

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข



ปีที่ 19  
ฉบับที่ 257  
มีนาคม 2566

× ลดชด ลดปรุง ×  
ลดโซเดียม



ลดเค็มไปพร้อมกัน รู้จักโซเดียม ภัยร้ายใกล้ตัว ☺  
ร่วมรับฟังกลุ่มคนเปราะบาง “เสียงที่ไม่ได้ยิน” ☺  
รู้จัก “บุคคลขวัญใจประชากรกลุ่มเฉพาะ” ☺



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



# สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

## การกินอาหารนับเป็นหนึ่งในพฤติกรรม ที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนเรามากที่สุด สุขภาพเกี่ยวข้องกับอาหารในหลายมิติเหลือเกิน

ไม่ว่าจะเป็นในด้านความปลอดภัยของอาหาร จากพิษภัยในเนื้ออาหารเอง สารพิษและเชื้อโรคติดค้างในอาหาร พิษภัยจากการกินดิบหรือการปรุง การผลิต การเก็บรักษา การถนอมอาหาร ฯลฯ

ในด้านการได้รับอาหารที่ขาดพร่องหรือล้นเกิน จนมีภาวะทุพโภชนาการ ผอม แคระ เตี้ย หรืออ้วน จนนำไปสู่ร่างกายที่ทรุดโทรมและโรคร้ายนานาชนิด

ในด้านชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายได้รับ การเพียงได้รับอาหารครบทุกหมู่ไม่เพียงพอ ยังควรต้องมีสัดส่วนที่เหมาะสม สมดุลอีกด้วย

ในด้านวิถีการกิน เช่น จำนวนมื้ออาหารต่อวัน เวลาที่กิน การเคี้ยวที่เพียงพอ การกินอาหารรสจัด ฯลฯ

หรือกระทั่งในด้านมิติทางสังคมวัฒนธรรมของอาหาร เช่น การเลือกกินอาหารที่จะทำลายสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด ความมั่นคงทางอาหาร ฯลฯ

ที่สำคัญในบรรดาพฤติกรรมที่ต้องชวนกันปรับเปลี่ยนเพื่อการมีสุขภาพดี พฤติกรรมการกินอาหารนับเป็นเรื่องหนึ่งที่ชวนเปลี่ยนแปลงกันได้ยากที่สุด เพราะผูกพันกับสังคมของมนุษย์มาตั้งแต่แรกเกิด และอยู่ในชีวิตประจำวันอย่างแนบแน่น

หนึ่งในประเด็นย่อยของภาพรวมของอาหารกับสุขภาพข้างต้นที่อยากจะชวนคุยกันในวันนี้ ก็คือเรื่อง **“การกินเค็ม”**

ในเดือนมีนาคมของทุกปี มีวันสำคัญทางสุขภาพ คือ **“วันไตโลก”** เพื่อจะย้ำเตือนความสำคัญของการดูแลรักษาไต ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เพราะ **“โรคไตวายเรื้อรังระยะสุดท้าย”** เป็นโรคที่สร้างผลกระทบให้กับผู้ป่วยและครอบครัว ทั้งในแง่สุขภาพและความมั่นคงของครอบครัว ซึ่งมีสาเหตุหลัก ๆ มาจากการบริโภคโซเดียมในปริมาณสูงเกินไปอย่างต่อเนื่องนั่นเอง

โรคไม่ติดต่อ (NCDs) เป็นปัญหาสุขภาพระดับโลก ที่นำมาซึ่งอัตราการเสียชีวิตหลักของคนในโลกนี้ รวมทั้งไทยนำหน้าโรคติดเชื้อมากมายหลายทศวรรษแล้ว สาเหตุหนึ่งมาจากการบริโภคอาหารหวาน มัน เค็มล้นเกิน โดยเฉพาะบริโภคโซเดียม ที่คนไทยบริโภคเกินกว่าที่องค์การอนามัยโลกแนะนำไว้ถึงเกือบ 2 เท่าตัว จากที่ไม่ควรรับประทานเกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน

การบริโภคโซเดียมเกินอย่างยาวนาน ส่งผลต่อเนื่องไปถึงระบบความดันโลหิต หัวใจ ไต ส่งผลให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตราย ประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคที่สัมพันธ์กับการบริโภคโซเดียมถึงกว่า 22 ล้านคน ทั้งโรคความดันโลหิตสูง 13.2 ล้านคน โรคไต 7.6 ล้านคน โรคหัวใจขาดเลือด 7.5 แสนคน โรคหลอดเลือดสมอง 5 แสนคน มีผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังระยะสุดท้ายเกือบแสนราย ในจำนวนนี้มีผู้ป่วย



ดร.สุปรียา อकुยานนท์

ที่ต้องล้างไตหลายหมื่นราย ขณะที่ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตจากโรคไตวายถึงปีละ 1.4 ล้านคน

นั่นเป็นการย้ำเตือนถึงความสำคัญของการ **“ลดเค็ม”**

โดยเบื้องต้น ต้องเข้าใจก่อนว่าความเค็ม หรือที่แท้คือการลด **“โซเดียม”** นั้น ไม่ได้มีอยู่แค่ในเกลือ แต่แฝงมากับอาหารสารพัดประเภท บางชนิดมีรสหวานด้วยซ้ำ

สสส. ออกมาตอกย้ำถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค เริ่มต้นผ่านการรณรงค์ **“ลดชด ลดปรุง ลดโรค”** ด้วยความมุ่งมั่นที่อยากส่งสารไปถึงประชาชนให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ตามยุทธศาสตร์การลดการบริโภคเกลือและโซเดียมลง 30% ภายในปี 2568 ของสหประชาชาติ

สสส. สานพลังกับกระทรวงสาธารณสุข และภาคีสุขภาพต่าง ๆ ในการขับเคลื่อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมไปกับการขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เพื่อเอื้อต่อการลดการบริโภคโซเดียม อาทิ การปรับสูตรในอุตสาหกรรมอาหาร ร้านอาหารริมทาง การสื่อสารผ่านฉลากในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ และสร้างสภาพแวดล้อมในที่ต่าง ๆ ให้พร้อมใจกันลดเค็ม ลดโซเดียมลง รวมถึงการเสนอภาษีความเค็มที่กำลังอยู่ในการพิจารณาของกระทรวงการคลัง เพื่อมุ่งลดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวจากปัจจัยเสี่ยงตัวนี้

ยังมีอีกหลายมิติของอาหารต่อสุขภาพที่กล่าวถึงตอนต้น ที่ยังต้องช่วยกันขยายการเรียนรู้ และร่วมขับเคลื่อนกันต่อไป

# สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

# สร้างสุข<sup>😊</sup>

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 257 มีนาคม 2566

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

ลดชด ลดปรุง ลดโซเดียม

12

สุขสร้างได้

เสียงที่ไม่ได้ยิน ความเหลื่อมล้ำที่ต้องหายไป

16

คนสร้างสุข

เปลี่ยนสังคมเพื่ออยู่ร่วมกัน ขับเคลื่อนกลไกเอื้อชีวิตพิการ

18

สุขรอบบ้าน

รักยาว ความจำยาว! ความโดดเด่นยาวทำร้ายสุขภาพใจ

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคังสุขภาพดี

สุขภาพดี ด้วยวิถีลดเค็ม เลือกได้

23

สุขลับสมอง

คนไทย  
มีสุขภาพจะ  
อย่างยั่งยืน

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



สุขประจำฉบับ

# ✕ลดชด ลดปรุง✕ ลดโซเดียม

โรคหัวใจและหลอดเลือด  
โรคหลอดเลือดสมอง  
โรคไตเรื้อรัง  
ล้วนสัมพันธ์กับโซเดียม



**22.05**  
**ล้านคน**  
**คือจำนวนผู้ป่วย**  
**ด้วยโรคที่สัมพันธ์**  
**กับการบริโภค**  
**โซเดียมเกิน**



**มีคนไทยป่วย**  
**ด้วยโรคที่สัมพันธ์**  
**กับการบริโภคโซเดียม**

**ทั้งโรคความดันโลหิตสูง 13.2 ล้านคน**  
**โรคไต 7.6 ล้านคน**  
**โรคหัวใจขาดเลือด 0.75 ล้านคน**  
**โรคหลอดเลือดสมอง 0.5 ล้านคน**  
**ล้วนเป็นโรคไม่ติดต่อ (NCDs)**



