จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 20
ฉบับที่ 275
กันยายน 2567

366 Q-KIDS

พัฒนาครูเพื่อคุณภาพเด็กปฐมวัย

- 3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม ติดสปีดเยาวชน
- ระเบิดพลังคนรุ่นใหม่ HealthTech X
- รู้ทันอาหารแปรรูป เสี่ยงอายุสั้น

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

เดือนกันยายน เป็นเดือนแห่งปลายปีงบประมาณ เป็นเดือนที่จะต้องขบคิดว่า ปีหน้า จะขับเคลื่อนอะไร กำหนดทิศทางอย่างไร ผมในฐานะคนหนึ่งในทีมผู้นำทัพสร้างเสริมสุขภาพ ถามตนเองว่า *“เราจะมีอะไรใหม่ในการรบกับสงครามโรค ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น”* แน่นอนว่า นักรบสุขภาพที่มีอยู่ อาจจะไม่เพียงพอ จำเป็นต้องให้ *“ประชาชนและชุมชน”* ถือดาบมาร่วมรบด้วย แต่เรื่องเป้าหมายเชิงยุทธศาสตร์ 7+1 บางทีประชาชนมองเป็นเรื่องไกลตัว จึงไม่ค่อยสนใจ เขาคงคิดในใจว่า *“ฉันอยากจะดื่มเหล้า สูบบุหรี่ สสส. มายุ่งอะไร”*

ผมจึงคิดว่า **ใคร ๆ ก็อยากอายุยืนยาว ไม่พิการติดเตียง** ถ้าเราสามารถนำข้อมูลมาบอกว่า สสส. จะมาช่วยให้คนในชุมชนทุกคนมีชีวิตยืนยาว ไม่ตาย หรือพิการก่อนวัยอันควร ประชาชนก็น่าจะอยากมาร่วมด้วยไม่ยาก โชคดีที่ สสส. ได้สนับสนุนการศึกษาเรื่อง *“ปีสุขภาวะที่สูญเสียไป”* และ *“การคำนวณอายุคาดเฉลี่ย”* โดยมีอาจารย์กนิษฐา บุญธรรมเจริญ เป็นผู้ศึกษาวิจัย พบว่า **ผู้ชายไทยมีอายุคาดเฉลี่ยต่ำกว่าผู้หญิงถึง 8 ปี**

ขณะเดียวกันได้ทบทวนข้อมูลที่อาจารย์นพ.พินิจ ฟ้าอำนวย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลสาเหตุการตาย ปี 2565 พบว่า ผู้ชายอายุ 15-29 ปี เสียชีวิตถึง 11,009 คน ซึ่งมากกว่าผู้หญิงที่เสียชีวิตเท่ากับ 3,598 คน เรียกว่ามากกว่าถึง 3 เท่า ผู้ชายอายุ 30-44 ปี เสียชีวิตถึง 29,516 คน ซึ่งมากกว่าผู้หญิงที่เสียชีวิตเท่ากับ 10,222 คน มากกว่าถึง 3 เท่าเช่นกัน

เมื่อพิจารณาในรายละเอียดก็ถึงบางอ้อว่า **ส่วนใหญ่ผู้ชายช่วงวัยรุ่นและวัยหนุ่ม เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน** ซึ่งน่าจะสัมพันธ์กับการดื่มแล้วขับ ขับรถเร็ว และไม่สวมหมวกนิรภัย น่าตกใจว่าโรคหลอดเลือดสมองในคนอายุ 30-44 ปี ผู้ชายเสียชีวิตถึง 2,000 คน ในขณะที่ผู้หญิงเสียชีวิต 592 คน ต่างกันถึงกว่า 3 เท่า ซึ่งก็น่าจะสัมพันธ์กับการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

ข้อมูลมีแล้ว แต่จะทำอย่างไรให้ ชุมชน ท้องถิ่น สนใจ การใช้การเรียงลำดับจะช่วยได้มาก โดยข้อมูลขณะนี้พบว่า จังหวัดที่มีอายุคาดเฉลี่ยในเพศชายต่ำที่สุดของไทย คือ จ.ยโสธร (68 ปี) ตามด้วย จ.กาฬสินธุ์ (68.1 ปี) จ.ชัยภูมิ (68.3 ปี), จ.แพร่ (68.5 ปี) จ.ร้อยเอ็ด (68.6 ปี) หากสามารถสื่อสารให้คนใน จ.ยโสธร ทุกหมู่บ้าน ทุกชุมชน ทุกอบต. ทุกอำเภอ มาร่วมกันทำให้อุบัติเหตุจราจรลดลง เด็กจมน้ำตายลดลง โรคเส้นเลือดสมองแตกลดลง โดยกระบวนการสังคม ชุมชน อาจจะสำเร็จก็ได้

เขาไม่จำเป็นต้องรณรงค์เรื่อง เหล้า บุหรี่ อุบัติเหตุ ตามที่ สสส. ต้องการ แต่เมื่อเขาไปสอบสวนการตาย และความพิการก่อนวัยอันควรที่เกิดขึ้นแล้ว พยายามหาทางป้องกัน เขาจะพบว่า **ปัญหาการตายและพิการก่อนวัยนั้น ก็มาจากพฤติกรรมเสี่ยง การใช้ชีวิตแบบประมาท จากการดื่มสุรา สูบบุหรี่ ไม่สวมหมวกนิรภัย** และถ้าเขาจะแก้ไข ก็เป็นการบ้าน เป็นโจทย์ที่ต้องแก้ไขร่วมกัน สสส. ยินดีเข้าไปช่วยสนับสนุนให้จังหวัด อำเภอ ตำบล ชุมชน สามารถแก้ปัญหาสุขภาพของเขาเองได้ *“ความเป็นเจ้าของปัญหาและการเป็นหุ้นส่วนสุขภาพ”* เป็นส่วนที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้แก้ปัญหาที่ซับซ้อนได้

ในช่วงสังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ ที่มีคนเกิดน้อยลงเหลือประมาณ 500,000 คน/ปี และคนตาย 600,000 คน/ปี ติดลบ 100,000 คนทุกปี ในอนาคต 60 ปีข้างหน้า ประชากรไทยจะเหลือแค่ 33 ล้านคน ดังนั้น **การแก้ปัญหาโดยการลดการตายก่อนวัยอันควร คือเสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี ซึ่งมีถึง 170,000 คน/ปี จะเป็นโจทย์สำคัญที่ทำให้ไทยฝ่าวิกฤตประชากรไปได้ นี่ยังไม่นับการลดความพิการก่อนวัยอันควรด้วย**

จึงจำเป็นที่ สสส. ซึ่งมีจุดแข็งในการสนับสนุนงานวิจัยต่าง ๆ ที่หลากหลาย จะใช้ข้อมูลที่มีอยู่มาร้อยเรียงต่อจิ๊กซอว์ ให้เกิดการใช้ข้อมูลขับเคลื่อนสังคม จนกลายไปสู่ การสร้างสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูลองค์ความรู้ (Data-driven society) ผมยังเชื่อมั่นและมั่นใจว่า...

“เราจะสามารถสร้างสังคมที่ทุกคนบนผืนแผ่นดินไทย มีวิถีชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาวะที่ดีได้ ในเวลาอีกไม่นานครับ”

สารบัญ

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 20 ฉบับที่ 275 กันยายน 2567

02 **จากใจ**ผู้จัดการ

04 **สุข**ประจำฉบับ
สร้างพลังเยาวชน นวัตกรรม *“366 Q-KIDS”*

14 **สุข**สร้างได้
ระเบิดพลังสร้างสรรค์

18 **สุข**รอบบ้าน
รู้ทันอาหารแปรรูป กินมากอาจเสี่ยงอายุสั้น

20 **สุข**ไร้ควัน

21 **สุข**เลิกเหล้า

22 คนดัง**สุข**ภาพดี
ปรับ ลด เพิ่ม เสริมสร้างสุขภาพที่ดี

23 **สุข**ลับสมอง

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สานพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (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

สร้างพลังเยาวชน

นวัตกรรม “366 Q-KIDS”

366 Q-KIDS

พัฒนาครูเพื่อคุณภาพเด็กปฐมวัย

“เยาวชน” คือ อนาคตและความหวัง

หากอยากให้อนาคตเป็นไปอย่างที่หวัง การวางรากฐานที่ดีให้เด็กและเยาวชนจึงเป็นเรื่องสำคัญ

