จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 11
ฉบับที่ 169
พฤศจิกายน 2558

ก้าวสู่ปีที่ 15
แห่งการสร้างเสริมสุขภาวะ

ทำความรู้จัก EF สร้างลูกรัก

เข้าใจ Six Pack

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

แจกฟรี!

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

ตลอด 14 ปีที่ผ่านมา สสส. ได้ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสังคมขนาดใหญ่ในหลากหลายประเด็น ดังเช่น การทำให้คนไทยเลิกการให้ของขวัญปีใหม่ที่มีเหล้า การทำให้คนไทยเปลี่ยนการเฉลิมฉลองปีใหม่ด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาเข้าวัดสวดมนต์ในวันขึ้นปีใหม่ การทำให้งานรับน้องปลอดภัยจากเหล้าและความรุนแรง การทำให้คนไทยรักสุขภาพและใส่ใจการออกกำลังกาย การทำให้คนไทยเข้าใจสุขภาวะในมิติของสังคมที่ต้องมีความรักความเมตตาระหว่างกัน รวมถึงการทำให้สังคมเข้าใจสุขภาวะแบบองค์รวมที่เป็นการสร้างสุขภาพในทุกมิติ โดย สสส. เข้าไปทำหน้าที่ในการช่วยประสานความร่วมมือฝ่ายต่างๆ เพื่อให้เกิดการทำงานอย่างเป็นระบบ และสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน

ดังตัวอย่างการที่ สสส. เข้าไปช่วยจัดตั้งศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) ขึ้นครั้งแรกในปี พ.ศ.2546 ศูนย์นี้ได้กลายเป็นหน่วยประสานงานใหญ่ของประเทศไทย นำไปสู่ความร่วมมือระหว่างหน่วยราชการและภาคเอกชน เพื่อทำงานแก้ปัญหาอุบัติเหตุอย่างเป็นระบบในช่วงสิบกว่าปีที่ผ่านมา และส่งผลให้อัตราการเสียชีวิตลดลงถึง 48% นับว่าเป็นหนึ่งในความสำเร็จของประเทศไทยเป็นอย่างมาก

สสส. ทำหน้าที่เป็น *"Social catalyst"* หรือ องค์กรที่กระตุ้นการเปลี่ยนแปลงของสังคม มีเป้าหมายในการทำให้คนไทยทุกคนมีสุขภาวะที่ดี เพราะเราเชื่อมั่นว่าทุกคนมีความสามารถที่จะลุกขึ้นมาสร้างเสริมสุขภาพ ให้ตัวเอง ชุมชน และสังคมให้ดีขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ สสส. จึงมีบทบาทหน้าที่ 3 ส่วนหลัก คือ (1) จุดประกายและกระตุ้นให้เกิดแนวคิดใหม่ในการสร้างเสริมสุขภาพ (Innovative Idea) (2) หนุนเสริมโดยการสานและเสริมพลัง (Collective Impact) และ (3) สร้างการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน (Sustainable Social Change)

สำหรับบทบาทแรก นั่นคือ การจุดประกายและกระตุ้น ให้คน องค์กร หรือหน่วยงานต่างๆ เกิดความคิดในการสร้างเสริมสุขภาพ และลุกขึ้นมาสร้างเสริมสุขภาพด้วยตัวเอง สสส. มีการจัดทำแผนงานและโครงการต่างๆ ทั้งในเชิงประเด็น เช่น เหล้า บุหรี่ และในเชิงพื้นที่ เช่น ทำให้ชุมชนเกิดวิธีคิดเรื่องสุขภาพแบบใหม่ เกิดเป็นนวัตกรรมทางสุขภาพของประเทศ

นอกจากแผนงานและโครงการด้านต่างๆ แล้ว สสส. ยังมีการรณรงค์ผ่านแคมเปญต่างๆ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็น *"จน เครียด กินเหล้า"* *"ให้เหล้าเท่ากับแช่ง"* รวมไปถึง *"อิ่มอุ่น"* แคมเปญรณรงค์งดสูบบุหรี่ แคมเปญชุดล่าสุดที่กำลังเผยแพร่อยู่ในสื่อต่างๆ และในสี่ปีที่ผ่านมา สสส. ยังมีการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ ผ่านศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ หรือที่รู้จักกันในชื่อของ SOOK เพื่อนำเสนอแนวคิด วิธีการใช้ชีวิต ผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ใหม่ๆ ซึ่งประชาชนทั่วไป สามารถนำมาปรับใช้แก้ปัญหา ก้าวไปสู่สุขภาวะที่ดี ทั้งหมดนี้เป็นบทบาทที่จะจุดประกาย ให้กำลังใจและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้

เมื่อ สสส. กระตุ้นให้ประชาชนมีความตื่นตัวลุกขึ้นมาสร้างเสริมสุขภาพด้วยตนเองกันได้สำเร็จแล้ว สสส. ก็เข้าไปหนุนเสริมให้เกิด การสานและเสริมพลัง จัดเป็นเวทีเรียนรู้ระดับภูมิภาค ให้คน องค์กร หรือหน่วยงานเหล่านี้ ทำงานร่วมกัน เชื่อมโยงเป็นแหล่งเรียนรู้ เชื่อมร้อยเป็นเครือข่าย และรวมพลังร่วมกัน ดังตัวอย่างการเกิดขึ้นของตำบลสุขภาวะกว่า 2,000 ตำบล การเกิดเครือข่าย Happy Workplace ในบริษัทเอกชนนับหมื่นแห่ง ที่เข้ามาร่วมดำเนินการร่วมกับ สสส. เกิดการร่วมมือสานเสริมพลังในทุกภาคส่วน จนเกิดเป็นมวลพลังขนาดใหญ่ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นจากการที่ทุกคนลุกขึ้นมาเป็นเจ้าภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่ใช่แค่ สสส. เพียงองค์กรเดียว

หลักการสำคัญคือการเข้าไปสร้างความเชื่อมโยง เพื่อให้เกิดการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยงานพัฒนาต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นองค์กรภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน องค์กรภาคเอกชน องค์กรภาคสังคม ท้องถิ่น รวมถึงชุมชนเอง โดย สสส. ทำหน้าที่เป็นเพียงตัวเชื่อมประสานให้ทุกคนได้ทำงานร่วมกัน

และเมื่อคนในทุกภาคส่วนได้มาร่วมมือกัน มีเป้าหมายร่วมกัน ย่อมสามารถที่จะสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนขึ้นมาได้ ไม่ว่าจะเป็นการสร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ การเปลี่ยนแปลงความคิดและวัฒนธรรม การเปลี่ยนกลไกโครงสร้างของสังคม ซึ่งจะทำให้สังคมไทยมีสิ่งแวดล้อมในทุกมิติที่เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ อันนำมาซึ่งการมีสุขภาพที่ดีของคนไทย

ตลอด 14 ปีที่ผ่านมานี้ สสส. ได้ไปปลุกพลัง ปลุกความคิดของคนทั้งประเทศให้ลุกขึ้นมาเป็นเจ้าภาพในการสร้างเสริมสุขภาพ การก้าวเข้าสู่ปีที่ 15 จึงนับเป็นทั้งโอกาสอันดีและเป็นความท้าทาย โดยโจทย์ใหญ่โจทย์ต่อไปของ สสส. คือการขยายขอบเขตของการทำงานสร้างเสริมสุขภาพให้กว้างขวางและครอบคลุมในทุกมิติ

และในโอกาสที่ผมได้สิ้นสุดตำแหน่งผู้จัดการ สสส. ผมขอฝากภารกิจสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพไว้ในมือของทุกท่าน และเชื่อมั่นว่าทุกคนจะร่วมกันสร้างสรรค์สังคมไทยให้เป็นสังคมที่น่าอยู่ที่สุดในโลก ตลอดไป

...ศรัทธาและเชื่อมั่น...

คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 169 พฤศจิกายน 2558

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ
ก้าวสู่ปีที่ 15 แห่งการสร้างสุข 4

สุขสร้างได้
EF สร้างได้ 10

เกร็ดความ**สุข**
ตอบคำถามคาใจเรื่อง Six Pack 14

สุขรอบบ้าน
งานวิจัยท้าทายมวลมนุษยชาติ
ยาเม็ด แทนการออกกำลังกาย 16

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี
ใส่ใจสุขภาพ แบ่งเวลา ฉบับ *"ครูลูกกอล์ฟ"* 22

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

สสส ก้าวสู่ปีที่ 15 แห่งการสร้างสุข

ครบ 14 ปี ก้าวขึ้นสู่ ปีที่ 15

ถ้าเป็นช่วงชีวิตก็ถือเป็นช่วงอายุที่กำลังเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นที่สะสมประสบการณ์มากขึ้นทุกวัน พร้อมสู่การท้าทายใหม่ๆ ด้วยความเข้มแข็ง

นับจากวันที่ก่อตั้ง กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ มาถึงวันนี้ เกิดงานสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพขยายพื้นที่สุขภาวะไปทั่วทุกหนแห่ง ทั้งระดับชุมชน ตำบล อำเภอ จังหวัด หน่วยงานภาคเอกชน หน่วยงานภาครัฐ และผู้นำองค์กรระดับประเทศ ไปจนถึงความร่วมมือระหว่างประเทศ

