

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 10
ฉบับที่ 151
พฤษภาคม 2557

กลุ่มโรค
NCDs
โรคที่คุณสร้างเอง

แจกฟรี!



ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ช่วงต้นเดือนนี้ยังเป็นช่วงปิดเทอมของนักเรียน และสำหรับคนทำงานก็มีวันหยุดยาวต่อเนื่องหลายวัน ท่านที่มีเวลาพักผ่อนได้นั่งดูโทรทัศน์อาจได้เห็นรายการดีๆ ของ สสส. ที่ผมอยากแนะนำให้ชม คือรายการสารคดี **“ชีวิตลิขิตโรค”** และรายการเรียลลิตีโชว์ **“เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง”** ทางช่องไทยพีบีเอส ซึ่งจะทำให้เราได้รู้จักกับอันตรายของโรคกลุ่ม NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หลายคนฟังแล้วอาจยังงงว่าเป็นโรคอะไร แต่ถ้าบอกว่าคือโรคเบาหวาน หลอดเลือดสมองและหัวใจ ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง ความดัน อ้วนลงพุง ทุกคนคงจะรู้จักกันดีเพราะเป็นโรคที่ใกล้ตัวเราเหลือเกิน

สถานการณ์ของโรคเหล่านี้รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ และน่าเป็นห่วงขนาดที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ออกมาเตือนว่ามันได้คร่าชีวิตผู้คนในโลกมากกว่า 60 ล้านคนต่อปี คิดเป็น 63% ของการเสียชีวิตทั้งหมด ในจำนวนนี้ 80% เป็นประชากรของประเทศที่กำลังพัฒนาสำหรับประเทศไทยมีประชากรถึง 14 ล้านคนป่วยเป็นโรคกลุ่มนี้ และทำให้มีคนเสียชีวิตในปี 2552 มากกว่า 3 แสนคน คิดเป็น 73% ของการเสียชีวิตของประชากรไทย ซึ่งนับว่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยของโลก คิดเป็นมูลค่าความเสียหายทางเศรษฐกิจถึง 2 แสนล้านบาทต่อปี และมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

6 โรคที่มีอัตราการป่วยและเสียชีวิตสูงสุด คือ เบาหวาน หลอดเลือดสมองและหัวใจ ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง ความดันโลหิตสูง และอ้วนลงพุง ที่เคยมีความเข้าใจผิดๆ ว่าเป็นโรคคนแก่

โรคกรรมเก่า หรือโรคคนรวย แท้จริงแล้วปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยงก็คือพฤติกรรมชีวิตที่ไม่ดีของคนเราทุกคน ซึ่งสะสมเป็นเวลานานทุกๆ วันจนเป็นการตายผ่อนส่งโดยไม่รู้ตัว เช่น พฤติกรรมการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัด มันจัด และความเครียดทางแก้งทางเดียว คือเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ก็จะทำให้ลดปัจจัยที่ทำให้เกิดกลุ่มโรค NCDs ได้ถึง 80% แต่ทางตรงกันข้าม หากคนเราไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมองค์การอนามัยโลกทำนายว่าในปี 2573 ประชากรโลก 23 ล้านคนจะเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจโดย 85% จะเป็นประชากรในประเทศกำลังพัฒนา

สสส. เห็นความสำคัญเร่งด่วนของปัญหา ซึ่งนับเป็นภาวะฉุกเฉินสุขภาพประชากรไทย จึงได้ทำโครงการรณรงค์เพื่อลดโรคกลุ่ม NCDs จะเน้น

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประชาชนโดยให้ทุกคนสามารถตรวจสอบความเสี่ยงของตัวเองได้แบบง่าย และรู้วิธีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรค โดยสื่อสารความรู้ผ่านช่องทางต่างๆ รวมถึงรายการโทรทัศน์ที่ผมเอ่ยถึงตอนต้น รวมถึงโซเชียลมีเดีย และแผ่นพับความรู้ต่างๆ ซึ่งน่าจะได้เห็นกันเรื่อยๆ ในช่วงนี้

สสส. และภาคีเครือข่ายหวังว่าการรณรงค์ให้ความรู้เหล่านี้จะช่วยสร้างกระแสให้คนไทยได้ฉุกละหุกคิดและเปลี่ยนตัวเองโดยเริ่มตั้งแต่วินาทีนี้ ลองคิดว่าจะดีแค่ไหนถ้าเราจะมีสุขภาพดีไปถึงอายุ 60-70 ปี ไม่ต้องพึ่งพาใคร อยากไปเที่ยวก็ยังไปได้ แทนที่จะใช้เวลาเข้าออกโรงพยาบาลหรือนอนติดเตียงอยู่กับบ้านก็ต้องเริ่มสะสมสุขภาพดีๆ ตั้งแต่วันนี้นะครับ ไม่เช่นนั้นโรคในกลุ่ม NCDs อาจมายืนรอคุณอยู่หน้าประตูบ้านโดยไม่รู้ตัว

...สวัสดีครับ...

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 151 พฤษภาคม 2557

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

NCDs กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

4

สุขสร้างได้

ด้วยแรงบันดาลใจ “เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง”

10

เกร็ดความสุข

เคล็ด (ไม่) ลับ เลิกบุหรี่ คุณทำได้!

14

สุขรอบบ้าน

ยาวิเศษ “สมอง” แค่ออกกำลัง

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

เคล็ดลับคนคงสุขภาพดี

สวย รูปร่างดีกับ “แคทรียา อิงลิช”

22

สุขลับสมอง

ปริศนาค้นหาคำ ตามหาอารมณ์

23

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


สสส
Thai Health



“โรคคนแก่” “โรคกรรมเก่า” “โรคคนรวย”
บอกไว้ก่อนเลยว่าไม่จริง!!

“เบาหวาน หลอดเลือดสมองและหัวใจ ภาวะอ้วนลงพุง มะเร็ง ความดัน อ้วนลงพุง” เป็นโรคที่ไม่ใช่ว่าจะได้มาเพราะคุณแก่ มีกรรม หรือ ร่ำรวยเลยกินดีอยู่ดี แต่เพราะโรคพวกนี้ คือ กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ หรือ เชื้อโรคใดๆ แต่เป็นเพราะคุณทำลวนๆ!!

NCDs นำเป็นห่วงขนาดที่ องค์การอนามัยโลก (WHO) ต้องเตือนนานาประเทศทั่วโลกให้เห็นความสำคัญในการตระหนักถึงปัญหาและวางแผนป้องกันไม่ให้ประชากรในประเทศต้องตกเป็นคณป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้ เพราะมีสัญญาณอย่างชัดเจนว่า ประชากรบนโลกนี้กำลังถูกคุกคามอย่างหนัก



31 ล้านคนทั่วโลกเป็นเบาหวาน
8 ล้านคนทั่วโลก ตายด้วยโรคมะเร็งทุกปี
66 ล้านคน ตายด้วยกลุ่มโรค NCDs
36.2 ล้านคนในประเทศไทย ตายด้วยกลุ่มโรค NCDs

แน่นอนว่าแนวโน้มการเจ็บป่วย และตาย จากกลุ่มโรค NCDs นั้นทั่วโลกมีสถานการณ์ใกล้เคียงกันและอยู่ในสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง WHO ได้พยากรณ์โรคว่า หากไม่มีมาตรการใดๆ เพื่อป้องกันโรคเลย ในอีกเพียง 16 ปี ข้างหน้า ประชากรโลก 23 ล้านคนจะเสียชีวิตจาก โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ 17.5 ล้านคน ซึ่งประชากร 85% อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งกลุ่มโรคเหล่านี้ได้สร้างความสูญเสียทั้งทางเศรษฐกิจและกระทบคุณภาพชีวิตของคนทั้งประเทศเป็นอย่างยิ่ง

ปัจจุบัน 63% ของประชากรในโลกนี้ ตายจากกลุ่มโรค NCDs ในจำนวนนี้ 80% เป็นประชากรในประเทศกำลังพัฒนา ซึ่งประเทศไทยถือว่าเป็นหนึ่งในกลุ่มประเทศที่ต้องเผชิญปัญหาอันหนักหน่วงนี้ เมื่อปี 2552 มีประชากรตายจากโรคกลุ่มนี้ถึง 3 แสนคน คิดเป็น 73% ของการตายของประชากร ดูเหมือนว่าประเทศไทยจะเผชิญกับปัญหาอย่างหนักจากกลุ่มโรคนี้ทีเดียว



