

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 9
ฉบับที่ 145
พฤศจิกายน 2556

ดื่ม...ดับ

ไอเทมใหม่ ลค
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

- ๖ พาเที่ยวนิทรรศการ
"ดื่ม...ดับ Drink Dead"
- ๖ ได้เวลา...หยุดเฉื่อย และออกวิ่ง!
- ๖ เต็มๆ กับค่ายความดี ที่ 'ห้วยจิม'
- ๖ คุยกับนักโภชนาการของโลก
"ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์"

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน



ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

วันที่ 8 พย.2544 เป็นวันประกาศใช้พระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และทำให้เกิด สสส. ขึ้นในประเทศไทย คั้งนั้นทุกปีในเดือนพฤศจิกายน กลายเป็นธรรมเนียมไปแล้วที่เราจะชักชวนคนไทยออกมา **“ขยับ”** ด้วยการวิ่ง ซึ่งปลายปีนี้จะจะมีวิ่งถึง 2 งานด้วยกัน งานแรกจะมีขึ้นในวันที่ 1 ธันวาคม คือ **“เขาชะโงกซูเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน 56”** ที่จังหวัดนครนายก มีระยะทางวิ่งตั้งแต่ 3 ก.ม. 10 ก.ม. 16 ก.ม. และ 32 ก.ม. ในงานนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี จะเสด็จมาเป็นประธานในพิธีและทรงพระราชดำเนินด้วยเป็นระยะทาง 2 ก.ม.

ผู้ที่สนใจสามารถไปลงทะเบียนได้ตั้งแต่วันที่ 30 พฤศจิกายน ณ ลานหน้ากองบัญชาการโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า จ.นครนายก ในงานมีกิจกรรมมากมาย ทั้งการตรวจคัดกรองสุขภาพก่อนวิ่ง การให้บริการนวดแผนไทย กิจกรรมจักรยานแรลลี่ การแสดงหุ่นตบตีของนักเรียนนายร้อยและศูนย์เยาวชน รร.จปร. ท่านใดสนใจเข้าร่วมสามารถโทรสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่เบอร์ 0-2241-1706 นะครับ

ส่วนงานต่อมาคือ **Thai Heath Day Run** หรือ **“วิ่งสู่ชีวิตใหม่”** ซึ่งในปีนี้จะจัดขึ้นในวันที่ 5 ธันวาคม โดยคาดว่าจะมีนักวิ่งทั้งหน้าเก่าและหน้าใหม่มาร่วมวิ่งอย่างคึกคักมากกว่า 15,000 คนทีเดียว ถือเป็นเรื่องน่าชื่นใจที่มีผู้มา

ร่วมวิ่งมากขึ้นทุกปี สร้างกระแสการออกกำลังกายด้วยการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไปทั่วประเทศ โดยเฉพาะในหมู่คนวัยทำงาน อายุระหว่าง 30-40 ปี คนโดยที่ผ่านมา 70% ของผู้มาเข้าร่วมเป็นนักวิ่งหน้าใหม่ และยังเกิดกลุ่มนักเดินวิ่งเพื่อสุขภาพหน้าใหม่ที่ลงทะเบียนกับคลินิกนักวิ่งกว่า 2 หมื่นคน

สสส.หวังว่าจะกระตุ้นคนไทยให้ออกกำลังกายในทุกช่วงวัยอย่างต่อเนื่องจนเป็นวิถีชีวิต เพื่อกำจัดพฤติกรรมเฉื่อยฉ่ำ ซึ่งมีผลศึกษาวิจัยยืนยันว่า เป็นเหตุนำมาสู่การเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อไม่เรื้อรังต่างๆ อย่าง โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง และโรคเบาหวาน คร่าชีวิตคนทั่วโลกถึงกว่า 3 ล้านคนต่อปี

พูดถึงพฤติกรรมเฉื่อย หรือพฤติกรรมเฉื่อยนี้ มีการสำรวจล่าสุดในปี 2555 ของกองกำลังการอนามัยกระทรวงสาธารณสุขพบว่าคนไทยใช้เวลาตลอด 24 ชม. อย่างขาดความกระฉับกระเฉงโดยใช้เวลาอนเฉลี่ย 8 ชม. พฤติกรรมเฉื่อย 14 ชม.และมีเพียง 2 ชม.ที่มีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม ซึ่งประมาณ 1 ใน 3 ของประชากรไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องออกมา **“ขยับ”** กันแล้วครับ

ไปร่วมวิ่งสู่ชีวิตใหม่
เพื่อสุขภาพที่ดีกว่า
ด้วยกันนะครับ

คนไทยมีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 9 ฉบับที่ 145 พฤศจิกายน 2556

สร้างสุข ☺



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ ดื่ม...ดับ Drink Dead	4
เกร็ดความสุข หยุดเฉื่อย และออกวิ่ง!	10
สุขสร้างได้ เด็กๆ กับค่าความดี ที่ “ห้วงม”	12
คุยกันวันสุข นักโภชนาการของโลก ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์	14
สุขไร้ควัน	16
สุขเลิกเหล้า	17
สุขรอบโลก	18
สุขรอบบ้าน	20
เคล็ดลับคนดังสุขภาพดี ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง “แพทตี้” อังศุมาลิน	22
สุขลับสมอง ปริศนาค้นหาคำ เหล้า...ยาพิษร้ายทำลายสมอง	23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

ต้ม...ดับ

ในทุก 20 นาที มีคนไทย 1 คนตายเพราะสุรา



แม้สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาจะมีทิศทางที่ลดลง คือ จาก 32.7% ในปี 2544 เป็น 31.5% ในปี 2554 แต่กลับน่าสังเกตว่าผู้หญิงมีอัตราดื่มเพิ่มขึ้น จาก 9.8% ในปี 2544 เป็น 10.9% ในปี 2554 หรือเพิ่มขึ้นกว่า 11% ในรอบ 10 ปี

สัดส่วนนักดื่มประจำก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นกัน ที่สำคัญคือ กลุ่มนักดื่มหน้าใหม่ซึ่งเพิ่มขึ้นปีละ 2.5 แสนคน ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเด็กและเยาวชน

ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์จึงเป็นสิ่งที่ต้องรณรงค์ คำเป็นการ มาตรการเพื่อลด ละ เลิกกันอย่างเข้มข้น โดยเฉพาะช่วงเทศกาลปีใหม่ที่จะถึงนี้ ซึ่งเป็นช่วงที่มีอุบัติเหตุทางท้องถนนที่เกิดจากการดื่มมากกว่าช่วงปกติถึง 2 เท่า!



หรือไม่?

- ตับแข็ง ไม่ใช่โรคเดียวที่เกิดจากการดื่มสุรา มีอีกกว่า 60 โรคที่สุราเป็นหนึ่งในตัวการสำคัญ อาทิ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก
- การดื่มแล้วขับ เพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าในช่วงเทศกาล และผู้บาดเจ็บส่วนใหญ่เป็นเด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี
- ครึ่งของผู้กระทำความผิดทางอาชญากรรม ดื่มสุราก่อนลงมือ
- การเสียชีวิตจากการถูกทำร้ายโดยผู้ดื่มสุรา คิดเป็นเกือบ 1 ใน 4 ของการถูกทำร้ายทั้งหมดในปี 2552
- เด็กที่อาศัยอยู่กับผู้ปกครองที่ดื่มสุรา ตกเป็นเหยื่อของความรุนแรงในครอบครัว มากกว่าครอบครัวปลอดสุรา ถึง 4 เท่า
- คนไทย 5 ล้านคน เข้าข่ายมีปัญหาสุขภาพจิตจากการดื่มแอลกอฮอล์
- มูลค่ารวมของตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2 แสนล้านบาท เมื่อรวมกับค่าความสูญเสียที่เกิดจากพิษภัยของแอลกอฮอล์อีก 1.5 แสนล้านบาท กว้างขวางประมาณสร้างสนามบินสุวรรณภูมิได้ถึง 2 แห่ง

ดื่ม...ดับ Drink Dead

เพื่อเป็นการให้ความรู้ความเข้าใจกับสังคมเกี่ยวกับปัญหาแอลกอฮอล์ ในช่วงเดือนนี้ไปจนถึงปลายปี ศูนย์วิจัยสุขภาพอะ สสส. จึงได้เสนอนิทรรศการ **“ดื่ม...ดับ Drink Dead เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดื่มแค่ไหนก็ไม่ปลอดภัย”**

นิทรรศการแบ่งเป็น 3 โซนหลัก

โซนเรื่องเหล่านี้ แสดงผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ว่านอกจากโรคตับแข็งแล้วยังมีอีก 60 กว่าโรค ที่เกิดจากพิษของแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังมีการเปรียบเทียบให้เห็นว่ามูลค่ารวมตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของไทยสูงถึง 2 แสนล้านบาท รวมกับค่าความสูญเสียอีก 1.5 แสนล้านบาท เราจะไต่งบประมาณที่สามารถสร้างสนามบินสุวรรณภูมิได้ถึง 2 แห่ง

โซนแอลกอฮอล์ ตันตอปัญหา แสดงข้อเท็จจริง และปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน อาทิ ด้านเยาวชน ซึ่งแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้นักศึกษาถูกรั้วจากมหาวิทยาลัยมากที่สุด, ด้านสุขภาพ จากผลการสำรวจของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) พบว่า สุราเป็นปัจจัยเสี่ยงด้านทางสุขภาพสูงเป็นอันดับ 1

โซนดื่ม...ดับ แสดงให้เห็นถึงภัยและโทษของแอลกอฮอล์ ซึ่งไม่ต่างกับการดื่มยาพิษ ที่จะดับชีวิตให้สั้นลง โดยจะมุ่งเน้นให้ผู้เข้าชมนิทรรศการได้มีส่วนร่วมสัมผัสประสบการณ์เสมือนจริง ผ่าน VDO mapping, ภาพยนตร์สั้น **“คุณเลือกได้ Your Choice Your Destiny”** รวมไปถึงสื่อรณรงค์ขององค์กรต่างๆ ที่สนับสนุนการ ลด ละ เลิกสุรา ในรูปแบบทันสมัยสุดไฮเทค





สุรา = ยาพิษ

อยากรู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทต่างๆ ที่ดื่มเข้าไปมีผลต่อร่างกายคนเราอย่างไรบ้าง ปู่ทนิรกรรมการหน้าจอสัมผัสแบบ Touch Screen นี้ จะแสดงข้อมูลปริมาณแอลกอฮอล์แต่ละชนิด และผลเครื่องดื่มนั้นๆ ก่อให้เกิดกับอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย รู้แล้วรับรองว่าจะไม่ยกดื่มอีกเลย

แอลกอฮอล์ กับ แคลอรี

ดูเผินๆ เหมือนตู้จำหน่ายขนมและเครื่องดื่มหยอดเหรียญ แต่จริงแล้วนี่คือตู้ Interactive จอสัมผัส ที่ภายในตู้บรรจุโมเดลจำลองเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆ เมื่อผู้ชมแตะหน้าจอเลือกชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิด จะมีข้อมูลแสดงพลังงานแคลอรีโดยเปรียบเทียบกับพลังงานที่ได้จากอาหารไขมันสูง อย่างเช่น ดื่มนมสดแค่ 1/3 ขวด จะได้รับแคลอรีเท่ากับกินคอกหมูย่างถึง 3 จานครึ่งเลยทีเดียว



