

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 14
ฉบับที่ 203
กันยายน 2561



THAIHEALTH

INNO

AWARDS

ไอเดียเปลี่ยนโลก

นวัตกรรมสร้างสุขภาวะฝีมือเยาวชน

- ๖ สุกยอดคนนวัตกรรม สร้างสุขภาวะ
- ๖ ช่วงทำก็ค ลานระคมสมองล้านนา
- ๖ รู้จักคนสร้างสุข ไร่ควิน



แจ
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ในช่วงเข้าพรรษาแบบนี้ อยากขอส่งกำลังใจไปถึงทุกคนที่กำลังอยู่ระหว่างการลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของมีเมา ให้ทุกท่านสามารถทำได้อย่างที่หวังตั้งใจ เราเชื่อว่าทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อไปพบกับสุขภาพที่ดีได้ โดยใช้โอกาสต่างๆ ในรอบปีให้มาเกื้อหนุน อย่างเช่น เราพยายามให้ช่วงเข้าพรรษาของทุกปี มีบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการลด ละ เลิกการดื่มเหล้า เบียร์

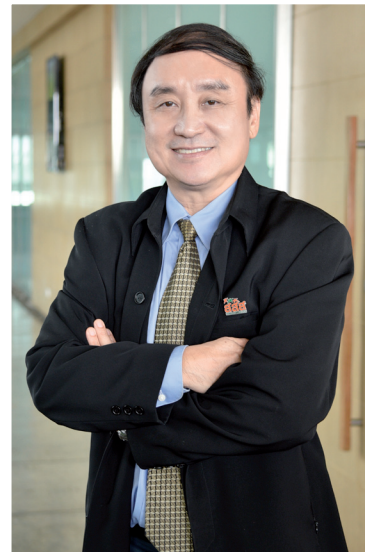
การช่วยกันปรับเปลี่ยนสังคม สิ่งแวดล้อมในยุคสมัยที่สังคม สิ่งแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วขึ้นอยู่แล้ว หรือบางคนเปรียบเปรยว่า เหมือนโลกหมุนเร็วขึ้นทุกวัน เป็นเรื่องที่ต้องรู้เท่าทันและหมุนตามโลกให้ทัน ด้วยนวัตกรรมใหม่ๆ กระบวนการสร้างเสริมสุขภาพก็เช่นกัน ที่ต้องการกลวิธี เครื่องมือ หรือเทคโนโลยีใหม่ๆ มาช่วยการขับเคลื่อน

สสส. มุ่งสร้างนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มาตั้งแต่การกำเนิดองค์กรที่เป็นเครื่องมือใหม่ของสังคมไทยในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยขยายผู้ร่วมสร้างสุขภาพไปอย่างกว้างขวาง พร้อมกันนี้ เราได้สนับสนุนโครงการนวัตกรรมที่เดินควบคู่ไปกับการบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์คนรุ่นใหม่ให้มีความคิดสร้างสรรค์ มีหัวใจที่จะทำงานบริการเพื่อเปลี่ยนแปลงชุมชนและสังคมด้วย

ในช่วงที่ผ่านมา สสส. ได้จัด โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ หรือ ThaiHealth INNO Awards ขึ้นเป็นครั้งแรก ที่ชักชวนเด็ก เยาวชน คนรุ่นใหม่มาปล่อยของ ออกกำลังทางความคิด โดยมีโจทย์คือการเปลี่ยนแปลงสุขภาพะ ทั้ง “กายใจ ปัญญา สังคม” เพื่อนำจินตนาการมาผสานองค์ความรู้ จนเกิดเป็นนวัตกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงสุขภาพะ ของสังคมยุคปัจจุบันที่มีความซับซ้อนทั้งจากพฤติกรรมส่วนบุคคล การกิน อยู่ หลับ นอน สิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบๆ ตัว

การทำโครงการสนับสนุนให้เด็กๆ ได้รู้จักพัฒนานวัตกรรม เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาสุขภาพะ ไม่ใช่แค่การสนับสนุนให้เกิดการสร้างผลงาน แต่เป็นการ บ่มเพาะทักษะความรู้ ความสามารถด้านการวิจัย ประดิษฐ์ คิดค้น สร้างสรรค์นวัตกรรมที่ใช้ได้จริง และสร้างความตระหนักถึงการสร้างเสริมสุขภาพให้กับคนรุ่นใหม่

น่าดีใจอย่างยิ่งที่มีเด็กๆ ชั้นมัธยมศึกษา และอาชีวศึกษา ได้เข้าร่วมส่งผลงานถึง 134 ทีม มีการคัดสรรจนเหลือ 19 ทีมสุดท้าย ที่ได้เข้าร่วมการเวิร์คช็อปเพื่อช่วยการพัฒนาต่อยอดทักษะ ให้สามารถนำไปสร้างสรรค์ผลงานให้เกิดพลังยิ่งขึ้น และในที่สุดก็ได้ผลงานที่ได้รับรางวัล 8 ทีม ที่ล้วนแต่สร้างความทึ่ง และประทับใจแก่กรรมการและผู้ชม หลายผลงานกำลังจะต่อยอดสู่การนำมาใช้ประโยชน์จริงในภาครัฐและเข้าสู่จรรยาบรรณต่อไปด้วย แต่ทั้งหมดที่เกิดขึ้นแล้วคือ เมล็ดพันธุ์คนรุ่นใหม่ ที่ตระหนักถึงปัญหาสุขภาพะ ซึ่งจะกลายเป็นคนสำคัญที่จะเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงสังคมในอนาคตได้



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

บทเรียนของงานในปี นี้ จะนำไปสู่การขยายการเข้าร่วมของเยาวชนทั่วประเทศให้กว้างขวางและมีการต่อยอดอย่างมีคุณภาพยิ่งขึ้นในปีหน้าอย่างแน่นอน

อีกงานสำคัญในเดือนที่ผ่านมา มีเวที “สานงาน เสริมพลัง ภาคีเครือข่ายสุขภาพะภาคเหนือตอนบน : ช่วงก้าก็ดี ล้าหนา” ก็เป็นอีกตัวอย่างที่เป็นการเปิดพื้นที่ ให้คนทำงานในภาคเหนือได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และนำความโดดเด่นของแต่ละพื้นที่ ไปแก้ไขปัญหาลองของตัวเอง

โดย สสส. ได้เปิดพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ลักษณะดังกล่าวในทุกภาค ซึ่งทำให้ได้เห็นความแตกต่าง และวิธีการแก้ไขปัญหาลองของแต่ละบริบทแตกต่างกันไป ซึ่งการพัฒนาที่ยั่งยืนนั้น จำเป็นต้องอาศัยพลังที่เข้มแข็งจากทุกคนในการช่วยกันแก้ปัญหาให้สลายไป

แน่นอนว่า สสส.เชื่อมั่นในพลังของการรวมตัว ทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงสังคมนี้ไปพร้อมๆ กันได้

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 203 กันยายน 2561

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

ไอเดียเปลี่ยนโลก นวัตกรรมสร้างสุขภาวะฝีมือเยาวชน

สุขสร้างได้

10

ช่วงกำลังดีล้านนา เวทีแห่งการสานพลัง สร้างสุขภาวะ

คนสร้างสุข

14

การทำให้คนเลิกบุหรี่เป็นเรื่องยาก แต่ทำได้
มีสถิติตลอดวันจึงเป็นความภูมิใจของชุมชน

สุขรอบบ้าน

16

ดื่มน้ำไม่พอ สมองต้อ-คิดช้า

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนคังสุขภาพดี

22

เลี้ยงลูกต้องใช้ “ความเข้าใจ” สไตส์ ฟอตุลย์ วิทวัส

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาเม เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

ดีดีดี
Thai Health

ไอเดียเปลี่ยนโลก

นวัตกรรมสร้างสุขภาวะฝีมือเยาวชน

สิ่งที่พูดนั้นไม่ได้เกินจริงแม้แต่นิดเดียว เพราะหลายๆ ครั้ง สิ่งประดิษฐ์ นวัตกรรม ก็เริ่มต้นมาจากจินตนาการ ก่อนที่จะเอาความรู้เข้ามาผสมผสาน อาจจะเริ่มจากแค่การมองดวงจันทร์ แล้วคิดหาหนทางจนได้ไปเหยียบจริงๆ ดังนั้น การส่งเสริมให้ทุกคน มีจินตนาการ ไปพร้อมๆ กับการสร้างองค์ความรู้ จึงเป็นสิ่งสำคัญ

จินตนาการสำคัญพอๆ กับความรู้
เมื่อเอากิ่งจินตนาการ
และความรู้มาผนวกกัน ก็จะกลายเป็น
สิ่งที่สามารถเปลี่ยนโลกเราได้เลย

นวัตกรรม คือ สิ่งที่ถูกคิดค้นขึ้นใหม่ หรือ สร้าง สิ่งเดิมให้เปลี่ยนไปจากเดิม อาจจะเป็นเทคโนโลยีผลิตภัณฑ์ หรือ รวมไปถึงแนวความคิด กลไกการทำงานต่างๆ ด้วยก็ได้ และหากประเทศใดก็ตามที่มีคนคิดค้นนวัตกรรมใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา หรือ มีดีเอ็นเอ ความช่างคิด ช่างค้นหานวัตกรรมใหม่ ประเทศนั้นๆ ก็จะมีความสำเร็จได้ไม่ยาก

ใช้เพียงแค่เทคโนโลยี หรือ สิ่งของ ที่ต้องการ นวัตกรรมใหม่ แม้กระทั่ง “สุขภาพ สุขภาวะ” ก็เป็นเรื่อง ที่ต้องการนวัตกรรมไม่แพ้กัน

ทุกวันนี้ คนไทยมีพฤติกรรมการกิน อยู่ หลับ นอน เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากมาย มีสถานการณ์โรคที่เกิดขึ้น มาจากพฤติกรรมเสี่ยง การดำเนินชีวิต สภาพแวดล้อม ไม่ว่าจะ เป็น โรคจากการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บริโภคอาหารไม่เหมาะสม ขาดการออกกำลังกาย แล้วยังมี เรื่องที่เกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อม ที่ทำให้เสี่ยงต่อสุขภาพ หรือ เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น การมีถนนหรือเส้นทาง สัญจรที่ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ การอยู่ในที่ อยู่อาศัย โรงเรียน ที่ทำงาน หรือชุมชน ที่สนับสนุนหรือ ส่งเสริมให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อสุขภาพที่ดี