“วันเยาวชนแห่งชาติ” เวียนมาถึงตรงกับวันที่ 20 กันยายน ของทุกปี ตั้งแต่ที่องค์การสหประชาชาติ ได้กำหนดให้ปี 2528 เป็นปีเยาวชนสากล ประเทศสมาชิกทั่วโลก ร่วมเฉลิมฉลองภายใต้คำขวัญ *“Participation, Development and Peace”* ซึ่งหมายความว่า *“ร่วมแรงแข็งขันช่วยกันพัฒนา ไฝ่หาสันติ”*

ประเทศไทย มีมติ ครม. ตั้งแต่เมื่อปี 2528 **ให้วันที่ 20 กันยายนของทุกปี เป็นวันเยาวชนแห่งชาติ** เพื่อย้ำความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนให้เติบโตอย่างเต็มศักยภาพ

แม้ว่าไทยจะมีนโยบายเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนในหลาย ๆ ด้าน แต่จากข้อมูลพัฒนาการเด็กปฐมวัย ปี 2566 โดยสถาบันพัฒนาอนามัยเด็กแห่งชาติ กรมอนามัย ก็ยังพบ **เด็กปฐมวัยที่มีพัฒนาการล่าช้าราว 30%** โดยพบว่า พัฒนาการล่าช้าด้านภาษาสูงถึง 74.8% การเข้าใจภาษา 60.9% กล้ามเนื้อมัดเล็กและสติปัญญา 44.6% และการเคลื่อนไหว 28.2%

ส่วนหนึ่งของปัญหาพัฒนาการล่าช้านี้ มาจากช่วงสถานการณ์โควิด-19 ส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนไทยมากกว่า 2 ปี การเรียนออนไลน์กลายเป็นสิ่งบั่นทอนโอกาสทางการเรียนรู้ และการพัฒนาเด็กปฐมวัยอย่างมหาศาล ส่งผลให้พัฒนาการหยุดชะงัก และเกิดภาวะถดถอยทางการเรียนรู้

การส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย จึงถือเป็น *“วาระแห่งชาติ”* ที่จะต้องเร่งดำเนินการ ทำให้ นโยบาย *“ 3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม”* ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการนโยบายการพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ เพื่อจะนำไปสู่การทุ่มเททรัพยากรเพื่อเด็กอย่างจริงจัง

3 เร่ง คือ เร่งความเข้าใจแก่ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก ชุมชน และสังคม เร่งสวัสดิการการเลี้ยงดูเด็กเล็กถ้วนหน้า และเร่งเสริมศักยภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน และกลไกระดับพื้นที่ใกล้ตัวเด็ก

3 ลด คือ ลดการใช้สื่อหน้าจอในเด็กปฐมวัยก่อนวัย 2 ขวบ ลดความเครียด คืนความสุขแก่เด็กปฐมวัย และลดการใช้ความรุนแรง ต่อเด็กปฐมวัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3 เพิ่ม คือ เพิ่มกิจกรรมส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ผ่านการเล่นหลากหลาย เช่น ดนตรี กีฬา การออกกำลังกาย เพิ่มการเล่าและอ่านนิทานสม่ำเสมอ และเพิ่มความรัก ความใส่ใจ และส่งเสริมเวลาคุณภาพของครอบครัว เพื่อส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยในสภาวะวิกฤตต่าง ๆ เพื่อให้เด็กทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี และเติบโตขึ้นเป็นอนาคตของชาติที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

3 เร่ง 3 ลด 3 เพิ่ม
กับการยกระดับคุณภาพสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยด้วย 366 Q-KIDS

3 เร่ง

1 เร่ง ให้ความรู้ ความเข้าใจ แก่ผู้ปกครอง ครู ผู้ดูแลเด็ก ชุมชน และสังคม

2 เร่ง จัดสวัสดิการเด็กเล็กถ้วนหน้า

3 เร่ง เสริมศักยภาพองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ชุมชน และกลไกระดับพื้นที่ใกล้ตัวเด็ก

3 ลด

1 ลด การใช้สื่อหน้าจอในเด็กปฐมวัยอย่างจริงจัง งดใช้ก่อนวัย 2 ขวบ

2 ลด ความเครียด คืนความสุขแก่เด็กปฐมวัย

3 ลด การใช้ความรุนแรงกับเด็กปฐมวัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3 เพิ่ม

1 เพิ่ม กิจกรรมส่งเสริมพัฒนาและการเรียนรู้ผ่านการเล่นหลากหลาย เช่น ดนตรี กีฬา การออกกำลังกาย งานบ้าน งานสวน งานครัว

2 เพิ่ม การเล่าหรืออ่านนิทานกับเด็กสม่ำเสมอ

3 เพิ่ม ความรัก ความใส่ใจ และเวลาคุณภาพของครอบครัว

3 มาตรฐานในการยกระดับคุณภาพ ศพด.

มาตรฐานด้านที่ 1
การบริหารจัดการสถานพัฒนาเด็กปฐมวัย

1.1 บริหารจัดการอย่างเป็นระบบ

1.2 บริหารจัดการบุคลากร

1.3 จัดสภาพแวดล้อมให้ปลอดภัย

1.4 ส่งเสริมสุขภาพและการเรียนรู้

1.5 ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของครอบครัว - ชุมชน

มาตรฐานด้านที่ 2
ครู/ผู้ดูแลเด็ก ดูแลและจัดประสบการณ์การเรียนรู้และการเล่น

2.1 ดูแลและพัฒนาเด็กอย่างรอบด้าน

2.2 ส่งเสริมด้านร่างกาย - ดูแลสุขภาพ

2.3 ส่งเสริมด้านสติปัญญา ภาษา การสื่อสาร

2.4 ส่งเสริมด้านอารมณ์จิตใจ สังคม

2.5 ส่งเสริมเด็กในระยะเปลี่ยนผ่านสู่ระดับชั้นต่อไป

มาตรฐานด้านที่ 3
คุณภาพเด็กปฐมวัย

เด็กอายุ แรกเกิด - 2 ปี มีการเจริญเติบโตสมวัย/มีพัฒนาการสมวัยทั้ง 5 ด้าน

กล้ามเนื้อมัดใหญ่

กล้ามเนื้อมัดเล็ก - สติปัญญา

ช่วยเหลือตนเอง - สังคม

รับรู้ - เข้าใจภาษา

ใช้ภาษาได้สมวัย

เด็กอายุ 3 - 6 ปี มีการเจริญเติบโตสมวัย - สุขนิสัย เหมาะสม/มีพัฒนาการสมวัยทั้ง 5 ด้าน

เคลื่อนไหว

สติปัญญา

อารมณ์ - จิตใจ

สังคม

ภาษา - สื่อสาร

ร่วมเป็นเครือข่าย

สสส. เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเสริมพัฒนาการเด็ก จึงได้พัฒนานวัตกรรม ***"366 Q-KIDS"*** โปรแกรมที่ช่วยเสริมทักษะครูให้สามารถส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยได้ตามมาตรฐาน

ในโปรแกรม 366 Q-KIDs นี้ ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อเป็นตัวช่วยเสริมทักษะให้แก่ครู เนื่องจากที่ผ่านมามีความเข้าใจว่าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กทำหน้าที่รับดูแลลูกในช่วงที่พ่อแม่ทำงาน ครูอาจถูกจ้างมาเพื่อดูแลเด็กเท่านั้น ครูอาจจะไม่ได้เรียนจบด้านปฐมวัยโดยตรง ส่วนหนึ่งมีความรู้ทางวิชาการไม่เพียงพอที่จะดูแลพัฒนาการเด็ก สสส. จึงเห็นความสำคัญในการเสริมทักษะครู ซึ่งเป็นคนใกล้ชิดเด็กและสามารถช่วยสร้างพัฒนาการเด็กได้

นวัตกรรม ***"366 Q-KIDS"*** จึงคิดขึ้นมาเพื่อติดอาวุธหรือเสริมทักษะให้ครู รู้จักพัฒนาการของเด็กว่าคืออะไร ทั้งด้านกาย ใจ อารมณ์ ช่วยเสริมสร้างเด็กให้พัฒนาการดีขึ้นด้วย สามารถประเมินได้ว่าเด็กคนนี้มีปัญหา ไม่คุยกับใคร มีโรคอะไร เช่น สมาธิสั้น ออทิสติก และจะดูแลอย่างไร แน่นอนว่าการสร้างพัฒนาการเด็กและเยาวชนนั้น จำเป็นต้องทำงานร่วมกันอย่างจริงจังทุกฝ่าย ทั้งครอบครัว ภาครัฐ ภาคเอกชน เพื่อไปสู่เป้าหมายเดียวกัน **ที่มุ่งให้เด็กและเยาวชนกลายเป็นพลังขับเคลื่อนประเทศต่อไปในอนาคตได้อย่างดี**

