

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 19
ฉบับที่ 255
มกราคม 2566

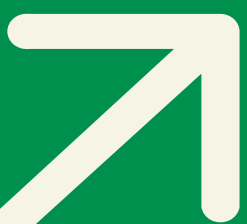


ThaiHealth WATCH

สังคมปรับ < 2023
ชีวิตเปลี่ยน >

ทิศทาง สุขภาพคนไทย 2566 เดินหน้าสร้างวิถีชีวิตใหม่

- ๖ เปิด 7 ประเด็นร้อนสุขภาพคนไทย
- ๖ รู้ทันปัญหาสุขภาพะ พร้อมลุยปี 2566
- ๖ เปิดเมนูบำรุงสมอง และเมนูต้องเลี่ยง



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

**“ชีวิตเหมือนกับการขี่จักรยาน เพื่อจะทรงตัวอยู่ได้
คุณต้องเคลื่อนต่อเนื่องไปข้างหน้า”**

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ไม่ได้พูดถึงแค่กฎฟิสิกส์ แต่ชี้ถึงความเป็นจริงของชีวิตในโลกที่เคลื่อนไหวตลอดเวลา

ยิ่งในโลกปัจจุบัน ที่สังคมและเทคโนโลยีพุ่งทะยานนำโลกให้เสมือนหมุนเร็วมากขึ้นทุกที ขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ผลักดันให้คนเราต้องปรับตัวให้เคลื่อนตามให้ทัน อย่างน้อยต้องพอให้ชีวิตไม่เสียสมดุลจนจักรยานชีวิตของเราล้มคว่ำลง

การสร้างเสริมสุขภาพก็เช่นกัน แต่ละทศวรรษ แต่ละปีก็เคลื่อนไปนำโอกาสและความท้าทายใหม่ๆเข้ามาเสมอ สสส. ก็ย่อมต้องทบทวนโจทย์และคำตอบใหม่ ๆ ของสุขภาพและทุกขภาวะที่คนไทยต้องเผชิญมากขึ้นในปีใหม่ที่มาถึง

นับเป็นปีที่ 4 แล้วที่ สสส. จัดทำ ThaiHealth Watch 2023 รายงานการจับตาศักยภาพคนไทย ปี 2566 : สังคมปรับ ชีวิตเปลี่ยน ที่ สสส. ร่วมกับ Wisersight และภาคีเครือข่าย ได้รวบรวมสถานการณ์เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ สิ่งที่สังคมจับตาและติดตามอยู่ในกระแสความสนใจในโลกออนไลน์ พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะ เพื่อกระตุ้นให้สังคมได้ร่วมกันมองทิศทางสุขภาพแนวใหม่ที่จะเกิดขึ้น เพื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ และหาทางรับมืออย่างถูกต้องและเข้าใจ

7 ประเด็นสำคัญ ที่ถูกหยิบยกขึ้นมาคือ ปัญหาลองโควิด, ปัญหาวัยทำงานหมดไฟ, การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศที่คุกคามมนุษย์, สังคมสูงวัย สมบูรณ์แบบพร้อมแคโหนด, ปลดล็อกความเข้าใจในเรื่องภัยสุขภาพ, ความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน ภัยจากบุหรี่ไฟฟ้า และดิจิทัลที่มีบทบาทในการสร้างเสริมสุขภาพคนไทย โดยทั้ง 7 ประเด็นนี้ เชื่อมโยงกับทุกมิติ ทั้ง กาย ใจ ปัญญา สังคม ซึ่งจำเป็นต้องสานพลังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องร่วมกันรับมือ และเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกัน

ThaiHealth Watch 2023 ได้ชี้ให้เห็นถึงสถานการณ์ของปัญหาในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้น ต้นตอของปัญหามาจากอะไร เช่น เรื่องความเข้าใจผิดว่า บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัย หรือความเข้าใจผิดที่เกิดขึ้นหลังจากการปลดล็อกกัญชา นอกจากนี้ยังชี้ให้เห็นถึงความเปลี่ยนแปลงของสังคมที่กำลังค่อย ๆ เกิดขึ้น เช่น ปัญหาที่เกิดขึ้นของคนในวัยทำงานยุคปัจจุบัน ความเปลี่ยนแปลงรอบทิศเมื่อสังคมไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยสมบูรณ์ ไม่ใช่แค่ผู้สูงอายุเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบ หรือกระแสของยุคดิจิทัลที่เข้ามามีบทบาทในการนำพาสังคมไปสู่ยุคใหม่ในวิถีต่างๆ

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเราจะต้องเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการทำงานสร้างเสริมสุขภาพ และเคลื่อนตัวต่อเนื่องไปข้างหน้า ในทำนองเดียวกับการขี่จักรยาน แต่การเตรียมจิตใจ อาจจะเป็นอีกเรื่องหนึ่ง



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ดั่งที่ พระไพศาล วิสาโล แห่งวัดป่าสุคะโต อดีตกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ได้ชี้แนะไว้ในวาระวันขึ้นปีใหม่และทุก ๆ วันใหม่ของชีวิต

“วันนี้คือวันดีของชีวิต”

ชีวิตของคนเราเปรียบเหมือนเส้นทางที่ทอดยาวเป็นธรรมชาติที่เราทุกคนย่อมปรารถนาให้ทางเส้นนี้ราบเรียบไปตลอด แต่ในความเป็นจริงเส้นทางชีวิตของใครก็ตามย่อมมีบางช่วงที่ขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ อีกทั้งคดเคี้ยว ไม่สม่ำเสมอ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าทางเส้นนี้จะไม่มาเดิน หรือไม่น่าอภิรมย์เสมอไป

ในชีวิตของคนเราบางวันก็ผ่านไปอย่างราบรื่น แต่บางวันก็มีปัญหาต่าง ๆ รุมเร้า เพราะเราไม่สามารถควบคุมบงการให้มีแต่สิ่ง ๆ ดีเกิดขึ้นกับเรา เหตุการณ์ที่ย่ำแย่เลวร้ายบางครั้งก็เป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ แม้กระนั้นก็ได้หมายความว่าเมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว จิตใจเราจะต้องตกต่ำย่ำแย่จนเสียนุญเสมอไป สิ่งเลวร้ายนั้นในที่สุดก็ต้องมีวันสิ้นสุด แต่ขณะที่มันยังไม่ผ่านไป เราก็สามารถอยู่กับมันได้ด้วยใจที่ไม่ทุกข์

วันแต่ละวันไม่เคยซ้ำเดิม ราบรื่นบ้าง ชลุกขลักบ้าง แต่เราสามารถทำให้แต่ละวันเป็นวันที่มีคุณค่า มีความหมาย และยังคงความสดชื่นเบิกบานให้แก่เราได้ ไม่ใช่เพราะมีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นกับเราทุกวัน แต่เป็นเพราะเรารู้จักวางใจ รวมทั้งทำสิ่งที่มีความหมายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เราไม่อาจเลือกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของเรา แต่เราเลือกได้ว่า จะมองเหตุการณ์เหล่านั้นอย่างไร รวมทั้งเลือกได้ว่า จะทำอย่างไรกับชีวิตของเรา ทั้งสองประการเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้วันนี้เป็นวันดีของชีวิต

หวังให้ทุกวันนี้ของปีนี้ เป็นวันที่ดีในการสร้างสุขภาพของทุกคนครับ

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 255 มกราคม 2566

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

ทิศทางสุขภาพคนไทย 2566 เดิหน้าสร้างวิถีชีวิตใหม่



18

สุขรอบบ้าน

รู้จักเมนูบำรุงสมอง อาหาร 5 ประเภทต้องเลี้ยง

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคั่งสุขภาพดี

สร้างสมดุลชีวิตทั้งกายใจ สไตส์ “ดวง สาวิกา”

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไรยังยืน

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

ทิศทาง สุขภาพคนไทย 2566 เดินหน้าสร้างวิถีชีวิตใหม่


**ThaiHealth
WATCH**
สังคมปรับ < 2023
ชีวิตเปลี่ยน >

เริ่มต้นปีใหม่ เปรียบเหมือน
เป็นจุดริศตาร์ทสิ่งต่าง ๆ
เพื่อเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

ปีที่ผ่านมาแม้ว่าสถานการณ์การระบาดของ
โควิด-19 จะเบาบางลง ทุกอย่างเริ่มกลับสู่สภาวะปกติ
ผู้คนได้ออกมาใช้ชีวิตอีกครั้ง แต่โควิด-19 ยังคงทิ้ง
ร่องรอยความสูญเสียเอาไว้ ร่องรอยเหล่านี้ย้ำเตือนให้
ทุกคนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ เพราะไม่มีใครคาดการณ์
ได้ว่า อนาคตข้างหน้าเราจะต้องเผชิญความท้าทายจาก
โรคอุบัติใหม่อีกหรือไม่

หากรู้ล่วงหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็คงดี แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่ทำได้คือ การเตรียมพร้อมอยู่เสมอจะช่วยให้
บรรเทาสถานการณ์ให้ไม่เลวร้ายไปมากนัก

ThaiHealth Watch 2023 รายงานการจับตาศึกทาง
สุขภาพคนไทย ปี 2566 : สังคมปรับ ชีวิตเปลี่ยน ที่ สสส. ร่วมกับ
Wiselight และภาคีเครือข่าย จัดทำขึ้นต่อเนื่องเป็นปีที่ 4
ถือเป็นหนึ่งในมาตรการสร้างความพร้อมให้คนไทยเตรียมรับมือ
สถานการณ์ทางสุขภาพที่จะเกิดขึ้น



ThaiHealth Watch 2023 เป็นการรวบรวมข้อมูลสถานการณ์ กระแสความสนใจของคนไทยบนสื่อออนไลน์ในรอบ 1 ปี พร้อมข้อเสนอแนะทั้งในระดับบุคคลและข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ที่เกิดจากการสานพลังความร่วมมือระหว่าง สสส. และภาคีเครือข่ายใน 7 ประเด็นที่เป็นทิศทางสุขภาพที่น่าจับตามอง **บนแนวคิดสังคมปรับ ชีวิตเปลี่ยน** มุ่งกระตุ้นสังคมให้ร่วมมองทิศทางสุขภาพ แนวโน้มที่เกิดขึ้นในปีหน้า เพื่อทุกคนเดินทางเปลี่ยนวิถีชีวิต ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ปรับตัวพร้อมรับมือกับสถานการณ์ในสังคมอย่างเข้าใจและเท่าทัน นำไปสู่สังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน จะมีอะไรบ้าง ไปทำความเข้าใจพร้อมกัน

จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2566 เกิดขึ้นจากการเชื่อมโยงองค์ความรู้ 3 ส่วน ประกอบด้วย



Situation

สถานการณ์สุขภาพคนไทย ปัจจุบันจากรายงานสุขภาพคนไทย ปี 2565 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล (วปส.) ร่วมกับสำนักวิชาการและนวัตกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อเข้าใจถึงสถานการณ์สุขภาพปัจจุบันและแนวโน้มภาระโรคของคนไทย



Social Trend

กระแสความสนใจของคนไทยบนสื่อสังคมออนไลน์รอบ 1 ปีที่ผ่านมา เพื่อศึกษาความรู้ความเข้าใจตลอดจนความคิดเห็นของคนไทยต่อแต่ละประเด็นในปัจจุบัน

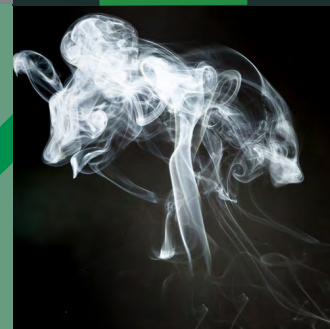


Solution

ข้อเสนอแนะ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อสังคม อันมีที่มาจากการสานพลังความร่วมมือระหว่างสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย

01. มิติใหม่แห่งการสร้างเสริมสุขภาพคนไทย เมื่อโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลเต็มรูปแบบ
02. ลองโควิด เมื่อไวรัสตัวร้ายจากไป แต่ทิ้งบางสิ่งไว้เป็นของฝาก
03. ภาวะหมดไฟที่ลุกลาม รับมืออย่างไรให้สุขทั้งองค์กรและคนทำงาน
04. สานพลังคือทางออก เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เป็นภัยคุกคามต่อมนุษย์
05. ผู้สูงอายุพร้อมแค่ไหน เมื่อไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์
06. ปลดล็อกความเข้าใจ ในวันที่ไทยปลดล็อกกัญชา
07. บุหรี่ไฟฟ้า ภัยซ่อนเร้น ต้นเหตุจากความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

นับเป็น 7 ประเด็นที่ครบทุกมิติ ทั้ง กาย ใจ ปัญญา สังคม ซึ่งจำเป็นต้องสานพลังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อให้เราออกเดินทางใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขภาวะที่ดี พร้อมรับมือสิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาเผชิญหน้าตลอดทั้งปี





01 | มิติใหม่แห่งการสร้างเสริมสุขภาพคนไทย เมื่อโลกเข้าสู่ยุคดิจิทัลเต็มรูปแบบ

โลกทั้งใบเชื่อมโยงกัน เมื่อก้าวเข้าสู่ยุคเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ ไม่ว่าจะธุรกิจไหน ๆ ก็หลีกเลี่ยง **Digital Transformation** ไม่ได้ เรื่องของสุขภาพก็เช่นเดียวกัน กระแสเทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อสุขภาพ ถือเป็นหนึ่งในเมกะเทรนด์ที่จะยกระดับอุตสาหกรรมสุขภาพและการสร้างเสริมสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ โดยเฉพาะช่วงโควิด-19 ยิ่งเป็นการเร่งให้เทคโนโลยีมาใช้แบบก้าวกระโดด



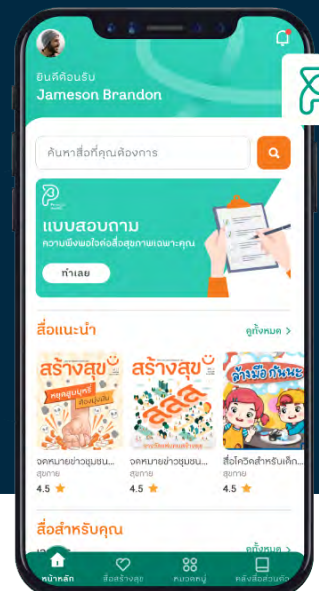
สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) พบว่า ข้อมูลการใช้ออนไลน์แพลตฟอร์มของคนไทยในปี 2565 แสดงให้เห็นว่ากว่า 86.16% มีการใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อการจองคิวแพทย์ ปรีक्षाแพทย์ทางออนไลน์ ในขณะที่ผู้ใช้งานอินเทอร์เน็ตที่อายุ 16-64 ปี มี Smart Watch ใส่ ซึ่งนาฬิกาเหล่านี้ มักมีโปรแกรมที่ติดตามดูแลสุขภาพ ทำให้เห็นว่า คนหันมาสนใจสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น ยังมีเทรนด์เมตาเวิร์ส หรือ โลกเสมือนจริงที่ทำให้หลายบริษัทตื่นตัว และเชื่อมโยงเทคโนโลยีกับระบบการดูแลสุขภาพเข้าด้วยกัน

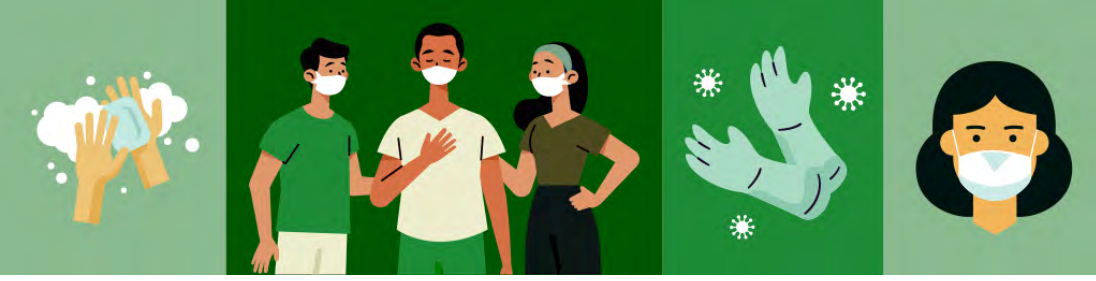


ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส. ได้เล็งเห็นความสำคัญของแนวโน้มและทิศทางของเทคโนโลยีแบบเมตาเวิร์ส จึงมีการนำมาใช้สร้างประสบการณ์เพื่อสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพให้กับประชาชนไทยในประเด็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อสร้างประสบการณ์ใหม่ให้ประชาชนเรียนรู้ในวงกว้างได้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพในทางที่ถูกต้อง โดยทำผ่าน 4 แพลตฟอร์ม อย่าง Decentraland, Roblox, Spatial และ zepeto ซึ่งเป็นเกมที่ทำการกิจ สะสมเหรียญ และแลกรับอุปกรณ์เพื่อสุขภาพในชีวิตจริง ทำให้เกิดแรงผลักดันเชิงบวกในการดูแลสุขภาพ การเรียนรู้ระบบเทคโนโลยีจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ประชาชนได้รับประโยชน์อย่างง่ายดาย

“Persona Health สื่อเฉพาะคุณ” สสส. ริเริ่มพัฒนาระบบสารสนเทศเพื่อความรอบรู้สุขภาพเฉพาะบุคคล เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งจะเป็นคลังข้อมูลสุขภาพเฉพาะบุคคลที่มีการรวบรวมชุดความรู้ คู่มือ และสื่อรณรงค์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของ สสส. และภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ 10,000 กว่าชิ้น

โดยวิเคราะห์ความแตกต่างในแต่ละบุคคล อาทิ เพศ อายุ ประเด็นที่สนใจ โรคภัยไข้เจ็บ เพื่อสนับสนุนข้อมูลและแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพที่เหมาะสมเฉพาะบุคคล ให้ประชาชนเกิดความรู้สุขภาพ สสส. ยังร่วมมือกับพันธมิตรนำคลังข้อมูลจากระบบสารสนเทศไปเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันของหน่วยงานนั้นๆ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงข้อมูลอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้น





02 | ลองโควิด เมื่อไวรัสตัวร้ายจากไป แต่ถึงบางสิ่งไว้เป็นของฝาก

เผชิญกับโควิด-19 ว่ายากแล้ว หลังติดโควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวได้อีกด้วย ซึ่งภาวะลองโควิดคือ อาการผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ ที่เกิดขึ้นภายหลังการติดเชื้อ อาการที่เกิดขึ้นอาจคล้ายคลึงหรือแตกต่างจากอาการในช่วงการติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งมีอาการต่อเนื่องยาวนานกว่า 3 เดือนหลังการติดเชื้อ ส่วนใหญ่พบในผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงตั้งแต่ต้น และพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

ข้อมูลจากโครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายสุขภาพ ชี้ว่า สิ่งที่ยังชี้อาการลองโควิดพบในทุกระบบของร่างกาย ปัจจุบันยังไม่สามารถระบุสาเหตุการเกิดที่แน่ชัดได้ แต่มีกลุ่มอาการหลัก 3 กลุ่ม คือ



• อาการทางระบบประสาท

จะรู้สึกอ่อนเพลียง่ายและรุนแรงกว่าปกติ เวียนศีรษะ ปวดศีรษะ มีความจำและสมาธิที่สั้นลง สูญเสียหรือรู้สึกถึงการรับกลิ่นและรสชาติที่น้อยลง



• อาการทางร่างกาย

รู้สึกไม่สบายตัว ปวดข้อ ปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ ตาแห้ง ปากแห้ง ผม่ว้ง ปวดหู หูอื้อ มีอาการเกี่ยวกับทางเดินอาหารอย่างปวดท้อง ท้องร่วงหรือเบื่ออาหาร



• อาการทางจิตใจ

มีภาวะเครียด วิตกกังวลง่ายมากขึ้นกว่าปกติ มีภาวะซึมเศร้าความจำและสมาธิลดลง กว่าช่วงปกติ

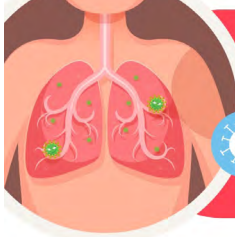
กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง

กลุ่มผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นทั้งกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรงเมื่อติดเชื้อโควิด-19 และยังเป็นกลุ่มที่จะเกิดภาวะลองโควิดได้มากกว่า ข้อมูลจากสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา สมาพันธ์โรคไม่ติดต่อ (NCDs Alliance) ชี้ว่า ผู้ป่วยลองโควิด เพิ่มขึ้นตามจำนวนผู้ป่วยกลุ่ม NCDs คาดว่า 1 ใน 4 ของประชากรโลกที่ป่วยด้วยโรคกลุ่ม NCDs มีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะลองโควิด

ผู้ป่วย NCDs ประชากรกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดภาวะลองโควิด (Long-COVID)

1 ใน 4 ของผู้ป่วยประชากรโลกที่เป็นโรค NCDs มีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อโควิดแล้วเกิดภาวะลองโควิดในภายหลัง

โรค NCDs ที่คร่าชีวิตคนไทยกว่า 1,000 คน/วัน หรือ 4 แสนคนต่อปี



มาจาก NCDs 4 โรคหลัก

| | |
|------------|-------------------------|
| โรคมะเร็ง | โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง |
| โรคเบาหวาน | โรคหัวใจและหลอดเลือด |



“ภาวะลองโควิด” เป็นคำค้นที่มีการพูดถึงบนสื่อออนไลน์ในช่วงระหว่างเดือนมีนาคม-กันยายน 2565 ถึง 47,618 ครั้ง ส่วนใหญ่กังวลต่อผลกระทบในชีวิตการทำงาน และสุขภาพที่น่าห่วงคือ 50% ของผู้ป่วยโควิด-19 มีภาวะลองโควิด กลุ่มผู้ป่วยโรค NCDs มากกว่า 1 ใน 4 คน มีความเสี่ยงสูง ส่งผลต่อสุขภาพจิตที่กระทบการใช้ชีวิตในระยะยาว

การพูดถึงเรื่องลองโควิด จากโซเชียลมีเดียทั้งหมด

47,618
ข้อความ

เฉพาะอาการต่าง ๆ ที่มีการพูดถึงเมื่อเกิดภาวะลองโควิด

จำนวน
ข้อความ

| | |
|--|-------|
| กังวลถึงผลกระทบต่อชีวิตการทำงาน | 2,524 |
| รู้สึกกังวลกับอาการลองโควิดถึงระยะยาว-สั้น | 2,370 |
| อาการเหนื่อยง่าย | 1,909 |
| รู้สึกเครียดจากภาวะลองโควิด | 1,286 |
| อาการผมร่วง | 1,159 |
| หอบง่าย | 978 |
| รู้สึกหายใจไม่อิ่ม | 712 |
| ไม่อยากเป็นลองโควิด | 610 |
| รับรสชาติไม่เหมือนเดิม | 582 |
| จมูกไม่ได้กลิ่น | 214 |



ข้อแนะนำเบื้องต้นในการดูแลสุขภาพและเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหลากหลายครบ 5 หมู่ โดยเน้นอาหารที่ย่อยง่าย

- หากเบื่ออาหาร ควรแบ่งเป็นอาหารมื้อย่อยหลายๆ มื้อ เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่

- รับประทานอาหารที่มีจุลินทรีย์สุขภาพ หรือโพรไบโอติกส์ เช่น โยเกิร์ต นมเปรี้ยว ชนิดน้ำตาลน้อย



- รับประทานอาหารที่มีกากใยอาหารสูง เช่น ธัญพืช ถั่วเมล็ดแห้ง ถั่วลิสง หอมหัวใหญ่ กระเทียม

- รับประทานอาหารที่เต็มไปด้วยวิตามินแร่ธาตุ เช่น ผัก ผลไม้สด ไข่แดง นม เครื่องในปungsuk



- หลีกเลี่ยงคาเฟอีน อาหารมื้อดึก การสูบบุหรี่ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนนอน

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ทำกิจกรรมทางกายพัฒนากล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ เพื่อลดอาการเหนื่อย หายใจลำบาก ขับเสมหะ



- ยืดเหยียดร่างกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อ และออกกำลังกายแอโรบิก คาร์ดิโอ

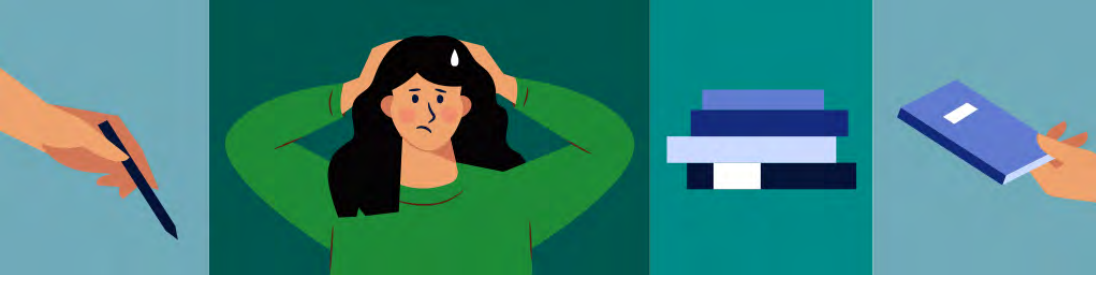


- สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ไข้ ไอต่อเนือง อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย

- เข้ารับการฉีดวัคซีนป้องกันโควิดหลังหายป่วย 1-3 เดือน



ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



03 | ภาวะหมดไฟที่ลุกลาม รับมืออย่างไร ให้สุขทั้งองค์กรและคนทำงาน

“ลือกดาวน” เป็นสิ่งที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน แน่ใจว่าทำให้หลายคนต้องใช้เวลาในการปรับตัว โดยเฉพาะการทำงานที่ต้องเปลี่ยนแปลงให้สามารถทำงานจากที่บ้าน หรือ Work from home อาจสร้างประสิทธิภาพในการทำงานให้หลายคน เพราะมีสมาธิและทำงานได้อย่างเต็มที่โดยไม่ต้องกังวลเรื่องการติดต่อ การเดินทาง แต่มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ทำให้การแยกตัว ขาดการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน

การลือกดาวนครั้งใหญ่ ยังส่งผลกระทบต่อตลาดแรงงานอย่างมาก มีเด็กจบใหม่จำนวนมากไม่มีโอกาสเข้าสู่ตลาดแรงงาน ส่วนแรงงานในระบบมีความต้องการต่างจากเดิม ทำให้หลายบริษัทพยายามปรับตัวให้มีการทำงานแบบลูกผสม หรือ Hybrid Working มากขึ้นเพื่อคงแรงงานไว้ในระบบ



การขาดการสื่อสารระหว่างกัน ขาดการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึก “หมดไฟ” หรือ “Burnout” ส่วนหนึ่งเกิดจากการทำงานระยะไกลเป็นเวลานาน เกิดปัญหาในการสื่อสารและการทำงานร่วมกัน ภาวะหมดไฟ คือ การเกิดความเครียดเรื้อรัง หรือเกิดความเหนื่อยล้าจากการทำงาน ส่งผลให้ไม่มีความสุข เศร้า หดหู่ ไม่อยากทำงาน รวมถึงทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงไปด้วย

ช่วงโควิด-19 การเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมการทำงาน ปริมาณงานที่เพิ่มขึ้น การจัดสรรเวลาส่วนตัวกับเวลางานไม่ได้ กลายเป็นปัญหา ภาวะหมดไฟ เป็นสิ่งที่เราค่อย ๆ เผชิญอย่างไม่รู้ตัว จนเริ่มเกิดภาวะเครียดจนกระทบต่อสุขภาพ กลายเป็นปัญหา ซึมเศร้า ความจำแย่ลง ทำให้มองโลกในแง่ลบ ไม่มีความสุขในสิ่งที่ทำเหนื่อยล้าโดยไม่รู้ตัว

“การลาออกกระลอกใหญ่” เป็นคำค้นยอดนิยม ถึง 232 ล้านครั้ง โดยพบว่าแรงงานในสหรัฐอเมริกา 69 ล้านคน ลาออกจากงาน หลังสถานการณ์โควิด-19 สิ้นสุดลง ระหว่างเดือนมีนาคม 2565-กันยายน 2565 พบคนไทยบนโลกโซเซียลพูดถึงการลาออกถึง 18,088 ข้อความ



4 สิ่งสำคัญ ที่จะเพิ่มความเข้มแข็งทางใจ



1. รู้ลึกดีกับตัวเอง

สามารถทำได้ด้วยการรู้จักตนเอง คาดหวังอย่างเหมาะสม และมองโลกในแง่ดี



2. จัดการชีวิตได้

เกิดจากการสะสมประสบการณ์ การจัดการปัญหา เชื่อมันว่าจะสามารถจัดการปัญหาหารวมถึงจัดการความเครียดได้



3. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน

ฝึกทักษะสร้างความสัมพันธ์ที่ดี กับคนรอบข้าง ยอมรับ ใส่ใจ เป็นกำลังใจ กันและกัน มีวิธีจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม



4. มีจุดหมายในชีวิต

จะเกิดขึ้นเมื่อรู้ว่าต้องการอะไรในชีวิต รู้ความต้องการปลายทางชีวิต และรู้เป้าหมายในการแก้ไขปัญหา

แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กรของ สสส. เล็งเห็นถึงความสำคัญต่อสุขภาพจิตใจคนในสังคม การทำงานขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพตามทิศทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ ซึ่งให้แนวทาง **Happy 8** มาตลอด 10 ปี ได้ร่วมกับกรมสุขภาพจิต ริเริ่มโครงการ สร้างสุขและจิตสำนึกด้วยโปรแกรมสติในองค์กร หรือโปรแกรมสร้างสุขด้วยสติในองค์กร โดยเน้นหลักจิตวิทยาเพื่อให้ทุกคนนำไปปรับใช้ได้

คนไทยทำงานในองค์กร 20 ล้านคน จาก 40 ล้านคน

สร้างเสริมสุขภาพ คนทำงาน ในองค์กร 8 ชม.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานสนับสนุนสุขภาพองค์กร (สำนัก 8)

สร้าง "ชุมชนในองค์กร" มีความสุขและสุขภาพดีได้

เส้นทางความสุข 8 ประการ

- Happy Money** บริหารการเงิน: ความสุขที่สามารถจัดการทางการเงินได้อย่างเหมาะสม ผ่อนคลายชีวิต
- Happy Body** สุขภาพดี: ความสุขที่มีสุขภาพดี ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของทุกคนในองค์กร
- Happy Soul** มีคุณธรรม: ความสุขจากการมีคุณธรรม จริยธรรม ตลอดจนเมตตาธรรม
- Happy Heart** มีใจงาม: ความสุขที่ทุกคนในองค์กร มีความสัมพันธ์ที่ดี
- Happy Relax** ว่างผ่อนคลาย: ความสุขจากการผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน เพื่อผลลัพธ์ในการทำงานให้ดีขึ้น
- Happy Brain** ทักษะความรู้: ความสุขจากการเพิ่มความรู้ความสามารถ คนทำงานซึ่งสามารถปรับตัวกับสิ่งใหม่ๆ ได้ดียิ่งขึ้น
- Happy Family** ครอบครัวดี: ความสุขที่เกิดจากครอบครัวอบอุ่น สร้างความเข้มแข็งที่ดีในครอบครัว
- Happy Society** สังคมดี: ความสุขที่เกิดจากการสร้างสัมพันธ์และเป็นสมาชิกที่ดีในสังคม

เพิ่ม "ผลผลิต" และพัฒนาองค์กรอย่างไม่มีจุดสิ้นสุด

คนทำงานมีประสิทธิภาพการทำงานเพิ่มขึ้น

ผู้บริหาร มีทิศทางในการบริหาร "สร้างความสุข" ให้เกิดขึ้น

ที่มา : www.happyworkplace.com

ระดับการพัฒนาสติ

3 ความหมายช่วยให้พัฒนาจิตได้ดียิ่งขึ้น!

