

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 15
ฉบับที่ 214
สิงหาคม 2562



งดเหล้า
เข้า
พรรษา



พรรษานี้ เรียนรู้วิธีสู้ไปพร้อมกัน ☺
วิ่ง พัก ตับ ให้ตับกลับมาดี ☺
รู้จัก “ครูดิน” ปั่นชีวิตทางบวก ☺

แจก
ฟรี!



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 214 สิงหาคม 2562

สร้างสุข😊

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
จดเหล่าเข้าพรรษา เริ่มที่ใจ ดีที่ดับ!	
สุขสร้างได้	12
วิ่ง พัก ดับ สุขภาพดับแข็งแรง	
คนสร้างสุข	16
ส่งต่อสุขภาพดี ปั่นชีวิตทางบวก	
สุขรอบบ้าน	18
คลั่งคลีนมากไป เสี่ยงป่วยจิต!	
สุขไร้ควัน	20
สุขเลิกเหล้า	21
คนคังสุขภาพดี	22
“ไบกัส” ธีระธัญญ์ ชวนเยาวชนไทย ไม่สูบบุหรี่	
สุขลับสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

3 เดือนของการเข้าพรรษา นับเป็นเวลาที่ดี ที่ สส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายได้ชวนผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ ให้หันมา ลด ละ เลิก การดื่มลงเพื่อสุขภาวะของตนเอง ครอบครัว และสังคม

เราได้เชิญชวนกันมาสิบเจ็ดปีแล้ว

ถึงวันนี้ อาจพูดได้ว่าการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษา” ได้เป็นบทหนึ่งของตำนานการใช้มิติทางสังคมวัฒนธรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและวิถีชีวิตสุขภาพของประชาชน

ด้วยเป็นที่เข้าใจกันมากขึ้นว่าสุขภาพของผู้คนในแต่ละสังคม มีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมในสังคมนั้นอย่างมาก และสะท้อนถึงความจำกัดของกระบวนทัศน์สุขภาพแบบเก่า หรือแบบชีวกลไกที่ไม่อาจรับมือกับปัจจัยกำหนดสุขภาพของสังคมที่ผ่านยุคโรคติดต่อสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในปัจจุบัน

อย่างที่ รศ.ดร.พัชรินทร์ สิริสุนทร นักวิชาการสังคมวิทยาได้ชี้ว่า ในปัจจุบันเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้ามามีบทบาทในสังคมหลายประการ ได้แก่ เป็นกลไกจำแนกเวลาปกติกับโอกาสพิเศษ แสดงรสนิยม แสดงชนชั้นตามชนิดเครื่องดื่ม ระบุความสัมพันธ์ ความสนิทสนมของผู้คน ใช้ในพิธีกรรมในการเปลี่ยนผ่านของชีวิต และใช้จัดระเบียบสังคม ระบุสถานภาพและหน้าที่ในสังคม การทำงานเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงไม่อาจละเลยปัจจัยด้านสังคมวัฒนธรรมในสังคมไทยได้

จากแนวคิดในปี 2546 ที่จะรื้อฟื้นค่านิยมดั้งเดิมของไทย ซึ่งพุทธศาสนิกชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ จะหยุดการดื่มกันในช่วงเข้าพรรษา แต่ค่านิยมนี้ได้กำลังเลือนหายไป ในสังคมปัจจุบันแล้ว จนไม่มีใครแน่ใจนัก ว่าแนวคิดการรณรงค์นี้จะได้ผล

แต่หลังจากการรื้อฟื้นผ่านการสื่อสารและกิจกรรมรณรงค์ได้ดำเนินต่อเนื่องมาสองปี ผู้เชี่ยวชาญด้านนิเทศศาสตร์ที่มาช่วยประเมินผล ได้สรุปว่า “งดเหล้าเข้าพรรษา” ได้กลายเป็น “แบรนด์” หนึ่งในสังคมไทยแล้ว

