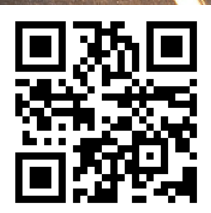


สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 18
ฉบับที่ 254
ธันวาคม 2565

กระชุ่ม กระฉวย



แค่เริ่ม ๆ อย่าคิดว่าไม่เป็นอะไร ถึงตาย! ☺
ได้เวลาออกไปวิ่งด้วยกัน วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ ☺
คนนอนเร็ว ตื่นเช้าดีต่อสมองยิ่งไงบ้าง ☺



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดินทางมาถึงเดือนสุดท้ายของปี 2565

ช่วงสามปีที่ผ่านมานับเป็นบททดสอบความอดทนและความยืดหยุ่นปรับตัวของบุคคล ครอบครัว องค์กร ชุมชน และประเทศชาติ จากการต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์โรคระบาดครั้งยิ่งใหญ่ในรอบศตวรรษ ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงโลกทั้งใบทั้งในเชิงสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ

ทุกปีใหม่ สสส. และภาคีสุขภาพต่างๆ ก็จะมีเรื่องมารณรงค์ มาชักชวนให้ผู้คนมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตภายใต้วิถีที่จะเอื้อต่อการมีสุขภาพดีให้มากขึ้น อย่างช่วงเทศกาลปีใหม่นี้ ปริมาณการเดินทางน่าจะเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก สิ่งที่น่าเป็นห่วงก็คือ เรื่องอุบัติเหตุทางการจราจร ซึ่งหลายหน่วยงาน “สานพลัง” ร่วมกันหามาตรการป้องกันอุบัติเหตุ 7 วันอันตราย มาตรการป้องกันเกิดขึ้นในหลายภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นการเคลียร์พื้นที่ทางหลวง การแก้ไขจุดเสี่ยงอันตราย การตั้งด่านเพื่อเฝ้าระวังป้องปราม การที่ชุมชนร่วมด้วยช่วยกัน ปิดทางกลับรถอันตราย ตักเตือนสมาชิกในชุมชนที่ดื่มแล้วขับ ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันและลดอุบัติเหตุ

ในด้านการดื่มแล้วขับปีนี้ สสส. มีการรณรงค์ “ดื่มไม่ขับ กรั่ม ๆ ก็ถึงตาย” เพื่อย้ำเตือนทุกคน อย่าคิดว่าดื่มนิดหน่อยเป็นเรื่องแค่นี้ เพราะจากสถิติมีคนเสียชีวิต บาดเจ็บ พิการ จากที่คิดว่าดื่มนิดหน่อยยังไหว ขับได้ไม่มีปัญหาเกือบทั้งสิ้น

ในช่วงปีใหม่ 2566 ยังถือเป็นโอกาสดีที่งานวิ่งเพื่อนักวิ่งหน้าใหม่อย่าง ThaiHealth Day Run จะกลับมาอีกครั้ง หลังสถานการณ์เริ่มเข้าสู่ภาวะปกติ ซึ่งในช่วงโควิด-19 หลายคนขาดกิจกรรมทางกาย ขาดการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ มีหลายคนเริ่มออกมาวิ่งที่งาน ThaiHealth Day Run เป็นงานแรกด้วยรูปแบบกิจกรรมที่ทุกเพศ ทุกวัย สามารถเข้าร่วมได้ มีการจัดงานวิ่งที่ได้มาตรฐาน สร้างความปลอดภัยให้กับนักวิ่ง รวมทั้งมีรูปแบบความสนุกสนาน จนทำให้นักวิ่งได้ประสบการณ์ดี ๆ และเป็นจุดเริ่มต้นของการวิ่งสนามถัดไป

การเดินทางเข้าสู่ปีใหม่ หลายคนอาจจะยังทำสิ่งที่ตั้งใจไม่สำเร็จ หรือทำผิดพลาดอะไรไปบ้าง คนทั่วโลกต่างก็ใช้เวลาในช่วงขึ้นปีใหม่ตามวัฒนธรรมของตนในการเป็นหมุดหมายเวลาของชีวิต ที่จะได้ทบทวนและเริ่มต้นทำสิ่งที่ตั้งใจใหม่อีกครั้ง สิ่งที่จะผิดพลาดบ้าง ทำไม่ได้บ้างในปีที่ผ่านมา แต่เราสามารถแก้ไขและเปลี่ยนแปลงตัวเองได้อยู่เสมอ

ปณิธานปีใหม่เหล่านี้ ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะให้ใครมากำหนดให้ แต่ทุกคนเลือกกำหนดที่สอดคล้องตรงกับช่องว่างที่อยากจะได้เติม จริต คักยภาพ โอกาส หรือบริบทใดของตัวเราเป็นที่ตั้งจะดีกว่า



ดร.สุปรียา อุกุลยานนท์

ยุคนี้ แอบเหลือบมองปณิธานปีใหม่ของผู้คนทั่วโลกในโซเชียลมีเดีย พบความหลากหลายเหลือคณานับ แต่แน่นอนว่า จุดมุ่งหมายส่วนใหญ่มุ่งสู่ปลายทางความสุขของชีวิต จึงมีปณิธานจำนวนมากเลยก็เดี๋ยวกว่าเกี่ยวข้องกับสุขภาวะมิติต่าง ๆ อาทิเช่น

สุขภาพกาย “ออกกำลังกายเพื่อให้รู้สึกดี ไม่ใช่แค่ให้หอม” “ดื่มน้ำให้มากขึ้น” “ขึ้นบันไดเป็นหลัก” “เอาน้ำตาลออกจากพวกเครื่องปรุง” ฯลฯ

สุขภาพจิต “พูดให้น้อยลง ฟังให้มากขึ้น” “แม่เมตตาต่อสารจากโซเชียล” “เริ่มงานอดิเรกชนิดใหม่” “ฉลองชัยชนะให้บ่อยขึ้น” ฯลฯ

สุขภาพปัญญา จิตปัญญา “เริ่มฝึกทำสมาธิจริงจัง” “อาสา อาสา อาสา” “ส่งสิ่งที่ดีต่อกลับไปให้คนอื่น” (Pay it forward) ฯลฯ

สุขภาพสังคม “ให้เวลากับคนที่มีความหมายให้มากขึ้น” “ลดขยะ ลดการใช้พลาสติก” “ลดเวลาช้อปปิ้ง” “จริงจังกับบัญชีค่าใช้จ่าย” “รวมกลุ่มเพื่อนก่อนการดีใหม่ ๆ” ฯลฯ

ปณิธานทำงานอย่างขยันขันแข็งก่อนช่วงปีใหม่ในโซเชียลมีเดีย และการจับแยกเป็นสี่กลุ่มมิติสุขภาพเป็นเรื่องค่อนข้างยาก จนไม่ควรจะต้องไปแยกมันด้วยแต่ละมิติของสุขภาวะเกี่ยวพันกันไปมาอย่างแนบแน่น ขอแต่เลือกตั้งปณิธานให้เหมาะกับกาละปีใหม่นี้ของคุณให้มากที่สุด และตั้งจิตตั้งใจปฏิบัติให้จงได้

เนื่องในโอกาสปีใหม่ ปีที่ 21 ของ สสส. องค์กรสร้างสุขนี้ สสส. จะยังคงยืนหยัดทำหน้าที่ร่วมสานพลังสร้างเสริมสุขภาวะ ให้ทุกคนมีสุขภาวะที่ดีต่อไป

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 254 ธันวาคม 2565

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

กริมๆ ก็ถึงตาย ปีใหม่ถึงบ้านปลอดภัย

10

สุขสร้างได้

วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ ได้เวลาออกไปวิ่ง

16

คนสร้างสุข

คุณหมอนักคิด สุขที่ลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลง

18

สุขรอบบ้าน

นอนดีก็ตื่นสาย ทำร้ายสมอง

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคังสุขภาพดี

ไม่กินตามอารมณ์ คีนสุขภาพะดี

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

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



ครึ้มๆ ก็ถึงตาย ปีใหม่ถึงบ้านปลอดภัย

4 แสนล้านบาท
คือ เม็ดเงินที่ประเทศไทย
สูญเสียในแต่ละปี

เพราะมาแล้วซบ!!!

