

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 14

ฉบับที่ 196

กุมภาพันธ์ 2561

จะเอ๋!

สายใยรัก

สร้างพัฒนาการลูก

โฉมใหม่ ลด
Carbon
Footprint

ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

เรียนรู้วิธีสร้างพัฒนาการลูกรัก ไม่เสียเงิน

พามองกระจก ลุง เครื่องมือปลูกชีวิตชีวา

เปิดใจ “คุณหมอสองบาท” ขวัญใจคนไข้

แจก
ฟรี!

สสส
THAI HEALTH

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ก้าวเข้าสู่เดือนแห่งความรัก

ความรักนั้นเป็นสิ่งสวยงาม สร้างพลังผลักดันให้เกิดสิ่งต่างๆ มากมายขึ้นในโลก ในแต่ละชีวิตแน่นอนว่า ความรักย่อมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสุขภาวะของสังคมด้วย โดยเฉพาะในครอบครัวที่เป็นแหล่งสร้างความรักพื้นฐานในตัวตนของคน และในระหว่างคนในครอบครัว

ในช่วงเดือนที่ผ่านมา สสส. ได้เรียนเชิญประธานคณะกรรมการกองทุนคนใหม่ คือ ท่านรองนายกรัฐมนตรี พลเอกฉัตรชัย สาริกัลยะ มาเป็นประธานเปิดงานในศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. อยู่สองงานที่ผู้เข้าร่วมงานแตกต่างกันมาก

งานหนึ่งเกี่ยวกับเด็กปฐมวัย “สิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก” ที่มีพ่อแม่พาลูกตัวน้อยมาเติมไปหมดอีกงานหนึ่ง เป็นงาน “โรงเรียนผู้สูงอายุ” มีคุณตาคุณยายสูงวัยมากันเต็มห้องประชุมและลานกิจกรรม

สุขภาวะของสองขั้ววัยในครอบครัว ต่างก็เป็นเรื่องสำคัญในยุคของ “สังคมสูงวัย” ที่ประเทศไทยเผชิญการเกิดที่น้อยลง และสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น เราจึงต้องสร้างคนรุ่นใหม่ที่ต้องเก่งกว่ารุ่นปัจจุบันเพื่อแบกรับภาระที่หนักกว่า พร้อมๆ กับการพัฒนาผู้สูงอายุที่ยังคงศักยภาพไว้ให้สูงสุด

ในเด็กปฐมวัย เปรียบเสมือนการสร้างฮาร์ดแวร์หรือโครงสร้างทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ที่จะรองรับซอฟต์แวร์หรือพัฒนาการและการเรียนรู้ต่างๆ ไปตลอดชีวิต

นักเศรษฐศาสตร์รางวัลโนเบลอย่าง ศ. ดร.เจมส์ เจ เฮคแมน ชี้ว่า การลงทุนพัฒนาเด็กปฐมวัยเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าให้ผลตอบแทนแก่สังคมดีที่สุดในระยะยาว โดยได้ผลตอบแทนคืนกลับมาในอนาคตมากกว่าต้นทุนที่ลงไปถึง 7 เท่า

ต้นทุนสำคัญแรกในการเลี้ยงดูฟูมฟักพัฒนาเด็ก คือความรักแรกแต่มาหาศาลจากแม่และพ่อ (แม้จะมีเด็กบางคนโชคร้ายที่ปราศจากมันอยู่บ้าง) พ่อแม่แทบทุกท่านอยากเห็นลูกได้รับสิ่งที่ดีที่สุดอยากจะทำสิ่งที่ดีที่สุดที่สุดต่อลูก แต่ก็มีพ่อแม่จำนวนมากที่รู้สึกยากลำบากที่จะแน่ใจว่า ตนได้มอบหรือปฏิบัติสิ่งที่ดีที่สุดต่อลูกหรือยัง? มีอะไรที่ขาดไป หรือยังทำไม่ถูกต้อง

สิ่งที่น่าเป็นห่วงในปัจจุบัน คือ พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย (0-5ปี) ในรอบ 10 กว่าปีที่ผ่านมาพบว่า เด็กปฐมวัยประมาณ 30% มีพัฒนาการล่าช้า ซึ่งถือว่าสูงมาก โดยพบว่ามีพัฒนาการล่าช้าทางภาษาถึง 20% ทางปฏิภาณไหวพริบและการเข้าสังคมอีก 5%

นอกจากนั้น ยังพบว่าเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี มีพฤติกรรมเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สูงถึง 50% และเกือบ 7 ใน 10 ของเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่อายุยังน้อย อุปกรณ์เหล่านี้ หากใช้อย่างไม่เหมาะสมก็พบว่าแทนที่จะสร้างเสริม กลับกลายเป็นทำลายพัฒนาการ ทำให้เด็กอาจเกิดภาวะสมาธิสั้น หรือ ร้ายแรงไปถึงการเกิดออทิสติกเทียมได้

เมื่อสำรวจบ้านพบว่า เด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี มีหนังสือสำหรับเด็กอย่างน้อย 3 เล่ม เพียง 41.2% ซึ่งเป็นสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการกระตุ้นพัฒนาการเด็ก

องค์กรสุขภาพเด็กจำนวนมาก และ สสส. จึงได้ร่วมกันพัฒนาและสังเคราะห์วิทยาการด้านพัฒนาการและนำมาสู่การรับรู้และปฏิบัติของครอบครัวที่มีเด็กปฐมวัยให้มากขึ้น ผ่านโครงการ “สิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก” โดยมอบ 5 เครื่องมือช่วยส่งเสริมพัฒนาการลูก ประกอบด้วย 1) คู่มือสิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก 2) นิทานเสริมสร้างพัฒนาการเรื่อง “จี๋เอ๋” 3) คู่มือและโปสเตอร์เฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (DSPM) รวมถึงแอปพลิเคชัน “คุณลูก” 4) ห้องเรียนพ่อแม่



ดร.สุปรียา อुकุนานท์

และ 5) สื่อรณรงค์ ทั้งทางโฆษณาโทรทัศน์ คลิปออนไลน์ และสโปตวิทยุ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและกระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการ การเรียนรู้ และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวจากเรื่องใกล้ตัว

ต้นกล้าจะได้เติบโตใหญ่อย่างมั่นคง

ส่วนงาน “เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้โรงเรียนผู้สูงอายุและกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ” ซึ่งถึงความสำคัญประชากรในอีกฝั่งของวัย ที่ประเทศไทยเผชิญอยู่ ที่ยังต้องการการเรียนรู้เพื่อการปรับตัวในวัยชรา เพื่อการพึ่งพาตนเอง และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพ รวมทั้งสร้างประโยชน์ต่อสังคมได้อีกด้วย

สสส. ได้ร่วมกับภาควิชาการหน่วยงานราชการและท้องถิ่นในการพัฒนาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ จากต้นแบบโรงเรียนที่ประสบผลดี เพื่อเป็นแนวทางการประยุกต์ใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุต่างๆ และขับเคลื่อนสู่การขยายผลผ่านโครงสร้างของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต่อไป

ความรักในครอบครัว ร่วมกับการสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุนการพัฒนาในทุกช่วงวัย จะนำสังคมสูงวัยของไทย ให้ยังคงเป็นสังคมสุขภาวะครับ

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 196 กุมภาพันธ์ 2561

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

จ๊ะเอ๋! สายใยรักสร้างพัฒนาการลูก

สุขสร้างได้

10

ดนตรี คื่นชิวตชีวาสูงวัย

คนสร้างสุข

14

สุขที่ได้เป็นผู้ “ให้” คลินิกฟรี สานฝันให้เป็นจริง

สุขรอบบ้าน

16

อนามัยโลกนิยาม ดิดเกม = บกพร่องทางจิต

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

“มิว เอ็มบีโอ” ใช้หลักความสุขนำทางชีวิต

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

จะเอ๋!

ยุคนี้ เทคโนโลยีแทรกซึม
เกือบทุกอนุชีวิตร

จนบางที คนเราเผลอคิดว่า
“เทคโนโลยี”
จะทดแทนได้ทุกอย่าง

สายใยรักสร้างพัฒนาการลูก

“การเลี้ยงลูก” หลายครอบครัวคิดว่า ความฉลาดของเครื่องมืออย่างสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ที่เพียงกดปุ่มเดียวก็พาไปสู่เรื่องราวจากทุกมุมของโลก และมีแอปพลิเคชันทำให้เพลิดเพลินไม่มีวันจบ จะเป็นผู้ช่วยทำให้ลูกฉลาดขึ้น ซึ่งก็อาจจะใช่ หากใช้อย่างมีเทคนิค รู้จักใช้อย่างเหมาะสม แต่หลายคนเลือกที่จะทิ้งเด็กๆ ไว้กับเครื่องมือเหล่านี้ลำพัง และคิดว่าสามารถแทนที่คำพูด อ้อมกอด และสายตาของพ่อแม่ได้

กว่าจะรู้อีกที ก็สูญเสียโอกาสสร้างต้นทุนชีวิตลูกไปแล้ว และเห็นได้ชัดว่า เด็กๆ ยุคนี้ มีปัญหาสายตารวดเร็วกว่าปกติ คลินิกแก้ปัญหาด้านพัฒนาการเด็ก เต็มแน่นไปด้วยพ่อแม่ที่พาลูกมาแก้ปัญหา หลังจากปล่อยพวกเขาไว้กับเครื่องมือแสนฉลาด แต่กลับกลายเป็นผลร้ายกับเด็ก ข้อมูลผลสำรวจสถานการณ์เด็กและสตรีในประเทศไทย ปี 2558-2559 พบว่า เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ที่เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ สูงถึง 50% เช่น โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต เครื่องเล่นเกม และเกือบ 7 ใน 10 คนของเด็กอายุ 2 ปีขึ้นไปเล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ตั้งแต่อายุยังน้อย



สิ่งที่เด็กต้องการไม่ใช่เทคโนโลยีแสนแพง แต่พวกเขาต้องการเพียงการกระตุ้นพัฒนาการด้วยสัมผัสรักจากพ่อแม่ อ้อมกอด อันอบอุ่น สายตาประสานตา เสียงพูดคุย หยอกล้อเล่นกัน สิ่งเหล่านี้จะสร้างต้นทุนชีวิตที่มีความฉลาด สร้างพัฒนาการทางสมอง และทำให้เกิดพื้นฐานของจิตใจที่มั่นคง