6 โรคสำคัญ กลุ่มโรค NCDs

1. โรคเบาหวาน
2. โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
3. โรคถุงลมโป่งพอง
4. โรคมะเร็ง
5. โรคความดันโลหิตสูง
6. โรคอ้วนลงพุง

ปัจจัยเสี่ยงมีตัวการสำคัญมาจาก การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย รับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัด มันจัด และความเครียด ซึ่งเมื่อดูจากสถิติแล้วก็จะพบว่า ประชากรเข้าข่ายเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาจำนวนมาก ดูได้จาก “ประชากรไทยเกือบ 9 ล้านคน มีภาวะไขมันคลอเรสเตอรอลสูง และประชากร 1 ใน 3 เข้าข่ายภาวะน้ำหนักเกิน”

การแก้พฤติกรรมสร้างความเสี่ยงกลุ่มโรค NCDs จะช่วยลดอัตราการเกิดโรคได้ถึง 80% และลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคมะเร็ง 40% โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง และโรคเบาหวาน ได้ 80%



เสี่ยงหรือไม่เสี่ยง

คำถามที่ต้องเริ่มหาคำตอบ เพราะสุขภาพเป็นสิ่งที่รอไม่ได้ อย่าคิดว่ายังหนุ่ม สาว ยังไม่ถึงเวลา เพราะชื่อก็บอกอยู่แล้วว่า “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” ฉะนั้น คุณเองเป็นคนสร้างโรคขึ้นมา เมื่อป่วยก็จะสร้างความทรมานอย่างมากเพราะต้องใช้เวลารักษาต่อเนื่องยาวนาน และหากดูแลตัวเองไม่ดีก็อาจทำให้เกิดโรคแทรกซ้อน เกิดความพิการ ไปจนถึงเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วย

สิ่งที่ควรทำ คือ หาคความเสี่ยงว่าตัวเอง เสี่ยงหรือไม่ เพื่อจะได้เสี่ยงเดินไปเส้นทางที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคขึ้น

โครงการรณรงค์เพื่อลดโรคกลุ่ม NCDs จะเน้นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมประชาชนโดยให้ประชาชนสามารถตรวจสอบความเสี่ยงของตัวเองได้แบบง่ายโดยการสร้างแบบประเมิน ที่สื่อสารในช่องทางต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นรายการโทรทัศน์ผ่านเกมส์รีลลิตี้ การสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดีย หรือ แผ่นพับความรู้ต่างๆ เพื่อเน้นให้ประชาชนสามารถประเมินว่า ความเสี่ยงตนเองอยู่ในระดับไหน พร้อมกันนั้น ก็ให้แนวทางเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในวิธีต่างๆ และหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคเรื้อรัง



Check up!

6 วินาที พยากรณ์โรค

- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- สูบบุหรี่
- รับประทานอาหารหวานจัดมันจัดเค็มจัด
- ออกกำลังกายต่ำกว่า 30 นาทีต่อวันน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์
- เครียดบ่อยๆ
- พ่อแม่ พี่น้อง ญาติสายตรง มีประวัติเจ็บป่วยจากกลุ่มโรค NCDs

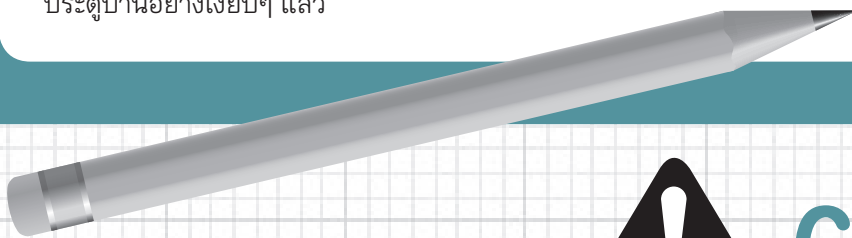
- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |

เช็กสุขภาพ

- ความดันโลหิตผิดปกติหรือไม่
- ดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- เส้นรอบพุงเกินส่วนสูงหาร 2
- ภาวะน้ำตาลในเส้นเลือดสูง

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |
| ☐ ใช่ | ☐ ไม่ใช่ |

ความหมายของการตรวจสอบตัวเองนั้น ก็เพื่อให้รู้ตัวเองว่าอะไรบางอย่างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงเกิดโรค อะไรบางอย่างที่ควรทำและเลิกทำ เพราะสิ่งเหล่านี้หากตอบใช่ข้อใดข้อหนึ่งก็หมายความว่า โรคในกลุ่ม NCDs อาจมาเยือนรอคุณอยู่หน้าประตูบ้านอย่างเงียบๆ แล้ว



6 โรคต้องรู้

ชีวิตคิดหวาน!!

1

“ฉ่ำบ่อยกว่าปกติ โดยเฉพาะกลางคืน”
 “น้ำหนักลด ไม่ทราบสาเหตุ”
 “เป็นแผลที่ไรหายยาก”
 “เหนื่อยง่ายอ่อนเพลีย”
 “มีปื้นดำตามคอ ข้อพับ ขาหนีบ”

เบาหวาน เกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ หรือเกิดภาวะดื้ออินซูลิน ซึ่งอินซูลินทำหน้าที่นำน้ำตาลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้พลังงาน หากอินซูลินทำงานไม่ดีก็จะทำให้ภาวะน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกินไป

สาเหตุเบาหวานเกิดได้จากหลายปัจจัยทั้งโรคอ้วน เมื่อไขมันส่วนเกินไปทำให้การตอบสนองอินซูลินไม่ดี ทำให้เกิดภาวะดื้ออินซูลินขึ้น ปัญหาที่ดื้ออินซูลิน เช่น ดื้ออินซูลินอักเสบเรื้อรัง ส่วนมากจะเกิดจากการดื่มเหล้า ปัญหาจากการใช้ยาบางชนิด เช่น สเตียรอยด์ ยาขับปัสสาวะ ยาคุมกำเนิดบางชนิด ปัญหาจากการกินอาหารกลุ่มน้ำตาลสูง ซึ่งการที่ร่างกายดูดซึมไปใช้ไม่หมด จะกลายเป็นไขมัน และย้อนกลับมาทำลายการทำงานของเซลล์อีกที และความเครียด ก็ถือเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการดื้ออินซูลินเพิ่มขึ้นได้ด้วย

2

“เหนื่อยง่ายกว่าปกติ”
“แขน ขา อ่อนแรงเฉียบพลัน”
“ปลายมือ ปลายเท้า ชา”
“ปวดครั่นอกข้างซ้ายร้าวไปถึงแขน”
“พูดลำบาก ปากเบี้ยว”

تيب ต้น แตก!!

โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ คือ ความผิดปกติของหลอดเลือดที่ตีบตัน ส่งผลให้การลำเลียงเลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญอย่างสมอง หรือ หัวใจ ผิดปกติ จนทำให้เกิดอันตรายอย่างเฉียบพลันได้ไม่จำเป็นจะเป็นการหยุดทำงานเฉียบพลันของสมอง ซึ่งทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

สาเหตุเกิดจากหลายปัจจัยทั้งการตีบเครื่องตีบแอลกอฮอล์ที่กระตุ้นให้ความดันในหลอดเลือดเพิ่ม การสูบบุหรี่ที่กระตุ้นสมองและหัวใจให้เพิ่มความต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น และสารพิษในบุหรี่ยังทำให้เกิดลิ่มเลือดเกาะตัวกัน ทำให้เส้นเลือดอุดตันและหลอดเลือดแตกได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้ ยังเกี่ยวกับการรับประทานอาหารไม่จำเป็นเป็นเค็มเกินไป ก็เพิ่มความดันโลหิตไขมันมากเกินไป การไม่ออกกำลังกายและความเครียด

ปลอดโปร่ง หรือ ปอดโป่ง!!

โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคหลักของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสาเหตุหลักๆของโรคมาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสารพิษในบุหรี่จะค่อยๆทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมปอดทีละน้อยจนทำให้ถุงลมปอดพิการ จนทำให้ปอดสูญเสียสมรรถภาพการแลกเปลี่ยนอากาศ จนทำให้การหายใจไม่ปกติ ร่างกายไม่ได้ใช้ออกซิเจนเพียงพอทำให้เหนื่อยหอบง่ายและเกิดโรคติดเชื้อทางเดินหายใจง่ายขึ้น

ผู้ป่วยโรคกลุ่มนี้จะทรมาณอย่างมากเพราะสมรรถภาพของปอดที่ค่อยๆเสื่อมไป จะสร้างความลำบากในการดำเนินชีวิตอย่างมากเพราะไม่ว่าจะทำอะไรก็จะเหนื่อยง่ายมาก และยังทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนหลายอย่างตามมา เช่น ภาวะหัวใจล้มเหลว กล้ามเนื้อเยื่อแขนขาไม่มีแรง กระดูกพรุน เส้นเลือดตีบแข็ง ภาวะหัวใจขาดเลือด และเส้นเลือดในสมองตีบ

3

“ไอเรื้อรัง”
“เป็นหวัดง่าย หายช้า”
“เหนื่อยหอบ”
“หลอดลมอักเสบบ่อย”
“แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี้ด”

4

“ระบบขับถ่ายมีปัญหา”
“เกิดแผลเรื้อรังรักษาไม่หาย”
“มีเลือด ของเหลวออกมามากผิดปกติ”
“มีตุ่มก้อนในร่างกายโตเร็วผิดปกติ”
“ไอ และเสียงแหบเรื้อรัง”

เนื้อร้าย ขาวร้าย!!

โรคมะเร็ง ถือเป็นสถานการณ์ที่คุกคามประชากรอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ซึ่งทางการแพทย์เองก็ยังไม่สามารถหาสาเหตุของโรคได้แน่ชัดนัก เพราะมะเร็งคือกลุ่มโรคที่เกิดจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติ ทำให้เกิดเป็นเนื้อร้ายที่รุกรานระบบต่างๆของร่างกายและสร้างความสูญเสียอย่างมาก

ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งมีมากมายประการ ทั้งการอาหารการกิน ที่มีสารปนเปื้อน เช่น เชื้อราในถั่ว พริกแห้ง ดินประสิว ในเนื้อหมู วัว ของดอง ของหมัก และอาหารไขมันสูง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสารเคมี ความเครียด และขาดการออกกำลังกาย ทั้งหมดนี้ล้วนแต่ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งมากขึ้นทั้งนั้น

5

“ปวดศีรษะบ่อยๆ”
 “หลังตื่นนอนมึนงง คอพร่า”
 “มีเลือดกำเดาออกบ่อยๆ”
 “ปวดหัวเฉียบพลันบ่อยๆ”
 “อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย ใจลั่น”

สูงไปก็ไม่ได้!!

โรคความดันโลหิตสูง เกิดจากแรงดันที่เลือดกระทำต่อผนังหลอดเลือด โดยปกติคนทั่วไป จะมีค่าความดันโลหิต 90/140 มม.ปรอท หากค่าความดันโลหิตตัวบนเท่ากับหรือสูงกว่า 140 มม.ปรอท และค่าตัวล่างเท่ากับหรือสูงกว่า 90 มม.ปรอท จะถือว่าเข้าข่ายความดันโลหิตสูง ซึ่งความดันจะมาจากโรคอ้วน เบาหวาน ไขมันสูง ที่มีผลข้างเคียงของโรคมากมาย

สาเหตุการเกิดโรคมาจากหลายปัจจัยที่กระตุ้น ทั้งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่จะเพิ่มความดันสูงได้ในหลอดเลือด การสูบบุหรี่ที่ทำให้สมองและหัวใจต้องการเลือดจนทำให้ร่างกายต้องสูบน้ำขึ้น การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นตัวทำให้การสูบน้ำเลือดแข็งแรงขึ้น อาหาร โดยเฉพาะอาหารโซเดียมสูง ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่เพิ่มความดันโลหิตด้วย

อวบอ้วนขึ้นสุดท้าย!!

โรคอ้วนลงพุง ไม่ใช่แค่ปัญหาบุคลิกภาพแต่เป็นโรคหนึ่งที่สูงส่งผลให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาอีกเพียบ คนที่โรคอ้วนลงพุง จะมีไขมันสะสมในช่องท้องมากกว่าเกณฑ์ปกติ โดยในผู้ชายมีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 เซนติเมตร และผู้หญิงมีเส้นรอบเอวมากกว่า 80 เซนติเมตร ถือว่าอ้วนลงพุง

แน่นอนว่าโรคอ้วนลงพุงจะทำให้เกิดความเสี่ยงตามมามากทั้งระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ระดับไขมันในเลือดสูง การเผาผลาญที่ผิดปกติไป ซึ่งโรคนี้ล้วนแล้วแต่เกิดจากพฤติกรรม คือ การรับประทานอาหารมากเกินไป กินจุบจิบ หวานจัด เค็มจัด ไม่ออกกำลังกาย ทำงานที่อยู่นิ่งๆ เครียดมาก เมื่ออ่านถึงตรงนี้ต้องย้อนกลับไปอ่านด้านบน เพราะโรคอ้วนเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังทั้งหมดที่กล่าวมาเลยก็เดียว

6

“รูปร่างคล้ายลูกแพร์”
 “เริ่มหาเสื้อผ้าใส่ได้ยาก”
 “ไขมันในช่องท้องสะสมเป็นชั้น”
 “ข้อเข่าเริ่มรับน้ำหนักตัวเองไม่ไหว”
 “ทำอะไรก็เหนื่อยง่าย”





Change : เปลี่ยน

เปลี่ยน...ความคิด เมื่อทราบชัดแล้วว่า อะไรบ้างที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังขึ้น ก็ได้เวลาเปลี่ยนความคิดว่าโรคพวกนี้ เป็นโรคคนแก่ คนรวย หรือ บาปกรรม เพราะทุกอย่างเกิดจากการกระทำของเราเองทั้งสิ้น ถ้าไม่อยากเข้าออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น ก็ต้องเปลี่ยนความคิดตั้งแต่วันนี้ หาแรงบันดาลใจให้ตัวเองเพื่อตัวเอง เช่น เลิกสูบบุหรี่ เพื่อคนที่เรารักไม่ต้องเหม็นควัน เลิกดื่มเหล้า เพื่อพ่อแม่ เลิกอ้วนเพื่อหุ่นดีๆ

เปลี่ยน...ความเคยชิน บางเรื่องเป็นเพราะชินเลยรู้สึกไม่อยากเปลี่ยน เช่น ชอบกินหวานๆ ชอบอาหารมันๆ ชอบดูทีวีมากกว่าออกไปวิ่ง ชอบสูบบุหรี่เพราะคิดว่าแก้เครียด ชอบดื่ม เพราะคิดว่าสร้างความสนุก ทั้งที่ความจริงแล้ว เราไม่จำเป็นต้องเคยชินกับสิ่งพวกนี้ที่รู้ทั้งรู้ว่าจะทำลายสุขภาพ ลองหันมาปั่นจักรยาน วาดรูป หาเพื่อนออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น ดื่มน้ำเปล่าให้เป็นนิสัย เปลี่ยนตารางเวลา ตารางอาหาร ทำเรื่องแปลกใหม่ดูบ้างก็ไม่เสียหายอะไรแถมยังดีต่อคุณอีกด้วย

เปลี่ยน...ตัวใจ เน้นนอนว่า NCDs คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ฉะนั้น ถ้าไม่เริ่มจากตัวเอง แล้วใครจะช่วยคุณได้ ลองใช้แนวคิดว่ามีสุขภาพดีไปถึงอายุ 60-70 ปี ก็ไม่ต้องพึ่งพาใคร อยากไปเที่ยวก็ยังไม่ได้ ไม่ใช่ใช้เวลาเข้าออกโรงพยาบาล นอนอยู่เฉยๆ กับบ้าน ถ้าอยากเห็นภาพตัวเองที่ได้ออกไปเดินเหินตามปกติ ก็ต้องเริ่มสะสมสุขภาพดีๆ ตั้งแต่วันนี้

3 อ. ไม่ต้องอาย



อ.อาหาร : ลดหวาน มัน เค็ม อาจจะอร่อย อาจจะมีฟิน แต่ระยะยาวการกินหวาน มัน เค็ม มากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมากมาย การลดหวาน มัน เค็ม ไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพียงแค่ค่อยๆ ลดปริมาณลงทีละเล็กละน้อย ลิ้นของเราจะค่อยๆ ปรับและรู้สึกอร่อยได้เหมือนเดิม

กินแต่พอดี การลดน้ำหนักไม่ใช่การอด แต่เป็นการกินให้พอดีและครบ 5 หมู่ มีข้อสำคัญที่สุดคือ มีมื้อเช้า เพื่อช่วยให้ไม่หิวมากเกินไปในมื้ออื่นๆ โดยแต่ละมื้อควรมีผัก ผลไม้ให้ได้ เพื่อเพิ่มกากใยอาหาร ซึ่งจำเป็นต่อร่างกายไม่ว่าจะเป็นเด็กผู้ใหญ่ให้วิตามินที่ดี และทำให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ



อ.อารมณ์ : บริหารความเครียด ความเครียดในระดับที่พอดี จะช่วยให้มีแรงผลักดันและความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ แต่ความเครียดที่มากเกินไป จะเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพราะสมองจะหลั่งสารเคมีที่ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายเกิดความแปรปรวนจนเป็นเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้

มองโลกในแง่ดี การมองโลกในแง่ดีจะทำให้ความเครียดลดน้อยลงได้ การหาข้อดีของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นมาคิดแทน จะช่วยลดความโมโหลง ซึ่งแต่ละครั้งที่โมโหหรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ จะทำให้เลือดสูบฉีด ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นๆ ลงๆ ด้วย



อ.ออกกำลังกาย : 150 นาที ต่อสัปดาห์ ลดแรงได้ 80% ลดอ้วนลงพุงได้ 50-90% การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ต้องทำให้เป็นนิสัย เพราะประโยชน์นั้นมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดฟิน ทำให้เกิดความสุข การเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ยังทำให้หัวใจแข็งแรง เลือดสูบฉีดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดี ลดภาวะกระดูกพรุน ลดภาวะการดื้ออินซูลิน ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

ด้วยแรงบันดาลใจ

เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง

“หนูไม่อยากให้ป้าป๊า กับ
หม่ามี้ ตายเร็วเพราะอ้วน”

คำพูดและน้ำตาจากลูกสาว
ลูกชายที่รักของครอบครัว
สุจารีรัตน์ กลายเป็นแรง
บันดาลใจสำคัญให้ครอบครัว
ตัวกลมที่ใครๆ อาจมองว่า
น่ารัก เริ่มที่จะหันมาดูแล
สุขภาพอยู่กับลูกไปนานๆ

“แรงบันดาลใจเป็นพลังอย่างหนึ่งเมื่อ
สร้างให้เกิดขึ้นได้ อะไรก็หยุดคุณไม่อยู่”

เพียง 2 สัปดาห์ที่ สสส. ประกาศทำคนกล้าเปลี่ยน
พฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจึงมีผู้กล้า 450 คน
จากทั่วทุกทิศสมัครเข้าร่วมเปลี่ยนตัวเอง จนกลาย
มาเป็น 6 ผู้กล้ากับโครงการ “เพราะรัก...จึงยอม
เปลี่ยนแปลง”


NCDs
REALITY
เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง



รายการเรียลลิตีเชิงสุขภาพ “เพราะรัก...จึงยอมเปลี่ยนแปลง” ออกอากาศทางสถานีโทรทัศน์ ThaiPBS ทุกวันเสาร์ 18.00-18.50 พร้อมกันนั้น ยังมีสารคดี “ชีวิต ลิขิต โรค” สารคดีรูปแบบใหม่ที่จะชวนคุณห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทุกวันเสาร์ 17.30-18.00 น. โดยหวังเป็นหนึ่งในแนวคิดสร้างแรงบันดาลใจส่งต่อไปถึงทุกคนที่อยากมีสุขภาพดี

NCDs Reality เพราะรักจึงยอมเปลี่ยนแปลง เป็นรายการที่จะพาอาสาสมัครทั้ง 6 คน รู้จักคำว่า “ความรัก” ไปพร้อมๆ กับคนดู ที่จะได้รับรู้พลังของความรักมีอาณาเขตกว้างไกลเพียงใด “เพราะรัก จึงยอมเปลี่ยนแปลง” ทำให้เปลี่ยนแปลงในทุกเรื่องที่เคยชอบ ชัดใจตัวเองในสิ่งที่เคยชิน เพื่อสิ่งเดียวกัน คือการมีสุขภาพที่ดีเพื่อตัวเอง และคนที่รัก

เรื่องจริงที่ถูกถ่ายทอดมาจากทั้ง 6 คน ที่เสี่ยงเกิดกลุ่มโรค NCDs คือ กลุ่มโรคเบาหวาน ความดัน หัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งล้วนเกิดขึ้นจากพฤติกรรมที่สร้างขึ้นมาจากทั้งนั้น ซึ่งรายการได้ถ่ายทอดการดำเนินชีวิตประจำวันตั้งแต่ก่อนเข้าโครงการ และพาทุกคนเข้ารับการตรวจสุขภาพ ซึ่งแน่นอนว่า แต่ละคนพบกับสถานการณ์เสี่ยงต่อสุขภาพ ตามพฤติกรรมเสี่ยงตนเอง ซึ่งจะมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำทั้งวิธีการใช้ชีวิต การรับประทาน ไปจนถึงการให้กำลังใจ สร้างแรงบันดาลใจ เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

การเดินทางของอาสาสมัครเพื่อไปถึงเป้าหมายที่ทุกคนวางไว้ จะเริ่มตั้งแต่การวิเคราะห์ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นของแต่ละคนว่าพฤติกรรมที่ผ่านมาเป็นอย่างไร การกินอยู่ ใช้ชีวิตเป็นไปอย่างไร ซึ่งทั้ง 6 อาสาสมัคร ล้วนใช้ชีวิตเหมือนคนส่วนใหญ่ในสังคม ที่ชอบกินหวาน มัน เค็ม ไม่ชอบออกกำลังกาย ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ คุมน้ำหนักตัวไม่ได้ บางคนมีกรรมพันธุ์จากพ่อและแม่ ทำให้เสี่ยงเป็นโรค NCDs มากกว่าคนอื่น ประกอบรวมเข้ากับพฤติกรรมเสี่ยงก็ยิ่งทำให้สถานการณ์สุขภาพไม่สู้ดีนัก

การเดินทางไปสู่เป้าหมาย ไม่ใช่เรื่องง่าย จากคนที่เคยกินปาท่องโก๋ หนึ่งโก๋เป็นของว่าง ตุนอาหารสำเร็จรูปในตู้เย็นจนล้น ดื่มเพื่อสังสรรค์เป็นนิสัย

สูบบุหรี่ผ่อนคลายอารมณ์ เก็บรองเท้ากีฬาไว้ในตู้จนกรอบ ใช้เวลาว่างนอนดูทีวี หาของกินแทนการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้ล้วนทำแล้วมีความสุข แต่หารู้ไม่ว่าภัยเงียบจากโรค NCDs มาเยือนแบบไม่รู้ตัว

NCDs Reality ก็ดำเนินไปอย่างเข้มข้น ขณะเดียวกัน สารคดีชุด “ชีวิต ลิขิต โรค” ก็เข้มข้นไม่แพ้กัน เพราะได้กลั่นมาจากประสบการณ์จริงของคน “ต้นเรื่อง” ที่จะนำเสนอให้เห็นถึงวิถีชีวิต และพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมา ในแง่มุมต่างๆ ของผู้ที่กำลังประสบกับความทุกข์ทรมานจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้ง 4 กลุ่ม เพื่อเป็นแรงกระตุ้นให้คนในสังคมหันมาสนใจตรวจพฤติกรรมของตนเอง และตระหนักถึงผลที่จะเกิดขึ้น หากไม่ลด ละ เลิก หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมทั้งความเชื่อผิดๆ

ประสบการณ์จริงเหล่านี้ ก็เพื่อให้อีกหลายคนเกิดแรงบันดาลใจเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเอง และไม่ต้องพูดว่า “ถ้าย้อนเวลากลับไปได้ ฉันจะไม่...!!”



