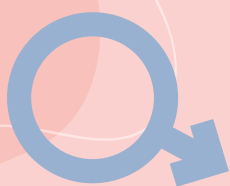


จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

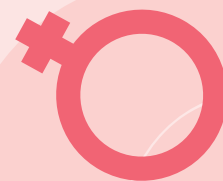
สร้างสุข



ปีที่ 20
ฉบับที่ 268
กุมภาพันธ์ 2567



รัก



ต้องเซฟเซ็กซ์



- ๖ รักกันให้ใจฟู สร้างสุขภาวะทางเพศ
- ๖ เรียนรู้ ฝึกทักษะ Resilience
- ๖ เบื้องหลังยุคทันสมัย หัวใจสุขภาวะ



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนกุมภาพันธ์นี้ ขอถือโอกาสที่ผมจะได้พักกาย
ทุกท่านอย่างเป็นทางการในบ้านที่อบอุ่นหลังนี้ ในตำแหน่ง
ผู้จัดการกองทุน สสส. ที่มีเพื่อนภาคีเครือข่ายสร้างเสริม
สุขภาพร่วมเดินทางสร้างสุขทั่วประเทศ

ผมเชื่อมาตลอดว่า **“การสร้างเสริมสุขภาพ”** ควรค่าแก่การทุ่มเทแรงกาย
แรงใจ เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพให้แก่ประชาชน

ความฝันแรกหลังเรียนแพทยจบ **“ผมอยากเป็นหมอผ่าตัด”** เหมือนแพทย์
หลาย ๆ คน แต่หลังจากเป็นแพทย์ใช้ทุน โดยเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาล
ชุมชน ตลอด 4 ปีของการทำงาน ได้เห็นผู้คนเสียชีวิตจากสาเหตุของการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสูบบุหรี่จำนวนมาก จากความสูญเสียนี้ ได้กลายเป็น
“แรงกระตุ้น” ผลักดันให้ผมเริ่มต้นสนใจการทำงานรณรงค์เพื่อแก้ปัญหา
ที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาสูบ

ผมเป็นอีกคนที่ตระหนักถึง **“พลังของการสร้างเสริมสุขภาพ”** จากการที่
คุณพ่อป่วยหลายโรคจากการดื่มสุรา และสูบบุหรี่ ตั้งแต่อายุยังไม่ถึง
50 ปี แต่เพราะอาจารย์หมอภากร จันทน์มัญญา โรงพยาบาลรามาริบัติ แนะนำ
ให้คุณพ่อเลิกบุหรี่และสุรา สามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพให้กลับมาแข็งแรง
ได้ เป็นจุดที่เห็นบทบาทของแพทย์ว่า **“แพทย์ไม่ใช่ผู้แก้ที่ปลายเหตุ แต่ลงลึก
ได้ไปถึงรากของปัญหา”**

หลังจากใช้ทุนครบ จากความฝันที่จะเป็นหมอผ่าตัด ผมเบนเข็ม
ไปเรียนแพทย์เฉพาะทางสาขาเวชศาสตร์ป้องกันแขนงระบาดวิทยา และกลับมา
ทำงานเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชนอีก 9 ปี แน่นอนว่า **“การสร้างเสริม
สุขภาพเป็นสิ่งที่ผมทุ่มเทอยู่เสมอ”** จนตัดสินใจหยุดการทำงานบริหารในฐานะ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชุมชน และสมัครไปเป็น **“หัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรม
สังคม”** ที่โรงพยาบาลน่าน เพื่อทำงานสร้างเสริมสุขภาพอย่างจริงจัง

ผมตระหนักเสมอว่า ปัญหาที่สำคัญที่สุดของสังคมไทย เกิดจากสุรา
และบุหรี่ ยิ่งผมได้รับทุนไปศึกษาการคำนวณเรื่องภาระโรค และปัญหา
ที่หายไป (DALYs) ของไทย ที่ประเทศออสเตรเลีย ก็ยิ่งทำให้ตระหนักดีว่า
“สังคมไทยถูกเขาะกร่อน” และสูญเสียกับปัญหาเหล่านี้ไปมากแค่ไหน

จากการทำงานสร้างเสริมสุขภาพ ที่โรงพยาบาลน่าน ทำให้ผมได้มีโอกาส
ร่วมงานกับภาคีเครือข่ายและอาจารย์ผู้ใหญ่ของ สสส. มากมาย ได้เรียนรู้กลยุทธ์
การขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพหลากหลายมิติ ทั้งหมดที่ผมอยากเล่าคือ

**“ผมได้รู้ว่า ตนเองมี passion และอยากทุ่มเทชีวิตในการทำงาน
ด้านสร้างเสริมสุขภาพ และพร้อมที่จะทำเต็มที่ทั้งงานใน สสส. เพื่อสร้างความ
เปลี่ยนแปลง เกิดผลลัพธ์ทางสุขภาพอย่างก้าวกระโดด”**



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

**“ดอกผลที่งดงามเกิดมาจากรากแก้วที่แข็งแรง
รากแก้วมักจะมองไม่เห็นจากบนดิน คือวัฒนธรรม
องค์กร อุดมการณ์ หลักคิดและค่านิยมร่วม ความมุ่งมั่น
ทุ่มเท ความร่วมมือร่วมใจในองค์กร สสส. เด็บโตมา
อย่างยาวนานด้วยรากแก้วนี้”** นี่คือการเชื่อและความ
ศรัทธาของผม

“ลำดับ” คือ อาจารย์ผู้หลักผู้ใหญ่ ภาคีเครือข่าย
กลุ่มวิชาการ ที่เชื่อมประสานด้วยอุดมการณ์เดียวกัน
ผมขอมีบทบาทในการดูแล บำรุงดิน รักษาสิ่งดีงาม
ใส่ปุ๋ย โดยเฉพาะปุ๋ยของระบบข้อมูลทางระบาดวิทยา
ซึ่งเป็นความถนัดและตัวตนของผม และนำดอกผลของ
สสส. ที่เติบโตก้าวสู่ปีที่ 23 ไปขยายผลกับหน่วยงาน
ภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาชนต่าง ๆ ให้กระจายไป
เต็มพื้นที่

ก้าวต่อจากนี้ ผมขอสานพลังต่อด้วยความเป็น
นักขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์ นักสร้างนวัตกรรม และ
นักสื่อสาร ซึ่งเป็นจุดแข็งที่สำคัญของ สสส.

เราจะนำจุดแข็งให้เป็นจุดขาย และทำบทบาท
สำคัญในการเป็นนักสานพลังต่อไป การสานพลังคือ
การนำจุดแข็งของเราไปปิดจุดอ่อนของเพื่อน และนำ
จุดแข็งของเพื่อนมาปิดจุดอ่อนของเรา การจะทำได้
ต้องให้เกียรติและเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน

ผมขอร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ สสส. ในการเดินทาง
ก้าวต่อไป เพื่อร่วมสานพลัง สร้างนวัตกรรมและสื่อสารสุข
ต่อไปครับ

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 268 กุมภาพันธ์ 2567

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานปลัด สสส กรุงเทพมหานคร

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งพญาเมษ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

รักต้องเซฟเซ็กซ์ ร่วมสร้าง “สุขภาวะทางเพศ”

12

สุขสร้างได้

ใจฟู...ต้องมีภูมิคุ้มกัน รู้จักทักษะ Resilience

16

คนสร้างสุข

“สสส. น้อย” หัวใจสร้างสุขภาวะ

รู้จักคนเบื้องหลัง หนึ่งในผู้ปลูกปั้นสถาบันยุวทัศน์ฯ

18

สุขรอบบ้าน

เปิดความลับร่างกาย รู้และเข้าใจ จะไม่อ้วนอีกเลย

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดีอยู่ที่เลือก กินอยู่ตามหยก