สอดคล้องกับสิ่งที่สังเกตพบในปีต่อ ๆ มา จากปรากฏการณ์เข้าร่วมขบวนของภาคส่วนต่าง ๆ ในการงดเหล้าเข้าพรรษาอย่างกว้างขวาง โดยที่ สส. และภาคี ไม่ได้เข้าไปกระตุ้นและชักชวนโดยตรงแต่อย่างใด

มีผลสำรวจหนึ่งระบุว่า สิ่งที่คนไทยคิดถึงการเข้าพรรษา ถัดจากเทศกาลในพุทธศาสนา คือเรื่อง “งดเหล้า”

จนปี 2556 คณะรัฐมนตรีมีมติให้วันเข้าพรรษา เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ” โดยนายกรัฐมนตรีจะมีคำขวัญในทุกๆ ปี

ผลการศึกษาชี้ถึงการลดการบริโภคและค่าใช้จ่ายในครัวเรือนต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อครัวเรือนของการสร้างค่านิยมในการลด ละ เลิกเหล้าในช่วงเวลาสำคัญนี้สังคมไทยอย่างชัดเจน



ดร.สุปรียา อุดมยานนท์

จากบทเรียนตั้งต้นนี้ ยุทธวิธีด้านสังคมวัฒนธรรมในการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ก้าวตามมามากมาย เช่น งานศพปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า รับน้องปลอดเหล้า สงกรานต์สนุกได้ไร้แอลกอฮอล์ กระเช้าของขวัญปีใหม่ปลอดเหล้า หรือ “ให้เหล้าเท่ากับแข่ง”

ในอีกทางหนึ่ง ดร.นพ.โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ สำนักวิจัยสังคมและสุขภาพ ได้ชี้ถึงความเข้าใจในมิติทางวัฒนธรรมของปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ที่จะช่วยให้ผู้กำหนดนโยบายและบุคลากรด้านสุขภาพมีมุมมองและความละเอียดอ่อนในการออกมาตรการควบคุมป้องกันปัจจัยเสี่ยงสุขภาพของผู้คน โดยเข้าใจความแตกต่างหลากหลายทางวัฒนธรรมในสังคมไทยด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพเป็นเรื่องที่ต้องพึ่งพาสหวิทยาการจากหลากหลายสาขาอย่างยิ่ง ในการที่จะเข้าใจ เข้าถึง และพัฒนาสุขภาวะทางกาย จิต ปัญญา และสังคม

มาร่วมเรียนรู้บทเรียนการสร้างเสริมสุขภาพไปด้วยกันอย่างต่อเนื่องนะครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยิ่งยืน

สส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



งดเหล้า
เข้า
พรรษา

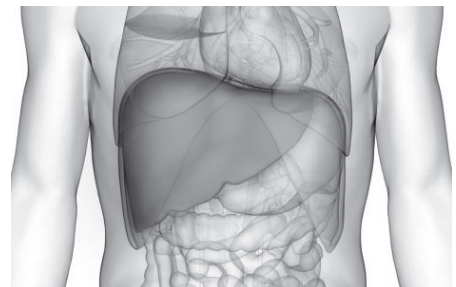
งคเหล้า เข้าพรรษา เริ่มที่ใจ คีที่ตับ!

หมั่นลั่นเป็นคำใช้ง่ายที่คนทั้งประเทศ
จะประคยัดได้ในช่วง 3 เดือน จาก “งคเหล้าเข้าพรรษา”

เงินกว่าหมื่นล้านที่ว่าเยอะนั้น ก็ยังไม่สามารถซื้อสุขภาพดีคืนกลับมาได้ หากคุณล้มป่วย
เพราะดื่มเหล้าจนกระทบต่อสุขภาพร่างกาย มีทางเดียวเท่านั้นที่จะทำได้ด้วยตัวเอง คือ
“หยุดดื่ม” แล้วหันมาฟื้นฟูร่างกาย