รู้จัก นวัตกรรม 366 Q-KIDS

366 Q-KIDS
พัฒนาครูเพื่อคุณภาพเด็กปฐมวัย

จุดเริ่มต้นของ 366 Q-KIDS เริ่มต้นจากการที่สถานพัฒนาเด็กปฐมวัยทุกแห่งทั่วประเทศ ต้องทำงานให้ได้ตามมาตรฐานสถานพัฒนาเด็กปฐมวัยแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วยสิ่งที่ต้องทำกว่า 50 ข้อ หากเป็นครูที่จบด้านปฐมวัยมาโดยตรงก็จะสามารถทำได้ แต่ยังมีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอีกจำนวนมากที่ไม่มีครูที่จบด้านปฐมวัยโดยตรง

สสส. คิดค้นนวัตกรรมนี้เพื่อหนุนเสริมศักยภาพครูที่เข้าใจง่าย แม้ไม่ได้จบด้านปฐมวัยโดยตรง ได้ผลจริง ใช้เวลาไม่นาน ไม่เป็นภาระครู เมื่อครูทำงานดีขึ้น เด็กก็รับผลประโยชน์เต็มที่ โดยนำไปทดสอบจริงกับศูนย์พัฒนาเด็กเล็กผ่านการทดลองมาหลายรูปแบบตั้งแต่การสร้างศูนย์เด็กเล็กต้นแบบ การเรียนแบบออนไลน์ และการสร้างกล่องความรู้ (Toolbox) จนกลายเป็น 366 Q-KIDS

366 Q-KIDS

ประกอบด้วย 3 ตัวช่วย

1. ชุดเครื่องมือพร้อมใช้

สำหรับครูผู้สอน ซึ่งเมื่อนำไปทดสอบใช้ ทำให้พบว่า Toolbox สามารถยังใช้ได้ดี แต่ได้พัฒนาต่อให้นำไปปฏิบัติงานได้ง่ายขึ้น

2. ทีมพี่เลี้ยงหรือทีมดำน้ำลึก

(Deep dive) เพราะเวลาทำเรื่องใหม่ ๆ ที่ไม่เคยทำ หากมีคนให้หันไปปรึกษาได้จะดีที่สุด จึงเกิดการค้นหาว่า จังหวัดไหนมีทีมพี่เลี้ยง ประกอบด้วย ศึกษานิเทศก์ นักวิชาการศึกษาท้องถิ่น ครูศูนย์เด็กเล็กต้นแบบ เพื่อให้มาเป็นทีมพี่เลี้ยงประกบกับครูปฐมวัยในพื้นที่

3. ทีมผู้เชี่ยวชาญ

เนื่องจากการพัฒนาเด็กปฐมวัยมีหลายด้าน ทั้งสมอง จิตใจ สุขภาพกาย พัฒนาการ โภชนาการ จึงควรมีผู้เชี่ยวชาญแต่ละเรื่องมารวมตัวกันเป็นทีมที่ไม่ต้องลงพื้นที่ แต่เป็นเทเลคอนซัลต์ให้คำปรึกษาให้ความเห็นและคำแนะนำต่อครูได้

ต่อมาคือ *"6 ขั้นตอน/กิจกรรม"* จะเป็นการกิจกรรมผสมผสานไฮบริด ทั้งออนไซต์และออนไลน์ โดยใช้เวลา 6 เดือน คือ 1 เดือน 1 กิจกรรม เริ่มต้นที่เดือนแรก ***"ปฐมนิเทศ"*** เป็นแบบออนไซต์มาเจอหน้ากัน เจอทีมพี่เลี้ยงและทีมผู้เชี่ยวชาญ เพื่อให้ครูรู้สึกอุ่นใจว่าได้รู้จักกันแล้ว

ครั้งที่ 2-3 จะเรียนรู้ออนไลน์ ครั้งที่ 4 มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เจอหน้ากัน ครั้งที่ 5 ออนไลน์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ และครั้งที่ 6 มาถอดบทเรียนออนไซต์ด้วยกัน

กิจกรรมที่มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ จะอิงตามมาตรฐานชาติ เช่น เรื่องการจัดประสบการณ์การเรียนรู้เด็กปฐมวัย มาตรฐานชาติให้เรียนรู้ผ่านการเล่น ครูก็ต้องมีความรู้ความเข้าใจก่อนว่า เด็ก 2-3 ขวบ สมองไปได้แค่ไหน กล้ามเนื้อทำอะไรได้แค่ไหน ความสามารถจะเข้าใจเป็นอย่างไร เพราะการคิดเชิงเหตุผลยังไม่เกิด ต้องรู้จิตวิทยาเด็กถึงมาเรียนรู้ว่า การเรียนรู้ผ่านการเล่นคืออะไร แล้วฝึกออกแบบกิจกรรมที่ให้เด็กเรียนรู้

เช่น เรื่องการแปรงฟัน ครูจะสร้างสรรค์กิจกรรมอะไรให้เด็กเรียนรู้เรื่องการแปรงฟัน หรือการฝึกวินัยเชิงบวก การเล่นแล้วต้องเก็บ ครูจะใช้กิจกรรมแบบไหนในการฝึกทักษะเด็ก

สิ่งที่ครูจะได้ คือ การฝึกเรื่องพัฒนาการของมนุษย์ในวัยเด็ก เพื่อนำไปสู่การสังเกตชั้นเรียนของตนเอง ที่เด็กแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทั้งร่างกาย ความคิด พัฒนาการ เมื่อสังเกตได้ ก็จะออกแบบกิจกรรมให้เหมาะสมได้

6 กิจกรรม

ปฐมนิเทศ

เดือนที่ 1

หนุนเสริม Online 1

เดือนที่ 2

หนุนเสริม Online 2

เดือนที่ 3

แลกเปลี่ยนเรียนรู้

เดือนที่ 4

หนุนเสริม Online 3

เดือนที่ 5

สรุปบทเรียน

เดือนที่ 6

6 เดือน

ประเมินก่อน

ตั้งเป้าหมายการพัฒนา

ภาคเรียนที่ 1

พัฒนา + ปรับปรุง + ศึกษาแผ่นภาพความรู้

ภาคเรียนที่ 2

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ PLC ใน ศพด. + วางแผน + พัฒนา ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ภาคเรียนที่ 3

ไม่ผ่านเกณฑ์

จัดทำร่องรอยหลักฐาน

ผ่านเกณฑ์

ประเมินหลัง

ความก้าวหน้าของการพัฒนานวัตกรรม 366 Q-KIDS ขณะนี้ มีศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเข้าร่วมทดสอบ 51 แห่ง ในเครือข่ายตำบลสุขภาวะ สสส. เข้าร่วมการทดสอบและวัดผล ซึ่งพบว่า การประเมินคะแนนมาตรฐานระดับชาติดีขึ้นเกือบ 100%

นับเป็นอีกหนึ่งตัวช่วยสำคัญที่ยกระดับจากครูที่ดูแลเด็กยามพ่อแม่ไม่อยู่ ไปสู่ครูที่แม้ไม่ได้จบด้านปฐมวัย ก็สามารถเข้าใจเรื่องพัฒนาการเด็ก และสามารถช่วยส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยให้ดีขึ้นได้ ท่ามกลางสถานการณ์เด็กไทยเกิดน้อย แต่ต้องเติบโตให้ได้อย่างมีคุณภาพ และเป็นทรัพยากรสำคัญของประเทศต่อไปในอนาคต

"จากการสำรวจปัญหา พบว่าปัญหา คือ เรื่องพัฒนาการด้านภาษาที่เสียหายหนักมาก ครูต้องฟื้นฟู ทำความตกลงกับผู้ปกครอง ช่วยกันลดการใช้หน้าจอ เพิ่มเวลาให้เด็กได้เล่นให้ได้ใช้กล้ามเนื้อ ปั้นดิน เล่นทราย ปีนป่ายเล่นกับเพื่อน ซึ่งจากการประเมินพบว่า ครูมีความเข้าใจเรื่องพัฒนาการมากขึ้น และเด็กได้รับการเสริมพัฒนาที่ดีขึ้นครอบคลุม 2,000 คน"

น.ส.ณัฐยา บุญภักดี

ผู้อำนวยการสำนักอาวุโส
สำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส.

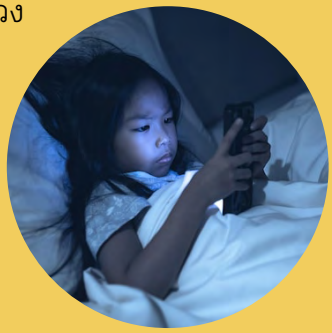
ลดเวลาหน้าจอดียังไง?

