

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 19
ฉบับที่ 265
พฤศจิกายน 2566



INHPPF

2023 | BANGKOK
THAILAND

ก้าวต่อไป สสส.โลก

มุ่งสู่สุขภาวะที่เป็นธรรม





สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนพฤศจิกายนเป็นเดือนครบรอบการก่อตั้ง สสส. ซึ่งในปีนี้เดินทางมาครบปีที่ 22 ในการทำหน้าที่ สนับสนุนทุกภาคส่วนมาร่วมสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนไทย

กลไก สสส. ก่อกำเนิดขึ้นจากการศึกษาต้นแบบจากหลายประเทศ กองทุนเหล่านี้ทั้งที่ได้ก่อตั้งก่อนและหลัง สสส. ได้สานความสัมพันธ์กันเป็นเครือข่ายมานับตั้งแต่ พ.ศ. 2543 หรือราว 23 ปีมาแล้ว จนต่อมาได้มีการร่วมลงนามในปฏิญญาร่วมมือจัดตั้งเป็นเครือข่าย กองทุนสร้างเสริมสุขภาพนานาชาติ (the International Network of Health Promotion Foundations - INHPF) ขึ้นมาในปี พ.ศ. 2548 มีพันธกิจในการและเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างเสริมศักยภาพ ในหมู่สมาชิก รวมทั้งสนับสนุนประเทศต่าง ๆ ที่สนใจในการก่อตั้ง กองทุนสร้างเสริมสุขภาพขึ้น

ปัจจุบันเครือข่ายมีสมาชิก 7 หน่วยงาน ใน 6 ประเทศ ได้แก่ ออสเตรเลีย สิงคโปร์ ไต้หวัน เกาหลีใต้ ตองงา และไทย ร่วมกับ สมาชิกสมทบและพันธมิตรอีกหลายองค์กร ได้สานงานกันต่อเนื่อง และจะมีการจัดประชุมในระดับเครือข่ายทุกปี

ปีนี้ สสส. ได้รับเป็นเจ้าภาพจัดการประชุม INHPF ภายใต้อำเภอ **“ก้าวต่อไปของเครือข่ายสสส.โลก : ขั้วเคลื่อนนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพสู่สุขภาวะที่เป็นธรรม”** (The Next Step of INHPF: Accelerating Health Promotion Innovations towards Equitable Well-being) เป็นการพูดถึงแนวทางของงานสร้างเสริมสุขภาพในอนาคตที่มีการเปลี่ยนแปลงสูงทั้งด้านสังคมและเทคโนโลยี เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนงานที่นำไปสู่สุขภาวะที่เป็นธรรม

ในการประชุมจะเกิดการประกาศความมุ่งมั่นร่วมกันในการยกระดับงานสร้างเสริมสุขภาพสู่ภาวะสุขภาวะระดับโลก ที่เครือข่าย สสส.โลก เชื่อมั่นว่า **“สุขภาพเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาที่ยั่งยืน”** และเชื่อว่า **“การสร้างเสริมสุขภาพเป็นองค์ประกอบสำคัญของยุทธศาสตร์ด้านสาธารณสุขในภาพรวมที่จะพัฒนาสุขภาวะในทุกบุคคล ครอบครัว และชุมชน”**



ดร.สุปรียา อุกุลยานนท์

ปฏิญญากรุงเทพเพื่อการยกระดับ การสร้างเสริมสุขภาพมุ่งสู่สุขภาวะที่เป็นธรรม จึงได้เกิดขึ้นในการประชุมครั้งนี้ โดยเป็นการ ส่งสัญญาณไปถึง สมาชิกของเครือข่าย หน่วยงาน สหประชาชาติ รัฐบาลประเทศต่าง ๆ รวมถึง ประชาชน เพื่อให้เกิดความตระหนักถึงความเสี่ยง สุขภาพที่เกิดขึ้นทำให้มีความจำเป็นในการลงทุน ด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเทคโนโลยี ความรู้ กฎหมาย นโยบาย ความตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลง ทางสุขภาพที่จะเป็นภัยคุกคามประชากรในอนาคต สิ่งเหล่านี้ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจาก ทุกภาคส่วน จากในแต่ละประเทศสู่การผนึกกำลัง ในประชาคมนานาชาติ

ชาว สสส. ที่ได้ร่วมเดินทางสร้างสุขภาวะ กับ สสส. มาตลอด 22 ปีจวบจนวันนี้ ไม่ว่าจะ งานของเราจะอยู่ในครอบครัว ในชุมชน ในเมือง หรือในระดับประเทศ เราก็ยังกำลังได้ร่วมเส้นทาง เคียงข้างกับพี่น้องเครือข่ายนานาชาติอันกว้างขวาง มุ่งสู่เป้าหมายโลกสุขภาวะ (Healthy Planet) ด้วยกันครับ

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 265 พฤศจิกายน 2566

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ
ก้าวต่อไป สสส.โลก

16

คนสร้างสุข
ประเพณีปลอดเหล้า สร้างสุข สร้างความปลอดภัย

18

สุขรอบบ้าน
แมกนีเซียม สำคัญมาก โปรดจำ ก่อนจะลืม...ทุกสิ่ง

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี
แค่รับฟังกันก็เกินพอ

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

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



สุขประจำฉบับ



ก้าวต่อไป สสส.โลก

มุ่งสู่สุขภาวะที่เป็นธรรม

สสส. กับบทบาทสร้างเสริมสุขภาพ
เป็นสิ่งที่คนไทยคุ้นเคย

ก้าวเข้าสู่ปีที่ 23 สสส. ยังคงมุ่งสู่จุดหมายสำคัญ
คือ การสร้างสุขภาวะให้สังคมไทย





INHPF

2023 | BANGKOK
THAILAND

แต่ในเวทีโลก ยังมีหน่วยงานลักษณะเดียวกับ
สสส. ที่ทำงานอยู่ในประเทศต่าง ๆ เรียกว่า **“เครือข่าย**

กองทุนสร้างเสริมสุขภาพนานาชาติ (the International Network of Health Promotion Foundations - INHPF) หรือ “เครือข่ายสสส.โลก” ทุกปีจะมีการประชุม
ร่วมกัน ช่วยเหลือ แลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อแสวงหาทิศทางการทำงานใหม่ ๆ
ในการสร้างความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพของประชาชน

เครือข่ายกองทุนสร้างเสริมสุขภาพนานาชาติ
ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ปี 2543 เพื่อสนับสนุนและส่งเสริม
การทำงานของกองทุนสร้างเสริมสุขภาพในประเทศ
ต่าง ๆ โดยปัจจุบันมีสมาชิก 7 หน่วยงาน ในปีนี้ถือเป็นการ
ประชุมครั้งที่ 20 ซึ่ง สสส. ได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพ
จัดการประชุม **จัดขึ้นระหว่างวันที่ 7-10 พ.ย. 2566**
ที่อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาพ สสส.

