

# สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 18  
ฉบับที่ 251  
กันยายน 2565

## แค่ หยุด! ก็ไม่มีใครสูญเสียชีวิต



- ☺ ร่วมสร้างทางม้าลายปลอดภัย
- ☺ เปิดแซทบอกใจดี พื้นที่เซฟโซน
- ☺ รู้จักคนร่วมสร้างสุขกอบกู้กำลังใจ



# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

การปฏิบัติตนในสังคมของผู้คนในแต่ละสังคม ไม่ได้เพียงสะท้อนถึงกฎกติกา แนวทางที่ได้ถูกวางไว้เท่านั้น แต่ยังรวมถึงค่านิยม ขนบธรรมเนียม ที่ผู้คนในสังคมนั้นยอมรับและยึดถืออีกด้วย

คงจะเห็นได้ว่ามีกฎ กติกา นโยบาย กระทั่งกฎหมายไม่น้อย ที่คนจำนวนมาก ไม่ได้ปฏิบัติตาม มีคนละเมิดฝ่าฝืนกฎหมายนั้นให้พบเห็นได้โจ่งแจ้งทั่วไป

กฎจราจรดูจะเป็นหนึ่งในกฎหมายไทยที่เราจะพบเห็นการละเมิดเป็นเรื่องปกติ ไม่ว่าจะเป็นการฝ่าไฟแดง การใช้ความเร็วเกินกำหนด การขับย้อนศร การไม่สวมหมวกกันน็อก ฯลฯ

ในบรรดาผู้ขับรถทางไกลบนท้องถนนไทย การกะพริบไฟหน้าเตือนผู้ขับรถสวนมา ให้ระวังว่าข้างหน้ามีตำรวจตั้งด่านจราจรคอยจับกุมอยู่นั้น นับเป็นมารยาทของการใช้ถนนด้วยซ้ำไป

โดยเฉพาะเรื่องการข้ามทางม้าลายที่คนไทยจำนวนมากเวลาไปต่างประเทศ ที่มีการพัฒนา จะแปลกใจมากเวลาที่พบเห็นรถบนถนนโดยทั่วไปชะลอความเร็ว จนจอดสนิทให้คนข้ามทางม้าลาย ขณะที่บ้านเรา ทางม้าลายแทบจะเป็นเพียงสัญลักษณ์เตือนคนขับรถให้ระวังเท่านั้น จะหยุดก็ได้ ไม่หยุดก็ได้ คนข้ามฟิงระวังตนเอง

จนเมื่อต้นปีนี้ เกิดข่าวใหญ่ “หมอกระต่าย” หรือ พญ.วาราลักษณ์ สุภวัตรจริยากุล แพทย์ผู้ชำนาญการด้านจักษุวิทยา อุดรจัดจรรย์านยนต์บี๊กบี๊ก ขับขี่โดยตำรวจ ชนเสียชีวิตขณะกำลังข้ามทางม้าลาย

เหตุการณ์ดังกล่าว สั่นสะเทือนความรู้สึกของคนไทยทั่วประเทศ ทั้งจากการสูญเสียบุคลากรทางการแพทย์ที่มีอนาคตไกล ในเหตุที่เกิดบนทางม้าลาย กลางกรุงเทพฯ สะท้อนถึงความเสี่ยงของผู้ใช้ถนน และการไม่เคารพกฎหมายที่อยู่ในจิตสำนึกในการใช้รถใช้ถนนของไทย จนหลาย ๆ คน หลาย ๆ กลุ่ม เริ่มส่งเสียงออกมาว่า เราจะให้เรื่องเช่นนี้เกิดขึ้นเป็นปกติสามัญต่อไปอีกหรือ?

จากข้อมูล 3 ฐานที่รวบรวม โดยกระทรวงสาธารณสุข 10 ปีย้อนหลัง พบการเสียชีวิตของคนเดินเท้าเฉลี่ยถึงราว 1,000 รายต่อปี โดยเกือบครึ่งเป็นการก่อเหตุจากจักรยานยนต์ และ 1 ใน 3 เกิดในพื้นที่กรุงเทพฯ แม้แต่หลังจากเกิดเหตุการณ์ความสูญเสียขึ้นกับหมอกระต่าย ทางม้าลายจุดเดิมก็เกือบเกิดอุบัติเหตุซ้ำรอย และยังเกิดความสูญเสียตามอีกหลายครั้ง

เฉพาะเดือนเมษายน 2565 บริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด พบว่า มีผู้เสียชีวิตถึง 64 คน จากการเดินถนน โดยสาเหตุ 84% มาจากไม่มีทางข้ามที่ปลอดภัย ภายหลังจากเหตุการณ์ความสูญเสียหมอกระต่าย สสส. และมูลนิธิไทยโรดส์ ร่วมสำรวจทางข้าม 12 จุด พบข้อมูลน่าตกใจว่า 89% ไม่หยุดรถเมื่อมีคนมาขึ้นรถเพื่อข้ามถนน มีเพียง 11% ที่หยุดรถ โดยรถจักรยานยนต์ไม่หยุดให้คนข้ามมากที่สุดถึง 92% คิดเป็นสัดส่วน 8% เท่านั้นที่หยุดรถให้คนข้าม



ดร.สุปรียา อकुยานนท์

การหยุดความสูญเสียจากอุบัติเหตุ นั้น เป็นเรื่อง ที่ทุกฝ่ายต้องลงมารวมมือกันอย่างจริงจัง ไม่ว่าจะ เป็นเรื่องการปรับปรุง บังคับใช้กฎหมาย ให้เหมาะสม โดยเฉพาะเรื่องการจำกัดความเร็ว ช่องทางจราจร เปลี่ยนแปลงระบบโครงสร้างทางถนน และจัดทำป้าย สัญลักษณ์ เพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้กับคนเดินเท้า และข้ามถนน

สิ่งสำคัญที่ต้องทำควบคู่กันไปด้วยคือ การใช้ ทุกโอกาสสำคัญ ทุกแรงสะท้อนใจจากความสูญเสีย ที่ไม่สมควรบนท้องถนนมากระตุ้น รมณรงค์ปรับจิตสำนึก และบรรทัดฐานของสังคม

สสส. ร่วมกับ คณะกรรมการบูรณาการกู้ชีพฉุกเฉิน และความปลอดภัยทางถนน วุฒิสภา และภาคีเครือข่าย ทางม้าลายอีกหลายองค์กรทั้งภาครัฐ และเอกชน จัดกิจกรรมรณรงค์ทุกวัน ที่ 21 ของทุกเดือน เพื่อระลึก การจากไปของหมอกระต่าย และสร้างความตระหนักรู้ ให้กับผู้ใช้รถใช้ถนน สร้างจิตสำนึกหวังให้ผู้ขับขี่หยุดรถ ตรงทางม้าลาย ลดความเร็วในเขตชุมชน ชะลอก่อนถึง ทางแยกทางข้าม และสวมหมวกนิรภัยทุกครั้ง ที่ขับขี่ รถจักรยานยนต์

อย่างที่กล่าวไว้แต่ต้นว่า การปฏิบัติตนในสังคม ของผู้คนในแต่ละสังคม ไม่ได้เพียงสะท้อนถึงกฎ กติกา แนวทางที่ได้ถูกวางไว้เท่านั้น แต่ยังรวมถึงค่านิยม ขนบธรรมเนียม ที่ผู้คนยอมรับและยึดถืออีกด้วย

มาร่วมกันปรับเปลี่ยนเรื่องเล็กที่ยิ่งใหญ่ อย่างการหยุดรถให้คนข้ามทางม้าลายให้เกิดขึ้นจริง ในสังคมไทยกันครับ



