

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 15
ฉบับที่ 210
เมษายน 2562

สงกรานต์

สนุกปลอดภัย
ไร้แอลกอฮอล์

โฉมใหม่ ลค
Carbon
Footprint
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

๖ สาดน้ำแบบปลอดภัย สนุกไปด้วยกัน

๖ เปิดบ้าน สสส. สู่วีทีโลก

๖ เส้นทางคนสร้างสุข ช่วยเล็กเหล่า

แจก
ฟรี!



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ก้าวเข้าสู่เดือนเมษายน เพลิดเพลินขึ้นเป็นลำดับตามวงจรของโลกที่กำลังหมุนผ่านไปอีกฤดูกาล

เมษายน ยังเป็นเดือนที่คนไทยรอคอยที่จะได้ใช้เวลาแห่งความสุข เวลาของการขึ้นปีใหม่ไทย เวลาแห่งความผูกพันของครอบครัว ชุมชน เทศกาลสงกรานต์นับเป็นเทศกาลแห่งจิตวิญญาณของคนไทยและชาวอาเซียน

ด้วยวัฒนธรรมและความผูกพันนี้ คนไทยที่อยู่ไกลบ้านพากันเดินทางกลับถิ่นฐานที่อยู่ อีกไม่น้อยก็ใช้วันหยุดทางการที่ยาวที่สุดนี้ออกท่องเที่ยว ดังนั้นยุคสมัยที่ผู้คนจำนวนมากต้องจากมาทำงานมาใช้ชีวิตไกลบ้าน และยุคสมัยที่การท่องเที่ยวเป็นส่วนสำคัญหนึ่งของการใช้ชีวิต ปริมาณการเดินทางและการเฉลิมฉลองจึงเพิ่มขึ้นอย่างมหาศาลทั่วประเทศ ในช่วงเวลาของสัปดาห์พิเศษนี้

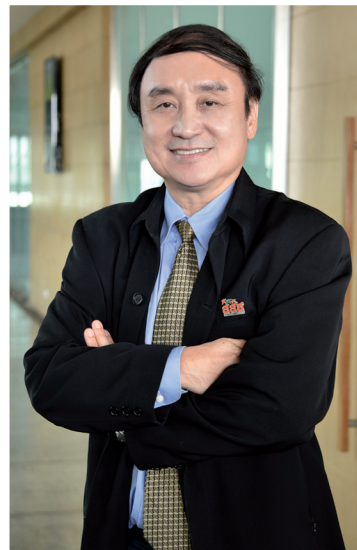
เทศกาลสงกรานต์สำหรับคนสร้างสุข นักสร้างเสริมสุขภาพอย่างภาคี สสส. ถือเป็นช่วงเวลาที่ต้องทำงานเพื่อสร้างความปลอดภัยบนท้องถนน และลดทอนพิษภัยจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในการเฉลิมฉลองของผู้คนที่ใช้ความเมามาจากแอลกอฮอล์เป็นเครื่องมือของความสนุกสนาน

การลดอุบัติเหตุบนท้องถนน ถือเป็นวาระแห่งชาติ ซึ่งเกิดความร่วมมือระหว่างกระทรวงคมนาคม กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย สำนักงานตำรวจแห่งชาติ กระทรวงศึกษาธิการ และอีกหลายหน่วยงานรับผิดชอบอยู่แล้ว เข้ามาร่วมกันทำงานจากเดิมที่ต่างคนต่างทำ ไร้แผนร่วมกัน ไม่มีระบบเชื่อมโยงการทำงาน ไม่มีเจ้าภาพกลางที่ชัดเจน สสส. จึงวางบทบาทตัวเองเป็น “ผู้สนับสนุน” เพื่อร่วมอุดหนุนให้ โดยนำวิชาการมาใช้ พร้อมสังเคราะห์ข้อเสนอทางนโยบาย จนก่อให้เกิดโครงสร้างที่ประสานภาพรวมของทุกหน่วยงานมีส่วนร่วมอย่าง “ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน” มาตั้งแต่ปี 2546 อันก่อให้เกิดแผนยุทธศาสตร์ชาติ และเป้าหมายชาติตามมา

หลายคนยังรู้สึกว้าว จำนวนการตายสามสี่ร้อยคนในเจ็ดวันอันตรายเป็นความไม่สำเร็จผลของมาตรการต่างๆ ทั้งที่จริงแล้ว จำนวนการตายนี้ใกล้เคียงกับจำนวนเฉลี่ยของสัปดาห์ปกติ ทั้งที่มีปริมาณการเดินทางและการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าปกติมาก นับได้ว่ามาตรการต่างๆ ที่ได้ร่วมกันปฏิบัติการในเทศกาลได้ผลในการลดปัญหา แต่จุดสำคัญคือ การขยายมาตรการเหล่านี้ให้มีน้ำหนักเพียงพอไปอีก 50 สัปดาห์ที่เหลือ เพื่อการลดปัญหาอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ในปีนี้มีภารกิจเร่งรัดในเป้าหมายการลดอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์ และเน้นพื้นที่เสี่ยง 283 อำเภอเป็นพิเศษ

สิบสี่ปีมาแล้วเช่นกัน ที่ภาคี สสส. เริ่มการรณรงค์ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ค่านิยมของผู้คนในงานสงกรานต์ ภายใต้แนวคิด “สนุกปลอดภัย ไร้แอลกอฮอล์” ที่ในบรรยากาศของสงกรานต์ ณ ปีนั้น แทบไม่มีใครเชื่อว่าจะเป็นจริงได้ โดยเริ่มจากที่ทดลองทำพื้นที่ต้นแบบ 4 พื้นที่ใน 3 จังหวัด ได้แก่ ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น, รอบคูเมืองเชียงใหม่



ดร.สุปรียา อุกุลยานนท์

จ.เชียงใหม่ และวัดอรุณราชวราราม และบางลำพู กรุงเทพฯ

สิบกว่าปีให้หลัง ในปี 2560 ได้เกิดพื้นที่ร่วมงานกับ สสส. เปิดโซนฉลองสงกรานต์ปลอดเหล้าทั้ง 77 จังหวัด จำนวน 164 พื้นที่ รวม 51 ถนนตระกูลข้าว และจากนโยบายของศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน ได้เน้นย้ำให้จังหวัดต่างๆ จัดโซนนิ่งพื้นที่เล่นน้ำ ปลอดภัยปลอดเหล้า มากถึง 3,241 แห่งทั่วประเทศ ในปี 2561 ที่ผ่านมา สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้สำรวจพื้นที่เล่นน้ำที่เป็นที่นิยมมากที่สุดของแต่ละจังหวัด พบว่า มีการจัดงานสงกรานต์แบบปลอดเหล้าร้อยละ 49 ในขณะที่งานจัดแบบไม่ปลอดเหล้าร้อยละ 51

เรื่องที่ดีจะเป็นไปได้เมื่อสิบกว่าปีก่อน เริ่มเป็นเรื่องปกติมากขึ้นตามลำดับในปัจจุบันนี้

สังคมสุขภาวะเป็นเรื่องที่การสร้างเสริมสุขภาพทำให้เกิดขึ้นได้

ดังที่เราได้แสดงให้เห็นประจักษ์ในการมาร่วมช่วยกันทำให้เทศกาลสงกรานต์เป็นช่วงเวลาที่คุณไทยจะได้ฉลองความผูกพันของครอบครัว และวัฒนธรรมที่แนบชิดกับจิตวิญญาณไทยอย่างมีความสุขและปลอดภัย

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยิ่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 210 เมษายน 2562

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

ไม่เมา ไม่เจ็บ ไม่ตาย

สงกรานต์นี้ คำนวณปลอดภัยให้ทุกคน

4

สุขสร้างได้

เปิดบ้าน สสส. เชื่อมสุขภาวะนานาชาติ

12

คนสร้างสุข

เส้นทางของนักทรงรงค์ สุขที่สร้างให้คนเปลี่ยน

16

สุขรอบบ้าน

คนสูงวัย ดูทีวีมาก สมองเสื่อมเร็ว!

เตือนพฤติกรรมกระตุ้นให้สมองเสื่อม

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

“ฟ้า ธีรวิภา” ยูทูบเบอร์สายออร์แกนิก รักสุขภาพ

22

สุขหลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

ไม่เมา ไม่เจ็บ ไม่ตาย

สงกรานต์นี้ คึ้นถนนปลอดภัยให้ทุกคน

“ เทศกาลแห่งความสุข ควรเป็นเวลาที่ได้มีเรื่องราวดีๆ
แบ่งปันความสุขไปด้วยกัน

ไม่ใช่เรื่องสนุก ที่เทศกาลสำคัญๆ กังวลและกลัวที่จะต้องนั่งนับศพ
เพราะอุบัติเหตุบนท้องถนน

”

สิ่งที่เกริ่นข้างต้น ไม่ได้พูดเกินจริง หรือแกล้งทำให้ใครกลัวการออกไปใช้รถ ใช้ถนน
ในช่วงเทศกาล แต่เป็นการเตือนจากตัวเลขที่เกิดขึ้นตลอดทุกเทศกาลที่ผ่านมา
โดยเฉพาะปีใหม่ และสงกรานต์ พบว่า อุบัติเหตุทางถนนและความเสี่ยงที่ก่อให้เกิด
อุบัติเหตุต่างก็เพิ่มสูงขึ้น ยิ่งแถมมาด้วยเหตุทะเลาะวิวาท โดยมีสาเหตุมาจาก
“น้ำเมา”

แม้ว่าจะเพิ่มมาตรการลงโทษทางกฎหมาย ด้วยวิธี
ต่างๆ ทั้งเพิ่มโทษเมาแล้วขับ เมาแล้วขับยั้รถ เมาขับ
ส่งคุมประพฤติ แต่ก็ดูเหมือนว่า ยังมีคนที่ละเมิดกฎหมาย
โดยไม่หวั่นโทษที่จะได้รับยิ่งไปกว่านั้น คือ ไม่หวั่น
ความปลอดภัยของตัวเอง และเพื่อนร่วมถนน
แทนที่คนไทยจะใช้เวลานี้กลับไปฉลองกับ
ครอบครัว เพื่อนๆ คนที่เรารัก กลายเป็น
การสูญเสียคนรักจากการดื่มแล้วขับ



นพ.ธนะพงศ์ จินวงษ์
ผู้จัดการศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.)

นพ.ธนพงศ์ จินวงษ์ ผู้จัดการศูนย์วิชาการ เพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) สนับสนุนโดย สสส. ให้ข้อมูลว่า เทศกาลสงกรานต์ ถือเป็นช่วงที่นาเป็นห่วง เพราะความสนุกสนานจากการเล่นน้ำต่อเนื่องหลายวัน ทำให้มีปริมาณการดื่มที่สูงกว่าปกติ

ดูจากสถิติสงกรานต์ ปี 2561 ในวันที่ 13 เมษายน เพียงวันเดียว พบว่า ต้มแล้วขับ เป็นสาเหตุของอุบัติเหตุ 47.5% มีผู้เสียชีวิต 90 ราย ในจำนวนนี้ 50 ราย ต้มเหล้า และมีผู้บาดเจ็บวันเดียว 1,958 ราย ในจำนวนนี้ 445 ราย มีการดื่มและบาดเจ็บ ในผู้ที่มิอายุไม่ถึง 20 ปี และมีคนต้องพิการ 10 ราย ที่ดื่มเหล้าแล้วเกิดอุบัติเหตุ

โดยเฉพาะวันที่ 13-14 เมษายน ของทุกปี เป็นช่วงที่มีสถิติของผู้เสียชีวิตและบาดเจ็บสูงที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยของการเสียชีวิตในสองวันนี้อยู่ที่ 153 คน คือ ประมาณ 3 เท่าของช่วงวันปกติ

ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) ได้สรุป ค่าเฉลี่ยการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน เฉพาะวันที่ 13 เมษายน ช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่ามีอัตราสูงถึง 754 ศพ ปัญหามาจากต้นน้ำ คือ งานรื่นเริงที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยใน 1 งาน ผลิตคนเมาออกสู่ท้องถนนมากเป็นพันเป็นหมื่นคน

เมื่อรวมกัน 77 จังหวัด ลองคิดดูว่าจะมีคนเมาอยู่บนถนนมากแค่ไหน?

