

สร้างสุข

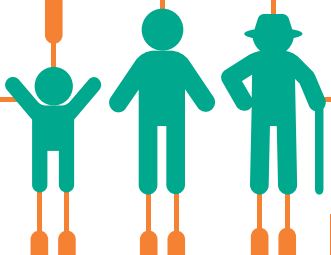
จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 20
ฉบับที่ 267
มกราคม 2567

เจาะ 7 เทรนด์ สุขภาพคนไทย

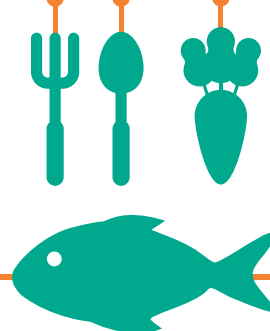
ThaiHealth WATCH 2024



2



7



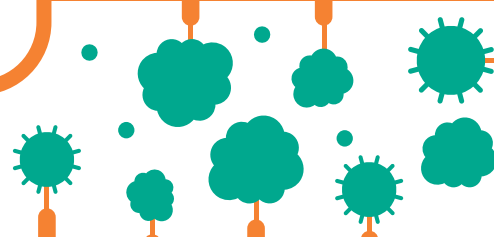
3

5



4

PM 2.5



6



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

มกราคมปีนี้ ผมได้มารับตำแหน่งผู้จัดการ สสส. ครบแปดปีเต็ม และได้มาใช้พื้นที่คอลัมน์ “จากใจผู้จัดการ” สื่อสารกับผู้อ่านจดหมายข่าวสร้างสุข สสส. มาทุกเดือนโดยตลอด จนถึงเดือนสุดท้ายนี้

มาทบทวนดู ผมได้เขียนถึงเรื่องราวต่าง ๆ เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของงานสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. มากมายแล้ว ในเดือนสุดท้ายนี้ ผมน่าจะมาเขียนคำอำลาให้กับเพื่อนผู้อ่านในจดหมายข่าว ทำนองเดียวกับที่ผมอำลาผู้ร่วมงานในวงอื่น ๆ ของการทำงานในช่วงหลายเดือนที่ผ่านมา

มีคนถามในวงต่าง ๆ เหล่านี้ว่า มีอะไรจะฝากหลังพ้นตำแหน่งไหม?

ผมก็มักจะตอบไปตามที่รู้สึก ว่า “ไม่ค่อยมีหรอก”

มานึกดูถึงเหตุผลหลักที่ตอบเช่นนั้น คงเพราะผมตระหนักดีว่าการเติบโตและพัฒนาของ สสส. ในกว่าสองทศวรรษที่ผ่านมา ได้ทำให้องค์กรนี้เป็นองค์กรเปิด ที่ดูแลโดยคนจำนวนมากและหลากหลาย

นอกจากบุคลากรตามโครงสร้างทั้งสองบอร์ด (คณะกรรมการบริหารและคณะกรรมการประเมินผลที่แต่งตั้งโดยคณะรัฐมนตรี) ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่ ไปจนถึงคณะกรรมการ อหุกรรมการต่าง ๆ นับร้อย ไปจนถึงผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้สันทนงโครงการนับพัน ภาคีสร้างเสริมสุขภาพ นัชมั่น้องค์กร นักสร้างเสริมสุขภาพนัชมั่น ที่ได้ร่วมขับเคลื่อนให้งาน สสส. ก้าวไปข้างหน้าถึงประชาชนผู้รับประโยชน์นับล้าน อย่างมีแผน มียุทธศาสตร์ มีระบบและมีวิสัยทัศน์มององค์กร

ผู้จัดการกองทุน สสส. แม้ว่าจะมีบทบาทสำคัญต่อกลไกเหล่านั้นในภาพรวม แต่ก็ไม่ได้ได้นำองค์กรแบบผู้บริหารเชิงปัจเจกแต่อย่างใด

ทำนองเดียวกับเรื่องเล่าถึงฝูงห่านไซบีเรีย ที่จะพากันบินอพยพหนีพายุหนาวในฤดูหนาวย้ายถิ่นฐานเพื่อไปหากินในทำเลใหม่ที่อบอุ่นกว่า โดยบินด้วยความเร็วอย่างสม่ำเสมอและไม่ได้หยุดพักตลอดทางหนีพายุ

ห่านทุกตัวมีวิธีการบินที่กางปีกเป็นรูปตัววี บินร่วมกันไปเป็นฝูงในทิศทางเดียวกัน ไม่แยกกระจัดกระจาย ห่านที่เป็นจ่าฝูง จะบินนำ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ห่านตัวอื่น ๆ เพื่อต้านกระแสลม เมื่อมีห่านตัวใดตัวหนึ่งในฝูงรู้สึกเหนื่อย ก็จะพยุ่งตัวถอยหลบไปอยู่ด้านหลังของแถว ส่วนห่านตัวอื่นที่ยังแข็งแรงก็จะขับเคลื่อนมาบินในตำแหน่งด้านหน้า เพื่อรับกับแรงของกระแสลมบนเส้นทางที่ยาวไกลนี้

แม้ว่าจะไม่ถึงกับจะเป็นพัฒนาการเป็นระบบธรรมชาติแบบการบินทางไกลฝูงห่านไซบีเรีย แต่ขบวนการสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. ก็ได้พัฒนาผ่านการเดินทางยาวนานมาในทำนองนี้ ด้วยการประสานพลังเครื่องมือทางการบริหารจัดการ ร่วมกับการก่อร่างสร้างฐานวัฒนธรรมองค์กรผ่านมรสุมและสายลมแห่งการเปลี่ยนแปลงในหลากหลายฤดูกาลที่ได้มาทดสอบความแข็งแกร่ง ยืนหยัดและสร้างเสริมภูมิทัศน์ด้านทาน

ในวันที่ต้องถอยออกมาจากการเดินทางของฝูง ผมคงได้แต่ขอบคุณและร่วมชื่นชมกับผู้ที่ร่วมงานกันมาในเส้นทางนี้

“ผมเชื่อมั่นว่า เราคงร่วมภาคภูมิใจกับสิ่งที่ สสส. ได้เป็นแกนประสานและสนับสนุนให้เกิดผลลัพธ์สุขภาพะนาหปีการแก่ประชาชนไทยตลอด 22 ปีที่ผ่านมา รวมทั้งเชื่อมั่นถึงสิ่งดี ๆ อีกมากที่จะเกิดขึ้นบนเส้นทางอนาคตของ สสส.”

... สวัสดีปีใหม่และลาก่อนครับ ...

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 267 มกราคม 2567

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งพญาเมษ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

เจาะ 7 เทรนด์สุขภาพคนไทย
“ThaiHealth Watch 2024”