กลไกการตรวจสอบ

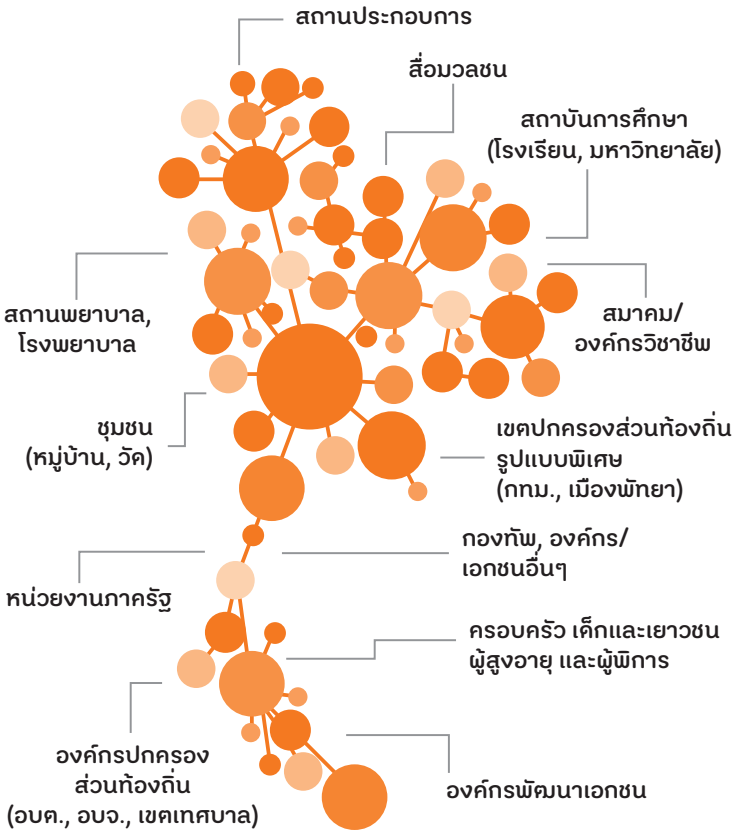
การดูแล สุขภาพไม่ใช่หน้าที่ของแพทย์พยาบาล แต่เป็นหน้าที่ของทุกคนต้องร่วมสร้าง เพราะไม่ว่าเทคโนโลยีทางการแพทย์จะเจริญก้าวหน้าเพียงใด ต่อให้แพทย์จะเก่งถึงขั้นปลูกถ่ายอวัยวะ เปลี่ยนศรีษะมนุษย์ได้ หากแต่คนไม่รู้จักเอาใจใส่ดูแลสุขภาพของตัวเราเอง การแพทย์ ก็สู้ไม่ไหวโดยเฉพาะเมื่อทรัพยากรและงบประมาณของประเทศเป็นไปอย่างจำกัด

กระแสการดูแลสุขภาพ โดยการออกมาทำงานนอกโรงพยาบาล ส่งเสริมให้เกิดการป้องกันไม่ให้เจ็บไข้ได้ป่วยจึงขยายวงกว้างขึ้นเรื่อยๆ เพื่อปลดพันธนาการแห่งการพึ่งพายาหมอ โรงพยาบาล

การสร้างสุขภาวะเป็นแนวคิดที่ถูกหยิบยกขึ้นมาในที่ประชุม องค์การอนามัยโลก เมื่อกว่า 20 ปีที่แล้ว จนคลอด ***"กฎบัตรออตตาวา"*** หรือ ออตตาวาชาเตอร์ ออกมา ซึ่งเป็นข้อตกลงที่กล่าวถึงการส่งเสริมสุขภาพเป็นครั้งแรกของโลก จนผลักดันให้ประเทศต่างๆ เกิดนโยบายการส่งเสริมและป้องกันโรค เช่น การออกกำลังกาย งดสูบบุหรี่ คาดเข็มขัดนิรภัย เพื่อป้องกันการบาดเจ็บร้ายแรงจากอุบัติเหตุ โดยความหมายของการส่งเสริมป้องกันโรคยังคงขยายขอบเขตขึ้นทุกวันให้เท่าทันต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ได้ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี 2544 มีหน้าที่ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน *"กาย จิต ปัญญา สังคม"* กลายเป็นสุขภาวะ โดยมีพันธกิจหลัก คือ *"สร้างสรรค์สุขเพื่อทุกคน"*

สสส. ได้ขับเคลื่อนงานอย่างต่อเนื่องทั้งลดปัจจัยเสี่ยง เพิ่มปัจจัยบวก เพื่อให้เกิดสุขภาวะดีรอบด้าน งานของ สสส. จึงขยายวงกว้างขึ้นจากลดเหล้า ลดบุหรี่ ลดอุบัติเหตุ เพิ่มอาหารปลอดภัย เพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย สสส. ยังได้เข้าไปส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือในทุกๆ ภาคส่วนของสังคม ทำให้เกิดพื้นที่สุขภาวะทั้งใน ตำบล เมือง องค์กร กว่า 7,000 แห่ง ครอบคลุมประชากร 11 ล้านคน ถือเป็นภาคีที่สั่งสมพลังอย่างเข้มแข็ง



สสส. ทำงานร่วมกับทุกภาคส่วน

" การแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชน ควรเริ่มที่ประชาชนรู้จักการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยตนเอง ซึ่งต้องอาศัยชุมชนในการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น จะให้ผู้สูงอายุใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพได้ ต้องเกิดจากการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของทั้งสังคม ซึ่ง สสส. มีบทบาทสร้างความร่วมมือกับภาคประชาสังคม ชุมชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ช่วยให้เกิดการเข้าถึงบริการสุขภาพขึ้นและช่วยประหยัดงบประมาณแผ่นดิน "

นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์
ประธานคณะกรรมการสาธารณสุข สมาชิกสภากรุงเทพมหานคร(สก.)
และอดีตอธิบดีกรมอนามัย

15 แผนงานของ สสส. ได้เดินหน้าทำงานสร้างสุข คืนสุขภาพดี ให้เกิดสังคมสุขภาวะ ในทุกด้าน ที่ผ่านมามีโครงการรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพมากมายภายใต้การผลักดันของ สสส. ไม่ว่าจะเป็น

"งดเหล้าเข้าพรรษา" ทำให้แต่ละปีลดความสูญเสียและประหยัดเงินออมของครอบครัวได้มากมาย แต่ละปี มีผู้เริ่มเลิกเหล้าและปฏิญาณตนเลิกเหล้าได้จากโครงการนี้

"กีฬาปลอดแอลกอฮอล์" เพื่อให้กีฬาเป็นกีฬา ลดการรุกคืบของธุรกิจน้ำเมาไปยังสนามกีฬาต่างๆ ซึ่งช่วยลดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งและช่วยให้สมาคมกีฬายุติการรับทุนอุปถัมภ์จากธุรกิจน้ำเมา

"งานบุญ งานศพ ปลอดเหล้า" ถือเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมและค่านิยมครั้งใหญ่ ซึ่งช่วยทั้งประหยัดเงินและเปลี่ยนค่านิยมที่ฝังลึกมานาน

"เขตปลอดบุหรี่" คนไทยหันมาปกป้องสิทธิตัวเองไม่ให้ได้รับควันมือสองจนเกิดพื้นที่ไร้ควันครอบคลุมพื้นที่สาธารณะได้เกือบทั้งหมด และก้าวไปถึงบ้านไร้ควันด้วย

"เด็กไทยไม่กินหวาน" พฤติกรรมติดหวานนั้นเกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก จนส่งผลให้เกิดความอ้วน และโรคเรื้อรังตามมา การเอาขนม น้ำหวาน น้ำอัดลมออกจากโรงเรียน ได้ช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมครั้งใหญ่

" งานที่ สสส. ทำช่วยคนไทยตั้งแต่เกิดจนตาย แต่เฉพาะงานงดเหล้าเข้าพรรษาเพียงเรื่องเดียวก็ประหยัดเงินให้คนไทยกว่า 7 หมื่นล้านบาททุกปี แต่ที่สำคัญกว่า คือ คืนความสุขไปสู่ครอบครัว อย่างน้อย 3 เดือน หลายคนเลิกตลอดชีวิตเหมือนกับเปลี่ยนสามีใหม่ พ่อใหม่ให้ครอบครัว "

ภก.สงกรานต์ ภาคโชคดี
ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

" เงื่อนไขคุณภาพทางสังคม ว่าด้วยการเกิด ใช้ชีวิต การทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญที่จะกำหนดว่าเราจะมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตยืนยาวและมีคุณภาพ หรือ เป็นชีวิตที่สั้นและเต็มไปด้วยความทุกข์ยาก ถึงแม้การดูแลสุขภาพ วิถีการดำเนินชีวิตนั้นถือเป็นการกำหนดสุขภาพที่สำคัญ แต่ปัจจัยที่ส่งผลจากสภาพแวดล้อมทางสังคมจะกำหนดการเข้าถึงระบบการดูแลสุขภาพและส่งผลต่อตัวเลือกของวิถีการดำเนินชีวิตได้ตั้งแต่แรก "

ดร.มากาเร็ต ชาน
ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก

ลดพุง ลดโรค

THE EXHIBITION

"คนไทยไร้พุง" โรคเรื้อรังเป็นภัยคุกคามมวลมนุษยชาติ ต้นตอมาจากบริโภคเกินพอดี หวานจัด เค็มจัด มันจัด เป็นปัญหาใหญ่ที่ต้องเร่งจัดการ

"โภชนาการสมวัย" ต้นทุนชีวิตเป็นสิ่งที่สร้างได้และต้องเริ่มจากการบริโภคที่เหมาะสมตั้งแต่ในครรภ์มารดา เรื่อยไปจนเข้าปฐมวัย ซึ่งความรู้และความเข้าใจเรื่องนี้กำลังแตกหน่อไปทั่วประเทศ

"พื้นที่สุขภาวะ" ความร่วมมือระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรต่างๆ ได้ขยายตัวอย่างต่อเนื่องเพื่อร่วมสร้างชุมชนท้องถิ่นน่าอยู่ องค์กรน่าอยู่ รวมทั้งเกิดพื้นที่ต้นแบบอย่างต่อเนื่อง

"สื่อสารเพื่อสังคม" เป็นการสร้างความตื่นตัวและค่านิยมใหม่ให้กับสังคม ทำให้เกิดสื่อสร้างสรรค์สำหรับเด็กและผู้ใหญ่

"แหล่งเรียนรู้สุขภาวะ" เกิดพื้นที่นิทรรศการกิจกรรมคาราวานสุขภาวะ ร่วมกับแหล่งเรียนรู้ในพื้นที่ในจังหวัดต่างๆ รวมทั้งเปิดศูนย์เรียนสุขภาวะในส่วนกลางที่เกิดกิจกรรมมากมาย

ตัวอย่างของงานที่ยกมานั้น ยังไม่ได้เสี้ยวหนึ่งที่ สสส. ได้ทุ่มเททำมาตลอด 14 ปี และหากจะบรรยายทั้งหมดพื้นที่จดหมายข่าวเล่มเดียวก็คงไม่พออย่างแน่นอน แต่เพียงพอแสดงให้เห็นถึงผลจากการค่อยๆ ประกอบจิ๊กซอว์แต่ละส่วนของสังคมเข้าด้วยกันจนสร้างผลตามมาอย่างมากมาย

" เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ ได้ปูพื้นฐานความรู้เรื่องพิษภัยบุหรี่ให้กับบุคลากรวิชาชีพสุขภาพ และสอนวิธีการรักษาผู้ป่วยโรคเสพติดบุหรี่ จนปัจจุบันมี 330 คลินิก ใน 77 จังหวัด รวมทั้งเผยแพร่ความรู้ รณรงค์พิษภัยของควันบุหรี่มือสอง เครือข่ายวิชาชีพฯ และภาคีเครือข่ายทั้งหลายยังมีความมุ่งมั่นและแน่วแน่ที่จะร่วมกันสรรสร้างสังคมไทยให้ปลอดบุหรี่ โดยการดำเนินงานคงมาถึงวันนี้ไม่ได้หากขาดการสนับสนุนจาก สสส. ผู้ร่วมอุดมการณ์ที่มีความตั้งใจจริงในการร่วมสรรสร้างสังคมไทยให้ปลอดบุหรี่ "

ศ.เกียรติคุณ พญ.สมศรี เผ่าสวัสดิ์
ประธานเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่

" การสร้างเสริมสุขภาพ คือ หัวใจสำคัญของการสร้างคุณภาพประชากร ตลอดช่วงชีวิต เพื่อเน้นการมีคุณภาพที่ดีมากกว่าการเข้าไปรักษาพยาบาลเมื่อสุขภาพเสียไป ถ้าประเทศส่งเสริมสุขภาพที่ดีตั้งแต่ในครรภ์มารดา จะช่วยลดงบประมาณการรักษาได้มาก จึงจำเป็นต้องมีองค์กรอย่าง สสส. ที่สามารถทำงานได้คล่องตัว สร้างการขับเคลื่อนในคนทุกระดับชั้น ที่ผ่านมา สสส. เดินมาถูกทางและได้เติมช่องว่าง หานวัตกรรมการขับเคลื่อนใหม่ๆ ให้คนอยากเปลี่ยนพฤติกรรม โดยเฉพาะหนุนให้เกิดความร่วมมือมากขึ้น "

นางสุวรรณี คำมั่น
อดีตรองเลขาธิการคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ

บุหรี่ สถานการณ์ภาพรวมของประเทศไทยมีอัตราการสูบบุหรี่ลดลงเป็นลำดับ หากนับตั้งแต่มีการก่อตั้ง สสส. เป็นต้นมา อัตราการสูบบุหรี่ก็ลดลงจากเดิมถึงร้อยละ 22 ทำให้มีผู้สูบบุหรี่ลดลง 1.21 ล้านคน แต่มีสถานการณ์ที่ท้าทายความสามารถอยู่ต่อไป จากการพบว่าเยาวชนมีแนวโน้มที่จะเริ่มทดลองสูบบุหรี่ในอายุที่ต่ำลง จึงยิ่งต้องทำงานแข่งกับความเปลี่ยนแปลงไปในสังคมเพื่อช่วยเยาวชนไม่ให้ตกเป็นนักสูบหน้าใหม่เร็วขึ้น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีอัตราการบริโภคลดลง โดยสัดส่วนผู้ดื่มสุราเป็นประจำในกลุ่มเยาวชนและผู้สูงอายุลดลงอย่างชัดเจนหลังปี 2554 จากการติดตามและสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากรมาอย่างต่อเนื่อง พบว่าอัตราการดื่มในกลุ่มเยาวชนลดลงจากร้อยละ 38.66 ในปี 2554 ลงมาเป็นร้อยละ 28.99 ในปี 2557 ซึ่งลดลงเกือบร้อยละ 10 ในขณะที่กลุ่มผู้สูงอายุลดลงจากร้อยละ 47.67 ในปี 2554 ลงมาเป็นร้อยละ 44.06 ในปี 2557 และยังพบว่าสัดส่วนค่าใช้จ่ายที่ครอบครัวใช้ไปในการดื่มลดลงอย่างชัดเจน ท่ามกลางสารพัดกลยุทธ์การตลาดของน้ำเมาที่อัดโฆษณาชวนเชื่อโปรโมชั่นทุกช่องทาง จนกฎหมายเอาผิดไม่ทัน

อุบัติเหตุ สถิติชี้ชัดว่าแนวโน้มการเสียชีวิตบนท้องถนนนั้นลดลงอย่างต่อเนื่อง สสส. ได้เข้าไปมีส่วนในการกระตุ้นให้เกิดการจัดการสิ่งแวดล้อม เอาคนเมาออกจากถนน ให้ขับขี่ตระหนักถึงความปลอดภัย สวมหมวกกันน็อค คาดเข็มขัดนิรภัย ทั้งจากการรณรงค์และศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนนโยบาย ในช่วง 9 ปี ที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี 2547-2555 พบว่าความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากอุบัติเหตุมีแนวโน้มลดลง จาก 286,855 ล้านบาท ลดลงเหลือ 185,444 ล้านบาท ซึ่งช่วยลดผู้บาดเจ็บ เสียชีวิต พิการลงได้อย่างต่อเนื่อง

กิจกรรมทางกาย ผลการสำรวจพบว่าคนไทยมีกิจกรรมทางกายจากการทำงาน การเดินทาง กิจกรรมสันทนาการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยพบว่าในปี 2555 อยู่ที่ร้อยละ 66.3 เพิ่มขึ้นเป็น ปี 2557 อยู่ที่ ร้อยละ 68.3 โดย สสส. ตั้งเป้าจะเพิ่มการสร้างให้คนไทยรับรู้ถึงการมีกิจกรรมทางกาย และสร้างแรงจูงใจให้เกิดกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ทั้งจากการรณรงค์ การเข้าไปร่วมจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชนให้เหมาะสม และให้หน่วยงานต่างๆ เห็นความสำคัญ เพราะจะเป็นการช่วยลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังลงได้ในที่สุด

" การเสริมสร้างสุขภาพครอบคลุมอารยสถาปัตย์ หรือ การออกแบบที่เป็นมิตรกับคนทั้งมวล ทำให้คนออกจากบ้านได้ ไม่ใช่แค่สุขภาพกาย แต่เป็นการเสริมสุขภาพใจ ทำให้คนไม่ห่อเหี่ยว อยู่กับบ้าน เรียกว่าเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว เพราะการสร้างเสริมสุขภาพมีความหมายกว้าง "

นายกฤษนะ ละไล
สื่อมวลชน พิธีกร ประธานคณะทำงานอารยสถาปัตย์ไทย

กฎบัตรออตตาวา หรือ Ottawa Charter

ถือกำเนิดขึ้นในการประชุมส่งเสริมสุขภาพโลกครั้งที่ 1 เมื่อปี 2529 ที่เมืองออตตาวา ประเทศแคนาดา กฎบัตรนี้ได้กล่าวถึงการสร้างเสริมสุขภาพเป็นครั้งแรกในโลก และได้กำหนดให้ทุกประเทศต้องมีนโยบายในการส่งเสริมและป้องกันโรค และยังคงมีการตีความคำว่าสุขภาพขยายขอบเขตให้เท่าทันต่อสถานการณ์โลกที่เปลี่ยนแปลงไป

สสส.โลก **เครือข่ายกองทุนสร้างเสริมสุขภาพนานาชาติ (The International Network of Health Promotion Foundations - INHPF) หรือ *"เครือข่าย สสส.โลก"*** เริ่มจัดตั้งขึ้นตั้งแต่ปี 1999 (ปี 2542) เพื่อส่งเสริมความก้าวหน้าของกองทุนสร้างเสริมสุขภาพจากทั่วโลก มีสมาชิกหลักที่เป็นองค์กรที่มีการจัดตั้งคล้ายคลึงกับ สสส. จากทั่วโลกจำนวน 8 องค์กร จาก 7 ประเทศ และมีสมาชิกรองจากอีกราว 6 ประเทศ ไทย ได้เข้าไปเป็นพี่เลี้ยงในการก่อตั้งกองทุน สสส. ในภูมิภาคอีกด้วย

สสส. ก่อตั้งขึ้นเมื่อวันที่ 8 พฤศจิกายน 2544 ถือเป็นองค์กรด้านสุขภาพรูปแบบใหม่สอดคล้องกับมติของสมัชชาสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ องค์การอนามัยโลก มีลักษณะเป็นกองทุนเฉพาะเป็นหน่วยงานอิสระของรัฐที่ไม่ได้ใช้วิธีปฏิบัติแบบระบบราชการ แต่อยู่ภายใต้การกำกับของนายกรัฐมนตรี ได้รับงบประมาณจากผู้ผลิตและนำเข้าสุราและยาสูบ ในอัตราร้อยละ 2 ของภาษีที่ต้องชำระให้รัฐ

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

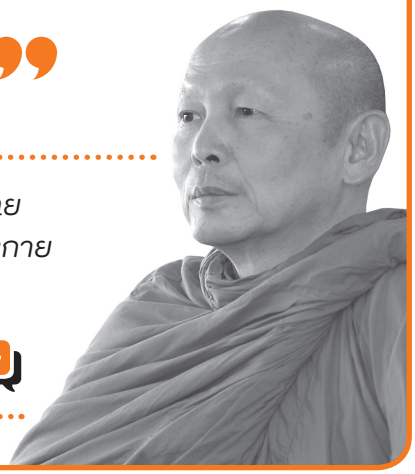
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ตั้งอยู่บนพื้นที่ซอยงามดูพลี เขตสาทร เป็นพื้นที่สาธารณะต้นแบบที่สนับสนุนและส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ การสร้างสุขภาวะอย่างสร้างสรรค์ โดยถือเป็นสถาปัตยกรรมสีเขียว หรือ อาคารเขียวที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและชุมชน พื้นที่ทั้งหมดเป็นส่วนของสำนักงาน 20% และ 80% เปิดเป็นพื้นที่สาธารณะเพื่อการเรียนรู้ เพื่อเสนอทางเลือกใหม่ของการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

ด้วยการจุดประกายความคิด ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และให้บริการข้อมูลข่าวสารผ่านรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างประสบการณ์ และแรงบันดาลใจให้มีทักษะชีวิตที่รู้เท่าทัน สามารถเลือกสิ่งที่ดีให้แก่ตนเอง และแบ่งปันไปยังคนรอบข้าง เพื่อร่วมสร้างสุขภาวะในสังคมไทย

"สสส. ก็ยังคงก้าวต่อไปสู่ปีที่ 15 ท่ามกลางความท้าทาย"

" ถ้าไม่มี สสส. อาตมาเชื่อว่า สัดส่วนการกินเหล้าสูบบุหรี่ของคนไทยคงสูงขึ้นอีกมาก สสส. ไม่ได้ลดแค่การบริโภคแต่ยังสร้างเสริมสุขภาวะ ทั้งกาย ใจ ปัญญา สังคม "