**โซเดียม** คือ เกลือแร่  
 ถือเป็นสารอาหารชนิดหนึ่ง  
 ที่จำเป็นต่อร่างกาย ทำหน้าที่  
 ควบคุมสมดุลของเหลวในร่างกาย รักษาระดับความดัน  
 ให้อยู่ในระดับปกติ ช่วยการทำงานของประสาทและ  
 กล้ามเนื้อ รวมทั้งกล้ามเนื้อหัวใจ ตลอดจนการดูดซึม  
 สารอาหารบางอย่างในไตและลำไส้เล็ก  
 แม้ว่าร่างกายต้องการโซเดียม แต่ต้องได้รับ  
 ในปริมาณที่ไม่มากเกินไป ซึ่งองค์การอนามัยโลก  
 (WHO) แนะนำให้บริโภคได้ไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน  
 หรือ 1 ช้อนชา/วัน เท่านั้น แต่คนไทยบริโภคเกินไปถึง  
 เกือบเท่าตัว หรือ 3,636 มิลลิกรัม/วัน

ที่สำคัญ โซเดียม  
 ถึงจะเป็นสารอาหารประเภทเกลือ  
 แต่ก็เชื่อว่าจะมีรสเค็มเสมอไป ทำให้หลายคนบริโภค  
 เข้าไปในปริมาณที่มากเกินไปโดยไม่รู้ตัว  
 การที่คนไทยป่วยด้วยโรค NCDs จำนวนมาก  
 ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด  
 โรคมะเร็ง โรคไตเรื้อรัง โดยพบว่า 73% เสียชีวิตจาก  
 โรคกลุ่มนี้ ทำให้ต้องเร่งหามาตรการและความร่วมมือ  
 ในการลดโซเดียมจากทุกภาคส่วน ทั้งผู้ประกอบการ  
 ผู้กำหนดนโยบาย และการให้ความรู้กับประชาชน

**คนไทย**  
**กินเค็มแค่ไหน?**

<p>ปริมาณโซเดียม                  ที่เหมาะสม                  ไม่เกิน 2,000                  มิลลิกรัม/วัน                  หรือเทียบเท่า                  เกลือ 1 ช้อนชา</p>	<p>เด็กไทย                  บริโภคโซเดียม  <b>3,194</b>                  มิลลิกรัม/วัน</p>	<p>คนไทยทั่วไป                  บริโภคโซเดียม  <b>3,636</b>                  มิลลิกรัม/วัน  <b>เกินเกือบ 2 เท่า</b></p>
---	--	---

การบริโภคเค็มมากเกินไป เสี่ยงเกิดภาวะความดันโลหิตสูง หัวใจวาย  
 หลอดเลือดสมองตีบตัน ไตวาย และโรคอื่นๆ



รู้ไหมอะไรน่ากลัวที่สุด

พบความน่ากลัว  
ของน้ำซุปล  
ที่คุณคาดไม่ถึง....



Watch on YouTube



รู้ไหมอะไรน่ากลัวที่สุด พบความน่ากลัวที่คุณคาดไม่ถึง!



สสส. ได้สนับสนุนการดำเนินงานลดการบริโภคเค็มเพื่อลดเสี่ยงโรค NCDs มาอย่างต่อเนื่อง โดยผลักดันและขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ ลดการบริโภคเกลือและโซเดียมในไทย สร้างความร่วมมือให้ภาคอุตสาหกรรมปรับสูตรผลิตภัณฑ์เพื่อลดโซเดียม รณรงค์สื่อสารสังคมให้ความรู้ประชาชนลดบริโภคเค็ม ปรับเมนูลดเค็มในร้านอาหารให้การรับรองฉลากทางเลือกสุขภาพกับผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่ม เพื่อให้ประชาชนเลือกบริโภคได้ง่าย โดยเฝ้าระวังและติดตามสถานการณ์การบริโภคโซเดียม และสนับสนุนการขยายผลชุมชนลดเค็ม ร่วมกับกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มุ่งลดการบริโภคเกลือและโซเดียมลง 30% ภายในปี 2568



แคมเปญ “ลดเค็ม ลดโรค” เป็นการตอกย้ำและสื่อสารให้คนไทยมองเห็นโซเดียมที่แฝงอยู่ในอาหาร แต่ละมือให้เข้าใจได้ง่ายมากขึ้น เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมห่างไกลจากปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค NCDs ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่คร่าชีวิตคนไทย

## ✂ โซเดียม ซ่อนอยู่ที่ไหน?

วิถีชีวิตคนไทยเราชอบอาหารรสจัด ต้ม แกง ยำ ที่ขาดไม่ได้คือ น้ำจิ้ม ใน 3 มื้อจะต้องมีอาหารเมนูประเภทนี้ไม่มากก็น้อย แล้วรู้หรือไม่ว่า อาหารเหล่านี้มีโซเดียมซ่อนอยู่แค่ไหน ในเมื่อต่อวันไม่ควรได้รับโซเดียมเกิน 2,000 มิลลิกรัม



### • แกงจืด

โซเดียมเฉลี่ย

**1,250 มิลลิกรัม**

เพราะมักใช้ซุปลูกก่อนปรุงรสแทนผักและกระดูกไก่



### • พะโล้

โซเดียมเฉลี่ย

**1,400 มิลลิกรัม**

แม้ว่าจะมีรสหวาน แต่เติมไปด้วยโซเดียมจากซอส



### • บะหมี่หมูแดง

โซเดียมเฉลี่ย

**1,500 มิลลิกรัม**

มีโซเดียมแฝงมาจากผงปรุงรสและซอส



### • สลิมคำปูปลาร้า

โซเดียมเฉลี่ย

**2,000 มิลลิกรัม**

มาจากผงชูรสและน้ำปลาร้า



### • แกงเขียวหวาน

โซเดียมเฉลี่ย

**2,804 มิลลิกรัม**

มาจากเกลือในพริกแกงและน้ำปลา

การดูหรือสังเกตอาหารที่กินว่ามีโซเดียมมากน้อยแค่ไหน ยากกว่าการดูเรื่องความหวาน เพราะที่มาของโซเดียมเห็นไม่ชัด ถ้าเป็นความหวานแค่เห็นใส่น้ำตาล น้ำผึ้ง นมข้น ก็รู้ว่าหวานมาก หวานน้อยแล้ว แต่ถ้าพูดถึงโซเดียม เราไม่รู้ว่าสิ่งที่กินไปมีโซเดียมเท่าไร เพราะโซเดียมมีทั้งที่มีรสเค็มและไม่เค็ม นี่ก็คือภัยเงียบที่สำคัญ

อาหารแปรรูป อาหารหมักดอง เครื่องปรุงรส ผงชูรส บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมปัง คุกกี้ ขนมกรุบกรอบ น้ำผลไม้ มีโซเดียมแฝงอยู่ทั้งสิ้น อาหารที่มีรสเค็ม มักจะมีโซเดียมสูง แต่อาหารที่ไม่เค็ม ก็อาจจะมีโซเดียมแฝงอยู่ด้วยเช่นกัน

## โซเดียมไม่ใช่แค่เกลือ

- โมโนโซเดียมกลูตาเมต คือ ผงชูรส และผงปรุงรส อยู่ในอาหารต่างๆ
- โซเดียมซอร์เบต สารกันเสียอยู่ใน ชีส โยเกิร์ต
- โซเดียมไบคาร์บอเนต คือ ผงฟู หรือ เบกกิ้งโซดา ที่อยู่ในขนมอบ คุกกี้ ขนมปังต่างๆ
- โซเดียมเบนโซเอต สารกันบูดในอาหารกระป๋อง น้ำผลไม้ และเส้นก๋วยเตี๋ยว
- โซเดียมไนไตรต์ สารทำให้เนื้อสัตว์มีสีแดงอมชมพู อย่างแฮม ไส้กรอก
- โซเดียมอัลจินेट สารทำให้คงตัว มักอยู่ในเยลลี่ ไข่มุก ไอศกรีม
- โซเดียมคอลไรด์ หรือเกลือ จะอยู่ในน้ำเกลือแร่ น้ำผลไม้