16

คนสร้างสุข

“ห้องเรียนผู้ฝัน” นวัตกรรมที่สร้างจากความรัก

18

สุขรอบบ้าน

เดินแค่วันดีต่อสุขภาพ

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเล็กเหล่า

22

คนดังสุขภาพดี

จิตใจไม่แข็งแรง ร่างกายก็จะอ่อนแอไปด้วย

23

สุขลับสมอง

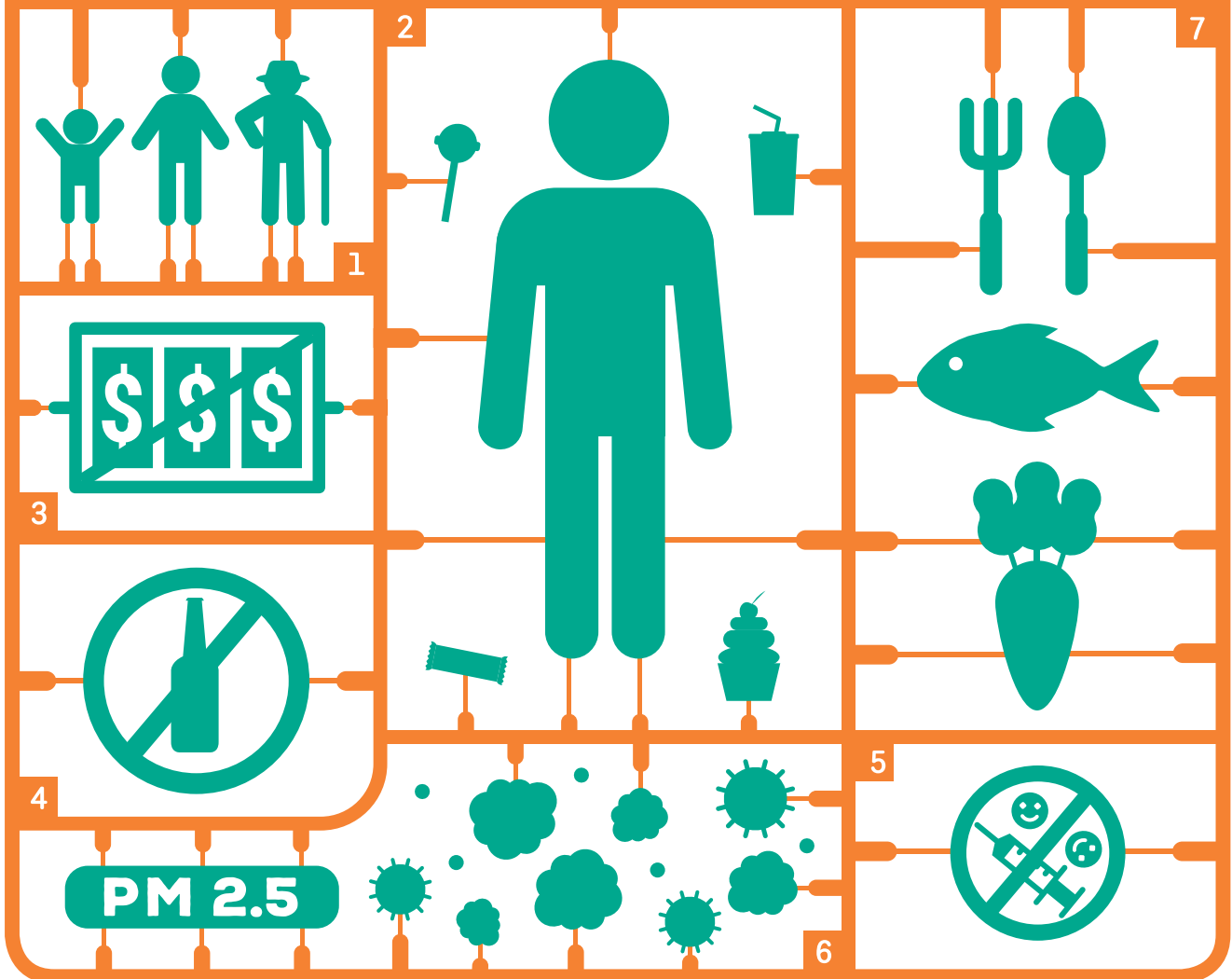
คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไร่งยืน

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



เจาะ 7 เทรนด์สุขภาพคนไทย “ThaiHealth Watch 2024”

เทรนด์สุขภาพ
เป็นสิ่งที่คนยุคนี้หันมาให้ความสำคัญ





ThaiHealth WATCH 2024

แน่นอนว่า หากเราทราบเทรนด์ที่กำลังจะเกิดขึ้นในอนาคตก็จะทำให้สามารถปรับเปลี่ยนและแก้ไขได้ทันการณ์ รู้ก่อนจึงย่อมดีกว่า

นับเป็นปีที่ 5 แล้ว ที่ สสส. จัดทำ *“ThaiHealth Watch 2024”* จับตาทิศทางสุขภาพคนไทยปี 2567 เพื่อเป็นเครื่องมือสำคัญที่ให้ประชาชนตระหนักถึงแนวโน้มสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นในปีหน้า และเตรียมพร้อมรับมือป้องกันได้ทันทั้งที่

จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ได้ศึกษาคาดการณ์ทิศทางสุขภาพของประเทศไทยด้วยการเชื่อมโยงองค์ความรู้ใน 3 ส่วน ประกอบด้วย สถานการณ์ทางสุขภาพ กระแสความสนใจทางสังคม และข้อเสนอหรือทางออกต่อปัญหา



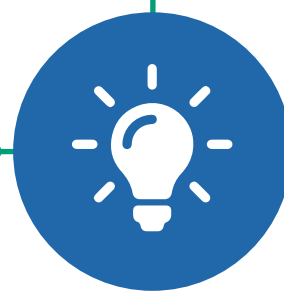
Situation

เป็นการรวบรวมสถานการณ์สุขภาพคนไทยปัจจุบันจากรายงานสุขภาพคนไทยปี 2566 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักวิชาการและนวัตกรรม สสส. เพื่อเข้าใจถึงสถานการณ์สุขภาพปัจจุบันและแนวโน้มภาระโรคของคนไทย



Social Trend

กระแสความสนใจของคนไทยบนสื่อสังคมออนไลน์รอบ 1 ปีที่ผ่านมา เพื่อศึกษาความรู้ตลอดจนความคิดเห็นของคนไทยต่อแต่ละประเด็นในปัจจุบัน



Solution

ข้อเสนอแนะ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อสังคมอันมีที่มาจากการสานพลังความร่วมมือระหว่าง สสส. และภาคีเครือข่าย

เมื่อทราบถึงแนวโน้มของสถานการณ์ทางสุขภาพอันจะนำไปสู่ความเข้าใจ และการเตรียมพร้อมเพื่อจัดการกับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม

7 ประเด็นที่น่าจับตาในปี 2567 มีถึง 5 ประเด็น ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนคนรุ่นใหม่ หรือ Next Gen Living

1

ปรับมุมมองเปลี่ยนความคิด เมื่อวันที่ไทยต้องเป็นครอบครัวข้ามรุ่น

ด้วยเพราะคนในยุคนี้นิยมครองตัวเป็นโสด และอาศัยอยู่ในครอบครัวเดิม ที่มีคนหลายช่วงวัยตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น คนทำงาน และผู้สูงอายุ ถือเป็นความท้าทาย เพราะทัศนคติของคนแต่ละเจนที่แตกต่างกัน



แน่นอนว่าครอบครัวที่มีสมาชิกหลายช่วงวัย ย่อมต้องเผชิญหน้ากับการขัดแย้งทางความคิด ส่งผลกระทบถึงความสัมพันธ์ จึงพบเสียงสะท้อนจากปัญหาครอบครัวบนสื่อสังคมออนไลน์ โดยพบ 3,160 ข้อความ ระบุถึงความขัดแย้งในครอบครัว มุมมองที่ไม่ตรงกัน

ยิ่งเมื่อความต้องการของคนรุ่นใหม่ และคนรุ่นเก่าไม่ตรงกัน ก็ทำให้เป็นความขัดแย้งตามมา สังคมไทยจึงต้องสร้างเกราะป้องกัน และหาทางออกให้กับปัญหาความขัดแย้งที่เกิดจากช่องว่างระหว่างวัย



สสส. จับมือกับพันธมิตร หน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ทำโครงการค่ายนักเล่าความสุขที่ช่วยดูแลสุขภาพจิตใจของคนทุกเพศ ทุกวัย อย่างได้ผล เปิดพื้นที่ให้คนแต่ละวัยแลกเปลี่ยนมุมมองชีวิตผ่านการเล่าเรื่องความสุขของตัวเองและครอบครัวในมุมต่าง ๆ พร้อมรูปภาพในรูปแบบ “สารคดี” เพื่อสร้างพลังบวก กำลังใจ หรือสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิต ท่ามกลางโลกที่เปลี่ยนแปลงทางสังคมและเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วได้ หัวใจสำคัญของกิจกรรม คือ การลดปัญหาช่องว่างระหว่างวัย

ค่าย
นักเล่า
ความสุข

ร่วมสร้างสารคดีเรื่องเล่าความสุข
และสังคมที่มีความสุข



ทัศนคติของคนแต่ละวัยไม่เหมือนกัน ส่งผลให้แต่ละเจนเนอเรชันแสดงออกต่างกัน



เบบี้บูมเมอร์ (Baby boomer)

กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี
พ.ศ. 2489-2507

ไม่ชอบถูกมองว่าตนเอง
เป็นคนหัวโบราณ
ความคิดล้ำหลัง



Gen X

กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี
พ.ศ. 2508-2522

มองว่าการถูกเรียกว่ามนุษย์ป่า
หรือมนุษย์ลุง คือ การบูลลี่
ประเภทหนึ่ง



มิลเลนเนียล (Millennial / Gen Y)

กลุ่มคนที่เกิดระหว่างปี
พ.ศ. 2523-2543

มักยกตนเองว่าเป็นคนทันสมัย
และบุกเบิกโลกดิจิทัลก่อนใครๆ
จึงไม่ระวังการใช้คำพูดบนสื่อโซเชียล
และบูลลี่คนกลุ่มอื่น