เด็ก เป็นวัยที่มีความต้องการเรียนรู้ด้วยการกระตุ้นพัฒนาการรูปแบบต่างๆ มีกล้ามเนื้อใหญ่ มัดเล็ก ที่รอการพัฒนาให้มีความแข็งแรงและเชื่อมโยงไปถึงพัฒนาการทางสมอง แต่จากสถานการณ์พัฒนาการเด็กปฐมวัยไทย (0-5ปี) ในรอบ 10 กว่าปีที่ผ่านมา พบว่า เด็กปฐมวัยประมาณ 30% หรือราว 1 ใน 3 ของเด็กเล็ก ในประเทศ มีพัฒนาการล่าช้า ซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงสูงมาก โดยพบว่ามีพัฒนาการทางภาษาล่าช้า ถึง 20% ตามด้วยพัฒนาการทางปฏิสัมพันธ์และการเข้าสังคม 5% ซึ่งพัฒนาการทั้ง 2 ด้าน จะมีผลต่อระดับสติปัญญา ส่งผลต่อการเรียนรู้ด้านต่างๆ

พัฒนาการของเด็ก ถือเป็นต้นทุนสำคัญที่หากพ่อแม่ ผู้ปกครองเสียโอกาสพัฒนาไปแล้ว ก็อาจจะต้องเสียค่าใช้จ่ายไปตลอด เพราะสิ่งเหล่านี้เหมือนเป็นรากแก้ว หากไม่รู้จักดูแลตั้งแต่ต้นก็เหมือนกับสร้างรอยโรคไว้ให้กับรากแก้วนั้น การจะเติบโตขึ้นเป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์ งดงาม ก็อาจจะต้องเหนื่อย หรือเป็นไปได้ยาก



พ่อแม่ ผู้ปกครอง เป็นคนสำคัญที่สุด ซึ่งจะสร้างรากแก้วนี้ได้ เริ่มตั้งแต่ขวบปีแรกของการเจริญเติบโตของลูก การเลี้ยงดูในบ้านเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดสำหรับพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ ซึ่งทุกครอบครัวมีต้นทุนไม่แพ้กันคือความรักความเอาใจใส่ สสส. จึงร่วมกับกระทรวงสาธารณสุข ภายใต้โครงการส่งเสริมพัฒนาการเด็กเฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เนื่องในโอกาสฉลองพระชนมายุ 5 รอบ 2 เมษายน 2558 จัดทำโครงการ สิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและสร้างแรงกระตุ้นให้พ่อแม่ ผู้ปกครองเห็นความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ให้แก่เด็ก โดยได้พัฒนาองค์ความรู้ที่สามารถปฏิบัติได้จริงที่เป็นเรื่องใกล้ตัว ทำได้ง่ายๆ ออกมาเป็นสื่อและเครื่องมือต่างๆ เพื่อเป็นตัวช่วยให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง

หนังสือภาพ “จ๊ะเอ๋”



คู่มือ DSPM



โปสเตอร์ DSPM



ชมสื่อแนะนำต่างๆ ได้ฟรีที่ www.khunlook.com

เครื่องมือสิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก ได้รวบรวมจากเครื่องมือของกระทรวงสาธารณสุขที่มีอยู่แล้ว และที่ สสส. ได้พัฒนาขึ้นมาใหม่โดยหยิบยกสิ่งใกล้ตัวง่ายๆ ที่ช่วยพัฒนาการลูกด้วยอุปกรณ์ ราคาศูนย์บาท เพื่อสร้างความเชื่อมั่นและกระตุ้นให้ผู้ปกครองเห็นความสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการและการเรียนรู้ให้แก่เด็กจากเรื่องใกล้ตัวที่ทำได้ง่าย ในรูปแบบสื่อและเครื่องมือเพื่อเป็นของขวัญสำหรับเด็กไทยและเป็นตัวช่วยให้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ประกอบด้วย

คู่มือสิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก คู่มือพัฒนาลูกจากสิ่งใกล้ตัว นิทานจ๊ะเอ๋ สื่อที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว คู่มือและโปสเตอร์เฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย เพื่อตรวจวัดพัฒนาการของเด็กว่าตรงตามเกณฑ์สมวัยหรือไม่ รวมถึงแอปพลิเคชันคุณลูก ในการเฝ้าระวังและส่งเสริมพัฒนาการเด็ก นอกจากนี้ยังมีสื่อรณรงค์และรายการเด็ก รวมถึงกิจกรรมห้องเรียนพ่อแม่ โดยทำงานร่วมกับเครือข่ายศูนย์พัฒนาเด็กเล็กใน 30 จังหวัด 2,000 แห่ง พร้อมกับการทำงานร่วมกับเครือข่ายผู้ปกครอง และเครือข่ายโรงพยาบาลเพื่อต่อยอดในพื้นที่

เพื่อให้เด็กไทยมีความแข็งแรงทั้งกาย ใจ ก้นยาวๆ

เครื่องมือ '0' บาท

ช่วยสร้างพัฒนาการลูกน้อย
จากคู่มือสิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก

จะเอ!



ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

ช่วยฝึกการรอคอย เรียนรู้จดจำ
และนำไปสู่การคิดวิเคราะห์

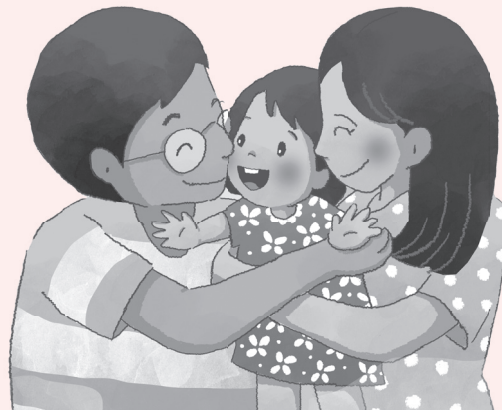
การเล่นจะเอ มักจะเรียกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะของเด็กๆ ได้ดีเสมอ ซึ่งภายใต้ความสนุกสนานนั้นแฝงแรงกระตุ้นทักษะระยะที่ช่วยให้สมองและพัฒนาการของเด็กๆ เติบโตในหลายด้านที่ผู้ใหญ่อาจคิดไม่ถึง

- **เรียนรู้ว่า สิ่งต่างๆ ยังคงอยู่แม้จะมองไม่เห็น** การเล่นจะเอช่วยให้เด็กใน 2 ขวบปีแรกได้เรียนรู้ เรื่องการคงอยู่ของสิ่งต่างๆ (Object permanence) จากการที่แม่ปิดหน้า หรือซ่อนแอบตรงไหนแล้วเดี๋ยวเดี๋ยวก็เปิดหน้าออกมาให้เห็น...เป็นเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า เด็กจะเรียนรู้ว่า แม่หายไปจากสายตาเพียงแค่ชั่วคราว และเดี๋ยวแม่อีกกลับมา
- **ฝึกการจดจำข้อมูล** ว่าพ่อแม่มักจะเผลอทางไหน และคาดเดาว่าครั้งต่อไปจะเป็นทางใด
- **รู้จักอดทนรอคอย** ช่วงเวลาที่แม่ปิดหน้า หรือซ่อนหลังผ้า เด็กก็ต้องรอว่า เมื่อไรแม่จะเปิดหรือเผลอมา
- **พัฒนาการสื่อสาร** เพราะการสื่อสารสำหรับเด็กเกิดขึ้นเมื่อการยิ้ม หัวเราะ ร้องไห้ มองตา หรือขยับมือไม้แขนขาของเด็กทารกได้รับการตอบสนอง ดังนั้น ปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นขณะที่ลูกเล่นจะเอกับพ่อแม่จึงช่วยกระตุ้นพัฒนาการทางการสื่อสารระหว่างกันได้เป็นอย่างดี
- **เกิดสายสัมพันธ์** การเล่นจะเอ คือช่วงเวลาที่ลูกเป็นศูนย์กลางการสบตา ทำเสียงสูงเสียงต่ำให้เร้าใจ ทุกรอยยิ้มและเสียงหัวเราะล้วนถักทอสายสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวให้แน่นแฟ้น เกิดความผูกพันในหัวใจของลูก



เคล็ดลับ

ชวนลูกเล่นจะเอ!



เล่นจะเอกับลูกอายุไม่น้อยกว่า 6 เดือน

- **เลือกเวลาเมื่อเด็กพร้อมเล่น**
ลูกกำลังสบายตัว ไม่ใช่กำลังหิว ง่วงนอน ร้อน เหงื่อออก หรือกั๊กเปียกแฉะ
- **เล่นด้วยความสนุก**
ระวังเรื่องการทำเสียงดังหรือทำหน้าตา ท่าทางที่น่ากลัวเกินไปจนลูกตกใจกลัวมากกว่าสนุก ให้เริ่มต้นจากการสบตา จ้องหน้า ดึงความสนใจให้ลูกมองตาม เช่น เล่นแล่นลิ้น ทำเสียงตลกๆ แปลกๆ เป็นต้น เพื่อให้ลูกค่อยๆ จดจำใบหน้าของพ่อกับแม่ให้ได้ก่อน
- **เล่นจะเอช้าๆ**
ช่วยให้เด็กเริ่มเรียนรู้และจดจำได้ว่า ใบหน้าแม่อยู่แค่หลังผ้ามือ ไม่ได้หายไปไหน ซึ่งการเล่นจะเอเข้าไปซำมายังเป็นการกระตุ้นให้พัฒนาทักษะหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นสมอง อารมณ์ กล้ามเนื้อมัดเล็ก หรือการใช้ภาษาอีกด้วย



เล่นจะเฝ้ากับลูกอายุมากกว่า 6 เดือน

- เล่นแบบซ้ำๆ และฝึกการรอคอย

ด้วยการพูดหลายๆ “จ๊ะ...” ก่อนที่จะพูดว่า “เอ๋” แล้วเปิดฝ่ามือ เช่น “จ๊ะจ๊ะ เอ๋” ถ้าเด็กรอจนแม่เปิดมือไม่พยายามคว้ามือหรือดึงผ้าที่ปิดหน้าแม่เพื่อเปิด ก็แสดงว่าลูกเริ่มรู้จักการรอคอยได้ 3 วินาทีแล้ว

- เริ่มสอนภาษา

บอกว่าเราเป็นใครเมื่อเปิดหน้า เช่น แม่เล่น พ่อเปิดหน้า แล้วพูดว่า “แม่” แล้วเมื่อพ่อเล่น พ่อเปิดหน้าให้พูดว่า “พ่อ”

- เล่นซ่อนของง่ายๆ

ใช้ผ้าปิดของเล่นแล้วให้ลูกเปิดออกดูเอง

เล่นจะเฝ้ากับลูกวัยเตาะแตะ (1-2 ขวบ)

- ให้อารมณ์นานขึ้น

ก่อนที่จะเปิดหน้า หรือโผล่มาจากที่แอบอยู่

- เล่นเกมที่ลูกสามารถคาดเดา

เช่น เกมเปิดผ้าหาของเล่น การคาดเดาผลลัพธ์ ช่วยส่งเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อตัวเองทำสำเร็จ เป็นไปตามที่คิดไว้