1 + PRACTICES +

"สติ" ในฐานะการฝึกปฏิบัติ คือ ฝึกสมาธิ (หยุดความคิด ปล่อยวางความคิด และจัดการกับความกังวล) เรียนรู้สติขั้นพื้นฐาน (รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ) สติตามการใช้งาน (งานภายนอกและงานภายใน)

+ STATE + 2

"สติ" ในฐานะที่เป็นผลลัพธ์เกิดจากฝึกปฏิบัติหรือเป็นสภาวะจิต คือ พัฒนาสติสู่การมีปัญญายภายใน สามารถปล่อยวางความรู้สึก ความคิด มีสติใคร่ครวญสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง

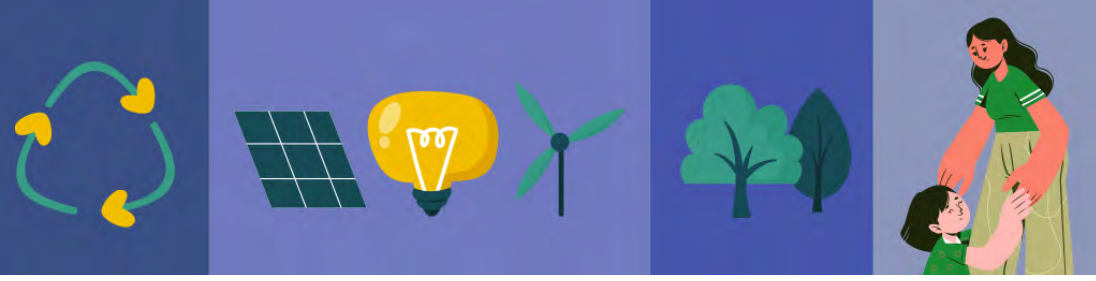
3 + TRAIT +

"สติ" ที่เป็นบุคลิกภาพ หรือได้พัฒนาสติจนเป็นคุณลักษณะทางจิตใจ คือ พัฒนาสติจนกลายเป็นวิถีชีวิต และคุณลักษณะประจำคน เช่น ความรัก ความเมตตา ความเสียสละต่างๆ

ที่มา : โครงการสร้างสุขและจิตสำนึกด้วยโปรแกรมสติในองค์กร Mindfulness In Organization (mio)

สืบพลัง สร้างนวัตกรรม สืบเสาะสุข

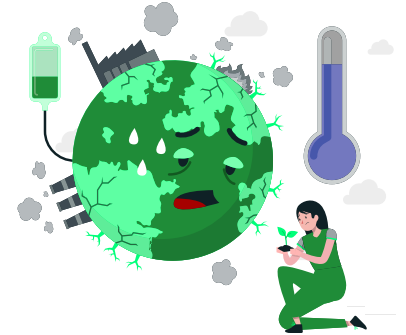
"การฝึกสติ" จะส่งผลต่อการทำงานให้มีประสิทธิภาพขึ้น เกิดความสงบ รับฟังอย่างมีสติ สื่อสารอย่างมีสติ นำไปสู่การเกิดความคิดสร้างสรรค์ และแก้ปัญหาต่างๆ ทั้งในระดับตัวเองและระดับทีม ปัจจุบันมีองค์กรต้นแบบเข้าร่วมแล้ว 21 องค์กร ผู้ที่สนใจสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ที่ www.thamio.com



04

สานพลังคือทางออก เมื่อภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง เป็นภัยคุกคามต่อมนุษย์

การปล่อย “ก๊าซเรือนกระจก” จากกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ที่เกิดขึ้น เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน ไม่ว่าจะเป็นการใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล การตัดไม้ทำลายป่า การทำปศุสัตว์เชิงอุตสาหกรรม ล้วนแต่ทำให้สภาพอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สุดท้ายจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของ ประชากรโลกทั้งหมด



ผู้คนบนโลกกว่า 99% กำลังสูดดม “มลพิษทางอากาศ” เข้าสู่ร่างกาย มลพิษเหล่านี้เป็นบ่อเกิดปัญหาทาง สุขภาพทั้ง โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหลอดเลือดสมอง ปัญหาอนามัยเจริญพันธุ์ หรือแม้กระทั่ง ปัญหาทางสุขภาพจิต เพราะการอาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสมที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงได้

รายงานสถานะสภาพภูมิอากาศโลกปี 2564 เปิดเผยว่า ระดับความหนาแน่นของก๊าซเรือนกระจกในชั้น บรรยากาศ ความร้อนและระดับน้ำทะเลของโลกได้เพิ่มขึ้นในระดับที่สูงจนทะลุสถิติเดิม โดยปี 2564 เป็นปีที่ร้อน ที่สุดเป็นอันดับที่ 6 ตั้งแต่เคยมีการบันทึกข้อมูลมาในรอบ 100 กว่าปี หลายประเทศเผชิญภาวะคลื่นความร้อน รุนแรง น้ำท่วมฉับพลัน พายุฝนถล่ม ซึ่งเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ

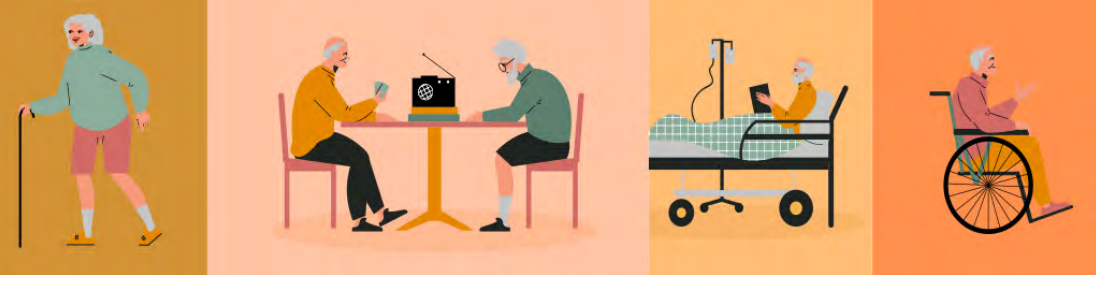


ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยรัตเกอร์ส สหรัฐฯ ตีพิมพ์เมื่อปี 2563 ระบุว่า ภาวะโลกร้อน หากยังดำเนินต่อไป จะทำให้ภายในปี 2643 ประชากรโลกราว 1,200 ล้านคน จะเผชิญภาวะ ความเครียดจากความร้อน ซึ่งหมายถึงภาวะ ที่ร่างกายเผชิญกับความร้อนรุนแรงจนระบบ การควบคุมอุณหภูมิในร่างกายล้มเหลวได้ หรือได้รับผลกระทบเพิ่มประมาณ 4 เท่าจากที่ได้รับผลกระทบในปัจจุบัน

พลเมืองตื่นรู้ ทั่วโลกร้อน

ปี 2564 มีการรวมตัวกันขององค์กรประชาสังคม ทั้งนักวิชาการด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ก่อให้เกิดโครงการ “พลเมืองตื่นรู้ กอบกู้วิกฤตโลกร้อน” หรือ TCJA ประกอบด้วย สถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา มูลนิธิบูรณะนิเวศ มูลนิธิเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน มูลนิธิ เกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) ศูนย์ฝึกอบรมรวมศาสตร์ชุมชนเพื่อคนกับป่า มูลนิธิอันดามัน และนักวิชาการอิสระ โดยการสนับสนุนการสานพลังของ สสส. เพื่อขับเคลื่อนความรู้ ให้สังคมเกิดความตระหนัก และร่วมกันแก้ปัญหา โลกร้อน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกอย่างยั่งยืน ซึ่งเริ่มได้จากเราทุกคน

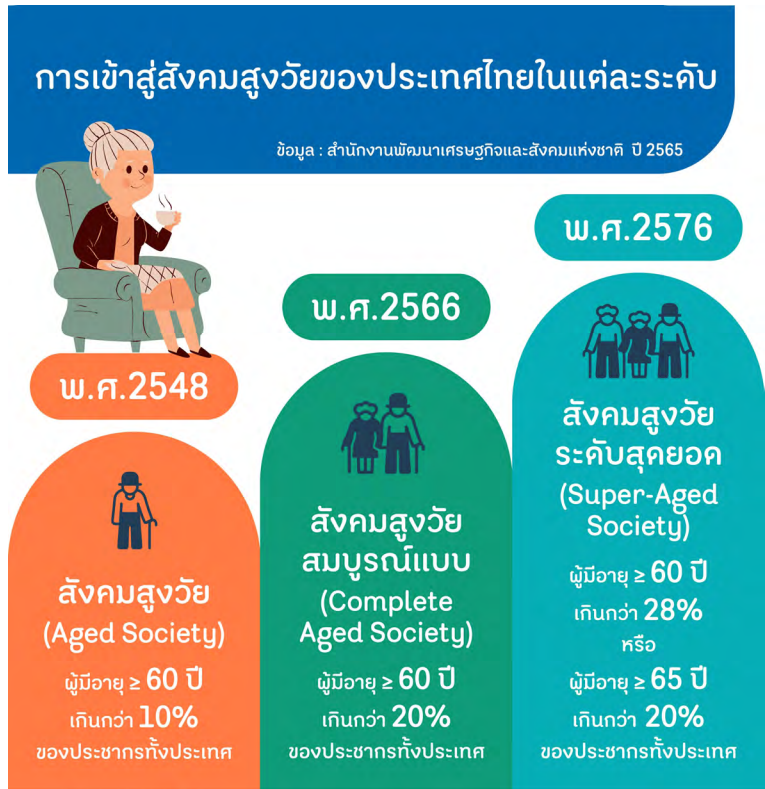




05 | ผู้สูงอายุพร้อมแค่นั้น เมื่อไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์

ประเทศไทยเข้าสู่ “สังคมสูงวัย” มาตั้งแต่ปี 2548 และกลายเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ในปี 2566 เพราะมีสัดส่วนผู้สูงวัยเกิน 20% ของประชากรทั้งประเทศ ในอนาคตอันใกล้ในปี 2576 จะกลายเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด เพราะมีสัดส่วนผู้สูงวัยเกิน 28% ของประชากรทั้งประเทศ ในขณะที่อัตราการเกิดใหม่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ด้วยเพราะค่านิยม สังคม สถานการณ์ที่ไม่มั่นคง ทำให้คนไม่อยากมีสมาชิกใหม่ในครอบครัว

การเข้าสู่สังคมสูงวัย จะตามมาด้วยแนวโน้มผู้ป่วยที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่ติดเตียง ต้องการความพึ่งพาสูง ค่าใช้จ่ายในครัวเรือนสูงขึ้นตามมา นั่นคือคำถามว่าเราพร้อมขนาดไหนที่จะรับมือกับเรื่องนี้



ความพร้อมด้านการเงินสำหรับใช้ชีวิต หลังวัยเกษียณคนไทย ปี 2565

คนไทยมีความพร้อมด้านการเงินสำหรับใช้ชีวิตหลังเกษียณ **ต่ำกว่า 40%**

ณ วันเกษียณ เราควรมีเงินออมเท่าไร?

