



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เราผ่านสงครามตักกันมาด้วยการดูแลป้องกันตนเองจากโควิด-19 กันได้ดีพอสมควร จนอัตราการระบาดและการเจ็บป่วยหนักไม่พุ่งทะยานขึ้นไปมากในระดับที่กังวลกัน และหวังให้ภัยโควิดค่อยๆ ลดความรุนแรง พร้อมๆ กับการทยอยลดมาตรการควบคุมโรคระบาดร้ายแรงลงสู่การดูแลโรคประจำถิ่นในไม่กี่เดือนข้างหน้า

เดือนนี้มีวันสำคัญหลายวัน ทั้งวันแรงงาน วันงดสูบบุหรี่โลก ซึ่งการเวียนมาถึงทำให้เราได้ตระหนักถึงความสำคัญของ 2 ประเด็นนี้ อีกครั้ง หากพูดถึงประเด็นแรงงาน ถือเป็นประชากรวัยสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศ เพราะประเทศที่มีประชากรวัยแรงงานที่มีคุณภาพย่อมขับเคลื่อนเศรษฐกิจได้มากกว่า

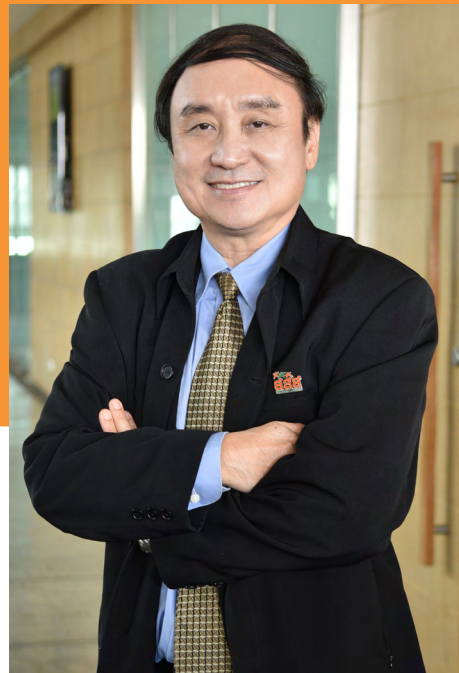
เรื่องที่มีจะถูกหยิบยกเป็นวาระสังคม มักจะเน้นที่ค่าจ้างแรงงานขั้นต่ำและสวัสดิภาพแรงงานต่าง ๆ

ในส่วนของคุณภาพของงานที่มักจะแลกมาด้วยความเครียดนานปีการ คนรุ่นใหม่จึงมักเลือกที่จะมีอิสระจากงานประจำ เพื่อความสุขที่มากกว่า การรักษาบุคลากรในองค์กรจึงเป็นสิ่งที่องค์กรรุ่นใหม่มุ่งให้ความสำคัญ

การสร้างสมดุลชีวิตให้แรงงานสามารถมีความสุขในแง่มุมต่าง ๆ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่องค์กรชั้นนำแข่งขันกันสร้างขึ้นเพื่อเหนี่ยวรั้งให้บุคลากรคงอยู่ในระบบต่อไปได้

Happy workplace เป็นแนวคิดที่ สสส. ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ผลักดันให้เกิดคุณภาพชีวิตในวัยแรงงาน สร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรนับหมื่นแห่ง ซึ่งองค์กรที่สนใจสามารถเข้าร่วมและเรียนรู้หลักคิดและนำไปปรับใช้ได้

อีกวาระที่สำคัญ คือ วันงดสูบบุหรี่โลก ซึ่งในปีนี้ WHO ได้ชูประเด็นเรื่องสิ่งแวดล้อมมาใช้ในการรณรงค์เพื่อทำให้ประชากรทั่วโลก ตระหนักถึงภัยคุกคามจากบุหรี่ ที่ไม่ใช่แค่สารพิษที่เข้าสู่ร่างกาย และควันพิษที่ทำร้ายผู้อื่น แต่พบว่ากระบวนการผลิตทั้งวงจรของบุหรี่ยัง ทำลายสิ่งแวดล้อมไปมากกว่าที่คิด ซึ่งจะกลายเป็นผลกระทบที่คนทั่วโลกได้รับอย่างถ้วนหน้า



ดร.สุปรียา อุกุลยานนท์

ไม่น่าเชื่อว่าการผลิตบุหรี่ยั้น จะต้องใช้ ต้นไม้ 1 ต้นในการผลิตบุหรี่เพียง 300 มวน และบุหรี่ 1 มวนจะใช้น้ำในการผลิตถึง 3.7 ลิตร หากนักสูบ 1 คน เลิกบุหรี่ก็จะช่วยประหยัดน้ำได้ 74 ลิตร/วัน ยังไม่นับขยะโดยเฉพาะก้นกรอง บุหรี่ที่ตกค้างอยู่ในสิ่งแวดล้อม ได้รับการทำลายอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งก้นกรองนั้น มีสารพิษเจือปนอยู่ด้วย ซึ่งอาจทำให้เกิดอันตรายต่อสัตว์ในสิ่งแวดล้อมได้

ในประเทศไทย กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ได้สำรวจพบปัญหาก้นกรองบุหรี่ยิ่งในพื้นที่ชายหาดจำนวนมาก จนนำไปสู่การห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่ชายหาด 24 แห่ง พื้นที่ 15 จังหวัด ซึ่งถือเป็นจุดเริ่มต้นในการปกป้องสุขภาพของผู้ใช้พื้นที่สาธารณะ และช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม ไม่ให้ก้นบุหรี่ย่อยกลายเป็นขยะพิษที่เจือปนอยู่ในสิ่งแวดล้อม

ถึงเวลาที่ต้องตระหนักถึงพิษภัยจากบุหรี่ยิ่งในมิติสิ่งแวดล้อมอย่างจริงจัง

วันแรกและวันสุดท้ายของเดือนนี้ หรือวันที่ 1 และ 31 พฤษภาคม เป็นวันที่ประเทศส่วนใหญ่ในโลกได้ร่วมกันกำหนดให้เป็นวันที่สร้างความตระหนักร่วมของคนในโลกต่อสงครามสังคมที่สำคัญยิ่งต่อสุขภาวะนี้

สารบัญ

* * *
ส ส ส

ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 247 พฤษภาคม 2565

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

ยาสูบทำลายสิ่งแวดล้อม เลิกสูบเพื่อรักษาโลก

12

สุขสร้างได้

Happy 8 เส้นทางทำงานมีความสุข

16

คนสร้างสุข

หมอประกิต วาทีสาธกกิจ สละสุขเพื่อสร้างสุข

18

สุขรอบบ้าน

Long Covid เรื่องต้องรู้

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคังสุขภาพดี

สุขภาพกายใจ ต้องไปด้วยกัน

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

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



ยาสูบ

บุหรี่
ไม่เพียงทำลายสุขภาพ

รู้หรือไม่!
สิ่งแวดล้อม ก็โดนบุหรี่
ยาสูบ ทำลายด้วย

ทำลายสิ่งแวดล้อม

เลิกสูบเพื่อรักษาโลก



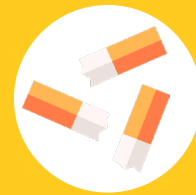


World Health Organization

WHO ประกาศประเด็นการรณรงค์
เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคม
2565 “**ยาสูบ : ภัยคุกคามต่อสิ่งแวดล้อม**”
เพื่อให้ประชาชนตระหนักต่อผลกระทบทาง
สิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นจากวงจรการปลูก ผลิต
จำหน่ายยาสูบ และขยะที่เกิดจากการสูบบุหรี่
ทั้งกระบวนการได้ก่อกมลพิษในแหล่งดิน น้ำ
ดิน ชายหาด ถนนหนทาง