แม้ว่าจะมีมาตรการเข้มข้น และเพิ่มโทษอย่างต่อเนื่อง แต่จำนวนผู้บังคับใช้กฎหมาย กับจำนวนผู้ทำทนายกฎหมายก็สวนทางกัน ทำให้ยังสามารถดำเนินคดีได้ไม่ครอบคลุม และมีคนเมาหลุดมาอยู่บนถนนอีกจำนวนมาก

จากสถิติสงกรานต์ ปี 2561 สามารถดำเนินคดีเกี่ยวกับอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ 5,376 คน แม้อัตราการจับกุมดำเนินการตามกฎหมายจะเพิ่มขึ้น 40% แต่ก็ยังมีคนที่หลุดรอดไปเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้อีกจำนวนมาก หรือเฉลี่ยจังหวัดละประมาณ 69 คน

เมื่อเปิดสถิติดูก็จะพบว่า วันที่ 13 เมษายน ปี 2561 เพียงวันเดียวคนบาดเจ็บและตายถูกตรวจเลือดวัดแอลกอฮอล์พบว่า 60% เมาเกินกฎหมายกำหนดคือมากกว่า 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ กลายเป็นสาเหตุให้มีคนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ เพียงวันเดียวถึง 90 ราย



นั่นเป็นสาเหตุสำคัญในการพยายามรณรงค์และหามาตรการเพื่อเพิ่มความปลอดภัยให้กับทุกคน เพราะ “เหล้า” ไม่ได้เป็นแค่สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ แต่ยังเป็นสาเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท การล่องละเมิดทางเพศ และกระทำความผิดอีกจำนวนมาก



น้ำดื่มที่หลายพื้นที่ หันมาเห็นความสำคัญของพื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ด้วยการตัดเหล้าออกจากพื้นที่ของการจัดงาน จนทำให้บรรยากาศของการเล่นน้ำกลับมามีคึกคัก ความรุนแรงลดลง อุบัติจากการเล่นน้ำลดลง การทะเลาะวิวาทลดลง

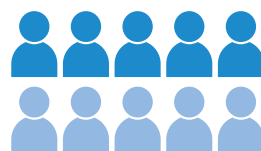
สิ่งที่ยังแก้ไม่หาย คือ การเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน แม้ว่าจะมีความพยายามผลักดันให้เกิดถนนปลอดเหล้า เพื่อให้ประชาชนได้เข้าร่วมงานสงกรานต์แบบปลอดภัย แต่ก็ยังมีอีกหลายพื้นที่ ที่ไม่สามารถควบคุมเรื่องการดื่มได้ และยังเกิดความนิยมจัดเทศกาลสงกรานต์ในช่วงกลางคืน ที่มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันอย่างเต็มที่ ทำให้ยังมีคนที่ดื่มแล้วอยู่บนถนนอีกจำนวนมาก ทั้งในช่วงกลางวันและกลางคืน ความสนุกอย่างต่อเนื่องทั้งวัน เมื่อบวกกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็กลายเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุจำนวนมาก

เมื่อมีการทบทวนและสรุปผลกระทบที่เกิดขึ้นในวันสงกรานต์ที่สืบเนื่องมาจากการดื่ม ทำให้มีการนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ เพื่อให้วันที่ 13 เมษายน หรือวันสงกรานต์ งดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขึ้น เพื่อให้ตัดวงจรปัญหาที่เกิดจากการดื่มแล้วมาอยู่บนท้องถนน

มาตรการ “ห้ามขายเหล้า วันที่ 13 เมษายน”



จะช่วยลดการสูญเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะลดการเสียชีวิตจากดื่ม/เมาขับ ได้ไม่น้อยกว่า 20 ราย และลดการบาดเจ็บได้ไม่น้อยกว่า 150-200 ราย (รวมไปถึงลดผู้พิการ 5-10 ราย)



ทำให้เทศกาลสงกรานต์และเทศกาลของครอบครัว ได้เป็นเทศกาลที่มีความสุขเพราะไม่ต้องมาคอยห่วงกังวลกับคนที่ออกไปนอกบ้านและจะเกิดเหตุรุนแรงหรือไม่ได้กลับมาเพราะผลจากดื่มแอลกอฮอล์

การลดความสูญเสียด้วยมาตรการ จำกัดเวลา การเข้าถึง การเพิ่มราคา การจำกัดอายุคนซื้อ สถานที่ ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นมาตรการสากล ที่องค์การอนามัยโลก แนะนำประเทศสมาชิกให้ใช้ในการแก้ไขปัญหาผลกระทบที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งวิธีข้างต้นนี้ มีงานวิชาการรองรับว่าเป็นวิธีที่ทำแล้วเกิดประโยชน์พร้อมทั้งไม่ได้ใช้งบประมาณสูง จึงเป็นที่มาของการเสนอแนวคิดที่จะให้วันที่ 13 เมษายน เป็นวันที่ต้องงดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แนวคิดดังกล่าว เพื่อตัดไฟการดื่มแบบติดลม ดื่มแบบเพลินจนไร้สติจำกัด ซึ่งไม่ได้เป็นการลดรอบลีลาการดื่มแต่อย่างใด เพราะไม่ได้ห้ามการดื่ม เพียงแต่เป็นการจำกัดปริมาณการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เมื่อดื่มแล้วติดลมไม่สามารถหาดื่มเพิ่มได้ ทำให้ดื่มแล้วไม่เคลื่อนย้ายตัวเองไปอยู่บนถนน หรือเปลี่ยนสถานที่ดื่ม คล้ายๆ กับตัดเชื้อไฟออกไม่ให้ไฟไหม้เพิ่มขึ้นหลังจากจุดติดขึ้นมาแล้ว โดยมาตรการนี้คาดหวังว่า จะลดอัตราการออกไปเสี่ยงบนท้องถนนได้มากขึ้น

ยังมีความกังวลไปถึงเรื่องของเศรษฐกิจว่า มาตรการดังกล่าว จะทำให้กระทบต่อการท่องเที่ยว แต่ก็พบว่า งานสงกรานต์ที่ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น ซึ่งไม่มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แม้แต่หยดเดียว กลับเป็นงานที่คึกคักมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี มีนักท่องเที่ยวเข้าร่วมงานตลอด 3 วัน ถึงกว่า 4 แสนคน เป็นเพราะงานสงกรานต์ถนนข้าวเหนียวนั้นมีจุดขายคือ ความสนุก ปลอดภัย จนทำให้ครอบครัววางใจให้ลูกหลานเข้ามาเที่ยวได้อย่างสบายใจ

เมื่อเปรียบเทียบกับผลกระทบที่รุนแรง ซึ่งเกิดขึ้นในวันที่ 13 เมษายน เพียงวันเดียวจำนวนมาก และการที่ช่วงเวลา 5-6 ปีมาแล้ว ที่ไม่มีการใช้มาตรการใหม่ๆ เพื่อหยุดการเกิดอุบัติเหตุ จึงกลายเป็นเวลาที่สมควรจะต้องเร่งหยุดผลกระทบที่เกิดจากการดื่มให้เร็วที่สุด เพื่อหยุดความสูญเสียจำนวนมากที่เกิดขึ้นจากน้ำเมา

หลายร้อยศพ สามารถหยุดได้ เพียงแต่สังคมต้องหามาตรการมาจัดการควบคุมให้การดื่มอยู่ในขอบเขต เพื่อลดผลกระทบที่จะส่งไปถึงอีกหลายร้อยครอบครัว เพราะเมื่อนับจำนวนคนเจ็บ คนตายหลายร้อยคนที่เกิดในช่วงเทศกาลเพียงไม่กี่วัน รวมไปถึงทรัพย์สินที่เสียหาย ทรัพยากรที่ใช้ในการรักษาคนเจ็บ คนพิการ ถือเป็นมูลค่ามหาศาลที่เราไม่ควรต้องจ่ายไป

เทศกาลปลอดภัย คืนรอยยิ้มให้กับทุกคน
เริ่มต้นได้ที่พวกเราทุกคน ต้องสร้างมันขึ้นพร้อมๆ กัน



สสส. กับงานปลอดเหล้า

สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่าย ได้เข้าไปสนับสนุนงานบุญประเพณีปลอดเหล้าจำนวนมาก เพื่อสร้างค่านิยมใหม่ให้กับสังคม ตัดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ออกไป ก็ยังสนุกได้เหมือนเดิม เมื่อปีที่ผ่านมามี สสส. ได้เพิ่มพื้นที่งานบุญประเพณีปลอดเหล้าขึ้นหลากหลายรูปแบบด้วยกัน ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็ได้ให้ความร่วมมือเพราะประจักษ์ถึงผลความเปลี่ยนแปลง เมื่อมีเหล้าและไม่มีเหล้า สามารถลดปัญหาได้อย่างมาก

• งานแข่งเรือปลอดเหล้า	26	พื้นที่
• งานลอยกระทงปลอดเหล้า	20	พื้นที่
• งานเทศกาลอาหารอร่อยได้ไร้แอลกอฮอล์	16	พื้นที่
• งานกาชาดปลอดเหล้า	23	พื้นที่
• งานเทศกาลดนตรีโคตรอินดีไม่สูบไม่ดื่มไม่เสพ และพื้นที่กิจกรรมสร้างสรรค์งานดนตรี	14	พื้นที่
• งานเทศกาลดนตรี	20	พื้นที่
• งานวัดงานประจำปีปลอดเหล้า	6	พื้นที่
• งานกีฬาปลอดเหล้า	12	พื้นที่
• งานสงกรานต์ปลอดเหล้า		
พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้าปลอดภัย	153	พื้นที่
• งานเทศกาลบุญบั้งไฟปลอดเหล้า	14	พื้นที่

* ข้อมูลปี 2561



งานสงกรานต์ปลอดเหล้า สสส. และภาคีเครือข่าย สามารถกระจายแนวคิดขยายพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์ปลอดเหล้าให้กลายเป็นกระแสสังคม ในสื่อสาธารณะ ช่วงเทศกาลสงกรานต์ โดยมีพื้นที่เอกชนที่สำคัญซื้อไอเดียขยายต่อ อาทิ การจัดงานสงกรานต์ย่านสีลม เขตสาทร กรุงเทพมหานคร ไม่พบการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตลอดระยะทาง 800 เมตร และร้านสะดวกซื้อไม่มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด โดยเปลี่ยนมาจำหน่ายน้ำดื่มชนิดขวดแทน

แนวคิดการรณรงค์ยังกระจายไปยังกลุ่มผู้ประกอบการ และประชาชนในย่านถนนข้าวสาร เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ที่ให้ความสนใจและร่วมรณรงค์ไม่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลสงกรานต์

