

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 18

ฉบับที่ 253

พฤศจิกายน 2565



PM

AWARD 2022

HEALTH
PROMOTION
INNOVATION



- ๖ สัมผัสการเปลี่ยนโลกด้วยนวัตกรรมสุขภาพะ
- ๖ เปิดประสบการณ์ ที่ทำงานปลอดภัย
- ๖ รู้จักคนไฟแรงก่อตั้งธุรกิจเพื่อสังคม



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ช่วงนี้ หลายท่านอาจสังเกตเห็นตัวหนังสือใหม่สามคำได้โลโก้ สสส. **สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข**

นั่นเป็นการพยายามสื่อสารเพิ่มขึ้นของเราในการแสดงถึงบทบาทหลักสำคัญของ สสส. ในการเดินทางสร้างสุขภาวะตลอด 21 ปีที่ผ่านมา

ในการศึกษาถึงการแสดงถึงภาพลักษณ์ของ สสส. หรือ Brand Expression เราได้เรียนรู้ว่า คนไทยส่วนใหญ่ จะรับรู้ภาพของ สสส. ในบทบาท **“สื่อสารสุข”** ชัดเจนกว่าด้านอื่นๆ อันอาจเนื่องมาจาก **“สารสุขภาพ”** ของ สสส. ได้ถูกสื่อเข้าถึงคนวงกว้างกว่าการได้รับรู้สัมผัสกับบทบาทอื่น

อย่างคำว่า **“สานพลัง”** ก็นับเป็นเรื่องที่เป็นหัวใจของการทำงานของ สสส. ที่ได้สานผู้คนและองค์กรจำนวนมาก จากทุกภาคส่วน หลากหลายวิทยาการ หรือที่ สสส. ใช้คำว่า **“ภาคี”** ให้เข้ามาร่วมกันสร้างเสริมสุขภาพ

ในวาระ 20 ปี สสส. เราใช้ชื่องานว่า **“20 ปี ภาคีสร้างสุข”** เพื่อสะท้อนถึงว่า ผลงานทั้งหลายทั้งปวงที่สร้างผลลัพธ์ทางสุขภาพในสองทศวรรษที่ผ่านมาของ สสส. เกิดจากน้ำมือ แรงกาย แรงใจ พลังความคิดของภาคีสร้างเสริมสุขภาพจำนวนมากมายและกว้างขวาง ไม่ใช่เพียงผู้บริหารหรือเจ้าหน้าที่ สสส. เพียงไม่กี่สิบไม่กี่ร้อยคน

ขณะที่คำว่า **“สร้างนวัตกรรม”** ยังเป็นบทบาทที่ผู้คนส่วนใหญ่ยังไม่รู้จัก **“อิน”** มากนัก ว่าเป็นอีกบทบาทสำคัญของ สสส.

เราจึงควรต้องพยายามแสดงถึงบทบาทนี้ ให้เป็นที่รับรู้ เข้าใจให้มากขึ้น จะว่าไปแล้ว ตั้งแต่กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพได้ก่อตั้งขึ้น องค์กรนี้ด้วยตัวของมันเอง ก็นับว่าเป็น **“นวัตกรรมทางการเงินการคลังเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ”** หรือที่องค์กรอนามัยโลกใช้คำว่า Innovative financial mechanism for health promotion ด้วยการทำรัฐออกกฎหมายให้มีการจัดเก็บภาษีสรรพสามิตเพิ่มร้อยละ 2 จากสินค้าที่ส่งผลทำลายสุขภาพ เพื่อนำมาสร้างเสริมสุขภาพ

กระบวนการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก ด้วยการ **“จุดประกายกระตุ้น สาน เสริมพลัง”** เพื่อนำทุกภาคส่วนมาร่วมเป้าหมายการปรับพฤติกรรมวิถีชีวิตและสร้างสังคม สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ก็นับเป็นกระบวนการใหม่ในการผลักดันให้เกิดการสร้างสุขภาวะ โดยเน้นที่การแก้ปัญหาที่ต้นน้ำ นอกกรอบไปจากของ **“การบริหารสุขภาพ”** ที่เป็นบทบาทหลักดั้งเดิมของการส่งเสริมสุขภาพของภาคสาธารณสุข

ลองนึกไปที่กระบวนการทำงานของแผนงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ จะพบว่า สสส. จะไม่เน้นการให้บริการประจำ หรือวิธีการรู่ที่กำกับมา แต่พยายามหาช่องทางใหม่ที่จะแก้ปัญหาเรื่องจริง หาทางทะลวงคอขวดที่เคยอุดตันอยู่ หรือขยายมาตรการสำคัญให้แผ่ขยายไปสู่ประชาชนวงกว้าง

มีกฎหมายระดับชาติฉบับร้อย ถูกผลักดันออกมาแก้ปัญหาสุขภาพ นโยบายระดับต่างๆ ออกมาปรับกติกาสังคมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น

มีการสร้างสรรค์เครื่องมือ กลไก ต้นแบบ แอปพลิเคชัน สิ่งประดิษฐ์ ฯลฯ ด้านสุขภาพ

โดยเฉพาะในภาวะที่โลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว **“การสร้างนวัตกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ”** ถือเป็นกุญแจสำคัญที่จะช่วยให้ไปถึงเป้าหมาย



ดร.สุปรียา อकुยานนท์

ในการสร้างสุขภาวะที่ตอบสนองต่อสังคมและเทคโนโลยีที่กำลังเคลื่อนทะยานไปข้างหน้า

“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” มีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างน้อย 3 ประการ คือเป็นสิ่งใหม่ ใช้แก้ไขปัญหาและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง โดยอาศัยผลของรูปแบบการทำงานของ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อจุดประกายความคิด กระตุ้นการริเริ่มการทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ส่งผลให้เกิดนวัตกรรมการสร้างเสริมสุขภาพได้ในที่สุด

ปัจจุบันยังมีปัญหาสุขภาวะอีกหลากหลายรูปแบบที่ต้องการความคิดสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหา จำเป็นต้องมีกระตมความคิด ปลูกฝังแนวคิดสร้างสรรค์ นวัตกรรมสร้างสุขภาวะให้กับคนรุ่นใหม่ ซึ่ง สสส. ได้สนับสนุนการสรรค์สร้างนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพของคนรุ่นใหม่ผ่านหลายๆ ช่องทาง

ตัวอย่างหนึ่งที่เรานำมาเล่าสู่กันฟังในฉบับนี้ ก็เช่น **“โครงการ ThaiHealth Inno Award”** ได้ริเริ่มตั้งแต่ปี 2560 และถูกยกระดับเป็นรางวัลระดับชาติ Prime Minister’s Award for Health Promotion Innovation 2022 ผลงานที่ผ่านการคัดเลือกจะได้เข้าร่วมกิจกรรม **“Innovation Camp”** โดยมีผู้เชี่ยวชาญจากหลายสาขา มาช่วยพัฒนาองค์ความรู้ สร้างพลังความคิดสร้างสรรค์เพื่อนำไปสู่การพัฒนาผลงานและต่อยอดงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งปีนี้มีคุณสมบัติพิเศษคือได้ขยายกลุ่มเป้าหมายเพิ่ม 2 กลุ่ม คือ บุคคลทั่วไป กลุ่ม Startup และกลุ่มภาคีเครือข่าย สสส. เพื่อยกระดับให้ผลงานนวัตกรรมนำไปใช้ได้จริง

ภาพรวมของภาพประกอบชิ้นเล็กน้อยเหล่านี้ เราหวังจะนำไปสู่การเห็นองค์รวมของการทำงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. มากยิ่งขึ้น ในภาพของ

“สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข”

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 253 พฤศจิกายน 2565

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

เปลี่ยนโลกสร้างสรรค์ นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

12

สุขสร้างได้

ที่ทำงานปลอดบุหรี่

16

คนสร้างสุข

มุ่งมั่นเคลื่อนสังคม นวัตกรรมสร้างสุขภาพ

18

สุขรอบบ้าน

มือดี ทำลายสุขภาพ อ้วนง่าย เสี่ยงอายุสั้น

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคังสุขภาพดี

ใจพร้อม กายก็พร้อม สไตส์คนรุ่นใหม่

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไรยังยืน

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



P M

AWARD 2022

HEALTH PROMOTION INNOVATION

เปลี่ยนโลกสร้างสรรค์

นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

โลกใบนี้
ขับเคลื่อน
ด้วยหลายสิ่ง
หนึ่งในนั้นคือ
“นวัตกรรม”