ตัวเลขพวกนี้ยังไม่นับรวม
ความสูญเสียที่ประเมินค่าไม่ได้
จากการที่ครอบครัว คนรัก เพื่อน
ที่ต้องจากลาทันตลอคา

เข้าสู่วาระแห่งการส่งท้ายปีเก่า
ต้อนรับปีใหม่ เดือนแห่งการเดินทาง
ออกไปท่องเที่ยว กลับสู่อ้อมกอด
คนที่เรารัก สิ่งที่คุณต้องการคือ
รอยยิ้มและความสุข คงไม่มีใครอยาก
ต้องสูญเสีย แต่ในความเป็นจริงแล้ว
ช่วงเทศกาลวันหยุดยาว มีครอบครัว
จำนวนมากที่ไม่ได้คนรักกลับคืนมา
อีกเลย





“เครื่องดื่มแอลกอฮอล์”
เป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญ ที่ทำให้
เกิดความสูญเสียบนท้องถนนขึ้น
อยู่เสมอ ไม่ใช่แค่ในช่วงเทศกาลสำคัญ

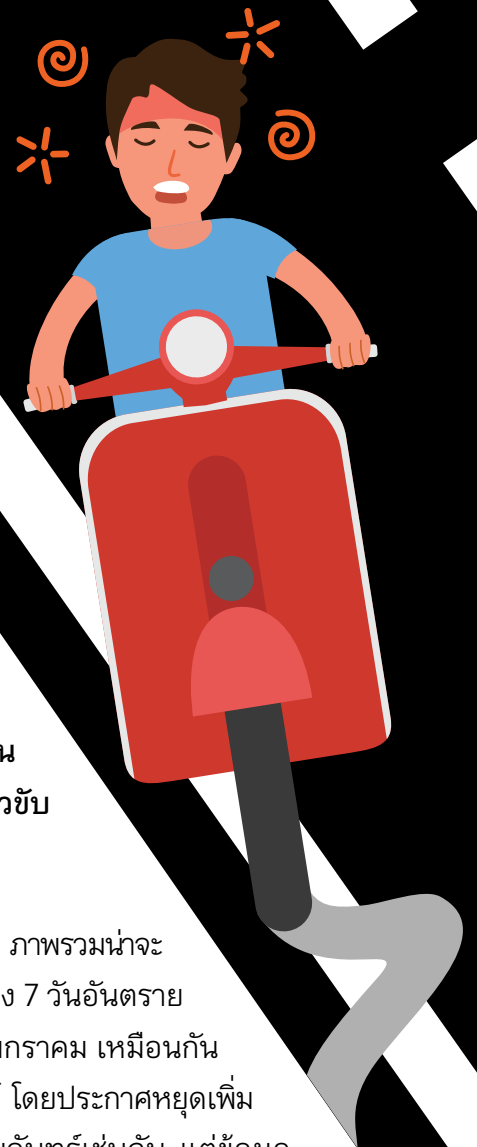
แต่ตลอดทั้งปี มีอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มแล้วขับอยู่เสมอ ผลการตรวจวิเคราะห์แอลกอฮอล์ในเลือดตั้งแต่ปี 2561-2565 สะท้อนให้เห็นว่า คนไทยไม่เกรงกลัวกฎหมาย เพราะมากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้ที่ถูกส่งตรวจระดับแอลกอฮอล์ มีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกว่าที่กฎหมายกำหนด

ที่น่าสนใจคือ สำนักงานสถิติแห่งชาติ สํารวจพฤติกรรมด้านสุขภาพ ประชากร พบคนไทยดื่มเหล้าในปี 2564 มากถึง 15 ล้านคน จำนวนนี้ เป็นเยาวชน 387,986 คน เกือบ 49% เคยดื่มแล้วขับ และยังพบการดำเนินคดีมาแล้วขับ ในปี 2565 เพิ่มขึ้นจากปี 2564 ถึง 60%รวม 14,919 คดี

ในปีนีประชาชนเริ่มกลับมาใช้ชีวิตปกติ จากช่วงโควิด-19 ที่ระบาคหนักมาตลอด 2 ปีกว่า คาดการณ์ว่า ช่วงเทศกาลปีใหม่ ปริมาณการเดินทาง การท่องเที่ยวจะเพิ่มสูงอย่างมาก หน่วยงานต่าง ๆ ต้องเตรียมพร้อมรับมือกับจำนวนรถ จำนวนคน ปริมาณปัญหาที่จะตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ประชาชนเองก็ต้องใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังเพิ่มขึ้นเช่นกัน



ข้อมูลจากศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) วิเคราะห์ถึงการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนช่วง 7 วันอันตรายปีใหม่ 2565 ระหว่างวันที่ 29 ธันวาคม 2564-4 มกราคม 2565 พบว่า ช่วงเดินทางคือ วันที่ 29-30 ธันวาคม มีผู้เสียชีวิตอยู่ที่ 47 ราย และ 45 รายตามลำดับ ถือว่าลดลง 28% เมื่อเทียบกับช่วงเวลาเดียวกันของปีที่แล้ว



ช่วงเทศกาลปีใหม่ 2566 ภาพรวมน่าจะคล้ายกับปีที่แล้ว เพราะมีช่วง 7 วันอันตรายคือ วันที่ 29 ธันวาคม - 4 มกราคม เหมือนกัน มีวันหยุดคร่อมเสาร์-อาทิตย์ โดยประกาศหยุดเพิ่มตั้งแต่วันศุกร์ต่อเนื่องถึงวันจันทร์เช่นกัน แต่ข้อมูลที่น่าสนใจคือ ปีที่แล้วพบการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนช่วงก่อน 7 วันอันตรายกลับเพิ่มสูงขึ้นอย่างมาก คือ **ช่วงวันที่ 27 ธันวาคม 2564 มีผู้เสียชีวิต 78 ราย และวันที่ 28 ธันวาคม 2564 มีผู้เสียชีวิต 75 ราย สูงกว่าการตายในช่วงเดินทางของเทศกาลคือวันที่ 29 ธันวาคม และวันที่ 4 มกราคม**



ปัจจัยสำคัญมาจากการที่คนออกเดินทางเร็วขึ้นตั้งแต่หลังวันคริสต์มาส การป้องกันจึงไม่สามารถทำเฉพาะช่วง 7 วันอันตรายจึงต้อง **“เตรียมการก่อนเทศกาล”** เพื่อดูแลกลุ่มคนที่ออกเดินทางเร็วที่มีสถิติการเสียชีวิตสูงกว่าด้วย



กร๊ม ๆ ก็ถึงตาย ปีใหม่กลับบ้านปลอดภัย
ระวัง!!! แแค่กร๊ม ๆ แล้วฟินซบ... อาจเจอเหตุการณ์แบบนี้?



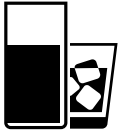
สสส. ออกแคมเปญย้ำเตือนผู้ใช้รถใช้ถนนทุกคน
ยิ่งในช่วงเทศกาลมีอัตราความสูญเสียเพิ่มขึ้นอย่างมาก
“ตี๋มไม่ซบ กร๊ม ๆ ก็ถึงตาย” เป็นการออกมาย้ำถึงพฤติกรรม
ของผู้ตี๋มที่หลายคนคิดว่า ตี๋มใกล้บ้าน ตี๋มไม่เยอะ แแค่กร๊ม ๆ
แต่ไม่ทันระวังว่า เครื่องตี๋มแอลกอฮอล์นั้น ทำให้ความสามารถ
ในการควบคุมตัวเอง และการตัดสินใจลดลง เพราะสมอง
ถูกกดด้วยฤทธิ์ของเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์

ตรงกับผลวิจัยและการเก็บสถิติว่า เส้นทางชุมชน
ก็มีสถิติการบาดเจ็บ เสียชีวิตมากเช่นกัน เพราะประชาชน
จำนวนมากมักออกมาทำกิจกรรมใกล้บ้าน เช่น ไปงาน
หมอลำ ไปงานแคนดัดดาวนั ส่วนใหญ่คือซบซี้จักรยานยนต์
และไม่ใส่หมวกกันน็อก แต่อาจไปตัดผ่านถนนใหญ่แล้ว
ไปเจอรถเร็ว ก็เป็นโจทย์ที่ สสส. เป็นห่วง และอยากกระตุ้น
สังคมช่วงเฉลิมฉลองว่า การเดินทางกลับบ้านที่คิดว่าซิบ ๆ
ไม่มีอะไร แต่พอสติสัมปชัญญะลดลงก็อันตรายถึงตายได้

ทางที่ดีที่สุดคือ ตี๋มไม่ซบเด็ดขาด จะช่วยให้เราทุกคน
ปลอดภัย และมีความสุขในช่วงเทศกาลได้อย่างเต็มที่
โดยไม่มีใครต้องสูญเสียจากน้ำเมาอีก

... อย่าลืมว่า “ตี๋มไม่ซบ กร๊ม ๆ ก็ถึงตาย” ...





