

# สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 14  
ฉบับที่ 206  
ธันวาคม 2561



## ลาขาด รสเค็ม



ชวนคนไทย ลดเค็ม ยืดชีวิต ☺  
หยุดอุบัติเหตุได้ ต้องช่วยกัน ☺  
รู้จักสาวหัวใจไม่แพ้ สุขเข้มแข็ง ☺



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



# สวัสดีครับ

## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ก้าวเข้าสู่เดือนสุดท้ายของปีด้วยความรวดเร็ว หลายคนมีสิ่งที่ตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงตัวเองตั้งแต่ต้นปี เมื่อเดินทางมาถึงเดือนธันวาคม ก็ถือเป็นโอกาสดีที่จะได้ทบทวนตัวเอง ทบทวนสิ่งที่ทำว่าเป็นไปตามที่ได้ตั้งใจไว้บ้างหรือไม่

การทบทวนเป้าหมาย ก็เพื่อพิจารณาตัวเองว่าต้องปรับปรุง เปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างไร และวางแผนที่จะตั้งเป้าหมายในปีที่กำลังจะมาถึง สิ่งไหนที่พลาดถือเป็นประสบการณ์และบทเรียนให้เราได้สะสมไว้ใช้ ไม่ให้ทำผิดซ้ำ สิ่งไหนที่ดีแล้วยังคงทำสม่ำเสมอต่อไป จะส่งผลดีต่อตัวเราเอง

ในหนังสือ “สายพันธุ์เข้าเส้นชัย” ของ “นิวกลม” นับเป็นหนังสือสร้างแรงบันดาลใจการออกมาร่วงที่โดดเด่นมากเล่มหนึ่ง ได้เขียนถึงการใช้ “วาระปีใหม่” ของเขาไว้ว่า

“ไม่ว่าจะมีเสียงค่อนขอดเรื่องการตั้งปฏิธานปีใหม่ว่าตั้งแล้วก็ลืม ตั้งไว้แล้วทำไม่ได้ หรืออะไรทำนองนี้มากมายแค่ไหน ผมก็เป็นคนหนึ่งที่ชอบใช้เวลาในช่วงต้นปีมานั่งสำรวจความปรารถนาในใจตัวเองอยู่ดีว่าปีใหม่นี้ เราต้องการทำอะไร และสิ่งไหนที่ควรเป็นเป้าหมายของตัวเอง...”

“ผมชอบมองชีวิตเป็นนวนิยายขนาดยาวที่เราไม่รู้ตอนจบ และไม่รู้ความหนา จู๊ๆ มันอาจถูกตัดจบในวันใดวันหนึ่งโดยเราไม่รู้ล่วงหน้ามาก่อน หน้าทีของตัวละครหลักในนวนิยายชีวิตตัวเองคือต้องทำให้ทุกบรรทัดมีคุณค่าน่าจดจำ เมื่อมุ่งมาดปรารถนาสิ่งใด ก็ควรรีบก่อร่างสร้างเรื่องราวให้เกิดขึ้นในบรรทัดนี้ทันที เพราะไม่มีใครรู้ว่าจะมีหน้าต่อไปให้ขีดเขียนหรือไม่ กระทั่งว่าเปิดหน้าต่อไป เราจะยังมีสภาพร่างกายจิตใจเหมือนตอนนี้หรือเปล่า...”

“นิวกลม” ตั้งเป้าหมายปีใหม่ 2561 เอาไว้หลายข้อ สองในนั้นคือ เป้าหมายจบการวิ่งฮาล์ฟมาราธอนในเวลาต่ำกว่าสองชั่วโมง และจบการวิ่งมาราธอนในเวลาต่ำกว่าห้าชั่วโมง

เขาบรรลุเป้าหมายทั้งสองที่คิดว่าทำหายและยากจะเป็นไปได้ ในเดือนกุมภาพันธ์และมีนาคมของปีเท่านั้นเอง

เส้นชัยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน

บางคนอาจจะเป็นการทำงานชิ้นสำคัญให้สำเร็จ การออมเงินเพื่อของชิ้นสำคัญ การเดินทางไปในที่ใฝ่ฝัน การลดน้ำหนักเพื่อสุขภาพ การเลิกบุหรี่ เลิกเหล้า และเป้าหมายอื่นๆ ที่เราเห็นคุณค่าและตระหนักว่า ไม่ใช่เรื่องที่จะมาหาเราเองได้ง่ายๆ ถ้าไม่วิ่งเข้าไปหาเส้นชัยนั้น

แต่ปฏิธานที่แน่วแน่ และการลงมือทำจริงจัง โดยเห็นคุณค่าของการบรรลุผล นำมาซึ่งการเขียนสิ่งมีค่าลงในกระดาษหน้าใหม่ของชีวิตของคนจำนวนมาก ในแต่ละปี แต่ละหลักไมล์ของชีวิต

หวังว่าทุกท่านจะเป็นหนึ่งในนั้น สำหรับปีใหม่ 2562 นี้จะครับ

สสส. ก็เช่นเดียวกัน แต่ละปีเรายังคงวางแผนที่จะเดินทางออกไปเพื่อสร้างสุขภาวะให้แก่คนในสังคม โดยจับมือภาคีเครือข่าย และหน่วยงานต่างๆ ไปอย่างมั่นคงและเข้มแข็ง เพราะเราเชื่อว่าสุขภาวะดีต้องร่วมกันสร้าง โดยทุกภาคส่วนจึงจะไปถึงเป้าหมายให้คนไทยสุขภาวะดีได้

สสส. ยังคงทำหน้าที่เป็นกลไกที่ช่วยสนับสนุน ผลักดัน กระตุ้น และร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อขับเคลื่อนขบวนการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้ความรู้ในการแก้ปัญหาสุขภาพที่มีความสลับซับซ้อน การทำงานจึงต้องอาศัยความร่วมมือของคนในสังคมมาร่วมเป็นเครือข่าย ในปีนี้เราเปิดกว้างให้นักสร้างสุขภาวะร่วมออกเดินทางไปด้วยกัน เพื่อจะลดปัจจัยเสี่ยง สร้างเสริมปัจจัยบวกแห่งการมีสุขภาวะดี

พฤติกรรม หรือ สิ่งที่คุณทำ ยังเป็นปัญหาหลักที่ทำให้เกิดสุขภาวะดี หรือ ไม่ได้ขึ้น โดยเฉพาะการกิน อยู่ หลับ นอน พบว่า สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง ความเป็นเมืองที่รุกคืบไปหน้าชุมชน สังคมอย่างรวดเร็ว ทำให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ยังคงเป็นปัญหาใหญ่ที่ต้องจัดการ

หนึ่งพฤติกรรมที่พูดถึงอย่างหนักในช่วงปลายปีแบบนี้ที่หลายคนวางแผนการเดินทางกลับบ้านท่องเที่ยวในช่วงวันหยุดยาว สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเป็นพิเศษคือเรื่อง “อุบัติเหตุทางถนน” แน่แน่นอนว่าไม่มีหน่วยงานไหนอยากนั่งนับคนเจ็บ คนตาย จึงหาทางวางแผนป้องกันอย่างเข้มข้นในทุกปี



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

ที่ผ่านมา สสส. ซึ่งมีบทบาทในการเชื่อมประสานและบูรณาการหน่วยงานภาคีเครือข่ายดำเนินการขับเคลื่อนสังคมงานวิชาการ และสนับสนุนนโยบายเพื่อความปลอดภัยทางถนน ได้ร่วมกับภาคีเครือข่ายสนับสนุนและระดมทรัพยากรบังคับใช้กฎหมายในประเด็นสำคัญ เช่น ลดความเร็วของการขับขี่ เพิ่มโทษผู้ดื่มแล้วขับและเป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียชีวิต สนับสนุนการตรวจปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดกรณีเกิดอุบัติเหตุกับผู้ขับขี่ สนับสนุนข้อมูลวิชาการเพื่อส่งเสริมให้มีการใช้เทคโนโลยี เช่น เครื่องตรวจจับความเร็ว ป้ายดิจิทัลแสดงความเร็ว กล้องติดหน้ารถ และการสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดีย

ตลอดจนสนับสนุนเครือข่ายสนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์จังหวัด (สจร.) เครือข่ายสื่อภูมิภาค เครือข่ายเฝ้าระวังระดับพื้นที่ (Road Safety Watch) ให้เป็นผู้นำให้ความรู้และสื่อสารกับประชาชนในพื้นที่ เพื่อร่วมกันสร้างความปลอดภัยทางถนน เกาะติดสถานการณ์ และสะท้อนปัญหาอุบัติเหตุทางถนนให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

โดยในเดือนพฤศจิกายนที่ผ่านมา ประเทศไทยเป็นเจ้าภาพจัดการประชุมระดับโลกว่าด้วยการป้องกัน การบาดเจ็บและการส่งเสริมความปลอดภัย ครั้งที่ 13 (Safety 2018- The 13th World Conference on Injury Prevention and Safety Promotion) เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำงานป้องกันการบาดเจ็บและการส่งเสริมความปลอดภัย ซึ่งผลที่ได้จากการประชุมจะถูกต่อยอดเพื่อป้องกันและลดความสูญเสียลง

สสส. ยังคงเดินทางหน้าเต็มกำลังเพื่อสุขภาวะดีของทุกท่านในทุกมิติ

สวัสดิ์ปีใหม่ครับ

## คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 206 ธันวาคม 2561

# สร้างสุข ☺



## สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

ลาขาด รสเค็ม

4

สุขสร้างได้

หยุดตายจากอุบัติเหตุ เพราะชีวิตมีค่ากว่านั้น

10

คนสร้างสุข

“หัวใจ” ไม่เคยยอมแพ้

16

สุขรอบบ้าน

สิ่งแวดล้อมตัวการทำเด็กอ้วน!