ค่าใช้จ่ายต่อผู้สูงอายุ 1 คน จะต้องมีเงิน **3** ล้านบาท

เพื่อนำมาใช้จ่ายต่อ **฿6,000-7,000/เดือน**

ข้อมูล : คำนวณความพร้อมเพื่อการเกษียณ (NRR) ปี 2565 คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ผลการวิจัย “ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ” โดยคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เดือนกันยายน ปี 2565 แสดงให้เห็นแนวโน้มการออมที่จะส่งผลต่อปัญหาสังคมสูงวัยหลังพบว่า คนไทยมีความพร้อมด้านการเงินต่ำกว่า 40% ซึ่งไม่พอต่อการใช้ชีวิตหลังเกษียณ จากการประเมินคนไทยต้องมีเงินออมรวม 3 ล้านบาท เพื่อนำมาใช้จ่ายได้เพียงเดือนละ 6,000-7,000 บาทเท่านั้น ในขณะที่ค่าครองชีพปรับตัวสูงขึ้นราว 10,000 บาท/เดือน แนนอนว่าทำให้ไม่พอต่อการยังชีพได้อย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

คนไทยพูดถึง สังคมสูงอายุ

11,296
ข้อความ



คนไทยพูดถึงสังคมสูงอายุ

51%

ผู้ป่วยติดเตียง

33%

พูดถึงในบ้านที่มีผู้สูงอายุในครอบครัว

6%

การเฝ้าดูแลผู้ป่วยติดเตียง

3%

รู้สึกเครียดจากการดูแลผู้ป่วยติดเตียง

2%

เมื่อสำรวจโซเชียล พบว่า ข้อความที่พูดถึง การดูแลผู้สูงอายุติดเตียงมากขึ้นเรื่อยๆ โดยความ กังวลจะแบ่งไปในเรื่องต่าง ๆ คือ การเข้าสู่สังคม สูงอายุ ผู้ป่วยติดเตียง ครอบครัวที่มีผู้สูงอายุ การเฝ้าดูแลผู้ป่วยติดเตียง และความเครียดจาก การดูแลผู้ป่วยติดเตียง

“ธนาคารเวลา” หนึ่งในโครงการที่ สสส. สนับสนุนให้ผู้สูงอายุ มีความเป็นอยู่ที่ดี สามารถดูแลตัวเองได้ เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง ผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ๆ ซึ่งเริ่มดำเนินการมาตั้งแต่ปี 2561 รวบรวมเป็น กิจกรรมที่ชุมชนดูแลซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์บริการ ขึ้นพื้นฐาน และสะสมเวลาไว้เหมือนการออมในธนาคาร

เมื่อต้องการความช่วยเหลือก็เบิกมาใช้ได้ โดยทุกชั่วโมงการทำงานของ อาสาสมัคร ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมแบบไหน จะมีค่า 1 ชั่วโมง เท่ากับ 1 คะแนน คือ **เครดิตเวลา** ซึ่งเมื่อต้องการความช่วยเหลือ ก็จะเบิกทักษะที่ต้องการ มาใช้ ทำให้ผู้สูงอายุ มีงานทำ มีรายได้ ไม่เหงา ได้เข้าสังคมอีกด้วย



ธนาคาร
เวลา

ปันด้วยใจ ให้ด้วยรัก

1 ชั่วโมง

1 เครดิตเวลา
(คะแนน)



=



ยังไม่สูงวัยก็เตรียมตัวได้

การออม
การเรียนรู้ต่างๆ
ทัศนคติเชิงบวก
ต่อผู้สูงอายุ

วัยเด็ก

การออม
การวางแผนการใช้เงิน
การเรียนรู้ต่างๆ
ทัศนคติเชิงบวก
ต่อผู้สูงอายุ

วัยเรียน

การวางแผน
ชีวิตครอบครัว
ดูแลสุขภาพ
การออม
การวางแผนการใช้เงิน

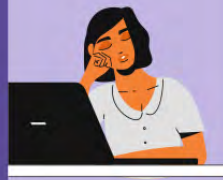
วัยทำงาน

การดูแลสุขภาพ
การวางแผนเกษียณ
การออม

วัยก่อนสูงอายุ

การดูแลสุขภาพ
กิจกรรมสังคม
อาชีพเสริม

วัยสูงอายุ



06 | ปลดล็อกความเข้าใจ ในวันที่ไทยปลดล็อกกัญชา



“กัญชา” นับเป็นพืชที่ถูกค้นพบว่ามีประโยชน์ทางการแพทย์หากใช้อย่างถูกต้อง การปลดล็อกกัญชาเพื่อให้สามารถนำมาใช้ทางการแพทย์ได้อย่างถูกต้องภายใต้การควบคุม เกิดทั้งประโยชน์และความกังวลขึ้นในคราวเดียวกัน



ในทางการแพทย์ มีการแก้ไข พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 7) พ.ศ.2562 เพื่อผลักดันให้เกิดการนำมาใช้ทางการแพทย์อีกครั้ง โดยออกประกาศเพิ่มเติมเพื่อปลดล็อกกัญชาออกจากชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภทที่ 5 ยกเว้นสารสกัดกัญชาที่มีปริมาณ THC หรือ CBD เกิน 0.2% และยังออกประกาศอีกฉบับเพื่อควบคุมไม่ให้นำกัญชาเฉพาะส่วนที่เป็นช่อดอกไปใช้ในทางที่ผิดวัตถุประสงค์ ขณะนี้ มีคลินิกกัญชาทางการแพทย์ทั้งภาครัฐและเอกชนแล้วกว่า 1,026 แห่ง สามารถจ่ายกัญชาเพื่อรักษาโรคแล้วกว่า 4.5 แสนครั้ง ในผู้ป่วย 1.4 แสนคน ส่งผลให้มีผู้ป่วยได้รับการรักษาด้วยยา กัญชาทางการแพทย์เพิ่มขึ้นถึง 142.18% และคาดว่าจะสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจมากกว่า 5 หมื่นล้านบาท

**โซเซียลมีเดียมีการพูดถึง
กัญชาหลัง ปลดล็อก 68,048
ข้อความ**

ส่วนประกอบของกัญชาที่ถูกพูดถึงบนโซเซียลมีเดียเยอะที่สุด ได้แก่



แม้ว่าจะมีการควบคุมอย่างเคร่งครัด แต่ยังมีเกิดข้อถกเถียงในวงกว้างเกี่ยวกับผลกระทบด้านลบหลังการปลดล็อก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เข้าใจการใช้กัญชา ข้อมูลจาก Wisersight พบว่าระหว่างเดือนมีนาคม-กันยายน 2565 ในโซเซียลมีเดียมีการพูดถึงประเด็นเรื่องกัญชา 68,048 ข้อความ โดยเฉพาะความกังวลเกี่ยวกับการใส่กัญชาในอาหาร การแอบใช้ในโรงเรียน การใช้กัญชาเกินขนาด และการควบคุมของหน่วยงานต่างๆ


สารสกัดกัญชา
เมื่อนำมาใช้มีผลต่อเราอย่างไรบ้าง
 ผ.อ.นพ.ณิชาญ แสนชาญชัย
 จิตแพทย์กึ่งจิตเวชและประสาทวิทยา รพ.พระมงกุฎเกล้า

ถ้าซื้อน้ำมันกัญชาจากแหล่งจำหน่ายที่ไม่ได้รับการรับรอง อาจได้รับผลกระทบ คือ



ไม่สามารถควบคุมคุณภาพได้



น้ำมันกัญชาที่ไม่ได้มาตรฐาน



ไม่มีแพทย์คอยติดตามอาการอย่างต่อเนื่อง

เมื่อซื้อมาใช้เอง อาจใช้เกินขนาด มีผลกระทบต่อระบบประสาท



มีอาการกดประสาทมีอาการเกร็ง ขงอร่างกาย



หายใจลำบาก



มีอาการคลื่นไส้อาเจียน วิงเวียนศีรษะ



สูญเสียการทรงตัว หลงลืมเกิดอุบัติเหตุได้


“กัญชา เป็นยาวิเศษ จริงหรือ ?”
 ศ.นพ.ธีระวัฒน์ แคมจุฑา
 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


ข้อควรรู้ในการใช้สารสกัดกัญชา รักษาโรค

สิ่งที่สำคัญผู้ป่วยต้องรู้ก่อนว่า ใช้เป็นยาที่ช่วยบรรเทาอาการ แต่ไม่ได้ช่วยให้หายจากโรค

- การใช้กัญชาร่วมกับยาแผนปัจจุบันควรมีแพทย์ดูแล หรืออย่างน้อยที่สุด ในขณะเดียวกันประเมินยาอื่นที่ผู้ป่วยใช้ด้วยว่าจะมีปฏิกิริยากับกัญชาที่ใช้หรือไม่ ซึ่งอาจจะต้องลด / เพิ่มขนาดยาในเวลาต่อมา เพราะกัญชาอาจไปเพิ่มฤทธิ์หรือลดฤทธิ์ของยานั้นๆ และทำให้อาการของโรคอื่นกลับเลวลงไปได้
- การเพิ่มขนาดของกัญชาควรกระทำอย่างช้า ๆ โดยประเมินจากผลข้างเคียงที่เกิดขึ้น เช่น เวียนหัวคลื่นไส้ หรือมีความดันตก ซึ่งอาจจะเกิดกับสารสกัดกัญชาที่มี THC สูง
- ไม่ควรใช้สารสกัดกัญชาในช่วงเวลากลางวัน ในขณะที่ต้องทำงาน เพราะอาจเกิดผลแทรกซ้อนหรือผลข้างเคียงที่ทำให้ผู้ป่วยได้รับอันตรายในการทำงาน
- อย่าคิดว่ายิ่งใช้สารสกัดกัญชาในปริมาณมาก ยิ่งดี เพราะต้องใช้พอเหมาะภายใต้การดูแลของแพทย์