Gen Z

คนที่เกิดหลัง พ.ศ. 2543-2553

ไม่ยอมรับการถูกมองว่าเป็นเด็ก
และชอบปล่อยมีมที่เป็นกระแส
บนสื่อโซเชียลมากมาย เช่น
OK Boomer ที่เสียดสีการถูกตักเตือน
จากผู้ใหญ่ที่เกิดในยุคเบบี้บูมเมอร์
การทำตัวเป็นรุ่นพี่ที่เชี่ยวชาญ
บนแอปพลิเคชัน มากกว่าคนรุ่นอื่น
 อีกทั้งยังโจมตีวัฒนธรรมการตีหมาแพะ
และอ่านหนังสือ Harry Potter
 ซึ่งเป็นที่นิยมมากในคนรุ่นมิลเลนเนียล

2

ขนมขบเคี้ยวและเครื่องดื่มรสหวาน มิตรยามว่าง หรือศัตรูเรื้อรังเด็กไทย

1 ใน 5 ของเด็กไทย
ดื่มน้ำหวาน
น้ำอัดลมทุกวัน

1 ใน 3 ของเด็กไทย
ดื่มนมรสหวานทุกวัน
กินขนมขบเคี้ยวทุกวัน

4 ใน 5 ของเด็กไทย
กินอาหารฟาสต์ฟู้ด
3 วันต่อสัปดาห์



เด็กอายุ 5-9 ขวบ มีน้ำหนักเกิน 340 ล้านคนทั่วโลก โดยอัตรานี้เพิ่มขึ้นอย่างมากในช่วง 40 ปีที่ผ่านมา การบริโภคที่ไม่ถูกต้องถือเป็นปัญหาใหญ่ที่สุด ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มมีน้ำตาล ขนมขบเคี้ยว ฟาสต์ฟู้ด ที่ทำการตลาดกับเด็กอย่างหนัก ส่งผลกระทบต่อสุขภาพมากขึ้น



2 ทศวรรษที่ผ่านมา เด็กไทยอ้วนเพิ่มขึ้น กว่า 2 เท่า นำไปสู่ปัญหา NCDs ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ มะเร็ง ส่งผลให้เสียชีวิตเร็วกว่าวัยอันควร

เด็กอ้วนมีแนวโน้มเป็นผู้ใหญ่ที่ป่วยโรค NCDs โดยเฉพาะเบาหวานถึง 31% ผู้ป่วยเบาหวาน อายุลดน้อยลงมากขึ้น ค่าใช้จ่ายการรักษาโรคอ้วนของประเทศสูงถึง 12,142 ล้านบาท

การตลาดบนโซเชียลยังเต็มไปด้วยเหล่าขนม พบข้อความรีวิวขนม เครื่องดื่มหวาน ถึง 6,253 ข้อความ เพื่อชวนให้เด็กและผู้ใหญ่บริโภคสินค้าเหล่านี้

จึงจำเป็นต้องแก้ปัญหา เพราะโรคเหล่านี้
จะส่งผลกระทบในระยะยาว



สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่าย เดินหน้าโครงการ **“อย่าปล่อยให้เด็กอ้วน”** โดยสำนักงานการศึกษา กทม. ร่วมจัดกิจกรรมรณรงค์ เพื่อลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ยกกระดับมาตรฐานโภชนาการดีมีคุณภาพของโรงเรียนในสังกัด 437 แห่ง เป้าหมายเพื่อให้เด็กมีโภชนาการที่ดี แนนอนว่า โครงการนี้จะยังขยายไปให้กว้างขวาง เพื่อหยุดความอ้วนของเด็กไทย สร้างพื้นฐานสุขภาพที่ดีของประชากร



3

การพนันไร้พรแดน ความน่าห่วงเยาวชนไทยวันนี้

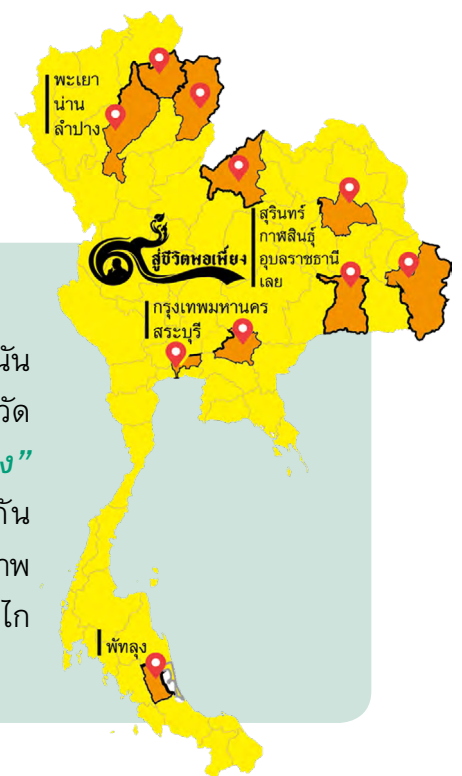


คนรุ่นใหม่ 3 ล้านคน ติดการพนัน

สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นความรุนแรงของปัญหาการพนันที่เดิมก็รุนแรงอยู่แล้ว แต่กลับขยายเข้าไปในกลุ่มเด็กและเยาวชน ช่วง 2-3 ปีมานี้ ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าปี 2566 มีผู้เล่นพนันที่เป็นคนรุ่นใหม่ อายุ 15-25 ปี ถึง 3 ล้านคน

มีการเก็บตัวอย่างในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่ จ.เพชรบูรณ์ พบว่า จากเด็กนักเรียน 3,744 คน มีคนเล่นการพนันถึงกว่า 500 คน ที่น่ากลัวคือ กลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ให้คำตอบว่า การพนันเป็นสิ่งไม่อันตราย สะท้อนถึงทัศนคติ แต่หารู้ไม่ว่า การพนันจะนำไปสู่ผลกระทบร้ายแรง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องโรคซึมเศร้า ความรุนแรง อาชญากรรม อบายมุข

เทคโนโลยี เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนเข้าถึงการพนัน โดยมีการเล่นพนันผ่านมือถือ ถึง 99.6% มูลค่าเงินพนันหมุนเวียนสูงถึงแสนล้าน จากการรวบรวมข้อมูลบนโซเชียลมีเดีย พบว่า ระหว่างเดือน พ.ค.-ส.ค.66 สื่อออนไลน์หลัก มีการพูดถึงพนัน 22,253 ข้อความ มีการชักชวนผ่านบุคคลที่มีผู้ติดตามจำนวนมาก ส่งลิงก์เชิญชวนผ่านช่องทางต่างๆ



สสส. ร่วมกับมูลนิธิธรรมาภิบาลการพนันและภาคีเครือข่ายภาคประชาชน 9 จังหวัด ดำเนินโครงการ “9 สู่วิตที่พอเพียง” มาตั้งแต่ปี 2560 เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเด็กและเยาวชน ให้รู้เท่าทันพนัน เสริมศักยภาพชุมชนให้เข้าใจและรู้เท่าทัน และให้มีกลไกปกป้องครอบครัวให้ออกจากการพนัน

4

สุราท้องถิ่นนอกระบบ

คุณค่าความหลากหลายบนความเสี่ยง

สุราท้องถิ่น เป็นสิ่งที่ถูกพูดถึงในระดับประเทศตลอดปีที่ผ่านมาด้วยหลาย ๆ เหตุผล แม้การผลิตสุราท้องถิ่นจะเป็นภูมิปัญญาที่สืบทอด และอยู่คู่ชุมชนมานาน แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงที่สุดคือ ผลกระทบ ด้านสุขภาพทั้งทางตรงที่เกิดจากตัวของสุราเอง และทางอ้อม ที่เกิดจากกระบวนการผลิตและวัตถุดิบ



ข้อมูลจากเอกสารแจกฟรีเผยแพร่ทางเว็บไซต์ของกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค 8 เผยว่า ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551-2562 พบผู้ป่วยที่ได้รับพิษจากเมทานอลทั้งหมด 573 ราย และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น โดยพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง ประมาณ 2 เท่า ในปี 2562 พบการกระจายของผู้ป่วย มากที่สุดในภาคเหนือ อาการที่พบในผู้ป่วยมากที่สุด คือ สับสน คลื่นไส้ หมดสติ หากรักษาไม่ทันอาจทำให้เสียชีวิต



ความเสี่ยงจากสุราเถื่อนมีได้หลากหลายรูปแบบ โดยส่วนใหญ่มักเกิดจากการที่ผู้ผลิตต้มและกลั่นสุราเอง โดยที่ไม่มีมาตรฐาน พบได้บ่อยในยาดองเหล้า ซึ่งชาวบ้านอาจมีการนำสารแปลกปลอมมาผสม เพื่ออ้างสรรพคุณด้านชูกำลังหรือเสริมสมรรถนะทางเพศ ได้แก่ พิษจากสัตว์มีพิษ เช่น แมงป่อง สารเคมีกำจัดวัชพืช สารเคมีกำจัดแมลง หรือผงซักฟอก เป็นต้น