ฆ่าเชื้อในบ้านมากเกินไป มลพิษอากาศมากไป

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนคังสุขภาพดี

ทำทุกอย่างที่เข้าใจ แล้วจะมีความสุข

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

  
สสส.  
Thai Health

# ลาขาด รสเค็ม

“หวาน มัน เค็ม” รสชาติคุ้นลิ้นคนไทย

พูดถึงเรื่องรสชาติจัดจ้าน หลากหลาย เชื่อว่าอาหารไทยไม่เป็นสองรองอาหารชาติไหนๆ คนไทยจึงมักจะติดกับรสชาติที่จัดจ้าน เผ็ด ร้อน เปรี้ยว เค็ม หวาน เรียกว่า มากันทุกรส ส่วนอาหารจืดๆ บอกเลยว่า ไม่ใช่ทางของคนไทยเท่าไรนัก

**แต่รู้หรือไม่!** ความจัดจ้านของเมนูโปรด บางครั้งก็ไม่ใช่ผลดีกับสุขภาพเท่าใด

กินจัดยึดชีวิต หลายคนคงเคยคุ้นกับวสีนี้มาบ้าง เป็นข้อความเตือนใจให้รู้ถึงผลที่มาจากอาหารรสจัดจ้าน ไม่ว่าจะเป็หวานเกินไป มันเกินไป เค็มเกินไป ก็ล้วนทำร้ายสุขภาพได้







โดยเฉพาะเรื่องของความเค็ม เมื่อกินอาหารที่มีรสเค็มโซเดียมจะเข้าสู่ร่างกาย และปนเปื้อนในเลือด ทำให้เลือดเสียสมดุล หลอดเลือดจึงพยายามดูดน้ำเข้ามา เจือจางโซเดียม ผลคือแรงดันในเลือดจะสูงขึ้น โรคภัยต่างๆ ก็จะถามหาเอาง่ายๆ

โรคความดันโลหิตสูง โดยปกติแล้วร่างกายของเราจะขับโซเดียมออกจากไต แต่ถ้ามีมากเกินไป ขับยังก็ไม่หมด ไตที่ทำงานหนักจะเกิดอาการเสื่อม ทำให้ขับโซเดียมได้น้อยลง ในที่สุดก็จะเป็นความดันโลหิตสูงถาวร เป็นอันตรายถึงชีวิตได้

**“ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงถึง 10 ล้านคน”**

ความดันโลหิตยังส่งผลต่ออวัยวะอื่นๆ โดยเฉพาะไต ที่ต้องทำงานหนักมากขึ้น จนอาจเข้าสู่ภาวะไตวายเรื้อรัง **“ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นโรคไต 7 ล้านคน”** ร้ายแรงไปกว่านั้น คือ ความดันโลหิตสูงจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น เต็มเร็วขึ้น และหากปริมาณของเหลวในร่างกายมากเกินไปจะทำให้เกิดอาการเส้นเลือดอุดตัน และเสี่ยงที่หัวใจจะวาย หัวใจขาดเลือด ไปจนถึงเส้นเลือดในสมองแตกทำให้เสียชีวิตหรือกลายเป็น อัมพฤกษ์-อัมพาต ได้ในที่สุด **“ปัจจุบันคนไทยป่วยเป็นอัมพฤกษ์-อัมพาต 5 แสนคน”**



ยังมีโรคที่คาดไม่ถึง เช่น โรคกระดูกพรุน เพราะเมื่อร่างกายได้รับโซเดียมก็จะขับน้ำออกทางปัสสาวะมากขึ้น โดยขับเอาแคลเซียมออกมาด้วย ส่งผลให้ร่างกายสูญเสียแคลเซียมจนเกิดกระดูกเสื่อมในที่สุด หรืออาจเกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร เพราะการกินโซเดียมมากๆ จะไปทำลายผนังกระเพาะอาหาร จึงเกิดการติดเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งเป็นต้นเหตุของโรคแผลในกระเพาะอาหารและเกิดเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารได้ ส่วนคนที่เป็โรคหอบหืด อยู่แล้วนั้นการกินโซเดียมมากๆ จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจได้เช่นเดียวกัน

### สิ่งเหล่านี้มาจากต้นตอก็คือ ความเค็ม หรือโซเดียม

ที่ต้องเฝ้าถึงโซเดียมด้วย ก็เพราะเจ้าโซเดียมมัน แอบแฝงอยู่ในอาหารประเภทต่างๆ ที่ไม่ได้อยู่ในรูปแบบเฉพาะเกลือซอส ที่เรารู้อยู่แล้วว่าให้รสเค็ม แต่ยังมีอาหารอีกหลายประเภทที่แอบซ่อนความเค็มไว้โดยที่เราไม่ทันได้รู้ตัว แม้กระทั่งอาหารบางชนิดมีรสหวาน แต่ก็มีโซเดียมอยู่ก็มี

ร่างกายเราต้องการโซเดียมวันละไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม แต่พบว่าปัจจุบันคนไทยได้รับโซเดียมมากกว่าปริมาณต่อวันถึง 1 เท่าตัว ซึ่งการได้รับโซเดียมในปริมาณสูงกว่าความต้องการเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตเรื้อรัง



วิถีชีวิตของคนเมืองที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ก็เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ได้รับโซเดียมปริมาณมากเกินไปเกินความต้องการ เพราะการทำงานนอกบ้าน มักไม่สามารถเลือกได้ว่าจะลดเครื่องปรุงอย่างไร แกรมยังบวกกับพฤติกรรมชอบรสจัดที่เติมเครื่องปรุงเพิ่มเข้าไป และความเร่งรีบจนทำให้เลือกกินอาหารสำเร็จ อาหารแช่แข็ง อาหารแปรรูป ทานขนมกรุบกรอบ หรือของหวานเองก็มีโซเดียมแฝงอยู่ในผงฟู มีการเติมสารทำให้คงตัว ทำให้เราได้รับโซเดียมเกินปริมาณโดยไม่รู้ตัว

พฤติกรรมการรับประทานอาหารลักษณะข้างต้นทำให้ได้รับโซเดียมมากเกินไป ซึ่งเมื่อบวกกับพฤติกรรมไม่ชอบออกกำลังกาย ซึ่งเป็นทางเดียวที่ทำให้โซเดียมถูกขับออกมาทางเหงื่อ ก็ทำให้คนไทยเผชิญกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น



ยกตัวอย่าง สถานการณ์ไตวายเรื้อรัง พบว่า คนไทยป่วยเป็นโรคไตวายเรื้อรัง ประมาณ 17% หรือ 11 ล้านคน ต้องได้รับการดูแลทั้งการล้างไต และการปลูกถ่ายไต ปัจจุบันมีคนต้องล้างไตประมาณ 1 แสนคน ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยอยู่ที่ 2.5 แสนบาทต่อคนต่อปี หากไม่ทำอะไรจะต้องใช้งบประมาณเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่าตัวในการดูแล

มีงานศึกษาวิจัยที่พบว่า การลดการบริโภคโซเดียมเพียงเล็กน้อย หรือประมาณ 700-800 มิลลิกรัมต่อวัน จะสามารถลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลงได้ 20%

การลดปริมาณโซเดียมในประชากรให้ได้ 30% ใน 5 ปีข้างหน้า ถือเป็นภารกิจสำคัญที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้เป็นภารกิจหนึ่งในสามอันดับแรก ที่คุ้มค่าต่อการลงทุนเพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ประเทศที่สามารถทำได้สำเร็จอย่างอังกฤษ หรือฟินแลนด์ ก็ได้ใช้มาตรการอย่างการสร้างการรับรู้ให้กับประชาชน ลดปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร การติดฉลาก การใช้ข้อบังคับกฎหมาย หรือภาษี ก็สามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายการลดโซเดียมลงได้

ส่วนประเทศไทยนั้น นอกจากสร้างความรับรู้ทำให้ฉลากมีมาตรฐาน ยังมีแนวคิดที่กำลังจะเสนอต่อคณะรัฐมนตรี เพื่อเก็บภาษีอาหารที่มีโซเดียมสูง เพื่อให้ผู้ประกอบการปรับสูตรอาหารลดปริมาณโซเดียมลง เพื่อให้ได้ลดภาษี ซึ่งก็จะดีต่อประชาชนด้วยเช่นกัน

สสส. ยังได้ร่วมมือกับทุกภาคส่วนเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีอย่างต่อเนื่อง ด้วยแนวทางการปรับลดปริมาณโซเดียมในอาหารหรือผลิตภัณฑ์ต่างๆ อาทิ การใช้สารทดแทนเกลือ เช่น เกลือโพแทสเซียมคลอไรด์ แต่มีข้อจำกัดบางประการ คือ ทำให้เกิดรสฝืนในอาหาร หรือการใช้ในผู้ป่วยที่ต้องจำกัดปริมาณโพแทสเซียม

เช่น ปลาร้า ซึ่งเป็นอาหารรสเค็มสูงและยังเป็นที่ยิยมในเกือบทุกภูมิภาค หากปลาร้าใช้เกลือปกติเป็นเกลือลดโซเดียมก็สามารถลดปริมาณโซเดียมลงไปได้เลยถึง 30% เป็นอย่างน้อย และปลาร้ารสชาติใกล้เคียงเดิม ถือเป็นแนวทางหนึ่งในการลดโซเดียม ซึ่งหากอนาคตมีการใช้อย่างแพร่หลายสุขภาพประชาชนก็จะดีขึ้น

ที่สำคัญการลดโซเดียมค่อยเป็น ค่อยไป ไม่กระทบต่อการรับรู้รสชาติ ก็จะทำให้ลดเค็มได้อย่างถาวร







## โซเดียมอยู่ที่ไหนบ้าง?

อาหารที่เรากินอยู่ทุกวัน รู้หรือไม่ว่า อะไรให้โซเดียม

- โซเดียมมีอยู่ทั้งในอาหารธรรมชาติ เช่น เนื้อสัตว์ต่างๆ ผัก ผลไม้ทุกชนิด ธัญพืช และถั่วเมล็ดแห้ง
- อาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ปลาเค็ม อาหารกระป๋อง
- โซเดียมแฝง จากผลิตภัณฑ์อาหารที่ไม่มีรสเค็ม แต่มีโซเดียม เช่น ผงชูรส ซุปก้อน ผงปรุงรสต่างๆ และผงฟูซึ่งอยู่ในขนมปัง พาย ซาลาเปา เค้ก โดนัท รวมถึงสารกันบูดในอาหารสำเร็จรูปต่างๆ
- โซเดียมแฝง ที่ถูกเติมลงในอาหาร
- โซเดียมไนไตรต์ หรือสารทำให้เนื้อสัมผัสนุ่ม
- โมโนโซเดียม กลูตาเมต หรือผงชูรส ที่แทบไม่มีรสเค็มแต่อุดมโซเดียม
- โซเดียมเบนโซเอต หรือสารกันบูด แฝงอยู่ในอาหารแทบทุกชนิด
- โซเดียมอัลจินेट หรือสารทำให้เกิดการคงตัว แฝงในไอศกรีม เส้นแกว้ ไข่มุก
- โซเดียมไบคาร์บอเนต หรือผงฟู ที่เติมอยู่ในเบเกอรี่ เค้ก
- โซเดียมซอร์เบต หรือสารกันเสียในชีส



แต่ละวันร่างกายเราต้องการโซเดียมเพียง 1,500 มิลลิกรัมต่อวัน ก็เพียงพอแล้ว ส่วนปริมาณสูงสุดที่สามารถบริโภคได้โดยไม่เกิดผลเสียต่อร่างกายอยู่ที่ 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน หรือเท่ากับ เกลือ 1 ช้อนชา หรือ น้ำปลา 4 ช้อนชา เท่านั้น

แต่ผลการสำรวจกลับน่าตกใจเมื่อคนไทยบริโภคโซเดียมเฉลี่ยที่ 4,351.7 มิลลิกรัมต่อวัน

**\*\*\*เราสามารถลดโซเดียมได้ด้วยการอ่านฉลากทุกครั้ง**



## รู้ทัน 6 นิสัยเสีย ทำ “ติดเค็ม”

พฤติกรรมหลายๆ อย่าง มาจากความเคยชิน เราสามารถปรับเปลี่ยนความเคยชินได้ แต่ต้องใช้เวลาและค่อยปรับอย่างค่อยเป็น ค่อยไป ให้คุ้นกับความเคยชินใหม่ได้ไม่ยาก