โดยความร่วมมือที่เกิดขึ้น ผ่านเวทีปรึกษาหารือของประชาคมภาค ประชาคมจังหวัด เพื่อสร้างโอกาสให้ภาคประชาคมเข้าไปจัดเวทีประชาคมในพื้นที่ที่สามารถสื่อสารสร้างความเข้าใจในการจัดงานบุญประเพณีปลอดเหล้า โดยขอความร่วมมือจากเจ้าภาพงานบุญประเพณี ประชาชน และผู้ประกอบการได้สำเร็จ



ความสำเร็จที่เกิดขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากทุกคนรู้ผลกระทบของน้ำเมาอย่างดี การจัดงานหลายครั้งแทบกลายเป็นสงครามเพราะความเมา งานที่ตั้งใจจัดขึ้นฟังและไม่เป็นท่าเพราะน้ำเมาก็มีอยู่เช่นกัน หลายพื้นที่จึงเห็นด้วยกับแนวคิดดังกล่าว และนำไปปฏิบัติใช้จริง





สงกรานต์นี้เตรียมพร้อมไว้ไม่ผิดหวัง



• แผนการเดินทาง

ศึกษาเส้นทางที่จะต้องเดินทางไปกันเสียหน่อย มีทางเลี้ยว ทางลัด หรือการก่อสร้างถนนตรงไหนกันบ้าง นอกจากจะประหยัดเวลาในการเดินทาง ยังเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทางได้อีกด้วย โดยเฉพาะถนนหนทางที่ไม่คุ้นชิน การทำความรู้จัก ทำการบ้านก่อนเดินทางจะช่วยให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น



• แผนของรถคู่ใจ

ถ้าจะเดินทางให้ปลอดภัย รถก็ควรอยู่ในสภาพที่พร้อมเดินทาง อุปกรณ์หลักๆ ที่สำคัญ เช่น ผ้าเบรก สภาพยาง น้ำมันเครื่อง ฯลฯ ควรได้รับการตรวจเช็คให้อยู่ในสภาพที่ตื้ออยู่เสมอ อย่างน้อยควรได้รับการเช็คครตามระยะทางอยู่เสมอ และก่อนเดินทางก็ควรตรวจสอบอีกครั้ง



• แผนเพิ่มพลัง

การเดินทางไกล บางครั้งอาจเกิดความเหนื่อยล้า โดยเฉพาะเทศกาลสงกรานต์ หลายคนออกไปใช้ชีวิตแบบสนุกสุดเหวี่ยง เล่นน้ำตอนกลางวัน หรือ ต้มสังสรรค์ในตอนกลางคืน จะยิ่งเพิ่มความอ่อนล้า จึงต้องวางแผนว่าจะพักผ่อนเท่าไรให้เพียงพอไม่ให้เกิดความเมื่อยล้าที่สะสม



• แผนสงกรานต์รักษาประเพณี

ไม่ว่าจะเป็นการใช้อุปกรณ์เล่นน้ำที่เหมาะสม ไม่ใช่ปืนแรงดันสูงเกินไป ไม่ใช่ น้ำที่สกปรกเล่นกัน หรือ หลีกเลี่ยงการออกไปตากแดดเปรี้ยงในหน้าร้อนแบบนี้ ก็ต้องวางแผนกันหน่อย แล้วอย่าลืมดอกไม้ น้ำอบ สำหรับผู้ใหญ่คนที่เรารัก เข้าไปประพรมกันให้หอมชื่นใจ รักษาประเพณีไทยก็สุขใจเช่นกัน



• แผนเล่นสงกรานต์

สงกรานต์ ไม่ใช่สงคราม ยังเป็นสิ่งที่ต้องย้ำกัน ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เล่นน้ำแรงที่สุด แปลกที่สุด เพราะอาจทำให้เกิดอันตราย รวมทั้งเป็นบ่อเหตุของการทะเลาะวิวาทกันได้ อีกทั้งการตะแฉะเนื้อต้องตัวกัน ต้องรักษามารยาทวัฒนธรรม อย่าใช้เป็นเทศกาลฉวยโอกาส



นายวิชณุ ศรีทะวงศ์

ผู้จัดการแผนพัฒนานโยบายสาธารณะ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สงกรานต์ที่ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น ในอดีตแทบจะเกิดการเมาตีกันในทุกชั่วโมง แต่จากการเดินทางรณรงค์จัดงานสงกรานต์ปลอดเหล้าในพื้นที่ดังกล่าวมานานกว่า 10 ปี ก็สามารถลดปัญหาลงได้ เชื่อหรือไม่ว่า มีผู้มาเที่ยวงานสงกรานต์ถนนข้าวเหนียวมากกว่าวันละแสนคน รวม 3 วันที่จัดงานคนมาร่วมมากกว่า 4 แสนคน แต่ปรากฏว่าไม่เกิดเหตุการณ์ทะเลาะวิวาทเลย และคนออกมาเที่ยวกันมากขึ้น เพราะรู้ว่าจัดงานปลอดเหล้ามีความปลอดภัย คนก็กล้าออกมาเล่นออกมาเดินกัน และที่ประสบความสำเร็จก็เพราะคนในพื้นที่สนับสนุน

มาตรการห้ามขายเหล้าในวันที่ 13 เมษายน ยังเป็นการปกป้องสิทธิคนไม่ดื่ม ที่เป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศคือ 66% โดยงานปลอดเหล้าจะช่วยลดอุบัติเหตุ ตาย ทะเลาะวิวาท ไม่ทำให้นักท่องเที่ยวลดลง โดยเจ้าหน้าที่ยังเห็นว่า ทำให้ภาระงานน้อยลงและงานราบรื่นขึ้น และทำให้ภาพการทะเลาะวิวาท การตีกัน ยิ่งกันลดลง บรรยายภาคใต้ จะกลับคืนมา การลวนลามก็จะไม่มี เพราะถ้าไม่เมาจะมีใครไปกล้าจับ

หากลองเปรียบเทียบกับงานสงกรานต์ประเทศเพื่อนบ้านอย่าง “ลาว” จะพบว่า สถานการณ์การดื่มไม่แตกต่าง แต่ที่ต่างกันคือ อย่างหลวงพระบาง มีประเพณีก่อพระเจดีย์ทราย กลางเมืองแห่งพระ ซึ่งก็พบว่า มีการดื่มอยู่บ้าง แต่อาจน้อยกว่าไทย เพราะพื้นที่ไม่ใหญ่ และการเคลื่อนที่น้อย อุบัติเหตุจึงน้อยหรือแทบไม่มีเลย และเขาดื่มอย่างมีขอบเขตคือ ตอนกลางวันดื่มอย่างเต็มที่ พอตกเย็นทุกอย่างยุติแล้วเปลี่ยนโหมดแต่งชุดขาวออกจากบ้านไปสรงน้ำพระ 9 วัด ไม่มีการจัดงานมิดไนท์สงกรานต์เลย





เปิดสาเหตุ “ดับ” บนถนน

สถิติเป็นตัวสะท้อนสิ่งต่างๆ ได้เป็นอย่างดี เช่นเดียวกับการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมักจะเกิดจากสาเหตุซ้ำๆ เดิมๆ หากเรารู้ต้นตอของปัญหา ก็จะช่วยให้สามารถระวังได้ตรงจุดมากขึ้น โดยพบว่าแต่ละปีมักจะเกิดอุบัติเหตุจากสิ่งเหล่านี้จำนวนมาก

	ปี 2560	ปี 2561
• ขับรถเร็ว	36%	39.3%
• ดื่มแล้วขับ	32.7%	28%
• ตัดหน้ากระชั้นชิด	19.7%	20.4%
• หลับใน	5.5%	6.3%

ข้อมูล : ศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน

สาเหตุในแต่ละข้อนี้ เราสามารถแก้ไขได้ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็น ขับรถด้วยความเร็วตามที่กฎหมายกำหนด ปฏิบัติตามกฎหมาย ป้ายคำเตือนอย่างเคร่งครัด มีวินัยจราจรให้สัญญาณเมื่อขับขี่เสมอ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงบนถนน ปาด จี้ เบียด ตัดหน้า ก็จะช่วยลดอาการหัวร้อนของเพื่อนร่วมถนนลง ทำให้เราสามารถใช้ถนนที่ปลอดภัยขึ้น พร้อมกันนั้น ผู้ขับขี่ก็ต้องมีวินัยกับตัวเอง ไม่ดื่มเสมอเมื่อต้องขับรถ และพักผ่อนให้เพียงพอ หากต้องเดินทางไกล เพื่อรับผิดชอบต่อชีวิตของเพื่อนร่วมทางทุกคน



สถิติจกยานยนต์บาดเจ็บ เสียชีวิต

	จำนวน	กลางวัน	กลางคืน
• ผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตทุกกลุ่ม	23,159 ราย	57.8%	42.2%
• ผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตที่ดื่มแล้วขับ	7,038 ราย	37.9%	62.1%

รถจักรยานยนต์ ยังเป็นกลุ่มที่เกิดอุบัติเหตุจำนวนมาก ถึง 82% ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด ซึ่งกระทรวงสาธารณสุขพบว่าในกลุ่มนี้มีอัตราการดื่มแล้วขับถึง 30.38% โดยเฉพาะผู้บาดเจ็บหรือตายในช่วงกลางคืนจะพบการดื่มร่วมด้วยถึง 2 ใน 3 ส่วนหนึ่งเกิดมาจากหลายพื้นที่ที่มีการฉลองสงกรานต์แบบมิดไนท์ ซึ่งงานลักษณะนี้ผลิตคนเมาออกสู่ถนนจำนวนมาก และยังพบสถิติที่สอดคล้องกัน คือ มีอัตราการบาดเจ็บในช่วงกลางคืน หลังเที่ยงคืนไปแล้วสูงขึ้นจำนวนมากด้วย



ดร.นพ.บุญทวีศักดิ์ ภาณุ
นักวิชาการศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

เหตุใดไม่เพิ่มการตรวจจับคนเมาแล้วขับให้มากขึ้นแทน สมมติว่า 1 จังหวัด จัดงานที่มีแอลกอฮอล์ 1 งาน โดยงานเดียวก็ผลิตคนเมาออกมาสู่ท้องถนนแล้วเป็นหมื่นคน แล้ว 77 จังหวัดคิดว่าจะมีคนเมาออกมาสู่ถนนเท่าไร ขณะที่เจ้าหน้าที่ตำรวจที่ดำเนินการมีกี่คน และมักดักจับถนนใหญ่ ไม่ใช่ถนนสายเล็กที่มอเตอร์ไซด์ลัดไป ซึ่งอุบัติเหตุ 80% มาจากมอเตอร์ไซด์ ที่เราทำคือ ปลายน้ำ จึงต้องหามาตรการอื่น

ที่เราห้ามคนขาย เพราะวงจรการดื่มช่วงเทศกาลสำคัญ มาจากการเดินทางออกไปซื้อดื่มหรือตระเวนเที่ยวดื่ม ดังนั้น การดื่มที่บ้านได้จะดีที่สุด หากจะดื่มก็ต้องไปซื้อดื่มไว้ วางแผนว่าจะดื่มปริมาณเท่าไร และเมื่อหมดแล้ว หากมีมาตรการห้ามขายก็จะรู้ว่า ออกไปแล้วก็หาซื้อไม่ได้ ก็ไม่เกิดการเดินทาง ดื่มเมาแล้วก็อยู่บ้านนอนดีกว่า ส่วนที่กังวลกันว่า จะกระทบเศรษฐกิจใครจะอยากมาเที่ยว ต้องถามกลับว่า งานสงกรานต์ที่ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น ซึ่งจัดงานปลอดภัยแล้ว แต่มีคนมาเที่ยวรวมกัน 3 วันถึง 4 แสนกว่าคน ทำเศรษฐกิจแย่หรือไม่

เศรษฐกิจเป็นเรื่องของความมั่นใจ อย่างช่วงที่เราเห็นข่าว 3-4 ปีก่อน สงกรานต์จังหวัดไหนจัดแล้วมีวัยรุ่นตีกัน มีการลวนลาม ซึ่งสาเหตุก็มาจากการเมา กลุ่มอื่นอยากเที่ยวแบบสบายใจก็ไม่อยากมาเล่น สงกรานต์ เพราะอันตราย ไม่สนุก กลัวจะถูกลูกหลง ถูกลวนลามไหม ดังนั้น การห้ามไม่ให้จำหน่าย ผมคิดว่าได้ผลในทางกลับกัน คนจะมั่นใจที่จะออกไปเล่นน้ำสงกรานต์ที่ปลอดภัยมากขึ้น ไม่มีคนเมาก็สบายใจมากขึ้น คนอยากไปเล่นมากขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยลดค่ารักษาจากการเกิดอุบัติเหตุอีกด้วย



สภกธรำนด

สญกปลอดกัษ

ไรแฉลกออชอส์

พืบทที่เล่นน้ำปลอดเหล้า



5 จุดเช็คอิน แหล่งเรียนรู้ (ปิดเทอม) สร้างสรรค์

พิพิธภัณฑ์ตราไปรษณียากร สามเสนใน

f Thai Stamp Museum
☎ 02-271 2439

ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส.