ผลการศึกษาและการวิจัยพบว่า การใช้เวลาหน้าจอมากเกินไป ส่งผลเสียต่อพัฒนาการในวัยเด็ก สุขภาพร่างกาย และจิตวิทยาทางสังคมของเด็ก

1. พัฒนาการแรกเริ่มของเด็ก พูดช้า เด็กก่อนวัยเรียนที่ไม่ได้เล่นของเล่นแบบสร้างสรรค์ และคุ้นชินกับกิจกรรมบนหน้าจอมากไป จะมีปัญหาพัฒนาการทางภาษาช้าลงอย่างเห็นได้ชัด

อุปสรรคต่อการพัฒนาทักษะการใช้ชีวิต ทำให้เด็กขาดพัฒนาการด้านการสื่อสาร และความคิดสร้างสรรค์ เด็กก่อนวัยเรียนที่ดูหน้าจอมากเกินไปกว่าการเล่นตามปกติ มีแนวโน้มการมีพัฒนาการด้านความคิดสร้างสรรค์น้อยลง

2. ด้านร่างกาย สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เด็กที่ดูหน้าจอมากเกินไปในช่วงปีแรก ๆ ของวัยเด็ก จะมีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วน เนื่องจาก ตาดู ปากกิน ร่างกายนอนไม่มีการขยับตัว จึงเสี่ยงโรคอ้วนได้ง่าย



กระทบการเรียนการใช้เวลาหน้าจอ 4 ชั่วโมงต่อวัน อาจส่งผลเสียต่อการเรียนของเด็กและยังส่งผลกระทบด้านกายภาพตามมา เช่น ความเมื่อล้าของนิ้ว คอ หลัง และข้อมือ นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ตามมา

นอนหลับไม่สนิท การใช้หน้าจอมากไปส่งผลให้คุณภาพการนอนแย่ลง นอนหลับไม่เต็มที่ และหลับไม่สนิท ส่งผลต่อการพัฒนาสมองของเด็ก

3. จิตวิทยาทางสังคมของเด็ก ขาดความสัมพันธ์กับผู้คน ทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกครอบครัวน้อยลง หากปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังกับโลกดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง เด็กจะมีปัญหาการแยกตัวออกจากสังคม

พฤติกรรมก้าวร้าวมีอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว เหตุจากไม่ได้ดั่งใจ หรือโดนขัดใจ

ที่มา : สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

สามเหลี่ยมสมดุล

การเจริญเติบโตต้องสร้างสมดุล ทั้งร่างกาย พัฒนาการ พฤติกรรม

องค์ประกอบหลัก คือ การมีกิจกรรมทางกาย การกิน และการนอนที่เพียงพอ และมีคุณภาพ

1. วิ่งเล่น (Physical Activity)

อย่างน้อย 60 นาที/วัน เป็นกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไป/ออกกำลังกาย

2. กินดี (Healthy Eating)

ตามสัดส่วนจานอาหารสุขภาพ (น้ำเปล่า เพิ่มนมจืด และผลไม้)

3. นอนพอ (Sleep Hygiene)

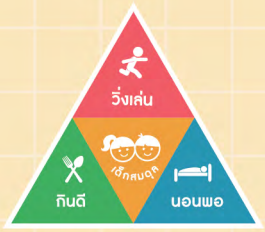
9-12 ชั่วโมง/วัน + เข้านอนแต่หัวค่ำ (ประมาณ 3 ทุ่ม)

พฤติกรรมทั้ง 3 อย่าง มีผลต่อสุขภาพ พัฒนาการ และการเจริญเติบโต

สสส. ชวนสร้างเด็กสมดุล เพื่อสุขภาวะที่ดี

ลูกจะมีพัฒนาการรอบด้าน และสุขภาพดีอย่างสมดุลได้อย่างไร

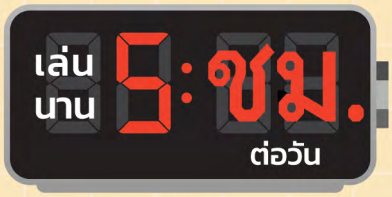
ดาวน์โหลดคู่มือสแกนที่นี่ >>



สามเหลี่ยมสมดุล

ปัญหาเด็กติดเกม

เสี่ยงผลกระทบหลายด้าน



ช่วงอายุ6-18 ปี

ผลกระทบด้านสุขภาพ

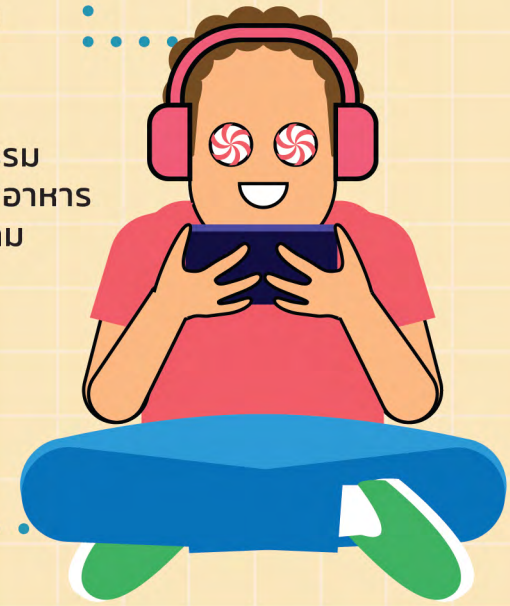
สายตามีปัญหา
จากการเพ่งหน้าจอ
นานเกินไป

ปัญหากล้ามเนื้อและกระดูก ปวดเมื่อย
จากการนั่งเล่นเกมนานๆ

เติบโตไม่เต็มที่
เพราะเข้านอนดึกจนเลย
เวลาของโกรทฮอร์โมน

โรคอ้วน เพราะมีกิจกรรม
เคลื่อนไหวน้อยลงและกินอาหาร
ไม่เหมาะสมระหว่างเล่นเกม

มีปัญหาการนอนหลับ
แสงสีฟ้าจากหน้าจอ
รบกวนสมอง

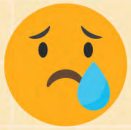


ผลกระทบด้านอารมณ์

นอนไม่เพียงพอ
ตื่นมาหงุดหงิด ไม่แจ่มใส

เสียสมาธิในการเรียน
เพราะมัวแต่คิดเรื่องเกม

ความเครียด
จากปัญหาเรื่องการเรียน
และความสัมพันธ์ในครอบครัว



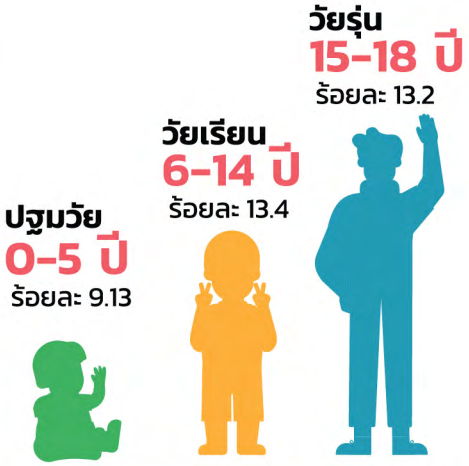
เสี่ยงปัญหาจิตเวช
เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล

สสส

ภาวะเด็กอ้วน ไม่ใช่เรื่องเล็ก

เด็กชายและหญิงไทย

มีภาวะอ้วนเป็น **อันดับ 3** ของอาเซียน



ภาวะเริ่มอ้วนและ 'อ้วน'

1 ใน 3 คน ดื่มนมรสหวานทุกวัน กินขนมกรุบกรอบทุกวัน และดื่มน้ำอัดลมทุกวัน

1 ใน 5 คน ดื่มน้ำหวาน น้ำผลไม้ทุกวัน

ข้อมูลจาก กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ปี 2566

ป้องกันภาวะ เด็กอ้วน และโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ได้ด้วยการ

1. วิ่งเล่น
ออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน

2. กินดี
เลี่ยงเครื่องดื่มหวาน ขนมกรุบกรอบ และอาหารไขมันสูง

3. นอนพอ
นอนหลับอย่างมีคุณภาพ 9-12 ชั่วโมงต่อวัน

สสส

ระเบิดพลังสร้างสรรค์

“พลังสร้างสรรค์ จะแปรเปลี่ยนเป็นอะไรได้บ้าง”