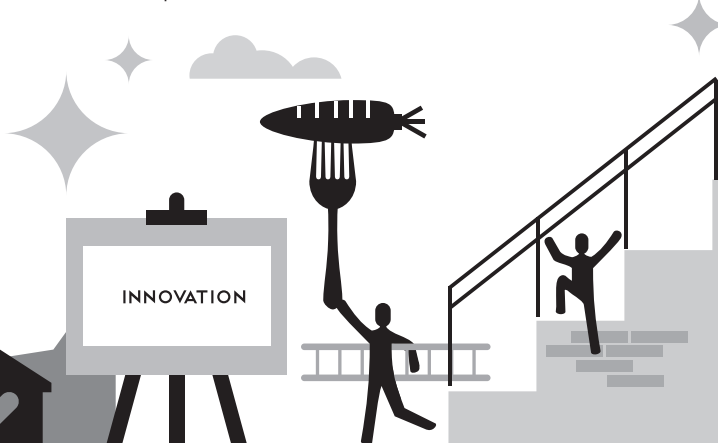


THAIHEALTH INNO AWARDS

การจะมีสุขภาวะที่ดีนั้น ต้องประกอบไปด้วยหลายปัจจัย ทั้ง “กาย ใจ ปัญญา สังคม” ซึ่งเป็นภารกิจที่ สสส. เดินหน้าชวนคนที่เกี่ยวข้องเข้าไปช่วยกันร่วมทำงาน เพื่อแก้ปัญหา พร้อมๆ กับเสริมสร้างสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ให้แข็งแรง

หนึ่งในงานที่ สสส. เข้าไปสนับสนุนเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะคนไทย ด้วยการจุดประกายพลังความคิดของเยาวชน ผ่านโครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ (ThaiHealth INNO Awards) ด้วยเชื่อมั่นในพลังของคนรุ่นใหม่ ที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงโลกได้ บทบาทสำคัญของ สสส. คือ การเป็นผู้สร้างสรรค่นวัตกรรมสุขภาพ (Innovative Enabler) ดังนั้น การพัฒนาริเริ่มโครงการให้เด็กๆ ได้มีโอกาสแสดงความสามารถ ปลดปล่อยความคิด กระตุ้นการบ่มเพาะทักษะความสามารถในการประดิษฐ์ คิดค้น ต่อยอดนวัตกรรม ผ่านการวิเคราะห์ การใช้วิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ และเทคโนโลยี ถือเป็นเรื่องจำเป็น

ที่สำคัญ นอกเหนือจากการสร้างความคิดสร้างสรรค์ คือ การปลูกฝังความคิดด้านการสร้างเสริมสุขภาพ สร้างสรรคสิ่งใหม่ เพื่อนำไปแก้ไขปัญห สุขภาพในชุมชนและสังคมได้จริง เพราะในอนาคตเด็กๆ จะต้องกลายเป็นกำลังสำคัญที่ทำให้คนในชุมชนและสังคมมีสุขภาพที่ดีได้อย่างยั่งยืน



โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ มีการตั้งโจทย์สำคัญ คือ สร้างนวัตกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพที่สามารถต่อยอดและสามารถนำไปพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จริง ไม่ว่าจะเป็นสิ่งประดิษฐ์ หรือ ความคิดสร้างสรรค์

โดยเปิดโอกาสให้เยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และนักศึกษาอาชีวศึกษาระดับ ปวช. หรือเทียบเท่าทั่วประเทศ จัดทีมละ 3 คน พร้อมอาจารย์ที่ปรึกษา 1 คน มาเข้าร่วมช่วยกันระดมความคิดและสร้างผลงานที่จะเปลี่ยนแปลงสุขภาพให้กับชุมชนได้อย่างแท้จริง โดยเริ่มโครงการประกวดมาตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2560 ที่ผ่านมานี้

น่าดีใจอย่างยิ่ง ที่มีเด็กๆ เยาวชน ให้ความสนใจเข้าร่วมงานครั้งนี้ถึง 134 ทีม และผ่านการคัดเลือกจนเหลือ 19 ทีม แบ่งเป็นระดับมัธยม 9 ทีม และอาชีวศึกษา 10 ทีม ซึ่งมาเข้าค่ายบ่มเพาะการสร้างสรรค์ นวัตกรรม การสร้างเสริมสุขภาพ โดยครูผู้เชี่ยวชาญด้านงานนวัตกรรมและการสร้างเสริมสุขภาพ พร้อมกับมุมมองทางการตลาดของภาคเอกชน ก่อนที่จะกลับไปพัฒนาผลงานกลับมานำเสนออีกครั้ง จนเมื่อเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา ได้ผลงานจากความสร้างสรรค์ของเด็กๆ เป็นที่เรียบร้อย

ผลงานแต่ละชิ้นนั้น ผ่านกระบวนการคิดอย่างสร้างสรรค์ อยู่บนพื้นฐานว่า จะสามารถนำไปต่อยอดสร้างประโยชน์ให้กับชุมชนได้จริง ซึ่งแต่ละผลงานที่เกิดขึ้นถือเป็นก้าวแรกของการนำจินตนาการมาผสมผสานความรู้ เพื่อแก้ไขปัญหาคนในชุมชนอย่างแท้จริง เพื่อให้เยาวชน เป็นกำลังหลักที่จะเปลี่ยนแปลงสังคม และชุมชนต่อไปในวันข้างหน้าอย่างเข้มแข็ง



ผลการประกวดระดับมัธยมศึกษา

- **รางวัลชนะเลิศ** ได้แก่ ทีม WS Stable Inno จากโรงเรียน โรงเรียนนวมวิทย์ จ.เชียงใหม่
ผลงาน : npk easy นวัตกรรมด้านกระบวนการแก้ปัญหาชุมชน ทั้งโภชนาการ สุขภาพ สร้างรายได้
- **รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1** ได้แก่ ทีม Smart Kids F T J จากโรงเรียนจุฬารัตน์ราชวิทยาลัยมุกดาหาร จ.มุกดาหาร
ผลงาน : Smart Punching Bag กระสอบทรายวัดแรงหมัดและแคลอรี
- **รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2** ได้แก่ ทีม Lady wolves จากโรงเรียนศึกษานารี กรุงเทพฯ
ผลงาน : ระบบตรวจคัดกรองความดันโลหิตสูง
- **รางวัลชมเชย** ได้แก่ ทีม The Inventors 101 จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
ผลงาน : หมอหมาหา แอปพลิเคชันและเว็บไซต์ www.mhormahar.com

ผลการประกวดระดับอาชีวศึกษา

- **รางวัลชนะเลิศ** ได้แก่ ทีมสี่สหาย สายช่าง จากวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี จ.สุราษฎร์ธานี
ผลงาน : เสาหลักนำทางจากยางพารา ลดอัตราการสูญเสียจากอุบัติเหตุบนท้องถนน
- **รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1** ได้แก่ ทีมเมืองคนดี จากวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี จ.สุราษฎร์ธานี
ผลงาน : อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการสระผมผู้ป่วยและผู้สูงอายุหนึ่งเก้าอี้รถเข็น
- **รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 2** ได้แก่ ทีมลูกพระวิษณุ จากวิทยาลัยการอาชีพไชยา จ.สุราษฎร์ธานี
ผลงาน : กระบวนการเพาะเห็ดฟางจากทะเลสาบปาล์ม ลดมลภาวะด้านสิ่งแวดล้อม
- **รางวัลชมเชย** ได้แก่ ทีม วิทยาลัยการอาชีพสตึก จ.บุรีรัมย์
ผลงาน : อุปกรณ์ช่วยสวมถุงเท้าและรองเท้า ช่วยผู้มีปัญหาด้านกระดูกสันหลังก้มเงยลำบาก

ดร.สุปรียา อคฺลยานนท์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และนักเรียนสายอาชีวศึกษา มีโจทย์หลักคือความต้องการที่จะเปลี่ยนสังคมรอบตัวด้วยแนวคิดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาหรือส่งเสริมสุขภาพของชุมชน หรือในเชิงประเด็นทางสังคมที่สามารถขยายผลในวงกว้างได้

“สสส. ไม่ได้มุ่งหวังเพียงแค่การประกวดเพื่อให้ได้ชิ้นงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แต่มุ่งหวังที่จะสร้างเมล็ดพันธุ์นักนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ให้เกิดขึ้นกับทั้งลูกศิษย์และครู โดยทั้ง 19 ทีมสุดท้าย ทั้งลูกศิษย์และครูได้เข้าร่วมอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อป่มเพาะทักษะความรู้ ความสามารถด้านการวิจัย ประดิษฐ์ คิดค้น สร้างสรรค์นวัตกรรมให้สามารถใช้ได้จริง เพื่อสร้างนวัตกรรมรุ่นใหม่ที่น่าสนใจด้านการสร้างเสริมสุขภาพ

สสส. ได้วางแผนการทำงานร่วมกับครูอาจารย์ ทั้งสายสามัญและสายอาชีพ เพื่อป่มเพาะแนวคิดของการเป็นนักนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการต่อยอดผลงานให้สามารถขยายผลในวงกว้าง เพราะเราเชื่อในศักยภาพของคน และความคิดสร้างสรรค์ที่ริเริ่มสิ่งใหม่ โดยใช้นวัตกรรมเป็นตัวขับเคลื่อนและสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ทุกคนในสังคมไทย”



รางวัลชนะเลิศ
ระดับมัธยมศึกษา

โครงการ “NPK easy”

ทีม WS Stable Inno จากโรงเรียนวชิรวิทย์ จ.เชียงใหม่



“หนองป่าครั่ง” เป็นตำบลที่มีห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ถึง 3 แห่ง มีมหาวิทยาลัย มีโรงเรียน และสถานประกอบการต่างๆ สังคมกึ่งเมืองที่กำลังขยายตัว มีปัญหาสุขภาพแฝงอยู่ในชุมชนหลายด้าน อาทิ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาโภชนาการปนเปื้อน สารเคมี ปัญหาคารวางงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหามลพิษทางอากาศเพราะการเผาทำลายขยะไม่ถูกวิธี

เป็นจุดเริ่มต้นให้เด็กนักเรียนจากชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของ โรงเรียนวชิรวิทย์ ที่มองเห็นปัญหา นำมาสู่การจินตนาการวิธีแก้ไข และนำองค์ความรู้ต่างๆ มาปรับใช้ กลายเป็น “โครงการ NPK easy” พัฒนาเป็น 5 นวัตกรรมเผยแพร่สู่ชุมชน ได้แก่

สละดีไฮโซ ถังขยะออมเงิน ผักไฮโดรออร์แกนิกส์ บ้านไส้เดือน AF และ Baby Nutri life เพาะต้นอ่อนผัก

เด็กๆ ออกแบบ “คอนโดจิ้งหรีดและไส้เดือน” นำกล่องโฟมวัสดุเหลือใช้จากร้านอาหารในท้องถิ่นมา “ปลูกผักไฮโดรออร์แกนิกส์” ออกแบบให้ไม่ต้องใช้ไฟฟ้าเพื่อหมุนวนน้ำ และกลุ่มกิจกรรมของชมรมยังสามารถเวียนใช้ผลผลิตได้ เช่นการนำ “ปุ๋ยจากไส้เดือน” ที่ผลิตมาใช้ในการปลูกผัก

หลังเข้าร่วมกิจกรรม Workshop เพื่อเปิดโลกทัศน์ในการเรียนรู้มุมมองใหม่ๆ ในการนำนวัตกรรมมาใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของชุมชน กลุ่ม WS Stable Inno พัฒนาผลผลิตที่ได้ ไปสู่การรับซื้อผลผลิตจากชุมชนเข้าสู่กระบวนการแปรรูปผลผลิต ออกแบบบรรจุภัณฑ์ และจัดจำหน่าย จากแมงสะต๋องแช่แข็งกลายเป็น “แมงสะต๋องทอด” จากผักสลัดไฮโดรออร์แกนิกส์กลายเป็น “สลัดโรลพร้อมรับประทาน” บรรจุภัณฑ์ของ “ปุ๋ยไส้เดือน”