ยิ่งดื่ม ยิ่งเสี่ยงแค่ไหน

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด	สมรรถภาพในการขับขี่	โอกาสเกิดอุบัติเหตุ
20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีผลเล็กน้อยเฉพาะบางคน	ใกล้เคียงกับการไม่ดื่มสุรา
50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีผลทำให้ระดับความสามารถในการขับรถลดลง 8% เป็นระดับที่นักวิจัยยอมรับว่าการขับรถถือว่าอันตราย	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเป็น 2 เท่า
80 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีผลทำให้ระดับความสามารถในการขับรถลดลง 12% มีผลต่อคนขับรถทุกคน	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 3 เท่า
100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีผลทำให้ระดับความสามารถในการขับรถลดลง 15% มีผลต่อคนขับรถทุกคน และการขับรถจะแย่ลงอย่างรวดเร็วเมื่อถึงระดับนี้	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 6 เท่า
150 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	มีผลทำให้ระดับความสามารถในการขับรถลดลง 33% เริ่มควบคุมการทรงตัวไม่ได้	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 40 เท่า
200 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์	สมรรถภาพในการขับขีลดลงตามสัดส่วนระดับแอลกอฮอล์ ซึ่งจุดนี้ผู้ดื่มจะเกิดอาการสับสนด้วย	ไม่สามารถวัดได้ เนื่องจากควบคุมการทดลองไม่ได้ เพราะโอกาสเกิดอุบัติเหตุสูงมาก

*ข้อมูลจาก : กองป้องกันการบาดเจ็บ กรมควบคุมโรค

ทุกการดื่มมีความเสี่ยงเกิดขึ้นเสมอ งานวิจัยจากคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลระบุว่า การดื่มเบียร์แค่ 1-2 กระป๋อง ทำให้สูญเสียการควบคุมสิ่งต่าง ๆ แล้ว เพราะการดื่มปริมาณนี้ คนส่วนใหญ่จะมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ หากมากกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ มีโทษตามกฎหมาย ทั้งจำทั้งปรับอีกด้วย

ภายใน 1 ชั่วโมง ที่แอลกอฮอล์เข้าไปในเลือด 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ผ่านเบียร์ 2 กระป๋อง ในช่วงเวลาเท่ากัน ร่างกายจะสามารถทำลายแอลกอฮอล์ได้เพียง 15 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์เท่านั้น การจิบ ๆ ที่เราคิดว่าคงไม่เป็นไร แต่ที่จริงแล้วไม่ใช่เลย

หากดื่มแล้วขับ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือการตัดสินใจที่ผิดพลาดที่อาจจะเกิดขึ้น โดยพบว่าปกติ Reaction time หรือเวลาที่เรใช้ตัดสินใจเมื่อเห็นคนข้ามถนนไปจนถึงเท้าตะแคง จะอยู่ที่ 2-2.5 วินาที

แต่ด้วยปริมาณแอลกอฮอล์ 50-100 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะทำให้การตัดสินใจช้าลงไปอีก 1 วินาที เท่ากับเพิ่มระยะเบรก 27.7 เมตร (คำนวณจากความเร็ว 100 กม./ชม.) และทำให้โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นถึง 8 เท่า

ทุกความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นนั้นจึงหมายถึงชีวิตของผู้ร่วมทาง

3 เรื่องสำคัญ ช่วยลดอุบัติเหตุ

การวางแผนเพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ จำเป็นต้อง “สานพลัง” จากทุกภาคส่วน เพราะไม่มีหน่วยงานใด หน่วยงานหนึ่ง สามารถจะหยุดความสูญเสียนี้ได้เพียงลำพัง

สถานการณ์ปีนี้จะน่าเป็นห่วงเพียงใด และจะหยุดความสูญเสียอย่างไร นพ.ธนะพงศ์ จินวงษ์ ผู้จัดการศูนย์วิชาการความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) สนับสนุนโดย สสส. ชี้ว่า สถานการณ์อุบัติเหตุทางถนนจะยิ่งน่าเป็นห่วงเพิ่มมากขึ้น

สาเหตุหลัก ๆ คือ ประเทศไทยผ่อนคลายมาตรการลง ลดระดับโรคโควิด-19 ประชาชนก็ใช้ชีวิตปกติ ความอึดอั้นจากมาตรการควบคุมโรค ที่จำกัดการเฉลิมฉลอง ช่วงเทศกาลปีใหม่ เมื่อสถานการณ์ผ่อนคลายการออกมาเกี่ยวมาเต็มฉลองช่วงปีใหม่ จะมีปริมาณเพิ่มสูง และนำมาซึ่งความเสี่ยงหากไม่มีการจัดการ



อะไรบ้างที่จะช่วยลดอุบัติเหตุ?



1. จัดการความเร็วบนถนนสายหลัก ช่วงก่อน 7 วันอันตราย คนทยอยออกเดินทางเพราะรถไม่ติด คนขับทำความเร็วได้ ดังนั้น ช่วงถนนโล่งก็เหยียบเต็มที หากรถติดก็ออกไหล่ทาง ความเสี่ยงสำคัญจึงอยู่บนสายหลัก จึงต้องจัดการความเร็ว การใช้กล้องตรวจจับอย่างเดียวยังไม่พอ แต่จะประสานตำรวจเพื่อเพิ่มจุดตรวจให้มากขึ้นเหมือนช่วงเทศกาล ให้ประชาชนรับรู้ว่าจะจุดตรวจเพิ่มขึ้น



2. ป้องกันจุดเสี่ยงบนเส้นทางต่าง ๆ การซ่อมสร้างทางถนนสายหลักจำนวนมาก นับเป็นจุดเสี่ยงประการสำคัญ หากเก็บงานไม่เรียบร้อย ไม่มีป้ายบอก ไม่มีสัญญาณ ถนนก็คือสถานที่อันตรายมาก และยังทำให้เกิดรถติด ผู้ขับขี่เกิดอาการอ่อนล้า อ่อนเพลีย จนทำให้หลับในได้ ทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อย่างกรมทางหลวงและกรมทางหลวงชนบทต้องจัดการความเสี่ยง ดูแลเส้นทางต่าง ๆ ก่อนถึงเทศกาล รวมถึงช่วง 7 วันอันตราย จึงต้องไล่เก็บงานประเมินความเสี่ยงให้ดี ถ้าคนออกก่อนไปเจอความเสี่ยงที่ทำความเร็วได้ก็เจออันตราย



3. ชุมชนต้องเตรียมพร้อมรับมือ การเดินทางไปที่ท่องเที่ยว จะมีคนต่างถิ่นที่ไม่คุ้นเคยเส้นทางจำนวนมาก ความอันตรายจะเกิดขึ้นระหว่างขึ้นเขา เจอทางโค้ง เจอทางกลับรถของชุมชนได้เสมอ ทั้งคนต่างถิ่นและคนในชุมชนก็จะเกิดอันตรายจากลักษณะนี้ได้ จึงต้องปิดทางกลับรถอันตราย ป้องกันการตัดผ่านถนนสายหลักจากคนในชุมชนช่วงที่ปริมาณรถหนาแน่น

มาตรการในชุมชนเอง การดูแลของการตั้งด่านอาจทำได้ไม่ทั่วถึง การจัดงานในแต่ละพื้นที่ ผู้รับผิดชอบจัดงานหรือเจ้าของงานต้องวางมาตรการความปลอดภัยคนที่มาดื่ม เมื่อดื่มแล้วไม่ขับรถ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่อาจทำให้ตนเองหรือคนอื่นบาดเจ็บ เสียชีวิตได้ เช่น ไม่ขายเหล้าให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี ไม่ขายเกินเวลาที่กำหนด คือ 17.00-24.00 น. และ 11.00-14.00 น. รวมถึงไม่ขายคนเมา และกำกับคนออกจากงานโดยไม่ปล่อยให้ขับขี้อักรยานยนต์ รถยนต์

นพ.ธนะพงศ์ ระบุว่า หากเกิดอุบัติเหตุจากการดื่ม ต้องสืบสวนคดีและบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มงวด โดยต้องทำเหมือนกับการสอบสวนโรคโควิด-19 ที่ว่ามาจากคลัสเตอร์ไหน วงไหน งานอุบัติเหตุก็เช่นกัน ถ้ากระทรวงสาธารณสุขและตำรวจรู้ว่าที่เกิดอุบัติเหตุมาจากงานไหน และถ้าผู้บาดเจ็บและตายเป็นเด็ก ตำรวจก็ต้องโยงความรับผิดชอบไปที่ร้านขายต้นทาง ต้องทำให้รัตกุมมีมาตรฐาน เจ้าของงานต้องลงมารับผิดชอบต่อ

