

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 18
ฉบับที่ 250
สิงหาคม 2565



ซูเปอร์แม่พ่อก พอแล้วเหล่าเบียร์



- ๖ อยากเป็นซูเปอร์แม่พ่อกทำยังไง
- ๖ หายโควิดแต่ทำไมยังมีอาการนี้
- ๖ ยอดมนุษย์คุณพ่อก คนเลิกเหล้า





ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 18 ฉบับที่ 250 สิงหาคม 2565

- 03 จากใจผู้จัดการ
- 04 สุขประจำฉบับ
ซูเปอร์แม่พ้อ พอแล้วเหล่าเบียร์
- 12 สุขสร้างได้
Long COVID ทำไม่หายหลังติดโควิด-19
- 16 คนสร้างสุข
ยอดมนุษย์คุณพ้อ ตัวอย่างคนเลิกเหล้า
- 18 สุขรอบบ้าน
นอนพอดีอายุยืน ยืดอายุหัวใจให้แข็งแรง
- 20 สุขไร้ควัน
- 21 สุขเลิกเหล้า
- 22 คนดังสุขภาพดี
เอาชนะความเครียด เพื่อสุขภาพกาย-ใจที่ดี
- 23 สุขลับสมอง

สารบัญ

* * *
ส ส ส

ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งพญาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไรยังยืน

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

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จากประเพณีดั้งเดิมของชาวพุทธในประเทศไทย ที่เมื่อเกือบ 20 ปีที่แล้ว ยังลึกลับกันว่า จะนำกลับมาเป็นจุดเริ่มของการรณรงค์ทางสุขภาพเรื่องสำคัญเรื่องหนึ่งได้ไหม?

จนทุกวันนี้ “เข้าพรรษา” นอกจากเป็นวันสำคัญทางศาสนา ยังนับเป็นหมุดหมายสำคัญของการรณรงค์ ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเป็นวันงดสุราแห่งชาติที่ประกาศโดยรัฐบาล

จากเมื่อปี 2546 ที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมผลักดันให้เกิดการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา” เป็นครั้งแรกขึ้น บทเรียนต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ทั้งล้มเหลวและสำเร็จ หลายคำถามเริ่มมีคำตอบ และสร้างคำถามใหม่ๆ ของการเปลี่ยนแปลงทางสังคมครั้งใหญ่ และหนอรากที่ฝังอยู่ในดินของสังคมไทยหนอนี้ ก็ได้เติบโตงอกงามขึ้นมาได้จริงๆ

3 เดือนในระหว่างเข้าพรรษา เป็นช่วงเวลาที่ยาวพอประมาณ ที่จะใช้ในการกระตุ้นความเปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะด้วยแรงจูงใจในมิติของศาสนา หรือจะเป็นสุขภาพที่ดีขึ้น เวลาและความรักที่มีให้กับครอบครัวมากขึ้น อุบัติเหตุที่ลดลง หรืออีกหลากหลายสิ่งจูงใจอื่น

เม็ดเงินที่งานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าครัวเรือนสามารถประหยัดได้ช่วงเข้าพรรษาจำนวน 1,432 บาทต่อครัวเรือน หรือ 3,397 ล้านบาท แม้ว่าจะสูงไม่น้อย แต่ก็ยังน้อยกว่าความสูญเสียจากผลกระทบหลังจากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคม

ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะจากค่ารักษาพยาบาล การเสียชีวิตหรือพิการก่อนวัยอันควร เสียผลิตภาพการทำงาน มีมูลค่าสูงถึง 8.6 หมื่นล้านบาท หรือ 0.56% ของ GDP ของประเทศ

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้งาน สสส. และภาคีเครือข่าย ที่ได้เริ่มมาตั้งแต่ พ.ศ. 2546 จึงยังไม่จบ และ “งดเหล้าเข้าพรรษา” เป็นเพียงหนึ่งในจุดเริ่มต้นของกระบวนการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและสิ่งแวดล้อมของคนในสังคม ให้หันมาตระหนักถึงปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้น

การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาปี 2565 ได้มุ่งเน้นไปที่ พ่อ แม่ ฮีโร่หลักประจำครอบครัว โดยพบจากบทเรียนภาคปฏิบัติว่า ความรักเป็นสิ่งสำคัญกระตุ้นให้เด็กดื่มจุกคิด ลดการดื่มลง “ซูเปอร์แม่พ่อ พ่อแล้วเหล่าเบียร์” จึงเป็นการสื่อสารเชิงบวกเพื่อปลุกพลังฮีโร่ในตัวพ่อแม่ ให้ก้าวมาเป็นต้นแบบของลูก พร้อมกันนั้น ก็ถ่ายทอดพลังความรักจากลูกไปที่พ่อแม่ เพื่อให้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้สำเร็จ

ในปีนี้ สสส. ยังได้รับความร่วมมือจากสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค และกรมการปกครอง เพื่อชวนคนไทยลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปพร้อมๆ กับ นุหรี อบายมุข โดยอาศัยกลไกที่นำโดย “นายอำเภอ” ทั้ง 878 อำเภอ

“งดเหล้าเข้าพรรษา” ยังได้รุกไปเน้นชุมชน สร้างคนต้นแบบที่มี “หัวใจหิน” “หัวใจเหล็ก” จนถึง “หัวใจเพชร” ที่สามารถเลิกดื่มต่อเนื่องไปถึงช่วงออกพรรษา



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ที่กระจายตัวอยู่ใน 193 ชุมชนต้นแบบทั่วประเทศ พัฒนาจากคนต้นแบบเลิกดื่ม สูการเป็นนักรณรงค์ ขยายแนวคิด ช่วยเหลือเพื่อนร่วมชุมชนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสร้างตัวอย่างขยายผลสู่ชุมชนอื่น ๆ

บวกกับความร่วมมือจากสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ ที่เดินหน้าสานต่อในโครงการ “ไฟริสต์วิน้อย” เด็กนักเรียนในโรงเรียนสังกัด สพฐ. ร่วมเชิญชวนให้ พ่อแม่ เลิกดื่มเพื่อตัวเองและครอบครัว

พลังความรักของพ่อแม่ นั้น ไม่มีเงื่อนไข และยังใหญ่อยู่เสมอ และก็ไม่มีการที่เป็นต้นแบบของลูกได้ดีเท่าพ่อแม่

งานสร้างเสริมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับปัจจัยทางครอบครัว สังคม สิ่งแวดล้อมมากมายนัก เราคงยังต้องเรียนรู้เหตุปัจจัยเหล่านั้น และเงื่อนไขของการดำรงอยู่หรือเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกันอย่างเป็นพลวัตต่อเนื่องไป



ชมเพลงแม่พ่อ

พอแล้วเหล่าเบียร์

“
19 ปี
ที่เข้าพรรษา
เปลี่ยนไป
”