นอกจากนี้อาจพบการผสมแอลกอฮอล์ชนิดที่เป็นพิษ เรียกว่า “เมทิลแอลกอฮอล์” หรือ “เมทานอล” เพื่อลดต้นทุน เนื่องจากเมทานอลมีราคาถูกกว่าเอทานอล ซึ่งเป็นแอลกอฮอล์ที่ปลอดภัย สำหรับเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม

สุราท้องถิ่นถูกพูดถึงบนโซเชียล 32,154 ข้อความ ทั้งในแง่การเพิ่มรายได้เกษตรกร และผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นจากการที่คนหันมาดื่มสุรามากขึ้น ซึ่งนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา



สสส. มีโครงการ “น้องตั้งใจ แชนบอท เพื่อนสนิทตัวช่วยเลิกเหล้า” เพื่อหวังจะช่วยเหลือผู้ที่อยากเข้าถึงตัวช่วยของการเลิกเหล้า เพราะมีคนจำนวนมากที่ต้องการเลิกเหล้า แต่ไม่รู้จะเข้าถึงความช่วยเหลืออย่างไร ซึ่งจากการทดลองใช้แชทบอท ก็พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มงดดื่มได้มากขึ้น ดื่มแบบเสี่ยงลดลง



5

ยาเสพติด

ยุคที่ยาเสพติดคุกคามเยาวชนอย่างง่ายดาย

ประชากร
284 ล้านคนทั่วโลก
ติดยาเสพติด



ขนาดของปัญหาใหญ่ขึ้นทุกที และอายุของผู้เสพก็ค่อยๆ ลดลงเรื่อยๆ รายงานสถิติผู้เสพสารเสพติดในประเทศไทย ที่เข้ารับการรักษาในปี 2565 มีทั้งสิ้น 120,915 ราย ซึ่งในจำนวนนี้มีเด็กอายุน้อยกว่า 12 ปี ถึง 34 คน และที่น่าห่วงคือ ช่วงอายุ 18-24 ปี ที่มีผู้เสพยาครอบงำจากอันดับแรกที่อายุมากกว่า 39 ปี

ปัจจัยหลัก ๆ ที่วัยรุ่นหันไปเสพยา คือ ตนเอง ครอบครัว เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ยุคปัจจุบันยาเสพติดยังราคาถูกลงและหาง่าย มีการซื้อขายผ่านออนไลน์ด้วยซ้ำ โดยยาบ้ายังเป็นยาเสพติดที่พบมากเป็นอันดับ 1 เฉพาะปี 2565 ถูกยึดไปถึง 514 ล้านเม็ด

บนโซเชียลมีการพูดถึงปัญหายาเสพติดมากกว่า 9,000 ข้อความ ยาเสพติดกับครอบครัว 8,000 ข้อความ ยาเสพติดกับเด็กในสังคม เกือบ 4,000 ข้อความ



ปิดเทอมสร้างสรรค์

สู่เมืองแห่งการเรียนรู้

สสส. เปิดตัวโครงการ “ปิดเทอมสร้างสรรค์ อัจฉริยะวันว่าง” เพื่อเปิดพื้นที่ให้เด็กและเยาวชนได้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์ และฝึกอาชีพ โดยในปี 2566 ได้ต่อยอดโครงการไปสู่ “เมืองแห่งการเรียนรู้” เปิดแพลตฟอร์ม happyschoolbreak.com รวม 5,000 กิจกรรมสร้างสรรค์ สร้างทักษะ ฝึกอาชีพ ลดสารพัดปัจจัยเสี่ยง ตั้งเป้าเข้าถึงเด็กและเยาวชนไทยไม่น้อยกว่า 200,000 คน



ปัจจัยหลักทำวัยรุ่นหันไปใช้ยาเสพติด

ยาเสพติดเป็นสิ่งให้โทษและมีการรณรงค์ถึงผลเสียจากการเสกกันอย่างแพร่หลาย แต่สถิติของผู้เสกกลับไม่ลดลง และมีแนวโน้มว่าวัยรุ่นจะหันไปทดลองใช้ยาเสพติดกันมากขึ้นด้วย การวิเคราะห์หาสาเหตุหลักจึงเป็นการช่วยแก้ปัญหาได้ตั้งแต่ต้นทาง

สาเหตุ 1 คนเอง



อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่สมองยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะเรื่องความคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ จึงหลงผิดได้ง่าย ทำให้เกิดการทดลองใช้สารเสพติด เมื่อได้ลองแล้ว ยาเสพติดออกฤทธิ์กับสมองทำให้เกิดการติด นอกจากนี้ความอยากรู้อยากลองเฉพาะบุคคลแล้ว วัยรุ่นยังเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับของเพื่อน หากเพื่อนเกี่ยวข้องกับยาเสพติดก็มีโอกาสจะติดด้วย

สาเหตุ 2 ครอบครัว



ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อบุคคลมากที่สุด หากครอบครัวมีสมาชิกที่ใช้สารเสพติดย่อมทำให้สมาชิกที่อายุน้อยเลียนแบบ และหาช่องทางเข้าถึงสารเสพติดได้ นอกจากนี้ปัญหาที่เกิดภายในครอบครัว เช่น ความรุนแรงในครอบครัว การทะเลาะเบาะแว้ง เป็นต้น เหตุการณ์เหล่านี้ย่อมนำมาซึ่งความทุกข์ใจของสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีแนวโน้มหันไปหาสิ่งชดเชยความสุขทางใจจากสิ่งอื่น

สาเหตุ 3 เศรษฐกิจ



ปัญหาด้านการเงิน เศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็ การขาดรายได้ การมีหนี้สิน การว่างงาน เป็นต้น อาจทำให้เกิดความเครียด และมองไม่เห็นทางออกของปัญหา การหันมาใช้สารเสพติดเพื่อหลีกเลี่ยงความเครียดและปัญหาเฉพาะหน้า ถือเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้คนเข้าสู่วังวนของยาเสพติด

สาเหตุ 4 สิ่งแวดล้อม



สิ่งแวดล้อมนั้นมีผลต่อปัจเจกบุคคลอย่างชัดเจน การอาศัยอยู่ท่ามกลางผู้ที่เสกยาหรือแหล่งที่เข้าถึงยาเสพติดได้ง่าย ย่อมเป็นการกระตุ้นการอยากรู้อยากลอง รวมไปถึง ได้รับการชักชวนจากเพื่อน คนรู้จัก เพื่อนบ้าน และคนรอบตัว ก็ทำให้วัยรุ่นที่มีความยับยั้งชั่งใจน้อยทดลองเสกยาได้

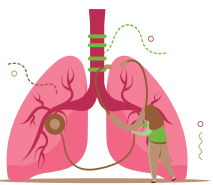
6

ฝุ่น PM 2.5

ลมหายใจในบ้านฝุ่น จะผ่านไปอย่างไร



นักวิจัยด้านมะเร็ง ชาร์ลส์ สวันตัน จากสถาบันฟรานซิส คริก สหราชอาณาจักรเปิดเผยว่า การได้รับมลพิษทางอากาศเพียงแค่ 3 ปี ก็เพิ่มความเสี่ยงมะเร็งปอดได้ เมื่อดูตัวเลขในการเฝ้าระวังของกระทรวงสาธารณสุขระหว่างวันที่ 1 ม.ค.-19 มี.ค. 2566 ก็พบว่า มีผู้ป่วยจากสาเหตุมลพิษทางอากาศ 1,730,976 คน



PM 2.5 แม้อนุภาคจะเล็กมาก แต่ก่อให้เกิดปัญหาใหญ่เมื่อเข้าสู่ร่างกายสามารถเข้าไปในปอดได้ลึกและเชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพมากมาย เช่น โรคหัวใจ และมะเร็งปอด

จากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุขที่ศึกษาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับมลพิษทางอากาศของคนไทย ปี 2560-2563 พบผู้สูงอายุที่เจ็บป่วย ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคมะเร็งปอด หากไม่จัดการปัญหาคนรุ่นใหม่ก็จะเผชิญหน้ากับโรคเหล่านี้สูงขึ้นเช่นกัน