บุหรี่ 1 มวน
ทำลายสิ่งแวดล้อม



กันบุหรี่ 4.5 ล้านล้านตัว
ถูกกำจัดไม่เหมาะสม



ต้นไม้ 600 ล้านต้น
ถูกตัดไปใช้ผลิตบุหรี่



ก๊าซ CO2 84 ล้านตัน
ปล่อยสู่สิ่งแวดล้อม
ทำอุณหภูมิสูงขึ้น



น้ำ ถูกนำไปใช้ในอุตสาหกรรมบุหรี่
2 หมื่น 2 พันล้านลิตร

ผลกระทบจากบุหรี่ คร่าชีวิตประชากรโลก 8 ล้านคน/ปี ทำให้ผู้คนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังจำนวนมาก และยังทำลายสิ่งแวดล้อม ข้ำเติมปัญหาที่เปราะบางเป็นทุนเดิม จากกระบวนการผลิต การสูบบุหรี่ ส่งผลถึง ดิน น้ำ อากาศ

ข้อมูลจากกรมพัฒนาที่ดิน กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ พบว่า **การปลูกยาสูบ ใช้เวลาเฉลี่ย 60 วัน การปลูกใช้น้ำจำนวนมาก ประมาณ 12 ลิตรต่อตารางเมตร/วัน และเพิ่มขึ้นเป็น 25 ลิตรในช่วงท้ายของการปลูก เมื่อปี 2561 ในไทยมีไร่ยาสูบถึงกว่า 2 แสนไร่**



ผลการศึกษาสุขภาพผู้ปลูกยาสูบพันธุ์เบอร์เลย์ ใน จ.สุโขทัย พบเกษตรกรที่ปลูกยาสูบใช้สารเคมีต่อไร่มากกว่าการปลูกข้าว ส่งผลให้เกษตรกรเจ็บป่วยจากการใช้สารเคมีจำนวนมาก ทำให้ดินเสื่อมสภาพเร็ว พบสารเคมีสะสมทั้งในดินและน้ำ

การบ่มใบยาสูบใช้ไม้จำนวนมากเป็นเชื้อเพลิง ทำให้การทำไร่ยาสูบต้องใช้ต้นไม้ 11.4 ล้านต้น การบ่มใบยาจะใช้ต้นไม้ 1 ต้นต่อการผลิตบุหรี่ 300 มวน พบว่าในหลายประเทศ เช่น มาลาวี ซิมบับเวย์ ฟิลิปปินส์ การผลิตยาสูบ เป็นสาเหตุของการทำลายป่า

หีบห่อในการผลิตบุหรี่ ยังใช้กระดาษจำนวนมากที่สุดท้ายกลายเป็นขยะ แต่ละปีจะมีขยะจากผลิตภัณฑ์ยาสูบ 340-680 ล้านกิโลกรัม ขยะเหล่านี้เต็มไปด้วยสารพิษ รวมถึงสารก่อมะเร็งปนเปื้อน ในก้นกรองจะมีทั้งนิโคติน อาเซนิค โลหะหนัก ที่เป็นอันตรายต่อสัตว์ในสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องของคนทั้งโลก ไม่ว่าใครก็ล้วนมีสิทธิได้รับผลกระทบ เมื่อสิ่งแวดล้อมเกิดแปรเปลี่ยนไป เราจึงต้องร่วมมือกันเพื่อลดสิ่งที่จะทำให้เกิดผลกระทบทางสิ่งแวดล้อมด้วยการรู้เท่าทันปัญหา และช่วยกันหยุดมันก่อนจะสายเกินไป

หยุดสูบ หยุดทำลายสิ่งแวดล้อม!



• WHO

ได้ออกข้อเรียกร้องเพื่อหยุดการทำลายสิ่งแวดล้อมจากยาสูบ โดยข้อเรียกร้องได้ส่งไปถึงประชาชน เยาวชนรุ่นต่อไป กระทรวงผู้ออกนโยบาย องค์กรพัฒนาเอกชน และภาคประชาสังคม ชาวไร่ยาสูบ สถาบันการศึกษาและองค์กรระหว่างรัฐบาลรวมถึงหน่วยงานของสหประชาชาติและธนาคารเพื่อการพัฒนา

• ประชาชน

สามารถปกป้องสิ่งแวดล้อมด้วยการเลิกสูบบุหรี่ และชักชวนให้คนใกล้ชิดเลิกสูบบุหรี่ เพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม สนับสนุนการห้ามใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว รวมถึงกันบุหรี่ ถุงยาสูบไร้ควัน ขยะอิเล็กทรอนิกส์ และสนับสนุนให้รัฐจัดเก็บภาษีเพิ่มจากอุตสาหกรรมยาสูบเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อม





• เยาวชน คนรุ่นใหม่

สนับสนุนการปกป้องสิทธิเด็กและเยาวชนในการสัมผัสควันบุหรี่โดยตรง บุหรี่มือสอง และบุหรี่มือสาม เข้าร่วมการเคลื่อนไหวเพื่อปกป้องสิ่งแวดล้อม ผลกระทบที่เกิดจากสารเคมีการสร้างคาร์บอนฟุตพริ้นท์และสนับสนุนการลดจำนวนคาร์บอนฟุตพริ้นท์

• กระจกและผู้กำหนดนโยบาย

การกำหนดนโยบายหลักความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นของผู้ผลิต (Extended Producer Responsibility : EPR) ในอุตสาหกรรมยาสูบเพื่อให้พวกเขารับผิดชอบต่อค่าใช้จ่ายในการจัดการขยะของเสียจากผลิตภัณฑ์ยาสูบ (tobacco product wastes : TPW) เรียกเก็บภาษีสิ่งแวดล้อมจากผู้ผลิต ผู้จัดจำหน่าย และผู้บริโภทยาสูบ ตลอดห่วงโซ่อุปทานสำหรับการปล่อยก๊าซคาร์บอน มลพิษทางอากาศ และค่าใช้จ่ายด้านสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ ดำเนินการควบคุมยาสูบตามมาตรการ MPOWER เพื่อลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากยาสูบ สนับสนุนเกษตรกรผู้ปลูกยาสูบให้เปลี่ยนผ่านอาชีพที่ยั่งยืน