🌐 www.thaihealth.or.th/sook
f SOOK
☎ 0 2343 1500 ต่อ 2

สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ TK PARK (ศูนย์การค้าเซ็นทรัลเวิลด์ ชั้น 8)

🌐 www.tkpark.or.th
f TKpark อุทยานการเรียนรู้
☎ 02 257 4300

มิวเซียมสยาม

🌐 www.museumsiam.org
f Museum Siam
☎ 02 225 2777

องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ

🌐 www.nsm.or.th
f พิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์ อพวช.
☎ 02 577 9999

สสส. และหน่วยงานพันธมิตร สนับสนุนกิจกรรม และพื้นที่สร้างสรรค์ เพื่อเพิ่มพูนทักษะความรู้นอกห้องเรียนให้แก่เด็กและเยาวชน ได้ค้นหาตัวตนและใช้เวลาช่วงปิดเทอมให้เกิดประโยชน์

ค้นหากิจกรรมที่ชอบ ตัวตนที่ใช้ ได้ที่ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com

f t y : ปิดเทอมสร้างสรรค์

*** สสส



เปิดบ้าน สสส. เชื่อมสุขภาวนานานาชาติ

โลกไร้พรมแดน โรคก็เช่นกัน!

การแพทย์ที่เจริญขึ้นอย่างต่อเนื่อง ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตของคนดีขึ้น ยืนยาวขึ้น เราสามารถหยุดโรคภัยไข้เจ็บร้ายแรงได้เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ด้วยเทคโนโลยีการแพทย์ที่พัฒนา ทำให้เกิดยาและวิธีการรักษาใหม่ๆ

แต่สิ่งหนึ่งที่แพทย์ต้องรับมือหนักขึ้นเรื่อยๆ คือโรคภัยที่เกิดขึ้นจาก “พฤติกรรม” กิน อยู่ คลับ นอน

การแก้ปัญหาโรคที่มาจากพฤติกรรม แม้ว่า จะมีเทคโนโลยีใหม่ๆ แต่หากคนไม่ปรับวิถีชีวิตให้มีสุขภาพดี ก็จะมีเจ็บป่วย คุณภาพชีวิตแย่ ต้องอยู่กับการกินยา ต้องใช้งบประมาณในการรักษามหาศาล สูญเสียโอกาสที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี หมอบุคลากรทางการแพทย์ ต้องทุ่มเทเวลาในการรักษาโรคกลุ่มนี้ แทนที่จะเอาเวลาไปพัฒนาหรือศึกษาวิจัยทางการแพทย์ด้านอื่น



กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ถือเป็นโรคที่อยู่ในกลุ่มที่เกิดมาจากพฤติกรรม โดยเฉพาะในสี่พฤติกรรมเสี่ยงหลักอันได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การกินอาหารไม่เหมาะสม และการขาดกิจกรรมทางกาย สิ่งแวดล้อมที่ถูกจัดจากสินค้าอาหารที่ทำลายสุขภาพ กลยุทธ์การตลาดจากเครื่องดื่มน้ำเมา ยาสูบ ทำให้การต่อสู้กับโรคที่มาจากพฤติกรรมเป็นไปด้วยความยากยิ่งขึ้น

สถานการณ์นี้ทำให้ทั่วโลกเริ่มต้นตัวและหาทางที่จะหยุดคลื่นความเจ็บป่วยลูกนี้ ซึ่งที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติ ปี 2558 ได้รับรองเป้าหมาย การพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) เพื่อเป็นแนวทางให้ประเทศสมาชิกทั่วโลกได้บรรลุเป้าหมายเรื่อง การลดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจาก NCDs ลงอย่างน้อย 1 ใน 3 ภายในปี 2573

เมื่อย้อนมาดูสถานการณ์ของประเทศไทยว่า เราจะสามารถก้าวไปถึงเป้าหมายนั้นได้หรือไม่

1 ใน 4 ของคนไทยทั้งประเทศ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ



คนไทยบริโภคน้ำตาลเฉลี่ย 39.4 กิโลกรัมต่อปี หรือ 108 กรัมต่อวัน หรือ 27 ช้อนชาต่อวัน ซึ่งมากกว่าที่องค์การอนามัยโลกแนะนำถึง 5 เท่า



คนไทยได้รับโซเดียมจากอาหารที่บริโภคสูงถึง 4,351.69 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งมากกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำเกือบ 2 เท่า

พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ ส่งผลให้ประชากรไทยเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs สูงถึง 368,570 คน หรือ 75% ของการเสียชีวิตทั้งหมด แม้โรคเหล่านี้อาจใช้ยารักษาหรือบรรเทาอาการได้ แต่วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยคือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และแน่นอนว่าเป็นภารกิจที่ต้องอาศัยพลังจากทุกภาคส่วนขับเคลื่อนไปด้วยกัน

เมื่อพิจารณาตัวเลขสถานการณ์โรคในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ก็พบปัญหาเช่นกัน คือ NCDs เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรในภูมิภาคภาคสูงเป็นอันดับ 1 โดยมีอัตราสูงถึง 8.8 ล้านคนต่อปี หรือคิดเป็น 64% ของอัตราการเสียชีวิตทั้งหมด

ตลอดเวลาหลายปีที่ผ่านมา สสส. ขับเคลื่อนการทำงานเพื่อหยุด NCDs โดยกระตุ้นให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี พร้อมทั้งยังประสานความร่วมมือกับนานาชาติเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้มาตรการต่างๆ ที่จะสามารถนำมาใช้ เช่น มาตรการทางภาษี มาตรการทางสังคม มาตรการจูงใจให้คนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากการที่ประเทศไทย สามารถดำเนินมาตรการทางสังคมในหลายๆ เรื่อง เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นการเพิ่มอัตราการออกกำลังกาย ลดเหล้าด้วยมาตรการชุมชน สังคม ลดบุหรี่ ด้วยมาตรการช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่ สสส. จึงถือเป็นอีกหนึ่งองค์กรที่ประเทศต่างๆ เดินทางมาเรียนรู้ ดูงาน และนำความรู้มาแลกเปลี่ยนเพื่อจะกลับไปพัฒนามาตรการต่างๆ ในประเทศต่อไป



PMAC | PRINCE MAHIDOL AWARD CONFERENCE **2019**

โดยอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. จัดเป็นหนึ่งในหกเส้นทางศึกษาดูงาน ในการประชุมวิชาการนานาชาติรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหิดล ประจำปี 2562 (PMAC 2019) เมื่อช่วงต้นปีที่ผ่านมา โดยมีผู้นำจากภาครัฐ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้บริหารภาคเอกชน ผู้แทนจากภาคประชาสังคม จากประมาณ 30 ประเทศทั่วโลกสนใจเข้าร่วม จำนวนกว่า 40 คน





ในปี 2561 สสส. และองค์การอนามัยโลกภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก (WHO SEARO) ลงนามความร่วมมือว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อสร้างความเข้มแข็งศักยภาพการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ปี 2561-2563 **ดร.พูนาม เคนราปาล ซิงห์** ผู้อำนวยการ WHO SEARO ได้ชี้ว่า Earmarked tax หรือภาษีเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะ ที่ประเทศไทยจัดเก็บเพิ่มจากสินค้าทำลายสุขภาพอย่างบุหรี่-สุรา สามารถเป็นกลไกการเงินการคลังเพื่อนำมาเป็นงบประมาณในการทำงานสร้างเสริมสุขภาพได้อย่างยั่งยืนโดยเฉพาะในประเทศที่มีรายได้ต่ำ-ปานกลาง ที่มีงบประมาณไม่เพียงพอสำหรับการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชน

ในขณะเดียวกัน สสส. ก็ได้เรียนรู้ มาตรการทางภาษีในรูปแบบอื่นๆ ที่จะสามารถนำมาใช้กับสินค้าที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ภาษีเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของน้ำตาล (ภาษีน้ำตาล) ภาษีอาหารที่มีการเติมโซเดียมและรสเค็ม นำมาผลักดันให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบริโภคของประชาชน เนื่องจากส่งผลให้ภาคธุรกิจมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มทางเลือก ที่ปรับสูตรให้มีปริมาณน้ำตาลน้อยลง ออกวางจำหน่ายในตลาดเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้ผู้บริโภคมีทางเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น

ผลสำเร็จของการขับเคลื่อนมาตรการภาษีน้ำตาล เป็นต้นแบบการขับเคลื่อนให้แก่เครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพในระดับสากล โดยประเทศสิงคโปร์ ให้ความสนใจและได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการขับเคลื่อนมาตรการนี้กับ สสส. ส่งผลต่อเนื่องไปยังภาคีเครือข่ายลดบริโภคเค็ม และเครือข่ายลดบริโภคไขมัน นำแนวทางการขับเคลื่อนมาตรการภาษีน้ำตาลมาต่อยอดการทำงานควบคุมและป้องกันโรค NCDs ที่เกิดจากการบริโภคอาหารรสเค็ม และอาหารที่มีไขมันสูงต่อไป

ถือเป็นการเปิดกว้างให้องค์กรสุขภาพสากลมาเรียนรู้ สสส. ในขณะเดียวกัน สสส. ก็ได้เรียนรู้มาตรการส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีไปพร้อมๆ กัน เพื่อนำมาปูทางให้ประเทศไทย ก้าวไปสู่การที่ประชากรมีสุขภาพที่ดี



สสส. กับผลงานในเวทีระดับโลก

การส่งเสริมนโยบายกิจกรรมทางกาย โดยเกิดประกาศปฏิญญากรุงเทพ ว่าด้วยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพทั่วโลกและการพัฒนาที่ยั่งยืน ในการประชุมวิชาการนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 โดยส่งผลให้รัฐบาลสนับสนุนการขับเคลื่อน และประกาศให้ข้าราชการออกกำลังกายทุกวันพุธ และเมื่อปี 2561 ที่ประชุมสมัชชาอนามัยโลก ได้รับรองแผนปฏิบัติการโลกว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2562-2573 ให้ประเทศสมาชิกนำไปปฏิบัติใช้

