

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 13
ฉบับที่ 194
ธันวาคม 2560

กลับบ้าน ปลอดภัย



ร่วมสร้างถนนแห่งความปลอดภัยด้วยกัน ☺
นวัตกรรมสร้างสุขภาพเปลี่ยนโลก ☺
เปิดโลกแห่งความสุขด้วยการอ่าน ☺



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับส่งท้ายปลายปี อันเป็นหมุดหมายเวลาของชีวิต ที่คนส่วนใหญ่ ใช้ทบทวนตรวจสอบสิ่งที่เกิดในช่วงเวลาที่ผ่านไป และตั้งเป้าหมายใหม่ขยับปีข้างหน้า ที่จะมาถึง แหม่นอนว่าความสุข ความสำเร็จคงเป็นสิ่งแรกๆ ที่คนส่วนใหญ่หวังและตั้งจุดหมายแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม และนั่นทำให้เราได้มาร่วมกันเป็นเพื่อนร่วมสร้างสุขกันอีกวาระหนึ่ง อีกปีหนึ่ง

แต่น่าสะทอนใจว่า ก่อนที่หลายคนจะเริ่มตอกหมุดหมายสุขภาพสำหรับปีหน้า พวกเขาต้องฝ่าฟันภัยอันตรายของการเดินทางกลับบ้าน ไปร่วมเฉลิมฉลองกับคนที่รักพร้อมหน้าพร้อมตากัน ในช่วงเทศกาลแบบนี้ การเดินทางที่หนาแน่นขึ้นประกอบกับปริมาณรถที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี ทำให้ความห่วงใยถึงการเดินทางเพื่อให้ทุกคนได้กลับบ้านอย่างปลอดภัยกลายเป็นเรื่องใหญ่ หน่วยงานต่างๆ ต้องระดมสรรพกำลังเพื่อดูแลให้เกิดความปลอดภัยมากที่สุด

การตายบนถนนของไทยเป็นโศกนาฏกรรมใหญ่ของคนในชาตินี้ เพราะมีปริมาณสูงมาก อยู่ในอันดับต้นๆ ของทุกสาเหตุการตายของคนไทยสูงอยู่ในอันดับต้นๆ ของประเทศในโลก มีการตายตลอดทุกวัน ตลอดทั้งปี ตายทุกหย่อมหญ้า กระจายทั่วทั้งบนมอเตอร์เวย์ ทางหลวง ทางสายหลัก สายรองไปจนถนนในหมู่บ้านเล็กหมู่บ้านน้อย หลายทศวรรษที่ผ่านมา คนไทยส่วนใหญ่ล้วนได้รับทุกขโศกจากการสูญเสียในเรื่องนี้ทั้งทางตรงและทางอ้อมกันมากมายมหาศาล

สถานการณ์ความสูญเสียจากอุบัติเหตุในประเทศไทย ประมวลจาก 3 ฐานข้อมูลสำคัญ คือ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ บริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถยนต์จำกัด และใบมรณะบัตรของกระทรวงมหาดไทย ประมวลโดยกระทรวงสาธารณสุข ในปี 2559 สถิติการเสียชีวิตอยู่ที่ 22,356 คน คิดเป็นอัตราการเสียชีวิต 34.4 คนต่อประชากร 1 แสนคน โดย 3 ใน 4 ของผู้เสียชีวิต เป็นเพศชาย และกลุ่มอายุ 15-29 ปี มีอัตราการเสียชีวิตมากที่สุด

ในทุกวัน กว่าหกสิบล้านคนต้องสูญเสียสมาชิกไปกับความตายที่ไม่ได้ร่ำลา อีกจำนวนไม่น้อยกว่านี้ต้องรับภาระดูแลคนพิการ

ผู้จากไปส่วนใหญ่เป็นประชากรวัยรุ่นและวัยแรงงานในยุคนสมัยที่ประเทศไทยกำลังก้าวสู่สังคมสูงวัยสมบูรณ์ ที่สัดส่วนคนในวัยทำงานต่อผู้สูงอายุกำลังลดลงเรื่อยๆ

ผู้ตายจากไปและพิการส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย และเป็นหัวหน้าครอบครัว

ไม่ว่าแปลกใจที่มีผลวิจัยชี้ถึงความสัมพันธ์กับเส้นความยากจนของครอบครัวผู้ประสบภัยบนท้องถนน

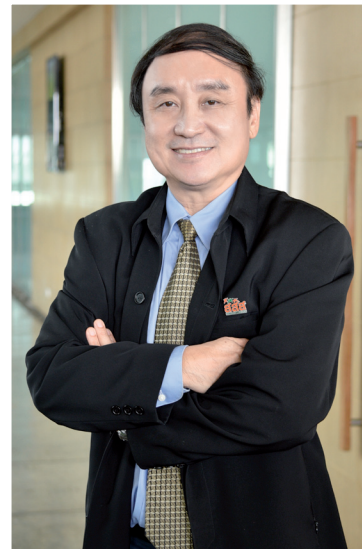
ทุกวันนี้ เรารู้กันดีถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดเหตุ นั่นคือ ไม่ว่าจะ เป็น คน รถ วิศวกรรมทางถนน สภาพอากาศ โดยเฉพาะปัจจัยจากผู้ขับขี่นั้นสำคัญอย่างยิ่ง อาทิ พักผ่อนน้อย อ่อนล้า เมาค้าง ขับขี่เร็ว ขาดวินัยจราจร ฯลฯ รัฐบาลไทยปรับปรุงกฎหมายจราจรและกฎกติกาที่เกี่ยวข้องมาอย่างต่อเนื่อง กระทั่งการใช้ ม. 44 แต่จำนวนผู้เสียชีวิตบนท้องถนนในปีที่ผ่านมาก็ยังสูงขึ้น

เราจะทำอะไรกันอีกดี ??

มาลองทำทนายคนไทย แบบคุณตูน บอดี้สแลมที่วิ่งชวนคนไทยทุกคนทั้งประเทศ 70 ล้านคน บริจาคคนละสิบบาทช่วยโรงพยาบาลกันไหมครับ?

เมื่อโศกนาฏกรรมบนท้องถนน เกิดขึ้นทุกหย่อมหญ้า ทุกเส้นทาง ทุกตำบลในประเทศไทย

เรามาชวนกันลดคนตายอย่างน้อยหนึ่งคนในทุกตำบลของประเทศไทยกันไหม?



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

ใน 7,256 ตำบลของประเทศไทย ลดการตายให้ได้ 7,256 ศพ

จำนวนคนตายบนถนนต่อปีจะลดลงเหลือ 15,100 คน หรือลดลงร้อยละ 32 หรือหนึ่งในสามของการตายทั้งหมด

เรามีมาตรการระดับประเทศ ระดับจังหวัดกันมามากแล้ว ลองกระจายปฏิบัติการให้ลงถึงระดับตำบล ที่มีพื้นที่เล็กพอ จะฟังจุดเสียง กลุ่มเสียง แล้วลงมือแก้ไข ลดความเสี่ยงเหล่านั้น ช่วยรักษาชีวิตเพื่อน พี่น้องร่วมตำบลของเราให้ได้ อย่างน้อยปีละหนึ่งชีวิตกันดีไหม?

ไม่ว่าจะลงมือร่วมกันผ่านจาก โครงสร้างการทำงานเดิมที่มีอยู่แล้วอย่าง ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน จังหวัด ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนนอำเภอ ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น หรือโครงสร้างใหม่อย่างคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ หรือจาก จุดตั้งต้นใดจากผู้นำการเปลี่ยนแปลงคนใดก็ตาม

ปีใหม่ที่กำลังเดินทางเข้ามา สสส. ยังคงเดินทางชวนคนไทยร่วมกันสร้างสังคมสุขภาพด้วยกันในทุกเรื่อง รวมทั้งเรื่อง โศกนาฏกรรมใหญ่ของสังคมไทยเรื่องนี้

...สวัสดีปีใหม่ครับ...

คนไทยมีสุขภาพจะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 194 ธันวาคม 2560

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4

กลับบ้านปลอดภัย ถนนปลอดภัยอุบัติเหตุ เราต้องช่วยกัน

สุขสร้างได้ 12

นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ความคิดสร้างสรรค์ช่วยไกลโรค

คนสร้างสุข 16

เชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลง สร้างสุขจากการ “อ่าน”

สุขรอบบ้าน 18

แค่เดินก็ช่วยยืดอายุ ห่างไกลโรคมัยไข้เจ็บ

สุขไร้ควัน 20

สุขเล็กเหล่า 21

คนคังสุขภาพดี 22

“คริส-พีรวีส” ให้การออกกำลังกายเป็นงานของทุกวัน

สุขลับสมอง 23

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

ปลายปีแบบนี้ อากาศเป็นใจ เหมาะกับชวนเพื่อนฝูง ญาติพี่น้อง คนรัก ออกเดินทางท่องเที่ยวพักผ่อนหลังจากต้องเรียน และ ทำงานหนักกันมาอย่างต่อเนื่องทั้งปี

“บ้าน” คงเป็นจุดหมายปลายทาง ที่หลายคนมุ่งหน้ากลับไปในช่วงวันหยุดยาว หลายครอบครัวแทบไม่ได้อยู่พร้อมหน้ากันเลยทั้งปีเพราะภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ วันหยุดจึงเป็นช่วงเวลาสำคัญที่จะได้ใช้เวลาพูดคุยถามสารทุกข์สุขดิบ ทานข้าว นอนหนุนตักกันให้อุ่นหัวใจ เราจึงอยากเห็นทุกคนมุ่งหน้ากลับบ้านอย่างปลอดภัย

อีกใจเดียว
ที่กำลังจะก้าวข้าม
ปี 2560
เข้าปีใหม่แล้ว

กลับบ้าน





สิ่งที่เป็นห่วงนอกเหนือไปจากสุขภาพเมื่อปริมาณการเดินทางเพิ่มสูงขึ้น คือ เรื่องของอุบัติเหตุ แม้จะพูดกันมาทุกปี แต่ก็คงเลิกพูดเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะอัตราการเกิดอุบัติเหตุ โดยเฉพาะในช่วงเทศกาลยังมีอัตราสูง และพบว่าผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นด้วย