พระไพศาล วิสาโล



ใครๆ ก็อยากให้ลูกเติบโตมาอย่างสมบูรณ์เก่งและดี

แต่การจะเติบโตมาเรียนรู้วิชาการได้ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จำเป็นต้องสะสมต้นทุนตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ทั้งหมดทั้งมวล ไม่ได้ขึ้นอยู่ที่เซลล์สมอง แต่สิ่งที่สำคัญกว่านั้นที่พ่อแม่ทุกคน อยากเห็น คือ การที่เด็กมีทักษะชีวิตที่เพียงพอก้าวเข้าสู่วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ ที่รู้จักยั้งใจ มีเป้าหมาย ควบคุมอารมณ์ได้สิ่งเหล่านี้เรียกว่ากระบวนการทางความคิด

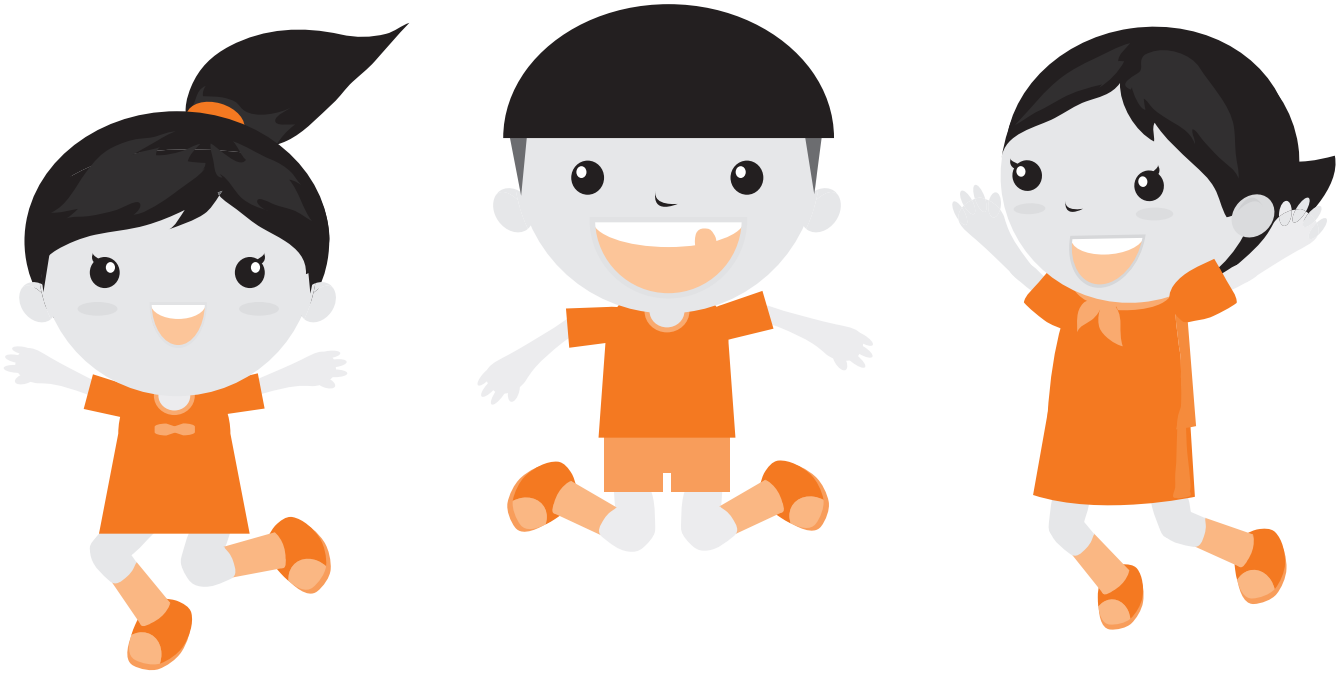
EF สร้างได้

IQ เป็นเรื่องของระดับเชาว์ปัญญา ซึ่งทั่วโลกใช้วัดระดับสติปัญญาของเด็ก และบ่งบอกถึงความสามารถในการเรียนรู้สิ่งต่างๆ แต่พบว่า IQ อย่างเดียวไม่เพียงพอ เด็กคนหนึ่งยังควรประกอบไปด้วย EQ หรือ ความฉลาดทางอารมณ์ และยังมี AQ, MQ, SQ

เทรนด์ใหม่ในการสร้างต้นทุนเด็กในวันนี้หลายประเทศรวมถึงประเทศไทยกำลังจับตาและผลักดันการสร้าง **EF หรือ Executive Functions** คือ กระบวนการทางความคิด (Mental process) ซึ่งเป็นกระบวนการของสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวข้องกับการคิด ความรู้สึก และการกระทำ เช่น การยั้งใจคิดไตร่ตรอง การควบคุมอารมณ์ การยืดหยุ่นทางความคิด การตั้งเป้าหมาย วางแผน ความมุ่งมั่น การจดจำและเรียกใช้ข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดลำดับความสำคัญของเรื่องต่างๆ และการทำสิ่งต่างๆ อย่างเป็นขั้นเป็นตอนจนบรรลุความสำเร็จ ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์เราทุกคนต้องใช้ มีความสำคัญยิ่งต่อทั้งความสำเร็จในการเรียน การทำงาน รวมทั้งการมีชีวิตครอบครัว

> **"ทักษะ EF นี้นักวิชาการระดับโลกชี้แล้วว่า สำคัญกว่า IQ"**

งานวิจัยชัดเจนว่า ช่วงวัย 3-6 ปี เป็นช่วงเวลาทองของชีวิตในการพัฒนาทักษะ EF ให้กับเด็ก เพราะสมองจะมีการพัฒนาทักษะ EF ได้ดีที่สุดในช่วงเวลานี้ พ้นจากช่วงเวลานี้ไปถึงวัยเรียน วัยรุ่น หรือวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แม้จะยังพัฒนาได้ แต่ก็จะไม่ได้ดีเท่ากับช่วงปฐมวัย



Executive Functions ทักษะความคิด เพื่อชีวิตที่สำเร็จ

การริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิด
ทักษะในการริเริ่ม สร้างสรรค์แนวทางในการทำสิ่งต่างๆ เมื่อคิดแล้วลงมือทำให้ความคิดของตนปรากฏขึ้นจริง

ความจำที่นำมาใช้งาน
ความสามารถในการเก็บประมวลและดึงข้อมูลในคลังสมองออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการ

การตรวจสอบตนเอง รู้จักตนเอง
ตรวจสอบการงานเพื่อหาจุดบกพร่อง ประเมินการ สามารถกำกับติดตามปฏิกิริยาของตนเอง

การยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง
ควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในเวลาที่สมควร

ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย
เมื่อตั้งใจลงมือทำสิ่งใดแล้ว ก็มีความมุ่งมั่นอดทน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย จนเป็นผลสำเร็จ

การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการ
ตั้งเป้าหมาย เห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดโครงสร้าง กำหนดเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน และประเมินผล

การหยืดหยุ่นความคิด
เปลี่ยนจุดสนใจ เปลี่ยนโฟกัส หรือเปลี่ยนทิศทางให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

การควบคุมอารมณ์
ควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการความเครียด หงุดหงิด แสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น

การใส่ใจจดจ่อ
มุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่อง โดยไม่วอกแวกไปตามปัจจัยภายนอกหรือภายใน ที่เข้ามารบกวน

EF จะประกอบไปด้วย เรื่องสำคัญ 9 ด้าน

Working memory คือ ความจำที่นำมาใช้งาน ความสามารถในการเก็บข้อมูล ประมวล และดึงข้อมูลที่เก็บในคลังสมองของเราออกมาใช้ตามสถานการณ์ที่ต้องการ

Inhibitory Control การยั้งคิด และควบคุมแรงปรารถนาของตนให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จนสามารถหยุดยั้งพฤติกรรมได้ในกาลเทศะที่สมควร ยาเสพติด ท้องไม่พร้อม ก็สามารถหยุดได้ถ้ามีความยั้งคิด

Shift หรือ Cognitive Flexibility การยืดหยุ่นความคิด สามารถปรับเปลี่ยนความคิดให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนไปยืดหยุ่นพลิกแพลงเป็น เห็นทางออกใหม่ๆ และคิดนอกกรอบได้

Focus / Attention การใส่ใจจดจ่อมุ่งความสนใจอยู่กับสิ่งที่ทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลาหนึ่งๆ โดยไม่วอกแวก ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

Emotional Control การควบคุมอารมณ์ ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จัดการกับความเครียดความเหงาได้ มีอารมณ์มั่นคง และแสดงออกแบบที่ไม่รบกวนผู้อื่น

Planning and Organizing การวางแผนและการจัดระบบดำเนินการเริ่มตั้งแต่การตั้งเป้าหมาย การเห็นภาพรวม จัดลำดับความสำคัญ จัดระบบโครงสร้าง จนถึงการแตกเป้าหมายให้เป็นขั้นตอน

Self - Monitoring การรู้จักประเมินตนเอง รวมถึงการตรวจสอบการงานเพื่อหาจุดบกพร่อง และรู้ตัวว่ากำลังทำอะไร ได้ผลอย่างไร

Initiating การริเริ่มและลงมือทำงานตามที่คิด เมื่อคิดแล้วก็ลงมือทำ ไม่ผัดวันประกันพรุ่ง จะทำให้สามารถทำทุกอย่างได้ตามเป้าหมายไม่ล้มเลิกกลางทาง

Goal - Directed Persistence ความพากเพียรมุ่งสู่เป้าหมาย เมื่อตั้งใจและลงมือทำแล้ว มีความมุ่งมั่นบากบั่น ไม่ว่าจะมีอุปสรรคใดๆก็พร้อมฝ่าฟันจนถึงความสำเร็จ

ทักษะทั้ง 9 เป็นสิ่งที่สมองมีอยู่แล้ว แต่ไม่ฝึก ก็ไม่เกิด ทั้งหมดนี้ต้องฝึกและกระตุ้นให้เด็กได้ทำ การฝังทักษะนี้ลงไปในสมอง ต้องทำช่วงวัย 3-5 ปี จะเกิดการเชื่อมโยงข้อมูลเหล่านี้ไปในสมองจนตลอดชีวิต จึงถือเป็นเรื่องสำคัญกว่าการจับมือเด็กเรียน เขียน อ่าน การที่เด็กเรียน เขียน อ่านได้เร็ว จึงไม่ใช่สิ่งที่ตอบโจทย์การสร้างต้นทุนชีวิต