“เข้าพรรษา” ไม่ใช่แค่งานประเพณีทางศาสนา แต่กลายเป็นช่วงเวลาสำคัญ ที่คนไทยได้หันมาตระหนักถึงสุขภาพ และเปลี่ยนตัวเองด้วยการ ลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการที่ สสส. จุดประกายความคิด ในการงดเหล้าเข้าพรรษา อย่างต่อเนื่อง มาเป็นปีที่ 19 จนการงดเหล้าเข้าพรรษา กลายเป็นค่านิยมใหม่ในปัจจุบัน



เมื่อดูจากความสำเร็จการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2564 สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า และสมาคมเครือข่ายงดเหล้าและลดปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ พบว่าคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมงดดื่มช่วงเข้าพรรษา 6,608,242 คน ในจำนวนนี้แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

- 1.งดเหล้าได้ตลอดพรรษา 3 เดือน และตั้งใจงดต่อไปจนออกพรรษา 2,780,216 คน
- 2.งดเป็นบางช่วง (ไม่ครบพรรษา) 1,401,864 คน
- 3.ไม่งดแต่ลดการดื่มลง 2,426,162 คน

ขณะที่ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) พบการงดเหล้าเข้าพรรษาทำให้สุขภาพกาย-ใจดีขึ้น ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายทั้งประเทศได้ประมาณ 3,397,661,367 ล้านบาท เฉลี่ยในช่วง 3 เดือน พบประหยัดเงิน 1,432 บาท/ครัวเรือน และหลายคนตั้งใจจะลด ละ เลิกในปีต่อๆ ไป เพราะส่งผลดีต่อตัวเองและครอบครัว

ประโยชน์ที่ได้จากการงดเหล้าเข้าพรรษา ไม่ว่าจะเป็น สุขภาพกายที่ดีขึ้น สุขภาพใจของคนในครอบครัวที่ดีขึ้นได้รับผลกระทบจากการดื่มที่ลดลง ทำให้หลายครอบครัวมองเห็นประโยชน์ของการงดเหล้าเข้าพรรษา โดยปฏิบัติด้วยตนเองทั้งในช่วงเข้าพรรษา และพยายามทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาปกติ และบางคนยังเป็นตัวอย่างให้คนอื่น ๆ อยากร่วมปฏิบัติตาม



แคมเปญการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2565 มุ่งเน้นไปที่ พ่อ แม่ ซึ่งเป็นฮีโร่หลักประจำครอบครัว เพราะครอบครัวเป็นจุดสำคัญที่สามารถรั้งกระตักนักดื่มให้ดื่มลดลง **“ซูเปอร์แม่พ่อ พอแล้วเหล้าเบียร์”** เป็นการปลุกพลังฮีโร่ในตัวพ่อแม่ ซึ่งเป็นต้นแบบแก่ลูกในทุกเรื่อง และลูกเองก็เป็นพลังใจชั้นดีของพ่อแม่ ที่จะช่วยทำให้พ่อแม่เปลี่ยนแปลงตัวเองได้ เป็นการใช้พลังความรักถ่ายทอดให้กันและกัน



ที่ผ่านมา **“โครงการโพธิ์สัตว์น้อย”** เป็นโครงการที่ สสส. ได้ร่วมกับโรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้เด็ก ๆ เป็นกำลังใจและชักชวนพ่อแม่ให้งดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งถ้อยคำของเด็ก ๆ ที่พูดความในใจอย่างตรงไปตรงมาถึง

พ่อแม่ ทำให้พ่อแม่หลายคนหันมาค่อย ๆ ลด ละ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลูก และเพื่อครอบครัวได้สำเร็จ ท้ายที่สุด พ่อแม่ ก็จะกลายเป็นตัวอย่าง เป็นต้นแบบที่สำคัญให้กับเด็ก ๆ ด้วยเช่นเดียวกัน



... เข้าพรรษานี้ มาเป็น **“ซูเปอร์แม่พ่อ”** ไปด้วยกัน ...

LIVE

อยู่ดี ๆ

วงแตกเนี่ย

LIVE 24 views X

แค่พองคติมเหล้าแล้วกลับบ้านไว ลูกกคหัวใจให้เลยจ้า.....



เสียไปเท่าไรแล้วกับน้ำเมา?

ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ไม่ว่าจะจากค่ารักษาพยาบาล การเสียชีวิตหรือพิการ ก่อนวัยอันควร เสียผลิตภาพการทำงานจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีมูลค่าสูงถึง 8.6 หมื่นล้านบาท หรือร้อยละ 0.56 ของ GDP

ข้อมูลค่าใช้จ่ายเพื่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ พบว่า การงดเหล้าเข้าพรรษาทำให้ค่าใช้จ่ายในครัวเรือนลดลงจากปี 2563 ที่มีค่าใช้จ่าย 1.69 แสนล้านบาท เหลือ 1.67 แสนล้านบาทในปี 2564



ส่วนศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ เก็บข้อมูลปี 2564 พบว่า

ผู้ลด ละ เลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษา ร้อยละ 37.4 หรือประมาณ 2.5 ล้านคน ระบุว่า ประหยัดค่าใช้จ่ายได้ ส่วนอีกร้อยละ 37 ระบุร่างกายดีขึ้น โดยมีถึง 6.6 ล้านคน สามารถงดดื่มได้ตลอดทั้งพรรษา และจะงดดื่มต่อไปหลังออกพรรษาด้วย ขณะที่ 2.7 ล้านคน ลดได้บางส่วน หรืองดดื่มไม่ครบพรรษา และอีก 2.4 ล้านคน ไม่งด แต่ลดการดื่มลงได้



พุดยังไ้ค้ ชวนพ่อแม่่งค้เหล้า?

ปัจจุบันมีครอบครัวเป็นสมาชิกเลิกเหล้าเบียร์เป็นซูเปอร์ฮีโร่กว่า 5,000 ครอบครัวในชุมชนต่าง ๆ ทั่วประเทศ พบว่าทักษะในการใช้ภาษารักในครอบครัว สร้างแรงจูงใจให้คนในบ้านลด ละ เลิกได้



3 สิ่งที่ต้องเพิ่มชวนงค้เหล้า

- เพิ่มการแสดงความรู้สึก เช่น กังวล เป็นห่วง เสียใจ ไม่สบายใจ ดีใจ เป็นกำลังใจ เพราะจะทำให้ผู้ดื่มรับทราบเจตนาความหวังดี
- เพิ่มเวลาฟัง และสะท้อนคืนสิ่งที่ได้ยิน เพราะคนที่มีปัญหาส่วนหนึ่งอยากให้มีคนฟังและเข้าใจ จะทำให้ผู้ดื่มสบายใจและเปิดใจ
- เพิ่มการสัมผัสสกอด และหาเวลาเพิ่มการทำกิจกรรมภายในครอบครัว เพื่อใช้เวลาอยู่ด้วยกันให้มากขึ้น แลกเปลี่ยนความคิดเห็นให้มากขึ้น