แต่ก่อนคนไทยอาจจะมีคำพูดติดปากเมื่อเกิดอุบัติเหตุ ว่า “อะไรจะเกิดก็ต้องเกิด” หรือ “อุบัติเหตุเป็นเรื่องของดวง” แต่ปัจจุบันความเชื่อเหล่านี้กำลังจะหมดไป เพราะคนไทยเริ่มเข้าใจแล้วว่า สาเหตุที่แท้จริงนั้น มีคำอธิบายทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นความประมาทของผู้ใช้รถ สภาพรถ สภาพถนน สภาพอากาศ

สาเหตุของการเสียชีวิต บาดเจ็บ พิการ จากอุบัติเหตุ จึงไม่ใช่เพียงเพราะความประมาทเพียงอย่างเดียว แต่มีสาเหตุที่ถูกละเลยไว้อย่างละเอียด หลักๆ คือ คน ถนน สิ่งแวดล้อม รถ

งานปลอดภัย

ถนนปลอดภัยอุบัติเหตุ เราต้องช่วยกัน

80

จำกัด
ความเร็ว



สถานการณ์ด้านอุบัติเหตุทางท้องถนน ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก หรือ WHO ประเทศไทยยังติดอันดับเกิดอุบัติเหตุเป็นอันดับต้นๆ ของโลก ซึ่งถือว่าอยู่ในสถานการณ์ที่ทุกฝ่ายต้องช่วยกันทำให้ถนนเมืองไทย กลับมาปลอดภัยให้ได้ และไม่ใช่เพียงหน้าที่ของภาครัฐ หรือ เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัย หากแต่เป็นหน้าที่ของทุกคนบนท้องถนนที่ต้องช่วยกันทำให้เกิดความปลอดภัย โดยเริ่มต้นที่ตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก

ในช่วงเทศกาลต่างคนต่างอยากเดินทางกลับบ้าน หรือ ไปเที่ยวให้เร็วที่สุด แต่ด้วยปริมาณรถที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี บวกกับต่างคนต่างออกมาใช้ท้องถนนมากกว่าปกติ ทำให้การเดินทางเป็นไปอย่างสับสน วุ่นวาย และหนื่อยล้า จึงอยากไปเร็ว ยิ่งเหยียบ ปาด แทรก แข่งกระชั้นชิด เมื่อบวกกับความอ่อนเพลียจากการฉลองอย่างหนักหน่วง หรือ ออดนอนจากการเดินทาง สิ่งเหล่านี้ประกอบกันทำให้กลายเป็นอุบัติเหตุขึ้นทั้งสิ้น

พฤติกรรมใช้ “ความเร็ว” เป็นสิ่งสำคัญที่พบว่าเป็นสาเหตุให้เกิดการเจ็บ ตาย พิการ มากที่สุด เพราะยิ่งเร็ว ก็ยิ่งสร้างความรุนแรง ความเสียหาย เกิดโอกาสทำให้บาดเจ็บสาหัส พิการ เสียชีวิตตามมา

สิ่งที่จะเกิดขึ้นเมื่อใช้ความเร็ว

- ยิ่งเร็ว...ระยะเบรกยิ่งเพิ่มขึ้น เมื่อเกิดเหตุเฉพาะหน้าจึงเบรกไม่ทัน
- ยิ่งเร็ว...ทัศนวิสัยในการมองเห็นยิ่งลดลง ส่งผลการรับรู้สิ่งรอบข้าง ส่งผลต่อการตัดสินใจ
- ยิ่งเร็ว...ความรุนแรงยิ่งเพิ่มขึ้น หากชนที่ความเร็ว 120 กม./ชม. เท่ากับแรงของการตกตึก 19 ชั้น
- ยิ่งเร็ว...ยิ่งรูดยาก เมื่อคนเดินถนนถูกชนที่ความเร็วเพิ่มขึ้น อัตราการรอดก็ลดลง
- ยิ่งเร็ว...ยิ่งเสี่ยง มีผลการศึกษาพบว่า ทุก 5% ที่ความเร็วเพิ่มขึ้น จะเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุ 10%

จากข้อมูลกรมทางหลวง พบว่า สถิติความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้ประสบอุบัติเหตุช่วงปี 2544-2558 พบว่า อุบัติเหตุที่เกิดจากการใช้ความเร็วบนทางหลวงต่างๆ 100 ครั้ง โดยเฉลี่ยจะมีผู้เสียชีวิต 12 ราย และมีผู้บาดเจ็บ 80 ราย และแนวโน้มความรุนแรงจะเพิ่มมากขึ้นเมื่อใช้ความเร็วเพิ่มขึ้น

นอกเหนือจากการใช้ความเร็วมากเกินไป ยังพบว่าการใช้ความเร็วที่ไม่เหมาะสมกับสภาพถนนก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ เช่น ในเขตเมือง การใช้ความเร็วแม้ไม่สูงมากแต่โอกาสเสี่ยงก็เกิดขึ้นได้สูง เพราะมีปัจจัย สภาพแวดล้อมที่พลุกพล่าน คน จักรยาน ที่ใช้ถนนร่วมกันจึงก่อให้เกิดความเสี่ยงมากกว่า ยังพบว่ามีถนนอีกหลายแห่งที่มีปัญหาเชิงโครงสร้างทางวิศวกรรม ก็จะสร้างโอกาสเสี่ยงเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน

น่าตกใจว่าผู้ขับขี่ถึง 2 ใน 3 ยอมรับว่า เคยขับรถในเขตเมืองเกิน 90 กม./ชม. และเมื่อออกนอกเมืองเคยขับด้วยความเร็วเกินกว่า 120 กม./ชม. และเหตุผลที่ขับด้วยความเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนดเพียงเพราะถนนโล่งหรือต้องการรีบไปเท่านั้น

ที่น่าตกใจอีกเรื่องคือ คนไทยไม่ใส่ใจและแทบไม่ทราบด้วยซ้ำว่า ถนนประเภทใดมีการจำกัดความเร็วที่เท่าไร ในขณะที่พบว่าเป็นหลายประเทศให้ความสนใจและเข้มงวดในการใช้ความเร็วอย่างสูง และมีการกำหนดอัตราความเร็วที่ต้องใช้ต่ำกว่าประเทศไทย บางพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หน้าโรงเรียน เขตชุมชน พลุกพล่าน มีการกำหนดอัตราความเร็วขั้นสูงเพียง 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเท่านั้น ซึ่งไทยยังจำเป็นต้องมีการกำหนดเขตความปลอดภัยและทำความเข้าใจเรื่องการใช้ความเร็วให้เกิดความชัดเจนมากที่สุด



เมื่อคุณสถิติการเกิดอุบัติเหตุในพื้นที่ทั่วประเทศ ซึ่งสถิติตัวนี้จะช่วยทำให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องของเร่งแก้ปัญหาและประชาชนเพิ่มความระมัดระวังให้มากยิ่งขึ้น

10 จังหวัดที่มีอัตราการเสียชีวิตน้อยที่สุดในปี 2559			
เมื่อคิดต่อประชากร 1 แสนคน ได้แก่			
กรุงเทพมหานคร	14.3	ยะลา	17.2
แม่ฮ่องสอน	18.2	สตูล	18.3
อำนาจเจริญ	18.4	ปัตตานี	20.1
ศรีสะเกษ	21.8	นราธิวาส	22.4
สุโขทัย	23.0	น่าน	23.6
10 จังหวัดที่มีผู้เสียชีวิตมากที่สุด			
ระยอง	72.2	สระแก้ว	69.0
ชลบุรี	58.7	จันทบุรี	57.8
นครนายก	56.3	ปราจีนบุรี	55.9
สระบุรี	54.8	ลพบุรี	54.8
ประจวบคีรีขันธ์	54.3	เพชรบุรี	53.1

ในปี 2559 พบว่าผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน 79% แบ่งเป็นผู้ใช้รถจักรยานยนต์ 70% คนเดินเท้า 8% และ คนขี่จักรยาน 1%

ข้อมูลเหล่านี้ไม่ได้ได้เพียงแต่บอกสถานการณ์ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งแก้ปัญหา แต่ยังสามารถเตือนใจผู้ใช้รถใช้ถนนทุกคนให้ทราบและตระหนักถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อเราออกไปบนท้องถนน มีอะไรบ้างที่เราต้องเสี่ยง และสามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการระลึกลับมันอยู่เสมอ พร้อมกับเตือนตัวเองไม่ให้เป็นตัวเหตุ หรือ เป็นผู้ประสบเหตุเสียเอง

ปีใหม่นี้ไม่เพียงแต่คุณที่อยากกลับบ้านปลอดภัย เพื่อนร่วมถนนของคุณก็เช่นเดียวกัน

มาร่วมกันทำให้ถนนปลอดภัยให้ทุกคนถึงบ้านปลอดภัยไปพร้อมกัน

ข้อกำหนด/กฎหมายบังคับ ความเร็วจำกัด ตาม พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ.2522



รถยนต์และรถจักรยานยนต์

ไม่เกิน 90 กม./ชม.

นอกเขตเทศบาล

และไม่เกิน 80 กม./ชม.

ในเขตเทศบาล กทม. และเมืองพัทยา



รถบรรทุกและรถโดยสาร

ไม่เกิน 80 กม./ชม.

นอกเขตเทศบาล

และไม่เกิน 60 กม./ชม.

ในเขตเทศบาล กทม. และเมืองพัทยา



รถพ่วงลากจูง

ไม่เกิน 60 กม./ชม.

นอกเขตเทศบาล

และไม่เกิน 45 กม./ชม.