มีคำอธิบายว่า “นวัตกรรม” มักหมายถึงสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดจากการใช้ความรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ทำให้เกิดประโยชน์ หรือการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม

หลายคนอาจคิดว่า นวัตกรรมมีความหมายเชิงเศรษฐกิจ แต่แท้จริงแล้วไม่ว่าจะเป็นด้านสังคม การศึกษา สุขภาพ ย่อมต้องการนวัตกรรมมาขับเคลื่อนให้เกิดความเปลี่ยนแปลง

“นวัตกรรม” ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างไรนั้น คงต้องบอกว่า “สร้างนำซ่อม” เป็นหัวใจสำคัญของการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ และนับเป็นภารกิจหลักของ สสส. ที่จะขับเคลื่อนสังคมสุขภาวะ แก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ นั่นคือ “การป้องกันก่อนการรักษา”





“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” จึงหมายถึง แนวคิด หรือกระบวนการทำงาน หรือสิ่งประดิษฐ์ ที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ก่อให้เกิดเป็นผลงานที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพครอบคลุม 4 มิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม เพื่อช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ หรือส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

ในโลกแห่งความผันผวน ที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอน ทำให้พฤติกรรมสุขภาพของคนไทยเปลี่ยนไปทั้งดีขึ้นและแย่ลง จึงจำเป็นต้องใช้นวัตกรรมเข้ามาช่วยในการพัฒนาและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน

สสส. โดยสำนักวิชาการและนวัตกรรม สนับสนุนการสรรค์สร้างนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพมาอย่างต่อเนื่อง ผ่านโครงการประกวดนวัตกรรม ThaiHealth Inno Award ที่ริเริ่มตั้งแต่ปี 2560 เพื่อบ่มเพาะเยาวชนให้เป็นนักพัฒนานวัตกรรม มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักสังเกตสิ่งแวดล้อมรอบตัว ชุมชน สังคม คิด วิเคราะห์ นำมาสู่การพัฒนาเพื่อแก้ไขปัญหาที่ค้นพบ ถือเป็นบ่มเพาะ และหว่านเมล็ดพันธุ์นวัตกรรมให้แก่เด็ก เยาวชนคนรุ่นใหม่

การประกวดนวัตกรรม นับเป็นการเปิดโอกาสให้คนรุ่นใหม่ได้แสดงออก และบ่มเพาะจิตแห่งการพัฒนา สร้างความเปลี่ยนแปลง โดยยึดประโยชน์ประชาชนเป็นหลัก และทำให้เข้าใจการสร้างเสริมสุขภาพที่ต้องเริ่มต้นที่ตัวเอง ชุมชน และสังคม

สำหรับการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2565 นี้ นับเป็นปีที่ 2 ของการผลักดันให้เป็นรางวัลระดับชาติ Prime Minister’s Award for Health Promotion Innovation 2022 ผู้ชนะจะได้รับโล่รางวัลและเกียรติบัตรนายกรัฐมนตรี การประกวดในครั้งนี้ มีหัวข้อหลักคือ นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ที่ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงหรือส่งเสริมให้คนมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน รวมทั้งตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ที่สำคัญปีนี้ได้ขยายประเภทของการแข่งขันเพิ่มเป็น 4 กลุ่ม คือ 1.นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 2.นักเรียนระดับอาชีวศึกษา 3.ประชาชนทั่วไป / Startup 4.ภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ โดย สสส. มีการจัดกิจกรรม Innovation Camp Validation Workshop, Networking Session เป็นต้น เพื่อพัฒนาองค์ความรู้ สร้างพลังความคิดสร้างสรรค์ สู่การต่อยอดงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้นำไปใช้ได้จริง เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม



ในการประกวดกลุ่มบุคคลทั่วไป / Startup ที่สมัครและผ่านการคัดเลือกมีทั้งหมด 10 ทีม เป็นผลงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่หลากหลาย ครอบคลุมประเด็นการทำงานของ สสส. ที่ได้ขับเคลื่อน มาโดยตลอด 21 ปี อาทิ

- โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพจิต การจัดการอารมณ์และความเครียด
- แอปพลิเคชันการจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อม ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
- ชุดโรงเรียนปลูกผักขนาดเล็ก เพิ่มการบริโภคผักผลไม้ และอาหาร ที่ถูกต้อง ตามหลักโภชนาการ
- ระบบ AI จับคู่ความต้องการ และสารอาหารที่ควร
- แพลตฟอร์มการยืมใช้ และระดมคาร์ซีดมือสอง
- ระบบแจ้งเตือนเส้นทางที่เกิดอุบัติเหตุ

ผลงานที่เข้ารอบทั้งหมด จะได้รับการพัฒนา ความคิด และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ ต่อยอดงาน นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น เพื่อยกระดับ ให้ผลงานนวัตกรรมนำไปใช้ได้จริง ตามเจตนารมณ์ ของ สสส. ที่มุ่งมั่น “สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข” ซึ่งในเดือนพฤศจิกายนนี้ ครบ 21 ปี สสส.

สสส. ยังคงมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนโลก
อย่างสร้างสรรค์เช่นเคย



ย้อนดู นวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาพ

ผลงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ จากการประกวด ThaiHealth INNO Awards ที่ผ่านการระดมความคิด และ ความสร้างสรรค์ จนนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ได้เกิดขึ้นจำนวนมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา



“เสาหลักนำทาง
จากยางพารา” ควารังวัล
ชนะเลิศระดับอาชีวศึกษา ปี 2561
ผลงานจากทีม “สี่สหาย-สายช่าง”

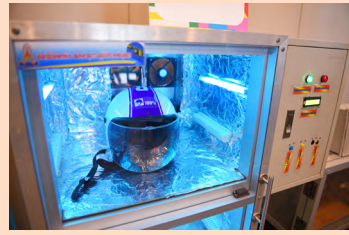
จากวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี มีเป้าหมายเพื่อ แก้ปัญหาอุบัติเหตุทางถนน ที่เกิดจากรถชนเสาหลัก ที่เป็นปูนหรือแฉกเหล็กกันทาง จึงมีแนวคิดนำยางพารา ที่มีคุณสมบัตินุ่ม ยืดหยุ่น มาเป็นส่วนผสมหลักในการ ผลิตเสานำทาง โดยผสมกับสารเคมีตัวอื่นประกอบ ทำให้ มีความแข็งแรง และความยืดหยุ่นไปในคราวเดียวกัน ทำให้เกิดความเสียหายจากแรงปะทะลดลง

ผลงานนี้ได้ถูกนำไปต่อยอดโดยกระทรวงคมนาคม นำไปเป็นนโยบาย เมื่อปี 2563 สั่งการให้กรมทางหลวง ชนบท เปลี่ยนเสาหลักนำทางจากคอนกรีตให้เป็นเสา หลักจากยางพาราในถนนหลายเส้นทางทั่วประเทศ นอก เหนือจากเป็นการลดความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน จากอุบัติเหตุแล้ว ยังเป็นการช่วยเหลือเกษตรกรที่ ประสบปัญหาหาราคายางตกต่ำได้อีกด้วย

“เครื่องฆ่าเชื้อโรคในหมวกนิรภัยเสริมสร้างสุขภาวะของผู้ขับขี่จักรยานยนต์และผู้โดยสาร” รางวัลชนะเลิศระดับ

อาชีวศึกษา ปี 2564 ผลงานจากทีม “NWM Safety Road 3 Plus” จากวิทยาลัยการอาชีพพนมทราขูทิศ กรุงเทพมหานคร ร่วมสร้างสรรค์ออกแบบนวัตกรรมด้วยกระบวนการ Design Thinking จากการลงพื้นที่ในการศึกษาข้อมูลพื้นฐานกับชุมชน พบว่ามีปัญหาการใส่หมวกนิรภัยไม่ถูกสุขลักษณะ

