จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 20
ฉบับที่ 274
สิงหาคม 2567

งดเหล้า เข้าพรรษา

- ถึงแล้วฤดูกาลสุขปลอดเหล้า
- ทำไมเด็กหนึ่งคนเลี้ยงทั้งหมู่บ้าน
- รู้จักขี้เหล้าหลวง คนเปลี่ยนชีวิต

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 20 ฉบับที่ 274 สิงหาคม 2567

03 **จากใจ**ผู้จัดการ

04 **สุข**ประจำฉบับ
งดเหล้าเข้าพรรษา “ฟื้นตับ” เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่

12 **สุข**สร้างได้
เลี้ยงเด็กหนึ่งคน ใช้คนทั้งหมู่บ้าน ทางแก้สร้างคุณภาพประชากร

16 คนสร้าง**สุข**
จากขี้เหล้าหลวงสู่คนหัวใจเพชร เปลี่ยนตัวเอง ชวนคนอื่นเปลี่ยน

18 **สุข**รอบบ้าน
โลกร้อนต้นตอปัญหา โรคร้ายที่ไม่เคยพบอาจผุด

20 **สุข**ไร้ควัน

21 **สุข**เลิกเหล้า

22 คนคัง**สุข**ภาพดี
ร่างกายดีได้ อยู่ที่เรากิน By ธันวา สุริยจักร

23 **สุข**ลับสมอง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

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

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ถ้าคุณอยากเปลี่ยนตัวเอง ช่วงเวลา 90 วัน ของการเข้าพรรษาเลิกเหล้าถือเป็นจุดสตาร์ตที่สำคัญ

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

เป็นเวลา 22 ปีแล้ว ที่ สสส. ชวนคนในสังคมเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อตัวเองและครอบครัว ด้วยแคมเปญ *“งดเหล้าเข้าพรรษา”* ซึ่งแต่ละปีมีคนเข้าร่วมมากขึ้นเรื่อย ๆ และตอบรับแคมเปญด้วยความเข้าใจ

ศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) พบว่า ในปี 2566 มีผู้เปลี่ยนพฤติกรรมลด ละ เลิกเหล้าในช่วงเข้าพรรษา 10.2 ล้านคน จากจำนวนผู้ที่ดื่มทั้งหมด 24.8 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี 2565 มากถึง 7.7 แสนคน สิ่งที่น่าสนใจคือ **ผู้ที่เข้าร่วมงดหรือลดการดื่ม 66.3% ระบุว่าได้รับผลดีจากการลด ละ เลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษา**

ประเด็นหลัก ๆ ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดคือ สุขภาพร่างกายดีขึ้น สุขภาพจิตใจดีขึ้น รวมถึงช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งมีการคิดค่าเฉลี่ยไว้ว่า การงดเหล้าเข้าพรรษาจะทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายได้เฉลี่ยคนละ 1,506.97 บาท รวมทั้งประเทศประหยัดได้ราว 4.2 พันล้านบาท

การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาปีนี้ สสส. ใช้แนวคิดขับเคลื่อนงานที่เชื่อมโยงสู่มิติทางสุขภาวะ **Healthy Sobriety สังคมสุขปลอดเหล้า** เหตุใดจึงต้องสุขปลอดเหล้า ก็เพราะเมื่อดื่มเหล้าแล้วกลับทำให้สุขยาก เพราะเหล้าไปกระตุ้นให้ร่างกายสร้างสารแห่งความสุขเทียม ทำให้ร่างกายชาชินกับสุขจากสารภายนอก สารแห่งความสุขจากภายในจึงสร้างน้อยลง จนต้องพึ่งพาแต่เหล้าเพื่อสร้างสารแห่งความสุข

ไม่ดื่มก็ไม่สุข แต่เมื่อดื่มมากขึ้น ก็ทำให้ไม่อยากได้ความสุขจากอย่างอื่น เช่น ความสุขจากความภาคภูมิใจ การทำความดี ทำเพื่อคนอื่น ทำให้หมกมุ่นแต่ความสุขเทียมจากเหล้า เมื่อดื่มหนักส่งผลให้เสียการเรียน เสียหน้าที่การงาน สุดท้ายเกิดโรคซึมเศร้า ทั้งนี้ **ความสุขที่แท้จริง จึงเป็นสุขที่ไม่ต้องพึ่งพาเหล้า หรือสารใด ๆ จากภายนอก ถือเป็นความสุขภายในที่แท้จริง**

แคมเปญงดเหล้าเข้าพรรษา ถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะกับบริบทในสังคมมาอยู่เสมอ เพราะการดื่มนั้น เป็นเรื่องอัตวิสัยก็จริง แต่การดื่มสามารถสร้างผลกระทบกับสุขภาพ ครอบครัว และสังคม ได้ด้วยเช่นเดียวกัน ความพยายามในการลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงได้รับการยอมรับเพิ่มขึ้นในทุก ๆ ปี สสส. จึงมองไปถึงปัญหาที่หยั่งรากลึกด้วยการชวนให้ผู้คนหันมาเปลี่ยนแปลงเพื่อตัวเองและคนที่รัก

“ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า” ในปีนี้ จึงอยากเชิญชวนประชาชนเข้าร่วมเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น ซึ่งสิ่งที่จะเห็นความเปลี่ยนแปลงแน่ ๆ คือ เรื่องของสุขภาพ โดยเฉพาะ ตับ ซึ่งตับคนเรานั้น สามารถทนต่อพิษของแอลกอฮอล์ได้แตกต่างกัน ซึ่งหากดื่มมาเป็นเวลานาน ค่าตับก็จะยิ่งพุ่งสูง เพราะตับทำหน้าที่เสมือนเครื่องกรองบำบัดของเสียในร่างกาย ถ้ารับของเสียเข้ามาโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของเสียที่เกินกว่าที่ตับทำลายได้ก็จะย้อนมาทำลายตับและร่างกายเรา

ตั้งแต่ปีที่ผ่านมา สสส. ได้สนับสนุนเรื่องของการตรวจค่าเอนไซม์ตับ เพื่อจะให้เป็นสิ่งกระตุ้นเตือนให้ประชาชนเลิกดื่มอย่างจริงจัง เพราะการปล่อยให้ตับอักเสบ มีรอยรั่ว หรือมีปัญหา หากค่าเอนไซม์ตับสูงเป็นเวลานาน ๆ ก็อาจมีแนวโน้มเกิดตับแข็งและมะเร็งตับได้ การตรวจเอนไซม์จึงจะนำไปสู่การรู้เท่าทันและสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้

มาร่วมเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนสังคมไปพร้อมกันครับ

งดเหล้าเข้าพรรษา

"ฟื้นตับ" เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่

"90 วัน เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ได้ เชื่อหรือไม่?"

งดเหล้าเข้าพรรษา

เป็นเวลา 21 ปีแล้ว ที่การเดินทางของโครงการรณรงค์ "งดเหล้าเข้าพรรษา" ชวนคนไทยเปลี่ยนแปลงตัวเองในช่วงเข้าพรรษา เปลี่ยนให้เป็นช่วงเวลาแห่งความสุข

ในปีนี้ แคมเปญเรือธงของ สสส. *"งดเหล้าเข้าพรรษา"* ซึ่งปีนี้ตรงกับวันที่ 21 ก.ค. 2567 เกิดขึ้นภายใต้คอนเซ็ปต์ ***"ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า"*** ผ่านธีมล่าสุด คือ ***"เปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ใน 90 วัน"***

Healthy SOBRIETY SEASON ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า

"เหล้า" เป็นสิ่งที่ทำงานเหมือนสารเสพติดอื่น ๆ ที่จะสร้างความสุขเทียม ๆ จากสารเคมี เมื่อเข้าไปในร่างกาย และเกิดปฏิกิริยากับสมอง ทำให้เกิดการเสพติดความสุขจากภายนอก สุดท้ายคนที่ติดเหล้า ก็จะเพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทบไปถึงอวัยวะอื่นของร่างกาย จนไม่สามารถสร้างความสุขจากภายในได้

อวัยวะที่ถูกทำลายมากที่สุด คือ ***"ตับ"*** ที่เปรียบเสมือนพ่อครัวใหญ่ ทำหน้าที่ปรุงสารอาหารจากสิ่งที่เรารับประทานเข้าไป เช่น คัดแยกน้ำตาล แปลงไขมัน แปลงโปรตีนเป็นกรดอะมิโน สร้างภูมิต้านทาน รวมถึงกำจัดสารพิษส่งไปขับออกที่ไตผ่านปัสสาวะ แต่ถ้าของเสียมีเยอะ ตับจะรับไว้เอง พิษนั้นจะไปทำลายตับ อาจจะเกิดตับแข็ง ไขมันแทรกตับ และมะเร็งตับ

แคมเปญ *“งดเหล้าเข้าพรรษา”* ในปี 2567 ถูกปรับเปลี่ยนให้เหมาะสมกับบริบทของสังคมมากขึ้น ซึ่งทุกปีจะมีการปรับเปลี่ยนอยู่เสมอ เช่น เลิกเหล้าทำให้คนรอบข้างมีความสุขอย่างไร ครอบครัวจะมีเงินเก็บแค่ไหน **นายธีระ วัชรปราณี ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)** ชี้ว่า ปีที่ผ่านมา สังคมเปลี่ยนค่อนข้างเยอะ ทั้งจากค่านิยมในสังคมหรือในโซเชียลมีเดีย ขณะที่กิจกรรมทางการตลาดของธุรกิจแอลกอฮอล์ก็หันมาจับที่ผู้หญิงและเยาวชนมากขึ้น เพื่อให้เป็นนักดื่มหน้าใหม่ จึงต้องหันมารณรงค์ที่ตัวบุคคลว่า *“ใครๆ ก็เลิกเหล้าได้”*

“ปีนี้มีการออกโฆษณาที่จะชี้ให้เห็นว่า เมื่องดเหล้าจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ซึ่งมาจากการวิจัยว่า ถ้างดเหล้าแล้วแต่ละสัปดาห์จะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง เน้นไปที่ผู้หญิงที่เลิกเหล้าแล้วสุขภาพตัวเองดี ผิวพรรณดี เป็นต้น” นายธีระกล่าว