• องค์กรพัฒนาเอกชน และภาคประชาสังคม

ต้องสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมของยาสูบตลอดวงจร ตั้งแต่การเพาะปลูก การผลิต การแจกจ่าย การใช้ และของเสีย นำเสนอประเด็นปัญหาขยะจากยาสูบในที่สาธารณะและชุมชน ขยายประโยชน์การเปลี่ยนชนิดการปลูกพืช และเปิดเผยกลยุทธ์และความพยายามของอุตสาหกรรมยาสูบในการ “ฟอกเขียว” ชื่อเสียงและผลิตภัณฑ์ของตนโดยทำการตลาดด้วยตัวเองว่าเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



• ชาวไร่ยาสูบ

สามารถเปลี่ยนไปปลูกพืชที่ยั่งยืนและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมโดยให้ผลตอบแทนการลงทุนที่มากขึ้นในแง่ของสุขภาพและความมั่งคั่ง

• สถาบันการศึกษาและองค์กรระหว่างรัฐบาลรวมถึงหน่วยงานของสหประชาชาติและธนาคารเพื่อการพัฒนา

นับเป็นหน่วยงานสำคัญที่ต้องเร่งเผยแพร่ข้อมูลการทำลายสิ่งแวดล้อมจากกระบวนการผลิตยาสูบ ผลกระทบจากกระบวนการผลิตต่อสิ่งแวดล้อม และสุขภาพ รวมทั้งจะเป็นหน่วยงานที่สามารถติดตามการทำงานของรัฐบาลได้กรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก (FCTC) ให้เป็นไปตามเป้าหมาย



กรมทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง ออกคำสั่งตาม ม.17 พ.ร.บ.

ส่งเสริมการบริหารจัดการทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่ง พ.ศ.2558 เรื่อง มาตรการคุ้มครองทรัพยากรทางทะเลและชายฝั่งบริเวณชายหาด ในการห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่ชายหาด 24 แห่ง พื้นที่ 15 จังหวัด

มีสาระสำคัญ **ห้ามสูบบุหรี่** **ห้ามทิ้งขยะและสิ่งปฏิกูลทุกประเภท** **ลงบนชายหาด ยกเว้นบริเวณที่จัดเตรียมไว้ให้**

สาเหตุที่เกิดโครงการนี้ขึ้น เนื่องจากปริมาณขยะจากขยะก้นบุหรี่ มีจำนวนมหาศาล และไม่ใช่เรื่องเล็กๆ เมื่อสำรวจในชายหาด 5 แห่งเมื่อปี 2560

• หาดชลาทัศน์ จ.สงขลา	พบก้นบุหรี่ 170,000 ชิ้น	ความหนาแน่นเฉลี่ย 3.56 ชิ้น/ตารางเมตร
• หาดแม่พิมพ์ จ.ระยอง	พบก้นบุหรี่ 112,000 ชิ้น	ความหนาแน่นเฉลี่ย 2.3 ชิ้น/ตารางเมตร
• หาดป่าตอง จ.ภูเก็ต	พบก้นบุหรี่ 101,000 ชิ้น	ความหนาแน่นเฉลี่ย 0.77 ชิ้น/ตารางเมตร
• หาดบางแสน จ.ชลบุรี	พบก้นบุหรี่ 100,000 ชิ้น	ความหนาแน่นเฉลี่ย 0.66 ชิ้น/ตารางเมตร
• หาดทรายรี จ.ชุมพร	พบก้นบุหรี่ 52,000 ชิ้น	ความหนาแน่นเฉลี่ย 0.05 ชิ้น/ตารางเมตร

นับเป็นการสะท้อนปัญหาบุหรี่ที่เกิดขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมที่เห็นได้ชัด ซึ่งบุหรี่เกี่ยวข้องกับคนจำนวนมาก การเดินทางไปพักผ่อนสูดอากาศบริสุทธิ์ จะต้องถูกรบกวนด้วยควันบุหรี่และขยะก้นบุหรี่ที่ถูกทิ้งไว้บนชายหาด ยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ความสวยงาม และสัตว์ทะเล

ปัจจุบัน สสส. สนับสนุน ชายหาดปลอดเหล้า ปลอดบุหรี่ เริ่มจากพื้นที่ชายหาดบางแสน จ.ชลบุรี ให้เป็นพื้นที่ท่องเที่ยวที่สร้างประสบการณ์ต้นแบบ ส่งเสริมการลดปัจจัยเสี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ ภายใต้แนวคิด **“ปลอดสะอาด ดับแข็งแรง ใจแสนสุข ณ หาดบางแสน”** มีเป้าหมายสร้างพื้นที่ท่องเที่ยวต้นแบบ เพื่อสุขภาพที่ดีของทุกคนบนแผ่นดินไทย ปัจจุบันได้ขยายไปยัง อ่าวมะนาว จ.ประจวบคีรีขันธ์ และ พื้นที่เกาะยาวน้อย จ.พังงา ได้



คนไทยสูบบุหรี่รวม **5.24 ล้านคน**
 มีค่าใช้จ่าย **734.7 บาท/เดือน**
3.68 ล้านคน มีรายได้ต่ำกว่า **10,895 บาท/เดือน**
2 ล้านคน ที่มีรายได้เฉลี่ยต่ำกว่า **6,532 บาท/เดือน**

ข้อมูลจาก : สำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2564

สส. ขอแสดงความยินดีกับ

ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ

ได้รับรางวัลทรงเกียรติ
Dr. LEE Jong-wook
Memorial Prize
for Public Health 2022

รางวัลดีเด่นด้านการสาธารณสุข
ในความระลึกถึง นายแพทย์ ลี จอง-วुक
จากองค์การอนามัยโลก (WHO)



นับเป็นความภูมิใจ ไทยสู่อุตสาหกรรมยาสูบจริงจัง

เมื่อ ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ ได้รับการคัดเลือกให้เป็นหนึ่งในสองบุคคล/องค์กรที่ได้รับรางวัลสำคัญประจำปี 2565 ขององค์การอนามัยโลก คือ **Dr. LEE Jong-wook Memorial Prize for Public Health 2022** หรือ **รางวัลดีเด่นด้านการสาธารณสุขในความระลึกถึง นายแพทย์ ลี จอง-วुक** ทั้งนี้ นายแพทย์ลี จอง-วुक เป็นอดีตผู้อำนวยการใหญ่ องค์การอนามัยโลก ที่ถึงแก่อสัญกรรมในขณะที่ยังปฏิบัติหน้าที่ เนื่องจากจากโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน เมื่อวันที่ 22 พฤษภาคม 2549

สำหรับใน ปี 2565 นี้ มีผู้ได้รับรางวัลนี้ ได้แก่ 1.ศ.นพ.ประกิต วาทีสาธกกิจ จากประเทศไทย และ 2.ศูนย์บำบัดรักษาภาวะอุณหภูมิร่างกายต่ำระดับรุนแรง (Severe Hypothermia Treatment Centre) จากประเทศโปแลนด์