การสร้างความรู้ความเข้าใจกับสังคมในภาวะที่เกิดความสับสนขึ้น สสส. ได้สานพลังความร่วมมือกับศูนย์วิชาการเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา (กพย.) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และภาคีเครือข่ายให้ความรู้ระบบยาเพื่อเฝ้าระวังเตือนภัยสังคม ให้การใช้กัญชาเป็นไปตามข้อบ่งชี้ และผลักดันให้เกิดการเฝ้าระวังเมนูกัญชาต้องแจ้งส่วนผสมในอาหารที่ชัดเจน





ข้อมูลจาก กพย. ระบุว่า บทบาทการทำงานเชิงรุกของเภสัชกร มุ่งผลักดันให้เกิดศูนย์ให้คำปรึกษาในโรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลทั่วไป โรงพยาบาลศูนย์ และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด โดยสร้างความร่วมมือในพื้นที่สำรวจพฤติกรรมการใช้และเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ พร้อมให้คำแนะนำทั้งผู้บริโภค และผู้ประกอบการ เรื่องมาตรฐาน ความปลอดภัย

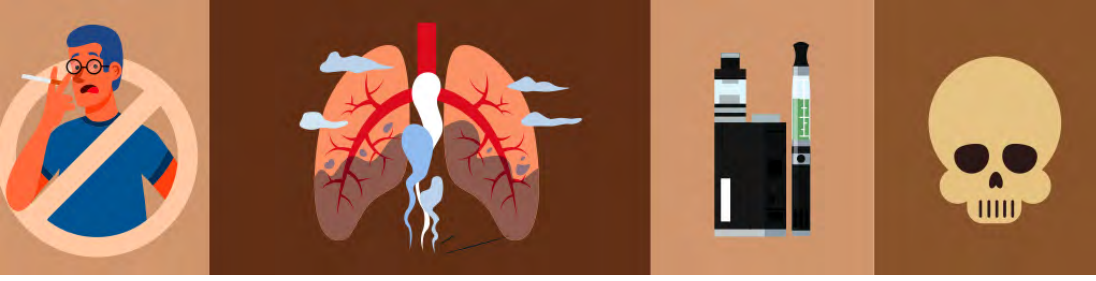
6 ประโยชน์กัญชาทางการแพทย์

- รักษาภาวะคลื่นไส้อาเจียนจากเคมีบำบัด
- ภาวะปวดประสาท
- ภาวะเบื่ออาหาร
- ภาวะกล้ามเนื้อหดเกร็ง โรคลมชัก
- เพิ่มคุณภาพชีวิตผู้ป่วยระยะสุดท้าย
- บรรเทาโรคพาร์กินสัน อัลไซเมอร์ วิตกกังวล

6 ข้อห้ามกัญชา อะไรบ้างที่ไม่ได้

- ห้ามจำหน่ายช่อดอกกัญชา หรือแปรรูปกัญชา ให้แก่ผู้มีอายุต่ำกว่า 20 ปี สตรีมีครรภ์ นักเรียน นักศึกษา
- ห้ามครอบครองสารสกัดที่มี THC เกินกว่า 0.2% โดยไม่มีใบอนุญาต
- ห้ามจำหน่ายช่อดอกกัญชาเพื่อการสูบในสถานที่สาธารณะ สถานประกอบการ
- ห้ามจำหน่ายช่อดอกกัญชา หรือสินค้าแปรรูปจากช่อดอกกัญชา
- ห้ามจำหน่ายช่อดอกกัญชาทุกช่องทางเพื่อการค้า
- ห้ามใส่ช่อดอกกัญชาในอาหาร

ที่มา : กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข **ที่มา :** กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข



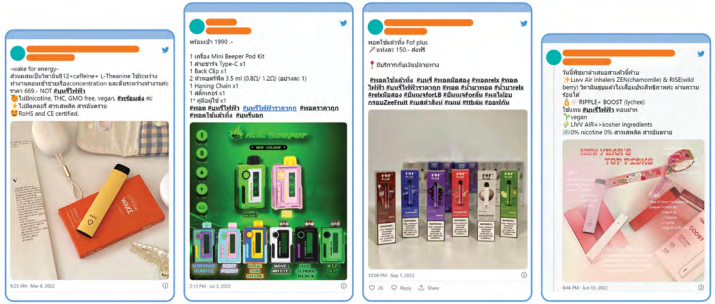
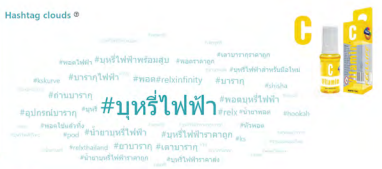
07 | บุหรี่ไฟฟ้า กายซ่อนเร้น ต้นเหตุจากความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน

“ปลอดภัย?” คือ คำโฆษณาชวนเชื่อของอุตสาหกรรมบุหรี่ เมื่อกล่าวถึงบุหรี่ไฟฟ้า แต่กลับไม่พบหลักฐานที่เพียงพอว่า บุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัยกว่าบุหรี่ชนิดมวนที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตทั่วโลกปีละหลายล้านคน แต่กลับพบหลักฐานถึงอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ในปี 2562 สหรัฐฯ มีผู้ล้มป่วยราว 450 คน เสียชีวิตอีก 6 ราย เพราะสูบบุหรี่ไฟฟ้า

สถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย ได้สำรวจทัศนคติเยาวชนไทยที่มีต่อบุหรี่ไฟฟ้า พบว่า เยาวชนกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ระบุว่า ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าอยู่เป็นประจำเฉลี่ย 3 ครั้ง/สัปดาห์ โดยเป็นความเชื่อผิด ๆ ว่า บุหรี่ไฟฟ้าสูบแล้วปลอดภัย เยาวชนจำนวนมากจึงหันมาใช้บุหรี่ไฟฟ้า บางคนสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดยไม่เคยสูบบุหรี่มวนมาก่อนด้วยซ้ำ

สมาคมโรคหัวใจ สหรัฐฯ พบว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มความเสี่ยงโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด 1.8 เท่า ทำให้ปอดอักเสบ มีความเสี่ยงต่อโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังเพิ่มขึ้น 49% และหอบหืดเพิ่มขึ้น 39% เนื่องมาจากบุหรี่ไฟฟ้ามีสารเคมีประเภทต่าง ๆ เช่นเดียวกับบุหรี่มวน แม้ว่าจะไม่มีกระบวนการเผาไหม้ แต่กระบวนการที่ใช้กลไกไฟฟ้าให้เกิดความร้อนจนกลายเป็นไอน้ำที่อุดมไปด้วยสารเคมีไม่ต่างจากบุหรี่มวน

ร้านที่ขาย/โฆษณา
บุหรี่ไฟฟ้า
ในสังคมออนไลน์



บุหรี่ไฟฟ้า ผิดกฎหมาย แต่ก็ขายถูกกฎหมาย งงเด้ออ

ตามมาลงว่า ทำไมถูกขายถูกกฎหมายแล้ว Vape กับ บุหรี่ไฟฟ้า ผิดกฎหมายเหมือนกัน Why?/ทำไมเนี่ย

กฎหมายกฏหมายก่อนบุหรี่ไฟฟ้า มีมันประเทอะไรอะเนี่ย

ข้อความที่มีการพูดถึง
บุหรี่ไฟฟ้า
ในสังคมออนไลน์

ได้คิดค้นมีความเสี่ยงสำหรับคนตั้งครรภ์แล้ว ก็ไม่ควรอดทั้งนั้นไม่ว่าจะมาจากบุหรี่หรือบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งไม่เกี่ยวกับการบนบุหรี่ไฟฟ้าเลย เอาจานวิจัยออกมา เพื่อจะบอกเราห้ามใช้บุหรี่ไฟฟ้าแต่ยังไม่ขายบุหรี่ดี มีกันเยอะแยะ

นี่เจ้าชายเขามาไม่กลัวก็มันนะ ซึ่งเขาทำดีใช้ตลอดเลย!!!!

แถมบุหรี่ธรรมดา กับ ผดอมบุหรี่ไฟฟ้าเขาช่วยคล้ายกันมาก เป็นคนละเรื่องกัน แต่... จำเอาไว้ชัวร์กับแบบคนเลิกทำโทษเขาเกิดความเข้าใจผิดและปล่อยต๊ายไป

สมัยไปเขาทำข้อมูล fact ไรค์สตีลใจของนะ

สมาคมโรคหัวใจ สหรัฐอเมริกา ระบุถึงความเสี่ยงจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่กระทบต่อร่างกาย



โดยเฉพาะสมองที่กำลังพัฒนาของเด็กและเยาวชนอายุถึง 25 ปี ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลงมากกว่าเด็กที่ไม่เคยสูบบุหรี่ 3-4 เท่า

บุหรี่ไฟฟ้า ปลอดภัยจริงหรือ

ในบุหรี่ไฟฟ้ามีอะไร? บุหรี่ไฟฟ้าใช้กลไกไฟฟ้าทำให้เกิดความร้อนและไอน้ำ ที่ประกอบไปด้วยสารเคมีต่าง ๆ



นิกเกิล

เป็นสารทำให้ร่างกายเกิดการเสพติด ดังนั้นจึงไม่ช่วยให้หายอยากสูบบุหรี่ชนิดมวนได้เลย แถมยังเป็นปัจจัยที่ทำให้ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วขึ้น



โพรไพลีนไกลคอล และกลีเซอริน

เป็นส่วนประกอบที่ทำให้เกิดไอและเพิ่มความชื้น หากสูดดมมากๆ ทำให้ระคายเคืองปอด เพิ่มความเสี่ยงการเป็นหอบหืด



สารพิษสารประกอบ

สารแต่งกลิ่นและรส โทลูอิน เบนซีน นิกเกิล โคบอลต์ โครเมียม และตะกั่ว

... ความเชื่อว่าบุหรี่ไฟฟ้าปลอดภัย จึงเป็นความเชื่อที่ผิด!!!