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

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



สุขประจำฉบับ

รัก

ต้องเซฟเซ็กส์

ร่วมสร้าง “สุขภาวะทางเพศ”

“ความรักเป็นสิ่งสวยงาม” มักมีคนนิยามเช่นนั้น

แต่คำว่า **“รัก”** มีอะไรซ่อนอยู่ในนั้นอีกมากมาย โดยเฉพาะในแง่มุมมองของสุขภาวะทางเพศ จะมีอะไรบ้างนั้น เป็นเรื่องที่สังคมต้องเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กัน

หลายปีที่ผ่านมา ทั่วโลกเผชิญหน้ากับภาวะประชากรลดลง ทั้งปัจจัยจากค่านิยมที่คนอยากอยู่เป็นโสด การแต่งงานช้า หรือแม้แต่การวางแผนครอบครัว ที่หลายครอบครัวเริ่มไม่ยอมมีลูก ขณะที่เด็กที่เกิดใหม่จำนวนมากได้กลายเป็นประชากรคือยคุณภาพ

สาเหตุเป็นเพราะอะไร??

หนึ่งในปัจจัยที่ถูกนำมาวัดการเกิดด้อยคุณภาพคือการตั้งครรภ์ไม่พร้อมหรือไม่พึงประสงค์ เด็กเกิดในสภาวะของครอบครัวที่ไม่พร้อม มีการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม คุณแม่วัยใส การทำแท้ง เด็กทารกถูกทิ้ง แน่หนอนว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหา ด้านสังคมอื่น ๆ ตามมา ยังไม่รวมถึงการวัดคุณภาพของเด็กเกิดใหม่ เช่น น้ำหนักแรกเกิด พัฒนาการล่าช้า ฯลฯ อีกด้วย

การกระตุ้นให้คนมีลูก กลายเป็นสิ่งที่รัฐบาลหลายประเทศทั่วโลก ออกมาบอกกับประชาชน แต่อีกด้านหนึ่งในแง่สุขภาพ การวางแผนด้านสาธารณสุข ก็จำเป็นต้องลดอัตราการคลอดของวัยรุ่น ซึ่งยังอยู่ในสถานะไม่พร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดความเสียหายสุขภาพตามมา

เมื่อปี 2554-2555 อัตราการคลอดแม่วัยรุ่นไทยเคยอยู่ที่ 53.4 ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คน แต่ข้อมูลในปี 2565 อัตราการคลอดของแม่วัยรุ่นลดลงอยู่ที่ 21 ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คนถือว่าไทยบรรลุเป้าหมายในการลดปัญหาเรื่องนี้ได้ในระดับที่น่าพอใจ



แต่สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากในแง่สุขภาพทางเพศ ไม่ได้มีแต่เรื่องท้องไม่พร้อม เพราะที่หนักกว่านั้นคือ เรื่องการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่น่ากังวลมาก เพราะ “เยาวชน” กลายเป็นกลุ่มใหญ่ที่เกิดปัญหา เนื่องมาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ปี 2565 พบว่า



- ประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อเอชไอวี 561,578 คน
- มีผู้เสียชีวิตเนื่องจากเอดส์ 10,972 คน
- มีผู้ติดเชื้อรายใหม่ 9,230 คน

ในจำนวนเหล่านี้ เกือบครึ่งหนึ่งของผู้ติดเชื้อรายใหม่ เป็นเยาวชนอายุ 15-24 ปี จำนวน 4,379 คน โดยการติดเชื้อรายใหม่ 96% เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน



สถานการณ์การเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5 โรคหลัก คือ ซิฟิลิส หนองใน หนองในเทียม แผลริมอ่อน กามโรคต่อมน้ำเหลือง ช่วงปี 2560-2565 กลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี ยังเป็นกลุ่มที่มีอัตราป่วยมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยมีอัตราป่วย 99.6 ราย ต่อประชากรแสนคน

การป้องกันโรคที่รู้จักกันทั่ว ๆ ไปด้วย “ถุงยางอนามัย” แม้ในยุคที่ข่าวสารล้นป่า เช่นนี้แล้ว ก็ยังพบว่า มีการใช้ถุงยางอนามัยต่ำกว่าเป้าหมาย ผลการสำรวจ ชี้ให้เห็นสถานการณ์ของปัญหาได้ชัดเจนว่า กลุ่มเยาวชนยังคงมีพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ทำให้มีโอกาสติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะเอชไอวี



มีการสำรวจสถานการณ์พฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี เมื่อปี 2562 โดยกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า อัตราการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งในนักเรียนชายระดับ ปวช. 2 ยังต่ำกว่าเป้าหมาย อัตราการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับแฟนหรือคนรัก 40.4%

พฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้า ก็พบว่า ต่ำมากเช่นกัน โดยกลุ่มตัวอย่างที่สำรวจนี้ ใช้ถุงยางกับพนักงานบริการหญิงเพียง 62% ใช้กับหญิงอื่น 56.7% และใช้กับผู้ชาย 51.1% เท่านั้น

พฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัย เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องมีการเปลี่ยนทัศนคติ ซึ่งหลายครั้งพบว่า เยาวชน พกถุงยางอนามัย ถูกมองว่า เป็นเรื่องไม่สมควร และถูกผู้ปกครองต่อว่า ถูกครูตั้งคำถาม ทั้งที่เด็กและเยาวชน มีสิทธิที่จะพกถุงยางอนามัย เพื่อป้องกันสุขภาพของตนเอง



ที่ผ่านมา สสส. และภาคีเครือข่าย กระตุ้น และสนับสนุนให้เยาวชนและคนรุ่นใหม่มีความเข้าใจ และตระหนักถึงการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย และรับผิดชอบ โดยการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เพื่อป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เพื่อให้เกิดความตระหนักในการป้องกันตัวเองและคนรอบข้าง

แน่นอนว่า ในวันแห่งความรักทุกปี ก็ถือเป็นโอกาสอันดีในการพูดถึงการมอบความรัก ด้วยความรับผิดชอบ บอกให้ทั้งเด็ก เยาวชน และพ่อแม่ เข้าใจ ร่วมกันว่า ถุงยางอนามัยไม่ใช่เรื่องน่าอาย ไม่ว่าจะการใช้ หรือพกพา เป็นเรื่องความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนเองและคนรักในแบบที่ควรจะเป็น



“เลือก เก็บ ใช้ ทิ้ง”



4

ขั้นตอนง่าย ๆ ป้องกันโรคด้วย ถุงยางอนามัย



1. เลือกให้ถูกไซส์ ถุงยางอนามัยมีหลายขนาด ตั้งแต่ ขนาด 49 มิลลิเมตร ขนาด 52 มิลลิเมตร ขนาด 54 มิลลิเมตร และขนาด 56 มิลลิเมตร รวมถึง กลิ่น สี มีหลายแบบให้เลือก

ดังนั้น ควรเลือกใช้ขนาดที่เหมาะสม หากเลือกขนาดเล็กหรือใหญ่ไปจะทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดหรือหลุดได้ง่ายโดยมีวิธีวัดขนาดง่าย ๆ ให้เริ่มจากวัดเส้นรอบวงของอวัยวะเพศเมื่อแข็งตัว แล้วหารด้วย 2 จะได้ขนาดที่พอดี

เช่น เส้นรอบวง 10.6 เซนติเมตร หารด้วย 2 ผลลัพธ์ที่ออกมาเท่ากับ 5.3 เซนติเมตร ถุงยางอนามัยที่ใช้ได้ก็คือขนาด 52 หรือ 54 มิลลิเมตร นอกจากนี้ต้องตรวจดูวันผลิต หรือวันหมดอายุก่อนทุกครั้ง และได้มาตรฐาน อย.