การรณรงค์ในปีนี้ สสส. ร่วมกับ สคล. สานพลังหน่วยงานองค์กรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม กว่า 3,500 แห่ง ใน 77 จังหวัด สร้างการรับรู้และเชิญชวนงดเหล้าเข้าพรรษา และใช้โมเดล **SoBrink Soclub** ที่มีชมรมหัวใจเพชร 40 แห่งทั่วประเทศ ร่วมกันรณรงค์สร้างความเปลี่ยนแปลง ร่วมงดเหล้า ออมเงิน ลดหนี้ เพิ่มสุขให้ครอบครัว ซึ่งเราจะทำงานร่วมกับเครือข่ายของกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) ในการลงไปช่วยชักชวนให้เลิกดื่มและออมเงินผ่าน กอช. ให้เห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย จิตใจ และการเงินในอนาคต

ปีนี้ยังมีแกนนำสำคัญช่วยขับเคลื่อนงานในพื้นที่คือ **กลุ่มพลังหญิงหัวใจเพชร 80 แห่งทั่วประเทศ** รณรงค์สร้างการเปลี่ยนแปลง เสริมพลังตับ ฟื้นพลังชีวิต ด้วยสมุนไพรและธรรมชาติบำบัดให้แก่ว่าที่คนหัวใจเพชรได้รับประสบการณ์การเป็นคนใหม่ในช่วง 3 เดือนนี้ เป็นเสมือนเอาเกลือจิ้มเกลือ เพราะธุรกิจแอลกอฮอล์รุกในกลุ่มผู้หญิง เราก็ใช้พลังหญิงในการช่วยกันชักชวนนำมาสู่การเลิกเหล้าเช่นกัน

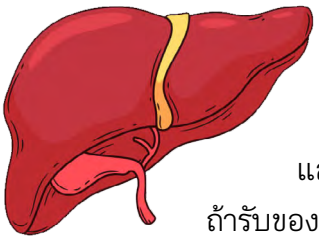
นอกจากนี้ สสส. ยังได้ริเริ่มโครงการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายหมออนามัย เพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพในผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน ควบคู่กับการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาตามแนวคิด *“ฤดูกาลสุขปลอดเหล้า”* (Healthy Sobriety) ที่เกิดตั้งแต่ปี 2566

โดยได้รับความร่วมมือจากเครือข่ายหมออนามัยวิชาการ มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) ร่วมกันขับเคลื่อนแก้ปัญหาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในชุมชน พัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้วยการรณรงค์ให้ประชาชน *“วัดค่าเอนไซม์ตับ”* ในพื้นที่นำร่อง 80 พื้นที่ ทั่วประเทศใน 12 เขตสุขภาพ

การตรวจเอนไซม์ตับ นับเป็นอีกหนึ่งวิธีที่จะย้ำเตือน กระตุกให้เห็นปัญหาสุขภาพ และหันมาเปลี่ยนตัวเองอย่างจริงจัง ก่อนที่จะสายเกินไป

เลิกเหล้าเข้าพรรษา
คุณก็เปลี่ยนตัวเองได้

หยุดตับพังเพราะเหล้า



“ตับ” ถือเป็นอวัยวะสำคัญ เปรียบเสมือนเครื่องกรองบำบัดของเสียในร่างกาย เมื่อเรารับประทานสิ่งต่าง ๆ ตับจะเป็นคนปรุงให้เกิดสารอาหาร ทั้งกรดอะมิโน และไขมันต่าง ๆ ขณะเดียวกันตับก็จะกรองและจับของเสียไว้ และส่งไปให้ไตขับออก ถือเป็นปราการสำคัญในการรับของเสียทั้งหมดในร่างกาย ถ้ารับของเสียเข้ามาโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะแอลกอฮอล์ สารเคมีปนเปื้อนในผัก ของเสียที่เกินกว่าที่ตับทำลายได้ สิ่งเหล่านี้ก็จะย้อนมาทำลายตับและร่างกายเรา

ตับ สามารถกำจัดแอลกอฮอล์ได้ 1-2 ดื่มมาตรฐาน หากดื่มมากกว่านี้ตับจะรับไม่ไหว ในเซลล์ตับจะมีเอนไซม์ตับ หากตับอักเสบ เอนไซม์ตับจะรั่วออกมาจนตรวจพบได้ เกณฑ์ส่วนใหญ่ของคนไทยอยู่ที่ 35-40 ยูนิต/ลิตร แต่ถ้าไปตรวจคนที่ดื่มสุราอย่างหนัก หรือดื่มแบบอันตราย คือ ดื่มมากกว่า 2 ดื่มมาตรฐาน จะพบว่าค่าเอนไซม์ตับมีระดับสูง เพราะเซลล์ตับถูกทำลายจากแอลกอฮอล์ ยิ่งทำลายต่อเนื่องเป็นเวลานานก็ยิ่งยากจะฟื้นฟู

ตรวจเอนไซม์ตับสำคัญยังไง

แม้ค่าเอนไซม์ตับจะยังบอกไม่ได้ว่าเป็นโรคตับ ตับแข็ง หรือมะเร็งตับ แต่เป็นสัญญาณเตือนก่อนเกิดเหตุ ที่บอกว่าตับมีการอักเสบ มีรอยรั่ว หรือมีปัญหา **หากยังพบค่าเอนไซม์ตับสูงเป็นเวลานาน ๆ ก็อาจมีแนวโน้มเกิดตับแข็ง และมะเร็งตับได้เช่นกัน** ดังนั้น การตรวจเตือนก่อน หยุดก่อน จะได้เปรียบ เพื่อสุขภาพที่ดี ถือเป็นเครื่องมือช่วยเตือน และชวนประชาชนให้หันกลับมาดูแลสุขภาพตับด้วยการ ลด ละ เลิกดื่มแอลกอฮอล์

การฟื้นฟูตับให้กลับมาเป็นปกติ ขึ้นกับสภาพตับของแต่ละบุคคล ถ้าตับถูกทำลายมาต่อเนื่อง เช่น ดื่มเหล้ามา 10-20 ปี การหยุดดื่มเพียง 3 เดือน อาจไม่สามารถฟื้นฟูได้ในระยะสั้น แต่ในคนที่ดื่มระยะสั้น ปริมาณไม่มาก ตับไม่ได้อักเสบมาก ก็อาจฟื้นฟูได้เร็วกว่า การตรวจเอนไซม์ตับจึงเป็นจุดสำคัญ ที่จะตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไร

โมเดล SoBrink ฟื้นตับ ฟื้นพลังชีวิต

นับเป็นการนำภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกในการช่วยล้างพิษตับและบำรุงตับ

น.ส.ฟ้าอิงตะวัน ไวยกรรณ์ นักกระบวนกรหลักสูตรเสริมพลังตับ ฟื้นพลังชีวิต สคล. ในฐานะที่เคยเป็นสาวปาร์ตี้ ชีวิตวนเวียนอยู่แต่กับเหล้าเกือบ 24 ชั่วโมง จนตรวจพบตับแข็ง และหันมาใช้ภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย ล้างพิษบำรุงตับ

ได้คิดค้นสูตรสำหรับบำรุงและล้างพิษตับ ที่ใช้คอนเซ็ปต์ *"อาหารเป็นยา"* มาช่วยฟื้นฟูเอาพิษออกและเสริมสร้างเซลล์ใหม่ให้ตับ ให้ตับแข็งแรงโดยไม่ต้องใช้สารเคมี จัดโปรแกรมสอน 1 วัน เพื่อให้คนงดเหล้าเข้าพรรษาดูแลตับตนเองตลอดช่วงเวลา 90 วัน

โปรแกรม "SoBrink" จะว่าด้วยการกินดี อยู่ดี มีชีวิตชีวา อาศัยองค์ประกอบ "10 อ." คือ เอาพิษออก อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย ออกแดด เอนกาย อารมณ์-ความคิด อาสา อาชีพ และเอาใจใส่ความสัมพันธ์ที่สร้างพลังงานบวก โดยมีโปรแกรมล้างพิษตับเสริมพลังตับ 1 วัน ที่แนะนำให้ปฏิบัติตามในช่วง 3 เดือน

เริ่มจาก 06.00 น.	หลังตื่นนอนทันที ดื่มน้ำสะอาด 2-3 แก้ว ขับถ่าย ภาวนาขอบคุณ ยืดเหยียดบนที่นอน ทบทวนเป้าหมายในวันนี้ และเป้าหมายชีวิต
07.00 น.	ต้มน้ำขิงขมิ้นดื่ม 1-2 แก้ว ช่วยต้านการอักเสบและช่วยบำรุงตับ และล้างไขมันได้ดี
07.30 น.	ปั่นน้ำผัก 5 สี 1 แก้ว หรือเมี่ยงคำ 4-5 คำ
08.00 น.	รับประทานอาหารเช้า เน้นอาหารที่ไม่มัน รสไม่จัด มีโปรตีนย่อยง่าย ดื่ม SoBrink Socraft โพรไบโอติกส์จากสมุนไพรครึ่งแก้ว
10.00-12.00 น.	ทุกครึ่งชั่วโมงดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว ลุกจากเก้าอี้ ยืดเหยียด กลับมารู้ลมหายใจ กลับมาอยู่กับเป้าหมาย ดื่มน้ำเปล่าก่อนอาหารกลางวัน 30 นาที หรือน้ำม็อกเทลสมุนไพร
10.30 น.	(กรณีมีไขมันพอกตับ) ปั่นน้ำกระชายดื่ม ช่วยขับไขมัน และลดไขมันในเลือด และช่วยเร่งกระบวนการเผาผลาญในร่างกาย
12.00 น.	รับประทานอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น แกงส้ม ผัดเครื่องแกง ยำ หรืออาหารที่มีส่วนผสมของพริก เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ช่วยย่อย ช่วยล้างไขมันในเลือด
13.00 น.	งีบหลับหรือเดินในที่อากาศโปร่ง 15 นาที
13.30-20.00 น.	ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้วทุกครึ่งชั่วโมง
14.30 น.	บางวันอาจทำน้ำกะทิปั่นดื่ม เพื่อเพิ่มไขมันดีในร่างกายและเพิ่มความสดชื่นระหว่างวัน หรือน้ำม็อกเทลสมุนไพร ส่วนวันหยุดอาจแช่เท้าและประคบร่างกายด้วยน้ำสมุนไพร เพื่อขับพิษออกและเพิ่มความผ่อนคลาย กรณีมีไขมันพอกตับ ปั่นน้ำแอปเปิ้ลเขียวดื่ม เพราะแอปเปิ้ลเขียวช่วยล้างไขมันในตับและช่วยทำให้ตับอ่อนตัวลงและขับสารพิษได้มากขึ้น
16.30-18.00 น.	รับประทานอาหารเบาๆ เช่น ยำอโวคาโด ยำผัก หรือข้าวต้มธัญพืช
18.30 น.	ออกกำลังกาย 15-30 นาที สนทนากับคนในครอบครัว แช่เท้า ประคบสมุนไพร ใช้ผ้าชุบน้ำสมุนไพรอุ่นๆ ประคบใบหน้าและลำคอ 5 นาที ช่วยดีท็อกซ์รูขุมขน
ไม่เกิน 19.30 น.	อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย
20.00 น.	ดื่มน้ำแก้วสุดท้าย
21.00 น.	ปิดมือถือ ใช้โคมไฟ บันทึกทบทวนและขอบคุณวันนี้ วางแผน To Do List วันพรุ่งนี้ ยืดเหยียดเบาๆ หรือทำสมาธิตามถนัด
22.00 น.	ปิดไฟพักผ่อน

