

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 14
ฉบับที่ 199
พฤษภาคม 2561



- ๖ สร้างหัวใจแข็งแรง รู้ทันเล็กลูบบุหรี
- ๖ ชวนสร้างที่ทำงานในฝัน ด้วย Happy 8
- ๖ รู้จักคนเบื้องหลัง ศาสนานำพาสุขภาวะ

แจก
ฟรี!



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เดือนพฤษภาคมนี้ ถือว่าเป็นช่วงเวลาสำคัญในการรณรงค์ “งดสูบบุหรี่”

การงดสูบบุหรี่ เป็นเรื่องที่เราต่างอยากเห็นคนที่เรารัก หยุด อด ละ เลิกบุหรี่ เพื่อสุขภาพที่ดี โดยพบว่า 2 ใน 5 ของผู้สูบบุหรี่ ได้สูบบุหรี่ในบ้าน สิ่งหนึ่งที่หลายคนอาจคิดไม่ถึงคือ บุหรี่ทำให้กระทบความสัมพันธ์ในครอบครัวได้อย่างไม่น่าเชื่อ ที่น่าเป็นห่วงมากคือ มีผลต่อการเริ่มสูบบุหรี่ของคนในบ้าน เมื่อพ่อ แม่สูบบุหรี่ ทำให้ลูก หลาน สมาชิกในบ้านจะสูบบุหรี่ตามอีกด้วย

โดยเฉพาะควันบุหรี่มือสอง ทำให้คนในครอบครัวเจ็บป่วย และยังมึนบุหรี่มือสาม ที่เกิดจากอนุภาคละอองไอสารเคมีที่เป็นพิษจากควันบุหรี่ ตกค้างเกาะอยู่ตามเส้นผม ผิวหนัง เสื้อผ้า และสิ่งต่างๆ ในบ้าน ซึ่งจะคงอยู่ได้นานหลายชั่วโมง ทารก เด็กเล็ก และหญิงตั้งครรภ์ถือเป็นกลุ่มที่เสี่ยงมากที่สุดในการรับผลกระทบ

ในปีนื่องค์การอนามัยโลก กำหนดหัวข้อการรณรงค์คือ “**บุหรี่ตัวร้ายทำลายหัวใจ**” (Tobacco Breaks Hearts Choose health, not tobacco) โดยระบุว่า 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลจากการสูบบุหรี่ ปีนี้จึงมุ่งเน้นให้ความรู้เรื่องผลกระทบจากบุหรี่กับโรคหัวใจ จากเดิมที่มักได้ยินผลกระทบเรื่องโรคมะเร็ง

“การควบคุมยาสูบ” ได้รับความร่วมมือเกือบทุกประเทศทั่วโลก จนเกิดกฎหมายโลกด้านสุขภาพฉบับแรกคือ กรอบอนุสัญญาการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก (Framework Convention on Tobacco Control) เป็นมาตรการควบคุมยาสูบที่ทางวิชาการได้พิสูจน์แล้วว่าได้ผล โดยมีมาตรการสำคัญ อาทิ การขึ้นภาษียาสูบที่เป็นมาตรการที่มีประสิทธิภาพที่สุด และมีมาตรการดูแลหรือผิดกฎหมายควบคู่ไปด้วย รวมทั้งมาตรการจำกัดพื้นที่ห้ามสูบ ห้ามขาย จำกัดอายุขั้นต่ำของผู้ซื้อ การห้ามโฆษณาและการตลาด ฯลฯ

เมื่อเร็วๆ นี้ นักคิดสำคัญของไทยหลายคนได้เขียนบทความด้านความหลากหลายของสังคม แต่จะยกตัวอย่างโจมตีมาตรการควบคุมยาสูบของไทยว่า เป็นเรื่องของ “คนดี” รังแกบังคับคนสูบบุหรี่ด้วยไม่เข้าใจความแตกต่างของคนอื่น และชี้ว่า ควรใช้แต่การรณรงค์ สื่อสารชักจูงใจโดยไม่ละเมิดเสรีภาพ และพฤติกรรมต่างของผู้อื่น ซึ่งเป็นการตีความที่เกินเลย เพราะแท้จริงแล้ว “นโยบายสาธารณะ” กำหนดกติกาในสังคมด้วยหวังจะปรับสิ่งแวดล้อม วิถีชีวิต พฤติกรรมของคนในสังคมให้ดีขึ้น เป็นเรื่องพื้นฐานที่ทุกสังคมในโลก รวมทั้งประเทศไทยทำกันมานานแล้ว ประเทศไทยกำหนดความเสมอภาคระหว่างเพศ เชื้อชาติ การนับถือศาสนา ฯลฯ ไว้ในรัฐธรรมนูญและกฎหมายต่างๆ เพื่อให้มีผลเชิงบังคับ (ไม่ใช่แค่จูงใจ) ไม่ให้มีการกีดกันสิทธิของคนอื่นด้วยเงื่อนไขเหล่านี้ อาทิ กำหนดให้ฝิ่น เฮโรอีนเป็นสินค้าผิดกฎหมาย อาวุธปืนเป็นสินค้าควบคุม กำหนดโทษของผู้ที่ดื่มแล้วขับและผู้ขับขี้อายานยนต์ที่ไม่สวมหมวกกันน็อก ฯลฯ คงด้วยเพราะสังคมไทยตระหนักดีว่า ลำพังการชักชวนจูงใจคงไม่เพียงพอ จึงควรต้องมีกติกาสังคมเชิงบังคับมาสนับสนุน

ความเห็นพ้องการตกลงออกกติกาในสังคม ย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ อย่างสหรัฐอเมริกา อนุญาตให้ออกกฎหมายควบคุมอาวุธปืนมากขึ้น ฝรั่งเศสออกกฎหมายห้ามผู้ขายอาหารทั้งอาหารที่เลือกจำหน่ายโดยเปล่าประโยชน์ หรืออังกฤษออกกฎหมายให้ร้านค้าต้องคิดค่าถุงพลาสติกบรรจุสินค้า แต่เรื่องการควบคุมยาสูบ เกือบสองร้อยประเทศที่ร่วมลงนามในกรอบอนุสัญญาควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก มีมาตรการที่เข้มงวดและใกล้เคียงกันมากขึ้นอย่างชัดเจนในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ในเดือนพฤษภาคมนี้ ยังมีวันสำคัญอีกวันหนึ่งคือ วันแรงงานแห่งชาติ สสส. ให้ความสำคัญการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะการส่งเสริมให้คนทำงานมีความสุข อันจะส่งผลให้สร้างผลงานออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น บ้านหลังที่ 2 อย่างสถานที่ทำงานต่างๆ หากหันมาให้ความสำคัญกับทรัพยากรบุคคล ด้วยการสนับสนุนให้มีความสุขที่ดี ทั้งกายใจ และสังคม หนุนเสริมให้ทำงานอย่างมีความสุข ก็จะสามารถกลับมาสู่องค์กรด้วย ซึ่ง สสส. มีแนวทางการทำงานที่ส่งเสริมองค์กรแห่งความสุข หรือ Happy Workplace ที่ปัจจุบันมีกว่า 10,000 องค์กรที่ให้ความสนใจเข้าร่วมใช้แนวทางและเครื่องมือนี้ในการจัดการองค์กรให้มีความสุข

ในโอกาสนี้ สสส. มีความยินดีอย่างยิ่งที่ The Company-BrandAge Research House สำรวจสุดยอดหน่วยงานในกลุ่มองค์กรมหาชน ประจำปี 2560 สสส. ได้คะแนนเป็นลำดับ 1 เป็นหนึ่งในองค์กรที่คนอยากทำงานด้วย โดยการสำรวจได้สะท้อนเบื้องหลังผลดังกล่าว ทั้งแนวทางในเชิงกลยุทธ์องค์กร วิสัยทัศน์ และทิศทางในการนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมาย

มาร่วมกันการสร้างเสริมสุขภาวะของคนไทยในช่วงที่เรายืนอยู่ที่ทำงานกันให้มากขึ้นครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยิ่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 199 พฤษภาคม 2561

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

หมั่นคอยดูแล “หัวใจ” ด้วยการเลิกบุหรี่วันนี้

4

สุขสร้างได้

ที่ทำงานในฝัน อยู่แล้วสุขทั้งกายและใจ

10

คนสร้างสุข

คืนสุขภาพดี สร้างความสุข ใช้ศาสนานำพาสุขภาวะดี

14

สุขรอบบ้าน

รู้ทันเพื่อนจิวในร่างกาย

“ไม่มีใครไบโอม” จุลชีพตัวการปัญหาสุขภาพ

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

เรียนก็ดี ทำงานก็ได้ สไตส์ “แอลลี อธิรญา”

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



หมั่นคอยดูแล “หัวใจ” ด้วยการเลิกบุหรี่วันนี้

[ไม่มีใครอยากเจ็บป่วย ทุกข์ทรมาน และหากรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุของความทุกข์ทรมานนั้น
จะมีเหตุผลอะไรที่คุณจะไม่หยุดสิ่งที่จะทำให้ทุกข์ทรมานลง]

บุหรี่ เป็นตัวการทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อ ไม่ว่าจะเป็น มะเร็ง ปอดอุดกั้น โรคหัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดตีตัน เนื่องมาจากสารเคมีในบุหรี่กว่า 4,000 ชนิด โดยเฉพาะนิโคติน ทาร์ คาร์บอนมอนนอกไซด์ ไฮโดรเจนไดออกไซด์ ไนโตรเจนไดออกไซด์ แอมโมเนีย โซยาไนต์ ฟอร์มัลดีไฮด์ สารปรอทต่าง ซึ่งสารเคมีแต่ละชนิดมีผลกระทบ เช่น เข้าไปจับที่เยื่อปอด ปิดกั้นการลำเลียงออกซิเจน ทำให้ร่างกายเคือง เป็นต้น

ในเดือนพฤษภาคมนี้ ถือว่ามีวันสำคัญ คือ องค์การอนามัยโลก กำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อย้ำเตือนทุกคนให้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ และกระตุ้นให้รัฐบาลต่างๆ เห็นความสำคัญก็การออกนโยบายที่มีประสิทธิภาพในการทำให้ประชาชนลดอัตราการสูบบุหรี่ลง

ปีนี้ก็เช่นกัน องค์การอนามัยโลก กำหนดหัวข้อการรณรงค์ไปในเรื่องของ **“บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ” “Tobacco Breaks Hearts Choose health, not tobacco”** โดยจะมุ่งเน้นให้ความรู้ประชาชนในเรื่องของผลกระทบจากบุหรี่กับโรคหัวใจ



