จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข

ปีที่ 14
ฉบับที่ 195
มกราคม 2561

## หวานน้อยๆ สุขภาพดีนานๆ

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

- **เริ่มศักราชใหม่** กับเคล็ดไม่ลับสุขภาพดี
- **พันธสัญญาภูเก็ต** มุ่งสู่ถนนปลอดภัย
- **คนสร้างสุขแม้เกษียณ** แต่ไม่หมดไฟ

แจก ฟรี!

สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# สวัสดีครับ
## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เมื่อก้าวเข้าสู่ปีใหม่หลายคนมักจะตั้งเป้าหมายให้กับชีวิต และความสุขมักจะเป็นหนึ่งในเป้าหมายสำคัญของคนส่วนใหญ่

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

เราอาจจะอธิษฐาน อ้อนวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อประทานความสุขทางสุขภาพกาย จิต ครอบครัว สังคม แต่อย่างน้อยไม่ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์จะช่วยหรือไม่ แค่ไหน เป้าหมายนี้ก็จะบรรลุได้ด้วยความตั้งใจและลงมือทำของตัวเราเอง

ปีใหม่นี้ มาตั้งเป้าหมายสุขภาวะ แล้วตั้งใจ ลงมือ ลงแรงทำให้เกิดขึ้นจริงแก่ตัวเรา ครอบครัวและสังคมไทยกันนะครับ

การตั้งเป้าหมายที่จะวิ่งระยะทาง 2,191 กิโลเมตร จากเบตงถึงแม่สาย เพื่อเชิญชวนให้ประชาชนบริจาคเงินไปซื้อเครื่องมือแพทย์ในโรงพยาบาลรัฐ ในโครงการก้าวคนละก้าวของคุณอาทิวราห์ คงมาลัย เป็นตัวอย่างสำคัญที่สร้างแรงกระเพื่อมในสังคมไทยอย่างกว้างขวางในหลายๆ มิติ ไม่ว่าการอาสาช่วยส่วนรวมของปัจเจกชนของกลุ่ม ที่แผ่ขยายไปสู่สังคม การให้ทานเพื่อประโยชน์ในการรักษาพยาบาลเพื่อนมนุษย์ และยังรวมไปถึงการกระตุ้นให้ช่วยกันดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง จนไม่จำเป็นต้องเข้าโรงพยาบาลอีกด้วย เพื่อให้ประเทศเราสามารถนำทรัพยากรไปพัฒนาในส่วนที่จำเป็นต่อไป ในส่วนหลังนี้ถ้าสร้างกระแสการวิ่ง การออกกำลังกายเกิดขึ้นได้จริง อาจนับมูลค่าของผลที่ได้สูงยิ่งกว่าเงินบริจาคอีกมากมายนัก

จดหมายข่าวสร้างสุขฉบับแรกของปี 2561 จึงอยากย้ำเตือนในเรื่องพฤติกรรมที่นำมาสู่สุขภาวะหรือทุกขภาวะของคนเรา ซึ่งกลายเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดของสุขภาพในยุคสมัยนี้ ที่เชื้อโรคไม่ใช่ต้นเหตุของโรคภัยของคนไทยและชาวโลกอีกต่อไป พฤติกรรม และชุดของพฤติกรรมที่ประพฤติปฏิบัติต่อเนื่องจนกลายเป็นวิถีชีวิตต่างหากที่มีอิทธิพลสูงกว่ามากมายนัก

แน่นอนว่า การก่อเกิดพฤติกรรมและวิถีชีวิตเหล่านี้ขึ้นกับระบบสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่น้อย ที่เราก็ต้องช่วยกันปรับเปลี่ยนให้ไปทางเสริมสร้างสุขภาพมากกว่าทำลาย แต่อีกส่วนหนึ่ง เราอาจเริ่มการปรับเปลี่ยนที่ตัวเรา คนรอบข้างเราได้

หนึ่งในการเปลี่ยนพฤติกรรมที่สำคัญ คือ พฤติกรรมการบริโภค ซึ่งพบว่าปัจจุบันคนไทยยังบริโภค หวาน มัน เค็ม ในปริมาณเกินกว่าพอดี โดยเฉพาะคนไทยทานหวานเกินปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำไว้ จากที่ไม่ควรเกินวันละ 6 ช้อนชา หรือ 24 กรัม แต่คนไทยทานหวานถึงวันละ 20 ช้อนชา ยังมีปริมาณโซเดียม ที่คนไทยบริโภคเกินปริมาณแนะนำถึง 2-3 เท่า และส่วนใหญ่ไม่ทราบว่ามีอาหารซ่อนเค็มอยู่ในอาหารประเภทแช่แข็ง ขนมกรุบกรอบนอกเหนือจากการปรุงอาหาร

เมื่อรวมกับพฤติกรรมเนือยนิ่ง ก็ทำให้กลายเป็นต้นเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ อาทิ โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิต เบาหวาน ไต มะเร็ง ซึ่งกลุ่มโรคเหล่านี้ล้วนแต่ต้องรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งยังเกิดโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายทำให้เกิดความพิการและเสียชีวิตได้

ที่ผ่านมา สสส. รณรงค์กระตุ้นเตือนให้ประชาชนทราบถึงภัยที่แฝงมากับพฤติกรรมการกิน โดยร่วมกับภาคีเครือข่ายต่างๆ ในการเปลี่ยนแปลงลึกไปถึงระบบห่วงโซ่อาหาร เข้าไปทำความเข้าใจกับผู้ประกอบการเพื่อลดปริมาณความหวาน เค็ม ลงตั้งแต่ต้นทาง เพื่อเป็นการปรับสิ่งแวดล้อม ปรับความเคยชินกับการบริโภคอาหารรสจัดแบบไทยๆ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ว่าเรื่องการกิน กิจกรรมทางกาย หรือพฤติกรรมอื่นใดล้วนต้องอาศัยเวลาและความตั้งใจจริงของการลงมือทำ

*ปีใหม่นี้ มาตั้งเป้าหมายสุขภาวะ แล้วตั้งใจ ลงมือ ลงแรงทำให้เกิดขึ้นจริงแก่ตัวเรา ครอบครัว และสังคมไทยกันนะครับ*

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 14 ฉบับที่ 195 มกราคม 2561

# สร้างสุข

## สารบัญ

**จากใจ**ผู้จัดการ 2

**สุข**ประจำฉบับ 4
ของขวัญรับปีใหม่ หวาน เค็ม มัน น้อยๆ สุขภาพดีนานๆ

**สุข**สร้างได้ 12
ความปลอดภัยเราสร้างได้
*"พันธสัญญาภูเก็ต"* สู่ความปลอดภัยทางท้องถนน

คนสร้าง**สุข** 16
สุขในวัยเกษียณ อุทิศตัวสร้างเยาวชนพอเพียง

**สุข**รอบบ้าน 18
คนเลี้ยงสุนัขเสี่ยงตายช้า
เจ้าตูบเพื่อนผู้ซื่อสัตย์ แถมช่วยยืดชีวิตคนโสด!

**สุข**ไร้ควัน 20

**สุข**เลิกเหล้า 21

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
*"ไวท์ เลิฟซิค"* ดาราหนุ่มผู้รักการออกกำลังกาย

**สุข**ลับสมอง 23

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

สสส. Thai Health

# ของขวัญรับปีใหม่

## หวาน เค็ม มัน น้อยๆ สุขภาพดีนานๆ

**ก้าวเข้าสู่ปีใหม่** *ด้วยความสดชื่นแจ่มใส เชื่อว่าทุกท่านคงเป็นเช่นนั้น*

**ปีใหม่ ถือเป็นช่วงเวลาแห่งการเฉลิมฉลอง ช่วงเวลาแห่งการให้ และช่วงเวลาแห่งการทบทวน สิ่งที่ผ่านมา ว่าต้องปรับเปลี่ยน เพิ่มเติม หรือ แก้ไขอะไรหรือไม่**

เราเชื่อว่าหากจะให้ของขวัญอะไรตัวเองสักอย่าง สิ่งที่ดีที่สุด คือ การมีสุขภาพที่ดีเป็นรางวัลให้กับตัวเอง และสุขภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่แม้มีเงินล้นฟ้า คุณก็ไม่สามารถเป็นเจ้าของมันได้หากคุณไม่เริ่มต้นลงมือทำ!

หากดูจากสถิติจะพบว่าปัจจุบันคนไทยป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ด้วยโรคหัวใจ ความดัน เบาหวาน มะเร็ง ถือเป็นกลุ่มโรคที่ติดท็อปไฟฟ์มีผู้ป่วยและเสียชีวิตมากที่สุดในแต่ละปี เมื่อพิจารณาที่ไป ที่มาของโรค ก็พบว่านอกเหนือไปจากปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้อย่างพันธุกรรม โรคกลุ่มนี้เกิดมาจากพฤติกรรมของตัวเราเองทั้งนั้น

***"พฤติกรรมติด หวาน มัน เค็ม กินเกินพอดี ไม่เคลื่อนไหว ไร้ออกกำลังกาย"*** สิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของปัญหา ถ้าอยากแก้ต้องเริ่มต้นที่ตัวเราทั้งสิ้น

แต่ด้วยการประเทศไทยเป็นดินแดนแห่งอาหาร เรามีของอร่อยให้รับประทานมากมาย และการเจริญเติบโตของอุตสาหกรรมเครื่องดื่มเติบโตขึ้นอย่างก้าวกระโดด ด้วยเหตุ เราเป็นเมืองร้อนเครื่องดื่มเย็นๆ หวานๆ จึงเป็นที่นิยมของคนไทยอย่างมาก สิ่งเหล่านี้ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องการบริโภคขึ้น

สิ่งที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก คือ พฤติกรรมติดหวาน มัน เค็ม โดยเฉพาะความหวานที่พบว่าคนไทยกินหวานเกินมาก โดยองค์การอนามัยโลกแนะนำว่าไม่ควรบริโภคน้ำตาลจากอาหารทุกชนิดเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน หรือ 24 กรัมต่อวัน แต่น่าตกใจที่ผลสำรวจจากโครงการ เด็กไทยไม่กินหวาน สสส. ได้ติดตามสถานการณ์การบริโภคน้ำตาลของคนไทยในระดับประเทศ พบว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลพุ่งกระฉูดมากถึง 20 ช้อนชาต่อวัน น้ำตาลเหล่านี้มาทางไหนดูได้จากง่ายๆ เช่น กาแฟเย็น 1 แก้ว มีน้ำตาลถึง 12 ช้อนชา ชาเขียว 1 ขวด มีน้ำตาล 14 ช้อนชา น้ำอัดลม 1 กระป๋อง มีน้ำตาล 11-12 ช้อนชา แม้แต่นมเปรี้ยวก็ยังมีน้ำตาล 4-7 ช้อนชา เลยทีเดียว