ดื่มไม่ขับ Drink Don't Drive

ตุ้เล่นเกมขับรถแข่งนี้รับรองว่าไม่เหมือนกับตุ้อื่นๆ เพราะจะมีปุ่มกดเลือกปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อจำลองว่าหากดื่มเหล้าเข้าไปแล้วขับรถ จะมีผลต่อประสิทธิภาพการขับขี่จนนำมาสู่ความสูญเสียมากมายเพียงใด โดยหากยิ่งดื่มมาก การควบคุมรถในเกมก็จะต้องยากขึ้น และภาพในจอยิ่งพราว มัวเสมือนมุมมองของคนเมา

"ในชีวิตจริงตายแล้วไม่สามารถ Restart ใหม่ได้ อย่างในเกม"



คุณเลือกได้

Your Choice Your Destiny

นี่คือจอฉายภาพยนตร์ที่คุณสามารถสวมบทบาทเป็นตัวละคร "เดียร์" นักเรียนหญิง ม.6 กำลังจะจบการศึกษาระดับมัธยม "ต๊อบ" นักศึกษามหาวิทยาลัย หรือ "โจม" พนักงานบริษัท และตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยตัวของคุณเอง ซึ่งแต่ละทางที่คุณได้เลือกจะนำมาสู่ตอนจบที่แตกต่างกันไป



เลิกเหล้า อย่างไร ?



- 1. ตั้งเป้าว่าจะเลิกเหล้าเพื่อใคร** เช่น เลิกเพื่อพ่อแม่ เพื่อตัวเองจะได้มีสุขภาพดี แกรมมีเงินเก็บมากขึ้น เพื่อลูกและครอบครัว... เพราะเหล้าเข้าปากทีไร เป็นต้องทะเลาะกันทุกที ถ้าเลิกเหล้าก็คงทะเลาะกันน้อยลง ครอบครัวจะได้มีความสุข มีเวลาอยู่ด้วยกันมากขึ้น
- 2. ขอกำลังใจจากคนรอบข้าง** เช่น พ่อแม่ คนรัก ลูก หรือเพื่อนสนิท ที่สามารถปรึกษาหารือให้คำแนะนำดีๆ แก่เราได้ และพร้อมให้ความช่วยเหลือเมื่อเราต้องการ นอกจากนี้การพูดคุยหรืออ่านประสบการณ์ของคน que เลิกเหล้าสำเร็จ ก่อนจะพบกับความสวยงามของชีวิตย่อมช่วยสร้างกำลังใจให้กับเราได้มากอย่างที่เดียว
- 3. ทำกิจกรรมอื่นที่สร้างสรรค์ แทนการดื่มสังสรรค์** เช่น ทำกิจกรรมเพื่อสุขภาพหลังเลิกงาน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ฝึกงานวิชาชีพด้วยแนวปฏิบัติแบบใหม่ เช่น ไปทำบุญแทนการดื่ม เมื่อรู้สึกเศร้า เหงา หรือเครียด ให้ทำกิจกรรมสร้างสรรค์และจรรโลงใจทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นดนตรี
- 4. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่างๆ** คือ สถานการณ์หรือสถานที่ที่ตลอดจนปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เราดื่มเหล้าได้ง่ายขึ้น ได้แก่ ช่วงเวลาหลังเลิกงาน วันเงินเดือนออก วาระหรือโอกาสพิเศษต่างๆ
- 5. ฝึกปฏิเสธให้เด็ดขาดเมื่อมีคนชวนดื่ม** เช่น ช่วงนี้ไม่ดื่มครับ งดเหล้าเข้าพรรษา, หมอห้ามดื่ม, ไม่ว่างต้องไปทำธุระ
- 6. เริ่มลด/เลิกเลย...อย่าเดี๋ยว** เลิกเหล้าไม่ใช่เรื่องยาก ถ้ามีความตั้งใจความสำเร็จย่อมไม่ไกลเกินเอื้อม
- 7. ลดปริมาณการดื่มให้เป็นศูนย์** เช่น จากที่เคยดื่มวันละ 8 แก้ว ก็อาจจะลดปริมาณการดื่มลงไปเรื่อยๆ จนเหลือวันละ 1 แก้ว และไม่ดื่มเลย แม้แต่แก้วเดียวในที่สุด เพราะดื่มแค่วัน ก็ไม่ปลอดภัย
- 8. ปรึกษาหน่วยงานช่วยเหลือ** หากไม่สามารถเลิกเหล้าด้วยตัวเอง หรือเผชิญกับอาการของการถอนเหล้าเมื่อหยุดดื่ม ไม่ว่าจะใจสั่น มือสั่นขลข ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ หรือหน่วยงานช่วยเหลือต่างๆ เช่น โทร. 1413 สายด่วนเลิกเหล้า



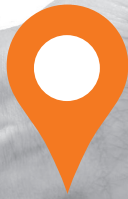
รู้

มาแล้วขับ ถูกจับติดคุก!

หรือไม่? หากคุณถูกตรวจพบว่า มีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ในขณะที่ขับรถ โทษตามกฎหมายที่คุณต้องได้รับคือ จำคุก ถูกปรับ หรือทั้งจำทั้งปรับ แกรมต้องถูกคุมความประพฤติ ต้องทำงานบริการสังคมด้วย ไม่เพียงเท่านั้น หากคุณดื่มแล้วขับ และทำให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บ โทษจะเพิ่มขึ้น ถ้าผู้อื่นได้รับบาดเจ็บสาหัส โทษจะยิ่งหนักขึ้นไปอีก และหากคุณทำให้ผู้อื่นถึงแก่ความตาย คุณก็จะได้รับโทษตามที่กฎหมายบัญญัติไว้สูงสุด

นิทรรศการ
ดื่ม...ดับ
Drink Dead

เปิดให้เข้าชมได้ฟรี ตั้งแต่วันที่ 15 ตุลาคม-25 ธันวาคมนี้ เปิดทำการทุกวันอังคาร-เสาร์ เวลา 10.00-17.00 น. ยกเว้นวันอาทิตย์ วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ สนใจสอบถามได้ที่ exhibition.thc@thaihealth.or.th หรือ โทร 083-09-1805-6



ประชุมนโยบายแอลกอฮอล์โลก ปักหมุดสู่กฎหมายแอลกอฮอล์ระดับโลก



หลังประสบความสำเร็จอย่างงดงามจากการที่ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดประชุมนโยบายแอลกอฮอล์โลก ครั้งที่ 1 (**Global Alcohol Policy Conference : GAPC**) เมื่อปี 2012 โดยมีผู้เข้าร่วมประชุมกว่า 1,600 คน จนนำมาสู่การจัดขึ้นเป็นครั้งที่ 2 ระหว่างวันที่ 7-9 ตุลาคมที่ผ่านมา ที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ มีผู้เข้าร่วมจาก 45 ประเทศกว่า 700 คน

“การจัดประชุมGAPC เพื่อกระตุ้นให้แต่ละประเทศดำเนินการนโยบายการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้มข้นขึ้น อีกทั้ง รณรงค์สนับสนุนยุทธศาสตร์เรื่องแอลกอฮอล์ขององค์การอนามัยโลก หรือ WHO ซึ่งตลอดกว่า 60 ปีไม่เคยมียุทธศาสตร์ในเรื่องนี้มาก่อน จนเมื่อปี 2010 จึงประกาศแผนยุทธศาสตร์” ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่ปรึกษาคณะกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและกรรมการเครือข่ายนโยบายแอลกอฮอล์โลก หรือกปา (GAPA : Global Alcohol Policy Alliance) อธิบาย

ครั้งนี้มีการนำเสนอข้อมูลและประสบการณ์เชิงวิชาการเพื่อให้ประเทศต่างๆ นำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในประเทศตนเองจำนวนมาก วันแรกของการประชุมพูดถึงเรื่องความเสียหายที่เกิดขึ้นจากแอลกอฮอล์ ทั้งประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพ ผลกระทบต่อสังคม ความเสียหายต่อครอบครัวการก่อความรุนแรง ความเสียหายทางเพศและผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน อย่างเช่น ดร.ทักษพล ธรรมรังสี นำเสนอผลสะท้อนถึงผลกระทบที่ผู้เฒ่าได้รับจากผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปัจจุบันทั่วโลกให้ความสนใจและพูดถึงน้อยมาก

วันที่ 2 เน้นการพูดถึงกลยุทธ์การตลาดของบริษัทธุรกิจแอลกอฮอล์และผลจากการโฆษณาที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะทำให้เพิ่มจำนวนนักดื่มหน้าใหม่ รวมถึงมาตรการต่างๆ ในการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

ปิดประชุมวันสุดท้ายด้วยการออก “ปฏิญญาโซล” 13 ข้อ เรียกร้องถึงรัฐบาลประเทศต่างๆ ให้สนับสนุนการสร้างความเข้มแข็งและบูรณาการเรื่องแอลกอฮอล์เป็นวาระแห่งชาติ ในมาตรการด้านการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มประสิทธิผลสูง

ที่น่าสนใจและประเทศน่าจะนำมาปรับใช้ ศ.นพ.อุดมศิลป์ กล่าวว่า กรณีของประเทศมองโกเลีย ซึ่งเมื่อไม่นานมานี้ประธานาธิบดีได้สนับสนุนการควบคุมการดื่มโดยการประกาศห้ามหน่วยงานราชการทุกแห่งฉลองด้วยการชนแก้วเหล้าให้เปลี่ยนเป็นแก้วนมแทน ในส่วนของประเทศไทยควรเน้นไปที่ระดับพื้นที่เป็นสำคัญ ผู้ว่าราชการจังหวัด ผู้นำท้องถิ่น รวมถึงภาครัฐและเอกชนควรร่วมมือกันทำให้งานต่างๆ ในจังหวัดปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น งานกาชาด

ดร.สุปริดา อุดลายานนท์ รองผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า “GAPC เป็นการปักหมุดตัวที่ 2 ที่เป็นภาคประชาสังคม หลังจากมีการปักหมุดตัวแรก คือ ยุทธศาสตร์ของ WHO ซึ่งเป็นการสร้างความเข้มแข็ง ทำให้การขับเคลื่อนเรื่องนี้ในเวทีระดับโลกมีพลังมากขึ้น จนอาจนำไปสู่การมีกฎหมายระดับโลกที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคต”

การประชุมครั้งต่อไปในอีก 2 ปีข้างหน้าจะจัดขึ้นที่สกอตแลนด์ พื้นที่ที่ได้ชื่อว่าเป็นต้นกำเนิดของแอลกอฮอล์ยี่ห้อดังจึงมีความท้าทายอย่างยิ่ง