องค์การอนามัยโลก ให้ความสำคัญในการทำงานของ สสส. ส่งผลให้เกิดความร่วมมือสำคัญคือ การลงนามข้อตกลงความร่วมมือว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ ปี 2561-2563 เพื่อตอบสนองแผนปฏิบัติการโลกด้านโรคไม่ติดต่อ ระหว่างเขตสมัชชาอนามัยโลก ครั้งที่ 71 ที่นครเจนีวา สมาพันธรัฐสวิส

องค์การอนามัยโลก โดยสำนักงานภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก ได้ลงนามข้อตกลงความร่วมมือกับ สสส. ด้านการสร้างเสริมสุขภาพในภูมิภาคด้านการลดปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs ปี 2561-2563

สสส. เป็นหนึ่งในองค์กรหลักที่นำเสนอและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับคณะทำงานสหประชาชาติด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อที่ได้มาติดตามสนับสนุนการทำงานด้านนี้ของประเทศไทยเมื่อปี 2561

สสส. ได้เข้าร่วมในคณะผู้แทนประเทศไทย ซึ่งประกอบด้วยผู้แทนภาคสาธารณสุข ผู้แทนกระทรวงการต่างประเทศ เข้าร่วมการประชุมระดับสูงของสมัชชาสหประชาชาติว่าด้วยการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ ครั้งที่ 3 และการประชุมคู่ขนาน ที่สำนักงานใหญ่สหประชาชาติ เมื่อเดือนกันยายน 2561

สสส. มีส่วนร่วมสนับสนุนให้การป้องกันและควบคุมโรค NCDs ได้รับการกำหนดเป็นหัวข้อหลักในการประชุมวิชาการนานาชาติรางวัลสมเด็จเจ้าฟ้ามหิดล ประจำปี 2562 และพัฒนารูปแบบการประชุมให้เป็นต้นแบบการประชุมที่ลดความเสี่ยงการเกิดโรค NCDs ของผู้เข้าร่วม โดยจัดให้มีโซน Active Meeting มีการตั้งโต๊ะประชุมแบบยืน เพื่อเพิ่มการยืดเหยียด ตอกย้ำถึงความสำคัญในประเด็นดังกล่าว และเป็นโอกาสดีที่จะขยายการเรียนรู้ สร้างคุณค่าการทำงานสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. และภาคีเครือข่ายให้เป็นที่ยอมรับทั้งในประเทศและในระดับนานาชาติ



REGIONAL OFFICE FOR South-East Asia

World Health Organization



หนึ่งในปัจจัยที่นำไปสู่การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือปัจจัยการค้ำค้ำหนดสุขภาพ (commercial determinants of health) ที่ธุรกิจการค้ำค้ำหนดนโยบายหรือส่งเสริมการตลาดของสินค้าที่มีผลเชิงลบต่อสุขภาพ

ในข้อตกลงความร่วมมือระหว่าง สสส. และ WHO SEARO เพื่อสร้างความเข้มแข็งศักยภาพการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ปี 2561-2563 จะสนับสนุนการพัฒนามาตรการลดการแทรกแซงนโยบายจากธุรกิจการค้ำค้ำหนดสุขภาพ และส่งเสริมนโยบายที่มาจากหลักฐานเชิงประจักษ์ในการจัดการปัญหาการบริโภคอาหารที่ส่งผลเสียต่อประชากรในภูมิภาคทั้ง 11 ประเทศ **ซึ่งปัจจุบันพบว่า ประชาชนมีพฤติกรรมบริโภคอาหารส่งผลเสียต่อร่างกายมากขึ้น ทั้งอาหาร หวาน มัน เค็ม มีโซเดียมสูง และมีไขมันเกินปริมาณที่เหมาะสม**



อยากมีสุขภาพดี เริ่มที่การเดิน

สิ่งที่ต้องทำให้เป็นนิสัย คือ การเคลื่อนไหวร่างกาย การเดินมีประโยชน์มากกว่าที่คิด

- > เดินช้าๆ ประมาณ 3-5 นาที เพิ่มความเร็วขึ้นจนเริ่มรู้สึกเหนื่อย
- > เดินให้ต่อเนื่องได้ระยะทาง 2.5-3 กิโลเมตร หรือ ใช้เวลา 30 นาที
- > ลองทำให้ได้เป็นประจำสัปดาห์ละ 3 วัน และเพิ่มได้เป็น 5-6 วันต่อสัปดาห์

สิ่งที่จะได้จากการเดิน

- > เดิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้ 34%
- > เดินเร็ว 1 ชั่วโมงต่อวัน นาน 3 เดือน ควบคู่กับการคุมอาหาร เครื่องดื่ม ลดน้ำหนักส่วนเกิน 7 กิโลกรัม
- > เดิน 10,000 ก้าวต่อวัน นาน 12 สัปดาห์ ลดความดันโลหิต 8-10 มิลลิเมตรปรอท

*ที่มา : เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์



เคล็ดไม่ลับกินดี เพื่อสุขภาพ

5 หมู่ ต้องกินให้ครบ เน้นหลักความหลากหลายของอาหาร เราไม่จำเป็นต้องอดแค่รู้จักความพอดี ไม่ว่าจะอ้วนไป หรือผอมไป หากกินให้หลากหลายรู้ว่าขาดอะไรต้องลดอะไรเท่านั้น



- **รู้จักแบ่ง** หลายคนคิดว่าแบ่ง คือตัวอันตราย แต่แบ่งก็อยู่ในอาหารหลักของเรา การทำความรู้จักแบ่ง กลไกของมัน และกินอย่างเหมาะสม เช่น เปลี่ยนข้าวขาวเป็นข้าวกล้อง เท่านั้นจะช่วยได้เยอะ
- **เป็นเพื่อนผักผลไม้** เดินทางสายนี้ รับรองดีแน่นอน เพราะในอาหารกลุ่มนี้มีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ ใยอาหาร และเป็นสิ่งที่คนไทยขาดมากที่สุด ทั้งๆ ที่เราเป็นราชาของการผลิตสิ่งเหล่านี้
- **หันไปกินปลา พืชตระกูลถั่ว นม ไข่** เพราะเป็นแหล่งโปรตีนดี และไขมันน้อย แต่หากมีภาวะคอเลสเตอรอลสูง อาจต้องกินอย่างพอเหมาะมากกว่าปกติ
- **โบกมือลาไขมัน** อาหารทอด เป็นสาเหตุทำให้เกิดภาวะไขมันในเลือดสูงอย่างดี เราจำเป็นต้องควบคุมปริมาณการกินเป็นพิเศษ กินได้ แต่กินน้อยๆ
- **อ่อนหวาน อ่อนเค็ม** คนไทยบริโภคสองสิ่งนี้สูงเกินปริมาณเหมาะสม ซึ่งควรหันมาบริโภคอาหารรสจืดดูบ้าง ค่อยๆ ลดปริมาณความหวาน ความเค็มลงก็ยังสามารถอร่อยอยู่เหมือนเดิมได้

ที่แน่ๆ คือ การรู้จักอาหารให้ดีกว่าเดิม จะช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้นได้ แล้วอย่าลืมออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย ก็จะทำให้สุขภาพดี ห่างไกลโรค NCDs อย่างแน่นอน

เส้นทางของนักกรรณรังค์ สุขที่สร้างให้คนเปลี่ยน

คุณธีระ วัชรปราณี ผู้จัดการสำนักงานเครือข่าย
องค์กรงดเหล้า

เส้นทางชีวิตที่เริ่มต้นด้วย ตัวเลข และบัญชี ไม่มีทางรู้
ได้เลยว่า วันหนึ่งจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของการกรรณรังค์ให้คนไทย
สามารถลดละเลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มานานกว่า 10 ปี
แล้ว

คุณธีระ เล่าว่า จากเดิมเรียนจบคณะบัญชี และทำงานตรงสายงาน
อยู่ช่วง 3-4 ปีแรก แต่ความที่เป็นนักกิจกรรมตั้งแต่สมัยเรียนมหาวิทยาลัย
พอมาทำงานบัญชีอยู่ในโรงงานอยู่แต่ในห้องสี่เหลี่ยม เลยรู้สึกว่ามันไม่ใช่
สิ่งที่ตัวเองชอบ ทำให้คุณธีระตัดสินใจเปลี่ยนสายอาชีพ

“ตัวเราเองสนใจงานทางด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม เลยเปลี่ยนมา
ด้านนี้ ก่อนจะเปลี่ยนได้ตัดสินใจอยู่นานเป็นปีเหมือนกัน เพราะงานตรงนั้น
เงินก็ดีอะไรก็ดี”

แม้ว่างานดี เงินดี น่าจะตอบโจทย์นักศึกษาจบใหม่
ในตอนนั้น และเป็นสิ่งที่หลายๆ คน พอใจ แต่คุณธีระ
รู้สึกว่า เงินที่ได้มายังตอบโจทย์ชีวิตไม่ได้ จึงหันมา
เรียนด้านสิ่งแวดล้อมที่มหาวิทยาลัยมหิดล จนเข้าวงการ
มาเป็นนักพัฒนาเอกชน นักพัฒนาอิสระทำงานในสาย
วิชาการ ช่วยงานวิจัย

ชีวิตเปลี่ยนอีกครั้ง เมื่อเข้าไปอยู่ที่สถาบัน
ชุมชนท้องถิ่นพัฒนา เป็นองค์กรพัฒนาเอกชน
ช่วงนั้นเป็นยุคเศรษฐกิจฟองสบู่ งานทางด้านสังคม
เข้มข้นมากขึ้น มีนางบประมาณของรัฐบาลทำงาน
ด้านสังคมมากขึ้น พอฟองสบู่แตกจึงเกิดกองทุน
เพื่อสังคมขึ้นมา เรามีส่วนเข้ามาทำงาน

“ผมได้เข้ามาทำงานอยู่ที่สถาบันชุมชน
ท้องถิ่นพัฒนา อยู่ประมาณ 7-8 ปี ตอนที่อยู่
ที่นั่นมีงานของชุมชน พระสงฆ์ที่ทำงานพัฒนา
ชุมชนอยู่ที่จังหวัดตราด เข้าไปช่วยพระ และมี
งานในชุมชนที่เราทำเกี่ยวกับพระ มีการอบรม
ถวายความรู้พระทั่วประเทศ กลายเป็นว่า
งานประสานงานภาคสังคมประจำจังหวัด งาน
ชุมชนเราก็อัดด้วย”

เมื่อ สสส. ได้ทำโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2546 และสนับสนุนโครงการให้แก่พระ ไปต่อยอดโครงการและกลายเป็นจุดเริ่มต้น

“ผมเห็นว่างดเหล้าเข้าพรรษาแค่ 3 เดือน แต่เปลี่ยนชีวิตคนได้ เห็นผลง่าย ๆ ถ้าเปลี่ยนได้มีความสุขหลังจากทุกขมมานาน ตอนที่ผมทำกับพระ ผมทำเรื่องออมทรัพย์ มันแก้ปัญหบ้าง แต่มันต้องใช้เวลา แต่แค่ชวนเลิกเหล้า เลิกได้ก็มีความสุขเลย เงินก็เหลือ ผมเลยรู้สึกว่ามันเป็นประโยชน์ จนปลายปี 2548 ทางเครือข่ายฯ ได้ชวนมาเป็นผู้จัดการ”