ต้นตอปัญหาเกิดจากอะไร

- **ภาคเหนือ** เกิดจากลักษณะภูมิประเทศเป็นราบแอ่งกระทะ อากาศไม่ไหลเวียน และมีการเผาทางการเกษตร
- **ภาคอีสาน** เกิดจากการเผาทางการเกษตร ไม่ว่าจะเป็นนาข้าว อ้อย พื้นที่ป่าพื้นที่ริมทางหลวง รวมทั้งในชุมชน
- **ภาคใต้** มักเป็นฝุ่นจากการเผาของประเทศเพื่อนบ้านที่หอบฝุ่นมา และลมพัดดินต่ำ ทำให้ระบายอากาศไม่ได้
- **ภาคตะวันออก** แหล่งโรงงานเป็นปัจจัยก่อมลพิษหลัก สารเคมีที่ปล่อยออกมาสร้างปัญหาทั้งอากาศและน้ำ
- **เขตเมือง** มาจาก 3 แหล่งหลัก ท่อไอเสียรถ โรงงาน การเผาขยะ ของเสียจากเกษตร ซึ่งพบว่า ค่าเกินเกณฑ์ตั้งแต่ปลายปี ถึงราวเดือน เม.ย. เสมอ



สสส. มีโครงการ **“ขับเคลื่อนห้องปลอดฝุ่น ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในพื้นที่เสี่ยง”** ดำเนินงานมา 15 เดือน ตั้งแต่ ส.ค. 2565-15 พ.ย. 2566 กำหนดพื้นที่เป้าหมาย พื้นที่เสี่ยง 9 จังหวัด ภาคเหนือ และกรุงเทพมหานคร เนื่องจากเด็ก

มีอัตราการหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ และปอดยังพัฒนาไม่เต็มที่ ส่งผลกระทบต่อสมรรถนะของปอด และคุณภาพชีวิตในระยะยาว ซึ่งปัจจุบันพบว่า มีเด็กอายุ 0-6 ปี กว่า 2.6 ล้านคนอยู่ในพื้นที่เสี่ยงจากฝุ่น PM 2.5



7

โลกเดือด สะท้อนความมั่นคงทางอาหาร



โลกมีโอกาส 50% ที่จะร้อนจากเดิม
ไปถึงระดับ 1.5 องศาเซลเซียส
ในอีก 5 ปีข้างหน้า



ในปี 2015 ภายใต้ข้อตกลงปารีส ตามกรอบอนุสัญญาสหประชาชาติ ว่าด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ภาคีสมาชิก 197 ประเทศ ต่างให้คำมั่นที่จะลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก เพื่อรักษาภาวะโลกร้อนไม่ให้เกินกว่า 2 องศาเซลเซียสจากระดับอุณหภูมิช่วงก่อน ยุคอุตสาหกรรม และไม่ให้สูงขึ้นเกิน 1.5 องศาเซลเซียส ภายในสิ้นศตวรรษนี้

เพราะหากอุณหภูมิเพิ่มขึ้นเกิน 2 องศา น้ำแข็งในอาร์กติกจะละลายภายใน 10 ปี ใต้ชั้นเยือกแข็งมีเชื้อโรคซ่อนอยู่ หากพื้นดินซีพมา จะก่อให้เกิดโรคระบาดครั้งใหญ่ และหากปล่อยอุณหภูมิสูง พืช 25% จาก 8 หมื่นชนิด สูญพันธุ์

สภาพอากาศแปรปรวนนั้น ส่งผลกระทบต่อชัดเจนกับห่วงโซ่อาหาร ประเทศไทยถูกจัดอันดับเป็นประเทศที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศอันดับที่ 9 จาก 180 ประเทศทั่วโลก 3 ประเด็นสำคัญที่จะกระทบ คือ

- ภาคการเกษตรไทย แรงปะทะระลอกใหญ่จากการเปลี่ยนแปลง สภาพอากาศ & เอลนีโญ่ ด้วการสั่นคลอนความไม่มั่นคงทางอาหาร
- ผลกระทบเกินคาดกับธุรกิจเกี่ยวเนื่องกับการเกษตร ต้นเหตุที่ทำให้ต้นทุนการผลิตที่สูงขึ้น
- ชะตากรรมที่เลือกไม่ได้ของกลุ่มเปราะบาง “คนยากจนและผู้มีรายได้น้อย” ที่กำลังถูกซ้ำเติมด้ววิกฤตความมั่นคงทางอาหาร



สสส. สร้างการเรียนรู้จากต้นแบบ “หนองสนธิโมเดล” ที่เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส รับมือโลกรวนภัยแล้ง สร้างความมั่นคงทางอาหารให้เกิดขึ้นได้จริง โดยวางกลไกเพื่อวางรากฐานให้ชุมชนท้องถิ่นในสังคมเข้าถึงความมั่นคงทางอาหาร อย่างทั่วถึงผ่านโครงการและกิจกรรมต่างๆ

สสส. เข้ามาหนุนเสริม การเรียนรู้วิธีการจัดการระบบอาหารโดยชุมชนท้องถิ่น 3 เรื่องหลัก คือ 1.กลไกการบริหารจัดการระบบอาหาร ต.หนองสนธิ และกลไกการทำงานระดับเครือข่าย 2.การส่งเสริมการเข้าถึงอาหารของคนทุกกลุ่ม 3.ออกแบบและกำหนดเป้าหมายการบูรณาการในการขับเคลื่อนระบบอาหาร โดยชุมชนท้องถิ่น

การสร้างความมั่นคงทางอาหารให้ชุมชนทั่วไทย เพื่อใช้เป็นเกราะป้องกันผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศได้อย่างยั่งยืน





นายชวัลย์ ทองคิเล็ก ประธานสภาลมหายใจเชียงใหม่

“สภาลมหายใจเชียงใหม่” ไม่สามารถทำงานลำพังได้ จึงมีทั้งภาครัฐ เอกชน ท้องถิ่น ภาคประชาสังคม วิชาการ อุตสาหกรรม เข้าร่วม เพื่อวิเคราะห์ปัญหาอย่างรอบด้าน เพื่อหาทางแก้ไขที่ตรงจุด วางกติการ่วมกัน และจัดสรรงบประมาณเพื่อแก้ปัญหา เพื่อให้เกิดการแก้ไขเชิงรุกแบบรอบด้าน

สภาลมหายใจเชียงใหม่ นำทุกฝ่ายมาร่วมแก้ แปรความขัดแย้งเป็นพลังความร่วมมือของทุกภาคส่วน เพื่อฟื้นฟูระบบนิเวศ เปลี่ยนจากห้ามเผา Zero Burning มาเป็น Fire Management มีแอปพลิเคชัน FireD แอปฯ จัดการไฟป่าและฝุ่น PM 2.5 ของเชียงใหม่ ที่มักเกิดจากการเผาที่โล่งและไฟป่า หากจำเป็นต้องจุดเผาต้องแจ้งเข้ามา

ทำให้เกิดประโยชน์ทั้งชาวบ้านที่ทำมาหากินได้ รัฐควบคุมได้ ประชาชนรับฝุ่นลดลง ซึ่งหากมีการจุดเผาโดยไม่แจ้ง หรือเผานอกเวลาที่แจ้งก็เอาผิดตามกฎหมาย



ดร.กฤษดา บุญชัย เลขาธิการสถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนา

ตั้งแต่ปฏิวัติอุตสาหกรรม เราใช้ฟอสซิล ถ่านหิน น้ำมัน ก๊าซธรรมชาติ เกิดการผลิตทุนนิยมอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ความมั่นคงทางอาหารมีเพื่อสร้างความเติบโตของภาคอุตสาหกรรมและเมืองให้เกิดขึ้น จะเห็นว่าอาหารถูกทำให้ราคาถูกลง เพื่อให้แรงงานภาคอุตสาหกรรมได้บริโภค โดยไม่นำพาว่าผู้ผลิตอาหารจะอยู่รอดหรือไม่ หรือทรัพยากรระบบนิเวศจะถูกทำลายหรือไม่ ทำให้เกิดปัญหาโลกร้อนตามมา

ฐานความมั่นคงทางอาหารมีหลายเฉดมาก อย่างรัฐก็เป็นเรื่องที่ต้องดูแลประชาชน อุตสาหกรรมเป็นเรื่องของการสร้างความมั่งคั่ง การส่งออก กลุ่มอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ หรือบางส่วนมองว่าอาหารจะมาอย่างไรก็ได้ ชวนาจะเป็นอย่างไรก็ได้ ระบบนิเวศจะพังทลายอย่างไรก็ได้ ขอแค่เรามีอาหารกินที่ปลอดภัยและมีคุณค่า ขณะที่คนจนไม่ได้ใส่ใจว่าอาหารออร์แกนิกใหม่ มีสารเคมีใหม่ ขอแค่เอาชีวิตรอดก็พอ



