

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 21
ฉบับที่ 279
มกราคม 2568



ThaiHealth WATCH
2025

- ๖ 7 ประเด็นสุขภาพต้องรู้
- ๖ อัปเดตเทรนด์สุขภาพ
- ๖ แค่ 4 นาทีเพื่อยืดชีวิต



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนมกราคมเป็นการก้าวเข้าสู่ปีใหม่ มีความคาดหวังใหม่ ความฝันใหม่ เพื่อจะรวบรวมกิจการมิตรทั้งเก่าและใหม่ มาร่วมรบในสงครามแห่งสุขภาวะ ในสมรภูมิใหม่ ๆ ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นเรื่องบุรีไฟฟ้า การหลอกลวงออนไลน์ พนันออนไลน์ โลกเดือด NCDs แม้อายุจะยากขึ้น แต่เราก็มีเครื่องมือใหม่ เทคโนโลยีใหม่ นวัตกรรมใหม่ ที่สามารถแก้โจทย์สุขภาวะที่ท้าทายให้สำเร็จได้ เช่น เทคโนโลยี AI การเชื่อมต่อของโลกที่ใกล้กันมากขึ้น เรียนรู้กันได้มากขึ้น สังคมและผู้คนที่สนใจสุขภาพมากขึ้น และสิ่งที่เราอยากเห็นมากขึ้น คือพลังของคนรุ่นใหม่ ที่เข้ามาช่วยกันสร้างสังคมที่ดีงามและเอื้ออาทรกันมากขึ้น

เดือนมกราคมนับว่าครบหนึ่งปีของการทำงานเป็นผู้จัดการ สสส. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมา ผมได้เดินทางไปพบปะภาคีเครือข่ายมากมาย ได้ใกล้ชิดกับทีมงาน สสส. มากขึ้น สิ่งที่ผมสัมผัสได้คือ **“จิตวิญญาณแห่งการคิด และทำเพื่อผู้อื่น”**

คนที่ยังทำงานใน สสส. ยังเป็นภาคีกับ สสส. ได้ ล้วนแต่เป็นคนประเภทเดียวกัน นับเป็นการคัดเลือกพันธุ์ตามธรรมชาติ เหมือนที่ ชาร์ล ดาร์วิน ได้ศึกษาไว้ในทฤษฎีวิวัฒนาการ ผมเชื่อว่า คนที่ยังคงอยู่ยังเหนียวแน่นกับ สสส. จะมีดีเอ็นเออันหนึ่ง ซึ่งถ้าไม่มีจะอยู่ไม่ได้ คือ **“ดีเอ็นเอแห่งการมีความสุข”** เมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข

การได้ค้นพบคุณค่าของตนเองว่ามีความหมายกับผู้อื่นอย่างไร นั่นก็คือความหมายของ **Spiritual Health** หรือสุขภาวะทางปัญญา ของส่งกำลังให้ทุกคนก้าวต่อไปในปีนี้ ด้วยความปรารถนาดี และความสุขในการทำเพื่อผู้อื่นและสังคมไทยต่อไปครับ

ปีนี้ สสส. ได้สื่อสารทิศทางสุขภาพไทย หรือ Thaihealth Watch 2025 ใน 7 ประเด็นสุขภาพที่สำคัญ ซึ่งซับซ้อนและท้าทายเป็นอย่างมาก ตั้งแต่ โลกเดือด, ชีวิตอมฝุ่น, เยียวยาจิตใจ, ต่างคนต่างติดจอ, เด็กอ้วน และ ผู้ใหญ่เป็น NCDs, โรคติดต่อ, บุหรี่ไฟฟ้า

ปัญหาเหล่านี้ล้วนเป็นปัญหาสงครามที่เราแพ้จิตใจของเราเอง ดังคำที่ว่า **“ศัตรูที่ร้ายกาจที่สุดคือใจของเราเอง”** เราจึงยอมรับความสุขจากความหวาน มัน เค็ม จนกินพอดี ความสุขจากยาเสพติดอย่างบุหรี่ไฟฟ้า ความสุขจากการอยู่ในโลกเสมือนจนลืมคนรอบข้าง

จนมาถึงความทุกข์จากการเปรียบเทียบ การไม่พึงพอใจกับชีวิต จนซึมเศร้า และส่งผลต่อโรคจิตเวชต่างๆ ในที่สุด แต่สงครามที่ยากที่สุด ยังคงเป็นปัญหาสังคมป่วย คือ สังคมแบบทุนนิยม ที่ต้องดิ้นรนทำการเกษตรราคาถูกลง ที่ต้องเผาไร่ จนชีวิตอมฝุ่น แบบหนีไม่พ้น



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ลามไปจนทุกคนบนผืนแผ่นดินไทยต้องถูกรวมควันภายใต้อากาศที่ใช้ร่วมกัน และก็ส่งผลให้โลกป่วย เกินเยียวยา จนโลกเดือด หลายจังหวัดทุกภาคต้องทนทุกข์กับน้ำท่วม โคลนถล่ม แล้วต้องแก้ปัญหากันในแต่ละปี จนอดไม่ได้ที่จะโทษกันและกัน ทั้งโทษรัฐบาล โทษท้องถิ่น โทษตนเอง คงเป็นดังที่ อ.ประเวศ วะสี ได้กล่าวว่า **“ไก่ที่จิกตีกันในขัง ยากจะบินออกจากขังได้ แต่ถ้าส่งสัญญาณกระพือปีกพร้อมกัน ไก่ทุกตัวก็พร้อมจะโฉบบิน ดินฟ้าที่ครอบมันออกไปได้”**

จริงๆ แล้วมีหลายเรื่องดี ๆ ที่กำลังจะเกิดขึ้นในปีนี้ ทั้ง พ.ร.บ.อากาศสะอาด ที่อาจจะเปิดทางออกให้กับชีวิตอมฝุ่น, นโยบายเบาหวานหายได้ของกระทรวงสาธารณสุข ที่เปลี่ยนจากการรักษาให้ยาประคอง เป็นเปลี่ยนพฤติกรรมจนหายได้

แต่ก็มีเรื่องร้ายที่อาจจะยังคาดไม่ได้ อย่างการพยายามผลักดันบุหรี่ไฟฟ้าให้ถูกกฎหมาย พนันออนไลน์ เอ็นเตอร์เทนเมนต์คอมเพล็กซ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ยังคงท้าทายและเป็นบททดสอบของสังคมไทย และภาคีทุกคนว่าจะร่วมแรงร่วมใจ ร่วมขับเคลื่อนให้สังคมนี้มีสุขภาวะที่ดีขึ้นอย่างไม่ย่อท้อได้หรือไม่ ดังคำ **“ไม่มีชัยชนะใดได้มาง่ายดาย และก็ไม่มีการแพ้ใดที่จะพ่ายตลอดกาล”**

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 21 ฉบับที่ 279 มกราคม 2568

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

เจาะทิศทางสุขภาพคนไทย ThaiHealth Watch 2025



18

สุขรอบบ้าน

แค่ขยับก็ยืดชีวิต 4 นาทีต่อวันคุณทำได้

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนคังสุขภาพดี

ปรับพฤติกรรมเพื่อเปลี่ยน (สุขภาพ)

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างไร่งยืน

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

เจาะทิศทางสุขภาพคนไทย ThaiHealth Watch 2025



จะดีแค่ไหนถ้าเรารู้ล่วงหน้าว่าจะเกิดอะไรขึ้น?

โดยเฉพาะหากรู้แล้ว
ลงมือเปลี่ยนแปลงให้เกิดสุขภาพที่ดีกว่าเดิมได้
ทำไมเราจึงจะไม่ทำ

นับเป็นปีที่ 6 แล้ว ที่ สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่าย ขับเคลื่อนสังคมด้วยข้อมูล Data-Driven Society พัฒนานวัตกรรม ThaiHealth Watch ซึ่งสังเคราะห์ ข้อมูลความเสี่ยงจากปัจจัยและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่คนไทยต้องเผชิญ เพื่อแจ้งเตือนและเสนอแนวทาง ลดปัจจัยเสี่ยงสุขภาพที่มีแนวโน้มเกิดขึ้นใหม่



ปัจจุบัน 2 ใน 3 ของโรคที่เกิดขึ้น มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและปัจจัยแวดล้อมทางสังคมที่ส่งผลต่อสุขภาพ ที่น่าห่วงคือ คนไทยตายก่อนวัยอันควรถึง 1.7 แสนคนต่อปี สาเหตุจากพฤติกรรมสุขภาพ

ThaiHealth Watch ทำหน้าที่จับตาสถานการณ์ สุขภาพคนไทยจากการเชื่อมโยงองค์ความรู้ 3 ส่วน ประกอบด้วย



Situation

สถานการณ์สุขภาพคนไทยจากรายงานภาระโรคจาก ปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทย (Burden of Disease) โดยแผนงานพัฒนาดัชนีภาระโรคแห่งประเทศไทย สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ และ รายงานสุขภาพคนไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสถิติสุขภาพที่เกี่ยวข้องทำให้ เห็นแนวโน้มโรคของคนไทยและสถิติภาระโรคที่เกี่ยวข้อง



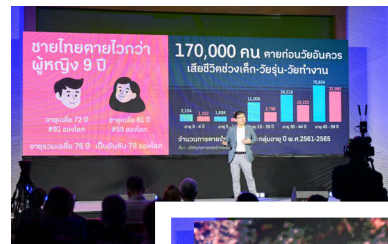
Social Trend

จับกระแสความสนใจที่มีการพูดถึงในสังคมผ่านสื่อสังคม ออนไลน์ในรอบ 1 ปี เพื่อศึกษาแนวโน้มความสนใจของ คนและเจาะลึกถึงพฤติกรรม ของคนไทยในแต่ละประเด็น



Solution

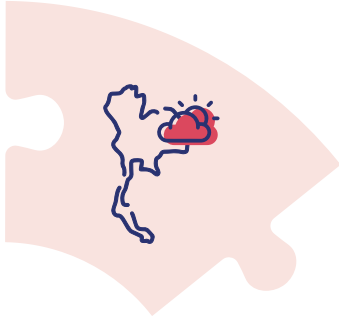
ข้อเสนอ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายต่อสังคม



7

ประเด็นสุขภาพ

สำคัญที่ได้รับการสังเคราะห์ ควรจับตา มีอะไรบ้าง?