“ตับ” เป็นอวัยวะมหัศจรรย์ ที่สามารถฟื้นฟูตัวเองได้ หากหยุดปัจจัยเสี่ยง
ที่จะทำให้ลายมัน

ตับ เป็นอวัยวะที่มีขนาดใหญ่ ทำหน้าที่ควบคุมกรดอะมิโนในเลือด
ผลิตโปรตีนหลายชนิด ทำหน้าที่ย่อยแบ่งให้เป็นน้ำตาลโมเลกุลเล็ก เก็บน้ำตาล
ในรูปไกลโคเจน เพื่อไว้ใช้เป็นพลังงาน สร้างน้ำดี และขับน้ำดีสู่ลำไส้ ย่อยไขมัน
ให้เล็กลง เผาผลาญไขมันเพื่อดูดซึมไปใช้ในร่างกาย พร้อมส่งไปยังอวัยวะต่าง ๆ
สร้างโปรตีนบางชนิด กำจัดเชื้อโรค สารพิษ และขับของเสียให้กับร่างกาย



ตับ จึงเหมือนโรงงานที่ทำหลายหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นสร้าง
ผลผลิตให้ร่างกาย และกำจัดของเสียต่าง ๆ ธรรมชาติจึงสร้าง
ตับให้มนุษย์ไว้เกินกว่าปกติ 3 เท่า เพราะหากบางส่วนเสียหายไป
ก็ยังสามารถทำงานได้ตามปกติ

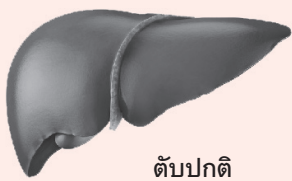
ตับ เป็นอวัยวะที่มีโอกาสถูกทำลายจากหลาย ๆ สาเหตุ
ไม่ว่าจะเป็นการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบีและซี หรือการใช้
ยาบางชนิดติดต่อกันนาน ๆ เช่น ยาแก้ปวดลดไข้พาราเซตามอล
ยาปฏิชีวนะเตตราไซคลีน ยารักษาวัณโรคบางชนิด หรืออาจเป็น
เพราะการเจ็บป่วยด้วยโรคบางอย่าง ทำให้มีภาวะแทรกซ้อน
ที่ทำให้เป็นโรคตับแข็งได้ด้วย เช่น โรคทาลัสซีเมีย อ้วน เบาหวาน
ภาวะทางเดินน้ำดีอุดตัน ภาวะหัวใจเรื้อรัง และภาวะขาดอาหาร
ฉะนั้น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยิ่งเท่ากับเป็นการทำลาย
ตับมากยิ่งขึ้น

แน่นอนเมื่อเหล้าเข้าสู่ร่างกาย ตับจะต้องทำหน้าที่
ทำลายแอลกอฮอล์ เพราะเป็นสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ
แต่เมื่อร่างกายได้รับแอลกอฮอล์มาก ๆ ความสามารถ
ในการทำลายจะลดลงทีละน้อย แอลกอฮอล์จะสะสม
ในร่างกายเพื่อรอให้ตับทำลาย แต่หากได้รับมาก ๆ ซ้ำ ๆ
เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า แทนที่ตับจะทำลายแอลกอฮอล์
ก็หันมาทำลายเนื้อเซลล์ของตับแทน

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก จึงทำให้เกิด
การเสื่อมและการตายของเซลล์ตับ จนทำให้เกิดตับอักเสบ
จะมีระยะความรุนแรงของโรคเมื่อเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ จะเข้า
ขั้นอันตรายถึงชีวิตได้ แต่ขณะเดียวกันหากเลิกเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์และหยุดปัจจัยเสี่ยง ตับก็จะค่อย ๆ ฟื้นฟูในเวลา
6 เดือนเช่นกัน