- เล่นซ่อนของที่หายากหรือไกลตัวขึ้นอีกนิด

ด้วยเด็กวัยนี้เริ่มเดินและวิ่งเล่นได้ สามารถใช้ภาษาสื่อสารกับคนอื่นได้ในระดับหนึ่ง และเป็นวัยที่ชอบออกสำรวจโลกด้วยตนเอง รวมถึงการเข้าสังคม การเล่นเกมจะเฝ้าแบบเดิมอาจไม่ค่อยสนุกแล้ว จึงควรพัฒนาไปสู่การซ่อนของ หรือซ่อนหา ให้ลูกได้ออกค้นหา ซึ่งต้องอยู่ในบริเวณขอบเขตที่พอเห็นได้ ไม่ซ่อนไกลตา และไม่เป็นพื้นที่อันตราย โดยเมื่อลูกหาเจอ ให้แสดงความชื่นชมดีใจ กระตุ้นด้วยคำพูดเชิงบวก สิ่งนี้จะช่วยกระตุ้นให้ลูกรู้สึกตื่นเต้นและนำไปสู่การพยายามค้นหาคำตอบในเรื่องอื่นด้วยตัวเอง พร้อมเผชิญกับปัญหาหรือความท้าทายที่ยากขึ้นเรื่อยๆ เมื่อโตขึ้น

- ใช้ผ้าหรือกระดาษปิดภาพต่างๆ

เพื่อให้ลูกเปิดดู โดยขณะเปิดให้พ่อแม่พูดคำว่า จ๊ะเอ๋! ไปด้วย อาจจะใช้รูปหน้าคนที่แสดงความรู้สึกต่างๆ กัน เช่น ใบหน้ายิ้ม โกรธ เสียใจ เศร้า ฯลฯ ซึ่งจะช่วยให้ลูกเรียนรู้ใบหน้าที่แสดงอารมณ์แบบต่างๆ หรือภาพสัตว์ต่างๆ ซึ่งจะทำให้เด็กได้รู้จักชื่อสัตว์ต่างๆ เป็นต้น



การอ่าน เล่านิทาน ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

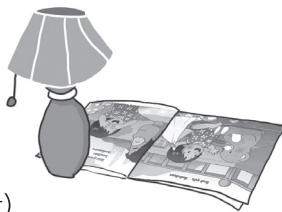
ช่วยให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ สมาธิ
และช่างพูดช่างคิด



• ความรัก ความอบอุ่น

การอ่านหนังสือให้ลูกฟังก่อนนอน
ทุกคืนเป็นเวลาที่เหมาะสงบและแสนสุข
ระหว่างพ่อแม่ลูก ทำให้เกิดความผูกพัน
และสายสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น (attachment)

ซึ่งจะประทับอยู่ในใจของลูกไปจนโต สายสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นอาจช่วย
เหนี่ยวรั้งไม่ให้ลูกทำอะไรนอกกรอบนอกทางจนยากจะแก้ได้



• ช่างพูดช่างคิด

นิทาน ช่วยให้เด็กเริ่มต้นเรียนรู้ผ่านการฟัง
และการดู เด็กจะเก็บสะสมคำที่ได้ยิน ภาพที่ได้
เห็นไว้ในสมอง เมื่อมีคำศัพท์มากขึ้นก็จะสามารถ
เรียนรู้สิ่งรอบตัวมากขึ้น ค่อยๆ ใช้ภาษาที่ซับซ้อน
มากขึ้นเรื่อยๆ ลูกมีพัฒนาการทางภาษาที่ดีสามารถคิดและพูดสื่อสาร
ช่างคิด ช่างถามและช่างสังเกต ได้ดีกว่าเด็กอื่นๆ ที่มีคลังคำศัพท์ และ
ประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องราวต่างๆ น้อย



• มิตรภาพ

ขณะฟังเด็กจะฝึกการใช้ประสาทสัมผัส
ทั้งประสาททางหูในการฟัง และปากในการพูด
ตาม ซึ่งเป็นการฝึกให้ลูกมีสมาธิจดจ่อในเรื่อง
ราวที่พ่อแม่กำลังเล่า หากเลือกเล่านิทานที่
เหมาะกับช่วงวัยจะทำให้ เด็กเข้าใจ อายากรู้อย่างดีและติดตามต่อไปว่าจะเกิด
อะไรขึ้น พ่อ แม่ อาจตั้งคำถามให้ลูกตอบเป็นระยะ เพื่อฝึกทักษะการ
คิดและทำให้ลูกตั้งใจฟังมากขึ้น

• มิจินนาการและความคิดสร้างสรรค์

ช่วงเวลาที่อ่านหนังสือด้วยกัน สมอง
ของลูกจะถูกกระตุ้นให้คิดและเรียนรู้ ผ่าน
ภาพและเรื่องราว เส้นใยในสมองจะมีการ
เชื่อมโยงมากขึ้น และช่วยกระตุ้นให้เกิด
จินตนาการ ฝึกการใช้ความคิดสร้างสรรค์



เคล็ดลับ

การอ่านให้ลูกฟัง

— 1 —

ตั้งใจอ่านอย่างอบอุ่น

จับลูกนั่งตัก อยู่ในท่าทางที่สบายบรรยากาศ
ผ่อนคลาย กอดหอมกั้นตามใจชอบ แล้วลงมืออ่าน
หนังสือให้ลูกฟัง เติมนิสัยการอ่านด้วยน้ำเสียง
ที่สนุกสนานหรือตื่นเต้น โดยอาจจะชี้นิ้วไปตาม
รูปภาพหรือตัวอักษร คอยซักถามชวนลูกคิดตาม
ไปด้วยหลังจากอ่านจบเรื่อง

— 2 —

สร้างกิจกรรมหลังการอ่าน

เมื่ออ่านเรื่องไดโนเสาร์ก็พาไปดู
พิพิธภัณฑ์ไดโนเสาร์ อ่านเรื่องผีเสื้อก็ชวนลูกไปดู
ของจริง ชวนวาดรูประบายสี หรือพับกระดาษเป็น
ผีเสื้อ เพื่อกระตุ้นและฝึกให้ลูกรู้จักคิดสร้างสรรค์
และยังเป็นเวลาแสนสนุกของครอบครัวอีกด้วย

— 3 —

เลือกหนังสือให้เหมาะกับวัย

วัยก่อน 1 ปี ควรเลือกหนังสือที่มีภาพขนาดใหญ่
ทนทาน ทำความสะอาดได้ ทำด้วยวัสดุที่
ปลอดภัย มีสีสันสดใส

ช่วง 1-2 ปี มีภาพคนและสัตว์ เรื่องราว
สั้นๆ มีคำคล้องจอง ใช้อักษรตัวโตๆ กระดาษหนา
ทนทานให้เด็กเปิดอ่านเองได้ง่าย

ช่วง 2-3 ปี เนื้อหาควรเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้อง
กับสิ่งรอบตัวและกิจวัตรประจำวันง่ายๆ ที่ลูก
สามารถช่วยเหลือตนเองได้

ช่วงวัย 4-6 ปี เนื้อหาหรือเรื่องราวต้อง
ทำให้อารมณ์ร่วมเพราะกระทบความรู้สึก
นึกคิดบางอย่างหรือเชื่อมโยงกับการเรียนรู้
รอบๆ ตัว มีภาษาที่สละสลวยไพเราะ คำคล้องจอง
ที่อ่านอย่างมีจังหวะนั้น ยังเหมาะสำหรับลูกวัยนี้
อยู่มาก ที่สำคัญคือ ตัวอักษรที่ใหญ่ ชัดเจน มีหัว
เพื่อลูกจะได้จำรูปแบบตัวอักษร รูปแบบคำ และ
รูปแบบประโยคอย่างถูกต้อง ควรเลือกหนังสือที่มี
เนื้อเรื่องบ่มเพาะนิสัยที่พึงประสงค์ให้กับเด็ก เช่น
การดูแลสุขภาพ การมีวินัย เป็นต้น

เคล็ดลับไม่ลับพ่อแม่

- **ตั้งเป้าหมาย** ให้ลูกว่ามีเป้าหมายในการเลี้ยงลูกไว้อย่างไร และจำไว้เสมอว่าความสุขของลูกสำคัญ
- **เข้าใจธรรมชาติของเด็ก** อย่าคาดหวังในตัวลูกเกินไป เพราะเด็กสามารถทำผิดพลาดได้อยู่ตลอด
- **มีเวลาคุณภาพให้ลูก** เช่น การทานอาหารพร้อมหน้ากัน การอ่านนิทาน พาลูกเข้านอน
- **หมั่นฝึกวินัยเชิงบวกแก่ลูก** ให้โอกาสเด็กคิด ตัดสินใจ เพื่อเรียนรู้ผลลัพธ์ความผิดพลาด
- **ปล่อยให้เล่น เท่ากับปล่อยให้เรียนรู้** กระตุ้นสมองส่วนหน้าด้วยการเล่นที่เหมาะสมกับช่วงวัย



สิ่งเล็กๆ สร้างลูก



ลูกอายุ 0-2 ปี

จ๊ะเอ๋ มองหน้า สบตา
พูดคุย give me five ตีมือกัน



ลูกอายุ 2-4 ปี

อ่านนิทานให้ฟัง เล่นด้วยกัน
กอด สัมผัส



ลูกอายุ 5-8 ปี

กินข้าวด้วยกัน
เรียนรู้จากมื้ออาหาร



Khunlook แอปพลิเคชันคุณลูก

เครื่องมือส่งเสริมพัฒนาการฉบับพกพาให้เท่าทันโลกยุค 4.0 ด้วยการประเมิน ติดตาม การเจริญเติบโต ส่งเสริมพัฒนาการ และสุขภาพของเด็กผ่านการผสมการทำงานกับบุคลากรทางสาธารณสุข

สามารถแจ้งเตือน ทำนัดหมาย บันทึกภาพ และเก็บข้อมูลประวัติตั้งแต่การคลอด การเจริญเติบโต โฆษณาการ พัฒนาการการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันตามวัย สุขภาพช่องปากโดยสามารถดาวน์โหลดแอปฯ ได้ทั้งระบบแอนดรอยด์และไอโอเอส หรือใช้งานดาวน์โหลดสื่อสร้างเสริมพัฒนาการอื่นๆ ได้ทางเว็บไซต์ khunlook.com



www.khunlook.com



สิ่งเล็กๆ ที่สร้างลูก





ดนตรี ค้นชีวิตชีวาสูงวัย

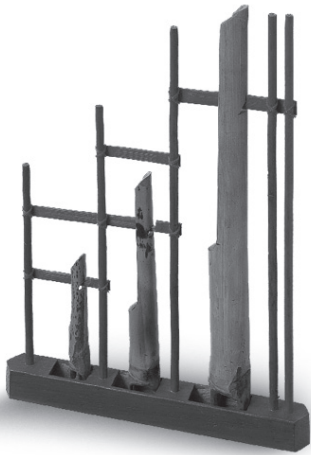
อายุที่เพิ่มขึ้น
ไม่ได้หมายความว่า
ความสุขต้องลดลง