“ดังนั้นเมื่อเกิดเหตุก็ต้องโยงไปหาผู้ขายเพื่อให้รับผิดชอบ ซึ่งมีกฎหมายถึง 3 ฉบับ คือ พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรณีขายให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี พ.ร.บ.คุ้มครองเด็ก กรณีขายให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี จะมีโทษเป็น 2 เด็ง และพ.ร.บ.สรรพสามิต การใช้อำนาจทางปกครอง ในการยึดใบอนุญาตการขาย” เพียงเท่านี้ จะช่วยป้องกันอันตรายที่เกิดจากอุบัติเหตุเพราะการดื่มได้มากขึ้น

เมื่อดูจากสถิติที่ผ่านมา พบว่า มาตรการลดความเสี่ยงอุบัติเหตุช่วงเดินทางของเทศกาล ที่ผ่านมาก็ถือว่าทำได้ดีพอสมควร แนวโน้มอุบัติเหตุเฉพาะช่วงวันเดินทางของเทศกาลลดลงทุกปี แต่จากสถิติที่พบ ทำให้ควรขยายมาตรการป้องกันออกมาดำเนินการก่อนช่วง 7 วันอันตรายด้วย

ญี่ปุ่นจัดการ “เมาขับ” อย่างจริงจัง ตั้งแต่ ค.ศ. 2001
 โดยยึดหลัก “โทษหนัก บังคับเข้ม” (เก็บบทลี-ชะ) ทำให้ลดปัญหา จากปี 2001-2010

อุบัติเหตุ จากเมาแล้วขับ	ลดลงจาก 25,400 ราย เหลือเพียง 5,553 ราย หรือลดลงถึง 78.1%
ผู้เสียชีวิต จากเมาแล้วขับ	ลดลงจาก 1,191 ราย เหลือเพียง 287 ราย หรือลดลงถึง 75.9%

กฎหมายดื่มไม่ขับ ประเทศญี่ปุ่น

กรณี	ปริมาณแอลกอฮอล์	บทลงโทษ
ผู้ขับขี่	30 มิลลิกรัม เปอร์เซ็นต์	จำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 เยน
ผู้ที่ให้ยืมหรือให้ใช้รถ	หากผู้ขับขี่มีปริมาณ แอลกอฮอล์ในร่างกาย	จำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 500,000 เยน
ผู้ที่จัดหา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้		จำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 300,000 เยน
ผู้ขอโดยสารรถ หรือให้वानให้ไปส่งตนเอง หรือร่วมนั่งรถไปด้วยนั้น		จำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือปรับไม่เกิน 300,000 เยน



“
กระแสนวิ่ง
กลายเป็นกิจกรรม
ที่สักครั้งหนึ่ง
ต้องสัมผัส
ด้วยตัวเอง
”

วิ่งสู่วิตชีวิตใหม่ ได้เวลาออกไปวิ่ง

นับเป็นเรื่องน่าทึ่งใจ 10 ปีที่ผ่านมา สังคมไทยเกิดความตื่นตัวในการลุกขึ้นมา ออกกำลังกายกันอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการวิ่งเป็นอีกกีฬาหนึ่งที่ทำได้ง่าย ทำได้ลำพัง ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรมากมาย ทำให้หลายคนหันมาออกกำลังกายกันอย่างคึกคัก

“งานวิ่ง” จึงเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างมาก แต่ด้วยสถานการณ์โควิด-19 ทำให้สังคมต้องเว้นระยะห่างจนไม่สามารถจัดกิจกรรมต่างๆ ได้ เมื่อสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 เริ่มบรรเทาลง ถือเป็นโอกาสที่จะได้ออกมาวิ่งด้วยกันอีกครั้ง ท่ามกลางการปรับตัวตามวิถีชีวิตใหม่

ด้วยเพราะสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายลดลงจาก 74.6% ในปี 2562 เหลือเพียง 55.5% ในปี 2563 ระยะเวลาเฉลี่ยพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่ที่ 14.32 ชั่วโมง/วัน จากปกติอยู่ที่ 13.47 ชั่วโมง/วัน ซึ่งจากการสานพลัง ของหน่วยงานต่าง ๆ รวมถึง สสส. กระตุ้นให้ประชาชนกลับมา มีกิจกรรมทางกาย ทำให้ปี 2564 ระดับกิจกรรมทางกายเพียงพอขยับเพิ่มสูงขึ้นเป็น 63%

สสส. ให้ความสำคัญกับสุขภาพ โดยร่วมส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกาย ผลักดันการวิ่งเพื่อสุขภาพ เพิ่มนักวิ่งหน้าใหม่ มีสมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทยช่วยพัฒนาการงานจัดวิ่งสู่มาตรฐานสากล เน้นเพื่อยกระดับให้นักวิ่งปลอดภัยมากขึ้น โดยริเริ่มจัดงาน “*ThaiHealth Day Run*” ครั้งแรกเมื่อปี 2555

READY TO MOVE ON

“ThaiHealth Day Run” นับเป็นสนามวิ่งที่หลายคนรู้จัก เพราะเป็นสนามที่กำเนิดนักวิ่งหน้าใหม่จำนวนมาก หลายคนเริ่มออกมาร่ว่งงาน ThaiHealth Day Run เป็นงานแรก ด้วยเพราะรูปแบบกิจกรรมที่ทุกเพศ ทุกวัย สามารถเข้าร่วมได้ มีการจัดงานวิ่งที่ได้มาตรฐาน ที่สำคัญเน้นเรื่องความปลอดภัยของนักวิ่ง จัดให้มีหน่วยแพทย์อย่างเพียงพอตลอดเส้นทาง รวมทั้งมีรูปแบบความสนุกสนาน จนทำให้นักวิ่งได้ประสบการณ์ดี ๆ และเป็นจุดเริ่มต้นของการวิ่งสนามถัดไป เรียกได้ว่า ใครมาร่ว่งก็ติดใจในบรรยากาศและหันมาสนใจซ้อมวิ่งเพื่อเข้าร่วมงานวิ่งอื่นๆ อีกต่อไป

ThaiHealth Day Run ยังเป็นสนามต้นแบบมาตรฐานการวิ่งของไทย ที่นำไปสู่การพัฒนาด้านความปลอดภัยและการแพทย์ให้แก่วงการงานวิ่งประเทศไทยในอนาคต สร้างความรู้ความเข้าใจให้ตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างมาตรฐานด้านความปลอดภัยในงานกีฬามวลชนประเภทงานวิ่ง เพื่อป้องกันเหตุอันไม่พึงประสงค์ที่จะเกิดขึ้นต่อตัวนักวิ่ง



แม้การวิ่งจะเป็นกีฬาที่ปลอดภัย แต่ก็มีข้อควรระวังเพื่อความไม่ประมาทด้วยเช่นเดียวกัน

ปัญหาที่มักพบในการวิ่ง สามารถพบอาการบาดเจ็บ ไปจนถึงอาการรุนแรงอย่างอาการการเฉียบพลันเกี่ยวกับหัวใจได้เลยก็ทีเดียว นักวิ่งจึงควรรู้วิธีที่จะป้องกันอาการบาดเจ็บ ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกวิธี และสามารถสังเกตอาการตัวเองเมื่อมีความผิดปกติเกิดขึ้นได้

อาการบาดเจ็บที่พบบ่อย มักเกิดอาการเล็กๆ น้อยๆ แต่ทำให้กระทบต่อสุขภาพได้ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อเส้นเอ็น ข้อต่อ ซึ่งเกิดจากการวิ่งเร็วเกินไป กระแทกมากเกินไป วอร์ม ยืดเหยียดร่างกายไม่เพียงพอ จนทำให้ได้รับบาดเจ็บ อาทิ เจ็บเข่า ปวดแข้ง เจ็บรองข้อ เอ็นร้อยหวายอักเสบ กล้ามเนื้ออักเสบ

อาการที่พบไม่บ่อยแต่รุนแรง

+ ภาวะหัวใจวายขณะออกกำลังกาย

ส่งผลรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าได้รับความช่วยเหลือไม่ทัน ในงานวิ่งที่ได้มาตรฐานจึงควรมีหน่วยปฐมพยาบาลที่เพียงพอ สามารถเข้าถึงผู้ป่วยได้อย่างทันที่ทั้งนี้ เพราะโรคหัวใจ แม้คนที่มีร่างกายแข็งแรง ก็อาจจะมีภาวะผิดปกติได้โดยไม่รู้ตัว