หัวข้อหลักของการประชุมคือ **“ก้าวต่อไปของ
เครือข่ายสสส.โลก : ขับเคลื่อนนวัตกรรมสร้างเสริม
สุขภาพสู่สุขภาวะที่เป็นธรรม” (“The Next Step
of INHPF : Accelerating Health Promotion
Innovations towards Equitable Well-being”)**
เป็นการพูดถึงการทำงานในอนาคต เพื่อให้เกิดการ
ขับเคลื่อนงานที่นำไปสู่สุขภาวะที่เป็นธรรม ซึ่งเป็น
ประเด็นที่เกิดขึ้นมากในช่วงไม่กี่ปีมานี้ เพื่อช่วยเหลือ
ประชากรกลุ่มเปราะบางที่มักถูกทอดทิ้งเสมอ



การจัดประชุมเครือข่ายสสส.โลก เพื่อทบทวน
สถานการณ์สุขภาพในปีนั้น ๆ ประเมินสถานการณ์
ปัจจัยแวดล้อม ตามบริบททางสุขภาพที่เกิดขึ้น
ในแต่ละประเทศสมาชิก รวมทั้งแลกเปลี่ยน เรียนรู้วิธี
การทำงาน ศึกษาปัญหา ผลกระทบ และความท้าทาย
รูปแบบใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อนำไปสู่การแสวงหาวิธี
การแก้ปัญหาแบบ **“เพื่อนช่วยเพื่อน”**





LEAVE NO ONE BEHIND

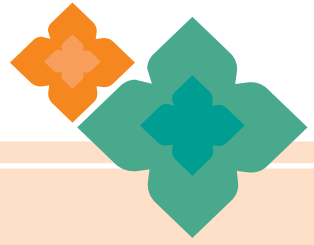
งานสร้างเสริมสุขภาพ ได้เชื่อมโยงกับ SDGs ที่บอกว่า **Leave No One Behind** คือ **ไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง** วัตถุประสงค์ของการประชุมครั้งนี้ นอกจากเพื่อแลกเปลี่ยนแนวการดำเนินงานอันดีและบทเรียนในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพระหว่างองค์กรสมาชิกแล้ว ยังต้องการประกาศจุดยืนและความมุ่งมั่นของเครือข่าย INHPF ในการยกระดับงานสร้างเสริมสุขภาพสู่ภาวะสุขภาพระดับโลก โดยจะมีการประกาศปฏิญญากรุงเทพฯ เป็นหนึ่งในไฮไลต์สำคัญของการประชุมอีกด้วย มุ่งไปที่การให้ความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่นำไปสู่สภาวะที่เป็นธรรมเข้าถึงคน ทุกกลุ่ม



สสส. เดินเครื่องงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่สังคมไทย และนานาชาติมาครบ 22 ปี ในวันที่ 8 พ.ย. 2566 นี้ สสส. ถือเป็นองค์กรนวัตกรรมการเงินการคลังที่ยั่งยืนโดยใช้ **“ภาษีเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ”** หรือ **“Earmarked Tax”** ซึ่งเป็นภาษีที่จัดเก็บเพิ่มจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ เพื่อนำไปทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่มุ่งลดปัญหาและผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ และการพัฒนาสุขภาพของประชาชนในแง่ต่าง ๆ วิธีการแบบนี้ในสากล เรียกว่าเป็น Innovative Financing of Health Promotion ซึ่ง สสส. เป็นองค์กรต้นแบบให้กับหลายประเทศทั่วโลก

การสร้างเสริมสุขภาพของแต่ละประเทศมีวิธีการดำเนินงานในรูปแบบต่างกัน สำหรับประเทศไทยจะมุ่งเน้นกลไกการทำงานแบบภาคีเครือข่าย กระจายงบประมาณ กระจายการทำงานให้หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ นำไปบริหารงานเพื่อสร้างสภาวะให้กับประชาชน ซึ่งหลายประเทศยังไม่สามารถสร้างเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพที่เข้มแข็งได้เท่าประเทศไทย

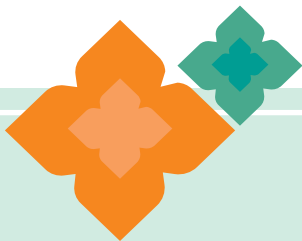




ดร.สุปรีดา อุดยานนท์
ผู้จัดการกองทุน สสส.

สสส. ได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมประจำปีของเครือข่ายสสส.โลก ครั้งที่ 20 เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้กับเครือข่าย ผ่านการแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างประเทศ และร่วมประกาศจุดยืน ความมุ่งมั่นของเครือข่าย INHPF ในการยกระดับงานสร้างเสริมสุขภาพ สุภาวะสุขภาพระดับโลก ตลอดจนนำเสนอนวัตกรรมและต้นแบบการดำเนินงาน อันดีของงานสร้างเสริมสุขภาพของไทยสู่ระดับสากล

การประชุมในครั้งนี้ ในหลายประเด็นจะเป็นประโยชน์ต่อคนไทย ต่อไปในอนาคต เช่น สิงคโปร์ ที่มี best practice เรื่องของ National Step Challenge ที่ช่วยกระตุ้นให้คนเกือบทั้งเกาะสิงคโปร์หันมาทำ กิจกรรมทางกายได้ หรือแม้กระทั่งเรื่องความเท่าเทียม เช่น ตองงา ที่คนเกือบทั้งเกาะมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรค NCDs มีวิธีแก้ปัญหา เรื่องนี้อย่างไร ดังนั้นในการประชุมจะมีการหารือประเด็นการขับเคลื่อนงาน ความสัมฤทธิ์ผลต่าง ๆ จึงขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละประเทศ เพื่อเรียนรู้ว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ และนำไปสู่การแก้ปัญหาสุขภาพ ได้อย่างไร สุดท้ายประโยชน์ก็จะกลับมาที่คนไทยและประเทศไทย



ดร.ณัฐพันธ์ สุภกา
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์
และวิเทศสัมพันธ์ (สสส.) สสส.

อธิบายว่า สสส. สามารถนำ best practice ไปเผยแพร่ให้ประเทศ อื่น ๆ ได้อย่างโดดเด่น โดยเฉพาะเรื่อง Social Marketing ที่ไทยเรา มีความโดดเด่น ขณะที่สิงคโปร์และไต้หวัน ได้รับการยอมรับเรื่อง Public-Private Partnerships ส่วนเกาหลีใต้ มีความโดดเด่นเรื่อง Digital Health และ Urban Health ซึ่งแต่ละประเทศมีจุดแข็ง ที่สามารถแชร์ประสบการณ์การเรียนรู้ร่วมกันได้

การแลกเปลี่ยนบทเรียนการทำงานของประเทศต่าง ๆ จะนำไปสู่การสร้างศักยภาพของเครือข่าย เพื่อให้การประชุม ไม่เป็น เพียงแค่การประชุมวิชาการ แต่นำศักยภาพ องค์ความรู้ ความเชี่ยวชาญ ที่คล่องตัวทั้ง 7 องค์กร มาร่วมขับเคลื่อนให้เกิดทางออกในการแก้ปัญหา ร่วมกันในระยะยาว





รู้จัก 7 สมาชิกสส.โลก



• กองทุนสร้างเสริมสุขภาพแห่งแคว้นวิกตอเรีย

Victorian Health Promotion Foundation

(VicHealth) ออสเตรเลีย

(ปัจจุบันเป็นประธานเครือข่าย - INHPF Chair)



• สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สส.)

Thai Health Promotion Foundation

(ThaiHealth) ไทย

(ปัจจุบันเป็นเลขาธิการเครือข่าย INHPF Secretariat)



• กองทุนสร้างเสริมสุขภาพแห่งแคว้นออสเตรเลียตะวันตก

Western Australian Health Promotion Foundation

(Healthway) ออสเตรเลีย



• กองทุนสร้างเสริมสุขภาพแห่งสาธารณรัฐเกาหลี

Korea Health Promotion Institute

(KHEPI) สาธารณรัฐเกาหลี



• สถาบันการสร้างเสริมสุขภาพไต้หวัน

Taiwan Health Promotion Administration

(Taiwan HPA) ไต้หวัน



• กองทุนสร้างเสริมสุขภาพแห่งตองงา

Tonga Health Promotion Foundation

(TongaHealth) ราชอาณาจักรตองงา

(ปัจจุบันเป็นเหรัญญิกเครือข่าย-INHPF Treasurer)



• สำนักงานคณะกรรมการสร้างเสริมสุขภาพสิงคโปร์

Health Promotion Board, Singapore

(Singapore HPB) สาธารณรัฐสิงคโปร์



บทบาท สสส.ไทย บนเวทีโลก



สสส. ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกของเครือข่ายสสส.โลก มาตั้งแต่ช่วงก่อตั้งและได้แสดงบทบาทสำคัญในการร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานของเครือข่ายสสส.โลก อย่างต่อเนื่อง