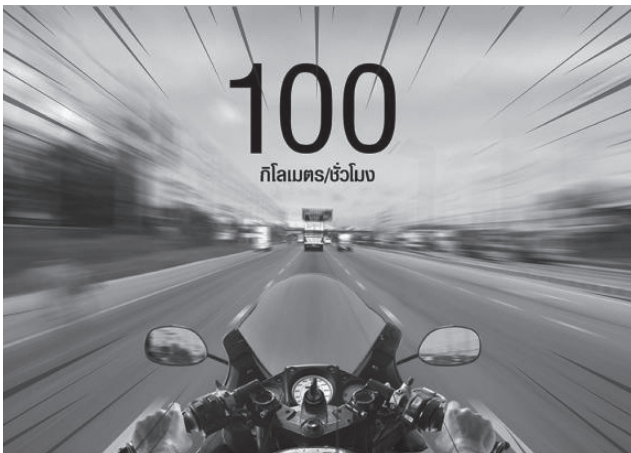
ในเขตเทศบาล กทม. และเมืองพัทยา



วิสัยทัศน์อุโมงค์

เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อคุณขับรถด้วยความเร็ว การเดินทางบางครั้งก็ไม่มีทางคาดเดาได้ล่วงหน้าว่าข้างหน้าจะต้องเจอกับอะไร หลายครั้งมีเหตุการณ์ไม่คาดคิดเกิดขึ้นเพียงเสี้ยววินาที ที่อาจสร้างความสูญเสียไปตลอดกาล

ตามปกติ สายตาคนเราจะมองเห็นได้กว้างถึง 180 องศา แต่เมื่อรถวิ่งด้วยความเร็ว องศาในการมองเห็น จะลดลง ยิ่งเร็วมากเท่าไร การมองเห็นจะยิ่งมีองศาการมองเห็นได้ลดต่ำลง ด้านข้างจะค่อยๆ แคบ และเหลือเพียงจุดโฟกัสตรงกลาง และแทบไม่เห็นรายละเอียดด้านข้างเลย



เช่น ปกติเรามีมุมการมองเห็นที่ 180 องศา แต่เมื่อเราขับรถด้วยความเร็ว 30 กม./ชม. มุมการมองเห็นของเราจะลดลงเหลือแค่ 100 องศา และถ้าใช้ความเร็วที่ 100 กม./ชม. มุมมองการมองเห็นจะลดเหลือเพียงแค่ 40 องศา นั่นคือวิสัยทัศน์อุโมงค์ นั่นเอง

เท่ากับ หากมีวัตถุหรืออะไรมาตัดหน้า ตามปกติเราจะมีเวลาเพียง 2 วินาที ในการตัดสินใจและเบรก ซึ่งการเบรกรยังสัมพันธ์กับความเร็ว เช่น หากขับที่ความเร็ว 50 กม./ชม. จะใช้ระยะเบรกที่ 27 เมตร แต่เมื่อเปลี่ยนไปขับที่ความเร็ว 90 กม./ชม. จะใช้ระยะเบรกเพิ่มขึ้นเป็น 3 เท่า หรือ ถึง 83 เมตรเลยทีเดียว และนั่นก็แลกมากับความเสี่ยงตามมา

ดังนั้น การตอบสนองที่ช้าลงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและส่งผลให้มีความรุนแรงสูงมากขึ้น และหากมีสิ่งอันตรายข้าง เช่น เด็ก หรือ สุนัขวิ่งข้างทาง ช้ามถนนอย่างกะทันหันหรือรถที่กำลังจะออกจากซอย หรือขับรถผ่านแหล่งชุมชน โรงเรียน ตลาด ฯลฯ ล้วนเป็นการเพิ่มความเสี่ยงมากยิ่งขึ้น ซึ่งยังมีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังขาดความรู้และความเข้าใจในทฤษฎีนี้ จึงต้องสร้างความเข้าใจ เพราะจะส่งผลต่อการตัดสินใจหยุดรถและควบคุมรถ



พฤติกรรมสุดอันตราย เมื่ออยู่หลังพวงมาลัย

ตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์...ขอย้ำว่า แค่ “ตี๋ม” คุณก็เป็นอันตรายสำหรับคนอื่นและตัวเองแล้ว ร้อยทั้งร้อยมักบอกว่า ตัวเองไม่เมาเอาอยู่ แต่ลืมไปว่าฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ทำให้สติและการตัดสินใจต่ำลง เป็นลำดับ และมักเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุเสมอ



ซิ่ง...รถยนต์ที่ขับด้วยความเร็วต่ำกว่า 50 กม./ชม. ถ้าชนคน โอกาสตายจะต่ำกว่า 20% แต่ถ้าถูกชนที่ความเร็ว 80 กม./ชม. โอกาสตายจะเพิ่มเป็น 60% เลยทีเดียว ซึ่งคนเดินเท้า ปั่นจักรยานเป็นกลุ่มที่ตายสูงสุด ส่วนผู้ขับขี่ ยิ่งเร็วเท่าไรโอกาสที่อุบัติเหตุจะทำให้เกิดความสูญเสียก็มากเท่านั้น



ง่วง...ความง่วงก่อให้เกิดอุบัติเหตุสูงไม่แพ้การตี๋มเลยทีเดียวน โดยเฉพาะช่วงเทศกาลพบว่าความเหนื่อยล้าที่สะสมจากการฉลองอย่างหนัก หรือ ตรากตรำเที่ยวแบบหามรุ่งหามค่ำ เป็นสาเหตุที่ทำให้เหนื่อยล้าสะสมจนกลายเป็นความง่วง และหลับในได้โดยแทบไม่รู้ตัว



ติคจวอ... การใช้โทรศัพท์ขณะขับรถเพิ่มความเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ 2-4 เท่า พบว่าหากขับรถที่ความเร็ว 80 กม./ชม. การละสายตาเพียง 4.6 วินาทีรถจะเคลื่อนที่ไปถึง 100 เมตร และหากพิมพ์ข้อความระหว่างขับรถตัดสินใจจะช้าลง เสี่ยงเพิ่มการเกิดอุบัติเหตุเป็น 23 เท่า



ไม่แคร์กฎ...พฤติกรรมที่มักพบบนท้องถนนไม่ว่าจะเป็น ปาด เบียด แทรก ขับในลักษณะก่อให้เกิดอันตราย สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดอันตรายกับผู้ก่อพฤติกรรมเอง และผู้ร่วมถนนซึ่งขับอย่างถูกกฎแต่ก็ต้องได้รับผลกระทบหรือเกิดความสูญเสียไปด้วย



ความง่วง มีผลต่อความเสี่ยงอุบัติเหตุไม่น้อย เพราะทำให้ประสาทสัมผัสช้า มองตื้อตัดสินใจผิดพลาด มองสิ่งการช้า และหากรวมกับการตี๋มแอลกอฮอล์ยิ่งทำให้เสี่ยงเพิ่มขึ้นเป็นหลายเท่า สิ่งที่ควรรู้หากเกิดอาการต่อไปนี้ ควรหยุดรถที่ปลอดภัย หลับประมาณ 10-15 นาที จะทำให้สดชื่นขึ้น

8 สัญญาณ ที่บอกว่าควรจวอครก!

- ✘ หาวบ่อยและต่อเนือง
- ✘ ใจลอยไม่มีสมาธิ
- ✘ รู้สึกเหนื่อยล้า หงุดหงิด กระวนกระวาย
- ✘ จำไม่ได้ว่าขับรถผ่านอะไรในช่วง 2-3 กิโลเมตรที่แล้ว
- ✘ รู้สึกหนักหน่วงตา ลืมตาไม่ขึ้น ตาปรือ ภาพเบลอ
- ✘ รู้สึกมีนหนกศีรษะ
- ✘ ขับรถสายหรือเริ่มออกนอกเส้นทาง
- ✘ มองข้ามสัญญาณไฟ ป้ายจราจร

ดื่มไม่ขับ

กลับบ้านปลอดภัย



ไซไซซ่า

= แซ่



เลิกเหล้า โทร. 1413



เทศกาลส่งความสุข

ปีใหม่นี้เราจะไม่ยื่นทุกข์ให้กัน **“ให้เหล่าเท่ากับแข่ง”** โครงการรณรงค์ของ สสส. ที่เปลี่ยนสังคมไทย จากความเคยชิน จากมายาคติ ที่หอบเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ใส่กระเช้าไปให้คนที่รัก เปลี่ยนเป็นการหยิบยื่นสิ่งดีๆ สื่อแทนความหมาย ว่า เราอยากเห็นผู้รับมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ไม่ขาดสติ ไม่เจ็บป่วยจากเหล้าที่เราหยิบยื่นให้ไป

ไขเทเสา = แข่ง



ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา เห็นได้ชัดว่าคนไทยเข้าใจ และเริ่มเปลี่ยนค่านิยมจากการใส่เหล้าลงในกระเช้า เป็นการหาสิ่งของที่แทนความหมายถึงความหวังใยอย่างแท้จริง เหล้าถูกตัดออกจากรายการของขวัญปีใหม่ด้วย ความเข้าใจ และเต็มใจ

หากจะหาของให้คนที่เรารักในวันปีใหม่ลองจัดกระเช้าผักเพื่อสุขภาพ ไข่สดเพื่อสุขภาพ ผลไม้สดเพื่อสุขภาพ หรือจะเป็นสินค้าโอท็อปที่อยู่ในท้องถิ่นนั้นๆ ก็สามารถสื่อความหมายถึงความหวังใยอย่างแท้จริงกับผู้รับได้เป็นอย่างดี



Check List

เตรียมพร้อมก่อนเดินทาง



ไม่ใช่แค่คน ที่ต้องเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง เพื่อนคู่ใจอย่างรถก็เช่นเดียวกัน จำเป็นต้องเตรียมไว้พร้อมก่อนออกเดินทาง โดยตรวจเช็คสภาพตามระยะทางที่กำหนดและตรวจเช็คสภาพทั่วไปก่อนเดินทาง