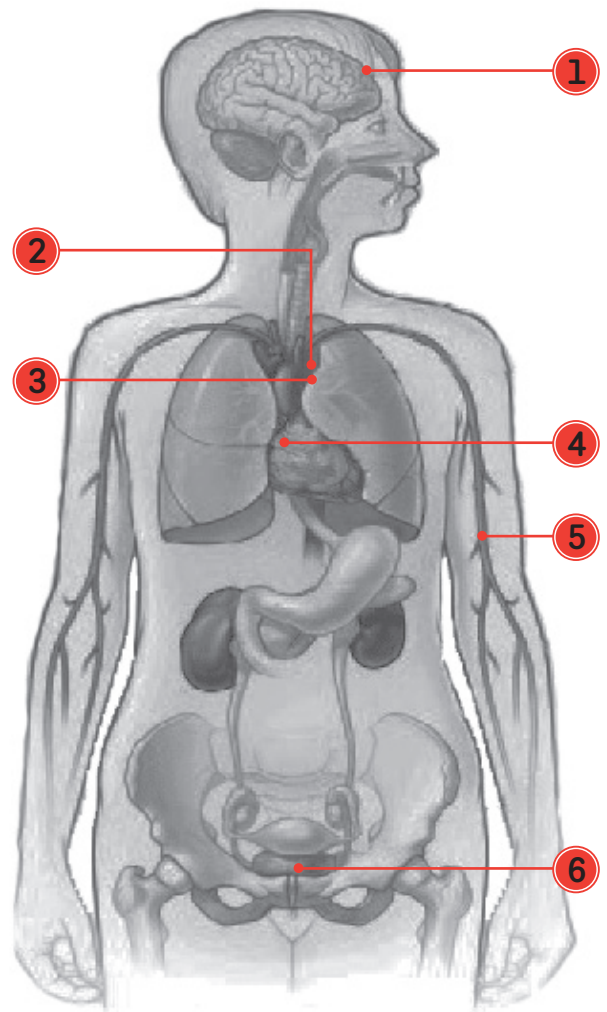
World Health Organization

องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่า **1 ใน 4 หรือร้อยละ 25** ของผู้ที่เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลจากการสูบบุหรี่

เมื่อสูบบุหรี่สารเคมีในควันบุหรี่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดการอักเสบและการแข็งตัวของเส้นเลือด เกิดหลอดเลือดจะเกาะตัวกันง่ายขึ้น ทำให้ไขมันชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น ไขมันชนิดดีลดลง และทำให้ความหนืดของเลือดเพิ่มมากขึ้น ยังมีตัวการสำคัญคือ คาร์บอนมอนนอกไซด์ ที่เข้าไปขัดขวางการลำเลียงของออกซิเจน ซึ่งความเปลี่ยนแปลงแบบไม่รู้ตัวนี้นำไปสู่ภาวะโรคหัวใจและหลอดเลือดทั้งสิ้น

พูดได้ว่าการสูบบุหรี่เป็นตัวการที่เร่งความเสื่อมของหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้เกิดโรคในหลายระบบของร่างกาย

- 1 เส้นเลือดสมองตีบ-แตก**
ทำให้เสียชีวิตอย่างรวดเร็ว หรือเป็นอัมพาต อัมพฤกษ์ เป็นผู้ป่วยติดเตียง
- 2 หลอดเลือดใหญ่ในทรวงอกโป่ง**
หากเส้นเลือดในส่วนนี้แตกจะเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว
- 3 หลอดเลือดในช่องท้องแข็งตัว**
มักเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว และเสี่ยงแตกทำให้เป็นสาเหตุเสียชีวิต
- 4 เส้นเลือดหัวใจตีบ**
ทำให้หัวใจวายกะทันหัน หากเป็นเรื้อรังจะเจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย
- 5 เส้นเลือดส่วนปลายแข็งและตีบตัน**
ปลายมือ ปลายเท้าขาดเลือดจนต้องตัดทิ้ง
- 6 สมรรถภาพทางเพศเสื่อม**
เพราะเส้นเลือดที่ไปหล่อเลี้ยงตีบตัน



เส้นเลือดหัวใจตีบ



เส้นเลือดสมองตีบตัน

กล่าวโดยรวมคือ การสูบบุหรี่นั้นจะทำให้เส้นเลือดที่ไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดความผิดปกติ ตีบตัน โป่ง แตก ซึ่งโรคที่พบได้บ่อยๆ จากกลุ่มหลอดเลือดหัวใจผิดปกติ คือ หัวใจวายกะทันหัน การเจ็บหน้าอก เพราะเลือดไปเลี้ยงหัวใจไม่พอ โรคหลอดเลือดสมองตีบหรือแตก โรคของเส้นเลือดส่วนปลาย เช่น ในท้องแขน ขา ซึ่งทุกความผิดปกตินี้สามารถนำไปสู่การเสียชีวิตหรือ กลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงได้แทบทั้งสิ้น

การสูบบุหรี่ 1-5 มวนต่อวัน	- เสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตันมากขึ้น คำเตือน! ที่เกี่ยวกับเรื่องโรคหลอดเลือดในผู้สูบบุหรี่ คือ โรคเส้นเลือดหัวใจตีบ เป็นสาเหตุให้เสียชีวิตได้มากพอๆ กับการเกิดโรคมะเร็ง - เป็นสาเหตุของการหัวใจวายกะทันหันในวัยกลางคน - เพิ่มความเสี่ยงการเสียชีวิตจากหัวใจวายมากขึ้นเป็น 2 เท่า
การเลิกสูบบุหรี่	- ป้องกันโอกาสเสี่ยงจากโรคหัวใจได้ดีกว่าปัจจัยเสี่ยงอื่น เช่น ความดัน เบาหวาน - ทำให้อาการหัวใจวายเฉียบพลันลดลงครึ่งหนึ่งหลังจากเลิกบุหรี่ 1 ปี

ไม่ใช่แค่คนสูบบุหรี่เท่านั้น ที่ต้องเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง คนใกล้ชิด หรือคนที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง ก็เป็นกลุ่มคนที่ต้องรับความเสี่ยงจากการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้เช่นเดียวกัน ผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง จากทั้งที่ทำงานหรือที่บ้าน จะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจอยู่ร้อยละ 25-30 และการได้รับควันบุหรี่มือสอง ยังเพิ่มความเสี่ยงของโรคสมองขาดเลือดร้อยละ 20-30

ควันบุหรี่มือสอง เป็นการรบกวนกลไกการทำงานของหัวใจ การไหลเวียนของเลือด และระบบหลอดเลือดเกือบเท่ากับเป็นผู้สูบบุหรี่เสียเอง แม้จะได้รับควันบุหรี่มือสอง แค่เพียงระยะสั้นๆ ก็สามารถทำลายการทำงานของหลอดเลือด และเป็นสาเหตุให้เลือดมีความเหนียวข้น และก่อให้เกิดหัวใจวายเฉียบพลันถึงขั้นเสียชีวิตได้

ยังมีงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร BMJ เมื่อต้นปีที่ผ่านมา จากคณะผู้วิจัยจากมหาวิทยาลัยลอนดอน ซึ่งวิเคราะห์รายงานวิจัย 141 ชิ้น จาก 21 ประเทศ ตีพิมพ์เผยแพร่ระหว่าง ค.ศ. 1946-2015 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบอัตราการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและเส้นเลือดสมอง ในผู้สูบบุหรี่วันละหนึ่งมวน ห้ามวน หรือยี่สิบมวน พบว่า คนที่สูบบุหรี่เพียงวันละหนึ่งมวน ก็มีอัตราการเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจและเส้นเลือดสมองตีบตัน ครึ่งหนึ่งของคนที่สูบบุหรี่วันละยี่สิบมวน นั้นหมายความว่า การสูบบุหรี่เพียงวันละไม่กี่มวน ก็ไม่ใช่ไม่มีอันตรายแต่อย่างใด

นอกจากบุหรี่ชนิดมวน ปัจจุบันคนหันมาสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มมากขึ้น และยังมีกรถกเถียงถึงเรื่องความปลอดภัยของบุหรี่ชนิดดังกล่าว แต่พบว่าในการประชุม Cardiovascular Aging New Frontiers and Old Friends เมื่อเดือนสิงหาคม ปี 2560 มีการเปิดเผยผลศึกษาทดลองการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในหนูทดลอง โดย รศ.ดร.มาร์ค โอลเฟิร์ต (Mark Olfert) จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสต์ เวอร์จิเนีย รัฐเวอร์จิเนีย สหรัฐอเมริกา พบผลกระทบจากบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้เกิดความผิดปกติในระบบไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือด ส่งผลเฉียบพลันและระยะยาว

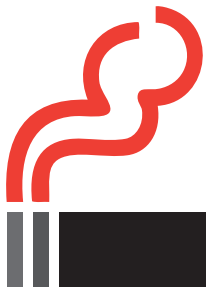


งานการวิจัยดังกล่าว เกิดจากการ แบ่งกลุ่มหนูทดลอง ออกเป็นกลุ่มที่ได้รับไอจากบุหรี่ไฟฟ้าระยะสั้น 5 นาทีเพียงครั้งเดียว กับกลุ่มระยะยาว รับไอจากบุหรี่ไฟฟ้าวันละ 4 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 5 วันติดต่อกัน 8 เดือน โดยใช้ยาบุหรี่ไฟฟ้ารสคาปูชิโนที่มีสารนิโคติน 18 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร

ผลการวิจัยพบว่า ภายในหนึ่งชั่วโมงหลังจากที่หนูได้รับไอบุหรี่ไฟฟ้า 5 นาที ขนาดเส้นเลือดจะหดตัวเล็กลง 31% ส่งผลให้ความสามารถในการขยายตัวของหลอดเลือดลดลง 9% ขณะที่กลุ่มหนูที่ได้รับไอบุหรี่ไฟฟ้าระยะยาว พบว่าดัชนีการแข็งตัวของหลอดเลือดใหญ่ในทรวงอก มีค่าสูงขึ้น 2 เท่าครึ่ง ของกลุ่มหนูที่ไม่ได้รับไอบุหรี่ไฟฟ้า การแข็งตัวของหลอดเลือดใหญ่แสดงว่าภาวะหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นลดลง หมายถึงระบบไหลเวียนโลหิตและหลอดเลือดเปลี่ยนแปลง แสดงภาวะการแก่ตัวของหลอดเลือดเพิ่มขึ้น จนนำไปสู่การสรุปงานวิจัยว่า บุหรี่ไฟฟ้ามีผลต่อสุขภาพของหัวใจและหลอดเลือด กระบวนการทำงานของเซลล์หลอดเลือด เป็นเหตุให้หลอดเลือดเสื่อมสภาพหรือแก่ก่อนวัย ซึ่งอาจจะนำไปสู่โรคหัวใจและหลอดเลือดสมองตีบ หัวใจวายเฉียบพลันได้

ความเสี่ยงเกิดโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ สามารถป้องกันได้ด้วยการ **“หยุด”** และ **“เลิก”** สูบบุหรี่ตั้งแต่วันนี้ตอนนี้

เราเชื่อว่าทุกคนทำได้ และขอเป็นกำลังใจให้เสมอ



นิโคติน พบทั้งในบุหรืมวน และบุหรืไฟฟ้า

เป็นสารที่มีผลกระทบต่อการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด

• **นิโคติน** ทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เพราะนิโคตินทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมี ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูงขึ้น และหัวใจบีบแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงในปริมาณที่เพิ่มขึ้น

• **นิโคติน** ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง เหตุจากนิโคตินทำให้เส้นเลือดหดตัว แม้ว่าหัวใจจะต้องการเลือดไปเลี้ยงเพิ่มขึ้น ก็ไม่สามารถนำเลือดไปเลี้ยงได้ โดยเฉพาะเมื่อยิ่งเกิดภาวะหลอดเลือดแข็งตัว จากโรคความดันโลหิตสูง หรือการสูบบุหรี่