วัน “เหยื่อ” โลก

อุบัติเหตุจราจร ซึ่งเป็นสาเหตุการตายลำดับต้นๆ ของคนไทย ไม่ใช่แค่เรื่องของเวลาและกรรม หรือดวงคิดดวงตก แต่ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมในการใช้รถใช้ถนนของคน เช่น การเมาแล้วขับ การขับรถซิ่ง รวมทั้งเกิดจากสิ่งแวดล้อม เช่น สภาพถนน รวมถึงสภาพของรถ ทำให้ผู้ที่ประสบอุบัติเหตุบนท้องถนนต้องสูญเสียชีวิต สูญเสียอวัยวะ สูญเสียเงินทอง สูญเสียครอบครัว และผู้สูญเสียเหล่านี้ เราเรียกว่า “เหยื่อ”

องค์การสหประชาชาติได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของปัญหาจราจร ซึ่งคร่าชีวิตประชากรทั่วโลกมากถึงปีละ 1.3 ล้านคน บาดเจ็บและพิการอีกกว่าปีละ 50 ล้านคน ผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นประชากรวัยหนุ่มสาว เมื่อปี พ.ศ.2548 จึงได้กำหนดให้วันอาทิตย์สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนพฤศจิกายนของทุกปี เป็นวันรำลึกถึงเหยื่อผู้สูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนนของโลก โดยปีนีตรงกับวันที่ 20 พฤศจิกายน



เครือข่าย “เหยื่อ” เมาแล้วขับ



สำหรับประเทศไทยมีการรวมตัวของกลุ่มเหยื่อเมาแล้วขับ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2544 โดยมูลนิธิเมาไม่ขับได้เข้ามาพบเหยื่อ และพบว่าผลของการที่มีคนเมามาใช้ถนนร่วมกับผู้อื่น มักก่อให้เกิดเหตุการณ์เศร้าสลด โดยเหยื่อที่พบมีทั้งผู้ที่เมามาเองและเป็นผู้ที่ถูกคนเมามาชน การออกมารวมตัวกันของกลุ่มเหยื่อก็เพื่อที่จะให้สังคม ตระหนักและหวาดกลัวต่อผลของการที่มีคนเมามาขับรถร่วมบนท้องถนน

ปัจจุบัน เครือข่ายเหยื่อเมาแล้วขับ มีคุณ “ภัทรพันธุ์ กฤษณา” เป็นประธาน โดยตัวคุณภัทรพันธุ์เองก็เป็นผู้ประสบอุบัติเหตุจากการโดนคนเมามาขับรถมาชน เมื่อ 16 ปีที่ผ่านมา

“รถเธออยู่ตรงโค้งต้นไม้ฝั่งจันทร์เกษมมาทางเลนขวา ซึ่งเป็นโค้งยาวด้วยความเร็ว จังหวะนั้นเองก็มีรถบรรทุกสิบล้อคันหนึ่งพุ่งออกมาจากซอยแล้วก็วิ่งจากเลนขวา แบบพรวดออกมาโดยไม่มีตะเบรค”

หลังเกิดอุบัติเหตุเพื่อนเล่าให้ฟังว่า รถบรรทุกคันนั้นตั้งวงกินเหล้าเสร็จก็ออกมาขับเพื่อไปส่งของ รถที่คุณภัทรพันธุ์นั่งพุ่งเข้าชนกองหินข้างทาง ผลของอุบัติเหตุทำให้เขาต้องเป็นผู้พิการอัมพาตครึ่งท่อนตั้งแต่ไหล่ลงมาขยับได้แต่ต้นแขนมือใช้การไม่ได้ ระบบอูจาระ-ปัสสาวะไม่สามารถขับถ่ายได้เองจนญาติพี่น้องเพื่อนสนิทที่เข้าใจกล่าวหาว่า “ขี้เยี่ยวเป็นเงินเป็นทอง” เพราะต้องมีค่าใช้จ่ายมานับตั้งแต่ผ้าอ้อมสำเร็จรูป ยาสวนอูจาระ

“ผมอยากฝากไว้ว่า ผมเองคงไม่มีวันกลับไปเดินได้ เหมือนกับพวกท่านอีกแล้ว แต่พวกท่านที่ยังเดินได้อยู่มีสิทธิ์ที่จะมานั่งรถเข็นเหมือนผม หากยังปล่อยให้คนเมาแล้วขับออกมาเพ่นพ่าน บนถนนร่วมกับเรา”



“สร้างสุข”
ฉบับนี้มีเคล็ดลับง่ายๆ
ที่จะเริ่มออกวิ่ง
มาฝาก...

การวิ่งเพื่อสุขภาพกลายเป็นกระแสใหม่ที่คนสนใจกันมากขึ้น แต่การเริ่มต้นวิ่ง ไม่ใช่แค่การซื้อรองเท้าแพงๆ สักคู่ ทว่าร่างกายของคุณต้องพร้อมเสียก่อน เพราะทุกครั้งที่จะวิ่ง ทุกก้าว สองขาของคุณต้องรับแรงกดเท่ากับน้ำหนักตัวทั้งหมด ถ้าน้ำหนักคุณมากและวิ่งผิดวิธี หมายความว่า ข้อต่อ และเส้นเอ็นต่างๆ จะต้องรับไปทั้งหมด

หยุดเฉื่อย และออกวิ่ง!



วอร์มอัพอย่างถูกต้อง

การอบอุ่นร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมาก ต่อให้คุณมีเวลาน้อย ก็ห้ามลืมนั่นตอนนี้เป็นอันขาด เรียกว่าคุณลดระยะทางและระยะเวลาในการวิ่งได้ แต่ห้ามลดเวลาของการอบอุ่นร่างกาย ซึ่งใช้เวลา 5-10 นาทีก่อนการวิ่งเป็นอันขาด

เลือกรองเท้าวิ่ง

แม้จะมีการวิจัยว่า การวิ่งที่ดีที่สุดคือการวิ่งเท้าเปล่า แต่อย่างไรก็ตาม เราคงไม่สะดวกที่จะวิ่งเท้าเปล่าไปไหนๆ ดังนั้น จำเป็นจะต้องมองหารองเท้าสักคู่ที่ทำให้รู้สึกเหมือนคุณวิ่งเท้าเปล่า อาจเป็นรองเท้าวิ่งที่เบาสบายสักคู่ เลือกให้แน่ใจว่ารองเท้าของคุณพอดีกับเท้ามากที่สุด แต่อย่าให้คับเกินไป ยิ่งคุณวิ่งไกลรองเท้ายิ่งต้องดี ซึ่งถ้าคุณวิ่งทุกวันรองเท้าจะมีอายุการใช้งานเพียง 4-6 เดือน และถ้าเท้าคุณเริ่มเจ็บนั่นคือเวลาเปลี่ยนรองเท้าคู่ใหม่ได้แล้ว





เริ่มออกวิ่ง

เริ่มจากการเดินช้าๆ เป็นวิ่งช้าๆ และเพิ่มระยะทางขึ้นทุกวัน

หายใจสม่ำเสมอ และลึกๆ ขณะวิ่ง เพื่อนำเอาออกซิเจนเข้าไปในร่างกาย แทนที่จะหายใจจากอก ให้เปลี่ยนมาหายใจจากท้อง ทุกครั้งที่หายใจเข้าท้องให้เต็มจะทำให้คุณได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อและหัวใจเหนื่อยน้อยลง ไม่ต้องกังวลว่าจะหายใจทางปากหรือจมน้ำกริ่งบางคนพบว่าหายใจทางปากได้ออกซิเจนมากกว่า ขณะที่อีกหลายๆ คนรู้สึกว่าการหายใจเข้าจมน้ำ แล้วออกทางปากดีกว่า เลือกสิ่งที่คุณคิดว่าเหมาะสมสำหรับคุณก็แล้วกัน

ตามองไปข้างหน้า ให้ศีรษะอยู่ในท่าธรรมชาติ ไม่เงยหรือก้ม แต่มองไปที่ระยะประมาณ 35 ฟุตข้างหน้า แต่ถ้าคุณวิ่งอยู่บนสายพานพยายามอย่ามองก้มดูเท้า หรือแป้นควบคุมมากไปเพราะจะสร้างความกดดันให้กับหลังของคุณ

เคลื่อนไหวแขน โดยอศอก 90 องศากับลำตัว แต่ถ้าเป็นการวิ่งระยะไกลให้องศาแขน 110 องศา เหยียดแขนไปข้างหน้าและหลังให้สอดคล้องกับขาที่ก้าวไป และเวลาเหยียดให้ใช้ข้อศอกไม่ใช่ไหล่ อย่ากำมือแน่น ให้จินตนาการว่าถ้อยของตักง่ายอยู่ในมือ และถ้ากำแน่นไปอาจจะทำมันแตกได้

สะโพกไปข้างหน้าเล็กน้อย จินตนาการว่ามีเชือกผูกเอวคุณไว้ และมีคนดึงไปข้างหน้า หลีกเลี่ยงวิ่งแบบสายสะโพกช่วยขวา หรือบิดสะโพก

วิ่งอย่างไรให้ถูกต้อง

เทคนิคการวิ่งอย่างถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่ารองเท้าวิ่งดีๆ เสียอีก มีการวิจัยพบว่าเรามีสิทธิ์เจ็บตัวขณะวิ่งในรองเท้าวิ่งแพงๆ มากกว่าการวิ่งเท้าเปล่า

เวลาวิ่ง สันเท้าคนเรามักจะสัมผัสพื้นก่อน นั่นหมายความว่าขาของคุณจะยึดจนสุดส่งคลื่นความสั่นสะเทือนไปทั่วข้อเท้า เข่า สะโพก หลังส่วนล่าง ซึ่งไม่ใช่เรื่องดี ถ้าทำบ่อยๆ คุณจะบาดเจ็บ วิธีที่ถูกต้องคือ คุณควรเริ่มวิ่งเหมือนตอนคุณวิ่งเท้าเปล่า คือชวยเท้าสั้นๆ เอาด้านหน้าของเท้าสัมผัสพื้นก่อน เข่างอเพื่อชัมซับแรงกระแทก ซึ่งทำนี้คุณอาจไม่ชิน แต่ให้ช้อมวิ่งในบ้านด้วยเท้าเปล่าบ่อยๆ จะทำให้เป็นไปโดยธรรมชาติเอง



กุลดาวน

ไม่ว่าจะออกกำลังกายอย่างไรมา สิ่งสำคัญที่สุดคือการกุลดาวน ใช้เวลาเพื่อปรับจังหวะการเต้นของหัวใจลงมาด้วยการวิ่งหรือเดินช้าๆ จากนั้นคือเวลาของการยืดเหยียด ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเหมือนกันเพื่อลดความเจ็บปวดในวันรุ่งขึ้น