ที่สำคัญที่สุดคือ กระบวนการเหล่านี้ถูกถ่ายทอดสู่ชุมชนพร้อมๆ กับความรู้เรื่องการทำบัญชีรับจ่ายให้ชุมชนรู้จักการทำบัญชีเพื่อการค้า และรวมไปถึงการเปิดตลาดกลางการซื้อขายขึ้นในโรงเรียน

“พวกเขาทำให้อะเดียกลายเป็นสิ่งที่ชาวบ้านจับต้องได้ สร้างนวัตกรรมหลายชั้น ดึงความรู้จากชุมชนมาพัฒนาและส่งต่อ เกิดเป็นชุมชนรักสุขภาพ สามารถต่อยอดตนเองจากผู้ผลิตมาเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้และหนุนเสริมการสร้างธุรกิจ สร้างระบบบัญชี และสร้างรายได้ มีการส่งมอบงานจากรุ่นสู่รุ่น เกิดเป็นความยั่งยืนในชุมชน” ดร. ณิชพนธ์ คุภกา ผู้อำนวยการฝ่ายสนับสนุนงานนวัตกรรม สสส. กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิฝ่ายมัธยมศึกษา อธิบายปัจจัยแห่งความสำเร็จของทีมสาวน้อย WS Stable inno

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1
ระดับมัธยมศึกษา

โครงการ “Smart Punching Bag”

ทีม Smart Kids F T J จากโรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัยมุกดาหาร จ.มุกดาหาร



ไม่ว่าวัยไหน การออกกำลังกายควรมีความหลากหลาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ แต่หากทำซ้ำๆ นานๆ ก็กลายเป็นความเบื่อหน่ายได้ วัยรุ่นนักคิด 3 คนที่รวมตัวกันในนามทีม “Smart Kids F T J” นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนจุฬารัตนราชวิทยาลัยมุกดาหาร จ.มุกดาหาร พัฒนาเกมหยอดเหรียญผสานกับกีฬาต่อมวย จนเกิดเป็นผลงาน “Smart Punching Bag”

โรงเรียนสนับสนุนให้นักเรียนออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเป็นประจำ แต่จากการเก็บข้อมูลพบว่า นักเรียนที่เล่นกีฬามากกว่า 1 ชนิด มีเพียงร้อยละ 20 เท่านั้นที่เหลือเป็นการเล่นกีฬาเพียงชนิดเดียวเพราะรู้สึกเบื่อ แต่พบว่ามีการไปเล่นเกม punching หรือวัดแรงต่อตามห้างสรรพสินค้า จึงเอามาประยุกต์ใช้กับกระสอบทรายในโรงเรียนที่ไม่ค่อยมีใครเล่น ทั้งที่สร้างความแข็งแรงได้ดี

Smart Kids F T J ได้นำเครื่องวัดแรงสั่นสะเทือนติดตั้งกระจายบนตัวกระสอบทราย พร้อมติดตั้งโปรแกรมที่สามารถแสดงผลที่ได้จากการออกกำลังกายแบบจำเพาะเจาะจง ใน Mode ต่างๆ ช่วยให้ผู้เล่นเห็นถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจน

Smart Punching Bag มีโปรแกรมการเล่น 2 แบบ คือ แบบธรรมดา (Normal mode) ที่ผู้ชกสามารถชกกระสอบไปเรื่อยๆ และหยุดได้เมื่อต้องการ โดยผลรวมของคะแนนจะได้จากความแรงของการชกในทุกรอบ หมัด และ แบบ Punches Gaming mode ผู้ชกจะกลายเป็นผู้เล่น เริ่มชกจาก level 1 คะแนนเริ่มต้นเป็น 0 โดยโปรแกรมจะจับเวลาหนัถอยหลัง 5 นาที ต้องชกให้เท่ากับหรือมากกว่าแต้มที่โปรแกรมกำหนดเพื่อเข้าสู่ด่านถัดไปไม่อย่างนั้น gameover

วิธีคือติดตั้งอุปกรณ์บนกระสอบทราย และมีปุ่มสำหรับกดเลือก Mode ที่ต้องการ และป้อนข้อมูลส่วนตัวของผู้เล่น ได้แก่ เพศและอายุ และแสดงผลที่หน้าจอ ผู้เล่นจึงได้รับความสนุกสนาน สามารถกระตุ้นให้ผู้ใช้ออกกำลังกายหนักขึ้น ในอนาคตเด็ก ๆ ยังมีแนวคิดว่าจะพัฒนาจากกระสอบทรายเป็นหุ่นคน และทำให้เกิดสัญญาณเสียง และการแสดงผลด้วยเสียง เพื่อขยายกลุ่มเป้าหมายไปยังผู้พิการทางสายตา รวมถึงจะบันทึกข้อมูลสำหรับทำงานวิจัยในอนาคตเพื่อออกแบบเครื่องมือที่ช่วยเสริมสุขภาพได้ดียิ่งขึ้นต่อไป

นายจิรัฐ แจ่มสว่าง ครูรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหาจักรี ปี พ.ศ.2560 หนึ่งในคณะกรรมการตัดสินเปิดเผยว่า Smart Punching Bag เป็นสิ่งประดิษฐ์ที่สามารถตอบวัตถุประสงค์เรื่องการสร้างเสริมสุขภาพได้ สิ่งสำคัญคือการนำไปใช้ได้จริงสามารถดึงกลุ่มเป้าหมายเข้ามา และกระตุ้นให้อยากทำกิจกรรมโดยการชกต่อกระสอบทราย การต่อยอดโปรแกรมวัดผลแสดงให้เห็นว่าเด็ก ๆ มีความเข้าใจเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ เริ่มจากวิเคราะห์ปัญหา คิดค้นการแก้ปัญหา และสำรวจเก็บข้อมูลว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่

รางวัลรองชนะเลิศอันดับ 1
ระดับอาชีวศึกษา

“อุปกรณ์ช่วยสะดก”

ทีมเมืองคนดี จากวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี



ไทยเริ่มก้าวสู่สังคมสูงอายุ และจะมีผู้พิการทุพพลภาพสูงขึ้นปีละ 5,000 คน ประชากรกลุ่มนี้จำเป็นต้องใช้วีลแชร์เพื่อความสะดวก เด็กๆ เริ่มเห็นปัญหาคนใกล้ตัว มีคุณอาพิการนั่งรถเข็นน้ำหนักตัวกว่า 70 กิโลกรัม เวลาสะดกจะต้องเคลื่อนย้ายจากเก้าอี้รถเข็นไปเตียง ขณะที่ผู้ดูแลเพียงคนเดียวยกผู้ป่วยไม่ไหว การดูแลค่อนข้างลำบาก การเข้าห้องน้ำเป็นพื้นฐานง่ายๆ ในการดูแลซึ่งเด็กๆ คิดวิธีทำให้ง่ายและปลอดภัยขึ้น

“อุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการสะดกผู้ป่วยและผู้สูงอายุที่นั่งเก้าอี้รถเข็น” ที่ออกแบบเน้นการนำไปใช้ได้จริง สะดวก พับเก็บง่าย เคลื่อนย้ายสะดวกนำไปใช้งานได้ ในหลายพื้นที่โดยมีสื่อที่ฐานสามารถพับเก็บได้ง่าย ลดความเสี่ยงจากการเคลื่อนย้าย สิ้นลัม

“เสาหลักนำทางยางพารา” ลดอุบัติเหตุบนท้องถนน

ทีมสี่สหาย สายช่าง จากวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี



เริ่มต้นจากการเห็นปัญหาในชุมชนว่า อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับรถยนต์ รถจักรยานยนต์ ที่เฉี่ยวชนกับเสาหลักกันทางซึ่งทำขึ้นจากปูน ทำให้เกิดความเสียหายและสร้างความบาดเจ็บที่รุนแรงต่อตัวของผู้ประสบเหตุ ประกอบกับประสพการณ์ที่เคยเห็นตามสนามแข่งรถมักใช้ยางรถยนต์เก่ามากันเพื่อบรรเทาความรุนแรง

โอเดียจาก ทีม “สี่สหาย-สายช่าง” วิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี ที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวกันของนักศึกษา ปวช.ปี 3 จากแผนกต่างๆ จึงมีโอเดียที่จะหาทางป้องกันและลดระดับความรุนแรงของอุบัติเหตุ คิดค้นวัสดุที่จะนำมาทดแทน “เสาหลักนำทาง-เสาหลักกิโลเมตร” ที่สร้างขึ้นจากปูนที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบัน

จากความคิดว่า “น่าจะทำได้” ทำให้ช่วยกันคิดค้นหาวิธีที่ทำให้ยางพารามีความแข็งแรง แต่ในขณะเดียวกันก็ต้องมีความทนทาน และยืดหยุ่นไม่สร้างความเสียหายให้กับทรัพย์สินและร่างกายของผู้ประสบเหตุไปพร้อมกัน

“ยางพาราจะมีคุณสมบัติที่นิ่ม จึงไปหาสารเคมีต่างๆ หรือส่วนประกอบอื่นๆ เข้ามาทดลองผสมดูเพื่อให้มีความแข็งแรง สุดท้ายได้ข้อสรุปว่า ใช้ขี้เลื่อยผสมกับยางพาราในอัตราส่วน 1 ต่อ 1 ทำให้เสาที่ทำขึ้นมีความแข็งแรงคล้ายกับไม้ และมีความยืดหยุ่นในขนาดที่พอรับได้ ไม่สร้างให้เกิดความเสียหายกับตัวรถและผู้ขับขี่ และช่วยลดแรงปะทะลดความรุนแรงที่เกิดขึ้นลงไปได้มาก” นายณรงค์ศักดิ์ ทัพย์มาก “โดม” นักศึกษา ปวช.ปี 3 จากแผนกเทคโนโลยียางและพอลิเมอร์ กล่าว

ผลงาน “เสาหลักนำทางจากยางพารา” ไม่ใช้แค่ปรับปรุงคุณภาพเสาเพื่อลดอันตราย แต่ยังเพิ่มความก้าวล้ำด้วยการติดตั้งระบบไฟโซล่าเซลล์ ที่ทั้งประหยัดและเพิ่มความปลอดภัย พร้อมกับติดระบบ GPS ด้วยการพัฒนาระบบ Application เชื่อมเข้ากับระบบ Line เพื่อระบุพิกัดสถานที่เกิดเหตุ ส่งผ่านระบบ Line ไปที่หน่วยกู้ภัย ให้ช่วยเหลือผู้บาดเจ็บได้ทันที

“หากเกิดรถชนที่ไม่รุนแรงมาก ตัวเสาก็จะกลับคืนตัวตั้งขึ้นเองได้เหมือนเดิม จากการทดลองการชนที่ความเร็ว 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง พบว่า ตัวรถก็อาจจะมีรอยถลอกนิดหน่อย แต่ไม่เสียหายถึงโครงสร้าง และใส่สารเคมีที่ป้องกันการติดไฟด้วย หากเกิดเหตุไฟไหม้จากป่าหญ้าข้างทาง และหากรถชนจนพังก็เอามาบดใหม่ นำกลับไปใช้ซ้ำ โดยมีต้นทุนเพียง 300 บาทเท่านั้น”