1 คำที่ต้องเลี่ยงชวนงค้เหล้า

เลี่ยงคำพูด หรือการกระทำที่ทำให้ผู้ดื่มเหล้าไม่สบายใจ เช่น หยามว่าไม่มีวันทำสำเร็จ ประชดว่าขอให้ดื่มไปจนตาย ทำท่ายจะเลือกเหล้าหรือจะเลือกฉันท



งค้เหล้า เข้าพรรษาปีนี้ มาดูกันว่าคนพ่อทั้ง 4 คนที่ตั้งใจประกวดอย่างเต็มที่ เพื่อคว้ารางวัล มาให้กับลูกที่บ้านกับการประกวด Mr.พ่อ พอแล้วเหล้า



หยุดเหล้าทันที ทำอย่างไร

การหยุดดื่มทันที หรือการหักดิบ 3 วันแรก เป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะต้องเฝ้าระวังอาการของตนเอง โดยผู้ที่ดื่มหนักมากมาก่อน หรือบางคนอาจไม่รู้ตัวว่า ปริมาณที่เคยดื่มอยู่คือการดื่มหนัก ก็อาจจะมีอาการ เช่น คลื่นไส้ อาเจียนรุนแรง มือสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิด กระสับกระส่าย ควรปรึกษาแพทย์ในการเลิกดื่มอย่างจริงจัง



ผู้ที่เลิกดื่มในช่วงต้นมีสิ่งที่คุณควรปฏิบัติ คือ

- รับประทานอาหารให้เพียงพอ
- จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังงานให้ร่างกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารมัน เนื่องจากตับยังทำงานได้ไม่ดี
- รับประทานวิตามิน B1-6-12 ชดเชยวันละ 1 เม็ด
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ปล่อยวาง หากิจกรรมผ่อนคลายตัวเอง
- เลี่ยงสถานการณ์กระตุ้นให้ดื่ม
- บอกคนใกล้ชิดว่ากำลังงดการดื่ม
- หากสูบบุหรี่ ควรลดปริมาณการสูบบุหรี่ควบคู่กับลดการดื่ม
- ปรึกษาศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา
สายด่วน 1413



อาการ คนติดสุรา

หากมีพฤติกรรม
3 ข้อ จาก 7 ข้อ
อาจเป็นไปได้ว่าคุณ “ติดสุรา”

- ต้องการดื่มเพิ่มขึ้น เพื่อให้เมาเท่าเดิม
- มีอาการถอนสุรา เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
- ✓ ดื่มนานกว่าที่ตั้งใจไว้
- ✓ ไม่สามารถหยุดดื่ม หรือควบคุมการดื่มได้
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดื่ม หรือเพื่อสร้างเมา
- เกิดผลกระทบต่อนหน้าที่ การงาน การเข้าสังคม
- ✓ ยังไม่เลิกดื่มทั้งที่เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ



พระไพศาล วิสาโล

เจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ



มีหลายเหตุผลที่ทำให้คนเลิกเหล้าได้ คือ ความกลัวโรคร้ายที่เป็นอันตรายต่อชีวิต หรือกลัวว่าดื่มเหล้าแล้วจะเกิดอุบัติเหตุทำให้ผู้คนล้มตาย บางทีก็เป็นคนในครอบครัว ซึ่งกำลังเป็นสิ่งที่ขาดหายไป在这段时间นี้ พลังครอบครัวสำคัญมาก ครอบครัวที่เข้มแข็งจะมีพลังในการต่อต้านภัยที่เกิดจากสิ่งล่อเร้าเข้ายวณนานาชนิด โดยเฉพาะภัยสุรา ยาเสพติด หากครอบครัวไม่เข้มแข็งก็ยากมากที่ผู้คนจะรอดพ้นจากภัยสุรายาเสพติด และสิ่งล่อเร้าเข้ายวณต่างๆ ได้

พระไพศาล กล่าวอีกว่า การงดเหล้าเป็นหลักประกันข้อหนึ่งในทางพุทธศาสนา สำหรับผู้ประสงค์มีชีวิตที่ดั่งงามเจริญผาสุก จึงเป็นศีลข้อหนึ่งที่ชาวพุทธควรสมาทาน ขอนุนโมทนา สสส. และภาคีเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ที่ร่วมกันจัดกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา เป็นโอกาสดีที่ผู้คนจำนวนมากจะได้ใช้โอกาสนี้เอาชนะใจตัวเอง รวมถึงการมีกิจกรรมให้เด็ก ๆ มีบทบาทในการขอร้องพ่อแม่เลิกเหล้า เป็นขั้นตอนสำคัญในการเสริมสร้างพลังครอบครัวให้เข้มแข็ง นำไปสู่ความเจริญงอกงามด้านอื่น ๆ

“หลายคนรู้ว่าเหล้าไม่ดี เป็นโทษเป็นภัย แต่หักห้ามใจไม่ได้ เพราะมีสิ่งยั่วยวนมากมาย แต่เมื่อถึงเทศกาลเข้าพรรษา เมื่อนึกถึงบุญกุศล และบาปที่ควรละเว้น ก็เป็นการกระตุ้นให้เกิดกำลังใจในการเอาชนะความอยากกินเหล้า คนไม่น้อยก็สามารถทำได้ จึงขอให้โครงการประสบความสำเร็จ ผู้มีส่วนร่วมในโครงการมีกำลังใจ กำลังสุขภาพที่ดี จะได้ขับเคลื่อนอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่แค่เข้าพรรษาเท่านั้น แต่ต่อเนื่องไปยาวนาน ความสุขจะได้กลับมาสู่ครอบครัวและสังคมไทยยิ่ง ๆ ขึ้นไป” **พระไพศาลกล่าวทิ้งท้าย**



คุณพ่อสมพงษ์ สมควร อาชีพค้าขาย จ.น่าน

ผมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาตั้งแต่มัธยมศึกษา ยิ่งเข้ามหาวิทยาลัยแล้วยิ่งดื่มเยอะขึ้นหนักขึ้น จนกระทั่งทำงานมีลูกก็ยังดื่มอย่างต่อเนื่อง ตอนมีลูก 2 คน ซึ่งพอพวกลูกโตขึ้นมาหน่อย เราก็คิดว่าเราไม่อยากเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีของลูก ก็เลยพยายามลดการดื่มลง

ตอนนี้ก็หันมาค้าขายก็ทำให้ลดการดื่มลงมาได้ และเมื่อโครงการปลูกพลังบวกเพื่อสร้างจิตสำนึกภูมิคุ้มกันลดปัจจัยเสี่ยง (เหล้า บุหรี่) สำหรับเด็กปฐมวัยของศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองน่าน ที่ลูก ๆ เข้าไปเรียน ก็ให้การบ้านลูก ๆ มาทำโดยชักชวนคุณพ่อเลิกเหล้า เมื่อได้ยินจากลูกมาถามว่าคุณพ่อดื่มเหล้าหรือไม่ ก็บอกว่าไม่ดื่ม แต่ดื่มเบียร์ ลูกก็บอกว่าต้องลดเลิก