+ สัญญาณเตือน

หากเริ่มมีอาการ “เจ็บหน้าอก วิงเวียน เหมือนจะเป็นลม หรือหายใจไม่ออก” ควรชะลอความเร็ว หยุดวิ่ง และแจ้งคนรอบข้างให้ทราบถึงอาการ



+ อาการผิดปกติที่สามารถสังเกตได้

เจ็บแน่นหน้าอกเหมือนมีอะไรมากดทับอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะตรงกลางอก และเป็นนานเกินกว่า 1 นาทีขึ้นไป เจ็บแน่นหน้าอกจะร้าวไปยังบริเวณคอ กราม ไหล่ และแขนทั้งสองข้าง มีเหงื่อออกมากผิดปกติ หายใจถี่กระชั้น วิงเวียน หน้ามืด ซีพจรเต้นเร็ว

+ วิธีช่วยเหลือเบื้องต้นหากพบเพื่อนนักวิ่งล้มลงขณะวิ่ง

- สังเกตว่า รู้สึกตัวอยู่หรือไม่ โดยเขย่าที่ตัวเบาๆ
- หากไม่รู้สึกรู้สึกรับขอความช่วยเหลือจากคนรอบข้าง แจ้งหน่วยปฐมพยาบาล หรือเรียกรถพยาบาล
- เช็กซีพจรที่เส้นเลือดใหญ่ลำคอ หากไม่มั่นใจให้เริ่มปั๊มหัวใจทันที
- หากไม่พบซีพจร ให้ปั๊มหัวใจทันที 100 ครั้ง/นาที โดยไม่จำเป็นต้องผายปอด

+ เตรียมความพร้อมแล้วออกไปวิ่งด้วยกัน

- เช็กร่างกาย พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ฝืนหากป่วยหรือมีอาการของโรคประจำตัว
- ดูสภาพแวดล้อม ร้อน ฝน หรือมีฝุ่น PM 2.5
- เตรียมร่างกาย รับประทานอาหารที่เป็นพลังงาน ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- วอร์มร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย



เรื่องต้องรู้ก่อนวิ่ง



วอร์มอัพ (Warm Up) และคูลดาวน์ (Cool Down) ทุกครั้งก่อนและหลังวิ่ง หรือออกกำลังกาย จะช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย



เลือกรองเท้าที่เหมาะสมกับเท้า เพราะรองเท้าที่ดี ไม่ใช่รองเท้าที่แพง แต่เป็นรองเท้าที่รองรับแรงกระแทกได้ดี และพอดีกับรูปทรงของเท้า



ไม่ยากลีบต้องสร้างกล้ามเนื้อ การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ หรือโยคะ เป็นสิ่งที่จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ และเพิ่มความยืดหยุ่น ให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ในร่างกาย ควรทำควบคู่กัน เพื่อประสิทธิภาพในการวิ่งที่ดีขึ้น



รู้จักร่างกายตัวเอง แต่ละคนมีความแข็งแรงของร่างกายไม่เท่ากัน ควรเลือกระยะทางที่เหมาะสม กับตัวเอง ดื่มน้ำให้เพียงพอระหว่างวิ่ง พักผ่อนให้เพียงพอก่อนวิ่ง เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย

หากคุณยังไม่เคยออกมาวิ่ง เราอยากให้คุณลองออกมาทำท่ายตัวเองซักครั้ง แล้วรับพลังจากบรรยากาศของงานวิ่งดู ไม่แน่ว่าคุณอาจจะหลงรักงานวิ่งอย่างไม่รู้ตัว

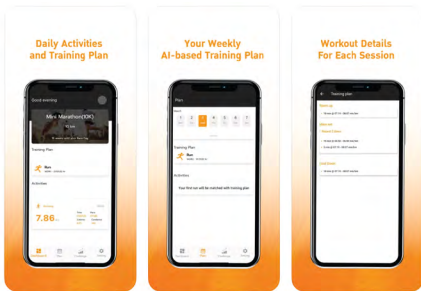
แล้วพบกันที่งาน **“ThaiHealth Day Run 2022 วิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่”**
ชูแนวคิด Ready to move on ก้าวสู่สุขภาพดีไปพร้อมกัน ที่สวนเบญจกิติ
29 มกราคม 2566 นี้





รู้จักผู้ช่วยคนใหม่ แอปพลิเคชัน Wind Training

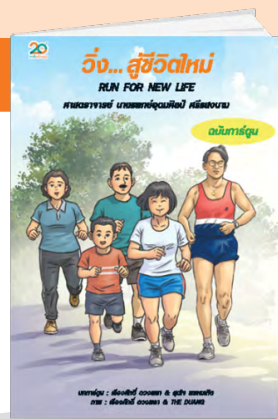
เป็นครั้งแรกในเมืองไทย จัดตารางการออกกำลังกายเหมาะสมเป็นการเฉพาะตัวแต่ละคน ตามเพศ อายุ การใช้ AI มีบทบาท ทำให้การออกกำลังกายเป็นเรื่องง่าย เริ่มตั้งแต่ Day 1 มีตารางออกกำลังกายให้เลือก พัฒนาสู่การมีสุขภาพดีได้ทั้งโทรศัพท์ระบบปฏิบัติการ ANDROID และ IOS



ตารางซ้อมแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ

- ตารางซ้อมแบบ Fixed Plan ออกแบบการซ้อมให้เหมาะกับนักวิ่ง เช่น รูปร่าง ส่วนสูง น้ำหนักและความเร็วในการวิ่ง
- ตารางซ้อมแบบ Dynamic Training Plan ใช้ AI มาช่วยออกแบบตารางซ้อม คำนวณสถิติระยะทางที่วิ่งได้ ปรับแผนทุกสัปดาห์ให้เข้ากับแต่ละคน ไม่หนักจนเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บและไม่เหนื่อยเกินไปจนไม่สามารถพัฒนาตัวเองได้

นอกจากนั้นในแอปฯ ยังมีความท้าทายต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้นักวิ่งซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เช่น วิ่งเก็บระยะทางสะสมเป็นรายเดือน รายปี จับมือกับแบรนด์ต่างๆ ร่วมทำกิจกรรมวิ่งเพื่อแลกของรางวัล และปัญหาที่พบเหตุฉุกเฉินขณะวิ่ง ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ สสส. ให้ความสำคัญจัดทีมแพทย์ให้ความรู้ผ่านหลักสูตรคลินิกนักวิ่ง เพื่อให้การวิ่งสนุกสนานอย่างที่ตั้งใจ



E-Book นำอ่าน

RUN FOR NEW LIFE ฉบับการ์ตูน

ประสบการณ์ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติเปลี่ยนแปลงตัวเองและรอดพ้นจากความตาย ของ ศ.นพ. อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่ปรึกษากิจกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ถ่ายทอดประสบการณ์ การปล่อยปลละละเลยสุขภาพจนเจ็บป่วยเกือบเอาชีวิตไม่รอด แต่ฟื้นฟูสมรรถภาพได้ด้วยการเล่น-วิ่ง เพื่อสุขภาพให้กลายเป็นแรงบันดาลใจของนักวิ่งรุ่นใหม่ต่อไป

ผลงานฉบับการ์ตูน ได้นักวาดการ์ตูนฝีมือดี อย่างคุณเรื่องศักดิ์ ดวงปลา, คุณวีระชัย ดวงปลา เข้าร่วม ซึ่งแผนระบบสื่อและวิถีสุขภาพทางปัญญา และแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (PA) สสส. ร่วมกับแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. อยากแนะนำให้อ่าน โดยผลงานได้รับรางวัลดีเด่นระดับชาติและรางวัล International Manga Award และได้รับโล่พระราชทานรางวัลหนังสือดีเด่น “เซเว่นบุ๊คอวอร์ด” ครั้งที่ 18 และครั้งที่ 19 และ รางวัลชมเชย รางวัลหนังสือดีเด่น จากกรมพลศึกษา ปี 2565 มาแล้ว