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์
ผู้จัดการกองทุน สสส.

การทำลายตับคือการทำลายพลังชีวิต แต่หากงดเหล้าจะช่วยฟื้นตับ ฟื้นพลังชีวิต จากการที่สารพิษเข้าสู่ร่างกาย อย่างผิวหนังซึ่งเป็นเซลล์ที่ผลัดได้ ทางการแพทย์ยืนยันว่า ทำให้ผิวเปล่งปลั่งขึ้น มีน้ำมีนวล ดูสดชื่น ยิ่งคนดื่มเหล้าจะนอนน้อย ก็ยิ่งเป็นปัญหาตาดำคล้ำ ผิวหนังไม่สดชื่น ดังนั้น ในช่วงเข้าพรรษานี้ ขอเชิญชวนให้ทดลองงดเหล้าเข้าพรรษา 3 เดือน ยิ่งคนที่ดื่มหนักจะเห็นผลได้ชัดมาก ซึ่งคนดื่มหนักหน้าจะดูสูงวัยกว่าปกติ 5-10 ปี แต่พอเลิกเหล้า 3 เดือน จะเห็นว่าดูกระฉับกระเฉง และดูหนุ่มสาวเพิ่มขึ้น ขอชวนให้ลองดูว่า จะเปลี่ยนคุณเป็นคนใหม่ได้ไหม และคุ้มพอหรือไม่ที่จะเปลี่ยนตลอดไป

อยากเชียร์ให้หยุดดื่ม แล้วตรวจเอนไซม์ตับดูว่า ลดลงหรือไม่ การตรวจก่อนและหลังเพื่อเช็กสุขภาพตับ จะเป็นจุดสำคัญในการตรวจเตือนว่า ตับพร้อมจะอยู่กับเราไปตลอดชีวิตแล้วหรือยัง เพราะได้เปลี่ยนตัวเองก่อนไขมันแทรกตับหรือตับแข็ง

อาจารย์บุญเรือง ขาวนวล
รองคณบดีฝ่ายวิจัย นวัตกรรม และกิจการนิสิต คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา มหาวิทยาลัยทักษิณ และนายกสมาคมเครือข่ายหมออนามัยวิชาการ

การเดินหน้าคัดกรองประชาชนของเครือข่ายหมออนามัยวิชาการและ อสม. ร่วมกับพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ชวนคนเลิกเหล้า ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ดื่มผ่านการตรวจเอนไซม์ตับ ด้วยการสร้างการมีส่วนร่วมของแกนนำชุมชนในการช่วยหาเคสและคัดกรองผู้ดื่มที่มีความเสี่ยง นำไปสู่การตรวจเลือดเพื่อหาค่าเอนไซม์ตับ หลังตรวจเลือดส่งเสริมและพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ มีการติดตาม เสริมพลัง และสร้างแรงจูงใจ เพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

บางคนตัดสินใจเลิกดื่ม เพราะค่าเอนไซม์ตับสูง ซึ่งในเคสที่มีค่าเอนไซม์ตับสูง จะส่งต่อโรงพยาบาลโดยมีการอบรมให้ความรู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อให้ค่าเอนไซม์ตับกลับมาเป็นปกติ และติดตามกลุ่มเสี่ยงผ่านกลุ่มไลน์ โดยมีแบบประเมินให้บันทึกว่า มีการดื่มหรือไม่ ดื่มประเภทไหน ดื่มจำนวนเท่าไร เพื่อนำไปวิเคราะห์กับผลการตรวจเลือดครั้งถัดไป โดยการตรวจเลือดแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ที่ 3 เดือน, 6 เดือน และ 9 เดือน

นายธวัช สารบรรณ
อายุ 40 ปี ครูโรงเรียนเชิมพิทยาคม ต.เชิม อ.โพนพิสัย จ.หนองคาย
หนึ่งในผู้ตรวจเอนไซม์ตับ

ตนเองดื่มสุราอย่างหนัก ส่วนมากหลังเลิกงานก็ตั้งวงปรึกษาหารือแล้วจบที่การดื่ม พอมีโครงการนี้และได้รับการชักชวนก็ลองชวนเพื่อนมาเข้าร่วม จึงไปตรวจค่าตับดู ซึ่งค่าตับตอนแรกอยู่ที่ 76 ยูนิต/ลิตร คิดว่ายังดีอยู่เพราะไม่เกิน 100 แต่ปรากฏว่าไม่ใช่ ค่ามันเกินมาตรฐานก็เลยปรับพฤติกรรม เพราะจริง ๆ ก็ทราบว่าการกินเหล้าแล้วไปสอนหนังสือพอแฮงก์มามึนหัว ก็อาจไม่เข้าใจบริบทในการพูดคุยกับเด็ก

หลัง ลด ละ เลิก พอมาเจาะเลือดใหม่ ตอนนี้ค่าตับอยู่ที่ 28 ยูนิต/ลิตร ก็รู้สึกว่าร่างกายปรับเปลี่ยนไปดีขึ้นอย่างเช้ามาที่เคยมึนงง ปวดต้นคอบ่าไหล่ ก็ปกติ เวลาไปสอนก็มีจิตใจร่าเริง ถือว่าเป็นโครงการที่ดีและรักษาสุขภาพตนเองไปในตัว

น.ส.สมบูรณ์ หาญชนะ
อายุ 50 ปี ต.กุดบง อ.โพนพิสัย จ.หนองคาย
หนึ่งในผู้ตรวจเอนไซม์ตับ

ประวัติการดื่ม คือ ดื่มเหล้าขาวทุกวัน ดื่มกัน 4-5 คน ประมาณ 3-4 ขวดต่อวัน เฉลี่ยคนละประมาณ 1 ขวด สาเหตุที่ดื่มเพราะตนทำอาชีพเกษตรกร มีความเชื่อว่าการดื่มเหล้าจะช่วยล้างสารเคมีจากการเกษตร เมื่อได้รับการชักชวนให้เข้าร่วมโครงการงดเหล้า ได้มีการตรวจเอนไซม์ตับครั้งแรกเมื่อวันที่ 26 ธ.ค. 2566 พบค่าเอนไซม์ตับสูงถึง 542 ถือว่าวิกฤต เพราะมาตรฐานคือไม่ควรเกิน 40

จึงถูกส่งตัวไปรับการรักษาที่ รพ.โพนพิสัย และเมื่อโรงพยาบาลเจาะเลือดก็พบว่าค่าเอนไซม์ตับขึ้นไปสูงถึง 800 ทางแพทย์จึงให้นอนโรงพยาบาล 2 วัน และให้ยารักษา ติดตามอาการทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง จากค่าเอนไซม์ตับที่สูงเช่นนี้ทำให้ลูกกังวล กลัวว่าแม่จะป่วยเป็นตับแข็งและเสียชีวิต จึงตัดสินใจที่จะเลิกดื่ม ซึ่งผลการตรวจล่าสุดเมื่อเดือนพ.ค. 2567 พบว่า ค่าเอนไซม์ตับลดลงมาเหลือ 27 ในระยะเวลา 5 เดือน ปัจจุบันแพทย์ไม่ได้นัดติดตามแล้ว และตั้งใจที่จะเลิกดื่มต่อไป

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

CHECK LIST
คุณติดเหล้าหรือไม่

ประเมินตนเองในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาว่ามีอาการดังนี้หรือไม่

- ☐ ดื่มมากขึ้นเพื่อให้เมาเท่าเดิม
- ☐ มีอาการลงแดงเมื่อไม่ได้ดื่ม
- ☐ ติดลม ดื่มนานกว่าที่ตั้งใจ
- ☐ พยายามลดหรือเลิกหลายครั้ง แต่ไม่สำเร็จ
- ☐ ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่ม
- ☐ เสียงาน ผิดนัดจากอาการมึนเมา
- ☐ ยังคงดื่มอยู่ ทั้งที่รู้ว่าเกิดผลเสีย

ผลคะแนน	ระดับความเสี่ยงและแนวทางการเลิกสุรา
มากกว่า 3 ข้อ “มีภาวะติดเหล้า”	**ระดับอันตราย** เกิดปัญหาทางสุขภาพ ควรรีบพบแพทย์เพื่อรักษาอย่างถูกต้อง
น้อยกว่า 3 ข้อ “เสี่ยงติดเหล้า”	**ระดับเสี่ยง** ดื่มเหล้าจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจแต่สามารถลดหรือหยุดดื่มด้วยตนเองได้

ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา
สายด่วน 1413
Chatbot น้องตั้งใจ

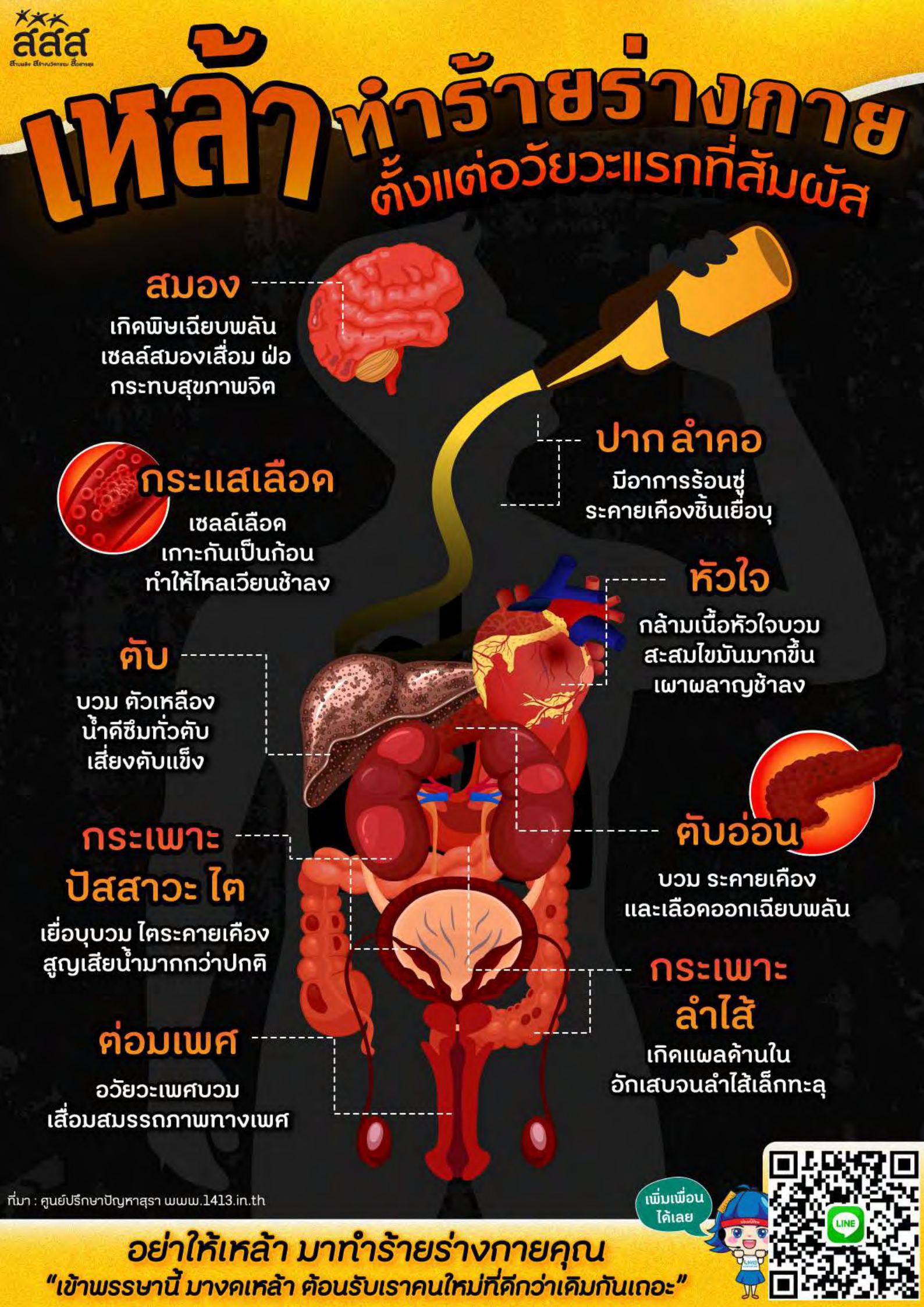
ที่มา : ศูนย์ปรึกษาเพื่อการเลิกสุราและการเสพติด

สสส. และภาคีเครือข่ายขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนที่กำลัง
ลด ละ เลิกเหล้า เลิกดื่ม ลดเสี่ยง เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สสส
สร้างเสริมสุขภาพ สร้างวัฒนธรรม สร้างสังคม

เหล้าทำร้ายร่างกาย ตั้งแต่อวัยวะแรกที่สัมผัส



สมอง
เกิดพิษเฉียบพลัน
เซลล์สมองเสื่อม ฝ่อ
กระทบสุขภาพจิต

ปาก ลำคอ
มีอาการร้อนซู่
ระคายเคืองชั้นเยื่อบุ

กระแสเลือด
เซลล์เลือด
เกาะกันเป็นก้อน
ทำให้ไหลเวียนช้าลง

หัวใจ
กล้ามเนื้อหัวใจบวม
สะสมไขมันมากขึ้น
เผาผลาญช้าลง

ตับ
บวม ตัวเหลือง
น้ำดีซึมทั่วตับ
เสี่ยงตับแข็ง

ตับอ่อน
บวม ระคายเคือง
และเลือดออกเฉียบพลัน

กระเพาะ ปัสสาวะ ไต
เยื่อบุบวม ไตระคายเคือง
สูญเสียน้ำมากกว่าปกติ

กระเพาะ ลำไส้
เกิดแผลด้านใน
อักเสบจนลำไส้เล็กทะลุ

ต่อมเพศ
อวัยวะเพศบวม
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

ที่มา : ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา www.1413.in.th

เพิ่มเพื่อน ได้เลย

อย่าให้เหล้า มาทำร้ายร่างกายคุณ

"เข้าพรรษานี้ มางดเหล้า ต้อนรับเราคนใหม่ที่ดีกว่าเดิมกันเถอะ"

เลี้ยงเด็กหนึ่งคน ใช้คนทั้งหมู่บ้าน

ทางแก้สร้างคุณภาพประชากร

“เด็กไทยเกิดน้อย ด้อยคุณภาพ”
ถือเป็นการสะท้อนสถานการณ์โครงสร้างประชากร ที่เริ่มเข้าสู่ความน่าเป็นห่วงมากขึ้นเรื่อย ๆ

ประชากรไทยค่อย ๆ ลดจำนวนลง ตั้งแต่ในปี 2564 เริ่มพบอัตราการเกิด และอัตราการตายไม่สมดุล

อัตราการเกิด อยู่ที่ 544,570 คน
อัตราการตาย อยู่ที่ 550,042 คน

คาดการณ์ว่า หากปล่อยให้เป็นเช่นนี้ต่อไป **ประชากรไทยในอีก 60 ปีข้างหน้า หรือในปี 2626 จะเหลือประชากรแค่ 33 ล้านคน**

ตั้งแต่ปี 2566 ประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ เพราะมีสัดส่วนผู้สูงอายุถึง 20% โดยคาดว่า ปี 2576 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยระดับสุดยอด หรือมีประชากรสูงวัยคิดเป็น 28% เลยทีเดียว

เมื่อมองดูอัตราการเกิดของไทย มีสัดส่วนอยู่ที่ 1.2 คน ต่อหญิง 1 คน เท่ากับอัตราการมีลูกของหญิงในญี่ปุ่น และสิงคโปร์ ส่วนที่เกาหลีใต้ อัตราการมีลูกในหญิงวัยเจริญพันธุ์ลดลงอย่างมากเหลือ 0.9 คนต่อหญิง 1 คนเท่านั้น

ปัจจัยของอัตราการเกิดต่ำลงนั้น เกิดจากหลากหลายสาเหตุ แต่ใด ๆ คือ ต้องไม่ปล่อยให้เด็กที่เกิดน้อยจำนวนนี้ ตกอยู่ในสถานการณ์ด้อยคุณภาพ ไม่ว่าจะเกิดจากความไม่พร้อมของครอบครัว หรือเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะกลายเป็นห่วงโซ่แห่งปัญหาของสังคมในที่สุด

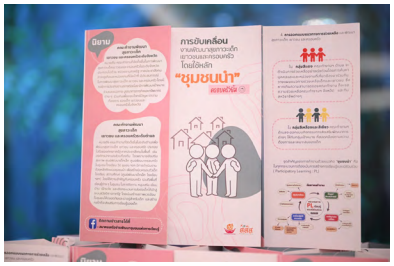
หนึ่งในทางออกที่สำคัญอย่างการสร้างเด็กที่มีคุณภาพและมีความพร้อมในการเติบโต จึงเป็นโจทย์สำคัญของ สสส. ในการส่งเสริมให้เกิดการสร้างสุขภาวะและสิ่งแวดล้อมที่พร้อมต่อการเลี้ยงดูเด็กที่จะกลายมาเป็นผู้ขับเคลื่อนประเทศต่อไป

การสร้างเด็กให้เติบโตอย่างดี คงไม่สามารถทำได้เพียงลำพัง สสส. และภาคีเครือข่าย เห็นตรงกันว่า การทำงานด้านเด็กและเยาวชนนั้น ต้องใช้ความร่วมมือจากทุกฝ่าย จึงเป็นที่มาของแนวคิดแรก คือ *“เลี้ยงเด็กหนึ่งคน ใช้คนทั้งหมู่บ้าน”*

อะไรคือความหมายของแนวคิด “เลี้ยงเด็กหนึ่งคน ใช้คนทั้งหมู่บ้าน”

คือ แนวคิดส่งเสริมให้คนในชุมชนร่วมมือกันช่วยเหลือดูแลทุกครอบครัวที่กำลังเลี้ยงเด็ก เพราะ 2 ใน 3 ของเด็กไทยอยู่ในครอบครัวเปราะบาง นิเวศการเติบโตของเด็กทั้งในบ้านและในชุมชนจึงมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กทุกกลุ่มวัย โดยต้องเป็นการดำเนินงานแบบ ***“ชุมชนนำ”*** ซึ่งเป็นแนวคิดที่มุ่งให้ชุมชนเป็นเจ้าของเรื่อง ศึกษาปัญหา คิดค้นวิธีการและแนวทางส่งเสริมการเลี้ยงดูเด็กด้วยทรัพยากรและวิถีของชุมชน ลดการพึ่งพิงความช่วยเหลือจากภายนอก ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการทำงานในแนวทางนี้อย่างยั่งยืน