ยังไม่นับรวมอาหารอื่นๆ ที่มีน้ำตาลแฝงอยู่ ของหวานเมนูโปรด บิงซู ข้าวโพดคั่ว ฮันนี่โทสต์ ซึ่งอุดมไปด้วยน้ำตาล ไขมัน เกลือ แน่นอนว่า ปริมาณน้ำตาล โซเดียม เหล่านี้สร้างปัญหาให้สุขภาพแบบแทบไม่รู้ตัว เนื่องจากฉาบหน้าด้วยความหวาน มัน หอมชื่นใจนั่นเอง

เครื่องดื่มหวาน 1 แก้ว ที่ปริมาณ 250 มล. มีปริมาณน้ำตาลที่เกินความต้องการที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันเกือบเท่าตัว เฉลี่ยแล้วปริมาณเครื่องดื่มหวานเพียง 1 แก้ว จะมีปริมาณน้ำตาลที่มากกว่าปริมาณที่ร่างกายควรได้รับทั้งวัน ซึ่งการดื่มน้ำหวานจะดูดซึมได้เร็วมากกว่าการกินอาหารหรือขนม เพราะเหมือนเป็นการกระหน่ำน้ำตาลในร่างกาย ทำให้ตับอ่อนทำงานอย่างหนักด้วยการผลิตอินซูลินเข้ามาจัดการเพื่อปรับระดับน้ำตาลในเลือด คนจึงเป็นเบาหวานตั้งแต่อายุยังน้อยมากขึ้น

ยังมีโรคที่สัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกันหากคุณมีพฤติกรรมการกินไม่เหมาะสมอีกโดยเฉพาะ คนไทยมีพฤติกรรมการบริโภครสเค็มสูงขึ้น 2-3 เท่า ของปริมาณที่ร่างกายต้องการ จากที่ร่างกายต้องการโซเดียมวันละไม่เกิน 5 กรัม หรือ 2,400 มิลลิกรัม แต่คนไทยบริโภคถึง 10.8 กรัม หรือ 5,000 มิลลิกรัมต่อวัน

รสเค็มเหล่านี้เกิดจากพฤติกรรมการปรุง และหลายครั้งพบว่าบางคนทานโดยไม่รู้ตัวเพราะโซเดียมแฝงอยู่ในอาหารทั้งที่ไม่ได้มีรสเค็ม ไม่ว่าจะเป็นการอาหารปรุงสำเร็จแช่แข็ง ขนมกรุบกรอบ ซึ่งโรคความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูงร่วมกับโรคหลอดเลือดสมอง (stroke) เป็นสาเหตุสำคัญหนึ่งใน 3 ลำดับแรกของสาเหตุการตายของคนไทย

เห็นได้ว่าต้นเหตุของโรคไม่เรื้อรังต่างๆ มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต การบริโภคที่เกินพอดี ไร้การเผาผลาญด้วยการเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกาย ดังนั้น หากอยากเริ่มต้นมีสุขภาพที่ดี ต้องเริ่มจากที่ตัวเอง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการใช้ชีวิตตั้งแต่วันนี้

ขณะเดียวกันการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีก็เป็นสิ่งจำเป็นเช่นเดียวกัน สสส. ร่วมกับภาคส่วนต่างๆ พยายามปรับเปลี่ยนให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพดีของทุกคน ไม่ว่าจะเป็น **โครงการหวานพอดีที่ 4 กรัม** ที่ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข และหน่วยงานเอกชน เช่น ลดน้ำตาลในอาหารว่าง เปลี่ยนเป็นผลไม้สด ผลักดันให้ผู้ประกอบการเริ่มลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม หรือเปลี่ยนซองบรรจุน้ำตาลเป็นขนาดบรรจุน้ำตาลน้อยลง

เกิดรูปธรรมเชิงนโยบายด้วยการที่ ครม. สนับสนุนการลดขนาดน้ำตาลบรรจุซองลงจากปัจจุบัน 8 กรัม/ซอง หรือ 2 ช้อนชา เป็น 4 กรัม/ซอง หรือ 1 ช้อนชา เนื่องจากคนส่วนใหญ่เคยชินเติมน้ำตาลหมดซอง ซึ่งในน้ำตาล 1 ซอง กว่า 50% เป็นฟรุตโตส เมื่อร่างกายได้รับในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะไปสะสมที่ช่องท้องและตับ ส่งผลต่อสุขภาพ ซึ่งผู้ผลิตน้ำตาลและกลุ่มธุรกิจโรงแรมยินดีร่วมมืออย่างดี

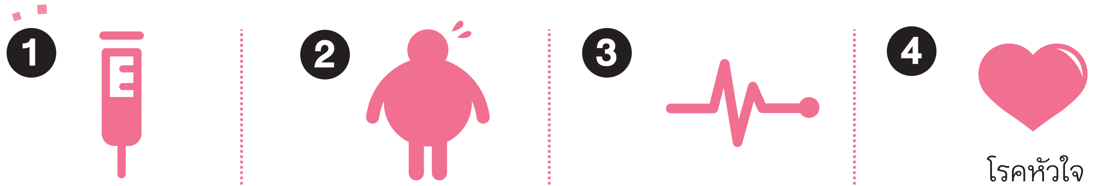
## อาหารซ่อนหวาน

| | | |
|---|---|---|
| น้ำตาล 1 ช้อนชา | = 4 กรัม | = 16 กิโลแคลอรี |
| ข้าว 1 ทัพพี | = น้ำตาล 20 กรัม | = 80 กิโลแคลอรี |

| | | |
|---|---|---|
| กาแฟเย็น | = ข้าว 3 ทัพพี | = น้ำตาล 15 ช้อนชา |
| ชานมไข่มุก | = ข้าว 4.5 ทัพพี | = น้ำตาล 22.5 ช้อนชา |
| ชาเขียว | = ข้าว 3.5 ทัพพี | = น้ำตาล 17.5 ช้อนชา |
| น้ำอัดลม | = ข้าว 2 ทัพพี | = น้ำตาล 10 ช้อนชา |
| น้ำผลไม้กล่อง | = ข้าว 1.5 ทัพพี | = น้ำตาล 7.5 ช้อนชา |
| ไอศกรีม | = ข้าว 3 ทัพพี | = น้ำตาล 15 ช้อนชา |

**ข้อมูลจากเครือข่ายคนไทยไร้พุง*

## ผลร้ายหากบริโภคน้ำตาลมากเกินไป!!



1. โรคเบาหวาน
2. โรคอ้วน
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคหัวใจและโรคหลอดเลือด

ยังได้ร่วมกับ สมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตน์ราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีได้จัดทำโครงการส่งเสริมการผลิตและบริโภคผลิตภัณฑ์อาหาร OTOP เพื่อสุขภาพ เพื่อที่ให้เกิดการผลิตอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม โดย ขนมไทย เป็นของขวัญ ของฝาก ที่คนให้ความนิยม โดยเฉพาะขนมไทยหลายอย่างมีความหมายเป็นมงคล จึงเป็นที่นิยมนำไปมอบให้กัน แต่สูตรดั้งเดิมทำให้ขนมไทยมีความหวานสูงมาก แต่จากการที่ สสส. เข้าไปร่วมกันปรับเปลี่ยนสูตรเพื่อให้เป็นมิตรกับสุขภาพด้วยการลดน้ำตาล

ปี 2560 นี้ มีผลิตภัณฑ์ในโครงการฯ ที่สามารถลดน้ำตาลโซเดียมได้ 15-45% พร้อมออกจำหน่าย จำนวน 32 รายการ เช่น กระยาสารทสูตรลดน้ำตาลและโซเดียม กระยาสารทสูตรลดโซเดียมและไขมันอิ่มตัว ฝอยทองสูตรหญ้าหวาน ข้าวตังหน้างาสูตรลดน้ำตาล กะหรี่ปั๊บลดน้ำตาลและโซเดียม น้ำสมุนไพร น้ำนมข้าวโพดสูตรลดน้ำตาล หมูสวรรค์สูตรหญ้าหวาน สาลี่ ทองม้วนผสมผัก ธัญพืช กล้วยแผ่นอบไม่เติมน้ำตาล กล้วยเบรกแตกลดน้ำตาลและไขมันอิ่มตัว น้ำพริกเผาผสมหล่อฮั้งก้วย ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์อาหารเหล่านี้ล้วนมาจากผู้ประกอบการ OTOP ทั้งที่เป็นวิสาหกิจชุมชน กลุ่มแม่บ้าน และผู้ประกอบรายย่อย ในพื้นที่ 7 จังหวัดในเขตภาคกลาง ได้แก่ ฉะเชิงเทรา ชลบุรี สมุทรสงคราม สระบุรี สุพรรณบุรี อ่างทอง และเพชรบุรี ซึ่งเข้าร่วมโครงการ 12 ราย และมีร้านค้าศูนย์จำหน่ายผลิตภัณฑ์เข้าร่วมโครงการ 5 แห่ง คือ สวนริมเขา ถ.มิตรภาพ จ.สระบุรี ศูนย์ OTOP คอมเพล็กซ์ พุแค จ.สระบุรี รินขนมไทย จ.ฉะเชิงเทรา เอกชัยสาลี่สุพรรณ จ.สุพรรณบุรี บ้านขนมนันทวัน จ.เพชรบุรี และจะมีจำหน่ายที่ เลมอนฟาร์มและซูเปอร์มาร์เก็ตต่างๆ

ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่ผู้ประกอบการเข้ามามีส่วนร่วม ทำให้คนไทยมีสุขภาพดีขึ้นจากการลดหวาน โดยที่ยังสามารถอร่อยได้เหมือนเดิม ซึ่งพฤติกรรมการลดหวานนั้น เมื่อเราค่อยๆ ลดปริมาณน้ำตาลลง ร่างกายก็จะปรับตัว และสามารถพอใจกับปริมาณความหวานน้อยลงได้ด้วย

## อาหารซ่อนเค็ม

**ผลิตภัณฑ์เครื่องปรุงรสที่ครัวเรือนคนไทยนิยมใช้กันมาก 5 ลำดับแรก คือ น้ำปลา ซีอิ๊วขาว เกลือ กะปิ และซอสหอยนางรม โดยแหล่งอาหารที่พบเกลือสูง ได้แก่**

| | |
|---|---|
| เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ | มีปริมาณโซเดียม 6,000 มิลลิกรัม |
| น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ | มีปริมาณโซเดียม 1,160-1,420 มิลลิกรัม |
| ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ | มีปริมาณโซเดียม 960-1420 มิลลิกรัม |
| ซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ | มีปริมาณโซเดียม 1,150 มิลลิกรัม |
| กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ | มีปริมาณโซเดียม 1,430-1,490 มิลลิกรัม |
| ซอสหอยนางรม 1 ช้อนโต๊ะ | มีปริมาณโซเดียม 420-490 มิลลิกรัม |