เมื่อติดเค็มแล้ว ก็ยังชอบบริโภคอาหารที่มีรสเค็ม ยิ่งกินก็ยิ่งอร่อย การจะค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองสามารถทำได้ เราลองมาดู 6 นิสัยของคนไทย ที่ทำให้ติดเค็มกัน

### นิสัยปรุงรสชาติอาหารโดยไม่ชิม

ส่วนใหญ่จะผ่านการเติมซอสปรุงรส ผงปรุงรสมาแล้วแทบทั้งนั้น แต่คนไทยมักจะเรียกหาเครื่องปรุงเพื่อเติมแต่งรสชาติเพิ่มขึ้นไปอีก ไม่ว่าจะเป็น น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มสายชู บางครั้งยังไม่ทันชิมก็ตักเครื่องปรุงลงไปตามความเคยชินแล้ว

### เราเปลี่ยนได้ ด้วยการชิมรสชาติอาหาร

ทุกครั้ง ก่อนที่จะปรุงอะไรเพิ่มลงไป เพื่อลดการได้รับความเค็มมากจนเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการ



### นิสัยติดการกินอาหารแปรรูป

มาจากความเร่งรีบของวิถีชีวิต ทำให้ไม่มีเวลาสนใจในการเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า หรือดีต่อสุขภาพ แต่เลือกอาหารที่เร็วและง่าย เพื่อประหยัดเวลา โดยเฉพาะอาหารแปรรูป

อย่าง ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้นต่างๆ ซึ่งอาหารแปรรูปเหล่านี้มีโซเดียมจากกระบวนการถนอมอาหาร และมีโซเดียมแฝงเข้ามาอีกจากการเติมสารปรุงแต่งต่างๆ เพื่อให้ได้สี กลิ่น รส และสัมผัสที่ถูกใจผู้บริโภค จึงทำให้ได้โซเดียมมคูณสองเข้าไปอีก

เราเปลี่ยนได้ ด้วยการหันมาทำอาหารรับประทานเองสักวันละมื้อ เน้นซื้อของสดมาปรุงกับข้าวรับประทานเองบ้าง ก็จะช่วยลดการรับปริมาณโซเดียมลงไปได้ ที่สำคัญคือ คุมการปรุงให้รสชาติอ่อนกำลังดีได้



### นิสัยจิ้มน้ำจิ้มไม่ยั้ง

เป็นเรื่องที่ทำกันแบบแทบไม่รู้ตัว คือการราดน้ำจิ้มแบบเยอะๆ หรือน้ำจิ้มแบบหลายๆ แม้ว่าจะอาหารบางอย่างก็มีโซเดียมอยู่แล้ว พอจิ้มน้ำจิ้มเพิ่มเข้าไปก็ยิ่งได้รับโซเดียมเพิ่มเข้าไปอีก ซึ่งน้ำจิ้มถือเป็นปัจจัยหลักหนึ่งที่ทำให้คนไทยได้รับโซเดียมสูง



**เราเปลี่ยนได้** หากสามารถลดการใช้ น้ำจิ้มลงได้ หรือน้ำจิ้มเพียงเล็กน้อย ก็จะช่วยลดการรับโซเดียมลงไปได้อย่างมาก



### นิสัยชดน้ำซุปรวมหมดชาม

อาหารกลุ่มก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ สุกี้ต่างๆ รวมไปถึงน้ำแกง ทั้งที่มีกะทิและไม่มีกะทิ อย่างต้มยำ ต้มโคล้ง เป็นอาหารอีกประเภทที่คนไทยชอบรับประทาน และน้ำซุปรที่อร่อยเข้มข้นก็ยิ่งทำให้ถูกปากถูกใจ นอกจากเส้นแล้วก็ชดน้ำแกงหมดชาม เพราะชดแล้วอร่อย ซึ่งน้ำซุปรทุกชนิดมีการเติมซอสปรุงรส หรือผงปรุงรสต่างๆ ลงไป ซึ่งถือว่าโซเดียมปริมาณสูงมาก

**เราเปลี่ยนได้** ลดการชดน้ำซุปรต่างๆ ลง เน้นรับประทานเฉพาะเส้นและเครื่องเคียง ก็สามารถช่วยลดปริมาณโซเดียมที่จะได้รับในแต่ละวันลงไปได้

### นิสัยเสียดน้ำยำ ล้มตำต่างๆ

อาหารประเภทยำ ล้มตำ ถือเป็นอาหารจานโปรดของคนไทยจำนวนมาก ยิ่งเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด ยิ่งชอบ กินเพลินๆ ทั้งเนื้อ ทั้งน้ำจิ้มหมดจาน สุดท้ายก็ได้โซเดียมเข้าร่างกายไปทั้งหมด ซึ่งน้ำยำ น้ำส้มตำเหล่านี้มีการเติมผงปรุงรสที่มีโซเดียมสูง โดยสารปรุงรสเหล่านี้มักไม่ค่อยเค็ม จึงต้องมีการเติมลงไปมาก เพื่อให้ได้รสชาติที่ต้องการ ขณะที่ส้มตำหรือยำบางอย่าง มีการใส่ปลาร้าที่มีโซเดียมสูงอยู่แล้ว เช่นกันลงไปด้วย ก็ยิ่งได้รับโซเดียมมากเกินไปใหญ่



**เราเปลี่ยนได้** ลดการกินน้ำปรุงเหล่านี้นลง หรือบอกพ่อค้าแม่ค้า ให้ลดการเติมผงปรุงรส ลดเค็ม เค็มน้อยๆ ก็จะช่วยลดโซเดียมลงได้เช่นกัน

### นิสัยติดน้ำปรุงโตปลา

ปลาร้า พริกแกง และกะปิ 4 จตุรเทพที่คนไทยชอบกินเช่นกัน ซึ่งวิธีในการทำอาหารทั้ง 4 อย่าง โดยธรรมชาติของอาหารเหล่านี้มีโซเดียมผสมอยู่แล้ว และหากมีการปรุงรสเพิ่มเข้าไปอีก ก็ยิ่งได้โซเดียมจากสารปรุงรสเข้าไป

**เราเปลี่ยนได้** ลดความถี่ในการกินอาหารที่มีส่วนประกอบของอาหาร 4 ชนิดนี้ลงได้ หรือหากต้องกินลดการปรุงรสส่วนอื่นลง ก็เป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยลดปริมาณโซเดียมได้เช่นกัน



## รู้หรือไม่ อาหาร 6 ชนิดที่คนไทยติด!

- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป อาหารแปรรูป ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้น ล้วนอุดมโซเดียม
- เครื่องปรุงรส เป็นแหล่งของโซเดียมที่ทำให้คนไทยได้รับโซเดียมมากที่สุด
- น้ำจิ้ม เป็นแหล่งโซเดียมคู่หูสองของคนไทย ที่ต้องมีน้ำจิ้มเด็ดๆ เกือบทุกเมนู
- น้ำซุปร น้ำแกง น้ำที่มาจากการผัด ทั้งซอส ผงปรุงรสแบบผง แบบก้อน รวมอยู่ในนี้
- ขนมกรุบกรอบ ลองอ่านฉลากข้างถุง แล้วคุณก็จะเห็นว่า โซเดียมมันสูงปรี๊ด
- อาหารแช่แข็ง สารกันเสียเป็นแหล่งโซเดียมที่ให้ปริมาณสูงและมองข้ามไม่ได้



## เราสามารถสร้างนิสัยลดเค็มได้ง่ายๆ

- เลือกกินอาหารสด ผ่านการแปรรูปน้อยที่สุด
- อ่านฉลากโภชนาการทุกครั้ง เลือกอาหารโซเดียมต่ำ
- ชิมอาหารก่อนปรุงทุกครั้ง ยั้งมือทุกมือ
- เลี่ยงอาหารรสจัด ของหมักดอง อาหารกระป๋อง
- ใช้รสอื่นทดแทน เช่น รสเปรี้ยว รสเผ็ดพริก หรือสมุนไพร
- ลดขนมขบเคี้ยว และรู้ว่าของหวานก็มีโซเดียมแฝงเช่นกัน



## ตัวอย่างโซเดียมในเมนูโปรด



### • ขนมปัง

- ขนมปัง 1 ชิ้น 120-140 มิลลิกรัม
- โดนัท 1 ชิ้น 205 มิลลิกรัม
- เค้ก 1 ชิ้น 280 มิลลิกรัม
- พิซซ่าหน้าเนื้อสัตว์ 1 ชิ้น 1,113 มิลลิกรัม



### • อาหารแปรรูป

- หมูยอ 4 ชิ้น 227 มิลลิกรัม
- ไส้กรอกหมู 1 ชิ้น 204 มิลลิกรัม
- ไช้เค็ม 1 ฟอง 480 มิลลิกรัม
- ปลาเส้น 240 กรัม 2,135.3 มิลลิกรัม
- ปลาแร่ 100 กรัม 6,016 มิลลิกรัม
- ปลาอินทรียเค็ม 10 กรัม 5,327 มิลลิกรัม



### • อาหารกึ่งสำเร็จรูป

- ปลากระป๋อง 1 กระป๋อง 820 มิลลิกรัม
- โจ๊ก 1 ถ้วย 900 มิลลิกรัม
- บะหมี่สำเร็จรูป 1 ซอง 1,500 -2,200 มิลลิกรัม
- ผักกาดดอง 1 กระป๋อง 1,900 มิลลิกรัม



### • เครื่องปรุงรส

- ซอสหอยนางรม 1 ซ้อนโต๊ะ 370-490 มิลลิกรัม
- ผงชูรส 1 ซ้อนชา 492-610 มิลลิกรัม
- กะปิ 1 ซ้อนโต๊ะ 1,167-1,430 มิลลิกรัม
- ซุปก้อน 1 ก้อน 2,600 มิลลิกรัม



### • อาหารจานเดียว

- บะหมี่น้ำหมูแดง เฉลี่ย 1,777 มิลลิกรัม
- ข้าวคลุกกระปิ เฉลี่ย 1,412 มิลลิกรัม
- ข้าวผัดกระเพราไก่ เฉลี่ย 1,299 มิลลิกรัม

\* ข้อมูลเครือข่ายลดเค็ม



## นานาชาติหันมาลดเค็ม

อังกฤษ มีการประมาณการณ์ว่า ถ้าสามารถลดการบริโภคโซเดียมลงประมาณ 2,200 มิลลิกรัมต่อวันจะสามารถลดการเสียชีวิตที่เกิดจากหัวใจวายเฉียบพลันได้ 23% หรือคิดเป็นผู้ป่วย 13,700 ราย และลดการเสียชีวิตที่เกิดจากโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด 16% คิดเป็นผู้ป่วย 20,300 รายเลยทีเดียว