1 ยิ่งเปราะบาง ยิ่งเดือดร้อน วิกฤตโลกเดือด

สำนักบริการด้านสภาพแวดล้อมของสหภาพยุโรป ระบุว่าปี 2566 เป็นปีที่โลกมีอุณหภูมิร้อนที่สุด โลกร้อนขึ้นทำให้เกิดความเสี่ยงต่อความหลากหลายทางระบบนิเวศ ระบบสิ่งแวดล้อม และสุขภาพ ไทยเสี่ยงจากผลกระทบสภาพภูมิอากาศเป็นอันดับ 9 ของโลก โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบางคือกลุ่มเสี่ยงที่สุด

สสส. จึงร่วมกับภาคีเครือข่าย สร้างทักษะคนรุ่นใหม่สามารถสื่อสารลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



ประชาชน 5 กลุ่มที่เสี่ยงเสียชีวิตจากคลื่นความร้อน



กลุ่มผู้สูงอายุ

ภูมิคุ้มกันที่น้อยลงทำให้เสี่ยงติดเชื้อและภาวะแทรกซ้อน ปัญหาสุขภาพเรื้อรังและโรคประจำตัว



กลุ่มเด็กเล็ก

ระบบควบคุมอุณหภูมิที่พัฒนาไม่เต็มที่ เสี่ยงต่อภาวะขาดน้ำ



กลุ่มผู้ที่มีโรคประจำตัว

โรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด และโรคไต ส่งผลกระทบต่อระบบการไหลเวียนโลหิตและการควบคุมอุณหภูมิ



กลุ่มผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง

ร่างกายได้รับความร้อนมาก การใช้แรงกายมาก การสูญเสียเหงื่อมากขึ้น



กลุ่มผู้มีรายได้น้อย

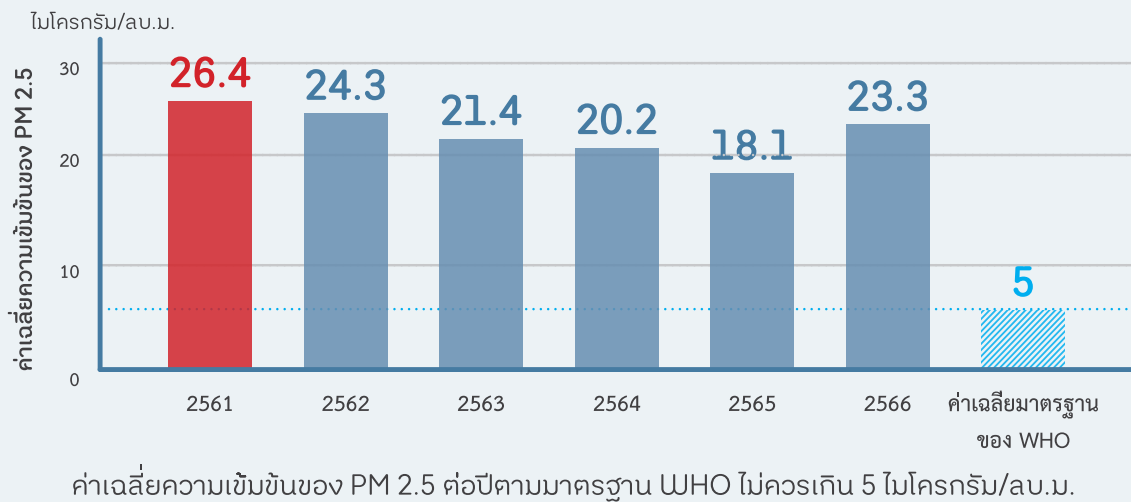
ที่อยู่อาศัยที่ไม่เหมาะสม ความรู้ไม่เพียงพอสำหรับการจัดการกับความร้อน และได้รับการรักษาพยาบาลไม่ทันเมื่อเป็นโรคลมแดด



2 ชีวิตอมฝุ่น ตัวเลขผู้ป่วยก้าวกระโดด นโยบายก้าวไม่ทัน

จากรายงานคุณภาพอากาศ ปี 2566 ไทยมีมลพิษมากเป็นอันดับที่ 36 ของโลก เฉลี่ยรายปีอยู่ที่ 23.3 มคก./ลบ.ม. ซึ่งมากกว่าค่าเฉลี่ยรายปีที่องค์การอนามัยโลกกำหนดถึงเกือบ 5 เท่า โดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ ได้รับผลกระทบเทียบเท่ากับ “สูบบุหรี่ 1,224 มวน” ส่งผลให้มีผู้ป่วยทางเดินหายใจกว่า 11 ล้านคน/ปี

PM 2.5 ในประเทศไทยสูงกว่าค่าเฉลี่ยมาตรฐานถึง 5-7 เท่า

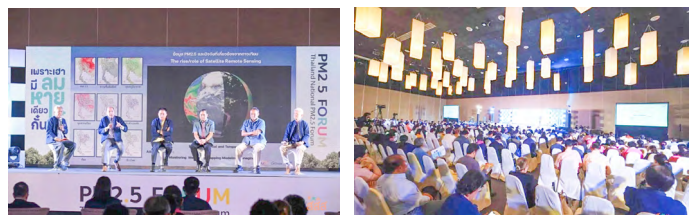


ที่มา : กรมควบคุมมลพิษ (2566)

สสส. จึงชวนจับตา ร่าง “พ.ร.บ.บริหารจัดการเพื่ออากาศสะอาด พ.ศ. ... ที่จะเข้าสู่การพิจารณาของสภาผู้แทนราษฎรในวาระที่ 2-3 ต้นปี 2568”



พิธีลงนามความร่วมมือขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ในระดับภูมิภาคอย่างยั่งยืนของสภามหาวิทยาลัย ภาคเหนือ



บรรยากาศของการประชุมระดับชาติ เรื่อง มลพิษทางอากาศ PM 2.5 ครั้งที่ 1 (Thailand National PM 2.5 Forum)



บรรยากาศงานเสวนา ความหวังประเทศไทย ทางออกแก้ฝุ่นพระราชบัญญัติบริหารจัดการเพื่ออากาศสะอาด พ.ศ. ... และการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วน

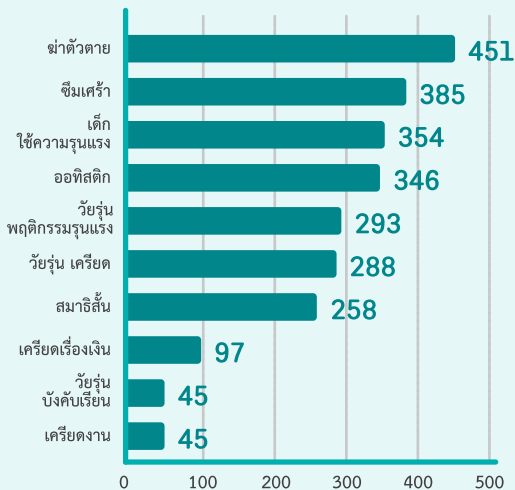


3 เยียวยาจิตใจ ปรับพฤติกรรมใหม่ เข้าถึงการดูแลได้ทุกคน

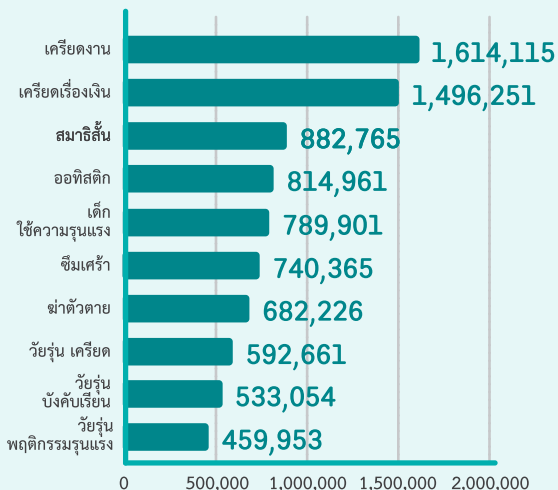
พบผู้ป่วยจิตเวชเพิ่มขึ้นจาก 1.3 ล้านคน ในปี 2558 เป็น 2.9 ล้านคน ในปี 2566