ยางและแรงดันลม ตรวจสอบสภาพดอกยาง สภาพของยางให้อยู่ในลักษณะปกติ ไม่บวม ไม่มีรอยฉีกหรือทิ่มตำ เติลมยางให้เหมาะกับรถ



เบรก ตรวจสอบทั้งระดับการเบรก โดยทดสอบเบรกว่าสึกเกินไปหรือไม่ และน้ำมันเบรก มีร่องรอยการรั่วซึมของน้ำมันหรือไม่ และเติมน้ำมันให้อยู่ในระดับที่กำหนด



น้ำในหม้อน้ำ ตรวจสอบเช็คทั้งน้ำในหม้อพักน้ำ ให้อยู่ในระดับที่กำหนด ไม่น้อยเกินไป หรือไม่ล้นเกินไป ตัดน้ำสำรองไว้ในรถเผื่อกรณีฉุกเฉิน



แบตเตอรี่และน้ำกลั่น เติมน้ำกลั่นให้อยู่ที่ขีดที่กำหนด สังเกตวันเดือนปีของแบตเตอรี่ หากใกล้วันหมดอายุควรเปลี่ยนก่อนเดินทาง



ไฟส่องสว่าง ทั้งไฟส่องสว่างด้านหน้า ไฟเลี้ยว ไฟเบรก ต้องทำงานตามปกติ และปรับให้ระดับไฟอยู่ในระดับมาตรฐานไม่ให้รบกวนรถคันอื่นด้วย



เครื่องมือช่วยเหลือ ตรวจสอบอุปกรณ์ประจำรถ เช่น แม่แรง สายพ่วงแบตเตอรี่ ถังดับเพลิงถังเล็ก อุปกรณ์สะท้อนแสง เป็นต้น



THAIHEALTH

INNO

AWARDS

เพราะโลกปัจจุบันขับเคลื่อนด้วยความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรม ซึ่งนวัตกรรมทางสังคมในรูปแบบสิ่งประดิษฐ์ ชิงงาน ระบบ/กลไก โดยมีจุดเริ่มต้นจากการทำสิ่งต่างๆ ด้วยวิธีการใหม่ๆ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงนำไปสู่การแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาสังคมไปด้วยกัน

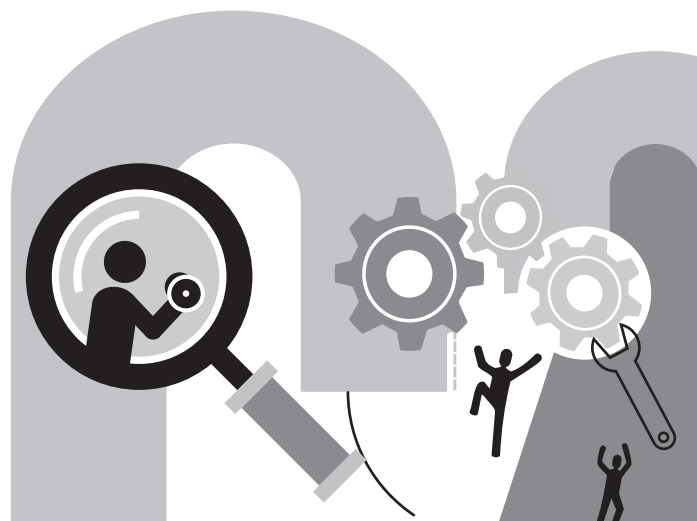
นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ความคิดสร้างสรรค์ช่วยไกลโรค

นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คือ แนวคิด หรือ สิ่งประดิษฐ์ ที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ไม่ได้มีประโยชน์แค่ทำให้มีสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ไว้ใช้อำนวยความสะดวก แต่สิ่งที่เรียกว่า “นวัตกรรม” สามารถนำไปใช้ได้ในทุกเรื่องไม่ว่าในเรื่องการสร้างสุขภาวะ สามารถนำมาใช้ทั้งลดความเสี่ยง เสริมสร้างสุขภาพ และสนับสนุนการมีสุขภาพดีได้อีกด้วย

ในปัจจุบันถือว่ามีความต้องการ “นวัตกรรม” อย่างยิ่งเหตุผลเพราะ...

เราอยากให้คนมีสุขภาพแข็งแรง นวัตกรรมจะช่วยสร้างสุขภาวะที่ดีทั้งกิน อยู่ หลับ นอนได้
เราอยากลดการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง นวัตกรรมจะช่วยลดความเสี่ยงให้กับผู้คนได้
เรามีผู้ป่วยเพิ่มขึ้น นวัตกรรมจะช่วยทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้

สถานการณ์สุขภาพคนไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ผลมาจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิตและสภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่ เช่น โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกาย อุบัติเหตุทางถนน ฯลฯ และการที่คนเรามีสุขภาพดี ก็ไม่ได้เป็นเพียงผลจากการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำให้มีสุขภาพดีด้วย เช่น การมีถนนหรือเส้นทางสัญจรที่ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ การอยู่ในที่อยู่อาศัย โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ที่สนับสนุนหรือส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี



สสส. เชื่อมันว่าเยาวชนเป็นกำลังสำคัญของชาติ ให้ลุกขึ้นมาปรับเปลี่ยนแปลงสังคมไปด้วยกัน จึงเกิดเป็น **โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ** เพื่อบ่มเพาะทักษะความสามารถในการประดิษฐ์คิดค้น ต่อยอดนวัตกรรม ผ่านการวิเคราะห์ การใช้วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และเทคโนโลยี เพื่อสร้างสรรค์สิ่งใหม่ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพในชุมชนและสังคม รวมทั้งเพื่อปลูกฝังความคิดด้านการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญที่ทำให้คนในชุมชนและสังคมมีสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน

โดยเชื่อว่า “นวัตกรรม” เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะแก้ปัญหาที่ต้นเหตุได้ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงทั้งด้านนโยบาย สิ่งแวดล้อม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ และการสร้างทักษะและพฤติกรรมส่วนบุคคลให้มีสุขภาพดีครบ 4 มิติ คือ **สุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพทางปัญญา และสุขภาพทางสังคม**

ตามหลักการสร้างเสริมสุขภาพ (Health Promotion) มีความเกี่ยวข้องกับการทำให้คนมีสุขภาพที่ดี ด้วยกระบวนการต่างๆ ทั้งการเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมให้ตัวบุคคลดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว รวมถึงการสนับสนุนผลักดันให้สังคม สิ่งแวดล้อม อยู่ในสภาวะที่เอื้อต่อการทำให้มีสุขภาพที่ดี หรือลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดผลทางสุขภาพ และเพิ่มพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์



THAIHEALTH INNO Awards เป็นการประกวดนวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาพ โดยเน้นที่เยาวชนให้เป็นนักคิด นักพัฒนา โดยเปิดโอกาสให้กับเยาวชนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และอาชีวศึกษาในระดับ ปวช. ได้สร้างสรรค์ผลงานนวัตกรรม สร้างเสริมสุขภาพ ในรูปแบบแนวคิดหรือสิ่งประดิษฐ์ที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ หรือส่งเสริมให้คนมีสุขภาพที่ดี ในด้านสุขภาพกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม

ตัวอย่าง... นวัตกรรม

นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ที่เริ่มต้นจากการเห็นปัญหา และลงมือหาทางแก้ไขโดยใช้เทคโนโลยี และความคิดสร้างสรรค์ มาต่อยอดเพื่อพัฒนา



“FeelFit®” เครื่องวัดและติดตามการมีกิจกรรมทางกาย

เครื่องวัดและติดตามการมีกิจกรรมทางกายเครื่องแรกที่เกิดจากความร่วมมือเพื่อพัฒนาเครื่องวัดระดับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เพื่อตรวจวัดค่าการเผาผลาญพลังงานระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO Recommendations) ที่แบ่งระดับการมีกิจกรรมทางกาย 3 ระดับตามค่าอัตราการสังเคราะห์พลังงานในขณะที่ทำกิจกรรม เมื่อเทียบกับอัตราการสังเคราะห์พลังงานขณะพัก คือ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก เครื่อง FeelFit® ใช้วิธีการวัดอัตราการเคลื่อนไหวของร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะถูกนำมาวิเคราะห์เพื่อคำนวณหาอัตราการใช้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนเทียบกับน้ำหนักตัว โดยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ระดับเนือยนิ่ง (Sedentary) เช่น กิจกรรมอ่านหนังสือ การนั่งพักผ่อน ระดับเบา เช่น การเดิน ระดับปานกลาง เช่น การเดินแอโรบิค การวิ่งจ็อกกิ้ง การแกว่งแขน และระดับหนัก เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เช่น ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน ซึ่งจะตรวจวัดและกระตุ้นให้ผู้ใช้ได้มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเพียงพอที่จะห่างไกลโรคไม่ติดต่อ



เครื่องอัดขยะพลาสติก

หากแต่จะรอการบริการจากหน่วยงานส่วนกลางหรือภาครัฐอาจไม่เพียงพอ หรือไม่ทันการณ์ในการแก้ปัญหา หากสามารถสร้างหรือประดิษฐ์คิดค้นสิ่งที่แก้ปัญหาในชุมชนได้เองโดยไม่ต้องรอ ก็จะเป็นทางออกที่มีประโยชน์ต่อชุมชน ที่สามารถพึ่งพาตัวเองได้