อาเซียนต้นนำ พบว่า การลดบริโภคเกลือในประชากรเป็นมาตรการที่คุ้มค่าที่สุดในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง การลดบริโภคเกลือ 15% ในประชากรจะป้องกันการเสียชีวิตได้ 13.8 ล้านคนในเวลา 10 ปี โดยใช้ค่าใช้จ่ายเพียง 0.4 ดอลลาร์ต่อคนต่อปี การศึกษานี้ ยังไม่ได้รวมผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดจากการลดการเจ็บป่วย ความพิการ และการเสียชีวิต รวมทั้งค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากการปรับสูตรอาหารในภาคอุตสาหกรรม

อินเดีย สามารถลดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้โดยไม่กระทบต่อโครงการเสริมไอโอดีนเพื่อป้องกันภาวะขาดไอโอดีน ในประเทศแถบตะวันออกกลาง การรณรงค์โดยใช้ทั้งมาตรการให้ความรู้ การติดฉลากที่ผลิตภัณฑ์อาหาร และการบังคับปรับสูตรเพื่อลดเกลือในอาหารสำเร็จรูป สามารถลดการบริโภคเกลือได้ประมาณ 30% ความคุ้มค่าที่พบระยะเวลา 10 ปี จะประหยัดค่าใช้จ่ายประมาณ 6 ล้านดอลลาร์ และส่งผลให้เพิ่มคุณภาพชีวิตประชากร

ประเทศอังกฤษและฟินแลนด์ ใช้มาตรการสำคัญ 4 อย่าง คือ การรณรงค์เพื่อสร้างความรับรู้ในประชากร (Public Campaign) การลดปริมาณโซเดียมในผลิตภัณฑ์อาหาร มุ่งเน้นการลดในกระบวนการผลิต (Food Reformulation) การติดฉลาก (Food Labeling) และการใช้ข้อบังคับกฎหมาย หรือภาษี (Regulation)

# หยุดตาย จากอุบัติเหตุ



## เพราะชีวิตมีค่ากว่านั้น

**อุบัติเหตุ ไม่ใช่เรื่องเวรกรรม  
แต่เป็นเหตุจากการกระทำ!**

หมดยุคที่จะโทษโชคชะตา  
เพราะทุกอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น  
มีสาเหตุจากพฤติกรรมซ้ำๆ ที่นั่น

ใกล้ช่วงปลายปีแบบนี้ หลายคนวางแผนการท่องเที่ยว  
วางแผนกลับบ้านอย่างมีความสุข แน่ใจว่า การบาดเจ็บ  
ล้มตาย คงไม่ได้อยู่ในแผนของใครเป็นแน่แท้ แต่กลับพบว่า  
หน่วยงานทุกภาคส่วนต้องออกมารณรงค์กันอย่างเข้มข้น  
ในช่วงปลายปีเพื่อหยุดตัวเลขอุบัติเหตุที่พุ่งสูงปรี๊ดแข่งกับ  
ปริมาณการเดินทางเลยก็เดียว





## อุบัติเหตุทางถนนเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเสียชีวิตในประเทศไทย คนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนเฉลี่ยวันละ 60 คน หรือชั่วโมงละเกือบ 3 คน

### คน • ถนน • รถ • สิ่งแวดล้อม = อุบัติเหตุ

- **คน** > มาจากพฤติกรรม เมาแล้วขับ ซึ่ง ปาด เบียด แซง ไม่สวมหมวกนิรภัย ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย
- **ถนน** > มาจากปัญหาเรื่องโครงสร้าง ทางโค้ง ป้ายบอกทาง ความชำรุดของถนน
- **รถ** > มาจากการปล่อยปละละเลย ไม่ดูแลรักษาให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน
- **สิ่งแวดล้อม** > มาจากธรรมชาติ โดยเฉพาะ ฝน หมอก ความมืด ล้วนทำให้เกิดอุบัติเหตุ

สิ่งเหล่านี้ ล้วนเป็นปัญหาที่ต้องปรับเปลี่ยนไปพร้อมๆ กัน ผู้ขับขี่เปลี่ยนพฤติกรรมตัวเอง ดูแลรถให้อยู่ในสภาพดี เพิ่มความระมัดระวังในสิ่งแวดล้อมที่อันตราย ภาครัฐเปลี่ยนแปลงปรับปรุงโครงสร้างถนน หากทำไปพร้อมๆ กัน น่าจะเป็นความหวังให้ประเทศไทยเรานั้น ลดอันดับความเป็นถนนอันตรายลงได้

**จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO)** ระบุว่า ประเทศไทยมีอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุบนถนนสูงเป็นอันดับสองของโลก โดยมีผู้เสียชีวิตกว่า 24,000 คน ในแต่ละปี

60 คนต่อวัน ที่ตายจากอุบัติเหตุทางถนน คือ จำนวนความสูญเสียที่เกิดกับคนไทย โดย 83% เกิดขึ้นกับกลุ่มคนเดินเท้า ผู้ใช้จักรยาน และผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ คิดเป็นความสูญเสียทางเศรษฐกิจประมาณร้อยละ 5% ของผลิตภัณฑ์มวลรวมของประเทศ

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ (Sustainable Development Goals : SDGs) ภายในปี 2563 กำหนดให้ประเทศสมาชิกทั่วโลกลดอัตราการสูญเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนให้ได้ครึ่งหนึ่งของตัวเลขเดิม นับเป็นความท้าทายอย่างยิ่งสำหรับไทย เนื่องจาก 90% ของการเกิดอุบัติเหตุมีสาเหตุมาจาก **“พฤติกรรมคน”** ที่ควบคุมได้ยาก

การทำงานไปสู่เป้าหมายลดความสูญเสียชีวิตและทรัพย์สินจากอุบัติเหตุานั้น เป็นสิ่งที่หลายภาคส่วนได้ร่วมกันทำงานในระยะยาว โดย สสส. ได้บรรจุแผนจัดการความปลอดภัยและปัจจัยเสี่ยงทางสังคม เพื่อมุ่งตอบสนองเป้าประสงค์ตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ด้านการจัดการความปลอดภัยทางถนน โดยสนับสนุนการดำเนินงานตามทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนน ปี 2554-2563 ของศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน ด้วยการส่งเสริมการพัฒนานโยบายสาธารณะใหม่

ไม่ว่าจะเป็นการลดความเร็วของการขับขี่ในเขตเมือง การเพิ่มโทษผู้ดื่มแล้วขับและเป็นเหตุให้ผู้อื่นเสียชีวิต สนับสนุนข้อมูลวิชาการเพื่อส่งเสริมให้เกิดมาตรการองค์กรด้านความปลอดภัยทางถนน มาตรการองค์กรส่งเสริมการสวมหมวกนิรภัย ยกระดับความปลอดภัยของรถโดยสารสาธารณะ ส่งเสริมการใช้เทคโนโลยี เช่น เครื่องตรวจจับความเร็ว ป้ายดิจิทัลแสดงความเร็ว กล้องติดหน้ารถ และการสื่อสารผ่านโซเชียลมีเดีย



สสส. สนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุจราจรในระดับจังหวัด (สจร.) เครือข่ายสื่อภูมิภาคเพื่อเฝ้าระวังระดับพื้นที่ (Road Safety Watch) ให้เป็นผู้นำให้ความรู้และสื่อสารกับประชาชนในพื้นที่ เพื่อร่วมกันสร้างความปลอดภัยทางถนน รวมถึงเกาะติดและสะท้อนปัญหาอุบัติเหตุทางถนนให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

การหยุดอุบัติเหตุหนึ่ง สิ่งสำคัญที่สุด คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ขับขี่ แม้ว่าจะมีโครงสร้างทางถนน ความเชื่อมโยงของข้อมูลที่ดีเพียงใด แต่คนยังไม่ปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด ยังไม่คำนึงถึงความปลอดภัยของตัวเอง และเพื่อนร่วมทาง ก็ยังยากที่จะหยุดอุบัติเหตุได้

การปรับเปลี่ยนสภาพแวดล้อมให้เป็นถนนที่ปลอดภัย เชื่อว่าจะสามารถทำให้พฤติกรรมของคนใช้ถนนค่อยๆ เปลี่ยนไม่ว่าจะเป็นการบังคับใช้กฎหมายอย่างเคร่งครัด การใช้เครื่องมือเพื่อความปลอดภัย อย่างกล้องตรวจจับความเร็ว ป้ายแสดงอัตราความเร็วแบบเรียลไทม์ ก็จะเป็นตัวช่วยหนึ่งซึ่งจะสามารถทำให้พฤติกรรมคนใช้ถนนปรับเปลี่ยนไปสู่พฤติกรรมปลอดภัยได้

**ส่งท้ายปีใหม่ด้วยการเปลี่ยนตัวเองซักครั้ง  
สร้างความปลอดภัยทางถนนไปด้วยกัน**



## พฤติกรรมต้องห้าม

- ไม่ซิ่ง...ใช้ความเร็วตามคำแนะนำ เช่น เขตเมือง 50 กม./ชม.
- ไม่ปาด...เป็นพฤติกรรมที่สร้างความหัวร้อน และไม่ปลอดภัยต่อเพื่อนร่วมถนน
- ไม่แหกกฎ...ป้ายจราจร สัญญาณเตือน สวมหมวกนิรภัย คาดเข็มขัดนิรภัย
- ไม่ดื่มแล้วขับ...ถือเป็นอันตรายต่อตนเอง และเพื่อนร่วมทางอย่างรุนแรง
- ไม่ขับแล้วกด...การโทรศัพท์ แชน ทำให้ขาดสมาธิในการขับขี่ และเป็นอันตราย



## ดูแลรถให้พร้อมเสมอ

- เดินทางไกลต้องตรวจสอบ...ระบบไฟ เบรก ที่ปัดน้ำฝน ยางรถยนต์ต้องพร้อม
- รถเสื่อมสภาพ...ระบบเบรก ยาง เป็นสาเหตุส่วนใหญ่ให้เกิดอุบัติเหตุ
- ตกแต่งผิดกฎหมาย...ระบบไฟตกแต่ง อาจทำให้เกิดอันตรายต่อเพื่อนร่วมทาง
- บรรทุกสิ่งของ...สิ่งของยื่นออกมาจกตัวรถ เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้
- คลุมมิดชิด...ต้องปกคลุมของที่บรรทุกให้มิดชิดเสมอเพื่อความปลอดภัย



## รู้ไว้ไม่เจ็บ

- อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดกับรถจักรยานยนต์ และการไม่สวมหมวกนิรภัย
- สาเหตุที่เกิดอุบัติเหตุส่วนใหญ่มาจาก “ดื่มแล้วขับ” และการใช้ความเร็วเกินกำหนด
- อุบัติเหตุส่วนใหญ่จะเกิดบนทางหลวงแผ่นดิน รองลงมาคือ ถนนหมู่บ้าน อบต.
- ช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุสูงสุดคือ ช่วงหัวค่ำ 16.00-20.00 น.
- ช่วงอายุที่เกิดอุบัติเหตุมากที่สุด คือ ช่วงวัยแรงงาน และเป็นคนในพื้นที่