ครอบครัวสุจารีรัตน์ คุณสุพิเชษฐ์ และคุณสุรรัตน์ อายุ 33 ปี

พ่อแม่ กับลูกอีกสามคนวัยกำลังน่ารัก ซึ่งมีรูปร่างจ้ำม่ำเหมือนกันทั้งบ้าน ชีวิตดำเนินไปอย่างปกติเหมือนครอบครัวอื่นๆ พ่อแม่ ทำงาน พาลูกเรียนพิเศษ กลับถึงบ้านค้าๆ ทานข้าวแล้วเข้านอน อาหารประจำวันเป็นไปอย่างง่าย ไข่เจียว กุนเชียงทอด ไก่ทอด ไส้กรอก เพราะเป็นเมนูโปรดของทั้งพ่อและลูก

แต่แล้ววันตารางเวลาของครอบครัวสุจารีรัตน์ ไม่เคยมีการออกกำลังกายแทรกไว้ อาหารที่กินเป็นแบบแช่แข็ง แปรรูปซะเป็นส่วนใหญ่ ทำให้น้ำหนักตัวทั้งคู่เพิ่มอยู่ในเกณฑ์ที่เข้าข่ายโรคอ้วน ซึ่งเมื่อตรวจสุขภาพก็พบว่าน้ำตาลในเลือดเริ่มสูงขึ้น เสี่ยงความดัน เบาหวาน มาตามลำดับ เมื่อวิเคราะห์ก็พบว่า เป็นเพราะการกินอาหารที่ไม่เลือกให้ครบห้าหมู่ เน้นง่าย ๆ สบายๆ ตามใจปาก และไม่ออกกำลังกาย ทำให้บ้านนี้ประสบปัญหาโรคอ้วนขึ้น

“คำพูดของลูกทำให้คิดถึงอนาคตว่าในวันหนึ่งถ้าเราป่วย ไม่สบายเพราะโรคเรื้อรังพวกนี้ แล้วลูกจะอยู่อย่างไร ด้วยความรักลูก จึงตกลงกันว่าทั้งคู่จะยอมเปลี่ยนแปลง”



ปัญจพล เพชรเกษม หรือ มิว หนุ่มวัย 29 ปี

เสียคุณแม่ไปเพราะโรคเบาหวาน ความดัน ไต ซึ่งเป็นกลุ่มโรคเรื้อรังที่จะเกิดตามๆ กันมา ตัวมิวเองก็พอทราบอยู่ว่า ทั้งคุณพ่อและคุณแม่เป็นโรคเบาหวาน ความดัน ฉะนั้น มิวอาจมีพันธุกรรมที่จะทำให้เกิดโรคเบาหวานขึ้นได้เช่นกัน แต่ก็ไม่เคยระวังตัวในการใช้ชีวิตเลย เพราะคิดว่าตัวเองยังหนุ่ม

มิว มีพฤติกรรมเสี่ยงครบ ทั้งดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย ทานอาหารมันๆ หวานๆ ตลอดเวลา เมื่อตรวจสุขภาพจึงพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในระดับสูงมาก หากปล่อยไว้นอกจากเบาหวานแล้ว ไตอาจจะมีปัญหา แล้วลามไประบบอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งมิว รู้ตัวทันทีว่าอนาคตหากไม่เปลี่ยนแปลงตัวเอง คงดำเนินรอยตามคุณแม่ ที่ต้องตัดขาเพราะโรคแทรกซ้อนของเบาหวาน และต้องฟอกไต สุดท้ายก็เสียชีวิตลง

“ผมอยากมีชีวิตต่อไปอย่างคนมีสุขภาพแข็งแรง อยากดูแลคุณพ่อไม่ให้คุณต้องมาจัดงานศพตัวเอง คิดถึงภาพความทรงจำจากโรคแล้ว เป้าหมายต่อจากนี้คือปรับเปลี่ยนชีวิต เลิกเหล้า เลิกบุหรี่ เลิกกินตามใจตัวเองเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิตกลับมา”



รุจิรา มังคละศิริ หรือ หมอตุ๋ อายุ 59 ปี

อดีตหัวหน้ากลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา หนึ่งในผู้ถ่ายทอดประสบการณ์ผ่าน สารคดีชุด “ชีวิต ลิขิต โรค” ป่วยด้วยโรคมะเร็งรังไข่ หมอตุ๋เป็นคนมุ่งมั่นตั้งใจทำงานจนมีความเครียดอยู่เสมอ ชอบกินอาหารปิ้งย่างที่ไหม้เกรียม บริโภคอาหารสูงมากกว่าทำอาหารกินเอง และการที่ตัวเองเป็นแพทย์มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพดีกว่าคนทั่วไป ทำให้หมอตุ๋หลงลืมที่จะดูแลสุขภาพของตนเอง จนวันหนึ่งหมอตุ๋ตรวจพบว่าเป็นโรคมะเร็ง โรคร้ายในกลุ่มโรค NCDs

“มะเร็ง” โรคร้ายที่หลายคนกลัว แต่สำหรับหมอตุ๋ “มะเร็ง” คือภัยเงียบมิตร ที่ทำให้หมอตุ๋กลับมาชีวิตที่สมดุลและมีความสุขมากกว่าอดีต ซึ่งจากวันที่รู้ว่าตัวเองป่วยเป็นมะเร็งรังไข่ จนถึงวันนี้กว่า 10 ปีแล้วที่หมอตุ๋ใช้ชีวิตอยู่กับมะเร็งได้อย่างมีความสุข

“มะเร็งคือภัยเงียบมิตรของพี่ ชีวิตเราลิขิตโรคและการเจ็บป่วย เราเป็นอย่างที่เรากิน เราคิด และเราปฏิบัติ เราเป็นมะเร็งเพราะเรากินไม่ดี คิดไม่ดี และปฏิบัติตัวไม่ดี การยอมรับตามจริง มันจะทำให้เรามีพลังใจ ในการกลับมาฟื้นฟูทั้งกายทั้งใจของเรานะ พี่ยอมรับแต่จะไม่ยอมจำนน”





เคล็ด (ไม่) ลับ เลิกบุหรี่ คุณทำได้!

แต่ละปีมีประชาชน
จำนวนมากป่วยด้วยโรค
ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เสียชีวิตด้วย
โรคที่มามาจากการสูบบุหรี่ และมีประชาชน
อีกจำนวนมากพยายามเลิกบุหรี่
โดยข้อมูลจากมูลนิธิรณรงค์
เพื่อการไม่สูบบุหรี่ พบว่า โดยเฉลี่ย
คนไทยเลิกสูบบุหรี่ได้กว่าปีละ
2 แสนคน โดย 80%
สามารถเลิกได้ด้วยตัวเอง

หากจะหาเหตุผลดีๆ ให้ตัวเองเลิกสูบบุหรี่ รับรอง
ได้ว่า มีเป็นร้อยๆ เหตุผล ไม่ว่าจะเป็น การสูบบุหรี่นั้น
คือ ตัวการเพิ่มความเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งหลายชนิด ทั้ง
มะเร็งปอด ที่พบมากเป็นอันดับ 2 ของมะเร็งทั้งหมดใน
ประเทศไทย และยังเป็นโรคที่มีอัตราการตายสูง มะเร็ง
ช่องปาก เป็นมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งหลอดลมและ
หลอดอาหาร

โรคและปัญหาสุขภาพอื่นๆ ทั้งถุงลมโป่งพอง เสื่อม
สมรรถภาพทางเพศ ฟันเหลือง ตาแดง เล็บเขียว มีกลิ่นตัว
และกลิ่นปากรุนแรง ยังไม่นับโรคที่เกิดจากการได้รับควัน
บุหรี่ที่สามารถทำร้ายคนรอบข้างคุณได้ ไม่ว่าจะเป็นคนใน
ครอบครัว เพื่อนที่ทำงาน ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นคนที่คุณรัก
แน่นอนว่า คุณคงไม่ต้องการให้เขาเหล่านั้นต้องเจ็บป่วย
เพราะคุณเป็นต้นเหตุ

แต่การเลิกบุหรี่หลายคนชอบบอกว่า ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่จะรู้ได้อย่างไรว่า ยาก หรือ ง่าย ถ้าไม่ลองลงมือทำตัวเอง เพราะแน่นอนว่าการเลิกสูบบุหรี่จะช่วยป้องกันโรคต่างๆ ไม่คุณและคนรอบข้างต้องป่วย ความสุขก็จะเกิดขึ้นด้วย ถือเป็นของขวัญชิ้นสำคัญที่จะให้ตัวเองและคนที่เรารักได้

การเลิกบุหรี่จะทำได้สำเร็จ แค่ลอง “หา”

- **หาที่ปรึกษา** คุณสามารถขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว หรือโทรศัพท์ ขอคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ได้ที่ สายด่วน 1600

- **หากำลังใจ** คุณควรบอกให้คนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้

- **หาเป้าหมาย** คุณควรวางแผนการปฏิบัติตัว โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจจะเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเอง หรือของลูก วันครบรอบแต่งงาน แต่ทั้งนี้ไม่ควรกำหนดวันที่ห่างไกลเกินไป



✗ ทำให้ลองบอก “ไม่”

- ✗ **ไม่รอช้า** คุณควรเตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลดความอยาก รวมทั้งเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่ เพื่อไม่ต้องคิดถึงหรือรู้สึกเหมือนขาดอะไรไป

- ✗ **ไม่หวั่นไหว** เมื่อถึงวันลงมือ ควรตื่นนอนด้วยความสดชื่น บอกตัวเองว่าคุณกำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองและคนใกล้ชิด ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ อยู่ใกล้ชิดกับคนที่ไม่สูบบุหรี่