# สารบัญ

\* \* \*  
ส ส ส

# ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

# สร้างสุข<sup>😊</sup>

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 251 กันยายน 2565

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

แค่ หยุด! ก็ไม่มีใครสูญเสีย

12

สุขสร้างได้

แซทบาทใจดี ผู้ช่วยรักษาแผลใจ

16

คนสร้างสุข

สู้เพื่อผู้สูญเสีย กำลังใจสู่เหยื่ออุบัติเหตุ

18

สุขรอบบ้าน

งานบ้าน ต้านโรคความจำเสื่อม

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

สุขภาพ คือ สิ่งสำคัญ ดูแลทุกวันทั้งกาย-ใจ

23

สุขลับสมอง

คนไทย  
มีสุขภาพจะ  
อย่างไร่งยืน

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



# แค่ หยุด! ก็ไม่มีใครสูญเสีย

ทางม้าลายควรเป็นพื้นที่ปลอดภัยสำหรับ  
คนเดินเท้า แต่กลับเป็นจุดอันตรายสร้างความ  
สูญเสียให้หลายครอบครัว เพียงเพราะ  
ผู้ขับขี่ฝ่าฝืนกฎจราจรพื้นฐาน และไม่หยุดรถ  
ก่อนถึงทางม้าลาย

“  
ครั้งแล้ว  
ครั้งเล่า  
ที่ความสูญเสีย  
เกิดขึ้นบนทางม้าลาย  
”





ข้อมูลจาก  
สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า



**“คนเดินถนน”**  
**ประสบอุบัติเหตุ**  
**2,500-2,900 คนต่อปี**  
ในกรุงเทพฯ เกิดอุบัติเหตุ  
บนทางม้าลายค่อนข้างสูง

ข้อมูลจาก  
กระทรวงสาธารณสุข พบว่า



ปี 2559-2561 มี  
**“ผู้เสียชีวิต”**  
ที่เป็นคนเดินถนน  
**เฉลี่ย 800-1,000 คน**

เดือนเมษายน 2565 บริษัทกลาง  
คุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด  
พบว่า ผู้เสียชีวิต 64 คน จากการเดินถนน  
โดยสาเหตุ 84% มาจากไม่มีทางข้าม  
ที่ปลอดภัย

หลายคนคงยังจำเหตุการณ์สะเทือนใจ หลังจาก  
**พญ.วราลัคน์ สุภวัตรจริยากุล หรือ หมอกระท้าย**  
ที่เสียชีวิตเมื่อเดือนมกราคม 2565 เหตุเพราะ  
ข้ามทางม้าลายหน้าสถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์  
อีกเพียงไม่กี่ก้าวก็จะถึงเกาะกลาง  
ถนน แต่กลับโดนรถจักรยานยนต์  
บึกไปก็พุ่งชนจนเสียชีวิต

**“ความสูญเสีย”** กลายเป็น  
สิ่งที่ทำให้คนไทยหันมาตื่นตัว  
เพื่อหยุดความสูญเสียจากการเดิน  
ถนนและข้ามทางม้าลายอีกครั้ง



การจากไปครั้งนี้ สสส. และภาคีเครือข่าย  
ลดอุบัติเหตุ ร่วมกับ คณะกรรมการบูรณาการกู้ชีพ  
ฉุกเฉินและความปลอดภัยทางถนน วุฒิสภา **เดินหน้า**  
**รณรงค์ “หยุดสูญเสีย หยุดรถให้คนข้ามทางม้าลาย**  
**#ความดีที่คุณทำได้”** เพื่อระลึกการจากไปของ  
หมอกระท้าย และสร้างความตระหนักรู้ ให้กับ  
ผู้ใช้รถใช้ถนน สร้างจิตสำนึกหวังให้ผู้ขับขี่หยุดรถ  
ตรงทางม้าลาย คนข้ามถนนต้องเพิ่มความระวัง  
ลดความเร็วในเขตชุมชน ชะลอก่อนถึงทางแยกทางข้าม  
และสวมหมวกนิรภัยทุกครั้งที่ใช้ขี่รถจักรยานยนต์  
โดยมีกิจกรรมรณรงค์ทุกวันจันทร์ที่ 21 ของทุกเดือน



 คลิปรณรงค์ “หยุดรถให้คนข้ามทางม้าลาย”



พฤติกรรม การขับขี่ การใช้รถ ใช้ถนน ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยหยุดความสูญเสียลง ซึ่งทุกฝ่ายจำเป็นต้องร่วมมือกัน เกิดเป็นข้อเสนอแนะ สำคัญ 3 ด้าน ที่ส่งต่อไปยังผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครแล้ว



1. ด้านการบริหารจัดการ : โครงสร้าง กฎหมาย งบประมาณ และ KPI กำกับติดตาม โดยเฉพาะการบังคับใช้กฎหมาย
  2. ด้านมาตรการด้านถนน และ “ทางม้าลายมาตรฐาน-ปลอดภัย” เช่น มาตรฐานสัญลักษณ์จราจรทางถนน และการกำหนด Speed Zone
  3. ด้านการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย และความรับผิดชอบร่วมกันทุกฝ่าย
- การจะหยุดความสูญเสียได้ ทุกฝ่ายต้องช่วยกันลดพฤติกรรมเสี่ยงลง เป็นความรับผิดชอบร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นคนใช้รถ ใช้ถนน คนเดินทางเท้า และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

... ร่วม “หยุด” ความสูญเสียไปด้วยกัน ...



สส. และมูลนิธิไทยโรดส์  
สำรวจพฤติกรรมกรรมการหยุดรถ  
บริเวณทางม้าลาย 12 จุด  
ระหว่างวันที่ 25-27 มกราคม 2565 แบ่งเป็น



รถจักรยานยนต์  
6,449 คัน



รถยนต์  
7,619 คัน



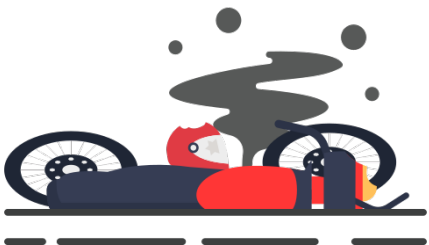
รถโดยสาร  
285 คัน

รวม **14,353** คัน



- |                               |                                 |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 1. บิ๊กซีสะพานควาย            | 7. สุขุมวิทซอย 21               |
| 2. ออลซีซั่นเพลส              | 8. ตลาดยิ่งเจริญ                |
| 3. พหลโยธินซอย 19             | 9. สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ |
| 4. ประดิพัทธ์ซอย 19           | 10. เอกมัยซอย 2                 |
| 5. สถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์ | 11. ลาดหญ้าซอย 3                |
| 6. สุขุมวิทซอย 33             | 12. โรงพยาบาลราชวิถี            |

**ผลการสำรวจ** พบว่า 89% ไม่หยุดรถเมื่อมีคนมายืนรอเพื่อข้ามถนน มีเพียง 11% ที่หยุดรถ โดยรถจักรยานยนต์ไม่หยุดให้คนข้ามมากที่สุดถึง 92% คิดเป็นสัดส่วน 8% เท่านั้นที่หยุดรถให้คนข้าม รองลงมา คือ รถยนต์ไม่หยุดรถ 86% และรถโดยสารไม่หยุดรถ 80%



**79%** ที่ใช้ความเร็วเกิน  
**30 กิโลเมตร/ชั่วโมง**  
ก่อนถึงทางม้าลาย



กลุ่มที่มีพฤติกรรมอันตราย  
เป็นรถจักรยานยนต์ถึง **90%**  
รองลงมาคือรถยนต์และรถโดยสาร

พฤติกรรมกลุ่มผู้ขับขี่ไรเดอร์ในพื้นที่กรุงเทพฯ 38% ฝ่าไฟแดง 11% ขับรถด้วยมือข้างเดียว ในขณะที่มืออีกข้างถือโทรศัพท์ หรือถือถุงอาหาร 1 ใน 3 หยุดรถบนเส้นทางม้าลาย 56% จอดล้ำทางม้าลาย-เส้นแนวหยุด

ผลสำรวจยังพบว่า ทางม้าลายบริเวณสถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์ จุดที่หมอกะต๋ายถูกชนขณะเดินข้ามมีรถไม่หยุดให้คนข้ามมากถึง 94% ทั้งที่เกิดเหตุหมอกะต๋ายถูกชนบริเวณดังกล่าวได้เพียงไม่นาน







# กฎหมายต้องรู้

## พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522



### ผู้ขับขี่

#### • จอครรถในเส้นทางข้าม

เมื่อเจอทางม้าลาย ต้องชะลอและเตรียมหยุดรถให้คนเดินข้ามถนน และห้ามจอดรถบนทางม้าลายและต้องจอดให้ห่างจากทางม้าลายอย่างน้อย 3 เมตร