ตับแข็ง มีอาการอย่างไร

- ตอนแรก เมื่อเริ่มตับแข็ง อาจจะไม่มีอาการอะไร (ดังนั้น จึงเป็นภัยเงียบ)
- ฝ่ามือแดงผิปกติ หรือมีจุดแดงที่หน้าอก (ผดงคอรูปร่างตัววี) หรือหน้าท้อง
- ในผู้ชายอาจรู้สึกลมโต และเจ็บอันทะ อันทะผ่อหรือเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ เพราะฮอร์โมนผิดปกติ
- ในผู้หญิงอาจมีอาการประจำเดือนขาด หรือมาไม่สม่ำเสมอ หรือมีเลือดต่ำลง
- มีอาการตัวเหลือง ตาเหลือง ขาบวม แขนลีบ ท้องโตจากน้ำ



ตับปกติ



ตับแข็ง



ทำไมต้องงดเหล้าเข้าพรรษา?

เป็นคำถามที่นักดื่มหลายคนมักพูดถึง และคำนึง เพราะเข้าพรรษานั้น เพียงแค่ 3 เดือนเท่านั้น เมื่อเทียบกับระยะเวลาทั้งปี อาจจะเห็นว่าเป็นช่วงเวลาที่ย่อยนิด แต่หากไม่เริ่ม ก็ไม่มีทางเดินทางไปถึงเข้าพรรษา อาจจะเป็นเวลาเพียง 3 เดือน แต่ก็ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่เมื่อลองทำแล้ว หากไม่ใจแข็งจริง ๆ แค่ 3 เดือน บางคนก็อาจล้มเหลวได้

สอดคล้องกับตัวเลขสถิติที่เก็บในปีที่ผ่านมา พบว่า ผู้ดื่มสุราเกือบร้อยละ 70 มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มระหว่างเข้าพรรษา โดยที่ผู้ดื่มมากกว่าหนึ่งในสามสามารถงดดื่มสุราได้ตลอดจนครบพรรษา นักดื่มอีกเกือบร้อยละ 30 สามารถงดดื่มเป็นบางช่วงหรือลดปริมาณการดื่มลง และนักดื่มอีกประมาณหนึ่งในสามไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มระหว่างช่วงเข้าพรรษา

เห็นได้ว่า คำที่นักดื่มปราชญ์ว่า ก็แค่ 3 เดือนเองนั้น หากคุณไม่จริงจัง ใจไม่แข็งพอ คุณก็ทำไม่ได้!

มีการศึกษาพฤติกรรมของนักดื่ม พบว่า ผู้ที่สามารถงดดื่มได้สำเร็จช่วงเข้าพรรษา ยังมีแนวโน้มของการลดการดื่มต่อเนื่องไปถึงช่วงออกพรรษาด้วย ด้วยเพราะได้เห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเอง ทั้งเรื่องของสุขภาพ สัมพันธภาพกับคนรอบข้าง เป็นตัวกระตุ้นให้นักดื่มเปลี่ยนตัวเองอย่างต่อเนื่องได้ โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มในระดับที่เกิดปัญหาต่อสุขภาพ และครอบครัว หลายคนเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ไม่ว่าจะเป็นสามารถกลับมาทำงานได้ตามปกติ โดยไม่แอสค์ ประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น ลดปริมาณไปจนถึงหยุดดื่มได้

ข้อมูลจากศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ พบว่า ร้อยละ 30.4 หรือกว่า 6.9 ล้านคน สามารถงดเหล้าได้ตลอดเทศกาลและตั้งใจจะงดต่อไป การลดลงในช่วงเข้าพรรษาของปีที่ผ่านมาประเมินเป็นจำนวนกว่า 10,700 ล้านบาท ซึ่งนอกจากได้ช่วยกันรณรงค์ให้เกิดการลดละ เลิกแล้ว อุบัติเหตุและการบาดเจ็บก็ลดลงชัดเจนในช่วงสามเดือนของการเข้าพรรษา