เคล็ดลับออกวิ่ง



- > ช้อมเดิน หรือวิ่งด้วยเท้าเปล่าบ่อยๆ เท่าที่จะทำได้ เพื่อทำให้เท้า ข้อเท้า และน่องส่วนบนแข็งแรง และยังทำให้ชินกับวิธีวิ่งที่ถูกต้องด้วยการเอาส่วนหน้าของเท้าสัมผัสพื้นด้วย
- > จิบน้ำ หากคุณต้องการดื่มน้ำ ให้จิบน้อยๆ อย่าดื่มเร็วหรือมากอาจทำให้เป็นตะคริวได้ ขณะเดียวกันก็ต้องระวัง อย่าให้ร่างกายขาดน้ำไม่เช่นนั้นอาจหน้ามืดเป็นลมได้ จึงต้องแน่ใจว่าดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนและหลังการวิ่ง
- > บันทึกพัฒนาการ ว่าวิ่งแต่ละครั้งนานเท่าไร และวิ่งให้นานขึ้นในทุกๆ ครั้งทีวิ่ง
- > ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคือลดน้ำหนัก ความแข็งแรง หรือเพิ่มกล้ามเนื้อ การพิตร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงจะให้ผลตอบแทน การมุ่งไปที่วิ่งอย่างเดียวโดยไม่มีกรอกกำลังเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายอาจทำให้คุณลดกล้ามเนื้อไปพร้อมๆ กับไขมันด้วย ทำให้คุณกลายเป็นคนผอมแบบมีแต่ไขมันแทนที่จะมีกล้ามเนื้อนั่นเอง
- > กินอย่างถูกต้อง เน้นเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ถั่ว...มีคนพูดว่าให้ดื่มน้ำน้อยลง แต่ทานอย่างถูกต้องยิ่งดีกว่าบังคับตัวเองให้กินคาร์โบไฮเดรตมากๆ เพื่อจะวิ่งได้ยาวขึ้น



เด็กๆ กับค่ายความดี ที่ “ห้วยจ๋ม”

ใครที่ได้ไปเห็นและสัมผัสกิจกรรม
ค่ายพลเมืองเยาวชนร่วมสร้างวิถีความดี
ที่โรงเรียนป่าแดง ต.ห้วยจ๋ม อ.พาน จ.เชียงราย
ซึ่งมีเด็กและเยาวชนในเครือข่ายตำบลสุขภาวะ
137 แห่ง จากทั่วประเทศกว่า 400 คนเข้าร่วม
กิจกรรม แล้วต้องพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า
นี่คือพลังบริสุทธิ์ที่เป็นความหวังของประเทศ

สสส. และเครือข่ายร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ ได้เปิดกิจกรรมสร้างสรรค์ (ค่าย) พลเมืองเยาวชน
ร่วมสร้างวิถีความดี เมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา เพื่อพลิกคตินการเรียนรู้ของเด็กและเยาวชน สร้างฐาน
พลเมืองให้เข้ามามีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการพัฒนาสุขภาวะ ให้เยาวชนที่เข้ามาอบรมในค่ายครั้งนี้
ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากชาวตำบลห้วยจ๋ม ผ่านแหล่งเรียนรู้ต่างๆ ที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในพื้นที่
ของตัวเอง

ธนาคารความดี

จะดีแค่ไหนหากเด็กและเยาวชนได้คิดทำความดีทุกวัน ธนาคารความดี ที่ ต.ห้วยจ๋ม
เริ่มเปิดมาตั้งแต่ 28 ธันวาคม พ.ศ.2550 แรกเริ่มมีสมาชิกเพียง 70 คน วันนี้มีสมาชิก
กว่า 2,360 คน ในจำนวนนี้เป็นเยาวชนกว่า 30% มีความดีสะสมกว่า 33 ล้าน ความดี
มีการถอนความดีที่สะสมไว้ให้ผู้อื่นไปแลกเปลี่ยนของกินของใช้เพียง 4 หมื่นความดีเท่านั้น

“คุณพันธุ์ดี พรหมเทศ” พ่ออ้อย ผู้จัดการธนาคารความดี ต.ห้วยจ๋ม บอกว่า ความดีที่ฝากสะสม
ไว้กับธนาคารแห่งนี้ สามารถนำมาแลกของกิน หรือสิ่งที่จำเป็นที่ขาดเหลือ นักเรียนนำความดี
มาแลกสมุด ปากกา ดินสอ หนังสือ ที่มีผู้บริจาคไว้ ความดีที่ทำให้ผู้อื่นมีความสุข ย่อมเป็นทาน
อันประเสริฐ สังคมจะมีความสุขที่เห็นการแบ่งปันความดี...คงจะดีถ้าธนาคารความดีแบบนี้แพร่
หลายไปทั่วประเทศในอนาคต



50 ความดี

แก่อ่างสง่า ชาวอย่างมีคุณภาพ

เป็นเรื่องน่าเศร้า ที่ในอดีต ต.ห้วยงัม แห่งนี้มีการฆ่าตัวตายของผู้สูงอายุ เพราะไม่ได้รับการเอาใจใส่จากลูกหลาน คิดว่าตัวเองไร้คุณค่า เป็นภาระของคนอื่น แต่แล้วชาวชุมชนก็ได้ช่วยกันคิดวิธีแก้ไขปัญหานี้ โดยร่วมมือกันชักชวนให้ผู้สูงอายุได้มารวมกลุ่มกัน ทำกิจกรรมต่างๆ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ไม่ว่าจะเป็นธนาคารความดี หรือโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ และการกลับมาของความสุขที่เกิดขึ้นกับชุมชน

ควายดีมีเงินเดือน

ทุกวันนี้ ประชากร “ควาย” ในประเทศไทยมีปริมาณลดลงจากอดีตมาก เพราะเมื่อคนสมัยใหม่นิยมเข้าไปทำงานในเมืองหลวง จึงไม่นิยมเลี้ยงควายอีกต่อไป นี่เป็นจุดเริ่มต้นของการก่อตั้งกลุ่มอนุรักษ์วิถีชีวิตพื้นเมืองเกี่ยวกับการเลี้ยงควายขึ้น

กลุ่ม “ควายดีมีเงินเดือน” ก่อตั้งขึ้นตั้งแต่ พ.ศ.2545 เริ่มจากเงินสนับสนุนจาก อบต. จำนวน 1 แสนบาท และงบประมาณจากรัฐบาลในโครงการโคกระบือเพื่อซื้อพ่อพันธุ์และแม่พันธุ์ควาย 10 ตัวแบ่งให้ครัวเรือนละ 1 ตัว ปัจจุบันทางกลุ่มมีสมาชิก 15 ครัวเรือน มีควาย 52 ตัว มีการนำควายไปหารายได้เสริมนอกจากการปล่อยเลี้ยง คือการจ้างควายย่ำนา คินละ 200 บาท โดยจะนำควายไปปล่อยในที่นาของผู้จ้างเพื่อนำมูลมาทำปุ๋ย และยังมีการทำธนาคารขี้ควาย เพื่อใช้จำหน่าย ทำปุ๋ยหมัก และใช้ในครัวเรือนด้วย

การใช้มูลควายแทนปุ๋ยเคมี ยังทำให้เกิดผลดีกับชุมชนด้านสุขภาพ แถมยังสร้างรายได้ มีอาชีพเสริม ที่สำคัญ ยังเป็นการอนุรักษ์ควายไทยอีกต่างหาก



ตุ้งมงคล สร้างชีวิตดี

ตุ้ง หรือธงแขวนแบบหนึ่งในศิลปะล้านนา ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของภาคเหนือ ของประเทศไทย กลายมาเป็นกิจกรรมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีที่ ต.ห้วยงัม เมื่อมีการรวมกลุ่ม “ตุ้งมงคลสร้างชีวิตดี” เมื่อปี 2544 ด้วยความหวังอยากให้ชาวบ้านสืบสานภูมิปัญญาไปสู่คนรุ่นหลัง ไม่ว่าจะเป็นตุ้งเจ็ดสี ตุ้งเหล็ก ตุ้งตอ ตุ้งแดง และตุ้ง 12 ราศี ที่ใช้ในงานบุญสงกรานต์

ต่อมาทางกลุ่มอยากให้เกิดการรวมตัวที่เหนียวแน่น สร้างรายได้เสริม และสร้างความแตกต่าง จึงคิดทำตุ้งเงินตุ้งทองขึ้น ซึ่งในสมัยโบราณเมื่อกษัตริย์ล้านนาออกรบ และได้รับชัยชนะกลับมา จะมีตุ้งเงินตุ้งทองถือนำขบวนเพื่อบอกถึงความสำเร็จ จึงเป็นแนวคิดที่จะสร้างตุ้งเงินตุ้งทองในรูปแบบของชำร่วยเพื่ออวยพรให้ผู้รับประสบความสำเร็จด้านต่างๆ

ปัจจุบันกลุ่มตุ้งมงคลมีสมาชิก 35 คน ทั้งกลุ่มแม่บ้าน ผู้สูงอายุ คนพิการ ผู้ติดเชื้อ เด็ก และเยาวชน ก่อให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลของคนในตำบล สร้างการมีส่วนร่วมในครอบครัว และบางคนได้ยึดการทำตุ้งมงคลเป็นอาชีพหลักเพื่อสร้างรายได้ให้กับครอบครัวอีกด้วย



ทำไม
ต้องเป็น
ห้วยงัม?

นส.ดวงพร เสงบุญพันธ์ ผอ.สำนักสนับสนุนสุขภาวะเยาวชน บอกว่าที่ ต.ห้วยงัมแห่งนี้ แสดงให้เห็นรูปธรรมของความดีที่ถ่ายทอดการเข้าถึง โดยเฉพาะกับกลุ่มเด็กและเยาวชน มีตัวอย่างแห่งความสำเร็จในโครงการและกิจกรรมมากมายกับการคิดแก้ปัญหาของชุมชนที่สะสมมาเป็นระยะเวลายาวนานจนเป็นผลสำเร็จ ด้วยกระบวนการที่เรียกว่า นวัตกรรมพัฒนาแกนนำดีสู่ชุมชน

นี่คือเหตุผลที่ใครๆ น่าจะมาเยือน ต.ห้วยงัมแห่งนี้ เพื่อเรียนรู้สิ่งดีๆ เพื่อที่จะนำไปใช้กับชุมชนของเราเองได้ด้วย



นักโภชนาการของโลก

ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์

เดือนกันยายนที่ผ่านมา ได้มีการประกาศกลางที่ประชุมวิชาการโภชนาการนานาชาติ ครั้งที่ 20 ณ เมืองกรานาดา ประเทศสเปน ว่าสหพันธ์โภชนาการนานาชาติ ได้คัดเลือกให้ “ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ไกรสิทธิ์ ตันศิริรินทร์” เป็นผู้รับรางวัล The IUNS Lifetime Achievement Award 2013 คนที่ 8 ของโลก ในฐานะผู้อุทิศตนเพื่อการศึกษาวิจัยและพัฒนาด้านโภชนาการ มีผลงานที่เป็นประโยชน์และได้รับการตีพิมพ์เผยแพร่กว่า 90 เรื่อง และมีเป้าหมายลดปัญหาทุพโภชนาการประชากรประเทศกำลังพัฒนาและประชากรโลก