**ผู้ฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 500 บาท**

#### • ลดความเร็วในบริเวณทางข้าม

ผู้ขับขี่ที่ขับรถเข้าใกล้ทางร่วมทางแยกทางข้ามเส้นให้รถหยุด หรือวงเวียน ต้องลดความเร็วของรถ หมายถึง เมื่อเห็นทางม้าลายให้ชะลอความเร็วก่อนทุกครั้ง

**ผู้ฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 500 บาท**

#### • แขงบริเวณทางข้าม

หากขับรถแข่งเพื่อขึ้นหน้ารถคันอื่นภายในระยะ 30 เมตรก่อนถึงทางม้าลาย เมื่อเข้าที่คับขันหรือเขตปลอดภัย

**ผู้ฝ่าฝืนมีโทษปรับ 400-1,000 บาท หากผู้ถูกชนได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิต จะได้รับความผิดเพิ่มอีก**



### คนเดินทางเท้า

#### • ไม่เดินในทางข้าม

หากไม่ใช้ทางม้าลายหรือสะพานลอยภายในระยะ 100 เมตร จากทางข้าม ถือว่ามีความผิด หากคนข้ามถนนทำผิดกฎในข้อก่อนหน้าแล้วถูกรถชน ถือว่าคนข้ามถนนเป็นผู้มีความผิด

**ผู้ฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 200 บาท**



### ข้อควรระวัง ของผู้เดินทางเท้า

ข้ามถนนบนทางม้าลายเสมอ หากไม่มีสัญลักษณ์ หรือไฟจราจร ควรเพิ่มความระวัง และแม้ว่าจะมีไฟจราจร หรือป้ายสัญลักษณ์ จำเป็นต้องมองขวา มองซ้าย ตลอดเวลา เพราะอาจจะมีรถแซงขึ้นมาหลังจากรถคันอื่นหยุดให้ข้าม

● ไม่ควรใช้โทรศัพท์มือถือขณะข้ามถนน และไม่ควรรีบข้ามถนน ให้เดินอย่างรวดเร็วเป็นเส้นตรงและมองในทิศทางที่รถมาอยู่ตลอดเวลา

● อย่าข้ามถนนโดยออกจากที่กำบังตัว เช่น ออกจากซอยรถที่จอดอยู่ หรือท้ายรถประจำทาง เพราะจะเกิดอันตรายขึ้นได้

● การข้ามถนนที่รถเดินทางเดียว ต้องหยุดให้แน่ใจเสียก่อนว่ารถแล่นมาจากไหนและมีความปลอดภัยพอหรือยังจึงข้ามได้

● ถนนที่มีเกาะกลาง ถนนต้องข้ามทีละครึ่ง ถนน โดยข้ามครึ่งแรกไปพักที่เกาะกลางถนนเสียก่อน จึงข้ามในครึ่งหลังต่อไป





## ทางม้าลายปลอดภัย หน้าตาเป็นอย่างไร



ทางม้าลายที่ได้มาตรฐาน และปลอดภัย จำเป็นต้องมีการปรับเปลี่ยนและกำหนดโครงสร้างของทางม้าลาย เป็นสิ่งที่ต้องปรับเปลี่ยนและแก้ไขให้เป็นไปตามมาตรฐานสากล



มีการแบ่งช่องทางเดินรถที่ชัดเจน สำหรับรถที่มีความเร็วแตกต่างกัน โดยเฉพาะช่องทางเดินรถสำหรับรถจักรยาน จักรยานยนต์ รถบรรทุกขนาดใหญ่ โดยควบคุมดูแลอย่างเคร่งครัด



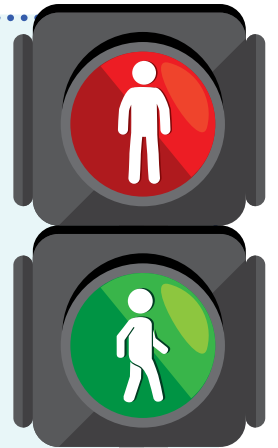
กำหนดทางม้าลายและเครื่องหมายจราจรที่มีมาตรฐาน โดยมีองค์ประกอบที่จำเป็น เช่น ป้ายเตือน ไฟส่องสว่างบริเวณทางข้าม มาตรการชะลอความเร็ว



กำหนด speed Zone จำกัดความเร็ว 30-40 กิโลเมตร/ชั่วโมง โดยเฉพาะจุดที่มีทางข้าม เขตชุมชน โรงเรียน โรงพยาบาล ตลาดสด และจุดชุมชนอื่นๆ



สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย และความรับผิดชอบร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ขับขี่ หรือ ผู้เดินทางเท้า ซึ่งจำเป็นต้องนำเทคโนโลยีมาใช้ร่วมกับการบังคับใช้กฎหมาย



โดยคณะกรรมการบูรณาการกู้ชีพฉุกเฉินและความปลอดภัยทางถนน วุฒิสภา สสส. และภาคีเครือข่าย ได้ร่วมกันยื่นข้อเสนอไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อไปสู่เป้าหมายคือ **“หยุดสูญเสียชีวิต หยุดรถให้คนข้ามทางม้าลาย”**  
#ความดีที่คุณทำได้





# พฤติกรรม “การหยุดรถบริเวณทางข้าม (ทางม้าลาย)” ในเขตกรุงเทพมหานคร

จากการสำรวจ 12 จุดทางข้าม  
(ทางม้าลาย ที่ไม่ได้อยู่ใกล้บริเวณทางแยก  
สัญญาณไฟจราจร) ในเขตกรุงเทพมหานคร  
จำนวนรถทั้งสิ้น **14,353 คัน\***



รถจักรยานยนต์  
**6,449 คัน**



รถยนต์  
**7,619 คัน**



รถโดยสาร  
**285 คัน**

มีเพียง  
**11%**  
หยุดรถ

เมื่อมีคนมาขึ้นรถบริเวณ  
ทางข้าม เพื่อที่จะข้ามถนน



## รถจักรยานยนต์

จัดเป็นกลุ่มยานพาหนะที่มีแนวโน้ม  
จะหยุดรถเมื่อมีคนมาขึ้นรถบริเวณทางข้าม  
น้อยกว่า ยานพาหนะประเภทอื่นๆ



รถจักรยานยนต์



รถยนต์



รถโดยสาร



หมายเหตุ \*ดำเนินการสำรวจ ระหว่างวันที่ 25-27 มกราคม 2565 ช่วงเวลา 09:00 - 16:00 น.



thaiROADS





# พฤติกรรม “การใช้ความเร็วบริเวณทางข้าม (ทางม้าลาย)” ในเขตกรุงเทพมหานคร



**จากการสำรวจพฤติกรรมการใช้ความเร็ว 12 จุดทางข้าม (ทางม้าลาย ที่ไม่ได้อยู่ใกล้บริเวณทางแยกสัญญาณไฟจราจร) ในเขตกรุงเทพมหานคร**

