฒนาหายไปเป็นโรคอ้วนในอีกไม่นาน ข้อมูลนี้เป็นภาพสะท้อนถึงความรุนแรงของปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกิน และโรคอ้วนในสหรัฐฯ

การศึกษาเดียวกันนี้ยังระบุอีกด้วยว่า คนกลุ่มตัวอย่างที่มีไขมันส่วนเกินในร่างกายมากเท่าไร ยิ่งมีความเสี่ยงในการมีปัญหาโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองมากขึ้น ตอกย้ำผลการวิจัยก่อนหน้านี้ ทั้งหลายที่ชี้ให้เห็นว่า คนอ้วนและคนที่มีน้ำหนักตัวเกินจะมีความเสี่ยงเกิดปัญหาสุขภาพ ที่เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองมากกว่าคนทั่วไป



การแก้ปัญหานี้ คงไม่มีวิธีทางอื่น นอกไปจากการควบคุมน้ำหนัก

- บริโภคอาหารแต่พอดี หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ของทอด
- เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหารให้เพียงพอ
- ออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ หากไม่ออกกำลังกายสมองด้วยการปล่อยให้ไขมันเกิน



ระทึกก่อนบิน



นักบินเมาจนต้องโดนจับคาเครื่อง

“นักบินเมา” หรือมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกินก่อนนำเครื่องบินขึ้นบินนั้น มีให้เห็นเป็นระยะ ๆ ลองคิดว่าหากนักบินรายนั้น หลุดรอดการตรวจจับของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยการบินที่สนามบินไปได้ จนได้นำเครื่องขึ้นบิน อะไรจะเกิดขึ้น?



กรณีล่าสุดที่เกิดขึ้นกับสายการบินต้นทุนต่ำเจ็ตบลูในสหรัฐอเมริกา เมื่อนักบินที่ถูกจับได้ว่าเหมือนจะเมา จนมีการจับตรวจร่างกาย และทำให้ทุกคนก็ต้องอ้าปากค้างไปตาม ๆ กัน เพราะปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดที่ตรวจได้นั้น สูงกว่าที่กฎหมายกำหนดไว้ถึง 4 เท่าตัวเลยทีเดียว

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกว่าเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยการบินของสนามบินเมืองบัฟฟาโล่ จะแจ้งเหตุความสงสัยว่านักบินชื่อ เจมส์ คลิฟตัน วัย 52 ปีคนนี้ ดูท่าเหมือนจะเมาจนถูกเชิญตัวไปตรวจ ก็คือตอนที่นักบินรายดังกล่าวเข้าไปประจำการในห้องนักบินเรียบร้อยแล้ว ไม่ใช้การตรวจจับได้ในระหว่างการตรวจความปลอดภัยเหมือนอย่างในกรณีที่ผ่านมา ๆ มา ซึ่งเที่ยวบินนี้เป็นเที่ยวบินเข้าตู่มีกำหนดการบินออกจากสนามบินนานาชาติ โนอาการ่า ในเมืองบัฟฟาโล่ เวลา 06.15 น. ไปที่สนามบินพอร์ต เลาเดอร์เดล ในรัฐฟลอริดา เป็นเครื่องบินแอร์บัส A320 ที่จุผู้โดยสารได้ 140 ถึง 170 คน

แน่นอนว่าเมื่อโดนจับได้คาหน้าคาเขาขนาดนี้ นักบินหนุ่มใหญ่ เจมส์ ก็ต้องโดนจับและตั้งข้อหาที่เกี่ยวข้องกับการละเมิดหลักความปลอดภัยทางการบินสหรัฐฯ ที่ระบุไว้ว่า หากมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดตั้งแต่ 0.04 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ถือว่าไม่ปลอดภัยและไม่อนุญาตให้ทำหน้าที่ ในขณะที่กฎหมายของรัฐนิวยอร์กซึ่งเป็นที่ตั้งของเมืองบัฟฟาโล่ ห้ามคนที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดตั้งแต่ 0.08 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ขึ้นไปขับรถยนต์

ไม่เพียงแต่กับต้นเจมส์จะต้องโดนดำเนินคดีตามกฎหมายแล้ว ยังต้องตกงาน เนื่องจากสายการบินได้ออกมาประกาศในทันทีว่า ได้ดำเนินตามมาตรการและจะไม่ทนแม้แต่เปอร์เซ็นต์เดียวต่อกรณีการละเมิดความปลอดภัยการบินสากลด้วยการดื่มน้ำเมา

เหตุการณ์นี้ จบลงตรงที่เครื่องดีเลย์ 4 ชั่วโมง แต่หากคิดในทางกลับ หากเครื่องบินลำนั้น ได้ออกบินตรงเวลา อะไรจะเกิดขึ้น?