ผลงานต่างๆ ถูกนำไปใช้กำหนดนโยบายเพื่อจัดทำเป็นแผนการแก้ไขปัญหาทุพโภชนาการของประเทศต่างๆ การศึกษาวิจัยและขับเคลื่อนเพื่อให้เกิดแผนงาน ยุทธศาสตร์ระดับนานาชาติ ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก และต้องทำงานติดต่อกันยาวนาน จึงแสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ ในการพัฒนาภาวะโภชนาการของประเทศกำลังพัฒนาของภูมิภาคและของโลก

จากหมอเด็ก...สู่นักโภชนาการ

ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ เริ่มต้นจากการเป็นหมอเด็ก หรือกุมารแพทย์ ซึ่งเกี่ยวข้องอย่างมากกับด้านโภชนาการ ได้เห็นว่า การดูแลผู้ป่วยเฉพาะรายนั้นต้องติดตามและเข้าใจคนไข้อย่างลึกซึ้ง แต่การที่จะแก้ปัญหาภาพรวมของคนหมู่มากต้องคิดอีกแบบ โดยต้องคิดเชิงเชื่อมโยงเป็นอย่างมาก

“อย่างที่สหรัฐอเมริกา หรือประเทศที่ฐานะดี ก็ใช้วิธีแจกเงินให้ไปซื้ออาหารกระป๋อง นม ยีห่อนั้น ยีห่อนี้ ก็จบแล้ว ไม่เหมือนกับประเทศกำลังพัฒนาอย่างไทย อย่างเรื่องอาหารเสริมในแม่ สิ่งที่กระตุ้นผมให้คิดก็คือว่า ให้ธาตุเหล็กอย่างเดียวไม่ได้ผล เพราะอยู่ๆ ก็มีการรายงานจากจังหวัดนครพนมว่าแม่เป็นโรคเหน็บชา และลูกเป็นเหน็บชา ก็แสดงว่าขาดวิตามินบีหนึ่ง จากนั้นมีอีกรายงานหนึ่ง แม่ที่อยู่ทางใต้ เป็นโรคปากนกกระจอก แสดงว่าขาดวิตามินบีสอง ผมคิดในใจว่า แม่

ตอนตั้งท้องไม่ว่าจะขาดธาตุเหล็กอย่างเดียว ต้องขาดวิตามิน เกลือแร่อย่างอื่นด้วย ผมจึงเสนอในกรมการวางแผนยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข ให้วิตามินรวม 1 เม็ด คู่กับธาตุเหล็ก ให้อย่างละ 100 เม็ด”

“โภชนาการ” สำคัญอย่างไร?

“ยังมีอีกคนอีกมากที่ไม่เข้าใจ ตอนจะไปทำปริญญาเอก (สถาบัน MIT สหรัฐอเมริกา) ถูกเพื่อนล้อว่าหลังจากกลับมาคงปรุงอาหารเก่ง ต้องอธิบายว่าไม่ได้ไปเรียนวิธีการทำอาหาร แต่ไปเรียน “ศาสตร์โภชนาการ” ซึ่งเชื่อมโยงระหว่างอาหารและสุขภาพ ที่ทำอย่างไรจะให้ได้คนได้อาหารและสารอาหาร รวมถึงสิ่งที่ไม่ใช่สารอาหาร เช่น กากใยต่างๆ ให้อพเพ็ญกับที่ร่างกายต้องการ ใช้ประโยชน์ได้กับวงจรชีวิตมนุษย์ และเป้าหมายสุดท้ายคือโภชนาการดี”

“ปัญหาอาหารและโภชนาการที่เกิดขึ้นทั่วโลกมี 3 กลุ่ม คือ หนึ่ง ขาดอาหารอย่างต่อเนื่อง สอง โภชนาการเกิน และโรคที่เกี่ยวข้อง เช่น อ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันสูงในเลือด และสาม คือ คุณภาพและความปลอดภัยของอาหาร ปัญหาทั่วโลกขณะนี้ พบว่า 1 ใน 3 ของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ขวบ มีปัญหาน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มากที่สุด 40-50% อยู่ในเอเชียใต้ อยู่ในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และแปซิฟิก 10-16% อีกประเด็นคือ ตัวเตี้ย แคระแกร็น มีประมาณ 165 ล้านคน ส่วนใหญ่อยู่ในเอเชียใต้ และที่เวียดนาม ลาว เขมร อินโดนีเซีย ส่วนหนึ่งที่ซาฮารา”

สิ่งที่ทำให้คนมีโภชนาการดีเกี่ยวข้องกับอะไรบ้าง

“ผมเป็นหมอเด็ก เริ่มทำงาน พ.ศ.2517 ผมอายุ 30 ปีพอดี ก็พยายามรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่...ตอนหลังคิดว่าไม่พอนะ ต้องคิดเรื่องอาหารเสริมจำพวกข้าว ถั่ว งา ก็ทำให้ปัญหาตัวเตี้ย น้ำหนักน้อยหายไปได้ระดับหนึ่ง ตอนนั้นมีการประสานงานกับสภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทั่งเกิดแผนพัฒนาชนบทยากจน ปี 2535 สามารถบูรณาการแผนอาหารโภชนาการกับแผนสาธารณสุขมูลฐานและแผนอื่นๆ เข้ามาสู่ชนบทได้ จนกระทั่งโลหิตจางในแม่ลดลง น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ลดลง อย่างอื่นๆ ดีขึ้น”

ต่อมา ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ได้รับเชิญให้ไปทำงานที่องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้ริเริ่มจัดประชุมกับองค์การอนามัยโลกเรื่องอาหาร โภชนาการและการป้องกันโรคเรื้อรัง ขณะเดียวกันก็ให้มีการทบทวนความรู้ระดับโลกเรื่องไขมัน คาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาความ

เปลี่ยนแปลงของระบบอาหารที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และการแก้ไข ปัญหาโภชนาการ เช่น การเสริมสารอาหารเข้าไปในอาหาร เช่น ใส่ไอโอดีนในเกลือ ใส่วิตามินเอ เหล็ก ไอโอดีน ในเครื่องปรุงรสของบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป

ความมั่นคงด้านอาหารและสุขภาพ สำคัญอย่างไร

“เรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่มาก เพราะมนุษย์เราต้องกิน ปัจจุบันมีกระแสเกษตรอินทรีย์ ผักออร์แกนิก ทำไปเลย อนาคตสิ่งเหล่านี้ดีแน่นอน ที่เอฟเอโอเดินทางสายกลาง เรียกว่า Integrated management คือ การบริหารจัดการแบบบูรณาการ ไม่หนักไปทางใดทางหนึ่ง แล้วหันมากินอาหารท้องถิ่น อาหารประจำชาติ และปรุงอาหารกันแบบดั้งเดิม

“ผมเน้นเรื่องของ smart farmer เป็นการทำเกษตรแบบใช้ความคิด จะต้องเป็นผู้ที่มีความสุข ความพึงพอใจในการประกอบอาชีพการเกษตร รักและหวงแหนพื้นที่ทำการเกษตรไว้ให้รุ่นต่อไป รวมถึงเรื่องโซนนึง คือใครปลูกอะไรตรงไหน ต้องมาขึ้นทะเบียน ถ้าไม่ขึ้นทะเบียน เวลาจะให้เงินอุดหนุน หรือเกิดวิกฤติ ถ้าบุกรุกทำลายป่า ไม่ได้ขึ้นทะเบียน ไม่มีสิทธิ์ได้

“ส่วนที่กำลังขับเคลื่อนขณะนี้ คือ การปฏิบัติการที่ดีด้านการเกษตร (Good Agricultural Practice) ที่เรียกย่อๆ ว่า GAP หมายถึง แนวทางในการทำการเกษตร เพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพดีตรงตามมาตรฐานที่กำหนด ได้ผลผลิตสูงคุ้มค่าการลงทุนและขบวนการผลิตจะต้องปลอดภัยต่อเกษตรกรและผู้บริโภค มีการใช้ทรัพยากรที่เกิดประโยชน์สูงสุด เกิดความยั่งยืนทางการเกษตร และไม่ทำให้เกิดมลพิษต่อสิ่งแวดล้อม โดยหลักการนี้ได้รับการกำหนดโดยองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ”

หลักการทำงาน

ศ.นพ.ไกรสิทธิ์ ยึดหลักการทำงาน 4 ข้อ คือ 1.ทำงานหนัก ทำงานให้มีคุณภาพสูง เพื่อเป็นประโยชน์กับคนหมู่มาก 2.ใช้สามัญสำนึกมากๆ และเชื่อมโยงกับความรู้ 3.ต้องมีความซื่อสัตย์และจริงใจ 4.มีความเชื่อมโยงกับคนอื่น เพราะตัวคนเดียวจะไปทำอะไรได้มากมาย

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นพ.ไกรสิทธิ์ กล่าวถึงการงานด้านโภชนาการ ที่ทำมาตลอดว่า ไม่รวยหรอก แต่พออยู่ได้...อยู่อย่างอึด คืออยู่อย่างง่ายๆ ดังที่สมเด็จพระราชบิดากล่าวไว้ว่า “ขอให้อึดผลประโยชน์ส่วนตนเป็นที่สอง ประโยชน์ของเพื่อนมนุษย์เป็นกิจที่หนึ่ง ลาภทรัพย์และเกียรติยศจะตามมาเอง ถ้าทำนทงธรรมะแห่งอาชีพไว้ให้บริสุทธิ์” นั่นคือ “ไม่รวย แต่ไม่ขัดสน” ทำงานได้อย่างภาคภูมิใจ

ขอบคุณข้อมูล : นิตยสารหมอชาวบ้าน





เริ่มระบาดแล้ว

ใช้บุหรี่ไฟฟ้าพื้กัญชาแบบเนียนๆ ในที่สาธารณะ

และแล้วบุหรี่ไฟฟ้าที่หลายฝ่ายยังตั้งคำถามว่าควรหรือไม่ควรที่จะให้เป็นสิ่งที่ถูกกฎหมาย ว่าด้วยเรื่องการควบคุม การบริโภคยาสูบในแต่ละประเทศ ก็กำลังก่อให้เกิดกระแสความกังวลใจครั้งใหม่ในสหรัฐอเมริกา เมื่อมีรายงานข่าวออกมาว่า ขณะนี้มีผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพื่อเสพกัญชาแม่ในเมืองหรือรัฐที่ไม่ได้มีกฎหมายรับรองให้เรื่องการเสพกัญชาเป็นเรื่องที่ถูกกฎหมาย ล่าสุดมีผู้เสพกัญชารายหนึ่งออกมายอมรับกับหนังสือพิมพ์ว่า ตัวเองได้นั่งเสพกัญชาระหว่างโดยสารรถไฟจาก รัฐนิวยอร์ก ไป บัลติมอร์ โดยไม่มีใครสังเกตเห็น เพราะเขาเสพกัญชาด้วยบุหรี่ไฟฟ้า ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ตอนนี้มีการผลิตกัญชาในรูปของน้ำและบาล์มเพื่อการเสพด้วยบุหรี่ไฟฟ้ากันแล้ว ที่น่าตกใจไปกว่านั้นคือ เมื่ออยู่ในรูปของ น้ำ หรือบาล์ม กัญชาที่เสพด้วยบุหรี่ไฟฟ้านี้จะไม่มีการออกมามีใครจับได้กันเลย ขณะที่ผลของการเสพก็ยังมีผลต่อสมองและร่างกายเช่นปกติ ในช่วงหลายปีที่ผ่านมานี้มีเพียงบางรัฐในสหรัฐที่ได้ออกกฎหมายให้มีการยอมรับว่าการเสพกัญชาเป็นเรื่องที่ถูกกฎหมาย เช่น รัฐวอชิงตัน และรัฐโคโลราโด ขณะที่อีกราว 20 กว่ารัฐอนุญาตให้มีการใช้กัญชาอย่างถูกกฎหมายเพียงแค่นี้ในเรื่องของการแพทย์ เท่านั้น ขณะเดียวกันในสื่อต่างๆ ทั้งออนไลน์และออฟไลน์ซึ่งเป็นที่พูดคุยแลกเปลี่ยนเกี่ยวกับกัญชา ปัจจุบันพบว่ามี การพูดถึงและ แนะนำเรื่องการใช้นิโคตินไฟฟ้าเพื่อเสพกัญชากันอย่างโจ่งแจ้ง ราวกับเป็นเทรนด์ใหม่ อีกทั้งมีตัวเลขออกมาว่าจำนวนนักเรียนที่หัน มาใช้นิโคตินไฟฟ้าก็เพิ่มขึ้น 2 เท่าตัวเมื่อปีที่แล้ว หากเทียบกับปีก่อนหน้านั้น