ทีมงานนวัตกรรมออกแบบให้สามารถใช้ได้จริง มีที่หยอดเหรียญ สร้างความสะดวกสบายให้แก่ผู้ใช้งาน สะดวกและรวดเร็ว พร้อมทำ QR Code อธิบายความสำคัญของนวัตกรรมและคู่มือการใช้งาน ประโยชน์การใช้งานที่ส่งผลต่อสุขภาพและการใช้ชีวิตประจำวัน รวมทั้งพัฒนาระบบการทำงานเชื่อมโยงด้วยระบบโทรศัพท์มือถือ ควบคุมการทำงานผ่านระบบ WIFI และพัฒนาระบบหลอด UVC ในระบบเพิ่มเติมสร้างการฆ่าเชื้อโรคได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สามารถแสดงผลนับระยะเวลาถอยหลังด้วย LCD หรือ LED



“เครื่องสลัดน้ำมันจากการทอด”

รางวัลชนะเลิศระดับอาชีวศึกษา ปี 2563 ผลงานทีม “ต้นข่างสารภี” จาก วิทยาลัยเทคนิคสารภี จ.เชียงใหม่ ที่พัฒนาผลงานขึ้นมาจากการสังเกตพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ที่นิยมรับประทานอาหารประเภททอด เป็นสาเหตุให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ



การออกแบบเครื่องสลัดน้ำมัน ใช้หลักการปั่นผ้าแห้งของเครื่องซักผ้า ใช้แรงเหวี่ยงหมุนสะบัดเพื่อให้เหลือน้ำมันตกค้างในอาหารน้อยที่สุด อุปกรณ์มีขนาดเล็กราคาถูกสามารถใช้ได้ในครัวเรือน หรือพัฒนาให้เหมาะสมกับเชิงพาณิชย์ได้

สิ่งสำคัญคือสามารถกระตุ้นให้ผู้บริโภคตระหนักถึงการดูแลสุขภาพ จากการได้มองเห็นถึงความเสี่ยงต่อโรคต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากน้ำมันปริมาณจำนวนมากที่ต้องรับประทานเข้าไปในแต่ละเมนู ซึ่งอาหารการกินถือเป็นปัจจัยการก่อปัญหาสุขภาพที่สำคัญ

“ขาคังสติแตก อุปกรณ์เตือนภัยขาตั้งสำหรับจักรยานยนต์ 1 ได้ถึง 3”

รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1 ปี 2564 ระดับชั้นมัธยมศึกษา ทีม IF จากโรงเรียนวังโพรงพิทยาคม จ.ชลบุรี ถือเป็นนวัตกรรมที่ใส่ใจสิ่งเล็กๆ น้อยๆ แต่สามารถสร้างผลกระทบถึงขั้นเสียชีวิต เพียงเพราะลืมยกขาตั้ง

นวัตกรรมนี้ตอบโจทย์คนต่างจังหวัดอย่างมาก เพราะ 80% ของผู้ขับขี่จักรยานยนต์จะเป็นรถเกียร์ธรรมดา ซึ่งไม่มีระบบเตือนหรือตัดการสตาร์ทเวลาลืมยกขาตั้ง ทำให้เกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง



จากปัญหาที่เกิดขึ้น นำไปสู่การคิดค้นนวัตกรรมคล้ายแท่งแคปซูลติดเสริมข้างขาตั้ง ภายในอุปกรณ์มีสวิตช์ปรอททำหน้าที่วัดความเอียง ใช้พลังงานจากถ่านกระดุม ซึ่งเพียงคนขับพร้อมมอเตอร์ไซค์ตรงๆ ระบบก็จะเตือนทั้งเสียงและแสงไฟทันที

การันตีความแม่นยำการแจ้งเตือน ที่สำคัญยังทนต่อแรงกระแทก และกันน้ำได้ เตรียมวางขายในอนาคต ราคาประมาณ 149 บาท



รู้จักโครงการดีๆ

ด้านการพัฒนานวัตกรรมของ สสส.

HEALTHTECH X สุขล้ำ ไม่เหลื่อมล้ำ

เพราะชีวิตทุกวันนี้ผูกติดอยู่กับเทคโนโลยี หากใช้ให้ถูกวิธีก็จะช่วยอำนวยความสะดวก รวมไปถึงแก้ปัญหาได้หลากหลายอย่าง

สำนักสร้างสรรค์โอกาส สสส. ร่วมกับ SYNHUB Digi-Tech Community พัฒนาโครงการพัฒนารูปแบบการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้แนวคิด **“HEALTHTECH X สุขล้ำ ไม่เหลื่อมล้ำ”** เปิดโอกาสให้กลุ่มบุคคล ชุมชน ผู้ประกอบการ นักเรียน นิสิตนักศึกษา และ Startup ร่วมนำเสนอไอเดียสร้างสรรค์ พัฒนารูปแบบการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ สำหรับกลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้สูงอายุ และกลุ่มเปราะบาง ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบรุนแรงจากปัญหาเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงโรคอุบัติใหม่ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ให้มีสุขภาพ และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งความรู้ การสื่อสาร การจัดการ ช่วยเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพให้แก่คนไทย รวมถึงการกระตุ้น สนับสนุนให้คนไทยตระหนักรู้ และมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพมากยิ่งขึ้น

HEALTH TECH X



ร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรม HealthTech ไปกับเหล่าฮีโร่พันธุ์ X-Innovators 25 ทีม ติดตามพัฒนาการและความคืบหน้าของผลงานนวัตกรรม

-  Line : <https://lin.ee/R8Fdgi1>
-  FB : HealthTechXTH
-  Tiktok : @healthtech.x
-  Website : www.thaihealth.or.th

เมตาเวิร์ส (Metaverse)

การประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

เมตาเวิร์ส (Metaverse) คือ การผสานเทคโนโลยีแห่งโลกเสมือนที่สร้างสิ่งแวดล้อมของโลกจริงและเทคโนโลยีเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้คนเข้ามาปฏิบัติกิจกรรมและทำกิจกรรมร่วมกัน ผ่านตัวแทนที่เป็นอวตาร (Avatar) ในรูปแบบกราฟิก 3 มิติ



เกมมิฟิเคชัน (Gamification)

ประยุกต์ใช้การเล่นเกมนู่นี่ที่กิจกรรมในโลกเสมือนจริงที่ผู้ใช้งานจะได้รับประสบการณ์สนุกสนาน บูรณาการเข้ากับการดูแลสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายเสมือนจริงกับเทรนเนอร์ออนไลน์, ใช้เกม VR เพื่อรักษาโรคทางจิตเวชผ่านโลกเสมือนจริง, การพัฒนาหลักสูตรในคณะแพทยศาสตร์ที่ใช้ AR และ VR ศึกษาร่างกาย อวัยวะภายใน และการผ่าตัดเสมือนจริง



การดูแลสุขภาพแบบเฉพาะบุคคล (Personalized Wellness)

ติดตาม ตรวจสอบ เก็บข้อมูลสุขภาพเฉพาะของบุคคล และการใช้ข้อมูลเพื่อให้บุคคลมีพฤติกรรมและใช้ชีวิตเหมาะสมกับสุขภาพ ผ่านอุปกรณ์สวมใส่เทคโนโลยี เช่น นาฬิกา กำไลข้อมือ เสื้อผ้า แว่นตา ฯลฯ โดยเชื่อมต่อข้อมูลจากผู้สวมใส่ตามฟังก์ชันการทำงานของอุปกรณ์ เช่น จำนวนก้าวเดิน การเผาผลาญแคลอรี อัตราการเต้นของหัวใจ ค่าออกซิเจนในเลือด ส่งผลให้ผู้ใช้งานสามารถดูแลสุขภาพแบบเฉพาะและเหมาะสมกับตนเอง และสามารถคาดการณ์ความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ของผู้ใช้งานได้



ชุมชนเสมือนจริง (Virtual Community)

ชุมชนบนแพลตฟอร์มอินเทอร์เน็ตอันเป็นพื้นที่รวมผู้คนที่มีความคิดและความสนใจร่วมกัน โดยสร้างพื้นที่สาธารณะออนไลน์ให้เหมือนอยู่ในสถานที่จริงที่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันได้ เนื่องจากผู้คนไม่ได้รวมตัวกันในสถานที่แบบกายภาพ ทำให้มีโอกาสในการช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุ ลดการสูญเสียของผู้คน ลดการติดเชื้อและการแพร่เชื้อโรค