- ✗ **ไม่กระตุ้น** ระหว่างนี้ขอให้คุณหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้คุณอยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟ หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ แล้วต้องสูบบุหรี่ ช่วงที่เลิกสูบบุหรี่ ก็ให้หากิจกรรมอย่างอื่นทำแทน

- ✗ **ไม่หมกมุ่น** เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียด โดยการพูดคุยกับคนอื่น ๆ หรือหาหนังสืออ่านมาให้อ่านบ้างก็ได้ ระลึกถึงเสมอว่า มีคนไม่สูบบุหรี่อีกมากที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่

- ✗ **ไม่นิ่งเฉย** จัดเวลาออกกำลังกายบ้างอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะนอกจากจะเป็นการควบคุมน้ำหนัก ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและปอด โดยเฉพาะคนสูบบุหรี่ปอดจะทำงานน้อยกว่าปกติ การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มออกซิเจนให้สมองปลอดโปร่งได้

- ✗ **ไม่ท้อถอย** อย่าคิดว่ากลับไปลองสูบบ้างเป็นครั้งคราวคงไม่เป็นไร เพราะการลองสูบบุหรี่เพียงมวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืนไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก คุณมาไกลมากแล้ว

- ✗ **ไม่ท้อแท้** หากต้องหันกลับไปสูบบ้าง ไม่ได้หมายถึงคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเองในคราวต่อไป ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะเตรียมตัวต่อสู้กับอีกจนหยุดบุหรี่ให้ได้

“วิ่ง ว่ายน้ำ
หรือ ปั่นจักรยาน”
หัวใจแข็งแรง
ส่งผลสมองดีระยะยาว



ยาวิเศษ “สมอง” แค่ออกกำลังกาย

ถ้าได้อ่าน ผลงานวิจัยจากนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งมินิโซต้า ประเทศสหรัฐอเมริกาศึกษา เชื่อว่า จะกระตุ้นและสร้างกำลังใจในการออกกำลังกายจากนี้ต่อไปของคุณ!

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งมินิโซต้า พบว่า การออกกำลังกายกลุ่มแอโรบิก หรือการออกกำลังกายที่เน้นการกระตุ้นการทำงานของหัวใจ เช่น การว่ายน้ำ การวิ่ง และการปั่นจักรยาน ส่งผลดีต่อสมอง ทำให้มีทักษะในการคิด และมีความจำดี แม้ในระยะเวลา 20 ปีให้หลังแล้วก็ตาม

ผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านประสาทวิทยานิวโรโลจี เมื่อเร็วๆ นี้ ได้จากการวิจัยในคนวัยยี่สิบกว่าๆ จำนวน 3,000 คน และทำการติดตามผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อสมองของกลุ่มตัวอย่างในอีก 20 ปีหลัง



ทีมนักวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่สามารถใช้เวลาในการทดสอบกับเครื่องออกกำลังกายแบบสายพานวิ่งไม่ต่างกันมากนักระหว่างเมื่อ 20 ปีก่อนที่เริ่มเข้าร่วมการวิจัย กับ ณ ตอนติดตามผลล่าสุด มีแนวโน้มที่จะได้คะแนนทดสอบทางสมอง กระบวนการคิด การตัดสินใจ และการวางแผน ที่เรียกกันว่า executive function test ได้สูงกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เวลาในการทดสอบกับเครื่องวิ่งสายพานที่แตกต่างกันมากระหว่างครั้งแรกกับครั้งหลัง

“ผลการวิจัยที่ได้นี้เน้นย้ำถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ในคนวัยหนุ่มสาวและวัยผู้ใหญ่ตอนต้นๆ และผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก อย่าง การวิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน หรืออื่นๆ ที่เน้นสร้างสุขภาพหัวใจที่ดี” ดร.เดวิด เจคอบส์ ผู้นำทีมวิจัย กล่าว

คุณเจคอบส์ อธิบายต่อว่ามีการวิจัยหลายอันที่เผยแพร่ออกมาก่อนๆ หน้าที่เกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อการต่อสมองของคน ขณะที่สิ่งที่การวิจัยล่าสุดของทีมมหาวิทยาลัยแห่งมินิโซตา สะท้อนออกมาคือ แนวคิดใหม่เกี่ยวกับการมองประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในลักษณะองค์รวม กล่าวคือเป็นการศึกษาผลดีของการออกกำลังกายต่อสุขภาพของคนที่ได้นำเอามุมมองทางด้านสังคม สุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิตใจ เข้ามาประเมินร่วมด้วยเป็นส่วนเดียวกัน

“เรื่องนี้เป็นเหมือนแพ็กเกจเดียวกัน ระหว่างการทำงานของร่างกาย กับผลการทำงานของสมองของคนเรา ดังจะเห็นได้จากความสัมพันธ์กันระหว่าง ผลการของการออกกำลังกายต่อความจำ ในเวลาหลายปีจากนั้น จนกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่วัยกลางคนแล้ว” คุณเจคอบส์ กล่าว

ขณะที่ ดร. โซมอนต์ ริดลีย์ หัวหน้าศูนย์วิจัยโรคอัลไซเมอร์ ในประเทศอังกฤษ กล่าวว่า “ปัจจุบันมีหลักฐานทางวิชาการออกมามากขึ้นเรื่อยๆ เกี่ยวกับความสัมพันธ์กันระหว่างประโยชน์ของการออกกำลังกายกับ ผลด้านการชะลอการเกิดโรคกลุ่มความจำเสื่อม และความจำถดถอย”

เช่นเดียวกับผลการวิจัยจากประเทศไต้หวัน ที่พบว่า ปัญหาการนอนไม่หลับ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อปัญหาหลอดเลือดสมองแตก สูงกว่าคนที่ไม่มีปัญหาเรื่องการนอน ซึ่งการวิจัยนี้ทำการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับจำนวนมากถึง 21,000 คน และคนที่ไม่มีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับอีก 64,000 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีอายุระหว่าง 18 - 34 ปี การวิจัยใช้เวลาดำเนินการทั้งสิ้น 4 ปีเต็ม

ผลการวิจัยได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านโรคหลอดเลือดสมองแตก Stroke ซึ่งเป็นวารสารที่ออกโดย สมาคมโรคหัวใจอเมริกัน และได้ข้อสรุปที่ชัดเจนว่า คนที่จัดว่ามีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองแตกมากกว่าคนปกติถึง 8 เท่าตัว และกว่าครึ่งของกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับนี้ หรือ 54% ต้องนำตัวส่งโรงพยาบาลจากสาเหตุโรคหลอดเลือดสมองแตก

คนที่มีความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองแตก คนอื่นๆ ที่ไม่ถึงขั้นต้องหามส่งโรงพยาบาลนั้น ดร.หย่าเหวิน ซู หัวหน้าทีมวิจัย อธิบายว่า คนกลุ่มนี้ได้พบแพทย์และได้ทดสอบความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดสมองตรวจด้วยในคราวเดียวกันกับการไปพบแพทย์เรื่องนอนไม่หลับ ทำให้พวกเขาได้รับการรักษา และจ่ายยา และบำบัดด้วยทางอื่น เพื่อ ป้องกันการหลอดเลือดสมองแตก

ดร.ซู ย้ำว่า ปัจจัยหลักที่นำไปสู่การเกิดโรคหลอดเลือดสมองแตก นั้น ได้แก่ การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และความเครียด ซึ่งในการรักษาคนไข้ที่มีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับเป็นประจำเพื่อการป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดสมองนั้น แพทย์มักจะขอความร่วมมือจากคนไข้ในการลดพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ร่วมด้วยกับการรักษาด้วยยา และการบำบัด





มะกัณสุบบุหรืลดหลังไมโพล่จ่อ



■ ศูนย์นโยบายสาธารณะแอนเนนเบิร์ก แห่งมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย ในสหรัฐอเมริกา รายงานผลการศึกษาล่าสุดออกมาพบว่า อัตราการลดลงของภาพเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์บุหรืที่เห็นบนจอทีวีในช่วงเวลาไพรม์ไทม์ ส่งผลให้อัตราการสูบบุหรืในสหรัฐ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ทั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบกันระหว่างอัตราการเห็นภาพผลิตภัณฑ์บุหรืบนจอแก้วเมื่อปีค.ศ.1961 เปรียบเทียบกับ ปีค.ศ.2010 โดยผลการศึกษาที่ว่านี้ระบุว่า คนคนหนึ่งสูบบุหรืน้อยลงเฉลี่ย ปีละ 2 ซอง ในช่วงเวลาเดียวกับที่พบว่าอัตราการปรากฏภาพผลิตภัณฑ์บุหรืบนจอทีวี ในช่วงละครทีวีช่วงไพรม์ไทม์ลดลงเป็นอย่างมาก