ความยากของการทำเรื่องงดเหล้าคือ การสู้กับธุรกิจแอลกอฮอล์

“ธุรกิจแอลกอฮอล์ เขามีคนที่เก่ง มีหัวด้านการตลาด อย่างวันนี้เราทำงานงดเหล้าเข้าพรรษา เราชวนคนงดเหล้าได้ก็คน ขณะที่ธุรกิจแอลกอฮอล์ สามารถทำให้เกิดนักดื่มหน้าใหม่ได้ก็คน งานทางด้านสังคม จะสู้ทางด้านการตลาดอย่างเดียวไม่ได้ มันไม่ฉาบฉวย งานสินค้าหรือขายบริการเป็นงานกระตุ้นกิเลส ทำอะไรให้คนสนใจ มันก็ขายได้”

“แต่งงานด้านสังคมต้องผสมผสานในการเปลี่ยนความคิด พฤติกรรม มันจะซับซ้อนกว่า เช่น ยิ่งสปอตให้คนมาแกลงแขน ในเชิงสังคมมันต้องคิดให้ลึกกว่านี้ ทำให้เห็นพฤติกรรม เห็นจิตอาสา มันคือความท้าทายคนทำงานในยุคนี้ เราจะผสมผสาน เครื่องไม้เครื่องมือ งานพัฒนา งานนโยบาย งานการใช้การตลาดเพื่อสังคม”

หันมาดูความสุข คุณธีระ เล่าว่า ความสุขคือการได้ทำงาน ได้คิดว่าทำเพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุด เราได้คิดอะไรใหม่ๆ เราได้มีโอกาสในการทดลองทำสิ่งใหม่ๆ ถ้าอยู่ในภาครัฐเราไม่ค่อยได้ทำ แต่อยู่ภาคเอกชนมันพลิกแพลงได้ ไม่อยู่ในกรอบ พยายามหาทางออก ไม่มีกรอบเราก็สนุกกับมัน

“ผลงานเป็นแค่ผลพลอยได้ มันเป็นตัวจรรโลงใจ แต่ถามว่า สุขจริงๆ คือ สุขจากที่เราได้ทำ เพราะบางทีสิ่งที่เราทำไปอาจจะไม่มีผลก็ได้ แต่มันทำให้เราได้รู้ว่างานที่เราทำมันมีคุณค่าในตัวเนื้องานที่เราทำอยู่ ถ้ามีใครมาบอกว่าคุณธีระ คุณต้องทำอย่างนี้ หนึ่ง สอง สาม ผมอาจจะไปทำของผมเอง ผมไม่ทำตรงนี้ คือ เราอาจจะทำแล้วได้ประโยชน์จริง แต่ใจเราไม่สนุก

ผมว่าสังคมไทยเหมือนกัน ภาครัฐคิดว่า เพื่อประโยชน์เพื่อสาธารณะ ต้องทำตามนั้นนะ หนึ่ง สอง สาม แต่มันไม่สนุก คือ มันต้องได้ประโยชน์ทั้ง 2 อย่าง ทั้งความสุขด้วย ได้ประโยชน์ด้วย”

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นทำให้เราเห็นคุณค่าในการทำงาน ไม่ว่าเราจะอยู่ในสายอาชีพไหนก็แล้วแต่ มันไม่ได้ทำเพื่อตัวเอง แต่เพื่อสาธารณะ คือ เราไม่หวังว่าตัวเองจะได้อะไร แต่หวังว่าตัวเองจะพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างไร และสังคมได้ประโยชน์อะไร

คุณธีระ ย้ำว่า มันต่างกันคือ เพื่อพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น แต่ประโยชน์เป็นของสาธารณะ

“ผมคิดว่าอันนี้เป็นหลักที่ดี บางคนคิดว่าทำเพื่อประโยชน์สาธารณะแล้วตัวเองไม่ได้อะไรมาทำงานเพื่อสังคม สุดท้ายเหนื่อยหมดแรง แปลว่าอะไร แปลว่าเราวางใจเราผิด เราเอาแต่พูดว่า เพื่อสาธารณะนะ แต่ไม่มองตัวเอง ไม่ได้มองว่าคุณค่าของตัวเองคืออะไรอย่างผมทำ เพราะได้เนื้องานได้คิด ได้สร้างสรรค์ ได้ออกแบบ ไปพัฒนาคนอื่น เห็นคนอื่นสำเร็จในงานที่จะทำ ผมคิดว่าเป็นี่คืองาน”

และนั่นคือความสุขที่แท้จริง





คนสูงวัย ดูทีวีมาก มองเสื่อมเร็ว! เตือนพฤติกรรมกระตุ้นให้มองเสื่อม

วัย 50 ปีขึ้นไป
ดูทีวี เฉลี่ยมากกว่า 3 ชั่วโมงครั้งต่อวัน
ความจำถดถอยเร็วมาก
โดยเฉพาะละครชีวิต ครามา
สร้างความเครียดยิ่งทำลายสมองไว

ประเทศไทยกำลังเข้าสู่สังคมสูงอายุ เชื่อได้
เลยว่า ผู้สูงอายุหลายคนต้องอยู่บ้าน
เพียงลำพัง อย่างน้อยก็ตอนกลางวันทีลูกหลาน
ออกไปทำงาน หรือเรียนหนังสือกันนอกบ้านหมด
ส่วนเพื่อนคลายเหงาที่หาได้ง่ายที่สุดในบ้าน ก็คง
หนีไม่พ้นจอทีวี

จึงไม่แปลกที่เรามักจะเห็นผู้สูงวัยโดยเฉพาะคนที่เดินเหินไม่ค่อยสะดวกแล้ว เอาแต่ นั่งๆ นอนๆ อยู่หน้าจอทีวีกันเป็นประจำ
ในแต่ละวัน ส่วนรายการที่ถูกฉายบนจอโทรทัศน์ในบ้านเรา ก็หนีไม่พ้นรายการพวกละครเก่าๆ ที่นำมาออกอากาศซ้ำ อาจจะดูเป็น
เรื่องปกติ ใครก็ทำกัน หากแต่ว่า ผลการวิจัยล่าสุดจาก ยูนิเวอร์ซิตี คอลเลจ ลอนดอน หรือยูซีแอล ที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ
ไซแอนติฟิก รีพอร์ตส์ พบว่า คนที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป ดูทีวีเฉลี่ยต่อวันเกิน 3 ชั่วโมงครึ่ง มีส่วนทำให้ปัญหาความจำถดถอย
หรือสมองเสื่อม ตามวัยที่สูงขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นเร็วและเกิดในอัตรารุนแรงมากกว่าปกติ

ถึงแม้ว่าในขั้นนี้ การวิจัยดังกล่าวจะยังไม่ได้ศึกษาลึกไปถึงว่า ทีวีคือปัจจัยโดยตรงที่มีส่วนกระตุ้นการทำลายสมองของผู้สูงวัย
ให้เกิดเร็วขึ้น หรือว่าปัจจัยอื่นใด ในพฤติกรรมบางอย่าง นอนๆ ดูทีวีของคนสูงวัยที่ส่งผลโดยตรงต่อเรื่องความจำถดถอยกันแน่

นักวิจัยวิเคราะห์ขั้นต้นว่า การอยู่หน้าจอทีวีเป็นเวลานานๆ ในแต่ละวัน อย่างน้อยที่สุดก็เป็นการเสียเวลาที่คนสูงวัยจะได้ไปทำกิจกรรมอื่นๆ ที่มีผลในการกระตุ้นทั้งสมองและร่างกายในทางที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการอ่านหนังสือ หรือการออกกำลังกาย แน่นอนว่า ดีกว่าการนั่งๆ นอนๆ

ผลการวิจัยจากทีม ยูนิเวอร์ซิตี คอลเลจ ลอนดอน สรุปออกมาเป็นตัวเลขได้ว่า คนที่อายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป ที่ใช้เวลาเฉลี่ยในการดูทีวี มากกว่า 3 ชั่วโมงครึ่งต่อวัน มีอัตราเสื่อมของสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการพูดในอัตราเฉลี่ย 8%-10% ซึ่งสูงเป็น 2 เท่า ของอัตราการเสื่อมในกลุ่มที่ดูทีวีน้อยกว่านี้ ซึ่งพบว่า มีความเสื่อมในอัตราเพียง 4%-5% เท่านั้นเอง

นักวิจัย ยังไม่สามารถพิสูจน์ทราบจากการวิจัยในขั้นนี้ ได้ว่า การดูทีวีมีผลโดยตรงต่อการเสื่อมถอยในการใช้ภาษาของสมองหรือไม่ หากแต่พบว่าคนที่ใช้เวลาหน้าจอกวีนานๆ ต่อวัน มีความเสื่อมของสมองในด้านนี้สูงกว่าอย่างเห็นได้ชัด

ดร.เดซี่ แพนคอร์ต จากกสถาบันประสาทวิทยา และการดูแลสุขภาพแห่ง ยูซีแอล กล่าวว่า แม้ว่าการดูทีวีนั้น หากรู้จักเลือกรับชม ก็จะมีประโยชน์ทั้งในเรื่องของการศึกษา และการผ่อนคลาย แต่ถึงจากผลของการวิจัยล่าสุดนี้แล้ว แนะนำว่า ผู้สูงอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไป ควรต้องหันมาจัดสรรเวลาที่ใช้ไปกับหน้าจอกวีนานเสียใหม่ เพื่อสร้างสมดุล และแบ่งเวลาที่เพียงพอให้กับกิจกรรมอื่นๆ ที่ได้ใช้ทั้งร่างกายและแรงสมองบ้าง

สำหรับวิธีการที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัย ได้นำกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านการตรวจสอบพฤติกรรม การดูทีวีในชีวิตประจำวัน มาทดสอบการจำคำศัพท์ ที่ใช้กันทั่วไป ทีละ 10 คำ ใน 1 นาที โดยการวิจัยนี้มีการทดสอบซ้ำและติดตามผล แบ่งเป็น 2 ช่วง กล่าวคือ ในระหว่างปี 2551-2552 และทำการติดตามผลและทดสอบความจำแบบเดิมกันอีกครั้ง ในระหว่าง ปี 2557-2558

แน่นอนว่า ทีมวิจัยได้นำปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการเสื่อมถอยของสมองในกลุ่มตัวอย่างตลอดระยะเวลาทดลอง นำมาวิเคราะห์ประเมินร่วมด้วยแล้ว เพื่อแยกผลต่างของพฤติกรรม การดูทีวีต่ออัตราการเสื่อมของสมองในกลุ่มตัวอย่างให้เห็นได้ชัดเจนขึ้น โดยปัจจัยที่นำมาพิจารณาร่วมนี้ได้แก่ เรื่องของการใช้เวลา นั่งเฉยๆ อยู่กับที่ในแต่ละวัน และเวลาในการออกกำลังกาย



แม้ว่าการวิจัยนี้ไม่ได้ถามถึงประเภทรายการทีวีที่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ดู แต่ก็พอจะอนุมานได้จากพฤติกรรม การดูรายการโทรทัศน์ของคนสูงวัยได้ว่า โดยมากแล้วก็ไม่พ้นเรื่องของละครทีวีต่างๆ

“คนแก่ๆ มีแนวโน้มจะติดละครจำพวกละครชีวิต ละครราม่า ซึ่งเนื้อหาโดยมากแล้วก็มักจะสร้างความเครียดให้กับผู้ชมที่รู้สึกมีส่วนร่วมไปกับละครแบบนั้น” ศาสตราจารย์ แอนดรูว์ สเต็ปโท จาก ยูซีแอล กล่าวให้ความเห็น

“พฤติกรรม การเลือกชมรายการทีวีประเภทนี้เอง ที่ยังมีส่วนไปเพิ่มความเครียดให้สมอง แน่นอนว่า เป็นปัจจัยในการกระตุ้นการเสื่อมของสมองให้เร็ว และเยอะขึ้นกว่าเดิม” ศาสตราจารย์ แอนดรูว์ กล่าวเสริม