ผลักดัน

สสส.ไทย ได้ร่วมผลักดันให้มีการจัดตั้งกลไกนวัตกรรมการเงินการคลังที่ยั่งยืนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการสนับสนุนโครงการ ProLEAD ของหลายภูมิภาค อาทิ WHO-WPRO, WHO-EMRO และ WHO-SEARO ที่เสริมศักยภาพให้ประเทศในแต่ละภูมิภาคในการจัดตั้งกลไกดังกล่าว



ถ่ายทอด

สสส.ไทย เป็นพื้นที่ต้นแบบให้แก่คณะศึกษาดูงานจากประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก และร่วมกับเครือข่าย INHPF ในการถ่ายทอดประสบการณ์และองค์ความรู้ขององค์กรสร้างเสริมสุขภาพสู่เวทีสากล อาทิ WHO Global Conference on Health Promotion และ IUHPE World Conference on Health Promotion



ประชุมเครือข่ายสสส.โลก ได้อะไร



• **สร้างความเข้มแข็งของเครือข่าย** ส่งเสริมการสร้าง ความเข้มแข็งของเครือข่าย สนับสนุนให้ความช่วยเหลือการทำงานสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ประเทศสมาชิก และประเทศอื่น ๆ ที่มีหรือกำลังจะมีกองทุนลักษณะคล้าย ๆ กัน ให้สามารถก่อตั้งกองทุนได้ หรือออกกฎหมายขับเคลื่อนงานในประเทศที่ทำทนาย เพราะหากเครือข่ายยิ่งเข้มแข็ง ก็จะมีเพื่อนร่วมขับเคลื่อนงานมากขึ้น เกิดต้นแบบใหม่ ๆ ที่สามารถเรียนรู้และช่วยเหลือกันได้ ที่สำคัญจะหนุนเสริมการทำงานให้ประเทศไทยมีความเข้มแข็งตามไปด้วย

• **ประกาศจุดยืนของเครือข่ายนี้ในเวทีโลก** การประกาศปฏิญญากรุงเทพฯ เป็นพันธสัญญาสำคัญให้ทุกประเทศเร่งเดินหน้านโยบายสร้างเสริมสุขภาพเพื่อยกระดับการสร้างเสริมสุขภาพของคนทั้งโลก

• **แลกเปลี่ยน เรียนรู้** แบ่งปันประสบการณ์การทำงานและขับเคลื่อนประเด็นต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นประสบการณ์ในการทำงานในอดีต แผนการขับเคลื่อนงานในอนาคต เช่น การจัดการกับประเด็น NCDs, การทำ Social Marketing, การบริการจัดการเครือข่ายและการสร้างเสริมความเท่าเทียมทางสุขภาพ ซึ่งแต่ละประเทศมีประสบการณ์การทำงานที่เข้มข้นและหลากหลาย ทำให้เราได้เห็นตัวอย่างดี ๆ ของประเทศอื่น ในขณะเดียวกันประเทศอื่นก็จะเห็นของดีของไทยเช่นกัน



พื้นที่เรียนรู้

ต้นแบบการสร้างเสริมสุขภาพของไทย

สสส. ไทย ในฐานะเจ้าภาพ ได้จัดเส้นทางการเรียนรู้การทำงานสร้างเสริมสุขภาพที่น่าสนใจไว้ 2 เส้นทาง

“สามพรานโมเดล”

สวนสามพราน อ.สามพราน จ.นครปฐม

“สวนสามพราน” เป็นพื้นที่ต้นแบบการขับเคลื่อนธุรกิจเพื่อสังคม และนำ BCG Model มาประยุกต์ใช้ในนโยบายด้านความยั่งยืน โดยนำประสบการณ์ขับเคลื่อน “สามพรานโมเดล” และการประกอบธุรกิจมาสร้างเป็นพื้นที่ศูนย์เรียนรู้มีชีวิต ในบริเวณหมู่บ้านปฐม (Patom Organic Village) สร้างกระบวนการเรียนรู้โดยสอดแทรกการใช้ห่วงโซ่อาหารอินทรีย์ที่สวนสามพรานใช้จริงมาเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่สนใจได้เลือกเรียนรู้



เริ่มจากการเตรียมการปลูก การปลูก การดูแลรักษา การเก็บเกี่ยว การแปรรูป การซื้อ/ขายผลผลิต การจัดการขยะ การนำกลับมาใช้ใหม่ ออกแบบการเรียนรู้ใน 6 ด้าน ได้แก่

- 1.ด้านความหลากหลายทางชีวภาพและวัฒนธรรม
- 2.ด้านอาหารและการเกษตร
- 3.ด้านการดูแลสุขภาพองค์รวม
- 4.ด้านพลังงานทดแทนชีวเคมี
- 5.ด้านการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจสร้างสรรค์
- 6.ด้านเศรษฐกิจหมุนเวียน

สร้างเสริมวิถีสุขภาวะคนเมือง “Healthy Station” และ “สวนเบญจกิติ”

สสส. ให้ความสำคัญกับการพัฒนา **“พื้นที่สุขภาวะ”** สร้างพื้นที่หรือสถานที่เพื่อเพิ่มโอกาสการมีกิจกรรมทางกาย และสุขภาวะด้านอื่น ๆ

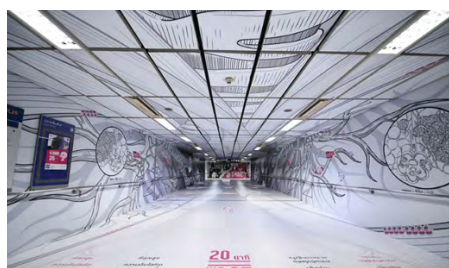
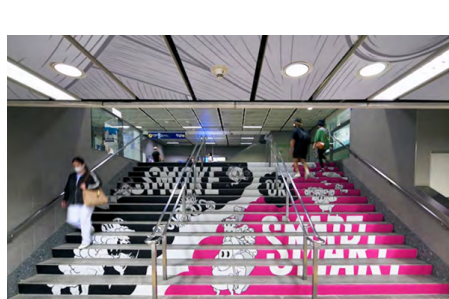
“สวนเบญจกิติ” ต้นแบบสวนสาธารณะขนาดใหญ่ ที่ขยายความร่วมมือจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พัฒนาเป็น สวนป่าเบญจกิติ ที่ตอบโจทย์วิถีชีวิตคนเมืองและเพื่อสิ่งแวดล้อม และ **“สะพานเขียว”**

ทางจักรยานลอยฟ้า สวนลุมพินี-สวนเบญจกิติ
“SKY GREEN BRIDGE : Towards an Ecological Connector of Bangkok” เส้นทาง

เชื่อมโยง 3 มิติ ทั้งการเพิ่มประสิทธิภาพการเดินทางเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย การพัฒนาสภาพแวดล้อมที่ดีขึ้น และการยกระดับคุณภาพชีวิตเชิงเศรษฐกิจและสังคม โดยการดำเนินงานผ่านการใช้ฐานข้อมูล องค์กรความรู้ และกระบวนการมีส่วนร่วมโดยผู้เชี่ยวชาญ



“MRT Healthy Station” การทำให้พื้นที่ขนส่งสาธารณะเป็นพื้นที่สร้างเสริมสุขภาพ โดยสถานีลุมพินี ขวณรณรงค์ใน 2 ประเด็น คือ **“ลุมพินีคาเฟ่”** สร้างเสริมให้คนไทยตระหนักถึงการคลายความเครียด



ก่อนที่ความเครียดจะสะสม ขวนคนเมืองมาเริ่มหัวเราะวันละ 12-15 ครั้ง/วัน ลดภาวะเครียด และ **“อุโมงค์ปอด”**

Lung Tunnel กระตุ้นสังคมให้รับรู้ว่า แค่คุณหยุดสูบ ปอดฟื้นฟูได้ ลดเสี่ยงการเสียชีวิต ขวนผู้โดยสารที่ใช้บริการรถไฟฟ้า MRT เดินเข้าสู่สถานีลุมพินี เสมือนการเดินทางสู่