รู้ยัง! สูบบุหรี่ไฟฟ้า เสี่ยงน้ำตาลสูงถึงขั้นเป็นเบาหวานได้



นักวิทยาศาสตร์จากมหาวิทยาลัยชื่อดัง จอห์นส์ ฮอปกินส์ ถึงกับต้องออกมาเตือนกันแบบเน้น ๆ ถึงผู้ที่หลงใหลกับการสูดควันจากบุหรี่ไฟฟ้า เพราะหากผลการวิจัยที่บ่งชี้ถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าที่มีออกมาก่อนหน้านี้ไม่เพียงพอจะทำให้หยุดคิดได้ การวิจัยล่าสุดชิ้นนี้คือสิ่งที่ต้องนำไปซึ่งรวมกับหลักฐานทางวิชาการที่ผ่านมาว่า โอกาสเสี่ยงเกิดขึ้นที่โรคแล้ว และควรหยุดได้หรือยัง?

ผลการวิจัยที่เพิ่งตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านเวชศาสตร์ป้องกัน อเมริกัน เจอร์นัล ออฟ ปริเวนทีฟ เมดิซีน เมื่อเร็ว ๆ นี้ ระบุว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นประจำหรือบ่อย ๆ ทำให้เกิดความเสียหายที่ทางการแพทย์เรียกว่า ภาวะก่อนเป็นเบาหวาน (prediabetes) ถือว่ายังเป็นภาวะที่สามารถแก้ไขได้ กล่าวคือหากสามารถหยุดปัจจัยที่ส่งผลให้พัฒนาต่อไปเป็นเบาหวานชนิดที่ 2 ได้เต็มขั้นได้ ซึ่งแน่นอนว่าในกรณีนี้ก็คือ อย่างน้อยก็ต้องหยุดการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเสียก่อน



“ผลการศึกษาของพวกเราแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกันอย่างชัดเจน ระหว่างความเสี่ยงในการเกิดภาวะก่อนเบาหวาน และพฤติกรรมการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของคนใช้สอดคล้องกัน โดยพบว่า เมื่อเป็นเรื่องความเสี่ยงเป็นเบาหวานแล้ว การสูบบุหรี่ไฟฟ้านั้นเป็นปัจจัยเสี่ยงในลักษณะเดียวกันกับการสูบบุหรี่จริง ๆ ตรงนี้เองที่คนกลุ่มเสี่ยงควรต้องรับรู้และตระหนักให้มาก” ผู้นำการวิจัย ชยเมม บิสวาล ศาสตราจารย์ด้านวิทยาศาสตร์ สุขภาพ สิ่งแวดล้อม ม.จอห์นส์ ฮอปกินส์ กล่าว

การวิจัยที่น่าสนใจชิ้นนี้ ใช้คนกลุ่มตัวอย่างมากถึง 600,000 คนจากทั่วสหรัฐฯ ในจำนวนนี้กว่า 9% เป็นผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า และให้ข้อมูลด้วยตัวเองในช่วงที่เข้าร่วมการวิจัยว่า ตัวเองมีปัญหามาภาวะก่อนเบาหวานแล้ว ซึ่งในตอนท้ายของการวิจัย ทีมวิจัยสรุปได้ว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าซึ่งเป็นที่นิยมอย่างสูงในหมู่คนหนุ่มสาววัยยี่สิบกว่า ๆ มีความเชื่อมโยงกับเปอร์เซ็นต์ความเสี่ยง ในการเกิดภาวะก่อนเบาหวานที่สูงขึ้นถึง 22% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่สูบเลย ในขณะที่กลุ่มที่สูบบุหรี่จริงมีความเสี่ยงเฉลี่ยที่จะเกิดภาวะก่อนเบาหวาน อยู่ที่ 40%



คนดังสุขภาพดี

นับเป็นคาราวีรตอนที่กำลังมาแรงอีกคน สำหรับ **“สมาร์ท ชัยบุญพงศ์ พวงมณี”** หนุ่มน้อยหน้าใส ผู้มีรอยยิ้มหวานละมุน วันนี้เราลองมาทำความรู้จักกับเขา ในมุมของไลฟ์สไตล์การดูแลรักษาสุขภาพกันบ้างดีกว่า

สุขภาพดี

มีสุขได้ด้วย **“การเดิน”**

“สมาร์ท” เล่าให้ฟังว่า ปกติเป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว และค้นพบว่าตัวเองเป็นคนรักการเดินมาก เรียกได้ว่ามีความสุขทุกครั้งที่ได้เดิน โดยแนวการเดินที่ชอบเป็นพิเศษ คือ K-POP กับ HIPHOP ซึ่งฝึกฝนมานานกว่า 2-3 ปีแล้ว ที่ชอบเพราะได้ทั้งความสนุกและเรื่องของสุขภาพ นอกจากนี้ การเดินยังช่วยให้เรารู้สึกเหนื่อยยากขึ้น ได้ฝึกการหายใจ เพื่อช่วยในการทำงานของปอด กล้ามเนื้อก็แข็งแรง