สามารถดาวน์โหลดคู่มือได้ที่ <https://www.thaihealth.or.th/?p=316647>





วิ่งสู่วิตชีวิตใหม่

THAI HEALTH DAY RUN 2022

READY
TO
MOVE
ON

JAN
29

วันอาทิตย์
29 มกราคม 2566



สวนเบญจกิติ



เปิดรับสมัครวันที่ 24 พ.ย. 2565 เป็นต้นไป

4 ข้อควรรู้

ก่อน **วิ่ง** ยุค **New Normal**



1

ประเมินตนเอง

อายุ ความพร้อม
ของร่างกายทุกครั้ง

2



เช็คสภาพแวดล้อม

ไม่ร้อนจัด อากาศถ่ายเท
หากไปวิ่งเป็นกลุ่ม
ควรรักษาระยะห่าง



3

หยุดวิ่ง

หากรู้สึกไม่ดี
และแจ้งคนรอบข้างทันที

4



ไม่สบายห้ามวิ่ง

เสียงคิกเขื้อ
หรือแพร่กระจายโรค



สสส. ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนไทย บนชีวิตวิถีใหม่ เพื่อฟื้นฟูปะดับ
การมีกิจกรรมทางกายให้กลับคืนสู่ระดับปกติหลังลดลงจากสถานการณ์โควิด-19
คู่มือ "การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง" เป็นการแนะนำให้ปรับตัว และการซ้อม ให้ร่างกายยังคง
สมรรถภาพและความแข็งแรงอยู่เสมอ พร้อมนับถอยหลังสู่ยุคใหม่ของ Running Boom"

ที่มา : คู่มือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง





คนสร้างสุข

สิ่งที่ทำให้รู้สึกว่ามีความสุข
และโอเคทุกครั้งคือ คนใช้งาน
แอปพลิเคชันได้วิ่งไปถึงเป้าหมาย
ทำเวลาได้ดี ทำระยะได้ไกล
ซ้อมได้ครบ แข่งได้จบ
ไม่มีอาการบาดเจ็บมารบกวน

.....
นพ.ภัทรภณ อติเมธิน

รู้จัก

คุณหมอนักคิด สุขที่ลงมือสร้างความเปลี่ยนแปลง



คอลัมน์คนสร้างสุขวันนี้มีโอกาสได้พูดคุยกับ “คุณหมอนักวิ่ง” ชื่อจริงของไทย “นพ.ภัทรภณ อติเมธิน” หรือ หมอแป็บ แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู และ Running Analysis แห่ง Running Clinic โรงพยาบาลสมิติเวช สุขุมวิท ที่ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวิ่ง การดูแลวินัจฉัยและรักษาอาการบาดเจ็บจากการวิ่งและกีฬา นอกจากนี้ ยังเป็นนักวิ่งมาราธอนตัวยง และหนึ่งในทีมแพทย์สนามประจำงานวิ่งต่าง ๆ

ที่สำคัญยังเป็นผู้บุกเบิกตารางซ้อมวิ่ง เพื่อป้องกันและลดอาการบาดเจ็บให้แก่นักวิ่งด้วยแอปพลิเคชัน “WIND Training” นับเป็นอีกหนึ่งบุคคลที่สร้างความเปลี่ยนแปลงและสุขภาพให้แก่สังคม

อาการบาดเจ็บเพราะการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ และอาจเป็นสิ่งรบกวนการใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงทำให้ไม่ยอมออกกำลังกายได้ด้วย การมีตารางซ้อม มีโค้ชคอยดูแล เชื่อว่าทุกคนจะสามารถมีได้ แต่การมีแอปพลิเคชัน WIND Training ที่คุณหมอภัทรภณ คิดขึ้นสามารถช่วยให้ทุกคนออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย



“ปัญหาของคนทั่ว ๆ ไป ที่ไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา ไม่รู้ต้องทำอะไร และไม่มีคนแนะนำต่อเนื่อง การส่งตารางผ่านแอปฯ ทำให้ปรับการออกกำลังกายและการวิ่งได้เหมาะสม ทำให้ยูสเซอร์รู้ว่าวันนี้ต้องทำอะไร อย่างไร สามารถพัฒนาตัวเองไปเรื่อย ๆ ออกกำลังกายได้สม่ำเสมอมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น จึงเอาฟีเจอร์นี้มาประยุกต์ใช้สำหรับคนที่ไม่เคยออกกำลังกายด้วย เพื่อกระตุ้นให้คนไทยเพิ่มกิจกรรมทางกายและมีการออกกำลังกายที่เพียงพอ” นพ.ภัทรภณ กล่าว

นอกจากนี้ ควรต้องให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย จะเป็นตัวช่วยที่ทำให้คนเปลี่ยนใจหันมาออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งทางสสส. มีการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยเราต้องพยายามให้เห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือนำเคสยูสเซอร์ที่เคยทำสำเร็จเพิ่มกิจกรรมทางกายแล้วมีสุขภาพดีขึ้นเอามาเป็นตัวอย่าง ให้เห็นว่าจริง ๆ แล้วทำได้ไม่ยากมากนัก ทำเองได้ที่บ้าน ละครเวกบ้าน ไม่ต้องใช้เวลามาก ทำให้รู้สึกว่าง่ายและมีประโยชน์จริงจับต้องได้ ก็จะช่วยให้คนเปลี่ยนใจหันมาสนใจมากขึ้น

แอปพลิเคชัน WIND Training ได้ใช้ AI มาจัดการ และถูกออกแบบให้มีความน่าตื่นเต้นในการใช้งาน โดยมีฟีเจอร์อีกอันคือ “ลิก” เป็นกิจกรรมในแอปฯ ที่ทำให้เหมือนการแข่งขันกัน แต่ไม่ได้เน้นว่าใครทำมากกว่ากันชนะ แต่เน้นให้ทุกคนออกกำลังกายได้สม่ำเสมอ เพื่อให้ไม่บาดเจ็บและออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

ในการทำงานที่นอกเหนือจากภาระหน้าที่ประจำ คุณหมอมองว่า ไม่ใช่เรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เป็นตัวตัดสินถึงความสำเร็จในการทำงาน แต่สิ่งสำคัญคือ มองว่าสิ่งที่ทำเป็นการช่วยให้คนออกกำลังกายได้อย่างเข้าใจ และง่ายมากขึ้น ทลายความไม่รู้ขีดจำกัดต่าง ๆ ด้วยหลักวิทยาศาสตร์



“สิ่งที่ทำให้รู้สึกมีความสุขและโอเคทุกครั้ง คือ เมื่อยูสเซอร์ฟีดแบ็กกลับมาว่าทำให้เขาคอมพลิต เขาไปถึงเป้าหมายได้ ทำเวลาได้ดีขึ้น ทำระยะที่ไกลขึ้น โดยที่เขาไม่มีอาการบาดเจ็บเหมือนที่ผ่านมา ยูสเซอร์บางคนวิ่งมาราธอน แต่เวลาซ้อมมีอาการบาดเจ็บตลอดและไปไม่ถึงเป้าหมาย เมื่อมาใช้ WIND Training ก็ซ้อมได้ครบ แข่งได้จบ ไม่มีอาการบาดเจ็บรบกวน เรารู้สึกว่า เป็นสิ่งที่เราตั้งใจ เมื่อได้ฟีดแบ็กกลับมาเป็นคำชมเรารู้สึกว่าโอเคแล้ว”

การมาทำงานเกี่ยวกับกีฬา ถือว่าเป็นไปตามที่เราตั้งใจ ทำให้เรารู้สึกมีความสุขและสนุกไปกับงาน รู้สึกว่าไม่ได้ทำงานเพื่อเป็นงานเฉย ๆ แต่เราทำงานเพื่อมีวัตถุประสงค์บางอย่างคือ อยากให้คนเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย สุขภาพดีขึ้นจากการออกกำลังกาย ไม่มีอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เหมือนเราได้รักษาเขาทางอ้อมไปด้วย

จากการพูดคุยจะเห็นถึงแนวคิดของคุณหมอมอบเป้าหมายว่า การทำงานไม่ว่าจะมากหรือน้อยเราก็สามารถมีความสุขไปกับการทำงานได้ ยิ่งงานที่มีคุณค่าต่อตัวเองและผู้อื่น การทำงานก็จะสนุกและมีความสุข แต่สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือ การแบ่งเวลาชีวิตต้องมีความสุขสมดุล Work Life Balance ถึงจะมีความสุขยิ่งขึ้น

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข





นอนดึกตื่นสาย



ทำร้ายสมอง



คู่มือคนนอนเร็วตื่นเช้า

“นอนให้เพียงพอ” ดีต่อสุขภาพ แต่นอนและตื่นให้ถูกเวลา ก็มีผลต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน นักวิจัยค้นพบความสัมพันธ์ของการนอนดึกตื่นสาย และนอนเร็วตื่นเช้า มีความสัมพันธ์กับสมอง!