การนำ EF ไปใช้ ไม่ใช่การเพิ่มเนื้อหาในบทเรียน และไม่ได้เพิ่มภาระใหม่ให้พ่อแม่หรือครู ไม่ต้องมีอุปกรณ์แพงๆ เพียง แต่ต้องทำความเข้าใจหลักการพัฒนาทักษะ EF ให้ชัดเจน แล้วสังเกตว่า ลูกของเรามีจุดแข็ง EF ในด้านใด มีจุดอ่อนด้านใด แล้วฝึกฝนเสริมสร้างในด้านนั้น โดยพัฒนาผ่านประสบการณ์ในชีวิตจริง ทั้งที่บ้านและที่โรงเรียนอย่างต่อเนื่องเพื่อฝังทักษะเข้าไปอยู่อย่างถาวร

การพัฒนาทักษะทั้งหมดนี้ สถาบันอาร์แอลจี (รักลูก เลิร์นนิ่ง กรุ๊ป) ได้เผยแพร่ และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ปปส.) ก็ยังให้ความสนใจและนำ EF มาประยุกต์ใช้เพื่อหวังสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดในเด็กปฐมวัย เพราะ EF เป็นทักษะที่เกิดจากการพัฒนาศักยภาพทางสมองให้สามารถจัดการชีวิตตนเองได้อย่างถูกต้อง และไม่หลงต่อสิ่งยั่วยุต่างๆ

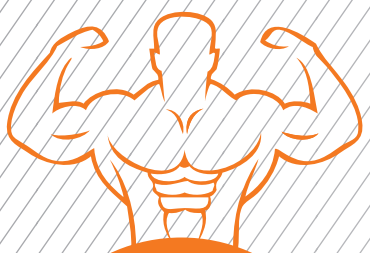
ในปีแรกสำนักงาน ป.ป.ส. ได้เลือกดำเนินการโดยการพัฒนาหนังสือนิทานสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด *"ชุดอ่านอุ่นรัก"* จำนวน 1.5 แสนชุด เพื่อเป็นเครื่องมือให้ครูปฐมวัย 5 หมื่นคนได้ใช้เป็นสื่อการเรียนการสอน เพื่อติดตามและประเมินผล

EF ถือเป็นทักษะที่ไม่สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการท่องจำ แต่ต้องพัฒนาผ่านประสบการณ์ กิจกรรม แบบฝึกหัดที่ให้เด็กได้ทำด้วยตัวเอง และฝึกอย่างต่อเนื่องให้เด็กเล็กมีทักษะ ในการอ่านนิทานแต่ละเล่ม จะมีเนื้อหาที่เป็นเหมือนสถานการณ์จำลอง ให้ผู้ใหญ่ได้ใช้เพื่อเข้าถึงเด็ก ให้เด็กได้คิดตามและได้เรียนรู้ ซึ่งเด็กจะจดจำไว้ เช่น นิทานเรื่อง *"เมี้ยว เมี้ยว มา มา จะพาไปหาแม่"* ก็จะเป็นการสร้างสถานการณ์ปัญหา การเจออุปสรรค และแก้ปัญหา เป็นต้น

ช่วงตั้งแต่แรกเกิด - 5 ปี ถือเป็นช่วงเวลาทองที่พัฒนาการมนุษย์ถูกสร้างและพัฒนาอย่างรวดเร็ว หากพลาดในช่วงนี้ไปก็จะไม่สามารถเรียกกลับคืนมาและส่งผลกระทบต่อคุณภาพของชีวิตที่เหลือ การลงทุนในช่วงอายุ 0-5 ปี จะได้รับผลตอบแทนสูงสุดเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่น และจะได้ผลตอบแทนคืนกลับมาอีก 7 เท่า จากการมีทักษะที่ดีขึ้น ผลการเรียนที่ดีขึ้น รายได้ที่สูงขึ้น การเจ็บป่วยที่ลดลง ค่าใช้จ่ายด้านสังคมสงเคราะห์ และอาชญากรรมที่ลดลง ที่สำคัญจะทำให้กลายเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้ชีวิตอย่างมีเหตุมีผล

สุดท้าย EF จะเป็นร่มใหญ่ของการมี IQ EQ AQ MQ SQ นั่นเอง

ตอบคำถามคาใจ เรื่อง... Six Pack?



ไขมันในช่องท้อง คือ "ตัวอันตราย"

แต่ละเซ็นติเมตรของรอบเอวที่ขยายขึ้น ตามมาด้วยโรคเรื้อรังซ่อนอยู่ ไม่ว่าจะเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด ถ้าดูจากสถิติก็จะพบว่า คนอ้วน ลงพุง มีความเสี่ยงเป็นโรคต่างๆ ที่ว่ามา มากกว่าคนที่น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ถือเป็นเรื่องดีๆ ที่เทรนฮิตของคนในสมัยนี้ คือ การปั้นรูปร่างให้สมส่วน มีกล้ามเนื้อหน้าท้อง หรือ Six Pack เหมือนอย่างในหน้าแม็กกาซีน ที่นายแบบ นางแบบ ต่างอวดรูปร่างด้วยการมีกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ

เทรนนี้ไม่ใช่แค่เรื่องสวยงามแต่เป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพอย่างมาก เพราะไขมันหน้าท้อง เป็นตัวอันตราย และมันไม่ได้อยู่เฉพาะในช่องท้องแต่เมื่อพุงยื่นออกมาจนเห็นได้ วัดเส้นรอบวงแล้วก็มากกว่ามาตรฐาน นั่นหมายถึงไขมันยังได้กระจายตัวไปเกาะอยู่ที่อวัยวะต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ตับ เส้นเลือด สมอง ซึ่งทำให้เกิดโรคร้ายโดยไม่รู้ตัว

"แต่จำเป็นหรือไม่ที่ทุกคนจะต้องฟิตหุ่นให้มี Six Pack?"

เรามีความเชื่อที่ถูกต้องในการมีสุขภาพดีหรือไม่ **โค้ชเป้ง สาธิก ธนะทักษ์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่ง FIT-D** ให้ทัศนะไว้อย่างน่าสนใจ โดยเริ่มจากเรื่องแรก ว่าคนเราไม่ต้องการพุง เป็นความเชื่อที่ถูก **เพราะการมีพุง = การมีโรค**

แต่! ทุกคนไม่จำเป็นต้องมี Six Pack เพราะ Six Pack ไม่ได้บ่งบอกว่าเรามีสุขภาพดีเสมอไป ส่วนนายแบบ นางแบบ ที่เรามักเห็นในหนังสือแฟชั่น มีกล้ามเนื้อชัดๆ แบบนั้นก็เพื่อการถ่ายรูปออกมาดูสวย ดูดี แต่ระยะหนึ่งก็จะกลับไปมีชีวิตปกติแบบคนทั่วไปโดยไม่ได้มี Six Pack นั้นอยู่ตลอดเวลา

สิ่งสำคัญที่สุดของทุกคน จึงควรเป็นการมีสุขภาพที่ดี มีน้ำหนักที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ไม่อ้วนไป ไม่ผอมไป คุมอาหารให้ได้ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอ ส่วนจะมีหน้าท้องเป็นมัดๆ หรือไม่นั่นก็แค่ผลพลอยได้ของการมีสุขภาพดี ไม่ใช่คิดแต่ว่าต้องมี Six Pack จนต้องหาอาหารเสริม วิตามิน อดอาหาร จนไม่สมดุล และกลายเป็นไม่มีความสุข

สำหรับคนที่อยากสลายไขมันหน้าท้อง โค้ชเป้ง แนะนำว่า ไม่จำเป็นต้องโฟกัสเฉพาะการมีกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง เพราะการออกกำลังกาย หากออกด้วยท่าที่ถูกต้อง ท่ากายบริหารธรรมดาก็ทำให้เกิดกล้ามเนื้อที่หน้าท้องได้ แต่คนที่เคยไว้พุงต้องเริ่มจากลดน้ำหนักส่วนเกิน ด้วยการควบคุมอาหารให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม *"ไม่อด ไม่งด"*

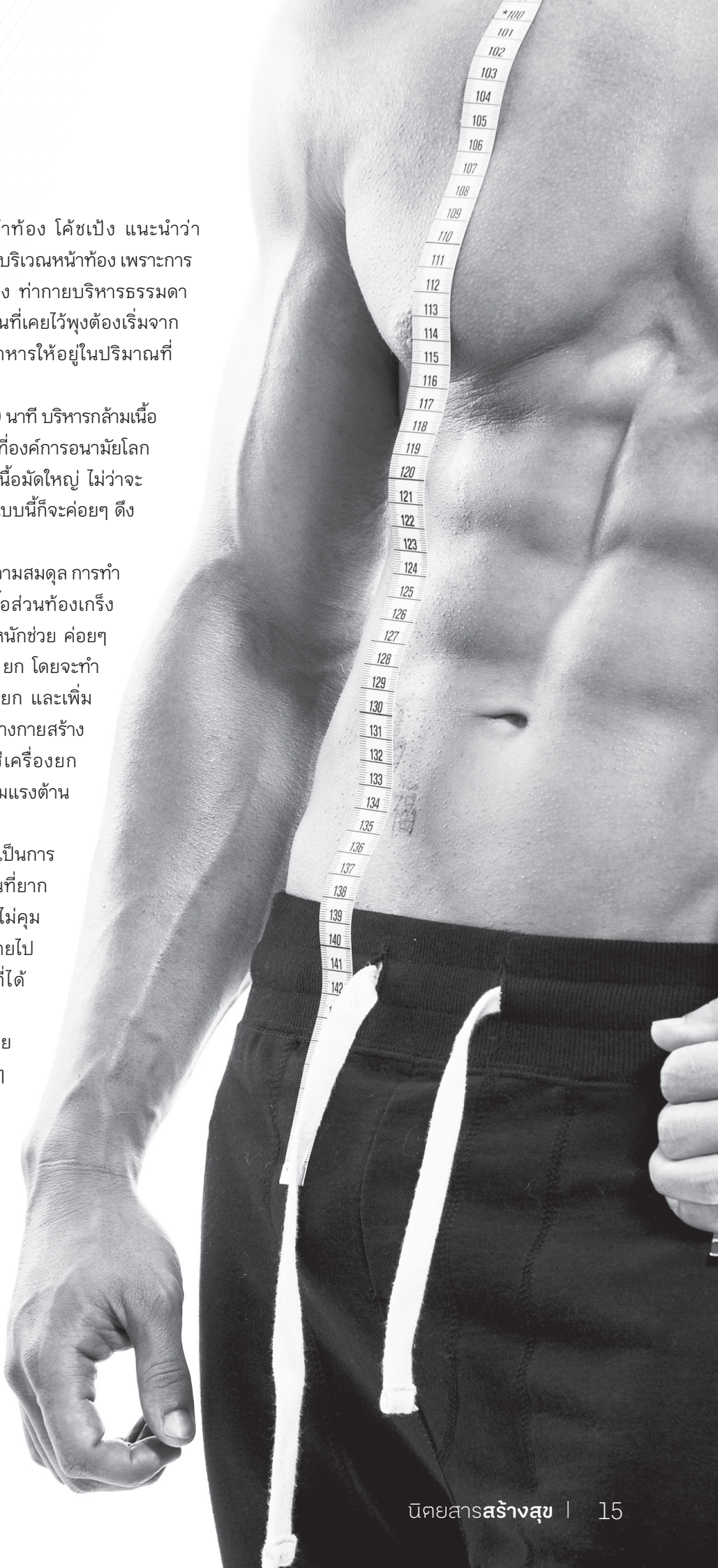
เริ่มต้นออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 150 นาที บริหารกล้ามเนื้อสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ซึ่งเป็นเกณฑ์ขั้นต่ำที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ บริหารร่างกายทุกส่วนให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นแขน ขา สะโพก ได้ทำงาน เมื่อทำได้แบบนี้ก็จะค่อยๆ ดึงไขมันหน้าท้องออกไปใช้