อาจารย์ศรีวิการ์ เมฆธวัชชัยกุล อธิการบดีวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี คณะกรรมการตัดสิน เปิดเผยว่าผลงานเสาหลักนำทางจากยางพารานั้น สามารถตอบโจทย์ที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศได้ 3 ด้าน คือ สามารถสร้างความปลอดภัยในการใช้รถใช้ถนน ป้องกันบรรเทาความรุนแรงจากอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น และเป็นนวัตกรรมใหม่ที่รวมเอาเทคโนโลยีต่างๆ สิ่งที่สำคัญคือผลงานชิ้นนี้ยังตอบโจทย์ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศ แก้ปัญหายางพาราราคาตกต่ำ เป็นความหวังกระตุ้นเศรษฐกิจด้วยการเพิ่มมูลค่ายางพารา

การใช้งาน สำหรับสระผม สามารถเข็นรถวีลแชร์เข้าสู่อุปกรณ์เพื่อทำการสระผมได้โดยไม่ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยหรือผู้สูงอายุ ออกจากรถเข็น รองรับน้ำหนักตัวสูงถึง 120 กิโลกรัม โดยการออกแบบมอเตอร์แกนซึกให้สามารถเลื่อนและเอียงท่ามุม 45 องศา จึงทำให้น้ำหนักตัวรวมรถเข็นเบาขึ้นและศีรษะผู้ป่วยยังพอดีกับถาดสำหรับสระผม ซึ่งออกแบบให้สามารถปรับได้ตามความสูงของผู้ป่วย ทำให้เวลาสระผมไม่ไหลย้อนกลับมาเปียกตัวผู้ป่วย สามารถใช้ร่วมกับวีลแชร์หรือรถเข็นได้ทุกขนาด

ปัจจุบันผลงานประดิษฐ์อยู่ระหว่างการขอจดสิทธิบัตร เพื่อพัฒนาต่อยอดในเชิงพาณิชย์ในนามของวิทยาลัยเทคนิคสุราษฎร์ธานี โดยขณะนี้มีการสั่งผลิตเพื่อนำไปบริการผู้ป่วยที่ใช้รถเข็นในโรงพยาบาลส่งเสริมตำบล (รพสต.) ของจังหวัดสุราษฎร์ธานีแล้ว จำนวน 50 เครื่อง ในราคาเครื่องละ 5,000 บาท

สำหรับการพัฒนาในขั้นต่อไป จะพัฒนาให้ถาดรองน้ำมีน้ำหนักเบาขึ้น น้ำทิ้งไหลออกจากถาดได้สะดวกรวดเร็วขึ้น และออกแบบให้เป็นอุปกรณ์แบบพกพา พับเก็บให้ง่ายและรวดเร็วมากขึ้น มีขนาดไม่ใหญ่เกินไปเพื่อสะดวกต่อการเคลื่อนที่พกพาไปยังสถานที่ต่างๆ ได้โดยง่าย



“
แต่ละภาคส่วน
แต่ละมุมเมือง
ของประเทศไทย และโลกนี้
ล้วนมีปัญหาก็เกิดขึ้น
แตกต่างกัน
”

ช่วงกำลังคิดล้านนา

เวทีแห่งการสานพลัง สร้างสุขภาวะ

ความแตกต่างนี้ เกิดได้จากหลายสิ่ง ไม่ว่าจะ เป็นพฤติกรรมของบุคคลนั้นๆ วัฒนธรรม ประเพณี ที่หล่อหลอมให้คนแต่ละพื้นที่ มีความคิด ความแตกต่าง กันออกไป

สุขภาวะของคนแต่ละพื้นที่ แต่ละชุมชน ก็ย่อมมี ความแตกต่างกันออกไปเช่นเดียวกัน

การเข้าไปแก้ปัญหา กำจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ จึงไม่ สามารถคิดจากศูนย์กลางแล้วนำไปแก้ได้ทุกบริบทของสังคม การทำความเข้าใจความแตกต่าง รับรู้ถึงปัญหาแท้จริง ที่เกิดขึ้นของแต่ละพื้นที่ จะทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปอย่าง ตรงจุด และสำเร็จได้มากขึ้น

สสส. และภาคีเครือข่าย ที่กระจายกันทำงานอย่างเข้มแข็ง ในหลากหลายพื้นที่ ทำให้เกิดองค์ความรู้ และสามารถทำ ความเข้าใจบริบททางสุขภาวะที่แตกต่างกันของแต่ละพื้นที่ ได้อย่างดียิ่งขึ้น เมื่อไม่นานมานี้ มีการจัดเวทีเสวนาหัวข้อ การจัดการปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ภายใต้งาน “**สานงาน เสริมพลัง ภาคีเครือข่ายสุขภาวะภาคเหนือตอนบน : ช่วงกำลัง คิด ล้านนา**” จัดโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.) ร่วมกับ แกนนำภาคีเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพ 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน กว่า 25 ภาคี เพื่อแลกเปลี่ยน องค์ความรู้งานสร้างเสริมสุขภาพระดับภูมิภาค



“ช่วง” ในภาษาเหนือ แปลว่า ลาน ส่วนคำว่า “กำกืด” แปลว่า ความคิด เมื่อรวมกันจึงหมายถึงลานความคิดของภาคีเครือข่ายเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูลการทำงาน เกิดการต่อยอดทุนทรัพยากรต่างๆ และสร้างการหนุนเสริมซึ่งกันและกันในระดับพื้นที่เพื่อการขับเคลื่อนอย่างเป็นรูปธรรม

เพราะการขับเคลื่อนสุขภาวนั้น ไม่สามารถทำได้โดยลำพัง การมีภาคีเครือข่ายที่เข้าใจบริบทของพื้นที่เป็นอย่างดี เท่ากับ ขุมพลังที่จะร่วมสร้างสุขภาวะกันได้อย่างเข้มแข็ง

ภาคเหนือตอนบน เป็นหนึ่งในพื้นที่ที่มีความหลากหลาย โดยเฉพาะวัฒนธรรม ตลอดจนกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีอยู่จำนวนมาก การทำงานสร้างเสริมสุขภาพให้ครอบคลุมจึงเป็นงานที่ทำทนายแต่ด้วยความเข้มแข็งของภาคีเครือข่ายทำให้เกิดพลัง และนวัตกรรมต่างๆ ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงมากมาย

ความร่วมมือระหว่าง สสส. และภาคีเครือข่ายสุขภาพ ล้วนมา เริ่มออกเดินทางมาตั้งแต่ระดับชุมชน ตำบล อำเภอ จนมาสู่ระดับจังหวัด และภูมิภาค โดยมีชนวนปัญหาจากการถูกระแสทุนนิยมบุกรุก ส่งผลกระทบต่อโครงสร้างทางสังคม เป็นวงกว้าง สำหรับในภาคเหนือซึ่งมีบริบทแตกต่างออกไปก็ได้พบว่า

- **มิติทางด้านสังคม** เกิดปัญหาในกลุ่มเด็กขาดโอกาส ถูกกลั่นแกล้งทางเพศ การค้ามนุษย์ ติดเชื้อ HIV แรงงานต่างด้าว คนไร้สัญชาติ มิติทางด้านสุขภาพ เกิดปัญหาการเจ็บป่วยในผู้สูงอายุ ปัญหาการสารเคมีตกค้างในผลผลิตการเกษตร ซึ่งภาคเหนือเป็นแหล่งผลิตผักผลไม้ที่สำคัญภาคหนึ่งของประเทศ

- **มิติทางด้านธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** พบปัญหาใหญ่คือการบุกรุกที่ดินทำกินของพี่น้องเกษตรกร ปัญหาการตัดไม้ทำลายป่า ปัญหาหมอกควันจากการเผาทำลายวัสดุทางการเกษตร

- **มิติทางด้านเศรษฐกิจ** เช่น ปัญหาต้นทุนการทำเกษตรกรรมสูงจนทำให้ขาดทุน เกิดปัญหาหนี้สินในครัวเรือนเป็นวงกว้าง

การนำปัญหาที่เกิดขึ้นมาร่วมแบ่งปัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำงาน แก้ไขปัญหา ทำให้สามารถวางแนวทางเพื่อจะนำไปสู่ประตูแห่งทางออกของปัญหาร่วมกันได้ เช่น ปัญหาแอลกอฮอล์ ที่พบว่า พื้นที่ภาคเหนือเป็นพื้นที่ ที่มีสถิติความเสี่ยงจากการดื่มสูงกว่าภาคอื่นๆ การเข้ามาจัดการปัญหา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในพื้นที่ภาคเหนือ ที่ดูเหมือนจะเป็นวาระสำคัญเพราะส่งผลกระทบต่อปัญหาอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น ปัญหาติดสุรา ปัญหาครอบครัว อุบัติเหตุ โรคทางเพศสัมพันธ์

โดยในภาคเหนือก็มีการทำงานเพื่อแก้ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ โดยเน้นไปที่ 4 ยุทธศาสตร์

 <p>ชุมชน สนับสนุนให้ชุมชนเข้มแข็ง สามารถจัดการตนเองได้</p>	 <p>การเฝ้าระวัง สนับสนุน บังคับใช้กฎหมาย ตั้งคณะกรรมการระดับจังหวัด เพื่อดูแลปัญหา</p>
 <p>การรณรงค์ ไม่ว่าจะเป็นงานบุญ งานประเพณีปลอดเหล้า งานแต่ง งานศพ เป็นต้น</p>	 <p>สนับสนุน กลุ่มเยาวชนให้มีพื้นที่ แสดงออก เปลี่ยนพื้นที่เสี่ยง เป็นพื้นที่สร้างสรรค์</p>

เมื่อเกิดการดำเนินงานที่เข้มแข็งทำให้เกิดความสำเร็จมากมาย เช่น จังหวัดพะเยาจากที่เคยมีผู้ดื่มสุราสูงที่สุดอันดับ 1 ในประเทศไทย ลดลงไปอยู่ในอันดับที่ 25 ของประเทศ มีงานศพปลอดเหล้ากว่า 84% ขณะที่จำนวนโรงกลั่นสุราในจังหวัดลดลง 32%

ส่วนจังหวัดอื่นๆ เช่น เชียงใหม่ จากที่เคยพบว่ามีคนเสียชีวิตเพราะดื่มสุราช่วงสงกรานต์คูเมืองเชียงใหม่ทุกปี เมื่อเกิดการผลักดันสงกรานต์ปลอดเหล้าก็ไม่มี การเสียชีวิตเกิดขึ้นอีก ซึ่งนี่เป็นเพียงผลส่วนหนึ่งของการทำงานอย่างเข้มแข็งเท่านั้น