## ✂ ลดเค็มเริ่มยังไง?

“ลดชด ลดปรุง ลดจิ้ม” โดยพบว่า หากปรับพฤติกรรมได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 21 วัน จะช่วยให้ลิ้นค่อย ๆ ปรับความไวในการรับรสชาติ ทำให้สามารถกินเค็มลดลงได้

1. รับประทานอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงแต่ง ปรุงอาหารเอง ชิมก่อนปรุง ไม่ปรุงเพิ่ม

2. เลี่ยงการทานอาหาร คู่กับน้ำจิ้ม หรือเติมน้ำปลาพริก ลดน้ำราด

3. เลี่ยงอาหารรสจัด เพราะมักมีทั้งผงชูรส น้ำปลา น้ำปลาร้า



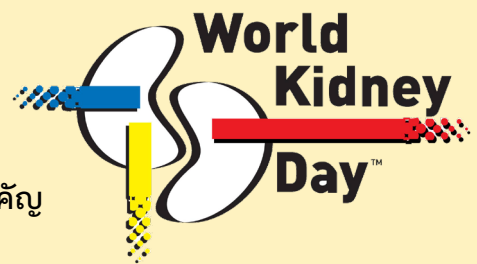
4. เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยว

5. อ่านฉลากโภชนาการ เพื่อเลี่ยงอาหารประเภทโซเดียมสูง

6. ใช้ส่วนผสมสมุนไพร และเครื่องเทศเพื่อแต่งกลิ่น และรสของอาหาร

## ✂ โซเดียมภัยเงียบใกล้ตัว

วันหยุดสัปดาห์ที่ 2 เดือนมีนาคมของทุกปี กำหนดให้เป็น **วันไตโลก (World Kidney Day)** เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของไต ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก



คนไทยป่วยเป็นโรคไตหรือไตวายมีช่วงอายุน้อยลงอยู่ที่ 35-40 ปี จากเดิมที่อายุเฉลี่ยอยู่ที่ 50-60 ปี ซึ่งเป็นผลจากวัฒนธรรมการกินของคนไทยที่เปลี่ยนไป นิยมอาหารสำเร็จรูป บุฟเฟต์ ปิ้งย่าง หมูกระทะ อาหารญี่ปุ่น-เกาหลี ที่มีรสเค็มจัดจากการหมักดองเกลือ หรือใส่เครื่องปรุงจำนวนมาก

**รศ.นพ.สุรศักดิ์ กันตชูเวสศิริ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโรคไต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล และประธานเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม** ชี้ว่า การกินเค็มตั้งแต่เด็ก เช่น ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป โจ๊กซอง-ถ้วย อาหารพวกนี้มีโซเดียมสูง แม้กระทั่งอาหารที่ผู้ปกครองปรุงเอง แต่ใช้ความเค็มสูง เมื่อเด็กซึ่งน้ำหนักตัวน้อยกว่าผู้ใหญ่กิน ก็ทำให้บริโภคโซเดียมเกินเกณฑ์ และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วจะติดเค็ม มีผลทำให้เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

แม้ความอร่อยจะอยู่ในน้ำซุ๊ป แต่เป็นความอร่อยที่แฝงไปด้วยภัยเงียบ หากหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูงไม่ได้ ต้องเลือกกินเฉพาะเนื้อสัตว์ ผัก ลดการชดน้ำให้น้อยที่สุด กินในปริมาณที่พอดี ไม่ว่าจะปิ้งซุ๊ปน้ำใส น้ำซุ๊ป หรือแกงชนิดอื่น ๆ เพราะปัจจุบันพบว่าร้านค้ามากกว่า 95% ใช้ผงปรุงรสสำเร็จรูปมากกว่าเคี้ยวน้ำซุ๊ปด้วยผักหรือเนื้อสัตว์ เพราะมีต้นทุนที่ถูก และประหยัดเวลาในการทำมากกว่า





# 🔪 นวัตกรรมลดบริโภคเค็ม



**CHEM Meter** คือ นวัตกรรมที่เป็นเครื่องวัดปริมาณความเค็มในอาหาร โดยจุ่มลงไปในการอาหารและจะแปลค่าออกมาในไม่กี่วินาที โดยคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และนำมาใช้ในการเฝ้าระวังระดับชุมชน โดยบุคลากรสาธารณสุขในพื้นที่ และสามารถให้กับผู้ป่วยเพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคโซเดียม ร่วมกับการให้ความรู้โดยนักโภชนาการเกี่ยวกับการลดบริโภคเค็ม



## ลักษณะการแสดงผล

**% salt 0.51** 😊 **เค็มน้อย (<0.70%)**  
ทานได้ 150-300 ml หรือ 10-20 ช้อนโต๊ะ

**% salt 0.80** 😐 **เริ่มเค็ม (<0.71-0.90%)**  
ทานได้ 100-150 ml หรือ 6-10 ช้อนโต๊ะ

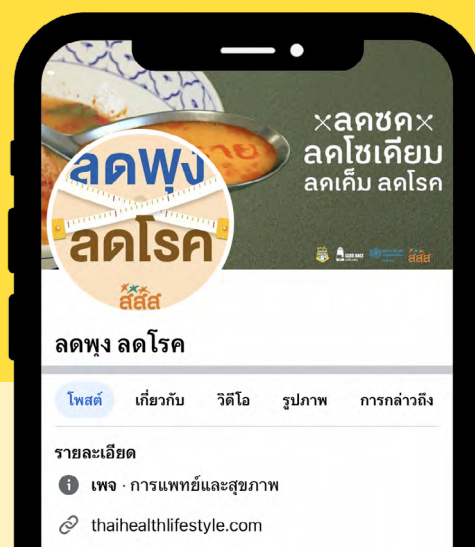
**% salt 0.24** 😞 **เค็ม (>0.90%)**  
ทานได้ไม่เกิน 100 ml หรือ <6 ช้อนโต๊ะ

สถาบันบริหารจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า ขณะนี้เริ่มมีการผลิตเครื่องตรวจความเค็มในตัวอย่างอาหาร (CHEM METER) เพิ่มมากขึ้น โดยมีผู้ใช้งานกว่า 30 หน่วยงาน ซึ่งเครื่องตรวจความเค็มในอาหารเป็นอุปกรณ์ที่สามารถวัดปริมาณโซเดียมคลอไรด์ในอาหาร เหมาะกับการตรวจสอบอาหารไทยซึ่งมีรสจัด อุปกรณ์มีราคาประหยัด สามารถพกพาได้สะดวกเพื่อสามารถใช้ได้กับบุคคลทั่วไป เหมาะกับการนำไปใช้ในการรณรงค์ลดการบริโภคเค็มของคนไทยทั่วประเทศ



สสส. สานพลังเครือข่ายลดการบริโภคเค็ม พัฒนาการองค์ความรู้ นวัตกรรม และผลักดันให้เกิดนโยบายสาธารณะ นอกจากการผลักดันให้เกิดยุทธศาสตร์การลดการบริโภคเกลือ ยังพัฒนานวัตกรรมสูตรอาหารโดยใช้สารทดแทนความเค็ม ต้นแบบผลิตภัณฑ์อาหารลดโซเดียม เครื่องตรวจสอบความเค็มในอาหาร (CHEM Meter) ร่วมจัดทำฐานข้อมูลโซเดียมในวัตถุดิบอาหาร-เครื่องปรุงรสเค็ม

แคมเปญรณรงค์ **“ลดชด ลดปรุง ลดโรค”** ถือเป็นการสื่อสารความรู้ให้เกิดความตระหนักถึงอันตรายจากการบริโภคโซเดียมเกินมาตรฐาน นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเริ่มต้นจากการลดการชดน้ำซूप น้ำผัด น้ำแกง น้ำยำ เน้นเลือกบริโภคเนื้อสัตว์ ผักในมื้ออาหาร ติดตามได้ทางเฟซบุ๊กแฟนเพจ **ลดพุง ลดโรค**