รวมทั้งสิ้น **1,483** คัน

รถจักรยานยนต์	รถยนต์	รถโดยสาร
467 คัน	916 คัน	100 คัน



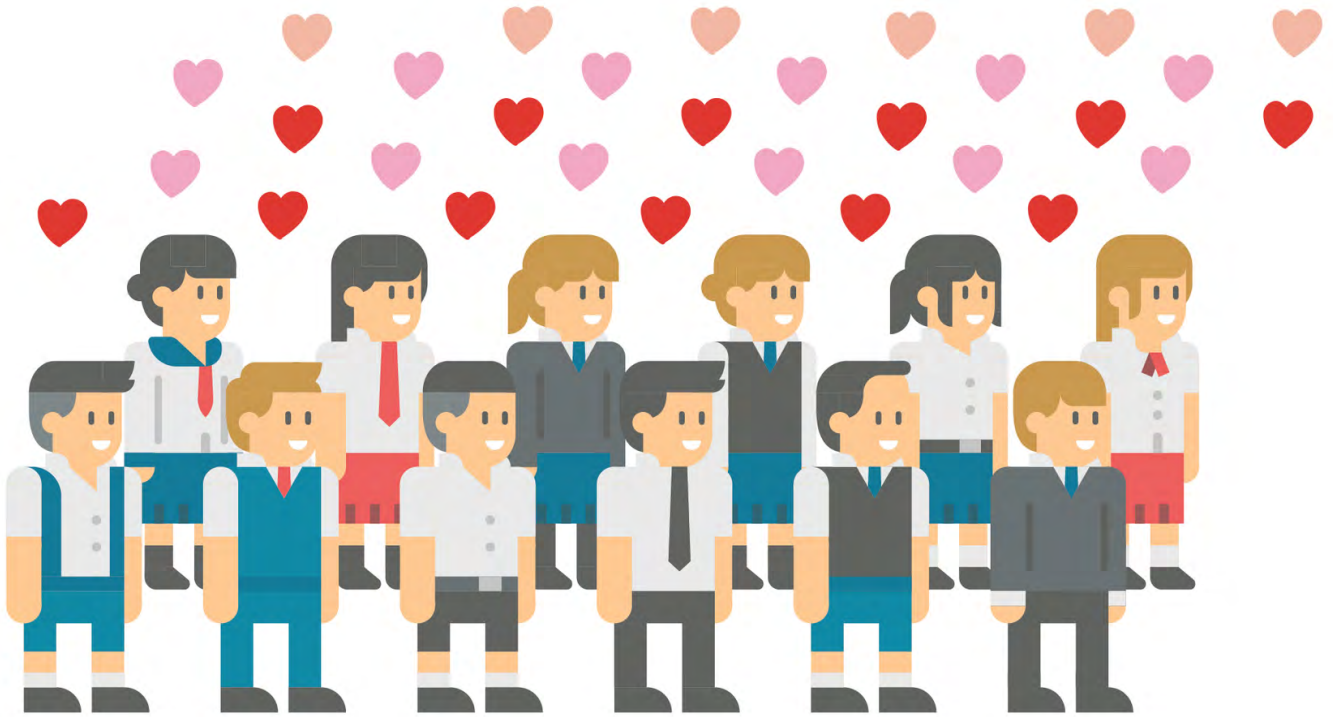
ใช้ความเร็วเฉลี่ยมากกว่า 30 กม./ชม. ก่อนถึงบริเวณทางข้าม (ทางม้าลาย)

**จุดสำรวจ**  
หน้าสถาบันโรคไตภูมิราชนครินทร์  
รถทุกคันใช้ความเร็วเฉลี่ยเกิน 30 กม./ชม.



สัดส่วนรถที่ใช้ความเร็วเฉลี่ยเกิน 30 กม./ชม.





# แชทบอทใจดี ผู้ช่วยรักษาแผลใจ

การอยู่ในยุค  
ที่มีปัญหาเรื้อรัง  
ไปเสียทุกด้าน  
ยิ่งโลกเปิดกว้างขึ้นเท่าไร  
ก็ยิ่งสามารถรับ  
ความทุกข์ยากอด  
ไหวได้มากเท่านั้น

ปัญหาสุขภาพจิตของคนในยุคนี้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะช่วงโควิด-19 นอกจากสุขภาพกาย คนยังเจ็บป่วยด้วยปัญหาสุขภาพจิตมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย แม้ว่าการระบาดจะลดลง แต่กลับพบว่า ภาวะความเครียด ยังคงดำเนินต่อไป

ทั่วโลกถูกปัญหาของโรคซึมเศร้าเข้าจู่โจมเช่นเดียวกับประเทศไทย ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตพบว่า ไทยอาจจะมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าถึง 1.5 ล้านคน และโรคนี้เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากถึง 4,000 คนต่อปี ซึ่งคนรอบข้างเองก็ได้รับผลกระทบจากโรคซึมเศร้าได้ด้วย จึงต้องร่วมกันหาทางแก้ปัญหาช่วยเหลือ เยียวยาคนกลุ่มนี้ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ในโลกยุคดิจิทัลที่การเข้าถึงเทคโนโลยีทำได้ง่ายแค่ปลายนิ้ว การสนทนาผ่านตัวอักษรเป็นช่องทางที่คนยุคนี้ถนัดและนิยม “โครงการแชทบอทใจดี” ถูกริเริ่มโดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็กและเยาวชน สสส. ร่วมกับสถาบัน Change Fusion เปิดแพลตฟอร์มออนไลน์ใหม่ <https://chatbotjaidee.com> และ เฟซบุ๊กแฟนเพจ “แชทบอทใจดี” เพื่อเข้าถึงและช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาสภาวะจิตใจ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชนให้มีที่พึ่งพาทางใจ





**“แชทบอทใจดี”** คือ โปรแกรมสนทนาผ่านตัวอักษรแบบอัตโนมัติ เมื่อพิมพ์ข้อความจะมีข้อความคัดกรองก่อนถึงมือเจ้าหน้าที่หรือผู้รับผิดชอบโดยตรง

**“แชทบอทใจดี”** ไม่ได้เป็นเพียงข้อความตอบกลับอัตโนมัติ แต่เป็นเพื่อนรับฟังปัญหาชีวิตที่กำลังเกิดขึ้นกับวัยรุ่น ในวันที่ต้องการใครสักคนที่รับฟัง เป็นที่พึ่งทางใจ และเก็บความลับได้

การประเมินผลประสิทธิภาพของแชทบอทใจดี พบว่าผู้ใช้งานเป็นเด็กอายุ 13-18 ปี โดย 87% ของผู้ตอบแบบสอบถามระบุว่า **“ได้รับการช่วยเหลือแก้ปัญหาได้จริง”** ขณะที่ 45% ระบุว่า **“ช่วยได้มาก”** 42% **“ช่วยได้บ้าง”** และ 13% **“ช่วยไม่ได้”**

สสส. จะผลักดันให้ **“แชทบอทใจดี”** เป็นแพลตฟอร์มการเรียนรู้บนโลกออนไลน์ ที่ส่งเสริมให้เยาวชนมีสุขภาวะที่ดีได้พร้อมส่งเสริมให้นำมาเป็นส่วนหนึ่งในเครื่องมือใช้ช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบปัญหาทางจิตใจ เป็น Safe Zone ให้กัน

**แค่แชร์ก็แบ่งเบาความทุกข์ทางใจให้กันและกัน**



## รู้จักแชทบอทใจดี



**“แชทบอทใจดี”** เป็นโปรแกรมที่จะใช้ความสามารถด้าน AI มาประมวลคำตอบ โดยดึงข้อมูลจาก **“การบริการประสบการณ์”** ของเด็ก ๆ เพื่อน ๆ วัยเรียน และรุ่นพี่ที่เรียนจบไปแล้วจากทั่วประเทศ มาช่วยแนะนำ ปัจจุบันมีคำตอบมากกว่าหมื่นรายการจากผู้เข้ามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์

เมื่อเข้าสู่หน้าเว็บไซต์แชทบอทใจดี จะมี **“พี่ใจดี”** แนะนำตัว บอกวิธีการทำงานว่าสามารถทำอะไรได้บ้าง จุดเด่นคือการรวบรวมประสบการณ์ของคนที่ผ่านมาปัญหา และมีวิธีรับมือกับเรื่องต่าง ๆ ที่เคยผ่านเข้ามาในชีวิต เพื่อนำมาเป็นคำตอบ และเป็นทางเลือกให้กับเด็ก ๆ ที่เข้ามาระบายหรือถามปัญหา และ AI ยังประมวลคำถาม คำตอบ ที่ใช้ภาษาไม่เป็นทางการได้ ทำให้เหมาะกับเด็ก

สิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้เห็นคือ วิธีคิดจากเพื่อนวัยเดียวกัน วิธีแก้ปัญหา ได้ระบาย และเห็นปัญหาของคนอื่นๆ ได้แบ่งปันเรื่องราวและความทุกข์ใจ และให้กำลังใจกันและกัน

ระบบแชทบอท ยังสามารถดักจับ กรณีปัญหาที่เร่งด่วน เช่น ป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จะมีช่องทางที่แนะนำให้ไปขอรับคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญต่อ เช่น สายด่วน 1323 ของกรมสุขภาพจิต หรือ การพบแพทย์

แชทบอทใจดี จึงเป็นเหมือน Safe Zone เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่พร้อมต้อนรับเด็ก และเยาวชนทุกคนที่มีปัญหาไม่รู้ว่าจะไปปรึกษาใคร