คณะผู้วิจัยด้านประสาทวิทยาและจิตเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยแห่งเมลเบิร์น ออสเตรเลีย ได้วิจัยพัฒนาการและพฤติกรรมทางสมองของวัยรุ่น จากการติดตามกลุ่มตัวอย่าง 200 คน ซึ่งได้ติดตามวิเคราะห์ตั้งแต่วัยรุ่นตอนต้นไปจนถึงวัยรุ่นตอนกลาง สามารถสรุปสิ่งที่พบได้ชัดเจนว่า กลุ่มที่นอนดึกจะมีพัฒนาการทางสมองที่ช้ากว่ากลุ่มที่นอนไวตื่นเช้า

พัฒนาการทางสมองในกลุ่มวัยรุ่นนอนดึกตื่นสายถูกขัดขวางและช้ากว่ากลุ่มที่มักจะนอนเร็วตื่นแต่เช้าเป็นประจำ อีกทั้งยังพบว่าการนอนดึกสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางพฤติกรรมมากกว่า ทั้งการไม่ยอมรับกฎระเบียบ พฤติกรรมต่อต้านสังคม



ก่อนจะทำการวิจัยเรื่องการนอนหลับ ทีมนักวิจัยมีข้อสังเกตว่า วัยรุ่นตอนต้นจำนวนมากมีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการนอนจากวัยเด็กที่นอนเร็วตื่นเช้า เป็นนอนดึกตื่นสาย เพราะคิดว่านอนดึกแล้วทำอะไรได้มากกว่า หัวแล่นมากกว่า เมื่อนอนดึกจึงตื่นเช้าได้ยาก และหากตื่นเช้าก็จะหลับไม่เพียงพอจนกระทบหน้าที่การงานในวันต่อไป หลายคนเกิดปัญหาการอดหลับอดนอนอย่างเรื้อรัง ซึ่งเชื่อกันว่าเป็นปัจจัยหนึ่งในการเกิดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์

การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองต้องตอบแบบสอบถามต่อเนื่องนานถึง 7 ปี เพื่อให้สามารถประมวลออกมาเป็นความชอบส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยเกี่ยวกับเวลาการเข้านอนและตื่นนอน จนสามารถแยกกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มได้อย่างชัดเจนว่าใครเป็นคนชอบนอนเร็วตื่นเช้า และใครเป็นคนชอบนอนดึกและตื่นสาย นอกจากนี้แบบสอบถามที่นักวิจัยใช้กับกลุ่มตัวอย่างยังช่วยทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับความเสี่ยงในการเกิดปัญหาเรื่องอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปนับตั้งแต่ตอนเริ่มการวิจัยไปจนถึงตอนท้ายของการวิจัย

ทีมวิจัยยังได้ใช้การสแกนสมองเพื่อตรวจสอบดูการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างสมอง โดยมุ่งเน้นศึกษาส่วนของสมองที่เกี่ยวกับการประมวลผลข้อมูลและประสิทธิภาพการทำหน้าที่ของสมอง ในหลายช่วงเวลาตลอด 7 ปี ทำให้การวิจัยนี้เป็นการวิจัยอันแรกที่ศึกษาการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการทางสมองในกลุ่มตัวอย่างที่นอนเร็วตื่นเช้า เทียบกับกลุ่มนอนดึกตื่นสาย



โดยผลการวิจัยพบว่า **วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างที่เปลี่ยนจากการเป็นคนนอนเร็วตื่นเช้ามาเป็นนอนดึกตื่นสาย ตอนอายุราว ๆ 12-13 ปี มีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมในอีกหลายปีให้หลัง เช่น เรื่องของพฤติกรรมก้าวร้าว ชอบแหกกฎ มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม**

ส่วนผลของการสแกนสมองดูความต่างโครงสร้างสมองของวัยรุ่น 2 กลุ่มนี้ ก็ได้ผลที่ชัดเจนอีกเช่นกันว่า สมองของกลุ่มนอนไวตื่นเช้าพัฒนาไปได้เร็วเป็นปกติในช่วงหลายปีที่ติดตามศึกษา ในขณะที่อีกกลุ่มการเติบโตของโครงสร้างสมองส่วนสำคัญ ช้ากว่ากลุ่มที่นอนเร็วตื่นเช้าอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาเรื่องพฤติกรรมที่ตรวจพบในกลุ่มชอบนอนดึกตื่นสาย

ทีมวิจัยจึงสรุปได้ว่า การนอนเร็วตื่นเช้ามีผลดีต่อทั้งสุขภาพของสมองและสุขภาพจิตด้วย และสำหรับใครที่คิดว่าอยากปรับเปลี่ยนการนอนจากการเป็นคนนอนดึกตื่นสายเป็นประจำ ไปเป็นคนนอนเร็วตื่นช้านักวิจัยแนะนำว่าสามารถทำได้ด้วยการลดการถูกสัมผัสแสงจ้าในช่วงเวลาที่ใกล้จะเข้านอนแล้ว

ในที่นี้หมายถึงแสงจากจอคอมพิวเตอร์ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ เพราะการถูกสัมผัสแสงเช่นนี้ในเวลากลางคืน พบว่าเป็นตัวการสำคัญที่ไปขัดขวางวงจรการหลับตื่นของเรา ในขณะที่การได้รับแสงธรรมชาติในตอนเช้า คือปัจจัยที่ช่วยกระตุ้นนาฬิกาชีวภาพในร่างกายเราให้รู้ว่า...

... นี่เป็นเวลาเช้าและต้องตื่นแล้ว ...





มาเลเซีย... ประกาศมุ่งประเทศปลอดบุหรี่

จับตาทกฏหมาย
ควบคุมยาสูบใหม่
มาเลเซีย เดินหน้า
มุ่งสู่ประเทศปลอดบุหรี่ ”



เป็นที่น่าจับตา สำหรับร่างพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบและการสูบบุหรี่ พ.ศ. 2565 ของมาเลเซีย ระบุถึงการห้ามมิให้จำหน่าย ห้ามซื้อ และห้ามครอบครอง ห้ามสูบบุหรี่ใช้ ผลิตภัณฑ์ยาสูบ และผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้า ในประชากรที่เกิดหลังวันที่ 1 มกราคม 2550 เป็นต้นไป

นับเป็นความก้าวหน้าของกฎหมายควบคุมยาสูบอย่างมาก ซึ่งก่อนหน้านี้อมาเลเซีย ได้ออกกฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบครั้งใหญ่ เมื่อปี 2547 เพื่อจำกัดการจำหน่าย โฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบ และการสูบบุหรี่ เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ ที่ใช้รักษาโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ มากถึง 60% ของงบประมาณด้านสุขภาพของมาเลเซีย ซึ่งสูงเป็นอันดับต้นของโลก

นักวิเคราะห์ห่มองว่า ร่างกฎหมายใหม่ที่กำลังพิจารณานี้ ถือว่าเป็นการแสดงความตั้งใจจริงของรัฐบาลมาเลเซีย ที่จะเอาจริงเอาจังกับการต่อต้านการสูบบุหรี่ และปัญหาอื่นที่เกี่ยวข้องกับพิษภัยของบุหรี่ เพราะมีผลการศึกษายืนยันชัดเจนว่า ถ้าบังคับใช้อย่างจริงจัง แม้จะเป็นเพียงการห้ามแค่บางส่วน

อย่างเช่นกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะของเยอรมัน ที่สามารถช่วยลดอัตราการถูกนำส่งตัวเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลของโรคกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

สิ่งที่นักวิเคราะห์ห้อยากจะฝากไว้กับรัฐบาลมาเลเซีย คือ การให้ความสำคัญกับการบังคับใช้กฎหมายที่จะออกมาใหม่ เพราะถ้ายังปล่อยให้มีปัญหาผลิตภัณฑ์ยาสูบและบุหรี่ไฟฟ้าเถื่อนในตลาดมืดอยู่ ในขณะที่ห้ามขาย ห้ามใช้แล้ว เป้าหมายที่วางไว้ก็อาจไม่บรรลุได้จริงจัง

ส่วนอินโดนีเซีย ล่าสุดประธานาธิบดี โจโก วิโดโด ได้อนุมัติข้อเสนอให้ขึ้นภาษีสรรพสามิตบุหรี่ 10% ในปี 2566 และเพิ่มขึ้นอีก 10% ในปี 2567 โดยมีเหตุผลหลักในการขึ้นภาษีเพื่อควบคุมการเข้าถึงบุหรี่ของผู้เยาว์ เนื่องจากปัจจุบันคนอินโดนีเซียอายุ 10-18 ปี มากถึง 8.7% เป็นผู้สูบบุหรี่แม้อายุไม่ถึงเกณฑ์ให้ซื้อและสูบได้

หลายประเทศตั้งเป้าหมายลดผลกระทบจากยาสูบอย่างจริงจัง

น้ำเมา... ทำเสี่ยงเส้นเลือดสมองแตก!