# กินเค็มมากไป... ไม่ได้เป็นแค่โรคไต แต่ป่วยอีกสารพัด...

**โรคเมะเร็ง**

**โรค  
หอบ  
หืด**

โรคหอบหืด โรคเมะเร็ง โรคหัวใจ โรคไต โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคกรดไหลย้อน โรคเกาต์ โรคสมาธิสั้น โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์คินสัน โรคฮันติงตัน โรคฮิวเมอรัลโกลิโอมา โรคโครโมโซมผิดปกติ โรคโครโมโซมเอ็กซ์โครโมโซมผิดปกติ โรคโครโมโซมโกลิโอมา โรคโครโมโซมเอ็กซ์โครโมโซมผิดปกติ

**โรค  
อ้วน**

**โรค  
หัวใจ**

**โรค  
นี้**

**โรค  
นี้**

**โรค  
กระดูก  
พรุน**

**โรค  
อัมพาต**

**โรค  
ความดัน  
โลหิตสูง**

**โรค  
อัมพาต**

**ลดเค็ม ลดโรค**

# จริงไหม? กินอะไรก็เจอแต่ "โซเดียม"

ตัวการทำให้เรากินเค็มโดยไม่รู้ตัว



**โมโนโซเดียม  
กลูตาเมต**  
ผงชูรส



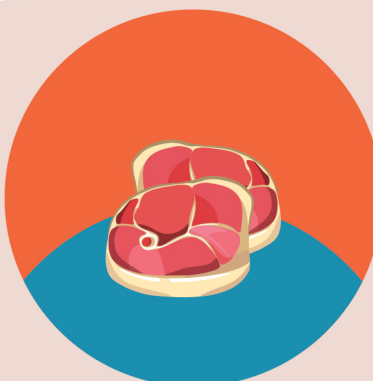
**โซเดียม  
ซอร์เบต**  
สารกันเสียในชีส โยเกิร์ต



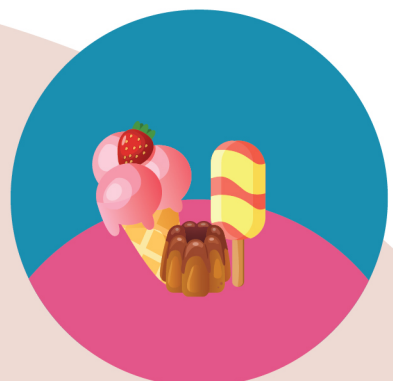
**โซเดียม  
ไบคาร์บอเนต**  
ผงฟูหรือเบกกิ้งโซดา



**โซเดียม  
เบนโซเอต**  
สารกันบูด  
ในอาหารกระป๋อง  
และเส้นก๋วยเตี๋ยว



**โซเดียม  
ไนไตรต์**  
สารทำให้  
เนื้อสัตว์มีสีแดงอมชมพู



**โซเดียม  
อัลจิเนต**  
สารทำให้คงตัว  
มักอยู่ใน เยลลี่ ไข่มุก  
ไอศกรีม



# ที่ไม่ได้ยืน

## ความเหลื่อมล้ำที่ต้องหายไป

“ เราทุกคนล้วนอยากมีชีวิตที่มั่นคง ”

ความมั่นคงที่ว่าไม่ใช่แค่เรื่องเศรษฐกิจสถานะ เพราะคนบางกลุ่มนั้นแค่เพียงปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตก็ยังไม่ถึงโอกาส และสุขแสนจะเปราะบาง พร้อมทั้งจะแตกสลาย

ความเหลื่อมล้ำเป็นปัญหาระดับชาติ ที่ทุกฝ่ายต้องช่วยกันขับเคลื่อนให้คนในสังคม ได้รับความเป็นธรรมทางสุขภาพ มีสิทธิสวัสดิการเท่าเทียมกัน ตลอด 12 ปีที่ผ่านมา สสส. ทำงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาพแก่กลุ่มเปราะบาง ได้แก่ ผู้สูงอายุ คนพิการ คนไร้บ้าน กลุ่มชาติพันธุ์ แรงงานนอกระบบ ประชากรข้ามชาติ ผู้มีความหลากหลายทางเพศ ผู้หญิงที่ถูกกระทำ ความรุนแรง ผู้ต้องขัง และชาวมุสลิม เพื่อลดความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้นในหลายมิติ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ชี้ว่าสุขภาพไม่ได้เกิดขึ้นจากปัจจัยส่วนบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ยังเกิดจากปัจจัยทางสังคมที่อยู่รอบบุคคลที่มีส่วนสำคัญต่อการกำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health : SDH) เป้าหมายการสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. ได้ตั้งวิสัยทัศน์ที่มุ่งสนับสนุนให้ทุกคนบนแผ่นดินไทย มีวิถีชีวิต สังคม สิ่งแวดล้อมที่ทำให้มีสุขภาพที่ดี ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องคำนึงถึงกลุ่มประชากรบางกลุ่มที่มีทั้งความเปราะบาง มีความเสี่ยง หรือต้องการกระบวนการพิเศษในการเข้าถึงการสร้างเสริมสุขภาพ และไม่ได้รับประโยชน์จากการส่งเสริมสุขภาพตามมาตรการและนโยบายภาพรวม

การศึกษาถึงปัจจัยที่กำหนดสุขภาพในยุคปัจจุบัน พบว่าระบบบริการสุขภาพมีผลต่อสุขภาพะเพียงประมาณ 10% เท่านั้น โดยวิถีชีวิตและพฤติกรรมส่งผลถึงกว่า 51% และสิ่งแวดล้อมส่งผลราว 20%



ที่ผ่านมา แผนสุขภาพะประชากรกลุ่มเฉพาะ มีความก้าวหน้าเรื่องการลดความเหลื่อมล้ำหลายมิติ ทั้งการพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบาย คักยภาพภาคีเครือข่าย นวัตกรรมต่าง ๆ ให้เกิดการมีสิทธิและเข้าถึงบริการสาธารณะที่เอื้อต่อการมีสุขภาพะ เช่น ส่งเสริมให้คนพิการได้รับการจ้างงาน มีรายได้กว่า 7,000 คน เสนอนโยบายรองรับสังคมสูงวัย 4 มิติ และข้อเสนอโยบายคุ้มครองคนไร้บ้าน กลุ่มชาติพันธุ์ แรงงานข้ามชาติ



แรงงานอิสระ ฯลฯ ส่งเสริมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ คนพิการ ในรูปแบบที่หลากหลาย และการส่งเสริม นวัตกรรมทางสังคมในเรื่องต่างๆ เช่น ที่อยู่อาศัย คนละครึ่งให้กับคนไร้บ้าน ธนาคารเวลารองรับสังคมสูงวัย การรวบรวมข้อมูลสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับวีลแชร์ “เมืองใจดี” ในแอปพลิเคชัน โอน์ เป็นต้น



เมื่อเร็ว ๆ นี้ สสส. และภาคีเครือข่าย จัดประชุมวิชาการและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน : ประชากรกลุ่มเฉพาะ ครั้งที่ 2 “2nd Voice of the voiceless : the vulnerable populations” ก้าวสู่สุขภาพะที่เป็นธรรมเพื่อรับฟังทุกเสียงอย่างเท่าเทียม และรวบรวมเสียงสะท้อนในมุมสำคัญต่าง ๆ จากเครือข่ายกว่า 4,000 คน เพื่อนำไปขยายให้เสียงจากกลุ่มคนเหล่านี้ดังพอที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสังคม



... ให้สมที่ตั้งหมุดหมายให้ทุกคนมีสุขภาพะดีอย่างเท่าเทียม ....



## Voice of the Voiceless Award (VOV AWARD)

นับเป็นรางวัลเพื่อมอบให้บุคคลและองค์กรของผู้มีส่วนร่วมขับเคลื่อนขบวนการสร้างเสริมสุขภาพไทยทุกคน โดยมอบให้กับภาคีเครือข่าย ที่สานพลังขับเคลื่อนงานสร้างสุขภาพะจนเห็นผลประจักษ์ โดยแบ่งเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1. รางวัลบุคคลกลุ่มเฉพาะต้นแบบ 5 รางวัล 2. รางวัลองค์กรขวัญใจประชากรกลุ่มเฉพาะ 10 รางวัล 3. รางวัลบุคคลขวัญใจประชากรกลุ่มเฉพาะ 10 รางวัล

สสส. พิจารณาคัดเลือกรางวัลแต่ละประเภทตามคุณสมบัติและหลักเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยประเมินจากบุคคลที่มีจิตสาธารณะ ทำงานทุ่มเท ช่วยเหลือและพัฒนาสังคม มีผลงานลดความเหลื่อมล้ำ สร้างการเปลี่ยนแปลง เป็นตัวอย่างที่ดีต่อบุคคล องค์กรมากกว่า 1 ปีขึ้นไป หรือเป็นหน่วยงานรัฐ เอกชน ประชาสังคม สถานศึกษา ที่มีบทบาทขับเคลื่อนนโยบายสร้างนวัตกรรมลดความเหลื่อมล้ำให้เกิดความเท่าเทียม

# “ เจตนารมณ์ ว่าด้วยการมีสุขภาวะที่ดี ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม ”

นางภรณ์ ภูประเสริฐ พอ.สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส.