ไม่ว่าจะอายุเท่าไร
ก็สามารถหาความสุขได้เสมอ

ด้วยร่างกายที่สึกหรอ เสื่อมถอย ผู้สูงอายุหลายคน เริ่มเกิดโรคประจำตัว อะไรที่เคยทำได้คล่องแคล่วก็เริ่มช้า และทำไม่ได้เหมือนเดิม กลายเป็นความหงุดหงิด เมื่อบวกกับความเหงาจากลูกหลานที่โตขึ้นออกไปมีชีวิตนอกบ้าน ยิ่งซ้ำเติมให้กลายเป็นความเศร้าขึ้นมาเสียอย่างนั้น

เพื่อให้ความสุขกลับคืนมาอีกครั้ง “ดนตรี” ถูกนำมาใช้เป็น เครื่องบำบัด ฟันฟูความสุขให้กลับมาอีกครั้ง เราพาไปชมกิจกรรมของ “โฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา” ที่ปัจจุบันมีการเปิดแนะนำการเล่นอังกะลุง ให้กับผู้สูงอายุใน จ.พะเยา มาแล้วกว่า 8 ปี เฉพาะที่โฮงเฮียนผู้สูงอายุ พะเยา เปิดรับปีละ 300 คน สอนห้องละ 40-50 คน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และปัจจุบันมีการขยายไปสอนแนะนำในทุกอำเภอของ จ.พะเยา อีกด้วย

พัฒนา สุขเกษม หรือ ครูเอ็ด อังกฤษ พะเยา ผู้ก่อตั้งโฮงเฮียนผู้สูงอายุพะเยา เล่าจุดเริ่มต้นของโรงเรียนผู้สูงอายุ ว่า หลังจากเกษียณอายุราชการครู เมื่อปี 2551 ได้มองหาแนวทางว่าหลังเกษียณจะสามารถทำประโยชน์ใดให้กับสังคมส่วนร่วมได้บ้าง เมื่อนั่งพิจารณาตนเองพบว่ามีความสามารถเรื่องศิลปะและดนตรี จากนั้นค้นคว้าข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับผู้สูงอายุ โดยเฉพาะปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนสูงวัยและความต้องการของพวกเขา ส่วนตัวเองนั้น สนใจอย่างมากเกี่ยวกับภาวะทางจิตใจ เพราะมีสถิติระบุว่า ผู้สูงอายุในภาคเหนือมีอัตราการฆ่าตัวตายสูงที่สุดในประเทศ จึงเลือกใช้ “ดนตรี” มาเป็นแนวทางแก้ปัญหา เพราะเชื่อว่าจะคืนความสุขอีกครั้ง และยังมีข้อมูลทางการแพทย์ว่า ดนตรีสามารถช่วยแก้ปัญหาเรื่องสมองเสื่อมอย่างรวดเร็วยังได้อีกด้วย



เครื่องดนตรีนั้น สร้างความบันเทิง ในขณะเดียวกันก็ช่วยแก้ปัญหาสุขภาพ ให้ความสุขกับผู้สูงอายุได้ด้วย แต่ครั้งที่เริ่มบรรเลง โสไปตามตัวโน้ตของบทเพลง จะเกิดการสมาธิ สมองเกิดการทำงานขึ้น ซึ่งจะช่วยภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุได้

อังกฤษ เป็นเครื่องดนตรีพื้นบ้านที่ไม่ได้

มีความสลับซับซ้อนของการเล่น และยังเป็นเครื่องดนตรีที่ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพกับคนอื่น ๆ เพราะเป็นเครื่องดนตรีที่จะมีความไพเราะยิ่งขึ้นหากรวมตัวกันเล่นเป็นวง

โจทย์สำคัญ ที่ครูเอ็ด คิดคือ “จะทำอย่างไรให้ผู้สูงอายุสัมผัสและเล่น

เครื่องดนตรีได้” จึงมีการ ออกแบบเครื่องดนตรีใหม่ ให้สามารถเล่นได้ง่าย ๆ การสอนครั้งแรก ใช้ตัวเลข 1-5 แทนโน้ต และชี้นิ้วให้เล่น ซึ่งผู้สูงอายุจะใช้ระบบ จังหวะว่าเมื่อไหร่ที่ตนจะต้องเล่น

วิธีนี้ถูกนำไปทดลองสอนใน 2 ศูนย์ผู้สูงอายุของ จ.พะเยา แต่ตอบโจทย์เพียงเรื่องการไม่เครียด ไม่เหงา ไม่เศร้า ไม่ซึม เท่านั้น แต่ไม่ตอบโจทย์เรื่องการพัฒนาสมอง

จึงมีการพัฒนาวิธีการเล่นใหม่ โดยใช้ “สัญลักษณ์มือ” ในการกำกับการเล่นและใช้ “สี” แปะติดที่เครื่องดนตรีแทนตัวโน้ต เพราะผู้สูงอายุจะมีปัญหาเรื่องความจำไม่สามารถจำโน้ตยาวๆ ได้ จึงนำโน้ต 7 ตัว แทนด้วยสีประจำ 7 วัน เช่น สีแดง สีเหลือง สีฟ้า สีชมพู เป็นต้น วิธีนี้ถูกนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้น ป.4 และมัธยม ก็ได้รับคำตอบจากเด็กๆ ว่า วิธีนี้ดีกว่าแบบเดิม เพราะทำให้มีสมาธิ ลดการจ้องและสมองได้ ทำงานจากการจดจำสัญลักษณ์มือจากผู้ควบคุมวง มือแบบไหน ผู้ที่ถือโน้ตตัวใดต้องเล่น

เมื่อเล่นได้ง่าย ก็เกิดความสุข เมื่อเกิดความสุข ก็นำมาซึ่งความสุข “วิธีนี้ผู้สูงอายุแต่ละท่านชอบมากมีความสุข บางท่านถึงกับเข้ามาขอขอบคุณ ซึ่งการแนะนำให้ผู้สูงอายุเล่นอังกฤษเป็นด้วยวิธีนี้ นอกจากลดความเครียด เหงา เศร้า ซึม และพัฒนาสมองแล้วยังเป็นการกระตุ้นการทำหน้าที่ในสังคมกลุ่มด้วย เพราะการเล่นอังกฤษจะต้องเล่นเป็นวง” ครูเอ็ดกล่าวอย่างภาคภูมิใจ



ต่อมาปี 2553 ครูเอ็ดยังได้พัฒนา เครื่องดนตรี คือ “ขลุ่ย” ที่มีขนาดเล็ก และมีการออกแบบให้ 1 เลามีโน้ตตัวเดียว ใช้สืบทอดตัวโน้ต และสัญลักษณ์มือกำกับการเล่นเช่นเดียวกัน ทำให้เกิดความสะดวกในการพกพามากขึ้น และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพผู้สูงอายุเพิ่มเติมในเรื่องการขยายปอด โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาปอดอุดกั้นเรื้อรัง

ครูเอ็ด ถือเป็นศิลปินนักประดิษฐ์ตัวจริงเพราะนำขยะมาทำเป็นเครื่องดนตรีมีแล้ว 14 ชิ้น เช่น ซิ่ง ซึ่งนำกล่องขนมคุกกี้ที่มีลักษณะกลมมาใช้เป็นโอง หรือ ขวดน้ำยาสระผมหมดและบีบๆ แล้วขวดมันดั่งกลับ จึงนำขวดนี้มาต่อเข้าที่ปลายขลุ่ย เกิดเป็นเครื่องดนตรีจากขยะอีกด้วย

“การให้ผู้สูงอายุได้เล่นดนตรี เกิดผลด้านสุขภาพอย่างมาก ทั้งกายและใจ สร้างความสุขทางกายใจและได้พัฒนาสมอง ผูกสมาธิ และความจำดีขึ้น ลูกหลานบอกว่า จากที่ลืมกินยา ก็ลืมน้อยลง” ถือเป็นความภูมิใจอย่างยิ่งของคนเป็นครู

นับเป็นตัวอย่างของการสร้างสุขภาวะผู้สูงวัย ทำให้เกิดความสุขในวันเวลาที่ยังเหลืออยู่ได้อย่างดี



3 กิจกรรม ทำประจำไกลสมองเสื่อม



ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ให้หัวใจได้ทำงาน จะช่วยป้องกันสมองเสื่อมได้ ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ว่ายน้ำ เดินเร็ว ปั่นจักรยาน วันละ 30 นาที อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 วัน หรือ มีกิจกรรมทางกาย เคลื่อนไหวตลอดเวลา ไม่ปล่อยตัวเองเฉื่อยนิ่ง



รักษาสุขภาพ

เลือกกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เลี่ยงอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม เพื่อรักษาระดับน้ำตาลไม่ให้ปกติ หมั่นตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ ลดปัจจัยเสี่ยง เหล้า บุหรี่



บริหารสมองบ่อย ๆ

- ทำโป้งก้อย มือขวาชูนิ้วโป้ง มือซ้ายชูนิ้วก้อย เมื่อทำได้ ให้สลับเปลี่ยนเป็นมือขวาชูนิ้วก้อย มือซ้ายชูนิ้วโป้ง
- ทำจิบแอล มือขวาทำเป็นรูปจิบ มือซ้ายทำเป็นรูปตัวแอล เมื่อทำได้ให้สลับเปลี่ยนเป็นมือขวาทำมือเป็นรูปตัวแอล มือซ้ายทำเป็นรูปจิบ
- ทำจับจุมกจับหู มือขวาจับปลายจุมก มือซ้ายจับหูขวา เมื่อทำได้ให้สลับสับเปลี่ยนเป็นมือขวาจับหูซ้าย มือซ้ายจับจุมก

*ข้อมูลจาก มส.ผส.