เครื่องนี้เป็นการสร้างเครื่องมือเพื่อลดขนาดขยะพลาสติกที่เป็นปัญหาสำคัญของชุมชนซึ่งส่วนใหญ่เป็นขยะประเภทถุงพลาสติก เช่น ถุงก๊อบแก็บ ถุงพลาสติกใส่อาหาร ถุงนม ถุงกาแฟ ถุงเครื่องดื่มต่างๆ ซึ่งเป็นขยะที่มีน้ำหนักเบาแต่กินพื้นที่ เครื่องอัดขยะเป็นการจัดการขยะพลาสติกให้มีขนาดเล็กลง โดยพัฒนาเครื่องอัดขยะถุงพลาสติกให้เป็นก้อนซึ่งปรับจากรีบบนระบบไฮดรอลิกเป็นระบบคั่นโยกอัดก้อนพลาสติกใช้แรงคนประมาณ 3 คน และมีสลักซ้ายขวาเพื่อแกะเอาก้อนพลาสติกออกด้านหน้าได้ โดยขยะ 1 ก้อน จะใช้พลาสติกบีบอัดรวมกันประมาณ 15-20 กิโลกรัม ซึ่งจะนำไปต่อยอดขายหรือแปรรูปทำอย่างอื่นที่มีประโยชน์ต่อไป

การประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพจะแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือระดับมัธยมตอนต้นและมัธยมตอนปลาย และอาชีวศึกษา
ปวช. ซึ่งในแต่ละระดับที่เข้ารอบ 10 ทีมสุดท้าย จะได้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการกับบุคคลชั้นนำของประเทศในด้านนวัตกรรม
และความคิดสร้างสรรค์ และได้รับทุนสนับสนุนทีมละ 10,000 บาท เพื่อนำไปพัฒนาชิ้นงานให้เกิดขึ้นจริง

ที่ผ่านมา สสส. ยังเข้าร่วมกับหน่วยงานอื่นๆ จัดการประกวดแอปพลิเคชันเพื่อสุขภาพ แต่ครั้งนี้ถือว่าเป็นการเปิดกว้างให้
สร้างสรรค์ความคิดที่หลากหลาย ใช้ทั้งเทคโนโลยี ความคิดสร้างสรรค์ เพื่อมุ่งไปสู่การแก้ปัญหา สร้างเสริมสุขภาพอย่างแท้จริง
และตรงกลุ่มเป้าหมาย

แต่ที่แน่นอนที่สุด คือ การสร้างเยาวชนคนรุ่นใหม่ให้มีความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาและมองเห็นปัญหาสุขภาพะ พร้อมทั้งลงมือ
หาทางแก้ปัญหา ซึ่งถือเป็นสิ่งที่จะช่วยเปลี่ยนสังคมในอีกไม่ช้าไม่นานให้ สังคมกลายเป็นสังคมแห่งสุขภาพะได้อย่างแท้จริง

สนใจดูรายละเอียดโครงการได้ที่ www.thaihealth.or.th/inno



กั้นอนุลูกโป่ง

ปัจจุบันผู้ป่วยติดเชื้อจะมีคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ยากลำบาก โดยเฉพาะในพื้นที่ห่างไกล
หรือ เข้าไม่ถึงโอกาสต่างๆ การมีคุณภาพชีวิตที่แย่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วย และญาติที่คอยดูแลให้เกิดความเครียด
การทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นจึงถือเป็นเรื่องจำเป็นและสำคัญ

นวัตกรรมจากภูมิปัญญาชาวบ้าน “กั้นอนุลูกโป่ง” ถือว่า มีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับกั้นอนุลมราคาสูง โดยเกิดจากการ
ออกแบบ การคิดคำนวณ การลองผิดลองถูกหลายสิบหลายร้อยครั้ง โดยกั้นอนุตัดเย็บจากผ้าซึ่งมีลูกโป่งจำนวนมากสอดอยู่ข้างใน
มีการทดลอง ทดสอบว่าลูกโป่งที่เหมาะสมควรมีความหนาขนาดเท่าไร ควรสูบลมด้วยเครื่องสูบลมแบบคัมโยกใบละสิบครั้ง และใส่เข้าไป
ในช่องที่มีระยะห่างซึ่งออกแบบมาอย่างลงตัวจนเกิดการกระจายน้ำหนักตัวของผู้ป่วยเพื่อบรรเทาอาการแผลกดทับ และทำให้ไม่เกิด
แผลกดทับซ้ำ



กระชังว่ายน้ำ

แต่ละปีมีเด็กจำนวนมากที่ต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควรเนื่องมาจากการจมน้ำ ทั้งในแหล่งน้ำใกล้บ้าน
หรือ แม้แต่ภายในบ้านเอง เป็นเพราะส่วนหนึ่งเด็กไม่ได้รับการฝึกว่ายน้ำ หรือ การช่วยเหลือตัวเองอย่างถูกวิธี
จนกลายเป็นการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจำนวนมากที่ไม่น่าเกิดขึ้น

การสร้างสระว่ายน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติซึ่งใช้หลักการเดียวกับกระชังเลี้ยงปลา โดยใช้ไม้ไผ่ เพื่อจำกัดพื้นที่ทั้งกว้าง ยาว
และลึก ให้เป็นสระว่ายน้ำในแหล่งน้ำธรรมชาติให้เด็กๆ มีพื้นที่ฝึกว่ายน้ำเพิ่มมากขึ้นและลดอัตราการเสียชีวิตจากการจมน้ำ นอกจากนี้
นี้ ยังมีการทำสระว่ายน้ำชั่วคราวบนบก เป็นสระว่ายน้ำเคลื่อนที่ที่ทำจากท่อเหล็กโปร่งบุด้วยผ้าใบหนาเพื่อรองรับน้ำปริมาณมาก
สระว่ายน้ำเคลื่อนที่นี้สามารถถอดแล้วนำไปประกอบใหม่ได้เรื่อยๆ อีกด้วย



กิจกรรมร้านน้ำชาเพื่อชุมชน

การสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ถือเป็นหนึ่งในวิธีแก้ปัญหาต่างๆ ในเยาวชน ไม่ให้ตกเป็นเหยื่อ หรือ หันไป
หาสิ่งมอมเมา การมีกิจกรรมในเชิงสร้างสรรค์จึงเป็นทางออกที่จะสร้างพลังให้กับเด็กและเยาวชน ซึ่งแต่ละ
พื้นที่ย่อมมีอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมแตกต่างกันไป ไม่สามารถใช้กิจกรรมเดียวกันเพื่อแก้ปัญหาได้

“กิจกรรมร้านน้ำชาเพื่อชุมชน” ได้เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างในการสร้างการเรียนรู้ภายใต้วิถีภูมิปัญญาที่ถูกต้องให้กับเด็กและเยาวชน
ในพื้นที่ เพื่อชักชวนเด็กและเยาวชนที่เสี่ยงต่อปัญหายาเสพติดเข้ามาทำกิจกรรมกับมัสยิด โดยเป็นกิจกรรมฝึกทักษะอาชีพและ
การทำอาหารพื้นบ้าน ดำเนินการโดยคณะกรรมการมัสยิดและชักชวนให้เด็กและเยาวชนที่เข้ามาเรียนศาสนาเข้ามาช่วยขายน้ำชา
โดยแบ่งเป็น รุ่น 1 มี 10 คน เป็นแกนนำหลัก และรุ่น 2 อีก 10 คน เป็นแกนนำสำรอง ทุกคนช่วยงานตามที่ทำได้ เช่น ขายน้ำชา ล้างจาน
เก็บเงิน และทำบัญชีตามความสามารถ หลังจากนั้นเด็กและเยาวชนกลุ่มนี้จะชวนคนอื่นๆ ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงและไม่เป็นกลุ่มเสี่ยง
ให้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ร้านน้ำชาที่เป็นตัวกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนเข้ามาช่วยกิจกรรมกับมัสยิด ด้วยกำไรจากการขาย
และการบริจาค แกนนำจึงจัดตั้งเป็น “กองทุนน้ำชา” เพื่อเป็นกองทุนเกี่ยวกับการศึกษาของเด็กและเยาวชนในชุมชนอีกด้วย

เชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลง สร้างสุขจากการ “อ่าน”

คุณสุดใจ พรหมเกิด (เจ) ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

คุณเจเป็นคนที่เชื่อมั่นในพลังของการอ่านอย่างมาก และมีความสุขทุกครั้งที่ได้ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการอ่าน ซึ่งทุกคนต่างรู้ว่า การอ่านเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะต่อยอดไปยังการเรียนรู้อื่นๆ และประเทศไทยนั้น เคยมีภาพลักษณ์ว่า คนไทยอ่านหนังสือ ไม่เกิน 8 บรรทัด จึงเป็นงานที่ทำทนายอย่างยิ่ง

“สิ่งที่เราคิดถึงเรื่องของการอ่าน ปกติเวลาเราหยิบหนังสือที่เราชอบขึ้นมาอ่านก็มีความสุขอยู่แล้ว แต่จะมีความสุขมากยิ่งขึ้นสำหรับคนทำงานถ้าเราไปสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรมของคนในสังคม ให้รู้จักการดูแลสุขภาพของตัวเอง ซึ่งถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐาน เป็นเรื่องสำคัญที่จะนำไปสู่กระบวนการการเรียนรู้ในเรื่องอื่น”

แผนการอ่านฯ เป็นแผนงานเล็กๆ แต่อยู่ในแผนยุทธศาสตร์เชิงรุกของ สสส. โดยเชื่อว่าจะสร้างสุขภาวะให้กับคนไทยได้เช่นเดียวกับการส่งเสริมสุขภาวะด้านอื่นๆ เช่น งานด้านสื่อสารณรงค์เผยแพร่ข้อมูลต่างๆ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก มีหนังสือ “กูกี้ไก่เป็นหวัด” “กระจิบท้องเสีย” เมื่อเด็กรู้จักหนังสือสองเล่มนี้ เด็กเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเอง ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ล้างมือก่อนอาหาร และหลังเข้าห้องน้ำ นั่นคือ สุขภาวะ ที่เกิดขึ้นจากการอ่านนั่นเอง

คุณเจ เปิดเผยถึงความสุขจากการที่ทำว่า จากพลังการทำงานของเครือข่าย ทำให้สถิติการอ่านของคนไทยเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สามารถลบภาพคนไทยอ่านเพียง 8 บรรทัดได้แล้ว เป็น 66 นาทีต่อวัน ถือว่าไม่น้อย แต่ก็ยังคงต้องทำงานต่อไป ไม่ว่าจะในกลุ่มเด็กเล็ก พ่อแม่ ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกล ขาดแคลน