2. เก็บให้ถูกวิธีการเก็บถุงยางอนามัย นับว่าเป็นขั้นตอนสำคัญเช่นกัน โดยมีวิธีดังต่อไปนี้ ไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยในที่ที่มีความชื้นสูง ในที่ร้อน เพราะความร้อนจะทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมคุณภาพ

ไม่ควรเก็บไว้ในพื้นที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น กระเป๋าตังค์ หรือกระเป๋ากางเกงด้านหลัง เพราะจะทำให้ฉีกขาดได้ง่าย ซึ่งเกิดจากการนั้ทับ ทางที่ดีควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในจุดที่สามารถหยิบใช้งานได้ง่ายและสะดวก



3. ใช้ให้ถูกวิธี เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ทุกครั้ง ทุกคน ทุกช่องทางอันดับแรกให้ฉีกของแบบระมัดระวังอย่าให้เล็บสะกิดถุงยางอนามัย เพราะอาจจะทำให้ฉีกขาดได้

จากนั้นให้บีบปลายถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมก่อนใส่เสมอหากมีฟองอากาศที่ปลายถุงยางอนามัยจะทำให้ฉีกขาดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ได้ สุดท้ายให้สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัว โดยบีบปลายถุงยางอนามัยขณะสวมแล้วรูดให้สุดโคน



4. ทิ้ง ให้ปลอดภัย ขั้นตอนสุดท้ายแต่สำคัญที่สุด เมื่อเสร็จกิจให้รีบถอดถุงยางอนามัยออกตอนที่อวัยวะเพศยังแข็งตัวอยู่ โดยใช้นิ้วสอดเข้าไปในขอบถุงยางอนามัยหรือใช้กระดาษทิชชู่อัดแล้วรูดออก จากนั้นทิ้งลง ถังขยะให้มิดชิด ไม่ควรทิ้งลงชักโครกหรือในแม่น้ำ ลำคลอง เด็ดขาด เพื่อป้องกันการปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม

สสส. ขับเคลื่อนประเด็นสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ ตั้งแต่ปี 2548 มีการกระตุ้นให้พ่อแม่คุยเรื่องเพศกับลูกอย่างเปิดอก ลดปัญหาต่างๆ ที่จะตามมา จากสถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ยังสูงในกลุ่มเยาวชน เรื่องเพศจึงเป็นเรื่องที่ควรพูดคุยกันอย่างจริงจัง และสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้น เพื่อลดปัญหาทั้งทางกาย เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ท้องในวัยรุ่น ทำแท้งไม่ปลอดภัย และความรุนแรงทางจิตใจที่เกิดจากความสัมพันธ์เป็นพิษ

“ทัศนคติเป็นเรื่องเปลี่ยนยาก แต่เปลี่ยนได้ สสส. สานพลังภาคี ทรนรงค์ “คุยเรื่องเพศลดโอกาสพลาด” ต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2566 เพื่อส่งเสริมให้เกิดการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว การรณรงค์เน้นไปที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง สร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการสื่อสารเชิงบวก มีเทคนิค วิธี หรือเครื่องมือต่าง ๆ ที่จะเป็นตัวช่วยในการพูดคุยกับลูก โดยเน้นย้ำว่า **“คุยเรื่องเพศ เริ่มที่รับฟัง ไม่ตัดสิน”** โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจ ที่ปัจจุบันเด็กเปราะบางอย่างมาก การให้เด็กเห็นคุณค่าในตัวเอง จะเป็นเกราะป้องกันปัญหา กล้าปฏิเสธสิ่งที่จะทำให้ตนเองตกอยู่ในอันตรายและสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัยได้อย่างถูกต้องทั้งในเดือนแห่งความรัก และในช่วงเวลาอื่นๆ



ดร.ชาตวุฒิ วัฒน
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุน
การควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส.

ในฐานะที่ทำงานกับเด็กและเยาวชน ในเรื่องถุงยางอนามัย พบว่า สิ่งที่เป็นปัญหามากที่สุด ก็คือการใช้ที่ไม่ถูกวิธี นอกจากนั้น ก็เป็นเรื่องทัศนคติของคนรอบข้าง ที่เห็นเด็กพกถุงยางอนามัยจนทำให้เด็กรู้สึกไม่ปลอดภัย เช่น โรงเรียน หรือสถานเอนกนามัย แจกถุงยางฟรี แต่ก็จะเชื่อว่า มาเอาถุงยางฟรีบ่อยครั้ง หรือไม่ก็ซักถามว่า เอาไปทำอะไรกับใคร สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กไม่กล้าที่จะพก หรือใช้ถุงยาง รวมถึงใช้อย่างไม่ถูกต้อง

ถุงยางอนามัย ไม่ได้ถูกมองว่าเป็นเรื่องการป้องกัน เป็นเรื่องของสุขภาพ ถูกนำไปโยงกับมิติอื่น และทัศนคติแบบเก่า ไม่ว่าจะเป็นการรักนวลสงวนตัว หรือชิงสุกก่อนห่าม ทำให้การพกพาหรือใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง ไม่สามารถทำได้ 100% จึงจำเป็นต้องสื่อสารไปถึงคนทุกกลุ่ม ไม่ว่าจะเด็กและเยาวชน หรือ ผู้ปกครอง ผู้ใหญ่ ว่า ถุงยางอนามัยเป็นสิ่งจำเป็นที่ทำให้เกิดสุขภาพที่ปลอดภัยขึ้นได้

นายสุรเชษฐ์ โพธิ์แสง
รองเลขาธิการสถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย



เดือนกุมภาพันธ์ ไม่ได้มีเพียงวันแห่งความรัก ตามคำนิยมตะวันตก แต่ตรงกับวันสำคัญทางศาสนาอย่างวันมาฆบูชา แน่่อนว่าจะมีกิจกรรมเกิดขึ้น และเชื่อมโยงไปถึงการสร้างสติปัญญาและความรักให้เกิดขึ้นได้ นอกเหนือจากการแสดงออกรูปแบบอื่น

“การบอกรักด้วยหนังสือ” ถือเป็นอีกหนึ่งแง่มุมหนึ่งที่จะสร้างความรักได้ สสส. ร่วมกับศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วัดพระราม 9 กาญจนาภิเษก จัดกิจกรรม **“หัวใจกับใบโพธิ์ ครั้งที่ 14 : อ่านประสานรัก”** ขึ้น เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนคนไทยได้ตระหนักและเห็นถึงคุณค่าของการอ่าน ซึ่งเปรียบเสมือนปัญญาวิฑูรย์ ที่จะช่วยสร้างเกราะคุ้มใจให้มนุษย์มีสติ ปัญญา ก่อให้เกิดความรัก ความหวัง ความทรงจำ และการสร้างแรงบันดาลใจ ทั้งกับตนเองและผู้อื่น



8

วอร์มอัพ ก่อนคุยกับลูก 'เรื่องเพศ'

1 เตรียมความคิด
เรื่องเพศ ไม่ได้หมายถึงแค่
การมีเพศสัมพันธ์
แต่เป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิต

2 เตรียมใจ
ไม่กังวลในสิ่งที่ลูกจะถาม
เมื่อไม่รู้ก็บอกลูกตามตรง
แล้วช่วยกันหาคำตอบ

3 พร้อมรับฟัง
ไม่ด่วนตัดสินใจว่าผิดหรือถูก

4 เรียนรู้โลกของลูก
ทำให้รู้แนวทางว่าควรคุยอย่างไร

5 ใช้เหตุการณ์รอบตัว
มาเปิดประเด็น

6 ตามแบบเปิดกว้าง
ชวนคุยแบบอ้างอิงถึงคนอื่นทำให้ลูกสบายใจ

7 ไม่ยึดเหยียดข้อมูล ❌

8 ไม่ล้อเลียน / ชู่ ❌



สแกนที่นี่

สสส. ชวนผู้ปกครองสื่อสารเชิงบวก
"คุยเรื่องเพศ เริ่มที่รับฟัง ไม่ตัดสิน"

ที่มา : คู่มือ โอภาสของคุยกับลูก "เรื่องเพศ" หน้า 24-25

4 องค์ประกอบ เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ

1. รู้ลึกคึกับตัวเอง

- รู้จักตัวเอง
- คาดหวังอย่างเหมาะสม
- มองโลกแง่ดี ทำความดี



2. จัดการชีวิตได้

- สะสมประสบการณ์จัดการปัญหา
- เชื่อมั่นว่าจัดการได้
- จัดการอารมณ์ความเครียด



3. มีสายสัมพันธ์เกื้อหนุน

- ฝึกทักษะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง
- ยอมรับ ใส่ใจ เป็นกำลังใจให้กันและกัน
- มีวิธีจัดการความขัดแย้งอย่างเหมาะสม



4. มีจุดหมายในชีวิต

- รู้ว่าต้องการอะไรในชีวิต
- รู้ความต้องการปลายทางชีวิต
- รู้เป้าหมายในการแก้ไขปัญหา



ความเข้มแข็งทางใจ : หัวใจสำคัญของการมีชีวิตที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข ฝึกฝนและสร้างได้

ที่มา : คู่มือ "เติมเต็มความเข้มแข็งทางใจ"
แผนงานสร้างเสริมสุขภาพจิตเพื่อสุขภาวะสังคมไทย สสส.



ใจฟู...ต้องมีภูมิคุ้มกัน รู้จักทักษะ Resilience

หลังสถานการณ์โควิด-19 นับเป็นการเผชิญหน้า
ความเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ไม่มีใครคาดคิดว่าจะถูกแยก
จากสังคม เกิดการล่มสลายของการใช้ชีวิตอย่างปกติ
ความเครียดนี้แปรเป็นความเครียดอย่างมากจนกระทบกับ
สถานการณ์สุขภาพจิตเลยทีเดียว

ไม่มีใคร
ไม่เคยผิดหวัง
เราทุกคนล้มบ้างก็ได้
แต่เมื่อผิดหวัง เสียใจ ล้มลง
จะเดินต่อไปอย่างไร
เป็นทักษะที่จำเป็นมาก
ในยุคนี้



สถานการณ์สุขภาพจิตคนไทยในปี 2565 พบว่า จากรายงานภาวะสังคม
โดยสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.) ระบุว่า โรคซึมเศร้า
และการฆ่าตัวตายจากปัญหาสุขภาพจิตยังมีอัตราเพิ่มขึ้น

จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข พบว่า จำนวนผู้ป่วย
โรคซึมเศร้าในปี 2563 มีอยู่ 355,537 คน แต่ในปี 2564 เพิ่มขึ้นเป็น 358,267 คน
และอัตราการฆ่าตัวตายในปี 2564 อยู่ที่ 7.38 ราย/ประชากรแสนคน เพิ่มขึ้นจาก
ในช่วงปี 2547-2563 ที่ทรงตัวอยู่ในระดับ 5-6 ราย/ประชากรแสนคน

ความน่าเป็นห่วง คือ กลุ่มอายุที่มีการฆ่าตัวตายสูงสุด คือ กลุ่มอายุ 15-34 ปี
ซึ่งเป็นกลุ่มวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้น



ปัจจัยหลัก คือ ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด คนในครอบครัว ในสถานที่ทำงาน หรือในโรงเรียน รวมทั้งภาวะป่วยกายหรือใจเรื้อรัง การใช้สุราและสารเสพติด และภาวะเครียดจากผลกระทบทางเศรษฐกิจ

ผู้ที่โทรเข้าไปขอรับบริการจากสายด่วนสุขภาพจิต 1323 นับแสนสาย ต้องการคำปรึกษาและทางออกจากความเครียด วิตกกังวล และหยุดความคิดอยากฆ่าตัวตาย

สุขภาพจิต จึงกลายเป็นปัญหาที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ในสังคม ไม่ว่าจะเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ เมื่อพบกับความกดดัน จากการเรียน การทำงาน การแข่งขัน ย่อมเกิดปัญหาขึ้นได้

เพื่อรับมือกับปัญหานี้ สสส. จึงร่วมกับธนาคารจิตอาสา ความสุขประเทศไทย และภาคีเครือข่าย ได้พัฒนาแนวทางการดูแลตนเองก่อนไปถึงขั้นการบำบัดรักษา ด้วยการสร้างสุขภาวะทางปัญญา เสริมทักษะ Resilience เป็นการป้องกันหรือสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้มั่นคง ให้มีจิตใจพร้อมเผชิญกับความท้าทายในชีวิตและลดปัญหา

“Resilience”

หากแปลความหมายก็คือ **“การฟื้นคืน”** แต่หากจะทำให้เห็นภาพชัดเจนมากขึ้น ก็คือ การล้มแล้วลุกขึ้นมาใหม่

หมายถึงทักษะที่เราสามารถยืนหยัดผ่านความยากลำบาก และกลับคืนสู่สภาวะปกติได้ ในยามที่เผชิญความเครียด ความทุกข์ ความสูญเสีย หรือสิ่งที่ไม่คาดฝัน

ล้มแล้วลุก จึงกลายเป็นคุณลักษณะที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต พื้นฐานของ **“การฟื้นคืน”** คือ การตระหนักรู้ เป็นความสามารถที่จะหยุดและสังเกตว่าอะไรกำลังเกิดขึ้นทั้งภายในตัวเรา และรอบ ๆ ตัวของเรา เพื่อที่เราจะเห็นความเป็นไปได้ใหม่ ๆ ในการกระทำ การตอบโต้ หรือการปฏิบัติตน โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของอารมณ์หรือสถานการณ์

อย่ารอให้ชีวิตเผชิญทางตันแล้วจึงฝึกการฟื้นคืน เพราะทักษะ Resilience จำเป็นต้องฝึกฝนอยู่เสมอ เพื่อให้ลุกขึ้นได้อีกครั้ง



#ฟังด้วยหัวใจ #ฟังเสียงเพื่อนซึมเศร้า



HOW TO!



ล้มแล้วลุก=ยืนขึ้นใหม่ แต่ถ้ายืนไม่ไหวขอความช่วยเหลือยังไงดี?