ความเครียดคนไทยพุ่งกว่าเดิม โดยเฉพาะเรื่องงานและเงิน

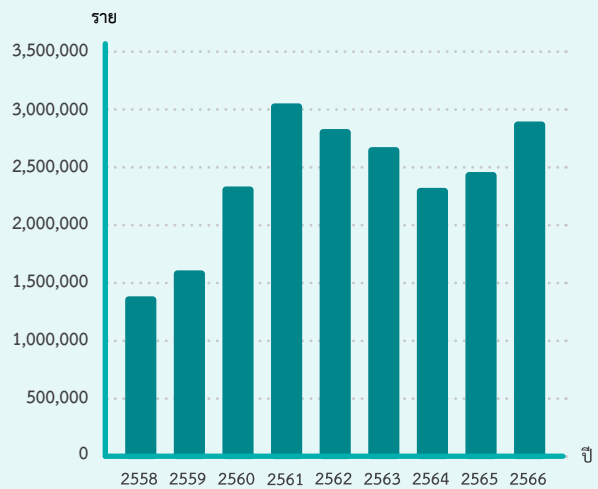
จำนวนโพสต์ทั้งหมด (ครั้ง)



จำนวนการเข้าถึงทั้งหมด (ครั้ง)



ผู้ป่วยจิตเวชเข้ารับบริการเพิ่มขึ้น กว่า 2 เท่าในช่วงเวลาไม่ถึง 10 ปี



ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
อ้างอิงใน สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจ
และสังคมแห่งชาติ (2567). สถานการณ์ทางสังคมที่สำคัญ,
https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=15317&filename=social_outlook



สสส. ร่วมกับภาคีพัฒนานวัตกรรมดูแลสุขภาพจิต
ภายใต้โครงการ “ประสบการณ์” เพื่อลดช่องว่างและ
ทัศนคติระหว่างวัย



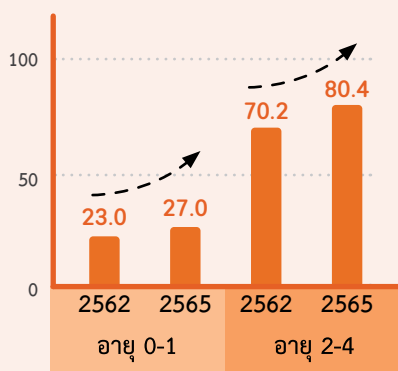


4 ต่างวัยต่างคิดจอ เผชิญปัญหาต่าง กระทบชีวิตไม่แตกต่าง

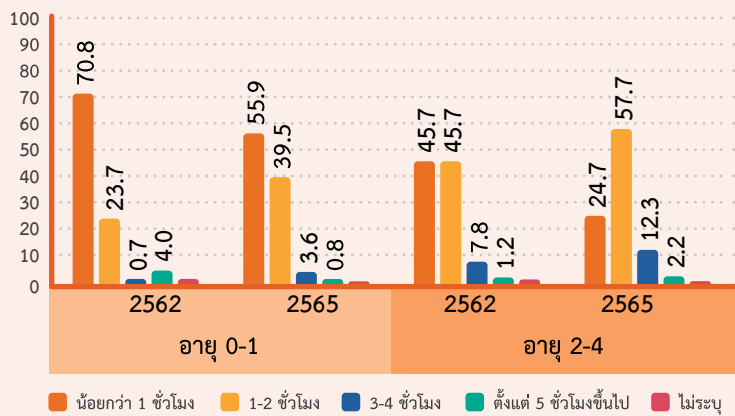
พฤติกรรมของผู้ใช้อินเทอร์เน็ตในประเทศไทยปี 2565 โดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ พบคนไทยใช้อินเทอร์เน็ต 7 ชม./วัน แต่กลับมีความรู้ด้านการป้องกันภัยออนไลน์ต่ำ ส่งผลให้เสพติดพนันออนไลน์โดนกลั่นแกล้ง คุกคามทางเพศ

เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปีเข้าถึงและใช้เวลากับอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เพิ่มขึ้น

ร้อยละของเด็กที่เล่น
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์



ระยะเวลาที่เล่น
อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ (ชั่วโมง)



ที่มา : การสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย พ.ศ. 2562 และ 2565 สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565)

สสส. จึงได้ผลักดันกลไกเครือข่ายสร้างทักษะรู้เท่าทันสื่อทุกกลุ่มวัย เพื่อเฝ้าระวังและลดภัย
ออนไลน์ทุกรูปแบบ



366 Q-KIDS
พัฒนาครูเพื่อคุณภาพเด็กปฐมวัย





5 เด็กอ้วนเพิ่ม ผู้ใหญ่ความดันพุ่ง ทำสุขภาพทรุด เศรษฐกิจโทรม

คนไทยเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อ (NCDs) สูงถึง 74% ของการเสียชีวิตทั้งหมด คิดเป็น 4 แสนคน/ปี เด็กที่อ้วนมีแนวโน้มเป็นผู้ใหญ่ที่ป่วยโรค NCDs โดยเฉพาะโรคเบาหวานที่คาดการณ์ว่าจะเพิ่มจาก 4.8 ล้านคน ในปี 2566 เป็น 5.3 ล้านคน ในปี 2583 สาเหตุเกิดจากการบริโภคอาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น เครื่องดื่มชง เนื้อสัตว์แปรรูป อาหารกึ่งสำเร็จรูป

NCDs
"โรครอคัดที่คุณสร้างเอง"
ภัยเงียบที่ไม่ควรมองข้าม!

พฤติกรรมอะไรบ้างที่เสี่ยงต่อโรค NCDs?

- กินอาหารไม่ดีต่อสุขภาพ
- ไม่ออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่
- ดื่มแอลกอฮอล์
- นอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ

โรครอคัดที่คุณสร้างเอง

- ภาวะอ้วน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน

โรครอคัดที่คุณสร้างเอง มีอะไรบ้าง?

- ภาวะอ้วน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน
- โรคถุงลมโป่งพอง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคทางระบบภูมิคุ้มกัน

น้องบ๊อดี้อยากชวนทุกคนมาดูแลสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมห่างไกล NCDs กันครับ

Th_buddy | เพื่อนภาคี | เพื่อนภาคี | partnership.thaihealth.or.th

โรค NCDs
ภัยเงียบ คร่าชีวิต

คนไทยเสียชีวิตจากโรค NCDs 4 แสนคน/ปี เป็นกลุ่ม "คนวัยทำงาน 50%"

5 พฤติกรรมเสี่ยง

1. คีมีแอลกอฮอล์
2. สูบบุหรี่
3. กินไม่สมดุล หวาน มัน เค็มจัด
4. ขาดการออกกำลังกาย
5. มลพิษทางอากาศ

สสส.ชวนสถานประกอบการ ร่วมสร้าง "Happy Workplace"

1. สร้างความตระหนักโรค NCDs
2. เตรียมทักษะจัดการความเครียด
3. ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
4. ส่งเสริมให้ลด-ละ-เลิก บุหรี่ และ แอลกอฮอล์
5. เพิ่มพื้นที่สีเขียว

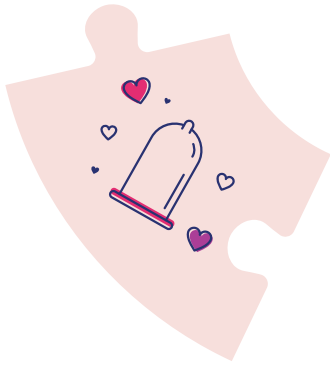
มาร่วมกันดูแลที่ทำงาน ให้เป็นที่ Happy Workplace ของทุกคน

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สู่สาธารณสุข



สสส. จึงเร่งสานพลังภาคีเครือข่าย สร้างงานวิชาการ ผลักดันนโยบายระดับประเทศ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงพฤติกรรมสุขภาพ

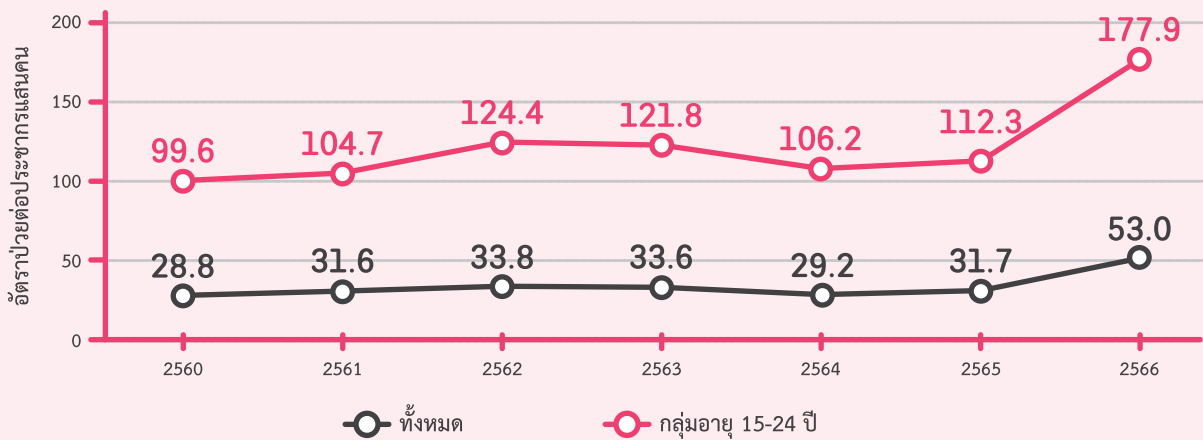




6 โรคติดต่อจะไม่ติดต่อ เต็มความรู้ให้แน่น ก่อนจะเล่นกับความรัก

คนไทยป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นจาก 28.8 คน/ประชากรแสนคน ในปี 2560 เป็น 53 คน/ประชากรแสนคน