อวัยวะปอด ผ่านระยะทางความยาวของอุโมงค์และพื้นที่สี่กว่า 100 เมตร ทั้งลายเส้นกราฟิกภายในปอด พร้อมกับเทคโนโลยี AR จะพาคุณไปรู้จักผลกระทบและตัวช่วยเลิกบุหรี่

ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของโครงการสำคัญที่จะส่งเสริมให้ทุกคนดูแลตนเองรองรับไลฟ์สไตล์ชีวิตคนเมืองได้อย่างสมดุล

การประชุมครั้งนี้ สสส. ในฐานะองค์กรนวัตกรรมเพื่อสุขภาวะ ได้จัดแสดง นวัตกรรมแลกร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นผลงานที่เกิดการทำงานร่วมกันระหว่าง สสส. และภาคีเครือข่าย ให้ประเทศสมาชิกได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้



นวัตกรรมเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ



แอปพลิเคชัน “พรรณนา” (Pannana) ชมภาพยนตร์ เปิดโลกกว้าง สำหรับผู้พิการทางสายตา

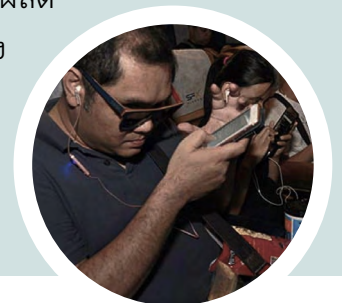
แอปพลิเคชันเสียงบรรยายภาพสำหรับผู้พิการทางการเห็น ทำให้สามารถสร้างภาพจินตนาการจากการฟังการบรรยาย ภาพด้วยเสียง ซึ่งเรียกว่า “เสียงบรรยายภาพ” ทำให้ ผู้พิการทางการเห็นรับชมเรื่องราวได้อย่างมีรรถรส สิ่งที่ได้รับไม่ใช่แค่ความเพลิดเพลิน แต่หมายถึง การได้มีความสุขในชีวิตอย่างเท่าเทียมคนทั่วไป



โหวต (2565) อาสาเพื่อโลกที่เท่าเทียม

พัฒนาโดย กล่องคินสอ | มูลนิธิด้วยกัน เพื่อคนพิการและสังคม

เป็นระบบที่พัฒนาต่อเนื่องจากพรรณนา ที่ช่วยลดต้นทุนการผลิต เสียงบรรยายและสามารถเพิ่มจำนวนเรื่อง/เนื้อหาให้มากขึ้น รวมถึง ขยายกลุ่มผู้ผลิตหรืออาสาสมัครผลิตคำบรรยายได้กว้างขึ้น ด้วยการ พิมพ์เนื้อหาที่เป็นเสียงบรรยายผ่านโปรแกรมโหวต ซึ่งจะสร้างเสียง บรรยายและนำไปเป็นฐานข้อมูลในพรรณนาต่อไป



นวัตกรรมเพื่อลด NCDs

นวัตกรรมช่วยเลิกบุหรี่ (รองเท้านวดช่วยเลิกบุหรี่)

พัฒนาโดย รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช คณะสาธารณสุขศาสตร์ ม.มหิดล

การนวดกดจุดเท้าและสมุนไพรเป็นการแพทย์ ทางเลือกที่มีการใช้ในการส่งเสริมสุขภาพในสังคม ไทยมาเป็นเวลายาวนาน โดยพัฒนาและวิจัยในเชิง นวัตกรรม ที่ประยุกต์การแพทย์แผนจีนและประสบการณ์ การนวดด้วยมือ นำไปสู่การพัฒนานวัตกรรมและวิจัยเพื่อช่วยเลิกบุหรี่





เครื่องวัดความเค็ม Salt Meter พัฒนาโดย เครือข่ายลคบริโกลเค็ม

Salt Meter หรือเครื่องตรวจความเค็มในตัวอย่าง

อาหาร เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจวัดปริมาณโซเดียม (ความเค็ม) ในอาหารได้ง่าย สะดวก รู้ผลอย่างรวดเร็ว

มีราคาประหยัด และมีค่าโซเดียมตรงกับอาหารไทยที่มีรสจัดกว่าต่างประเทศ โดยจะแสดงผลของปริมาณโซเดียมในอาหารให้เป็นภาพตามเกณฑ์ต่าง ๆ ให้เข้าใจได้ง่าย ประชาชนทั่วไป หรือผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง และโรคไต สามารถใช้ในการติดตามเฝ้าระวังและควบคุมการลดโซเดียมในอาหารที่จะบริโภคได้



นวัตกรรมด้าน Health Literacy



SAANSOOK

พัฒนาโดย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

सानซูก แอปพลิเคชันจากโครงการวิจัยและพัฒนานวัตกรรม Digital Platform เพื่อการ เก็บติดตาม วัดประเมิน และแสดงผลข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพองค์รวม จากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน อาทิ อาหารที่รับประทาน การพักผ่อน การนอน และความถี่ในการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้เกิดการติดตาม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ



ดูแลสุขภาพ แบบมือโปร กับแอป SAANSOOK "Personal Guru" ที่คอยแนะนำสุขภาพ WS



Persona Health

สารสนเทศส่วนบุคคลเพื่อความรอบรู้สุขภาพ
พัฒนาโดย สสส. และพันธมิตร

“สื่อเฉพาะคุณ (Persona Health)” ระบบสารสนเทศและเครื่องมือ เพื่อสร้างความรอบรู้สุขภาพเฉพาะบุคคล นวัตกรรมกลไกสู่การดูแลสุขภาพในยุคดิจิทัล ที่สนับสนุนข้อมูลและแนวทางสร้างเสริมสุขภาพ ที่ตรงความต้องการ ความสนใจ โดยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยระบบสารสนเทศ ได้แก่ เพศ อายุ ประเด็นที่สนใจ โรคภัยไข้เจ็บ เพื่อให้บริการและส่งต่อข้อมูล เสมือนเครื่องมือช่วยประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพ แนะนำสื่อความรู้ พร้อมให้แนวทางการปรับพฤติกรรมที่เหมาะสม สนับสนุนให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงข้อมูลที่ถูกต้อง และสร้างเสริมสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม ตรงความต้องการของแต่ละบุคคล



Persona Health

แอปพลิเคชันส่งเสริมสุขภาพเพื่อคุณโดยเฉพาะ
เน้นฟังก์ชันใหม่ คือนับเทศกาลลดเหล้าเข้าพรรษา



Knowledge ความรู้สุขภาพที่ตรงตามความเป็นคุณ



Challenge ฝึกความแข็งแรงและสุขภาพของคุณ



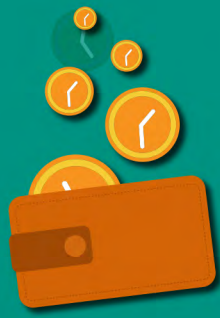
Assessment เสนอแนะวิธีดูแลสุขภาพเฉพาะตัว



Reward รางวัลที่คุ้มค่ากับสุขภาพของคุณ

ดาวน์โหลดเลย!