• **นิโคติน** ทำให้ความดันสูง โดยเฉพาะเมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูง นิโคตินจะไปทำให้ความดันสูงขึ้น จนหัวใจต้องทำงานหนักมากขึ้น และสุดท้ายทำให้ต้องใช้ยาแรงขึ้นในการรักษาโรคความดัน

• **นิโคติน** ส่งผลกระทบต่อไขมันในเส้นเลือด เพราะทำให้ไขมันชนิดไม่ดีเพิ่มขึ้น และไขมันชนิดดีลดลง นิโคตินยังทำให้ร่างกายหลั่งสาร Catecholamines ทำให้ไขมันในเส้นเลือดเปลี่ยนแปลงจนหลอดเลือดแข็งตัว และเสื่อมเร็ว

• **นิโคติน** ทำให้แผลหายช้า เพราะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนน้อยลง หากต้องผ่าตัด แผลก็จะหายช้า เพราะเลือดไม่สามารถมาเลี้ยงบริเวณบาดแผลได้เพียงพอ

• **นิโคติน** ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ ทำให้เกิดอาการกรดไหลย้อน เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร เพราะนิโคตินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ

• **นิโคติน** กระตุ้นให้เนื้อเยื่อแข็งตัวเร็วขึ้น แม้นิโคตินไม่ใช่สารก่อมะเร็งโดยตรง แต่มีฤทธิ์ไปกระตุ้นให้เนื้อเยื่อแข็งตัวเร็วขึ้น ส่วนสารก่อมะเร็งนั้นจะเกิดจากกระบวนการบ่มเพาะใบยาสูบ

• **นิโคติน** ส่งผลกระทบต่อทารกในครรภ์ เพราะเส้นเลือดเกิดการหดตัวจนไปเลี้ยงทารกน้อยลง ส่วนสารอื่นในบุหรี่อย่างก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ โลหะหนัก แคดเมียม ก็ทำให้การไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงรกเกิดความผิดปกติ ส่งผลต่อน้ำหนักตัว และสมอง

• **นิโคติน** เป็นอันตรายกับเด็กแรกเกิด ทำให้เกิดความผิดปกติของสมอง เนื่องจากการขาดออกซิเจนไปเลี้ยงสมองอย่างเพียงพอ ซึ่งทารกสามารถเสียชีวิตอย่างกะทันหันได้ในแม่ที่สูบบุหรี่



รู้ทันบุหรืไฟฟ้า

บุหรืไฟฟ้า เป็นรูปแบบการใช้นิโคตินที่แพร่หลายที่สุด โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนมัธยมต้นและมัธยมปลาย มีนักเรียนประมาณ 3 ล้านคนใช้บุหรืไฟฟ้า โดยพบว่าอัตราการใช้บุหรืไฟฟ้าในกลุ่มเยาวชนเพิ่มขึ้น 10 เท่า จากปี 2554 อยู่ที่ 1.5% เพิ่มขึ้นในปี 2558 เป็น 16% ซึ่งเยาวชนสูบบุหรืไฟฟ้ามากกว่าบุหรืธรรมดา และ 3 ใน 4 ของผู้ใหญ่ที่อายุน้อยที่สูบบุหรืไฟฟ้า มีการสูบบุหรืธรรมดาด้วยทำให้ได้รับระดับนิโคตินสูงมาก และยิ่งเสี่ยงต่อการเกิดโรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดสมอง หัวใจ เพิ่มขึ้นอีก

ผู้ปกครองควรทราบว่า ปัจจุบันรูปแบบของบุหรืไฟฟ้า ถูกทำให้มีความสวยงามและแปลกมากขึ้น โดยพบว่าถึงขั้นมีการเลียนแบบรูปทรงของแฟลชไดรฟ์ ซึ่งเด็กและเยาวชนจะสามารถพกติดตัวไว้ได้โดยไม่มีใครสงสัย นอกจากนี้ ยังพบพ่อค้าหัวใสที่ผสมน้ำยาด้วยสูตรแปลกๆ ที่ยังไม่มีหน่วยงานไหนตรวจสอบเรื่องความปลอดภัยของน้ำยาได้เลย



จะเกิดอะไรขึ้นหากเลิกบุหรี่

- ภายใน 20 นาที > ชีพจรจะเต้นช้าลง จากเดิมคนสูบบุหรี่จะชีพจรเต้นเร็ว และความดันเลือดจะลดลง
- ภายใน 12 ชั่วโมง > ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์จะลดลงสู่ปกติ หัวใจจะทำงานหนักน้อยลง
- ภายใน 2-12 สัปดาห์ > ระบบไหลเวียนเลือดจะเริ่มดีขึ้น
- หลังเลิก 1 ปี > ความเสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจจะลดลงครึ่งหนึ่ง
- หลังเลิกได้ 5 ปี > ความเสี่ยงโรคเส้นเลือดสมองเฉียบพลัน ลดเหลือเท่าคนไม่สูบบุหรี่
- หลังเลิกได้ 15 ปี > ความเสี่ยงเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจลดลงเหลือเท่าคนไม่เคยสูบบุหรี่
- คนที่ป่วยโรคหัวใจแล้วหยุดสูบบุหรี่ > โอกาสเกิดเส้นเลือดหัวใจอุดตันเฉียบพลันลดลง 50%

จะอายุยืนขึ้นแค่ไหนถ้าเลิกบุหรี่

- เลิกช่วงอายุ 30 ปี -----> อายุยืนขึ้น 10 ปี
- เลิกช่วงอายุ 40 ปี -----> อายุยืนขึ้น 9 ปี
- เลิกช่วงอายุ 50 ปี -----> อายุยืนขึ้น 6 ปี
- เลิกช่วงอายุ 60 ปี -----> อายุยืนขึ้น 3 ปี

ข้อมูลจาก : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เคล็ดลับวิ



1 หาที่ปรึกษา

พยายามขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาแล้ว หรือโทรศัพท์ ขอคำแนะนำในการเลิกบุหรี่ได้ที่ โทร.1600



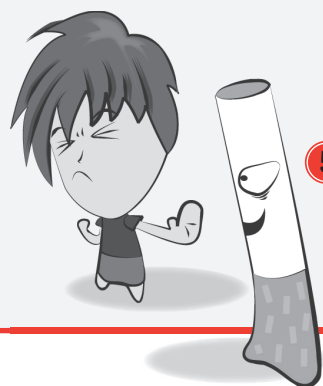
2 หากำลังใจ

บอกให้คนใกล้ชิดทราบถึงความตั้งใจที่จะเลิกบุหรี่ เพราะกำลังใจจากคนรอบข้างจะช่วยให้คุณมีความพยายามที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้



3 หาเป้าหมาย

วางแผนการปฏิบัติตัว โดยกำหนดวันที่จะลงมือเลิกสูบบุหรี่ อาจจะเลือกวันสำคัญต่างๆ ของครอบครัว เช่น วันเกิดตัวเองหรือของลูก วันครบรอบแต่งงาน แต่ไม่ควรกำหนดวันห่างไกลเกินไป คิดแล้วทำเลย



4 ไม่รอช้า

เตรียมตัวให้พร้อม ด้วยการทิ้งอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ให้หมด เตรียมผลไม้รสเปรี้ยวหรือของขบเคี้ยว เพื่อช่วยลดความอยาก รวมทั้งเปลี่ยนกิจกรรมที่คุณมักทำร่วมกับการสูบบุหรี่



5 ไม่ท้อวันไหน

บอกตัวเองเสมอว่าเรากำลังทำสิ่งที่ดีที่สุดในกับตนเอง และคนใกล้ชิด ทบทวนถึงเหตุผลที่ทำให้คุณตัดสินใจเลิกบุหรี่ ปรับเปลี่ยนอิริยาบถ และไม่ใกล้ชิดกับคนที่สูบบุหรี่

ข้อมูลจาก : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่



ดร.นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล

รองผู้จัดการกองทุน สสส. และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก

โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน ส่งเสริมให้ประชาชนหันมาเลิกบุหรี่ เพื่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว ซึ่งดำเนินการมาเป็นปีที่ 2 แล้ว “การหยุดทำร้ายครอบครัว ด้วยบุหรี่” และการส่งเสริมให้คนในครอบครัวเลิกบุหรี่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง เพราะบุหรี่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้สูบเองและคนในครอบครัวอย่างมาก

จากการสำรวจโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ 8 คน และสมาชิกในครอบครัว ผู้ที่สูบบุหรี่ 4 คน อายุระหว่าง 25-79 ปี ที่มารับบริการที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล สองแห่ง พบว่า มีผู้สูบบุหรี่ 5 คนที่สูบบุหรี่ 1 ซองหรือมากกว่า ผู้สูบบุหรี่และคนในครอบครัว มีโรคทางกายที่เป็นผลจากการสูบบุหรี่ 7 คน โดย 1 คนเป็นมากกว่า 1 โรค เช่น โรคทางเดินหายใจ 7 คน (ถุงลมโป่งพอง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง ภูมิแพ้ หอบหืด) มะเร็งรังไข่ 1 คน ความดันโลหิตสูง 2 คน และ ไขมันในเลือดสูง 2 คน

คนใกล้ชิด เช่น สมาชิกในครอบครัว บางคนก็มีโรคที่เกิดจากควันบุหรี่ เช่น ปอดอุดกั้นเรื้อรัง (1 คน) เครียด เป็นทุกข์ที่คนในครอบครัวสูบบุหรี่จนเจ็บป่วย แต่ไม่ยอมเลิก (1 คน) ญาติผู้สูบบุหรี่ทั้ง 4 คนรู้สึกหมั่น รำคาญ หายใจไม่สะดวก และมี 1 คนที่ถึงกับทะเลาะกับ ผู้สูบบุหรี่เพราะการสูบบุหรี่

เห็นได้ว่าการสูบบุหรี่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวหลายด้าน ทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต และ พฤติกรรมการเล่นแบบการสูบบุหรี่ในครอบครัวด้วย จึงอยากเรียกร้อง ให้ผู้สูบบุหรี่ไม่สูบบุหรี่ในบ้านหรือถ้าเลิกสูบได้เลยจะดีที่สุด



ธีเลิกบุหรี่



6 ไม่กระตุ้น

ในระหว่างนี้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่จะทำให้อยากสูบบุหรี่ เช่น ถ้าเคยดื่มกาแฟพร้อมสูบ หรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พร้อมสูบ ก็ให้งดไว้ก่อน

8 ไม่นั่งเฉย

หากิจกรรมทางกาย ออกไปเคลื่อนไหว จัดเวลาออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 15-30 นาที นอกจากจะเป็นการควบคุม น้ำหนัก ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง เพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและปอด



7 ไม่หมกมุ่น

เมื่อรู้สึกเครียด ให้หยุดพักสมองสักครู่ คลายความเครียด โดยการพูดคุย กับคนอื่นๆ หากิจกรรมอย่างอื่นทำ นึกเสมอว่ามีคนไม่สูบบุหรี่อีกมาก ที่คลายเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่