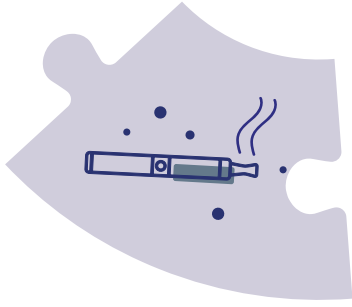
เยาวชนคิดโรคเพศสัมพันธ์ 5 โรคหลักมากอย่างไม่เคยมีมาก่อน



ที่มา : กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีและระบบข้อมูล กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สสส. จึงพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรม เครื่องมือสำหรับทุกกลุ่มวัยในเว็บไซต์ www.คู่มือเรื่องเพศ.com เน้นให้ความรู้ตั้งแต่ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปถึงความเข้าใจสิทธิทางเพศ

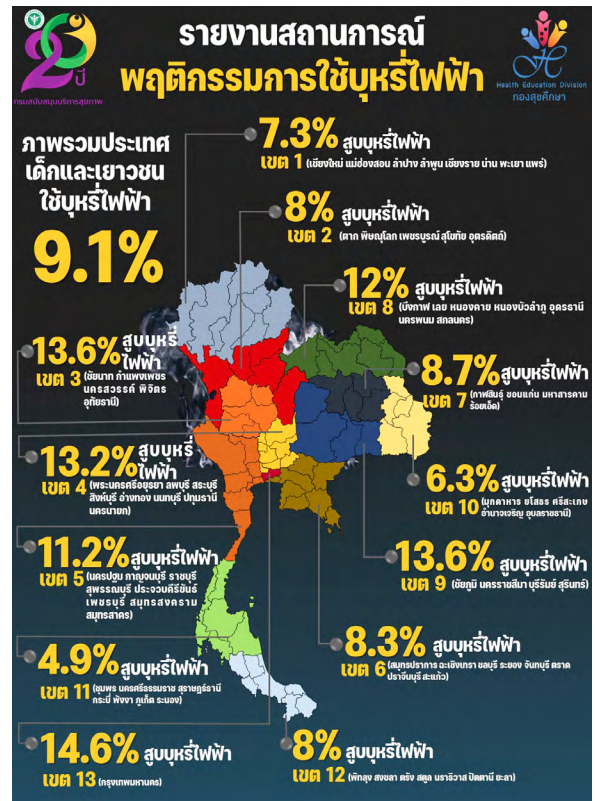




7 การตลาดบุหรี่ไฟฟ้า ภาพหวานเหมือนขนม ซ่อนพิษขมสำหรับเด็ก

ข้อมูลจากกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ ปี 2566 พบเด็กสูบบุหรี่ไฟฟ้า 9.1% จากการตลาดที่มุ่งเน้นกลุ่ม นักสูบบุหรี่ใหม่ โดยออกแบบผลิตภัณฑ์สีทันสดใส ทันสมัย และกลิ่นหอม โฆษณาว่าเป็นสินค้าที่เท่และปลอดภัย ประกอบกับผู้ปกครองขาดความรู้เกี่ยวกับอันตรายของ บุหรี่ไฟฟ้า

สสส. จึงมุ่งเป้าลดอัตรานักสูบบุหรี่ใหม่ มีนโยบาย สนับสนุน 5 มาตรการ คือ 1.พัฒนาองค์ความรู้ 2.สร้างความตระหนักรู้ 3.เฝ้าระวังและบังคับใช้กฎหมาย 4.พัฒนาศักยภาพเครือข่าย 5.ผลักดันนโยบายและมาตรการป้องกัน



ที่มา : สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ, 2566

ทั้ง 7 ประเด็น ส่งผลต่อสุขภาพคนไทยได้ ไม่ว่าจะทั้งจากพฤติกรรมสุขภาพของตัวเอง หรือปัจจัยสภาพแวดล้อมสังคมที่กำหนดสุขภาพ การจะมีสุขภาพดี มีชีวิตยืนยาว โดยหยุดสาเหตุการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร จำเป็นต้องหยุดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมต่างๆ

แม้ประเทศไทยจะมีดัชนีความมั่นคงด้านสุขภาพอันดับ 5 ของโลก ระบบสาธารณสุขได้รับการยอมรับระดับโลก แต่การรักษาที่ดีไม่ใช่ว่าจะมีชีวิตยืนยาว เพราะสิ่งที่ทำให้คนไทยอายุสั้นมาจาก “พฤติกรรม”

พฤติกรรมเสี่ยงอันดับหนึ่ง คือ การสูบบุหรี่ ส่งผลให้หลอดเลือดทั้งหมดของร่างกายอักเสบ รวมไปถึงการตีบสุรา ไม่สวมหมวกกันน็อก รับประทานอาหารไขมันสูง ไม่ออกกำลังกาย ส่งผลให้เป็นโรค NCDs เช่น น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง น้ำหนักเกิน ไขมันในเลือดสูง เป็นโรคเบาหวาน ความดัน อัมพาต โรคหัวใจ ไตวาย

รวมไปถึงปัญหาสุขภาพจิต ที่กลายเป็นปัญหาใหญ่ของคนในยุคนี้ และไม่ใช่เพียงผู้ใหญ่ ที่เกิดความเครียดจนกระทบจิตใจได้ เพราะความเครียดจนกระทบจิตใจ เกิดขึ้นได้ทุกเพศ ทุกวัย และดูเหมือนจะขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ

สสส. ได้ทำหน้าที่เป็นผู้เชื่อมประสานและขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์ สิ่งสำคัญคือ การนำข้อมูลมาขับเคลื่อนการทำงานในรูปแบบต่างๆ เพื่อตอบโจทย์และแก้ปัญหาให้ได้มากที่สุด

“

“ชีวิตคือการเดินทาง จะเดินไปจุดไหนอาจไม่รู้ แต่เตรียมพร้อมให้ดี ใช้เวลาทุกนาทีทุกชั่วโมง ในการลงทุนสุขภาพ และหากไม่ยอมให้คนที่เรารักหายไปหมดก่อนเรา ก็จะต้องรวมพลังของเราทำให้ทุกคน รอบข้างมีสุขภาพที่ยืนยาว ออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพห่างไกลยาเสพติด ถือเป็นหน้าที่ทุกคนที่ต้องช่วยกัน”

ปัจจุบันเราเข้าสู่สภามรณะสงคราม 3 ยุค ยุคแรกเราชนะสงครามต่อสู้กับเชื้อโรค โดยมีวัคซีนมียาปฏิชีวนะต่าง ๆ แต่ยุคที่สอง เราแพ้สงครามที่เกิดจากพฤติกรรม ศัตรูร้ายกาจคือจิตใจของเราเอง และยุคที่สาม ยากที่สุดคือ สงครามจากสังคมป่วย เช่น ยาเสพติด บุหรี่ไฟฟ้า ภัยออนไลน์หลอกลวงทำให้คนฆ่าตัวตายทำให้เสียทรัพยากร การเกิดฝุ่นพิษ โลกเดือด น้ำท่วม ที่เร่งเร้าให้คนทุกข์มากขึ้น ป่วยมากขึ้น พิการมากขึ้น

การป้องกันคือทางออกที่จะชนะสงครามได้ ไม่ใช่ด้วยยาหรือเทคโนโลยี แต่คือความร่วมมือร่วมใจ สานพลัง ระหว่างกัน เพียงแค่หมอหรือระบบบริการสุขภาพอย่างเดียวจะชนะไม่ได้ ต้องอาศัยภาคี ประชาชน ท้องถิ่น ราชการ วิชาการ สื่อมวลชน โดย สสส. ทำหน้าที่เป็นผู้เชื่อมประสานและขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์ สิ่งสำคัญคือ การนำ ข้อมูลมาขับเคลื่อน เช่น จังหวัดไหนที่มีคนตายจากโรคต่าง ๆ มากที่สุด เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด ฆ่าตัวตายมากที่สุด เพื่อขับเคลื่อนสังคมตื่นรู้และมาจัดการปัญหาตนเอง

หากเปรียบ **“เวลาชีวิต”** เป็น **“เงิน”** การมีพฤติกรรมเสี่ยงก็เหมือนการถอนเงินออกจากธนาคาร มาใช้อย่างเดียว ไม่เก็บ ไม่ลงทุนเพิ่ม ด้วยการออกกำลังกาย เวลาชีวิตก็จะยิ่งเหลือน้อย อย่างการ สูบบุหรี่เพียง 1 มวนต่อวัน ชีวิตจะสั้นลง 11 นาที หากอยากออมเวลาไว้ใช้ในวัยชราเพื่ออยู่กับ คนที่เรารักได้ยาวนานที่สุด ก็ต้องดูแลสุขภาพตั้งแต่วันนี้ลดปัจจัยเสี่ยงงดถอนเวลาชีวิต แล้วเพิ่ม การลงทุนด้วยการออกกำลังกายเพียงออกกำลังกาย 1 ชม. จะทำให้มีชีวิที่ยืนยาวขึ้นอีก 7 ชม.