## เป็นส่วนหนึ่งของแชทบอทใจดีทำอย่างไร



ร่วมแชร์ บริจาคประสบการณ์และให้กำลังใจ เพื่อให้คนอื่น ๆ  
ได้ไต่เต้าแก้ปัญหาชีวิตได้ที่

<https://chatbotjaidee.com/donate>



คุณครู นักวิจัย นักวิชาการสามารถค้นหาฐานข้อมูลประสบการณ์  
เด็กและเยาวชนกว่า 11,000 คน เพื่อทำความเข้าใจค้นปัญหา  
หาทางแก้ไขปัญหาชีวิตวัยรุ่นของเด็ก ๆ ได้ที่

<https://chatbotjaidee.com/search>



ผู้ที่สนใจสามารถใช้ช่องทางการติดตามผ่านเฟซบุ๊กได้ที่

<https://www.facebook.com/chatbotjaidee>



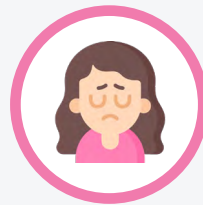
## 8 วิธีประเมินโรคซึมเศร้า



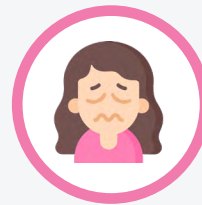
รู้สึกแ่ เศร้า หงุดหงิด  
หรือสิ้นหวัง



รู้สึกเหนื่อยล้า  
ไม่ค่อยมีเรี่ยวแรง



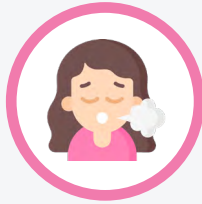
ไม่สนใจหรือไม่มีความสุข  
เวลาทำอะไร  
แม้เป็นสิ่งที่เคยชอบ



รู้สึกแ่กับตัวเอง



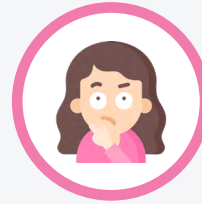
นอนไม่หลับ  
หรือหลับมากไป



จดจ่อกับอะไรได้ยาก  
เช่น อ่านหนังสือ



เบื่ออาหาร  
หรือ กินมากกว่าปกติ



พูดหรือทำอะไรซ้ำ  
หรือกระวนกระวายมาก

\* หากมีอาการเหล่านี้ในช่วง 2 สัปดาห์ ให้ทำแบบประเมินอย่างละเอียด ได้ที่  
<https://dmh.go.th/covid19/test/9q/2qto9q.asp?id=14832>





### นายชิตพงษ์ กิตตินราคร

ผู้เชี่ยวชาญนวัตกรรมทางสังคมและการเงิน เพื่อผลกระทบทางสังคม สถาบันเซนต์ฟิวชั่น ผู้รับผิดชอบโครงการแซทบอทใจดี หาไอเดียแก้ปัญหาชีวิตวัยรุ่น



แซทบอทไม่เพียงแต่ช่วยเหลือเด็ก ๆ แต่ช่วยให้พ่อแม่ ครูได้ทำความเข้าใจสิ่งที่เด็ก ๆ ต้องเผชิญ แซทบอทออกแบบมาเพื่อให้เด็ก ๆ รู้สึกว่ามีคนมานั่งคุย รับฟังปัญหา และแชร์ปัญหาที่กำลังเจอจากประสบการณ์ของคนอื่น ๆ มาให้ได้อ่านเพื่อเป็นข้อคิดและมีกำลังใจได้ เพราะบางครั้งเด็กอาจติดกับปัญหาที่ตัวเองเผชิญแล้วคิดไม่ออก ไม่รู้จะปรึกษาใครหรือแค่อยากหาคนฟัง เพื่อระบายความรู้สึกก็จะมีพี่ใจดีในแซทบอท เป็นหนึ่งช่องทางช่วยได้

แต่หากผู้เข้ามาปรึกษามีข้อความที่พิมพ์เข้ามา มีคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับความคิดอยากฆ่าตัวตาย ก็จะมีขึ้นข้อความแจ้งเตือนสีน้ำเงิน เพื่อให้ข้อมูลเบอร์โทรศัพท์ของหน่วยงานที่ทำหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านนี้โดยเฉพาะ ก็สามารถติดต่อเพื่อพูดคุยขอคำปรึกษาโดยตรงได้ทันที



### E-Book นำอ่าน



## กุ่มคุ้มใจ 14 วันฉันทำได้

เป็นผลผลิตจากแนวคิดของ 6 ภาคีเครือข่ายสุขภาพทางปัญญา สนับสนุนโดย สสส. มีจุดประสงค์เพื่อช่วยสนับสนุนให้คนไทยสามารถปรับตัวรับมือกับการระบาดของโรคโควิด-19 ปรับตัวอยู่กับวิถีชีวิตใหม่ได้อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ ใช้วิกฤตให้เป็นโอกาสในการทำกิจกรรมช่วยเพิ่มความสุขใน 4 มิติ โดยนำเสนอกิจกรรมที่สามารถเติมความสุขและสติให้กับใจได้ต่อเนื่อง 14 วัน

โดยนำเสนอกิจกรรมสร้างกุ่มคุ้มใจ แบ่งกิจกรรมเป็น 4 หมวด หมวดละ 1 กิจกรรม คือ 1 ปรับชีวิตใหม่ใจ 2 ใคร่ครวญโลกภายใน 3 สามใจในความสัมพันธ์ 4 สรรค์สร้างใจสู่ความสงบ

สามารถดาวน์โหลดคู่มือได้ที่ <https://www.healthymediahub.com/media/detail/กุ่มคุ้มใจ-14-วันฉันทำได้>







“อุบัติเหตุทางถนน  
เป็นเรื่องใกล้ตัวมาก  
และสามารถเกิดขึ้นได้  
กับทุกคน!!”

เอ เครือมาศ ศรีจันทร์

ผู้ประสานงานเครือข่ายพัฒนาคุณภาพชีวิต  
และรองประธานมูลนิธิเด็กและเยาวชน  
เอ่ยอย่างหนักแน่น  
พาให้นึกถึงภาพข่าวอุบัติเหตุต่าง ๆ  
ที่เกิดขึ้นแบบรายวัน



สู้เพื่อผู้สูญเสีย

กำลังใจสู้เหยื่ออุบัติเหตุ

แล้วการจะลดอุบัติเหตุทางถนนควรทำอย่างไร

จากการพูดคุยกับพี่เอ เครือมาศ “คนสร้างสุข” ได้ข้อสรุปมาว่า ผู้ใช้รถใช้ถนนต้องมีความตระหนักรู้ ต้องตั้งสติ และไม่ประมาท การจะไปถึงจุดนั้น “พื้นเพื่อง” ที่คอยกระตุ้นให้เกิดการเคารพกฎจราจร มีวินัยบนถนน และทำให้รัฐมีนโยบายที่ทำให้ประชาชนปลอดภัย

เอ เครือมาศ ถือเป็นหนึ่งในพื้นเพื่องที่ต่อสู้เหยี่ยวเหยื่ออุบัติเหตุ และครอบครัว โดยเริ่มจากการทำงานสนับสนุนการลด ละ เลิก “น้ำเมา” ก่อนพบว่าเชื่อมโยงไปสู่เรื่องอื่นๆ ทั้งทะเลาะวิวาท การเกิดอาชญากรรม อุบัติเหตุบนถนน

“จากการทำงานด้านลดอุบัติเหตุมา ทำให้รู้สึกว่าจะต้องมีเครือข่ายทำงานลดอุบัติเหตุมากกว่านี้ เพราะมีคนที่ต้องทำงาน ใช้ชีวิตบนท้องถนนจำนวนมาก ทั้งมอเตอร์ไซค์รับจ้าง แท็กซี่ สามล้อ หรือระบบขนส่งสาธารณะ ซึ่งคนกลุ่มนี้สามารถเป็นกระบอกเสียง เป็นผู้เปลี่ยนและพัฒนาพฤติกรรมมารยาทการขับขี่ให้ดีกว่านี้ได้” เอ เครือมาศ ระบุ