ปัจจุบันมีชุมชนเข้าร่วมโครงการ “เลี้ยงเด็กหนึ่งคน ใช้คนทั้งหมู่บ้าน” แล้ว 210 ตำบล ใน 19 จังหวัดทั่วประเทศ โดย สสส. ได้วางกรอบการทำงานอย่างง่ายให้กับชุมชนเพียง 3 สเต็ป



สเต็ปที่ 1 ต้องรู้จักเด็กทุกคน เกิดเป็นกิจกรรมเยี่ยมบ้านเด็ก ๆ ในชุมชน ทำให้มีข้อมูลเชิงลึก

สเต็ปที่ 2 จัดกลุ่มเด็กเป็นระดับสีตามความเสี่ยง 3 ระดับ ได้แก่ สีเขียว ไม่มีความน่ากังวล สีเหลือง เริ่มเห็นสัญญาณน่ากังวล เช่น ผู้ปกครองติดยาเสพติด ติดการพนัน ติดแอลกอฮอล์ แต่ยังไม่มีผลกระทบกับเด็ก ฉะนั้น ผู้ใหญ่ในชุมชนจะต้องสังเกตไม่ใช่จับตา ซึ่งอาจใช้วิธีไปถามไถ่เด็กเพื่อให้ได้ข้อมูล และสีแดง ที่ส่วนใหญ่พบว่า ผู้ปกครองมีปัญหาทำให้ไม่สามารถดูแลเด็กได้ จะมีสัญญาณชัดเจน เช่น เด็กมีรอยฟกช้ำ มีการใช้ความรุนแรง

สเต็ปที่ 3 การทำงาน ให้การช่วยเหลือ โดยเฉพาะกลุ่มสีแดง ที่จำเป็นจะต้องใช้กระบวนการทางกฎหมาย ทีมสหวิชาชีพที่เป็นหน่วยงานในระดับจังหวัดก็จะลงไปช่วยเหลือ ส่วนกลุ่มสีเขียวและสีเหลืองจะเป็นการใช้ทรัพยากรชุมชน ไม่ว่าจะเป็นด้านกำลังคน ด้านกองทุนเข้าไปสนับสนุนการดูแล

การทำงานเชื่อมร้อยความร่วมมือแบบนี้ ทำให้พบว่ามีหลายครั้งที่ชุมชนช่วยกันได้ โดยไม่ต้องให้หน่วยงานระดับจังหวัดลงมาช่วยเลย หมายถึงความสามารถในการพึ่งพาตัวเองได้เป็นอย่างดี

แต่ละชุมชน มีความหลากหลายและแตกต่าง การที่ทุกคนหันมาทำงานเพื่อดูแลเด็ก จะทำให้เด็กได้เรียนรู้มุมมองชีวิตที่เป็นพหุวัฒนธรรม รู้จักยอมรับความแตกต่าง ซึ่งพบว่าวัยรุ่นที่มีความคิดเปิดกว้าง มีทัศนคติที่เติบโต (Growth Mindset) มักจะเป็นกลุ่มที่ได้แลกเปลี่ยนกับกลุ่มคนที่มีความหลากหลาย ทำให้เด็กสามารถอยู่ในสังคมที่มีความหลากหลายได้อย่างเหมาะสม

ด้วยวิธีการและแนวคิดที่เรียบง่าย จึงเป็นเป้าหมายการทำงานของ สสส. ในระยะถัดไป ที่จะเน้นการสร้างผลกระทบเชิงบวกให้เกิดขึ้นในวงกว้างแบบแนวราบ โดยการเริ่มจากชุมชนต้นแบบ และกระจายออกไป แม้ว่าจะต้องใช้เวลา แต่ก็เป็นเป้าหมายที่วางไว้ว่าต้องขับเคลื่อนให้สำเร็จ

เพราะเด็กคืออนาคตของสังคมจึงไม่ใช่เรื่องของใครคนใดคนหนึ่ง แต่เป็นหน้าที่ของคนในสังคมทุกคน

น.ส.ณัฐยา บุญภักดี
ผู้อำนวยการสำนักอาวุโส สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

การพัฒนาสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว ของ สสส. ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายท้องถิ่นขับเคลื่อนงานด้านเด็ก เยาวชน และครอบครัว ในระดับตำบลอย่างต่อเนื่อง โดยใช้โมเดลเลี้ยงเด็กหนึ่งคนใช้คนทั้งหมู่บ้าน ผสานกับแนวคิดชุมชนนำ ปัจจุบันเกิดชุมชนต้นแบบด้านพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็ก ครอบครัว และสถานศึกษาที่ส่งเสริมสุขภาวะและกลไกการเรียนรู้ของเด็กแล้ว 60 แห่งทั่วประเทศ เกิดชุดองค์ความรู้ เครื่องมือ และนวัตกรรมสร้างสุขภาวะในเด็กและครอบครัว ตำบลต้นแบบจะช่วยกันส่งต่อแนวคิดและบทเรียนการทำงานสู่พื้นที่ข้างเคียง ส่วน สสส. จะช่วยยกระดับความเข้มแข็งของทีมสหวิชาชีพในระดับจังหวัด เพื่อเชื่อมต่อบริการกับระบบการทำงานในระดับพื้นที่ โดยหวังว่าการทำงานร่วมกันในแนวทางนี้จะทำให้เกิดระบบสนับสนุนเด็กและครอบครัวแบบไร้รอยต่อเกิดขึ้นได้จริงในสังคมไทย สำหรับพื้นที่อื่น ๆ หรือจังหวัดอื่นที่สนใจ สามารถติดต่อมายัง สสส. เพื่อหารือแนวทางทำงานร่วมกันได้

นายประทีป ภาชนนท์
หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการสังคม ต.ศรีถ้อย อ.แม่ใจ จ.พะเยา

พื้นที่ ต.ศรีถ้อย มีเด็กราว 600 คน ที่ผ่านมาหลายชุมชนได้เข้าร่วมในโครงการเลี้ยงเด็กหนึ่งคน ใช้คนทั้งหมู่บ้าน ที่ทาง สสส. ให้การสนับสนุน โดยข้อดีที่เห็นชัดของโครงการคือการให้ชุมชนนำ ผ่านการทำงาน 3 สเต็ปง่าย ๆ

นอกจากนั้น ยังช่วยให้เกิดความร่วมมือ สร้างความสามัคคีของคนในตำบลจากทุกหมู่บ้าน เพราะทุกคนต่างเป็นจิตอาสาที่มีจิตใจอยากทำงานเพื่อเด็กในชุมชนจริง ๆ ปัจจุบันมีสมาชิกหลักอยู่ 20 คน โดยการแบ่งกลุ่มสีของเด็ก พบว่า ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มสีเขียว รองลงมาเป็นสีเหลือง ประมาณ 20 ครอบครัว และสีแดง 2 ครอบครัว

ทีมงานของตำบลได้ถอดแบบแนวคิดของ สสส. คือ การให้ชุมชนนำ เรามองว่าการเลี้ยงดูเด็กคนหนึ่งในครอบครัวให้มีความสุข มีอนาคตที่ดี ยังไม่เพียงพอ แต่ต้องดูแลเด็กคนอื่นในชุมชน ครอบครัวที่ประสบปัญหา เพื่อป้องกันเด็กที่กำลังเติบโตขึ้นมาไม่ให้กลายเป็นปัญหาของชุมชน

ดังนั้น การดูแลทั้งชุมชนจึงเป็นแนวคิดที่ทำให้งานเกิดผลสำเร็จได้ นอกจากนั้น การสนับสนุนของ สสส. ยังทำให้ชุมชนได้เรียนรู้การแก้ปัญหาโดยไม่ต้องรอการช่วยเหลือจากหน่วยงานของรัฐเพียงอย่างเดียว ทำให้ชุมชนยืนได้ด้วยตัวเองอย่างเข้มแข็ง

ส่องสถานการณ์ครอบครัวไทย

ในอนาคตประชากรรุ่นใหม่จะเพิ่มมากขึ้น มีค่านิยมแต่งงานช้าลง อยู่เป็นโสดมากขึ้น ที่สำคัญคือการมีลูกไม่ใช่เป้าหมายลำดับต้น ๆ ของคนรุ่นใหม่ ส่งผลต่ออัตราการเจริญพันธุ์ที่ลดลง และในอนาคตมีแนวโน้มที่ประชากรรุ่นใหม่จะเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ลำพัง ไม่มีบุตรหลานพึ่งพิง

ลักษณะครอบครัวปัจจุบัน เป็นครอบครัวขนาดเล็ก ที่มีเพียงสามี-ภรรยา และไม่มีลูกเพิ่มขึ้น 20% ส่วนครอบครัวแบบพ่อแม่-ลูก ลดลงเหลือ 52% และเด็กที่อยู่ในครัวเรือนยากจนพิเศษมีถึง 3.5 แสนคน

ด้านโภชนาการที่เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน ได้รับนมแม่อยู่ที่ 28.6% จึงทำให้เด็กโตสมวัยตั้งแต่ 0-5 ขวบ มีเพียง 73% เท่านั้น

ส่วนสถานที่เอื้ออำนวยต่อการดูแลเด็ก พบว่า สถานรับเลี้ยงเด็กที่เป็นศูนย์เด็กเล็กอายุ 0-2 ขวบ ยังคงมีเพียงแค่การนำร่องไม่กี่แห่ง ส่วนสถานรับเลี้ยงเด็กตั้งแต่อายุ 3 ขวบ ขึ้นไปมีประมาณ 52,000 แห่ง ผ่านเกณฑ์มาตรฐานเพียง 76%

ผลกระทบของเด็กเกิดน้อย

- **ประชากรรุ่นใหม่จะเป็นผู้สูงอายุที่อยู่ลำพัง ไม่มีบุตรหลานพึ่งพิง**
- **ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาและการแข่งขันระดับประเทศในอนาคต หากไม่เพิ่มฐานประชากร**