“นาฬิกาชีวิตของคนเรา ไม่ได้เปรียบเทียบโดยตรงๆ ว่าอายุน้อยคือช่วงเวลาเช้า และสูงอายุ มากขึ้นก็เป็นช่วงเวลาเย็นค่าที่เหลือน้อยในแต่ละวันน้อยลง เพราะบางคนจบชีวิตก่อนวัย อันควรดังนั้น การจะมีอายุยืนยาว ทุกวินาทีที่เดินไปคือการลงทุนในอนาคต ยิ่งฝากมากเท่าไร ยิ่งได้ดอกเบี่ยหรือมีเวลาเหลือปลายทางมากขึ้น ซึ่งควรเริ่มตั้งแต่วัยหนุ่มสาว และเริ่มปลูกฝัง ตั้งแต่วัยเด็ก”



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์
 ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เปลี่ยนพฤติกรรม เรื่องยาก แต่ทำได้



เห็นได้ชัดว่าพฤติกรรมเป็นตัวกำหนดสุขภาพกาย สุขภาพใจ แต่การเปลี่ยน พฤติกรรมนั้น การจะทำให้ได้สำเร็จต้องอาศัยพลังจากข้างในตัวเราอย่างมาก หลายคนทราบข้อมูลสุขภาพดีว่าต้องลด ละ เลิก อะไร แต่ก็ทำไม่ได้ บางครั้ง คั้งใจจะเปลี่ยน แต่ก็ล้มเหลวมันเป็นเพราะอะไร

ดร.เจนนิเฟอร์ ชวโนวานิช รองคณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และกรรมการบริหารสถาบันวิชาการเพื่อความต้งถิ่นทางสุขภาพจิต (TIMS) แนะนำว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างต้องคำนึง 3 ส่วน คือ 1.โอกาสและทรัพยากร เช่น อยากให้คนออกกำลังกาย มีอุปกรณ์มีพื้นที่ให้หรือไม่ 2.ความรู้ความสามารถ เช่น เข้าใจการออกกำลังกายที่ดีมีประสิทธิภาพอย่างไร 3.แรงจูงใจที่จะควบคุมตัวเอง ให้อยากปรับพฤติกรรมใหม่ หรือจะยับยั้งชั่งใจการกินสนุกสนาน ของมันของทอด

พฤติกรรมถูกบังคับโดยจิตใจ

ดร.เจนิเฟอร์ ชี้ให้เห็นว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชื่อมโยงกับสุขภาพจิต จากสุขภาพจิตไม่ดีนัก ก็จะท้อใจ เครียด แรงจูงใจรับพฤติกรรมอาจลดต่ำลงไปด้วย ซึ่งการที่จะมีแรงจูงใจแบบยั่งยืน คือ ต้องเห็นเป้าหมายชัดเจน โดยตั้งเป้าหมายที่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทำให้เราสามารถคงพลังเอาไว้จนถึงเส้นชัยสุดท้ายได้

► เทคนิคในการสร้างแรงจูงใจแบบยั่งยืน

ตั้งเป้าหมายแบบเจาะจงและวัดได้ เช่น อยากออกกำลังกาย จะไม่ใช่แค่ตั้งเป้าว่าจะออกกำลังกายเท่านั้น แต่จะต้องกำหนดแบบเจาะจง อย่างออกกำลังกาย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที เพราะหากไม่ตั้งเป้าอาจทำได้แค่ 5 นาที ก็ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง หรืออย่างปีใหม่เราอยากปรับพฤติกรรมทำอะไรใหม่ ๆ เราพบว่า คนที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ 70% จะล้มเลิกใน 2 สัปดาห์หรือ 1 เดือน



สุขภาวะที่ตีปลูกฝังตั้งแต่เด็ก

Growth Mindset คือ กรอบความคิด ว่า ความสามารถไม่ได้มีมาแต่เกิด แต่ยิ่งพยายามยิ่งเก่งขึ้น การฝึกฝนช่วยรับมือความท้าทายได้ แต่หากเป็นคนที่มีการกรอบความคิดแบบยึดติด (Fix Mindset) จะมองว่า ไม่ได้โตมาแบบนี้ ไม่ได้เก่งแบบนี้ เขาจะไม่มีความสามารถเรียนรู้อะไร

มีงานวิจัยว่าเด็กที่มีการกรอบความคิดแบบเติบโต จะเผชิญปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าถึง 50% เพราะเมื่อเจอความท้าทายและอุปสรรค ก็จะพยายามก้าวเพื่อให้ผ่านไป แต่คนที่มีการกรอบความคิดแบบยึดติด เมื่อเจอปัญหาและอุปสรรคจะรู้สึกยากลำบาก ก็จะล้ม แก้ไม่ได้ ทำอะไรไม่ได้

► เทคนิคในการสร้าง Growth Mindset

ชื่นชมเด็กในความพยายาม ไม่ใช่แค่ว่าเด็กทำอะไรสำเร็จแล้วค่อยชม แต่หากเห็นความตั้งใจมุ่งมั่นของเด็กก็สามารถชื่นชมได้เลย เช่น เห็นลูกตั้งใจออกกำลังกายมาก กินผักมากขึ้นกว่าเดิม ก็ชื่นชมได้ จะทำให้เด็กเริ่มเรียนรู้ว่าความพยายามเป็นส่วนสำคัญ ไม่ใช่แค่ผลลัพธ์เท่านั้น



วัยทำงานความเครียดคืออุปสรรค

ศูนย์ TIMS สสำรวจคนทำงานว่า 1 ปีที่ผ่านมา เคยผีนไปทำงานหรือไม่ ก็พบว่า มากกว่า 70% ป่วย แต่ยังต้องผีนไปทำงาน เพราะความที่หลายองค์กรเกิดวิกฤตการณ์บุคลากร ทำให้หากมีงานด่วนสำคัญ ประชุมสำคัญมาก ก็ไม่ไปไม่ได้ หรือบางคนอาจจะกลัวกระทบกับเงินตัวเอง ขาดโบนัส

สิ่งที่ต้องหันมาดูแลคนวัยทำงาน คือ การทำให้มีเวลาพักผ่อน ได้ออกกำลังกาย ทำให้เข้าถึงบริการทางสุขภาพจิต เพิ่มทักษะความรู้รับมือความเครียด สวัสดิการที่เกี่ยวกับการพักผ่อน เป็นสิ่งที่ต้องการและจำเป็น หลายประเทศเพิ่มวันหยุด เพื่อหวังให้คนวัยทำงานยังมีแรง พลังไปต่อได้



สูงวัยโคดเคี้ยวสร้างกิจกรรมช่วยได้

ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น เพราะสังคมเป็นปัจเจกมากขึ้น รู้สึกโดดเดี่ยวเหงา อยู่แบบรู้สึกหมดความหมาย ร่างกายเสื่อมถอย ฉะนั้น การดูแลสุขภาพจิตผู้สูงอายุ คือ อาจพยายามทำให้เห็นว่า เขายังมีความหมายกับคนอื่นอยู่ โดยหากิจกรรมให้ผู้สูงวัยรู้สึกยังมีคุณค่าทั้งกับตัวเองและผู้คนในสังคม โดยผนวกกิจกรรมที่เห็นคุณค่าและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยกัน อย่างกิจกรรมอาสาสมัคร ก็ทำให้ได้ขยับร่างกายและได้ช่วยเหลือคนอื่น

Modern Healthy Life

สุขภาพดี เริ่มต้นที่วิถีชีวิต

สุขภาพดี เริ่มต้นที่วิถีชีวิต แต่การเจริญอย่างรวดเร็วของสังคมไทย ความสะดวกสบายด้วยเทคโนโลยี การมีสื่อออนไลน์ ทำให้วิถีชีวิตคนเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เข้าถึงข้อมูลเท็จ ตรงเป็นเหยื่อการตลาดสินค้าทำลายสุขภาพได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะบุหรีไฟฟ้า ยังไม่รวมปัญหาฝุ่น PM2.5 ที่ทำให้คนไปออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนอกบ้านได้น้อยลง

น.ส.สุพัฒน์ สุขอนันต์ ผู้อำนวยการอาวุโส สำนักสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม สสส. ชี้ให้เห็นว่า ที่ผ่านมามี สสส. ได้ทำแคมเปญโฆษณาเชิญชวนให้ทุกคนตระหนักถึงสุขภาพ ด้วยการมุ่งให้ข้อมูลจริงลงไปให้มากที่สุด แต่สื่อสารให้ง่ายที่สุด พยายามสร้างเทรนด์สังคมรักสุขภาพเพื่อช่วยให้คนปรับพฤติกรรม เพราะเชื่อว่าทุกเรื่องเริ่มต้นที่ความรู้ ข้อมูลเป็นตัวจุดประกายสังคม การแก้ปัญหาไม่ยากมาก หากสังคมช่วยกัน ลุกขึ้นมาสร้างความเปลี่ยนแปลง เริ่มที่ตัวเอง ทุกการลงมือทำช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงได้