9 ไม่ทำกาย

อย่าคิดว่ากลับไปลองสูบบ้างเป็นครั้งคราว คงไม่เป็นไร เพราะการลองสูบบุหรี่เพียง มวนเดียวอาจหมายถึงการหวนคืน ไปสู่ความเคยชินเก่าๆ อีก ท่องไว้ เสมอว่าเรามาไกลมากแล้ว

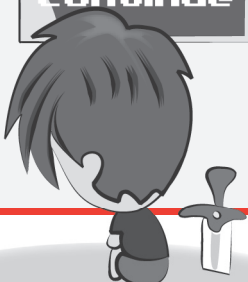


10 ไม่ท้อแท้

หากต้องหันกลับไปสูบบ้าง ไม่ได้หมายถึงคุณเป็นคนล้มเหลว อย่างน้อยคุณก็ได้เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตัวเอง ในคราวต่อไป ขอเพียงพยายามต่อไปที่จะเตรียมตัวต่อสู้กับจนหยุดบุหรี่ให้ได้

Game Over

continue



😊 สุขสร้างได้

ที่ทำงานในฝัน

อยู่แล้วสุขทั้งกายและใจ

“ที่ทำงานเสมือนบ้านหลังที่สองของหลายคน”

การทำงานวันละ 8 ชั่วโมง หรือบางคนมากกว่า 10-12 ชั่วโมง
รวมแล้วต้องอยู่กันเป็นระยะเวลาหลายปี หรือบางทีอาจจะตลอดทั้ง
ชีวิตของการทำงาน ที่ต้องอยู่ในองค์กร หรือ บริษัทใดซักแห่ง

หากต้องทำงานอย่างไม่มีความสุข คงต้องทรมาน เกิดความ
เครียด ความทุกข์ ซึ่งคงหมายถึงประสิทธิภาพในการทำงานที่ย่ำแย่
ตามไปด้วย

กลับกันหากคนเราได้ทำงานในองค์กรที่มีความสุข ให้ความสนใจ
ในทรัพยากรบุคคลอย่างเต็มที่ ก็จะสามารถสร้างงานที่มีประสิทธิภาพ
และสุดท้ายผลนั้นก็จะกลับคืนไปสู่องค์กร บริษัท ในรูปแบบใด
รูปแบบหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นผลกำไร ประสิทธิภาพของงานที่ออกไป

Happy Workplace

เป็นแนวทางการสร้างเสริม
สุขภาวะในองค์กร เพื่อพัฒนา
คุณภาพชีวิตของพนักงาน
มุ่งหวังให้คนวัยทำงานเกิดความสุข มีสุขภาวะ
ที่ดี จะส่งผลให้ความเครียด อุบัติเหตุ และโรค
ที่เกิดจากการทำงานลดลง โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง ที่มีสาเหตุจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ อาทิ
บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ออกกำลังกาย ฯลฯ
ซึ่งถือเป็นการยกระดับคุณภาพชีวิตของคนไทย
ให้มีสุขภาวะดียิ่งขึ้น



คนไทยเกือบ 38 ล้านคน อยู่ในวัยทำงาน เป็นกำลังหลักในการพัฒนาชาติ แต่ด้วยความเครียดสะสม ทำให้คนกลุ่มนี้เริ่มเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคทางสายตา ความดันโลหิต ออฟฟิศซินโดรม และสุขภาพจิต โดยคนในวัยทำงานยังเป็นคนกลุ่มที่ดื่มหนัก สูบหนัก ออกกำลังกายน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ

ปัจจุบันในองค์กรหรือสถานประกอบการหลายแห่งพบปัญหาพนักงานลาออกมากขึ้น และไม่สามารถรักษาคคนเก่งให้อยู่กับองค์กรได้ ทำให้องค์กรต้องทบทวนและออกแบบการบริหารจัดการองค์กรแบบใหม่ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่เพื่อรักษาคคนเหล่านั้นให้มีความภักดีกับองค์กร ซึ่งถ้าองค์กรสามารถออกแบบงานให้ตรงกับความต้องการและวิถีชีวิตคนรุ่นใหม่ได้ จะส่งผลให้องค์กรเกิดผลผลิตที่ดี (Productivity) แก่องค์กรเพิ่มสูงขึ้น

กว่า 14 ปี ที่ สสส. นำแนวคิด Happy Workplace โดยใช้เครื่องมือ Happy 8 มาใช้ จนปัจจุบันมีองค์กรกว่า 10,000 แห่ง นำแนวทางนี้ไปใช้ในการบริหารองค์กร โดยจัดทำเป็นนโยบายขององค์กร หรือจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะในองค์กร เพื่อพัฒนาคุณภาพของพนักงานทั้งทางทักษะอาชีพและสุขภาพ



นิยาม “องค์กรแห่งความสุข” คือ คนทำงานมีความสุข ที่ทำงานน่าอยู่ ชุมชนสมานฉันท์



• คนทำงานมีความสุข (Happy People)

หมายถึง พนักงานตระหนักว่า ตนเองเป็นบุคคลที่มีความสำคัญขององค์กร มีความเป็นมืออาชีพ มีความเป็นอยู่ มีครอบครัวที่อบอุ่น มีศีลธรรมอันดีงาม และเอื้ออาทรต่อตนเองและสังคม



• ที่ทำงานน่าอยู่ (Happy Home)

คือ พนักงานมีความรู้สึกว่าที่ทำงานคือบ้านหลังที่ 2 ได้ มีความรัก ความสามัคคีในองค์กร ที่ทำงานน่าอยู่ประกอบด้วยความอบอุ่นของบ้าน (Home) คนในองค์กร (Human) และความสุข (Happy)



• ชุมชนสมานฉันท์ (Happy Teamwork)

องค์กรมีความสามัคคี มีการทำงานเป็นทีม มีการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน และเอื้ออาทรกับสังคมรอบข้าง อีกทั้งยังหมายถึงลูกค้า ผู้มีส่วนได้ ส่วนเสียกับองค์กร รวมถึงชุมชนและสังคม มีความพอใจต่อการปฏิบัติงานขององค์กร

สิ่งสำคัญที่จะทำให้องค์กรแห่งความสุขสำเร็จได้ คือ การมีความเชื่อร่วมกันว่า คุณค่าของพนักงาน เป็นสิ่งที่จำเป็น และจะสร้างคุณค่าให้แก่องค์กร หากพนักงานไม่ได้รับการดูแลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่มีความสุขทั้งกาย และใจ ก็จะส่งผลกระทบต่อการทำงานไปด้วย

องค์กรที่เริ่มต้นจาก อยากเห็นคนในองค์กรมีความสุขในการทำงาน ก็จะสามารถพัฒนาไปเป็นองค์กรแห่งความสุขได้ไม่ยาก



Happy 8



• Happy Body (สุขภาพดี)

มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและจิตใจ เพราะมีความเชื่อว่าถ้ามนุษย์มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ก็จะมีจิตใจที่ดีพร้อมที่จะรับมือกับปัญหาที่จะเข้ามาได้เป็นอย่างดี



• Happy Heart (น้ำใจงาม)

การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อต่อกัน สิ่งที่สำคัญที่สุดในการอยู่ร่วมกันในองค์กร คือ การเอื้ออาทรต่อกัน เพราะคนเราอยู่ตัวคนเดียวในโลกนี้ไม่ได้ ต้องรู้จักแบ่งปันอย่างเหมาะสม



• Happy Relax (ผ่อนคลาย)

รู้จักผ่อนคลายต่อสิ่งต่างๆ ในการดำเนินชีวิต เพราะเชื่อว่าการที่คนทำงานหากไม่รู้จักสรรหาการผ่อนคลายให้กับตนเอง จะทำให้ร่างกายและจิตใจเกิดความเครียด อันส่งผลกระทบต่อหน้าที่การทำงาน



• Happy Brain (หาความรู้)

มีการศึกษาหาความรู้พัฒนาตนเองตลอดเวลาจากแหล่งต่างๆ นำไปสู่การเป็นมืออาชีพและความมั่นคงก้าวหน้าในการทำงานเพราะเชื่อว่า ถ้าเราทุกคนแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มาเพิ่มพูนความรู้ และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ ก็จะเป็นอีกหนึ่งแรงผลักดัน ช่วยให้องค์กรพัฒนาขึ้นด้วยบุคลากรที่มีศักยภาพ



• Happy Soul (ทางสงบ)

การมีคุณธรรมอันเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันของเราทุกคนในสังคม การสร้างความสุขให้กับตนเองนั้นต้องอาศัยความศรัทธาในศาสนา และมีศีลธรรมในการดำเนินชีวิต



• Happy Money (ปลอดภัย)

มีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยอดออม ประหยัด รู้จักวิธีใช้เงิน ไม่ใช่สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง



• Happy Family (ครอบครัวดี)

การสร้างครอบครัวอบอุ่นและมั่นคง การให้ความสำคัญกับครอบครัวทำให้ครอบครัวมีความอบอุ่นมั่นคง เกิดกำลังใจที่ดีในการทำงาน เหมือนเป็นภูมิคุ้มกันที่ช่วยให้เผชิญกับอนาคตหรืออุปสรรคในชีวิตได้



• Happy Society (สังคมดี)

สังคมดี สังคมมีสองมิติ คือ สังคมในที่ทำงานของเราเอง กับสังคมนอกที่ทำงาน เราทุกคนต้องมีความรักสามัคคีเอื้อเฟื้อต่อกันและกัน การอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข การสร้างความสุขในที่ทำงานไม่ใช่หน้าที่ของใครคนใดคนหนึ่ง ในองค์กร เป็นหน้าที่ของทุกคนในองค์กร ที่ต้องร่วมมือร่วมใจกัน เพื่อสร้างความสุขให้เกิดในที่ทำงาน ทำให้ที่ทำงานเป็นเสมือนบ้านหลังที่ 2 ของคนทำงาน



sas. ได้รับความไว้วางใจเป็นอันดับ 1 ของสุดยอดหน่วยงานในกลุ่มองค์กรมหาชน ประจำปี 2560 โดยมีคะแนนรวมที่ 4.67 คะแนน ซึ่งเป็นการนำเสนอผลวิจัย **Thailand's Most Admired Company ประจำปี 2560** ทำการสำรวจโดย The Company-BrandAge Research House โดยสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างเพื่อหาบริษัทที่เป็นสุดยอดในปัจจัยแต่ละด้าน จากกลุ่มอุตสาหกรรมทั้ง 17 กลุ่ม ประกอบด้วยกลุ่มอาหาร

ร้านอาหาร เครื่องดื่ม เครื่องใช้ไฟฟ้า ยานยนต์ ธนาคาร ประกันภัย ประกันชีวิต วัสดุก่อสร้าง อสังหาริมทรัพย์ พลังงาน ค้าปลีกสมัยใหม่ ค้าปลีกวัสดุก่อสร้าง สินค้าอุปโภคบริโภค โรงพยาบาล กลุ่มโทรคมนาคม และองค์กรมหาชน ผลการสำรวจสะท้อนเบื้องหลังความสำเร็จของหน่วยงาน ทั้งแนวทางในเชิงกลยุทธ์องค์กร วิสัยทัศน์ และทิศทางในการนำพาองค์กรไปสู่เป้าหมาย