พร้อมแล้วมาเลิกเหล้ากัน

ลอง “เช็ค” คุณ “มี” อาการติดเหล้าหรือไม่

- ☐ มีอาการดื้อเหล้า คอแข็งมากขึ้น ดื่มมากขึ้นเพื่อให้เมาเท่าเดิม
- ☐ มีอาการขาดเหล้า เมื่อดื่มน้อยลงหรือหยุดดื่ม จะหงุดหงิด มือสั่น ปวดหัว เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ เห็นภาพหลอน หูแว่ว ชัก
- ☐ มีการดื่มปริมาณมาก หรือ นานกว่าที่ตั้งใจโดยหยุดไม่ได้
- ☐ มีความพยายามลดหรือเลิกหลายครั้งแต่ไม่สำเร็จ
- ☐ มีปัญหาเกี่ยวกับการเข้าสังคม เพราะเอาเวลาส่วนใหญ่ไปดื่มเหล้า
- ☐ มีพฤติกรรมยังดื่มแม้ว่าจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ

ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของแต่ละคนนั้น ส่งผลต่อสุขภาพไม่เหมือนกัน



เข้าพรรษายังเป็นช่วงเวลาที่ชาวพุทธเข้าใจ เข้าถึงหลักของพุทธศาสนาได้ง่าย ว่า เป็นช่วงเวลาของการลด ละ เลิก ตามหลักของศีล 5 โดย พระพรหมวชิรญาณ กรรมการมหาเถรสมาคม (มส.) เจ้าอาวาสวัดยานนาวา ให้สติว่า ช่วงเข้าพรรษาปี 2562 นี้ อยากให้ร่วมกันอธิษฐานจิต สมาทานศีล 5 โดยตั้งใจงดเหล้าให้ได้ 3 เดือน ตลอดเข้าพรรษา

“การงดเหล้าเข้าพรรษา ถือเป็นหนึ่งในการลดบาป เป็นการบำเพ็ญบารมี เพราะการดื่มสุราเป็นการละเมิดศีลข้อที่ 5 โดยการงดเว้นทุจริตสิ่งไม่ดีไม่งาม สามารถทำได้ 3 ระดับ คือ 1.สัมปัตตวิริติ ได้แก่ เจตนางดเว้น ซึ่งเกิดขึ้นในทันทีทันใด คือเดิมไม่ได้อาศัยศีล แต่นึกขึ้นได้จากสถานการณ์อำนวย เช่น เหล้าวางอยู่ตรงหน้าแต่ไม่ดื่ม 2.สมาทานวิริติ คือ เจตนางดเว้นไม่ล่วงละเมิดศีล เพราะตั้งใจรักษาไว้ เช่น งดเหล้าเข้าพรรษาที่ตั้งใจเลิกให้ได้ตลอด 3 เดือน และ 3.สมุจเฉทวิริติ คือ เจตนางดเว้นเด็ดขาด ไม่กลับไปล่วงละเมิดศีลอีก เช่น เลิกเหล้าให้ได้ต่อเนื่องหลังออกพรรษาไปแล้ว” พระพรหมวชิรญาณ กล่าว

กว่า 16 ปี ที่ สสส. เชิญชวนคนไทย มาร่วมกัน งดเหล้าเข้าพรรษา โดยคนส่วนใหญ่ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น รู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ดี ไม่ควรดื่ม เพราะทำลายสุขภาพ ทำลายชีวิต ครอบครัว แต่ไม่รู้ว่าจะเริ่มหันหยุดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างไร เข้าพรรษาก็เป็นช่วงเวลาที่ดี ทุกคนที่ตั้งใจได้ทำบุญ แต่ผลที่ได้นั้นส่งผลกับตัวเองโดยตรง มีเงินเหลือ มีแรงทำงาน มีอาชีพ และให้ “ตับ” ได้พัก กลับมาฟื้นฟูสุขภาพให้ดีกว่าเดิม