3 ตัวแปรสำคัญ

ที่ทำให้การลดโรค NCDs เป็นไปได้ยาก



1. นวัตกรรม แม้จะเป็นเรื่องดี เพราะนำมาซึ่งความสะดวก แต่ก็สร้างการเปลี่ยนแปลงสังคมเยอะมาก ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป เช่น การสั่งอาหารก็ไม่ต้องเดินออกไปซื้อ แต่กดสั่งได้เลย เป็นต้น ทั้งยังมีการตลาดที่มีการลดแลกแจกแถมที่กระตุ้นให้คนบริโภคมากขึ้น ทำให้เกิดโรค NCDs ได้ง่ายหรืออย่างบุหรีไฟฟ้าที่เข้ามาถึงเราเร็วมาก จากเมื่อก่อนต้องแอบไปซื้อ ตอนนี้ซื้อที่ไหนก็ได้ ออนไลน์ก็ซื้อได้



2. ฝุ่น PM 2.5 ทำให้คนขาดกิจกรรมเคลื่อนไหวภายนอกอาคารมากขึ้น เช่น คนไม่สามารถมาออกกำลังกายตอนเช้าได้ตลอดเวลา เพราะค่าฝุ่นสูงมาก ยิ่งในวัยเด็ก ทางโรงเรียนและครูก็มีมาตรการลดกิจกรรมนอกอาคาร ก็เป็นอุปสรรคหนึ่งส่งผลให้เด็กมีการขยับร่างกายได้น้อยลง



3. รางวัล เรามักได้ยินเสมอว่า เวลาเครียดจะต้องให้รางวัลตัวเอง ซึ่งบางคนก็จะให้รางวัลที่เป็นความสุขระยะสั้น แต่ส่งผลเสียระยะยาวคือ พฤติกรรมที่ทำให้เกิดโรค NCDs เช่น ไปกินข้าวไปแองก์เฮาต์กับเพื่อน ทำให้มีโอกาสดื่มเหล้าสูบบุหรี่ตามมา โอกาสลด NCDs ก็ยาก จึงต้องมองมุมใหม่รางวัลระยะยาวตัวเอง ที่ไม่ทำร้ายตัวเองในอนาคต

สื่อสารสุขภาพะ หนุนาการเปลี่ยนพฤติกรรม

สสส. สื่อสารกับประชาชนมาอย่างยาวนานและต่อเนื่อง เพื่อสนับสนุนช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพลดโรค NCDs โดยเฉพาะการสื่อสารด้วยข้อมูลที่สร้างความตระหนัก จุดประกายการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เช่น การให้ข้อมูลเรื่อง การลดการดื่มในผู้หญิง ซึ่งหลายคนไม่ทราบว่าการดื่มในผู้หญิงนั้น มีงานวิจัยว่า เกี่ยวข้องกับมะเร็งเต้านม

หรือบุหรีไฟฟ้า ที่มีการต่อสู้กันอย่างเอาเป็นเอาตาย จากอุตสาหกรรมยาสูบว่า “ไม่อันตราย” สสส. ก็มีหน้าที่บอกความจริงอีกด้านให้ตระหนักถึงพิษภัย เช่น ข้อมูลความจริงเรื่องเครื่องปรับอากาศของคนสูบบุหรี่ไฟฟ้าว่า เกิดสารพิษเกาะเครื่องปรับอากาศจริง ซึ่งการใช้ข้อมูลเชิงประจักษ์นั้นเป็นผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนได้จริง

ที่ผ่านมามี สสส. ได้ทำแคมเปญโฆษณาเชิญชวนให้ทุกคนตระหนักถึงสุขภาพ ด้วยการมุ่งให้ข้อมูลจริงลงไปให้มากที่สุด แต่สื่อสารให้ง่ายที่สุด พยายามสร้างเทรนด์สังคมรักสุขภาพเพื่อช่วยให้คนปรับพฤติกรรม เพราะเชื่อว่าทุกเรื่องเริ่มต้นที่ความรู้ ข้อมูลเป็นตัวจุดประกายสังคม การแก้ปัญหาไม่ยากมาก หากสังคมช่วยกัน ลุกขึ้นมาสร้างความเปลี่ยนแปลง เริ่มที่ตัวเอง ทุกการลงมือทำช่วยสร้างการเปลี่ยนแปลงได้



ตัวเลขคนเดินเท้า เสียชีวิต ปี 66

รู้ไหม?

เดินอยู่ดี ๆ ก็เกิดอุบัติเหตุได้ เช่น ข้ามถนน ข้ามทางม้าลาย บนฟุตปาร

จำนวนอุบัติเหตุ 192 ครั้ง

เสียชีวิต **196** ราย



เพศชายสูงสุด **120** ราย



ช่วงเวลา



เวลา 03.00-05.59 น.
41 ราย



เวลา 06.00-08.59 น.
38 ราย

พาหนะ



71 คัน



48 คัน

ถนน

บนถนนหลวง



133 ราย



ที่มา: ศูนย์รับแจ้งเหตุ บริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด ประจำปีกรม ปก. (คนเดินเท้า)

ไม่ช้า...ก็ช้าได้

บิดาแบบนี้อันตรายพอกัน



ขับขี่ในจุดอับสายตา

รถยนต์อาจ
มองไม่เห็นเรา



ขับจี้ท้าย

ทำให้เบรกไม่ทัน
กรณีฉุกเฉิน



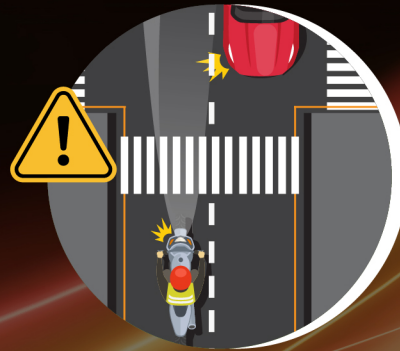
เข้าโค้งไม่ชิดซ้าย

เสี่ยงอุบัติเหตุ
จากรถคันอื่น



ไม่เพื่อระยะแซง

อาจชนกันได้ หากรถคัน
ที่เราจะแซงเร่งเครื่อง



ไม่ระวังจุดเสี่ยง

เช่น จุดเลี้ยว-กลับรถ,
เลี้ยวตัดทางตรง-ทางแยก



ไม่ต้องชิงให้เสี่ยงชี ขับขี่ปลอดภัย
ไม่เป็นอันตรายต่อตัวเองและคนรอบข้าง



แค่ขยับก็ยืดชีวิต

4 นาทีต่อวันคุณทำได้

“

ขอแค่ 4 นาที
ต่อวันเท่านั้น
เธอจะทำได้ไหม?

”

การออกกำลังกายใคร ๆ ก็รู้ว่าดีประโยชน์ แต่ไม่ใช่ทุกคนจะทำได้ แต่ถ้าใช้เวลาแค่ 4 นาที แล้วจะทำให้ลดความเสี่ยงจากหัวใจวาย หัวใจล้มเหลว หลอดเลือดสมองแตก คุณจะทำหรือไม่?

ตัวเลข 4 นาทีช่วยป้องกันโรคในครั้งนี้ ถูกค้นพบโดย ยูเคโบโอเบงก์ ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีฐานข้อมูลขนาดใหญ่ด้านชีวเวชศาสตร์ของประชากรในสหราชอาณาจักร ผลการวิจัยได้ดีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านเวชศาสตร์การกีฬาของอังกฤษ ชื่อ บริติช เจอร์นัล ออฟ สपोर्टเมดิซีน โดยค้นพบว่า แค่มีกิจกรรมให้ได้หายใจหอบวันละแค่ 4 นาที ก็ลดความเสี่ยงโรคที่กล่าวมาข้างต้นถึงครึ่งหนึ่ง โดยเฉพาะผู้หญิง

ผลการวิจัยที่น่าตื่นเต็นนี้เป็นการศึกษาและติดตามผลจากประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 81,052 คน ตั้งแต่ช่วงปี 2556-2557 นักวิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ผ่านข้อมูลที่ได้จากการบันทึกของอุปกรณ์ที่จับความเคลื่อนไหวทางกายของพวกเขา ซึ่งแต่ละคนต้องใส่ต่อเนื่องกันเป็นเวลาทั้งสิ้น 7 วัน ในระหว่างการวิจัย

ข้อมูลเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายเหล่านี้ ถูกนำมาคำนวณและแปลผลเทียบกับข้อมูลทางสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือดสมองของกลุ่มตัวอย่างในห้วงเวลาหลังจากการเก็บข้อมูลมาจนถึงปี 2565 จนได้ผลสรุป เป็นผลการวิจัยล่าสุด

จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบว่ามีจำนวนมากถึง 22,368 คน ที่ระบุว่าตัวเองไม่ใช่คนที่สามารถออกกำลังกายได้เป็นประจำ และการออกกำลังกายในความหมายของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้ก็ถูกระบุว่าเป็นเพียงกิจกรรมอย่างเช่น การออกไปเดินเล่นแบบเดินเรื่อย ๆ ซึ่งสักสัปดาห์หนึ่งจะทำสักหนหนึ่ง เป็นต้น

เรียกว่าเป็นคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำจะลักษณะเลยในชีวิตประจำวันก็คงจะไม่ผิदनัก หากแต่ว่าในกลุ่มของประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ออกกำลังกาย หรือออกน้อยมาก ๆ เหล่านี้ ก็ยังมีคนจำนวนหนึ่งซึ่งมีการทำกิจกรรมการใช้แรงกายแบบหนักหน่วงในชีวิตประจำวันในช่วงเวลาสั้น ๆ ซ่อนอยู่ โดยเฉลี่ยแล้วอยู่ที่ 3.4 นาที กิจกรรมเหล่านี้ยกตัวอย่างเช่น การเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ หรือการเดินจ้ำจ้าว เพื่อไปให้ทันรถเมล์จนรู้สึกเหนื่อย หอบ ทำให้นักวิจัยพบว่ากิจกรรมเหล่านี้สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด หัวใจวาย หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก ได้อย่างไม่น่าเชื่อ



ในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้หญิง การทำกิจกรรมทางกายที่กระตุ้นอัตราการเต้นหัวใจให้กระฉูดขึ้นแค่เพียง 4 นาที/วันเช่นนี้ ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิด 3 โรคร้ายแรงนี้ได้ โดยเฉลี่ยถึง 45% แต่หากวิเคราะห์แยกเป็นรายโรคยิ่งพบว่า ได้ผลดีมากในการลดความเสี่ยงการเป็นหัวใจวายได้ถึง 51% และลดความเสี่ยงการเป็นหัวใจล้มเหลวได้สูงถึง 67% เมื่อเทียบกับระหว่างคนที่ทำกิจกรรมทางกายกระตุ้นอัตราการเต้นหัวใจระยะสั้นเช่นนี้ กับกลุ่มที่ไม่ทำกิจกรรมทางกาย




แต่สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายนั้น ผลในการเร่งจังหวะหัวใจในระยะสั้นทำนองเดียวกัน กลับไม่ส่งผลในทางลดความเสี่ยงจากโรคร้ายแรงทั้ง 3 อย่างนี้ได้มากเหมือนในผู้หญิง ทั้งนี้ พบว่ากลุ่มตัวอย่างชายที่ไม่ได้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันเลย แต่มีการเคลื่อนไหวกายในแบบที่ทำให้หัวใจเต้นเร็วในช่วงเฉลี่ย 5.6 นาที/วัน กลับมีความเสี่ยงที่จะเกิดหัวใจวาย หัวใจล้มเหลว และหลอดเลือดสมองตีบแตกลดลงไปเพียงแค่ประมาณ 16%

“การวิจัยขนาดใหญ่อันนี้นับเป็นหลักฐานทางวิชาการที่สนับสนุน ว่าการออกกำลังกายเป็นผลดีต่อสุขภาพหัวใจ และหลอดเลือดสมอง แม้เพียงแค่วันที่ทำได้ในแต่ละวันยังสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดเจนขนาดนี้” เรจิน่า กิบลิน พยาบาลอาวุโส แผนกโรคหัวใจ สมาคมโรคหัวใจอังกฤษ ซึ่งไม่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้ กล่าวให้ความเห็นต่อผลการวิจัย

สำหรับข้อเท็จจริงที่ว่าแม้แต่กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุเป็นหญิงวัยกลางคนแล้วและไม่ออกกำลังกายเลยอย่างไรในการวิจัยนี้ ก็ยังพบว่าได้ประโยชน์ทางสุขภาพเป็นอย่างมากจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันที่กระตุ้นการเต้นหัวใจในช่วงไม่กี่นาทีต่อวัน

ในมุมมองของพยาบาลโรคหัวใจอาวุโสท่านนี้ เธอเห็นว่าเป็นเรื่องที่ตืออย่างมาก เพราะในชีวิตจริง ๆ มีกลุ่มผู้หญิงที่เป็นเช่นนี้อยู่จำนวนมาก และหากพวกเธอทราบว่าการเดินขึ้นบันไดแทนการขึ้นลิฟต์ หรือการเร่งฝีเท้าให้ทันรถเมล์ สามารถช่วยยืดชีวิตพวกเธอได้ น่าจะมีคนอีกมากที่หันมาทำกิจกรรมเหล่านี้กันมากขึ้น แต่สำหรับใครที่สามารถออกกำลังกายเป็นประจำได้ ก็แนะนำให้ยึดตามคำแนะนำมาตรฐานที่ว่า ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาที/สัปดาห์

แหล่งที่มา :

 <https://www.theguardian.com/society/2024/dec/03/women-high-intensity-routine-four-minutes-daily-halve-heart-attack-risk-uk-biobank-study>



เวียดนามผ่านกฎหมายห้ามใช้ และจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า

“วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้ม สูบบุหรี่จริงสูงกว่าปกติถึง 3 เท่าตัว”

เมื่อต้นเดือนธันวาคม 2567 ที่ผ่านมา ประเทศเวียดนาม ได้รับ คำชื่นชมจากองค์การด้านการต่อต้านการสูบบุหรี่และการใช้ผลิตภัณฑ์ ยาสูบ หลังจากที่สภานิติบัญญัติแห่งชาติเวียดนามได้ผ่านร่างกฎหมาย ที่มีผลห้ามใช้และจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ยาสูบชนิดอุ่นร้อน โดยมี ผลตั้งแต่วันที่ 2568 เป็นต้นไป

โดยมุ่งหวังให้เป็นกลไกทางกฎหมายสำคัญในการปกป้องเด็ก และเยาวชนหลายล้านคนในเวียดนามให้รอดพ้นจากการลองและ ติดผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าด้วย ทั้งนี้ในช่วงหลายปี ที่ผ่านมาแต่ละปีมีคนทีเสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องจากการสูบบุหรี่ มากกว่า 8 ล้านคนทั่วโลก ในจำนวนนี้ราว 100,000 คน คือจำนวน ผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ในประเทศเวียดนาม

สำหรับบุหรี่ไฟฟ้า องค์การอนามัยโลกเปิดเผยว่า ถือเป็นปัจจัย ที่ทำให้เยาวชนคนรุ่นใหม่ก้าวข้ามไปสู่การสูบบุหรี่จริงในที่สุด โดยมี ข้อมูลจากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นที่เริ่มจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้ามีแนวโน้ม พัฒนาต่อไปสูบบุหรี่จริงสูงกว่าปกติถึง 3 เท่าตัว เพราะบุหรี่ไฟฟ้านั้น มีส่วนประกอบหลักเป็นสารนิโคตินที่ก่อให้เกิดการเสพติดในระดับที่สูง อีกทั้งยังพบว่ามีสารเคมีอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอีกหลาย รายการด้วย

ด้านประเทศสเปน เปิดเผยผลสำเร็จในการออกมาตรการควบคุม การบริโภคยาสูบว่า อัตราการสูบบุหรี่ในประเทศปี 2567 ลดลงมา อยู่ที่เพียงแค่ 25.84% จากก่อนหน้านั้น 33.1% เมื่อปี 2565

ทั้งนี้ เป็นผลจากหลากหลายมาตรการที่ออกมาก่อนหน้านี้ เช่น การขึ้นภาษีผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด การจำกัดโฆษณาผลิตภัณฑ์ยาสูบ ให้มีความเข้มข้นขึ้น การขยายพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ ในพื้นที่สาธารณะ ให้กว้างขวางขึ้น อีกทั้งยังมีการให้งบประมาณสนับสนุนบริการช่วย ผู้สูบบุหรี่ให้เลิกสูบที่มากขึ้นด้วย



อย่างไรก็ตาม ในขณะที่สเปน ดีใจว่า อัตราการบริโภคยาสูบโดยรวมลดลงไปอย่าง น่าชื่นใจ ก็ยังมีเรื่องน่ากังวลใจใหม่เกิดขึ้น ซึ่งนั่นก็คืออัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่กำลังพุ่ง สูงขึ้นสวนทางกับการสูบบุหรี่จริง ๆ ที่ลดลงไป โดยพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มสูงเป็น 2 เท่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา

ดังนั้นแล้ว ทางการสเปนจึงไม่สามารถ ถีเวลาหยุดพักหนึ่งชื่นชมกับความสำเร็จในการ ลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ และต้องไปต่อกันทันที กับการหามาตรการทางกฎหมายใหม่ ๆ ออกมา เพื่อรับมือกับบุหรี่ไฟฟ้าไปในคราวเดียวกัน มาตรการเหล่านี้ ได้แก่ การห้ามสูบบุหรี่ไฟฟ้า ในพื้นที่สาธารณะในร่ม การจำกัดการจำหน่าย บุหรี่ไฟฟ้าแต่งรส การจะบังคับให้บุหรี่ไฟฟ้า ใช้หีบห่อแบบโล้น ๆ ไม่มีภาพไม่มีสี และเตรียม ขึ้นภาษี น้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าด้วย



แหล่งที่มา :

<https://tobaccoreporter.com/2024/12/05/spain-smoking-drops-to-record-low/>

ตายจากเหล้าเถื่อนปนเปื้อนเมทานอล ปัญหาซ้ำซากในอินโด

“ช่วง 20 ปีมานี้ อินโดนีเซียมีผู้เสียชีวิต
จากเหล้าเถื่อนมากถึง 329 คน”

การดื่มเหล้าเถื่อนปนเปื้อนเมทานอล หรือเมทิลแอลกอฮอล์ กลายเป็นปัญหาที่ถูกพูดถึงอย่างจริงจังในภูมิภาคเอเชียอาคเนย์ หลังจากเมื่อไม่นานมานี้นักท่องเที่ยวเสียชีวิตจากการดื่มเหล้าเถื่อนในวังเวียง สปป.ลาว