หลายครั้งที่เรายึดติดบางอย่างจนไม่ขอความช่วยเหลือใคร จริงหรือไม่ ลองเช็กลิสต์ดู



<input type="radio"/> ไม่อยากเป็นภาระคนอื่น	<input type="radio"/> คนอื่นจะมองว่าเราไม่เก่ง
<input type="radio"/> ฉันต้องพึ่งตนเองให้ได้ 100%	<input type="radio"/> ไม่มีใครอยากช่วยเราหรอก
<input type="radio"/> การถูกปฏิเสธมันเจ็บปวด	<input type="radio"/> อายุที่จะยอมรับว่าทำคนเดียวไม่ได้
<input type="radio"/> คนอื่นเขาก็ลำบากกันทั้งนั้น	<input type="radio"/> ไม่เชื่อว่าคนอื่นจะช่วยเราได้จริง
<input type="radio"/> ข้อสุดท้าย ลองเติมเหตุผลของตัวเองดู และประเมินลิสต์ทั้งหมด หรือลองนำไปคุยกับเพื่อนในที่ทำงานหรือโรงเรียน	



วิธีเปลี่ยนความคิด เกี่ยวกับการขอความช่วยเหลือ

1. ลองทบทวนเหตุผล

ลองเปลี่ยนสถานการณ์ถ้าเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ แต่ไม่กล้าขอ เราจะบอกอย่างไร เป็นการทบทวนตัวเองเพื่อหาคำตอบว่าทำไม

2. ประเมินอย่างจริงจังว่าถึงเวลาต้องขอความช่วยเหลือหรือไม่

- เราใช้เวลากับปัญหานี้มานานแค่ไหน ?
- เรามีเวลากับมันแค่ไหน ?
- ปัญหานี้เป็นเรื่องที่เราไม่ถนัดใช่ไหม ?
- การปล้ำกับปัญหานี้ เราเอาเวลาไปทำอย่างอื่นที่ดีกว่าไหม ?

3. เป็นการให้เกียรติคนอื่น

การบอกว่าไม่อยากเป็นภาระ ควรให้โอกาสผู้อื่นตัดสินใจเอง ว่ายินดีที่จะช่วยเหลือคุณหรือจะบอกคุณว่าทำไมไม่ได้



4. ให้เกียรติตัวเอง การขอความช่วยเหลือไม่ใช่เรื่องน่าอาย

เพราะเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือของคนที่มีความกล้า มีไหวพริบ และเป็นการให้เกียรติตัวเอง

5. การขอความช่วยเหลือ ช่วยสร้างสัมพันธภาพที่ดี

การให้ความช่วยเหลือกับคนอื่นเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี เพราะทำให้เรามีสัมพันธภาพที่ดี

6. ความกังวลใจเบาบางลง

การขอความช่วยเหลือ จะทำให้มีความสัมพันธ์แบบ give and take หรือการให้และรับที่เท่าเทียม คนช่วยเหลือบางครั้งก็รู้สึกดี



การฟื้นคืน ล้มแล้วลุก เป็นการสร้างกล้ามเนื้อ หรือเพิ่มความสามารถให้ตนเอง เป็นทักษะอย่างหนึ่ง ฝึกได้ โดยการตั้งคำถามกับตัวเอง ดูแลอารมณ์ ฝึกควบคุมอารมณ์ ฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง และเราจะมีนิสัยในการดูแลตัวเองให้ได้ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวลหลังเจอปัญหาในชีวิตได้อีกด้วย



การสร้างความสำเร็จต่อสุขภาพทางปัญญา จากแนวคิด Resilience เน้นการป้องกันและสร้างภูมิคุ้มกันทางใจให้มั่นคง สามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.happinessisthailand.com ซึ่งจะมีคำแนะนำ 8 เส้นทางสู่ความสุข วัตถุประสงค์ทางปัญญา และเรียนรู้ทักษะ Resilience ให้ได้ ฝึกเรียนรู้ และทำความเข้าใจ



ธนาคารจิตอาสา
ปันเวลา แช่วามสุข

“ธนาคารจิตอาสา ตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างพื้นที่เรียนรู้และการจัดการความเครียด ผ่านการสร้างการมีส่วนร่วมฝึกและเพิ่มทักษะเพื่อพัฒนาจิตที่สร้างการเติบโตจากภายในจิตใจ หรือที่เรียกว่า “สุขภาพทางปัญญา” โดยเฉพาะในเรื่องของความเข้าใจ (empathy) และความเชื่อมโยง (connectedness) นำไปสู่การสร้างการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่เริ่มต้นจากตนเอง และใช้พลังจากความสนใจสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีให้เกิดขึ้นในสังคม”

ดร.สยุมกร รัตนพจนารท ผู้ร่วมก่อตั้งธนาคารจิตอาสา



“สสส. น้อย” หัวใจสร้างสุขภาวะ

รู้จักคนเบื้องหลัง
หนึ่งในผู้ปลูกปั้นสถาบันยุวทัศน์

สิ่งที่เราทำมีคุณค่า
กับเด็ก ๆ มาก
เมื่อมองกลับไป
เราจะยังเห็นคุณค่า
ของตัวเราที่มีต่อสังคม



สุรเชษฐ์ โพธิ์แสง หรือ “เบส” รองเลขาธิการสถาบันยุวทัศน์แห่งประเทศไทย หนึ่งในผู้ร่วมปลูกปั้นสถาบันยุวทัศน์ เริ่มเข้ามาทำงานเพื่อร่วมเปลี่ยนแปลงสังคมตั้งแต่อายุ 17 ปี จนขณะนี้กำลังก้าวสู่วัยผู้ใหญ่ด้วยประสบการณ์ทำงาน 9 ปีเต็ม ในวัย 26 ปี



จากสมาชิกจิตอาสา จนกลายเป็น PM (Project Manager) หรือผู้จัดการโครงการ และเป็นหนึ่งในภาคีเครือข่ายที่สานพลังกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพื่อผลักดันสังคมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

ด้วยเพราะอุดมการณ์แรกคือ อยากเห็นสังคมดีกว่าเดิม สุรเชษฐ์ ในฐานะ “ยุวทัศน์” การทำงานสร้างเสริมสุขภาพหลายเรื่อง เริ่มจากประเด็นบุหรี่ เหล้า อุบัติเหตุ การพนัน ซึ่งมีเยาวชนเป็นกลุ่มเสี่ยงในเรื่องราวเหล่านี้

ล่าสุด ยุวทัศน์ฯ ได้ร่วมขับเคลื่อนประเด็นสุขภาพทางเพศ โดยยุวทัศน์ฯ เข้าไปให้ความรู้กับเด็กและเยาวชน ร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ จนกลายเป็นเหมือนที่ปรึกษาเด็ก ๆ ให้มีทางออกจากปัญหาท้องไม่พร้อม เพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกัน และหาทางป้องกันปัญหาโรคติดต่อจากเพศสัมพันธ์ ที่ปัจจุบันสถิติชี้ว่า เยาวชนกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงกลุ่มใหญ่ ที่ต้องเร่งแก้ปัญหาให้สำเร็จ

“ผมรู้สึกดีใจเวลาได้เห็นเด็ก ๆ และเยาวชน ในสถานศึกษา ให้ความสนใจและการตอบรับ ในสิ่งที่สื่อสารออกไป มีเสียงสะท้อนขอบคุณกลับมา มันทำให้ใจฟู ที่สิ่งที่เราทำนั้น มีคุณค่ากับเด็ก ๆ” สุรเชษฐ์ อธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้น

การทำงานเรื่องสุขภาพทางเพศ ในฐานะยุวทัศน์ฯ ที่อายุไม่ห่างจากเด็ก ๆ นัก ทำให้เด็กเปิดใจ ถ่ายทอดปัญหาให้ฟัง ทำให้พบว่าหลายครั้งปัญหาของเด็ก เด็กหาทางออกไม่ได้ ไม่กล้าไปปรึกษาครอบครัว เช่น เรื่องการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน ที่บางครั้งก็สร้างปัญหาตามมาภายหลัง