การแก้ปัญหาคงไม่สามารถทำได้โดยสนับสนุนให้ประชากรมีบุตรลำพัง โดยที่ไม่เกิดการแก้ปัญหาเชิงโครงสร้างใด ๆ ที่จะเอื้อต่อการอยู่และเติบโตเหลือสิ่งดี ๆ ที่จะส่งต่อไปยังคนรุ่นหลังได้ต่อไป

จากขี้เหล้าหลวง สู่คนหัวใจเพชร

เปลี่ยนตัวเอง ชวนคนอื่นเปลี่ยน

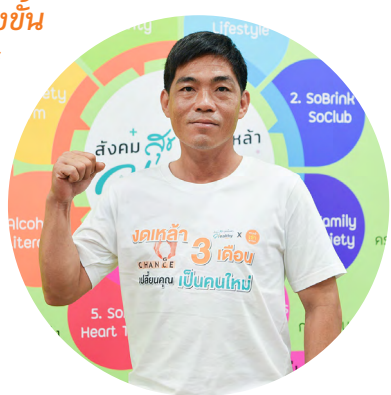
“ใคร ๆ ก็หาว่าผม เป็นขี้เหล้าหลวง”

“ชาคริต จินะคำปัน” หนุ่มวัย 42 ปี ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านหมู่ 8 บ้านเกาะกลาง ต.ป่าแดด อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ที่วันนี้เปลี่ยนตัวเองเป็นคนใหม่ กลายเป็นคนหัวใจเพชร ชุมชนสุขปลอดเหล้า บ้านเกาะกลาง

ก่อนจะหยุด เคยสุดมาก่อน! ด้วยความที่ดื่มเหล้าตั้งแต่อายุ 20 เป็นคนขี้เหล้า ดื่มเหล้าทั้งวัน ทำงานก็ดื่ม เลิกงานก็ดื่ม จนชาวบ้านต่างมองว่าเป็นขี้เหล้าหลวง ไม่มีใครไว้ใจ

จุดเปลี่ยนที่ทำให้ชีวิตเลิกดื่มอย่างทุกวันนี้

“แต่ก่อนดื่มจนกลับบ้านไม่ได้ พ่อต้องไปส่งโรงพยาบาลตลอด เพราะเคยดื่มถึงขั้นช็อกและชัก หมอบอกว่า ถ้าดื่มอีกคือถึงตาย หลังจากคุณพ่อป่วยและเสียชีวิต ผมก็ตัดสินใจเลิกดื่มอย่างจริงจัง” ชาคริตเล่า



หลังจากตัดสินใจเลิกดื่มจริงจัง เริ่มจากค่อย ๆ ลดการดื่มช่วง 3 เดือน ที่เข้าพรรษา ใช้วิธีอยู่แต่บ้านไม่ได้ออกไปไหน ซื้อไก่มาเลี้ยง อาบน้ำไก่อยู่บ้าน หลังจากเลิกดื่ม ก็ยังเข้าสังคมได้ คบเพื่อนได้ โดยทำแค่เพียง ***“ปฏิเสธ”*** คนที่ชวนดื่ม จนครบ 3 ปี กลายเป็น ***“คนหัวใจเพชร”*** ผันตัวไปช่วยคนอื่นเลิกเหล้าได้ด้วย

การผันตัวมาสู่การเป็นคนที่ ชวน ช่วย ชม เชียร์ ให้คนเลิกเหล้า ***"ชาคริต"*** เล่าว่า ตนได้รับโอกาสทั้งจากอดีตผู้ใหญ่บ้าน ที่ให้ตนมาทำงานเป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน ในช่วง ลด ละ เลิก ดื่มเหล้า ทำให้มีงานทำ มีรายได้ และมีเงินเก็บ ได้ไปทำงานเทศบาลไปช่วยดูแลผู้ป่วยติดเตียง ในชุมชน ขณะที่ทาง สสส. และภาคีเครือข่าย ก็ให้โอกาสตนได้เข้าร่วมเป็นคนหัวใจเพชร ที่เป็นบุคคลต้นแบบ นำประสบการณ์การเลิกเหล้าของตนเองไปแชร์และชวนให้คนอื่นเลิกเหล้าเหมือนตนเอง

"ผมทำงานชวนคนเลิกเหล้ากับทาง สสส. มาประมาณ 2-3 ปีแล้ว การไปชวนคนอื่นให้เลิกดื่มด้วยการให้เขาเห็นประสบการณ์ที่ผ่านมาของผมเอง ก็ทำให้คำพูดเรามีน้ำหนักขึ้น เพราะเราชี้ให้เห็นถึงข้อดีและความสุขที่ได้กลับคืนมาหลังจากเลิกเหล้าได้" ชาคริตกล่าว

"ชาคริต" ยกตัวอย่างของความสุขที่ได้จากการเลิกเหล้า และการทำงานชวนคนเลิกเหล้าว่า การเลิกเหล้าช่วยสร้างความสุขให้แก่ชีวิตมาก ๆ ทั้งสุขภาพกาย จิตใจ และการเงิน เพราะพอเลิกดื่มแล้วเรารู้สึกดี สดชื่น แข็งแรง ออกกำลังหรือเล่นบอลได้ จากเมื่อก่อนที่เล่นไม่ได้เลย เพราะจะมีอาการวูบ เรียกว่าสุขภาพเราแข็งแรงขึ้น ขณะที่เรื่องของการเงินเมื่อเราเลิกดื่ม ไม่ได้จ่ายเงินไปกับค่าเหล้า แล้วมีการส่งเสริมการทำงานก็ทำให้เรามีรายได้ มีเงินออม ผ่านมา 8-9 ปี สามารถซื้อบ้าน ออกรถได้

"ความสุขไม่ได้เกิดขึ้นแค่กับตัวเอง แต่เกิดกับครอบครัวและคนในชุมชนด้วย อย่างผมก็มีน้องชาย พอเราเลิกเหล้า มีเงินออม ก็มีเงินที่มาช่วยกับน้องในการแต่งบ้าน ทำบ้าน พอเราปรับปรุงตัวใหม่ ชาวบ้านก็มีความไว้ใจให้ความเชื่อถือ" ชาคริตกล่าว

ส่วนการชักชวนผู้อื่นให้เลิกดื่มนั้น กลายเป็นสิ่งที่สร้างพลังให้ตัวเองยิ่งขึ้นไปอีก เพราะได้เห็นว่างานที่ทำนั้นสร้างความสุขคืนแก่สังคม ได้เห็นคนที่เลิกดื่มมีสุขภาพดีขึ้น มีเงินเก็บ มีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่าเดิม

ช่วงงดเหล้าเข้าพรรษาในปีนี้ ซึ่งเริ่มตั้งแต่วันที่ 21 กรกฎาคม 2567 ***"ชาคริต"*** ก็จะยังคงเดินหน้าทำงานสร้างสุขด้วยการชวนคน ลด ละ เลิกดื่มเหล้าต่อไป และตั้งปณิธานว่า **อดีตขี้เหล้าหลวงคนนี้จะทำงานสร้างสุข ชวนคนเลิกดื่มไปตลอดชีวิต...**

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข
คนสร้างสุข

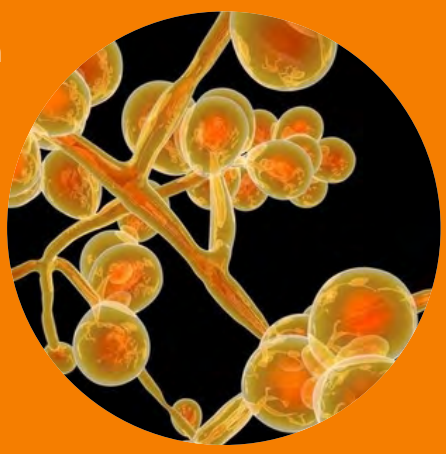
โลกร้อนต้นตอปัญหา โรคร้ายที่ไม่เคยพบอาจผุด

สัญญาณร้าย?
เชื้อราปรับตัวทนร้อนได้มากขึ้น จนก่อโรคในคนได้

เรื่องนี้เชื่อมโยงเรื่องภาวะโลกร้อน ทำให้เชื้อรามีความต้านทานต่ออุณหภูมิที่สูงขึ้น จนเมื่อเข้าสู่ร่างกายคน สามารถอยู่ได้และก่อโรคได้ โดยผลวิจัยพบเชื้อราบางกลุ่มก่อโรคได้อย่างที่ไม่เคยปรากฏมาก่อน และมีแนวโน้มดื้อยาด้วย ซึ่งอาจทำให้ทางเลือกในการรักษาเหลือน้อยลงเรื่อย ๆ

"เชื้อรา" เป็นสิ่งที่มีอยู่หลายล้านสปีชีส์ในโลกนี้ แต่มีเพียง 20 ชนิด ที่จะสามารถก่อโรคได้ แต่เพราะร่างกายมีภูมิคุ้มกันคอยปกป้อง จึงทำให้แม้บังเอิญได้รับเชื้อราเข้าสู่ร่างกาย แต่ก็จะไม่ก่อโรค เพราะถูกจัดการได้ อีกทั้งระดับอุณหภูมิร่างกายคนเรา ก็สูงเกินกว่าที่เชื้อราจะอยู่รอดได้

แต่ล่าสุดมีผลการวิจัยพบว่า เชื้อราก่อโรคบางตัวได้มีพัฒนาการล้ำหน้าไปมาก จนสามารถคงอยู่ในร่างกายคนและทำให้เจ้าของร่างกายเกิดอาการป่วยได้



“สิ่งที่อันตรายและมีความสำคัญยิ่งในเรื่องนี้คือ เราประเมินความร้ายกาจของเชื้อราที่มีพัฒนาการใหม่เพิ่มขึ้นเหล่านี้ต่ำเกินไปมาก” คณะนักวิจัยกล่าวไว้ในผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านจุลชีววิทยา เนเจอร์ ไมโครไบโอโลจี