ที่มา : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

สสส. ร่วมกับ มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ ผลักดันให้เกิดเครือข่ายครูเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่ เกิดโรงเรียนต้นแบบปลอดบุหรี่และแอลกอฮอล์ ซึ่งดำเนินงานมาตั้งแต่ปี 2548 ถึงปัจจุบัน มีโรงเรียนปลอดบุหรี่ในพื้นที่กรุงเทพฯ 74 โรงเรียน และมี 10 โรงเรียนพัฒนายกระดับและผ่านเกณฑ์ประเมินสู่การเป็นโรงเรียนต้นแบบปลอดบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การรณรงค์โรงเรียนปลอดบุหรี่ไม่ได้มุ่งเน้นเพื่อควบคุม แต่มุ่งเน้นให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่อย่างเข้มข้น มีเป้าหมายไม่ได้เพียงลดโอกาสเสี่ยงที่จะกลายเป็นนักสูบหน้าใหม่ แต่ลดโอกาสที่บุคลากรในโรงเรียนและนักเรียนจะได้รับผลกระทบจากควันบุหรี่มือสองด้วย

7 มาตรการ การดำเนินงานโรงเรียนปลอดบุหรี่



1 กำหนดนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่

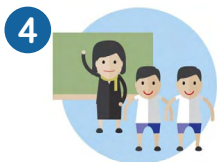


2 บริหารจัดการเพื่อโรงเรียนปลอดบุหรี่



3 จัดสภาพแวดล้อม

* ตามกฎหมายโรงเรียนปลอดบุหรี่



4 สอดแทรกเรื่องบุหรี่ในการจัดการเรียนรู้



5 นักเรียนมีส่วนร่วมขับเคลื่อนโรงเรียนปลอดบุหรี่



6 ดูแลช่วยเหลือนักเรียนไม่ให้สูบบุหรี่



7 มีกิจกรรมร่วมนระหว่างโรงเรียนกับชุมชน





รู้จัก เมนูบำรุงสมอง

อาหาร 5 ประเภทต้องเลี่ยง

“You are what you eat” วลีอมตะที่บอกว่า
คุณกินอะไรเข้าไปสุขภาพคุณก็จะเป็นแบบนั้น
ย้ำเตือนความสำคัญของการเลือกรับประทานอาหาร

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมอง จากสหรัฐอเมริกา 2 ท่าน เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการ
รับประทานอาหารและผลต่อสมองไว้อย่างน่าสนใจ โดย พญ.อุมา นายคุณ จิตแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านสมองและโภชนาการกับสมอง โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด เขียนบทความเกี่ยวกับอาหาร
5 อย่าง ที่ควรหลีกเลี่ยงให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าไม่ยอมทำร้ายสมองของตัวเองให้ทรุดโทรม
และเสื่อมสภาพไปก่อนเวลาอันควร



อาหารประเภทที่ 1 ที่ควรเลี่ยงให้มากที่สุดคือ อาหารที่ทำจากน้ำมัน
จากเมล็ดพืชที่ผ่านการแปรรูปในระดับอุตสาหกรรม ไม่ว่าจะเป็น น้ำมันถั่ว
เหลือง น้ำมันจากเมล็ดข้าวโพด น้ำมันคาโนล่า น้ำมันเมล็ดทานตะวัน และ
น้ำมันแปรรูปอื่นๆ ที่มีปริมาณกรดไขมันโอเมก้า-6 สูง

“การบริโภคกรดไขมันโอเมก้า-6 มาก ๆ ส่งผลเสียต่อสมองได้
เนื่องจากกรดไขมันโอเมก้า-6 เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด
การอักเสบในสมอง พร้อมแนะนำทางเลือกว่า
ให้ใช้เป็นน้ำมันมะกอก น้ำมันมะพร้าว หรือ
น้ำมันอโวคาโด แทนจะดีกว่า”

อาหารประเภทที่ 2 ที่ควรเลี่ยงคือ อาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลฟอกขาว แม้สมองต้องการใช้พลังงานจากกลูโคส แต่หากรับประทานน้ำตาลมากเกินไปจะทำให้ได้รับกลูโคสเกินกว่าที่ต้องการในสมอง ทำให้เกิดผลในทางตรงกันข้าม คือ จะส่งผลต่อสมองส่วนฮิปโปแคมปัส ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมเรื่องความจำ น้ำตาลฟอกขาวเหล่านี้ยังซ่อนอยู่ในซอสมะเขือเทศ น้ำสลัดสำเร็จรูป ซุปกระป๋อง จึงต้องหลีกเลี่ยงด้วยเช่นกัน

อาหารประเภทที่ 3 ที่ควรเลี่ยงคือ อาหารแปรรูป เพราะมีเทโลเมียร์ (telomere) คือ ปลายของสายดีเอ็นเอ เทโลเมียร์ ช่วยปกป้องสายดีเอ็นเอไม่ให้ถูกทำลายมากไปก่อนเวลาอันควร พุดง่าย ๆ คือ เทโลเมียร์ เปรียบเสมือน ปลายพลาสติกหุ้มปลายเชือก รองเท้าไม้ให้เชือก รองเท้าหลุดลุ่ยและเสียหายก่อนเวลาอันควร โดยเทโลเมียร์ ขนาดยาวกว่าจะช่วยปกป้องดีเอ็นเอของเราได้ดีกว่า

อาหารประเภทที่ 4 ที่ควรเลี่ยงคือ อาหารที่ใช้สารให้รสหวานแทนน้ำตาล เพราะสารให้รสหวานสังเคราะห์ที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังทำให้แบคทีเรียชนิดเลวในระบบลำไส้ของเราเพิ่มขึ้น มีการศึกษาพบว่า แบคทีเรียชนิดเลว มีส่วนทำให้มีอาการที่ไม่ดีมากขึ้นได้ด้วย ยิ่งไปกว่านั้น ยังมีงานวิจัยหลายชนิดที่พบว่า สารที่ให้รสหวานแทนน้ำตาล อย่าง แซ็กคาริน ซูคราโลส และหญ้าหวาน มีผลเสียอื่น ๆ เช่น เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดภาวะวิตกกังวล ก่อให้เกิดปฏิกิริยาออกซิเดชัน ซึ่งมีผลให้เกิดการเพิ่มอนุมูลอิสระในสมองอีกด้วย

อาหารประเภทที่ 5 ที่ควรเลี่ยงคือ อาหารทอดชนิดต่าง ๆ โดยอ้างถึงผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคนกลุ่มตัวอย่างมากถึง 18,000 คน ซึ่งมีผลสรุปที่ชัดเจนว่า คนที่ชอบรับประทานอาหารทอดเป็นประจำ มีคะแนนทดสอบความจำและความรู้ความเข้าใจที่ต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ค่อยได้รับประทานอาหารประเภททอด คุณหมอแนะนำให้ การนั่ง หรือทอดด้วยหม้อทอดไร้น้ำมัน หรือการอบ น่าจะเป็นทางเลือกที่ดีกว่าในเรื่องนี้



ด้าน นพ. ออสติน เฟอร์ลมันด์เตอร์ อายุรแพทย์ ผู้มีผลงานการเขียนเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพสมอง ให้คำแนะนำว่า อาหาร 3 อย่างที่ควรรับประทาน เพราะมีประโยชน์ต่อสมอง ได้แก่



• เนื้อปลาไม่แปรรูป

ควรรับประทานแทนที่พวกเนื้อแดงไปเลยดียิ่งดี



• พืชตระกูลถั่ว

สามารถรับประทานทดแทนอาหารประเภทแป้งขัดขาวและขนมกรุบกรอบได้ดี



• ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ทำให้รู้สึกสดชื่น มีน้ำตาลไม่มากเท่าขนมที่มีส่วนผสมของน้ำตาล

รู้แบบนี้แล้วต้องหันมาใส่ใจในเรื่องการเลือกรับประทานอาหาร เลี่ยงได้ก็เลี่ยง เลือกได้ก็เลือกแต่สิ่งที่ดี

แหล่งที่มา :

- <https://www.cnbc.com/2022/12/02/harvard-nutritionist-and-brain-expert-shares-worst-foods-that-weaken-memory-and-focus.html>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-modern-brain/202212/3-outstanding-food-swaps-improve-brain-health>





EU ลำห้หน้ามาตรการภาษียาสูบ

เล็งขึ้นภาษีบุหรี่
บุหรี่ไฟฟ้า ยาสูบอุ่นร้อน
ทั่วสหภาพยุโรป
เป็นครั้งแรก



การควบคุมราคา มาตรการภาษี ถูกพบว่าเป็นมาตรการที่ประสบความสำเร็จ หากต้องการควบคุมปริมาณ ผู้บริโภคยาสูบ ซึ่งผลิตภัณฑ์อย่างบุหรี่ ไฟฟ้า และยาสูบอุ่นร้อน กำลังถูกจับตา ว่ามีปริมาณการสูบเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ทำให้เกิดการผลักดันให้สหภาพยุโรป หรือ อียู ขึ้นภาษียาสูบเป็นมาตรฐานเดียวกันทั่ว สหภาพยุโรป โดยเชื่อว่าจะก่อให้เกิดผลดีในการ ลดความสามารถการเข้าถึงผลิตภัณฑ์เหล่านี้ ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงใล่สูบบุ จนกลายเป็นนักสูบหน้าใหม่ในที่สุด เพราะคน กลุ่มนี้จะอ่อนไหวต่อราคามากกว่า และทำให้ลด ปริมาณการสูบได้ผลดี

ปัจจุบันราคาจำหน่ายบุหรี่และผลิตภัณฑ์ ยาสูบอื่นๆ ในอียูเอง มีความลักลั่นอย่างเห็นได้ชัด แน่แน่นอนว่ามีผลต่ออัตราการสูบบุหรี่ในแต่ละ ประเทศที่มีอัตราการราคาผลิตภัณฑ์เหล่านี้ที่แตกต่างกันไปด้วย

ประเทศที่ราคาผลิตภัณฑ์ยาสูบต่ำมาก ๆ อย่าง กรีซ บัลแกเรีย และโครเอเชีย จะมีอัตราการสูบบุหรี่ สูงกว่าเมื่อเทียบกับประเทศที่ราคาบุหรี่แพงกว่า เช่น บัลแกเรีย ปัจจุบันประชากร 40% สูบบุหรี่ ขณะที่ ไอร์แลนด์ มีราคาบุหรี่สูงกว่าราว 5 เท่าตัว มีอัตรา การสูบบุหรี่ที่น้อยกว่าเกือบเท่าตัวคือ 21%