ตัวอย่างองค์กรแห่งความสุข



เอ็ม ไอที คีตตี้

นายมนัส รักชื่อ

กรรมการผู้จัดการบริษัท เอ็ม.ไอ.ที. พีริซัน จำกัด

“สร้างการทำงานให้เป็นระบบมาตรฐาน แต่สัมพันธภาพต้องเป็นเหมือนคนในครอบครัว”

การทำงานที่ผิดพลาดในหลายๆ ครั้งเกิดจากพนักงานไม่พูดคุยกัน ทำให้บรรยากาศในการทำงานอยู่ในสภาวะที่กดดัน เรียกประชุมในแต่ละครั้งไม่มา ไม่คุย ไม่อยากเจอหน้าเพื่อนร่วมงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสุขที่เกิดจากการทำงานแทบไม่มีเลย บริษัทเอ็ม.ไอ.ที. เป็นบริษัทเล็กๆ ทำธุรกิจนำเข้าอุปกรณ์หัวจับ ชิ้นงานในเครื่องโรงกลึง พร้อมทั้งเครื่องส่งวัสดุ (Barfeered) มีพนักงานราวๆ 30-40 คน วุฒิการศึกษาตั้งแต่ประถม 6 ถึงปริญญาโท มีความแตกต่างทั้งการศึกษา อายุ ความแบ่งแยกของโรงงานและออฟฟิศ ไม่มีปฏิสัมพันธ์กัน

หลังใช้หลัก Happy Workplace แนวคิดความสุข 8 ประการ มาปรับใช้ เริ่มตั้งคณะกรรมการทำงานองค์กรแห่งความสุข เพื่อไปสู่เป้าหมาย สร้างกิจกรรมละลายพฤติกรรมระหว่างกัน ใช้วิธีอย่างจับคู่บัดดี้ จากนั้นก็เริ่มเห็นความสุข สนุกสนานมากขึ้น มีการนำความต้องการพนักงานมาปรับสภาพแวดล้อม วิธีการทำงาน จากเดิมที่เคยสำรวจความสุขพนักงานในที่ทำงาน พบว่ามีความสุขต่ำกว่า 25% ปัจจุบันเพิ่มขึ้นถึง 70%

พร้อมเปิดโอกาสให้พนักงานได้พัฒนาตนเอง เช่น พนักงานสามารถไปสอบเทียบกับกรมพัฒนาฝีมือแรงงานได้ ทางบริษัทจะมีการเพิ่มอัตราเงินเดือนให้ ตามหลัก Happy money ที่ส่งผลให้พนักงานในโรงงานมีกำลังใจที่จะพัฒนาตนเอง สามารถทำงานได้มากกว่าหน้าที่เดียว ต่อยอดเป็นหัวหน้างานในอนาคตที่ดี สุดท้ายสิ่งที่ได้กับบริษัทคือ พนักงานมีทัศนคติที่ดีต่อองค์กร รักองค์กร บริษัทมีการพัฒนาอย่างมีคุณภาพ



โครงการสหกรณ์ขนาดเล็ก

นายพงศ์กิตติ วนวิริยะกิจ

กรรมการรองผู้จัดการ บริษัทอุตสาหกรรมอะไหล่ (1999) จำกัด

“พนักงานไร้รอยยิ้ม ขาดแรงบันดาลใจในการทำงานเพราะปัญหาการเงิน จึงอยากเข้าร่วมโครงการ Happy Workplace ความสุข 8 ประการ กับ สสส. เพราะเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับพนักงานโดยตรง อยากเห็นพนักงานของเรามีคุณภาพชีวิตดีขึ้น”

บริษัทอุตสาหกรรมอะไหล่ ผลิตและจำหน่ายอะไหล่ชิ้นส่วนในรถบรรทุกมากกว่า 40 ปี และมุ่งเน้นที่จะพัฒนาบุคลากรให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีไม่ต้องกังวลเรื่องหนี้สิน แต่กลับพบว่าพนักงานมีการขาดงานเพื่อไปทำเรื่องกู้เงินอยู่บ่อยครั้ง อีกทั้งยังลางานบ่อยขึ้นเพราะมีปัญหาเรื่องหนี้สิน จนบริษัทคิดว่าจะต้องแก้ปัญหาตรงจุดนี้ จึงนำ Happy Money (ปลอดหนี้) มาปรับใช้หวังให้พนักงานมีเงิน รู้จักเก็บรู้จักใช้ ไม่เป็นหนี้ ปลูกฝังนิสัยอดออม ประหยัด รู้จักวิธีใช้เงิน ไม่ใช้สุรุ่ยสุร่าย ใช้จ่ายแต่เท่าที่จำเป็น ยึดหลักคำสอนการดำเนินชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

สามารถจัดตั้งเป็นสหกรณ์เล็กๆ ในองค์กร กู้ยืมกองทุนแทนที่จะไปกู้ดอกเบี้ยแพง เริ่มเห็นผลชัดเจน โดยเฉพาะพนักงานมีชีวิตชีวามากขึ้น ไม่เครียดเท่าเดิม จากที่ต้องไปกู้ที่อื่นก็เหมือนมีหุ้นตัวเองอยู่ในกองทุนนี้ เรารู้สึกว่าเขาเห็นค่าของเงินมากขึ้น ไม่ใช่เอะอะก็จะกู้เงิน มีการอดใจรอที่รับเงินปันผล

บริษัทกำลังผลักดันให้ครบทั้ง 8 ประการ รู้สึกว่าบริษัทเดินมาถูกทางแล้ว หลังจากนั้นเมื่อเพิ่มรายได้แล้วก็ต้องลดหนี้ให้พนักงานต่อไป สุดท้ายองค์กรได้ความสบายใจที่เห็น พนักงานมีคุณภาพชีวิตดีขึ้น ลดการขาดลามาน้อยลง ที่สำคัญพนักงานของเรามีคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

ศ.ดร.อิศรา ศาสนาธิศาสตร์ ประธานมูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.)

เป็นเวลากว่า 10 ปี ที่มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย (สสม.) ดำเนินโครงการเพื่อสร้างสุขภาวะให้ชาวมุสลิมทั่วประเทศ ศ.ดร.อิศรา เล่าถึงจุดเริ่มต้นก่อนจะเกิดมูลนิธิ โดยการสนับสนุนของ สสส. ว่า “ช่วงที่ทำวิจัยทางเศรษฐศาสตร์มีโอกาสได้เห็นภาพรวมของประชาชนในประเทศไทย แต่ในช่วง 10 ปีหลังที่ดำเนินงานในกลุ่มเฉพาะ จึงเห็นมิติต่างๆ ของชาวมุสลิม”

จากข้อมูลของกระทรวงมหาดไทย สำนวนว่า มีพี่น้องชาวมุสลิมในประเทศไทยกว่า 6.5 ล้านคน โดยอยู่ใน 5 จังหวัดภาคใต้ ประกอบด้วย ปัตตานี ยะลา นราธิวาส สงขลา และสตูล ราวๆ ร้อยละ 50 และมุสลิมในแต่ละพื้นที่ก็มีเชื้อสายที่แตกต่างกัน ด้วยความเป็นกลุ่มประชากรที่มีลักษณะเฉพาะหลายประการ รวมถึงมีปัญหาสุขภาวะเฉพาะที่เกิดขึ้น เช่น ปัญหาด้านยาสูบ เข้าไม่ถึงบริการสาธารณสุข ความยากจน ฯลฯ

สสส. จึงร่วมกับแผนงานสร้างสุขมุสลิมไทย มูลนิธิสร้างสุขมุสลิมไทย ขับเคลื่อนการดำเนินงานเพื่อทำให้มุสลิมไทยมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ครอบคลุมประเด็นทางสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคม โดยใช้แนวทางการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาวะที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม และความละเอียดอ่อนที่สอดคล้องกับคำสอนทางศาสนา

คืนสุขภาพดี สร้างความสุข ใช้ศาสนานำพาสุขภาวะดี

ศ.ดร.อิศรา อธิบายเพิ่มเติมด้านปัญหายาสูบในชาวมุสลิมว่า ปัญหายาสูบ เป็นปัญหาที่ค่อนข้างแก้ไขยากในชาวมุสลิมประเทศไทย จากการวิจัยเก็บสถานการณ์สุขภาพในชาวมุสลิมพบว่า ชายในสังคมมุสลิมมีอัตราการสูบบุหรี่มากกว่าชาวไทยพุทธประมาณ 2 เท่า หรือราวๆ ร้อยละ 25 ซึ่งชายมุสลิมสูบบุหรี่กันอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะเวลาละหมาดวันศุกร์ หรือเวลาร่วมงานเฉลิมฉลองต่างๆ ที่สุเหร่า จะเห็นกลุ่มพี่น้องมุสลิมนั่งร่วมวงสนทนา ดื่มน้ำชาและสูบบุหรี่ไปพร้อมๆ กัน



“ปัญหาสุขภาพนับเป็นปัญหาที่จัดการยาก เนื่องจากเรื่องวัฒนธรรมและการตีความคำสอนที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงตามกาลเวลา แต่เมื่อเวลาผ่านไป มีการศึกษาถึงโทษและพิษภัยของบุหรี่ พบว่า เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็ง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่ทำลายสุขภาพของประชาชน”

สสม. จึงผลักดันและดำเนินด้านงานการควบคุมยาสูบในกลุ่มมุสลิม โดยพัฒนาศักยภาพให้มัสยิดเป็นศูนย์กลางในทุกมิติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะหรือ “มัสยิดครบวงจร” โดยมีคุณสมบัติ คือ 1. มัสยิดเป็นเขตปลอดบุหรี่ ภายใต้คำขวัญ “กรุณาให้เกียรติบ้านของอัลลอฮ์ด้วยการไม่สูบบุหรี่และใบจาก” โดยผู้นำศาสนาใช้คู่มือเทศนา (คุฏบะฮ์) ต้านบุหรี่และยาสูบในการเทศนา และจัดกิจกรรมให้ความรู้ช่วยเลิกบุหรี่ 2. ใช้คู่มือเทศนาวันศุกร์ อย่างน้อยเดือนละ 2 ครั้ง โดยมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับการต่อต้านบุหรี่ ยาสูบ 3. จัดตั้งกองทุนตามบริบทของมัสยิด เพื่อช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาสในชุมชน 4. มีการจัดการสิ่งแวดล้อมและความสะอาดที่ดี 5. มีระบบการจัดการที่ดี โดยแบ่งภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจน 6. มีมุมให้ความรู้ด้านสุขภาวะและความรู้รอบตัว 7. มีต้นแบบห้องน้ำผู้สูงอายุและผู้พิการ โดยมีแนวคิดการออกแบบเพื่อทุกคน และ 8. มีอาสาสมัครรักษาความสะอาดและช่วยกันดูแลศาสนาสถาน

นอกจากนี้ยังขับเคลื่อนงานด้านการสร้างโอกาสทางเลือกอาชีพ ส่งเสริมรายได้ และบรรเทาปัญหาความยากจน ส่งเสริมให้เยาวชนมุสลิมสามารถศึกษาวิชาสามัญที่สอดคล้องกับหลักทางศาสนา และพัฒนาผู้นำมุสลิมไทยที่มีศักยภาพในการสานต่องานสร้างเสริมสุขภาวะในระยะยาว