คนอายุน้อย
เสี่ยงหลอดเลือด
ในสมองแตกมากขึ้น
เพราะคัมน้ำเมา ”



“เส้นเลือดในสมองแตก” ไม่ใช่เรื่องของผู้สูงอายุอีกต่อไป เมื่อพบว่าคนอายุน้อย ยี่สิบกว่า สามสิบต้นๆ ก็เกิดเส้นเลือดในสมองแตกได้มากขึ้นเรื่อยๆ

ล่าสุดมีผลการศึกษาดิพิมพีในวารสารของสมาคมวิชาการด้านประสาทวิทยาของอเมริกา ชื่อ นิวโรโลจี (Neurology) ซึ่ไปที่พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนรุ่นใหม่ว่า เป็นตัวการทำให้พวกเขามีความเสี่ยงในการเกิดเส้นเลือดในสมองแตกกันเร็วขึ้น

การศึกษานี้เก็บข้อมูลนานถึง 6 ปี โดยติดตามพฤติกรรมประชากรชาวเกาหลีใต้ ช่วงอายุ 20 ปีต้นๆ ไปถึง 30 ปีต้นๆ จำนวน 1.5 ล้านคน จนสามารถสรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับปานกลาง ราว 1 หน่วยบริโภคแอลกอฮอล์ มาตรฐานของสหรัฐอเมริกาต่อวัน หรือ 15 กรัมต่อวัน มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตกมากกว่ากลุ่มคนที่ดื่มน้อย หรือไม่ดื่มเลย ส่วนกลุ่มดื่มจัด มีงานวิจัยชัดว่าเสี่ยงสูงอยู่ชัดเจน

ในระหว่างการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่าง 3,150 คน จาก 1.5 ล้านคน เกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตก ต้องเข้ารับการรักษา แม้ว่าจะตัดตัวแปรความเสี่ยงทางสุขภาพออก เช่น ความดันโลหิตสูง พฤติกรรมสูบบุหรี่ หรือดัชนีมวลกายสูง ก็ยังพบชัดเจนว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างหนุ่มสาวมีความเสี่ยงในการเกิดเส้นเลือดในสมองสูงขึ้นกว่าปกติ

นักวิจัยสามารถวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ว่าจำนวนปีที่มีพฤติกรรมดื่มน้ำเมา มีผลแปรผันกับความเสี่ยงคือ คนที่ดื่มมา 2 ปี มีความเสี่ยงเส้นเลือดในสมองแตกเพิ่มขึ้น 19% คนที่ดื่มต่อเนื่องมา 3 ปี เสี่ยงเพิ่มขึ้น 22% และคนที่ดื่มมาแล้ว 4 ปี มีความเสี่ยงเกิดเส้นเลือดในสมองแตกเพิ่มขึ้น 23%

ข้อมูลจากสมาคมโรคหัวใจสหรัฐฯ ได้ระบุสถิติที่สอดคล้องกันว่า ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา ประชากรสหรัฐฯ เกิดปัญหาเส้นเลือดในสมองแตกเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ในคนอายุที่ต่ำกว่า 49 ปีลงมา

ปัญหาน้ำเมานี้ จึงไม่ควรชะล่าใจ



ไม่กินตามอารมณ์ กินสุขภาวะดี

“ อย่างมองว่า **เครียด กิน! ง่วง กิน!**
เบื่อ กิน! สนุกก็กิน!
แต่ให้มองว่า **“การกิน”**
เป็นการให้พลังงานแก่ร่างกาย ”



เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีประจำเดือนนี้ พาไปส่องวิธีดูแลสุขภาพด้วยอาหารและโภชนาการ กับ **นุ่น-ลิณิษฐา บุญยศักดิ์** อดีตนักแสดงสาวผู้ผันตัวจากวงการบันเทิงสู่การเป็น Health Coach ที่ปรึกษาด้านอาหารสุขภาพ เพื่อการดูแลสุขภาพอย่างจริงจัง

คุณนุ่น เป็นอีกคนที่มีเคล็ดลับในการเลือกกินอาหาร โดยเลือกกินตามหลักโภชนาการอาหาร เลือกกินอาหารประเภทไขมันดีมากที่สุด โปรตีนรองลงมา และคาร์โบไฮเดรตน้อยที่สุด เพราะฉะนั้น ร่างกายจึงใช้พลังงานจากไขมันเป็นหลัก

เธอเชื่อว่า **“อาหาร”** เชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับร่างกายของเราโดยตรง เป็นการให้พลังงาน และการเผาผลาญในร่างกาย เพื่อใช้พลังงานให้เกิดพลังงาน แต่หากใช้อาหารผิดประเภทบริโภคผิดวิธี หรือบริโภคเพราะเข้าใจผิด ก็เป็นโทษได้เช่นกัน

เมื่ออาหารดีแล้ว การพักผ่อนก็สำคัญ **คุณนุ่น**เล่าว่า **“ปกติจะเข้านอนเวลาสองทุ่มครึ่ง และตื่นนอนตอนตีห้าครึ่งเป็นประจำ”** พร้อมกันนั้น เธอก็ดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีงานอดิเรก คือการปลูกต้นไม้ ปลูกผัก เก็บเมล็ดพันธุ์พืช จะช่วยลดความเครียด ทำให้ควบคุมจิตใจได้

“ความเครียด” เกิดจากการที่เราไม่สามารถควบคุมเวลาตัวเองได้ ถ้าเมื่อไหร่ที่รู้สึกเครียด แปลว่าคนอื่นกำลังควบคุมเวลาเราอยู่ ดังนั้น หากเราสามารถจัดการเวลาทำสิ่งต่างๆ ได้เอง ความเครียดก็จะลดลง เพราะเราสามารถบริหารเวลาในการใช้ชีวิตประจำวันได้ด้วยตัวเอง แต่เมื่อไหร่ที่เรามีกรอบเวลาที่ถูกกำหนดจากปัจจัยภายนอก ก็จะทำให้เกิดความเครียดในร่างกายโดยที่เราไม่รู้ตัว

สุดท้าย **คุณนุ่น**ฝากถึงเคล็ดลับการดูแลตัวเองถึงทุกคนว่า **“อยากให้มองรูปแบบอาหารใหม่ไม่นำมาผูกกับอารมณ์ เช่น เครียดกิน ง่วงกิน เบื่อกิน สนุกก็กิน แต่ให้มองว่า “การกิน” เป็นการให้พลังงานแก่ร่างกาย เราสามารถได้รับผลกระทบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น สมาธิสั้น ฮอริโมนผิดปกติ หรือโรคมะเร็งต่าง ๆ ล้วนเกิดจากอาหารที่เรากินเข้าไปแทบทั้งนั้น เพราะเราเติมเชื้อเพลิงให้ร่างกายทุกวัน แต่เรากลับเลือกกินตามอารมณ์ โดยไม่ได้คำนึงถึงสารอาหาร หรือพลังงานที่ร่างกายจะนำไปใช้ การเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยให้มีสุขภาวะที่ดีขึ้น”**

เรื่องของ **“อาหาร”** เป็นเรื่องสำคัญที่ สสส. ส่งเสริมและผลักดันอย่างต่อเนื่องให้คนไทยบริโภคอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย เหมาะสมตามหลักโภชนาการ มีพฤติกรรมการกินที่ถูกต้อง กินผักผลไม้ไม่น้อยกว่า 400 กรัมต่อวัน ลดหวาน มัน เค็ม จัดจานอาหารแบบ 2 : 1 : 1 รวมทั้งพัฒนานวัตกรรมเชื่อมโยงอาหารจากการผลิต การกระจายสู่ผู้บริโภค เพื่อให้ทุกคนสามารถเข้าถึงระบบอาหารปลอดภัยได้อย่างเท่าเทียม



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

ส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เราอยากชวนคุณผู้อ่านมาร่วมเขียนปณิธานส่งพลังไปให้ถึงปีหน้าว่า เราจะดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้อย่างไร

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2566
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 15 ท่าน

จะได้รับ ผ้าขนหนู ไปซักเหงื่อ
เวลาออกกำลังกายกันเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

ขอบคุณ

คุณ

มา

ให้เปล่า = แเซ่ง

เลิกเหล่า
Ins.1413



อาสา