สสส. และภาคีเครือข่าย ได้ร่วมกันประกาศเจตนารมณ์ว่า การมีสุขภาวะที่ดี ทั้งกาย จิต ปัญญา และสังคม เป็นสิทธิขั้นพื้นฐานสากล ที่ประชาชนทุกคนควรได้รับการดูแล ให้เข้าถึงสิทธิบริการทางสุขภาพ สวัสดิการต่าง ๆ ที่เท่าเทียมกัน สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ ส่วนหนึ่งเป็นหน้าที่ของประชาชน ที่ต้องเห็นความสำคัญเรื่องการดูแลสุขภาพของตัวเอง ในช่วงสถานการณ์ปกติและในยามวิกฤตจากการเจ็บป่วยทางสุขภาพ ขณะที่พลเมือง และชุมชนต่าง ๆ จำเป็นต้องมีสิทธิที่ได้รับการปกป้องคุ้มครองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งเป็นหน้าที่ของหน่วยงานทุกภาคส่วน ที่จะต้องกำหนดทิศทางหรือแผนการดำเนินงาน ให้คำนึงถึงการแก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำใน “ประชากรกลุ่มเฉพาะ” ที่มีความเปราะบาง และความเสี่ยงในการใช้ชีวิต จึงจำเป็นต้องได้รับการบูรณาการพิเศษในการเข้าถึงการสร้างเสริม สุขภาพจากนโยบายที่ต้องไม่ละเมิดสิทธิด้านสุขภาพ ไม่ว่าจะในกลุ่มใด ๆ ด้วยการสนับสนุน กลไกและกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพทางตรงและทางอ้อม



## มูลนิธิด้วยกัน เพื่อคนพิการและสังคมทำอะไรบ้าง...

 <p><b>ปลาตก</b> อุปกรณ์กายภาพบำบัด ด้วยการเล่นเกมส์</p> 	<p><b>LENSEN DRAWING KIT</b> เล่นเล่น อุปกรณ์วาดเขียน สำหรับคนตาบอด</p> 
 <p><b>แอปพรรณา และโปรแกรมโหวท</b> แอปพลิเคชันเล่นเสียง บรรยายภาพสำหรับ คนตาบอด</p> 	 <p><b>จัดหางาน คนพิการ</b> บริษัท จัดหางาน กล่องดินสอ เพื่อคนพิการ</p> 
<p><b>วิ่งด้วยกัน</b> กิจกรรมสร้างชุมชน ของคนพิการและ คนไม่พิการด้วยกันวิ่ง</p> 	 <p><b>เด็กพิการ เรียนไหนดี</b> มหกรรมแนะแนว การศึกษาเด็กพิการ แห่งเดียวของประเทศ</p> 
 <p><b>กิจกรรมสร้างความเป็นเพื่อน</b> การออกแบบกิจกรรมอาสาสมัครให้องค์กรต่าง ๆ ที่สนใจ โดยเหมาะกับเป้าหมายขององค์กร เพื่อให้องค์กรได้รู้จัก คนพิการ และทำกิจกรรมอาสาสมัครร่วมกับคนพิการ</p> 	



# Universal Design New Normal for Complete Aged Society



## ประเทศไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุ ทำให้การออกแบบเมืองเพื่อรองรับผู้สูงอายุเป็นเรื่องสำคัญ

• **เทศบาลเมืองแสนสุข จ.ชลบุรี** เป็นหนึ่งในตัวอย่าง ที่มีการตั้ง “ศูนย์การพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เทศบาลเมืองแสนสุข” เพื่อชะลอการอยู่ในภาวะพึ่งพิงของผู้สูงอายุให้น้อยที่สุด ได้รับความร่วมมือจาก ทั้ง มหาวิทยาลัยบูรพา เทศบาลเมืองซางุ มหาวิทยาลัยเมืองซางุ และองค์การความร่วมมือระหว่างประเทศ แห่งญี่ปุ่น (JICA) ในการอบรมบุคลากรอย่างอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ใช้เทคโนโลยี เข้ามาทำให้กลายเป็น Smart city เช่น พัฒนาร้อยยอคมือ สร้อยคอเตือนภัย มีระบบจีพีเอสในตัว ผู้สูงอายุ



คนพิการที่มีภาวะพึ่งพิงก็จะได้ใช้ในการป้องกันทั้งตอนที่รู้สึกตัวและ ไม่รู้สึกตัว เกิดป่วยขึ้นมาแล้วต้องการความช่วยเหลือ ก็สามารถกดปุ่ม เรียกรถพยาบาลของเครือข่ายมาช่วยพาไปโรงพยาบาลได้อย่างรวดเร็ว

เมืองแสนสุขเป็นเมืองใหญ่และยังเป็นเมืองท่องเที่ยว จึงได้มีการปรับให้มีช่องทางสำหรับคนพิการและผู้สูงอายุตลอดสถานที่ ที่มีนักท่องเที่ยวเยอะ ๆ เช่น หาดบางแสนระยะทาง 2.3 กิโลเมตร ได้จัดทำทางลาดสำหรับวีลแชร์

• **เทศบาลตำบลนาคุณใหญ่ จ.นครพนม** เป็นพื้นที่ต้นแบบทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้รับ โฉร่างวัลเกียรติยศจากสถาบันพระปกเกล้า ในฐานะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นด้านส่งเสริมเครือข่าย ภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม มีการขับเคลื่อนสร้างความเข้มแข็งผู้สูงอายุด้วยการสร้างรายได้ให้ผู้สูงอายุ และผู้ดูแลให้เพิ่มขึ้น เช่น ทำตลาดผลิตภัณฑ์จักสานที่ทำอยู่ให้ทันสมัย ส่งออกต่างประเทศได้

ส่วนเรื่องสุขภาพ ก็มีการร่วมมือกับ อสม. และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ส่งทีมวิชาชีพ เข้าไปเยี่ยมผู้ป่วยติดบ้านติดเตียง และหนุนเสริมผู้ดูแลไม่ให้เกิดความเครียด

สำหรับมิติทางสังคม ใช้กระบวนการ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” เข้ามาดูแลโดยการจัด กิจกรรมต่าง ๆ ให้กับผู้สูงอายุ มีการเรียนรู้ร่วมกัน เวลาที่จะประชุมแผนประชาคม ต่าง ๆ ทุกคนจะได้เข้ามาเสนอความคิดเห็นด้วย ทำให้มีความเข้มแข็งของชุมชน มากยิ่งขึ้น

ในส่วนของมิติด้านสภาพแวดล้อม มีการใช้กระบวนการข้างชุมชน ปรับสภาพ บ้านตามความต้องการของผู้อยู่อาศัยพร้อมทั้งได้รับความรู้ด้านวิชาการที่เหมาะสม กับพื้นที่จึงได้มีการปรับสภาพแวดล้อมให้ตรงตามหลักวิชาการ ลดการพลัดตก หกล้มได้





# เปลี่ยนสังคมเพื่ออยู่ร่วมกัน ขับเคลื่อนกลไกชีวิตคนพิการ

“จริง ๆ แล้ว  
ความพิการไม่ใช่ปัญหา  
เชิงบุคคล แต่เป็นปัญหา  
เชิงสภาพแวดล้อม

นายฉัตรชัย อภิบาลพูนผล ประธานมูลนิธิด้วยกันเพื่อคนพิการและสังคม ผู้ได้รับรางวัล “บุคคลขวัญใจประชากรเฉพาะกลุ่ม” ที่จุดประกายตัวเองจากบาดแผลในใจวัยเด็กที่มักถูกเพื่อนแกล้ง ทำให้หันหน้าไปทำงานจิตอาสาที่โรงเรียนสอนคนตาบอด ก่อนที่จะรู้ถ่องแท่ว่าสิ่งแวดล้อมจำเป็นต้องเอื้อให้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันได้