ประโยชน์ของเมตาเวิร์สกับการสร้างเสริมสุขภาพ

- เชื่อมต่อผู้ใช้งานเข้ากับระบบบริการสุขภาพผ่านแอปพลิเคชันหรือแพลตฟอร์มบริการแพทย์ทางไกลได้จากทั่วโลก
- เร่งให้เกิดการวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางสุขภาพและทางการแพทย์ที่ทันสมัย
- สร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้เกมหรือกิจกรรมสนทนาแบบออนไลน์
- สร้างโอกาสด้านการสร้างเสริมสุขภาพผ่านเทคโนโลยีและนวัตกรรมต่างๆ ผ่านมาตรฐานข้อมูลทางสุขภาพหลายรูปแบบ เช่น ข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคล การติดตามและเฝ้าระวังปัญหาสุขภาพอุบัติใหม่ เป็นต้น

ที่มา : วารสารการสร้างเสริมสุขภาพไทย ฉบับที่ 3 บทความ เมตาเวิร์ส : โอกาสและการประยุกต์ใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพ

นวัตกรรม

สร้างเสริมสุขภาพ คืออะไร?

แนวคิด กระบวนการ หรือสิ่งประดิษฐ์
ที่ผสมผสานความคิดสร้างสรรค์
ทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยวิธีการใหม่ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง
เพื่อแก้ปัญหา พัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ
ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ
หรือสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดี



โต๊ะประชุมยืน

ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง
ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย



เครื่องวัดความเค็ม Salt Meter

วัดความเค็มในอาหาร
เพื่อลดความเสี่ยง



เสาหลักนำทาง จากยางพารา

ลดความรุนแรงเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



อุปกรณ์ช่วยสวมถุงเท้า - รองเท้า

อำนวยความสะดวก
ผู้มีปัญหาการเคลื่อนไหว



นวัตกรรม
สร้างเสริมสุขภาพ
สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี

scan
here



ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
PM Health Promotion Inno Award

3 ข้อดี - นวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาพ

ไม่รู้ไม่ได้แล้ว!

1 สร้างแรงบันดาลใจ

กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์
นำนวัตกรรมไปปรับใช้ในชุมชน
หรือพื้นที่ตนเอง



2 ต้นแบบพัฒนางาน/ขยายผล

เรียนรู้จากนวัตกรรมที่หลากหลาย
นำไปออกแบบให้เหมาะสมกับเป้าหมาย

3 เพื่อประโยชน์ที่ยั่งยืน

เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อม
ด้วยเครื่องมือหรือกระบวนการทำงาน
เช่น กองทุนขยะเพื่อสวัสดิการ



scan here



ติดตามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

PM Health Promotion Inno Award

ที่มา : หนังสือแกะรอยนวัตกรรม
ปฏิบัติการสร้างสรรค์เพื่อยกระดับงานสร้างสุข

สสส. มุ่งพัฒนา
นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
สู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี



ที่ทำงาน ปลอดบุหรี่



“โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)”

เกิดจากการสะสมพฤติกรรมเสี่ยง กิน นอน สูบ ดื่ม

พฤติกรรมไม่ดีถูกสะสมตั้งแต่ช่วงวัยที่เราแข็งแรง ทำให้ไม่ตระหนักถึงโรคร้ายที่จะเกิดขึ้น ในภายหลัง โดยเฉพาะวัยทำงานต้องทำงานหนัก เกิดความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ยิ่งหากมี พฤติกรรมเสี่ยงสูงอาจทำให้โรคร้ายมาเยือนเร็วกว่าที่คิด



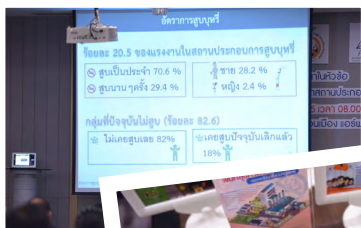
กลุ่มวัยแรงงาน หรือกลุ่มคนทำงาน มีความสำคัญในการ ขับเคลื่อนระบบเศรษฐกิจและสร้างรายได้ให้ประเทศอย่างต่อเนื่อง แต่ปัจจุบันกลับพบว่า คนกลุ่มนี้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่ม มากขึ้น สาเหตุหลักมาจากการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รับประทานอาหารไม่ถูกหลัก และมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ

ผลสำรวจจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ล่าสุดปี 2564 พบว่า ประชากรวัยแรงงานสูบบุหรี่สูงที่ถึง 21% ดังนั้น หากต้องการ ให้อัตราการสูบบุหรี่ของคนไทยลดลง จำเป็นต้องทำให้อัตรา การสูบบุหรี่ของประชากรวัยทำงานลดลงให้ได้

การแก้ปัญหาที่ต้นทางด้วยการสร้างสิ่งแวดล้อมในการทำงานถูกทำให้เกิดขึ้นในสถานประกอบการต่าง ๆ โดยสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส. ได้สนับสนุนโครงการส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพแรงงานในสถานประกอบการ ตั้งแต่ปี 2551 เพื่อพัฒนาและส่งเสริมการควบคุมการสูบบุหรี่ในสถานประกอบการอย่างเป็นรูปธรรม

ปัจจุบันสถานประกอบการเห็นความสำคัญการควบคุมปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ โดยเฉพาะบุหรี่และสุราของพนักงานมากขึ้น สามารถพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ได้ 2,000 แห่ง คุ้มครองสุขภาพของแรงงานจากควันบุหรี่ได้กว่า 300,000 คน และช่วยให้แรงงานเลิกบุหรี่ได้สำเร็จกว่า 4,000 คน

การขยายผลในระยะต่อไป สสส. จะเร่งผลักดันและส่งเสริมผู้ประกอบการในต่างจังหวัดเพิ่มขึ้น โดยสร้างกลไกให้ผู้ประกอบการสามารถเข้าถึงความช่วยเหลือต่างๆ ที่ช่วยป้องกันการและควบคุมการสูบบุหรี่ของแรงงาน เช่น เครื่องมือสื่อ ระบบให้บริการช่วยเหลือเลิกบุหรี่ และระบบส่งต่อการบำบัดเพื่อให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ โดยบูรณาการประเด็นการทำงานสร้างเสริมสุขภาพอื่นๆ ของ สสส. พร้อมขยายเครือข่ายการทำงานร่วมกับเครือข่าย Happy Workplace ที่มีมากกว่า 10,000 หน่วยงาน จะช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น



โครงการส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพแรงงานในสถานประกอบการ สํารวจพบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของแรงงานในสถานประกอบการ 53 แห่ง รวม 10,228 คน ระหว่างเดือนมกราคม-พฤษภาคม 2565 แรงงานในสถานประกอบการสูบบุหรี่ 20.5% เพศชายสูบบุหรี่สูงกว่าเพศหญิง

สำหรับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ส่วนใหญ่ 44% สูบประมาณ 1-5 มวน/วัน พบการสูบในที่ทำงาน 70% แบ่งเป็น สูบในพื้นที่ที่บริษัทจัดไว้ให้ 87% และสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ 13% ส่วนใหญ่ซื้อบุหรี่จากร้านสะดวกซื้อ 56% รองลงมาคือ ร้านค้าใกล้บ้าน สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นและน่าเป็นห่วงในกลุ่มวัยรุ่นคือ การซื้อผ่านทางออนไลน์ อย่างไรก็ตาม มีแรงงานที่คิดจะเลิกสูบสูงถึง 79% โดยสาเหตุสำคัญที่ทำให้พนักงานตัดสินใจอยากเลิกสูบบุหรี่คือ ครอบครัวยากให้เลิก และเป็นห่วงผลกระทบของควันบุหรี่ต่อสุขภาพของคนในครอบครัว

การสูบบุหรี่ในสถานประกอบการ หากไม่นับเรื่องสุขภาพยังถือเป็นต้นตอการเกิดความเสียหายของสถานประกอบการอีกด้วย เพราะการสูบในที่ห้ามสูบบุหรี่ หรือสูบในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม อาจเป็นต้นกำเนิดเพลิงไหม้และกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ สถานประกอบการจึงต้องคำนึงถึงมิติของความปลอดภัยควบคู่กันไปด้วย

... การเลิกสูบบุหรี่จึงดีทั้งต่อสุขภาพ และสร้างความปลอดภัยให้กับสถานประกอบการด้วย ...