เวทีช่วงกำกับทิศทาง ซึ่งเป็นการรวมตัวของคนทำงาน สร้างเสริมสุขภาวะ โดยเฉพาะการจัดการประเด็นเสี่ยง ก็มีการนำเสนอประเด็นเชิงนโยบายที่จะนำไปพร้อมใจกัน ขับเคลื่อนงานในระดับพื้นที่ต่อไป คือ 1.การผลักดันให้เกิดเวทีบูรณาการ โขว์ แชร์ ระดับจังหวัด 2.หนุนให้มีมาตรการชุมชนเข้มแข็ง 3. หนุนธรรมนูญสุขภาพประเด็นปัจจัยเสี่ยงงานบุญประเพณี 4. สอดแทรกประเด็นค่านิยมของจังหวัด เช่น ลดเหล้า-บุหรี และ 5. สนับสนุนจัดตั้งกองทุน หรือโครงการที่เกี่ยวข้องกับเหล้าบุหรี โดยเชื่อว่าการดำเนินงานที่เข้มขันของภาคีเครือข่ายจะทำให้ข้อเสนอต่างๆ สามารถเกิดขึ้นได้จริงแน่นอน



จากการระดมความคิดในทุกฝ่าย และเชื่อมโยงเครือข่ายภาคเหนือตอนบน ทำให้เกิดเป็นประเด็นสำคัญ ที่จะนำไปขับเคลื่อนงานในภาคเหนือตอนบนต่อไป ใน 5 ประเด็นสำคัญ

- อาหารที่พอเพียง อย่างปลอดภัย และเข้าถึงอย่างมั่นคง โดยมีกระบวนการพัฒนาเกษตรกรให้เกิดทักษะในกระบวนการผลิตที่ปลอดภัยตลอดจนการแปรรูปผลผลิต การพัฒนาช่องทางการตลาดที่สามารถสร้างรายได้และสร้างอาหารปลอดภัยสู่สังคม
- ชุมชนจัดการตนเองบนฐานสังคมและวัฒนธรรมล้านนา สนับสนุนกระบวนการพัฒนาในกลุ่มประชากรทุกช่วงวัย ตั้งแต่ครรภ์มารดาจนถึงเชิงตะกอน
- การจัดการปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพด้านต่างๆ
- เหลียวหลัง แลหน้า เสริมคุณค่าสร้างความมั่นคงชีวิตบนฐานพหุชาติพันธุ์
- กินอยู่ ู้ฮัก รักษาสิ่งแวดล้อม

เมื่อมีเป้าหมาย ทิศทางการทำงานร่วมกัน หน้าที่ต่อไปภาคีเครือข่ายจะได้นำเอาประสบการณ์จากพื้นที่ต่างๆ ไปปรับใช้เพื่อแก้ปัญหาและสร้างเสริมให้ชุมชนของตัวเองเข้มแข็งยิ่งขึ้นไป

นายธงชัย ยงยิ้น 

หัวหน้าศูนย์ประสานงานเครือข่ายองค์กรงคเหล้า ภาคเหนือตอนบน

ปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพในพื้นที่ภาคเหนือมีหลายประเด็นที่น่าเป็นห่วง เรียกว่าเป็นพื้นที่สีแดง โดยเฉพาะใน 6 จังหวัด ได้แก่ จ.พะเยา เชียงใหม่ เชียงราย แพร่ ลำปาง และแม่ฮ่องสอน เป็นจังหวัดที่อยู่ในกลุ่มความเสี่ยง และมีอัตราการดื่มสุงที่สุดในประเทศติดต่อกันมาหลายปี ขณะเดียวกันก็พบว่า เยาวชนและผู้หญิงมีอัตราการสูบบุหรี่สูงขึ้น ตลอดจนอุบัติเหตุก็มีอัตราเพิ่มสูงในทุกๆ ปีเช่นกัน

“ถ้าคน 1 คนเลิกเหล้า-บุหรี่ได้ สิ่งที่ได้กลับมานอกเหนือสุขภาพที่แข็งแรง ก็คือคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของตนเอง และคนในครอบครัว สามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข จะเห็นได้ว่าเพียงแค่ปัจจัยเสี่ยง 2 อย่างนี้ ก็สร้างความเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพะได้อย่างมากมาย” นายธงชัย กล่าว



 นางสาวภัทริศา สมรักย์

เครือข่ายประชาคมงคเหล้าจังหวัดแพร่



การเข้าไปเปลี่ยนทัศนคติให้คนเลิกเหล้าเลิกบุหรี่ได้ เป็นงานที่ทำท่ายมาก แต่เมื่อทำได้ก็รู้สึกภูมิใจที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง ยิ่งเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีปัญหาเหล้าบุหรี่เป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ ก็ยิ่งเป็นแรงผลักดันให้ต้องทำงานอย่างจริงจัง ซึ่งส่วนสำคัญของการทำประเด็นเหล้าบุหรี่คือ การลงพื้นที่ เพราะทำให้เราได้เห็นสถานการณ์จริง เมื่อเห็นความจริงก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ตรงจุด เช่น จ.แพร่ จะเน้นไปที่เยาวชน ให้มีพื้นที่สร้างสรรค์เชื่อมโยงกับคนในชุมชนด้วยศิลปะวัฒนธรรม เช่น การจัดกิจกรรม “ขอเรื่องเหล้า” ในช่วงเข้าพรรษา เป็นการนำเครื่องดนตรีไทยมาประยุกต์กับการเล่าเรื่องราวณรงค์เลิกเหล้า ได้รับความสนใจจากชาวบ้านเป็นอย่างมาก

“การทำงานเรื่องเหล้า บุหรี่ เป็นเรื่องที่ต้องทำอย่างต่อเนื่อง เคยมีคนถามว่าทำไมไปทำไม ทำแล้วมันจะเปลี่ยนได้จริงหรือ คำตอบคือ ไม่มีอะไรเปลี่ยนหากเราไม่ลงมือ ซึ่งปัจจุบันอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของจังหวัดแพร่ลดลงจากที่เคยอยู่ในอันดับ 1 ขยับมาเป็นอันดับ 9 สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นว่าการทำงานของเราไม่ได้สูญเปล่า และยังคงต้องเดินหน้าต่อไป” นางสาวภัทริศา กล่าว

“งานของ สสส. และภาคีเครือข่าย มีทิศทางที่สอดคล้องกับเป้าหมายการพัฒนาอย่างยั่งยืน หรือ *Sustainable Development Goals (SDGs)* ซึ่งเป็นเป้าหมายการพัฒนาประเทศที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ ดังนั้น การรณรงค์เรื่องสิทธิทางชาติพันธุ์ สิทธิความเท่าเทียมของแรงงาน สิทธิสตรี รวมทั้งประเด็นอื่นๆ จึงไม่ใช่เรื่องไกลตัว และมีโอกาสที่จะขับเคลื่อนประเด็นเหล่านี้ให้ประสบความสำเร็จ”



**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

การทำให้อันตราย มัสยิดปลอดภัย

นายอติศักดิ์ นุขมี อีหม่ามมัสยิดคอลีดีน ตัวแทนโครงการ
มัสยิดปลอดภัย

“ไหนจะบันทอนร่างกายของคนสูบ เป็นบุหรี่มือสองที่กระทบกับ
คนรอบข้าง ลูก และภรรยา บุหรี่มือสามติดตามเสื้อผ้า โซฟา เฟอร์นิเจอร์
ในบ้านด้วย เป็นอันตรายและรบกวนไปทั้งครอบครัว” คือผลกระทบที่เกิดขึ้น
ซึ่งคนสร้างสุขได้เผยแพร่ให้คนอื่น ๆ ร่วมเข้าใจอันตรายและความหมายของการเลิก
สูบบุหรี

โครงการมัสยิดปลอดภัย ที่มัสยิดคอลีดีน ที่คุณอติศักดิ์
อยู่นั้น คณะกรรมการบริหารมัสยิดก็ให้ความสำคัญเกี่ยวกับ
เรื่องของการลด ละ เลิก บุหรีอยู่แล้ว และอีหม่ามอติศักดิ์
ยังแสดงคำสอนศาสนา และพูดถึงอันตรายของ
บุหรี จนผู้สอนศาสนาในมัสยิดแห่งนี้ กลายเป็น
คนแรกที่เลิกสูบบุหรีได้

ปีที่ผ่านมา มัสยิดคอลีดีนได้รับเลือกให้เข้า
ร่วมโครงการมัสยิดครบวงจรจาก มูลนิธิสร้างสุข
มุสลิมไทย หรือ สสม. และได้รับทุนมาจัดกิจกรรม
หลายๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาทางด้าน
ภูมิทัศน์ของมัสยิด การอบรมจริยธรรมทุก
วันอาทิตย์ การจัดตั้งกองทุนชะกาต การจัด
กลุ่มสตรีขึ้นเพื่อที่จะดูแลคนผู้สูงอายุ เด็ก
ลูกกำพร้าต่างๆ และก็มีส่วนหนึ่งที่ต้อง
รณรงค์ ก็คือการทำให้มัสยิดเป็นมัสยิด
ปลอดภัย 100%

การสูบบุหรีเป็นปัญหาที่เรื้อรัง
มานาน คนที่เลิกสูบบุหรีน้อย แต่จำนวน
คนสูบบุหรีเพิ่มมากขึ้นทุกปี อายุคนที่
สูบก็น้อยลงเรื่อยๆ คุณอติศักดิ์ ระบุว่า
ก่อนหน้านี้ก็เคยสูบบุหรีมาตั้งแต่เด็ก
ถึงช่วงวัยหนึ่งก็รู้ถึงอันตราย ร่างกาย
อ่อนแอลง จึงเลิกสูบบุหรี จนถึงวันนี้
อีหม่ามเลิกสูบบุหรีมาได้ 30 ปีแล้ว
และคงจะไม่กลับไปสูบอีก

บุหรีเป็นเรื่องยาก แต่ทำได้ จึงเป็นความภูมิใจของชุมชน

อิหม่ามอดิศักดิ์ ยังย้ำว่า การที่จะให้คนอื่นมาลด ละ เลิก เป็นเรื่องยาก ถ้าไม่ระวังจะกระทบความรู้สึกของเขามาก การรณรงค์ จึงจะต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป

เริ่มการรณรงค์จากสิ่งแรกเลยคือ การติดป้าย ที่มีข้อความ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี และป้ายห้ามสูบบุหรีในต้วอาคารมัสยิด หลังจากนั้นก็ติดป้ายที่บริเวณโรงเรียน แล้วก็บริเวณมัสยิดทั้งหมด และก็มีเทศนาอยู่หลายครั้ง

อีกส่วนหนึ่งคือการสอนในวันอาทิตย์ ช่วง 10.00-12.00 น. จะให้ความรู้เรื่องบุหรี ตั้งแต่ประวัติศาสตร์ของการสูบบุหรีใน ต่างประเทศ เข้ามาในเอเชียอย่างไร แล้วมันกระโดดเข้ามาในเมืองไทย อย่างไร สมัยไหน ไปจนถึงการเกิดโรงงานยาสูบ จากนั้นก็พูดถึงโทษ ของมัน พูดถึงหลักการของศาสนาว่าพูดถึงเรื่องบุหรีอย่างไร