อย่างไรก็ดี ศาสตราจารย์ เดม ทิล ไวเกส ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก และการบำบัด จากมหาวิทยาลัย คิงส์ คอลเลจ ลอนดอน กล่าวว่า อย่าเพิ่งตื่นตระหนกมากเกินไป เกี่ยวกับผลเสียของการดูทีวีต่อสมอง จนอาจทำให้บางคนกลัวการดูทีวีกัน หากแต่ว่า สิ่งที่ต้องระวังไว้จากผลการวิจัยนี้ และนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน คือ จำเป็นต้องจำกัดเวลาในการนั่งหน้าจอให้น้อยลง และลุกไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทน

ดร.บ็อบ แพตตัน อาจารย์ ด้านจิตวิทยาคลินิก จากมหาวิทยาลัย เซอร์เรย์ ให้ความเห็นในทำนองเดียวกันว่า ทั้งตัวผู้สูงอายุเอง และคนที่รับหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุ ควรได้นำผลการวิจัยนี้ไปปรับใช้กับชีวิตประจำวัน โดยมีหลักง่ายๆ คือ ต้องอย่าใช้เวลาหน้าจอกวีนานเกินไป

หากิจกรรมให้ได้ยืดเส้น ยืดสาย ไม่ว่าวัยไหนก็ควรมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม แต่กรณีผู้สูงอายุ อาจต้องเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกาย และออกกำลังกายในที่ปลอดภัย เพื่อให้ได้สุขภาพที่ดีอย่างแท้จริง



📖 ญี่ปุ่นห้าชดจัดโอลิมปิก 2020 ปลอดควันบุหรี่ 100%



เป็นที่แน่นอนแล้วว่า การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกในปี 2563 ที่ประเทศญี่ปุ่น เป็นเจ้าภาพนี้ จะเป็นมหกรรมการแข่งขันกีฬาระดับโลกที่ปราศจากควันบุหรี่มือสองรบกวนใครๆแน่นอน ประเทศเจ้าภาพถึงขั้นประกาศว่า เป็นปีที่จะมีการควบคุมการสูบบุหรี่เข้มข้นเต็มรูปแบบที่สุดเท่าที่เคยมีมา แม้ว่าโอลิมปิกฤดูร้อนที่กรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ จะเริ่มมีการคุมเข้มมาแล้วก็ตาม แม้ว่าสนามกีฬาหลายแห่งในประเทศเจ้าภาพญี่ปุ่น ปกติจะจัดพื้นที่ไว้ให้เป็นที่สูบบุหรี่โดยเฉพาะ แต่ทางการญี่ปุ่นประกาศออกมาแล้วว่า ในการแข่งขัน

กีฬาโอลิมปิกปีหน้า ไม่ให้มีแม้แต่ที่ให้สูบบุหรี่เฉพาะแน่นอน ไหนๆ จะปลอดควันบุหรี่แล้วก็ต้องให้ปลอดกันสมชื่อจริงๆ

การออกมาประกาศนโยบายปลอดควันบุหรี่ 100% นี้ยังสร้างความประหลาดใจให้กับสังคมตะวันตกอยู่พอสมควร เพราะประเทศตะวันตกมักมองญี่ปุ่นว่า เป็นเหมือนสวรรค์ของสิงห์อมควัน เนื่องจากยังสามารถสูบบุหรี่กันได้ตามร้านอาหารและบาร์บางแห่ง และโฆษณาบุหรี่ทางทีวีก็ยังให้เห็นกันได้อยู่ แม้ว่าจะมีกฎหมายควบคุมบุหรี่ที่เข้มข้นก็ตาม

นอกจากนี้แล้ว ญี่ปุ่นในสายตาโลกตะวันตกนั้น ยังเป็นประเทศที่รักการสูบบุหรี่อีกด้วย เห็นได้จากอัตราประชากรผู้สูบบุหรี่ ติดอันดับสูงมากแห่งหนึ่งในโลก ที่สำคัญรัฐบาลญี่ปุ่น ก็เป็นผู้ถือหุ้นหลักในบริษัทบุหรี่ เจแปน โตบะโคอิ ทั้งอุตสาหกรรมยาสูบก็ยังเป็นแหล่งรายได้ภาษีที่สำคัญมากแหล่งหนึ่งของประเทศ จึงเชื่อกันว่าน่าจะเป็นผลมาจากแรงกดดันจากคณะกรรมการโอลิมปิกสากลมากกว่า ที่ต้องการให้กีฬาโอลิมปิก เป็นกีฬาปลอดควันบุหรี่อย่างแท้จริง

📖 ผลวิจัยชี้สูบบุหรี่ทำลายหน่วยรับสีของดวงตา

ผลวิจัยล่าสุดจากมหาวิทยาลัย รัตเกอร์ส สหรัฐอเมริกา พบว่า การสูบบุหรี่อย่างหนัก มีผลทำให้เกิดการทำลายสมองในส่วนที่เกี่ยวกับการประมวลผลภาพ ในดวงตาของเรา ทำให้เกิดการแสดงผลสี และความเปรียบต่างของแสง ของสิ่งที่มองผิดเพี้ยนไป ทั้งนี้ เป็นการศึกษาเปรียบเทียบคน 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งจำนวน 71 คน เป็นคนที่มีสุขภาพดี และเคยสูบบุหรี่มาน้อยกว่า 15 มวนตลอดชีวิต กับอีกกลุ่มจำนวน 63 คน เป็นคนที่สูบบุหรี่ มากกว่า 20 มวนต่อวัน



ทั้งหมดมีอายุระหว่าง 25 ปี กับ 45 ปี และมีสายตาปกติ หรือเคยได้รับการแก้ไขให้ปกติแล้วก่อนเริ่มการวิจัย หลังการวิจัยพบว่า กลุ่มที่สูบบุหรี่จัด เกิดความเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดในการมองเห็นสีแดง-เขียว และน้ำเงิน-เหลือง อีกทั้งยังมีปัญหาในการแยกแยะความแตกต่างของแสง และสี มากกว่ากลุ่มที่สูบบุหรี่น้อยด้วย

โดยนักวิจัยระบุว่า ไม่เฉพาะคนที่สูบบุหรี่เองเท่านั้น แต่คนที่รับควันบุหรี่เป็นประจำก็มีปัญหาเหล่านี้เช่นเดียวกัน ซึ่งนักวิจัยอธิบายว่า ในยาสูบนั้นมีสารประกอบหลายอย่างที่อันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งเคยพบในการวิจัยก่อนๆ หน้านี้ว่ามีความเกี่ยวข้องกับการเสียความหนาของชั้นในสมอง

เป็นต้นว่า สมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการประมวลผลภาพของดวงตา ซึ่งทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อมตามอายุเร็วกว่าปกติ และยังทำให้เกิดเลนส์ตาเหลืองและอักเสบด้วย อีกทั้งยังพบว่า สารนิโคติน ก่อผลเสียต่อระบบไหลเวียนต่างๆ ในร่างกาย ทำลายเส้นเลือด และเส้นประสาทในจอมนาดด้วย



พระเอกแฮร์รี พอตเตอร์ ใช้น้ำมาดับเครียดเพราะดังเกินไป 📖



แดเนียล แรดคลิฟฟ์ หรือนักแสดงที่คนทั่วทุกมุมโลกรู้จักกันดีมาตั้งแต่เขาเป็นเด็กในบทบาทของ แฮร์รี พอตเตอร์ ได้ยอมรับในการให้สัมภาษณ์เมื่อเร็วๆ นี้ว่า ตัวเขาเองมีปัญหาทางสภาพจิตใจ จากการที่ประสบความสำเร็จทางอาชีพการแสดง ตั้งแต่วัยเด็ก

แรกๆ มันก็ดีแต่พอดังมากๆ ช่วงวัยรุ่นปลายๆ ชักเริ่มมีปัญหา เพราะไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร ทุกสายตาก็คอยแต่จะจับจ้องไปหมด เมื่อต้องแบกความเครียดเล็กๆ นี้นานวันเข้า นักแสดงหนุ่มสรุปเอาเองว่า การดื่มให้เมาๆ ไป เวลาออกไปไหน

นี่แหละจะช่วยให้ลืมว่า ตัวเองกำลังเป็นศูนย์รวมสายตาอยู่ ตอนแรกก็เหมือนจะช่วยให้ได้ แต่ยิ่งนานไป ยิ่งรู้สึกว่ามันไม่ใช่ ทำไมยิ่งเมายังรู้สึกว่าคุณยังให้ความสนใจตัวเขามากเกินไปอยู่ ผลที่ตามมาคือสรุปเอาเองอีกเช่นเคยว่า ต้องดื่มให้หนักขึ้นกว่าเดิมอีก จะได้ลืมความรู้สึกอัดอั้นไปจากสมอง

จนมาวันหนึ่งพระเอกแฮร์รี พอตเตอร์ ตื่นขึ้นมาจากการสร้างเมา แล้วก็เริ่มคิดได้ว่า หนทางนี้ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาก็ถูกต้อง เปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ และด้วยกำลังใจและคำปรึกษาจากคนที่รักรอบข้าง นักแสดงหนุ่มก็ค่อยๆ เริ่มปรับเปลี่ยนความคิดตัวเองเสียใหม่ว่า แท้จริงแล้วสิ่งที่ปัญหาไม่ใช่ชื่อเสียงทางการแสดงของเขาเลย

หากแต่ว่าเป็นตัวเขาเอง ที่ใส่ใจและนำเอาความรู้สึกอัดอั้นจากการเป็นที่จับจ้องของคนเข้ามาในหัวตัวเอง พอเปลี่ยนความคิดได้ชีวิตก็เปลี่ยน และทำให้เขารู้สึกว่า เขารักอาชีพนักแสดงของเขา ยิ่งกว่าเดิมด้วยซ้ำไป

กัปตันเรือรัสเซีย มาขับเรือชนสะพานดังเมืองปูซาน 📖

เมื่อไม่นานมานี้ เกิดเหตุที่ไม่น่าจะเกิดขึ้นที่ชายฝั่งทะเล เมืองปูซาน เกาหลีใต้ กล่าวคือมีเรือสินค้าขนาดใหญ่ 6 พันตัน แล่นไปชนสะพานควางอัน สุดยอดแลนด์มาร์กอันเลื่องชื่อ ซึ่งเป็นสะพานแห่งแรกของเกาหลีที่สร้างทอดข้ามทะเล จนเกิดความเสียหายเป็นรูในส่วนล่างของฐานสะพานขนาด 15 ฟุต เดชะบุญไม่มีใครได้รับบาดเจ็บหรือเสียชีวิตจากเหตุการณ์ดังกล่าว



จากการสอบสวนพบว่า กัปตันผู้ควบคุมเรือเป็นชาวรัสเซีย อยู่ในอาการมึนเมา ณ เวลาที่เกิดอุบัติเหตุ รายงานข่าวแจ้งว่าแม้ยังไม่สามารถพิสูจน์ได้ว่ากัปตันเป็นคนบังคับเรือในขณะที่เกิดเหตุหรือไม่ แต่ที่แน่ๆ เรื่องนี้เป็นความรับผิดชอบของกัปตัน และกัปตันก็เมาในเวลาปฏิบัติหน้าที่ จนนำไปสู่เหตุดังกล่าว ซึ่งตามกฎหมายแล้วแม้ว่า จะไม่ได้ห้ามดื่มน้ำเมาขณะอยู่บนเรือ แต่การเมาระหว่างปฏิบัติหน้าที่บนเรือ ถือว่าเป็นความผิด