ชราเฮโย

ทำนาย...อนาคต (โรค)

ก่อนที่จะเข้าสู่ความสูงวัย หากรู้ล่วงหน้าว่าจะอะไรจะทำให้ชะลอวัยการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ใครบ้างจะไม่ทำ งานนี้ไม่ต้องถึงมือหมอคุณทำนายทายทัก แต่ทุกคนสามารถรู้ได้ง่ายๆ เพียงการโหลดแอปพลิเคชัน

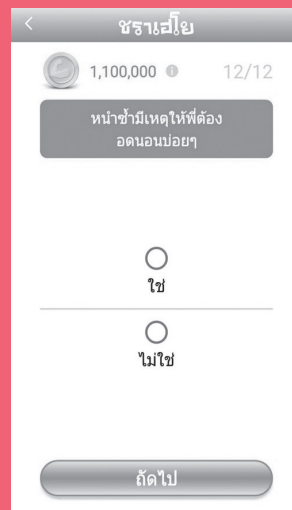
“ชราเฮโย” เป็นแอปพลิเคชันที่ถูกพัฒนาด้วยความร่วมมือระหว่าง สสส. มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) และบริษัท อิมเมจไลน์ แอ็ดเวอร์ไทซิ่ง จำกัด โดยจะช่วยประเมินแนวโน้มสุขภาพของคุณในอนาคตที่เป็นผลมาจากการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าตอนนี้คุณจะทำห่างไกลจากวัยสูงอายุแค่ไหน มีวิถีชีวิตแบบใด ตอบคำถามง่ายๆ จากพฤติกรรมคุณเอง

ภายใน “ชราเฮโย” จะมีคำแนะนำเบื้องต้นสำหรับการดูแลสุขภาพ และพร้อมที่จะให้กลับมาตรวจเช็คแนวโน้มสุขภาพอีกครั้งในอีก 3 เดือน หลังจากเริ่มใช้งานแอปพลิเคชันในครั้งแรก โดยจะมีข้อความเตือนพร้อมคำแนะนำในการดูแลสุขภาพให้ต่อเนื่องทุกสัปดาห์ นอกจากนี้ แอปพลิเคชันนี้ทุกคำตอบของคุณจะมีคะแนนสะสม เป็นรางวัลเพื่อนำไปแต่งภาพด้วยชุดแต่งที่หลากหลายนพร้อมคำพูดสนุกสนานชวนให้สะสม และส่งต่อให้กัน

เมื่อเข้าใช้งานแอปฯ จะให้ลงทะเบียนด้วยการระบุชื่อ อายุ และหมายเลขโทรศัพท์ น้ำหนัก ส่วนสูง และถ่ายรูปเซลฟี่ที่เป็นรูปปัจจุบันขณะใช้แอปฯ แล้วระบบจะทำการจัดกลุ่มตามดัชนีมวลกายมี 3 ระดับ หากดัชนีมวลกายอยู่ในระดับ 1 และ 2 ขึ้นตอนต่อไปจะเข้าไปตอบคำถาม 2 ข้อ แต่หากอยู่ในระดับ 3 จะต้องตอบคำถาม 5 กลุ่มโรค

จากนั้นจะมีการประมวลผลและแจ้งว่าผู้ที่ใช้งานมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคในอนาคต และเมื่อกดปุ่มถัดไปก็จะมีคำแนะนำในการปรับพฤติกรรมหรือลดปัจจัยเสี่ยงในชีวิตประจำวันเพื่อป้องกันการเป็นโรครดังกล่าวในอนาคต

ปิดท้ายด้วยการจัดกลุ่มความชรา ที่มีทั้ง “ชราเฮโย” “ชราโรย” “ชราโรครุม” และ “ชราไม่หวาน” และนำรูปเซลฟี่ที่ถ่ายไว้ตอนเริ่มต้นใช้งานมาตกแต่งเพื่อแสดงภาพในอนาคตด้วย



น.ส.สายแพร จันทร์คง วัย 36 ปี หนึ่งในผู้ทดลองใช้แอปฯ “ชราเฮโย”

“การใช้แอปฯ นี้ทำให้เรารู้ว่าพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบในปัจจุบันของเรานั้น ในอนาคตจะนำไปสู่ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคอะไรได้บ้าง ซึ่งบางครั้งการตรวจสุขภาพประจำปีอาจจะยังไม่แสดงผลว่าร่างกายมีความผิดปกติอะไรเกิดขึ้น แต่แอปฯ นี้จะทำให้เรารู้ก่อน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต เพื่อป้องกันและลดลดปัจจัยเสี่ยงที่จะส่งผลต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ในอนาคต”

นายแพทย์ไพฑูรย์ เบ็ญจพรเลิศ (หมอเบิร์ด) แพทย์
สาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลรามารักษ์

ฉายา “คุณหมอสองบาท” ที่คนในโลกออนไลน์มอบให้หมอเบิร์ดนั้น
เกิดจากการที่คุณหมอได้เปิดคลินิกรักษาคอนไซม์ฟรีขึ้นมา ชื่อว่า
“คลินิกฟองบุญ” แต่เพื่อการจัดการระบบภาษีเลยกำหนดราคาค่ารักษา
ไว้ที่ 2 บาท ซึ่งในความเป็นจริงแล้วนั้นจะใช้วิธีให้คนไข้หยอดกล่องเอง
จะให้หรือไม่ให้ก็ได้ไม่เป็นปัญหา

หมอเบิร์ด เล่าถึงที่มาและแรงบันดาลใจการเปิดคลินิกนี้ขึ้นมา
ว่า เริ่มต้นจากที่ครอบครัวประกอบธุรกิจด้านอาหารเจและน้ำเต้าหู้อยู่
และคุณพ่อคุณแม่ของคุณหมอรู้สึกว่าธุรกิจเราอยู่ได้ เพราะคนในสังคม
ให้การอุดหนุน จึงอยากจะทำอะไรเพื่อตอบแทนสังคมกลับคืนไปบ้าง
จึงได้มาคุยกันในครอบครัว และเห็นว่าลูกก็เรียนหมอ จึงคิดว่า ถ้าฉันเรา
เปิดคลินิกรักษาคอนไซม์ฟรีขึ้นมาได้ไหม

คุณหมอลำว่าตอนที่คุณพ่อคุณแม่มาคุยเรื่องการ
เปิดคลินิกนั้นก็รู้สึกดีมาก เพราะโดยพื้นฐานในครอบครัวก็
เป็นคนที่ชอบทำบุญ บริจาคอยู่เป็นประจำ “จุดเริ่มต้น
แรงบันดาลใจในการทำคลินิกนี้ขึ้นมาเกิดจากการ
ที่คุณแม่เคยพาญาติไปรักษาที่โรงพยาบาลแล้ว
ปรากฏว่าคนไข้เยอะมาก จนญาติที่พาไปไม่ได้
พบหมอ เลยรู้สึกว่ายังมีคนขาดโอกาสในการ
เจอหมออีกเยอะ เนื่องจากบุคลากรทาง
การแพทย์นั้นไม่พอกับคนไข้ ก็เลยคิดว่า
จะทำอะไรขึ้นมาเพื่อช่วยคนในละแวกบ้าน
ตัวเอง ซึ่งในละแวกบ้านนั้นมีโรงงานเยอะ
ก็มีทั้งคนงานคนไทยและคนต่างด้าว
ซึ่งคนเหล่านี้บางคนเขาไม่มีสิทธิรักษา
ในเมืองไทย หรือแม้แต่การเดินทาง
ไปรักษาที่โรงพยาบาลก็มีค่าใช้จ่าย
ที่เยอะ และเขาอาจจะไม่มีเงินมาก
ก็เลยอยากทำอะไรที่เป็นการ
ช่วยคนได้บ้าง ”

สุข ที่ได้เป็นผู้ “ให้”
คลินิกฟรี สานฝันให้เป็นจริง

การจะก้าวออกมาทำอะไรเพื่อสังคมอย่างเต็มตัวได้นั้น หลายคนมีต้นแบบ หลายคนมีคน ที่สร้างแรงบันดาลใจอยากทำเรื่องดีๆ เพื่อคนอื่น สำหรับคุณหมอนั้น ได้อธิบายไว้ว่า “ครอบครัวเป็นต้นแบบของผมครับ จริงๆที่บ้านเขาไม่ได้สั่งสอนเป็นคำพูด แต่เป็นแนวการปฏิบัติที่ทำให้เห็นอยู่เป็นประจำมากกว่า การไปทำบุญที่วัดกันเป็นประจำ หรือการช่วยเหลือญาติพี่น้อง ก็เห็นตัวอย่างเหล่านี้และซึมซับมาเรื่อยๆ จนวันหนึ่งเมื่อเราโตขึ้นมีกำลัง มีความรู้ ความสามารถที่จะทำให้ผู้อื่นได้ เราก็อยากทำเหมือนที่พ่อแม่เคยทำไว้ให้ดูเช่นกัน”

คลินิกฟรีในยุคปัจจุบันไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะทุกอย่างล้วนมีราคาแต่คลินิกนี้กลับไม่รับเงินบริจาคเพื่อมาทำงานเพื่อสังคม โดยคุณหมออธิบายถึงเหตุผลที่ไม่ต้องการรับเงินบริจาคไว้ว่า “ที่เราไม่ยอมรับเงินบริจาค ส่วนหนึ่งก็เพราะเราไม่ได้อยากมีชื่อเสียงดังอะไร และถ้ามีเงินบริจาคเข้ามา ก็จำเป็นต้องมีการแจกแจงตรวจสอบความโปร่งใสในการใช้เงิน ซึ่งมันทำให้เรายุ่งยาก เรายังอยากทำแบบเล็กๆ กันเองในครอบครัว เป็นงานของครอบครัว ไม่อยากวุ่นวายอะไรมากครับ”

สิ่งที่ทำให้คุณหมอเกิดความสุข ไม่ใช่ชื่อเสียงจากการทำคลินิกฟรี แต่เป็นการที่ผู้ป่วยมารักษาแล้วดีขึ้น “ตอนที่พี่สาวเรื่องคลินิกนี้ออกไป ผมอยากขอบคุณทุกคนที่อยากเข้ามามีส่วนร่วมมากจริงๆ เพราะทุกคนมีความปรารถนาดีที่อยากจะช่วยเหลือคน อยากจะทำดีเพื่อสังคมอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าที่ผ่านมามาจจะไม่มีช่องทางในการทำดีสำหรับเขา การที่มีข่าวออกไปก็มีข้อดีคือมันทำให้เราเห็นว่ามีคน ที่อยากทำดีอีกเยอะมาก ก็จะมีทั้งคนที่อยากช่วยบริจาคเงิน หรือคนที่สนับสนุนการทางการแพทย์ที่ไม่มีโอกาสจะเปิดคลินิกแบบนี้ด้วยตัวเอง เขาก็อยากจะขอเอาตัวเองมาช่วยเหลืองานในคลินิก ซึ่งการที่คนไข้เข้ามาแล้วดีขึ้น มันมีความสุขอย่างหนึ่ง”



หลายคนมุ่งเป้าอยากเป็นอะไรสักอย่างก็เกิดมาจากสิ่งที่เคยพบเคยเห็นในช่วงยังเด็ก เช่นเดียวกับคุณหมอ ที่เล่าถึงแรงบันดาลใจที่ก้าวมาขึ้น ณ จุดนี้ว่า “ผมรู้ตัวว่าอยากเป็นหมอดังแต่เด็ก อาจจะเป็นเพราะว่าเด็กๆ ผมเป็นคนที่ไม่สบายบ่อยมาก และทุกครั้งที่ไปหาหมอ เราก็จะกลับมาดีขึ้น นี้อาจจะเป็นแรงบันดาลใจหนึ่งที่ทำให้ผมอยากเป็นหมอ เพราะคิดว่าเราช่วยคนให้ดีขึ้นได้เช่นกัน”