***ร่างกายต้องการโซเดียมวันละไม่เกิน 5 กรัม หรือ 2,400 มิลลิกรัม**

**ข้อมูลจากกองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข*

# วิธีเปลี่ยนพฤติกรรม "ลดหวาน" ง่ายๆ

ค่อยๆ ลดความหวานลงที่ละน้อยให้รู้สึกว่าไม่ทรมานตัวเองมากเกินไป เช่น การปรุงก๋วยเตี๋ยว จากเดิมที่เคยใส่น้ำตาลที่ละมากๆ ก็ควรปรับลดลงเรื่อยๆ อย่าหักดิบแบบกะทันหัน เพราะร่างกายจะไม่ยอมรับและทำได้เพียงระยะสั้นเท่านั้น โดยมากจะใช้เวลา 1-2 เดือน ร่างกายจะชินกับความหวานน้อยและอร่อยเหมือนเดิม

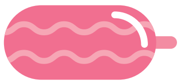
**คาถาลดหวาน** หัดพูดให้ติดปากบอกพ่อค้า แม่ค้า ในการประกอบอาหารว่า *"ไม่หวาน"* ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่ม หรือ อาหารที่ต้องมีการปรุงรส หรือ เลือกอาหารที่เห็นว่าไม่มันมากจนเกินไปเพราะจะมีรสหวานพ่วงมาด้วย

ดื่มน้ำเปล่าเป็นหลัก พยายามอย่าให้ร่างกายขาดน้ำ เนื่องมาจากหากร่างกายขาดน้ำจะทำให้รู้สึกหิวและเพิ่มความอยากความหวานมากขึ้น การดื่มน้ำเปล่าประมาณ 1 แก้ว เมื่อรู้สึกอยากความหวานจะช่วยลดความอยากลงได้

**เลือกรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง** เช่น ผัก ข้าวกล้อง เลือก ผลไม้รสชาติไม่หวาน เพิ่มเติมอาหารประเภทถั่วฝัก ถั่วเปลือกแข็ง ใยอาหารจะช่วยลดความอยากความหวาน และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดลงได้ด้วย

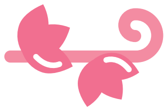
## การเลือกชนิดของผักก็สำคัญ

ผักผลไม้แต่ละชนิดจะให้สารอาหารมากน้อยแตกต่างกัน ควรกินให้หลากหลาย และได้รับปริมาณที่เพียงพอ

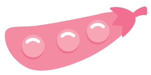


**ผักใยอาหารน้อย**
อาทิ ตำลึง คะน้า แตงกวา และบวบ

**ผักใยอาหารปานกลาง**
อาทิ มะเขือเปราะ กุยช่าย มะระ



**ผักใยอาหารสูง**
อาทิ แครอท ผักกูด ดอกแค



**ผักใยอาหารสูงมาก**
อาทิ มะเขือพวง ผักสะเดา ถั่ว และธัญพืช

## เช็คสัญญาณ อาการติดหวาน

- รู้สึกอยากขนมหวานที่ตัวเองชอบเรื่อยๆ
- รู้สึกเหนื่อยล้า หงุดหงิด อารมณ์ไม่ดี เมื่อไม่ได้กินอาหารหรือขนมที่มีส่วนประกอบของแป้งหรือน้ำตาล
- รู้สึกหิวบ่อย
- คิดถึงอาหารอยู่เรื่อยๆ แม้ว่าเพิ่งกินอาหารเสร็จ
- มีนิสัยกินอาหารหวานต่อจากอาหารคาวเป็นประจำ
- มีของติดตู้เย็นที่เป็นของหวานอยู่ตลอด
- ชอบผลไม้รสหวาน เช่น มะละกอ ทุเรียน สับปะรด
- ชอบผลไม้แห้ง ผลไม้ดอง ผลไม้แช่อิ่ม
- ชอบอาหารกลุ่มซีเรียลเคลือบน้ำตาล
- ทำอาหารทุกจานต้องเติมน้ำตาล เช่น ไข่เจียวเติมน้ำตาล ทำพริกน้ำปลาเติมน้ำตาล
- ชอบงานเลี้ยงสังสรรค์ เพราะมีอาหาร เครื่องดื่มและของหวาน
- ในมื้ออาหารมักจะเลือกดื่มเครื่องดื่มที่ไม่ใช่น้ำเปล่า

**ลดการซื้ออาหาร เครื่องดื่ม หรือขนมหวาน** มาติดบ้านเป็นประจำ ก่อนเลือกซื้อก็ควรที่จะอ่านฉลากโภชนาการเพื่อเปรียบเทียบปริมาณของน้ำตาลที่มีอยู่ในอาหาร เครื่องดื่ม หรือขนมด้วย เมื่อเวลาอยากกินหวาน แต่ไม่มีอยู่ใกล้ตัวก็จะช่วยลดปริมาณการกินลงได้

จดบันทึกอาหารที่กินเข้าไปเพื่อที่จะได้เห็นรูปแบบของอาหารที่เรากินในแต่ละวัน และประเมินดูว่าเรากินอาหาร เครื่องดื่ม หรือขนมใดบ้างที่มีความหวานนำ จดบันทึกความหิว ความอยากอาหารและช่วงเวลาที่กินอาหาร จะช่วยให้เห็นว่าเรามีพฤติกรรมการกินอย่างไร นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

สร้างความหลากหลายในแต่ละมื้ออาหารควรมีอาหารให้หลากหลาย **ยึดหลักให้ครบ 5 หมู่ โดยมีทั้งข้าว ไขมันและโปรตีน** เนื่องจากโปรตีนและไขมันจะช่วยให้ระดับน้ำตาลคงที่และทำให้รู้สึกอิ่มได้นานกว่าการกินข้าวหรือแป้งอย่างเดียว

**เพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกาย** หากิจกรรมอย่างอื่นทำเมื่อรู้สึกอยากกินของหวานๆ เช่น ออกกำลังกาย เขียนหนังสือ ทำความสะอาดบ้าน เพราะเมื่อสมองสั่งการว่าอยากกิน ความรู้สึกอยากของหวานจะอยู่ประมาณ 20-30 นาที การหากิจกรรมทำจะช่วยลดความอยากได้

**ออกกำลังกาย** นอกจากการออกกำลังกายจะช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินที่ได้จากอาหาร ยังมีส่วนช่วยให้เพิ่มระดับฮอร์โมนเอนโดรฟินที่ทำให้อารมณ์ดี เพราะหนึ่งในเหตุผลของคนที่ชอบความหวานคือรู้สึกอารมณ์ดีเมื่อได้รับน้ำตาลนั่นเอง

## เดินเพื่อสุขภาพ

**เมื่อควบคุมอาหารได้แล้ว สิ่งที่ต้องทำให้เป็นนิสัยคือ การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดินเป็นทางเลือกอย่างหนึ่ง ซึ่งหากทำอย่างเพียงพอก็ดีต่อสุขภาพเช่นเดียวกัน**

- เดินช้าๆ ประมาณ 3-5 นาที เพิ่มความเร็วขึ้นจนเริ่มรู้สึกเหนื่อย
- เดินให้ต่อเนื่องได้ระยะทาง 2.5-3 กิโลเมตร หรือ ใช้เวลา 30 นาที
- ลองทำให้ได้เป็นประจำสัปดาห์ละ 3 วัน และเพิ่มได้เป็น 5-6 วันต่อสัปดาห์

### สิ่งที่จะได้จากการเดิน

| | |
|---|---|
| • **เดิน 1 ชั่วโมงต่อวัน** | ลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ 34% |
| • **เดินเร็ว 1 ชั่วโมงต่อวัน นาน 3 เดือน** | คู่กับการคุมอาหารเครื่องดื่ม น้ำหนักส่วนเกินลด 7 กิโล |
| • **เดิน 10,000 ก้าวต่อวัน นาน 12 สัปดาห์** | ลดความดันโลหิต 8-10 มิลลิเมตรปรอท |

**ที่มา เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์*

# ผัก-ผลไม้มีดีอย่างไร
# ทำไมต้องกินให้เพียงพอ

กินเถอะมีประโยชน์จริงๆ

## ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง

## ต้านโรคกลุ่ม NCDs

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นโรคที่
เกิดจากวิถีการใช้ชีวิต

## พฤกษเคมี ในผักและผลไม้หลากสี

เลือกกินให้หลากหลาย ครบทุกสีได้ประโยชน์เต็มๆ

### สารคลอโรฟิลล์

มีในพืช-ผักใบ
สีเขียว

### สารคาโรทีนอยด์

มีในผัก-ผลไม้
สีส้ม-สีส้มแดง

### สารไลโคปีน

มีในผัก-ผลไม้
สีแดง

### สารลูทีน

มีในผัก-ผลไม้
สีเหลือง

### สารแอนโทไซยานิดิน

มีในผัก-ผลไม้
สีน้ำเงิน-ม่วงแดง

### สารอัลลิซิน

มีในพืชที่มี
สีออกขาว

### สารอินดอล ไอโซไทโอไซยาเนท

พบมากในพืชตระกูลกะหล่ำ

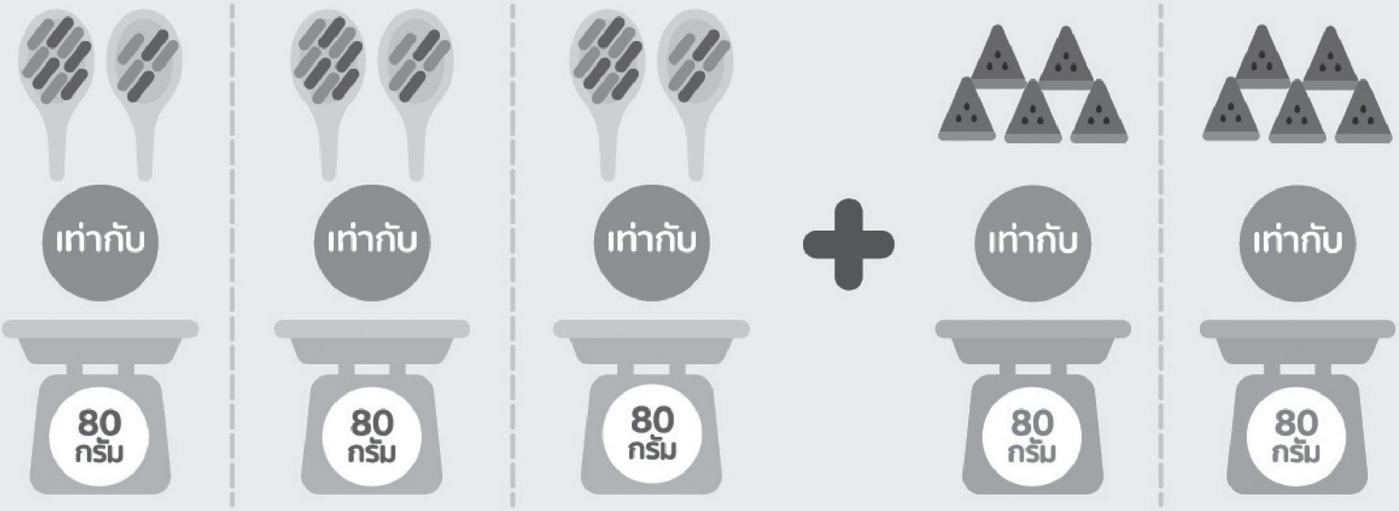
สสส ThaiHealth

กินผักผลไม้ปลอดภัย

# ผัก-ผลไม้ กินเท่าไหร่ถึงเรียกว่าเพียงพอ

ควรกินผัก-ผลไม้อย่างน้อย **400** กรัมต่อวัน

ควรกิน**ผักสุกประมาณ 6 ทัพพี**ต่อวัน และ**ผลไม้วันละ 2-3 ส่วน**ต่อวัน




**ผักปรุงสุก ทั้งผักใบ ผักหัว ถั่ว และธัญพืช**

**ผลไม้รสหวานน้อย**

## การเลือกชนิดของผักก็สำคัญ

ผักผลไม้แต่ละชนิดจะให้สารอาหารมากน้อยแตกต่างกัน
ควรกินให้หลากหลาย และได้รับปริมาณที่เพียงพอ