■ นักวิจัยได้ข้อสรุปจากการวิจัยนี้ด้วยว่า 50% ของอัตราการสูบบุหรืที่ลดลงไปนี้ เป็นผลโดยตรงจากการลดลงของภาพบุหรืบนจอ แพตทริก อี เจมีสัน ผู้นำทีมวิจัยระบุว่า โดยมากแล้วนักสูบบุหรืวัยผู้ใหญ่ มักเป็นกลุ่มที่ได้รับอิทธิพลจาก ภาพการสูบบุหรืของ ดาราทีวีอยู่แล้ว

ด้าน แดน โรเมอร์ ผู้นำการวิจัยร่วมอีกคนหนึ่ง อธิบายว่าสื่อที่ปรากฏบนจอทีวีนั้น มีอิทธิพลต่อผู้ชมเสมอ ไม่ว่าจะเป็นทางเพิ่มหรือลดความเสี่ยงทางสุขภาพที่มากับการสูบบุหรื ซึ่งจากผลการวิจัยนี้ ผู้เกี่ยวข้องควรได้พิจารณาขยายการควบคุมการเผยแพร่ภาพบุหรืไปยังสื่ออื่นๆ ที่มีอิทธิพลต่อผู้ชม และผู้รับสารสมัยนี้ด้วย เช่น ยูทูบ เคเบิลทีวี และสื่อบนโลกอินเทอร์เน็ตอื่นๆ

เต๋อนเด็กถูกพิษนิโคตินชนิดน้ำบุหรืไฟฟ้าพุ่ง

สถาบันกุมารเวชอเมริกันในรัฐฟลอริดา ได้ออกมาเตือนผู้บริโภคว่าขณะนี้ มีจำนวนคนไข้เด็กที่ถูกนำตัวส่งแผนกฉุกเฉินของศูนย์ด้านพิษวิทยาหลายแห่งในรัฐแห่งนี้ในอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าเป็นห่วง โดยพบว่า แค่ในช่วงเดือน กุมภาพันธ์ ปีนี้เดือนเดียว มีสายเรียกเข้ามาแจ้งเหตุ เด็กโดนพิษสารนิโคตินเข้มข้นชนิดน้ำ ที่ใช้กับบุหรืไฟฟ้า ซึ่งเป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในขณะนี้ มากถึง 215 กรณี

นับเป็นตัวเลขที่น่าตกใจมากเมื่อเทียบกับสถิติในปีก่อนหน้านี ทั้งปี ที่พบว่า มีการรายงานกรณีเกิดพิษจากสารนิโคตินชนิดน้ำ ทั้งหมดเพียงแค่ 83 กรณี ส่วนกรณีเกิดพิษในปีก่อนหน้านั้น มีรายงานเข้ามาเพียง 15 ราย เท่านั้น

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ อธิบายว่า สารนิโคตินชนิดน้ำนั้นยิ่งมีความเข้มข้นมากเท่าไร ยิ่งก่อให้เกิดพิษได้มากเท่านั้น โดยสารนี้เมื่อหกโดนผิวกายของเด็ก จะสามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกาย และก่อให้เกิดพิษได้อย่างรวดเร็วมาก

สำหรับอาการที่เกิดจากพิษสารนิโคตินนั้น อาทิ เกิดการขีดเผือดของสปีว ไปจนถึง ชัก หรือแม้แต่เสียชีวิตได้เลย พร้อมกันนี้ผู้เชี่ยวชาญด้านพิษวิทยาได้เรียกร้องให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์เพื่อการควบคุมโรคสหรัฐ และสำนักงานอาหารและยาสหรัฐ ให้จัดการเรื่องการบังคับให้ผู้ผลิตหลอดใส่สารนิโคตินสำหรับใช้กับบุหรืไฟฟ้าทั้งหมดต้องใช้ระบบฝาล็อกที่กันไม่ให้เด็กเปิดได้ง่ายๆ อีกทั้งต้องมีการควบคุมเรื่องระดับความเข้มข้นของสารนิโคตินน้ำที่อนุญาตให้จำหน่ายได้ทั่วไปด้วย





สตาร์บัคส์ ได้ไม่คุ้มเสียหลังเริ่มขายน้ำเมา

เมื่อเร็วๆ นี้ยักษ์ใหญ่ธุรกิจร้านกาแฟที่มีสาขามากมายทั่วโลกอย่างสตาร์บัคส์ได้ประกาศว่าจะเริ่มจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในร้านสาขานำร่องบางแห่งในสหรัฐอเมริกา เพื่อ

ขิมลองดูว่าการเสริมน้ำเมาเข้าไปจะช่วยให้ยอดขายเพิ่มขึ้นได้อย่างที่คาดหรือไม่

ในระยะทดลองจำหน่ายนี้ สตาร์บัคส์ ได้จำกัดให้จำหน่ายแอลกอฮอล์ในช่วงหลัง 4 ทุ่มไปแล้วก่อน มีขายทั้งเบียร์ และไวน์ ส่วนสาขาที่เลือกไว้สำหรับการนำร่องนั้นจะเป็นสาขาสตาร์บัคส์ที่อยู่ใกล้สถานบันเทิงกลางคืนเป็นหลัก

นักวิเคราะห์ ได้ออกมาเตือนว่า สตาร์บัคส์กำลังมีความเสี่ยงที่อาจเกิดจากการตัดสินใจทดลองจำหน่ายแอลกอฮอล์ในครั้งนี้ กล่าวคือ สตาร์บัคส์ เสี่ยงที่จะเสียกลุ่มลูกค้าหลักที่เข้าร้านเพื่อดื่มกาแฟ และเครื่องดื่มอื่นของร้านเป็นหลักอยู่แล้ว แต่เมื่อมีการจำหน่ายแอลกอฮอล์และมีกลุ่มลูกค้ากลุ่มใหม่ขึ้นมา จะทำให้ลูกค้ากาแฟเดิม รู้สึกว่าตัวเองอยู่ผิดที่ผิดทางจนไม่อยากเข้าร้านอีกเลย

ปัจจัยหลักๆ ที่จะทำให้ฐานลูกค้ากาแฟเดิมเลิกเข้าร้าน คือ เรื่องของความเชื่อทางศาสนาเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ ประสพการณ์แยๆ ที่เคยเจอมาเมื่อไปร่วมร้านอาหารกับคนเมา และที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ พ่อแม่ ผู้ปกครอง จำนวนไม่น้อย ก็จะห้ามมาห้ามไม่ให้ลูก หลาน ออกไปนั่งเล่นกับเพื่อนตามร้านกาแฟที่มีแอลกอฮอล์จำหน่ายแอลกอฮอล์ด้วย

เรื่องนี้อาจกลายเป็นปัญหาใหญ่สำหรับธุรกิจได้ เพราะส่วนใหญ่แล้ว ลูกค้าหลักๆ คือ วัยรุ่นและเยาวชน ทำให้นักวิเคราะห์ฟันธงเลยว่าคราวนี้ สตาร์บัคส์คิดผิดแล้ว



เหตุเพราะเมา สาว 24 โดนจับป่วน 911



■ เรียกได้ว่า ซวยเพราะเมาแท้ๆ เรื่องนี้ เมื่อแม่สาวอเมริกันผิวสี วัย 24 ปี ชื่อ อลันนา ซิมส์ ที่อาศัยอยู่ในเมือง สเตอร์ลิง ไฮท์ รัฐมิชิแกน ประเทศสหรัฐอเมริกา ออกไปสังสรรค์ในยามราตรี นอกบ้าน จนเมาป๊ลัน และระลึกได้ว่า เมาขนาดนั้น ขับรถกลับบ้านไม่ได้แหงๆ พลันก็นึกได้ว่าโทรไปขอความช่วยเหลือจากตำรวจดีกว่า มือไปไ้แตะความคิด เธอ กด 911 พอเจ้าหน้าที่รับสายอย่างรวดเร็ว เธอดันโผล่ออกไปว่าต้องการความช่วยเหลือให้ใครมาพากลับบ้านที โดยไม่ได้บอกว่าเพราะอะไร บอกไปแต่เพียงว่า เป็นเหตุฉุกเฉิน แล้วนี่ก็ยังง่ไม่ทราบได้ จึงตัดสายไปดื้อๆ