“ผมก็คิดว่าเราต้องลดเลิกเพื่อลูก หากลูกเห็นการดื่มจะเกิดผลเสียต่อลูกเรา พอเลิกมาร่วม 1 สัปดาห์ก็รู้สึกว่ามีนิมิตหมายที่ดี อย่างเรื่องเงินค่าใช้จ่ายในการซื้อเบียร์วันละ 2 ขวด รวม 110 บาท ก็กลายมาเป็นเงินเก็บให้แก่ลูกมากขึ้น แม้แต่ภรรยาซึ่งบอกว่าการเลิกดื่มนั้นดีมาก เพราะทำให้ผมมีเวลาอยู่กับพวกเขามากขึ้น”

คุณพ่อสมพงษ์ กล่าว



4 ลด

เมื่อคุณเลิกเหล้า



1. ลดเสี่ยง

โรคมะเร็งหลอดอาหาร



2. ลดเสี่ยง

ภาวะหยุดหายใจขณะหลับ



3. ลดเสี่ยง

ภาวะร่างกายขาดน้ำ



4. ลดริ้วรอย

ผิวหนังเหี่ยวยุ่นก่อนวัยอันควร



สสส. ร่วมกับ สคส. ชวนคนไทย
เลิกเหล้า ลดเสี่ยง โทร. สายด่วน 1413
สร้างค่านิยมหยุดดื่มสุราถูกต้อง เริ่มเลยเข้าพรรษานี้

เตรียมความพร้อม ความรู้



เมื่อโควิด เป็นโรคประจำถิ่น

1. วัคซีนตามกำหนด



อย่าลืมาฉีด
เข็มกระตุ้น
นะคะ



โดยเฉพาะ
สถานที่ปิด
แออัด

2. สวมหน้ากากอนามัย

3. ล้างมือบ่อย ๆ



เตรียมยาสามัญ
สมุนไพร



4. ดูแลตนเองเบื้องต้น

5. ติดตามข่าวสาร



ไม่มาหาแม่
หรือลูก



กักตัวอยู่คะแม่
กลัวเอาเชื้อ
ไปติด

6. ตระหนักถึง ความรุนแรงของโรค



รู้จัก

Long COVID

ทำไมไม่หายหลังติดโควิด-19

แม้สถานการณ์จะทำให้หลายคนเบาใจ และออกมาใช้ชีวิตตามปกติขึ้นได้บ้าง และพบว่าจากการที่ประชาชนได้รับวัคซีนอย่างทั่วถึง มีการคิดเชื่อจำนวนมากจนเกิดภูมิคุ้มกันหมู่ ทำให้มีผู้ป่วยอาการหนักในโรงพยาบาลลดลง แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะปล่อยให้เกิดการคิดเชื่อจำนวนมากโดยไม่ป้องกันขึ้นได้

เพราะเชื้อไวรัสไม่ได้เพียงทำให้ผู้ป่วยบางราย มีอาการของโรคที่รุนแรง แต่ไวรัสยังทิ้งร่องรอยโรค เกิดเป็นอาการหลังติดเชื้อโควิด-19 หรือภาวะ Long Covid ซึ่งทำให้กระทบต่อคุณภาพชีวิตหลังจากหายจากอาการเจ็บป่วย

Long COVID เป็นอาการที่ผู้ป่วยโควิด-19 พบภายหลังจากรักษาหายแล้ว ซึ่งอาการที่เกิดขึ้นมีความหลากหลาย และอาจแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยอาจเป็นอาการที่เกิดขึ้นใหม่หรือเป็นอาการที่หลงเหลืออยู่ หลังรักษาหายสามารถเกิดได้ในทุกระบบของร่างกาย



ตั้งแต่ระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด เลือด ระบบประสาท ระบบภูมิคุ้มกัน และสุขภาพจิต โดยมักพบอาการภายหลังได้รับเชื้อ 4-12 สัปดาห์ โดยอาการที่พบสามารถดีขึ้นหรือแย่ลงเมื่อเวลาผ่านไปได้ หรือมีการกลับเป็นซ้ำใหม่ได้ส่วนใหญ่ มักบรรเทาเองและหายได้เอง

ปัจจุบัน ยังไม่รู้แน่ชัดว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิด Long COVID เกิดจากอะไร โดยมีเพียงข้อสังเกตในหลายการศึกษาว่ามีปัจจัยร่วม เช่น เพศหญิง อายุมาก ภาวะอ้วน มีโรคประจำตัว มีประวัติโรควิตกกังวลหรือซึมเศร้า มีประวัติโรคปอดเรื้อรัง มีอาการมากกว่า 5 อาการในช่วง 1 สัปดาห์แรกของการเจ็บป่วย และความรุนแรงของโรคมักมากในระยะแรก เป็นต้น

อาการต่อเนื่อง หรืออาการที่เกิดขึ้นภายหลังรักษาหายแล้วที่เกี่ยวกับโรคโควิดหมายถึง

อาการผิดปกติที่ยังคงอยู่ภายหลังการรักษาโรคโควิด-19 ไปแล้ว ไม่น้อยกว่า 4 สัปดาห์

อาการที่เกิดขึ้นภายหลังการรักษาโรคโควิด-19 ไปแล้ว ไม่น้อยกว่า 4 สัปดาห์ แต่ไม่สามารถหาสาเหตุได้



10 อาการ Long COVID ที่พบบ่อย



อ่อนเพลีย



หายใจลำบาก หอบเหนื่อย



ไอ



นอนไม่หลับ



ปวดศีรษะ



พมร่วง



เวียนศีรษะ



ความจำสั้น



กังวล เครียด



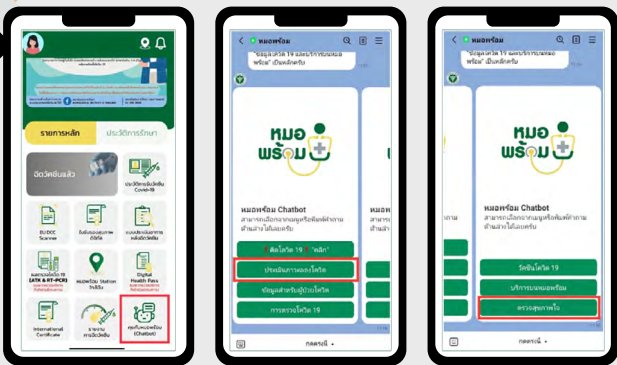
เจ็บหน้าอก

จากผลการศึกษา meta-analysis ของสถาบันต่าง ๆ ในต่างประเทศ พบว่า Long COVID มีความหลากหลาย ตั้งแต่ 14%-64% เนื่องจากมีความไม่ชัดเจนของนิยาม ขาดองค์ความรู้ด้านพยาธิสภาพ ปัจจัยเสี่ยง และการวินิจฉัย รวมทั้งวิธีการประเมินอาการผิดปกติ ซึ่งมีทั้งการประเมินตนเองของผู้ป่วย และการประเมินทางการแพทย์