“ที่จริงในหลักการไม่ได้มีตัวบทออกชัดๆ ว่า บุหรีเป็นสิ่งต้องห้าม เพราะพันปีก่อนมันยังไม่มีบุหรี แต่เราก็สามารถเทียบเคียงบุหรีกับ สิ่งอื่นๆ อย่างเช่นสุราได้ การดื่มสุราทำให้มีเมามา การสูบบุหรีทำให้ มีเมามาเช่นเดียวกัน การดื่มสุรามันทำร้ายร่างกายเราลงทีละนิด การสูบบุหรีก็บั่นทอนร่างกาย ทำให้เกิดโรคเหมือนการมาตัวตาย ทีละนิดๆ เหมือนกัน ซึ่งการดื่มสุราในบางบริบทยังมีประโยชน์ กับร่างกาย แต่การสูบบุหรี ทางทางการแพทย์ไม่ได้บอกเลยว่าให้ ประโยชน์อะไร ดังนั้น การสูบบุหรีน่าจะเป็นสิ่งที่ต้องห้ามมากกว่า การดื่มสุราด้วยซ้ำไป”

อิหม่ามอดิศักดิ์ เล่าต่อว่า ยังได้ สอนเรื่องทักษะทางการแพทย์ที่บอกว่าการสูบบุหรีมีผลบั่นทอนร่างกายและจิตใจอย่างไร ไหนจะบั่นทอนร่างกายของคนสูบ คนรอบข้างอย่างไร “ผมเชื่อว่า พี่น้องชาวคอลิดีน ตระหนักถึงความสำคัญด้วยอยู่แล้วครับ การรณรงค์เหล่านี้ทำให้เขารู้สึกที่จะกระดากที่จะมาสูบบุหรีใน บริเวณมัสยิด จนการสูบบุหรีลดลง มีหลายคนมาพูดกับผมว่า “อิหม่ามครับ คนสูบบุหรีผมไม่ค่อยเห็นเลยนะแถวนี้” ก็ถือว่าเป็น ผลที่เป็นรูปธรรมครับ”



นอกจากสอนและให้ความรู้ อิหม่ามยัง ติดตามผล คอยสังเกตอยู่เสมอว่ามีการสูบบุหรีเกิดขึ้นในต้วอาคาร ของมัสยิดไหม คอยเอากระถาง เอากระถอน หรือที่รองรับ กันบุหรีไปทิ้งไปซ่อนบ่อยๆ ก็มีคนพยายามที่จะเอามาตั้ง ที่เดิม แต่ปัจจุบันนี้ ไม่มีแล้ว อาจจะมีอยู่บ้างที่สูบ แต่ก็ ไปสูบอยู่ไกลๆ แอบๆ ในมุมหนึ่งของมัสยิด ไม่สูบในพื้นที่ สาธารณะเหมือนแต่ก่อน

“จริงๆ มันจะไม่สำเร็จเลย ถ้าหากว่าผมและ คณะกรรมการมัสยิดรณรงค์ แต่ว่าคนที่อยู่ในชุมชน สัตบุรุษทั้งหลายเขาไม่ให้ความร่วมมือ ก็เป็นความภูมิใจ ที่คนในชุมชนเขาเห็นถึงความสำคัญ ตระหนักถึงโทษภัย ของบุหรี แล้วก็ให้ความร่วมมือกับมัสยิด จน ณ วันนี้ จะเห็นคนสูบบุหรีในมัสยิดน้อยลงมากๆ จนเกือบไม่เห็น เลยครับ” อิหม่ามอดิศักดิ์ สรุปให้เราเข้าใจ

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



รู้หรือไม่... หากเราขาดน้ำแม่เพียง 1.5% ถึง 2% หากพิจารณาจากตัวเลข อาจเห็นว่าน้อย และแทบยังไม่ทันรู้สึกที่เรากระหายน้ำ แต่อัตราการขาดน้ำเพียงเท่านี้ ส่งผลกระทบประสิทธิภาพการทำงานของสมองอย่างชัดเจน

ดื่มน้ำไม่พอ สมองตื้อ-คิดช้า

เคยรู้สึกไหม! เวลาที่นั่งในห้องประชุมหรือห้องเรียนนานๆ แล้วรู้สึกว่า ทำไมเหมือนจะขาดสมาธิจดจ่อ หรือเวลาที่เล่นเกม ฝึกสมองง่ายๆ กลับรู้สึกว่า ต้องใช้ความพยายามมากเป็นพิเศษในการเล่น ลักษณะเหล่านี้เองเป็นตัวอย่าง อาการของ “การขาดน้ำเพียงไม่มาก” ที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมอง โดยที่ตัวเราเองอาจไม่ตระหนักด้วยซ้ำไปว่า อ้าวเนี่ยเราดื่มน้ำไม่พอหรือ? ไม่รู้สึกหิวหรือ?

แต่โดยข้อเท็จจริงแล้ว มีหลักฐานทางวิชาการที่ได้จากงานวิจัยใหม่ๆ ที่เผยแพร่ออกมาอย่างต่อเนื่อง ยืนยันถึงผลกระทบของการขาดน้ำในระดับแม่เพียงต่ำๆ ต่อสมองคนเราในรูปแบบต่างๆ ซึ่งโดยมากแล้วแทบไม่ทันสังเกต หากกลับลดประสิทธิภาพในการทำงานของสมองลง จะเรียกว่า “สมองช้า” หรือ “สมองตื้อ” ก็ได้

“เราพบว่า เมื่อร่างกายขาดน้ำในปริมาณที่ไม่มากนัก สมองจะไม่สามารถประมวลผลการทำงานที่มีความซับซ้อน หรือต้องการการตั้งสมาธิจดจ่อได้ดีเท่ากับตอนที่ร่างกายอยู่ในสภาวะปกติ” มินดี มิลลาร์ด สแตมฟอร์ด ผู้อำนวยการห้องปฏิบัติการด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย สถาบันเทคโนโลยีจอร์เจีย ได้ตีพิมพ์ผลการวิเคราะห์ งานวิจัยเกี่ยวกับการขาดน้ำและผลต่อประสิทธิภาพของสมองคนเรา 33 รายการ

ดังนั้นคำถามคือ แล้วสภาพแบบไหนจะทำให้เราเกิดการขาดน้ำในระดับที่ว่ามันได้บ้าง ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า เพียงช่วงสั้นๆ ในการออกกำลังกายกลางแจ้งในที่ที่อากาศร้อนๆ ก็มากพอที่จะทำให้ร่างกายขาดน้ำในระดับต่ำ

ศาสตราจารย์ ดัก คาซ่า อาจารย์ด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว มหาวิทยาลัยคอนเนคติกัต ยกตัวอย่างให้ฟังว่า การเดินเท้าในระดับที่ใช้แรงกายมากพอควรต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ชั่วโมง สามารถทำให้ร่างกายคนเราขาดน้ำได้ระหว่าง 1.5% ถึง 2% แล้ว ซึ่งในทางเทคนิคแปลผลได้ว่า เท่ากับการเสียน้ำในร่างกายไป 1 ลิตร

“คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้สึกได้ว่า เราเสียน้ำในร่างกายไปเยอะ หากอยู่ในสภาพอากาศที่ร้อน เช่น การออกไปวิ่งออกกำลังกายข้างนอกบ้านตอนร้อนๆ เพียงแค่ครึ่งชั่วโมง คุณก็ขาดน้ำในระดับที่กระทบกับสมองแล้ว” ศาสตราจารย์ ดัก กล่าว พร้อมระบุว่า “ในการขาดน้ำระดับนี้ หลายคนก็เพียงแค่อาจจะเริ่มๆ รู้สึกกระหายน้ำหน่อยๆ เท่านั้นเอง เพราะคนส่วนใหญ่จะไม่เกิดการรับรู้ถึงสภาวะการขาดน้ำของร่างกายได้ เมื่อร่างกายขาดน้ำเพียง 1.5%”



“การขาดน้ำระดับเพียงเท่านี้ได้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานของสมองเรียบร้อยแล้ว แม้ว่าเราจะไม่รู้ตัวก็ตาม” ศาสตราจารย์ ดัก กล่าว และยกตัวอย่างการศึกษาล่าสุดอันหนึ่งที่ได้นำมาวิเคราะห์ โดยเป็นการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้จำลองให้ตกอยู่ในภาวะขาดน้ำต่ำๆ แล้ว ทำแบบทดสอบสมอง เปรียบเทียบผลการทำแบบทดสอบในสภาวะที่ร่างกายพวกเขาไม่ขาดน้ำเลย



ในการทดลองที่ ศาสตราจารย์ ดัก ยกตัวอย่างมานี้ คุณมีนา สเตเชนเฟลด์ นักวิจัย โรงเรียนแพทย์ เยล และห้องปฏิบัติการจอห์น บี เพียร์ส ระบุว่า เธอได้จำลองสภาพให้กลุ่มตัวอย่าง อยู่ในภาวะขาดน้ำเพียงแค่ 1% ก่อนให้ทำแบบทดสอบทางสมอง แล้วนำมาเทียบกับเมื่อที่ทดสอบพวกเขาในภาวะปกติ และผลที่ได้ คือ โดยเฉลี่ยแล้วกลุ่มตัวอย่างจะทำแบบทดสอบผิดมากกว่าปกติถึง 12% เมื่อขาดน้ำเพียง 1% เท่านั้นเอง แม้ว่าเวลาที่ใช้ทำแบบทดสอบทั้งตอนขาดน้ำและไม่ขาดน้ำจะไม่แตกต่างกันก็ตาม

ศาสตราจารย์ ดัก กล่าวว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้อาจจะไม่ใช้เรื่องใหญ่โตสำหรับคนทั่วไป แต่ลองนึกดูว่า หากการขาดน้ำเพียงเล็กน้อยแล้วมีผลต่อการตอบข้อสอบผิดถึง 12% มากกว่าปกติ แต่หากนักเรียนต้องทำข้อสอบ สิ่งนี้จะมีผลขนาดไหน

เมื่อถามว่า ต้องดื่มน้ำอย่างน้อยขนาดไหนต่อวันถึงจะมั่นใจได้ว่าร่างกายจะไม่ขาดน้ำ จนมีผลต่อสมองเช่นนี้ ศาสตราจารย์ ดัก กล่าวว่า “อย่าได้รอจนรู้สึกได้ว่า ตัวเองกระหายน้ำวิธีที่ดีที่สุด คือ จิบน้ำเรื่อยๆ ตลอดทั้งวัน ไม่ใช่โหมดื่มน้ำมากๆ ช่วงใดช่วงหนึ่ง เพราะอาจทำให้เสี่ยงต่อการได้รับน้ำมากเกินไปก็ได้”

“ยิ่งเมื่อเราอายุมากขึ้นเท่าไร การรับรู้ถึงความกระหายจะถดถอยลงไปเรื่อยๆ ทำให้คนที่ยิ่งสูงวัยขึ้นยิ่งมีความเสี่ยงในการขาดน้ำในระดับต้นๆ หากแต่มีผลต่อการทำงานของสมองมากขึ้นตามลำดับด้วย” ศาสตราจารย์ ดัก เตือน