“คือจริงๆ แล้วทุกคนสามารถทำได้ แต่เรามองออกหรือเปล่าว่าการทำ ความดีในความสามารถของเราทำอะไรได้บ้าง จริงๆ แล้วเราทำสิ่งที่เรากำลังอยู่ ให้ดีให้เต็มที่ ให้มีประโยชน์ และไม่ทำร้ายใคร นี่ก็ถือเป็นการทำความดีแล้ว”

สุดท้ายความสุขของคุณหมอที่ได้มีส่วนทำงานเพื่อสังคมตรงนี้นั้นคืออะไร

“อย่างแรกต้องบอกก่อนว่าการที่ ผมได้ทำความฝันของคุณพ่อคุณแม่ ได้สำเร็จแล้ว นี่คือการได้ใจและมีความสุขมากแล้ว และมันก็ตรงกับความฝันของ ผมที่อยากจะเป็นหมอดด้วย ส่วนที่ได้มานอกจากนั้นคือการได้ทำเพื่อสังคม และทุกครั้งที่มีคนไข้มาคลินิกนี้และได้ รับการรักษาให้ดีขึ้น นั่นเป็นรางวัลของผมและของครอบครัว แล้วครับ”





อนามัยโลกนิยาม ติดเกม = บกพร่องทางจิต

“ติดจนกระทบชีวิตประจำวัน ไม่เป็นอันกิน อันนอน ไม่เรียนหนังสือ ไม่ทำงาน ไม่เข้าสังคมปกติ
ถือเป็นภาวะบกพร่องทางจิต เสนอแพทย์ทั่วโลกเป็นแนวทางวินิจฉัยโรค

รายงานข่าวที่ออกมาเมื่อปลายปี 2560 ระบุว่า องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ร่างแนวทางคำแนะนำการจัดหมวดหมู่โรคฉบับใหม่ฉบับที่ 11 เสร็จเรียบร้อยแล้วเพื่อเตรียมเผยแพร่อย่างเป็นทางการในปี 2561 นี้ และประเด็นที่สื่อมวลชนสนใจกันมากที่สุดเรื่องหนึ่งในคำแนะนำ ฉบับใหม่นี้ คือ เรื่องการจัดให้ภาวะติดเกมเป็นกลุ่มอาการทางจิตอย่างหนึ่ง

หากถามว่า ติดเกมระดับไหนถึงจะเข้าข่ายว่าเป็นอาการทางจิต องค์การอนามัยโลก ก็ได้ให้คำจำกัดความอาการติดเกม ไว้ว่า ต้องเป็นพฤติกรรมประเภทไม่สามารถหายไปเองได้ คือ เป็นอยู่เรื่อยๆ แม้จะหยุดไปบ้าง ก็เพียงสั้นๆ แล้วหวนกลับมาติดใหม่ โดยผลของการติดเกมนั้น อยู่ในระดับที่กระทบชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว การใช้ชีวิตในสังคม การศึกษา การงานอาชีพ และการทำหน้าที่อื่นๆ

ทั้งนี้โดยรวมแล้ว คือ “ความบกพร่องในการควบคุมตัวเอง” ที่มาพร้อมกับการให้ความสำคัญกับการเล่นเกม ที่มักเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ แม้ว่าจะเกิดผลกระทบต่องานในทางลบเพียงใดก็ตาม อย่างน้อยที่สุดต้องมีภาวะนี้มาแล้วครบ 12 เดือนถึงจะเข้าเกณฑ์การวินิจฉัยว่า เป็นภาวะติดเกมที่เป็นปัญหาบกพร่องทางจิต ตามเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก อย่างไรก็ตาม ถ้าแพทย์ผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์แล้วว่า คนไข้มีอาการรุนแรง และมีผลกระทบต่อชีวิตหนักๆ ก็อาจวินิจฉัยว่าเป็นภาวะบกพร่องทางจิตชนิดนี้ได้เลยแม้จะมาเป็นเพียงระยะสั้นกว่า 12 เดือนก็ตาม

คำแนะนำ ฉบับที่ 11 ขององค์การอนามัยโลกนี้ เกรกอรี ฮาร์ทล์ โฆษกองค์การอนามัยโลก กล่าวว่า จะระบุถึงเพียงแค่คำจำกัดความ และแนวทางในการวินิจฉัยกลุ่มอาการบกพร่องทางจิตจากการติดเกมเท่านั้น ไม่ได้รวมถึงแนวทางในการป้องกัน และทางเลือกในการบำบัดรักษากลุ่มอาการนี้ เพราะหลักการของการออกคำแนะนำเรื่องการจัดหมวดหมู่โรคขององค์การอนามัยโลกนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการวินิจฉัยและจัดหมวดหมู่โรคต่างๆ เท่านั้น เนื่องจากต้องการมุ่งเน้นไปในเรื่องของ การค้นหาโรคและกลุ่มอาการของโรคใหม่ๆ แนวโน้ม และสถิติการเจ็บป่วยของประชากรโลก ซึ่งเป็นส่วน สำคัญประการหนึ่งของการรายงานเกี่ยวกับโรค และ กลุ่มอาการปัญหาสุขภาพต่างๆ ที่เป็นมาตรฐานสากล ขององค์การอนามัยโลกนั่นเอง

โดยข้อมูลที่ได้มาตรฐานสากลขององค์การ อนามัยโลกนี้เป็นที่ทราบและยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ในหมู่วิชาชีพแพทย์ และนักวิจัยทางการแพทย์ทั่วโลก เสมอมา เพราะเมื่อองค์การอนามัยโลก ออกคำแนะนำ ในการวินิจฉัยโรค และคำจำกัดความเกี่ยวกับโรค หรือกลุ่มอาการของปัญหาสุขภาพที่ชัดเจนออกมา แล้ว กลุ่มวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการตรวจวินิจฉัย และ เก็บข้อมูลก็สามารถทำงานได้สะดวกขึ้น อีกทั้งยัง ทำให้ข้อมูลที่เก็บรวบรวมและเผยแพร่ไปในระดับโลก มีความชัดเจนและถูกต้องมากขึ้นด้วย โดยคำแนะนำ เกี่ยวกับการจัดหมวดหมู่โรคที่องค์การอนามัยโลก เผยแพร่ออกมาล่าสุดก่อนหน้าก็คือ เมื่อปี 2533 ขณะที่ คำแนะนำฉบับใหม่นี้ คาดว่าจะสามารถเผยแพร่ได้ใน เดือนพฤษภาคม ปี 2561 นี้

“การที่จะเพิ่มโรค หรือภาวะบกพร่องทาง สุขภาพใหม่ๆ เข้าไปในคำแนะนำ เป็นเรื่องที่ต้องใช้ ความรอบคอบเป็นอย่างยิ่ง เพราะแต่ละประเทศต้อง นำไปใช้ในการตัดสินใจด้านการสาธารณสุขของตนเอง ทั้งการจัดสรรทรัพยากรด้านการสาธารณสุข การ ป้องกัน การรักษาและการบำบัดด้วย” โฆษกองค์การ อนามัยโลกกล่าว และว่าดังจะเห็นได้ว่า การเพิ่ม “ภาวะบกพร่องจากการติดเกม” นี้ องค์การอนามัย โลกได้ศึกษามายาวรอบคอบแล้วก่อนจะกำหนดเป็น แนวทางในการวินิจฉัยโรคอย่างเป็นทางการได้ ดังนั้น บุคลากรที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งแพทย์ผู้รักษาจึงสามารถ นำไปใช้ได้เลย



ด้าน ศ.คริส เฟอร์กูสัน อาจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัย สเตทสัน ในรัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีความเชี่ยวชาญ และมีความสนใจเป็นพิเศษในหัวข้อวิจัยเกี่ยวกับผลเสียของความรุนแรง ในวิดีโอเกม และสื่ออื่นๆ ได้แสดงความเห็นต่อคำแนะนำเรื่องการ จัดหมวดหมู่โรคขององค์การอนามัยโลกว่า เป็นหนังสือคู่มือเกี่ยวกับโรค จริงๆ ที่ผู้ใช้ประกันสุขภาพในสหรัฐฯ สามารถใช้เป็นเอกสารอ้างอิงใน การขอรับเงินชดเชยค่าใช้จ่ายในการรักษาได้ ขณะที่สถานประกอบการ อย่างศูนย์บำบัดรักษาภาวะติดเกม อยู่แล้วก็น่าจะได้ประโยชน์จาก คำแนะนำฉบับใหม่ขององค์การอนามัยโลกนี้ เพราะจากเดิมที่ไม่สามารถ เรียกเก็บเงินจากประกันสุขภาพของผู้มาใช้บริการได้ เมื่อต่อไปสามารถ ทำได้ก็จะมีผู้เข้ารับบริการกันมากขึ้น

ในขณะที่คำแนะนำขององค์การอนามัยโลกครอบคลุมการจัด กลุ่มและวินิจฉัยโรคทั้งทางกายและทางจิต สมาคมจิตแพทย์อเมริกัน ก็เป็นอีกหน่วยงานที่มีการออกคู่มือในการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชและ ภาวะบกพร่องทางจิตต่างๆ เช่นกัน โดยคู่มือฉบับล่าสุดที่ออกมาใช้กัน อยู่ปัจจุบันนี้คือฉบับที่ 5

ด้าน ศ.ดักลาส เอ เจนไทล์ อาจารย์ด้านจิตวิทยา มหาวิทยาลัย ไอโอวา สเตท เชื่อว่า การที่องค์การอนามัยโลกได้ตัดสินใจรวมเอา ภาวะบกพร่องทางจิตจากการเล่นเกม เข้าไว้ในคำแนะนำฉบับใหม่ จะนำไปสู่การอภิปรายอย่างกว้างขวางในหมู่วิชาชีพที่เกี่ยวข้องต่อไป

“เรื่องนี้เป็นเรื่องของการทำอะไรก็ตามที่มีผลในทางการทำลาย ชีวิตของผู้กระทำเอง เช่นเดียวกับเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บางคนดื่มมากแต่กลับสร้างผลกระทบต่องานไม่มากเท่ากับอีกคน ที่อาจดื่มน้อยกว่าแต่มีปัญหามากกว่า แต่ท้ายที่สุดแล้วคนเหล่านี้ ก็ต้องการความช่วยเหลือ เพื่อให้สามารถสร้างสมดุลแก่ชีวิตตัวเอง ได้อีกครั้ง”



☰ เคนยาห้ามไปป์น้ำ 100% ตามคำแนะนำ WHO

นับตั้งแต่วันที่ 28 ธันวาคม ปี 2017 เป็นต้นมา รัฐบาลประเทศเคนยา ได้ออกแถลงการณ์ บังคับห้ามไม่ให้มีการผลิต จำหน่าย นำเข้า แจกจ่าย เสนอให้ หรือทำการส่งเสริมการขาย หรือพูดง่ายๆ ว่า ห้ามเต็มประตูเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์บุหรี่ยาสูบ หรือ ที่รู้จักกันในชื่อ ชีซา สำหรับ คนในประเทศเคนยา