แชร์ประสบการณ์

แก้ปัญหานักสูบในสถานประกอบการ

น.ส.สุวิทย์ชญา เสถียรยานนท์ ผู้จัดการแผนก CSR บริษัท คิวพี (ประเทศไทย) จำกัด ทำโครงการคิวพีปลอดบุหรี่ มาแล้ว 2 ปี

การเข้าร่วมโครงการเริ่มต้นจากผู้บริหารเป็นห่วงความเสี่ยงของพนักงานที่เกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่มีบุหรี่เป็นสาเหตุหลัก และส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงด้วย

ความสำเร็จเกิดจากการสร้างบุคคลต้นแบบให้คนที่เลิกสูบได้ ชวนเพื่อนเลิกสูบบุหรี่ โดยมีผู้เลิกด้วยการลด ละ เลิก ด้วยตัวเอง 45 คน และมีทีมให้คำปรึกษาเลิกบุหรี่กับพนักงานที่เข้าร่วมโครงการ 95 คน ทำให้เกิดกระแสการตื่นตัวอยากเลิกบุหรี่ โดยมีคลินิกฟ้าใส โรงพยาบาลราชบุรี เข้ามาช่วยสนับสนุน โดยเฉพาะพนักงานที่ไม่ได้สูบบุหรี่ จะนำข้อความไปบอกคนในครอบครัวที่สูบบุหรี่ ถือเป็นผลพลอยได้ที่ดี เกิดการชักชวนกันเลิกบุหรี่ในชุมชน



น.ส.สุภาพร แดงสา เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน วิชาชีพ บริษัท รีทิการ์เมนส์ จำกัด จังหวัดราชบุรี เล่าถึงเรื่องราวการเดินทางของการผลักดันให้พนักงานเลิกบุหรี่

บริษัทได้สำรวจข้อมูลในปี 2565 พบว่า มีพนักงานสูบบุหรี่ 26 คน ราว 5.8% ของพนักงานทั้งหมด การทำโครงการช่วยเลิกบุหรี่ มีเป้าหมายหลักเพื่อป้องกันความบุหรี่มือสองในที่ทำงาน เป้าหมายรองคือ ช่วยให้พนักงานเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ โดยใช้หลัก 3 สร้าง คือ

1. สร้างบรรยากาศและสิ่งแวดล้อม ในโรงงานให้ไม่เอื้อต่อการสูบบุหรี่ พยายามปลูกต้นไม้ในพื้นที่โดยรอบช่วยฟอกอากาศ รวมถึงปลูกพืชสมุนไพรต่างๆ เช่น มะขามป้อม หรือต้นโปรงฟ้า และติดป้ายห้ามสูบอย่างชัดเจน

2. สร้างโอกาส สำหรับผู้ที่มีความสนใจอยากเลิกบุหรี่ ให้เข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่างๆ ว่า ถ้าอยากเลิกบุหรี่ต้องทำอะไร

3. สร้างต้นแบบ ใครที่เลิกบุหรี่ได้ หรือมีความตั้งใจอยากจะเลิก จะมีพื้นที่ให้มาแบ่งปัน พร้อมเดินหน้ารณรงค์สร้างจิตสำนึกอย่างต่อเนื่อง

แม้ว่าตัวเลขผู้ที่สามารถเลิกบุหรี่ได้จะมีไม่มากนัก แต่มีแนวโน้มที่ดีขึ้นจากตัวเลขของผู้ที่พยายามเลิกบุหรี่เพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มว่าจะเลิกได้สูง ส่วนการเฝ้าระวังติดตามจะมีการเป่าวัดค่าคาร์บอนในลมหายใจ มีทีม 5 ส. เดินสำรวจ หัวหน้างานมีหน้าที่เก็บสถิติคนที่เดินออกไปสูบบุหรี่ เพื่อคำนวณค่าเสียเวลาจากการสูบที่เสียไป และคิดเป็นจำนวนเงินเท่าไร

น.ส.อำภา คັນประเสริฐ Plant HR Coordinator บริษัท คาน่า สไปเซอร์ (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งเน้นทั้งเรื่องสุขภาพ และความปลอดภัย

บริษัทมีพนักงานทั้งหมด 350 คน มีพนักงานสูบบุหรี่ถึง 20% กลุ่มนี้มีความประสงค์จะเลิกสูบบุหรี่ เมื่อเล็งเห็นถึงการมีสุขภาพดีและต้องการสร้างความปลอดภัยให้กับสถานประกอบการ จึงเริ่มตั้งคณะทำงานจัดกิจกรรมลดพฤติกรรมเสี่ยง จัดจุดสูบบุหรี่ให้ออกไปอยู่นอกโรงงาน พร้อมติดป้ายต่างๆ และเพิ่มพื้นที่สีเขียว เพิ่มพื้นที่ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างมากกว่าการออกไปสูบบุหรี่

บริษัทจัดให้มีพยาบาลเป็นผู้ติดตามผลอย่างต่อเนื่อง พร้อมย้ำว่า การมีผู้บริหารไม่สูบบุหรี่จะทำให้บรรยากาศในการสร้างสิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่ทำได้ดียิ่งขึ้น เน้นให้พนักงาน ลด ละ เลิกบุหรี่ ด้วยการสร้างแรงจูงใจมากกว่าการบังคับ ทั้งนี้ ได้ตั้งเป้าหมายจากการดำเนินงาน ด้วยการลดจำนวนพนักงานที่สูบบุหรี่ลงได้อย่างน้อย 5%



นายเอก พุกต่อม เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยเทคนิคขั้นสูง บริษัทมากอตโต จำกัด (สำนักงานสาขาหัวปลวก) ทำโครงการ เลิกบุหรี่มาแล้ว 4 ปี

จุดเริ่มต้นสำคัญมาจากผู้บริหารสูบบุหรี่อย่างหนักจนส่งผลกระทบต่อร่างกาย จากนั้นจึงตัดสินใจหักดิบและเลิกได้ในที่สุด จึงมาพูดคุยและสร้างแรงจูงใจให้กับพนักงาน โดยเริ่มต้นโครงการลด ละ เลิกบุหรี่ในปี 2562 มีพนักงานสนใจเข้าร่วม 8 คน และสามารถเลิกได้ถึง 6 คน และปีที่ 2 มีพนักงานเลิกบุหรี่ได้อีก 6 คน ถือว่าเป็นการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จ บทเรียนสำคัญในการทำงานนี้คือ หากพนักงานที่เลิกได้เป็นกลุ่มเดียวกัน ทำงานกะเดียวกัน แล้วเข้าโครงการด้วยกัน จะเลิกได้ง่าย เพราะมีการแข่งขันกัน ในทีม และพบว่าบางแผนกเข้าร่วมโครงการ 4 คน เลิกได้ทั้ง 4 คน

อย่างไรก็ตาม พบปัญหาอุปสรรคในการทำงานโดยเฉพาะกับคนสูบบุหรี่แต่ไม่ยากเลิก บางคนแอบไปสูบบุหรี่กลับไปสูบบุหรี่ที่บ้าน จึงแก้ปัญหาดังกล่าวด้วยการให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม ติดตามสร้างแรงบันดาลใจ ควบคุมกันไปกับแนวนโยบายของโรงงาน ที่เริ่มจากทำตามกฎหมาย ลดจุดสูบบุหรี่ จนไม่มีจุดสูบบุหรี่แล้ว