คนรุ่นใหม่ ถือเป็นความหวัง เพราะมีพลัง มีความสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้สังคมเกิดการพัฒนาก้าวไปข้างหน้า ซึ่งจำเป็นต้องมีการหนุนเสริมเพื่อให้ไปถึงจุดนั้นได้

สสส. ได้ทำหน้าที่จุดประกาย ริเริ่มให้เกิดความสร้างสรรค์มาโดยตลอด โดยสานพลังกับภาคีเครือข่ายต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายมุ่งเสริมศักยภาพคนรุ่นใหม่พัฒนานวัตกรรมสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถนำไปใช้ได้จริง มีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย สร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

HEALTH TECH X THE FUTURE

HealthTech-X นับเป็นโครงการที่สร้างขึ้นมาเพื่อเติมความเชื่อมั่นในการพัฒนาศักยภาพคนรุ่นใหม่ในการพัฒนาประเทศชาติในระยะยาวได้ต่อไป โดยไม่ได้สร้างความรู้และนวัตกรรมในมิติสุขภาพอย่างเดียว แต่ยังมีด้านการตลาด เทคโนโลยีที่ทำให้เกิดนวัตกรรมดิจิทัลมากมายที่ผ่านการพิสูจน์และทดลองอย่างเข้มข้นแล้วว่าสามารถขยายผลการใช้งานได้จริง

ในปีนี้ สสส. ร่วมกับ บริษัท ซีนเนอร์ยี่ อินโนเวชั่น จำกัด (SYNHUB) **จัดกิจกรรม Open House โครงการ HealthTech X 2 The Future** เปิดรับสมัครคนรุ่นใหม่ สตาร์ตอัพ และผู้ประกอบการไทย สร้างการมีส่วนร่วมพัฒนานวัตกรรมดิจิทัลเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถใช้งานได้จริง และพัฒนาคุณภาพชีวิตกลุ่มเปราะบาง นำไปสู่การสร้างโอกาสเติบโตทางธุรกิจหรือขยายผลสู่สาธารณะ เกิดความยั่งยืนจากการมีรายได้หล่อเลี้ยงองค์กร ลดการขอการสนับสนุนจากภาครัฐ

การถอดบทเรียนจากโครงการ HealthTech X ครั้งที่ 1 **นางเข็มเพชร เลนะพันธ์ ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุน สสส. และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสร้างสรรค์โอกาส สสส.** ชี้ให้เห็นว่า HealthTech X ครั้งที่ 1 พบว่า ทุกคนต้องทำความเข้าใจกับโจทย์การสร้างเสริมสุขภาพให้กว้างขึ้น เพราะการสร้างเสริมสุขภาพไม่ใช่การรักษาโรคเพียงอย่างเดียว แต่เป็นการป้องกันตัวเองก่อนการเจ็บป่วยอีกด้วย ทำให้ต้องทำความเข้าใจกับกลุ่มเป้าหมาย และโอกาสในการขยายผลต่อยอดนวัตกรรม เพื่อยกระดับนวัตกรรมให้สร้างประโยชน์ได้จริง

การจัดกิจกรรม Open House โครงการ HealthTech X 2 The Future ซึ่งได้เปิดรับสมัครในเดือนกันยายนนี้ จึงเป็นไปเพื่อสนับสนุนคนรุ่นใหม่ สตาร์ตอัพ และผู้ประกอบการ ที่มีศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ พัฒนานวัตกรรมดิจิทัลสร้างเสริมสุขภาพให้กลุ่มเป้าหมาย

โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มผู้สูงอายุ คนพิการ หญิงตั้งครรภ์ แรงงานนอกระบบ เด็กและเยาวชน ฯลฯ ให้มีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นสอดคล้องกับความต้องการและปัญหาของพื้นที่ เพื่อลดความเหลื่อมล้ำและสร้างความเสมอภาคทางสังคม

20 ทีมที่เข้ามาร่วมโครงการนั้น จะได้รับการสนับสนุนทุน 500,000 - 1,000,000 บาท เพื่อมุ่งเสริมศักยภาพคนรุ่นใหม่พัฒนานวัตกรรมสร้างสรรค์ให้เกิดเป็นนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถนำไปใช้ได้จริง มีประสิทธิภาพ ตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย สร้างเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

โดยนักพัฒนาไทย ที่เข้ามาร่วมโครงการไม่ถูกจำกัดเพศ อายุ การศึกษา เพียงแค่ความฝัน ไอเดีย ต้นแบบนวัตกรรม (Prototype) หรือดำเนินธุรกิจวิสาหกิจเริ่มต้น (Startup) หรือผู้ประกอบการ (Entrepreneur) ก็สามารถเข้าร่วมโครงการได้ โดยจะต้องผ่านรอบ Pre-Pitching ไปให้ได้ จากนั้นทีมที่ได้รับเลือกจะเข้าสู่โปรแกรมบ่มเพาะ (Incubation program) และผลักดันนวัตกรไทย X-Innovator เพื่อสร้างความพร้อมนวัตกรไทยนำไปสู่การสร้างโอกาสให้เติบโตเป็นผู้ประกอบการธุรกิจเพื่อสุขภาพอย่างยั่งยืนต่อไป

สสส. จะมีผู้เชี่ยวชาญด้านการพัฒนานวัตกรรมดิจิทัลเป็นทีมโค้ชและที่ปรึกษาให้พัฒนานวัตกรรมได้สำเร็จ ที่ผ่านมา HealthTech X 1 เกิดนวัตกรรมดิจิทัลจากนวัตกร X-Innovator ทั้งหมด 23 ผลงาน มีทีมได้รับเกียรติเข้าร่วมแสดงผลงานที่ Meet Taipei Startup Festival 2023 ที่ไต้หวัน

เกิดนวัตกรรมดี ๆ อย่าง ***"Bederly"*** **เครื่องตรวจวัดความดัน ระดับน้ำตาล** และบันทึกผลเข้าระบบฐานข้อมูล ช่วยเฝ้าระวังและติดตามการปรับเปลี่ยนสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ลดภาระบุคลากรทางการแพทย์ ปัจจุบันทดลองใช้ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกว่า 20 แห่ง

"iFlow Zone Headband" ใช้คาดหัววัดประเมินและพัฒนาสภาวะจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยลดการเกิดโรคทางจิตเวช ซึ่งได้รับการจดลิขสิทธิ์เพื่อเตรียมต่อยอดเชิงพาณิชย์ต่อไป

โครงการ HealthTech ได้รับการสานพลังของทุกฝ่ายทั้งในมิติความรู้และการลงทุน จึงจะทำให้สามารถยกระดับนวัตกรรมให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายได้มากขึ้นอีกด้วย

5 ประโยชน์ที่ได้รับ เมื่อเข้าร่วม HealthTech X

โอกาสที่ไม่ควรพลาด เพราะจะได้เป็นส่วนหนึ่งของการร่วมสร้างสรรค์นวัตกรรมเพื่อแก้ไขปัญหากลุ่มเปราะบางในสังคมไทยไปด้วยกัน และสร้างผลกระทบที่ยิ่งใหญ่ให้กับโลก โดยโปรแกรมบ่มเพาะนวัตกรรมมีรายละเอียด ดังนี้

1. ทุนสนับสนุนสุดปัง : รับทุนพัฒนาโครงการสูงสุดถึง 1 ล้านบาท พร้อมรางวัลพิเศษสำหรับผลงานโดดเด่นอีกมากมาย โอกาสที่จะเปลี่ยนไอเดียให้เป็นจริงอยู่แค่เอื้อม

2. บ่มเพาะธุรกิจฟรี 10 เดือน : ไม่ต้องกังวลเรื่องการเริ่มต้นธุรกิจ เพราะเรามี Mentor ที่พร้อมจะเคียงข้างคุณทุกขั้นตอน ตั้งแต่การพัฒนาไอเดียจนถึงการนำสินค้าออกสู่ตลาดแบบครบวงจร

3. Free Workshop : อัพสกิลความรู้ด้านเทคโนโลยีและการจัดการธุรกิจได้ฟรีกับ Workshop ที่ออกแบบมาเพื่อตอบโจทย์ผู้ประกอบการรุ่นใหม่

4. Pitching Day : โอกาสที่จะนำเสนอไอเดียของคุณ ให้นักลงทุนด้าน Health Tech ได้พิจารณาโครงการเพื่อช่วยผลักดันธุรกิจให้เติบโต

5. สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน : ทำงานได้อย่างสะดวกสบายในพื้นที่ Co-Working Space พร้อมอุปกรณ์และเครื่องมือที่ทันสมัย