ทั้งนี้ เป็นการอาศัยอำนาจตามกฎหมายสาธารณสุขของประเทศ และมีบทลงโทษ ตามกฎหมายฉบับดังกล่าว สำหรับผู้ที่จงใจฝ่าฝืน โดยกระทรวงสาธารณสุขเคนยา ชี้แจง เหตุผลสนับสนุนการห้ามครั้งนี้ว่า เนื่องจากพิจารณาตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) แล้วเห็นว่า ไปป์น้ำเป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบที่มีอันตรายต่อสุขภาพ ร้ายแรงกว่าบุหรี่เสียอีก เนื่องจากมีรายงานว่าการสูบบุหรี่น้ำครั้งหนึ่งให้ผลเสียต่อร่างกายพอๆ กับการสูบบุหรี่ถึง 100 มวน ในคราวเดียวกันเลย

ยังพบว่า ยาสูบชีซา นั้น ก็มีสารประกอบจำพวก นิโคติน ทาร์ คาร์บอนมอนนอกไซด์ และสารโลหะหนักอื่นๆ เช่น สารหนูและตะกั่วด้วย โดยก่อนหน้านี้ที่เคนยาจะประกาศห้ามไปป์น้ำแบบเด็ดขาดนี้ ประเทศรวันดา ก็ห้ามไปแล้ว 2 สัปดาห์ ก่อนหน้านั้นเอง ส่วนชาติแรกในแอฟริกาตะวันออกที่ลุกขึ้นมาห้าม ยาสูบชีซา คือ แทนซาเนีย ในปี 2016 ด้านปากผู้ไม่เห็นด้วยในเคนยา ก็ออกมาร้องต่อศาลให้ระงับคำสั่งห้ามชั่วคราวแต่ศาลไม่รับฟัง



☰ สูบบุหรี่ไฟฟ้าตอนมัธยม นำไปสู่การติดบุหรี่ตอนโต



และแล้วก็มีงานวิจัยออกมาอีกเรื่อยๆ เกี่ยวกับความเชื่อมโยงระหว่างพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า กับการผันตัวไปสูบบุหรี่จริงๆ ในภายหลัง ล่าสุดเป็นผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการของ สมาคมแพทย์แคนาดา ซึ่งเป็นผลการวิจัยในเด็กนักเรียนจำนวน 44,163 คน ในทั้งหมด 89 โรงเรียน ทั้งนี้ ทีมที่ทำการวิจัยคือ คณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยวอเตอร์ลู โดยพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เคย สูบบุหรี่ไฟฟ้าในช่วงเรียนมัธยมปลายมาก่อน มีแนวโน้มในการหันมาสูบบุหรี่จริงๆ และสูบบุหรี่เป็นประจำ หลังจากพ้นวัย 18 ปี ซึ่งเป็นอายุที่ห้ามซื้อบุหรี่ไปแล้วอย่างมีนัยยะสำคัญ

โดยนักวิจัยวิเคราะห์ว่า บุหรี่ไฟฟ้าเป็นเหมือนการอุ่นเครื่องให้วัยรุ่นแคนาดา เริ่มสัมผัสกับ ผลิตภัณฑ์ยาสูบ ตั้งแต่วัยที่ยังไม่สามารถหาซื้อบุหรี่จริงมาสูบได้ตามกฎหมาย และเมื่อคนเหล่านี้อายุ ถึงเกณฑ์เมื่อไหร่ ก็ไม่ลังเลที่จะข้ามจากบุหรี่ไฟฟ้ามาเป็นบุหรี่จริงทันที และในท้ายที่สุดแล้วก็สูบบุหรี่จริงกันเป็นประจำ ซึ่งข้อมูล จากการวิจัยนี้ ก็เป็นอีกหนึ่งเสียงที่ค้านคำอ้างของบริษัทบุหรี่ไฟฟ้าทั่วโลกที่มักพูดว่า บุหรี่ไฟฟ้าคือทางเลือก สำหรับผู้ต้องการเลิก สูบบุหรี่

ในขณะที่ ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมและพัฒนาการเด็ก ศูนย์การแพทย์เด็ก สตีเวน และอาเล็กซานดรา โคเฮน ในรัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา ออกมาเปิดเผยสถิติที่สำคัญว่า แม้ที่สูบบุหรี่ระหว่างตั้งครรภ์นั้น โดยรวมแล้วมีความเสี่ยงในการได้ลูกที่มีปัญหา โรคสมาธิสั้นมากกว่าแม่ที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 60% เลยทีเดียว และถึงแม้ว่าจะยังไม่สามารถพิสูจน์ความเชื่อมโยงนี้ได้อย่างชัดเจนในขั้นนี้ว่า การสูบบุหรี่ในแม่ทำให้เกิดภาวะสมาธิสั้นในลูกโดยตรงแต่ จากสถิติที่เก็บรวบรวมได้ ชี้ให้เห็นชัดเจนว่า ทั้งสองอย่างนี้มีความสัมพันธ์ กันแน่นอน และกำลังมีการทำวิจัยเพื่อพิสูจน์ให้ชัดเจนในขั้นต่อไป



“เดือนไม่สุราคม” ทำได้ไหม 1 เดือนปลอดเหล้ารับปีใหม่ 📖

ไม่กี่ปีมานี้ เริ่มมีการรณรงค์ทางสังคมกันอย่างหนึ่งในประเทศซีกโลกตะวันตก ในช่วงเริ่มปีใหม่ ด้วยการท้าทายตัวเองที่มีชื่อภาษาอังกฤษว่า “Dryunary” หรือมกราคมปลอดเหล้า ซึ่งในที่นี่ ขอตั้งชื่อไทยๆ ขึ้นมาเองว่า เดือน “ไม่สุราคม”

วิธีการก็ง่ายมากๆ คือ ผู้ทำกิจกรรมต้องงดเว้นจากการดื่มของมีแอลกอฮอล์ตลอดเดือนมกราคม นับตั้งแต่วันที่ 1 มกราคมเป็นต้นไป ฟังดูง่ายแต่ปฏิบัติอาจยากพอควรสำหรับคนที่ต้องได้รับเชิญไปร่วมงานสังสรรค์ต่างๆ และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลย ตามธรรมเนียมของฝรั่งที่ต้องมีการดื่ม ผู้ที่ทำกิจกรรมนี้สำเร็จจึงได้แบ่งปันเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ให้ความรู้และแรงบันดาลใจล่วงหน้าให้หมดเท่าที่จะทำได้

ผู้มีประสบการณ์สูงอย่าง คุณลิขิต บราวน์ ผู้ร่วมก่อตั้ง โปรแกรมบนมือถือ ชื่อว่า โยคะเวคอัพ แนะนำว่า ใช้วิธีของเธอก็ได้ กล่าวคือ ให้ดื่มน้ำโซดาผสมน้ำมะนาวแทน ได้ความรู้สึกสดชื่นเหมือนดื่มค็อกเทลเช่นกัน ถือแก้วนี้ไว้ในมือ ก็ไม่มีใครดูออกด้วยว่า ไม่ได้ดื่มเหล้า

สำหรับกิจกรรมรณรงค์ปลอดเหล้านี้ ถึงขั้นมีการศึกษาออกมาเมื่อปี 2016 ในประเทศอังกฤษว่า ในการติดตามผลในผู้ทำกิจกรรมที่เป็นคนวัยผู้ใหญ่ 850 คน พบว่า ทุกคนดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่น้อยลงกว่าเดิมอย่างเห็นได้ชัด แม้ในช่วง 6 เดือนหลังจากการทำกิจกรรมเดือนมกราคมปลอดเหล้าแล้วก็ตาม และแท้จริงแล้วกิจกรรมนี้ก็เหมือนกุศโลบายให้คนพิสูจน์ด้วยตัวเองว่า จริงๆ แล้วเราเองสามารถควบคุมตัวเองไม่ให้ดื่มได้

แน่นอนเดือนทั้งเดือนทำได้ เลิกเลยก็ยังได้ แต่สำหรับผู้ที่ไม่ดื่มจัดๆ มาตลอดผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ปรึกษาแพทย์ก่อนจะหยุดกะทันหัน ส่วนผู้ที่ดื่มไม่จัด ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ออกกำลังกาย และระวังอาการอยากกินหวานที่จะตามมาเวลางดเหล้าทันทีเช่นกัน



รถบรรทุกคนเมา รับมือช่วงเทศกาล 📖



แค่ในช่วงปกติคืนวันศุกร์และวันเสาร์ บนท้องถนนย่านร้านเหล้า ร้านบาร์ ในประเทศอังกฤษ ถือว่าวิกฤตกันอยู่แล้ว สำหรับเจ้าหน้าที่กู้ชีพ หน่วยแพทย์ฉุกเฉินเคลื่อนที่ และเจ้าหน้าที่ประจำห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาล วิกฤตนี้สะท้อนภาพออกมาทางแนวโน้มปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของพลเมืองชาวเมืองผู้ดีที่มีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ

แน่นอนว่า ภาระเหล่านี้ ตกอยู่ที่สำนักงานบริการสุขภาพแห่งชาติของอังกฤษ หรือ เอ็นเอชเอส แทนที่จะสามารถจัดทรัพยากรด้านสาธารณสุขไปเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยและผู้ป่วยฉุกเฉินทั่วไป กลับกลายเป็นว่า ต้องมีงานหลักและงานหนัก ในการดูแลคนเมา ในค่ำคืนวันที่คนตั้งใจออกไปเมาหัวราน้ำกัน และที่สำคัญคนเหล่านี้จำนวนไม่น้อย เพียงแค่ต้องการ

ความช่วยเหลืออยู่อย่างเดียวนั่นคือ ต้องการที่ไว้ให้พวกเขาอนหลับอย่างปลอดภัยและตื่นขึ้นมาก็สร้างเมาไปเอง

เรื่องนี้ถึงขั้นผู้บริหารสูงสุดของเอ็นเอชเอส ต้องออกมาบอกว่า เอ็นเอชเอส ไม่ได้ย่อมาจาก เนชั่นแนล เฮลท์แคร์ เซอร์วิส หรือ ศูนย์ช่วยเหลือคนเมาแห่งชาติ อย่างกระนั้นเลย ทางเอ็นเอชเอส จึงได้ตัดสินใจนำรถบรรทุกคนเมา มาใช้ในช่วงเทศกาลปีใหม่ปีที่ผ่านมา เพื่อลดภาระงานที่ไม่จำเป็นของเจ้าหน้าที่การแพทย์ฉุกเฉิน กล่าวคือ ในรถบรรทุกที่ส่งออกไปยังจุดสำคัญต่างๆ แต่ละคันบรรทุกคนเมาสูงสุดได้ถึง 11 คน และภายในจะมีเก้าอี้ และเตียงแบบปรับเอนได้ ไว้รองรับคนเมาให้หลับไปและตื่นมาอย่างปลอดภัย ขณะที่เจ้าหน้าที่ทางการแพทย์ที่ดูแลในรถบรรทุกฉุกเฉินมีเครื่องมือ เช่น น้ำเกลือ เครื่องปั๊มหัวใจ เป็นต้น ทั้งนี้แนวคิดนี้ได้ทดลองใช้ในอังกฤษที่เมืองบริสตอลมาก่อนแล้ว

เลือกกิน พักผลไม้ปลอดภัย หาได้ที่ไหน?