5 วิธีในการเลิกบุหรี่อย่างมีประสิทธิภาพ

1. หาแรงจูงใจให้ตัวเอง ว่าเลิกแล้วจะได้อะไร เป็นผลดีต่อคนรอบข้างอย่างไรบ้างเมื่อตนเองเลิกได้
2. หาวันที่เหมาะสมในการเริ่มต้นอาจเป็นวันที่มีความหมายต่อตนเอง
3. หาวิธีเลิกที่เหมาะสม บางคนเหมาะกับการหักดิบ บางคนเหมาะกับการค่อยๆ เลิก
4. หาตัวช่วย เช่น ยาเลิกสูบบุหรี่ หากสูบบุหรี่ 10 มวนต่อวัน หรือ นิโคตินทดแทน
5. หาทางเลือกสิ่งกระตุ้น เช่น ไม่ร่วมวงดื่มสุรา ทั้งอุปกรณ์สูบ ใช้สเปรย์ดับกลิ่นคาง



คนสร้างสุข

“ การสร้างเสริมสุขภาพ เป็นเรื่องท้าทาย ยิ่งประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงวัย การที่ผู้คนเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs มากขึ้น จะทำให้ผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล บริการไม่ทั่วถึง ถ้ายังเน้นสุขเดี๋ยวนี้ อร่อยเดี๋ยวนี้ ไม่กังวลถึงสิ่งที่ตามมา จะทำให้การทำงานปรับพฤติกรรมของคนยากและท้าทาย ”

ชฎิกา อุดมสิน หรือ คุณพฤศ

Co-founder Good Factory และ innowhale



มุ่งมันเคลื่อนสังคม นวัตกรรมสร้างสุขภาพ

เริ่มต้นจากอยากทำงานนวัตกรรมเพื่อสังคม ก่อนกลายเป็นการทำงานจริงจังด้านการสร้างเสริมสุขภาพ โดยนำนวัตกรรมมาบวกเข้าด้วยกัน ชฎิกา อุดมสิน หรือ คุณพฤศ Co-founder Good Factory และ innowhale เรียนจบด้านวิศวกรรมคอมพิวเตอร์จากมหาวิทยาลัย Carnegie Mellon สหรัฐอเมริกา ด้วยประสบการณ์ด้านไอที หลังเดินทางกลับไทยเพื่อเริ่มธุรกิจ Startup แต่กลับไม่มีธุรกิจที่ทำเพื่อสังคม เส้นทางการทำงานพัฒนานวัตกรรมจึงมาบรรจบกับ สสส.

จุดเริ่มต้นของ “การประกวดการพัฒนาแอปพลิเคชันด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (Health App Challenge : Hac)” จัดโดย สสส. ด้วยผลงาน “Snap ‘n Bite” เป็นแอปพลิเคชันสำหรับบันทึกแคลอรี (Calorie Tracker)



แม้ว่าจะไม่ได้รางวัล แต่ทำให้จุดประกายความคิดว่า **“เทคโนโลยีที่ไม่มีคนใช้ก็ไร้ประโยชน์”** และทำให้รู้ว่าความต้องการของผู้ใช้สำคัญอย่างยิ่ง จึงต้องทำความเข้าใจกับพฤติกรรมของคน วิถีชีวิตของคนในสังคม และใส่ใจกับโจทย์ที่เป็นต้นตอของปัญหาสุขภาพจริง ๆ

หลังจากการประกวด Health App Challenge : Hac ทำให้ค้นพบว่า ความต้องการเรื่องการแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชนด้วยนวัตกรรม ตรงกับแนวทางการทำงานของ สสส. จึงได้รับการสนับสนุนเพื่อเสริมสร้างศักยภาพของคนรุ่นใหม่ในการพัฒนานวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพราะการพัฒนา นวัตกรรมสังคมมีคุณค่า และได้เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ได้เพื่อนใหม่ ๆ

หลังจากได้เรียนรู้ในประเด็นของการแก้ปัญหา คนในสังคมแล้ว ก็ได้รวมกลุ่มนวัตกรรมจิตอาสา มาช่วยกันคิดไอเดียแก้ไขโจทย์กลุ่มคนเปราะบาง เช่น คนพิการทางสายตา ผู้สูงอายุ ก่อนที่จะเริ่มพัฒนาเว็บไซต์ Innowhale เพื่อสนับสนุนการพัฒนา นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และพัฒนาศักยภาพของคนรุ่นใหม่ในการพัฒนานวัตกรรมมา ตั้งแต่ปี 2558

“สังคมไทยยังต้องการนวัตกรรมสังคม โดยเฉพาะ เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพอย่างมาก ถือเป็นงานที่มีคุณค่า แต่เป็นงานที่ไม่ง่าย อาจทำไม่สำเร็จภายใน ครั้งเดียว จึงพยายามเรียนรู้และสนุกไปกับสิ่งที่ทำ ที่สำคัญคือต้องมีทีมที่ดี เรียนรู้ไปด้วยกัน ซึ่งตนเอง ก็ได้เรียนรู้จากนวัตกรรมรุ่นใหม่ๆ ที่มีมุมมองการแก้ปัญหาที่หลากหลาย” คุณพฤษ ระบุ

สิ่งหนึ่งที่เป็นความท้าทายใหม่ของการพัฒนา นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ทั้ง สสส. และภาคีเครือข่าย คือ การทำให้ยั่งยืน (Sustainable) ซึ่งถือเป็นเรื่องยาก และท้าทาย ในอนาคตจึงคาดหวังว่า จะเป็นส่วนหนึ่ง ในการขับเคลื่อน **“การสร้างระบบนิเวศนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ”** ให้เกิดนวัตกรรมที่ยั่งยืน

“การสร้างเสริมสุขภาพคือเรื่องท้าทาย ปัจจุบัน ประเทศเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ถ้าคนยังเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs ก็จะมีสร้างปัญหาตามมา ทั้งโรงพยาบาลมีผู้ป่วยมากขึ้น ส่งผลให้การบริการ สาธารณสุขไม่เพียงพอและไม่ทั่วถึง เพราะคนเห็น สุขเดี๋ยวนี้ อร่อยเดี๋ยวนี้ โดยไม่กังวลถึงผลกระทบ ที่จะตามมา จึงทำให้การปรับพฤติกรรมของคนทำได้ ค่อนข้างยาก ถือเป็นโจทย์ที่ท้าทายมาก”

การได้ทำงานตรงนี้ สสส. มีบุคลากร ทั้งภาคี เครือข่าย ที่ปรึกษากว้างขวาง สามารถให้การช่วยเหลือ ได้เสมอ เพราะฉะนั้นจึงอยากส่งต่อให้กับคนที่อยาก ทำงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มาจับมือเป็น เครือข่ายนวัตกรรม สร้างนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อคนไทยไปด้วยกัน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : **คนสร้างสุข** **คนสร้างสุข**





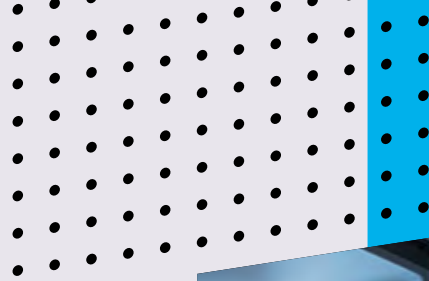
มือคึก

ทำลายสุขภาพ ฉันทง่าย เสี่ยงอายุสั้น

อาหารมือคึก ตัวการสำคัญทำไขมันเลวพุ่ง
ฮอโมนทิว ฮอโมนอิม หลังปิดประตูนอนข้ามวัน เสี่ยงเกิดดวงจรการกิน
ย่ำแย่ งานวิจัยจากมหาวิทยาลัยชื่อดัง ชี้ให้เห็นชัด ๆ

นับเป็นงานวิจัยที่ชี้ชัดเรื่องพฤติกรรมมารับประทาน ที่ทำให้สุขภาพ
เกิดความเสี่ยง โดยงานวิจัยแรกเป็นผลการศึกษาของทีมจากโรงเรียนแพทย์แซนดิเอโก
มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ตีพิมพ์ในวารสารด้านการเผาผลาญพลังงาน
ในระดับเซลล์ ชื่อ Cell Metabolism

นักวิจัยได้ศึกษาในกลุ่มนักดับเพลิงทำงานกะกลางคืน 150 คน พบว่า มีปัญหาเรื่อง
น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง บางคนเป็นเบาหวานชนิดที่ 2
โดยแบ่งคนเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รับประทานอาหารเวลา 09.00-19.00 น. อีกกลุ่ม
รับประทานอาหารตามใจ และรับประทานช่วงเช้าเวรกลางคืน อาหารที่จัดให้เป็นอาหารมีประโยชน์
ต่อสุขภาพเหมือนกันทั้ง 2 กลุ่ม