ช่วงแรก ๆ ของการทำงาน เหมือนเป็นภาคีน้องใหม่ และคนยังไม่รับรู้กว้างว่า สสส. ทำงานด้านอุบัติเหตุด้วย ต้องใช้เวลาในการเข้าหาผู้สูญเสีย เพื่อให้เกิดความไว้วางใจกันโดยมีเครือข่ายนักกฎหมาย มาเป็นที่ปรึกษา พาผู้เป็นเหยื่อ หรือญาติเหยื่อเข้าไปหา เข้าไปจัดการเรื่องราวต่าง ๆ ไปจนถึงตำรวจ ศาล อัยการ ถือว่าเป็นหนึ่งในข้อจำกัดของภาคราชการที่ทำได้เหมือนภาคประชาสังคมอย่างเราที่ลงไปช่วยจริงๆ จนสุดท้าย



นอกจากการช่วยเหลือผู้สูญเสียแล้ว ทางเครือข่ายยังเดินหารณรงค์การสร้างความปลอดภัยบนทางม้าลาย โดยขับเคลื่อนจากกรณีการเสียชีวิตของ “คุณหมอกระต่าย” ในการเข้าไปหาหรือในสวนภาคนโยบาย เช่น รัฐบาล ที่เราอยากเรียกร้องให้จัดการเรื่องนี้อย่างจริงจัง หรือ กทม. ที่เราเรียกร้องว่าถึงเวลาแล้วต้องตื่น ปรับปรุงทุกสิ่งทุกอย่างที่จะทำงานได้

ด้านแรงบันดาลใจในการทำงานเรื่องนี้ เอ เครือมาศ บอกว่า เดิมเรามาทำงานก็รู้สึกว่าจะแค่ทำงาน แต่พอเราทำเยอะขึ้น เราเริ่มอินกับงาน เพราะมีอุบัติเหตุเกิดกับคุณพ่อของตัวเอง แม้คุณพ่อจะไม่ได้เป็นอะไร แต่มันก็สามารถเกิดได้กับทุกคนและอยู่ใกล้ตัวเรา รวมถึงการลงไปทำงานในหลายๆ เคส เราไปฟังเขา เห็นเขาร้องไห้ รู้สึกว่าการสูญเสียมันยังคงอยู่ ตรงนี้ทำให้เรายังอยากลงไปทำงานลดอุบัติเหตุ อย่างน้อยก็เพื่อไม่ให้มีใครเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนถนน

“เราให้กำลังใจพวกเขา การสูญเสียของเขายาอย่างน้อยมีใครคนหนึ่งมารับฟัง มาเป็นอีกครอบครัวของเขา อย่างน้อยเราก็เป็นส่วนหนึ่งทำให้ใครรู้สึกดีขึ้นมา เราก็รู้สึกว่าเป็นสิ่งดีๆ อย่างหนึ่งที่ทำให้พวกเขาได้”

เอ เครือมาศ ก็บอกว่ามีความสุขที่ได้จากการทำงานนี้เช่นกัน เพราะต้องหาวิธีณรงค์ให้ดูใหม่ ไม่น่าเบื่อ ทันสมัยกับโลกปัจจุบัน ทำให้เขาเป็นส่วนหนึ่งที่จะมีพฤติกรรมที่ดีบนถนน จึงทำให้เราพัฒนามากขึ้นอยู่เรื่อยๆ เราก็ต้องมอเนเตอร์ว่า แต่ละกลุ่ม แต่ละคน แต่ละพฤติกรรม จะทำสื่ออย่างไรให้เขาเข้าถึงได้ ทำให้การทำงานสนุกขึ้น ไม่จำเจ

“ตัวพี่เองก็ได้รับสิ่งที่ดีในการทำงานจริง ให้เราคอยเตือนตัวเองว่าต้องใช้ชีวิตในความปลอดภัยบนถนน สำคัญที่สุดคือ คนที่เห็นในงานของเราอย่างน้อยที่สุด 1 ใน 10 คน สามารถรับรู้และเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาได้จากสิ่งที่เราถ่ายทอด อย่างน้อยแค่ขับรถเปิดไฟเลี้ยว จอดให้คนข้ามถนน เมาไม่ขับ มีพฤติกรรมที่ดี ไม่ทำให้คนบนถนนเหมือนกันเดือดร้อน ก็ดีที่สุดสำหรับการทำงานของเราแล้ว” พี่เอ เครือมาศ กล่าวทิ้งท้าย



ติดตาม เพชฌัญญูแฟนเพจ : คนสร้างสุข







# งานบ้าน

## ต้านโรคความจำเสื่อม

**3** กิจกรรมง่าย ๆ แต่ชะลอปัญหาสมอง

ทำงานบ้าน ออกกำลังกาย ไปมาหาสู่คนที่รักกัน ง่ายเพียงนี้...  
แต่เชื่อหรือไม่ ผลการวิจัยยืนยันว่าช่วยลดความเสี่ยง  
ในการเริ่มเป็นโรคความจำเสื่อมได้มากถึง 35%

เมื่อเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ปัญหาสุขภาพเป็นสิ่งที่ต้องใส่ใจ หนึ่งในโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งกระทบต่อคุณภาพชีวิตคือ **โรคความจำเสื่อม** ที่สามารถชะลอการเกิดโรคได้ด้วยกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เรื่องนี้มีผลการศึกษาที่ติดตามผลการอย่างยาวนานถึง 11 ปี ใช้ประชากรกลุ่มตัวอย่างถึง 501,376 คน ในสหราชอาณาจักร ซึ่งเมื่อเร็ว ๆ นี้ งานวิจัยชิ้นนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการการแพทย์ของสมาคมด้านประสาทวิทยาและประสาทวิทยาศาสตร์ (American Academy of Neurology) เป็นเครื่องยืนยัน

ผลการวิจัย ระบุว่า **การออกกำลังกายบ่อย ๆ** คือ กิจกรรมที่ให้ผลสูงสุดในการช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคกลุ่มความจำเสื่อมได้ถึง 35% ตามมาด้วย **การทำงานบ้านเป็นประจำ** ช่วยลดปัญหาการเกิดโรคความจำเสื่อมได้มากถึง 21% และ**การไปเยี่ยมเยือน พบปะครอบครัว ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในบ้านเดียวกัน หรือพบปะเพื่อนฝูงเป็นประจำ** ช่วยลดความเสี่ยงเป็นความจำเสื่อมได้มากถึง 15%

ข้อมูลนี้ที่ทีมนักวิจัยนำโดย **ดร.หวน ชง มหาวิทยาลัย เสฉวน ประเทศจีน** วิเคราะห์และแปลผลออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ความเสี่ยงในการเกิดโรคความจำเสื่อมที่ลดลง เก็บรวบรวมได้จากอาสาสมัครในโครงการวิจัยคอยบันทึก และรายงานกิจกรรมต่าง ๆ ที่ตัวเองทำในแต่ละวัน และนำมาวิเคราะห์เชื่อมโยง

**ดร.สก๊อต เทิร์นเนอร์ ผู้อำนวยการหลักสูตร ด้านโรคเกี่ยวกับความจำ ศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัย จอร์จทาวน์** ให้ความเห็นว่า การวิจัยชิ้นนี้ได้ตอกย้ำถึงความสำคัญของปัจจัยด้านพฤติกรรมที่ส่งผลบวกในการป้องกันและชะลอโรคความจำเสื่อม แม้ว่าการศึกษาจะแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างการทำกิจกรรมทั้ง 3 อย่าง แต่จำเป็นต้องศึกษาว่ากลไกหรือเหตุผลอะไรที่ทำให้ลดความเสี่ยงได้ เพื่อกระตุ้นให้คนหันมาทำกิจกรรมง่าย ๆ แต่มากประโยชน์ได้

หลักการชะลอ หรือลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความจำเสื่อมนั้น **ดร.สก๊อต** อธิบายให้ฟังง่าย ๆ ว่า สามารถทำได้ด้วยการหมั่นกระตุ้นสมองเป็นประจำ ไม่ว่าจะเป็นการกระตุ้นด้วยกิจกรรมทางกาย ทางสังคม หรือทางจิตใจ ซึ่งหากจะลองวิเคราะห์จากสิ่งที่การวิจัยนี้ได้ค้นพบ