หนุ่มน้อยหน้าใส เล่าต่อว่า จะจัดตารางออกกำลังกายของตัวเอง เช่น วันไหนที่ไม่ได้ออกไปฟิตเนส ก็จะออกกำลังกายที่ห้องวันละ 2-3 ชั่วโมง อีกทั้งเขายังมีกีฬาที่ชอบเป็นพิเศษ อย่างฟุตบอลและฟุตบอล โดยจะออกไปเตะกับเพื่อนๆ เป็นประจำ และเล่นมาตั้งแต่สมัยเรียนประถม นอกจากนี้ ยังมีกีฬาอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งถ้ามีเวลาว่างเมื่อไหร่ก็มักจะเล่นกับเพื่อนและครอบครัวอยู่เสมอ นั่นก็คือ แบดมินตัน ซึ่งเป็นกีฬาที่สนุก ใช้อุปกรณ์น้อยแถมได้เหงื่ออีกด้วย

ในเรื่องของการรับประทานอาหาร **สมาร์ท** บอกว่า ปกติเป็นคนไม่ชอบกินผัก แต่จะเน้นที่ผลไม้แทน และการออกกำลังกายทุกวัน วันละ 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล

“ปกติจะเป็นคนชอบหาอะไรมาขบเคี้ยวอยู่ตลอด ก็จะพยายามเลือกกินผลไม้มากกว่าขนมกรุบกรอบ หรือขนมหวานต่างๆ ซึ่งมีน้ำตาลค่อนข้างมาก ถ้าเรากินเยอะไปอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาวได้” สมาร์ท กล่าว

เช่นเดียวกับเรื่องของการดื่มน้ำ **ดาราหนุ่มอารมณ์ดี** เล่าต่อว่า ในแต่ละวันจะดื่มน้ำในปริมาณค่อนข้างเยอะ อย่างน้อยๆ ก็ 1 ขวดใหญ่ ซึ่งผลจากการดื่มน้ำ คือ ผิวพรรณ หน้าตา ดูสดใสขึ้น ขณะที่เครื่องดื่มที่มีน้ำตาล มีดื่มบ้างเป็นบางครั้ง แต่เลือกหวานน้อย หรือไม่ใส่น้ำตาลเลย

ส่วนชีวิตในวันหยุดสบาย ๆ **นักแสดงหนุ่ม** บอกว่า ในตอนกลางวันก็จะพักผ่อนทำกิจกรรมที่อยากจะทำทั่วไป เช่น นั่งเล่นเกม ดูคลิปในยูทูป หรือเล่นเฟซบุ๊ก อัปเดตความเคลื่อนไหว ส่วนตอนเย็นจะเป็นช่วงที่เราจะต้องออกกำลังกาย ก็จะซ้อมเต้นไปตามจังหวะเพลง ซึ่งตอนที่เต้นก็จะมีเหงื่อออกมาก แล้วพอเดินเสร็จไปอาบน้ำ เพื่อที่จะเข้านอนก็จะรู้สึกสดชื่นดีมาก ๆ

ในส่วนของการเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ นั้น **สมาร์ท** บอกว่า การเดินสามารถช่วยแก้เครียดได้จริง ๆ เหมือนที่มักพูดกันว่ากีฬานอกจากจะได้สุขภาพแล้ว ยังช่วยคลายความเครียดได้อีกด้วย ส่วนใครที่กำลังเผชิญความเครียดอยู่ ก็อยากให้ลองมองหากิจกรรมที่ช่วยทำให้เราดีขึ้น อย่างเช่น การออกกำลังกาย เป็นต้น

เคล็ดลับการดูแลสุขภาพที่สมาร์ทบอกเล่ามาทั้งหมด ล้วนเป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุนให้คนไทย ร่วมกันดูแลตัวเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในยุคชีวิตวิถีใหม่ โดยสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ และเว้นระยะห่างทางสังคม รวมทั้งออกกำลังกาย เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดหวาน มัน เค็ม พักผ่อนให้เพียงพอ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพียงเท่านี้เราก็จะมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงอยู่เสมอ





สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาทบทวนว่า เส้นทางแบบไหนกัน
ที่เสี่ยงอันตราย มักเกิดอุบัติเหตุ

 ทางตรง

 ทางโค้ง

 ทางแยก

 ทุกข้อ

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2565
ผู้โชคที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ “เสื้อตั้งสติก่อนสตาร์ท”
จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

ดื่มแล้วขับ เพิ่มโอกาสชน
สูงสุด 40 เท่า



ดื่มไม่ขับ