โดยเจ้าหน้าที่จากเรือควบคุมความปลอดภัยชายฝั่งเกาหลีใต้ ให้ข่าวว่า เรือสินค้าลำดังกล่าวแล่นสวนกลับทางที่ต้องไป เมื่อเรือตรวจการณ์ชายฝั่งได้ส่งสัญญาณให้เรือสินค้าเปลี่ยนเส้นทางการเดินเรือ กัปตันผู้ควบคุมเรือก็ไม่ได้ปฏิบัติตามแต่อย่างใด และดูเหมือนว่าจะมีปัญหาในการสื่อสารภาษาอังกฤษกับเรือตรวจการณ์ชายฝั่งด้วย และทันทีที่จับกัปตันเรือตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์หลังเกิดเหตุเรือชนสะพาน ก็พบว่า เจ้าตัวมีปริมาณแอลกอฮอล์เกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ก็ต้องรีบโทษกันไปตามระเบียบ

“ฟ้า ษริกา” ยูทูปเบอร์สายออร์แกนิก รักสุขภาพโลก

ช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา มีช่องสอนแต่งหน้าในยูทูปขึ้นแะน่ายูทูปมากมาย หนึ่งในนั้นคือช่อง Fah Sarika ที่ค่อนข้างคิดว่า เป็นช่องสอนแต่งหน้า รีวิวเครื่องสำอางแบบที่หลายๆ ช่องทำกัน แต่พอดูไปหลายๆ คลิปก็แอบประทับใจที่ช่องยูทูปนี้แนะนำให้เรารู้จักผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ทำการทดลองกับสัตว์ เกมยังมีคลิปแนะนำการออกกำลังกาย สอนให้รักในรูปร่างตัวเอง วิธีรับมือกับคำพูดของคน และทำให้มีความสุขในแบบของตัวเองอีกด้วย

“การมีร่างกายที่ดีจิตใจที่แข็งแรง เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนเป็นได้ ขอแค่อยากเป็นแล้วลงมือทำ” “ฟ้า” ษริกา สารทศิลป์ศุภา ในฐานะเจ้าของคอนเทนต์ช่องยูทูป Fah Sarika ที่มีผู้ติดตามกว่า 5 แสนคน ให้คำแนะนำการมีสุขภาพดี

เธอบอกเคล็ดลับการดูแลสุขภาพให้ฟังว่า การดูแลตัวเองคือ การเลือกสิ่งที่ดีให้กับร่างกายในทุกๆ ทาง การดูแลสุขภาพนั้นละเอียดอ่อนมาก เพราะมันอยู่ในทุกรายละเอียดของการใช้ชีวิต นอกจากเรื่องการกินและการออกกำลังกาย ยังรวมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตในแต่ละวันของเราด้วย เช่น นึ่งหลังค่อมไหม เคี้ยวข้าวละเอียดไหม นอนหลับสนิทไหม กินอาหารครบ 5 หมู่หรือเปล่า ในแต่ละวันดื่มน้ำเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้วรึยัง และอีกหลายๆ อย่าง ที่เราต้องสังเกตและจัดการตัวเองให้ดีที่สุด

“ฟ้าจะคอยสังเกตตัวเองตลอดว่ากินอะไรได้ไม่ได้ หากเรารู้ว่ากินอะไรแล้วมีอาการผิดปกติ สิวขึ้น ท้องอืด ก็จะสามารถลดอาหารนั้นๆ ได้ ฟ้าว่าการเลือกกินไม่ได้ให้ผลดีแค่สุขภาพร่างกายนะคะ แต่ถ้าเราเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ และเหมาะสมกับเราจะทำให้ปัญหาเรื่องผิวพรรณของคุณดีขึ้นไปด้วย ฟ้าว่าทุกคนควรรู้จักตัวเองให้มาก รู้ว่าเหมาะสมกับอาหารแบบไหน เหมาะกับการออกกำลังกายแบบไหน เพราะว่าแต่ละคนมีพื้นฐานร่างกายแตกต่างกัน ความชอบต่างกัน เราจึงควรเลือกสิ่งที่เหมาะสมและมีประโยชน์กับตัวเอง”

ในเรื่องการออกกำลังกาย “ฟ้า ษริกา” บอกว่า กิจกรรมที่ต้องรู้สึกสนุกทำแล้วไม่เบื่อจึงจะทำได้นานและต่อเนื่อง วิ่งบ้าง ว่ายน้ำบ้าง สลับกับโยคะบ้าง หรือแค่เปิดยูทูปทำตามในห้องก็เรียกเหงื่อได้เยอะไม่แพ้กัน ทุกครั้งที่ออกกำลังกายตนจะรู้สึกสบายตัวเหมือนได้ปลดปล่อย บวกกับความรู้สึกดีกับร่างกายที่ทำสิ่งนั้นได้ดีขึ้น เช่น ยกเวทได้นานขึ้น วิ่งได้นานขึ้น เป็นต้น ที่สำคัญคือเราต้องรู้สึกว่าการที่ทำนั้นมีความสุข สามารถทำตอนไหนก็ได้ที่พอมีเวลาว่าง อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

นอกจากด้านร่างกายแล้ว “ฟ้า” ยังให้ความสำคัญกับการจัดการความเครียดของตัวเอง เพราะความเครียดเป็นสาเหตุของอีกหลายๆ โรค ฟ้าบอกว่า หากเราอยากมีสุขภาพใจที่ดีก็ต้องฝึกคิดสิ่งดีๆ เรียนรู้สิ่งที่ทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน อย่างการนั่งสมาธิจะทำให้เห็นว่าจิตใจของเรานั้นโลดแล่นวุ่นวาย เราจึงต้องเรียนรู้ที่จะไม่คิด ปล่อยวาง และเข้าใจความเป็นไปของสรรพสิ่งแน่นอนว่าการฝึกทำครั้งเดียวอาจยังไม่เห็นผล แต่หากเราค่อยๆ ฝึกอยู่เสมอ จะเห็นผลความเปลี่ยนแปลงเช่นเดียวกับการฝึกฝนทางร่างกาย

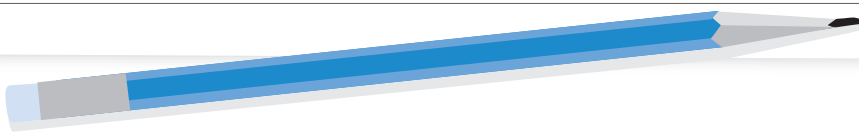
แท้จริงแล้วการมีสุขภาพดีไม่ใช่แค่การดูแลเพียงด้านใดด้านหนึ่ง แต่ต้องดูแลตนเองในทุกๆ ด้าน ดังเช่นแนวทางที่ สสส. แนะนำมาโดยตลอด นั่นก็คือการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงที่มาจากการกินดีและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่กับสุขภาพจิตใจที่สดใสที่จะเป็นจุดเริ่มต้นสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างรอบด้านนั่นเอง





ສຸຂັບສມອງ ຈັບນີ້

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาร่วมแชร์ไอเดีย วิธีเล่นสงกรานต์ให้ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นจากการเดินทาง หรือจากการเข้าร่วมกิจกรรมสงกรานต์ในสถานที่ต่างๆ แบบไหนดี ถึงจะปลอดภัยได้

This image shows a single 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 20 พฤษภาคม 2562 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 5 ท่าน
 จะได้รับหนังสือดี ๆ “บางทีเราก็กลืมนึกไปว่า..” กันไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

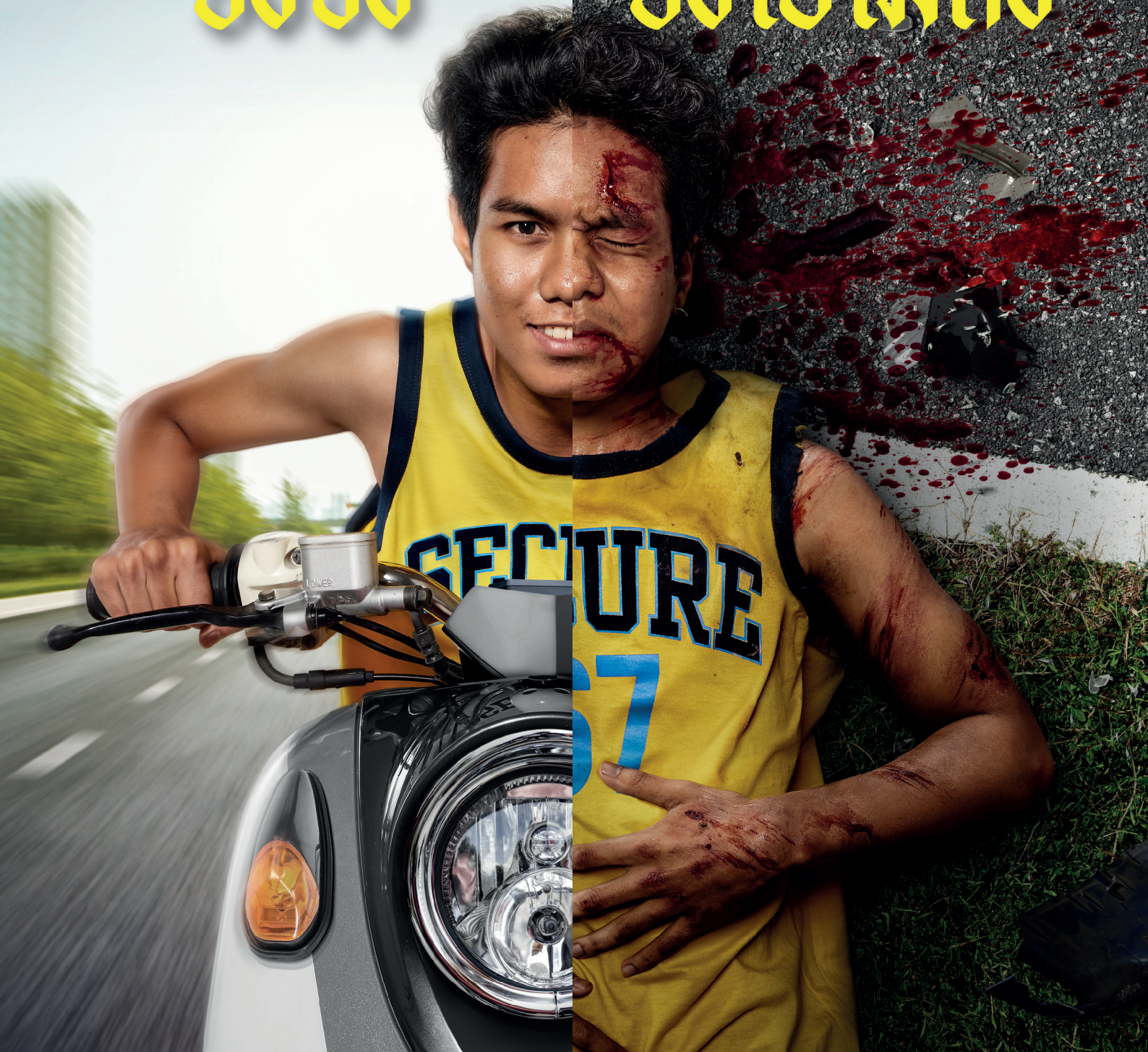
ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเคล็ดลับย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ยังชั่ง

ยังไปไม่ถึง



สวมหมวกกันน็อก
ช่วยลดแรงกระแทกศีรษะได้ถึง 72%

ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ



ประมาณเพียงนิด ชีวิตอาจดับ