เมื่อจบการทดลอง พบว่า กลุ่มนักดับเพลิงที่รับประทานอาหารเช้าในช่วงเวลา 09.00-19.00 น. ซึ่งเป็นผู้ที่มีปัญหาสุขภาพอยู่ก่อนแล้ว กลับมีผลตรวจเลือดที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเทียบกับช่วงก่อนเริ่มการทดลอง ไม่ว่าจะเป็น ระดับความดันโลหิต น้ำตาลในเลือด ระดับคอเลสเตอรอล แม้แต่กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มเดียวกันนี้ มีผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงไม่เป็นโรค ก็มีผลการตรวจเลือดวัดระดับคอเลสเตอรอลลดต่ำกว่าก่อนเริ่มการทดลอง



ศ.แพม ท็อบ หนึ่งในหัวหน้าทีมวิจัย ระบุว่า การจำกัดเวลารับประทานอาหารเช้าส่งผลดี โดยคนที่ต้องทำงานกะกลางคืนมากถึง 1 ใน 4 คน และคนกลุ่มนี้มักพบว่ามีความเสี่ยงป่วยเป็นโรคหัวใจ เบาหวานชนิดที่ 2 และมะเร็ง สูงกว่าปกติ เพราะการตื่นในเวลาที่ไม่ควรนอนเป็นการขัดขวางวงจรการทำงานของนาฬิกาชีวภาพในร่างกาย

ขณะที่งานวิจัยอีกชิ้นของทีมวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารเดียวกัน ได้ทดลองในห้องปฏิบัติการ โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 16 คน อายุ 20-60 ปี ทั้งหมดมีปัญหาเรื่องโรคอ้วน น้ำหนักเกินเกณฑ์

การทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกให้รับประทานอาหารเช้าไม่เกินเวลา 18.00 น. อีกกลุ่มรับประทานได้ไม่เกินเวลา 22.00 น. ทดลองนาน 3 สัปดาห์ ทุกคนต้องนอนและตื่นเวลาเดียวกัน รับประทานอาหารเหมือนกัน โดย 3 วันสุดท้ายของการทดลอง ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดกลับบ้าน และรับประทานอาหารที่บ้านของตัวเอง แต่มีข้อแม้ว่าต้องทานในช่วงเวลาเดียวกันทั้ง 2 กลุ่ม ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ต่างออกไปจากที่ทดลองในห้องปฏิบัติการ

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาถูกบันทึกความหิว ความอยากอาหาร ตัวอย่างเลือด อุณหภูมิ การใช้พลังงานอย่างละเอียด แม้แต่การสัมผัสแสงสว่างที่เชื่อว่ามีผลต่อนาฬิกาชีวภาพร่างกาย และเก็บตัวอย่างเนื้อเยื่อทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อวิเคราะห์ปริมาณการสะสมไขมันในร่างกาย

ผลการวิเคราะห์ที่ได้จากการตรวจทั้งหมด พบว่ากลุ่มที่รับประทานมื้อดึก จะมีระดับการหลั่งฮอร์โมนเกรลิน (Ghrelin) หรือฮอร์โมนที่ทำให้เกิดความหิวในระดับสูงกว่าในวันถัดมา อีกทั้งยังมีความรู้สึกอยากอาหารมากขึ้นด้วย โดยเฉพาะอาหารรสหวาน ๆ ของขบเคี้ยวที่ใส่เกลือมาก ผลการตรวจการสะสมของไขมันในเนื้อเยื่อก็ยืนยันชัดเจนว่ากลุ่มนี้มีระดับการสะสมไขมันที่สูงกว่า

การควบคุมและลดอาหารมื้อดึก จะช่วยยืดอายุทำให้สุขภาพดีไปนาน ๆ



จีนแบนบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรส เชื่อกันเหยื่อกลุ่มนักสูบวัยรุ่น

รัฐบาลจีนเอาจริง คมเข้มมาตรการ
ป้องกันบุหรี่ไฟฟ้า หลังออกมาเตือน
อันตราย พิชัยจากบุหรี่ไฟฟ้าอย่าง
ต่อเนื่อง



ภายหลังรัฐบาลสหรัฐอเมริกา ได้เริ่ม
สั่งห้ามผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสไปเมื่อปี
2562 ตามมาด้วยสหภาพยุโรป ก็เริ่มห้าม
ผลิตภัณฑ์ยาสูบแต่งรส ที่เวลาเสพต้องใช้
ความร้อนอุ่นให้เกิดไอระเหย ล่าสุดจีนไม่ยอม
น้อยหน้า ประกาศสั่งห้ามผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้า
ที่แต่งรสแล้ว มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม
เป็นต้นมา โดยการสั่งห้ามนี้เป็นอีกหนึ่งมาตรการ
เข้มข้นที่รัฐบาลจีนได้ทยอยนำออกมาบังคับใช้
เพื่อควบคุมผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าในประเทศให้ได้
มากที่สุด

รัฐบาลจีน มีมาตรการเอาจริงเรื่องบุหรี่ไฟฟ้า
อย่างมาก โดยพบว่า 3 ปีที่ผ่านมา มีมาตรการด้าน
ภาษี มาตรการคุมเข้มมาตรฐานความปลอดภัย
ของตัวเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่ให้วางจำหน่ายได้
ทั้งแบบเตอะรี คอยล์เซรามิก สารนิโคตินที่ใช้
ร่วมกับเครื่องสูบ และส่วนผสมจำพวกน้ำหอม
ซึ่งพบว่าผลิตภัณฑ์คุณภาพต่ำจำนวนมาก

ก่อนหน้านี้ รัฐบาลจีน ได้ออกมาเตือนอยู่
บ่อยครั้งถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าต่อสุขภาพของ
ผู้สูบ ซึ่งนอกเหนือไปจากคุณภาพผลิตภัณฑ์ที่
ไม่ค่อยดีแล้ว ยังพบว่า ผู้ผลิตได้ผสมสารปรุงแต่ง
สี กลิ่น รส ที่ไม่ปลอดภัยในบุหรี่ไฟฟ้า จนเป็นที่
น่ากังวลว่าจะก่อให้เกิดผลกระทบในด้านลบต่อ
สุขภาพของประชาชนในวงกว้าง และหนีไม่พ้นต้อง
กลายเป็นภาระแก่ระบบสาธารณสุขของประเทศ

รัฐบาลจีนตัดสินใจว่า การจงใจแต่งสี แต่งรส
แต่งกลิ่นผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้า ทำเพื่อต้องการดึงดูด
ลูกค้ากลุ่มที่เป็นเยาวชนของชาติ ดังนั้น จึงจำเป็นต้อง
ออกคำสั่งห้ามบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรส เพื่อการตัดไฟ
เสียตั้งแต่ต้นลม

ตุลาฯ ไม่เมา โครงการดี ๆ ชวนงดดื่มทั้งเดือน

“ตุลาฯ” ต่อจากนี้จะไม่เหมือนเดิม กลายเป็นกระแสแรงคดี ๆ ที่ชวนให้คนหันมาลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตลอดทั้งเดือนเพื่อนำเงินที่เหลือนำไปช่วยเหลือผู้ป่วยมะเร็ง



เดือนตุลาคม มีเทศกาลของนักดื่มที่มีผู้คนไปร่วมสังสรรค์กันแบบหัวราน้ำ คนกลุ่มหนึ่งจึงออกมาทำ กิจกรรมโซเบอร์ ฟอร์ อ็อกโทเบอร์ (Sober for October) หรือบอกลาดื่มแอลกอฮอล์ตลอดระยะเวลา 31 วันของเดือนตุลาคม แปลเป็นไทยก็คือ “ตุลาฯ ไม่เมา” ซึ่งนำเงินไปบริจาคให้หลายมูลนิธิ อาทิ ในสหราชอาณาจักร บริจาคให้ผู้ป่วยมะเร็ง บางประเทศบริจาคให้มูลนิธิเพื่อการศึกษา