การวิจัยล่าสุดเกี่ยวกับพัฒนาการและการก่อโรคของเชื้อรานี้ เป็นการศึกษากรณีคนไข้ที่ป่วย เพราะการติดเชื้อราก่อโรค ศึกษาจากข้อมูลที่เก็บมาจากโรงพยาบาล 98 แห่ง ในประเทศจีน ระหว่างปี 2552 และ 2562 การวิจัยนี้ทำให้พบว่า มีอย่างน้อย 2 กรณี ที่เป็นการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อรา กลุ่มซึ่งไม่เคยปรากฏว่าก่อโรคในคนมาก่อน และเมื่อนำตัวอย่างเชื้อราที่ตรวจพบไปทดลองต่อในห้องปฏิบัติการ ก็สามารถยืนยันได้ว่า เชื้อรากลุ่มนี้ สามารถทำให้หนูทดลองที่ถูกทำให้อยู่ในสภาพเสมือนเป็นมนุษย์ที่มีระดับภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำกว่าปกติ ป่วยได้

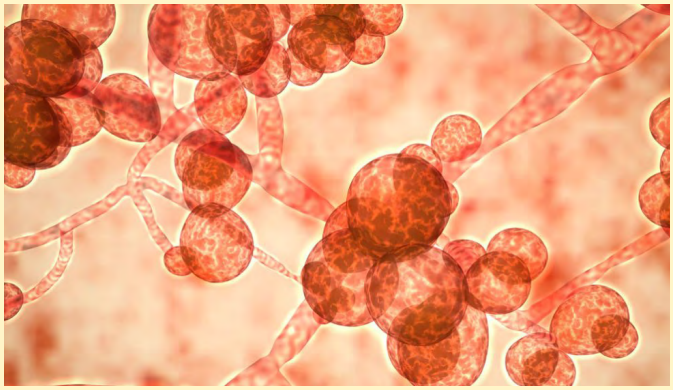
หนึ่งในเชื้อราที่พบว่าก่อโรคกลุ่มนี้คือ **เชื้อรา สปีชีส์ อาร์. ฟลูเวียอลิส และ อาร์. ไนแลนดี (R. fluvialis และ R. nylandii)** โดยนักวิจัยพบจากการศึกษานี้ว่า *“สามารถทนต่ออุณหภูมิร่างกายได้เป็นอย่างดีแล้ว”* และการที่เชื้อราสามารถทนอุณหภูมิร่างกายคนทั่วไป 37 องศาเซลเซียส ได้แล้ว ก็นำมาซึ่งสิ่งที่น่ากังวล กล่าวคือ ณ อุณหภูมิ 37 องศาเซลเซียส เชื้อราก่อโรคยังมีอัตราการกลายพันธุ์ที่สูงกว่าอุณหภูมิที่ต่ำกว่า อย่างเช่นระดับ 25 องศาเซลเซียส จึงทำให้เชื้อราก่อโรคที่สามารถทนอุณหภูมิร่างกายคนเราได้มีอัตราการดื้อต่อยาที่ใช้รักษาโรคจากเชื้อราในอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นด้วยนั่นเอง

นักวิจัยย้ำว่า เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องปกติ เพราะโดยปกติแล้วมนุษย์และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอื่น ๆ จะปลอดภัยจากเชื้อราที่สามารถก่อให้เกิดโรคได้ เนื่องจากมีอุณหภูมิร่างกายที่สูงถึง 37 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นระดับที่สูงเกินกว่าเชื้อราเกือบจะทั้งหมดในโลกไม่สามารถทนอยู่ได้

“งานวิจัยชิ้นนี้แสดงให้เห็นว่า เชื้อราสามารถพัฒนาการทนต่ออุณหภูมิร่างกายคนเรา จนสามารถก่อโรคได้” เจติน ไวแอส แพทย์และนักวิทยาศาสตร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านเชื้อราก่อโรค จากโรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด สหรัฐอเมริกา ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องในการวิจัยนี้กล่าวให้ความเห็นว่า

“ตอนนี้เราเริ่มมองเห็นสิ่งที่เรียกว่า วันสิ้นโลกกันแล้วจริง ๆ ซึ่งไม่ได้เหมือนที่สร้างกันในเกม หรือซีรีส์ทีวีต่าง ๆ เลย หากแต่เป็นเชื้อราที่สามารถก่อโรคติดเชื้อร้ายแรงต่าง ๆ ที่จะกำจัดเราจนสิ้นไป ในขณะที่เรามียาที่จะช่วยรักษาได้อยู่น้อยมาก ๆ เลย” เจติน กล่าว

โทนี่ กาบาลดอน นักชีววิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านวิวัฒนาการ จากสถาบันเพื่อการวิจัย ชีววิทยาการแพทย์ในเมืองบาร์เซโลนา ประเทศสเปน มองว่า การเปลี่ยนแปลงของความสามารถเชื้อราที่มาจากโลกร้อน ยังคงเป็นเพียงข้อสันนิษฐาน แต่ยอมรับว่า ก่อนหน้านี้ก็มีการวิจัยอื่น ๆ ว่าเชื้อราบางกลุ่ม สามารถเจริญในสิ่งแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูงขึ้นได้จริง หากแต่ยังไม่มีงานวิจัยมากพอ ทำให้ต้องศึกษาต่อเพื่อหาคำตอบ



แม้จะยืนยันว่ายังสรุปไม่ได้ว่า โลกร้อนกับความร้ายกาจของเชื้อราก่อโรคในคนเกี่ยวข้องกันโดยตรงหรือไม่ ก็ได้อ้างถึงการค้นพบโดยนักวิทยาศาสตร์ก่อนหน้านี้ว่า มีเชื้อราก่อโรคบางตัวที่ตรวจพบในพื้นดินที่อุณหภูมิสูงขึ้นในหลายแห่งทั่วโลก เช่น เชื้อ แคนดิดา ออริส (Candida auris) ซึ่งก็มีการสันนิษฐานด้วยเช่นกันว่า น่าจะมีความเกี่ยวข้องกันกับสภาวะโรคร้อน

แหล่งที่มา : https://news.abs-cbn.com/lifestyle/health-wellness/2024/7/7/fungi-are-adapting-to-body-heat-a-doomsday-scenario-646

ไอร์แลนด์จ่อขึ้นอายุขั้นต่ำซื้อบุหรี่ WHO ออกคำแนะนำ

"อายุขั้นต่ำถูกขยับเป็น 21 ปี เพื่อลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ในวัยผู้ใหญ่ลง"

กระทรวงสาธารณสุข ไอร์แลนด์ ประกาศชัด ว่า **มีแผนขึ้นอายุขั้นต่ำสำหรับคนที่สามารถซื้อบุหรี่ได้อย่างถูกกฎหมายเป็น 21 ปี จากปัจจุบันนี้ซึ่งอยู่ที่ 18 ปี** โดยให้เหตุผลว่า **เพื่อต้องการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่ที่ขึ้นไปอยู่ที่ 18% ของประชากรประเทศมานานแล้วหลายปีลดไม่ลงเสียที**

อีกทั้งยังเป็นเหมือนการยิงกระสุนนัดเดียวได้นก 2 ตัว เพราะเท่ากับว่า **โอกาสที่เด็กวัยรุ่นจะได้ทดลองสูบบุหรี่และกลายไปเป็นนักสูบหน้าใหม่ก็จะลดน้อยลงไปด้วยเช่นกัน** เพราะมีการศึกษากันออกมาแล้วว่าแม้ปัจจุบันคนอายุไม่ถึง 18 ปี ซื้อบุหรี่สูบไม่ได้ แต่คนวัยนี้โดยมากก็จะอยู่ในกลุ่มรวมกับคนที่อายุ 20 หรือ 21 ปี อยู่ดี เท่ากับว่าพวกเขาก็เข้าถึงบุหรี่ผ่านเพื่อนที่อายุมากกว่าในกลุ่มได้มากพอสมควร

สตีเฟ่น ดอนเนลลี่ รัฐมนตรีสาธารณสุขไอร์แลนด์ ถึงกับประกาศว่า นับจากนี้ไป **เป้าหมายในการรับมือกับปัญหาเรื่องการบริโภคยาสูบจะไม่ใช่เรื่องของการควบคุมเท่านั้นอีกต่อไป หากแต่เป็นเป้าหมายในการกำจัดปัญหาเรื่องนี้ให้หมดสิ้นไป** อย่างที่รัฐบาลในหลาย ๆ ประเทศกำลังตั้งเป้าทำกัน และแน่นอนว่าไอร์แลนด์จะไม่ยอมพลาดที่จะเป็นชาติแรก ๆ ในโลกที่ตั้งเป้ากำจัดปัญหาผลกระทบของยาสูบต่ออนาคตของชาติอย่างแน่นอน

ด้านองค์การอนามัยโลก หรือ WHO ได้ออกคำแนะนำสำหรับการรักษาผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งนับเป็นครั้งแรกที่ WHO ออกคำแนะนำในการรักษาเช่นนี้ โดยเป็นคำแนะนำที่มีความละเอียดและครอบคลุมผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด รวมถึงยาสูบชนิดเสพด้วยการอุ่นให้ร้อนแล้วสูดดมไอระเหยแทนที่การเผาไหม้ด้วยไฟ ซึ่งกำลังแพร่ระบาดอย่างมากในหลายประเทศ

ชุดคำแนะนำของ WHO นี้ เป็นการรักษาทั้งทางพฤติกรรม และการใช้ยา ซึ่งเชื่อว่าจะสามารถช่วยให้คนจำนวนกว่า 750 ล้านคน ทั่วโลกที่สูบบุหรี่อยู่และอยากเลิกให้สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ

"คำแนะนำในการรักษาคนต้องการเลิกสูบบุหรี่นี้ถือเป็นก้าวประวัติศาสตร์ ในเรื่องการต่อสู้ทั่วโลกต่อต้านผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตราย (อย่างยาสูบ)" ดร.เตโวโดรส อัดฮาโนม เกอเบรอีเยอซุส ผู้อำนวยการใหญ่องค์การอนามัยโลก กล่าว พร้อมกับตั้งความหวังว่า หลายประเทศทั่วโลกจะได้ใช้ประโยชน์จากคำแนะนำที่ออกมาใหม่นี้