■ ด้านเจ้าหน้าที่ก็ต้องทำหน้าที่ให้ดีที่สุด เพราะไม่ทราบได้ว่าคนโทรมากำลังตกอยู่ในสถานการณ์ร้ายแรงขนาดไหนถึงได้โทรมาขอความช่วยเหลือด่วน เจ้าหน้าที่ส่วนหนึ่งก็พยายามโทรกลับไปทีไรศัพท์มือถือหลายสายผ่านไปว่าเจ้าหล่อนจะรับ แต่เมื่อเจ้าหน้าที่สอบถามกลับบอกว่า ไม่เป็นอะไร ไม่จำเป็นต้องมาหาทางกลับบ้านได้เองแล้ว แต่ที่โทรมาเพราะเมามากจนขับรถไม่ได้

แต่ ณ จุดๆ นั้น เธอให้ความกระจ่างแก่เจ้าหน้าที่เข้าไปเสียแล้ว เมื่อเจ้าหน้าที่ชุดที่ส่งหน้าไปก่อนไปถึงตัวคนโทรไปแจ้ง และได้รับข้อมูลเพิ่มเติมเรียบร้อยแล้วว่า เกิดอะไรขึ้น เธอก็โดนจับ ในข้อหาหลอกลวง “ก่อความท้งานของเจ้าหน้าที่”

Gena

Active Citizen

รวมพลคนรุ่นใหม่



อาสา!



เชิญน้องๆ นิสิต นักศึกษา และเยาวชนทั่วไป อายุ 15-25 ปี ร่วมโครงการ

“พลังจิตอาสา” เปลี่ยนประเทศ

ส่งมาที่ GenaActive@gmail.com หรือเขียนบอกเล่าโครงการทางจดหมาย

พร้อมรูปถ่ายมาที่ มูลนิธิธรรมดี

ผลงานที่ผ่านเข้ารอบ 32 ทีมสุดท้าย จะได้เข้าร่วมอบรมพิเศษใน “บ้านความดี”

พร้อมเงินทุนเพื่อปฏิบัติการกิจส่งต่อความดีเปลี่ยนประเทศ

หมดเขตรับผลงาน 31 พฤษภาคม 2557

ชิงรางวัลพระราชทานจาก สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

พร้อมโอกาสในการร่วมฝึกงานกับองค์กรชั้นนำระดับประเทศและทุนการศึกษากว่า 200,000 บาท

ติดตามรายละเอียดโครงการพร้อมดาวน์โหลดใบสมัครได้ที่



www.facebook.com/dodclub

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม โทร. 02 610 2384





กิจกรรมแข่งขัน

พัฒนาแอปพลิเคชัน ด้านเสริมสร้างสุขภาพ

เปิดรับสมัคร

วันนี้ - 15 พ.ค. 57

เงินรางวัลกว่า 500,000 บาท

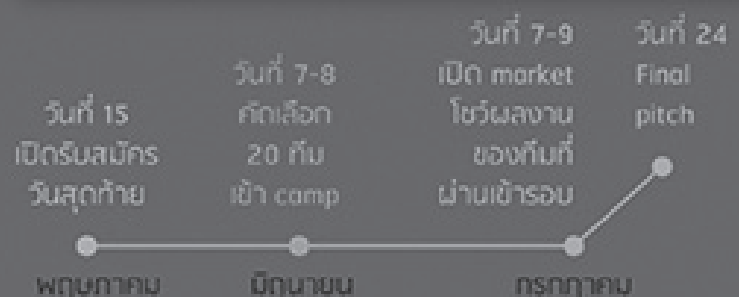
เกณฑ์คัดเลือก

1. ส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดี (กาย, ใจ, ปัญญา, สังคม)
2. มีความเป็นนวัตกรรมที่แตกต่าง (ใหม่กว่า, สร้างสรรค์)
3. มีส่วนในการพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น (Social Impact)
4. App บน Android Mobile/Tablet
5. ไม่เคยได้รับรางวัลใดๆ มาก่อน

HAC
HEALTH APP CHALLENGE



รายละเอียดเพิ่มเติม
<http://www.hac.in.th>



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การวิจัย (สสส)

Google Thailand

ChangeFusion
GROWING SOCIAL ENTREPRENEURS



สวย รูปร่างดีกับ “แคทรียา อังลิช”

ห่างหายจากวงการมายาไปสักระยะสำหรับสาวเซ็กซี่มากความสามารถทั้งด้านการแสดงเต้น และร้องเพลง “แคท” แคทรียา อังลิช แต่ถึงจะไม่ได้พบกันนาน รูปร่างของเธอก็ยังสวยปิ๊ะ แถมยังมีรอยยิ้มสดใสเหมือนเช่นเคยเห็นอย่างนี้แล้ว เลยขอล้วงเคล็ดลับการดูแลตัวเองของเธอมาฝากคุณผู้อ่าน



แคท เผยถึงการสร้างรูปร่างที่ดีว่า เป็นคนที่ติดการออกกำลังกายมาก แต่จะวันจะออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชม. ทุกเช้า ต่อเนื่องด้วยการเล่นพิลาทิสอย่างน้อยวันละ 1-2 ชม. ซึ่งการเล่นพิลาทิสนี้จะคล้ายกับการเล่นโยคะ แต่พิลาทิสจะช่วยให้ร่างกายเฟิร์ม กล้ามเนื้อเรียว โดยเฉพาะคนที่อยากจะมีหน้าท้องแบน พิลาทิสช่วยได้เยอะ นอกจากนี้เธอยังเป็นคนที่ชอบการซิทอัพหน้าท้อง เพื่อให้กล้ามเนื้อหน้าท้องแข็งแรงขึ้น

“เมื่อดูแลสุขภาพกายแล้ว ใจก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องดูแลควบคู่กันไป เพราะเวลาเครียดจากงานจิตใจคนเราเป็นสิ่งที่แรกที่จะรับรู้ ส่วนตัวพยายามที่จะมองโลกในแง่ดี อะไรที่เป็นอุปสรรคก็ถือว่าเป็นประสบการณ์ในชีวิต ต้องรู้จัก

ปล่อยวาง ถ้าเครียดจริงๆ ก็จะเต้นหรือไม่ก็เลือกที่จะโทรศัพท์คุยกับเพื่อนเพื่อให้เราผ่อนคลายมากขึ้น” แคท กล่าว

ด้วยเดือนพฤษภาคมที่มีวันงดสูบบุหรี่โลก นักร้องสาวคนสวยให้ความเห็นว่า ปัจจุบันคนไทยเริ่มหันมาดูแลสุขภาพมากขึ้น สูบบุหรี่ย่อยลง แล้วหันมาออกกำลังกาย เพราะเห็นโทษภัยของบุหรี่แล้วว่า จะส่งผลร้ายกับตัวเองอย่างไรบ้าง

“บุหรี่ให้โทษกับตัวเองจริงๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำลายสุขภาพ ทำลายครอบครัว และยังทำลายสิ่งแวดล้อม ครอบครัวของแคทเองก็มีคนย่ำที่สูบบุหรี่ แต่ท่านก็เลิกสูบบุหรี่ได้ด้วยตัวของท่านเอง พอเลิกแล้วเห็นชัดเลยว่าทั้งสุขภาพ และผิวพรรณของท่านดูสดใสขึ้น วันนี้จึงยังไม่สายที่จะเลิกสูบบุหรี่ค่ะ” แคท ทั้งท้าย



ปริศนาค้นหาคำ ตามหาอารมณ์

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหาคำ ที่เกี่ยวกับอารมณ์แบบต่างๆ จำนวน 12 คำที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร พร้อมแล้วก็ไปเลย!

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 10 มิถุนายน 2557 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านรับไปเลย “แท็บเล็ตฟูลดพูลดโรค” จากสสส.

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



ANNOYED	CARING	DISLIKE
ENVY	GUILT	HORROR
JOYOUS	PRIDE	SAD
SERENITY	SHOCK	UNHAPPY

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

“ชอบ...” อะไรกันบ้าง ?



ยิ่งชอบมาก ยิ่งต้องระวัง!!!

ทดสอบว่าคุณกำลังเสี่ยงเป็นกลุ่มโรค NCDs หรือไม่

ที่ www.ncdsthailand.com และ  [Thai.HealthyLifestyle](https://www.facebook.com/Thai.HealthyLifestyle) 

กลุ่มโรค
NCDs
โรคที่คุณสร้างเอง


สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