“วิธีการส่งเสริมที่ดีที่สุดคือการสร้างความเป็นเพื่อน ระหว่างคนพิการและไม่พิการ ก่อนที่ผมจะมาทำเรื่องคนพิการ ผมไม่เคยสนใจเรื่องคนพิการ แม้ว่าจะเห็นเขามาประท้วงเรียกร้องสิทธิต่าง ๆ เพราะคิดว่าไม่ใช่เรื่องของเรา แต่วันหนึ่งเมื่อเรามีเพื่อนเป็นคนพิการสักคน เราจะรู้สึกถึงน้ำหนักรของปัญหานั้น”







การทำงานเพื่อผลักดันให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนพิการ ทำให้ ต่อ ฉัตรชัย ได้ทำโครงการหลายอย่างด้วยกัน **“ผมเปลี่ยนมุมมองความคิดจริง ๆ แล้วปัญหาความพิการไม่ใช่ปัญหาเชิงบุคคล แต่เป็นปัญหาเชิงสภาพแวดล้อม”** พร้อมเปรียบเทียบให้เห็นภาพว่า หากเราไปต่างประเทศแล้วพูดภาษาท้องถิ่นไม่ได้ ก็ต้องใช้ภาษามือแทน เหมือนคนพิการทางการได้ยิน หรือถ้าต้องอยู่ในห้องมืดสนิทมองอะไรไม่เห็นนั้นก็ไม่ต่างจากคนพิการทางสายตาดังนั้น ปัญหาความพิการ ไม่ได้แก้ที่ตัวบุคคล แต่ต้องปรับให้สภาพแวดล้อมรอบ ๆ เอื้ออำนวย เพื่อให้คนพิการใช้ชีวิตเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้

ในปี 2559 ได้ผลักดันให้เกิดโครงการ **“วิ่งด้วยกัน”** หลังจากพบว่าคนพิการทางสายตา มักเจอปัญหาความอ้วน เนื่องจากขยับร่างกายได้น้อย ขาดการออกกำลังกาย จึงขอสนับสนุนจาก สสส. เพื่อให้คนพิการและคนปกติมาทำกิจกรรมร่วมกันในการพาว์วิ่ง และทำให้เข้าใจและตระหนักถึงคนพิการมากขึ้น

ยังมีอีกหลายกิจกรรมง่าย ๆ ที่คนพิการทางสายตาทำไม่ได้ แต่ ฉัตรชัย พิสูจน์ว่าทำได้จริง หากลงมือเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อคนเหล่านี้ เช่น แอปพลิเคชัน **“พรรณนา”** ที่เป็นเสียงบรรยายภาพยนตร์ ออกแบบมาเพื่อให้คนพิการสามารถดูหนังอย่างสนุกได้เหมือนคนปกติ

ด้านมุมมองของสังคมต่อประชากรกลุ่มเฉพาะที่ยังถูกมองเป็น **“ภาระสังคม”** นั้น ฉัตรชัย มองว่า **เพราะสังคมไม่เปิดโอกาสให้คนพิการได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ไม่ได้ออกแบบสังคมให้รองรับกับประชากรกลุ่มเฉพาะ จึงต้องแก้ไขสังคมอยู่ร่วมกันโดยไม่มองว่าใครคือภาระ**

**“เสียงที่สังคมได้ยินจากคนพิการ จริง ๆ ทุกคนก็ร่วมกันแก้ปัญหาให้พวกเขาได้ เพียงคุณนึกว่าหากจะทำอะไรซักอย่าง คนพิการสามารถเข้าถึงได้หรือไม่ รวมถึงคำนึงว่าถ้าคุณมีบริษัท คนพิการทำงานร่วมกับคุณได้หรือไม่ ทำเพียงเท่านี้ก็เพียงพอแล้ว ไม่ต้องไปบริจาคเงิน เลี้ยงอาหารกลางวัน”** นายฉัตรชัย กล่าว

ที่สำคัญการได้ทำงานร่วมกับ สสส. ซึ่งเป็นหน่วยงานหลักของสังคมหน่วยงานหนึ่งที่ดูแลเรื่องสุขภาพของสังคม ทำให้แนวคิดของตนถูกขับเคลื่อนได้อย่างรวดเร็วและเห็นเป็นรูปธรรม ตั้งแต่งานวิ่งด้วยกันครั้งแรกที่ได้ร่วมงานกับ สสส. ก็เป็นต้นแบบที่ทำให้งานวิ่งอื่นในประเทศ หันมาสนใจคนพิการ และยังทำให้ผู้จัดกิจกรรมทางสังคมอื่นๆ ได้ออกแบบให้ทำด้วยกันได้

ฉัตรชัย ย้ำความเชื่อว่า **“เราทุกคนสามารถอยู่ร่วมกันได้ โดยออกแบบสิ่งแวดล้อมที่คำนึงถึงเสียงที่คุณอาจไม่ได้ยินหรือมองข้ามไป”**

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข





# รักยาว ความจำยาว!

## ความโดดเดี่ยวทำร้ายสุขภาพใจ

มีคู่อยู่จนแก่เฒ่า

“ลดเสี่ยงความจำเสื่อม  
ได้ดีกว่าอยู่คนเดียว”

นับเป็นงานวิจัยล่าสุด ที่ชี้ถึงปัจจัยที่มีผล  
กระทบต่อความเสื่อมของสมอง จากคณะผู้วิจัย  
สถาบันสาธารณสุขนอร์เวย์ ได้ตีพิมพ์เผยแพร่  
ในวารสารการแพทย์ด้านโรคความจำเสื่อม ชื่อ  
“แลนเซต คีเมนเซีย คอมมิชชัน” เมื่อปี 2563

นักวิจัยได้เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มคนที่มีความผิดปกติของหูหรือและมีปัจจัยโรคอื่น กับกลุ่มที่ไม่มีทั้งสองปัจจัย  
พบว่า คนที่ไม่สูบบุหรี่ ไม่มีปัญหาโรคอื่น มีความเสี่ยงความจำเสือน้อยกว่าถึง 6% และยังพบอีกว่า คู่แต่งงาน  
ที่มีลูก มีความเสี่ยงความจำเสือน้อยกว่าคนที่ไม่มิลูกถึง 60%

การวิจัยได้ติดตามเก็บข้อมูลและวิเคราะห์กลุ่มตัวอย่างชาวนอร์เวย์ 150,000 คน ตั้งแต่อายุ  
44-68 ปี และติดตามต่อเนื่องไปจนถึงอายุ 70 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เริ่มพบโรคความจำเสื่อม  
โดยมุ่งเน้นศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิถีชีวิตแบบต่าง ๆ เพื่อหาความเสี่ยงของการ  
เกิดโรค ที่ปัจจุบันพบอัตราผู้ป่วยเพิ่มขึ้นตามค่าเฉลี่ยอายุของประชากรที่เพิ่มขึ้น  
ซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย

เวกการ์ด สเกอร์เบก หนึ่งในนักวิจัย ชี้ว่า อิทธิพลของ คู่ชีวิตที่มีต่อกันและกัน ทำให้ต่างคนต่างลดพฤติกรรมเสี่ยง ที่เร่งการเกิดปัญหาโรคความจำเสื่อมน่าจะเป็นปัจจัยสำคัญ ขณะที่ ศ.อาสาธา ฮาเบิร์ก แพทย์ประจำโรงพยาบาลโอลาฟ และนักวิจัยมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี นอร์เวย์ ให้ความเห็นว่า สิ่งที่คู่ชีวิตที่มีลูกต่างจากคนโสด หรืออยู่คนเดียว หรือไม่มีลูก คือ มักทำกิจกรรมที่กระตุ้นสมอง และความจำอยู่ตลอดเวลา ซึ่งเรียกว่าการ “อนุรักษ์ความจำ” จึงต้องศึกษาให้ลึกกว่าคนที่ไม่มีลูกจะมีกิจกรรมแบบไหนมาช่วย ได้บ้าง