หลายครั้งมีข้อความส่งถึงสถาบันยุวทัศน์ฯ ในประเด็นสุขภาพทางเพศ อยู่เรื่อย ๆ สุรเชษฐ์ ชี้ว่า **“สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่า ยังมีปัญหาเกิดขึ้น สถานการณ์นี้ยังไม่หมดไป ทำให้เรายังมีความคิดจะขับเคลื่อนเรื่องนี้มากขึ้น และเมื่อมองกลับไป เราจะยิ่งเห็นคุณค่าของตัวเราที่มีต่อสังคม”**



ความร่วมมือของสถาบันยุวทัศน์ฯ ในฐานะภาคีเครือข่าย ของ สสส. เดินทางโดยมีเป้าหมายเดียวกัน คือ ป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพของประชาชน สสส. ถือเป็นพี่เลี้ยงทั้งด้านองค์ความรู้ ด้านวิชาการ ด้านการวางระบบโครงสร้างหน่วยงาน การพัฒนาภาคีเครือข่ายและช่วยเป็นแรงเสริมคอยหนุนหลังให้กับสถาบันจนเติบโตอย่างแข็งแกร่ง

สุรเชษฐ์ อธิบายต่อ ว่าหลัง ๆ มา หลายคนเริ่มเรียกสถาบันยุวทัศน์ฯ ว่า **“สสส. น้อย”** เนื่องจากผู้จัดการโครงการหลายคนในสถาบันก็มีอุดมการณ์ในประเด็นที่สอดคล้องกับภารกิจงานของ สสส. เพียงแต่สถาบันยุวทัศน์ฯ จะมีกลุ่มเป้าหมายในเด็ก และวัยรุ่นเป็นหลัก

“ผมประทับใจมาตลอด สสส. ช่วยสานต่อความตั้งใจของหลายๆ คน ต่างคน ต่างพื้นที่ ต่างเจอปัญหา ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่ต่างกัน และอยากจะทำไ่มั่นด้วยกำลังที่มีอยู่ แต่อาจจะขาดการสนับสนุนทรัพยากรต่าง ๆ ฉะนั้น สสส. เป็นแรงหนุนที่ดีมากสำหรับคนที่มีความตั้งใจงานเพื่อสังคมสามารถดำเนินงานต่อไป” สุรเชษฐ์ ย้ำ

นับเป็นหนึ่งในตัวอย่างของผู้ที่ตั้งใจสร้างสังคมให้เปลี่ยนแปลงด้วยใจแน่วแน่ที่แท้จริง



ติดตาม เพชฌิมแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข



เปิดความลับร่างกาย รู้และเข้าใจ จะไม่อ้วนอีกเลย

โรคอ้วน ต้นตอที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพอื่น ๆ ทั้งเบาหวาน ความดัน มะเร็ง การป้องกันไม่ให้น้ำหนักเกินจนกลายเป็นโรคอ้วน ด้วยการทำความเข้าใจกลไกร่างกาย จะช่วยได้ยังไงบ้าง?

นักวิทยาศาสตร์ค้นพบว่า กลไกในร่างกายส่งผลให้มีการสะสมไขมันส่วนเกิน จนกลายเป็นโรคอ้วนได้ หากรู้จักกลไกนั้น ก็จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ซึ่งนักวิจัยเพิ่งตีพิมพ์ผลงานเกี่ยวกับ **“เวลาที่เหมาะสมในการกินอาหารแต่ละมื้อ”**

ก่อนหน้านี้เคยมีผลการวิจัยพบว่า การกินดึก ๆ มีความสัมพันธ์กับปัญหาน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจนกลายเป็นโรคอ้วนได้ แต่สำหรับในการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านการเผาผลาญในระดับเซลล์ **“เซลล์ เมตาบอลิซึม”** แล้ว

นักวิจัยได้ศึกษาลึกลงไปถึงกระบวนการที่ว่า ทำไมการกินมื้อค่ำดึก ๆ ถึงทำให้อ้วน เพื่อที่จะได้เข้าใจกระจ่างขึ้น และหวังว่าองค์ความรู้ใหม่ที่ได้จะมีประโยชน์ป้องกันโรคอ้วนหลายล้านคนทั่วโลก

แฟรงค์ เชียร์ นักวิทยาศาสตร์ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยา จากโรงพยาบาลสตรีบริกแฮม เมืองบอสตัน สหรัฐอเมริกา ได้เปิดเผยผลงานวิจัยครั้งนี้ว่า ได้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ ที่จัดว่าเป็นโรคอ้วนและน้ำหนักตัวเกิน แต่ยังไม่เป็นโรคอ้วน ทั้งหมด 16 คน นำมาควบคุมปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจจะส่งผลต่อการเพิ่มขึ้นของน้ำหนักตัว

การควบคุมไม่ใช่แค่เรื่องปริมาณอาหาร และช่วงเวลาในการกินอาหาร แต่รวมถึงการนอนหลับ ก็ถูกควบคุมอย่างเคร่งครัด เพื่อให้ได้ผลทดลองที่แม่นยำ ซึ่งการทดลองทำ 2 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 6 วัน และมีการเว้นระยะการทดลองแต่ละครั้งห่างกันหลายสัปดาห์

ในการทดลองครั้งแรก ๆ นักวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างกินอาหาร 3 มื้อ เช้า กลางวัน และเย็น ในเวลาที่คนปกติทั่วไปกินอาหาร การทดลองครั้งที่ 2 เลื่อนเวลากินอาหารในแต่ละมื้อ โดยมีมื้อสุดท้ายอยู่ที่ 3 ทุ่ม

ในระหว่างและหลังการทดลองทั้งสองครั้ง นักวิจัยได้เก็บตัวอย่างเลือด ชั่งน้ำหนัก คำนวณดัชนีมวลกาย เพื่อศึกษาความแตกต่างของผลการรับประทานอาหารในเวลาที่แตกต่างกัน

ผลที่ได้ **ประการแรก** พบว่า การกินอาหารช้ากว่าเวลามื้อปกติ ร่างกายจะมีระดับฮอร์โมน “เลปติน” เป็นสารเคมีที่บ่งบอกความรู้สึกอิ่ม เมื่อกินอาหารช้ากว่าเวลามื้อปกติ เลปตินจะต่ำตลอด 24 ชั่วโมง หมายถึงจะรู้สึกหิวมากกว่าปกติตลอดเวลา ถ้าเทียบกับกินอาหารตามเวลาปกติ เลปตินจะอยู่ในระดับสูง



ประการที่ 2 พบว่า การกินอาหารมื้อดึก ทำให้ระดับการเผาผลาญพลังงานในร่างกายโดยรวมทั้งวัน ลดช้าลงกว่าในช่วงที่กินอาหาร 3 มื้อ ในเวลามื้อปกติด้วยเช่นกัน

แหล่งที่มา :



- <https://www.sciencealert.com/eating-late-can-change-how-you-burn-calories-and-store-fat-depressing-study-shows>
- https://uk.news.yahoo.com/weight-loss-why-listening-circadian-131903738.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly9uZXdzLmdvb2dsZS5jb20v&guce_referrer_sig=AQAAAEioV3IZh2_59atGqtmUKJThMSL-2ME24QJyNiXq9ebK7fWQs7VxYcHHQplEzAc-ygqJTv8kFkZM2od6tq6Uct4GCEdgk4WSndLdi-jrs3c4yw-Y1_t4TZIJye30vZzqP_c_3phJ9-cIDJ4NcNddKuYaBUY49IEhRI4RChBBzy00
- <https://www.wcnc.com/article/news/local/connect-the-dots/best-time-to-eat-dinner-science-says/275-fb4271fe-251e-4534-9d8f-37ca1ab50522>