## ถนนแบบไหนอันตราย

- ถนนที่ไม่ชิน...การขับขึ้นถนนที่ไม่เคยไปควรต้องใช้ความระมัดระวัง
- ทางร่วมทางแยก...เป็นจุดที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้บ่อยครั้งมากเสมอ
- ทางโค้ง...การใช้ความเร็วมากไป รถสภาพไม่สมบูรณ์อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ
- ถนนลื่น...ความเร็ว และยางรถ เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุเสมอ
- ถนนห้ามแซง...การละเมิดสัญญาณ คำเตือน ทำให้เจ็บ ตายได้



## รู้ไว้ก่อนเจ็บ



จำกัด  
ความเร็ว

## ยิ่งขับเร็ว ยิ่งรุนแรง ยิ่งเสี่ยงตาย

**รู้ไหม?** ในระยะทาง 30 กม. รถที่วิ่งด้วยความเร็ว 90 กม./ชม. กับ 120 กม./ชม. ถึงที่หมายต่างกันเพียง 5 นาที แต่มีความเสี่ยงที่สูงขึ้นมาก

คนไทยส่วนใหญ่ ยอมรับว่ายังขับเร็วกว่ากฎหมายกำหนด และขาดการรับรู้ต่ออัตราความเร็วตามที่กฎหมายกำหนดได้อย่างถูกต้อง และ 1 ใน 3 ยังมีทัศนคติที่ผิด ว่าการขับรถเร็ว ไม่น่าจะอันตรายหากเพิ่มความระมัดระวัง

ความเร็วในการใช้รถใช้ถนนจะถูกจำกัดตาม พ.ร.บ.จราจรทางบก พ.ศ. 2522 โดยรถยนต์ และรถจักรยานยนต์ เล็ล้อยู่ที่ในเมือง 80 กม./ชม. นอกเมือง 90 กม./ชม. หรือสามารถสังเกตได้จากป้ายสัญลักษณ์ เพราะในบางสถานที่อาจจำกัดความเร็วต่ำกว่าปกติ เช่น พื้นที่โรงเรียน ชุมชน





# รู้จัก iRAP

ในงานประชุมระดับโลกว่าด้วยการป้องกันการบาดเจ็บและการส่งเสริมความปลอดภัย ครั้งที่ 13 (Safety 2018 - The 13th World Conference on Injury Prevention and Safety Promotion) จัดโดย กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับองค์การอนามัยโลก (WHO) สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ (สพฉ.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



คณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับองค์กรจัดทำโปรแกรมประเมินสภาพทางถนนนานาชาติ (International Road Assessment Programme) หรือ iRAP เพื่อผสมผสานความร่วมมือในการพัฒนาระบบประเมินถนนสร้างมาตรฐานของถนนในประเทศไทย โดยจัดตั้งศูนย์ความเป็นเลิศ ThaiRAP ขึ้น

ศูนย์ดังกล่าวเป็น 1 ใน 10 แห่งของโลก ที่จะเป็นศูนย์กลางในการให้คำแนะนำด้านเทคนิคเกี่ยวกับความปลอดภัยของโครงสร้างพื้นฐานทางถนน เพื่อสนับสนุนและผลักดันมาตรฐานความปลอดภัยทางถนนในประเทศไทยสู่ระดับสากล โดยมีภารกิจหลักที่สำคัญคือ **“การประเมินถนนในประเทศไทยให้ติดดาวตามมาตรฐานสากล”**

ถือเป็นการใช้ความเชี่ยวชาญจากคณะวิศวกรรมศาสตร์ จุฬาฯ และหน่วยงานภาคีเครือข่ายในประเทศไทย อาทิ กระทรวงคมนาคม กรมทางหลวง กรมทางหลวงชนบท สำนักงานนโยบายและแผนการขนส่งและจราจร กรุงเทพมหานคร และมหาวิทยาลัยเครือข่าย รวมถึงหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อสร้างมาตรฐาน ThaiRAP เพื่อลดจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตในประเทศไทย

สิ่งสำคัญที่สุด ได้แก่ การปรับปรุงแก้ไขถนนที่อยู่ในระดับ 1 ดาว และ 2 ดาว ให้เป็น 3 ดาว มีพื้นที่สำหรับผู้เดินเท้า ผู้ใช้จักรยาน และผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ เป้าหมายขององค์กรสหประชาชาติได้กำหนดให้การเดินทางอย่างน้อย 75% สำหรับผู้ใช้ทางทุกประเภทต้องอยู่บนถนนตั้งแต่ 3 ดาวขึ้นไป หากประเทศไทยสามารถบรรลุเป้าหมายดังกล่าว จะช่วยลดจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตได้มากกว่า 1 ใน 3 โดยจะเกิดผลประโยชน์ความคุ้มค่าอย่างน้อย 34 บาท สำหรับงบประมาณทุกๆ 1 บาทที่ลงทุน

ปัจจุบันไทยมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุกว่า 20,000 คน แต่หากเราขอมลงทุนเพียง 0.1% ของ GDP ประเทศในแต่ละปี เราจะสามารถช่วยชีวิตคนได้มากกว่า 30% หรือประมาณหนึ่งหมื่นคน



## เทคโนโลยีเพื่อความปลอดภัย

ที่ประเทศอังกฤษ กล้องตรวจจับความเร็วมีผลต่อพฤติกรรมกรรมการขับรถ สามารถลดจำนวนผู้เสียชีวิตได้ 20% ในเขตเมือง ขณะที่ในเขตชนบทลดได้มากถึง 65% ส่วนเครื่องตรวจจับแบบเคลื่อนที่สามารถลดอัตราการเสียชีวิตในเขตเมืองได้ 45% ในชนบท 20% และลดจำนวนผู้บาดเจ็บได้มากกว่าครึ่งหนึ่ง

เครือข่ายสนับสนุนการป้องกันอุบัติเหตุจากรางจิ้งหวัดเชียงใหม่ (สจร.เชียงใหม่) ได้ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านวิศวกรรมจราจร จากคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศึกษาจุดเสี่ยงของถนนสายต่างๆ พบว่า ถนนสาย 108 เชียงใหม่-จอมทอง เป็นหนึ่งในเส้นทางสุดอันตรายของจังหวัดเชียงใหม่ จึงได้รับการสนับสนุนงบประมาณจาก Safer Roads Foundation (SRF) ประเทศอังกฤษ ติดตั้งกล้องตรวจจับความเร็ว 5 ตัว แบบครบวงจร มูลค่า 13 ล้านบาท

ซึ่งก่อนหน้านี้ ที่จังหวัดเชียงใหม่มีการติดตั้งกล้องตรวจจับความเร็วตลอด 24 ชั่วโมง บนทางหลวงสาย 118 ดอยสะเก็ด-เชียงใหม่ เห็นผลในการลดความเร็ว ลดอุบัติเหตุ อย่างชัดเจน จากเดิมมีผู้เสียชีวิตมากกว่า 10 รายต่อปี เหลือเพียงรายเดียว ตั้งแต่ต้นปี 2561 เป็นต้นมา



การลดความสูญเสียจากอุบัติเหตุ เป็นวาระสำคัญที่ประเทศสมาชิกสหประชาชาติกว่า 100 ประเทศ ร่วมกันประกาศในปี 2554-2563 เป็นทศวรรษแห่งความปลอดภัยทางถนน (Decade of Action for Road Safety 2011-2020) ซึ่งการประกาศในครั้งนั้นนำมาสู่การระดมความร่วมมือของทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อร่วมกันหยุดความสูญเสียบนท้องถนน

# เช็คสภาพรถยนต์ ก่อนออกเดินทาง



## ยางรถยนต์

เช็คความดันลมยาง และสภาพยาง ให้ไม่มีรอยฉีกขาด ดอกยางไม่สึกหรอ



## ระบบไฟ

ตรวจเช็คไฟส่องสว่างทั้งภายในและภายนอกตัวรถ



## ที่ปัดน้ำฝน

ดูสภาพยางที่ปัดน้ำฝน และระบบน้ำฉีดล้างกระจก

## ของเหลวในรถยนต์

ตรวจสีน้ำมันเครื่อง ไม่ควรดำมาก ตรวจน้ำมันเบรก ให้อยู่ระดับ Max และตรวจน้ำในหม้อน้ำและหม้อพักน้ำให้อยู่ระดับปกติ



## เบรกและครัชท์

ตรวจดูระดับน้ำมันเบรกและครัชท์ให้อยู่ในระดับปกติ



## เครื่องยนต์ประจำรถ

ภายในรถควรมีแม่แรง ประแจ คีมและบล็อกลอดล้อติดไว้ ใช้น้ำมันฉุกเฉิน



รถพร้อม คนพร้อม  
ถึงบ้านปลอดภัย



ปีใหม่ 2562 ขับรถมีน้ำใจ รักษาวิญญูจราจร  
ลดเร็ว ลดเสียง กลับบ้านปลอดภัย





## 1.เตรียมตัว

- นอนหลับพักผ่อน
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่กินยาทำให้ง่วง
- ศึกษาเส้นทาง
- เคารพกฎจราจร



## 2.เตรียมรถ

- ตรวจสอบเช็คสภาพรถ เช่นยาง ระบบไฟส่องสว่าง
- เตรียมอุปกรณ์ประจำรถ เช่น แม่แรง ยางอะไหล่ รั้ว ไฟฉาย สายลาก



## 3 เทคนิค เตรียมความพร้อม สัญจรทางไกล



## 3.พักผ่อนพักรถ

- พักรถเป็นระยะๆ เพื่อให้รถยนต์ได้พัก
- ผู้ขับขี่ยืดเส้นยืดสาย คลายความเมื่อยล้าจากการขับรถ



### อย่า!!

ทำให้ช่วงเทศกาลแห่ง  
ความสุขกลายเป็น  
เทศกาลแห่งความสูญเสีย



สายด่วน !! อุบัติเหตุฉุกเฉิน เจ็บป่วยฉุกเฉิน 1669



# “หัวใจ”



**ถ้าคุณอายุเพียง 26 ปี**

เชื่อว่า คุณจะมีฝันมากมาย  
ใช้ชีวิตเต็มที่ สุดเหวี่ยงแค่ไหนก็ได้

**ถ้าคุณอายุ 26 ปี**

และชอบวิ่ง แน่นนอนว่า  
คงเป็นช่วงเวลาที่แสนสนุก

**แต่ถ้าคุณอายุเพียง 26 ปี**

และชอบวิ่ง แต่ต้องเผชิญหน้ากับ  
โรคหัวใจเต้นผิดจังหวะ มันจะเป็นยังไง!