เมื่อบริหารร่างกายทุกส่วนให้เกิดความสมดุล การทำท่ากายบริหารที่ถูกต้องจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนท้องเกร็งและได้ทำงาน หรือสามารถใช้การยกน้ำหนักช่วย ค่อยๆ บริหารกล้ามเนื้อแต่ละส่วน ครั้งละ 2-3 ยก โดยจะทำติดต่อกันอย่างน้อย 15 ครั้ง เท่ากับ 1 ยก และเพิ่มน้ำหนักขึ้นเรื่อยๆ เพื่อเพิ่มแรงต้านทำให้ร่างกายสร้างกล้ามเนื้อมากขึ้นเรื่อยๆ หรือหากไม่ใช่เครื่องยกน้ำหนักก็ต้องเปลี่ยนท่าให้ยากขึ้นเพื่อเพิ่มแรงต้านให้กล้ามเนื้อมากขึ้น

การมีกล้ามเนื้อหน้าท้องนั้น ยังถือเป็นการสะสมบุญไว้ เพราะจะทำให้ไขมันมาแทนที่ยากกว่าปกติ แต่หากไม่ดูแล ไม่ออกกำลัง ไม่คุมอาหาร สุดท้ายกล้ามเนื้อก็จะค่อยๆ หายไป และไขมันก็จะสามารถกลับมาแทนที่ได้เหมือนเดิม

จุดสำคัญของการมีสุขภาพร่างกายที่ดี จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับกล้ามเนื้อเป็นมัดๆ เพียงอย่างเดียว ไม่จำเป็นต้องบังคับตัวเองให้กินแค่อกไก่ เสริมโปรตีน ซิทอัพวันละเป็นพันครั้ง เพราะการทำให้ตัวเองมีความสุขจากการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง เตะฟุตบอล ตีปิงปอง ฟาดไม้แบด ปั่นจักรยาน กับเพื่อนหรือครอบครัว ก็ช่วยทำให้สุขภาพดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ได้เช่นกัน

สิ่งที่ทำแล้วมีความสุข ก็จะทำได้ไปตลอดชีวิต



งานวิจัยท้าทายมวลมนุษยชาติ ยาเม็ด แทนการออกกำลังกาย

หลังจากนี้ 10 ปี อาจได้ใช้ยาที่ให้ผลกระตุ้นระดับโมเลกุล จำลองปฏิกิริยาเสมือนการออกกำลังกาย เดิมทีคิดค้นมาเพื่อผู้ป่วยที่ไม่สามารถขยับเขยื้อนร่างกายได้ แต่นักวิจัย เชื่อว่าคนทั่วไปก็อาจใช้ได้เหมือนกัน หากผลข้างเคียงไม่แรงมากไป

> *แต่อย่างไรคงไม่มียาตัวไหน ได้ผลดีเยี่ยมเท่า การออกกำลังกายจริงๆ*

แน่นอนว่าทุกคนทราบกันดีอยู่แล้วว่า การออกกำลังกายเป็นประจำมีผลดีต่อสุขภาพ ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ ทำให้รูปร่างดี มีอารมณ์เบิกบานแจ่มใส แต่ส่วนที่ว่ารู้แล้วจะตระหนักพอที่จะปฏิบัติได้หรือเปล่านั้นก็อีกเรื่องหนึ่ง

แล้วถ้าเป็นคนที่อยู่ในสภาวะที่ไม่สามารถออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้เหมือนคนทั่วไปล่ะ?

เช่น คนที่มีปัญหาเรื่องกระดูกไขสันหลังอย่างรุนแรงไม่สามารถรับแรงกระเทือนมากๆ ได้ หรือผู้ป่วยที่นอนจมอยู่กับเตียงด้วยหลายโรครุมเร้า หรือแม้แต่ผู้เป็นอัมพาต คนเหล่านี้มิต้อง สะสมความอ้วน ความอ่อนแอของร่างกาย อันเป็นผลจากการขาดการออกกำลังกายไปเรื่อยๆ หรือ? แล้วมีทางเลือกอื่นหรือไม่?

คำถามเหล่านี้มีคำตอบ จากผลการวิจัยล่าสุด โดย **นักวิทยาศาสตร์ จาก มหาวิทยาลัยแห่ง บริติช โคลัมเบีย และ มหาวิทยาลัยการกีฬาปักกิ่ง** ที่พบว่าปัจจุบันมีการพัฒนา ยาเม็ดกระตุ้นร่างกายให้จำลองผลของการออกกำลังกายในร่างกายอยู่มากกว่า 1 โครงการ และที่สำคัญโครงการพัฒนาและวิจัยยาตัวนี้ก็มีแนวโน้มที่จะประสบผลสำเร็จสูงเสียด้วย หากแต่ว่าอาจต้องรอ อีกสัก 10 ปี เป็นอย่างน้อย กว่าโครงการพัฒนา ***"ยาเม็ดจำลองผลการออกกำลังกาย"*** จะผลิตออกมาใช้กับมนุษย์จริงๆ ได้

"การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยกระตุ้นในระดับโมเลกุล ในระบบอวัยวะร่างกายของคนเรา ทำให้สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรังได้หลายชนิด" ทีมนักวิจัยกล่าว และว่า *"และการส่งสัญญาณกระตุ้นระดับโมเลกุลในร่างกายจากผลของการออกกำลังกายนี่เองมองว่าเป็นเป้าหมายในการผลิตยาเพื่อให้ออกฤทธิ์กระตุ้นกระบวนการเหล่านี้ในร่างกายให้จงได้"*

โดยหลักๆ แล้วการวิจัยร่วมกันระหว่างทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยทั้ง 2 แห่งนี้ นั้นเป็นการตรวจสอบผลการวิจัยของโครงการผลิตยาเม็ดกระตุ้นผลการออกกำลังกาย ที่ทราบว่ากำลังดำเนินอยู่ในปัจจุบัน เพื่อประเมินผลออกมาอย่างเป็นกลางโดยนักวิจัยผู้ไม่มีส่วนได้ส่วนเสียกับโครงการวิจัยว่า โลกเราจะสามารถมียาที่ใช้ทดแทนการออกกำลังกายได้จริงๆ อย่างนั้นหรือ?

ตัวอย่างยาเม็ดทดแทนการออกกำลังกายอันหนึ่งมีชื่อเรียกว่า เอไอซีเออาร์ (AICAR) ซึ่งมีกระบวนออกฤทธิ์ไปกระตุ้นโปรตีนชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า เอเอ็มพีเค (AMPK) ซึ่งทำหน้าที่หลักในการรักษาสมดุลทางพลังงานของร่างกาย นอกจากนี้แล้ว เอเอ็มพีเค ยังทำปฏิกิริยา กับโปรตีนอีกตัวหนึ่งที่มีชื่อว่า พีจีซี 1 เอ็กซ์เอ (PGC-1x-a) ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นการเผาผลาญพลังงาน กระบวนการไบโอเจนเนซิสของไมโตคอนเดรีย และกระบวนการไฟเบอร์ไทป์ ทราสฟอร์เมชั่นในกล้ามเนื้อลาย

หากกล่าวโดยสรุปแล้ว สามารถพูดได้ว่า ณ ตอนนี้โครงการวิจัยยาตัวนี้พบว่า เอไอซีเออาร์ สามารถสร้างกระบวนระดับโมเลกุลหลายอย่างในกล้ามเนื้อลาย ซึ่งเสมือนกับการเกิดกระบวนการเหล่านี้ตามธรรมชาติเมื่อมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ยาอีกตัวที่ถูกหยิบยกมาไว้ในการวิจัยชิ้นนี้ เป็นยาที่กำลังพัฒนาโดยบริษัทยายักษ์ใหญ่แห่งหนึ่งของโลก ซึ่งตั้งเป้าพัฒนายาสำหรับ ผู้ที่มีปัญหาเรื่องระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายบกพร่อง และล่าสุด มีข้อมูลตรวจสอบได้ออกมาว่า ยาที่มีชื่อเรียกเป็นรหัสว่า *"จีดับเบิ้ลยู501516"* สามารถกระตุ้นหน่วยรับฮอร์โมน PPAR รูปแบบหนึ่ง ซึ่งก่อให้เกิดลักษณะทางสรีระศาสตร์ต่างๆ ที่สามารถพบได้เมื่อมีการกระตุ้นและตอบสนองต่อการออกกำลังกาย

ทีมนักวิจัยร่วมทีมนี้ยังได้ศึกษาวิเคราะห์ ยาที่คิดค้นโดยทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเซาแทมป์ตัน ในประเทศอังกฤษ ที่มีชื่อเรียกว่า สารประกอบหมายเลข 14 ซึ่งทีมวิจัยรายงานว่า สามารถออกฤทธิ์ในการปิดกั้นเอนไซม์ เอทีไอซี (ATIC) ซึ่งให้ผลในการกระตุ้นโปรตีนเอเอ็มพีเคที่มีความสำคัญทุกชนิด กล่าวคือ การกระตุ้นโปรตีน เอเอ็มพีเค นี้มีประโยชน์ต่อการรักษา โรคหลายโรค ทั้งนี้รวมถึง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ด้วย โดยประโยชน์จากการกระตุ้นโปรตีนดังกล่าวนั้นเกิดขึ้นจากการจำลองผลของการออกกำลังกายในลักษณะของการเพิ่มระดับการรับและการใช้ กลูโคส และออกซิเจนในเซลล์