และประการสุดท้าย ยังว่า กระบวนการสร้างเนื้อเยื่อไขมัน (adipogenesis) เพิ่มสูงขึ้นในหนูที่ทดลองให้กินมื้อค่ำดึก ส่วนกระบวนการย่อยไขมัน (Lipolysis) ก็กลับลดลง

ความแตกต่างที่พบในการวิจัยนี้ทั้ง 3 ประการ ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของการกินอาหารมื้อดึกว่าเป็นเพราะเกิดความเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในร่างกาย จนทำให้เกิดปัญหาน้ำหนักตัวสะสมจนกลายเป็นโรคอ้วนตามมา

การกินอาหารได้ตามเวลามื้อปกติ จึงสร้างความแตกต่าง ลดการสะสมของไขมันส่วนเกินอันเป็นสาเหตุของการมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น และนำมาซึ่งโรคอื่น ๆ อีกมากมาย แนนอนว่า ง่ายกว่าการควบคุมอาหารด้วยซ้ำ

อเล็กซ์ จอห์นสตัน ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการจากสถาบันโรเวตต์ มหาวิทยาลัยอเบอร์ดีน อังกฤษ ให้ความเห็นที่สอดคล้องกับผลการวิจัยล่าสุดนี้ว่า การกินอาหารในแต่ละมื้อ เข้านอน ออกกำลังกาย คือ วงจรนาฬิกาชีวภาพ ถือเป็นหัวใจของการควบคุมน้ำหนัก เพราะหมายถึงการหลั่งฮอร์โมน ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการหลายราย ยังได้ให้คำแนะนำไว้ว่า การกินอาหารให้ยืดเวลาก่อนเข้านอนเป็นหลัก ต้องเว้นเวลาจากที่ทานมื้อสุดท้ายก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง และในแต่ละมื้อก่อนหน้านั้น ควรเลือกรับประทานอาหารที่ทำให้รู้สึกอิ่มนาน อย่างโปรตีน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องรู้สึกหิวบ่อย ๆ



WHO พุดแคมเปญใหม่ รณรงค์หยุดค้าโกหกอุตสาหกรรมยาสูบทั่วโลก

**“อุตสาหกรรมยาสูบ
มักจะปล่อยคำโกหกต่าง ๆ นานา
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ”**



องค์การอนามัยโลก (WHO) ออกแคมเปญรณรงค์เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีชื่อว่า “หยุดคำโกหก” โดยมุ่งหวังให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ยืนหยัดต่อสู้กับความพยายามในการแทรกแซงนโยบายต่อต้านการสูบบุหรี่ ที่ทำผ่านหลากหลายกลยุทธ์

ไม่ว่าจะเป็นการใช้กลุ่มบุคคลที่สามต่อต้านขัดขวางการทำงาน เช่น การออกกฎหมายเพื่อควบคุมการบริโภคยาสูบที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น พบว่า กลุ่มธุรกิจเข้าหาผู้มีอิทธิพลในโลกออนไลน์ รวมทั้งสนับสนุนทั้งทางตรงและทางอ้อม กิจกรรมสำคัญ ๆ ของโลก ให้เงินทุนอุดหนุนการวิจัยแก่นักวิจัยหรือกลุ่มวิจัยที่ยอมมีความโน้มเอียงเข้าข้างอุตสาหกรรมยาสูบ และให้เงินทุนสนับสนุนกิจกรรมช่วยเหลือสังคมเพื่อสร้างภาพลักษณ์

มีหลักฐานชัดเจนที่ถูกรวบรวมไว้ในรายงานเกี่ยวกับอุตสาหกรรมยาสูบเมื่อปลายปีก่อน เพื่อใช้เป็นข้อมูลให้รัฐบาลประเทศต่าง ๆ รู้เท่าทันกลอุบายของอุตสาหกรรมยาสูบที่รุกคืบไปทั่วโลก

สาเหตุที่องค์การอนามัยโลกตั้งชื่อแคมเปญรณรงค์นี้ว่า “หยุดคำโกหก” นั้น เป็นเพราะอุตสาหกรรมยาสูบ มักจะปล่อยคำโกหกต่าง ๆ นานา เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ยาสูบ และความพยายามของรัฐบาลประเทศต่าง ๆ ในการควบคุม ผ่านช่องทางต่าง ๆ ที่ว่ามานั่นเอง

ด้านสหภาพยุโรปหรืออียู ล่าสุดมีการเคลื่อนไหวสำคัญออกมาเกี่ยวกับความพยายามในการควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ คือ อียูกำลังผลักดันให้มีการออกมาตรการทางกฎหมายใหม่ เพื่อควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่ ซึ่งแม้จะไม่มีส่วนประกอบของใบยาสูบ แต่กลับมีส่วนประกอบเป็นสารนิโคติน ซึ่งเป็นสารสำคัญที่ทำให้เกิดการติดบุหรี่

เหตุผลหนึ่งที่ผลิตภัณฑ์บรรจุสารนิโคตินรูปแบบใหม่นี้ทวีความนิยมขึ้นในช่วง 2-3 ปีมานี้ นั้นเป็นเพราะในระดับสหภาพยุโรปแล้ว มาตรการทางกฎหมายที่ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ ครอบคลุมเพียงแต่ผลิตภัณฑ์ที่มีใบยาสูบเป็นส่วนผสมเท่านั้น ซึ่งปัจจุบันพบว่ากฎหมายไม่ทันสมัยอีกต่อไปแล้ว จึงจำเป็นต้องออกมาตรการทางกฎหมายใหม่ เพื่อรวมเอาสารนิโคตินเข้าไปอยู่ภายใต้การควบคุมเหมือนเช่นยาสูบด้วย



แหล่งที่มา :

- <https://www.who.int/news/item/16-11-2023-new-who-campaign-highlights-tobacco-industry-tactics-to-influence-public-health-policies>
- <https://www.politico.eu/article/europe-war-against-big-tobacco-new-target-nicotine-pouch-snus-sweden>



ดื่มสัปดาห์ละแก้วก็ยิ่งเสี่ยงมะเร็ง! มือเทล ก็แฝงความร้าย

**“การจะป้องกันความเสี่ยง
ในการเกิดโรคมะเร็ง
ที่ดีที่สุดคือ **ต้องไม่ดื่มเลย**”**



วารสารการแพทย์ นิวอิงแลนด์ เจอร์นัล ออฟ เมดิซิน ตีพิมพ์งานวิจัยล่าสุด ตอกย้ำชัด ๆ ว่า ไม่ว่าจะดื่มน้อยแค่ไหน คำว่า “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” มีอันตรายต่อสุขภาพมากมาย กว่าที่เราเคยรู้กัน

นพ.ไมก์ คูสเนียร์ หัวหน้าแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็ง ศูนย์การแพทย์ เม้าท์ ซิโน รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา ชี้ว่า การดื่มเพียงสัปดาห์ละแก้ว ถูกพบว่ามีความสัมพันธ์กับมะเร็งในช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกล่องเสียง มะเร็งลำไส้และทวารหนัก มะเร็งเต้านม มะเร็งคอหอย และกล่องเสียง ซึ่งความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งชนิดต่าง ๆ ที่ว่ามานี้ มักจะสูงเป็นพิเศษในกรณีของคนดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกับพฤติกรรมเสี่ยงอย่างอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดื่มร่วมกับการสูบบุหรี่