**เกว-พชรรัตน์ วรกุลอมรรัตน์ สาวน้อย  
วัย 26 ปี ที่หลงรักการวิ่ง** แต่ต้องเผชิญกับภาวะ

“หัวใจเต้นผิดจังหวะ” ได้แลกเปลี่ยนความเป็นนักสู้  
และหัวใจที่ไม่แพ้ให้เราฟัง ย้อนกลับไปราวๆ 3 ปีที่แล้ว  
ขณะที่โลกโซเชียลแชร์เรื่องงานวิ่งกันอย่างแพร่หลาย  
เธอเองก็เป็นอีกคนที่กดสมัครงานวิ่งจากการที่เห็น  
เพื่อนๆ แชร์ในหน้าเฟซบุ๊ก เพราะแค่อยากออกกำลังกาย  
เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง เข้าร่วมงานวิ่งหลากหลายงาน  
จนได้เป็นผู้จัดการทีมวิ่งบียอน โดยส่วนใหญ่ เกว จะวิ่ง  
งานมินิมาราธอนเป็นหลัก

“เราวิ่งมาทุกระยะ คือไม่เกินระยะฟูลมาราธอน  
(42.195 กม.) วิ่งทั้งงานถนน และเทรล ส่วนรางวัลที่  
ได้ก็มีพอสมควร แต่ส่วนใหญ่จะเป็นระยะมินิมาราธอน  
เป็นหลัก”

เส้นทางวิ่งและการแข่งขันของ เกว กำลังโลดแล่น  
ไปได้สวยงาม แต่แล้วเมื่อต้นเดือนกันยายน 2560  
ขณะที่เธอกำลังเข้าแข่งขันวิ่งรายการหนึ่งอย่างตั้งใจ  
อยู่ๆ เธอหายใจไม่ทัน และภาพตรงหน้าดับวูบไปทันที

“เราไปร่วมงานวิ่งตามปกติ แต่ด้วยความที่นอนน้อย  
และต้องตื่นเช้ามาก ประกอบกับวันนั้นก็วิ่งเร็วกว่าปกติ  
อยู่ๆ ร่างกายก็แสดงอาการผิดปกติออกมา คือ จุก หายใจ  
ไม่ทัน จนต้องลดความเร็วจนถึงขั้นเดิน หลังจากนั้นก็  
เริ่มเบลอ จนภาพตัดไป จำอะไรไม่ได้เลย รู้สึกตัวอีกที  
ก็อยู่ที่โรงพยาบาล”



# ไม่เคยยอมแพ้



“ภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ” สำหรับกรณีของ เกว พบว่า หัวใจส่วนที่อยู่เหนือหัวใจห้องล่างเต้นเร็วกว่าปกติ ทำให้ความดันที่ปกติต่ำอยู่แล้วตกลงไปกว่าเดิม จนเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ซึ่งภาวะนี้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีความเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ออกกำลังกายหนักจนเกินไป หรือสาเหตุอื่นๆ ที่มีผลต่อหัวใจ

หลังจากที่เธอสลบไป หมอได้กระตุ้นหัวใจถึง 2 ครั้ง เพื่อให้ชีพจรกลับมาปกติ และรักษาต่อด้วยการสวนหัวใจ เพื่อจี้ไฟฟ้า ซึ่งทำให้เธอต้องหยุดพักฟื้นไปราวๆ 1 เดือน ซึ่งแน่นอนว่า หลังจากนั้น “หัวใจ” ของเธอไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป

“ตอนแรกมันก็รู้สึกที่ไม่เหมือนเดิม วิ่งแล้วก็เหนื่อยง่าย นอยด์ตัวเอง เฝียกับตัวเองตลอดว่า ทำไมตอนนี้มันแยกว่าตอนนั้น? ทำไมวิ่งเท่าเดิมไม่ได้? จนไม่อยากลุกขึ้นมาวิ่ง หรือแม้แต่ออกกำลังกาย ซึ่งนี่คือสิ่งเรารัก” แม้ว่าความไม่เหมือนเดิมของหัวใจ จะตอกย้ำทำให้เธอ “จม” กับคำถามต่างๆ ที่ผุดขึ้นมาในช่วงเวลาของการพักรักษาตัว แต่เมื่อเธอได้ใช้เวลาอยู่กับตัวเอง และตั้งสติอีกครั้ง จึงได้คำตอบว่า “ที่ลุกขึ้นมาออกกำลังกาย ก็เพื่อให้มีความสุข ไม่ใช่เพื่อทำลายตัวเอง”

เมื่อคำตอบของการออกกำลังกายไปเพื่ออะไรชัดเจนแล้ว เกว จึงลุกขึ้นมา มองข้ามสิ่งที่ทำลายจิตใจ ค่อยๆ พาตัวเองกลับมาแข็งแรง วิ่งให้สนุกและมีความสุขด้วยความมั่นใจอีกครั้ง โดยคอยฟังเสียงหัวใจและร่างของตัวเอง ออกกำลังกายอย่างพอดีๆ กินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด ไม่กดดันตัวเอง

หากพูดถึงแรงบันดาลใจก็ยังทำให้สาวน้อยคนนี้อย่างมีความสุขต่อไป นั่นคือการเป็นแบบอย่างที่ดี เพราะปัจจุบัน เกว เป็นผู้จัดการทีมวิ่งบียอน และกำลังทำทีม Kids Go Tri ทีมไตรกีฬาสำหรับเด็ก เพื่อสอนเด็ก เยาวชน หรือบุคคลที่อยากออกกำลังกายให้มีพื้นฐานที่ดี และออกกำลังกายเหมาะสมกับวัย

“การได้รู้จักคนมากมาย ได้อยู่ในสังคมดีๆ มีมิตรภาพที่ดี และการได้ทำทีมกีฬา ได้ส่งต่อความรู้ ประสบการณ์ที่เรามาให้กับคนอื่น เพื่อให้เขาได้นำประโยชน์จากสิ่งเหล่านี้ไปใช้ ทำให้เขามีสุขภาพที่ดี และแข็งแรง แค่นี้เราก็มีความสุขมากแล้ว” เธอ กิ่งก่าย

**หัวใจที่ไม่ยอมแพ้ ก็พาร่างกายออกไปวิ่งอีกครั้ง**

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข







# สิ่งแวดล้อมตัวการทำเด็กอ้วน! ฆ่าเชื้อในบ้านมากเกินไป มลพิษอากาศมากไป

วิจัยพบเด็กที่อยู่ในบ้านใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดทำความสะอาดประจำทุกสัปดาห์ มีแนวโน้มเสี่ยงเป็นโรคอ้วนสูงกว่าปกติถึง 2 เท่าตัว ขณะที่อีกหลายงานวิจัย พบความสัมพันธ์ระหว่างมลพิษในอากาศกับอัตราการเกิดโรคอ้วนในเด็กและเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้ใหญ่

จี้กซอว์ สำคัญที่ทำให้นักวิจัย จากมหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา พบความสัมพันธ์กันระหว่างการใช้ยาฆ่าเชื้อในบ้านกับแนวโน้มการเป็นโรคอ้วนของเด็กในบ้าน คือ เจ้าแบคทีเรียที่มีชื่อว่า “แลคโนสไปเรซี” (Lachnospiraceae)

ไต่ยืนแบบนี้ หลายคนคงเริ่มเกิดคำถามในใจแล้วว่า นักวิจัยไปพบกับอะไรกันแน่

ผลการวิจัยที่ดีที่สุดพิมพ์ในวารสารสมาคมแพทย์แคนาดา ระบุว่า เด็กที่อาศัยอยู่ในบ้านที่เน้นทำความสะอาดบ้านด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อสำหรับครัวเรือน มักจะมีปริมาณแบคทีเรียชนิดนี้สูงกว่าเด็กที่บ้านไม่ได้ใช้เคมีฆ่าเชื้อเป็นประจำหรือบ่อยๆ ถึง 2 เท่าตัว และเด็กกลุ่มที่มีจำนวนแบคทีเรียตัวนี้สูงกว่าปกติเมื่ออย่างเข้าสู่วัย 3 ขวบ พบว่ามีดัชนีมวลกายที่สูงกว่าเด็กทั่วไป

หัวหน้าทีมวิจัย แอนนิต้า โคไซรอสกีจ ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ด้านกุมารเวชศาสตร์ ประจำที่มหาวิทยาลัยอัลเบอร์ตา ขยายความว่า แบคทีเรียแลคโนสไปเรซี ก็เป็นแบคทีเรียทั่วไปชนิดหนึ่งในระบบย่อยอาหารและลำไส้ของเรา หากแต่ว่าก่อนหน้านี้มีผลการวิจัยจากการทดลองกับหนูทดลองในห้องปฏิบัติการหลายงานวิจัยยืนยันออกมาแล้วว่า ระดับแบคทีเรียชนิดนี้หากยิ่งสูงมากเท่าไร ยิ่งมีความเชื่อมโยงกับระดับไขมันในร่างกายและภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งเป็นภาวะก่อนเป็นเบาหวานมากขึ้นเท่านั้น

การวิจัยล่าสุดนี้ ได้ใช้ฐานข้อมูลจากการศึกษาพัฒนาการทางสุขภาพของทารกในระยะยาวของประเทศแคนาดาที่เริ่มเก็บไว้ตั้งแต่ปี 2552 ซึ่งติดตามสุขภาพเด็กตั้งแต่ในครรภ์จนถึงวัยรุ่น นักวิจัยจึงเฝ้าผลการตรวจวิเคราะห์อุจจาระ ในเด็กอายุ 3-4 เดือน จำนวน 757 คน มาใช้พร้อมกับข้อมูลแบบสอบถามที่อยู่อาศัยวิเคราะห์เป็นรายบุคคล



การวิเคราะห์ข้อมูลนักวิจัยพบว่า ยิ่งบ้านที่มีการใช้สารฆ่าเชื้อและดีเทอไรซ์ ยิ่งพบว่าเด็กในบ้านมีปริมาณแบคทีเรียแลคโตสไปเรซีในร่างกายมากขึ้นเท่านั้น เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กกลุ่มที่อยู่ในบ้านที่ใช้แต่น้ำยาซักผ้าที่ไม่ได้ผสมสารฆ่าเชื้อใดหรือบ้านที่ใช้ผ้าเช็ดทำความสะอาดบ้านที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

“ผลจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ชุมชนแบคทีเรียในระบบลำไส้เรา คือตัวการสำคัญที่เชื่อมระหว่างการใช้ยาฆ่าเชื้อและภาวะน้ำหนักตัวเกิดเกณฑ์ในเด็ก” ศาสตราจารย์ แอนนิต้ากล่าว

ชุมชนแบคทีเรียที่ว่านี้ เริ่มก่อร่างสร้างตัวในร่างกายเรามาตั้งแต่ในวัยทารก ซึ่งเป็นช่วงที่ร่างกายเริ่มสะสมแบคทีเรียมากขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งแบคทีเรียชนิดต่างๆ ที่สะสมเข้าสู่ชุมชนแบคทีเรียในร่างกายคนเราจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงได้เมื่อเวลาผ่านไป

“มนุษย์เราแต่ละคนจะมีชุมชนแบคทีเรีย ที่มีลักษณะเฉพาะเป็นของตัวเอง ทว่ายังมีรูปแบบที่มีลักษณะคล้ายๆ กัน นอกจากนี้แล้ว จะมีชุดแบคทีเรียชนิดต่างๆ ที่ร่างกายควรต้องมีในวัยเด็ก และเมื่อโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ด้วย” ศาสตราจารย์ แอนนิต้ากล่าว

อาจกล่าวได้ว่า ณ ตอนอายุ 3 ขวบ ร่างกายเราก็จะมีองค์ประกอบของแบคทีเรียชนิดต่างๆ ที่สามารถเรียกได้ว่าเป็นของตัวเองแล้ว ซึ่งแน่นอนว่าแบคทีเรียเหล่านี้จะอยู่กับเราไปจนชั่วชีวิต