“มูลนิธิฯ ได้จัดทำแผนยุทธศาสตร์ในการทำงานไว้ 5 ด้านคือ 1. สิ่งเสพติด ยาสูบและสุรา 2. ครอบครัว แม่และเด็ก 3. เศรษฐกิจยั่งยืน ประสานความร่วมมือระหว่างชุมชนและมัสยิด 4. การศึกษา โรงเรียนผู้นำสุขภาวะ โรงเรียนพอเหมาะสร้างสุข และ 5. การเปลี่ยนโฉมหน้าสื่อมุสลิม ทุกงานถือว่าขับเคลื่อนไปได้ด้วยดี และถือว่าประสบความสำเร็จ ปัจจุบันเรามีผู้นำชนวนเลิกบุหรี่กว่า 2,000 คน กระจายอยู่ในประเทศไทย และขับเคลื่อนงานเลิกบุหรี่ของชาวมุสลิม” ศ.ดร.อิศรา เล่าให้ฟัง

ก้าวต่อไปของงานสร้างสุขมุสลิมไทย คือ ตั้งใจจะลดช่องว่างทางสุขภาวะของชาวมุสลิมและคนไทยกลุ่มอื่นๆ ให้แคบลง และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกคน ทุกศาสนา ทุกวัฒนธรรม จะมีสุขภาวะที่ดีอย่างยั่งยืน



รู้ทันเพื่อนจิ๋วในร่างกาย

“ไมโครไบโอม” จุลชีพตัวการปัญหาสุขภาพ

นักวิทยาศาสตร์ เริ่มค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างอิทธิพลของจุลชีพขนาดเล็ก ที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด อาศัยอยู่ในระบบทางเดินอาหารและลำไส้ ซึ่งน่าจะส่งผลต่อสุขภาพของคนจะมากมายกว่าที่เคยรู้กัน ทั้งต่ออารมณ์ การนอนหลับ และปัญหาสุขภาพอื่นๆ อีกหลายอย่าง

ในคืนที่เรานอนไม่หลับ นับแกะไปหลายโหลแล้วก็ยังไม่หลับสักที เราก็มักโทษอะไรไปเรื่อย ไม่ว่าจะเป็นความเครียด ความวิตกกังวล สารอะดรีนาลีนหลัง หรืออื่นๆ ขณะเดียวกัน นักวิทยาศาสตร์ได้ทำการวิจัยปัญหาการนอนและสุขภาพจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อหาคำตอบให้ชัดเจนว่ามันเกิดขึ้นจากอะไร

สิ่งหนึ่งที่มีงานวิจัยนำไปสู่การไขความลับของสุขภาพมากขึ้นคือ ประชากรจุลชีพจำนวนมากหลายล้านล้านตัวในลำไส้เล็ก ที่เรียกรวมๆ กันว่า “ไมโครไบโอม” หรือ “ไมโครไบโอมต้า” อาจเป็นปัจจัยที่มีกระทบต่อคนเรา ไม่ว่าจะต่ออารมณ์ การย่อยอาหาร สุขภาพโดยรวม หรือกระทั่งต่อสุขภาพทางการนอนของแต่ละคนด้วย ซึ่งจะสามารถอธิบายได้ว่า เหตุใดบางคนจึงนอนหลับง่ายตาย หลับได้ยาว พักผ่อนได้เต็มที่ ในขณะที่บางคน หลับก็ยาก แغمหลับไปแล้วก็ยังจะหลับๆ ตื่นๆ อีก

ด้วยหลักฐานทางวิชาการที่ปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ นักวิทยาศาสตร์ในสาขาทางด้านนี้ จึงเริ่มเชื่ออย่างจริงจังแล้วว่า “ไมโครไบโอม” น่าจะมีผลกระทบต่อสุขภาพมนุษย์จริงๆ และหนึ่งในนั้นคือ สุขภาวะที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับนั่นเอง

“สิ่งที่ทราบกันดีคือ การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ นั้น ส่งผลเสียต่อความอยากอาหารที่ผิดเพี้ยนไป “โรคอ้วน” “น้ำหนักตัวพุ่ง” “ความต้านทานต่ออินซูลิน” และ “การควบคุมกลูโคสในร่างกาย” ทว่า สิ่งที่เราจะต้องพิสูจน์ให้ทราบกระจ่างชัดต่อไปในการวิจัยข้างหน้า คือ ไมโครไบโอม นับล้านล้านตัวในร่างกายเรา มีบทบาทต่อการนอนหลับอย่างไรกันแน่” แมตต์ วอลส์เกอร์ ผู้อำนวยการศูนย์เพื่อวิทยาศาสตร์ด้านการนอนหลับ แห่งมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย เบิร์กลีย์ และผู้เขียนหนังสือเรื่อง “ทำไมเราถึงต้องนอน” กล่าว

ผู้เชี่ยวชาญขยายความถึงผลเสียของการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ให้ฟังต่อการนอนไม่พอเป็นประจำนั้น ทำให้คนเรามีความเสี่ยง มีปัญหาเรื่องอ้วนสูงขึ้นกว่าปกติ เพราะเมื่อนอนไม่พอ ฮอร์โมนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า “เลปติน” ซึ่งทำให้เรารู้สึกอิ่มนั้นลดลง ในขณะที่เดียวกันก็พบว่า มีผลทำให้ร่างกายหลัง “เกรลิน” หรือฮอร์โมนที่เป็นตัวหยุดยั้งความรู้สึกอิ่มแถมจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป หมายความว่า ร่างกายที่ได้รับผลกระทบจากการนอนไม่พอ นี้ จะกระตุ้นให้เรารู้สึกอยากอาหาร และต้องกินอยู่เรื่อย ๆ ลักษณะแบบนี้ทำให้ได้รับปริมาณอาหารที่เกิดต่อความต้องการ

เมื่ออดนอน ยังส่งผลกระทบต่อส่วนต่างๆ ของสมอง ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมความยั้งคิดของเรา ซึ่งพิสูจน์แล้วว่า ทำให้ขาดสติ เป็นต้นว่า แทนที่จะเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ก็กลับไปตามใจตัวเองเลือกแต่ของที่มีโทษต่อร่างกายไปซะอย่างนั้น อีกทั้งการอดนอน ก็พบว่า มีผลต่อระบบลำไส้ของเราได้ด้วยเช่นกัน ซึ่งปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ เริ่มถามคำถามในทางกลับกันว่า หรือว่าแท้จริงแล้ว จุลชีพในระบบลำไส้ต่างหากที่มีผลกระทบต่อการนอน?

“ถ้าสามารถบำรุงรักษาสุขภาพในระบบลำไส้ให้ได้ ก็เท่ากับว่า อาจจะสามารถช่วยบำบัดปัญหาสุขภาพในการนอนได้อีกทางหนึ่ง? จุดนี้ที่เอง ที่เหล่าบรรดานักวิทยาศาสตร์ ยังมีความเข้าใจจำกัดอยู่ ทว่า ก็มีความเป็นไปได้สูงมาก ๆ และเป็นเรื่องที่น่าตื่นเต้นและน่าสนใจอย่างยิ่ง” คุณวอลส์เกอร์ กล่าว

ด้าน ดร.ไมเคิล เบรอุส นักจิตวิทยาคลินิก และสมาชิกสมาคมเวชศาสตร์ด้านการนอนอเมริกัน แสดงความเห็นด้วยในประเด็น เรื่องความเป็นไปได้ที่จุลชีพในลำไส้มนุษย์ จะมีผลโดยตรงต่อสภาวะในการนอนหลับของคน โดยกล่าวว่า ถึงแม้ว่าจะยังไม่มีผลการวิจัยออกมายืนยันมากพอ ทว่า นักวิทยาศาสตร์ในสาขานี้หลายคนกำลังทำวิจัยกันอยู่ เพื่อพิสูจน์ข้อสันนิษฐานที่ว่า ระบบนิเวศวิทยาในลำไส้คนเรา ส่งผลต่อความปกติหรือผิดปกติ ในการทำหน้าที่ของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งแปรผันตามสภาวะในการนอนหลับ

ระหว่างที่เรารอหลักฐานทางวิชาการที่หนักแน่นมายืนยันเรื่องนี้ ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหายที่จะเริ่มรักษาระบบนิเวศในลำไส้ของเราให้สมดุลเสมอ ด้วยการรับแบคทีเรียดี “โพรไบโอติก” และ “พรีไบโอติก” ซึ่งเป็นอาหารของแบคทีเรียชนิดดีเข้าสู่ระบบลำไส้ เพราะได้มีการพิสูจน์จนเป็นที่ประจักษ์ ในวงการวิทยาศาสตร์มาแล้วว่า แบคทีเรียโพรไบโอติกนั้น มีผลดีต่อลำไส้ และสุขภาพโดยรวมของร่างกายเรา



ด้าน ทิม สเปคเตอร์ ศาสตราจารย์ ด้านระบาดวิทยา พันธุศาสตร์ แห่งมหาวิทยาลัยคิงส์ คอลเลจ ลอนดอน และผู้แต่งหนังสือเรื่อง “ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการกิน” กล่าวว่า ตัวเองสนใจความสัมพันธ์ ระหว่าง 3 สิ่งเป็นพิเศษ กล่าวคือ โรคซึมเศร้า สุขภาวะในการนอนไม่ดี และภาวะผิดปกติของจุลชีพในลำไส้ เนื่องจากเชื่อว่า ทั้งสามสิ่งนี้มีความเกี่ยวข้องกัน จากประสบการณ์ในการช่วยให้คนที่มีปัญหาเรื่องซึมเศร้า และการนอน ปรับปรุงระบบนิเวศแบคทีเรียในลำไส้ให้ดีขึ้น พบผลที่น่าสนใจว่า สามารถช่วยให้การนอนดีขึ้น และอาการของโรคซึมเศร้าดีขึ้นตามไปด้วย

ผู้เชี่ยวชาญรายนี้ได้แนะนำว่า หลักสำคัญในการพัฒนาระบบลำไส้ และการนอนให้ดีขึ้นคือ ต้องไม่ให้ร่างกายอึด หรือหิวจนเกินไปก่อนเข้านอน เลี่ยงการทานอาหารมื้อค่ำหนักๆ ให้ทานมื้อใหญ่เป็นมื้อกลางวันแทนมื้อค่ำ และหากรู้สึกหิว ให้ทานอะไรเบาๆ และช่วยเพิ่มแบคทีเรียดีในร่างกาย ได้แก่ โยเกิร์ต และชีสคุณภาพดี นอกจากนี้ ระหว่างวันควรเลือกทานอาหารให้หลากหลายด้วย



📖 อย. มะกันปึงไอเคีย เสนอออก กม. คุมปริมาณนิโคตินในบุหรื

สำนักงานอาหารและยา (อย.) สหรัฐอเมริกา เปิดเผยว่า กำลังจะผลักดันให้มีมาตรการทางกฎหมาย ควบคุมปริมาณสารนิโคตินในบุหรืที่จำหน่ายในสหรัฐ ซึ่งจะเป็นก้าวสำคัญในการสร้างความเปลี่ยนแปลงด้านการลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ ทั้งในกลุ่มที่สูบบุหรี่เป็นประจำ และกลุ่มนักสูบหน้าใหม่ โดยมีข้อมูลว่า เป็นเพราะปริมาณนิโคตินที่สูง และไม่เคยมีการควบคุมกันมาก่อนนี้เอง ที่ทำให้ ผู้ทดลองกลับกลายมาติดบุหรืไปในที่สุด