คุณกฤษณ์ แสงวิเชียร

CEO & Co-Founder iFlow Tech
จากโครงการ HealthTech X 1

การประกวดนวัตกรรม HealthTech X ครั้งที่แล้ว ทีมได้ทำนวัตกรรม iFlow ซึ่งเป็นนวัตกรรมวัดคลื่นสมอง เพื่อให้มีสภาวะจิตที่ดี มีสมาธิ และผ่อนคลายมากขึ้น โดยการใช้งานจะใช้ตัว Headband สวมหัว เพื่อวัดคลื่นสมอง และแสดงผลของสภาวะจิตผ่านเกม เช่น หากจิตใจกำลังผ่อนคลาย จะมีการประมวลผลเป็นภาพดอกไม้บาน หรือหากกำลังเครียด จะมีเสียงเตือนดังขึ้น สำหรับการทดลองใช้งานได้เริ่มที่โรงเรียนผู้สูงอายุแห่งประเทศไทย โดยได้รับผลตอบรับที่ดีและสามารถใช้งานได้จริง ปัจจุบันกำลังขยายผลไปในกลุ่มเด็กประถมฯ มัธยมฯ และจะขยายผลต่อไปในญี่ปุ่น อเมริกา และไต้หวัน

ทั้งนี้ คุณกฤษณ์ยังได้ทิ้งท้ายเพิ่มไว้ว่า สสส. มีโครงการนวัตกรรมเพื่อสุขภาพดี ๆ มากมาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตถือเป็นปัญหาเรื้อรังของสังคมอีกปัญหาหนึ่ง ต้องขอบคุณ สสส. ที่ร่วมสร้างสรรค์โอกาส และมองเห็นว่านวัตกรรมสุขภาพช่วยแก้ปัญหาได้

คุณวินัดดา จ่าพา

CEO RelationFlip
จากโครงการ HealthTech X 1

เดิมทีแล้ว ทีม Relation Flip ทำงานด้านสุขภาพจิตในกลุ่มพนักงานองค์กร ซึ่งในโครงการ HealthTech X ครั้งที่ 1 ได้แตกแขนงการดูแลสุขภาพจิตผ่านแอปพลิเคชั่นไลน์ *“พักใจ”* โดยเน้นไปที่กลุ่มผู้ทำงานโรงงาน ที่เข้าถึงเทคโนโลยีได้น้อย สนใจเรื่องการทำงานเพื่อเลี้ยงชีพเป็นหลัก และมักมองข้ามปัญหาด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิตไป

โดย Line พักใจ เป็นบริการดูแลและให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิตจากจิตแพทย์ และนักจิตวิทยากว่า 70 โรงพยาบาลชั้นนำตลอด 24 ชั่วโมง โดยทีมจะขยายผลให้เกิดการผลักดันในประเด็นสุขภาวะจิตเป็นสวัสดิการขององค์กร เพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตที่กระทบสุขภาพกาย

ทั้งนี้ คุณวินัดดายังกล่าวเพิ่มเติมว่า คนเราหากมีเพียงไอเดียอย่างเดียว ก็ไม่สามารถนำธุรกิจให้เติบโตได้ HealthTech X เป็นโครงการที่ให้โอกาสที่ดี ที่ทำให้ทุกคนเห็นโอกาสในการต่อยอดไอเดียและธุรกิจของตนเองได้

นายศุภชัย ปะโมทะโก

นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ สาขาการจัดการ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
ผู้เข้าร่วมโครงการ

เริ่มรู้จักโครงการ HealthTech X 2 the Future จาก IG Story และมีอาจารย์ที่มหาวิทยาลัยแนะนำ และมีความสนใจที่โครงการมีการสนับสนุน Startup โดยทีมมีความสนใจที่จะพัฒนานวัตกรรมด้าน AI เพื่อผู้สูงอายุ โดยคาดหวังว่าไอเดียที่ทำออกมาจะสามารถสร้างส่วนร่วมช่วยเหลือสังคม และสร้างประโยชน์ให้กลุ่มเป้าหมายได้เป็นอย่างดี

รู้ทันอาหารแปรรูป กินมากอาจเสี่ยงอายุสั้น

แล้วรู้หรือไม่? การทานอาหารแปรรูป ไม่ว่าจะเป็นใส่สารกันเสีย กันเชื้อรา ผสมน้ำตาล สารปรุงแต่งรสหวาน ฯลฯ อาจเป็นตัวการทำให้อายุสั้นกว่าที่ควรจะเป็น เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ค่อยกินอาหารแปรรูปเลยถึง 14-15%

อาหาร เป็นส่วนสำคัญของชีวิต ที่จะทำให้สุขภาพเราเป็นอย่างไร

การแปรรูปอาหารเป็นกระบวนการดัดแปลงวัตถุดิบสด ให้อยู่ในรูปแบบพร้อมรับประทานได้ โดยมีการควบคุมสารปรุงแต่งที่เติมลงไปอย่างเข้มงวดให้เกิดมาตรฐานสูงสุดเสมอ แต่สำหรับวงการวิทยาศาสตร์สุขภาพและอาหารแล้ว ในบรรดาอาหารแปรรูปเอง ก็มีระบบการแบ่งระดับของการแปรรูป แยกย่อยออกไปอย่างชัดเจน

ได้แก่ ไม่แปรรูปเลย แปรรูปแต่น้อย แปรรูปปานกลาง และ *“แปรรูปสูง”* ซึ่งกลุ่มที่ถูกนิยามว่าเป็นอาหารแปรรูปสูงนี่เองกำลังเป็นประเด็นปัญหาจนนำไปสู่การทำการวิจัยที่ใช้กลุ่มตัวอย่างมากกว่า 500,000 คน ในสหรัฐอเมริกา อายุระหว่าง 50-71 ปี และมีการติดตามผลกันยาวนานถึง 30 ปี

จากการวิจัยยาวนาน สามารถสรุปได้ว่า อาหารที่แปรรูปในระดับสูง คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนตายไวกว่าปกติ จากทุกสาเหตุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจ และเบาหวาน

อะไร คือ อาหารแปรรูปสูง? หรือ ultra-processed foods : UPF ก็คือ กลุ่มอาหารที่ถูกจำแนกด้วยเกณฑ์แบ่งตามระดับการแปรรูปอาหาร (NOVA food classification) เป็นอาหารที่ต้องผ่านกระบวนการอุตสาหกรรมหลายขั้นตอน เช่น การไฮโดรไลซิส ไฮโดรจีเนชัน หรือ วิธีทางเคมีอื่น ๆ นอกจากใส่พวกน้ำตาล ไขมัน โซเดียม และไฟเบอร์แล้ว ยังใส่สารเติมแต่งเพิ่มเข้าไปด้วย เช่น สีผสมอาหาร สารแต่งกลิ่น และอิมัลซิฟายเออร์ เพื่อเพิ่มความน่ารับประทาน หรืออาจทำให้รู้สึกอร่อยจนยากที่จะหยุดกินได้

กระบวนการแปรรูปนี้ อาจใส่สารยืดอายุและคงสภาพคุณสมบัติดั้งเดิมของอาหารไว้ เพื่อป้องกันการเพิ่มของจุลินทรีย์ในอาหาร เช่น เครื่องดื่มที่มีรสหวานประเภทน้ำอัดลม ขนมขบเคี้ยว ช็อกโกแลต ลูกอม ลูกกวาด ไอศกรีม ขนมปัง อาหารฟาสต์ฟู้ด บะหมี่ ขนมหวาน และซุปแบบกึ่งสำเร็จรูป

"เครื่องดื่มปราศจากน้ำตาล แต่ใส่สารปรุงแต่งรสหวาน คือ ผู้ร้ายอันดับหนึ่งในหมู่อาหารแปรรูปสูง ที่พบว่าทำให้คนบริโภคอายุสั้นลง และอันดับสองที่ตามกันมาติด ๆ คือ เครื่องดื่มรสหวานจากน้ำตาลทั้งหลายนั่นเอง" คุณเอริก้า ลอฟต์ฟิวด์ หัวหน้าคณะผู้วิจัยจากสถาบันมะเร็งแห่งชาติ บีเธสด้า ในรัฐแมรี่แลนด์ กล่าวอย่างเจาะจงถึงชนิดของอาหารที่แปรรูปสูง จำนวนทั้งสิ้น 124 อย่าง ที่นักวิจัยพบว่าเป็นที่นิยมของกลุ่มตัวอย่างและมักจะบริโภคในชีวิตประจำวัน