ชุมชนแบคทีเรียในระบบลำไส้เรานี้ถือว่ามีสำคัญอย่างมากต่อสุขภาพของเรา มิงงานวิจัยเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ที่ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลของแบคทีเรียในร่างกายคน ต่อการเกิดโรคหรือสุขภาพโดยรวมของเรา รวมถึงผลการวิจัยก่อนหน้านี้ ที่ชี้ว่าองค์ประกอบของชุมชนแบคทีเรียในลำไส้คน มีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัวของคนในวัยผู้ใหญ่ด้วย อย่างไรก็ตาม จะต้องมีการพิสูจน์งานวิจัยนี้ต่อไปอีก

ขณะเดียวกัน ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยเซาท์เทิร์นแคลิฟอร์เนีย ได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาในวารสารด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ระบุว่า มลพิษในอากาศที่เกิดจากควันท่อไอเสียรถยนต์ เป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่พบว่ามีความเชื่อมโยงกับปัญหาโรคอ้วนในเด็ก

ทั้งนี้ เป็นการศึกษาในเด็กกลุ่มตัวอย่าง 2,318 คน ในย่านเซาท์เทิร์น แคลิฟอร์เนีย โดยนักวิจัยศึกษาผลของมลพิษในอากาศในย่านที่มีรถบรรทุกที่ใช้น้ำมันดีเซลเป็นเชื้อเพลิงจำนวนมาก ต่อพัฒนาการทางสุขภาพของเด็กในช่วงปีแรกๆ ของชีวิต

โดยพบว่า เด็กที่อาศัยอยู่ในย่านที่มีมลพิษแบบนี้สูงจะมีน้ำหนักตัวเฉลี่ยสูงกว่าเด็กที่อยู่ในย่านมลพิษจากท่อไอเสียรถเครื่องดีเซลถึงร่วม 1 กิโลกรัม เมื่อตอนอายุ 10 ขวบ นักวิจัยยืนยันว่า ได้นำปัจจัยเรื่อง เพศ เชื้อชาติ และระดับการศึกษาของผู้ปกครองมาปรับออกแล้ว ก็ยังพบความแตกต่างอย่างชัดเจน



ศาสตราจารย์ โจนาทาน กริก จากมหาวิทยาลัยควีน แมรี ลอนดอน ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ให้ความเห็นว่า การวิจัยล่าสุดเรื่องผลของมลพิษกับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในเด็ก มีความสอดคล้องกับหลายการวิจัยก่อนหน้านี้ ที่พบความเชื่อมโยงกันระหว่างเบาหวานชนิดที่ 2 ในผู้ใหญ่และมลพิษในอากาศ ซึ่งมีการวิเคราะห์กันมาแล้วว่า มลพิษในอากาศทำให้เกิดการอักเสบในสมอง ซึ่งส่งผลต่อภาวะรับประทานมากเกินไป อันเป็นผลจากการกระตุ้นโดยความเครียด



## 📖 นักสูบบุหรี่ในแคนาดา นโยบายปลอดบุหรี่ ภายใน 17 ปี

จากที่อุตสาหกรรมบุหรี่ในแคนาดา ออกมาชู้ว่า นโยบายปูทางไปสู่การเป็นประเทศปลอดบุหรี่ของแคนาดาภายในปี 2578 หรืออีก 17 ปีข้างหน้า นั้น จะทำให้เกิดการต่อต้านกันอย่างใหญ่หลวง เนื่องจากเป็นการละเมิดสิทธิของผู้สูบ ก็ได้มีการสำรวจความคิดเห็นในหมู่นักสูบ นำโดยสำนักงานโครงการประเมินนโยบายควบคุมยาสูบนานาชาติ แห่งมหาวิทยาลัยวอเตอร์ลู



ผลการสำรวจออกมานับว่าเป็นการลบข้อกล่าวอ้างของบริษัทบุหรี่ได้อย่างสิ้นเชิง เพราะไม่เพียงแต่นักสูบบุหรี่จะไม่ต้านมาตรการต่างๆ ที่จะทยอยดำเนินการเท่านั้น แต่ยังสนับสนุนด้วยในเปอร์เซ็นต์ที่ค่อนข้างสูงอีกด้วย

ทั้งนี้ เป็นการสำรวจความคิดเห็นของนักสูบจำนวนทั้งสิ้น 3,215 คน โดยพบว่า มากถึง 70% ของนักสูบระบุว่า เห็นด้วยกับนโยบายการควบคุมให้บุหรี่มีสารนิโคตินลดน้อยลงเรื่อยๆ เพื่อลดการติดบุหรี่ช่วยให้บรรดานักสูบทั้งหลายเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น และการพิจารณาขึ้นอายุขั้นต่ำให้ซื้อบุหรี่ได้เป็น 21 ปี หรือสูงกว่านั้น

นอกจากนี้แล้ว เกินครึ่งของนักสูบบุหรี่ หรือ 59% สนับสนุนการห้ามไม่ให้มีการทำการตลาดผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิด หรือแม้แต่มาตรการที่หลายฝ่ายมองกันว่าค่อนข้างสุดโต่ง อย่างการตั้งเป้าห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่โดยเด็ดขาดในอีก 10 ปีข้างหน้า นั้น นักสูบจำนวนมากถึง 44% ก็ยังบอกว่า เห็นด้วยและสนับสนุน

## 📖 สภาเมืองสกอตแลนด์ สั่งห้ามพนักงานสูบบุหรี่ในช่วงเวลาทำงาน



สภาเมืองดันดี เมืองใหญ่เป็นอันดับสี่ของสกอตแลนด์ ได้เริ่มบังคับใช้มาตรการห้ามมิให้พนักงานของสภา สูบบุหรี่ ทั้งบุหรี่จริงและบุหรี่ไฟฟ้าในช่วงเวลาทำงาน หากจะสูบบุหรี่ต้องเป็นช่วงระหว่างพักเที่ยง ซึ่งไม่นับเป็นชั่วโมงงานที่ได้รับค่าจ้างเท่านั้น

โดยข้อห้ามนี้มีผลบังคับใช้เวลาที่เดินไปมาระหว่างออฟฟิศ และเวลาพักดื่มน้ำชา ซึ่งนับรวมเป็นเวลาดำเนินการด้วยอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ ยังผลให้ผู้ได้รับผลกระทบออกมาร้องโอดครวญ ถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญนี้ แต่ก็ไม่ใช่ผลต่อการสั่งห้ามแต่อย่างใด เนื่องจากสภาเมืองฯ ยืนยันว่า เป็นการดำเนินการตาม

นโยบายของสำนักงานระบบประกันสุขภาพของรัฐ และนโยบายการสร้างประชากรยุคปลอดบุหรี่ในอนาคตของประเทศ

โฆษกของสภาเมืองฯ ระบุว่า การจะสร้างคนรุ่นใหม่ปลอดบุหรี่ได้นั้น ทางหนึ่งคือ จำเป็นอย่างยิ่งต้องสร้างแบบอย่างที่ดีก่อนทางสภาเมืองฯ ย้ำด้วยว่าหากพนักงานของสภาเมืองฯ ต้องการความช่วยเหลือ เรื่องการเลิกสูบบุหรี่ สภาฯ ก็มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยสนับสนุนในทุกรูปแบบ ตามนโยบายส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคที่สภาฯ ดำเนินการอยู่แล้ว

สำหรับเมืองดันดีนั้น ก่อนหน้านี้มีสนามเด็กเล่นจำนวนหนึ่ง ที่ดำเนินการตามมาตรการเป็นสถานที่ปลอดควันบุหรี่โดยสมัครใจแล้ว ซึ่งก็ได้ผลดี ทำให้รัฐบาลกำลังเตรียมขยายผลให้มากยิ่งขึ้นไปอีก เป็นการจุดกระแสสร้างเมืองไร้ควันบุหรี่ต่อไปในภาคหน้า





## ไอร์แลนด์ ผ่านกฎหมายครั้งประวัติศาสตร์ คุมเข้มโฆษณาเมา

นับจากวันที่ 12 พฤศจิกายนที่ผ่านมา ข้อบังคับบางส่วนในร่างกฎหมายควบคุมแอลกอฮอล์ของประเทศไอร์แลนด์ ผ่านความเห็นชอบ หลังอภิปรายกันมาอย่างยาวนานกว่า 3 เดือน ทำให้มีผลบังคับใช้ทันที ที่รัฐมนตรีสาธารณสุข ไชมอน ฮาร์ริส ลงนามคำสั่งให้บังคับใช้ 23 มาตราในกฎหมายฉบับดังกล่าว

ในการนี้ทำให้การโฆษณาแอลกอฮอล์บนรถสาธารณะ ป้ายรถสาธารณะ หรือสถานีรถไฟ ไม่สามารถทำต่อไปได้แล้ว ทั้งนี้ รวมถึงเสื้อผ้าเด็กที่มีภาพหรือตราสินค้าหรืออะไรก็ตามที่เป็นการส่งเสริมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็ต้องถูกห้ามด้วยเช่นกัน



ส่วนการแสดงสินค้าเมาและโฆษณา ณ ร้านจำหน่ายนั้นยังให้มีได้ แต่ต้องมีแนวฉากกั้นสูงอย่างน้อย 1.2 เมตร บังสายตา ขณะที่การห้ามโฆษณาเมาในโรงหนัง จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ปีหน้าเป็นต้นไป และที่สำคัญอีกอย่างคือ การห้ามไม่ให้มีโฆษณาแอลกอฮอล์ ในระยะ 200 เมตร จากโรงเรียน สถานรับฝากเลี้ยงเด็ก และสนามเด็กเล่น ซึ่งจะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่ปีหน้าเป็นต้นไปด้วยเช่นกัน

นอกจากนี้ ยังมีอีกหลายมาตรการที่ยังต้องชะลอการบังคับใช้ไปก่อน เพื่อให้ผู้ประกอบการมีเวลามากพอในการปรับตัว เช่น การห้ามโฆษณาเมาในระหว่างการแข่งขันกีฬา หรืองานต่างๆ ที่จัดเพื่อเด็กๆ การห้ามบริษัทน้ำเมาให้สปอนเซอร์สนับสนุนกิจกรรมหรืองานต่างๆ ทั้งนี้ จะมีผลบังคับใช้ในเดือนพฤศจิกายน ปี 2564

## นักบินเจแปนแอร์ไลน์ แอลกอฮอล์สูงปรี๊ดก่อนบิน



วันที่ที่โดนจับเป้าเครื่องตรวจจับแอลกอฮอล์ นักบินที่ 1 คัตสึโตะชิ จิตสุกว่า วัย 42 แห่งสายการบินเจแปนแอร์ไลน์ ก็เป็นอันต้องถูกดำเนินคดี ตามกฎหมายว่าด้วยความปลอดภัยทางการบินสากล เนื่องด้วยผลการเป่า ระบุว่า เขามีระดับแอลกอฮอล์ในเลือดก่อนบินไม่ถึงชั่วโมงมากถึงเกือบๆ 10 เท่าของปริมาณสูงสุดที่กฎหมายอนุโลมให้มีได้