ในภูมิภาคนี้ “อินโดนีเซีย คือ ประเทศที่มีปัญหาเหล้าเถื่อนรุนแรงที่สุด” มีการบันทึกสถิติไว้ว่า ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา มีผู้เสียชีวิตจากเหตุดื่มเหล้าเถื่อนผสมเมทานอลมากถึง 329 คน และด้วยตัวเลขผู้เสียชีวิตสูงระดับนี้ อินโดฯ ถือเป็นประเทศที่มีปัญหาเรื่องนี้ร้ายแรงที่สุด ไม่ใช่แค่ในภูมิภาค แต่ร้ายแรงที่สุดในบรรดา 184 ประเทศทั่วโลก ที่มีการเฝ้าติดตามสถานการณ์การเสียชีวิตจากการดื่มเหล้าเถื่อน

นักวิเคราะห์ห่มองว่า รากเหง้าของปัญหาเรื่องการเสียชีวิตจากเหตุดื่มเหล้าเถื่อนผสมเมทานอล ซึ่งเป็นสารพิษบริโภคไม่ได้ เกิดจากการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่ปลอดภัย และไม่ถูกกฎหมาย ซึ่งอินโดนีเซียเป็นประเทศที่มีประชากรนับถือศาสนาอิสลามเป็นหลักแห่งหนึ่งของโลก

อย่างไรก็ตาม รัฐบาลอินโดนีเซียได้อนุญาตให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างจำกัดในพื้นที่สำหรับนักท่องเที่ยว อย่างเช่น บาห์ลี ทำให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นของราคาแพง จนกลุ่มวัยรุ่นอินโดฯ ที่ไม่มีเงินมากพอจะซื้อหา หันไปพึ่งเหล้าเถื่อน ที่ผลิตจาก ข้าว อ้อย ปาล์ม ผลไม้หมักอย่าง ขนุน กลายเป็นที่มาของความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากน้ำเมาที่มีปนเปื้อนเมทานอลในระดับที่สามารถคร่าชีวิตผู้ดื่มได้

ข้าราชการหนุ่มรายหนึ่ง เล่าประสบการณ์เกี่ยวกับการดื่มเหล้าเถื่อนในอินโดฯ ว่า เขาทดลองดื่มเหล้าเถื่อนครั้งแรกตอนสมัยเรียนมัธยม ซึ่งเป็นตอนที่เบียร์มีจำหน่ายในพื้นที่จำกัด และนักเรียนไม่สามารถซื้อได้ เด็กหนุ่มเลยรวมเงินกับเพื่อนไปซื้อเหล้าเถื่อนมาดื่มกันแทน และมองย้อนไปก็รู้สึกโชครืดที่รอดมาได้



นับตั้งแต่ปี 2558 เบียร์ ที่เคยจำหน่ายได้บ้างก็ถูกห้ามโดยเด็ดขาด ยกเว้นในพื้นที่สำหรับนักท่องเที่ยวหลักอย่าง บาห์ลี ทว่าเหล้าเถื่อนยังเข้าถึงได้ง่าย โดยทั่วไปจึงยังมีคนตายเพราะเหล้าเถื่อนอีกเรื่อย ๆ รวมถึง สมาชิกวงดนตรีแจ๊ซในสุราบายา เมื่อปลายปี 2566 ที่เสียชีวิตหลังดื่มน้ำเมาในบาร์ของโรงแรม ซึ่งทางการตรวจพบภายหลังว่ามีเมทานอลผสมอยู่

ข้อเท็จจริงแล้วรัฐบาลอินโดฯ เองก็ไม่ได้นิ่งนอนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ถึงแม้ว่าการพูดถึงปัญหาเรื่องน้ำเมาในประเทศมุสลิมอย่างเปิดเผยตรงไปตรงมา จะยังถือเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยเหมาะสมนัก ทำให้ความพยายามในการแก้ปัญหาเป็นไปอย่างเชื่องช้า

รวมถึง ความพยายามในการผลักดันกฎหมายที่ห้ามผลิตและห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาดในประเทศ ซึ่งก็เป็นเรื่องที่ถูกถกเถียงกันอย่างมาพอสมควร โดยปัจจุบันนี้ร่างกฎหมายดังกล่าวยังไม่มีอะไรคืบหน้านัก แม้มีการเสนอเข้าสภาไปแล้วก็ตาม



แหล่งที่มา :

https://www.scmp.com/week-asia/health-environment/article/3289248/indonesia-ready-prabowos-dream-phasing-out-fossil-fuels?module=perpetual_scroll_1_RM&pgtype=article



คนดังสุขภาพดี

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อเปลี่ยน (สุขภาพ)

“สุขภาพดี ชีวิตดี เริ่มต้นที่เปลี่ยนพฤติกรรม”

By ดร.อริสรา กำธรเจริญ

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่เรามอบให้ตัวเองได้ ในทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ หรือดูแลสุขภาพจิตใจ การดูแลสุขภาพที่ดี ไม่ได้เป็นเพียงหน้าที่ แต่คือการสร้างคุณค่าให้กับชีวิตของเราเอง



เริ่มต้นปี 2568 เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี จะพาทุกคนไปพูดคุยกับผู้ประกาศข่าวมากความสามารถ ที่หลายคนคุ้นหน้าคุ้นตาเธอคนนี้เป็นอย่างดี สำหรับ **ดร.อริสรา กำธรเจริญ หรือคุณหมวย** วันนีมาแชร์ ทริคการดูแลสุขภาพกายและใจในแบบฉบับของผู้ประกาศข่าว

เธอเล่าว่า เห็นยิ้มแย้มแบบนี้เธอเองก็มีความเครียดจากการทำงานเหมือนกัน เพราะบางทีต้องเจอข่าวที่ค่อนข้างรุนแรงจนเธอเองถึงกับเก็บเอาไปฝันหลายวันเลยก็เดียว

พอได้ฟังแบบนี้จึงถามเกี่ยวกับการรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น **“หมวย จะไปหาอะไรที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย และไม่ต้องไฟก๊สกับข่าวนั้นอีก เช่น ไปหาเพลงฟัง ดูซีรีส์บ้าง เข้าสปาบ้าง ทำให้ตัวเองดูดีขึ้น พยายามสร้างสมดุลตรงนี้เพื่อไม่ให้ตัวเองเครียดเกินไปค่ะ”**

แน่นอนว่าสุขภาพจิตใจเป็นเรื่องสำคัญในอาชีพของผู้ประกาศข่าว แต่เรื่องสุขภาพกายก็สำคัญมากไม่แพ้กัน ต้องตื่นเช้า นอนดึก เจอความเครียดความกดดัน แต่เธอเองก็มีวิธีการจัดการตัวเองได้เป็นอย่างดี

การดูแลสุขภาพของคุณหมวยไม่ได้ยากเลย เป็นเรื่องง่าย ๆ ที่ใครก็สามารถปฏิบัติตามได้ แค่มีวินัยในตัวเอง เธอเล่าว่า บางทีด้วยงาน ทำให้ไม่ได้มีเวลาไปออกกำลังกายมากนัก จึงจะหันมาให้ความสำคัญเรื่องของการกิน จะเลือกทานอาหารให้หลากหลายหรือถ้าเป็นไปได้จะทำอาหารกินเอง

แต่ด้วยปัจจัยหลายอย่าง ทั้งเรื่องของการทำอาหารไม่มีเวลาไปจ่ายตลาดมาทำอาหารเอง ดังนั้น อาหารที่หากินได้ง่ายและสะดวกก็คืออาหารตามสั่ง แต่ก็จะบอกแม่ค้าขอให้ลดน้ำตาล น้ำปลา หรือผงชูรสลง แม้แต่ไปกินก๋วยเตี๋ยวเธอก็เลือกที่จะไม่ชดน้ำซุปละ

“อย่างพวกส้มตำปูปลาร้า อาหารที่หลาย ๆ คนชอบหมวยเองก็ชอบค่ะ จากเมื่อก่อนชอบเอาข้าวเหนียวจิ้มน้ำส้มตำ ตอนนี่เลิกทำแบบนั้นแล้ว เพราะจะได้รับโซเดียมจากน้ำเยอะมาก ตอนนี่เปลี่ยนเป็นกินแต่เส้นมะละกอ เส้นแครอท มะเขือเทศ อย่างน้อยทำให้ได้รับโซเดียมน้อยลงแน่นอนค่ะ”

ทุกคนมีสิทธิ์ในการเลือกกิน ขึ้นอยู่กับที่เราแล้วว่า จะเลือกอาหารจากรสชาติ ความชอบ ความอร่อย อย่างเดียวหรืออาหารนั้นจะต้องคุ้มค่า ได้สารอาหารครบ ได้คุณค่าทางโภชนาการที่เป็นประโยชน์ และส่งผลดีต่อร่างกายของตัวเอง

เคล็ดลับสุขภาพที่คุณหมวยเอามาฝากในครั้งนี้เป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุนให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน



สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนทุกท่าน มาร่วมแชร์ New Year's Resolutions ปีใหม่ทั้งที ตั้งเป้าหมายจะทำอะไร เพื่อเปลี่ยนแปลงสุขภาพของคุณ

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2568
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ *Yearly Planner*
ตารางวางแผนชีวิตรายปี ไปใช้กัน



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

ฉลองปีใหม่

ไม่ว่าที่ไหน

ไฮเซล้า = แซง

เลิกเหล่า
โทร.1413



ลลล