ธนาคาร เวลา

ปันด้วยใจ ให้ด้วยรัก

ธนาคารเวลาคืออะไร? มารู้จักกันเถอะ

ธนาคารเวลา คือ รูปแบบกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ชุมชน
ดูแลซึ่งกันและกัน ด้วยการแลกเปลี่ยนทักษะ ประสบการณ์
บริการขั้นพื้นฐาน เสมือนออมเงินในบัญชี และทุกการแลกเปลี่ยน
จะเป็นคะแนนสะสม เพื่อเบิก-ถอนเวลายามสูงอายุ หรือเวลา
ต้องการความช่วยเหลือ



ธนาคารเวลา ปันด้วยใจ ให้ด้วยรัก

สาขา สร้างสุข

ประเภทบัญชี ส่วนบุคคล

วันที่ xx xx xx

ฟาก

โอน

ถอน

ฟากเวลาอย่างเดียวนั้น

บริจาคเวลาให้คนอื่นได้

ถอนได้ทุกเพศทุกวัย
ตามความต้องการผู้ใช้

ทักษะและประสบการณ์

ทำสวน ช่วยเหลือผู้สูงวัย ทำความสะอาด อื่นๆ _____

ลายมือชื่อเจ้าหน้าที่

สมหมาย สุขสันต์

ลายมือชื่อเจ้าของบัญชี

สมศรี สานพลัง

เงื่อนไข หากไม่สามารถมาให้บริการได้ต้องแจ้งล่วงหน้า

ที่มา: เว็บไซต์ thaitimebank

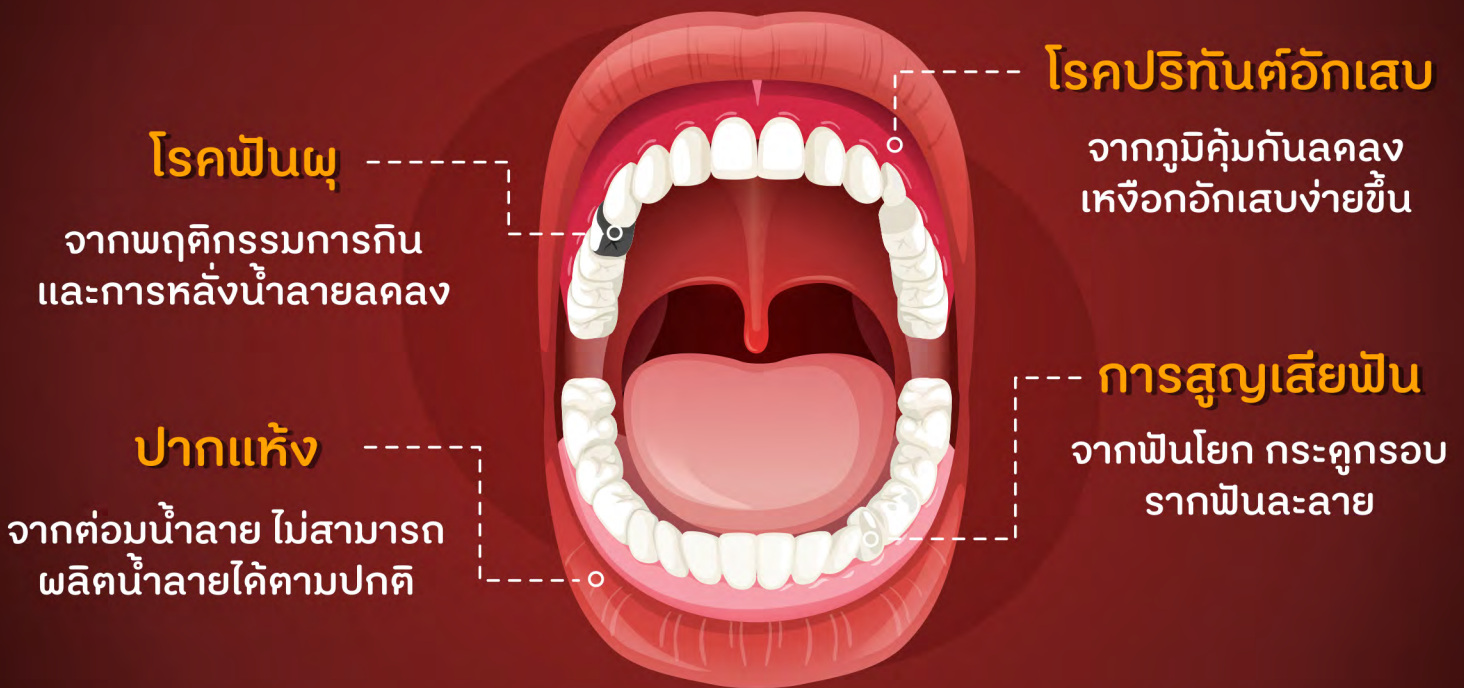
สสส. และภาคีเครือข่ายสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ
โดยการมีส่วนร่วมของชุมชน สู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

สุขภาพช่องปาก VS เบาหวาน



โรคเบาหวาน 1 ในโรคไม่ติดต่อ (NCDs) สัมพันธ์กับความรุนแรงของสุขภาพช่องปาก ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อน การดูแลจึงเป็นสิ่งสำคัญ ลดการสูญเสียฟันในอนาคต

ภาวะแทรกซ้อนในช่องปาก



วิธีดูแลสุขภาพช่องปาก



แปรงฟัน
เช้าและก่อนนอน

ใช้ไหมขัดฟัน
วันละ 1 ครั้ง



เลือกอาหาร
คูนน้ำตาล

ตรวจสุขภาพช่องปาก
ปีละ 1 ครั้ง



สสส. ส่งเสริมการสร้างสุขนิสัยดูแลสุขภาพช่องปาก
อย่างถูกวิธี เพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย



ประเพณีปลอดเหล้า สร้างสุข สร้างความปลอดภัย

เราไม่ค้านสุดโต่ง
แต่เรามีสิ่งดี ๆ ที่ไปมอบให้เขา
อย่างการแข่งขันเรือปลอดเหล้า
ก็เชียร์ก็สนุกสนาน
โดยไม่มีแอลกอฮอล์ได้

“เอนก สิริ”

ผู้ขับเคลื่อนประเพณีปลอดเหล้า
สร้างสุขพื้นที่ จ.น่าน



“น่าน” กลายเป็นต้นแบบระดับประเทศในการขับเคลื่อน
“งานบุญประเพณีปลอดเหล้า” โดย “เอนก สิริ” ผู้จัดการ
เครือข่ายงดเหล้า จ.น่าน ถือเป็นอีกหนึ่งที่ร่วมขับเคลื่อนผลักดัน
จนประสบความสำเร็จ สร้างสุขภาวะที่ดีในสังคมเมืองน่าน



“เอนก” ได้เข้ามาเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)
ทำงานเกี่ยวกับสุขภาพประชาชนตั้งแต่ปี 2547 เมื่อ สสส.เข้ามาสนับสนุน
การทำงานในพื้นที่เพื่อลดปริมาณการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และบุหรี่ จึงเป็นจุดเริ่มต้นในการทำงานรณรงค์งดเหล้ากับ สสส.
และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

“งานประเพณีแข่งเรือปลอดเหล้า” ถูกเริ่มต้นเมื่อปี 2551
โดยสถานการณ์ตอนนั้น เต็มไปด้วยเม็ดเงินจากบริษัทเหล้า เบียร์
เข้ามาสนับสนุนการจัดงานแข่งเรือ ในขณะที่ จ.น่าน กลายเป็นแชมป์
นักดื่มหน้าเมาของประเทศ

ความพยายามในการผลักดัน “งานประเพณี ปลอดภัย” ได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ในพื้นที่อย่างเต็มที่ ทั้งจากผู้ว่าราชการจังหวัด แกนนำพระสงฆ์ เจ้าคณะจังหวัด สภาวัฒนธรรม สาธารณสุขจังหวัด มีการจัดเวทีสาธารณะและ กลายเป็นการร่วมทำ MOU จนนำไปสู่การออกคำสั่ง ของคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระดับจังหวัด รวมไปถึงระดับนายอำเภอ มีเยาวชน เข้ามาร่วมรณรงค์เป็นนักพากย์เรือสอตก แทรก การรณรงค์ปลอดภัย

“ฝีพายเรือแข่งของ จ.น่าน จะไม่เหมือนใคร คนที่มาพายต้องเป็นคนน่าน หรือมาแต่งงานกับ คนน่าน และอาศัยอยู่ 1 ปีขึ้นไป ในส่วนของนักกีฬา พายเรือก็ต้องไม่ดื่มเหล้าตลอดตั้งแต่การฝึกซ้อม จนถึงการแข่งขัน เพราะเป็นเรื่องของความสมบูรณ์ ของร่างกาย ขณะที่ชุมชนจะมีการเฝ้าระวังกันเอง รวมถึงเป็นช่วงเข้าพรรษาด้วยจึงทำให้การสื่อสาร เรื่องปลอดภัยนี้ทำได้สำเร็จเพิ่มขึ้น” พี่เอนก เล่าให้ฟังถึงที่มาของความสำเร็จ