**V1**

**ผักใยอาหาร น้อย**

อาทิ ตำลึง คะน้า แตงกวา และ บวบ

**V2**

**ผักใยอาหาร ปานกลาง**

อาทิ มะเขือเปราะ กุยช่าย มะระ

**V3**

**ผักใยอาหาร สูง**

อาทิ แครอท ผักกูด ดอกแค

**V4**

**ผักใยอาหาร สูงมาก**

อาทิ มะเขือพวง ฝักสะเดา ถั่ว และ ธัญพืช

สสส ThaiHealth

กินผักผลไม้ปลอดภัย

# ความปลอดภัยเราสร้างได้

## "พันธสัญญาภูเก็ต"

### สู่ความปลอดภัยทางท้องถนน

**ประเทศไทย** ถูกจัดอันดับเป็นประเทศที่ถนนไม่ปลอดภัย **ลำดับต้นๆ ของโลก**

**การเสียชีวิตบนถนน ควรถูกจัดให้เป็นโศกนาฏกรรมใหญ่ของคนไทย เพราะทุกวันมีคนเสียชีวิตบนท้องถนนไม่ว่าจะเป็นมอเตอร์เวย์ ทางหลวง ทางสายหลัก สายรอง ไปจนถนนในหมู่บ้าน ซึ่งแต่ละวันมีกว่า 60 ครอบครัวต้องสูญเสียคนที่รัก กำลังหลักของบ้าน เพื่อน หรือ พี่น้อง ไปบนท้องถนน**

สถานการณ์ความสูญเสียจากอุบัติเหตุในประเทศไทย ประมวลจาก 3 ฐานข้อมูลสำคัญคือ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ บริษัท กลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถยนต์ จำกัด และใบมรณะบัตรของกระทรวงมหาดไทย ประมวลโดยกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2559 **ซึ่งสถิติการเสียชีวิตอยู่ที่ 22,356 คน คิดเป็นอัตราการเสียชีวิต 34.4 คนต่อประชากร 1 แสนคน โดย 3 ใน 4 ของผู้เสียชีวิต เป็นเพศชาย และกลุ่มอายุ 15-29 ปี มีอัตราการเสียชีวิตมากที่สุด**

**ปัญหาอุบัติเหตุ** ถือว่าเป็นปัญหาใหญ่และมีความท้าทายของภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ที่มีประชากรมากถึง 1 ใน 4 ของโลก เนื่องจากในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออกมีอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนวันละ 865 คน

เมื่อปลายปีที่ผ่านมา มีการประกาศ ***"พันธสัญญาภูเก็ต"*** เพื่อเดินหน้าแก้ปัญหาอุบัติเหตุ ซึ่งเกิดจากการประชุมระดับรัฐมนตรีสาธารณสุขของประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลกภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก เพื่อเร่งรัดการขับเคลื่อนทศวรรษแห่งความปลอดภัยบนท้องถนน (WHO–SEA Ministerial Meeting on Accelerating Actions for Implementation of Decade of Action for Road Safety) ซึ่งการประชุมนี้มีเป้าหมายเพื่อเน้นย้ำว่าทุกประเทศจะเอาจริงในการขับเคลื่อนเชิงนโยบายเพื่อไปสู่การลดปริมาณคนเจ็บ คนตายจากอุบัติเหตุทางถนนตามที่ได้ประกาศ *"ทศวรรษแห่งความปลอดภัยบนท้องถนน พ.ศ.2554-2563"* ไว้ว่าจะต้องลดปริมาณคนเจ็บตายลงครึ่งหนึ่งในอีก 3 ปีที่เหลือข้างหน้า

การประชุมเป็นไปอย่างเข้มข้นโดยมีการระดมความคิดเห็นจากคนทำงานด้านอุบัติเหตุในทุกระดับ ทั้งระดับผู้ปฏิบัติงานจริง ระดับหัวหน้าส่วนงาน และระดับผู้ออกกฎและนโยบาย เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างจริงจังและเป็นรูปธรรม จากการประชุมพบว่า ประเทศไทยยังคงมีปัญหาการเกิดอุบัติเหตุ การเจ็บสาหัสจนทำให้พิการ ไปจนถึงเสียชีวิต ซึ่งส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นในผู้ใช้รถใช้ถนนกลุ่มเปราะบาง (Vulnerable road user) ประกอบด้วย ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ คนเดินถนน ผู้ใช้รถจักรยาน ซึ่งปัญหาเหล่านี้หากมีการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาที่ตรงจุดก็จะนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ตรงจุดได้ด้วยเช่นเดียวกัน

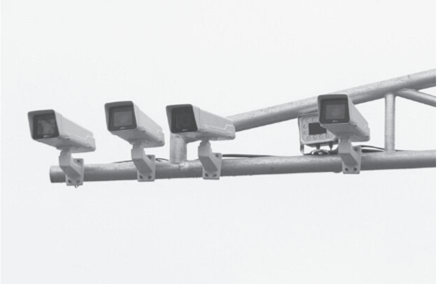
จากการขับเคลื่อนความปลอดภัยทางถนนของประเทศไทยในระยะ 2 ปีที่ผ่านมา แม้จะมีอัตราการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางท้องถนนสูง แต่ประเทศไทยเป็นประเทศเดียวในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออกที่มีแนวโน้มจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตลดลง เนื่องจากรัฐบาลมุ่งเน้นให้การลดการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนเป็นยุทธศาสตร์ชาติ ซึ่งจะเห็นได้ว่าปัจจุบันการผลักดันงานทางด้านความปลอดภัยทางถนน มีการทำงานแบบบูรณาการในทุกภาคส่วนมากขึ้น อาทิ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงคมนาคม กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ภาคประชาสังคม ภาคเอกชน และหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

การทำงานเชิงบูรณาการเพื่อลดการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงในประเทศไทยนั้น *"จังหวัดภูเก็ต"* ถือเป็นต้นแบบสำคัญ เนื่องจาก จังหวัดภูเก็ต เคยถูกจัดอันดับเป็นจังหวัดที่มีผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางท้องถนนเป็นอันดับ 2 ของประเทศ และไม่เคยต่ำกว่าอันดับ 5 ในรอบ 20 ปีที่ผ่านมา โดยมีคนเสียชีวิตเฉลี่ย 2 วัน 3 คน และประสบอุบัติเหตุชั่วโมงละ 3-4 คน จากสถานการณ์ปัญหาที่ติดลำดับต้นๆ กลายเป็นเมืองอันตรายนี้ ทุกภาคส่วนของภูเก็ตจึงหันมามองปัญหาอย่างจริงจังร่วมกัน โดยเริ่มจากเห็นว่าชีวิตคนเป็นเรื่องสำคัญ และอุบัติเหตุทางถนนเป็นเรื่องป้องกันและลดลงได้ จนในที่สุด จ.ภูเก็ต ก็สามารถหลุดจากอันดับต้นๆ ของเมืองอันตรายทางถนน จนมีอัตราการสวมหมวกกันน็อกสูงลำดับต้นๆ ของประเทศ และกลายเป็นตัวอย่างการดำเนินงานที่ดีให้กับพื้นที่อื่นๆ จนก่อให้เกิด *"ภูเก็ตโมเดล"* ขึ้นอีกด้วย

***"ภูเก็ตโมเดล"*** เกิดจากหัวใจสำคัญ 4 เรื่อง คือ 1.การบริหารจัดการอย่างเข้มแข็ง 2.การแก้ไขจุดเสี่ยง/ปัญหาอย่างต่อเนื่อง 3.การบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มข้น และ 4.การมีเครือข่ายสหสาขาวิชาชีพทำงานร่วมกันอย่างไม่เป็นทางการอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเมื่อย้อนไปเมื่อราว 5 ปีก่อน จ.ภูเก็ต มีการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 227 ราย หรือ 62.38 คนต่อแสนประชากร และต่อมาลดลงเหลือเพียง 130 คน หรือ 34.76 คนต่อแสนประชากรในปี 2559 / การบาดเจ็บที่ศีรษะก็มีอัตราลดลงจาก 37.1% ในปี 2554 เหลือ 20.6% ในปี 2558 รวมถึงผู้เสียชีวิตจากเมาแล้วขับลดลง 8.8% จากปี 2558 ถึง 2559 ซึ่งถือว่ามีอัตราลดลงอย่างต่อเนื่อง

เมื่อเจาะลึกไปในแต่ละพื้นที่ของ จ.ภูเก็ต เช่น *"กะทู้"* ซึ่งเป็นเพียงอำเภอเล็กๆ ของจังหวัด มีพื้นที่ 35 ตารางกิโลเมตร แต่ด้วยความที่เป็นพื้นที่ใกล้อำเภอเมืองเชื่อมต่อไปยังแหล่งท่องเที่ยวสำคัญอย่างป่าตอง และเป็นทางผ่านจากพื้นที่ท่องเที่ยวไปยังสนามบิน ทำให้ในแต่ละเดือนมีผู้คนสัญจรไปมาเป็นจำนวนมาก จึงก่อให้เกิดจำนวนผู้เสียชีวิตในอำเภอกะทู้อย่างน้อย 2-3 ราย จำนวนผู้บาดเจ็บพิการอีก 2-5 ราย ซึ่งเกือบทั้งหมดคือวัยทำงาน และส่วนใหญ่มีรายได้น้อยถึงปานกลาง โดยกว่า 80% ของอุบัติเหตุทั้งหมดที่เกิดขึ้นนี้มาจากการขับขี่มอเตอร์ไซค์ จากจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตดังกล่าว ทำให้หน่วยงานของอำเภอกระทู้ มีการสำรวจปัญหาของตัวเองและลงมือแก้ไขอย่างจริงจัง อำเภอกระทู้จึงมีโมเดลเพื่อขับเคลื่อนความปลอดภัยทางถนนในสามด้าน คือ *"3Es Model"* ได้แก่ 1. ด้านวิศวกรรม (Engineering) 2. ด้านการบังคับใช้ (Enforcement) 3. ด้านการศึกษา (Education)