พร้อมทิ้งท้ายด้วยว่า **กว่า 60% ของประชากรผู้สูบบุหรี่โลก ซึ่งมีอยู่ประมาณ 1.25 พันล้านคน หรือกว่า 750 ล้านคน คือที่อยากเลิกสูบบุหรี่ ทว่ามากถึง 70% ของคนกลุ่มนี้ ยังเข้าไม่ถึงความช่วยเหลือทางการแพทย์ที่จะช่วยให้พวกเขาบรรลุความตั้งใจนี้ได้**

แหล่งที่มา :

https://tobaccoreporter.com/2024/07/05/ireland-to-raise-tobacco-sales-age-to-21/
https://www.who.int/news/item/02-07-2024-who-releases-first-ever-clinical-treatment-guideline-for-tobacco-cessation-in-adults

เครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์ ไม่ใช่แค่กระแส

"คน Gen Z ให้ความสนใจกับการเลือกบริโภค สิ่งที่เห็นว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพเท่านั้น"

ความนิยมเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มม็อกเทล หรือเบียร์ไร้แอลกอฮอล์ และอื่น ๆ ในสหรัฐอเมริกานั้น ไม่มีคำว่าลดน้อยหรือแผ่วลง แถมยังถูกยอมรับมากขึ้น

ทำให้ **ภาคธุรกิจ บริการ ต้องปรับตัวจากร้านที่ไม่เคยมีเครื่องดื่มทางเลือกไร้แอลกอฮอล์ ก็ต้องปรับปรุงเมนู แยกเครื่องดื่มเป็นหมวดหมู่ปราศจากแอลกอฮอล์ออกมาให้ลูกค้าเห็นได้ชัด แถมยังมีร้านที่นำเสนอเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์เท่านั้นก็ผุดกันขึ้นมาใหม่เรื่อย ๆ**

สตีฟ ฟ็อกซ์ เจ้าของบาร์ที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ชื่อ *"เบรดแอนด์เซอร์คัสเซส บริสโทร แอนด์บาร์"* ย่าน ทาวสัน ในเมืองบัลทิมอร์ รัฐแมรีแลนด์ บอกเล่าถึงการสังเกตความเปลี่ยนแปลงในเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนว่า **คน Gen Z หรือคนที่เกิดหลัง พ.ศ. 2541-2565 คือ ปัจจัยสำคัญที่นำความเปลี่ยนแปลงนี้มา เพราะคนรุ่นนี้เป็นคนที่ให้ความสนใจเป็นอย่างมากกับการเลือกบริโภคแต่สิ่งที่พวกเขาเห็นว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพเท่านั้น และเป็นคนยุคที่กล้าเปลี่ยนวิถีเรื่องการดื่มน้ำเมาก่อนมื้ออาหารค่ำ**

สำหรับโลกตะวันตกแล้วเป็นสิ่งที่ยึดถือกันมาช้านาน ทว่า คน Gen Z ไม่มองว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำ เพราะสำหรับพวกเขาแล้ววัตถุประสงค์ในการออกไปทานมื้อค่ำแท้จริงแล้วก็คือการออกไปทานอาหาร และพบปะพูดคุยกันไม่เกี่ยวอะไรกับการดื่มแอลกอฮอล์เลย

"ทุกวันนี้ มีคนจำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ ที่เข้าร้านมาเพื่อถามหาเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์ ซึ่งต้องมีคุณภาพ และมีรสชาติที่ดีด้วยนะ" ทิม เฮาส์ ผู้จัดการร้านจำหน่ายเครื่องดื่ม ชื่อ *"เวลส์ ดิสเคาต์ ลิกเคอร์"* ในเมืองบัลทิมอร์ บอกเล่าประสบการณ์ตรงที่บ่งบอกได้อย่างชัดเจนถึงความนิยมในเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์ของลูกค้าในปัจจุบัน

เช่นเดียวกัน ที่เมืองมิดเดิลตัน รัฐวิสคอนซิน ที่เพิ่งมีการเปิดตัวร้านจำหน่ายเครื่องดื่มซึ่งปราศจากแอลกอฮอล์เท่านั้นอย่างอลังการ โดยนับว่าเป็นร้านที่วางตำแหน่งทางการตลาดของตัวเองอย่างชัดเจนที่สุดเป็นร้านแรกในเมือง ว่าไม่จำหน่ายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ส่วนเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์ ก็มีให้เลือกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น เบียร์ ไวน์ ม็อกเทล และอื่น ๆ ร้านนี้มีชื่อว่า *"ซอเบอร์ โซเชียล"* โดย คริสตี้ แทนเนอร์ ผู้ก่อตั้งกิจการร้าน บอกว่า เธอต้องการสร้างพื้นที่มีความชัดเจน เพื่อสื่อไปถึงคนที่เลือกแล้วว่าจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และมีความต้องการเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์ที่มีให้เลือกมากมายหลากหลาย ในทำนองว่า ***"ถ้าต้องการเครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์ มาที่ร้านเราสิ"***

แหล่งที่มา :

https://www.wmar2news.com/local/popularity-of-non-alcoholic-beverages-is-on-the-rise

https://www.wmtv15news.com/2024/07/06/sober-social-hosts-grand-opening-first-non-alcoholic-drink-store-area/

ร่างกายดีได้ อยู่ที่เรากิน

By ธันวา สุริยจักร

“ถ้าไม่ได้มีเวลาออกกำลังกาย จะเลือก Input แต่สิ่งที่ดี เข้าไปในร่างกายแทน”

หลายคนคงเคยได้ยินคำว่า “อยากเป็นคนแบบไหนก็ให้พาตัวเองไปอยู่ใกล้คนแบบนั้น” สุขภาพก็เช่นกัน หากเราอยากมีสุขภาพแบบไหน ก็ให้กินแบบนั้น

เคล็ดคนดังสุขภาพดีฉบับนี้ มีทริกดี ๆ จาก คุณธันวา สุริยจักร นักแสดงหนุ่มหล่อมากความสามารถ ที่ไม่ว่าจะเรื่องการเดินแบบก็เป๊ะ ร้องเพลงก็ปัง ดูแลตัวเองแบบ “Input Output” ที่ใคร ๆ ก็เอาไปทำตามได้

แน่นอนว่า หากคุณไม่ดูแลตัวเองก็อาจจะแย่ เช่นเดียวกับคุณธันวา ที่เล่าว่า มีช่วงที่รู้สึกว่าร่างกายแย่มาก เพราะถ่ายละครหนัก พักผ่อนน้อย ทานอาหารไม่ค่อยดี อาหารกองถ่ายค่อนข้าง Unhealthy และ High sodium ทำให้ในแต่ละวันร่างกายอิดโรย ประกอบกับต้องขับรถไป-กลับเอง ซึ่งอันตรายมาก จนทำให้รู้สึกว่านอกจากจะได้สุขภาพที่ไม่ดีแล้ว ชีวิตยังอยู่บนความไม่ปลอดภัยอีกด้วย

แน่นอนว่า หากร่างกายของเราไม่พร้อม สมองและจิตใจก็อ่อนล้าตามไปด้วย ส่งผลให้การใช้ชีวิตประจำวันได้รับผลกระทบ ***“หลังจากเกิดเหตุการณ์แบบนั้น คิดว่าต้องใส่ใจเรื่องการพักผ่อนและอาหารแล้วล่ะ ไม่งั้นแย่แน่”*** คุณธันว่าเล่า พร้อมแชร์ทริกแบบไม่หวงว่า

“การดูแลตัวเองของผม ถ้าไม่ได้มีเวลาออกกำลังกาย จะเลือก Input แต่สิ่งที่ดีเข้าไปในร่างกายแทน เช่น ทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยเลือกทานแบบ Low sodium หรือ Low fat เมื่อมีเวลาจะไปเล่นกีฬาที่ชอบ คือการตีเทนนิส ว่ายน้ำ สลับกันไป และบริหารจัดการชีวิตให้ดี รวมถึงการนอน เมื่อผมทำแบบนั้นบ่อย ๆ รู้สึกได้เลยว่า สมองผมดีขึ้น สดใส ตื่นเช้ามาจะรู้สึกสดชื่นมาก และการได้กินของดี ๆ เข้าไป จากนั้นประมาณ 2-3 ชั่วโมง จะรู้เลยว่าสิ่งที่เรากินเข้าไปส่งผลดี เพราะทำให้ผมไม่เหนื่อยง่าย และไม่รู้สึกอิดโรยในระหว่างการทำงาน”

“In put = Out put จึงเป็นสิ่งที่ผมใช้เตือนตัวเองเสมอ ถ้าอยากได้ Out put ที่ดีจากร่างกาย ก็ต้อง In put แต่สิ่งดี ๆ ไม่ว่าจะเป็นการเรื่องของการกิน นอน ออกกำลังกาย รวมถึงการเอาเรื่องดี ๆ เข้าสมอง ผมมองว่าถ้าอยากให้ดีออกมาทั้งภายในและภายนอก อยู่ที่ว่าเราหยิบยื่นอะไรให้กับร่างกาย”

สุดท้าย คุณธันวา พูดถึงการแคร์สิ่งที่กินเข้าไป อาจจะค่อย ๆ ลด จากที่ผ่านมากินไม่ดี ลองกินดีสักหนึ่งวัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มวันไปเรื่อย ๆ สุดท้ายจะดีขึ้นไปเอง ขอแค่เราเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเท่านั้นเอง

เพราะกายและใจต้อง Healthy ไปด้วยกัน สสส. อยากชวนทุกคนมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน

สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนมาช่วยกันคิด คำขวัญช่วยกันรณรงค์ให้คนที่อยากเลิกเหล้าเข้าพรรษามีกำลังใจและผ่านพ้น 3 เดือนไปแบบมีสุขภาพดีด้วยกัน

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 15 กันยายน 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเสื้อรณรงค์ไปใส่ด้วยกัน

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

งดเหล้า
เข้า
พรรษา
งดเหล้า
ได้คุณคนใหม่
ผิวดี
หุ่นดี
จิตใจดี
เก็บเงินได้ดี
เลิกเหล้า โทร.1413
สสส