เหตุการณ์นี้เกิดกับเที่ยวบินที่จะเดินทางจากกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ไปยังกรุงโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ต้นเดือนพฤศจิกายน ซึ่งเมื่อเกิดเรื่องขึ้นก็ทำให้เที่ยวบินต้องออกเดินทางล่าช้า และนักบินที่เหลืออีก 2 คนต้องทำหน้าที่กันไปตามนั้น

ด้านสายการบินต้องออกมาขอโทษและแสดงความรับผิดชอบ พร้อมประกาศว่าจะเพิ่มมาตรการเข้มงวดเรื่องความปลอดภัยในการบินให้มากขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้ สาเหตุที่นักบินรายดังกล่าวถูกจับเป่าแอลกอฮอล์นั้น ก็เป็นเพราะว่าพนักงานขับรถรับส่งที่มึนนักบินและลูกเรือไปสนามบินเกิดได้กลิ่นแอลกอฮอล์จากลมหายใจนักบิน

จึงได้มีการแจ้งต่อเจ้าหน้าที่สนามบิน ขณะที่ตัวนักบินเองภายหลังยอมรับว่า คินก่อนบินนั้นได้ดื่มไวน์ไปทั้งหมด 2 ขวด และเปียร์ด้วยอีกเหยือกหนึ่งเต็มๆ ซึ่งเหตุการณ์นี้ไม่ใช่ครั้งแรกสำหรับสายการบินสัญชาติญี่ปุ่น เพราะเมื่อเดือนตุลาคม ที่ผ่านมา สายการบิน ออล นิปปอน แอร์เวย์ส ก็ต้องออกมาขอโทษ หลังเที่ยวบินในประเทศห้าเที่ยวเกิดล่าช้าในวันเดียวกันเหตุเพราะนักบินดื่มหนักจนมาทำงานไม่ได้

# ทำทุกอย่างที่เข้าใจ แล้วจะมีความสุข

“กินได้ก็กิน กินไม่ได้ก็เททิ้งไป” วลีเด็ดจาก อาจารย์ยิ่งศักดิ์ พิธีกรและพ่อครัว ฝึกปากกล้าที่ทุกคนคุ้นหน้าคุ้นตากันดี ปัจจุบันหันมาทำอาหารเพื่อสุขภาพ เพียงเพราะประโยคที่ว่า “ทุกคนจะไม่ทุกข์ หากไม่เห็นใครสักคนในบ้านป่วย”

อาจารย์ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์ พิธีกร-พ่อครัว และประธานสถานศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีธุรกิจอาหารไทยและนานาชาติ มองว่า ตัวเองเคยเป็นต้นเหตุในการเชิญชวนให้ผู้ที่ชมรายการอาหาร เจริญรอยไปกับการรับประทาน “อาหารสไตล์ยิ่งศักดิ์” ที่รสชาติจัดจ้าน แต่หลังจากที่สุขภาพเริ่มแยลง น้ำหนักและไขมันในตัวเองเพิ่มขึ้นจึงหันมาดูแลสุขภาพ และเริ่มหันมาสนับสนุนงานที่เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้น

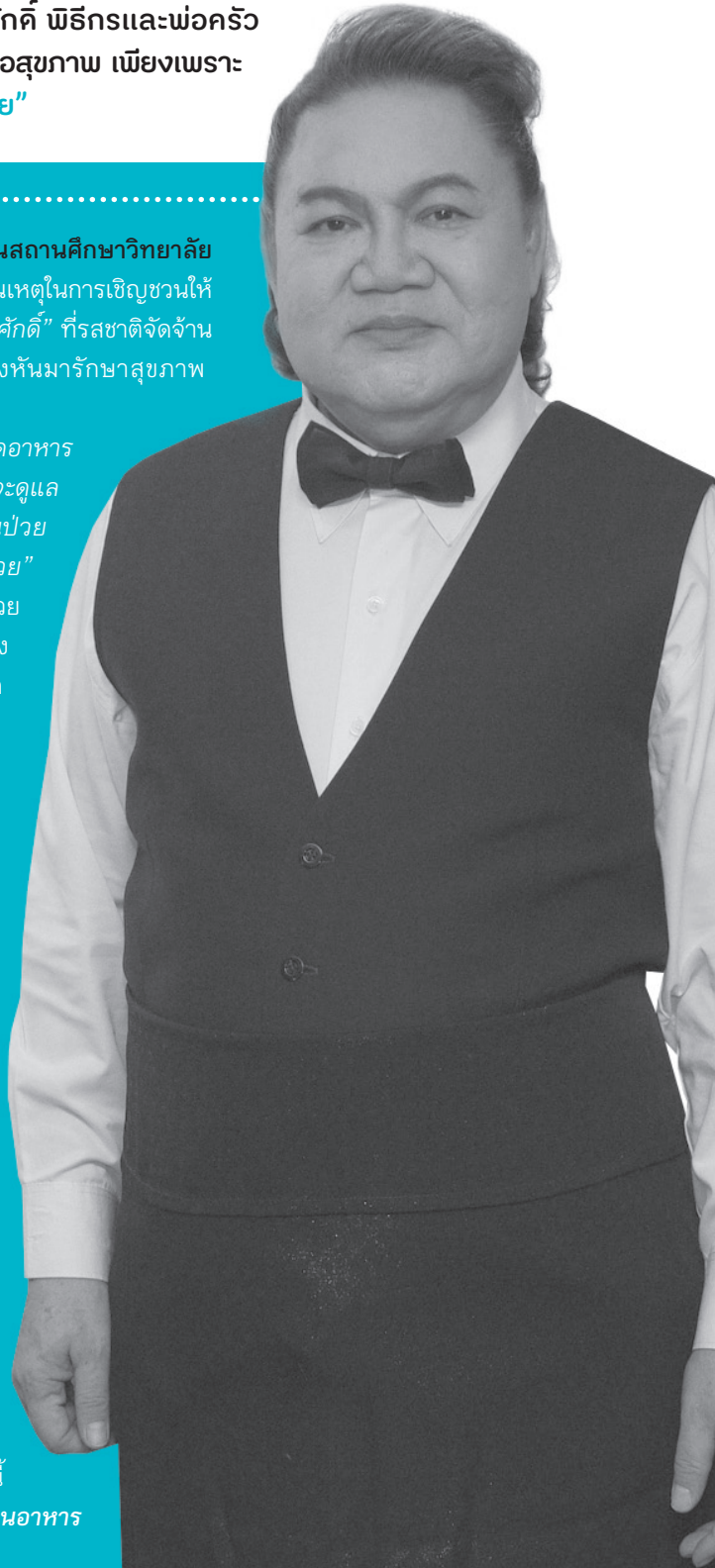
“เพราะคุณแม่ป่วยเป็นโรคไต ต้องฟอกไตวันเว้นวัน จึงต้องจำกัดอาหารที่รับประทาน เลยหันมาทำอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะถ้าเราไม่ตั้งใจที่จะดูแลคนป่วยจริงๆ เราจะป่วยด้วยกันหมดทั้งบ้าน และถ้าประเทศชาติมีคนป่วยเป็นโรคไตจำนวนมาก ไม่นานคนไทยทั้งประเทศก็จะป่วยตามกันไปด้วย”

อาจารย์ยิ่งศักดิ์ เล่าว่า ทุกคนจะไม่รู้สึกทุกข์ หากไม่เห็นใครสักคนในบ้านป่วย ดังนั้น เมื่อคุณแม่ป่วย จึงหันมาดูแลสุขภาพของคุณแม่ และของตัวเอง โดยการเลือกทานอาหารที่ดี พยายามเลือกอาหารที่ไม่รสจัด ไม่เค็มจัด ไม่หวานจัด ไม่มันจัด และพยายามเพิ่มผักสดเข้าสู่ร่างกายให้มากที่สุด เพราะผักคือสิ่งที่ดีที่สุดต่อสุขภาพร่างกาย

แต่สำหรับใครที่ติดการรับประทานอาหารรสจัดจนยากที่จะลด อาจารย์ยิ่งศักดิ์ ได้แนะนำเคล็ดลับที่จะช่วยให้ลดอาหารรสจัดจัดจ้าน และยังสร้างความสุขไปพร้อมกันด้วยได้ คือ “การทำความเข้าใจ” โดยจะต้องไม่บังคับให้ตัวเองเลิก เพราะจะทำให้เกิดความทุกข์ แต่ให้ทำความเข้าใจใหม่ว่า หากรับประทานอาหารรสจัดจัดจ้านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เพียงปรับความเข้าใจก็จะสามารถทำให้ลดอาหารรสจัดได้ และยังมีความสุขในการเลือกรับประทานอาหารอีกด้วย

อาจารย์ยิ่งศักดิ์ เล่าว่า แม้ว่าในช่วงแรกจะยากแต่หากค่อยๆ ทำไปจะเริ่มชิน และเมื่อกลับมาทานอาหารรสจัดจัดจ้านอีกครั้ง จะรู้สึกว่าไม่อร่อยเหมือนเดิม รู้สึกว่าเค็มไป รสชาติจัดเกินไป นั่นเพราะลิ้นได้ปรับสภาพให้ชินกับการรับประทานอาหารที่รสชาติไม่จัดจ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีต่อสุขภาพร่างกาย

การไม่รับประทานอาหารรสจัด การลดเค็ม ลดโซเดียม รวมไปถึง การทานผักให้ได้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมต่อวัน เป็นส่วนหนึ่งของการสนับสนุนของ สสส. ที่มุ่งหวังจะเห็นคนไทยทุกคนมีสุขภาพที่ดี ทั้งด้านกาย จิต ปัญญา และสังคม เพราะสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ต้องดูแลเอาใจใส่ การรับประทานอาหารที่ดีไม่หวาน มัน เค็มจนเกินไป เป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้คนไทยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง นอกจากนี้ อาจารย์ยิ่งศักดิ์ได้ฝากถึงท้ายถึงการเลือกรับประทานอาหารว่า “อย่าทานอาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด มันจัดนะครับ”



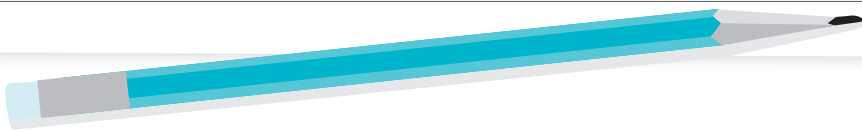




## สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาแชร์เรื่องราวความตั้งใจว่า ส่งท้ายปีใหม่แบบนี้ อยากเปลี่ยนตัวเองอย่างไร

Lined writing area for sharing thoughts and intentions.



ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2562 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 10 ท่าน จะได้รับอุปกรณ์ออกกำลังกายกันไปเลย



**ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่**

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ [editor@thaihealth.or.th](mailto:editor@thaihealth.or.th)

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ [www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)

ไซเซสซ่า

= แเซ็ง



ยุคนี้ไม่มีใครให้เหล้าแล้ว