อียูผ่านร่างกฎหมาย

แบนบุหรี่ครั้งสำคัญ รวมบุหรี่ไฟฟ้าด้วย

เมื่อเดือนตุลาคม รัฐสภาของสหภาพยุโรปได้ผ่านร่างกฎหมายซึ่งจะมีผลครอบคลุมถึง การควบคุมยาสูบในประเทศสมาชิกครั้งใหญ่ที่สุดครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์ ทั้งนี้ร่างกฎหมาย ดังกล่าวทำขึ้นมาเพื่อวัตถุประสงค์ในการลดปริมาณการสูบบุหรี่ในภูมิภาคให้ลดน้อยลงไปอีก หลังจากที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินการควบคุมในปีก่อนหน้านี้นั้นทำให้อัตราการสูบบุหรี่ในสหภาพยุโรปลดลงจากเดิมประมาณ 40% เหลือเพียงแค่ 28% ในปัจจุบัน

ทั้งนี้กฎหมายควบคุมบุหรี่อันใหม่ของอียู ได้แก่ การบังคับให้บริษัทบุหรี่ใช้ภาพและคำเตือนบนซองบุหรี่เป็นพื้นที่ อย่างน้อย 65% และต้องอยู่เหนือตราหีบหรี่ด้วย ปัจจุบันพื้นที่คำเตือนยังกำหนดไว้ที่เพียงแค่ 30%-40% ของซองบุหรี่อยู่นอกจากนี้แล้วรัฐสภาสหภาพยุโรปยังได้ผ่านร่างกฎหมายห้ามการแต่งสีกลิ่นรสต่างๆ ในบุหรี่ภายใน 3 ปี และ ภายใน 5 ปี สำหรับรสเมนทอลโดยเฉพาะ อีกทั้งยังห้ามไม่ให้มีการโฆษณาบุหรี่ไฟฟ้าอีกต่อไป แต่ไม่ผ่านข้อเสนอที่ให้ห้ามใช้นิโคตินไฟฟ้า

ด้านองค์การอนามัยโลกระบุว่า มาตรการทางด้านกฎหมายของสหภาพยุโรปในครั้งนี้จะก่อให้เกิดผลดีอย่างใหญ่หลวงในการช่วยลดจำนวนนักสูบบุหรี่หน้าใหม่ ที่โดยมากจะเป็นวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักของบริษัทบุหรี่ ทั้งนี้ก่อนที่จะมีการ บังคับใช้ รัฐบาลประเทศยุโรป 28 แห่งต้องให้ความเห็นชอบเป็นครั้งสุดท้ายอีกทีหนึ่งก่อน



น้ำเมาผสมเครื่องดื่มชูกำลัง อันตรายกว่าที่คุณคิด

ความนิยมในการดื่มเครื่องดื่มชูกำลังร่วมกับหรือผสมไปกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นไม่เคยตกกระแสไปเลยไม่ว่าจะเป็นฝั่งยุโรปหรืออเมริกา เหตุผลหลักประการหนึ่งคืออิทธิพลของบริษัทเครื่องดื่มชูกำลังยี่ห้อดังในระดับโลกที่เข้าไปสนับสนุนในทุกกิจกรรมที่จะส่งผลต่อกระแสมความนิยมของตัวเองอยู่ตลอดเวลา และแม้แต่ในวงการวิจัย จนผลการวิจัยหลายชิ้นออกมาในทางที่ชี้ว่า ไม่พบว่ามีประเด็นที่น่าเป็นห่วงหากนักดื่มจะดื่มเครื่องดื่มชูกำลังร่วมกับน้ำเมา หรือดื่มเป็นส่วนผสมกันไปเลย



นั่นทำให้นักเคลื่อนไหวด้านสุขภาพต้องออกมากระชากหน้ากากบริษัทผู้ผลิตเครื่องดื่มชูกำลังยักษ์ใหญ่ โดยได้ว่า เหตุที่ผลการวิจัยออกมาเช่นนั้นก็เพราะว่า นักวิจัยเหล่านั้นได้รับเงินทุนสนับสนุนการวิจัยจากบริษัทเครื่องดื่มชูกำลัง แถมยังทำการวิจัยแค่ในห้องทดลอง ไม่ได้นำปริมาณและพฤติกรรมมารดื่มที่เกิดขึ้นในสภาพจริงทั่วไปมาประเมินถึงผลของการดื่มคู่ผสมอันตรายนี้

นอกจากนี้แล้วก็มีผลการวิจัยที่เป็นกลางและเชื่อถือได้มากกว่า เช่นผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัย ดีคิน ในประเทศออสเตรเลีย ที่ออกมาว่าคนที่ดื่มแอลกอฮอล์ผสมเครื่องดื่มชูกำลังมีแนวโน้มที่จะดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากกว่าปกติ ทำให้เมาเมาเข้าไปอีก และมักจะไปเกี่ยวข้องกับเหตุรุนแรงจากผลการเมาและขาดสติมากๆ นักวิจัยจากออสเตรเลียยังยกตัวอย่างผลการสำรวจให้เห็นด้วยว่า 40% ของคนเมาบนถนนในออสเตรเลียยอมรับว่า ดื่มเครื่องดื่มชูกำลังอย่างน้อย 2 ขวด

เผยนักศึกษาสาวลูกครึ่งอินเดียนอเมริกัน ที่แท้อยเพราะสุราเป็นพิษ



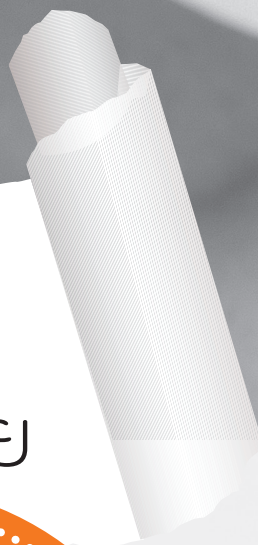
หลังจากเกิดข้อกังขาต่างคามาดังแต่ปลายเดือนสิงหาคมถึงสาเหตุที่แท้จริงของการเสียชีวิตของนักศึกษาสาววัย 18 ปี ลูกครึ่งอินเดียนอเมริกันที่กำลังศึกษาชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยวิลลาโนวา ในรัฐเพนซิลเวเนีย ก็มีผลการตรวจชันสูตรที่ออกมาอย่างเป็นทางการกว่า 1 เดือนจากนั้นว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาสาวถูกพบกลายเป็นศพในห้องพักของมหาวิทยาลัยคือ เธอดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในปริมาณที่แพทย์ชันสูตรระบุว่าเป็นอันตรายต่อชีวิต

นักศึกษาสาวรายนี้มีชื่อว่า “คินารา ปาเทล” ซึ่งนอกจากการตรวจปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายของผู้ตายแล้ว ตำรวจยังมีข้อมูลจากพยานแวดล้อมด้วยว่า ปาเทลนั้นเสียชีวิตหลังจากที่ออกไปเที่ยวข้างนอกกับเพื่อนๆ มาทั้งคืน

ในสหรัฐอเมริกา นั้น ปีหนึ่งๆ มีสถิติจากสถาบันแห่งชาติสหรัฐฯ ว่าด้วยเรื่องการเสพติดแอลกอฮอล์ ว่ามีนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยจำนวน 1,300-1,400 รายเสียชีวิตจากสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งรวมถึงการเกิดอุบัติเหตุเมาแล้วขับด้วย ในจำนวนนี้พบว่าเป็นการดื่มโดยฝ่าฝืนกฎหมายห้ามผู้เยาว์ดื่มแอลกอฮอล์ และสถิติการเสียชีวิตนี้นับวันยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ



อย่าอ่อนแอ ถ้าไม่ยากสมองที่บ
อย่าอยู่ใกล้สนามบิน ถ้าไม่ยากป่วย



กระบวนการฟื้นฟู
แทนเซลล์สมองที่ตายทำงาน
คอนเรานอนหลับ นักวิจัยเมือง
ผู้ตีพบคนพักอาศัยในย่าน
รับเสียงดังจากสนามบินเสี่ยง
โรคเพียบบ คาคมาจากผลของ
เสียงดังที่รบกวนการนอน

ด้วยเพราะมีสิ่งล่อใจให้เราใช้เวลาหลับนอนกันน้อยลงในยุคนี้โดยเฉพาะกับเด็กๆ และวัยรุ่นทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการติดสื่อสังคมออนไลน์ เกมสออนไลน์ การเที่ยวเตร่นอกบ้าน ในยามราตรี หลายคนอาจไม่ได้ตระหนักถึงผลพวงในระยะยาวของการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ แม้วันนี้ยังไม่เห็นผล แต่ภายในไม่กี่ปีอีกข้างหน้าผลของการทรมาณร่างกายเช่นนี้ก็อาจค่อยๆ ปรากฏออกมา เพราะความเสียหายที่เกิดจากการอดนอนหรือนอนไม่พอ ไม่ใช่เพียงแต่มีผลต่ออารมณ์อย่างที่เคยเข้าใจ นักวิทยาศาสตร์เพิ่งศึกษาพบว่า ผลของการอดนอนมีส่วนโดยตรงในการขัดขวางกระบวนการฟื้นฟูเซลล์สมองที่จะเกิดขึ้นในเวลาที่เราหลับพักผ่อน ซึ่งนั่นหมายถึง การอดนอนเป็นประจำคือ การเสียโอกาสที่ร่างกายเราจะได้ซ่อมแซมเซลล์สมองตามธรรมชาติไปเป็นอันมาก

นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ระหว่างที่เราหลับพักผ่อนในช่วงเวลาและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม ร่างกายคนเราจะผลิตเซลล์ที่ทำหน้าที่สร้างเยื่อไมอีลิน (myeline) ซึ่งทำหน้าที่ปกป้องการไหลเวียนในสมอง และจากตรงนี้เองทำให้นักวิจัยได้ข้อมูลที่ชัดเจนขึ้นว่า ทำไมการนอนถึงมีส่วนสำคัญในการซ่อมแซม และการเจริญของสมองคนเรา อีกทั้งนักวิจัยยังได้ความกระจ่างด้วยว่า ทำไมการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอถึงมีผลต่อกระทบต่อโรคอย่างปลอกประสาทอักเสบ (multiple sclerosis) โดยผลการวิจัยนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านประสาทวิทยา ศาสตร์ Journal of Neuroscience



คณะจากมหาวิทยาลัยวิสคอนซินศึกษาในหนูทดลองและพบว่า กระบวนการผลิตเยื่อไมอีลินนั้นจะเพิ่มขึ้นในอัตรา 2 เท่าตัวในเวลาที่เป็นการหลับพักผ่อน และอัตราการเพิ่มขึ้นของการผลิตเยื่อไมอีลินนี้จะเพิ่มสูงสุดในช่วงเวลาที่เป็นการหลับโดยมีการฝันด้วย กล่าวคือเป็นช่วงของการนอนหลับที่เรียกว่า หลับลึก และหลับสนิท ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีว่าเป็นช่วงซึ่งมีการกรอกลูกตาไปมาอย่างรวดเร็ว และในทางตรงกันข้าม นักวิจัยพบว่าจะมีอัตราการตอบสนองของยีนส์ในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการตายของเซลล์และความเครียดสูงสุดในช่วงที่เป็นการหลับพักผ่อนไม่ได้นอนในขณะที่ควรต้องนอน

ในยุคก่อนหน้านี้นักวิทยาศาสตร์ยังอาจไม่มีหลักฐานทางวิชาการที่แน่ชัดว่าทำไมการนอนถึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับมนุษย์เรา สิ่งที่เราทราบดีในตอนนี้คือแค่เรื่องของความรู้สึกว่า ที่เราจำเป็นต้องนอนนั้นเพราะเราต้องการพักผ่อน และได้ความรู้สึกสดชื่นในยามตื่น ขณะที่กระบวนการทางชีววิทยาในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการนอนนั้นเพิ่งได้มีการศึกษาและเผยแพร่ออกมาเมื่อไม่นานมานี้เอง หลังจากที่มันักวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่งซึ่งได้หันมาทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนอนหลับในแง่มุมต่างๆ อย่างจริงจัง

จากผลการวิจัยนี้สถาบันแห่งชาติว่าด้วยโรคทางประสาทและโรคหลอดเลือดสมอง ให้ความเห็นว่าการนอนหลับพักผ่อนนั้นมีความสำคัญต่อการทำงานอย่างเหมาะสมของระบบประสาทอย่างแน่นอน ฉะนั้นแล้วเราควรให้ความสำคัญกับการนอนให้มากขึ้นกว่าที่เป็น เพราะนอกจากเรื่องของการซ่อมแซมเซลล์สมองแล้ว ต้องไม่ลืมว่าการนอนในเวลาที่เหมาะสมนั้นยังช่วยสนับสนุนให้เกิดกระบวนการหลังโกรทฮอร์โมนในสมองที่จำเป็นอย่างยิ่งในการเจริญของสมองในคนวัยเยาว์ และซ่อมแซมส่วนสึกหรอในคนที่สูงวัยขึ้นไป

ด้านผลการวิจัยจากทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย อิมพีเรียล คอลเลจลอนดอน ซึ่งตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์อังกฤษ British Medical Journal พบว่าประชากรอังกฤษจำนวนราว 3.6 ล้านคนที่อาศัยอยู่ใกล้กับสนามบินฮีทโธรว์ มีความเสี่ยงในการเกิดโรค หลอดเลือดสมอง หัวใจ และโรคที่เกี่ยวข้องกับการไหลเวียนโลหิตอื่นๆ สูงกว่าผู้อาศัยอยู่ในย่านพักอาศัยอื่นทั่วไปถึง 20-30% โดยทีมนักวิจัยวิเคราะห์ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนคือ เสี่ยงที่ดังนั้นมีความสัมพันธ์ต่อระดับความเครียดของคน และเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการรบกวนการนอนนั่นเอง



เปิดตัวแล้ว!

เว็บไซต์เกษตรอินทรีย์ครบวงจร

เปิดตัวไปสดๆ ร้อนๆ สำหรับเว็บไซต์เกษตรอินทรีย์ครบวงจร www.sukjaiorganic.com หลังจากแผนอาหารเพื่อสุขภาพ สสส. ร่วมกับบริษัทสวนสามพราน จำกัด จัดตั้งศูนย์พัฒนาเกษตรกรเกษตรอินทรีย์สุขใจเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ระบบการผลิตพืชอินทรีย์แบบบูรณาการให้กับเกษตรกรที่สนใจเปลี่ยนจากการใช้สารเคมีเป็นระบบเกษตรอินทรีย์ และได้บรมไปแล้ว 9 รุ่น หรือประมาณ 500 คน

“เว็บไซต์เกษตรอินทรีย์สุขใจ จะรวบรวมองค์ความรู้ด้านพืชอินทรีย์ตลอดทั้งกระบวนการ ตั้งแต่เริ่มผลิต การดูแลรักษา ข้อมูลโรคและแมลงในพืชอินทรีย์ จนถึงขั้นตอนการเก็บเกี่ยวแบบเข้าใจง่ายให้เกษตรกรเข้าไปศึกษาข้อมูล เปิดพื้นที่ให้ได้ถามตอบโดยผู้เชี่ยวชาญ ถือเป็นสื่อสารสองทางระหว่างผู้ผลิตกับนักวิชาการ เพื่อสร้างเครือข่ายและพันธมิตรด้านอาหารปลอดภัย”
“รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก” ประธานคณะกรรมการกำกับทิศทางแผนอาหารเพื่อสุขภาพ สสส. กล่าว

นอกจากนั้น บริษัท โทเทิล แอ็คเซ็ส คอมมูนิเคชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ ดีแทค ในฐานะพันธมิตรของ สสส. ยังได้นำความก้าวหน้าในยุคดิจิทัลมาผสมผสาน เพื่อกระจายความรู้สู่เครือข่ายเกษตรกรทั่วประเทศแบบเรียลไทม์ผ่านระบบโทรศัพท์มือถือ ด้วยบริการ SMS 1677 ที่เกษตรกรจะติดตามความเคลื่อนไหวของราคาสินค้าเกษตรได้แบบวันต่อวัน และในอนาคตเกษตรกรจะสามารถนำสินค้าเกษตรของตนเองมาขายในโลกของอินเทอร์เน็ตด้วย เกษตรกรหรือผู้สนใจสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ศูนย์เกษตรกรอินทรีย์สุขใจ โทร. 034-225-203



ระเบิดศึก วอลเลย์บอล

เตรียมรับความมันส์กันได้แล้ว เมื่อ สสส. จับมือสมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ระเบิดศึกวอลเลย์บอลชิงแชมป์เอเชีย-โอเชียเนีย 2013 ภายใต้แนวคิด “กีฬาเปลี่ยนชีวิตทุกคนได้” ในวันที่ 22-29 พ.ย. นี้ ที่อาคารกีฬาเวสน์ 1 และ 2 ศูนย์กีฬาเยาวชนไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง กทม.

การแข่งขันจะแบ่งสายเป็น 2 ประเภท คือ ประเภททีมชาย จำนวน 12 ทีม ได้แก่ ทีมจากประเทศญี่ปุ่น เกาหลี อิหร่าน จีน ออสเตรเลีย และประเภททีมหญิง จำนวน 4 ทีม ได้แก่ ทีมจากประเทศออสเตรเลีย ญี่ปุ่น จีน และไทย

“ดร.ประกาศิต กายะสิทธิ์” ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาพประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส. กล่าวว่า การแข่งขันครั้งนี้จัดขึ้นเพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้คนพิการหันมาใส่ใจออกกำลังกายมากขึ้น ให้เห็นว่าคนพิการสามารถเล่นกีฬาได้หลากหลายประเภทตามชนิดกีฬาที่ตนเองสนใจหรือถนัด ไม่ว่าจะเป็น กรีฑา วายน้ำ ยิงปืน ยกน้ำหนัก วอลเลย์ฟันทาบ บอคเซีย เปตอง แบดมินตัน ยิงธนู เทเบิลเทนนิส โบว์ลิ่ง วอลเลย์บอล สำหรับโครงการกีฬาส่งเสริมสุขภาพสำหรับคนพิการ เป็นโครงการนำร่องสำหรับการออกกำลังกายโดยใช้จานร่อนเป็นเครื่องมือในการออกกำลังกาย และมีกิจกรรมกีฬา วอลเลย์บอล เป็นกีฬานำร่องควบคู่กัน



ชานมไข่มุก...

ตัวการอ้วนเพละ แก่เร็ว เสี่ยงมะเร็ง!

ใครจะรู้ว่า “ชานมไข่มุก” เครื่องดื่มสุดฮิตของคนทุกเพศทุกวัยในยุคนี้ จะเป็นอันตรายมากกว่าที่คิด โดย “พญ.ธิดากานต์ รุจิพัฒนกุล” หรือหมอผิง ผู้อำนวยการสถาบันความงาม โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีนครินทร์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง และเวชศาสตร์วัยผู้วัฒน์ เผยว่าที่ชานมไข่มุกกลายเป็นเครื่องดื่มฮิตไม่ใช่เพียงเพราะรสชาติ

แต่ความหวาน มัน และคาเฟอีน ที่ซ่อนอยู่ในชานมไข่มุกนั้นมีอิทธิพลต่อสมอง ทำให้คนติดใจต่างหาก

แคลอรีในชานมไข่มุกแต่ละแก้วนั้น มีความแตกต่างกันออกไป ตั้งแต่ 200 ไปจนถึง 400 กิโลแคลอรี แถมยังมีปริมาณน้ำตาลตั้งแต่ 8 ช้อนชาต่อแก้ว ไปจนถึง 11 ช้อนชาต่อแก้ว ซึ่งหมอผิง ระบุว่า โดยทั่วไปในหนึ่งวัน เราไม่ควรบริโภคน้ำตาลเกินกว่า 6 ช้อนชาในผู้หญิง และ 9 ช้อนชาในผู้ชาย อีกทั้งปริมาณไขมันอิ่มตัวจากนม ที่ใส่รวมอยู่

ด้วยนั้น ก็มีปริมาณไม่น้อย อย่างบางสูตรใช้ “ครีมเทียม” ซึ่งมี “ไขมันทรานส์” ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพยิ่งกว่าไขมันชนิดอื่น เพราะนอกจากจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจแล้ว ยังอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งอีกด้วย

ส่วน “เม็ดไข่มุก” ที่ให้ความรู้สึกหนึบๆ หนึบๆ เวลาเคี้ยวนั้นก็คือ “แป้ง”

เพราะทำจากมันสำปะหลังต้มกับน้ำตาล ไม่มีคุณค่าทางสารอาหารใด

ทั้งสิ้น ฉะนั้น “ชานมไข่มุก” เครื่องดื่มยอดฮิตของคนไทย จึงไม่

ประโยชน์ใดๆ แก่ร่างกาย นอกจากอ้วน แก่ และเสพติด

เท่านั้นเอง



ตั้งแต่เดือนพฤศจิกายนเป็นต้นไป พบกับ 4 รายการน้องใหม่ของ สสส. ทางช่อง NBT

ปฏิบัติการข่าวดี

พบกับ...การปฏิวัติวงการข่าวที่ไม่ต้องทำแต่ข่าวแรงๆ ร้ายๆ แต่จะใช้พลังสื่อในการบอกเล่าเรื่องดีๆ จากหลากหลายชุมชน ให้คนทั้งประเทศรับรู้ตามติดทุกขั้นตอนการทำงานอย่างใกล้ชิด พร้อมคำแนะนำจากสื่อมวลชนมืออาชีพ

ร่วมเอาใจช่วยและกระจายข่าวดีไปด้วยกัน
ทุกวันเสาร์ เวลา 21.30-22.00 น.