ยกตัวอย่างเช่น การทำงานบ้าน ก็เป็นกิจกรรมที่ทำให้เราได้เคลื่อนไหวและออกกำลังกาย ถึงขนาดเคยมีการนับรวมเอาการทำงานบ้านเป็นการออกกำลังกายชนิดหนึ่งไปแล้ว ซึ่งแน่นอนว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นที่ทราบดีว่า มีส่วนช่วยกระตุ้นสมองให้ทำงานได้ดี ในขณะที่การไปเยี่ยมเยือนพบปะกับคนที่เรารู้สึกดีที่จะพูดคุยหรืออยู่ด้วย จะก่อให้เกิดการกระตุ้นทางจิตใจ ซึ่งก็มีผลต่อการกระตุ้นสมองในอีกทางหนึ่งด้วยเช่นกัน



ดร.สก๊อต ยังได้อ้างถึงข้อมูลทางวิชาการที่ว่า คนที่มีปัญหาด้านการมองเห็นและการได้ยิน พบว่า มีความเสี่ยงในการเกิดโรคความจำเสื่อมสูงกว่าปกติ และเชื่อว่านั่นเป็นเพราะคนกลุ่มนี้ขาดการกระตุ้นสมองผ่านทางข้อมูลที่ได้รับจากการมองเห็น หรือการได้ยิน รวมถึงโรคเบาหวาน ก็นับเป็นอีกโรคที่กระตุ้นให้เกิดความจำเสื่อม การออกกำลังกาย จึงเป็นหนทางการควบคุมน้ำหนัก และชะลอการเป็นเบาหวาน แล้วยังส่งผลดีต่อสมองด้วย

**“ผมแนะนำคนทุกเพศทุกวัย สามารถเริ่มทำกิจกรรม ที่งานวิจัยชิ้นนี้แนะนำได้เลยตั้งแต่วันนี้ ลูกขึ้นมาทำงานบ้าน ของตัวเองเป็นประจำ ออกจากบ้านไปเดินออกกำลังกาย ทักทายพูดคุยกับเพื่อนบ้านบ้าง ทำให้บ่อยที่สุดเท่าที่ทำได้ เพื่อผลในการลดความเสี่ยงเป็นสมองเสื่อม แน่หนอนที่สุดว่า การป้องกันย่อมดีกว่าการรักษา”** ดร.สก๊อต กล่าว

... แน่หนอนว่าการสร้างต้นทุน  
ทางสุขภาพนั้นคุ้มยิ่งกว่าคุ้ม ...



งานวิจัยล่าสุดจากโรงเรียนแพทย์เด็ก มหาวิทยาลัยเซาเทิร์น แคลิฟอร์เนีย ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ด้านกุมารเวชศาสตร์ เจเอเอ็มเอ พีเดียทริกส์ (JAMA Pediatrics) ฉบับล่าสุดได้ค้นพบว่า กลุ่มวัยรุ่นและกลุ่มผู้ใหญ่ตอนต้น ที่ได้เห็นเนื้อหาในรูปแบบต่าง ๆ เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าและยาสูบชนิดไร้ควัน ผ่านทางสื่อสังคมออนไลน์ยอดนิยมทั้ง เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ยูทูป ทวิตเตอร์ พินเทอเรสต์ และอื่น ๆ ส่งผลกระทบต่อคนที่สูบบุหรี่อยู่แล้วอยากสูบบุหรี่มากขึ้น ในขณะที่คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่ก่อนก็มีความเสี่ยงที่จะเริ่มสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยทั้ง 2 กลุ่มเพิ่มขึ้น 2 เท่าตัว



## วิจัยชี้ “สื่อโซเชียล” กระตุ้นนักสูบหน้าใหม่

การวิจัยดังกล่าวเป็นการเก็บรวบรวมเอา การวิจัยทั้งสิ้น 29 การวิจัย ซึ่งได้ตีพิมพ์ไประหว่างปี 2557-2564 นำมาวิเคราะห์และวิจัยใหม่ ในจำนวนนี้ ประมาณ 79% เป็นการวิจัยที่ใช้วิธีการเก็บข้อมูล ผ่านทางการสำรวจแบบดิจิทัลเป็นหลัก มีประชากรกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยทั้งหมด 139,625 คน โดยประมาณ 72% เป็นวัยรุ่น และ 15% เป็นคนวัยผู้ใหญ่ตอนต้น

**“จากผลการวิจัยล่าสุดนี้ พบว่า สิ่งที่น่าเป็นห่วงที่สุดอย่างหนึ่งคือข้อเท็จจริงที่ว่า คนที่ไม่เคยสูบบุหรี่กำลังมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้นอย่างมากที่จะเริ่มทดลองสูบบุหรี่ เห็นได้ชัดว่า สื่อออนไลน์เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมอยากทดลอง และกลายเป็นนักสูบหน้าใหม่”** ผศ.จอห์น แพทริก อัลเลม

อาจารย์ด้านการวิจัย ภาควิชาประชากรศาสตร์ และวิทยาศาสตร์สาธารณสุข โรงเรียนแพทย์เด็ก กล่าวให้ความเห็นถึงผลการวิจัยล่าสุด

ความเสี่ยงที่ว่านี้จะเพิ่มสูงขึ้นไปอีก เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้เห็นเนื้อหาเกี่ยวกับยาสูบเพียง และได้กดไลก์ เขียนคอมเมนต์ หรือกดแชร์เนื้อหาเกี่ยวกับยาสูบบนสื่อสังคมออนไลน์ด้วย ในขณะที่จำนวนสื่อสังคมออนไลน์ที่กลุ่มตัวอย่างได้เห็นในแต่ละครั้ง ก็มีผลต่อความเสี่ยงในการทดลองสูบบุหรี่ที่เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงได้เรียกร้องให้บริษัทที่เกี่ยวข้องกับสื่อสังคมออนไลน์ทั้งหมด เพิ่มมาตรการในการคุมและคัดกรองเนื้อหาเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบเพื่อป้องกันการใช้สื่อเหล่านี้เพื่อล่อนักสูบหน้าใหม่



3 ปี กับการระบาดของโควิด-19 สร้างผลกระทบมากมาย ทั้งในแง่สุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม แน่นอนว่าต้องใช้เวลา ในการเยียวยาทุกอย่างและหวังว่าเราจะใช้ชีวิตกับความปกติ รูปแบบใหม่ได้

หนึ่งในปัญหาที่สืบเนื่องมาจากโควิด-19 คือ ปัญหาผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะ ในช่วงการล็อกดาวน์ กลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มอยู่เดิมนั้น มีปัญหาการดื่มหนักเพิ่มขึ้นหลายเท่า และเมื่อการระบาด การล็อกดาวน์ผ่านพ้นไป พฤติกรรมการดื่มกลับไม่ลดลง



## “น้ำเมา” สะเก็ดปัญหา ผลพวงโควิด-19 ระบาด

ระบบบริการสุขภาพแห่งชาติอังกฤษ ได้เปิดเผย ผลการศึกษาล่าสุด พบว่า ในอีก 20 ปีข้างหน้า จะมี ผู้ที่เสียชีวิตจากพฤติกรรมการดื่ม ซึ่งเป็นผลพวงจาก ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงโควิด-19 ระบาด ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา เพิ่มขึ้นมากกว่าปกติถึง 1,830 คน ซึ่งตัวเลขดังกล่าวเป็นตัวเลขที่คาดการณ์แบบกรณี รุนแรงน้อยที่สุด

แต่หากคาดการณ์ในกรณีที่แย่มากที่สุด การศึกษา เดียวกันนี้ ระบุว่า ในอีก 20 ปีข้างหน้า คนที่จะ เสียชีวิตด้วยสาเหตุจากปัญหาพฤติกรรมที่ดื่ม ที่ติดพันมาจากช่วงโควิด-19 จะมากถึง 25,000 คน ซึ่งเป็นปัญหาที่มาพร้อม ๆ กับภาระอันหนักอึ้งในการ รักษาพยาบาลของระบบสุขภาพอังกฤษ เพราะคาดว่า จะมีอีกนับล้านคนที่จำเป็นต้องเข้ารับการรักษาด้วยโรค ที่เกี่ยวกับปัญหาการดื่มที่เพิ่มมากขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญหลายฝ่ายมองว่า เรื่องนี้ เป็นปัญหาใหญ่สำหรับระบบบริการสุขภาพ อังกฤษ ที่ปัจจุบันก็มีปัญหาภาระงานล้นมือ แก่ไม่ตกอยู่แล้ว โดยการคาดการณ์ทั้งหมดที่ว่า มานี้ นำมาจากผลการศึกษาวิเคราะห์ของสถาบัน แอลกอฮอล์ศึกษา และมหาวิทยาลัยเซฟฟิลด์ เพื่อให้เป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาระบบบริการ สุขภาพแห่งชาติอังกฤษ