โครงการชวนคนงดเว้นน้ำเมา ยังมีอีกในเดือนมกราคม คือ Dry January หรือเรียกกันแบบไทย ๆ ว่า “มกราฯ ไม่ดื่ม” เชื่อกันว่าจัดขึ้นเพื่อกระตุ้นให้คนพักเว้นจากการดื่มในช่วงเวลาที่หลายคนอาจติดพันการดื่มเฉลิมฉลองมาจากช่วงปลายปีเข้าสู่ปีใหม่

เรื่องนี้ผู้เชี่ยวชาญอย่าง ศ.พญ.ซิลเวีย มาร์ตินส์ ผู้เชี่ยวชาญด้านสารเสพติดและระบาดวิทยา โรงเรียนการสาธารณสุข เมลแมน

มหาวิทยาลัยโคลัมเบีย รัฐนิวยอร์ก สหรัฐฯ ให้ข้อมูลที่น่าสนใจไว้ว่า เมื่อร่างกายของคนปกติดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ได้วางเว้นจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ สิ่งแรกที่เกิดขึ้นแน่นอนคือ มีสติสัมปชัญญะเต็มร้อย ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นด้วย

นักวิทยาศาสตร์ได้ศึกษาพบว่า คนที่งดหรือเลิกดื่มน้ำเมา ส่งผลให้ปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูง และภาวะดี้อินซูลินดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด สุขภาพโดยรวมทั้งสุขภาพกายและจิตใจ ก็มีแนวโน้มเป็นไปในทางที่ดีขึ้นด้วยเช่นกัน

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำเคล็ดลับอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้คนที่ตั้งใจงดแอลกอฮอล์สามารถบรรลุเป้าหมายได้ คือ ต้องจัดการกับเรื่องการเชิญชวนของเพื่อนจากวงเหล้าจะทำให้เป้าหมายสำเร็จได้ง่ายขึ้น



ใจพร้อม กายก็พร้อม สไตส์คนรุ่นใหม่

“คุณอารมณ์ตัวเองได้ ก็ลดความเครียดได้”



ฉายา “เจ้าหญิงแห่งวงการไอที”
ของ ชี ฉัตรปวีณ์ ตรีชัชวาลวงศ์ พิธีกรสาวชื่อดัง
ได้มาเพราะผลงานโดดเด่นด้านเทคโนโลยี ถือเป็นตัวแทน
คนรุ่นใหม่ที่ชื่นชอบนวัตกรรม และไล่ตามเทคโนโลยี
ตามโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้ทันเสมอ

ด้วยความเป็นคนรุ่นใหม่ไฟแรง เป็นผู้ส่งต่อแรงบันดาลใจให้คนยุคนี้
จึงหนีไม่พ้นการทำงานหนัก และต้องเผชิญความเครียดอยู่เสมอ เมื่อถามถึง
เคล็ดลับการดูแลสุขภาพแล้ว ชีเปิดเผยความลับว่า **“เป็นคนไม่ทานอาหารเสริม
เท่าไร แต่เป็นคนชอบผ่อนคลายและปรับอารมณ์ตัวเองได้ค่อนข้างดี”**

ชี เล่าว่า วิธีการของเธอคือ ช่วงเวลาทำงานอาจจะมึนบ้างที่พักผ่อนน้อย
แต่ก็จะพยายามให้สภาวะทางจิตของดีขึ้นอยู่ตลอด ด้วยการกำหนดลมหายใจ
และพยายามควบคุมอารมณ์ตัวเองให้ได้ เพราะเชื่อว่า สิ่งนี้ช่วยลดปัญหาจาก
ความเครียดและอุปสรรคที่เจอในแต่ละวันได้ แม้ว่าจะทำงานด้านเทคโนโลยีก็ตาม
แต่เธอกลับเชื่อเรื่องของภาวะ sense มาก เช่น การนั่งสมาธิ การอยู่กับตัวเอง
รู้เท่าทันอารมณ์ตัวเองได้ เพราะมีหลักการของตัวเองว่า เมื่อใจ Healthy ร่างกาย
จะไม่รวมมากนัก

นอกเหนือไปจากการดูแลสุขภาพใจแล้ว
การดูแลสุขภาพกายก็สำคัญเช่นกัน โดยชีได้
ให้แนวคิดว่า **“การนอนสำคัญมากควรพักผ่อน
ให้เพียงพอ เปรียบเหมือนโทรศัพท์ยังต้องมี
การชาร์จแบตเตอรี่ เพื่อให้กลับมาทำงานได้ปกติ
คนก็เช่นกัน การนอนก็เปรียบเสมือนยารักษา
โรคที่ดี ทำให้เรามีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง
ได้เสมอ”**

ส่วนเรื่องการรับประทานอาหาร ชีให้ความเห็นว่า
**“ซีให้เวลากับการทำงานค่อนข้างเยอะ ทำให้
ออกกำลังกายน้อย บางช่วงจึงต้องควบคุม
อาหาร แต่ด้วยเดินทางบ่อย ทำให้ต้องค่อย ๆ
ปรับเรื่องอาหารการกินอยู่เสมอ”**

ชีได้กล่าวถึงท้ายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในยุคโควิดว่า
**“การดูแลสุขภาพโดยเฉพาะในช่วงโควิดต้องระวังมากเป็นพิเศษ
ถึงแม้ว่าบางคนเคยติดโควิดและหายแล้ว แต่อาการลงโควิดยังมีอยู่
เช่น ผมร่วง ไอเรื้อรัง จึงอยากให้คุณดูแลตัวเองให้มากขึ้นกว่าเดิม
อาจจะเป็นเรื่องที่วุ่นวาย แต่เชื่อว่าทุกคนอยู่กับโรคนี้ได้ เพราะเรา
เคยผ่านช่วงวิกฤตมาแล้ว แต่ละคนอาจจะมึนวิตตัวเองที่แตกต่างกัน
ออกไป อยากฝากให้หันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้นเพื่อสภาวะที่ดี
ทั้งทางจิตใจและร่างกาย”**

สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การใช้ชีวิต ให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลทางร่างกายและใจ
ดูแลสุขภาพด้วยการทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกาย พักผ่อน
ให้เพียงพอ เลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เพื่อสร้างสภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน

... เพราะกายและใจต้อง Healthy ไปด้วยกัน ...



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

ฉบับนี้อะยากชวนคุณผู้อ่านมาร่วมเสนอไอเดีย ถ้าเราจะสามารถเปลี่ยนสังคมด้วยนวัตกรรม ให้กลายเป็นสังคมสุขภาวะ อยากจะมีเครื่องมือหรือ อุปกรณ์เปลี่ยนแปลงอะไร เรื่องไหนกันบ้าง

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2565
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ กระเป๋าสะพายหลัง
พร้อมเจลแอลกอฮอล์ กันไปเลย

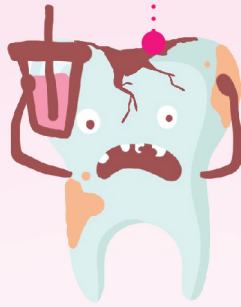


ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

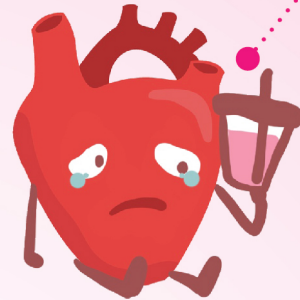
เสพติดหวาน



ฟันผุ



โรคหัวใจ



กินหวานมากเกินไป
เสี่ยงเสพติด

หวาน

และผลกระทบ
ที่ระบบอวัยวะ

อาหารไม่ย่อย



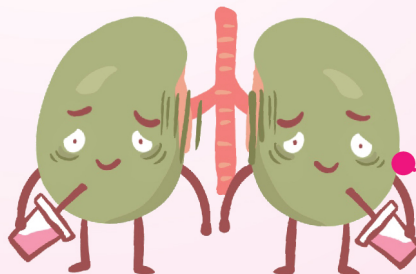
ผิวเหี่ยวยุบ



ตับอ่อนรับไม่ไหว



ไขมันพอกตับ



ไตเสื่อม

ปริมาณน้ำตาลที่แนะนำจากองค์การอนามัยโลก (WH)
ไม่ควรกินเกิน 6 ช้อนชา ต่อวัน