ผลการวิเคราะห์ พบว่า ความชุกตามกลุ่มอาการที่พบบ่อย ได้แก่ **อ่อนเพลีย 47%** **หอบเหนื่อย 22%** **นอนไม่หลับ 36%** **วิตกกังวล 23%** **ผมร่วง 22%** และ **หลงลืม 24%**

ผู้ป่วยที่หายจากอาการโควิด-19 แล้ว สามารถสังเกตอาการของตนเองได้ โดยอาการที่เกิดจากภาวะลองโควิดจะเป็นอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นใหม่หรือต่อเนื่อง ภายหลังจากการติดโควิด-19 ส่วนมากตั้งแต่ 3 เดือน นับจากวันตรวจพบเชื้อ และมีอาการต่อเนื่องหรือเป็น ๆ หาย ๆ นานกว่า 2 เดือน และอาการที่เกิดขึ้น ไม่สามารถอธิบายได้จากการวินิจฉัยอื่น

หากอาการที่เกิดขึ้นกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หรืออาการไม่ดีขึ้นภายใน 3 เดือน สามารถพบแพทย์หรือปรึกษานักวิชาการทางการแพทย์ เพื่อหาแนวทางการรักษาต่อไป



ประชาชนสามารถ **“ประเมินภาวะลองโควิด”** ด้วยตนเองบนแพลตฟอร์ม **“หมอพร้อม”** เพื่อประเมินอาการเบื้องต้น และสามารถปรึกษาแพทย์ผ่านแชทบอทได้ในเบื้องต้น โดยพบว่าหลายโรงพยาบาลเปิดคลินิกลองโควิด เพื่อให้คำปรึกษาและดูแลผู้ป่วยอย่างต่อเนื่องแล้ว

... การดูแลสุขภาพจึงยังคงจำเป็นเสมอ ...

รู้จัก Universal Prevention : UP

หลักการป้องกันการติดเชื้อแบบครอบคลุม แม้ว่าโควิด-19 จะกลายเป็นโรคประจำถิ่น แต่เนื่องจากไวรัสกลายพันธุ์ตลอดเวลาและอาจเกิดความรุนแรงขึ้นได้ จึงยังจำเป็นต้องฉีควัคซีน และป้องกันตนเองง่าย ๆ ดังนี้



1 สวมหน้ากากป้องกันเมื่ออยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น หรือภายในอาคารที่ไม่สามารถเว้นระยะห่างได้ เช่น ขนส่งสาธารณะ ตลาด หรือสถานที่ที่จัดงานเทศกาล งานประเพณีต่าง ๆ

2 เลือกไปสถานที่ที่มีสัญลักษณ์ CFS, SHA+ แสดง

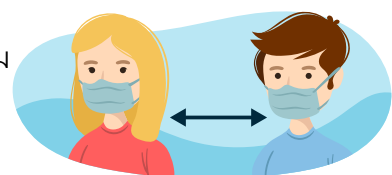
3 ล้างมือบ่อย ๆ ทุกครั้งก่อนและหลังกินอาหาร



หลังเข้าห้องน้ำ ไอ จาม หรือสัมผัสสิ่งของที่ใช้ร่วมกัน

4 หากสงสัยว่ามีความเสี่ยง ควรตรวจตนเองด้วย ATK และปรึกษาสถานพยาบาลใกล้เคียง

5 ผู้ที่ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ ให้งดไปร่วมกิจกรรมที่รวมกลุ่มคนในพื้นที่แออัด ให้แยกของใช้ส่วนตัว และปฏิบัติตามคำแนะนำจากแพทย์



ฟื้นฟูร่างกายหลังโควิด



คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ให้แนวทาง ผู้ที่มีอาการ **Long COVID** สามารถฟื้นฟูร่างกายได้ง่าย ๆ ด้วยการออกกำลังกาย ภายในแต่ละระยะ ดังนี้



สัปดาห์ที่ 1

เตรียมความพร้อมร่างกาย ควรใช้การเดิน ฝึกการหายใจเข้า-ออกให้สุดแบบช้าๆ ให้อยู่ในระดับไม่เหนื่อย หรือเหนื่อยเล็กน้อย



สัปดาห์ที่ 2

ออกกำลังกายในระดับเบา เช่น การเล่นโยคะเบาๆ การทำงานบ้านเบาๆ และเพิ่มระยะเวลาเป็นวันละ 10-15 นาที และให้อยู่ในระดับรู้สึกเหนื่อยเพียงเล็กน้อย



สัปดาห์ที่ 3

ออกกำลังกายในระดับปานกลาง เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่อง เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะๆ



สัปดาห์ที่ 4

เพิ่มความซับซ้อนในการเคลื่อนไหว เช่น วิ่งเปลี่ยนทิศทาง วิ่งไปทางด้านข้าง และสามารถสลับวันออกกำลังกายได้ เพื่อไม่ให้อ่อนเพลีย



สัปดาห์ที่ 5

ในระยะนี้สามารถกลับไปออกกำลังกายได้ตามปกติ และเพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายได้เท่าที่สามารถทำได้



E-Book นำอ่าน

เตรียมพร้อมก่อน จดเหล่าเข้าพรรษา

ก่อนจะจดเหล่าเข้าพรรษา ก็ต้องเตรียมพร้อมกันซักหน่อย หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่า การจดเหล่าเข้าพรรษาสำหรับนักดื่มคอกทองแดงที่กราศึกกับน้ำเมามาอย่างต่อเนื่อง อาจจะทำให้ผลกระทบต่อสุขภาพได้ โดยมีอาการตั้งแต่เล็กๆ น้อยๆ ไปจนถึงอาการทางสมองกันได้เลยทีเดียว

หนังสือเล่มนี้ ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา ได้รวบรวมองค์ความรู้ จัดทำเป็นคู่มือเตรียมพร้อมก่อนจดเหล่าเข้าพรรษา อัดแน่นไปด้วยความรู้

และคำแนะนำไปสู่แนวทางการเลิกดื่มอย่างถาวร ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่ต้องการเลิกดื่มด้วยตนเอง หรือคนใกล้ชิดที่ต้องการช่วยเหลือดูแลผู้ต้องการเลิกดื่ม จะสามารถประเมินตนเองว่าติดเหล้าระดับไหน อาการที่เกิดจากการเลิกเหล้าเป็นอย่างไร แนวทางการแก้ปัญหาจะทำได้บ้าง เข้าพรรษานี้ เลิกเหล้าได้อย่างที่ตั้งใจแน่นอน