บุหรืคร่าชีวิตคนทั่วโลก
สูงถึง 8 ล้านคนต่อปี



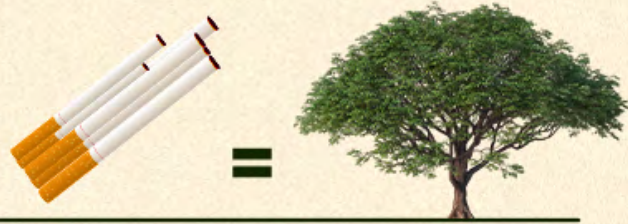
ชาวไร่ยาสูบได้รับนิโคติน
จากการสัมผัสใบยา
เทียบเท่าการได้รับจาก
บุหรื 50 มวนต่อวัน



แต่ละปีมีขยะกันบุหรืถึง
4.5 ล้านล้านชิ้น
ถูกทิ้งลงสู่สิ่งแวดล้อม



การผลิตบุหรื 300 มวน
ต้องใช้ต้นไม้ 1 ต้น



การผลิตบุหรื 1 มวน
ต้องใช้ปริมาณน้ำถึง
3.7 ลิตร



หากนักสูบ 1 คน
เลิกสูบบุหรืได้
จะช่วยประหยัดน้ำได้ถึง
74 ลิตรต่อวัน



บุหรืเป็น**อันตราย**ต่อสุขภาพ
และ**ทำลาย**สิ่งแวดล้อม

ที่มา : นพ.จอส พอนเดลาร์ ผู้แทนองค์การอนามัยโลกประจำประเทศไทย



ดูแลตัวเองอย่างไร

ให้ห่างไกล

โรคถุงลมโป่งพอง



ไม่สูบบุหรี่
หรือเลิกบุหรี่โดยเด็ดขาด



สวมหน้ากาก
เมื่ออยู่ในพื้นที่มีฝุ่น PM2.5,
ควัน , ไอเสียต่าง ๆ



ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



รับประทานอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



สุขสร้างได้



Happy 8

เส้นทางทำงานมีความสุข

“งาน”
คือ 2 ใน 3
ของชีวิต จะดีแค่ไหน
ถ้าทำงานแล้ว
มีความสุข

วิกฤตโควิด-19 ไม่ได้กระทบแค่เรื่องของโรคภัย แต่ยังกระทบถึงการเรียน การทำงาน หลายธุรกิจเกิดความระส่ำระสาย พนักงานวิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคง จนความสุขที่เคยมีหายไป สุดท้ายก็สะท้อนกลับมาถึงประสิทธิภาพการทำงาน ทำให้องค์กรที่ต้องการเดินหน้า จำเป็นต้องหาทางรักษาบุคลากรไว้

ในสหรัฐอเมริกาพบว่า เมื่อปี 2564 บริษัท Bankrate สำรวจพบแรงงานเกินครึ่งในสหรัฐฯ มีแนวโน้มลาออกเพราะหมดไฟ ไร้ความสุขในการทำงาน นำมาสู่ความเครียด เบื่อหน่าย ส่วนหนึ่งเกิดมาจากความเปลี่ยนแปลงในช่วงโควิด-19

การออกแบบความสุขในที่ทำงาน ด้วยแนวคิด Happy workplace ที่ สสส. ทำมาตั้งแต่ปี 2558 ด้วยจุดมุ่งหมายอยากให้วัยแรงงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างเป็นรูปธรรม ยังเป็นสิ่งที่ สสส. เชื่อว่าจะช่วยเป็นทางออกของปัญหาการหมดไฟและความเครียดจากการทำงานได้





“องค์กรสุขภาวะ” หรือองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) หมายถึง องค์กรที่มีการส่งเสริมและพัฒนาคนในองค์กรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีเป้าหมายให้คนทำงานในองค์กรมีสุขภาพที่ดีในการทำงาน มีความปลอดภัยและอาชีวอนามัยที่ดี มีสภาพแวดล้อมที่ดี มีทักษะและประสิทธิภาพที่ดี มีความรักและผูกพันองค์กรเกิดนวัตกรรมใหม่ ๆ ของระบบจัดการและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ที่เหมาะสมและยั่งยืน

Happy 8 หรือความสุขทั้ง 8

• Happy Body (สุขภาพดี)

สุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ

• Happy Heart (น้ำใจดี)

สร้างความเป็นผู้ให้และผู้รับ

• Happy Society (สังคมดี)

สภาพแวดล้อม ที่เอื้อเพื่อ สามัคคี สู่เป้าหมายเดียวกัน

• Happy Relax (ผ่อนคลาย)

จัดสมดุลในการดำเนินชีวิต พักจากการทำงาน

• Happy Brain (หาความรู้)

การพัฒนาตัวเองนำไปสู่ความมั่นคงความก้าวหน้า

• Happy Soul (ทางสงบ)

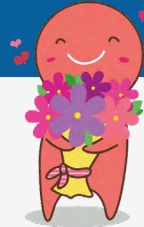
สติ สมาธิ ความศรัทธาในสิ่งที่เชื่อ

• Happy Money (ปลอดภัย)

จัดสมดุลทางการเงินให้เหมาะกับตนเอง

• Happy Family (ครอบครัวดี)

แหล่งพลังสำคัญที่ต้องให้ความสำคัญ



ปัจจุบันแนวคิด HAPPY WORKPLACE ถูกนำไปใช้ในกว่าหมื่นองค์กรทั่วประเทศ หนึ่งในแนวคิดของความสุข 8 ประการ คือ Happy Soul (ทางสงบ) ได้ถูกนำไปพัฒนา “โปรแกรมสติในองค์กร” เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะด้านจิตใจ และปัญญา ฝึกให้มีสติ สมาธิ เป็นการสร้างสติที่ไม่เน้นหลักศาสนา แต่เน้นหลักจิตวิทยาที่ทุกคนทุกศาสนานำไปปรับใช้ในองค์กรและชีวิตประจำวันได้

เน้นการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ฝึกให้คนมีสภาวะจิตที่สูง คือ การมีสติและสมาธิ มาเป็นเครื่องมือในลักษณะ (Metaskill) นำไปสู่คุณลักษณะที่ดีของตน เช่น เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ มีความคิดบวก สิ่งเหล่านี้จะส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานดี เกิดความสงบ ด้วยการรับฟังอย่างมีสติ เกิดการสื่อสารอย่างมีสติ เกิดความคิดสร้างสรรค์สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆได้ ทั้งในระดับตนเอง ระดับทีม และระดับองค์กร



แนวคิด Happy8 ในองค์กร





แอปพลิเคชัน THAI MIO

สร้างขึ้นจากโปรแกรมสร้างสุข ด้วยสติในองค์กร หรือ Mindfulness in Organization (MIO) เพื่อเป็นเครื่องมือช่วยฝึกสติระหว่างวัน พัฒนาโดยกลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

โปรแกรมอบรม Mio แบ่งการเรียนรู้ 3 เรื่อง ได้แก่

1. สติกับการเรียนรู้พัฒนาคน 3 เรื่องย่อย คือ กรอบแนวคิดและบุคคล ในดวงใจ การฝึกสมาธิ และการฝึกสติ
2. สติในทีมสัมพันธภาพการทำงานร่วมกัน 3 เรื่องย่อย คือ สติสื่อสาร สติสื่อสารระหว่างบุคคล และสติคิดบวก
3. สติกับการพัฒนาองค์กร 2 เรื่องย่อย คือ การประชุมด้วยสติสนทนาแบบกัลยาณมิตร และการประชุมด้วยสติสนทนาแบบอภิปรายอย่างสร้างสรรค์

โปรแกรมแบ่งหลักสูตรเป็น 3 กลุ่ม คือ หลักสูตรสำหรับผู้บริหาร หลักสูตรสำหรับวิทยากร และหลักสูตรสำหรับบุคคลทั่วไป มี นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ ที่ปรึกษาโครงการสร้างสุขและจิตสำนึกด้วยโปรแกรมสติในองค์กรเป็นวิทยากร **ผู้สนใจลงทะเบียนเรียนรูปแบบ e-Learning** ได้ที่ www.thaimio.com/elearning/



นายพงษ์ศักดิ์ ธงรัตนะ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส.