ทั้งนี้ก่อนหน้านี้หลายปี อย. สหรัฐฯ ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยหลายเรื่องเกี่ยวกับผลของการลดปริมาณสารนิโคตินในบุหรืลง สหรัฐฯ ผลต่อการลดอัตราการสูบบุหรี่ของนักสูบ และแนวโน้มในการเลิกสูบบุหรี่ เมื่อนำไปประกอบกับข้อมูลจากหลายแหล่ง อย. สหรัฐฯ คาดว่า อัตราการสูบบุหรี่ในสหรัฐ จะสามารถลดต่ำลงไปได้เหลือ 1.4% ได้ภายในอีก 40 ปีข้างหน้า จากปัจจุบันที่อยู่ที่อัตรา 15% ในประชากรวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเชื่อว่า จะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ได้จำนวนมาก

ทั้งนี้ พบว่า ปีๆ หนึ่งมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เป็นผลเกี่ยวเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ในสหรัฐ ประมาณ 480,000 ราย โดย อย. สหรัฐฯ ประกาศตั้งเป้าหมายลดปริมาณนิโคตินในบุหรืให้ได้มากที่สุดถึง 80% ซึ่งในทางเทคนิคแล้วสามารถทำได้ ทั้งจากการสกัดสารเคมี สกัดนิโคตินออก หรือใช้เทคนิคการปรับปรุงสายพันธุ์ของต้นยาสูบ ซึ่งเมื่อมีข่าวความเคลื่อนไหวนี้ออกมา ด้านผู้สนับสนุน ก็มีเสียงตอบรับเป็นอย่างดี ทว่าก็ได้เรียกร้องให้ อย. สหรัฐฯ กำหนดกรอบเวลาในการดำเนินการให้ชัดเจนกว่านี้ เพราะแรงดันจากบริษัทบุหรืยักษ์ใหญ่ยังน่าเป็นห่วง

📖 นานาประเทศกดยกกฎหมายควบคุมบุหรืไฟฟ้า



นับเป็นเวลา 1 ปี มาแล้ว ตั้งแต่ที่ประเทศออสเตรเลีย ได้เริ่มไต่สวนในรัฐสภา เกี่ยวกับกฎหมายห้ามใช้บุหรืไฟฟ้า และสารนิโคตินชนิดเหลวที่ใช้คู่กัน แต่ท้ายที่สุด การไต่สวนรอบนี้ ก็ต้องจบลงไปอย่างหาข้อสรุปเด็ดขาดไม่ได้ เนื่องจากว่า เสียงแตกในความเห็นที่ต่างกัน ทั้งฟากที่เห็นด้วยว่า “ควรห้าม” ตามที่กฎหมายระบุไว้แล้วดีแล้วโดยอ้างเหตุผลหลักๆ คือ ผลเสียในระยะยาวของการใช้บุหรืไฟฟ้า ส่วนอีกฟากที่อ้างว่า บุหรืไฟฟ้า ยังคงเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยกว่าบุหรืจริงๆ

ทำให้มีแนวโน้มว่า การต่อสู้ของทั้งสองฝั่ง จะต้องดำเนินต่อไปในการไต่สวนในรัฐสภา รอบใหม่ ซึ่งยังไม่ได้กำหนดว่า จะมีขึ้นเมื่อใด ดังนั้นเท่ากับว่าปัจจุบันนี้กฎหมายห้ามบุหรืไฟฟ้า ในออสเตรเลีย ก็ยังคงอยู่อย่างไม่มีเปลี่ยนแปลงแก้ไขใดๆ

ด้านสำนักงานอาหารและยา สหรัฐฯ ก็มีข่าวว่า กำลังเสนอให้กำหนดให้บุหรืไฟฟ้า มีสถานะเป็นเหมือน “ยา” ที่สามารถจำหน่ายได้ตามร้านขายยาทั่วไป ทั้งนี้ เพื่อต้องการให้เป็นอีกมาตรการหนึ่งในการควบคุมความปลอดภัยของบุหรืไฟฟ้าต่อผู้บริโภค ตามมาตรฐานของการควบคุมยา ที่สามารถจำหน่ายได้ตามร้านขายยา โดยหาก อย. สหรัฐฯ ผลักดันเรื่องนี้ได้สำเร็จ บุหรืไฟฟ้า ก็จะถูกควบคุมในสถานะเดียวกับผลิตภัณฑ์เพื่อผู้เลิกสูบบุหรี่ จำพวกหมากฝรั่งนิโคติน และแผ่นแปะทดแทนสารนิโคติน

ทั้งนี้ ความเคลื่อนไหวเกี่ยวกับบุหรืไฟฟ้าของ อย. สหรัฐฯ นี้ เกิดขึ้นในช่วงเดียวกับที่มีกระแสข่าวความนิยมบุหรืไฟฟ้า ยี่ห้อหนึ่งอย่างหนัก ในหมู่นักเรียนวัยรุ่นสหรัฐ ที่โดยหลักๆ แล้วคาดว่าเป็นเพราะรูปลักษณ์ ที่เอื้อต่อการพรางสายตาจากครูและผู้ปกครอง เพราะดูเฉินๆ แล้ว ก็เลดูเหมือนแฟลชไดรฟ์อันหนึ่งเท่านั้นเอง



จน เครียด กินเหล้า ยังเป็นปัญหาใหญ่ในสกอตแลนด์ 📖

ก่อนที่กฎหมายกำหนดราคาขั้นต่ำต่อหน่วยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศสกอตแลนด์จะมีผลบังคับใช้ นับตั้งแต่วันที่ 1 พฤษภาคมนี้ เป็นต้นไป ก็มีผลการวิจัยออกมาจากมหาวิทยาลัยกลาสโกว์ ร่วมกับมหาวิทยาลัยเอดินเบอระ ระบุชัดเจนว่า กลุ่มคนที่มีรายได้น้อยสุดคือ กลุ่มที่ได้รับผลกระทบหนักสุด จากการเข้าถึงแอลกอฮอล์ ที่ง่ายดายและราคาถูก

การวิจัยเดียวกันยังสรุปด้วยว่า ชุมชนที่ยิ่งมีรายได้น้อยได้เฉลี่ยต่ำมากเท่าไร ยิ่งเป็นชุมชนที่ได้รับผลกระทบจากปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ มากขึ้นเท่านั้น ในขณะที่กลุ่มผู้มีรายได้สูงกลับได้รับผลกระทบน้อยมาก จากจำนวนร้านจำหน่ายแอลกอฮอล์ที่มีอยู่อย่างดาษดื่น และจากผลการวิจัยนี้ได้มีการเรียกร้องให้รัฐบาลสกอตแลนด์ เร่งทบทวนจำนวนร้านที่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชุมชน คนจน หรือชุมชนผู้มีรายได้น้อย ซึ่งรัฐบาลเองก็มีท่าทีตอบรับเป็นอย่างดี

โดยระบุว่า มาตรการที่จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ วันที่ 1 พฤษภาคมนี้ เป็นต้นไป มุ่งเน้นไปที่การจัดการปัญหาพฤติกรรม การดื่มของผู้มีรายได้น้อยโดยเฉพาะ ซึ่งการทำให้เครื่องดื่มที่เคยมีดีกรีสูงๆ และมีราคาถูกมากๆ มีราคาที่สูงขึ้น จะช่วยลดการเข้าถึงแอลกอฮอล์ ของกลุ่มผู้มีรายได้น้อยได้ส่วนหนึ่ง และจากที่ไม่มีการกำหนดราคาขั้นต่ำต่อหน่วยมาก่อน ก็จะกำหนดไว้ที่ 50 เพนนี นอกจากนี้ รัฐบาลยังรับปากว่าจะพิจารณาเพิ่มมาตรการอื่นๆ อีกเพื่อรับมือกับปัญหาเรื่องการดื่มของชาวสกอตแลนด์ที่พบว่า โดยเฉลี่ยแล้วดื่มหนักกว่าชาวอังกฤษและเวลส์ถึง 20%



ตำรวจอังกฤษหิวไส้ จ้างนักแสดงทดสอบร้านเหล้าฝ่าฝืน กม. 📖



นับเป็นความเอาใจจริง เอาใจ ของเจ้าหน้าที่ตำรวจ เทศมณฑลเบดฟอร์ดเชอร์ ในประเทศอังกฤษ ที่ได้เริ่มมาตรการตรวจสอบการปฏิบัติตามกฎหมาย “ห้ามมิให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แก่ลูกค้าที่มีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัด” เพื่อลดปัญหาความรุนแรงต่อชีวิตและทรัพย์สินผู้อื่น จากความเมา โดยมีการเปิดเผยว่า เจ้าหน้าที่ในเทศมณฑลแห่งนี้ ทำงานร่วมกับนักแสดงจำนวนหนึ่ง ที่ได้รับมอบหมายให้ออกไปทดสอบการบังคับใช้กฎหมายด้วย

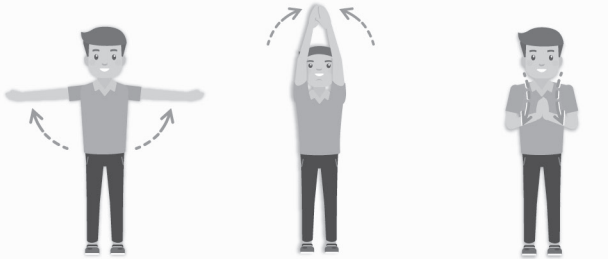
โดยนักแสดงเหล่านี้ ต้องแสดงให้เห็นว่า พวกเขามีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัดเจน เพื่อจะทดสอบดูว่า ผับ บาร์ หรือร้านเหล้าที่โดนทดสอบจะปฏิบัติตามกฎหมายหรือไม่ ซึ่งนับตั้งแต่เดือนมีนาคม เป็นต้นมา ตั้งแต่มีการส่งนักแสดงออกไปทดสอบในที่ต่างๆ มาเรื่อยๆ พบว่า ทุกร้านที่โดนทดสอบ ถูกจับได้ว่า ยังขายแอลกอฮอล์ให้กับนักแสดง ซึ่งเป็นสายให้กับตำรวจทั้งหมด และยังไปกว่านั้น ยังพบด้วยว่า มีบางแห่งถึงกับคะยั้นคะยอ ให้นักแสดงซื้อดื่มเพิ่มอีกเรื่อยๆ ถึงแม้ว่าจะเห็นว่าเมาแล้วก็ตาม

เจ้าหน้าที่ตำรวจ ได้ออกมาเน้นย้ำว่า การกระทำเช่นนั้นไม่เพียงแต่เป็นการละเมิดกฎหมายเท่านั้น หากแต่ยังมีส่วนส่งเสริมให้เกิดความรุนแรงและความเสียหายที่จะตามมาอีกด้วย เจ้าหน้าที่ฝ่ายควบคุมใบอนุญาตประกอบการจึงกำลังส่งคำเตือนไปยังสถานประกอบการที่พบว่าฝ่าฝืนกฎหมาย พร้อมคำแนะนำว่า ต่อไปถ้าเจอคนเมาควรให้ดื่มน้ำเปล่า และดูแลความปลอดภัยไม่ขายเหล้า