หน่วยงานที่เกี่ยวข้องลงมือสำรวจจุดเสี่ยงอย่างจริงจัง จนได้พื้นที่เสี่ยงสามจุดคือ ถนนวิชิตสงคราม ช่วงโค้งควนลิ้มช้าน ถนนพระภูเก็ตแก้ว และถนนวิชิตสงครามเส้นทางไปยังเขาป่าตอง บางเส้นทางมีความยาวประมาณ 2.5-3 กิโลเมตร แต่สองข้างทางเต็มไปด้วยป้ายโฆษณาที่ดึงความสนใจจากผู้ขับขี่ทำให้โอกาสเกิดอุบัติเหตุมีสูงขึ้น บางพื้นที่จะมืดและอาจทำให้เกิดอันตรายกับทั้งผู้ขับขี่และผู้ใช้ถนนได้



เมื่อได้พื้นที่จุดเสี่ยง และทราบถึงสาเหตุของปัญหา เทศบาลจึงใช้วิธีรื้อถอนป้ายโฆษณา ในบริเวณพื้นที่เสี่ยง ติดตั้งกล้องวงจรปิด 86 จุดทั่วพื้นที่ ติดตั้งเสาไฟฟ้าที่มีความสูงเพื่อให้แสงสว่างครอบคลุมพื้นที่ในวงกว้างในเวลากลางคืนจำนวน 64 ต้น เปลี่ยนหลอดไฟเป็นหลอด LED ที่ให้ความสว่างและประหยัดพลังงานอีก 560 ดวง รวมทั้งเพิ่มป้ายสัญญาณจราจรอย่างชัดเจนในทุกจุด และทำไบก์เลนสำหรับจักรยาน (Bike lane) โดยเฉพาะเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังเพิ่มความยั่งยืนในการแก้ไขปัญหาด้วยการสำรวจจุดเสี่ยงอย่างสม่ำเสมอ นำปัญหามาวิเคราะห์ทุกครั้งที่เกิดอุบัติเหตุ พร้อมทั้งสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชน และเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาเรื่องการช่วยเหลือพยาบาลเบื้องต้นกับผู้ประสบอุบัติเหตุ และรณรงค์สวมหมวกนิรภัยกับเด็กนักเรียนโรงเรียนประถมศึกษาภายใต้การดูแลของเทศบาลเมืองกะทู้ เพราะเมื่อเขาได้เรียนรู้แล้ว เด็กๆ ก็จะไปบอกพ่อแม่ให้ใส่หมวกนิรภัยเช่นกัน ซึ่งนับเป็นวิธีหนึ่งที่จะแก้ปัญหาความไม่ปลอดภัยทางท้องถนนได้อย่างยั่งยืน

เก้าปีภายหลังจากการดำเนินโครงการพบว่า *"3Es Model"* สามารถขับเคลื่อนความปลอดภัยบนท้องถนนได้อย่างเป็นรูปธรรม เพราะมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุความไม่ปลอดภัยบนท้องถนนลดลงทุกปีจาก 20 ราย ในปี 2551 เหลือเพียง 6 ราย ในปี 2559 นอกจากนี้ ยังไม่มีรายงานผู้เสียชีวิตในเส้นทางถนนพระภูเก็ตแก้วซึ่งเคยเป็นหนึ่งในสามพื้นที่เสี่ยงอีกเลย

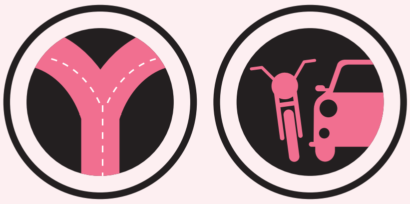
*"เมื่อเริ่มต้นโครงการ เทศบาลเมืองกะทู้มีการลงทุนด้านโครงสร้างและงานกิจกรรมทางการศึกษาและการรณรงค์เชิงสังคมเป็นจำนวน 62.87 ล้านบาท ซึ่งนับเป็นเงินลงทุนจำนวนไม่น้อย แต่อย่างไรก็ตาม หากนับตัวเลขความสูญเสียที่ 5 ล้านบาทต่อผู้เสียชีวิตหนึ่งราย ตามสถิติของกระทรวงสาธารณสุข จะพบว่า ยอดผู้เสียชีวิตที่ลดลง 135-180 ราย ตลอด 9 ปี ของการทำงาน สามารถลดการสูญเสียที่เกิดจากการเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุความไม่ปลอดภัยทางท้องถนนได้ถึง 775-900 ล้านบาทต่อปี ถือว่าเป็นการลงทุนที่มีความคุ้มค่าอย่างยิ่ง"*

ในส่วนของ *"ภูเก็ตโมเดล"* ยังมีการจัดการภายหลังการเกิดอุบัติเหตุ หรือ บำบัดเยียวยา คือ มีการจัดระบบหน่วยแพทย์ฉุกเฉิน หน่วยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข (สธ.) หน่วยงานเอกชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีศูนย์รับแจ้งเหตุและสั่งการการแพทย์ฉุกเฉิน ที่ รพ.วชิระภูเก็ต โดยจะรับเรื่องเหตุฉุกเฉินทั้งอุบัติเหตุและไม่ใช่อุบัติเหตุที่โทร.สายด่วน 1669 โดยจะมีเจ้าหน้าที่ที่ผ่านการอบรมทำหน้าที่ในการสอบถามเหตุการณ์ ตำแหน่งที่เกิดและประเมินความรุนแรง รวมทั้งพิจารณาให้รถพยาบาลจากจุดที่เตรียมพร้อมอยู่แล้วทั่วพื้นที่ จ.ภูเก็ตเข้าไปรับผู้ป่วย ซึ่งในรถพยาบาลทุกคันจะมีการติดตั้งระบบจีพีเอสเพื่อให้รู้ตำแหน่งรถว่าอีกกี่นาทีรถจะเดินทางถึงสถานพยาบาลอีกด้วย

ภายในรถมีการติดตั้งระบบเทเลเมดิซีน (Telemedicine) ที่จะสามารถถ่ายทอดภาพและเสียงของผู้ป่วยภายในรถพยาบาล รวมถึงส่งสัญญาณชีพ และข้อมูลอื่นๆที่จำเป็นมายังห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล ซึ่งระบบนี้จะช่วยให้แพทย์สามารถประเมินอาการผู้ป่วยได้ตั้งแต่ยังไม่ถึงโรงพยาบาล สามารถเตรียมพร้อมในให้การรักษาผู้ป่วยได้ทันทีเมื่อรถพยาบาลเดินทางมาถึง เช่น หากผู้ป่วยต้องเข้ารับการผ่าตัดก็จะสามารถทราบได้ว่าต้องใช้แพทย์เฉพาะทางสาขาไหน จะได้มีการเตรียมห้องผ่าตัดและทีมแพทย์ไว้ล่วงหน้า ไม่ต้องมาเตรียมการหลังคนป่วยมาถึงห้องฉุกเฉิน ทำให้ผู้ป่วยได้รับการรักษาได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

จะเห็นได้ว่า การแก้ปัญหาอุบัติเหตุนั้น จำเป็นต้องใช้สรรพกำลังในการทำงานอย่างหนัก เพื่อดำเนินงานในเชิงป้องกัน และสามารถบรรเทาความเสียหายและสูญเสียให้น้อยที่สุดเมื่อเกิดเหตุ

แต่สิ่งหนึ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ใช้รถใช้ถนน ไม่ว่าจะเรื่องการปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด การใช้ความเร็วที่เหมาะสมเมื่อขับขี่รถ ดื่มไม่ขับ การป้องกันตัวเองด้วยเข็มขัดนิรภัยและการสวมหมวกนิรภัย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะลดความอันตรายบนท้องถนนลงได้ หากเราช่วยกัน ถนนปลอดภัยก็จะเกิดขึ้นจริง



**การประชุมระดับรัฐมนตรีสาธารณสุขของประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลกภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก** เพื่อเร่งรัดการดำเนินงานตามทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนน (WHO–SEA Ministerial Meeting on Accelerating Actions for Implementation of Decade of Action for Road Safety) สมาชิกรวม 11 ประเทศ

ผลลัพธ์สำคัญของการประชุมครั้งนี้คือ ***"พันธสัญญาภูเก็ต"*** **(Phuket commitment)** ที่มีสมาชิก 10 ประเทศร่วมลงนาม ได้แก่ บังคลาเทศ ภูฏาน เกาหลีเหนือ อินเดีย อินโดนีเซีย มัลดีฟ เมียนมา เนปาล ศรีลังกา และประเทศไทย *(ติมอร์-เลสเต ไม่ได้เข้าร่วมประชุม)* ได้ร่วมลงนามเห็นชอบกับข้อแนะนำระดับนโยบาย 6 กลุ่ม ตามชื่อภาษาอังกฤษของจังหวัดภูเก็ต (PHUKET) คือ

- **P** จัดลำดับความสำคัญ (Prioritization)
- **H** คำมั่นระดับสูง (High-level commitment)
- **U** ชักจูงสามัคคี (United efforts of all stakeholders)
- **K** ต้องมีปัญญา (Knowledge management)
- **E** นำพากฎหมาย (Enforcement of regulations)
- **T** ร่วมใจมุ่งเป้า (Targets)

# สุขในวัยเกษียณ
## อุทิศตัวสร้างเยาวชนพอเพียง

**รองศาสตราจารย์ คิม ไชยแสนสุข**
*ที่ปรึกษามูลนิธิเยาวชนพอเพียงเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน*

วัยเกษียณไม่สามารถหยุดไฟในการทำงานเพื่อสังคมแต่อย่างใด หลังเกษียณราชการในตำแหน่งอธิการบดีมหาวิทยาลัยรามคำแหง รองศาสตราจารย์ คิม ยังเดินหน้าเป็นที่ปรึกษาให้กับมูลนิธิเยาวชนพอเพียงเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกับแนวคิดของอาจารย์ที่เชื่อมั่นในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 มาโดยตลอด

*“ตอนนี้ผมอายุ 60 กว่าปีแล้ว แต่สิ่งที่ยังอยู่ในใจเสมอมา คือการยึดมั่นในหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 เพราะผมเองเป็นอาจารย์สอนทางด้านเศรษฐศาสตร์จึงได้เห็นได้อ่านและประทับใจในหลักปรัชญานี้ เพราะมันทำให้เราไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่เบียดเบียนคนในครอบครัว ไม่เบียดเบียนคนในชุมชน และสุดท้ายไม่เบียดเบียนประเทศชาติ เมื่อทุกคนไม่เบียดเบียนคนอื่น สังคมก็มีความสุข เป็นหลักที่ผมชื่นชมและปฏิบัติอย่างนี้มาตลอด”*