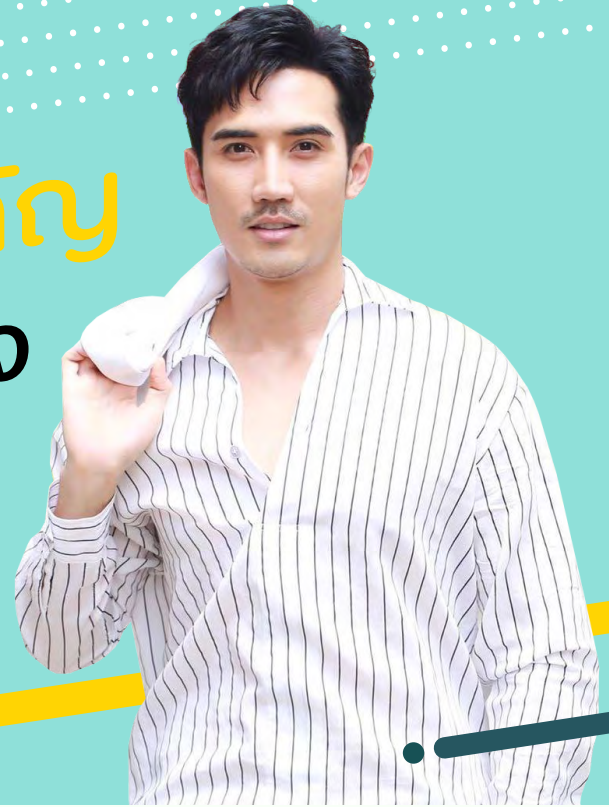
คณะผู้วิจัยจากสถาบันแอลกอฮอล์ศึกษา ได้เรียกร้องให้รัฐบาลให้ความสนใจกับผลการ ศึกษาและนำไปเป็นข้อมูลสำคัญในการจัดการ แก่ไขปัญหาผลกระทบจากพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ และให้นับเป็นหนึ่งในแผนการฟื้นฟู ประเทศจากผลกระทบด้านต่าง ๆ ของการระบาด โควิด-19 ด้วย



คนดังสุขภาพดี

# สุขภาพ คือ สิ่งสำคัญ ดูแลทุกวันทั้งกาย-ใจ

ยิ่งงานหนัก ก็ยิ่งต้องดูแลสุขภาพ เคล็ดลับคนดัง  
ฉบับนี้ จะพูดคุยกับ บิ๊กเอ็ม กฤตฤกษ์ บุตรพรหม  
พระเอกหนุ่มสุดฮอตมาแรงแห่งยุค



การเป็นนักแสดงทำให้เวลาในการพักผ่อนค่อนข้างน้อย หมู่มือกเอ็ม จึงได้ให้ความสำคัญเป็นลำดับแรก ๆ ในการพักผ่อนให้เพียงพอ และเฉลี่ยให้กับการดูแลเรื่องอาหารการกิน การออกกำลังกาย

**“วิธีการดูแลเรื่องอาหาร จะเลือกรับประทานอาหารที่หวานน้อย เน้นการรับประทานผลไม้ ชอบดื่มน้ำผลไม้สด ๆ ช่วยเพิ่มความสดชื่น เสริมภูมิคุ้มกัน และการทำน้ำผลไม้เองสด ๆ ก็น่าจะดีกว่าการทานแบบสำเร็จรูป”**

นักแสดงหนุ่มกล่าว

ส่วนเรื่องการออกกำลังกาย บิ๊กเอ็มเล่าถึงกีฬาที่ชื่นชอบให้ฟังว่า **“ช่วงที่เป็นวัยรุ่นชอบเล่นบาสเกตบอลมาก เล่นทุกวันหลังเลิกเรียน เชื่อว่าส่งผลเกี่ยวกับความสูงของตัวเอง แม้ว่าโตขึ้นจะไม่ค่อยมีเวลาได้เล่นเท่าไร จึงเน้นการออกกำลังกายที่บ้าน โดยพยายามออกกำลังกายอาทิตย์ละ 4-5 วัน แม้ช่วงที่ไม่มีเวลาแต่ก็จะแบ่งให้การออกกำลังกายให้ได้ 3 วันต่อสัปดาห์”**

สุขภาพใจก็เป็นอีกเรื่องที่ต้องดูแล บิ๊กเอ็ม เปิดเผยเคล็ดลับส่วนตัวว่า ธรรมชาติเป็นสิ่งที่ช่วยดูแลจิตใจได้เป็นอย่างดี การออกไปข้างนอกไฟท์สอยู่กับสิ่งตรงหน้าที่ที่สงบ สดชื่น จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น เหมือนเอาความทุกข์ไปปลดปล่อยบ้างก็จะช่วยให้สงบขึ้น หรืองานอดิเรกที่เราชอบก็สามารถช่วยได้ ส่วนตัวชอบการวาดภาพ ชอบการร้องเพลง ก็ช่วยให้ปลดปล่อยความรู้สึกและแสดงตัวตนของเราออกมา

การดูแลสุขภาพร่างกายในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 บิ๊กเอ็มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ว่า จากการทำงานทำให้เป็นกลุ่มเสี่ยงโควิด-19 อยู่บ่อย ๆ การดูแลความสะอาดส่วนบุคคลไม่ว่าจะเป็นล้างมือ เปลี่ยนหน้ากากไม่ใช้ซ้ำ กลับถึงบ้านอาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า ฉีดวัคซีน น่าจะเป็นสิ่งที่ช่วยทำให้ใช้ชีวิตอยู่ในยุคปัจจุบันได้อย่างดี

**“ตอนนี้ทุกคนน่าจะสามารถปรับตัวได้แล้วกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่อยากให้ทุกคนดูแลสุขภาพให้ดีพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อป้องกันไม่ให้ภูมิคุ้มกันร่างกายตก เพราะสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ๆ สำคัญกว่าเงินทองของนอกกาย การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บคือ สิ่งที่ดีที่สุด อยากให้ดูแลทั้งสุขภาพของตนเอง และสุขภาพของคนในครอบครัว คนที่เรารัก เพื่อที่จะสามารถก้าวผ่านเรื่องราวต่าง ๆ ไปด้วยกันได้อย่างมีความสุขทั้งกายและใจ”** บิ๊กเอ็มฝากถึงทุกคน

ไม่ว่าจะอีกกี่ปีปัญหา เราทุกคนก็จะสามารถก้าวผ่านไปได้ด้วยสุขภาพกาย-ใจที่แข็งแรง สสส. สนับสนุนแนวคิด **“ป้องกัน”** ก่อน **“รักษา”** เน้นให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำลายสุขภาพ ควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ เตรียมพร้อมกาย-ใจรับมือกับทุกวิกฤต ก้าวสู่วิถีชีวิตสุขภาวะอย่างยั่งยืน





# สุขลับสมอง

## ประจำฉบับนี้

**อุบัติเหตุ** สามารถหยุดได้ด้วยความไม่ประมาท  
**จดหมายข่าวฉบับนี้** อยากชวนท่านผู้อ่าน มาช่วยกัน  
 ทบทวนว่า ถ้าเจอป้ายสัญลักษณ์ใดต่อไปนี้ ให้ระวัง  
 “คนข้ามถนน”



### ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ  
 พร้อมรับของรางวัล  
 ได้ที่ช่องทางใหม่  
 Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2565  
 ผู้โชคที่ได้ร่วมสนุก 15 ท่าน

จะได้รับ เสื้อร่วมรณรงค์อุบัติเหตุ  
 ไปใส่ด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)



ดีมแล้วขับ เพิ่มโอกาสชน  
สูงสุด 40 เท่า



ดีมไม่ขับ