ภาพของงานประเพณีก่อนที่จะมีการรณรงค์ งดเหล้า เต็มไปด้วยการเมา ทะเลาะวิวาท อุบัติเหตุ ทั้งทางบก ทางน้ำ แพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่ตำรวจ ต้องทำงานอย่างหนัก แน่นนอนว่า เริ่มแรกของการรณรงค์ประชาชนยังไม่เข้าใจ ไม่ต้อนรับ แต่เมื่อ คลี่ภาพของปัญหาออก รวมถึงมี นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ อดีตรอง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลน่าน มาร่วมขับเคลื่อนงานประเด็นเหล้า บุหรี่ อุบัติเหตุ ในพื้นที่ จ.น่าน ก็ทำให้ได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้น



เปอร์เซ็นต์การเสียชีวิตแทบจะเป็น 0 อุบัติเหตุ หนัก ๆ แทบไม่มี อุบัติเหตุทางน้ำโดยเฉพาะกับฝีพาย ทั้งช่วงฝึกซ้อมและแข่งขันก็แทบไม่มีเลย และขยายไปสู่ งานสงกรานต์ปลอดภัย ลอยกระทงปลอดภัย กาชาดปลอดภัยได้

สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนตลอด 10 กว่าปี ที่มีการ ขับเคลื่อนงานบุญประเพณีปลอดภัย คือ ทำให้ แนวโน้มการดื่มของคนน่านลดลง อัตราการดื่มลดลง อย่างชัดเจน

“ประเพณีปลอดภัย” ไม่ใช่แค่สร้างความสุข ความปลอดภัยให้คนในพื้นที่ เพราะคนทำงานเองก็ได้รับความสุขไปด้วย เพราะงานที่ทำสัมฤทธิ์ผล เครือข่าย การทำงานผูกพันและเข้มแข็ง

“เราไม่ได้เน้นเข้าไปคัดค้านหรือต่อต้านอย่างเดียว เรามีจิตใจที่ดีต่อกัน เคารพการตัดสินใจกัน ไม่ใช่เรา ไปสร้างองค์กรอื่นให้โกรธเกลียดเรา เพราะเราไม่ได้ค้าน สุดโต่ง หรือไล่จับ ทำให้ขุนขี้มองหมองใจกัน แต่เรามี สิ่งดี ๆ ที่ไปมอบให้เขาอย่างการแข่งขันเรือปลอดภัย ก็เชียร์ก็สนุกสนานโดยไม่มีแอลกอฮอล์ได้”

การร่วมกันสร้างสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย ลดปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ก็ถือเป็นการร่วมสร้างความสุข สร้างสุขภาวะดีให้แก่คนในพื้นที่และชุมชน รวมทั้ง คนทำงานด้วยเช่นกัน

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข



แมกนีเซียม สำคัญมาก

โปรดจำ ก่อนจะลืม...ทุกสิ่ง

ยุคนี้วิตามินเป็นสิ่งที่ไม่ใคร ๆ ก็เรียกหา แต่งานวิจัยล่าสุด พบ แมกนีเซียมช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม โดยไม่จำเป็นต้องทานวิตามินเสริม แค่เพียงรับประทานอาหารที่มีแร่ธาตุสำคัญนี้เพียงพอ ในทุก ๆ วัน ทั้งผักใบเขียว นม กล้วย ข้าวกล้อง เมล็ดธัญพืชต่าง ๆ และ ปลาแซลมอน

หลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญกับภาวะประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เพราะคนปัจจุบันอายุยืนยาวกว่าเดิม แนนอนว่าเมื่ออายุมากขึ้นภาวะเสื่อมถอยในระบบต่าง ๆ ของร่างกายก็ยิ่งเพิ่มขึ้น **“โรคสมองเสื่อม”** กลายเป็นปัญหาสำคัญ

ผลการวิจัยที่เพิ่งตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านโภชนาการยุโรป **“ยูโรเปียนเจอร์นัล ออฟ นิวทริชัน”** แสดงให้เห็นว่า การรับแร่ธาตุแมกนีเซียมเข้าสู่ร่างกายผ่านการรับประทานอาหารจำพวกที่มีแร่ธาตุสำคัญนี้สูงเป็นประจำ สามารถช่วยชะลออายุสมองคนเราได้จริง ๆ เพราะแร่ธาตุนี้มีประโยชน์ในทางช่วยต้านการอักเสบของสมอง ซึ่งเป็นบ่อเกิดของโรคกลุ่มความจำเสื่อม อย่างโรคอัลไซเมอร์ และโรคพาร์กินสัน





งานวิจัยนำข้อมูลจากฐานข้อมูลในธนาคารชีวภาพของสหราชอาณาจักร ของคนอายุระหว่าง 40-73 ปี จำนวนกว่า 6,000 คน นำมาวิเคราะห์ เพื่อหาความสัมพันธ์กันระหว่างปริมาณแร่ธาตุแมกนีเซียม ที่ได้รับเข้าสู่ร่างกายในแต่ละวันจากการรับประทานอาหารกับความเปลี่ยนแปลงในสมอง ที่วัดออกมาเป็นสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์เรียกว่า **“อายุสมองที่แท้จริง”**

วิธีวิจัย คำนวณจากชนิดอาหารที่กลุ่มตัวอย่างกินไปเท่าไรบ้างในช่วง 24 ชั่วโมง โดยสุ่มถาม 5 ครั้ง ในช่วง 16 เดือน การวิเคราะห์สรุปได้ว่า คนที่ได้รับแร่ธาตุแมกนีเซียมในแต่ละวันในปริมาณมากกว่า 550 มิลลิกรัม/วัน จะมีอายุสมองที่แท้จริงแก่น้อยกว่ากลุ่มที่รับแร่ธาตุแมกนีเซียมในปริมาณเฉลี่ย 350 มิลลิกรัม/วัน ซึ่งเป็นปริมาณปกติ แปลว่า คนที่รับแร่ธาตุแมกนีเซียมในปริมาณที่สูงกว่าปกติเมื่อถึงอายุ 55 ปี จะมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาโรคสมองเสื่อมหรือซาลง

“การเพิ่มการรับแมกนีเซียมเข้าสู่ร่างกายมากกว่าปกติ 41% สามารถช่วยลดการหดตัวของสมอง อันเป็นผลจากอายุที่มากขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญ จะมีความจำที่ยังดี สมองยังมีประสิทธิภาพดีอยู่ และมีความเสี่ยงในการเริ่มเกิดอาการของโรคสมองเสื่อมตามอายุที่ลดลงด้วย” ควาลาร์ อลาท็อค ผู้เขียนนำผลการวิจัย นักวิจัยประจำศูนย์ระบาดวิทยาและสุขภาพประชาชนแห่งชาติ มหาวิทยาลัยแห่งชาติดอัสเตรเลีย

หัวหน้าทีมวิจัยกล่าวอีกด้วยว่า การรับแมกนีเซียมจากอาหารเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่ยิ่งสูงขึ้นยังมีผลในทางป้องกันความเสื่อมถอยของสมองที่มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในผู้อายุ 40 ปีขึ้นไป **“ดังนั้นเราจึงอยากจะแนะนำว่าจริง ๆ แล้วคนทุกช่วงอายุ ควรได้ให้ความสำคัญกับปริมาณแมกนีเซียมที่ร่างกายได้รับในแต่ละวันจะดีกว่า”** ควาลาร์ กล่าว