รายงานสุขภาพคนไทย ปี 2564 พบคนไทยเครียดสูง นำไปสู่อัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จอยู่ที่ 7.8 คนต่อแสนประชากร หรือกว่า 5,000 คน ในปี 2563 ประกอบกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 กระแทบชีวิตของคนไทยต่อเนื่อง

โดยเฉพาะคนวัยทำงาน สถานประกอบการจำนวนมากยังคงใช้มาตรการให้พนักงานทำงานที่บ้าน ถือเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ปัญหาความเครียด เนื่องจากคนทำงานบางส่วนยังขาดการจัดการความสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ทำงานเกินเวลาปกติ ทำงานไม่ทัน ทำให้วิตกกังวล นำไปสู่ความเครียดสะสม เกิดภาวะซึมเศร้า กระแทบความสัมพันธ์ หากไม่ได้รับการฟื้นฟูสุขภาพจิตที่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในระยะยาว เสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตายเพิ่มขึ้น



ใช้สติ = ลดเครียด





นพ.ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ ที่ปรึกษาโครงการสร้างสุขและจิตสำนึกด้วยโปรแกรมสติในองค์กร สสส.

สติถือเป็นทักษะสำคัญในการพัฒนาองค์กร หากมีสติจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพไม่เครียด มีสุขภาพที่ดี ไม่มีหนี้สิน มีน้ำใจ สังคมและสภาพแวดล้อมดี มีครอบครัวที่อบอุ่น และมีความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงาน หากคนทำงานมีสติจะช่วยส่งเสริมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จุดประกายแนวคิดหรือนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่สำคัญการมีสติในการสื่อสาร พูดจากันด้วยความระมัดระวัง ส่งผลให้ความสัมพันธ์ของคนทำงานในองค์กรดีขึ้น

“ถือเป็นโอกาสที่ดีของคนไทย ในการตั้งเป้าหมายผ่านเส้นทางแห่งสติ (Mindfulness in Organizations) หลายคนเริ่มวางแผนมีสุขภาพที่ดี เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองจากโรคอุบัติใหม่ จึงขอชวนคนทำงานมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาสุขภาวะทางปัญญา ด้วยการมีสติในการทำงาน นำหลักความสุข 8 ประการในที่ทำงาน หรือ Happy8 ของ สสส. มาใช้สร้างความสมดุลการทำงานกับการใช้ชีวิต เพื่อเสริมทักษะการมีสติที่ช่วยรับมือเมื่อเกิดวิกฤตในอนาคต”



20 ปี ภาคีสสร้างสุข สู่ทศวรรษที่ 3

Happy Workplace ส่ององค์กรต้นแบบสุขภาวะ ถือเป็น 1 ในแผนยุทธศาสตร์ระยะ 10 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน



E-Book อ่าน



Healthy Space Next Door หรือ “สุขภาพดีมีได้ข้างบ้าน” คู่มือแนะนำสร้างพื้นที่สุขภาวะในชุมชน

แนวทางพัฒนาพื้นที่สุขภาวะให้หน่วยงานท้องถิ่น ชุมชน และบุคคล ได้ตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกาย ร่วมกันผลักดันให้เกิดพื้นที่สาธารณะที่ดีใกล้บ้าน เกิดเป็นเครือข่ายชุมชนสุขภาวะ ทำให้การออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของทุกคน

คู่มือเล่มนี้ จะทำให้ทุกคนได้รู้จักกับความหมายของเมืองสุขภาวะ กิจกรรมทางกายภายในเมือง ต้นแบบพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ที่สำคัญที่สุดคือ “เราเริ่มต้นทำพื้นที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้อย่างไร”

ดาวน์โหลด Healthy Space Next Door สุขภาพดีมีได้ข้างบ้าน คู่มือแนะนำการสร้างพื้นที่สุขภาวะในชุมชน ได้ที่ <http://ssss.network/6ckxp>





คนสร้างสุข

“ ลักวันเมื่อผมจากไปแล้ว
พวกเราก็ต้องช่วยกันต่อไป
จะปล่อยให้ยู่ดี ๆ
คนสูดสารก่อมะเร็งกว่า 70 ตัว
เข้าสู่ร่างกาย จะปล่อยให้
เกิดขึ้นได้อย่างไร ”

“ศ.นพ.ประทีป วาทีสารกกิจ”
ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

หมอประทีป วาทีสารกกิจ สละสุขเพื่อสร้างสุข

เส้นทางรณรงค์จนทำให้ “ศ.นพ.ประทีป วาทีสารกกิจ” ประธานมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้รับรางวัล Dr. Lee Jong-Wook Memorial Prize for Public Health 2022 จากองค์การอนามัยโลก ผ่านการทุ่มเททำงาน สละความสุขส่วนตัวเพื่อส่วนรวมมาอย่างยาวนาน

36 ปีการทำงานของ ศ.นพ.ประทีป ผ่านร้อนผ่านหนาว และเจออุปสรรคต่าง ๆ โดยเฉพาะเกมการตลาดต่อสู้และกลยุทธ์การค้าของบริษัทบุหรี่ข้ามชาติ ประลองกำลังภายใน “ริงเต็น” ชักจูงผู้มีอำนาจให้เห็นความสำคัญ of สุขภาพมากกว่าการค้า การไปเจรจาข้อพิพาท การขึ้นศาลระดับโลก การต่อสู้ทางกฎหมายระหว่างปกป้องสุขภาพประชาชนและการค้า



ศ.นพ.ประกิต เปิดดอกว่า เบื้องหลังความสำเร็จ มี 2 ปัจจัย คือ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาล รามาธิบดี ต้นสังกัดที่สนับสนุนการทำหน้าที่ โดยเฉพาะ ศ.นพ.อรรถสิทธิ์ เวชชาชีวะ ที่ดำรงตำแหน่งคณบดีคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาล รามาธิบดี ช่วยเปิดทางและให้คำแนะนำในการ “สร้างสุขภาพ” กับประชาชนในเรื่องหยุดพิษร้าย ของควั่นบุหรี่ เพราะหน้าที่หมอไม่ใช่แค่รักษาคนไข้ แต่ต้องสร้างสุขภาพที่ดีด้วย