ตอนนี้เราเจอเด็ก 3 ขวบพูดไม่ได้เยอะมาก ซึ่งมันผิดปกติ เด็กควรที่จะพูดได้ตั้งแต่ขวบกว่าๆ ด้วยซ้ำ เราก็เห็นพลังของการอ่าน มีคนอ่านหนังสือให้เด็กฟัง มีการแก้ไขและเยียวยาตรงนี้ได้ แต่สิ่งที่มันตามมาจากพลังของการอ่าน คือ พลังของความสุข นั่นเอง

คุณเจ เชื่อว่า ถ้าทำให้เด็กหลงรักการอ่านได้ เขาจะรักการอ่านไปตลอดชีวิต จะมีขบวนการการเรียนรู้ที่สามารถคิดวิเคราะห์เลือกสรรสื่อได้เลือกสรรสื่อเป็นฉลาดใช้สื่อโดยการบ่มเพาะตั้งแต่วัยเด็ก จึงให้น้ำหนักในวัยนี้มากเป็นพิเศษ แต่ในช่วงวัยอื่นๆ อย่างช่วงวัยเรียนก็จะมีโครงการโรงเรียนสร้างสุข ที่เน้นให้เด็กๆ สามารถเป็นผู้นำสร้างความเปลี่ยนแปลงในโรงเรียนได้ออกแบบกิจกรรมให้เด็กหลงรักการอ่าน ซึ่งยิ่งทำในกลุ่มเด็กโต จะเห็นผลลัพธ์ได้ชัดขึ้นจากคะแนนการสอบที่สูงขึ้น

นอกเหนือไปจากการเรียนรู้ตามปกติ คุณเจยังเล่าว่า เคยเจอกรณีที่รุนแรงมาก เช่น พ่อแม่เป็นใบ้และเป็นมาหลายชั่วอายุคน เรามีอาสาสมัครตรงข้ามบ้านอ่านหนังสือให้เด็กฟัง แล้วเด็ก หลุดพ้นจากวงจรนี้ได้หรือเด็ก 3 ขวบ พูดไม่ได้ทั้งที่ควรจะได้ตั้งแต่ขวบกว่า พลังของการอ่านก็แก้ไขเยียวยาเรื่องนี้ได้ และสิ่งที่ตามมาคือ พลังของความสุข นั่นเอง

“การที่เด็กได้รับการกอดอย่างอบอุ่น อยู่ในอ้อมแขน อ่านหนังสือให้ฟังอยู่ในน้ำเสียงนุ่มนวล ความสุขที่เด็กได้รับมันจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน ทำให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้และจดจำ ซึ่งถ้าหากว่าเด็กเคร่งเครียด ถูกบังคับให้อ่าน สมอมันจะหลั่งสารคอร์ติซอล มันก็จะไปยับยั้งกระบวนการเรียนรู้โดยอัตโนมัติ จริงๆ กุญแจของการสร้างกระบวนการเรียนรู้ของการพัฒนาศักยภาพมนุษย์นั้นง่ายมากเลยคือทำให้เกิดความสุขขึ้น มันก็จะเกิดเรื่องของสุขภาวะตามมา”



ตัวหนังสือมันเป็นพลังมหัศจรรย์
เรื่องที่อ่านแล้วเข้าใจ สามารถทำได้เลย
สร้างความสุขได้เลย



คุณเจ เปิดใจว่า ทำงานอยู่ในวงการพัฒนาเด็กมานาน เมื่อมาเจอเรื่องการอ่าน ได้เจอคนดีๆ ทำให้เรามีความสุข มีแรงบันดาลใจ มันเป็นตัวพลังมหัศจรรย์ที่บอกไม่ถูก แต่เราก็เชื่อว่าเราทุกคนอยากเห็นสังคมที่ดี เป็นสังคมที่มีสุขภาวะตามมิติของ สสส. ทุกๆ วินาทีของการทำงานของแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน เราจะได้แรงบันดาลใจแบบนี้ เราจะเกิดความสุขแบบนี้ที่เราจะเดินหน้า

“ถึงแม้ว่ามันจะเป็นเรื่องที่ยาก เรื่องการอ่านเป็นเรื่องที่หนึ่งๆ หลายคนมองว่าไม่มีสีสัน จะชักชวนคนได้อย่างไร แต่ในการที่เราได้ออกแบบนวัตกรรม ออกแบบงานสื่อสารองค์กร แปลกใหม่ เข้าถึงคนได้ คนรับรู้และประสบผลสำเร็จ หรือแม้กระทั่งภาคของเราเป็นคนสะท้อนเอง ข้อมูลความรู้ที่ได้จากแผนการอ่าน ทั้งสื่อทั้งหนังสือ งานวิชาการหรือแม้กระทั่งตัวอย่างหนังสือแบบนี้ที่เราผลิตขึ้นมา แล้วส่งไปให้เขา เขาก็บอกว่ามันเป็นสื่อที่เยี่ยมยอดมากสำหรับเขา มันช่วยกรุยทางให้คนที่ไม่เคยเชื่อเรื่องของการอ่านได้เข้ามาสัมผัส และได้เข้ามาทดลองด้วย พี่เจคิดว่าทั้งหมดเนี่ย มันเป็นความสุขที่มีมันคืนกลับมาเป็นรายการ”



ติดตาม เฟสบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



แค่เดินก็ช่วยยืดอายุ ห่างไกลโรคภัยไข้เจ็บ

นักวิจัยและแพทย์กระตุ้นผู้สูงอายุให้ออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นประจำ เดินมากเดินน้อยก็ขอให้เดินเป็นประจำ เพราะพิสูจน์แล้วว่า “เดิน” คือหนทางช่วยให้ผู้สูงอายุ สามารถอยู่กับลูกหลานต่อไปยาวนานขึ้นกว่าให้นั่งๆ นอนๆ

แน่นอนว่า ลูกหลานย่อมอยากเห็นพ่อแม่ ปู่ ย่า ตา ยาย แข็งแรงเป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ทำกิจกรรมร่วมกับลูกหลานได้นานๆ ความไม่มีโรค คือ หนทางที่จะทำให้เราก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างมีความสุข เมื่อเร็วๆ นี้ มีผลการวิจัยด้านเวชศาสตร์ป้องกันจากประเทศสหรัฐอเมริกาเผยแพร่ออกมาว่า ฤกษ์แจสำคัญที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ มีอายุยืนยาวต่อไป ก็ไม่ใช่เงินไกลเลย หากแต่เป็นการเดินธรรมดาๆ นี้เอง

โดยปกติแล้วที่ประเทศสหรัฐอเมริกา นั้นมีคำแนะนำ สำหรับการออกกำลังกายสำหรับคนที่มียุตั้งแต่ 64 ปี ขึ้นไปว่า ควรออกกำลังกายที่ใช้กำลังกายปานกลาง เป็นเวลารวมอย่างน้อย 2 ชั่วโมงครึ่งต่อสัปดาห์ ทว่า มีผู้สูงอายุในประเทศสหรัฐอเมริกา เพียงแค่ไม่ถึงครึ่งกล่าวคือแค่ 42% เท่านั้นที่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ว่านี้ได้



ทีมนักวิจัยที่นำโดย ดร.อัลปา ปาเทล แห่งสมาคมโรคมะเร็งของประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งสนใจทำการศึกษาเพื่อหาคำตอบว่า ในเมื่อคำแนะนำเรื่องการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ดูเหมือนจะเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยากเช่นนี้แล้ว จะสามารถมีทางอื่นใดอีกไหม ที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุ รักษาสุขภาพกันได้อย่างบ้างและคำตอบที่ได้จากการศึกษาพฤติกรรมทางสุขภาพและผลต่อสุขภาพของคนอเมริกัน รวม 140,000 คน ที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปี ขึ้นไป จนเลย 80 ปี พบว่า คือ “การเดินเป็นประจำทุกวัน” นั่นเอง

การศึกษาในครั้งนี้ ติดตามผลกันมาเป็นเวลานานถึง 13 ปี ซึ่งล่าสุด ผลการวิจัยที่น่าสนใจยิ่งเรื่องนี้ได้ตีพิมพ์ในวารสาร อเมริกันพรเวนท์ เมดิซิน ซึ่งเป็นวารสารวิชาการด้านเวชศาสตร์ป้องกันของสหรัฐฯ ระบุว่า คนสูงอายุที่เดินเป็นประจำทุกวัน ถึงจะไม่ถึงเกณฑ์การออกกำลังกายมาตรฐานที่แนะนำ แต่จะเห็นผลดีต่อสุขภาพอย่างชัดเจน โดยเฉพาะเอามาเปรียบเทียบกับผู้สูงอายุในวัยเดียวกันที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย กลุ่มคนที่ไม่มีกิจกรรมด้วยการเดิน จะมีอัตราเสียชีวิตมากกว่ากลุ่มที่มีการเดินเคลื่อนไหวเป็นประจำ

แน่นอนว่า ในการเปรียบเทียบผลต่างของการเดินกับการไม่เดินนั้น นักวิจัยได้นำเรื่องปัจจัยเสี่ยงต่อการเสียชีวิตอื่นๆ มาพิจารณาเรียบร้อยแล้ว ไม่ว่าจะเป็น เรื่องของการสูบบุหรี่ การเป็นโรคอ้วน โรคเรื้อรังต่างๆ เป็นต้นว่า “โรคเบาหวาน” อีกทั้งจำนวนเวลารวมที่กลุ่มตัวอย่างใช้ไปกับการนั่งอยู่กับที่ในแต่ละวันก็นำมาพิจารณาร่วมด้วยเช่นกัน