พศ.ชล บุญนาค อวจารย์ประจำคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และ พอ.ศุภณีย์วิชัยและสนับสนุนเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs Move)

ถ้าไม่ทำอะไรเลยเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหาร คนยากจนจะเยอะขึ้น คนสุขภาพเสียเยอะขึ้น รายจ่ายด้านสุขภาพเยอะขึ้นแน่นอน อากาศไม่มีหายใจ มีแต่ฝุ่น น้ำไม่มีให้ใช้ ทะเลไม่มีไปเที่ยว ป่าทะเลหมอกไม่มี อาหารไม่ยั่งยืนกระทบสังคม เศรษฐกิจ สิ่งแวดล้อม สิทธิมนุษยชน ครบทุกเรื่อง

ปัญหาจะเป็นแบบนี้ เราต้องตระหนักว่าอาหารที่ไม่ยั่งยืนเป็นปัญหา เพราะสร้างผลกระทบทุกมิติชีวิตเรา และธรรมชาติ ต้องมีกลไกทำงานข้ามภาคส่วน มึงบประมาณ ใช้วิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและงานวิจัยอย่างเป็นระบบมาทำงานแก้ปัญหา

การเปลี่ยนผ่านต้องเปลี่ยนอย่างน้อย 4 เรื่อง คือ 1.เปลี่ยนแนวความคิด ถ้าความมั่นคงทางอาหารเป็นเรื่องความมั่งคั่ง การเติบโตทางเศรษฐกิจ ก็คือเงิน ไม่ใช่อาหาร ต้องเปลี่ยนกระบวนทัศน์ 2.เปลี่ยนกลยุทธ์ เน้นกระจายอำนาจ ส่งเสริมท้องถิ่นมีบทบาทขึ้น 3.เปลี่ยนเชิงโครงสร้างระบบการจัดการใหม่ และ 4.การจัดสรรทรัพยากร



“ห้องเรียนสู่ฝุ่น” นวัตกรรมที่สร้างจากความรัก

อาจารย์นอร
จากแม่ผู้อยากปกป้องลูก
ที่นำไปสู่การสร้าง
ห้องเรียนสู่ฝุ่น
นวัตกรรมระดับนานาชาติ



ช่วงปลายปีต่อเนื่องเข้าปีใหม่ คนไทยต้องเผชิญฝุ่นหนักขึ้นทุกที หลายคนอาจเคยได้ยินนวัตกรรม “ห้องเรียนสู่ฝุ่น” ซึ่งเกิดขึ้นมาเพื่อปกป้องสุขภาพเยาวชน

“ห้องเรียนสู่ฝุ่น” ได้รับการยอมรับในระดับนานาชาติ เป็นต้นแบบการเรียนรู้เรื่องภัยพิบัติระดับชาติในการประชุมป่าไม้โลก ประเทศเกาหลีใต้ รวมถึงองค์การนาซ่า นำไปเสริมหลักสูตรเรื่องของการติดตามการเกิดไฟ

แต่รู้หรือไม่ว่า นวัตกรรมนี้เกิดขึ้นมาจากพื้นฐานความรักของแม่ที่มีต่อลูก

ผู้ริเริ่มนวัตกรรม “ห้องเรียนสู่ฝุ่น” คือ ผศ.ดร.นอร สิริมงคลเลิศกุล อาจารย์ประจำคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จ.เชียงราย ที่ปรึกษาโครงการห้องเรียนสู่ฝุ่น ของ สสส. และเป็น 1 ใน 7 พลเมืองสร้างสรรค์ (Active Citizen) และผู้นำเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง (Prime Mover) ในบริบทการจัดการคุณภาพอากาศสำหรับประเทศไทย

ที่มาก็ไปของ “ห้องเรียนสู่ฝุ่น” เริ่มจากช่วง 17 ปีมาแล้ว สถานการณ์ฝุ่นที่เชียงรายรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ลูกเริ่มป่วย หายใจไม่สะดวก น้ำมูก น้ำตาไหลตลอด จนเรียนรู้ว่าเกิดจากฝุ่น ยิ่งค้นคว้า ก็ยิ่งรู้ถึงอันตราย ยังพบว่าปัญหาใหญ่และซับซ้อน ไม่ได้แก้ได้โดยง่าย



“การแก้ปัญหาอาจต้องใช้เวลา แต่การรับมือทำได้เลย จึงชวนครูในเชียงรายมาทดลองทำด้วยกัน เริ่มจากสอนให้เด็กเป็น Active Citizen ปกป้องตัวเองได้ ส่งต่อความรู้ไปถึงผู้ปกครอง ชุมชนได้ ห้องเรียนสู่ฝุ่น ไม่ใช่เรื่องสร้างห้องเรียนใหม่ แต่เป็นกิจกรรมการสอนมีคู่มือเสริมหลักสูตร เป็นเสมือน Hand Book ให้กับคุณครู เป็นเข็มทิศสู่การนำไปปรับในการสอนในห้องเรียน ให้เด็กเน้นความเข้าใจ เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง” อาจารย์นือรระบุ

การสอนเป็นแบบบูรณาการ ครูภาษาไทย อาจจะให้แต่งกลอนหัวข้อฝุ่น ครูคณิตศาสตร์ อาจจะสอนอ่านค่าฝุ่น เอาข้อมูลมาทำเป็นกราฟสถิติ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ก็มีฐานความรู้เรื่องฝุ่น การแปลผลต่าง ๆ มันคือการสอดแทรกความรู้ผ่านกิจกรรมเข้าไป



ความสำเร็จของการทำห้องเรียนสู่ฝุ่นนั้น อาจารย์นือรกล่าวว่า หลังเข้าสู่ปีที่ 3 แล้ว สิ่งที่เราเห็นคือ เด็กรุ่นใหม่เริ่มมีความตระหนักรู้เรื่องฝุ่นมากขึ้น ที่ จ.อุดรธานี เด็กคิดโครงการวิทยาศาสตร์ ว่าเครื่องวัดฝุ่นที่เป็นเรียลไทม์ จะต้องต่อเครื่องฟั่นฝอยละอองหมอกอัตโนมัติ หากรุนแรงก็ฟั่นได้เลย ซึ่งตอนนี้เด็กๆ เหล่านี้ได้กลายเป็นนักศึกษาแพทย์กันแล้วด้วย

จะเห็นว่าเรื่องนี้ติดตัวเขาไปตลอดกับตัวเด็กเราเห็นการเปลี่ยนแปลงเยอะ ครูจะมาเล่าบอกว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรในเด็ก อย่างเด็กที่ จ.ลำพูน เป็นยูทูบเบอร์เล่าเรื่องฝุ่น จนจังหวัดเชียงใหม่ไปร่วมเวลาพูดเรื่องไฟฟ้าหมอกควัน



“ถ้าเราคิดวัคซีนอย่างโควิด คิดคนเดียวก็ได้รับคนเดียว แต่ห้องเรียนสู่ฝุ่นเป็นวัคซีนความรู้ เราคิดเด็กหนึ่งคน แต่คุ้มกันคนรอบข้างเด็กได้อีกมากมาย” อาจารย์นือรกล่าว

ผลความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้สร้างความสุขให้แก่คณะทำงาน และสร้างกำลังใจ คณะทำงานเข้าใจดีว่า สาเหตุและแหล่งกำเนิดนั้นใช้เวลาในการแก้ไข คณะทำงานมีความสุขทุกครั้งที่เราได้เห็นการเปลี่ยนแปลงในโรงเรียน เช่น การกำหนดนโยบาย การเรียนรู้เรื่องฝุ่นของแต่ละโรงเรียน ที่หลาย ๆ โรงเรียนได้ให้ความสำคัญว่าเรื่องฝุ่น ต้องเรียนรู้ตั้งแต่ระดับอนุบาล และเรามีความสุขมากที่เห็นน้องอนุบาลรายงานค่าฝุ่น ในห้องเรียนของเขา ยิ่งไปกว่านั้นเราได้เห็นเด็ก ๆ รายงานการรับมือกับฝุ่นต่อ ดร.แองเจลา แม็กโดนัลด์ (Dr. Angela Macdonald) เอกอัครราชทูตออสเตรเลียประจำประเทศไทย ดร.เจ็มมา เอ็ดการ์ (Dr. Gemma Edgar) ที่ปรึกษารับผิดชอบงานด้านการพัฒนาสถานเอกอัครราชทูตออสเตรเลียประจำประเทศไทย ดร.สติเว่น จี. โอลิฟ ผู้อำนวยการองค์การเพื่อการพัฒนาระหว่างประเทศของสหรัฐอเมริกา สำนักงานภาคพื้นเอเชีย ซึ่งได้รับคำชมว่า เด็ก ๆ เก่งมาก ไม่เคยเห็นแบบนี้มาก่อน ซึ่งคณะทำงานเราภาคภูมิใจ และมีความสุขมาก

เพราะสิ่งแวดล้อมเป็นเรื่องใกล้ตัวมาก สำคัญมากกับวิถีชีวิต และการปรับตัว อาจารย์นือรเชื่อว่า “ความสุข” ส่วนตัวนั้นสุขตั้งแต่ได้ทำแล้ว สุขตั้งแต่ยังไม่รู้เลยว่าผลเป็นอย่างไร มันเหนื่อย แต่ตัวเองมีความสุข เพราะเชื่อมั่นมันดี และมั่นใจว่าจะสร้างการเปลี่ยนแปลงใหม่ วิถีใหม่ การปรับตัว การรับรู้เรื่องผลกระทบสุขภาพ และการปกป้องตนเองได้ทันทั่วทั้ง

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข





เดินแค่ไหน ดีต่อสุขภาพ

วันละหมื่นก้าวเท่านั้นจริงไหม?