เมื่อค้นงานวิจัยจากอังกฤษ นำโดย นพ.จีฮุย จาง แพทย์ และนักวิจัยจากศูนย์การแพทย์กว้างใจ สาธารณรัฐประชาชนจีน วิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพของประชากรผู้ใหญ่วัยกลางคนขึ้นไป (ธนาคารชีวภาพ) ในสหราชอาณาจักร มากกว่า 400,000 คน ระบุว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยวเดี๋ยวเดียวตาย เป็นปัจจัยลบสำคัญที่ส่ง ผลเสียต่อสุขภาพของหัวใจ จนนำไปสู่การเสียชีวิตจากปัญหา หัวใจล้มเหลวสูงขึ้นกว่าปกติ 15%-20%



ทีมวิจัยระบุว่า ความรู้สึกโดดเดี่ยว เดี่ยวตาย มักเกิดกับคนที่ปลีกตัวออกจาก สังคมและอยู่คนเดียวเป็นหลัก แต่นั่นไม่ได้ หมายความว่าคนที่อยู่คนเดียวทุกคนจะต้อง มีระดับความรู้สึกโดดเดี่ยวเดี๋ยวเดียวตายแบบนี้ สูงทุกคนไป เพราะพบข้อมูลว่า แม้คนที่ เข้าสังคมพบปะสังสรรค์ผู้คนเป็นประจำ ก็ยังมีระดับความรู้สึกโดดเดี่ยวสูงอย่าง ไม่น่าเชื่อ และเป็นปัจจัยลบต่อสุขภาพหัวใจ เพราะความเหงา โดดเดี่ยว มักนำไปสู่ ความเสี่ยงอย่าง การสูบบุหรี่ การรับประทาน อาหารจนทำให้น้ำหนักตัวเกิน

จิตใจ ร่างกาย สุขภาพ ถือเป็นเรื่องที่มีปัจจัยเชื่อมโยงถึงกัน เราอาจจะห้ามความ โดดเดี่ยวหรือมีคู่รักที่ยืนยาวเสมอไปไม่ได้ แต่สามารถลดปัจจัยเสี่ยงอย่าง งดสูบบุหรี่ งดดื่มเหล้า ออกกำลังกาย และควบคุม อาหารได้ เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี ของเราเอง

#### แหล่งที่มา :

- <https://www.dailywire.com/news/lifelong-marriage-associated-with-lower-risk-of-dementia-study-finds>
- <https://www.news-medical.net/news/20230201/Social-isolation-and-loneliness-linked-with-higher-rates-of-heart-failure.aspx>



# คนอเมริกันหนุน ห้ามขายยาสูบถาวร

ชาวอเมริกันเกินครึ่งหนุนเลิกขายยาสูบสิ้นเชิง  
2 ใน 3 อยากให้เลิกขายรสเมนทอล



คณะนักวิจัยจากศูนย์ป้องกันและควบคุมโรคของสหรัฐอเมริกา สัมภาษณ์พบว่า ชาวอเมริกันเกินครึ่ง เห็นด้วยหากมีการห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด ในขณะที่คน 2 ใน 3 เห็นด้วยกับการห้ามจำหน่ายบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอล ซึ่งเป็นการสำรวจจากประชาชน 6,455 คน เมื่อปี 2564

ปัจจุบันชาวอเมริกันสูบบุหรี่ 30.8 ล้านคน และถึงแม้ประชากรผู้สูบบุหรี่ในสหรัฐ จะมากมายขนาดนี้ โดยผู้เข้าร่วมให้การสำรวจ ซึ่งเป็นผู้สูบบุหรี่อยู่ประจำเองก็ยังสนับสนุนแนวคิดที่ว่า ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดควรจะถูกสั่งห้ามจำหน่ายในสหรัฐได้แล้ว แม้ว่าจะเป็นเสียงสนับสนุนที่น้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ใช่คนที่สูบบุหรี่ก็ตาม

ในขณะที่ สำนักงานอาหารและยาของสหรัฐ ก็ยังไม่ละความพยายามในการผลักดันข้อเสนอการห้ามจำหน่ายบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอล ซึ่งถือเป็นบุหรี่ยี่ห้อรสชนิดเดียวที่ยังสามารถจำหน่ายได้อยู่ หลังจากที่บุหรี่ยี่ห้อรสทั้งหลายถูกห้ามผลิต นำเข้า และจำหน่ายแล้วในสหรัฐ

ทั้งนี้ เชื่อว่าข้อเสนอห้ามผลิตและจำหน่ายบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอล จะสามารถช่วยป้องกันเด็กและเยาวชนไม่ให้กลายเป็นนักสูบหน้าใหม่ได้จำนวนมาก เพราะผู้เชี่ยวชาญหลายคนได้ให้คำนิยามบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอล

ว่าเป็น **“บุหรี่ยี่ห้อที่สูบและติดง่ายหากแต่ว่าเล็กยาก”** เพราะรสเมนทอลถูกออกแบบมาเพื่อช่วยกลบรสชาติที่แท้จริงของยาสูบที่แสบคอ ก่อการระคายเคืองต่อหลอดลม จึงสูบง่ายและสูบได้มาก

สมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา ออกแถลงการณ์เมื่อปีที่แล้วว่า **บุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอลที่จำหน่ายในสหรัฐ เป็นปัจจัยที่เพิ่มอัตราการติดบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งสัมพันธ์กับอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคอันเป็นผลพวงจากการสูบบุหรี่** ดังนั้นสมาคมฯ ขอสนับสนุนอย่างเต็มที่สำหรับข้อเสนอให้สหรัฐ ห้ามจำหน่ายบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอล

นอกจากนี้ ยังมีผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ไปเมื่อปี 2564 ระบุว่า หากบุหรี่ยี่ห้อรสเมนทอลถูกสั่งห้ามขายในสหรัฐ จริง เชื่อว่าอัตราการสูบบุหรี่ในประเทศจะลดลงมากถึง 15% ภายในปี 2569 และจะช่วยรักษาชีวิตคนที่จะต้องตายไปก่อนวัยอันสมควรได้มากถึง 650,000 คน ในอีก 40 ปีข้างหน้า

แหล่งที่มา : <https://edition.cnn.com/2023/02/02/health/tobacco-ban-support/index.html>  
<https://www.bbc.com/news/world-europe-64184451>

# น้ำเมาระดับไหน อันตรายต่อสุขภาพ

ปริมาณแอลกอฮอล์แม้เพียงในระดับปานกลาง หรือต่ำ ก็มีผลเสียต่อร่างกายทั้งนั้น

แต่ละประเทศจะมีคำแนะนำปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกันไปซึ่งคำแนะนำดังกล่าวมิใช่เป็นแนวทางให้ประชากรเห็นความสำคัญว่า หากเลิกดื่มไม่ได้ควรจำกัดปริมาณแอลกอฮอล์ไว้แค่ไหน ก็จะก่อให้เกิดเสี่ยงต่อสุขภาพระดับต่ำ



ล่าสุดมีผลการศึกษาออกมาเรื่อย ๆ รวมทั้งผลการศึกษาของคณะผู้วิจัยจากองค์การอนามัยโลก ระบุว่าไม่มีการดื่มน้ำเมาในระดับที่ไม่เป็นอันตราย

เบลเยียม ระบุว่า ผู้ชายไม่ควรดื่มเกิน 21 หน่วยมาตรฐานการดื่ม/สัปดาห์ ผู้หญิงไม่ควรดื่มเกิน 14 หน่วย/สัปดาห์

ไอร์แลนด์ ระบุว่า ชายไม่ควรดื่มเกิน 17 หน่วยมาตรฐานการดื่ม/สัปดาห์ หญิงไม่ควรดื่มเกิน 11 หน่วยมาตรฐานการดื่ม/สัปดาห์

สหราชอาณาจักร แนะนำว่า ทั้งชายและหญิงไม่ควรดื่มเกิน 14 หน่วยมาตรฐานการดื่ม/สัปดาห์

ฝรั่งเศสและออสเตรเลีย แนะนำตรงกันว่า ทั้งชายและหญิงไม่ควรดื่มเกิน 10 หน่วยมาตรฐานการดื่ม/สัปดาห์