สามารถดาวน์โหลดคู่มือได้ที่ <http://ssss.network/u4yp1>





▶ ยอคนมนุษย์คุณพ่อ

ตัวอย่างคนเล็กเหล่า▶

“

หากไปสอนเด็ก
แต่เรายังค้ม
เด็กจะเชื่อหรือ

เด็กก็คงจะไม่เชื่อที่เราสอน
แต่เราทำให้ดูเป็นตัวอย่างว่า

เราเล็กเหล่าแล้ว
จึงพูดได้เต็มปากว่า
ค้มเหล่าไม่คั

”

จุดเริ่มต้นของการเล็กค้มเหล่า
ถึงที่ค้มมาเป็นเวลานาน แต่ละคน
ก็มีจุดเริ่มต้นแตกต่างกัน **“คุณพ่อนิ”**
แห่งเมืองปากน้ำโพ ร.ต.นิพล
แสงศรีรูป ครูชำนาญการพิเศษ
ร.ร.บ้านคลองไทร อ.แม่वंก
จ.นครสวรรค์ ก็เป็นอีกคนที่มี
จุดเริ่มต้นเพราะอยากเป็นตัวอย่าง
ที่ดีเพื่อลูก





นอนพอดีอายุยืน ยืดอายุหัวใจให้แข็งแรง

“ นอนน้อยเกินไป ก็ไม่ดี
นอนมากเกินไปก็ไม่ดีเหมือนกัน ”

นอนให้พอดี เป็นคำแนะนำที่สมาคมหัวใจอเมริกันนับให้เป็น 1 ใน 8 ปัจจัยที่จำเป็นต่อการรักษาสุขภาพหัวใจไปแล้ว ขณะเดียวกันศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกา หรือซีดีซี ก็แนะนำว่า ควรนอนวันละ 7 ชั่วโมง บวกลบได้นิดหน่อยถึงดีต่อสุขภาพ

หัวใจเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก ๆ ถ้าหัวใจป่วยสุขภาพทั้งระบบก็รวนไปด้วย ถ้าอยากบำรุงให้ “หัวใจ” ยังแข็งแรงไปนาน ๆ สมาคมหัวใจอเมริกัน (American Heart Association) เพิ่งตีพิมพ์คำแนะนำเรื่องการรักษาสุขภาพของหัวใจฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด พร้อมเพิ่มเติมคำแนะนำอย่างเป็นทางการว่า การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพหัวใจ



สมาคมฯ ได้ศึกษาจากหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่ได้จากการทำวิจัยจำนวนมากพบว่า “การนอน” มีผลกระทบต่อสุขภาพของหัวใจของเรา โดยคำแนะนำล่าสุดถูกเรียกว่า “8 สิ่งสำคัญของชีวิต” เผยแพร่ในวารสารวิชาการด้านโรคหลอดเลือดหัวใจของสมาคมฯ ชื่อว่า เซอร์कुเลชัน (Circulation) ฉบับเมื่อวันที่ 29 มิถุนายน 2565

8 สิ่งสำคัญของชีวิตที่ว่า ได้แก่ การรับประทานอาหารที่ดีต่อหัวใจ การออกกำลังกายเป็นประจำ การไม่สูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบใด ๆ การควบคุมน้ำหนักตัวให้เหมาะสม การควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป การควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินเกณฑ์ การควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ดี และสิ่งสำคัญประการสุดท้ายที่เพิ่งเพิ่มเข้ามาในชุดคำแนะนำ คือ การนอนหลับพักผ่อนที่เหมาะสม

“การนอนที่ดี ไม่ใช่เรื่องที่แค่เกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพของหัวใจอีกชั้นหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของหัวใจ การนอนเป็นสิ่งที่ยั่งยืนได้ จึงควรปรับปรุงให้ดีขึ้นเป็นลำดับแรก” ดร.ไมเคิล แกรนด์เนอร์ ผู้อำนวยการโครงการวิจัยเกี่ยวกับการนอนและสุขภาพ วิทยาลัยแพทย์ มหาวิทยาลัยอริโซนา ผู้มีส่วนร่วมปรับปรุงชุดคำแนะนำของสมาคมฯ กล่าวไว้

ด้านศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐอเมริกา หรือซีดีซี มีข้อมูลว่า ประชากร 1 ใน 3 ที่อายุต่ำกว่า 65 ปี มักนอนน้อยกว่าที่แนะนำไว้ คือควรนอนให้ได้อย่างน้อยคืนละ 7 ชั่วโมง โดยพบว่าการนอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อคืน มักทำให้เกิดความเสี่ยงโรคอ้วน เสี่ยงความดันโลหิตสูง เสี่ยงเบาหวานชนิดที่ 2 มากขึ้น เสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต และปัญหาเกี่ยวกับความทรงจำมากขึ้นด้วย



แต่ก็เชื่อว่า “นอนมาก” จะดีเสมอไป ดร.ไมเคิลอธิบายเพิ่มเติมว่า ผลการศึกษาอีกชั้นพบว่า คนที่นอนมากกว่า 9 ชั่วโมงต่อคืน กลับมีปัญหาสุขภาพที่แย่ในอีกทางหนึ่งเช่นกัน และยิ่งไปกว่านั้นแล้ว คนที่มักจะนอนมาก ๆ เช่นนี้ มีแนวโน้มในการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าปกติอีกด้วย

ด้านศูนย์ความเป็นเลิศด้านสุขภาพการนอน มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย สหรัฐอเมริกา แนะนำว่า เพื่อสุขภาพที่ดี ควรนอนหลับ 7 ชั่วโมงต่อคืน เป็นแกนหลักสามารถขาดหรือเกินเล็กน้อยได้ เพราะคุณภาพการนอนของแต่ละคนไม่เท่ากัน

ผู้เชี่ยวชาญอีกคน รศ.ดร.คริสเตน นัตสัน นักวิจัยด้านการนอนหลับ โรงเรียนแพทย์ไพน์เบิร์ก มหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น สหรัฐอเมริกา ยังกล่าวถึงคุณภาพการนอนว่า สามารถสังเกตได้ง่าย ๆ ว่า หากตื่นมาด้วยความสดชื่น รู้สึกถึงการนอนเต็มอิ่ม ก็คือดี ปัจจัยรบกวนการนอนมีด้วยกันหลายอย่าง ทั้งเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คาเฟอีน การนอนไม่เป็นเวลา สภาพแวดล้อมในการนอน อุณหภูมิในการนอน หากอยากนอนให้มีคุณภาพก็ควรปรับปรุงการนอนให้เหมาะสม