“การทำงานตรงนี้ ผมระลึกเสมอ ถ้าไม่อยู่ รามาฯ เรื่องนี้คงทำไม่ได้ เพราะรามาฯ มีทุนสถาบัน เวลาไปสภาจะได้รับการแนะนำว่า เราเป็นแพทย์ จากรามาฯ การเถียงกับ ส.ส.เรื่องกฎหมาย เขาต้องเกรงใจว่า เรามาจากสถาบันวิชาการ เราไม่มีชู้ชู้ ต้องขอบคุณมาก ๆ ถ้าไม่ได้มาอยู่ตรงนี้ก็คิดว่าทำไม่ได้” ศ.นพ.ประกิต กล่าว โดยการผลักดันกฎหมาย สสส. เป็นช่วงที่ ศ.นพ.ประกิต เป็นคณบดี แม้จะถกเถียงอย่างหนัก แต่ก็สำเร็จลงได้

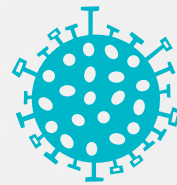
ปัจจัยความสำเร็จที่ 2 ศ.นพ.ประกิต ระบุว่า เพราะ “ครอบครัว” ที่เสียสละความสุข แต่ก็แลกมาด้วยสุขภาพที่ดีของประชาชน ที่ลดโอกาสเสี่ยงจากควั่นบุหรี่ หากไม่มีมาตรการออกมาควบคุม คนเจ็บป่วยและเสียชีวิต จะมากกว่านี้

“ครอบครัวเสียสละเยอะที่สุดกับการที่ผมทำงานตรงนี้ เพราะช่วงที่เข้ามาขับเคลื่อน ต้องเดินทางไปต่างประเทศบ่อย ไปต่อสู้อันตราย อย่างตอนไปต่อสู้เรื่องกฎหมายการค้า มาตรา 301 ที่สหรัฐฯ จะบังคับให้ไทยเปิดตลาดบุหรี่ บริษัท บุหรี่ก็เรียกร้องให้ยกเลิกกฎหมายห้ามโฆษณา การเก็บภาษี อากาศนำเข้า ช่วงนั้นลูกคนโตก็วัยรุ่นเราก็ไม่ได้อยู่ดูแล เพราะต้องไปให้การ แต่เขาก็สอบติดเข้าแพทย์รามาฯ ได้ ผมน้ำตาซึมเลย เพราะเราไม่ได้ดูแลครอบครัวเท่าที่ควร” ศ.นพ.ประกิต กล่าว

เป้าหมายใหญ่ของ ศ.นพ.ประกิต ในวัย 78 ปี ยังคงประกาศว่าจะทำงานเพื่อลดนักสูบลงเหลือ 5% “ความสำเร็จ ในการควบคุมยาสูบ เป็นเพราะทุกคนที่เห็นความไม่ดีของ บุหรี่เลยเข้ามาช่วย ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น แต่เกมยังไม่จบ สักวันเมื่อผมจากไปแล้ว พวกเราก็ต้องช่วยกันต่อ จะปล่อยให้ คนอยู่ดี ๆ สุดสารก่อกมะเร็งกว่า 70 ตัวเข้าสู่ร่างกาย เราปล่อย อย่างนั้น เราเป็นกลุ่ม Elite (ผู้นำในสังคม) จะปล่อยให้เกิดขึ้น อย่างนี้ได้อย่างไร นี่คือนี่ที่ผลักดันให้ผมทำเรื่องนี้ ปล่อยไม่ได้ อนุสัญญาการควบคุมการบริโภคยาสูบขององค์การอนามัยโลก ก็บอกทุกประเทศปล่อยไม่ได้ เราต้องลดการสูบให้เหลือ 5% เท่าที่ผมจะทำได้” ศ.นพ.ประกิต กล่าว

นับเป็นการเสียสละความสุขเพื่อสุขภาพของประชาชน อย่างแท้จริง





Long Covid

เรื่องที่ต้องรู้

โควิด-19 หลายสายพันธุ์ ทำให้เกิดลองโควิด (Long Covid) หายใจติดขัด หายใจไม่ทั่วท้อง อ่อนเพลียเรื้อรัง มีปัญหาในการนอน สมองคือ ปัญหาทางสายตาและการมองเห็น

ทราบกันดีว่า การระบาดของโควิด-19 มีหลายสายพันธุ์ และไวรัสยังพัฒนากลายพันธุ์ไปเรื่อย ๆ ทำให้ต้องหาวิธีป้องกันรักษาด้วยยาและวัคซีน เพื่อไม่ให้ประชาชนเจ็บป่วย เสียชีวิต

โควิดยังทำให้เกิดการเจ็บป่วยระยะยาว หรือ **ลองโควิด (Long Covid)** อาการลองโควิด เกิดขึ้นได้มากน้อยต่างกัน มีข้อมูลใหม่ที่ได้จากผลการศึกษาซึ่งเตรียมนำเสนอต่อที่ประชุมวิชาการด้านจุลชีววิทยาคลินิก และโรคติดเชื้อของยุโรป ในปลายเดือนเมษายน ที่เมืองลิสบอน ประเทศโปรตุเกส ผลการวิจัยแจ้งให้เห็นชัดเจนว่า อาการลองโควิดจะแตกต่างกันตามแต่สายพันธุ์เชื้อไวรัสโคโรนา

คณะนักวิจัยจากประเทศอิตาลี รวบรวมอาการลองโควิด ตั้งแต่เริ่มการระบาด จากคนไข้จำนวน 428 คน ที่รักษาอาการเจ็บป่วยที่พบหลังจากหายจากโควิด ที่โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยคาเรจจิ ในเมืองฟลอเรนซ์ ประเทศอิตาลี ตั้งแต่มีถุนายน 2563 ถึงเดือนมิถุนายน 2564 ตั้งแต่สายพันธุ์ดั้งเดิม ชาร์ส-โควี มาจนถึงอัลฟา

อาการลองโควิดที่พบ นายแพทย์ มิเคลี สปิโนคซิ หัวหน้าทีมวิจัยร่วมระหว่างมหาวิทยาลัยแห่งฟลอเรนซ์ และโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยคาเรจจิ เมืองฟลอเรนซ์ ประเทศอิตาลี เปิดเผยว่า ช่วงที่เชื้อซาร์ส-โควิ-2 สายพันธุ์ดั้งเดิมกำลังระบาด คนไข้ 3 ใน 4 คน ที่มารักษาอาการลองโควิด มีอาการหายใจติดขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง 37% อาการอ่อนเพลียเรื้อรัง 36% ส่วนอาการอื่นๆ ได้แก่ การนอนหลับที่ผิดปกติ 16% สมองต้อ 13% และอีก 13% คือ ปัญหาทางสายตาและการมองเห็นที่ผิดปกติไป

ต่อมาเมื่อสายพันธุ์อัลฟาระบาดวงกว้าง อาการลองโควิดเปลี่ยนไปคือเกิดอาการเจ็บและปวดกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ สมองต้อวิตกกังวล และซึมเศร้า ที่พบมากขึ้นคือสูญเสียการรับรสและกลิ่น