อาจารย์เป็นบุคคลสำคัญที่ทำให้เกิดวิชาเศรษฐกิจพอเพียงขึ้นในมหาวิทยาลัยรามคำแหง

*“ผมยึดหลักการนี้ตั้งแต่เป็นอาจารย์ จนวันหนึ่งพอผมได้เป็นผู้บริหารมหาวิทยาลัยก็เลยผลักดันให้มีการเปิดวิชาเศรษฐกิจพอเพียงขึ้นมาและยังสอนมาถึงทุกวันนี้ ครั้งหนึ่งในชีวิตในฐานะพสกนิกรเราได้ทำสิ่งนี้ตอบแทนคุณแผ่นดินก็เป็นความภูมิใจเป็นอย่างมาก จนต่อมาลูกศิษย์ได้มาชวนว่า เขาอยากจะทำเรื่องนี้บ้าง เขาตั้งมูลนิธิเยาวชนเพื่อความพอเพียง เขาก็มาขอให้ผมช่วยเป็นที่ปรึกษา ผมก็ยินดีเป็นอย่างมาก ถ้าเราช่วยได้”*

มูลนิธิเยาวชนพอเพียงฯ เป็นมูลนิธิที่นำแนวคิดเรื่องเศรษฐกิจพอเพียงมาทำให้เกิดขึ้นจริงในวิถีการดำรงชีวิตของเยาวชนไทย *“วัตถุประสงค์สำคัญของมูลนิธินี้คือ ชื่อเราบอกแล้วว่า มูลนิธิพอเพียง คือเราอยากให้มูลนิธินี้เป็นหน่วยเล็กๆ หน่วยหนึ่งในสังคมที่จะมีส่วนร่วมในการที่จะฝึกเยาวชนทั้งหลาย ให้เยาวชนทั้งหลายเข้าถึงแก่นแท้ของหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเขาจะได้นำไปปฏิบัติจริงในวิถีชีวิตประจำวันของเขา ในการดำรงชีวิตและการทำงาน ก็จะทำให้เขาและคนรอบข้างมีความสุข เมื่อคนทำอย่างนี้มาก ๆ สังคมก็มีความสุขไม่เดือดร้อน ไม่เบียดเบียนคนอื่นและตัวเอง”*

*“ความพอเพียง คือความพอประมาณ ความสมเหตุสมผล ทุกสิ่งทุกอย่างที่คิดปฏิบัติต้องมีภูมิคุ้มกัน ถ้าใครเข้าใจหลักนี้จะเอาไปใช้ในการดำรงชีวิตได้ทุกด้าน และก็หลักสองข้อที่ควบคุมอยู่เบื้องหลังคือการมีความรู้กับคุณธรรม”*

> *สู้เอาเวลานั้นมาทำประโยชน์*
> *และได้มาอยู่ในชุมชนที่คิดดีทำดี*
> *มีพี่มีน้องดีๆ มีเพื่อนดีๆ*
> *มันทำให้ชีวิตเราแจ่มใสได้*
> *ชีวิตดีมีความสุขไม่ฟุ้งซ่าน*

*“ถ้าครบ 5 ด้าน คือ 3 ห่วง 2 เงื่อนไข ก็ใช้ได้กับทุกอย่าง 3 ห่วง คือ พอประมาณ สมเหตุสมผล มีภูมิคุ้มกัน ส่วน 2 เงื่อนไข คือ ความรู้และคุณธรรม เราฝึกเยาวชน เช่น ใน 24 ชั่วโมงของคุณ ถ้าคุณใช้เวลาอย่างพอประมาณ สมเหตุสมผลและมีภูมิคุ้มกัน ถ้าคุณมีภูมิคุ้มกัน สมมติปกติคุณอ่านหนังสือ 7 วันแล้วสอบได้ แต่ถ้าคุณป่วยหนักเป็นไข้หวัดใหญ่ก่อนสอบ อ่านหนังสือไม่ทันช่วงก่อนสอบอย่างนี้จบเลย ดังนั้น ต้องใช้ชีวิตอย่าติดประมาท เรื่องการใช้จ่าย การทำงาน การดำรงชีวิต การเรียนก็เช่นกัน หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จึงไม่ใช่ใช้แค่กับเรื่องเงินทองเท่านั้น แต่ใช้ในการดำรงชีวิตใช้ได้ทุกอย่าง รู้จักเผื่อเหลือเผื่อขาด ถ้าเราฝึกให้เยาวชนใช้หลักนี้ได้แล้ว เขาก็จะใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ใช้ชีวิตอย่างสมดุล”*

สำหรับในอนาคตนั้นสิ่งที่อาจารย์คิมอยากเห็นจากเด็กและเยาวชนที่จะเป็นคลื่นลูกใหม่ต่อไปนั้นคือ

*“สิ่งที่เราอยากเห็น ก็คงอยากเห็นเหมือนที่ผู้ใหญ่ดีๆ ทุกคนอยากเห็น คืออยากเห็นเยาวชนไทยทุกคนเติบโตขึ้นแล้วเราสามารถฝากฝังบ้านเมืองไว้ในมือพวกเขาได้อย่างมั่นใจ ดูแลตัวเอง ดูแลครอบครัว และสังคมประเทศไทยได้ ถ้าทุกคนโตมาเป็นอย่างนี้ได้ เราก็สบายใจ”*

หากพูดถึงความสุขของอาจารย์ในการทำงานเพื่อสังคม ก็คือการที่รู้สึกตัวเองได้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น

*“เวลาของเราจะปล่อยให้หมดไปเปล่าๆ ทำไม อย่างผมถือว่าเป็นคนสูงวัยแล้ว ถ้าผมสอนหนังสือพิเศษให้คนอื่นบ้าง ก็สัปดาห์ละไม่กี่ชั่วโมง ยังมีเวลาเหลืออีกเยอะในแต่ละสัปดาห์ จะเอาเวลาไปฟุ้งซ่านกับอย่างอื่นทำไม เราสู้เอาเวลานั้นมาทำประโยชน์ และได้มาอยู่ในชุมชนที่คิดดีทำดี มีพี่มีน้องดีๆ มีเพื่อนดีๆ มันทำให้ชีวิตเราแจ่มใสได้ ชีวิตดีมีความสุขไม่ฟุ้งซ่าน มีประโยชน์ต่อผู้อื่น นี่แหละเป็นความสุขแล้วครับ”*

แม้อายุจะมากแล้ว แม้จะเกษียณจากการทำงานหลักแล้ว แต่อาจารย์คิม ก็ยังไม่เคยเกษียณจากการเป็นพลเมืองไทยที่ดี และสร้างแรงบันดาลใจให้คนรุ่นหลังได้เดินตามและเป็นแบบอย่างต่อไป

**ติดตาม เฟสบุ๊กแฟนเพจ :** คนสร้างสุข

คนสร้างสุข

# คนเลี้ยงสุนัขเสี่ยงตายช้า

## เจ้าตูบเพื่อนผู้ซื่อสัตย์ แถมช่วยยืดชีวิตคนโสด!

**เปิดผลวิจัยจากประเทศสวีเดน ตัวช่วยยืดชีวิตคนที่อยู่ตามลำพังเลี้ยงสุนัขพันธุ์ตัวโต ยิ่งช่วยเจ้าของลดเสี่ยงเสียชีวิตก่อนเวลาอันควรจากหลายโรค ผลชี้ชัดกรณีของคนที่อาศัยอยู่ตามลำพังเมื่อเทียบกับครอบครัวที่อยู่หลายคนและเลี้ยงหมาเป็นเพื่อนเช่นกัน**

โดยทั่วไปที่พักอาศัยในประเทศไทย ประเภทคอนโดมิเนียมอพาร์ตเมนต์ ก็มักจะไม่อนุญาตให้ผู้อาศัยเลี้ยงสัตว์เลี้ยง โดยเฉพาะสุนัข เพราะถือว่าเป็นการรบกวนผู้อยู่อาศัยอื่นๆ ต่างจากในหลายๆ ประเทศ ที่ผู้อาศัยอยู่ตามอพาร์ตเมนต์ในเมืองใหญ่ๆ ก็มีสัตว์เลี้ยงอาศัยอยู่ด้วยเป็นเรื่องปกติธรรมดา

ทว่า ณ ปัจจุบันนี้ เริ่มมีโครงการพัฒนาอาคารที่พักอาศัยบางแห่งในประเทศไทยได้นำประเด็นการเป็นที่พักอาศัยที่เป็นมิตรต่อผู้รักสัตว์เลี้ยงมาเป็นจุดขายให้เห็นกันบ้างแล้ว ทำนองว่า *"ไม่ต้องแอบเลี้ยงกันอีกต่อไปแล้วหากมาอยู่กับเรา"* ซึ่งเมื่อพูดกันถึงเรื่องการเลี้ยงสัตว์ นอกเหนือไปจากความต้องการทางใจของผู้เลี้ยง ผลการวิจัยล่าสุดจากประเทศสวีเดนก็ได้ให้มุมมองที่ต่างออกไปว่า การเลี้ยงสุนัขนั้นมีประโยชน์อยู่จริง เพราะพบว่ามีความสัมพันธ์ต่อการลดความเสี่ยงเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจที่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด โดยเฉพาะในกลุ่มผู้เลี้ยงที่เป็นคนโสดหรือที่อาศัยอยู่ตามลำพัง

เมื่อเร็วๆ นี้ ทีมนักวิจัยจาก มหาวิทยาลัยอุปซอลา ในประเทศสวีเดน ได้เปิดผลการศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างผลของการเลี้ยงสุนัขไว้เป็นเพื่อนในบ้าน กับอัตราการเสียชีวิตเร็วกว่าปกติด้วยสาเหตุต่างๆ รวมถึงโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจด้วย ซึ่งทีมผู้วิจัยระบุว่า โดยรวมแล้ว *"คนโสด"* หรือ *"คนที่อาศัยอยู่ตามลำพัง"* ที่เลี้ยงสุนัขไว้เป็นเพื่อน มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรด้วยเหตุผลต่างๆ รวมกันทุกสาเหตุน้อยกว่าคนที่ไม่เลี้ยงถึง 33%

เมื่อพิจารณาเฉพาะเจาะจงลงไปที่สาเหตุการเสียชีวิตด้วยโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจและโรคที่เกี่ยวข้องกันแล้ว พบว่า คนที่อาศัยอยู่ตามลำพังและเลี้ยงสุนัขไว้เป็นเพื่อนคลายเหงา มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตเร็วด้วยสาเหตุจากโรคกลุ่มนี้น้อยกว่าคนที่ไม่เลี้ยงสัตว์เลี้ยงใดๆ ถึง 36% เลยทีเดียว ทั้งนี้ พบด้วยว่าอัตราการเกิดภาวะหัวใจวายในกลุ่มที่เลี้ยงสุนัขเป็นเพื่อนยังต่ำกว่า กลุ่มที่ไม่เลี้ยงถึง 11% อีกด้วย