ความพอดีจึงเป็นหัวใจสำคัญของการนอน ส่งผลต่อหัวใจและสุขภาพโดยรวมของร่างกาย



ถึงเวลาที่สหภาพยุโรปตัดสินใจเอาจริงเอาจังกับผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่ ที่รู้จักกันในชื่อเรียกว่า “ยาสูบอุ่นร้อน” หรือยาสูบที่ใช้อุปกรณ์ให้ความร้อนจนเกิดไอระเหย แต่ไม่ถึงกับเผาไหม้เหมือนบุหรี่แบบมวน แต่ก็ไม่ใช่บุหรี่ไฟฟ้าที่ใช้กับสารนิโคตินแต่งกลิ่น แต่งรสชนิดของเหลว แต่มีความคล้ายกันอยู่บ้างที่มีการแต่งรสแต่งกลิ่นเพื่อดึงดูดนักสูบหน้าใหม่ให้ทดลอง

ล่าสุด ได้มีการเสนอต่อที่ประชุมของคณะกรรมการการยุโรปถึงความจำเป็นในการเริ่มห้ามผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดใหม่นี้ก่อนที่จะหายไปพบว่า ยอดขายของยาสูบอุ่นร้อน ใน 5 ประเทศในสหภาพยุโรปเพิ่มขึ้นไปถึง 10% หรือคิดเป็นส่วนแบ่งทางการตลาดกว่า 2.5% ของผลิตภัณฑ์ยาสูบทั้งหมด ในช่วงเวลาเพียง 3 ปี



ยุโรป เล็งห้ามผลิตภัณฑ์ใหม่ “ยาสูบอุ่นร้อน” แต่งรส

ยอดขายที่เพิ่มขึ้นเป็นตัวสะท้อนกระแสความนิยมในตัวผลิตภัณฑ์ ที่ผู้ผลิตและจำหน่ายมักอ้างว่าเป็นตัวเลือกที่มีความปลอดภัยกว่าบุหรี่ เพราะไม่เกิดการเผาไหม้แต่อย่างใด ซึ่งแท้จริงแล้วถูกมองว่าเป็นลูกเล่นทางการตลาดที่น่าออกมาใช้ เพื่อสร้างนักสูบหน้าใหม่ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนนั่นเอง

ข้อมูลการบริโภคดังกล่าว นำไปสู่การที่สมาชิกในสหภาพยุโรปที่ต้องหามาตรการในการควบคุมปัจจัยอันจะนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของจำนวนผู้ป่วยโรคมะเร็งจากการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบนี้ เพื่อให้เป็นไปตามแผนในการต่อสู้กับโรคมะเร็งที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ซึ่งสหภาพยุโรปได้มีฉันทามติตั้งเป้าลดอัตราการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบของประชากรชาวยุโรปให้ลงไปต่ำกว่า 5% ภายในปี 2583

ข้อเสนอให้ประเทศในสหภาพยุโรปสั่งห้ามผลิตภัณฑ์ยาสูบอุ่นร้อน ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการการยุโรปไปเรียบร้อยแล้ว ต่อไปจึงเป็นขั้นตอนที่รัฐบาลของแต่ละประเทศสมาชิกสหภาพยุโรปทั้ง 27 ประเทศ และรัฐสภายุโรปจะต้องพิจารณาในรายละเอียดกำหนดตามบริบทของแต่ละประเทศ ก่อนจะบังคับใช้ไปทั่วยุโรปต่อไป

ด้านสหรัฐอเมริกา ก็มีข่าวใหญ่เกี่ยวกับการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบเช่นกัน โดยมีรายงานว่า รัฐบาลภายใต้การนำของประธานาธิบดี โจ ไบเดน ได้ประกาศว่า จะเริ่มเดินหน้าควบคุมปริมาณสารนิโคตินในผลิตภัณฑ์ยาสูบที่จำหน่ายในสหรัฐ นับเป็นผู้นำคนแรกที่กล้าเอาจริงในเรื่องนี้

... สะท้อนถึงความอันตรายของนิโคตินได้อย่างดี ...

ออสเตรเลีย ถือเป็นชาติหนึ่งในโลกที่มีวัฒนธรรมการดื่ม
ในลักษณะเพื่อเข้าสังคมมาอย่างยาวนาน แต่ขณะนี้พฤติกรรม
การดื่มน้ำเมาของชาวออสซี่ได้เปลี่ยนไปแล้วอย่างสิ้นเชิง
แต่ไม่ได้แปลว่า ชาวออสซี่เลิกสังสรรค์ แต่ชาวออสซี่ปาร์ตี้
โดยไม่ต้องการน้ำเมาอีกต่อไป

โดยเฉพาะเยาวชนคนรุ่นใหม่ชาวออสเตรเลีย ที่มีแนวโน้ม
ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น เพราะคำนึงถึงเรื่องสุขภาพ
เป็นหลัก สะท้อนให้เห็นจากตลาดเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์
ในประเทศที่โตขึ้นถึง 150% สวนทางกับอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์
ในประเทศที่ลดลงอย่างชัดเจนในช่วงเวลาเดียวกัน



ยอคน้ำเมาคัง คนออสซี่รุ่นใหม่ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เรื่องนี้ ผศ.ดร.ไมเคิล ลิฟวิงสตัน สถาบัน
วิจัยยาเสพติดแห่งชาติ มหาวิทยาลัยเคอร์ติง
ให้ข้อมูลว่า แนวโน้มเสื่อมความนิยมในการบริโภค
น้ำเมาในออสเตรเลีย เริ่มสังเกตเห็นได้ชัดตั้งแต่
ปี 2550 ทำให้อัตราบริโภคเฉลี่ยต่อประชากรลดลง
ถึง 10% เพราะวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นดื่มน้อยลง
และบางส่วนเลิกดื่ม สถิติพบว่า เยาวชนอายุ
18-24 ปี เลิกดื่มเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์
สูงขึ้น 20 เท่า ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา และพบว่า
ชาวออสเตรเลีย ทุกช่วงอายุตั้งใจจะเลิกดื่มถึง
71%

ขณะเดียวกัน ความนิยมในเครื่องดื่ม
ปราศจากแอลกอฮอล์ กำลังได้รับความนิยมเพิ่ม

สูงขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เพียงแต่ในประเทศออสเตรเลีย
เท่านั้น จากสถิติการเติบโตของตลาดเครื่องดื่มใน
หมวดนี้ของทั่วโลกที่โตขึ้นถึง 33% เมื่อปี 2564
และมีมูลค่ายอดขายรวมเมื่อปีที่ผ่านมาสูงถึง
331 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือราว ๆ 11,953.73
ล้านบาท

ในสหรัฐอเมริกาเอง ก็มีรายงานตัวเลขออกมา
เมื่อกลางเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมาว่า ยอดจำหน่าย
เครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นถึง 116% ในช่วง
หนึ่งปีที่ผ่านมา โดยยอดขายเบียร์ไร้แอลกอฮอล์
เพิ่มขึ้น 21% ไวน์ไร้แอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 20%
ในขณะที่เบียร์ที่มีแอลกอฮอล์ยอดขายลดลง 4%
ส่วนไวน์ที่มีแอลกอฮอล์ยอดขายลดลง 6%

... น้ำเมาไม่ใช่เทรนด์ของคนรุ่นใหม่แล้ว ...