“คนไข้มีอาการเหล่านี้เป็นเวลานาน อีกทั้งเกิดหลาย ๆ อาการร่วมกัน เป็นสิ่งยากเตือนให้ตระหนักว่า ปัญหาที่เกิดจากการติดเชื้อโควิด ไม่ใช่จะหายไปในเวลาสั้น จึงจำเป็นต้องตรวจรักษาให้ความช่วยเหลือ และดูแลคนไข้โควิดในระยะยาวเพิ่มขึ้น”
นายแพทย์ มิเคลี กล่าว

ข้อสรุปที่ทีมวิจัยพบคือ ผู้ติดเชื้อโควิดไม่ว่าจะสายพันธุ์ใด หากมีอาการที่รุนแรงมักเสี่ยงเกิดอาการลองโควิดสูงกว่า คนที่อาการไม่รุนแรงถึง 6 เท่า ขณะที่ผู้หญิงพบว่า เกิดอาการลองโควิดมากกว่าผู้ชาย 2 เท่า

ส่วนอาการลองโควิดที่อาจเกิดจากเชื้อสายพันธุ์โอมิครอนนั้น ผู้เชี่ยวชาญทั่วโลกกำลังศึกษาและเก็บข้อมูลยังไม่สามารถฟันธงได้ว่า จะเป็นไปในทิศทางใด เพราะเชื้อสายพันธุ์โอมิครอนเพิ่งระบาดวงกว้างในช่วงเดือนธันวาคมปีที่แล้ว จึงบอกไม่ได้ชัด ๆ ว่า โอมิครอน จะทำให้เกิดอาการลองโควิดได้หรือไม่ แต่สันนิษฐานว่าจะไม่มากเท่าสายพันธุ์ก่อน ๆ ซึ่งพบผลการทดลองในสัตว์ว่า อาการรุนแรงน้อยกว่า แต่การแพร่ระบาดโอมิครอนง่ายกว่า มีผู้ติดเชื้อมากจึงคาดว่า จะมีผู้เกิดอาการลองโควิดมากกว่าเดิมหลายเท่าตัวได้

ด้าน คุณชิบานิ มูเคอร์จิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยาแห่งโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด และรองผู้อำนวยการหน่วยโรคติดเชื้อทางประสาทของโรงพยาบาลทัวไปรัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา เห็นด้วยว่า มีคนไข้เยอะมากที่มาด้วยอาการลองโควิด และเชื่อว่า ในอนาคตอันใกล้นี้จำนวนคนไข้จะเพิ่มขึ้นอีกมาก จากผลของเชื้อโอมิครอน

แนวคิดที่ว่ายอมติดเชื้อจะได้จบ จึงเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง และจำเป็นต้องระวังป้องกันตนเอง เพื่อลดความเสี่ยงเจ็บป่วยรุนแรง และเกิดอาการลองโควิดตามมา ซึ่งไม่คุ้มกันเลย



คำปลีกยักษ์ใหญ่ เลิกขายบุหรี่

เป็นเรื่องน่ายินดีที่คำปลีก
ยักษ์ใหญ่ของสหรัฐอเมริกา
ประกาศยกเลิกขายบุหรี่
และผลิตภัณฑ์ยาสูบ เพื่อรณรงค์
ต่อต้านการสูบบุหรี่

ห้างวอลมาร์ท ยักษ์ใหญ่ด้านการค้าปลีกของสหรัฐฯ ประกาศว่า ได้ยกเลิกการจำหน่ายบุหรี่ และผลิตภัณฑ์ยาสูบในบางสาขาเป็นการนำร่องไปแล้วเรียบร้อย แม้ว่าห้างคู่แข่งอย่างห้างคาร์เก็ต ได้หยุดขายบุหรี่ไปนานตั้งแต่ปี 2539 ขณะที่เชนร้านขายยา ซีวีเอส เฮลท์ ก็หยุดจำหน่ายบุหรี่ไปแล้วเมื่อปี 2557 แม้ว่าจะเริ่มช้า แต่ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่น่ายินดี เพราะจะสร้างผลดีในวงกว้าง

ขณะที่ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ (CDC) เผยแพร่ข่าวดีอีกข่าวหนึ่ง คือ ผลการสำรวจล่าสุดเกี่ยวกับอัตราการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าของวัยผู้ใหญ่ในสหรัฐฯ พบว่ามีแนวโน้มลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเปรียบเทียบข้อมูลการสำรวจเรื่องการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าระหว่างปี 2562 และปี 2563 พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของวัยผู้ใหญ่ในสหรัฐฯ ลดลงจาก 14% ในปี 2562 ลงมาเป็น 12.5% ในปี 2563 ส่วนอัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของประชากรกลุ่มเดียวกันก็ลดลงจาก 4.5% ในปี 2562 มาเป็น 3.7% ในปี 2563

ข่าวดีรัว ๆ อีกข่าวผลสำรวจของ CDC เกี่ยวกับอัตราการสูบบุหรี่และบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบในหมู่เยาวชนชาวสหรัฐฯ ลดลงต่อเนื่อง นับตั้งแต่ปี 2562 เรื่อยมา จนถึงในการสำรวจระดับชาติในปีที่แล้ว พบว่าในปี 2562 มีนักเรียนชาวสหรัฐฯ จำนวน 6.2 ล้านคนสูบบุหรี่ ลดลงมาเหลือเพียงแค่ 4.47 ล้านคน ในการสำรวจในปีถัดมา และล่าสุดปีที่แล้วพบว่าจำนวนนักสูบที่เป็นเยาวชนในสหรัฐฯ ลดลงต่อเนื่องเหลือเพียง 2.55 ล้านคน

อัตราเยาวชนสูบบุหรี่ที่ลดลง วิเคราะห์ว่า เป็นเพราะช่วงโควิด-19 ที่ต้องเรียนออนไลน์ อยู่ในสภาพผู้ปกครองมากขึ้น แต่ยังคงจับตาทพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่เพิ่มขึ้นสวนทางกับผู้ใหญ่อีกด้วย

จิบเพื่อสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องจริง!