สหภาพยุโรปมีความพยายามผลักดันการขึ้น ภาษีสรรพสามิตยาสูบถ้วนหน้า ล่าสุดมีการร่าง กฎหมายแล้ว โดยเสนอให้มีการขึ้นภาษีสรรพสามิต เป็นอัตราเดียวกัน ประมาณ 129.83 บาท/ซอง นักเศรษฐศาสตร์คาดการณ์ว่าจะช่วยทำให้อียูมีรายได้ จากภาษียาสูบเพิ่มขึ้นถึง 333,244.80 ล้านบาท

ขณะที่เบลเยียม หนึ่งในสมาชิกอียู ได้ตั้งเป้าหมาย อย่างชัดเจนว่าจะเป็นประเทศที่มีประชากรยุคใหม่ ปลอดจากการสูบบุหรี่ให้ได้ภายในปี 2583

แน่นอนว่าจำเป็นต้องอาศัยกลไก ทางกฎหมายอย่างเข้มงวด

แหล่งที่มา : <https://www.fool.com/investing/2022/11/27/eu-likely-to-raise-tobacco-taxes-to-suppress-smoki>

ข่าวดี! พบยาช่วยลดความอยากดื่ม

คนที่มึปัญหาติดเหล้า
เมื่อได้ยาชนิดนี้
จะมีระดับความอยากดื่ม
แอลกอฮอล์ลดลง ”



ล่าสุดมีการนำเสนอข่าวค้นพบ
ตัวยาใช้รักษาผู้ที่มีอาการติดเหล้า ทำให้
ลดปริมาณความอยากดื่มแบบได้ผล
ซึ่งถูกทดสอบในระดับห้องปฏิบัติการ
และทดลองในผู้ที่ติดเหล้าจริง ๆ ผลการ
ทดลองพบว่า “ช่วยลดการอยากดื่มได้”

ผลการวิจัยนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ
โมเลกุลาร์ ไฮโดรแอตทรี (Molecular Psychiatry)
ซึ่งเป็นวารสารวิชาการด้านจิตเวชวิทยาระดับโมเลกุล
ที่ค้นพบยาช่วยลดความอยากดื่มแอลกอฮอล์
ได้คือ “**สไปโรโนแล็กโตน (Spironolactone)**”
เป็นยาที่ใช้ลดอาการบวม น้ำของร่างกาย รักษาโรค
ความดันโลหิตสูง และรักษาภาวะหัวใจล้มเหลว
ขั้นรุนแรง

การทดลองในห้องปฏิบัติการในหนูทดลอง
พบว่า ความอยากดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง และไม่มี
ผลต่อการลดความอยากกินอาหารและน้ำที่ไม่ใช่
แอลกอฮอล์ อธิบายได้ในเบื้องต้นว่าน่าจะเป็นเพราะ
ยาตัวนี้โดยปกติแล้วจะออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายของ

คนใช้สามารถควบคุมระดับของเหลวและเกลือแร่
ในร่างกายได้ดีขึ้น

เช่นเดียวกับการวิจัยในคนได้ผลออกมา
ในทิศทางเดียวกัน **คนที่มึปัญหาติดเหล้าที่ได้รับ
การรักษาด้วยยาสไปโรโนแล็กโตนนี้ จะมีระดับ
ความอยากดื่มแอลกอฮอล์ลดลง และลดปริมาณ
การดื่มลงไปด้วย และได้ผลดีต่อกลุ่มตัวอย่างที่มี
ปัญหาติดแอลกอฮอล์อย่างหนักและดื่มจัดมาก
ในตอนเริ่มต้นการทดลอง**

การทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่ติดเหล้าให้ยา
สไปโรโนแล็กโตน 10,726 คน ให้ยาต่อเนื่อง 60 วัน
เปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาติดเหล้า
แต่ไม่ได้รับยา 34,461 คน ผลการทดลองพบว่า ยา
มีผลต่อการลดความอยากน้ำเมา และปริมาณโดสยา
มีความสัมพันธ์กับระดับความอยากแอลกอฮอล์ที่
ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

นักวิจัยเชื่อว่าจะเป็นอนาคต
ในการรักษาได้ต่อไป



สร้างสมดุลชีวิตทั้งกายใจ สไตล์ “ดวง สาวิกา”

“ สุขภาพดี หมายถึง ต้องดีทั้งร่างกาย และจิตใจควบคู่กันไป ”

ดวง สาวิกา กาญจนมาศ นักแสดงสาวสวย ผู้มีรอยยิ้มสดใส เป็นเอกลักษณ์ ที่หันมาสนใจงานด้าน Palliative Care จากประสบการณ์ส่วนตัว ที่มีโอกาสได้เรียนรู้จากความเจ็บป่วยของคนใกล้ชิด จึงอยากให้สังคมเข้าใจเรื่องการดูแลแบบประคับประคอง เพื่อสร้างทางเลือกให้กับผู้ป่วยในมิติของการดูแลจากร่างกายไปจนถึงจิตใจ



เมื่อถามถึงนิยามของคำว่า **“สุขภาพดี”** นักแสดงสาวตอบว่า สุขภาพดี หมายถึง ต้องดีทั้งร่างกายและจิตใจควบคู่กันไป ส่วนตัวแล้วเล่นโยคะฟลาย หรือแอเรียล โยคะ ซึ่งตอนเด็ก ๆ ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ แต่เมื่อเริ่มออกกำลังกายก็สังเกตเห็นว่า อาการภูมิแพ้ค่อย ๆ ดีขึ้น การเล่นโยคะนอกจากช่วยเรื่องสุขภาพ ยังช่วยเรื่องสมาธิอีกด้วย

เรื่องอาหารการกิน คุณดวงเล่าว่า **“เน้นเรื่องการดื่มน้ำ ดื่นเช้าจะดื่มน้ำเป็นอันดับแรก แล้วเติมความสดชื่นด้วยผลไม้แช่เย็น จากนั้นไปฝึกโยคะ ก่อนรับประทานอาหาร”**

ส่วนการดูแลสุขภาพจิตใจ นักแสดงสาวบอกว่า **“เมื่อมีปัญหาจะยอมรับก่อนเป็นอันดับแรก หยุดพักนิ่ง ๆ สักเล็กน้อย แล้วค่อยมาวิเคราะห์ต่อว่าเป็นปัญหาที่แก้ได้หรือไม่ ซึ่งการฝึกโยคะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเอง มีความนิ่ง และมีสติมากขึ้น”**

เธอยังมีงานอดิเรกที่ชอบเป็นการอ่านหนังสือประเภท จิตวิทยา หรือการพัฒนาตัวเอง เพื่อค้นหาคำตอบบางอย่าง เปิดรับข้อมูลใหม่ๆ และเรื่องราวดี ๆ เพื่อเติมพลังบวกให้กับตัวเองด้วย

สำหรับการทำงานด้าน Palliative Care กับแง่มุมการดูแลสุขภาพนั้น คุณดวงมองว่า Palliative Care เปรียบเหมือนทางเลือกหนึ่งที่ทำให้ผู้ป่วย ผู้ดูแลผู้ป่วย รวมถึงครอบครัวผู้ป่วยมีสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น เพราะการรักษาแบบ Palliative Care เป็นการดูแลตั้งแต่ร่างกายไปจนถึงจิตใจ

“ทุกคนรู้ว่าสิ่งใดดี หรือไม่ดีต่อสุขภาพ อาจไม่ถึงกับต้องห้ามหรือตัดเลย แต่ทำให้สมดุลใช้ชีวิตอย่างมีความสุข และรักษาสุขภาพไปพร้อมกัน นอกจากดูแลสุขภาพกายแล้ว สุขภาพจิตใจก็เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อมีปัญหาแล้วรู้สึกแบกรับไม่ไหวอยากให้เปิดใจพบผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักจิตวิทยา หรือจิตแพทย์ อย่าคิดว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติ”

การรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจ ยังคงเป็นสิ่งสำคัญเสมอ ไม่ว่าจะในสภาวะปกติหรือวิกฤต สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน



สวัสดีปีใหม่ และต้อนรับปี 2566

ฉบับนี้อายากชวนคุณผู้อ่านมาร่วมมองหา
3 สิ่งดี ๆ ที่จะเกิดขึ้นในปีนี้อย่างดี

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|----|---|---|----|----|----|---|----|
| ส | า | ก | ชี | ง | ต | ม | แ | ก | ร | ย |
| ดี | ข | ภ | น | พ | ส | ปี | ร | ใ | ฮ | ป |
| น | ง | แ | บ | ก | แ | ร | ชี | วิ | ต | ดี |
| ก | ป | วิ | ย | บ | ต | ใ | ง | ข | ร | ง |
| ข | ง | แ | ชี | ง | แ | ร | ง | ก | น | บ |
| ก | แ | ห | ช | ด | ห | พ | วิ | ป | า | ข |
| ใ | จ | เ | ปี | ก | บ | า | น | ย | ง | ชี |
| ย | ม | ภ | แ | ฮ | ก | ปี | ข | ส | บ | ง |

ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

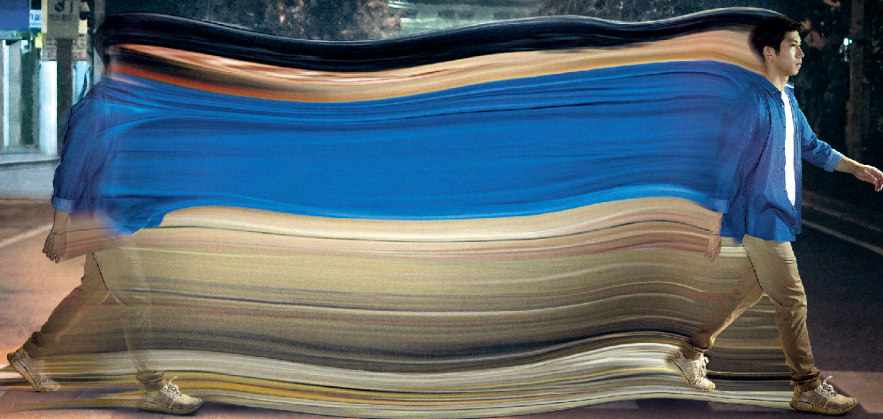
ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2566
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับเสื้อ ThaiHealth Watch ไปใส่ด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

ยั้งดื่ม
ยั้งเบลอ
ยั้งเสียง
ดื่มไม่จับ



สสส