คนดังสุขภาพดี

เอาชนะความเครียด เพื่อสุขภาพกาย-ใจที่ดี

มองหาข้อดีในปัญหา และดูว่าปัญหาเรื่องนี้ให้อะไรกับเราบ้าง หากเกิดขึ้นอีก เราจะได้รู้วิธีรับมือ



นับเป็นคนรุ่นใหม่เก่งครบเครื่อง สำหรับ นัท ศุภณัฐ เลาะห์พานิช มีผลงานทั้งนักร้อง นักแสดง งานเยอะ พักผ่อนน้อยเป็นปัญหาของคนรุ่นใหม่ที่เพิ่งเริ่มทำงานจำนวนมาก เช่นเดียวกับนักแสดงหนุ่มคนนี้ เคล็ดลับคืออะไร ที่ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจ สดใส แข็งแรง พร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์ในชีวิตอยู่เสมอ

เพราะงานเยอะพักผ่อนน้อย ทำให้ยิ่งดูแลตัวเอง “ผมจึงต้องตรวจสุขภาพประจำปีอยู่เสมอ สำหรับอาหารที่กินนั้นจะเน้นอาหารจำพวกผัก โปรตีนที่ผ่านกระบวนการปรุงน้อย ๆ หรืออาหารคลีนมากกว่า” นัทถึงวิธีดูแลสุขภาพกาย

นอกจากเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ การดื่มน้ำเยอะ ๆ ให้เพียงพอ ก็ถือเป็นอีกเคล็ดลับหนึ่ง รวมทั้งยังเลือกออกกำลังกาย ประมาณอาทิตย์ละ 3 วัน ครั้งละครึ่งชั่วโมง หรือ 1 ชั่วโมง ซึ่งเขามีกิจกรรมที่ชอบอย่างการตีสควอช ซึ่งแม้ว่าจะไม่ค่อยได้ดีแล้ว ก็ยังหากิจกรรมอย่างอื่นทำแทน

แน่นอนว่า สุขภาพใจ สำคัญไม่แพ้กัน วิธีการดูแลจิตใจของนักแสดงหนุ่ม เขาเล่าว่า ก่อนอื่นก็จะดูก่อนว่าปัญหาที่เจอมานั้น มาในรูปแบบไหน และต้องดูว่าเป็นปัญหาที่เราสามารถแก้ไข หรือควบคุมได้หรือไม่ ถ้าเราควบคุมได้ จึงค่อยหาวิธีแก้ แต่ถ้าเป็นปัญหาที่เราควบคุมไม่ได้ อาจจะต้องลองมองหลาย ๆ มุมดูก่อน “เราอาจจะมองว่ามันคือปัญหา แต่ถ้าลองมองหลาย ๆ มุมอาจจะเห็นข้อดีก็ได้นะ พยายามมองหาข้อดีในปัญหาและดูว่าปัญหาเรื่องนี้ให้อะไรกับเราบ้าง หากเกิดขึ้นอีก เราจะได้รู้วิธีรับมือ” นัท ศุภณัฐ กล่าว

งานอดิเรกยามว่าง นัทนัทเล่าให้ฟังว่า “เนื่องจากเป็นคนค่อนข้างจะติดห้อง ชอบทำอะไรคนเดียว ปกติจะเล่นเกมหรือไม่ก็นอนพักผ่อนอยู่ห้อง จะออกไปเดินเล่นข้างนอกบ้างเป็นบางครั้ง ผมเป็นคนค่อนข้างจะ Introvert ครับ ชอบอยู่คนเดียวมากกว่า บางครั้งก็ต้องใช้พลังในการพบเจอคนใหม่ ๆ คนเยอะ ๆ ต้องใช้เวลาในการปรับตัว เหมือนค่อย ๆ ปรับตัวเองไปด้วย”

สำหรับการดูแลตัวเองในช่วงโควิด-19 แบบนี้ นัทนัทเล่าว่า “ผมจะล้างมือบ่อยมาก และจะตรวจ ATK เป็นประจำครับ เพื่อให้สามารถใช้ชีวิตปกติต่อไปได้”

นอกจากนี้ นัทนัท ยังได้ฝากความห่วงใยไปถึงแฟน ๆ รวมทั้งคนไทยทุกคนว่า อยากให้ดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ให้ดี พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำเยอะ ๆ หมั่นออกกำลังกาย และอย่าลืมสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน เลือกเสพข่าวสารเฉพาะที่เป็นประโยชน์ หรือ content ที่ให้ความสนุกสนาน บันเทิงบ้าง จะได้ไม่ทำให้เกิดความเครียดมากจนเกินไป

สุขภาพดีนั้นเริ่มต้นได้ที่ตัวเราเอง สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต ดูแลสุขภาพ ด้วยความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่ทำลายสุขภาพ สร้างสังคมสุขภาวะในทุกมิติ นำไปสู่วิถีชีวิตแห่งสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน



เข้าพรรษานี้

มาร่วมงคเหล่าเข้าพรรษาไปพร้อมกัน ลองมาช่วยค้นหา 3 คำ ที่จะเกิดขึ้นในช่วงงคเหล่าเข้าพรรษาคลอก 3 เดือนนี้ รู้แล้วอย่าลื้มาแชร์ให้เร้าฟ้ง

แ	ส	ก	ย	ง	ภ	ม	แ	ก	ป	ย
สุ	ข	ภ	า	พ	ดี	บ	ร	แ	ฮ	ป
ด้	ง	ห	ด	ป	เ	ย	ข	ก	ปี้	บ
ระ	ป	แ	ต้	บ	แ	ขี้	ง	แ	ร	ง
แ	ย	ปี้	ฮ	ร	ง	า	สุ	ม	ด	พ
ป	ระ	ห	ย้	ด	ห	พ	แ	ป	า	ข
ม	แ	บ	ว	ข	สุ	ย	ระ	ง	ฮ	ปี้
ย	ม	ภ	แ	ฮ	ป	ปี้	ข	สุ	บ	ง

ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 กันยายน 2565
ผู้โชคคคที่ร่วมสนุก 15 ท่าน

จะได้รับเสื้องคเหล่าเข้าพรรษาไปใส่กัน



คคตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื้อผู้โชคคคจากเกมลับสมองคคคคที่
www.thaihealth.or.th



ซูเปอร์แมนพ่อ

พ่อแล้วเหล่าฮีโร่

เลิกเหล้า
Ins.1413



ลด ละ เลิกเหล้าบุหรี่ อภัยมุข
เพื่อสร้างสุขให้สังคม
ตนเอง ครอบครัว