ร้านออแกนิกทั่วไป หรือซูเปอร์มาร์เก็ต เลือกที่มีตราสัญลักษณ์



ตลาดนัดสีเขียวและตลาดฟาร์มเมอร์มาร์เก็ต อาทิ

- ตลาดสีเขียวอาคารริเจนท์เฮาส์ (ทุกวันพฤหัสบดี)
- ตลาดสีเขียวโรงพยาบาลปทุมธานี (ทุกวันพุธ)
- ตลาดสีเขียวโรงพยาบาลธรรมศาสตร์รังสิต (ทุกวันพฤหัสบดี)
- ตลาด Farmer Market K Village (ทุกเสาร์และอาทิตย์ที่สองของเดือน)
- ตลาดสีเขียวตัวเมืองจังหวัด (เชียงใหม่ สุรินทร์ มหาสารคาม ยโสธร สงขลา พัทลุง)

Organic Station ณ ตลาดถนนมัสยิด

สมัครสมาชิกรับพักรับอินทรีย์จากผู้ผลิต อาทิ

- กลุ่มตะกร้าปันผักของเฮลท์มีคิริเวอร์
- กลุ่มผักประสานใจ
- ร้านกรีนสวนเงินมีมา
- กลุ่มผูกปิ่นโตข้าว

สสส. ส่งเสริมต้นแบบระบบการจำหน่าย หรือให้บริการพักผลไม้ปลอดสารพิษ หรือปลอดภัยที่เข้าถึงผู้บริโภค ผ่านการพัฒนาต้นแบบ "ตลาดที่มีจิตสำนึก" หรือ "ตลาดคุณค่า" เพื่อเป็นทางเลือกในการกระจายพักผลไม้ปลอดภัย หรืออินทรีย์ ให้ประชาชนได้บริโภคผักผลไม้ปลอดภัยและเพียงพอ

ที่มา : โครงการตลาดสีเขียวและตลาดที่มีจิตสำนึก / โครงการเชื่อมโยงผลผลิตอินทรีย์

ประเด็น "กินผักผลไม้ปลอดภัย" ภายใต้ยุทธศาสตร์การสื่อสารสาธารณะ แผนอาหารเพื่อสุขภาพ
ตลาดสีเขียวสัญจร ดูข้อมูลเพิ่มได้ที่ www.thaigreenmarket.com หรือ FBตลาดสีเขียว GreenMarket



จริงๆ พักผลไม้อินทรีย์

ราคา
ไม่แพง

“กว่าจะได้มาเป็นผักผลไม้อินทรีย์เกษตรกรดูแลเอาใจใส่ผักผลไม้มากกว่าการผลิตแบบเกษตรเคมี ในหลายๆ ขั้นตอน ทั้งการบำรุงดิน ควบคุมแมลง และการคัดเลือกสายพันธุ์ของเมล็ดพันธุ์ที่สำคัญการกินผักผลไม้อินทรีย์ย่อมให้ประโยชน์ต่อร่างกายทั้งยังช่วยฟื้นฟูระบบนิเวศให้กลับมาสมบูรณ์ได้อีกด้วย ”



การปลูกผักผลไม้อินทรีย์ต้องมีพื้นที่จำกัด ทำให้ผลผลิตที่ได้น้อย

คำนึงถึงระบบนิเวศและความปลอดภัยของผู้บริโภค



ผลผลิตอินทรีย์มีน้อยทำให้ต้นทุนค่าขนส่งต่อครั้งสูงกว่า

ใช้เวลาและขั้นตอนในการดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด



ผักผลไม้เคมีไม่สะท้อนราคาที่เป็นจริง... เพราะไม่มีการคำนวณต้นทุนที่แท้จริง



ต้นทุนที่เกิดจากสิ่งแวดล้อม

การใช้สารเคมีเข้มข้นเป็นเวลานานๆ ทำให้ดินมีความเสื่อมสภาพ แม่น้ำในลำคลอง เกิดปัญหามลพิษปนเปื้อนสารเคมี วงจรนิเวศเสียหาย



ต้นทุนที่ส่งผลต่อสุขภาพ

เกษตรกรมีความเสี่ยงรับเอาสารเคมีเข้าไปในร่างกาย และผู้บริโภคมีความเสี่ยงจากการกินผลผลิตเคมี ซึ่งเชื่อมโยงกับสถิติการป่วยจากโรคมะเร็งมากขึ้นทุกปี



“มิว เอ็มบีโอ”

ใช้หลักความสุขนำทางชีวิต

ดารานักแสดงวัยรุ่นชายของค่าย เอ็มบีโอ (MBO) ในเครือ จีเอ็มเอ็ม แกรมมี่ ที่กำลังโด่งดังและถูกกล่าวถึงในกลุ่มวัยรุ่นสาว ๆ คงไม่พ้นหนุ่มน้อย หน้าใสสไตล์เกาหลี อย่าง **“ชัชฌา ศันติเมธ”** หรือ **“มิว”** ซึ่งมีผลงานเพลงทั้ง **“เวทมนตร์”** **“ไม่เคยคิดแค่เพื่อน”** รวมถึงพระเอกซีรีส์เรื่อง **“#เปิดIDOL”**

ความรับผิดชอบกับการเรียนและงานที่ทำ รวมถึงดูแลสุขภาพตัวเองให้แข็งแรง เป็นความมุ่งมั่นของหนุ่ม “มิว” ที่เล่าให้ฟังว่า ขณะนี้เรียนอยู่ชั้นปีที่ 1 คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หลักสูตรนานาชาติ ด้วยการเรียนที่ค่อนข้างหนัก รวมถึงงานที่รับผิดชอบในวงการบันเทิงทำให้ต้องจัดเวลาและดูแลตัวเองเป็นพิเศษ

“พื้นฐานความรับผิดชอบและใส่ใจสุขภาพ ได้รับการปลูกฝังมาจากครอบครัว คุณพ่อคุณแม่ ทำให้ผมเห็นเป็นแบบอย่างมาตั้งแต่เด็กๆ คุณพ่อจะคอยย้ำอยู่เสมอให้มีวินัยในการเรียน รับผิดชอบต่องาน ส่วนคุณแม่จะคอยดูแล เรื่องอาหารการกินและสุขภาพ” มิว เล่าให้ฟัง

แฟนคลับจะเห็น “มิว” วิ่งออกกำลังกายตามถนนเส้นพระราม 4 และฟิตเนสใกล้บ้าน รวมถึงเล่นบาสเกตบอลเพื่อดูแลตัวเองให้มีรูปร่างที่ดีและรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ แสดงถึงการจัดเวลาเรื่องเรียน งาน และสุขภาพอย่างลงตัว นอกจากนี้ด้านอาหารการกินคุณแม่จะเข้ามาช่วยดูแล โดยเน้นการกินอาหารที่มีประโยชน์ ครบทั้ง 5 หมู่ ไม่เน้นการกินรสชาติที่หวาน มัน หรือเค็ม จนเกินไป นับเป็นกิจกรรมของครอบครัวที่ทั้งคุณพ่อและคุณแม่มีส่วนช่วยในการดูแลให้ลูกมีความสุขจากการมีสุขภาพที่ดี หรือ Happy Body นั่นเอง

แม้ว่าเส้นทางในวงการบันเทิงจะทำให้ “มิว” ทำงานหนัก และมีเวลาให้กับครอบครัวน้อยลง แต่ทุกๆ ครั้งที่จัดเวลาได้ “มิว” จะให้เวลากับครอบครัวเป็นอันดับแรกเสมอ ไปพักผ่อนร่วมกัน เพราะการบริหารเวลาเพื่อความสุขของครอบครัว (Happy Family) เป็นเรื่องสำคัญอีกเรื่องหนึ่งสำหรับมิว

“มีความสุขและสนุกกับสิ่งที่ทำ” เป็นคติที่ “มิว” ใช้ในการทำงานและดำเนินชีวิตมาตั้งแต่เด็กๆ โดยเฉพาะการเล่นดนตรี และการแต่งเพลง ซึ่งเขามุ่งมั่นตั้งใจเป็นอย่างมาก

การดำเนินชีวิตโดยใช้ **“ความสุข”** เป็นหลักพื้นฐานในการดำเนินชีวิตจะช่วยสร้างสมดุลให้กับ โลก 3 ใบที่ทับซ้อนกัน นั่นคือ โลกของตัวเอง ครอบครัว และสังคม เหมือนกับที่ สสส. เรียกว่า ความสุขทั้ง 8 ประการ หรือ Happy 8 ซึ่งเป็นวิถีสร้างสุขเพื่อตัวเอง และคนรอบข้างนั่นเอง





สรุปสมอง

ในเดือนที่บอวลไปด้วยความรัก

อยากชวนท่านผู้อ่าน แשרวิธีการเล่นกับลูก
ว่าวิธีไหนที่คิดว่าช่วยสร้างพัฒนาการเด็กได้บ้าง

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
 “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
 เขตสาทร กทม. 10120”

ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 20 ท่านแรก
จะได้รับปฏิทิน ขุดสมตบันทึกลีลาสดใสต้อนรับปีใหม่ไปเลย



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



ตรวจสุขภาพ
สำคัญกับทุกวัย

วัยไหน ตรวจอะไร รู้ก่อนได้

ใช้รายการตรวจสุขภาพที่เหมาะสมกับคุณ คลิก

www.healthcheckup.in.th

หรือสแกนที่นี่



เด็กเล็ก ควรตรวจคัดกรองการได้ยิน ภาวะซีด และยังมีอีกหลายอย่างที่ต้องตรวจเพื่อช่วยด้านการเรียนรู้ พัฒนาการและการเจริญเติบโตที่สมวัย



วัยทำงาน ภายนอกดูดี ไม่ได้แปลว่าไม่มีความผิดปกติหรือไม่มีโรคซ่อนอยู่ ควรตรวจร่างกายสม่ำเสมอ และถ้าไม่อยากเปลี่ยนงบประมาณให้เลือก ตรวจที่จำเป็นและพอดีกับช่วงวัย



ผู้สูงวัย ควรตรวจวัดความดัน และระดับน้ำตาล เป็นประจำอย่าให้ขาด เพื่อช่วยให้ รู้เร็ว รักษาทัน ป้องกัน และชะลอการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรง



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