นักวิจัยอธิบายว่า **สารปรุงแต่งรสหวาน ที่มีการวิจัยออกมาแล้วก่อนหน้านี้ว่ามีความเชื่อมโยงกับการเกิดโรคที่มักทำให้คนตายไว อย่างโรคหลอดเลือดหัวใจ และเบาหวาน**

คณะผู้วิจัย ยังได้ระบุในรายงานผลการวิจัยด้วยว่า อัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรที่พบว่าสัมพันธ์กับการบริโภคอาหารแปรรูประดับสูงในปริมาณมาก ๆ นั้น หากแยกเป็นรายเพศของกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาแล้วจะพบว่า **ผู้ชายที่รับประทานอาหารชนิดแปรรูปสูงมาก ๆ จะตายเร็วกว่าปกติ 15% ส่วนอัตราการเสียชีวิตเร็วกว่าปกติจากการรับประทานอาหารแปรรูปสูงในผู้หญิงจะอยู่ที่ 14%**

อาหารแปรรูปถัดมาที่ถือว่าร้ายกาจ คือ อาหารแปรรูปที่ทำมาจากเนื้อแดง อันได้แก่พวกเนื้อแดงแปรรูปชนิดต่าง ๆ อย่าง เบคอน ไส้กรอกที่ทำจากเนื้อแดง และแฮม ซึ่งเป็นอาหารมื้อหลักของชาวอเมริกัน เมื่อพิจารณาก็จะพบว่าชาวอเมริกันเกิดปัญหาโรคอ้วนจำนวนมาก และนำไปสู่อัตราการเสียชีวิตจากโรค อย่างหลอดเลือดหัวใจ และเบาหวานที่ค่อนข้างสูง

"จากผลการวิจัยนี้จะพบได้ว่า เนื้อแดงแปรรูป คือหนึ่งในชนิดอาหารแปรรูปสูงที่เป็นผลเสียต่อสุขภาพในอันดับต้น ๆ แต่ในขณะเดียวกัน คนจำนวนไม่น้อยไม่ได้ตระหนักว่า อาหารอย่างนักเก็ตไก่ ก็จัดว่าเป็นอาหารแปรรูปสูงชนิดหนึ่งด้วยเช่นกัน" โรซี่ กรีน ศาสตราจารย์ด้านสิ่งแวดล้อม อาหาร และสุขภาพประจำที่ โรงเรียนการสุขอนามัยและเวชศาสตร์เขตร้อน ลอนดอน มหาวิทยาลัยลอนดอน ซึ่งเป็นสถาบันด้านสาธารณสุขและสถาบันการวิจัยสำหรับบัณฑิตศึกษา กล่าวให้ความเห็นต่อผลการวิจัย

การบริโภคแต่พอดีและหลากหลายจึงเป็นทางเลือกสำหรับการสร้างสุขภาพที่ดี

แหล่งที่มา : https://edition.cnn.com/2024/07/01/health/worst-ultraprocessed-food-early-death-wellness/index.html

สหรัฐฯ คนไข้ฉุกเฉินพุ่ง ปมเหตุปัญหาเพราะบุหรี่ไฟฟ้า

ตัวเลขผู้ป่วยถูกนำส่งห้องฉุกเฉิน จากการใช้บุหรี่ไฟฟ้า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

นับเป็นสัญญาณที่ชัดเจนถึงอันตรายจากบุหรี่ไฟฟ้าในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อโรงพยาบาลขนาดใหญ่อย่างโรงพยาบาลเวอร์จิเนียและสมาคมดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นโรงพยาบาลรัฐอันดับหนึ่งในรัฐเวอร์จิเนีย ออกมาเปิดเผยตัวเลขที่แสดงให้เห็นว่า **ตัวเลขผู้ป่วยที่ถูกนำส่งห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล มีความเกี่ยวเนื่องจากการใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ**

ในขณะที่คนไข้ที่ต้องเข้าห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาลเดียวกันในช่วงเวลาเดียวกัน อันเป็นผลเกี่ยวเนื่องมาจากการสูบบุหรี่แบบมวน กำลังลดลงอย่างสังเกตได้ชัดเช่นกัน โดยเป็นการเทียบตัวเลขกันระหว่างปี 2563 กับปี 2566 กล่าวคือ จำนวนผู้ป่วยฉุกเฉินจากสาเหตุที่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นจาก 23,630 คน ในปี 2563 เพิ่มเป็น 49,356 คน เมื่อปี 2566 ขณะที่จำนวนผู้ป่วยฉุกเฉินจากการสูบบุหรี่แบบมวน ลดลงจาก 538,802 คน เหลือแค่ 402,832 คน ในช่วงเวลาเดียวกัน

จากสถิติที่ปรากฏนี้ โรงพยาบาลเวอร์จิเนียฯ ระบุว่า แม้จะไม่สามารถสรุปได้ในขณะนี้ที่ยังไม่ได้มีการศึกษากันอย่างจริงจังว่าผลกระทบต่อสุขภาพของการใช้บุหรี่ไฟฟ้ากำลังเพิ่มมากขึ้นแต่ก็สามารถแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่า **แนวโน้มการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของคนในรัฐแห่งนี้กำลังเพิ่มสูงขึ้น**

ด้วยเหตุผลหนึ่งเพราะว่า **บุหรี่ไฟฟ้าที่ผ่านการรับรองโดยสำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ หรือ อย. มีเพียงไม่กี่ชิ้น ในขณะที่อีกหลายชนิดที่ใช้กันอยู่ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบจาก อย. จึงไม่สามารถรู้ได้อย่างชัดแจ้งว่า ผสมอะไรลงไปบ้าง ทำให้ไม่สามารถพิสูจน์ทราบต่อไปได้เลยว่าบุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้จะก่อผลเสียต่อสุขภาพผู้สูบได้อย่างไรบ้าง**

ด้านบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ของโลก ก็เร่งทำการตลาดผ่านสื่อออนไลน์ ชวนเชื่อว่าเป็นทางเลือกใหม่ของคนต้องการเลิกบุหรี่ ผลิตภัณฑ์ที่ว่านี้มาในรูปของลูกอมเหมือนลูกอมสร้างกลิ่นสดชื่นในปากจำพวกลูกอมรสมินต์ ไม่ต้องเคี้ยว ไม่ต้องบ้วนน้ำลาย อมไว้แล้วกลืนได้เลย จึงทำให้สารนิโคตินเข้าสู่กระแสเลือดได้อย่างรวดเร็ว **ทำให้ขณะนี้รัฐบาลหลาย ๆ ประเทศก็ต้องขยับตามกันให้ทัน เร่งหามาตรการทางกฎหมายออกมาสกัดกั้นก่อนจะกลายไปเป็นมหันตภัยสุขภาพตัวใหม่**

แหล่งที่มา :

https://www.wavy.com/news/surge-in-virginia-er-visits-for-vaping-related-issues-as-traditional-tobacco-visits-decline/
https://edition.cnn.com/2024/07/27/business/zyn-nicotine-philip-morris-tobacco/index.html

ไม่ใช่แค่แม่ พ่อดื่มเหล้า มีส่วนทำทารกคลอดผิดปกติ

พฤติกรรมการดื่มของพ่อ น่าจะมีความเชื่อมโยงกับความผิดปกติของทารกแรกคลอดจริง

คำเตือนว่า แม่ไม่ควรดื่มน้ำเมาในขณะตั้งครรภ์ เป็นสิ่งที่ได้ยินอยู่บ่อยครั้ง โดยเกิดจากงานวิจัยในช่วง 50 ปีที่ผ่านมาว่า **การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในผู้หญิงตั้งครรภ์ส่งผลต่อทารกให้เกิดมาพิการได้**

หากแต่ว่าเมื่อเร็ว ๆ นี้ ได้เกิดคำถามใหม่ขึ้นมา และได้รับความสนใจมากขึ้นในวงการวิจัยเรื่องผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อทารกในครรภ์ คำถามสำคัญที่ว่านั้นคือ **การดื่มน้ำเมาของพ่อมีผลต่อลูกที่ปฏิสนธิขึ้นมาบ้างหรือไม่?**

โดยพบการวิจัยชิ้นหนึ่ง ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสังเกตการณ์ที่ทำในประเทศจีนพบว่า **ความเสี่ยงในการเกิดปัญหาความผิดปกติของทารกตั้งแต่แรกเกิดที่สูงกว่าปกติ หากเป็นเด็กที่กำเนิดจากพ่อที่ดื่มน้ำเมามาก่อนจะมีการปฏิสนธิลูก** ถึงแม้ว่าเป็นทารกที่เกิดจากแม่ที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยก็ตาม เช่น เพดานโหว่ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด และความผิดปกติในท่อทางเดินอาหาร