บริหารร่างกาย

ทำทุกวัน สุขภาพดีนะอ้อเจ้า

ท่าสวัสดี



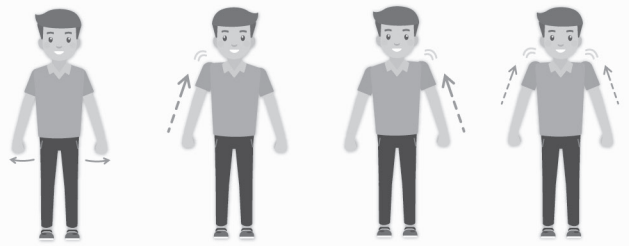
กางแขน
ทั้งสองข้างขึ้น
และเหยียดมือ

วาดแขน
หมุนไหล่
ขึ้นเหนือศีรษะ

หมุนแขนลง
ทำพนมมือ

❖ ทำ ๘ ครั้ง ❖

ท่ายกไหล่



กางแขนออก
กำมือหลวมๆ

ยกไหล่ขวา
ขึ้นแล้วลง

ยกไหล่ซ้าย
ขึ้นแล้วลง

ยกไหล่สองข้าง
พร้อมกัน
ขึ้นแล้วลง
ทำสองครั้ง

❖ ทำทั้งหมด ๔ รอบ ❖

ท่าไพล่ล้ม



วาดแขนขึ้น ชูเหนือศีรษะ
เอียงตัวไปทางด้านข้าง
แขนอีกข้างแนบลำตัว

วาดแขนลง ดึงตัวกลับ
ยืนตรง ลำตัวตรง

❖ ทำด้านขวา ๕ ครั้ง และด้านซ้าย ๕ ครั้ง ❖

ท่านกขมิ้น



ยืนตรง
เหยียดแขน
มาด้านหน้า

เหยียดแขนไปด้านหลัง
ยกเข่าขึ้นสูงระดับเอว

เหยียดแขน
มาด้านหน้า
พร้อมวางเท้า

❖ ยกเข่าสลับข้างขวาและซ้าย จำนวน ๑๖ ครั้ง ❖

ท่าแจวเรือ

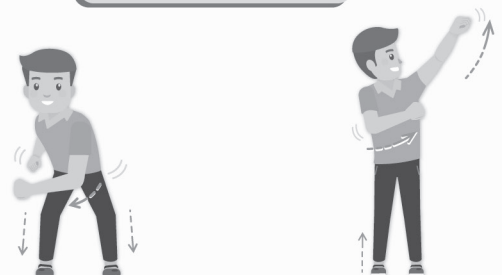


กำหมัด ยกแขนขึ้น
ทำท่าจับไม้พาย

ทำท่าแจวเรือ ลดแขนลง
ขวางลำตัว ยกเข่า
บิดลำตัวลงเล็กน้อย

❖ ทำด้านขวาและซ้าย ข้างละ ๒ ครั้ง สลับกัน ❖

ท่าเหยียดแห



ย่อเข่า เอี้ยวตัว บิดลำตัว
เหยียดแขนลง ขว้างลำตัว
กำหมัด

เหยียดเข่ายืนตรง
เหยียดแขนขึ้น ขว้างผ่านลำตัว
ชูแขนขึ้น เเงยหน้ามองไปที่มือ

❖ ทำด้านขวา ๕ ครั้ง และด้านซ้าย ๕ ครั้ง ❖

ยสไตลไทย

รับชมวิดีโอบริหารร่างกาย
และดนตรีไพเราะแบบไทยๆ
ได้ที่นี่



การบริหารร่างกายเป็นประจำจะช่วยให้แข็งแรง รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
และถ้าทำเกิน ๑๐ นาที จะช่วยเพิ่มการเผาผลาญพลังงานไปด้วย

ท่าบัวตูมบัวบาน



วาดแขนไปด้านหน้า
คว่ำมือ ฝ่าส้นกัน โกงตัว



กางแขน หายมือ
ยืดอกพร้อมเงยหน้าขึ้น

❖ ทำ ๘ ครั้ง ❖

ท่ากระทบไม้



เหยียดแขนสองข้าง
ตรงไปด้านหน้า
ฝ่ามือประกบกัน



วาดแขน เอี้ยวตัว
ไปทางด้านหลัง



บิดตัวกลับ
เหยียดแขนตรง
ฝ่ามือประกบกัน

❖ ทำสลับด้านขวาและซ้ายจำนวน ๘ ครั้ง ❖

ท่ารำไทย



ตั้งวงบน : ยกฝ่าแขนขึ้นเป็นวงโค้ง นิ้วหัวแม่มือหักเข้าหาฝ่ามือ
จับหางย : หายข้อมือขึ้น หักข้อมือเข้าหาแขน หัวแม่มือและนิ้วชี้ติดกัน

❖ รำสลับข้างขวาและซ้าย จำนวน ๑๖ ครั้ง ❖

ท่าชกมวย



ยืนตรง
แยกเท้าระดับไหล่
ยกแขน กำหมัด



ออกแรงจากไหล่
เหยียดแขนไปด้านหน้า
บิดลำตัวเล็กน้อย



ดึงแขนกลับ
สู่ท่าจรดมวย

❖ ชกสลับด้านขวาและซ้ายจำนวน ๑๘ ครั้ง ❖

ท่าค่านา



ก้าวขา
วางส้นเท้ากับพื้น
กระดกปลายเท้าขึ้น



งอเข่าอีกข้าง
ก้มตัวลง
เหยียดแขนตรงสู่พื้น



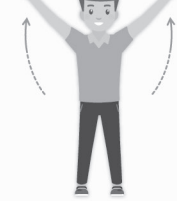
ยืดตัวขึ้น
ยืนตรง

❖ ทำสลับด้านขวาและซ้าย จำนวน ๘ ครั้ง ❖

ท่าทอ้งฟ้า



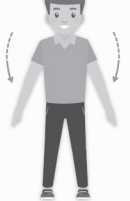
ย่อเข่า ไหว้แขน
มือจับเข่า
หายใจเข้า



ยืดตัวขึ้น
วาดแขนขึ้น
หายใจออก



วาดแขนขึ้น
เหนือศีรษะ
มือชิดกัน



วาดแขนลง
กลับสู่
ท่าเริ่มต้น

❖ ทำ ๘ ครั้ง ❖



ลดพุง ลดโรค



สสส

เรียนก็ดี ทำงานก็ได้

สไตล “แอลลี อธิรญา”

เริ่มชิมलगองการบันเกิงเต็มตัว “น้องแอลลี” ค.ญ.อธิรญา นิธิพน วัย 13 ปี สาวน้อยหน้าหวานแวววาศใส ลูกสาวคนสวย ของคุณพ่อ อ่ำ อัมรินทร์ นิธิพน อดีตนักร้องดัง โดยปัจจุบัน น้องแอลลี กำลังศึกษาอยู่ โรงเรียนนานาชาติ ICS ไปพร้อมๆ กับกำลังมีผลงานในวงการบันเทิง ถือเป็นหน้าที่หนักหน่วงทั้งสองอย่าง แต่น้องมีเคล็ดลับดูแลสุขภาพดีๆ มาบอกต่อโดยเฉพาะเพื่อนๆ ที่กำลังเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นมาฟังพร้อมกัน

น้องแอลลี เล่าถึงการเรียนว่า การที่ต้องเรียนไปด้วย แบ่งเวลามาทำงานด้วย ถือเป็นงานหนักอยู่เหมือนกัน โดยเฉพาะเป็นครั้งแรกที่รับเล่นภาพยนตร์ แต่โชคดีว่ามีคุณแม่คอยให้ความช่วยเหลือและดูแลอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสุขภาพถือเป็นเรื่องหลักที่ต้องดูแล

“แอลลีให้ความสำคัญกับการเรียนและการทำงานมากค่ะ จึงกินอาหารที่มีประโยชน์ ดื่มนมเยอะๆ กินผักปลอดสารพิษ พักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งถ้าเรียนด้วยทำงานด้วยร่างกายต้องใช้พลังงานมาก ก็ต้องเสริมอาหารที่มีประโยชน์เข้าไป เพราะหากป่วยก็จะเสียทั้งเรียนและงานด้วยค่ะ” แอลลี กล่าว

สำหรับการออกกำลังกาย น้องแอลลี ถนัดเล่นวอลเลย์บอลกับเพื่อนที่โรงเรียน แต่ถ้าว่างก็จะว่ายน้ำที่บ้าน สาวน้อยบอกว่าเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย สดชื่น และยังดีต่อกล้ามเนื้อ อีกทั้งการเล่นกีฬายังเสริมทักษะให้ชีวิต เช่น เวลาเล่นวอลเลย์บอลกับเพื่อนก็ทำให้เรียนรู้ การแพ้ชนะ ให้อภัย ทำให้ใจเย็นขึ้น มีสมาธิ จดจ่อกับสิ่งที่ทำอย่างตั้งใจมากขึ้นด้วย

เมื่อถามถึงการพักผ่อน แม้จะเรียนด้วยทำงานไปด้วย ก็ควรแบ่งเวลาให้ดี มีความรับผิดชอบจัดตารางเวลาอน โดยแอลลีจะเข้านอนเวลา 20.30-21.00 น. ไม่เกินนี้ เพื่อให้ร่างกายพักผ่อนให้เพียงพอ พร้อมทั้งจะเรียนหนังสือ หรือแม่แต่ออกไปทำงาน ไม่มัววุ่นไม่หงุดหงิดมีความสุขกับทุกๆ วัน ที่สำคัญถ้านอนน้อย จะทำให้หน้าโทรม เสียสุขภาพ

อีกหนึ่งเคล็ดลับสุขภาพดีของน้องแอลลี คือ ไม่เครียด ไม่เล่นโทรศัพท์มือถือบ่อย และนานเกินไป ข้อดีที่เห็นชัด คือ มีสมาธิมากขึ้นเวลาทำบทเรียน และใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ได้อีกหลายอย่าง มากกว่าการนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ

สุดท้าย “น้องแอลลี” ยังฝากอีกว่า ไม่ว่าเราจะทำอาชีพอะไร หรืออยู่ในสถานะไหน ทุกคนล้วนต้องมีสุขภาพที่ดี อย่างที่ทาง สสส. พยายามส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ทั้ง กาย ใจ ปัญญา สังคม เพื่อใช้เป็นพื้นฐานของการใช้ชีวิตอย่างสมบูรณ์แบบ ถ้าเราสามารถมีสุขภาพที่ดีได้ เราก็ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ว่าจะเรียน หรือทำงานก็ไม่ใช่อุปสรรคเลย



ສຸບັບສມອງ

ฉบับเดือนพฤษภาคม รับวันงดสูบบุหรี่เช่นนี้

อยากชวนท่านผู้อ่าน บอกข้อดีของการเลิกบุหรี่สัก 3 ข้อ
ว่าเลิกแล้วจะทำให้ร่างกายได้อย่างไร

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text 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 มิถุนายน 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 20 ท่านแรก
จะได้เสื้อยี่ห้อณรงค์เล็กสับบุหรีกันไปแล้ว



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

บุหรี่ ตัวร้าย ทำลายหัวใจ

TOBACCO BREAKS HEARTS
Choose health, not tobacco

เลิกบุหรี่ โน. ฟรี 1600