เมื่อลองลึกในรายละเอียด จะพบว่า ผู้สูงอายุที่เดินเป็นประจำนั้นบวมแล้ว เพียงแค่ 2 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งไม่ถึงเกณฑ์ออกกำลังกายแนะนำมาตรฐาน ก็ยังพบว่า มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตด้วยทุกสาเหตุรวมกัน 20% น้อยกว่าคนที่เดินไม่ถึงรวม 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งหากแยกเป็นรายโรคหรือรายสาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุเสียชีวิต ก็พบว่า คนที่เดินเคลื่อนไหวร่างกายประจำจะเสี่ยงเสียชีวิตด้วยโรคทางระบบทางเดินหายใจน้อยกว่า 30% และเสี่ยงเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งต่างๆ น้อยกว่า 9% เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ถึง 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์



“ดังจะเห็นได้จากผลการวิจัยแล้วว่า การออกกำลังกายด้วยการเดินนั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยยืดอายุคนเท่านั้น หากแต่ยังมีแนวโน้มว่าจะช่วยทำให้คนเรามีสุขภาพโดยรวมดีขึ้นด้วย” ทีมนักวิจัยกล่าวไว้ในวารสารเวชศาสตร์ป้องกันของสหรัฐฯ ฉบับล่าสุด

ดร.ปาเทล กล่าวในบทสัมภาษณ์เพิ่มเติมด้วยว่า จุดแข็งของงานวิจัยที่ทีมของเธอได้ทำมานี้คือ จำนวนประชากรตัวอย่าง ซึ่งถือว่ามีความค่อนข้างใหญ่ และมีสัดส่วนของประชากรที่ออกกำลังกายด้วยการเดินมากพอด้วย และทีมนักวิจัยยังมีศักยภาพในการตัดปัจจัยที่จะทำให้ผลวิจัยคลาดเคลื่อนด้วย

อย่างไรก็ตามบทสรุปที่ได้จากผลการวิจัยนี้ก็ถือว่าการเดิน เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ดีที่สุด และเหมาะสมที่สุดสำหรับผู้สูงอายุ หรือกระทั่งกับคนทั่วไป เพราะทำได้ง่าย ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย สะดวก ทั้งในเรื่องเวลาและสถานที่ เนื่องจากไม่ต้องอาศัยอุปกรณ์พิเศษอะไร หรือไม่ต้องให้มีคนมาฝึกหรือสอนให้ก็ทำเป็นกันทุกคน

“ยิ่งเมื่อนึกถึงว่า ประชากรอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป ในสหรัฐฯ คาดกันว่าจะเพิ่มขึ้นเท่าตัวภายใน ค.ศ.2030 ทางผู้วิจัยที่ได้ทำเรื่องนี้มาใคร่ขอความร่วมมือจากบรรดาแพทย์ทั้งหลายที่มีคนไข้สูงอายุ ในการช่วยกระตุ้นให้คนไข้ของตัวเอง ตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกายด้วยการเดินเป็นประจำเช่นนี้ เพื่อคนเหล่านั้นจะได้สูงอายุอย่างมีสุขภาพแข็งแรง และสามารถยืดอายุออกไปได้ให้ยาวนานขึ้นไปอีกด้วย” ดร.ปาเทลกล่าว

“กับคนวัยอื่นๆ ก็เช่นกัน ผลการวิจัยของพวกเรา น่าจะช่วยให้คนหันมาให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายง่ายๆ เพื่อสุขภาพ ด้วยการก้าวขาเดินให้มากขึ้น” เธอกำลังทิ้งท้าย



➤ รบ.ออสซี่หนุน รัฐนิวเซาท์เวลส์ แบนบุหรี่ไฟฟ้าในเขตปลอดบุหรี่



ล่าสุดมีทั้งเสียงเรียกร้องจากองค์กรต้านบุหรี่ต่างๆ นานา และทั้งเสียงสนับสนุนจากรัฐบาลประเทศออสเตรเลีย ให้รัฐนิวเซาท์เวลส์ ดำเนินรอยตาม อีก 5 รัฐ ซึ่งได้ห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมดแล้ว ซึ่งในทางเทคนิคก็ต้องมีการแก้กฎหมายกันก่อน

อย่างที่ รัฐควีนส์แลนด์ วิกตอเรีย ทัสมาเนีย เซาท์ออสเตรเลีย และเขตเมืองหลวงหรือออสเตรเลียแคปิตอล เทอริทอรี ได้กำหนดแล้ว ทั้งนี้เพราะเห็นว่า จริงๆ แล้ว แม้บริษัทบุหรี่ไฟฟ้าจะอ้างว่า ในบุหรี่ไฟฟ้านั้นไม่ได้มีอะไรออกไปจากนิโคตินแบบน้ำที่ พอสูบบกับเครื่องก็จะระเหยเป็นไอเข้าปอดผู้สูบไป ก็ยังไม่มีการยืนยันได้ว่า จะไม่อันตรายต่อผู้ที่ไม่ได้สูบบด้วย แต่ต้องอยู่ข้างเคียงผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า

อย่างเช่น ในรถบัสโดยสาร หรือในห้องปิด เป็นต้น จึงจำเป็นต้องปกป้องสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่จากอันตรายที่อาจแอบแฝงอยู่ในบุหรี่ไฟฟ้าให้เท่าเทียมกับในกรณีของบุหรี่จริงๆ อีกทั้งการที่ปล่อยให้คนที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถสูบล้อหน้าล่อตาผู้ที่ต้องพยายามงดสูบบุหรี่ในเขตห้ามสูบนั้น เชื่อว่า จะทำให้กระตุ้นความอยากสูบบุหรี่ของคนเหล่านั้นได้เป็นอย่างมากด้วยเช่นกัน

ในขณะที่นักวิจัยจากทั้งมหาวิทยาลัยแห่งเมืองบาร และมหาวิทยาลัย คิงส์คอลเลจ ลอนดอน ออกมาแฉ เล่ห์บริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ ทั้งหลาย ที่กำลังเล่นแร่แปรธาตุ สู้กับมาตรการขึ้นภาษีบุหรี่ของรัฐบาลอังกฤษ ด้วยการแตกแบรนด์บุหรี่ผลิตบุหรี่ ราคาถูกออกมาเพื่อให้นักกลุ่มลูกค้าเก่าสามารถเข้าถึงบุหรี่ได้ในจำนวนเงินเท่าๆ เดิม บางรายก็ใช้วิธีทำขนาดบรรจุให้เล็กลงเพื่อให้ราคาตกลงด้วยก็มี บางเจ้าก็ออกมาทำการตลาดด้วยบุหรี่ชนิดให้ผู้สูบบวมเอาเอง ซึ่งแน่นอนว่าจำหน่ายได้ในราคาที่ต่ำกว่าปกติ

➤ บ.ญี่ปุ่น ใ้พนักงานที่ไม่สูบบุหรี่ ลาพักร้อนเพิ่มได้ 6 วันต่อปี



บริษัทแห่งหนึ่งในกรุงโตเกียวประเทศญี่ปุ่น ชื่อว่า ปิโอละ ได้สร้างบรรทัดฐานใหม่ อันว่าด้วยสิทธิของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ เมื่อประกาศนโยบายใหม่ออกมาว่า พนักงานที่ไม่สูบบุหรี่ มีสิทธิ์ได้วันลาที่ได้รับเงินค่าจ้างเพิ่มปีละ 6 วัน โดยมีเหตุผลว่า เหตุที่คนที่ไม่สูบบุหรี่นั้น ควรได้วันลาพักเพิ่ม เพราะพวกเขาไม่ต้องเสียเวลาในการทำงานไปกับการพักสูบบุหรี่

เหตุผลก็เพราะบริษัทแห่งนี้ มีสำนักงานตั้งอยู่ที่ชั้น 29 พนักงานที่สูบบุหรี่จะใช้เวลาลงไปสูบบุหรี่ ครั้งละ 15 นาที โดยเฉลี่ย จึงถือเป็นการไม่ยุติธรรมสำหรับผู้ไม่สูบบ กลายเป็นที่มาของนโยบาย ซึ่งเรียกเสียงชื่นชมจากพนักงานปลอดบุหรี่อย่างล้นหลาม และมาจากความเห็นของพนักงานคนหนึ่ง ที่หย่อนความคิดเห็นเรื่องนี้ในกล่องแสดงความเห็นเมื่อราวๆ ต้นปี

เมื่อซีอีโอ บริษัท ก็ได้อ่านและเห็นด้วย จึงได้มีการประกาศบังคับใช้

นอกเหนือไปจากเรื่องความยุติธรรมต่อผู้ไม่สูบบุหรี่แล้ว ซีอีโอของบริษัทแห่งนี้ ยังเล็งผลไปในเรื่องของ การให้แรงกระตุ้นในทางบวกแก่พนักงาน ที่ต้องการแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ด้วย โดยเชื่อว่า เมื่อเห็นว่า เพื่อนพนักงานที่ไม่สูบบุหรี่ ได้วันลาเพิ่มกันขนาดนั้น อาจทำให้คนที่สูบบุหรี่เริ่มคิดอยากที่จะเลิกกันบ้าง

นับตั้งแต่ประกาศนโยบายใหม่นี้ออกมา พบว่า มีพนักงานมากกว่า 30 คน จากทั้งหมด 120 คน แล้วที่ได้ใช้สิทธิวันหยุดพิเศษไปเพื่อการพักผ่อน ท่องเที่ยวไปช้อปปิ้งแล้วโพสต์เฟซบุ๊ก ให้เป็นที่อิจฉาแก่บรรดาเพื่อนร่วมงานสิงห์หอมควันที่ยังต้องนั่งทำงานอยู่ที่ออฟฟิศ สำหรับจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่เป็นประชากรวัยทำงานในญี่ปุ่นนั้น ตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลกระบุว่า คิดเป็นจำนวน 21.7% ของประชากรวัยนี้