อย่างไรก็ดีกลับพบว่า ผลของการเลี้ยงสุนัขที่สัมพันธ์ต่อการเสียชีวิตเร็ว ในกลุ่มผู้เลี้ยงที่ไม่ได้อาศัยอยู่คนเดียว กลับมีน้อยกว่ากลุ่มผู้เลี้ยงที่อาศัยอยู่เดี่ยวๆ หรือกลุ่มคนโสด โดยพบว่า บ้านที่มีคนอาศัยอยู่ด้วยกันมากกว่า 1 คนขึ้นไปและเลี้ยงสุนัข มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตเร็วกว่าปกติด้วยทุกสาเหตุรวมกันน้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างประเภทเดียวกันที่ไม่ได้เลี้ยงสุนัขในบ้าน เพียงแค่ 11% เท่านั้น และเมื่อเลือกพิจารณาเฉพาะปัจจัยการเสียชีวิตไวด้วยสาเหตุจากโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจแล้ว พบว่า บ้านที่เลี้ยงสุนัขมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตเร็วกว่าปกติด้วยสาเหตุนี้ต่ำกว่าบ้านที่ไม่เลี้ยง 15% ขณะที่อัตราเสี่ยงในการเกิดภาวะหัวใจวายของบ้านที่เลี้ยงสุนัขกลับไม่พบว่าลดลงเมื่อเทียบกับครัวเรือนในลักษณะเดียวกันที่ไม่ได้เลี้ยงสุนัข

*"ประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งตรงนี้คือ การศึกษาของเราพบความเชื่อมโยงระหว่างผลของการเลี้ยงสุนัขที่ได้ชัดเจนในกลุ่มคนโสดหรือที่อาศัยอยู่คนเดียว ซึ่งในการวิจัยของทีมเราเองก่อนหน้านี้พบว่าเป็นกลุ่มมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตไว ด้วยโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจและสาเหตุอื่นๆ สูงกว่า คนที่อาศัยอยู่กันเป็นครอบครัว"* มเวนยา มูบานกา ผู้เขียนผลการวิจัย ซึ่งเป็นนักศึกษาระดับปริญญาเอก มหาวิทยาลัยอุปซอลา กล่าว

ทั้งนี้ทีมนักวิจัยระบุในผลการวิจัยว่า อาจเป็นไปได้ว่า ด้วยเพราะว่าคนที่อยู่คนเดียว มักจะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยงด้วยตัวเองคนเดียวทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการต้องพาสุนัขไปเดิน ไปออกกำลังกายหรือเล่นข้างนอก ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงกายและการเคลื่อนไหวทางกายทั้งสิ้น จึงน่าจะอธิบายได้ว่า ทำไมคนกลุ่มนี้ถึงเสี่ยงเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจในอัตราที่ลดลงเยอะกว่า ในขณะที่กลุ่มผู้เลี้ยงสุนัขที่อยู่กันเป็นครอบครัว ก็อาจจะแบ่งๆ กันทำหน้าที่ ทำให้อัตราการขยับกายในกิจกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับการดูแลและเล่นกับน้องสุนัขลดหย่อนลงไป

ในส่วนของความแตกต่างของพันธุ์สุนัขที่เลี้ยงนั้น รองศาสตราจารย์โทฟ ฟอล ผู้เชี่ยวชาญด้านระบาดวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยอุปซอลา อธิบายว่า เหตุที่กลุ่มผู้เลี้ยงสุนัขพันธุ์ที่ตัวใหญ่ๆ แรงเยอะๆ อย่างสุนัขสายพันธุ์นักล่า เช่น เทอร์เรียร์ หรือ รีทรีฟเวอร์ เป็นกลุ่มที่ได้ผลดีต่อสุขภาพสูงสุดนั้น มีความเป็นไปได้ว่า เพราะการเลี้ยงสุนัขเหล่านี้ผู้เลี้ยงต้องใช้กำลังกายมากกว่า ในการดูแล เมื่อเทียบกับการเลี้ยงสุนัขตัวเล็กๆ ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ทีมมหาวิทยาลัยอุปซอลา ได้เลือกศึกษานั้นเป็นคนจำนวนถึง 3.4 ล้านคนในสวีเดน ที่มีอายุระหว่าง 40-80 ปี โดยเป็นการศึกษาจากข้อมูลที่เก็บไว้ในระบบฐานข้อมูลประชากรแห่งชาติของประเทศสวีเดน ใช้เวลาในการติดตามผลนานถึง 12 ปีด้วยกัน

*"โดยหลักการแล้ว เราก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า คนเลี้ยงสุนัขนั้นมักต้องใช้แรงกายมากกว่า ในการดูแลสัตว์เลี้ยง ซึ่งคงจะอธิบายได้โดยคร่าวๆ อยู่แล้วว่า ทำไมคนเหล่านี้ถึงได้แข็งแรงกว่า คนที่ไม่ได้เลี้ยงสุนัขไว้ในบ้าน"* รองศาสตราจารย์ ฟอล กล่าวย้ำ

*"อีกทั้งก็เป็นไปได้ด้วยเช่นกันว่า คนเรามักจะต้องพัฒนาการเข้าสังคมของตัวเองขึ้นมาเองโดยอัตโนมัติ เมื่อเลี้ยงสุนัขมักช่วยลดความเครียด ซึ่ง ความเครียดเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ก่อให้เกิดโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจ"* ดร.เรเชล บอนด์ รองผู้อำนวยการด้านสุขภาพสตรี ของโรงพยาบาล เลน็อกซ์ ฮิลล์ ในมหานครนิวยอร์ก ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับการวิจัยของมหาวิทยาลัยในประเทศสวีเดนอันนี้ ให้ความเห็น

## คันฮ่องกงเร่งเครื่อง เดินหน้าสู่ภาษีบุหรี่ 100%

สภาว่าด้วยเรื่องปัญหาการสูบบุหรี่และสาธารณสุขของประเทศฮ่องกง ได้ออกมาเปิดเผยเมื่อเร็วๆ นี้ว่า ขณะนี้ได้ตั้งเป้าผลักดันให้มีการขึ้นภาษีบุหรี่เป็น 100% ให้เร็วที่สุด จากปัจจุบันที่ภาษีบุหรี่ในฮ่องกงจัดเก็บอยู่ที่ 67% ของราคาขายปลีก ซึ่งยังคงต่ำกว่า อัตราที่องค์การอนามัยโลกแนะนำว่า อย่างน้อยๆ ต้องเก็บที่ 75%

ทั้งนี้ครั้งล่าสุดที่รัฐบาลฮ่องกงได้อนุมัติขึ้นภาษีบุหรี่ก็เมื่อ 3 ปีที่แล้ว ทำให้ปัจจุบัน ราคาบุหรี่ในฮ่องกงถือว่า อยู่ในระดับต่ำมากๆ เมื่อเทียบกับประเทศที่พัฒนาแล้วอื่นๆ โดยราคาบุหรี่เฉลี่ยต่อซองที่ฮ่องกงขายอยู่ที่ 57 เหรียญฮ่องกง ขณะที่ราคาบุหรี่เฉลี่ยต่อซองในสิงคโปร์ ขายกันที่ 75 เหรียญฮ่องกง ออสเตรเลีย ขายซองละ 154 เหรียญฮ่องกง อังกฤษขาย ซองละ 94 เหรียญฮ่องกง เป็นต้น

เรียกได้ว่า สูงกว่าราคาจำหน่ายบุหรี่ในฮ่องกงเยอะมาก ในหมู่ประเทศเศรษฐกิจระดับพอๆ กัน ด้านมหาวิทยาลัยแห่งฮ่องกงก็ออกมาเผยถึงผลการสำรวจล่าสุดว่า คนส่วนใหญ่ หรือ 62.1% สนับสนุนให้เกาะฮ่องกงก้าวไปอีกขั้น กล่าวคือ ทำให้ฮ่องกงเป็นเมืองปลอดควันบุหรี่กันเลย หากว่า ฮ่องกงสามารถบรรลุเป้าหมายในการลดอัตราการสูบบุหรี่ให้ลงไปที่ 5% หรือต่ำกว่านั้นได้ในปี 2027 หรือในอีก 10 ปี จากที่มีการสำรวจล่าสุดใน ปี 2015 ที่พบว่า มีอัตราการสูบบุหรี่อยู่ที่ 10.5%

ด้านสมาพันธ์กิจการยาสูบ ซึ่งเป็นองค์กรของธุรกิจผลิตบุหรี่ในฮ่องกง แม้จะไม่ได้แสดงทีท่าคัดค้านต่อแนวโน้มที่ภาษีบุหรี่ในฮ่องกงต้องขยับขึ้นไปอีก แต่สมาพันธ์ฯ ระบุว่า ขอคัดค้านการขึ้นภาษีรวดเดียวไปถึง 100% ตามที่สภาฯ กำลังเรียกร้องกันอยู่

## ม.เพนซิลเวเนีย ถอนเสาเขี่ยบุหรี่ เดินหน้าเป็น ม.ปลอดควัน

ในที่สุด เมื่อครบ 1 ปี หลังจากที่มหาวิทยาลัยแห่งเพนซิลเวเนีย ได้ประกาศไปเมื่อปี 2016 ว่ามีความตั้งใจจะเป็นสถานศึกษาปลอดควันบุหรี่ให้ได้ ณ ตอนปลายปี 2017 ทางมหาวิทยาลัย ก็ได้ยกเลิกเสาโลหะ ซึ่งติดตั้งไว้ให้เป็นที่เขี่ยและทิ้งก้นบุหรี่ในพื้นที่ภายนอกอาคารมหาวิทยาลัยทั้งหมด และติดป้ายรณรงค์เรื่องเป้าหมายการเป็นมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่แทน

โดยการขับเคลื่อนนโยบายมหาวิทยาลัยปลอดบุหรี่นี้ เริ่มกันมาตั้งแต่ปี 2016 เมื่อคราวที่มหาวิทยาลัย ได้รับทุนอุดหนุน จำนวน 20,000 เหรียญหสหรัฐฯ จากสมาคมโรคมะเร็งอเมริกัน ที่มีโครงการอุดหนุนเงินทุนงานด้านการต่อต้านการสูบบุหรี่ ภายใต้ชื่อโครงการ *"ประชากรยุคใหม่ห่างไกลยาสูบ เริ่มต้นในรั้วมหาวิทยาลัย"* ซึ่งการดำเนินนโยบายยกเลิกเสาสูบบุหรี่นี้ คาดว่าจะส่งผลกระทบต่อนักศึกษาระดับปริญญาตรีกว่า 2,500 คน

หนึ่งในนั้นคือ นักศึกษาปี 2 อเล็กเซย กูริลา กูเออิโรโล ตั้งคำถามว่า ตกลงต่อไปไม่ให้นักศึกษาสูบบุหรี่ภายนอกอาคารแล้วจะให้กลับเข้ามาสูบในอาคารอย่างแต่ก่อนหรืออย่างไรกัน ด้านศาสตราจารย์ แฟรงค์ เลโอน แห่งโรงเรียนแพทย์เพอเรลแมน ของมหาวิทยาลัยฯ ระบุว่า การยกเลิกเสาสูบบุหรี่ทั่วมหาวิทยาลัย ยังเป็นเพียงก้าวแรกของการรณรงค์เป็นมหาวิทยาลัยปลอดควันบุหรี่ ยังจะมีกิจกรรมรณรงค์ต่อเนื่องออกมาอีกเรื่อยๆ ทั้งนี้จะทำในหลักการที่ว่า ต้องสร้างวัฒนธรรมปลอดควันบุหรี่ โดยต้องไม่ไปสร้างตราบาปให้กับคนที่สูบบุหรี่อยู่ แต่จะสร้างวัฒนธรรมองค์กรให้คนเหล่านั้นเห็นคล้อยตามไปเอง