 แหล่งที่มา :

- <https://www.cbsnews.com/miami/news/new-study-just-one-alcoholic-beverage-increases-risk-of-cancer/>
- <https://news.northeastern.edu/2024/01/06/mocktail-health-benefits-dry-january/>
- <https://fortune.com/well/article/stop-drinking-alcohol-benefits-brain-body/>

ดังนั้นแล้วการที่จะป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งเหล่านี้ได้ดีที่สุดคือ **“ต้องไม่ดื่มเลย”**

ด้าน รศ.เรเชล ร็อดเจอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัย นอร์ทอีสเทิร์น เมืองบอสตัน รัฐแมสซาชูเซตส์ ได้ออกมาให้ความเห็นถึงกระแสความนิยมในเครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์ ซึ่งเรียกกันว่า “มือเทล”

โดยเตือนว่า แม้ว่ามือเทลจะเป็นเครื่องดื่มคล้าย ๆ คือกเจลที่ปราศจากแอลกอฮอล์ แต่กลับพบว่า เป็นเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลผสมอยู่สูงมาก จากการสำรวจพบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของส่วนผสมในเครื่องดื่มประเภทนี้คือ “น้ำตาลฟรุกโตส” การดื่มจำนวนมาก จะทำให้ตับอ่อนทำงานหนักมาก แนนอนว่า น้ำตาลคือตัวร้ายต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน

ด้านผู้เชี่ยวชาญอื่น ๆ ได้ออกมาให้ความรู้ถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อร่างกายคนเราได้พักจากการดื่มแอลกอฮอล์ อย่างที่คนในซีกโลกตะวันตกนิยมรณรงค์และปฏิบัติกันในเดือนมกราคมตลอดทั้งเดือน หลังจากที่มีคนส่วนมากผ่านการดื่มอย่างหนักช่วงเทศกาลส่งท้ายปีเก่าของทุกปี

ผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้สนับสนุนกิจกรรมสร้างสรรคนี้พร้อมชี้ว่า ในช่วงหนึ่งเดือนที่พักร่างกายเราจะ 1.หลับได้คุณภาพดีขึ้น 2.สมองสดใสและทำงานได้ดีขึ้น 3.ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งชนิดต่าง ๆ และโรคอื่น ๆ 4.มีระบบสืบพันธุ์ที่แข็งแรงและมีประสิทธิภาพขึ้น 5.น้ำหนักตัวลดลง และ 6.มีสุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย



คนดังสุขภาพดี

สุขภาพคืออยู่ที่เลือก กินอยู่ตามหยก

การเลือกกินเป็นสิ่งสำคัญ
อยู่ที่ว่าจะเลือกกินยาพิษหรือยาบำรุง

หากพูดถึงนักกีฬาเราต้องนึกถึงความแข็งแรงเป็นอันดับแรก แต่รู้หรือไม่ คนที่แข็งแรงใช่ว่าจะอ่อนแอไม่เป็น และเมื่อไหร่ที่เรารู้สึกอ่อนแอ ต้องรีบหันมาดูแลตัวเองให้เร็วที่สุด เพราะคนที่อยู่เคียงข้างเราก็คือตัวเรา



เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี อยากชวนทุกคนมาอบสังคีต ๆ ให้ตัวคุณเองต้อนรับปีใหม่กับเรื่องราวของ **หยก อธิษฐาภรณ์ กำโอบุญ นักกีฬาสาวมือคอบคาวรุ่งดวงใหม่ ในวงการวอลเลย์บอลไทย** มาเล่าประสบการณ์อ่อนแอ แต่ไม่แพ้มิเคลิ้ลลับยังใจ

“หยก” เริ่มต้นเริ่มเล่นวอลเลย์บอลสมัยอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 เธอเล่าว่า “มีครั้งหนึ่งเล่นอยู่แล้วรู้สึกแน่นหน้าอกมาก ๆ จึงได้ทราบว่าตัวเองเป็นโรคหอบ นั่นคือจุดเริ่มต้นทำให้หันมาออกกำลังกายจนได้มาเป็นนักกีฬาจริงจัง และอาการหอบก็หายไปตั้งแต่เมื่อไหร่ไม่รู้ค่ะ” หยกเล่าไปหัวเราะไป

เห็นแข็งแรงแบบนี้ ตัวเธอเองก็เคยผ่านช่วงที่สุขภาพไม่ดีมาก่อน เคยมีน้ำหนักตัวเยอะเกินไป แต่วิธีที่เธอคิดนั้น สำคัญเลยทีเดียวนะ

“หยกจะมีคติประจำใจ **You Are What You Eat** เมื่อก่อนเป็นคนมีน้ำหนักค่อนข้างเยอะและทำให้สุขภาพไม่ดีเลย แต่พอเริ่มควบคุมเรื่องการกินมันทำให้หุ่นเราเฟิร์มขึ้น สุขภาพก็ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเลย”

เราอาจไม่ได้เข้มงวด แต่เราต้องกินให้เพียงพอ กับร่างกายที่เราต้องการ การเลือกกินอาหารถือเป็นสิ่งสำคัญมาก อยู่ที่ว่าจะเลือกกินยาพิษหรือยาบำรุง

ความเครียดก็เป็นปัญหาอย่างหนึ่ง หยกเองก็ยอมรับว่า ความเครียด หรือการพักผ่อนไม่เพียงพอ นั้นจะทำให้ไม่มีแรงฝึกซ้อม เมื่อเครียดก็นอนไม่หลับไปอีก

เธอเล่าว่า “เริ่มจากหลังซ้อมเสร็จจะไม่จับโทรศัพท์เลย พยายามใช้เวลากับการนอนให้ได้มากที่สุด และอีกหนึ่งวิธีการหนึ่งสมาธิคะมันได้ผลกับหยกจริง ๆ”

สุดท้ายเริ่มต้นปีใหม่นี้หยกได้บอกกับตัวเองว่า “ปัจจุบันหนูภูมิใจในตัวองมาก ๆ และต่อไปหนูยังคงอยากพัฒนาตัวเองในเรื่องของความแข็งแรง และอยากจัดระเบียบในเรื่องของอาหารการกินให้ดีกว่านี้ เพื่อสุขภาพของตัวเอง” หยก บอกทั้งทำพร้อมรอยยิ้ม

เคล็ดลับสุขภาพที่หยกเอามาฝากในครั้งนี้ เป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเข้าสู่วิถีวิถีใหม่ โดยออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ



สุขลับสมอง

ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณ มาช่วยหา
ความหมายของคำว่า **รัก 4 คำ** จะมี
ความรักแบบไหนซ่อนอยู่บ้าง **ลุย!!**

ห	า	ห	ด	ย	ง	ม	แ	ก	ร	น
ง	ใ	ย	แ	บ	ง	ปี	น	ว	ม	ป
ย	อ	า	บ	ก	แ	ล	ช	ว	ห	ด
ค	ย	แ	ม	ห	ว	ง	ดี	เ	ร	ห
ว	ง	ห	ใ	ส	ช	ฟ	ง	ก	ง	ย
ว	ช	ว	ย	เ	ห	ลี	อ	า	อ	ง
ป	จ	ล	ช	ข	ย	แ	น	พ	ล	น
อ	ม	แ	ช	ส	บ	ห	ว	ง	ใ	ย

ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับผ้าขนหนูไปเลย



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

เด็กสมดุลด้วย สามเหลี่ยมสมดุล



อิงเล่น

กินดี

นอนพอ