ข่าวดีจะดัง

พาคุณไปพบกับข่าวดีจากทุกพื้นที่ทั่วประเทศไทย ข่าวดีที่คุณไม่เคยรู้ ข่าวดีที่จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจ ข่าวดีที่จะทำให้ชุมชนและสังคมน่าอยู่

ทุกวันอ.-ศ. เวลา 20.55 น. - 21.00 น.
ช่วงเวลาของข่าวดี
ที่จะทำให้คนไทยมีแต่ความสุข

ชงแดง

เพราะความแจ่มไม่จำกัดอายุ... พาคุณไปพบกับผู้สูงอายุที่ยังมีไฟเต็มเปี่ยม หัวใจยังสดใส พลังใจยังเหลือล้น คนวัยเก๋าที่ยังคงมอบสิ่งดีๆ ให้กับสังคม แบบไม่สนใจอายุ พร้อมทั้งถ่ายทอดสิ่งดีๆ เหล่านี้ ไปยังคนรุ่นหลังได้อย่างน่าชื่นชม

ร่วมชื่นชมความแจ่ม
ทุกวันอาทิตย์ 11.05 น. - 11.20 น.

สัญญาเป็นสัญญา

นำเสนอวิธีการต่อสู้ และเรียกร้องสิทธิที่ผู้บริโภคพึงมี ด้วยเหตุการณ์จริงที่จะไม่ทำให้ผู้บริโภคนิ่งเฉย เมื่อถูกละเมิดอีกต่อไป ไม่ว่าจะเรื่องเล็กอีกตัว หรือเรื่องใหญ่ขนาดไหน

อย่าปล่อยให้ใครมาเอาเปรียบเรา
เพราะสัญญาต้องเป็นสัญญา
ทุกวันอาทิตย์ 11.20 น. - 11.30 น.

สสส.
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

๒
สทท.

ติดตามความเคลื่อนไหวของแต่ละรายการ ได้ที่ FanPage “Thai Health TV Channel”

ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง “แพทตี้” อังคณา ลิน

เป็นอีกหนึ่งสาวร่างน้อย แต่มากความสามารถ สำหรับ แพทตี้-อังคณา ลินภัทรศักดิ์เมธานักแสดงสาวจากภาพยนตร์หลากหลายเรื่อง ไม่ว่าจะเป็น สดส.สวิตตี้, ปดเทอมใหญ่ หัวใจว่าวุ่น, ความจำสั้น แต่รักฉันทยาว, รถไฟฟ้ามาหานะเธอ ฯลฯ วันนี้เธอมีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพที่ง่ายๆ มาฝากกัน



“หลักในการดูแลสุขภาพง่ายๆ เลย ก็จะเป็นการออกกำลังกายที่บ้าน ทำแบบนี้มาตั้งแต่เด็ก โดยออกกำลังกายเกือบทุกประเภท เพราะแต่ละประเภทให้ทักษะที่ต่างกันออกไป เหมือนมีโอกาสได้ทำอะไรก็ลองทำ” นักแสดงสาวเล่า

สำหรับการออกกำลังกายแต่ละประเภทนั้น สาวแพทตี้เล่าว่า ขึ้นอยู่กับความชอบ สมมติว่า อยากตีแบดมินตันก็ชวนเพื่อนๆ ไปด้วยกัน โดยการออกกำลังกายแต่ละครั้ง จะไม่กำหนดว่าต้องนานแค่ไหน แต่อย่างน้อยจะใช้เวลานานกว่า 30 นาที

“ตอนนี้เรียนไปด้วยทำงานไปด้วย แต่แพทตี้ก็จะหาเวลาออกกำลังกายเสมอ หลังเรียนเสร็จจึบ ก็จะไปออกกำลังกายทันที แต่ถ้าวันไหนเรียนด้วย ทำงานด้วย ไม่มีเวลาพอ ก็จะขาดไปบ้าง แต่ก็พยายามเตือนตัวเองเสมอว่าเราต้องไปออกกำลังกาย เพราะไม่เพียงแต่ช่วยให้มีสุขภาพแข็งแรง แต่ยังช่วยในเรื่องของสุขภาพใจด้วย”

“ถ้าเราทำงานแล้วเครียด พอได้ออกกำลังกายแล้วมันรู้สึกได้เลยว่าสมองโล่ง แล้วก็ทำงานต่อได้สบาย ส่วนการพักผ่อน ถ้าวันไหนมีเวลานอนก็จะนอนให้เร็วที่สุด ร่างกายจะได้พักผ่อนได้เต็มที่ ส่วนการเลือกรับประทานอาหาร ก็กินให้ครบ 5 หมู่ เพราะการดูแลสุขภาพเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่สุดในการดำเนินชีวิต ถ้าเราจะทำอะไร แต่ร่างกายไม่พร้อม ก็จบแล้ว”

ฉะนั้น สำหรับนักแสดงสาวคนนี้ เธอจึงเชื่อว่า การรักษาให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคไม่มีภัยอะไรเป็นสิ่งที่ดีที่สุด

“สำหรับคนที่ยังไม่เริ่มหรือคิดว่าไม่มีเวลา อยากให้ลองหาแรงบันดาลใจที่จะเริ่มออกกำลังกายดู เช่น แรงบันดาลใจจากคนรอบข้าง การไปดูผู้สูงอายุ ดูแลคนที่เป็โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งอาจจะทำให้เราเห็นมุมมองหนึ่งแล้วฮึดขึ้นมา จนอยากที่จะออกกำลังกายให้ตัวเองมีสุขภาพแข็งแรงบ้าง” นักแสดงสาวกล่าว





ปริศนาค้นหาคำ

เหล่า...ยาพิษร้ายทำลายสมอง

สุขลับสมองฉบับนี้ชวนคุณผู้อ่านมาลับสมองกับปริศนาค้นหาคำ ที่เกี่ยวกับพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 12 คำที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษรด้านล่างนี้ ซึ่งแต่ละคำอาจอ่านได้แบบเดินหน้าและถอยหลัง พร้อมแล้วก็ลุย!

P	B	C	O	T	H	G	N	I	R	R	U	L	S	A	A	O	I	A	S	E	D	O	H	E	B
I																									T
P	N	D	L	Y	N	K	D	I	M	Y	Z	E	L	G	B	M	T	E	R	C	S	D			A
A	E																								M
A	I		D	A	M	A	G	E	M	C	F	T	F	A	E	D	U	R	M	F					O
S	R	N																							L
T	F	I		A	I	A	A	O	S	T	O	M	T	L	N	C	I								Y
A	D	A	I																						C
G	I	R	E		E	P	R	E	S	A	N	T	E												I
G	R	B	I	D																					W
R	E	H	H	P	N	O	I	T	A	R	U	V	N	O											I
E	T	A	W	L	H																				V
S	L	N	I	I	E	E	S	Y	I	L	O	E													E
S	S	G	P	V	T		E	H	A	C	L	I													I
I	R	O	E	E	L	T	B	H	I	F	O	L	A												A
V	A	V	B	R																					O
E	R	E	T	D	A	M	A	G	E	L	L	R	O	N	O										E
A	U	R	E																						E
E	E	N	L	M	W	K	N	I	R	D	I	O	H	E	U	A	I								I
I	D	K																							N
T	L	E	W	R	E	L	A	X	R	R	T	L	N	S	S	T	I								U
O	I																								H
S	A	G	C	L	R	N	T	L	S	I	C	K	O	R	D	G	G	L	A	B					C
D																									E
V	N	L	O	H	O	C	L	A	I	E	I	P	C	N	D	T	T	P	A	S	T	C	E	F	

alcohol	depressant	effects	loud	aggressive	drink
alcohol units	hangover	sick	heart failure	liver damage	brain damage

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2556 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน รับไปเลย ‘เข็มขัดวัดพุง’ จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th









สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 6th Thailand National Health Assembly

สานพลัง สร้างสุขภาวะชุมชน



วันที่ 18-20 ธันวาคม 2556 เวลา 9:00-17:00 น.
ณ ศูนย์ประชุมสหประชาชาติ กรุงเทพมหานคร

การประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติประจำปี 2556 มีผู้เข้าร่วมจาก กลุ่มเครือข่ายพื้นที่ 77 จังหวัด 234 กลุ่มเครือข่ายทั่วประเทศ ประกอบด้วย 65 กลุ่มเครือข่ายประชาสังคม ชุมชน และเอกชน 35 กลุ่มเครือข่าย ภาควิชาชีพ / วิชาการ และ 51 กลุ่มเครือข่ายภาคการเมือง / ราชการ / องค์กร เพื่อพิจารณาหาฉันทามติใน 8 ประเด็นนโยบายระดับชาติ

-  แผนยุทธศาสตร์ร่วมแห่งชาติ ว่าด้วยระบบสุขภาวะชุมชน
-  แผนยุทธศาสตร์ ว่าด้วยการจัดการปัญหาโฆษณาที่ผิดกฎหมายของยา อาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพทางวิทยุกระจายเสียง สื่อโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต
-  ระบบการจัดการอาหารในโรงเรียน
-  นโยบายการตรวจสุขภาพที่จำเป็นและเหมาะสมสำหรับประชาชน
-  การกำกับดูแลสื่อในการเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจสุราและยาสูบ
-  กรอบการดำเนินงาน ติดตาม ประเมินผล การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ
-  การสร้างความร่วมมือระหว่างสาขาในการดูแลสุขภาพคน สัตว์ และสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน
-  ทบทวนมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาวะและสังคมจากการค้าเสรีระหว่างประเทศ

ประชาชนทั่วไปลงทะเบียนเข้าร่วมงานได้ที่ www.samatcha.org
หรือติดต่อสำนักงานสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ โทรศัพท์ 02-832-9050
สมัครภายในวันที่ 15 พฤศจิกายน 2556 รับจำนวนจำกัด



จัดโดย
คณะกรรมการจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ (คจ.สช.)
และสำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