## ยุโรปสร้างเครือข่ายลดผลกระทบน้ำเมา

ความพยายามในการต่อสู้กับปัญหาน้ำเมาครั้งนี้ ริเริ่มโดยคณะทำงานด้านแอลกอฮอล์และสาธารณสุขของคณะกรรมาธิการยุโรป ที่ได้กระตุ้นให้หลายภาคส่วนหลายภาคีหันมาร่วมมือกัน ทำงานด้านการลดผลกระทบจากปัญหาแอลกอฮอล์ ซึ่งล่าสุดได้หนุนนำให้เครือข่ายนักศึกษา โครงการอีราสมุสในทั่วภาคพื้นพื้นยุโรป เป็นตัวตั้งตัวตีรณรงค์ในหมู่นักศึกษากันเอง ให้ตระหนักถึงความสำคัญของการกำหนดขีดจำกัดในการดื่มแอลกอฮอล์ และหมั่นใส่ใจบังคับตัวเองให้ไม่เลยขีดจำกัดที่ตั้งไว้เมื่อต้องเข้าร่วมงานปาร์ตี้สังสรรค์ต่างๆ

ทั้งนี้ มีข้อมูลว่า เครือข่ายดังกล่าว มีสมาคมต่างๆ เข้าเป็นสมาชิกแล้ว ไม่น้อยกว่า 550 สมาคม ในมหาวิทยาลัยและวิทยาเขตของมหาวิทยาลัย ราวๆ 1,000 แห่งใน 40 ประเทศ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่า การเคลื่อนไหวทางสังคมรูปแบบนี้จะเป็นกลจักรสำคัญในการต่อสู้กับปัญหาแอลกอฮอล์ในกลุ่มนักศึกษาในยุโรป

ด้านสถาบันความงามชั้นนำในอังกฤษ ซีเอซีไอ ได้ออกมาเตือนสาวๆ โดยเฉพาะกลุ่มสาว 40 ปีอัพ ว่าการดื่มแอลกอฮอล์หนักๆ นั้น ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดอาการเมาค้างในวันรุ่งขึ้นเท่านั้น หากแต่ว่าจะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของผิวหน้าในรูปแบบต่างๆ ที่ร่างกายต้องใช้เวลาแต่ละครั้งในการฟื้นฟูนานถึง 28 วันเลยทีเดียว ซึ่งถ้าเป็นตอนอายุ 20 ปี ต้นๆ ก็อาจใช้เวลาฟื้นสุขภาพผิวเพียงแค่ 2 สัปดาห์ แต่เมื่ออายุมากขึ้นถึงวัยนี้ ระยะเวลาฟื้นฟูก็ยาวออกไปร่วมเดือนได้

## เดินหน้าสุดกำลังกำหนดราคาขั้นต่ำน้ำเมาในเวลส์

นับตั้งแต่ที่ได้มีการเปิดเผยออกมาเมื่อราวเดือนตุลาคม เกี่ยวกับร่างกฎหมายใหม่ของแคว้นเวลส์ ในสหราชอาณาจักร ที่เสนอให้มีการกำหนดราคาขั้นต่ำต่อหน่วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงปัจจุบันนี้ ก็เป็นที่วิพากษ์วิจารณ์ กันอย่างกว้างขวาง ทั้งกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยอย่างสุดโต่ง กลุ่มที่เห็นด้วย แต่ยังมองว่าน่าจะมีปัญหาในทางปฏิบัติอยู่บ้าง และกลุ่มที่สนับสนุนอย่างเต็มที่

โดยร่างกฎหมายดังกล่าว มุ่งหวังให้เป็นมาตรการควบคุมการบริโภคน้ำเมาในเวลส์สำคัญอันหนึ่ง เพราะโดยหลักการแล้วเชื่อว่า มาตรการทางกฎหมายที่กำลังพิจารณากันอยู่ปัจจุบันนี้ จะทำให้กลุ่มผู้มีรายได้น้อยทว่า กลับเป็นกลุ่มนักดื่มกลุ่มใหญ่ และมีปัญหาเกี่ยวเนื่องกับการดื่มมากที่สุด เข้าถึงแอลกอฮอล์ได้น้อยลง เพราะต่อไปเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่สามารถขายกันในราคาต่ำกว่าที่ทางการกำหนดไว้ได้

แต่ละฝ่ายก็กำลังขุดเอาข้อมูลทั้งใหม่และเก่าออกมาสู้กันอย่างเต็มที่ เพื่อโน้มน้าวการพิจารณาร่างกฎหมายให้เป็นไปในทางที่ตนต้องการ อาทิ ค้านว่าอาจผลักให้คนไปใช้ซึ่งเสพติดอื่น หรือ เกิดการระบาดของเครื่องดื่มเถื่อน ด้านที่มีความเห็นกลางๆ ก็มองว่าแม้จะเห็นด้วยในเจตนาดีของร่างกฎหมาย แต่จะสร้างผลกระทบต่อกระเป๋าเงินของกลุ่มผู้มีรายได้ต่ำ และถึงแม้ว่าหลายคนอาจจำใจต้องลดการดื่มแอลกอฮอล์ลงเพราะราคาสูงขึ้น แต่เชื่อว่า จะมีบางคนที่ต้องแบกภาระค่าใช้จ่ายด้านนี้เพิ่มขึ้นเพราะยังไงก็ต้องการดื่มเท่าเดิม แต่สำหรับฝั่งผู้ที่เห็นด้วยแล้ว มองว่านี่คือมาตราการสำคัญที่จะช่วยลดภาระด้านสาธารณสุขที่มากับปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์ ในแคว้นแห่งนี้ลงได้อย่างแน่นอน ซึ่งต่างฝ่ายต่างเชือดเฉือนกันต่อไปด้วยข้อมูล

# "ไวท์ เลิฟซิค" ดาราหนุ่ม ผู้รักการออกกำลังกาย

**ด้วยกระแสนิยมผู้ชายหน้าตาน่ารัก ยิ้มหวาน สายเกาหลี ที่ทำให้สาวๆ ต้องติดตาม อย่าง "ณวัชร์ พุ่มโพธิ์งาม" หรือ ไวท์ เลิฟซิคเดอะซีรีส์ ดาราหน้าใส ใส่ใจสุขภาพ ที่เข้ามาขโมยหัวใจสาวๆ รุ่นเล็กรุ่นใหญ่ไปครอง ต้องบอกเลยว่า เป็นผู้ชายที่หุ่นดีที่รักการออกกำลังกายเป็นชีวิตจิตใจ**

*"ไวท์"* เล่าย้อนให้ฟังว่า สมัยที่เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนอัสสัมชัญบางรักก็เริ่มเล่นกีฬาฟุตบอลที่โรงเรียนมาตลอด และพัฒนามาจนเล่นกีฬาทุกประเภท จนรักการเล่นกีฬาอย่างคลั่งไคล้ โดยเฉพาะการเล่นกีฬาเป็นทีม เพราะได้ความสุขในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจากการออกไปเจอเพื่อนๆ ไปแลกเปลี่ยนพูดคุยกัน อีกทั้งยังได้สุขภาพที่ดีให้ตัวเองอีกด้วย

ไวท์ เล่าต่อว่า *"การออกกำลังกายต้องไม่กดดันตัวเองและไม่ให้เครียดจนเกินไป"* อย่าไปกำหนดอะไรที่รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุข เพราะการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่ทำให้เราแข็งแรงขึ้นเรื่อยๆ ไม่ต้องเร่งรีบมากเกินไป จัดเวลาว่างมาออกกำลังกายวันละเล็กละน้อยก็ถือว่าดีสำหรับตัวเราแล้ว เอาตามที่เราไหว สำหรับการกินอาหารก็สำคัญ ควรเลือกกินผักผลไม้ปลอดสารพิษให้ได้วันละ 400 กรัม ตามที่องค์การอนามัยโลกและ สสส. แนะนำ รวมไปถึงกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ งดดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ เพียงเท่านี้ก็จะมีผิวพรรณที่ดีขึ้นครับ

*"ไวท์"* ฝากทิ้งท้าย สำหรับเคล็ดลับการออกกำลังกายในชีวิตตน คือ การพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อให้ทันตื่นมารับประทานอาหารเช้า เพราะการรับประทานอาหารเช้าเป็นเรื่องสำคัญมาก ทำให้มีแรงในการทำงานทั้งวัน และช่วงเย็นก็ต้องใช้พลังงานในการออกกำลังกาย ดังนั้น ต้องกินอาหารให้ตรงเวลาและเลือกอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอต่อร่างกาย

*"ความสุขที่ได้ออกกำลังกายจะนำพาสุขภาพที่ดีมาให้"* แนวคิดประจำใจของไวท์ นับว่าสอดคล้องกับแนวคิดของ สสส. ที่อยากให้คนไทยหันมารักสุขภาพ ให้เวลากับตัวเองในการออกกำลังกายมากขึ้น เพราะสุขภาพที่ดีไม่มีขาย ทุกคนต้องใช้แรงกายแลกมาเพื่อร่างกายที่แข็งแรงค่ะ

# สุขลับสมอง ฉบับต้อนรับปีใหม่นี้

**อยากชวนท่านผู้อ่าน** ตั้งเป้าเปลี่ยนตัวเองให้มีสุขภาพดีรับปีใหม่ มีอะไรบ้างที่เราจะลด ละ เลิก ให้มีสุขภาพดีขึ้นได้บ้าง ลองร่วมแชร์ไอเดียกันเข้ามาดู

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่

**"ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120"**

*ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 20 ท่านแรก จะได้รับปฏิทิน ชุดสมุดบันทึกสีสันสดใสต้อนรับปีใหม่ไปเลย*

**ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่**

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th**

สิ่งเล็กๆที่สร้างลูก

พัฒนาการที่ดีของเด็ก เริ่มต้นจาก...สิ่งเล็กๆที่ได้เรียนรู้

สสส

# จ๊ะเอ๋ = ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

## เพราะช่วยฝึกการรอคอย เรียนรู้จดจำ และนำไปสู่การคิดวิเคราะห์

ดาวน์โหลดคู่มือ **DSPM** และแอปพลิเคชัน **คุณลูก KhunLook**
เพื่อส่งเสริมพัฒนาการลูกได้ฟรีที่

สิ่งเล็กๆที่สร้างลูก

www.khunlook.com

คู่มือ DSPM

App KhunLook