ทั้งนี้ แม้ว่าการพัฒนายาทดแทนการออกกำลังกายนี้จะมีผลในระดับห้องทดลองที่มีแนวโน้มประสบความสำเร็จสูงมาก แต่ตามกระบวนการพัฒนายาจริงๆ แล้ว กว่าที่จะผ่านขั้นตอนการวิจัยในคนจนสามารถผลิตออกมาใช้จริงๆ ได้นั้น ทีมผู้วิจัยบอกว่า ยังเป็นหนทางที่ยาวนานพอสมควร และคงจะไม่มียาตัวแรกผลิตออกมาได้ก่อน 10 ปี จากนี้ไปแน่นอน

"แต่เมื่อผลิตออกมาได้จริง ก็เป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นแทนผู้ที่จะได้รับประโยชน์หลักๆ ยกตัวอย่างเช่น ผู้มีปัญหาไขสันหลังบาดเจ็บ คนที่เป็นอัมพาต ซึ่งเสี่ยงต่อโรคอื่นๆ ตามมาเช่น โรคทางหลอดเลือดหัวใจเพราะขาดการออกกำลังกาย" ทีมนักวิจัยกล่าว

รัฐแมสซาชูเซ็ทเล็งห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่ผู้เยาว์

และแล้วรัฐแมสซาชูเซ็ทก็เป็นรัฐล่าสุดที่ประกาศว่ากำลังเตรียมออกกฎหมายห้ามไม่ให้ร้านค้าบุหรี่ไฟฟ้าจำหน่ายผลิตภัณฑ์ชนิดนี้ ให้แก่ผู้เยาว์อีกต่อไป เพราะปัจจุบันนี้พบว่ามีข้อกังขามากมายเกี่ยวกับความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์บุหรี่ไฟฟ้าที่สร้างไอระเหยสารนิโคติน ที่บรรจุเข้าไป เพื่อให้ผู้ใช้สูดดมเข้าไปในร่างกายทดแทนการสูบบุหรี่จริงๆ

อีกทั้งยังพบว่า ณ ปัจจุบันนี้ในประเทศสหรัฐอเมริกานั้น มีรัฐจำนวนทั้งสิ้น 46 รัฐแล้วที่ได้มีการออกมาตรการทางกฎหมายควบคุมการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าให้แก่เด็กและเยาวชน ทั้งสำหรับรัฐแมสซาชูเซ็ทเองนั้น ก็มีบางเมืองที่ได้ดำเนินมาตรการ ห้ามมิให้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่เด็กที่ยังอายุไม่ถึงเกณฑ์ให้ซื้อบุหรี่หรือผลิตภัณฑ์ยาสูบได้อยู่ก่อนแล้ว โดยถือเป็นมาตรฐานเดียวกับระเบียบที่ใช้กับบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบจริงๆ

แต่ความเคลื่อนไหวล่าสุดนี้ถือเป็นการออกมาตรการทางกฎหมายให้มีผลครอบคลุมทั่วทั้งรัฐ โดยคาดว่าจะสามารถมีผลบังคับใช้ตั้งแต่เดือนมีนาคม ปีหน้าเป็นต้นไป ทั้งนี้ นอกจากจะห้ามไม่ให้จำหน่ายสินค้าประเภทนี้แก่เด็กแล้ว กฎหมายชุดดังกล่าวยังจะมีผลให้ผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้าที่จำหน่ายในรัฐแห่งนี้ต้องทำตามระเบียบว่าด้วยการบรรจุหีบห่อบุหรี่ไฟฟ้าและสารนิโคตินที่ใช้ร่วมกัน โดยต้องออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้มีความปลอดภัยป้องกันไม่ให้เด็กเล็กๆ ที่ผู้ปกครองอาจเผลอวางทิ้งไว้ในบ้าน สามารถเปิดหีบห่อได้โดยง่าย เนื่องจากก่อนหน้านี้ เคยมีรายงานกรณีการเกิดพิษในเด็กเล็กที่นำสารนิโคตินสำหรับใช้บุหรี่ไฟฟ้าของผู้ใหญ่ในบ้านเข้าสู่ร่างกายจนต้องนำส่งโรงพยาบาลกันมาแล้วหลายราย

สิงห์อมควันรวมตัวฟ้อง บ.บุหรี่ อ้างโฆษณา สูตร “ธรรมชาติ” “ออแกนิก”

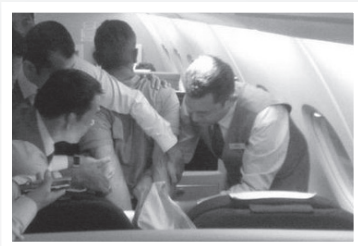
นับเป็นกรณีแรกในรัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ผู้สูบบุหรี่รวมตัวกันว่าจ้างบริษัทกฎหมายทนายความ ยื่นฟ้องต่อศาลเรียกร้องค่าเสียหายจากบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ยี่ห้อหนึ่ง ซึ่งโฆษณาผลิตของตัวเองว่า เป็นบุหรี่สูตรธรรมชาติ ไม่มีสารปรุงแต่ง และเป็นบุหรี่ออแกนิก

คดีนี้เกิดขึ้นหลังจากที่ สำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ ได้ส่งหนังสือเตือนถึงบริษัทบุหรี่ดังกล่าว เพื่อเตือนว่า การใช้ข้อความว่า *“ธรรมชาติ”* หรือ *“ไร้สารปรุงแต่ง”* เป็นการละเมิดกฎหมายของรัฐบาลกลางของประเทศ พร้อมกันนั้น สำนักงานอาหารและยาก็ได้สั่งให้บริษัทส่งแผนในการแก้ไขเรื่องการอวดอ้างสรรพคุณบุหรี่ในทางที่ไม่ถูกต้องครั้งนี้ต่อ สำนักงานฯ ด้วย

อีกทั้งคณะกรรมาธิการการค้าแห่งสหรัฐฯ ก็เพิ่งได้ออกคำสั่งให้บริษัทเจ้าของบุหรี่รายนี้ ต้องเพิ่มข้อความแก้ไขในโฆษณาและบรรจุภัณฑ์ของตัวเองเพื่อให้มีความชัดเจน และไม่ชี้นำให้ผู้สูบบุหรี่เข้าใจผิดว่า บุหรี่ของบริษัทนี้มีความปลอดภัยกว่าบุหรี่ทั่วไป โดยคณะกรรมาธิการได้สั่งให้ เพิ่มข้อความว่า *“ไม่มีสารปรุงแต่ง ในยาสูบของเราไม่ได้หมายความว่าเป็นบุหรี่ที่ปลอดภัยกว่า”* และ *“ยาสูบออแกนิก ไม่ได้หมายความว่าเป็นบุหรี่ที่ปลอดภัยกว่า”*

ดังนั้น กลุ่มผู้สูบบุหรี่ในรัฐฟลอริดาที่ได้ยื่นฟ้องเรียกร้องค่าเสียหายโดยอ้างว่าบริษัทบุหรี่รายนี้ได้ใช้ถ้อยคำที่หลอกลวงให้พวกตนหลงเชื่อว่า บุหรี่ของบริษัทนี้ที่ได้ซื้อใช้มีความปลอดภัยกว่ายี่ห้ออื่น ซึ่งจะถือว่าเป็นการได้ทีขี่แพะไล่ ก็ไม่ผิดซะทีเดียว

อังกฤษเอาจริงขึ้นบัญชีดำ ห้ามผู้โดยสารเมาอาละวาดบิน



เมืองผู้ดีประเทศอังกฤษเริ่มแล้ว มาตรการจัดการกับผู้โดยสารเครื่องบินที่เมาแล้วก่อเหตุวุ่นวายบนเครื่องบินทำให้ผู้โดยสารคนอื่นๆ ต้องเดือดร้อนไปตามๆ กัน เช่น เที่ยวบินต้องลงจอดฉุกเฉิน โดยมาตรการจัดการผู้โดยสารเมาของประเทศอังกฤษนั้น แบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลักๆ ดังนี้ คือ

มาตรการแรก เจ้าหน้าที่สนามบินที่ให้บริการตรวจผู้โดยสารก่อนขึ้นเครื่องมีสิทธิห้ามไม่ให้ผู้โดยสารที่ดื่มแอลกอฮอล์มากจนเกินไปขึ้นเครื่องได้ หากเห็นว่าไม่สามารถควบคุมตนเองได้ โดยผู้โดยสารมักจะดื่มในห้องรับรองของสายการบิน ร้านในอาคารสนามบิน ซึ่งจะให้พนักงานเสิร์ฟเครื่องดื่ม ต้องหมั่นสังเกตและรายงานกรณีผู้โดยสารดื่มมากจนเมา เพื่อให้เจ้าหน้าที่ตรวจผู้โดยสารทราบก่อนให้ขึ้นเครื่อง เพื่อตัดสินใจดำเนินการระงับยับยั้งไม่ให้เดินทางได้ตามกฎหมายความปลอดภัยทางการบิน

ส่วนมาตรการที่ 2 นั้นเป็นมาตราการที่ค่อนข้างจะเด็ดขาดมาก เพราะหากว่าผู้โดยสารรายใดเคยเกิดปัญหาเมาแล้วก่อเหตุวุ่นวายบนเครื่องบิน ผู้โดยสารรายนั้นจะถูกขึ้นบัญชีดำไม่ให้เดินทางด้วยเครื่องบินโดยสารภายในประเทศอีกต่อไป

เนื่องจากประเทศอังกฤษนั้น มีสถิติผู้โดยสารเมาแล้วก่อเหตุอาละวาด บนเครื่องบินในอัตราที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ จนถึงจุดที่ต้องมีการจัดการกันให้เด็ดขาดไป นับตั้งแต่ต้นปี มีรายงานเหตุคนเมาก่อความวุ่นวายจนกระทบต่อเที่ยวบินแล้วถึง 156 ครั้งด้วยกัน นับเป็นตัวเลขที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อเทียบกับปีก่อนที่รายงานไว้ 114 ครั้ง และเพียง 85 ครั้งในปีก่อนหน้านั้น