“การเดิน” ถือเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่ดีที่สุด

หากบอกว่าเดินวันละหมื่นก้าว หลายคนอาจจะบอกว่า ก็น่าจะทำได้ แต่หากบอกว่าหมื่นก้าวเท่ากับเดินวันละ 8 กิโลเมตร เชื่อว่าคงเป็นสิ่งที่ทำทุกวันได้ยาก

แล้วถ้าเดินน้อยกว่าหมื่นก้าวจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพอยู่หรือไม่???

ผลการศึกษาล่าสุดได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านโรคหัวใจ เดอะเจอร์นัล ออฟ อเมริกัน คาร์ดิโอโลจี มีข่าวดีว่า หากเดินไม่ถึงวันละหมื่นก้าวก็มีสุขภาพดีได้

คณะวิจัย ได้รวบรวมการศึกษาวิจัยไว้ 12 รายงาน นำมาวิเคราะห์และแปรผลใหม่ โดยพบว่า ผลดีต่อสุขภาพจากการเดินนั้น เริ่มจะวัดผลออกมาได้อย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่การเดินวันละ 2,500 ก้าวแล้ว

ทว่าหากต้องการให้ผลของการเดินสามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดในอัตราที่สูงมาก ๆ ต้องเดินให้ได้วันละอย่างน้อย 7,000 ก้าว

แต่หากอยากได้ผลในทางลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรจากทุกสาเหตุรวมกัน นักวิจัยสรุปว่า ต้องเดินให้ได้อย่างน้อยวันละ 9,000 ก้าว

งานวิจัยทั้ง 12 รายงานนี้ หากนับรวมกลุ่มประชากรตัวอย่างที่ศึกษาทั้งหมดแล้วพบว่า เป็นการศึกษาจากคนทั้งสิ้นมากถึง 111,309 คน ซึ่งเป็นผู้ที่เก็บข้อมูลการเดินของตัวเองผ่านอุปกรณ์นับก้าว

นักวิจัยได้นำผลการนับก้าว มาวิเคราะห์และแปรผลร่วมกับข้อมูลทางสุขภาพอื่น ๆ ของพวกเขา เพื่อดูความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ความเสี่ยงของการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุรวมกัน

ผลที่ได้ พบว่า การเดินวันละ 2,500 ก้าว ช่วยลดความเสี่ยงเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากทุกสาเหตุคิดรวมกันได้ถึง 8%

หากเดินได้วันละ 2,700 ก้าว ช่วยลดความเสี่ยงการป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึง 11%

แต่ถ้าเดินได้วันละประมาณ 9,000 ก้าว ช่วยลดความเสี่ยงการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากทุกสาเหตุได้ถึง 60%

ขณะที่คนที่เดินได้วันละประมาณ 7,000 ก้าว ช่วยลดความเสี่ยงการป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ถึง 51%



ผลการวิจัยล่าสุดนี้จึงนับเป็นการลบล้างความเชื่อที่ว่า ต้องเดินวันละ 1 หมื่นก้าวเท่านั้น จึงจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งตัวเลข 1 หมื่นก้าว มาจากกลุ่มการตลาดเครื่องนับก้าวประเทศซีกโลกตะวันตก ที่เชื่อกันต่อ ๆ มา แต่ยังไม่มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

“การวิจัยนี้นับเป็นครั้งแรกที่ได้พยายามวัดออกมาอย่างจริงจังว่า จำนวนก้าวที่เดินในแต่ละวันจะให้ผลดีที่สุดในสุขภาพ ณ จุดไหน” ดร.โจจัส โอจัสโวกเอลส์ นักวิจัยอาวุโส ผู้นำการวิจัยล่าสุดนี้ระบุ

ด้าน ดร.เจิง ฮาเจิน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคหัวใจ และผู้อำนวยการแพทย์โครงสร้างหัวใจ ศูนย์การแพทย์เซนต์เดวิด ในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐอเมริกา ได้อ้างอิงจากผลการวิจัยนี้ว่า สำหรับคนที่สามารถเดินได้วันละ 1 หมื่นก้าวเป็นประจำอยู่แล้ว ถือเป็นเรื่องดี และไม่จำเป็นต้องลดการเดินลง เพราะการวิจัยนี้ก็ไม่ได้บอกว่า จะมีผลเสียอะไรต่อสุขภาพ

นอกจากเรื่องจำนวนก้าว ยังมีข้อแนะนำเรื่องอัตราความเร็วในการเดิน หากเดินให้หัวใจเต้นแรงกว่าปกติเล็กน้อยได้ด้วย ก็จะทำให้ประโยชน์ยิ่งขึ้น

อัตราอ้างอิงใหม่นี้ เชื่อว่าจะให้ประโยชน์กับคนหลาย ๆ กลุ่มให้สามารถทำได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงวัยที่แพทย์มักกระตุ้นให้เดินเพื่อสุขภาพ แน่ใจว่า แค่ขยับก็เกิดประโยชน์แล้ว

แหล่งที่มา :



<https://www.medicalnewstoday.com/articles/do-you-really-need-to-walk-10000-steps-to-see-health-benefits#Does-walking-pace-matter?>



ฝรั่งเศส...

เล็งประกาศห้ามสูบบุหรี่บนชายหาดทั่วประเทศ

“ในที่สุดรัฐบาลฝรั่งเศสก็ได้ประกาศ เตรียมกำหนดให้ชายหาดทั่วประเทศเป็นเขตปลอดบุหรี่”



มาตรการทางกฎหมายนี้ เป็นส่วนหนึ่งของเป้าหมายที่ แอมานุแอล มาครง ประธานาธิบดีฝรั่งเศส ออกประกาศไปก่อนหน้านี้แล้วว่า **“จะสร้างคนฝรั่งเศสยุคใหม่ที่เป็นคนยุคปลอดควันบุหรี่ให้ได้ภายในปี 2575 หรือในอีก 9 ปีข้างหน้า”**

นอกจากชายหาด ฝรั่งเศสยังได้นับรวมเอาสวนสาธารณะ เขตพื้นที่ป่าและพื้นที่เปิดรอบ ๆ โรงเรียนทั่วประเทศ เตรียมประกาศให้เป็นพื้นที่ปลอดบุหรี่อีกด้วย

ก่อนหน้านี้ เมืองนิซ เมืองที่ใหญ่เป็นอันดับสองในแคว้นพรอว็องซาลป์-โกตดาซัวร์ เป็นเมืองแรกของฝรั่งเศส ที่ได้ประกาศกำหนดชายหาดปลอดบุหรี่ตั้งแต่ปี 2555 ภายใต้การสนับสนุนและผลักดันโดยสมาคมต่อสู้โรคมะเร็งของประเทศฝรั่งเศส

ปัจจุบันนี้รัฐบาลกลางฝรั่งเศสได้เล็งเห็นแล้วว่าการกำหนดพื้นที่ปลอดบุหรี่ ไม่ใช่ความรับผิดชอบของทางท้องถิ่นอีกต่อไปแล้ว หากแต่จะเป็นนโยบายและการบังคับใช้โดยรัฐบาลกลางอย่างถ้วนหน้าทั่วประเทศ

ต่อจากนี้ พื้นที่ปลอดบุหรี่ จะกลายเป็นบรรทัดฐานของประเทศฝรั่งเศส โดยทางารฝรั่งเศส ยังกำลังพิจารณาสั่งห้ามการสูบบุหรี่ไฟฟ้าชนิดใช้ครั้งเดียวแล้วทิ้ง ซึ่งนิยมในหมู่วัยรุ่น แต่กำลังกลายมาเป็นปัญหาสิ่งแวดล้อม

การควบคุมการบริโภคยาสูบ ยังถูกวางแผนต่อเนื่องด้วยการขึ้นภาษี ทำให้บุหรี่ซองละ 20 มวนจะต้องปรับราคาจากราว ๆ 417.80 บาท เพิ่มไปเป็นซองละ 493.77 บาท ในปี 2569 นี้ด้วย

แหล่งที่มา :

<https://www.theguardian.com/world/2023/nov/28/france-ban-smoking-beaches-effort-create-tobacco-free-generation>
<https://keck.usc.edu/social-media-posts-that-promote-tobacco-are-increasing-ai-detection-technology-finds/>

น่าห่วง...

เจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศ หันใช้น้ำเมา

“ปัญหาสุขภาพจิต
การพื้งน้ำเมา
กำลังสะท้อนออกมาทาง
ประสิทธิภาพในการทำงาน”



เจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศ มีบทบาทสำคัญเรื่องความปลอดภัยผู้โดยสาร แต่ในสหรัฐอเมริกา ประสบปัญหาขาดแคลนกำลังคน เจ้าหน้าที่แต่ละคนทำงานหนักกว่าเดิม และเกิดความเครียดจำนวนมาก

หนังสือพิมพ์นิวยอร์กไทมส์ รายงานปัญหาภาระงานล้นกระทบปัญหาสุขภาพจิตเจ้าหน้าที่กลุ่มนี้ หลายคนไม่กล้าใช้ยาเพราะกลัวง่วงซึมกระทบต่อผลการประเมินการทำงาน ทำให้เจ้าหน้าที่กลุ่มนี้หันไปพื้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในการจัดการความเครียด ความวิตกกังวล

นิวยอร์กไทมส์ สัมภาษณ์เจ้าหน้าที่หญิงรายหนึ่งที่ยอมรับว่าตัวเองต้องดื่มเหล้าอดก้าจำนวน 9 ช็อต ต่อคืนถึงจะนอนได้ เพราะเธอมีปัญหาภาวะวิตกกังวลและนอนไม่หลับ อันเป็นความเครียดจากงานนั่นเอง

ผลจากปัญหาทางสุขภาพจิตและการพื้งน้ำเมาของเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศ กำลังสะท้อนออกมาทางประสิทธิภาพในการทำงาน เห็นได้จากสถิติการเกิดเหตุการณ์ที่รอดพ้นจากอันตรายได้อย่างหวุดหวิดซึ่งปัญหานี้มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ

ด้านโฆษกหญิงองค์การบริหารการบินแห่งสหรัฐอเมริกา หรือเอฟเอเอ ยอมรับว่าสหรัฐฯ กำลังประสบปัญหาขาดแคลนเจ้าหน้าที่ควบคุมจราจรทางอากาศ และจำเป็นต้องเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอมากกว่านี้ให้ได้

สอดคล้องกับรายงานของนิวยอร์กไทมส์ ที่ระบุว่าสำนักงานควบคุมจราจรทางอากาศมากถึง 310 แห่ง จากทั้งหมด 313 แห่งทั่วประเทศ มีจำนวนเจ้าหน้าที่น้อยกว่าระดับที่เอฟเอเอ แนะนำ

แต่ที่แน่ ๆ คือ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก้ความเครียดไม่ได้ และอาจส่งผลกระทบมากกว่าเดิม

 แหล่งที่มา :

<https://www.businessinsider.com/air-traffic-controllers-workload-stress-alcohol-drugs-faa-close-calls-2023-12>



คนดังสุขภาพดี

จิตใจไม่แข็งแรง ร่างกายก็จะอ่อนแอไปด้วย

สุขภาพกาย และสุขภาพจิต
มันต้องเดินไปด้วยกัน
ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

คุณกิ๊ก มยุริญ พ่องยุคพันธ์ หนึ่งในนักแสดงที่หลายคนคงได้เห็นแต่บทร้าย ๆ บนหน้าจอ แต่เนื้อแท้แล้วเป็นนางร้ายสายธรรมชาติแหม่ เพราะไม่กี่ปีที่ผ่านมาได้ตัดสินใจบวชชีที่วัดในเมียนมานานถึง 7 เดือน ทำให้คุณกิ๊กมีมุมมองในชีวิตที่เปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง จะเป็นอย่างไรวันนี้เคล็ดลับคนดังจะพาไปพูดคุยกัน



สิ่งแรกคือ วิธีการดูแลตัวเอง คุณกิ๊กเล่าว่า “ด้วยภาระหน้าที่ทำให้เราไม่ได้มีเวลาออกกำลังกายเท่าไร จึงหันมาดูแลเรื่องการรับประทานอาหารให้เพียงพอต่อร่างกาย และครบ 5 หมู่ คุยกับร่างกายตัวเองบ่อย ๆ ว่าขาดอะไรไหม? ขับถ่ายปกติหรือเปล่า? ขาดสารอาหารอะไร? แค่อยุติฟังและใส่ใจเขาให้มากขึ้น เพื่อเติมสิ่งที่ร่างกายขาดและต้องการ”

แน่นอนว่า ไม่ใช่แค่เพียงร่างกาย แต่ต้องดูแลจิตใจด้วย เพราะทั้งสองอย่างต้องสัมพันธ์กัน “หากจิตใจเราไม่แข็งแรง ร่างกายเราก็จะอ่อนแอไปด้วย” คุณกิ๊กกล่าว

คุณกิ๊ก มองอีกว่าเมื่อคิดไปถึงบางคนที่คุณดูแลตัวเองดีมาก ๆ แต่ก็ยังป่วยนู่นป่วยนี่อยู่บ่อย ๆ จึงต้องย้อนกลับไปดูว่าใจของพวกเขาจะเป็นยังไง เพราะฉะนั้นสุขภาพกาย และสุขภาพจิตมันต้องเดินไปด้วยกัน ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ได้

สุขภาพใจก็เป็นเรื่องสำคัญ เมื่อถามว่า คุณกิ๊ก ดูแลอย่างไรได้คำตอบว่า “ถ้าถามว่าพี่ดูแลจิตใจของตัวเองอย่างไร พี่ก็โชคดีที่มีธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นแสงสว่างในชีวิต เป็นทางแห่งปัญญาที่ทำให้เดินไปข้างหน้าได้

เวลาที่รู้สึกว้าวจิตใจไม่สงบ คิดฟุ้งซ่าน คิดถึงอดีตที่จบไปแล้ว หรือคิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ก็จะใช้วิธีการสวดมนต์ เพื่อให้ตัวเองมีสติ เราอาจจะตดกิเลสไม่ได้ แต่ขอแค่ให้เรารู้เท่าทันเพื่อที่จะหยุดมัน”

ไม่ว่าจะอีกกี่ปัญหา เราทุกคนก็จะสามารถก้าวผ่านไปได้ด้วยสุขภาพกาย-ใจที่แข็งแรง สสส. สนับสนุนแนวคิด “ป้องกัน” ก่อน “รักษา”

อยากเห็นคนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้สุขภาพ ควบคุมไปกับการดำเนินชีวิตแบบวิถีใหม่ เตรียมพร้อมกาย-ใจ รับมือกับทุกวิกฤต ก้าวสู่วิถีชีวิตสุขภาพอย่างยั่งยืน



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณ มาหาคำที่ซ่อนอยู่
ด้านล่างนี้ 4 คำที่ดี ๆ จะเป็นของคุณ
ตลอดปีใหม่นี้

ว	า	ก	ด	ย	ดี	ม	แ	ก	ร	ย
ข	จ	ย	แ	ชี	ง	แ	ร	ง	ม	ป
ค	ง	า	บ	ก	แ	ร	ช	ฟ	ต	ด
ค	ว	า	ม	สุ	ข	ใ	ง	ข	ร	ง
ว	ง	แ	ใ	ส	บ	ฟ	ง	ก	น	ย
ก	า	จ	ช	ด	สุ	ข	ภ	า	พ	ดี
ภ	จ	ล	แ	ข	ย	ะ	น	พ	ง	น
ย	ม	ใ	จ	ส	บ	า	ย	ส	ป	ง

ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับหมวกไปใส่กันให้ร่มเย็นตลอดทั้งปี



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

ไซไซซ่า

= แซ่



เลิกหล้า
โทร.1413



สสส