ทั้งนี้ เป็นการศึกษาจากการสังเกตทารกแรกคลอดจำนวน 5,000 คน ที่สุขภาพแข็งแรงปกติ เปรียบเทียบกับทารกอีกจำนวน 5,000 คนเท่ากัน ที่มีปัญหาความผิดปกติตั้งแต่แรกคลอด โดยวิเคราะห์ร่วมกับพฤติกรรมการดื่มของพ่อและแม่

แม้ว่าการวิจัยเชิงสังเกตการณ์นี้ จะสามารถทำให้เชื่อได้มากขึ้นว่า พฤติกรรมการดื่มของพ่อน่าจะมีความเชื่อมโยงกับความผิดปกติของทารกแรกคลอดอย่างที่สงสัยกัน แต่ด้วยข้อจำกัดในการทำวิจัยในคน ทำให้การวิจัยจีนที่ตีพิมพ์ในปี 2564 นี้ยังไม่สามารถฟันธงได้ว่า การดื่มน้ำเมาของพ่อเป็นปัจจัยในการเกิดความผิดปกติของทารกจริงอย่างที่สงสัยหรือไม่ เนื่องจากว่า การวิจัยในคนลักษณะนี้ นักวิจัยไม่สามารถควบคุมปัจจัยที่อาจเป็นปัจจัยร่วมอันอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ได้

แต่การจุดประกายของการวิจัยเชิงสังเกตการณ์ของจีนอันนี้เอง ทำให้ ไมเคิล โกดิก นักสรีรวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยเท็กซัส เอแอนด์เอ็ม ซึ่งมุ่งเน้นศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างพัฒนาการตัวอ่อนทารกในครรภ์ กับผลจากการได้รับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำการทดลองในห้องปฏิบัติการและดูผลของปัจจัยเรื่องการดื่มน้ำเมาของพ่อ

ผลการวิจัยตีพิมพ์เผยแพร่ออกมาแล้วเมื่อเดือนกรกฎาคมปีนี้ และสรุปได้อย่างชัดเจนว่า แอลกอฮอล์จากพ่อหนูทดลองมีผลต่อลูกหนูที่ปฏิสนธิขึ้นมาจริง ๆ **ซึ่งจากการวิเคราะห์ในระดับสมองของหนูทดลองทำให้เชื่อได้ว่า ผลจากการดื่มแอลกอฮอล์ของพ่อมีผลต่อลูกที่ปฏิสนธิขึ้นมา เพราะแอลกอฮอล์มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับพันธุกรรม หรือดีเอ็นเอของพ่อนั่นเอง**

แหล่งที่มา :

https://www.bbc.com/future/article/20240801-fetal-alcohol-syndrome-the-overlooked-risk-of-fathers-who-drink

ปรับ ลด เพิ่ม เสริมสร้างสุขภาพที่ดี

By เชฟกิ๊ก กมล ชอบดีงาม

“สิ่งสำคัญที่เราสามารถปรับได้ง่ายและเร็ว คือการเลือกกิน”

หนึ่งสัญญาณที่จะบอกได้ว่าคุณกำลังจะมีสุขภาพเป็นอย่างไร นั่นก็คือ “การกิน” เคล็ดลับคนคังสุขภาพดี มีคำแนะนำจาก “เชฟกิ๊ก” กมล ชอบดีงาม เชฟคังจากรายการเชฟกระทะเหล็ก และทายาทรุ่นที่ 3 แห่งร้านอาหาร เลิศทิพย์

ก่อนแบ่งปันเรื่องราวดี ๆ เชฟกิ๊ก เล่าว่าตนเองเคยน้ำหนักถึง 120 กิโลกรัม *“มันไม่ใช่แค่รูปร่างที่อ้วนใหญ่ แต่ทำให้การเดินเหินไม่สะดวก แถมโรคต่าง ๆ ก็ตามมา ไม่ว่าจะเป็น โรคความดัน โรคเกาต์ หรือค่าเลือดที่ไม่ดี”*

แล้วทำอย่างไรถึงสามารถลดน้ำหนักได้ถึง 20 กิโลกรัม เชฟกิ๊ก เล่าว่า การควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย สำคัญที่สุด แม้ว่าจะยังไม่ถึงขั้นรูปร่างดี แต่**น้ำหนักที่ลดลง ส่งผลต่อค่าเลือดเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ความดันก็เริ่มลดลง สุขภาพเริ่มค่อย ๆ ดีขึ้นเป็นลำดับ**

พอได้ฟังเรื่องราวแบบนี้จากเชฟกิ๊ก ถึงกับร้องว้าว ด้วยน้ำหนักที่ลดลงไปถึง 20 กิโลกรัม และผลลัพธ์ของโรคต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทำให้ต่อมอยากรู้ทำงานหนักมากถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพ จึงถามเชฟเกี่ยวกับวิธีการควบคุมน้ำหนัก เชฟกิ๊กน่ารักบอกทริกมาแบบไม่มีกั๊ก

สิ่งสำคัญที่เราสามารถปรับได้ง่ายและเร็ว คือ การเลือกกินในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และพื้นฐานที่ควรทำให้เป็นนิสัย คือ การนอนหลับ ทำงานหนัก ๆ มาเราก็ควรพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อซ่อมแซมร่างกายของเรา

“ในฐานะเชฟ เราจะรู้อยู่แล้วว่า ต้องใส่อะไรลงไปในอาหาร เพราะฉะนั้นจะเลือกตั้งแต่แรกอยู่แล้วว่าเราตั้งใจจะใส่อะไรบ้าง แค่เลือกใส่สิ่งที่ดี เลี่ยงและลดสิ่งที่ไม่ดี เช่นสลัดผัก เราเลือกน้ำสลัดที่ไม่มีไขมัน เป็นน้ำใสที่ดีต่อสุขภาพ เนื้อสัตว์ไขมันน้อย มีโปรตีนสูง แค่นั้นเลยครับ”

เชฟกิ๊กยังบอกอีกว่า ไม่ใช่แค่เรื่องการกินที่สำคัญ แต่การออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ก็สำคัญเช่นกัน

สุดท้ายจึงฝากทิ้งท้ายพร้อมรอยยิ้มที่สดใสว่า

“เราสามารถออกกำลังกายได้ง่าย ๆ ด้วยการขยับร่างกายบ่อย ๆ เดินให้เยอะ ๆ เช่น ถ้าต้องไปซื้อของใกล้ ๆ เปลี่ยนจากขับรถ เป็นเดินไปแทน ทำให้ชีวิตประจำวันของเราได้ขยับร่างกายเป็นประจำเพียงแค่ขยับก็เท่ากับออกกำลังแล้ว และแน่นอนว่าเราตื่นมาก็ต้องกิน กลางวันเย็น ก็ต้องกิน ก่อนที่จะเอาอะไรเข้าปากอยากให้คิดนิดนึงว่าในอาหารเหล่านั้นมีอะไรประกอบอยู่บ้าง กินอะไรได้อย่างนั้นครับ เลือกกินแต่ของที่ให้ประโยชน์กับตัวเอง และลดกินหวาน มัน เค็ม ไขมัน เพื่อสุขภาพที่ดีนะครับ”

สสส. และภาคีเครือข่าย ชวนทุกคนมาลด หวาน มัน เค็ม และขยับร่างกายวันละนิด เพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนมาเติมข้อความให้สมบูรณ์ รู้หรือไม่ว่า **นวัตกรรมที่ได้รับรางวัลจากเวที HealthTech X ครั้งที่ 1** มีชื่อว่าอะไรบ้าง

เติมข้อความ

- ..... เครื่องตรวจวัดความดัน ระดับน้ำตาล และบันทึกผลเข้าระบบฐานข้อมูล ช่วยเฝ้าระวังและติดตามการปรับเปลี่ยนสุขภาพของกลุ่มเสี่ยง ลดภาระบุคลากรทางการแพทย์

- ..... ใช้คาดหัววัดประเมินและพัฒนาสภาวะจิตใจสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยลดการเกิดโรคทางจิตเวช ซึ่งได้รับการจดลิขสิทธิ์เพื่อเตรียมต่อยอดเชิงพาณิชย์ต่อไป

เลือกคำตอบ

- Bederly
- HealthTech
- iFlow Zone Headband
- Line พักใจ

ร่วมสนุก

Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2567
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเสื้อเท่ ๆ HealthTech ไปใส่ด้วยกัน

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

สสส

บุหรี่ไฟฟ้า
อันตรายทำลายปอด

เลิกบุหรี่ โทร.ฟรี 1600