คุณประโยชน์หลักของแมกนีเซียมนั้น เมลิสซา เพรส ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและโฆษกของสถาบันวิชาการด้านโภชนาการและอาหารแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ให้ความรู้ไว้ว่า เป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อการบำรุงรักษาเนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย รวมถึงเนื้อเยื่อของหลอดเลือดและสมองด้วย ในทางตรงกันข้ามหากร่างกายขาดแมกนีเซียม จะทำให้เกิดการอักเสบในสมอง เมื่อเป็นมาก ๆ เข้า ก็จะไปสู่การเกิดโรคจำพวก อัลไซเมอร์ พาร์กินสันและอื่นๆ

อาหารที่อุดมด้วยแร่ธาตุแมกนีเซียม ได้แก่ พวกเมล็ดธัญพืชและถั่วต่างๆ นม กล้วย ผักใบเขียว ข้าวกล้อง และปลาแซลมอน เช่น ตั้งเป้ากินอาหารให้ร่างกายได้รับแมกนีเซียม 350 มิลลิกรัม/วัน อาจเลือกรับประทานมื้อเช้าเป็น นมผสมซีเรียล (ธัญพืชแปรรูป) และกล้วย ส่วนมื้อกลางวันเป็นแซนด์วิชที่ทำจากขนมปังโฮลวีตและซูปถั่ว ระหว่างมื้อเที่ยงกับมื้อเย็น เสริมด้วยอัลมอนด์ สักกำมือ และมื้อเย็นแนะนำเป็นแซลมอนกับข้าวกล้องและบร็อกโคลี

ส่วนวิตามินเสริมแมกนีเซียมนั้น อมิต ซาซเดฟ แพทย์และผู้อำนวยการกองแพทย์สาขากล้ามเนื้อประสาท มหาวิทยาลัย มิชิแกน สเตท ให้ข้อมูลว่า กินเสริมได้หากจำเป็น แต่ทางที่ดี ควรได้ปรึกษาแพทย์ แต่ที่สำคัญ ควรหลีกเลี่ยงน้ำตาลและน้ำเมาที่เป็นตัวการทำลายสมอง



แหล่งที่มา :



<https://www.yahoo.com/lifestyle/getting-more-mineral-could-stave-120000068.html>



ไอ้รแลนค อังกฤษ ฟร่งเศส ขยับสูบหรี่ไฟฟ้า

“ไอ้รแลนค” กำลังเตรียมผลักดันให้มีการขึ้นภาษีบุหรี่ไฟฟ้าในอัตราที่สูง โดยเชื่อว่าจะทำให้บุหรี่ไฟฟ้ามียอดสูงขึ้นจนทำให้การเข้าถึงของวัยรุ่นลดน้อยลง ในขณะที่เดียวกัน รัฐมนตรีสาธารณสุขของไอ้รแลนค ก็ได้ออกมาประกาศว่ามีความตั้งใจผลักดันอีกมาตรการทางกฎหมายหนึ่งควบคู่กันไปด้วย กล่าวคือการห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่คนอายุต่ำกว่า 18 ปี

สมาคมและราชวิทยาลัยแพทย์ ได้ออกมาสนับสนุนความเคลื่อนไหวของรัฐบาลไอ้รแลนคอย่างเต็มที่ ด้วยการให้ข้อมูลทางวิชาการและการแพทย์ สนับสนุนและตอกย้ำว่า “**บุหรี่ไฟฟ้านั้นมีอันตรายต่อสมองและสุขภาพของเด็กและเยาวชนอย่างมาก**”

อีกทั้งยังได้เผยถึงกลลวงบริษัทบุหรี่ไฟฟ้าที่พยายามสร้างภาพลักษณ์ลวงให้เกิดความดึงดูดใจต่อเด็กและเยาวชน ซึ่งถือเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของผลิตภัณฑ์นี้ ดังจะเห็นได้จากกลยุทธ์ทางการตลาดที่ใช้ในสื่อสังคมออนไลน์อย่างดีท็อก และอินสตาแกรม

อย่างไรก็ตาม สมาคมและราชวิทยาลัยแพทย์ไอ้รแลนคได้เรียกร้องต่อรัฐบาลไอ้รแลนคว่า **ควรพิจารณาเพิ่มอายุขั้นต่ำที่อนุญาตให้ซื้อบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าได้ขึ้นไปเป็น 21 ปี และสั่งห้ามการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าที่แต่งรสและกลิ่นล่อใจวัยรุ่นด้วย** อีกทั้งควรต้องมีการปรับแก้กฎหมายควบคุมการโฆษณาบุหรี่และยาสูบให้มีผลครอบคลุมไปถึงการทำโฆษณาและการทำ



การตลาดออนไลน์ของผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้าด้วย นอกจากนี้ยังเรียกร้องให้มีการสั่งห้ามบุหรี่ไฟฟ้าชนิดใช้แล้วทิ้งในไอ้รแลนคอีกด้วย

ไอ้รแลนคพบว่ามีคนสูบบุหรี่ไฟฟ้าราว ๆ 240,000 คน และในจำนวนนี้เพียงแค่ 13% เท่านั้น ที่เป็นกลุ่มคนที่สูบบุหรี่อยู่เดิม เท่ากับ **ผู้สูบที่เหลือ ล้วนแล้วแต่เป็นนักสูบหน้าใหม่ที่มักเป็นเด็กและเยาวชน**

ยังมีความเคลื่อนไหวที่อังกฤษ เพื่อคุมบุหรี่ไฟฟ้าแบบใช้แล้วทิ้ง ซึ่งพบว่าแต่ละสัปดาห์มีบุหรี่ใช้แล้วทิ้ง 5 ล้านชิ้น ซึ่งรีไซเคิลได้แค่ 17% ถือเป็นขยะอิเล็กทรอนิกส์จำนวนมหาศาลทำให้ร้านขายยาชื่อดังถึงกับประกาศว่าจะเลิกจำหน่ายอย่างเด็ดขาด เพื่อลดปัญหาขยะ เช่นเดียวกับฝรั่งเศสที่ประกาศจะแบนบุหรี่ชนิดนี้อย่างเด็ดขาดด้วย



แหล่งที่มา :

<https://www.irishtimes.com/health/2023/10/02/vapes-may-be-taxed-more-heavily-under-fianna-fail-plans/>

<https://www.bbc.com/news/business-66740556>

<https://www.reuters.com/business/healthcare-pharmaceuticals/britains-superdrug-stop-selling-single-use-vapes-2023-09-22/>

<https://time.com/6310444/france-soon-ban-disposable-vapes/>

ตั้งใจคบเหล่า 1 เดือน กลายเป็น 1 ปี

ไม่ใช่แค่ “ไทย” ที่รณรงค์งดดื่มเหล้า แต่ประเทศตะวันตกอย่างอังกฤษ ถือว่าเดือนตุลาคม เป็นเดือนที่มีการรณรงค์งดดื่มน้ำเมาทุกชนิดเป็นเวลา 1 เดือน หรือที่เรียกกันว่า “ตุลาฯ ไม่เมา” (Sober October)

เจมัล โพลสัน ชายหนุ่มที่ทำงานเป็นโปรดิวเซอร์ด้านสื่อสังคมออนไลน์ให้กับเครือข่ายข่าวระดับโลกอย่าง CNN ได้แชร์ประสบการณ์ที่เข้าร่วมกิจกรรม “ตุลาฯ ไม่เมา” ว่า จาก 1 เดือน รู้ตัวอีกที ก็ไม่แตะเหล้าได้ 1 ปี แล้ว เขาเล่าว่า ชีวิตเปลี่ยนไปหลายอย่างมาก จากตอนแรกเริ่มที่เต็มไปด้วยความกังวลว่า เพื่อนจะเลิกคบ จะทำตัวยังไงเมื่อต้องไปร่วมงานสังคมต่าง ๆ เวลาไปออกเดทจะประหม่าเกินไปไหม หรือคู่เดทจะมองว่าประหลาดไหมที่เจ้าตัวยืนยันว่าไม่ดื่มแอลกอฮอล์