ศ.เคต คอนิเกรฟ มหาวิทยาลัยซิดนีย์ ออสเตรเลีย ระบุว่า แนวโน้มหนึ่งที่สังเกตพบในทุกประเทศเกี่ยวกับเรื่องนี้คือ ทุกประเทศต่างก็ลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ที่แนะนำต่ำลงเรื่อย ๆ ในทุกครั้งที่ได้มีการทบทวนคำแนะนำมาตรฐาน เพราะนับวันยังมีผลการศึกษาใหม่ ๆ ออกมาชัดเจนมากขึ้นว่า ปริมาณแอลกอฮอล์ในระดับปานกลางหรือต่ำ ก็พบว่า มีผลเสียต่อร่างกายทั้งนั้น ทั้งความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ โรคตับ ความเสียหายต่อสมอง มะเร็งหลายชนิด และความดันโลหิตสูง

ส่วนคำถามว่าปริมาณที่แนะนำจะเท่ากับศูนย์หรือไม่ ศ.โรบิน รุม นักสังคมวิทยา ศูนย์เพื่อการวิจัยแอลกอฮอล์ มหาวิทยาลัยลาโทรบ ออสเตรเลีย ฟันธงว่าไม่มีวันนั้นแน่นอน เพราะแอลกอฮอล์เปรียบเป็นเหมือนยาเสพติด แม้มีงานวิจัยจำนวนมากระบุว่า คนเราควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์โดยเด็ดขาด



คนดังสุขภาพดี

# สุขภาพดี ด้วยวิถีลดเค็ม เลือกรับประทาน

อาจารย์ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์

กูรูด้านอาหารเบอร์ต้น ๆ คนนี้ไม่พิน อาจารย์  
ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์ เคล็ดลับคนดัง  
สุขภาพดี มีโอกาสได้พูดคุยกับอาจารย์  
ยิ่งศักดิ์ ถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ



“สุขภาพดีเริ่มต้นที่อาหารการกิน ลดเค็ม ลดโรค  
นะคุณผู้ชม” อาจารย์เล่าถึงจุดเริ่มต้นการลดกินเค็มว่า  
คุณแม่จากไปในวัย 91 ปี โดยต้องฟอกไตมาตลอด เชื่อว่า  
เกิดจากพฤติกรรมการกินที่อยู่ในวิถีคนไทย ทำให้คิดได้ว่า  
ถ้ายังกินเค็มแบบนี้ สุดท้ายต้องป่วย

สูตรการปรุงอาหารเพื่อสุขภาพ สไตลส์อาจารย์ยิ่งศักดิ์  
เริ่มตั้งแต่การเลือกอาหาร สด สะอาด ปลอดภัย เชื่อถือได้  
“ขั้นตอนการปรุงสำคัญมาก ต้องปรุงอาหารสุขภาพดีแบบที่  
รส สส. แนะนำคือ สูตร 6:6:1 คือ น้ำมันไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน  
น้ำตาลไม่เกิน 6 ช้อนชา/วัน และเกลือไม่เกิน 1 ช้อนชา/วัน  
เลือกผลิตภัณฑ์ปรุงอาหารแบบโซเดียมต่ำ ไม่กินอาหารที่มี  
รสเค็มจัด มันจัด หรือหวานไป”

จุดประกายผู้ประกอบการ สู่ร้านอาหารสุขภาพ ลดเค็ม  
เลือกรับประทาน

อาจารย์ยิ่งศักดิ์ยังเป็นผู้บุกเบิก กระตุ้นให้ผู้ประกอบการ  
ร้านอาหารเปลี่ยนวิธีการปรุงรส ผ่านโครงการ “ลดเค็ม  
ลดโรค” ที่สานพลังกับ สสส. และเครือข่ายลดบริโภคเค็ม  
“ต้องขอบคุณ สสส. และอาจารย์หมอสุรศักดิ์ กันทชูเวชศิริ  
ประธานเครือข่ายลดบริโภคเค็ม ที่ให้คำแนะนำทำให้ได้เห็นถึง  
วิธีการที่จะช่วยให้การลดบริโภคเค็มเป็นสิ่งที่สามารถทำได้  
ในฐานะคนทำอาหาร”

“ลดเค็มเลือกได้” เป็นการพัฒนาเมนูอาหาร  
ลดโซเดียมให้กับผู้ประกอบการ มีร้านอาหาร  
ตอบรับเข้าร่วมโครงการจากร้านอาหารในกรุงเทพฯ  
20 ร้าน และภาคเหนือ 20 ร้าน ทำมาตั้งแต่ปี  
2564 ทุกร้านปรับสูตรการปรุงและสามารถลด  
ปริมาณโซเดียมลดลงเฉลี่ย 30% ได้ผลตอบรับ  
ที่ดีจากลูกค้า ไม่ได้รับการตำหนิต่างอย่างใด

อาจารย์ยิ่งศักดิ์ยังกล่าวทิ้งท้ายด้วยว่า “จะทำ  
โครงการส่งเสริมการลดบริโภคเค็มต่อไป  
ด้วยความหวังว่าผู้ประกอบการจะตระหนักถึง  
ผลจากการประกอบอาหาร และอยากรณรงค์  
ให้คนไทยปรับพฤติกรรม ลดเค็ม ลดโรค เพื่อ  
สุขภาพดี”

สสส. และภาคีเครือข่ายสุขภาพ สนับสนุน  
ให้คนไทยปรับพฤติกรรมการกินด้วยการลด  
บริโภคเค็ม เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อ  
สุขภาพ ลดหวาน มัน เค็มเกินไป กินผักอย่าง  
น้อยวันละ 400 กรัม และส่งเสริมให้คนไทย  
มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที  
เพื่อการมีสุขภาพกาย-ใจ ที่แข็งแรง



## สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

**ลดชด ลดโซเดียม ลดเค็ม ลดโรค** แต่ละวันเราไม่ควรได้รับโซเดียมเกินวันละ 2,000 มิลลิกรัม ขึ้นลงมากทบทวนกันชกนึค โดยจัดลำดับเมนูจากโซเดียมน้อยไปหาโซเดียมมาก อะไรจะเค็มกว่ากัน

A. พะโล้

B. บะหมี่หมูแดง

C. แกงจืด

D. แกงเขียวหวาน

### ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ  
พร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่  
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ  
ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2566  
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ ผ้าขนหนู  
ไปซับเหงื่อตอนออกกำลังกายกันเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th) และ Line Bot สสส. สร้างสุข

# 6 ทักษะ คุยเรื่องเพศ กับลูก

สร้างความเข้าใจ เสริมความสัมพันธ์



## 1. รับฟัง.. ไม่ตัดสิน

ฟังเพื่อเข้าใจความรู้สึก  
ความคิดของลูกโดยไม่  
ตัดสินเพื่อให้ลูก  
อยากคุยมากขึ้น



## 2. สอน...ผ่าน การตั้งคำถาม

นำไปสู่วิธีคิดของลูก  
ฝึกการตัดสินใจและทักษะ  
ต่างๆ ใ้กับลูก ซึ่งลูกจะ  
ยอมรับได้มากกว่า



## 3. ชื่นชม... ความคิดที่ดี

ทำให้ลูกมีกำลังใจ  
ดูแลตัวเองได้ต่อไป



## 4. เสริม...ข้อมูล ที่เป็นประโยชน์

เพิ่มความรู้และประสบการณ์  
เพื่อเป็นต้นทุนในการคิด  
และตัดสินใจของลูก



## 5. เชื่อมมัน...และ เคารพในตัวลูก

เคารพการตัดสินใจของลูก  
เพื่อให้ลูกนับถือตัวเอง  
ได้มากขึ้น



## 6. เป็นที่พึ่ง... เมื่อเกิดปัญหา

เมื่อลูกพบอุปสรรค ลูกควร  
รู้ว่าพ่อแม่เป็นที่พึ่งได้เสมอ

งานวิจัยพบว่า...

วัยรุ่นที่พูดคุยกับพ่อแม่เรื่องเพศ มีแนวโน้มที่จะ  
มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกช้าขึ้นกว่า **10-20%**

“ คุยเรื่องเพศ  
ลดโอกาสพลาด ”