วิธีการสังเกตที่ดีที่สุดและง่ายที่สุดว่า ร่างกายขาดน้ำหรือไม่ ในเมื่อความรู้สึกกระหายน้ำไม่ใช่มาตรวัดที่ดีแล้วคือ การสังเกตสีของปัสสาวะ โดยนักสรีรวิทยา ศาสตราจารย์ ลอเรนซ์ อาร์มสตรอง มหาวิทยาลัยคอนเนคติกัต ได้ให้แนวทางในการสังเกต ง่ายๆ ว่า ให้สีของสองอย่างนี้เป็นตัวชี้วัด กล่าวคือ “สีของน้ำมะนาวจางๆ” กับสีของ “ฟาง” อันแรก คือปลอดภัย ส่วนอันหลังคือ แนนอนว่าขาดน้ำแล้ว



📖 บุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงสูง โรคหัวใจ-มะเร็ง แกรมไม่ช่วยเลิกสูบ

ผลการวิจัยแรกได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ เซจ (SAGE) ส่วนเวชศาสตร์โรคหลอดเลือด ซึ่งเป็น การศึกษาเกี่ยวกับผลในระยะยาวของการสูบบุหรี่ ทั้งบุหรี่ที่ทำจาก “ยาสูบ บุหรี่ไฟฟ้า บุหรี่ไฟฟ้า ชนิดไร้นิโคติน” ด้วยการวัดสัญญาณชีพกลุ่มตัวอย่าง เช่น การเต้นของจังหวะหัวใจ ในช่วง 2 ชั่วโมง หลังการสูบบุหรี่ผลิตภัณฑ์ทั้ง 3 กลุ่มนี้ เป็นตัวชี้วัด

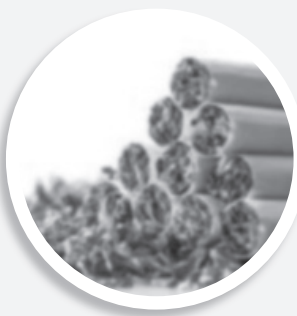


สิ่งที่พบ คือ กลุ่มที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าส่งสัญญาณของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจสูงสุด สูงยิ่งกว่าบุหรี่จากยาสูบเสียอีก ทำให้นักวิจัยสรุปในการวิจัยขั้นต้นนี้ว่า นิโคติน คือตัวการสำคัญ ที่ก่อความเสี่ยงในการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจในระยะยาว

ด้านผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก พบว่า สารนิโคติน ในบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้ผู้ใช้มีความเสี่ยงพอๆ กัน หรือกระทั่งมีแนวโน้มจะสูงกว่าการรับสารนิโคตินจากการสูบบุหรี่ทั่วไปเสียอีก ทั้งนี้ เป็นการศึกษาในกลุ่มประชากรชาวอินเดีย ที่มีความนิยมใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบไร้ควัน เช่น ชนิดเคี้ยว หรืออม โดยในการทำวิจัย ล่าสุดนี้ได้ รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าด้วย

ขณะที่การวิจัยอีกอันหนึ่งโดยโรงเรียนการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยจอร์เจีย สเตท ในสหรัฐฯ พบว่า ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า จำนวนมากถึง 90% ยังคงสูบบุหรี่ธรรมดาควบคู่กันไป แม้ว่าในตอนต้นที่ตัดสินใจใช้บุหรี่ไฟฟ้านั้น อ้างว่าตั้งใจจะเลิกบุหรี่จริงๆ ทำให้เกิดคำถามขึ้นมาว่า แล้วเจ้าระบบส่งสารนิโคตินในบุหรี่ไฟฟ้าที่อ้างกันว่า ช่วยให้คนเลิกบุหรี่ได้ สุดท้ายแล้วมีประสิทธิภาพจริง ดังคำโฆษณาหรือไม่ การวิจัยนี้บอกได้เลยว่า ประสิทธิภาพนั้นไม่มีอยู่จริง

📖 อย.สหรัฐฯ กร้าวเล็งลดนิโคตินในบุหรี่ ช่วยเลิกถาวร



นับเป็นความก้าวหน้าที่สำคัญของสำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ ในความพยายาม ควบคุมปริมาณสารนิโคตินในบุหรี่ที่กำหนดในสหรัฐฯ เมื่อล่าสุดได้ประกาศออกมา อย่างเป็นทางการ ว่า จะทำแน่นอนเพื่อช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ๆ เลิกบุหรี่ไปเอง เพราะไม่ติด สารนิโคตินอีกต่อไปแล้ว อีกทั้งยังจะช่วยลดอัตราการป่วยและตายจากโรคที่เกี่ยวข้อง กับการสูบบุหรี่

ทั้งนี้ แม้จะยังไม่ประกาศตัวเลขที่ชัดเจนว่าจะกำหนดให้สารนิโคตินในบุหรี่ลดลง ไปเหลือที่เท่าไร แต่ในประกาศดังกล่าวของ อย.สหรัฐฯ มีการอ้างถึงผลการวิจัยที่ระบุว่า การลดปริมาณสารนิโคตินให้ลงไปที่เพียง 0.4 มิลลิกรัม จะช่วยให้ผู้สูบบุหรี่ผู้ใหญ่ ราว 5 ล้านคน

ค่อยๆ เลิกบุหรี่ไปใน 1 ปี และช่วยป้องกันไม่ให้เกิดคนอีกกว่า 33 ล้านคนกลายมาเป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำในอนาคต

ขณะที่ในประเทศฝรั่งเศส มีการเคลื่อนไหวขององค์กรต่อต้านการสูบบุหรี่แห่งชาติ ที่ออกมาเรียกร้องทุกขั้วกล่าวโทษ ให้ดำเนินการสอบสวน ชักกล่าวหาที่ว่า ตัวแทนบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่สี่รายในประเทศ ได้แทรกแซงการตรวจและรายงาน ผลตรวจของทางการ เกี่ยวกับระดับสารนิโคติน และทาร์ ในผลิตภัณฑ์ที่นำเข้ามาจำหน่ายในประเทศ โดยพร้อมกับการ กล่าวโทษนั้น องค์กรฯ ได้ส่งรายงานเกี่ยวกับการตรวจและการคำนวณค่าสารเหล่านี้

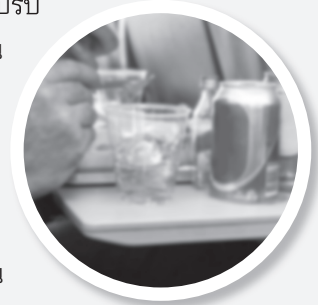
แน่นอนว่า บริษัทที่ถูกกล่าวหา กำลังออกมาปฏิเสธกันเป็นแถว ทั้งนี้ก็ต้องให้กระบวนการพิสูจน์ข้อกล่าวหานี้ ดำเนินการกันต่อไปจนท้ายที่สุด



อังกฤษ เตือนผู้โดยสารเมากระแทกเที่ยวบิน โทษหนัก!

รู้ไว้เลย ถ้าเมาแล้วถึงขั้นต้องทำให้เที่ยวบินต้องเปลี่ยนเส้นทางบิน จะต้องเสียทั้งค่าปรับ สูงสุด ราวๆ 3.4 ล้านบาท และโทษจำคุก ทั้งนี้ เป็นค่าเตือนที่ออกมาจากทางการบิน พลเรือนของประเทศอังกฤษ เพราะในช่วงฤดูร้อนของประเทศ ที่มีเที่ยวบินหนาแน่น ที่สุด 9 พันเที่ยวต่อวัน

เมื่อปีที่ผ่านมานี้ พบสถิติจากการบินพลเรือนอังกฤษว่า มีจำนวนเที่ยวบินที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ความประพฤติไม่เหมาะสมชนิดร้ายแรงของผู้โดยสารทั้งสิ้น 417 เที่ยวบินด้วยกัน ทั้งนี้ ถือเป็นสถานการณ์ที่ร้ายแรงมากสำหรับการบินพลเรือน อังกฤษ และโดยมากแล้วมาจากเหตุผู้โดยสารเมาแล้วก่อเรื่องวุ่นวายต่างๆ นั่นเอง แม้ว่าพนักงานบนเครื่องจะได้รับการอบรมมาเพื่อรับมือกับเหตุการณ์เหล่านี้ดีแค่ไหนก็ตาม การควบคุมคนเมา ขาดสติเพื่อไม่ให้กระทบกับเที่ยวบินและผู้โดยสารรายอื่นๆ ก็ไม่ใช่เรื่องง่าย ก่อนหน้าจะมีประกาศเรื่องค่าปรับสูงสุดนี้ ออกมาเพียงสัปดาห์เดียว ก็เกิดเหตุการณ์ผู้โดยสารชาวสกอตแลนด์กลุ่มหนึ่งก่อเหตุข่มขู่ฆ่าพนักงานบนเครื่อง ให้ตาย หลังจากดื่มเหล้าจิบที่ซื้อจากร้านค้าปลอดภาษีไปขวดหนึ่ง



ขณะที่มีรายงานข่าวจากประเทศดูไบว่า นักบินสายการบิน ฟลายดูไบ รายหนึ่งทำให้เที่ยวบินจาก เนपाल กลับไปยังดูไบล่าช้าถึง 11 ชั่วโมง เหตุเพราะโดนตรวจพบว่ามึนปริมาณแอลกอฮอล์เกินพิกัด

นักช้อปปิ้งออนไลน์เมืองลุงแซม รับซื้อของคอนเมา



แน่นอนว่าการทำอะไรตอนเมาย่อมนำมาสู่ความผิดพลาด และเสียใจได้เสมอๆ ในกรณีของการสั่งซื้อของออนไลน์ก็เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากผลการสำรวจล่าสุดโดย อาร์คสโตน รีคัฟเวอร์รี เซ็นเตอร์ ที่พบว่านักช้อปที่ชอบทำคำสั่งซื้อตอนมีน้ำเมาอยู่ในร่างกาย ถึงครึ่งหนึ่งต้องคืนสินค้าที่ได้รับจากซื้อของกับ อเมซอน ผู้ค้าออนไลน์ยักษ์ใหญ่

การสำรวจครั้งนี้ยังพบด้วยว่า จำนวนเงินเฉลี่ยที่นักช้อปออนไลน์ กดจ่ายไปตอนเมานั้น แต่ละครึ่งก็ไม่ค่อยอยู่ต่ำกว่า 40 ดอลลาร์ หรือกว่า 1,300 บาท ซึ่งหากแยกตามประเภทเครื่องดื่มที่ช้อปขี้เมาเหล่านี้ชอบแล้วจะพบว่า คนที่จิบเหล้าจิบ ในขณะที่เปิดคอมฯ เลือกซื้อสินค้าออนไลน์ หนักสุดเฉลี่ย 82 ดอลลาร์ หรือ กว่า 2,700 บาทต่อครั้ง

ทั้งนี้ ผลสำรวจได้จากการทำแบบสอบถามผู้สั่งของออนไลน์จากเว็บไซต์อเมซอน จำนวน 1,000 คน เมื่อเร็วๆ นี้ และพบว่า การสำรวจก่อนหน้านี้ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ โดยเว็บไซต์ Finder.com ที่สอบถามนักช้อปออนไลน์จำนวน 2,001 คนในสหรัฐอเมริกา พบว่า 46% ยอมรับว่าชอบซื้อของออนไลน์ ตอนเมาเป็นประจำ