พ่อแม่มะกันโดนข้อหาฆ่าคนตาย หลังให้ลูกหัดดื่มเหล้าจนเสียชีวิต

วิธีการสอนลูกแบบอเมริกันชนของสองสามีภรรยาชาวรัฐไวโอมิ่ง ประเทศสหรัฐอเมริกา กลับกลายเป็นเรื่องเศร้าในครอบครัว เมื่อทั้งคู่ได้ตัดสินใจชักชวนให้ลูกชายวัย 16 ปี ลองดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกภายใต้การกำกับดูแลของตัวเอง

แต่เคราะห์ร้ายลูกชายหัวแก้วหัวแหวนของ โจเซฟ เอ็ม ริชาร์ดสัน และพอลเลต แอล ริชาร์ดสัน กลับแพ้แอลกอฮอล์อย่างรุนแรง จนเป็นเหตุให้หนุ่มน้อยต้องเสียชีวิตไปก่อนวัยอันสมควร เชื่อว่าทั้งคู่เสียใจในความผิดพลาดครั้งใหญ่หลวงของตัวเองมากมายอยู่แล้ว แต่วิบากกรรมของทั้งคู่ไม่ได้จบเพียงแค่การเสียลูกอันเป็นที่รักไป เพียงเพราะพ่อแม่ต้องการสอนบทเรียนเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ให้

หลังเจ้าหน้าที่พบว่า เด็กหนุ่มเสียชีวิตเพราะพ่อแม่เป็นคนส่งเสริมให้ดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งคู่ก็โดนตั้งข้อหา *"ฆ่าคนตายโดยไม่เจตนา"* ซึ่ง ณ ตอนนี้สองสามีภรรยาก็ถูกจำคุกอยู่ และรอต่อสู้คดีในชั้นศาล เจ้าหน้าที่ตำรวจเปิดเผยว่า ผลการชันสูตรร่างกายเด็กหนุ่มที่เสียชีวิตพบว่า มีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายสูงกว่าปริมาณแอลกอฮอล์ที่กฎหมายอนุญาตให้ขับขี่รถยนต์ได้ ถึง 7 เท่า

อัยการลอเลตต้า เจอร์ราด กล่าวเตือนสติพ่อแม่ชาวอเมริกันว่า เหตุการณ์ในครั้งนี้ถือเป็นโศกนาฏกรรมที่พ่อแม่ควรได้หันมาตรึกตรองก่อนที่จะถ่ายทอดวิธีการเลี้ยงลูกที่หลายครอบครัวสืบทอดต่อกันมา เพราะบทเรียนบางอย่างไม่ใช่ว่าจะเหมาะสมและได้ผลกับคนทุกคน

ฉีด VACCINE ไข้หวัดใหญ่ดีไม๊หนอ ?

วัคซีน เหมาะกับใครและใครบ้างควรที่จะฉีด

เนื่องจากว่า ในบุคคลที่แข็งแรง เมื่อป่วยเป็นไข้หวัด ก็สามารถหายได้เอง นะครับ ดังนั้นเราจึงไม่ทำเป็นต้องไปฉีด VACCINE ซึ่งนอกจากไม่จำเป็น สิ้นเปลืองโดยใช่เหตุแล้ว ยังทำให้ VACCINE ขาดตลาด และทำให้สูญเสียโอกาสสำหรับคนที่จำเป็นจริงๆนะครับ

SOS SPECIALIST
แพทย์เฉพาะทางบาทเดียว

www.SOSSPECIALIST.com

สสส

ปวดศีรษะแบบไหน ? ไม่ธรรมดา

อาการปวดปวดศีรษะ เป็นอาการที่เราทุกคนต่างคุ้นเคย และอย่างน้อยทุกคนก็คงเคยมีอาการปวดศีรษะกันมาบ้างแล้ว หลายครั้งอาการปวด ก็หายไปเอง บางครั้งนอนพักก็หาย หรือบางครั้งกินยาพาราสัก 1 เม็ด ก็หายได้ แต่อาการแบบไหนบ้าง ที่ไม่ธรรมดา และควรพบแพทย์โดยด่วน

ปวดศีรษะเฉียบพลัน อย่างรุนแรง และปวดมากขึ้นเรื่อยๆ

ปวดศีรษะ
มากจนอาเจียน
มีอาการคอแข็ง แขนหรือขา ชา
หรือมีภาวะตามัวเฉียบพลัน

ปวดศีรษะมาก
มีอาการเวียนศีรษะ
บ้านหมุน ทรงตัวไม่อยู่

ปวดศีรษะเรื้อรัง
เป็นมามากกว่า 3 เดือน
โดยกินยาแก้ปวดเอง
แล้วอาการไม่ดีขึ้น

ปวดศีรษะ
หลังเกิดอุบัติเหตุ
แล้วหมดสติ จำเหตุการณ์
ที่เกิดขึ้นไม่ได้

SOS SPECIALIST
แพทย์เฉพาะทางบาทเดียว

WWW.SOSSPECIALIST.COM

สสส

ใส่ใจสุขภาพ แบ่งเวลา ฉบับ "ครูลูกกอล์ฟ"

ครูลูกกอล์ฟ คณาธิป สุนทรรักษ์ หรือพี่ลูกกอล์ฟ ที่หลายๆ คนเรียกกัน ผู้บริหารงานและดำเนินการสอน สถาบันสอนภาษาอังกฤษ "Angkriz" นอกจากเป็นคุณครู ที่เก่งในภาษาอังกฤษแล้ว ลูกกอล์ฟยังเป็นนักแสดงในซิทคอมเรื่องดัง "เนื้อคู่ประตูถัดไป" ในบทไฉไล จนเป็นที่จดจำอีกด้วย

ไม่เพียงเท่านี้เขายังมีรายการ *"LG & Friends"* Talk Show สนุกๆ ที่เริ่มถ่ายทำตั้งแต่อยู่ประเทศอังกฤษ โดยในแต่ละตอนจะเล่าถึงเรื่องราวที่น่าสนใจในมุมมองที่แตกต่างลงในโซเชียลมีเดีย จนตอนนี้ได้ดำเนินมาถึง Season 2 แล้ว ด้วยจำนวนแฟนคลับและผู้เข้าชมรวมกว่า 100,000 ราย

งานเยอะขนาดนี้จะหาเวลาไหนไปดูแลสุขภาพตัวเอง วันนี้พี่ลูกกอล์ฟ จะเผยเคล็ดลับดีๆ ให้ได้ทราบกันค่ะ

พี่ลูกกอล์ฟ เล่าว่า เคยป่วยเป็นกรดไหลย้อนอย่างรุนแรง ทั้งหาหมอ กินยา จนสุดท้ายหมอก็แนะนำว่าไม่มียาอะไรที่ดีเท่ากับการดูแลสุขภาพตัวเอง ด้วยการกินอาหารให้ตรงเวลา กินอาหารแล้วอย่านอนทันที กินอาหารให้เป็นมื้อ ไม่กินอาหารเยอะเกินไป งดอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ งดกาแฟ งดชา เป็นวิธีที่ง่ายมากและเราสามารถทำได้เอง

"การออกกำลังกาย ถึงจะยุ่งมากๆ ก็ต้องหาเวลาให้ได้ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง กีฬาที่เล่นอยู่บ่อย คือชกมวย การออกกำลังกายแบบพิลาทิส และออกกำลังกายแบบคาดิโอ"

การเลือกกินอาหารพี่ลูกกอล์ฟ ให้ความสำคัญและเปิดเผยวิธีประจำตัวว่า จะกินไม่เยอะ กินพอดีมื้อ เลี่ยงอาหารจำพวกของทอด ไม่กินอาหารรสจัด และไม่เน้นปรุงอาหารมากด้วย แต่จะเน้นในเรื่องของการกินผัก ผลไม้ โดยเฉพาะกล้วยน้ำว้า

"การแบ่งเวลาเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตของพี่ลูกกอล์ฟ โดยบางครั้งก็อาจจะไม่มีเวลาจริงๆ แต่การแบ่งเวลาในแต่ละวันให้ถูก ก็สามารถทำให้เราใช้ชีวิตได้สะดวกขึ้น เพียงแค่เราแยกให้ออกว่าเราไม่มีเวลา หรือเราแบ่งเวลาไม่ได้" ครูลูกกอล์ฟกล่าว

ครูลูกกอล์ฟ ยังฝากเคล็ดลับดีๆ เกี่ยวกับการกำจัดความเครียดด้วยว่า ความเครียดก็มีเข้ามาบ้างเป็นเรื่องธรรมดา แต่จะกำจัดความเครียดด้วยการทำสมาธิ หรือไปเที่ยวพักผ่อน โดยคิดว่าความเครียดเข้ามาไม่นานก็ออกไป อยู่ที่ตัวเราเองต้องควบคุมให้ได้และปล่อยวางในที่สุด

เครดิตภาพ เฟสบุ๊ค LG and Friends

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนคนตาดีมาช่วยกันหาชุดตัวเลข ที่ซ่อนอยู่ในตาราง โดยมีตัวเลขทั้งหมด 12 ชุด ในตารางด้านข้างนี้ พร้อมแล้วก็ช่วยหากันให้เจอเลย!

106248
162261
236462
489238
496963
532137
563824
605271
653921
662735
751951
908469

1	6	2	2	6	1	2	5	6	2	2	1	7
6	6	5	4	7	6	6	5	8	2	8	7	8
3	6	5	0	7	4	5	6	4	0	9	2	4
4	2	2	3	2	8	4	3	7	4	4	5	2
9	7	4	3	8	4	3	8	9	3	6	0	6
6	3	7	9	7	1	4	2	1	2	8	6	0
9	5	9	9	4	9	6	4	9	1	1	2	1
6	7	1	4	5	1	4	4	5	8	8	9	3
3	5	4	2	7	9	1	9	5	1	4	1	6
8	2	4	5	6	7	1	4	7	7	3	6	8
3	5	7	9	2	5	9	0	8	4	6	9	0
1	9	7	2	7	2	5	2	3	6	4	6	2
9	4	9	7	6	7	3	1	2	3	5	1	9

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 1 ธันวาคม 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่านแรก จะได้รับแฟลชไดรฟ์ไปเป็นความจำสำรองกันเลย

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ต้องมีแม่อีกกี่คน ที่เสียลูกให้กับ...บุหรี่

เลิกบุหรี่ โทรฟรี 1600 สสส