เดิมที เจมัล ไม่ใช่คนที่ดื่มจัดอะไรนัก และก็เคยลองงดเหล้าด้วยตัวเองมาก่อนบ้างแล้ว แต่ท้ายที่สุดก็กลับเข้าสู่วังวนเดิม โดยมีปัจจัยมาจากทั้งตัวเองและสังคม คนหมู่มากที่เขารู้จักมักจะมีแอลกอฮอล์เวลาพบปะสังสรรค์กัน

จุดเปลี่ยนของหนุ่มพนักงาน CNN คนนี้เกิดขึ้นในเช้าวันหนึ่งที่ตื่นขึ้นมาพร้อมกับอาการเมาค้าง มีนและวิงเวียนศีรษะ พลันก็เปิดหน้าจอบทความที่เผยแพร่ทาง CNN เรื่องหนึ่งซึ่งเกี่ยวกับ **กิจกรรมรณรงค์ ตุลาฯ ไม่เมา** จากนั้นก็ตัดสินใจได้ทันทีว่าต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เลิกเหล้าให้ได้อย่างน้อยก็ทั้งเดือนตุลาคม



เจมัล ยังได้แรงบันดาลใจจากหนังสือเล่มหนึ่งของผู้แต่งชื่อว่า “แอนนี่ เกรซ” ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับความพยายามในการควบคุมตัวเองเรื่องพฤติกรรมดื่มน้ำเมาของผู้เขียน จากแรงบันดาลใจสู่การปฏิบัติ เจมัล สลัดทิ้งความกลัวและความกังวลต่าง ๆ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะเริ่มดูแลสุขภาพกายและใจของตัวเอง

แรก ๆ ก็ไม่ถนัดนักเขาต้องหาสิ่งที่มาดึงตัวเองออกจากความรู้สึกเหงาและว่าง ซึ่งเขาเลือกการเล่นวิดีโอเกม แล้วพอผ่านจุดนั้นไปได้ก็ไม่มีอะไรยากอีกต่อไป เพื่อนก็ยังคบปกติ ไปงานต่าง ๆ ก็ไม่น่าอึดอัดเหมือนที่กลัวในตอนแรก การออกเดทก็มีทั้งคนที่รับได้และรับไม่ได้ก็ว่ากันไป สิ่งที่เปลี่ยนไปคือ ร่างกายดีขึ้นเพราะหลับได้สนิทขึ้น เวลาทำงานก็รู้สึกว่ามีความตั้งใจได้ดีกว่าแต่ก่อน

ทุกวันนี้เจมัลไม่ได้ตั้งเป้าว่าจะเลิกดื่มไปตลอดชีวิตหรือไม่ เพราะไม่อยากกดดันตัวเองเกินไปแต่จะทำวันต่อวันต่อไปให้ดีที่สุด

 แหล่งที่มา :

<https://edition.cnn.com/2023/10/01/health/sober-october-quit-drinking-wellness/index.html>



แค่รับฟังกันก็เกินพอ

“สิ่งที่สำคัญ

คือหากเรารู้สึกแล้วว่าไม่ไหว เราต้องกล้าที่จะส่งเสียง”

เชื่อน ภัทรคนัย เสตสุวรรณ



ยุคนี้คนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น ไม่เพียงให้ความสำคัญแค่ร่างกาย แต่ให้ความสนใจในเรื่องสุขภาพจิตด้วย คำว่าจิตจากข้างในไม่เกินจริงเลย เพราะว่าการจะมีสุขภาพดีต้องเริ่มต้นจากการมีสุขภาพใจที่ดี วันนี้เคล็ดลับคนดังมีเรื่องราวน่าสนใจจาก คุณเชื่อน ภัทรคนัย เสตสุวรรณ นักร้องบอยแบนด์ที่ผันตัวมาทำงานด้านจิตบำบัด ที่อยากจะมาฮีลใจทุกคนให้ใจฟูกัน

คุณเชื่อนเล่าว่า “ปัจจุบันมีเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกจิตตกหรือเจอความ Toxic ได้ตลอดเวลา แต่สิ่งที่เราทำได้คืออย่าให้ใครมาว่าเรา แหม่นอนว่าเราห้ามใครมาพูดถึงเราไม่ได้ แต่เราสามารถทำความเข้าใจได้ เวลาที่ใครมาว่าเราเขาไม่ได้ว่าเรา แต่เขากำลังพูดถึงประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาของเขาก่อนที่เห็นในตัวเรานั่นเอง เพราะฉะนั้นคนเหล่านั้นจะไม่ชอบเราได้อย่างไร ในเมื่อไม่ได้รู้จักกัน”

เชื่อน ย้ำว่า ในเมื่อเขาไม่ชอบเรา นั่นคือปัญหาของเขาที่ต้องไปจัดการตัวเอง

ปัญหาสุขภาพจิตเป็นเรื่องที่ไม่สามารถถูกมองเห็นหรือได้ยิน เราจึงรู้สึกว่าแบกรับอยู่คนเดียว ไม่กล้าที่จะบอกใคร และคิดว่าความรู้สึกที่เราเจอมันมากพอที่จะขอความช่วยเหลือจากคนอื่นได้หรือยัง? คุณเชื่อน แนะนำว่า “สิ่งที่สำคัญคือหากเรารู้สึกแล้วว่าไม่ไหว เราต้องกล้าที่จะส่งเสียงหรือขอความช่วยเหลือออกมาเมื่อจำเป็น ไม่ว่าจะพบนักจิตบำบัด หรือเพื่อนรับฟัง เพราะสิ่งนั้นไม่สามารถวัดได้ว่าแค่ไหนที่เรียกว่าหนักพอหรือยัง ถ้าหากเรารู้สึก.... นั่นเท่ากับว่าเรารู้สึกแล้ว”

แล้วอะไรละ ที่ทุกคนจะสามารถช่วยเหลือคนเหล่านี้ได้?

“การรับฟัง” คุณเชื่อน ตอบด้วยความเข้าใจพร้อมอธิบายว่า “ฟังในแบบที่เป็นเขา หลายครั้งเวลารับฟังใครเราจะโฟกัสว่าจะพูดยังไง เพื่อฮีลใจเขาให้ได้มากที่สุด นั่นทำให้การฟังของเราหายไป จนไม่ได้สนใจในสิ่งที่เขาพูด และกลายเป็นเราฟังเพื่อตัวเองว่าจะหาคำตอบอย่างไรให้ดูดี สุดท้ายคือแค่ฟังและอยู่ร่วมกับเขาให้ไม่ต้องรู้สึกโดดเดี่ยวเท่านั้นเอง” พื้นที่ปลอดภัยไม่ใช่ใครคนหนึ่ง หรือองค์กรใดองค์กรหนึ่งสร้างขึ้น แต่เราต้องร่วมกัน ยิ่งช่วยกันสร้างมากเท่าไรก็จะยิ่งมีพื้นที่ปลอดภัยมากขึ้นเท่านั้นครับ คุณเชื่อนบอกทิ้งท้าย

การสร้างสุขภาพจิตที่เข้มแข็ง สุขภาพกายที่แข็งแรง และความภูมิใจในการใช้ชีวิต ให้สามารถฝ่าฟันเอาชนะอุปสรรคทั้งหลายได้ เพียงแค่ทุกคนลองปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด สสส. ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่มีปัญหา ลุกขึ้นสู้ และดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข



สสส.

เดินทางสู่ปีที่ 23 แล้ว

ด้วยการสานพลังความร่วมมือร่วมใจ
ของภาคีเครือข่าย ภาครัฐ ภาคเอกชน
และประชาชนมาตลอด

สุขลับสมองฉบับนี้ อยากชวนท่านผู้อ่านมา ร่วมกันหาว่า ไ้โก้ สสส.
ชื่อไหน คือ **สีที่ถูกต้อง**

1

2

3

4

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ

ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2566
ผู้โชคคี่ที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับเสื้อยืดไปใส่เท่ ๆ ด้วยกัน



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข



ไม่ใช่
หมวกกันน็อก
สมองไม่รอด
กันน็อก ก่อนขี่



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