นอกจากนี้ ยังพบว่ามูลค่าการใช้จ่ายซื้อของออนไลน์ตอนเมาของคนอเมริกันนั้น เฉลี่ยแล้วแต่ละคนใช้กันไปถึง รวม 14,900 บาท ตั้งแต่เริ่มมีพฤติกรรมนี้มาจนถึงเมื่อมีการสำรวจ

กินผักผลไม้ 5 สี

ให้ **๗** นี้ไม่จำเจ



กินเจปีนี้

นอกจากอิมบุนย ยังมีความสุขที่ได้จากผักผลไม้ 5 สี

ประโยชน์ของ ผักผลไม้ 5 สี



สีเขียว

เช่น คะน้า ฝรั่ง คำสิงห์ เป็นต้น มีสารคลอโรฟิลล์ (Chlorophyll) ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิว ลดริ้วรอย ไฟเบอร์สูง ไม่อ้วน ช่วยระบบขับถ่าย



สีแดง

เช่น มะเขือเทศ บัทรุก แดงโม กระเจี๊ยบแดง เป็นต้น มีสารไลโคปีน (Lycopene) และ เบตาไซซีน (Betacycin) บำรุงหัวใจ ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก บำรุงปอด ลดการเกิดสิว รอยแผลเป็นจางลง



สีม่วง

เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง เป็นต้น มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ทำลายสารที่ก่อมะเร็ง กระตุ้นการทำงานของเซลล์ ชะลอความแก่ บำรุงเส้นผม



สีเหลือง-ส้ม

เช่น ส้ม แครอท มะละกอ เสาวรส เป็นต้น มีสารลูทีน (Lutein) เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) เฮสเปอร์ดีน (Hesperidin) บำรุงสายตา ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดไขมันอุดตัน บำรุงหัวใจ และหลอดเลือด



สีขาว-น้ำตาลอ่อน

เช่น ขิง ข่า สาหร่าย หัวไชเท้า มีสารแซนโทน (Xanthone) ช่วยลดการอักเสบ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด

400 กรัม

กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ช่วยห่างไกลโรค NCDs

สสส
Thai Health



วิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนในปัจจุบัน ทำให้คนกินผักผลไม้ลดลง ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพ และเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สสส. และภาคีเครือข่าย สนับสนุนอย่างเข้มข้น ทั้งสร้างสื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ขับเคลื่อนข้อมูลวิชาการโดยส่งเสริมการจัดประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ ตลอดจนการจำหน่าย เช่น โครงการตลาดสีเขียว โครงการสวนผักคนเมือง ทำให้คนไทยมีความสุขที่แข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs

ที่มา : โครงการขับเคลื่อนวิชาการด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ : ผักและผลไม้เพื่อความมั่นคงทางโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ผักผลไม้ ไฟเบอร์สูง

ไฟเบอร์ หรือใยอาหาร เป็นคาร์โบไฮเดรต พบมากใน ถั่ว ธัญพืช ผักและผลไม้

ที่มา : ดร. นพ. ประสงค์ เทียนบุญ หน่วยโภชนศาสตร์ และศูนย์วิจัยโภชนาการคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ / เมม่อนฟาร์ม



ประโยชน์ของไฟเบอร์

- ✓ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
- ✓ ป้องกันอาการท้องผูก
- ✓ ป้องกันมะเร็งลำไส้
- ✓ ส่งเสริมแบคทีเรียดีในลำไส้ใหญ่

การบริโภค ผักและผลไม้

วันละ 400 กรัม

เป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

4
ยอดผักผลไม้
ไฟเบอร์สูง

ถั่ว (Nut)

ถั่วงอก ถั่วเขียว
ถั่วลิสง เมล็ดทานตะวัน
อัลมอนต์ เมล็ดฟักทอง



ธัญพืช (Grain)

ธัญพืชไม่ขัดสีทุกชนิด
ข้าวกล้องคอกย ข้าวหอมนิล
ข้าวสาลีเหล็ก



ผัก (Vegetable)

แครอท ข้าวโพด บล๊อคโคลี
ผักโขม



ผลไม้(Fruit)

มะละกอ กล้วย ส้ม
แอปเปิ้ล อะโวคาโด
ฝรั่ง มะม่วง



มา ล้างผัก ให้ ถูก วิธี



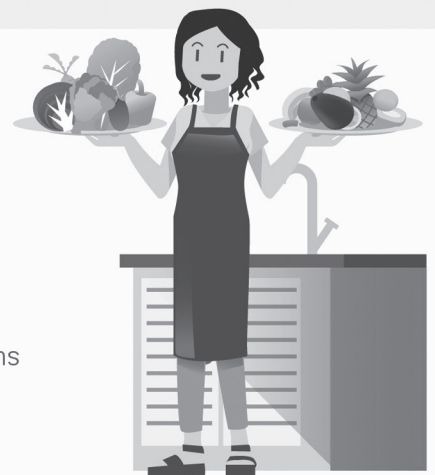
น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ
ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่ไว้ 10 นาที
แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด



น้ำที่ออกไหลผ่าน
นาน 2 นาที
ช่วยลดสารตกค้างได้



แช่ในน้ำที่ผสมด้วยผงฟู
(Baking powder)
ครึ่งช้อนโต๊ะต่อน้ำเปล่า 10 ลิตร
แช่ไว้ 15 นาที แล้วล้างออก
ด้วยน้ำสะอาด



สสส. กระทรวงสาธารณสุข พร้อมด้วยภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันประกาศให้
ปี พ.ศ.2560 เป็น “ปีแห่งการบริโภคผักและผลไม้ปลอดภัย”
ดูแลการผลิต ยกระดับสถานที่ผลิต คัดและบรรจุให้มีระบบประกันคุณภาพ เพื่อสุขภาพที่แข็งแรง
ของคนไทย และห่างไกลโรค

เลี้ยงลูกต้องใช้ “ความเข้าใจ”

สไตส์ พ่อตุลย์ วิกวัส

หลายคนน่าจะคุ้นเคยเป็นอย่างดีกับเพจ “แม่ปุ๋น” ที่เปิดขึ้นโดย วิกวัส ไหละมาศ หรือ พ่อตุลย์ เพื่อเล่าเรื่องราวการป่วยของ แม่ปุ๋น สุพมชา ศรีสุวรรณ ที่ได้ต่อสู้กับโรคมะเร็งเต้านมระยะสุดท้าย มาเป็นเวลากว่า 4 ปี และได้เสียชีวิตเมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมา

ภายหลังจากแม่ปุ๋นจากไป พ่อตุลย์ จึงต้องปรับบทบาท จากผู้นำครอบครัวที่คอยทำงานหาเงินมาทำหน้าที่ “คุณพ่อเลี้ยงเดี่ยว” ที่เป็นทั้งพ่อและแม่เพื่อเติมเต็มให้ลูกทั้ง 2 คน ซึ่งคงไม่ใช่เรื่องง่ายอย่างแน่นอน เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีวันนี้มีคำแนะนำดีๆ ว่าอะไรที่เป็นส่วนสำคัญในการเลี้ยงลูกของพ่อตุลย์ มาฝากค่ะ

พ่อตุลย์ เล่าว่า “การสูญเสียคนที่เรารักไป เป็นเรื่องธรรมดาที่เราจะต้องเสียใจ แต่การเดินทางไปข้างหน้า เพื่อคนที่ยังอยู่ข้างๆ เราก็เป็นสิ่งสำคัญ” ก่อนแม่ปุ๋นจะเสียชีวิตได้ฝากความหวังไว้ว่าอยากให้พ่อทำหน้าที่แทนแม่ได้ทุกอย่าง จึงเริ่มพาลูกไปดูแลเข้ารับการรักษาเพื่อให้เด็กวัยนี้เข้าใจความเจ็บป่วย ทำใจรับความสูญเสียที่จะเกิดขึ้น และพยายามทำงานให้น้อยลง เอาเวลาที่มีส่วนใหญ่มาทำกิจกรรมกับลูกอย่างเต็มที่

อาการป่วยของแม่ปุ๋นเป็นบทเรียนในการดูแลสุขภาพร่างกายของทุกคนในครอบครัว การพาลูกไปตรวจเช็คสุขภาพอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ควรทำควบคู่ไปกับการดูแลเรื่องอาหารการกิน และการออกกำลังกาย สนับสนุนในสิ่งที่ลูกอยากทำ เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่อยากเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา

พ่อตุลย์ ย้ำว่า เรื่องความสัมพันธ์กับลูก เป็นหนึ่งในปัญหาของครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว เด็กที่อยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวนั้นอาจจะวิตกกังวล พ่อหรือแม่จึงควรให้ความมั่นใจแก่ลูกว่าได้วางแผนรับมือที่จะเลี้ยงดูปกป้อง ให้ความมั่นคงปลอดภัย และมอบความรักให้เขารู้สึกว่าการขาดพ่อหรือแม่ไม่ใช่ปัญหา

“ความรัก และความเข้าใจเป็นส่วนผสมของการเลี้ยงดูลูก ไม่ว่าจะเป็ครอบครัวเลี้ยงเดี่ยว หรือครอบครัวที่สมบูรณ์ครบทั้งพ่อและแม่ ความรักและเข้าใจเป็นสิ่งที่ไม่ควรขาดหาย เพราะเมื่อเรามีความรักและเข้าใจต่อกัน ครอบครัวก็จะมีคามมั่นคงและอบอุ่นอยู่เสมอ” นั่นคือ บทสรุปของพ่อตุลย์

นอกจากนี้ การมีเครื่องมือ หรือแอปพลิเคชัน ที่ช่วยสื่อสารกับลูก ก็เป็นตัวช่วยที่ดีในการเลี้ยงลูกยุคนี้ ซึ่งล่าสุด สสส. ได้ร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล เปิดตัวแอปพลิเคชัน Teen's Mind ที่รวบรวมแนวทางการสื่อสารกับลูก ในสถานการณ์ต่างๆ จากข้อมูลของนักวิชาการด้านวัยรุ่นแนะนำ และยังสามารถแบ่งปันความรู้และประสบการณ์จากครอบครัวอื่นๆ เพื่อเป็นแนวทางที่ช่วยให้คุณสื่อสารให้คำปรึกษากับเด็กช่วงวัยรุ่นได้อย่างเข้าใจและมีประสิทธิภาพ

ผู้สนใจแอปพลิเคชัน Teen's Mind สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งระบบปฏิบัติการ iOS และ Android โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย





สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน ตอบคำถาม ว่า
นวัตกรรมสร้างสุขภาวะที่ท่านชอบในโครงการประกวด
นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ คือ ผลงานอะไร

A large rectangular area with horizontal lines for writing, framed by an orange border. The bottom right corner of the frame is folded up like a piece of paper.



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

ก่อนวันที่ 15 ตุลาคม 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 10 ท่านแรก
จะได้รับเสื้อ Exercise Bye Bye Calorie กันไปเลย



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



รวมพลังงดเหล้าครบพรรษา คนเลิกเหล้าพร้อมสู้ ชุมชนพร้อมสนับสนุน

เลิกเหล้า Ins. 1413