ปากต่อปาก ว่า ต้มพอเป็นกระสาย
หรือ จิบไวน์วันละแก้วมีค่า
ช่วยอายุยืนยาว
ถูกพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า
“ไม่จริง”



ผลการศึกษาที่อ้างอิงจากการติดตามกลุ่มประชากรตัวอย่าง 40,000 คน ในฐานข้อมูลด้านชีววิทยา โมโอแบงก์ ของสหราชอาณาจักรอังกฤษ ที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ “เจเอเอ็มเอ เน็ตเวิร์ก โอเพน” ชี้ว่า การดื่มปริมาณน้อยถึงปานกลางก็มีผลกระทบต่อการศึกษาเกิดโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ และอื่น ๆ ไม่ใช่แต่ในกรณีที่ดื่มหนัก ๆ ความเสี่ยงจะแปรผันตามปริมาณแอลกอฮอล์ที่บริโภค

อีกการศึกษาความเชื่อว่าการดื่มไวน์ดีต่อสุขภาพ เพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระ กริซนิน อราแกม แพทย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลทั่วมะสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา หนึ่งในทีมนักวิจัยระบุว่าจริงเพียงครึ่งเดียว เพราะไวน์แดงมีสารต้านอนุมูลอิสระก็จริง แต่ต้องดื่มวันละ 500 ลิตร ปริมาณสารถึงจะเพียงพอ ซึ่งหากดื่มขนาดนั้นก็คงไม่รอดจากสารพัดโรคทั้งมะเร็งในช่องปาก ลำคอ กล้องเสียง หลอดอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ซึ่งการวิจัยหลายชิ้นพบว่า สัมพันธ์กับการดื่มแอลกอฮอล์

ผลการศึกษาโดยคณะผู้วิจัยร่วมระหว่าง โรงเรียนแพทยศาสตร์เพอร์เรลแมน มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย และมหาวิทยาลัยวิสคอนซิน-แมดิสัน พบว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงวันละ 1 ถึง 2 แก้วทำให้เนื้อเยื่อสมองหดหายมากเท่ากับความเสี่ยงของสมอง เมื่อแก่ขึ้นมากกว่าอายุจริงถึง 2 ปี แม้จะนอนว่า การดื่มในปริมาณที่มากกว่านี้ยอมทำให้เนื้อเยื่อสมองหดหายมากขึ้นไปอีก ทั้งนี้เป็นการศึกษาโดยอิงจากฐานข้อมูลด้านชีววิทยา ของประชากรจำนวน 36,000 คนในสหราชอาณาจักรอังกฤษ เช่นเดียวกัน

ดื่มเพื่อสุขภาพจึงไม่มีอยู่จริง!!!



คนดังสุขภาพดี

สุขภาพกายใจ ต้องไปด้วยกัน

ก่อนยิ้มสดใส
ข้างในต้องสดใสด้วยเช่นกัน

แปลน ธนวัฒน์ หม่อมหล่อหน้าใสพระเอก
เอ็มวีร้อยล้านวิวอย่างเพลง “หมายความว่าอะไร”
ของวง MEAN เปิดเผยที่มารอยยิ้มสดใส และ
การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง เพื่อให้ทั้งกายและใจดี
ไปพร้อม ๆ กัน



เพราะให้ความสำคัญกับสุขภาพอันดับหนึ่ง หม่อมแปลน
จึงออกกำลังกายวันละ 30-45 นาที โดยเลือกการวิ่งในช่วงเย็น
และยังมีกีฬาอื่นๆ ที่ชื่นชอบอีก

*“นอกจากวิ่งแล้ว จริง ๆ ผมชอบตีเทนนิสและแบดมินตัน
ซึ่งเป็นกีฬาที่เล่นมาตั้งแต่เด็กแล้ว เราชอบตีได้ มันสนุก
ได้ใช้เวลาร่วมกับเพื่อน ได้ใช้สมาธิเพราะเราต้องโฟกัส
สิ่งที่กำลังเล่นอยู่ตลอดเวลา ที่สำคัญคือ การเล่นกีฬานี้
ไม่ใช่แค่ได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อและขาเท่านั้น แต่ยังสามารถ
ออกกำลังกายทุกส่วนไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งนอกจากจะสนุกแล้ว
ยังได้ประโยชน์ด้วย”*

สิ่งที่สำคัญที่ต้องทำความเข้าใจกับการออกกำลังกาย คือ
เข้านอนเร็ว พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำเยอะ ๆ เลือกกินอาหาร
เน้นผักมากกว่าแป้ง ใช้วิธีแบ่งสัดส่วน 2:1:1 ตามที่ สสส.
แนะนำ คือ ผัก 2 ส่วน ข้าวหรือแป้ง 1 ส่วน และเนื้อสัตว์
1 ส่วน

ดูเป็นหนุ่มทันสมัย วัยรุ่นแบบนี้ หลายคนนึกไม่ถึงว่า
แปลน ก็เป็นอีกหนึ่งคนที่ชอบปฏิบัติธรรมและนั่งสมาธิ
จึงทำให้เขาค่อนข้างรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง ปล่อยวาง
ได้ง่ายกว่าปกติ ซึ่งเขาบอกว่า ชอบไปปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่
เด็ก ๆ เพราะคุณแม่ชอบให้เข้าวัดทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อขัดเกลา
จิตใจ ทั้งแบบไปเช้าเย็นกลับ หรือไปหลาย ๆ วัน แบบต้อง
ค้างคืน ซึ่งทำให้เขาได้เรียนรู้ และทำความเข้าใจตัวเองมากขึ้น

เห็นทำงานหนักแบบนี้ อดถามไม่ได้ว่า เวลาว่าง
มีงานอดิเรกอะไรบ้าง เขาเล่าให้ฟังว่า ตัวเองเป็น
คนชอบถ่ายรูป เดินดูวิถีชีวิต ดูกิจวัตรประจำวันของผู้คน
ดูบรรยากาศและเก็บภาพเหล่านั้นผ่านการลั่นชัตเตอร์
หลังกล้อง รวมถึงชอบดูหนัง ซึ่งช่วยผ่อนคลาย
ความเครียด ในอีกมุมหนึ่งเป็นการดูเพื่อพัฒนาตัวเอง
ศึกษาข้อมูลในด้านการแสดงด้วย

*“ในช่วงที่โควิด-19 ระบาดไม่ค่อยได้ออกไปข้างนอก
เจอคนน้อยมาก พยายามป้องกัน และดูแลตัวเอง
อย่างดีที่สุด ทั้งสวมหน้ากากอนามัย และล้างมือบ่อย ๆ
อยากฝากทุกคนว่า ตอนนี้อยู่ในช่วงที่สถานการณ์
ไม่ดีเท่าไรนัก สามารถติดเชื้อมันได้ง่ายขึ้น ป้องกัน
ตัวเองไว้ก่อนจะดีที่สุด อยากให้ทุกคนปลอดภัยจากโควิด
และมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่แข็งแรง”* แปลน
กล่าวทิ้งท้าย

เพราะร่างกายที่แข็งแรง นับเป็นพื้นฐานในการ
ต่อสู้กับโรคร้ายต่าง ๆ ที่จะเข้ามาถล่มร้าย ดังนั้น สสส.
จึงสนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ
ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งลดปัจจัยเสี่ยง
ทางสุขภาพ ควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่
เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและสังคม



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

คุณผู้อ่านรู้หรือไม่ว่า ในปีนี้ WHO ได้ประกาศประเด็น
การรณรงค์เนื่องในวันงดสูบบุหรี่โลก 31 พฤษภาคม ว่าอะไร

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 มิถุนายน 2565
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ ชุดหูฟัง
earphone Bluetooth จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th



ยาสูบวางยาพิษให้แก่มโลก

#เปิดโปงความจริงยาสูบ

ตลอดวงจรชีวิตยาสูบ
สร้างมลพิษให้แก่มโลก
ทำลายสุขภาพของทุกคน