แอลกอฮอล์ นำไปสู่การติดยาเสพติดได้หนักมาก! ⏪

มีงานวิจัยอยู่บทหนึ่งที่ว่า “การให้ลูกก็แก่หนูนั้น เท่ากับกระตุ้นให้มันค้นหาสิ่งอื่นๆ มากขึ้นไปอีก” ฉะนั้นได้แก่นั้น ผลการวิจัยที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านวิทยาศาสตร์ชื่อ ไฮแอนซ์ แอดวานซ์เซสเดือนพฤศจิกายน แสดงให้เห็นว่า การให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับหนูทดลองนั้น เป็นปัจจัยหลักที่มีผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางสมองของหนูทดลอง ทำให้หนูมีการตอบสนองต่อสารเสพติดประเภทโคเคน มากกว่าปกติ กล่าวคือ ทำให้หนูมีความอยาก และติดโคเคนในอัตราสูงกว่าหนูทดลองกลุ่มที่ไม่ได้รับแอลกอฮอล์

นักวิจัยจึงจำลองในลักษณะเสมือนการดื่มแอลกอฮอล์ของคนเราทั่วไป โดยกลุ่มหนูทดลองเป็นกลุ่ม โดยจัดให้หนูรับแอลกอฮอล์เป็นประจำทุกวัน ติดกัน 10 วัน ก่อนจะให้โคเคนทางสายยาง โดยให้ตัวหนูทดลองเป็นตัวกำหนดเองว่า จะรับมากน้อยแค่ไหน ถ้าต้องการเพิ่มก็กระดกคั้นโยกรับโคเคนเพิ่มเรื่อยๆ ซึ่งผลที่ได้คือ กลุ่มที่ได้แอลกอฮอล์มาก่อนมีพฤติกรรมรับและมีความสุขกับโคเคนในระดับที่เรียกได้ว่าติด

จะเห็นได้จากการวิเคราะห์การทำงานของสมองของหนูทดลอง ในส่วนที่เกี่ยวกับความจำที่อิงกับความสุขในการได้รับรางวัล ซึ่งมีหลักฐานทางวิชาการก่อนหน้านี้มากมายระบุว่า เป็นส่วนของสมองที่ทำให้คนเราติดสารเสพติดง่าย ยาก มาก น้อย แตกต่างกันไป

เมื่อนักวิจัยวิเคราะห์ผลในระดับโมเลกุลในสมองของหนูทดลอง ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า แอลกอฮอล์ ทำให้กระทบต่อโปรตีน 2 ชนิด ในสมองของหนู ซึ่งเรียกกันว่า เอชดีเอซี 4 และเอชดีเอซี 5 ซึ่งมีผลให้หนูทดลองตอบสนองต่อผลของโคเคนมากเป็นพิเศษกว่าปกติ อย่างไรก็ตาม ทีมนักวิจัยยอมรับว่า ยังคงต้องมีการวิจัยให้มากกว่านี้ ก่อนจะสามารถสรุปได้ว่า การดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้สมองของมนุษย์ ตอบสนองต่อการติดสารเสพติดอย่างโคเคนเช่นเดียวกับหนูทดลองหรือไม่



แฉร้านฟาสต์ฟู้ด แห่เพิ่มเมนูน้ำเมา หวังดึงลูกค้าเพิ่ม ⏪

มีรายงานข่าวจากสหรัฐอเมริกาว่า ในไตรมาสสุดท้ายของปีนี้ บรรดาร้านอาหารจานด่วนในสหรัฐฯ ไม่ว่าจะเป็ ทาโก้เบล ชิโพลี แซคแซ็ค และอื่นๆ ต่างพร้อมใจกันวางแผนขยายสาขาที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลากหลายรูปแบบไว้คอยให้บริการลูกค้า พร้อมสรรพในตัว โดยนักวิเคราะห์มองว่า ก่อนหน้านี้ ฐานลูกค้าของอุตสาหกรรมฟาสต์ฟู้ดในสหรัฐนั้นไม่ได้ขึ้นเลย

ทำให้บรรดารูกรักเหล่านี มองว่า ทางรอดทางเดียวในตอนนี้ คือ ต้องนำเอาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้ามาให้บริการด้วย เพราะเชื่อว่า มีลูกค้าจำนวนไม่น้อย ต้องการแอลกอฮอล์แทนที่จะให้คนเหล่านั้น ไม่หาดื่ม ที่อื่น ก็จัดมาให้ที่ร้านอาหารจานด่วน กันถึงที่เลย ได้ยอดขายเพิ่มแล้วยังได้ฐานลูกค้าเพิ่มขึ้นอีกด้วย และแน่นอนว่า ทันทีที่เหล่า ร้านฟาสต์ฟู้ดเหล่านี้เริ่มขยับก็ต้องเจอเสียงวิพากษ์วิจารณ์ ถึงผลกระทบที่จะตามมา โดยเฉพาะต่อพฤติกรรมการดื่มของกลุ่มลูกค้าวัยรุ่น

หนึ่งในเสียงวิจารณ์นั้นคือ รองศาสตราจารย์ เดวิด เจอร์นิแกน แห่งโรงเรียนการสาธารณสุข จอห์นส์ ฮอปกินส์ บลุ่มเบิร์ก ที่ออกมาระบุว่า เหล่าร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดควรมีความรับผิดชอบต่อสังคมให้มากกว่านี้หรือไม่ การเพิ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในร้านไม่เหมือนการเพิ่มเมนูสลัดจานใหม่ ที่จะเพิ่มขึ้นมาง่ายๆ แบบนั้น

ขณะที่ผลการสำรวจ ในรัฐยูทาห์ พบว่า วัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนระดับไฮสคูล ตอนปลาย มีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มสูงขึ้นเป็นครั้งแรก ในรอบ 10 ปี เรื่องนี้ทำให้ กรมควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของรัฐถึงกับออกมาระบุว่า เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง และต้องจับตาอยู่อย่างใกล้ชิดต่อไป



“คริส-พีรวัส” ให้การออกกำลังกาย เป็นงานของทุกวัน

หนุ่ม “คริส” พีรวัส แสงโพธิรัตน์ หนึ่งในหนุ่มมาแรงของยุคนี้ จากผลงานการแสดงใน “Sotus The Series พี่ว๊ากตัวร้ายกับนายปีหนึ่ง” นอกจากความสามารถด้านการแสดงแล้ว เคลีคลับคนดังสุขภาพดี หนุ่มคริส เปิดเคลีคลับ การดูแลสุขภาพร่างกายให้สาว ๆ ทราบกันด้วย



คริส เล่าว่า ปัจจุบันกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Sotus The Series เป็นผลงานการแสดงเรื่องแรก ทำให้รู้สึกกดดันนิดหน่อย แต่ก็พยายามทำออกมาให้ดีที่สุด ซึ่งผลตอบรับดีเกินคาด แต่ก็ยังไม่หยุดความพยายามในการพัฒนาตนเอง เพื่อจะได้เป็นนักแสดงที่ดียิ่งขึ้น

นอกเหนือจากการพยายามเรียนรู้ด้านการแสดง สิ่งหนุ่มคริส สนใจและชื่นชอบไม่แพ้กัน คือ การเล่นดนตรี โดยเฉพาะกีตาร์ และกลอง เพราะเวลาที่ได้เล่นดนตรีทำให้รู้สึกสนุก และผ่อนคลาย สุขภาพจิตดี สำหรับการดูแลร่างกาย กีฬาที่ชอบคือ ว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่ทำให้ได้ออกกำลังกายในทุกส่วน และยังอากาศร้อนๆ ในเมืองไทยแบบนี้ การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายแบบเสียเหงื่อแต่ได้เผาผลาญพลังงานอย่างดี

หนุ่มคริส เล่าต่อถึงการดูแลตัวเองในเรื่องของอาหาร ว่า สำหรับเรื่องการกินไม่ค่อยได้ควบคุมอาหารเท่าไร แต่พยายามกินอย่างพอเหมาะ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลายคนมองว่าการดูแลสุขภาพเป็นเรื่องยากแต่สำหรับผมมองว่า หากเราทำให้เป็นกิจวัตร เหมือนเป็น “งาน” ที่ต้องทำในแต่ละวัน ก็จะเกิดความเคยชิน และสร้างวินัยให้กับตนเอง

ยิ่งถ้าทำงานในวงการบันเทิง การดูแลรูปร่างหน้าตา สุขภาพกายและใจ เป็นสิ่งที่สำคัญมาก บางคนมักจะอ้างว่าไม่มีเวลา อาจลองจัดตารางให้กับการออกกำลังกายของตนเอง แลวันละ 1 ชั่วโมง ดังเช่นที่องค์การอนามัยโลก หรือ สสส. แนะนำ เท่านั้นก็เพียงพอแล้วที่จะทำให้สุขภาพแข็งแรงได้

หนุ่มคริส ยังทิ้งท้ายถึงเรื่องของการทำงานจิตอาสา ให้ฟังว่า หากใครกำลังคิดว่าอยากทำงานจิตอาสา แต่ไม่รู้จะเริ่มตรงไหนแนะนำให้ไปที่ www.palangpandin.com จิตอาสาหลังแผ่นดิน โครงการที่สนับสนุนโดย สสส. ที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นช่องทางให้ประชาชนเข้าถึงงานอาสา สามารถส่งเสริมประสบการณ์ทำความดี และบอกเล่าแบ่งปันเรื่องราวกิจกรรมทำความดีที่ได้ทำ เพื่อกระตุ้นและเชิญชวนให้คนในสังคมมาร่วมทำความดีไปด้วยกัน

“การทำความดีมีหลายรูปแบบ แต่ที่สำคัญคือต้องทำด้วยใจ ที่ผ่านมามีโอกาสทำงานอาสามากมาย ซึ่งเวลาที่เราได้เป็นผู้ให้ มันเป็นความรู้สึกที่อิ่มเอมใจ และมีความสุข” คริส กล่าวทิ้งท้าย

ปีใหม่นี้ความ “คิดถึง” จะทำให้คุณ กลับบ้านปลอดภัย



คาดเข็มขัด | สวมหมวก | ลดเร็ว ลดเสียง | ดื่มไม่ขับ