สสส. ยังมีเครือข่ายชุมชนและชาวบ้านที่เข้ามาช่วยกัน โดยเฉพาะคนที่เลิกได้แล้วจะคอยทำหน้าที่ “ชวน ชม ช่วย เชียร์” เกิดเป็นชุมชนคนสู้เหล้า รณรงค์สร้างคุณค่าให้แก่ผู้เลิกดื่ม สร้างค่านิยมใหม่ให้เด็ก สร้างกิจกรรมสานสัมพันธ์ และสร้างกำลังใจอย่างต่อเนื่อง เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นไม่ได้ทำร้ายแค่ตับ แต่ทำร้ายทั้งร่างกายและเป็นต้นเหตุของโรคร้ายกว่า 200 โรคตามข้อมูลขององค์การอนามัยโลก

ไม่ใช่แค่เชิญชวนให้งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่เรายังเป็นกำลังใจ คอยเชียร์ ให้ทุกคนสามารถงดดื่มได้ตลอดพรรษา

ให้ตับแข็งแรง ชีวิตสดใสอีกครั้ง

- ✓ ถ้าคุณตอบ “มี” น้อยกว่า 3 ข้อ ถือว่า อยู่ในเกณฑ์เป็น “ผู้ดื่มแบบเสี่ยงหรืออันตราย”
- ✓ ถ้าคุณตอบ “มี” 3 ข้อ หรือ มากกว่า 3 ข้อขึ้นไป ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ “ผู้ดื่มแบบติด”



• **การดื่มแบบอันตราย** คือ การดื่มจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นโรคกระเพาะ ตับอักเสบ ซึมเศร้า เสียต่อการเสพติด ซึ่งหากตั้งใจจะสามารถลดหรือหยุดดื่มได้ด้วยตัวเอง



• **การดื่มแบบติด** คือ การดื่มจนเกิดปัญหาสุขภาพ สังคม การเงิน กฎหมาย ความสัมพันธ์ ซึ่งกลุ่มนี้ควรพบผู้เชี่ยวชาญ หรือแพทย์ เพื่อวินิจฉัย บำบัดภาวะติดเหล้าต่อไป ซึ่งการเลิกแบบหักดิบ อาจเกิดอาการถอนพิษเหล้ารุนแรงได้ เช่น ชัก ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง ตัวสั่น สมองสับสน

เข้าพรรษานี้...เตรียมตัวดี จกเหล้าได้

ตั้งใจจริง

ตั้งใจแน่วแน่
เข้าพรรษานี้
ต้องงดเหล้า



สร้าง แรงจูงใจ

หาเหตุผล
เพื่อจูงใจ
ให้งดเหล้า เช่น
“เพื่อครอบครัว”



ดูแลตัวเอง

ออกกำลังกาย
และดูแลตัวเอง
ด้วยอาหาร
ที่ครบห้าหมู่



ระงับ ความอยาก

เมื่ออ่อนเพลีย
ให้ดื่มน้ำผลไม้
ที่มีรสเปรี้ยว
จะช่วยระงับ
ความอยากเหล้าได้



เตรียมตัว เข้าวัดทำบุญ

เตรียมข้าวของ
ไปเข้าวัดทำบุญ
กับครอบครัว
ใช้ธรรมะเข้าช่วย
ให้งดเหล้าได้



ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา : www.1413.in.th

กรณีที่ดื่มเหล้ามานานหลายปี สมองของผู้ดื่มจะเกิดการเสพติด สมองจะดื้อต่อแอลกอฮอล์ จนต้องเพิ่มปริมาณการดื่ม เมื่อลดปริมาณการดื่มอย่างทันที อาจมีอาการตามมา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เหงื่อแตก ชีพจรเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ประสาทตื่นตัว หูแว่ว หลงผิด หรือหากดื่มหนักมากอาจเกิดอาการชักได้

การหยุดดื่มเหล้า ในกรณีที่ดื่มเหล้าอย่างหนักจึงควรเริ่มจากค่อย ๆ ลดปริมาณ การดื่มลงทีละน้อยแทนการงดหรือหยุดดื่มทันที เพราะอาจเกิดอาการถอนพิษเหล้า

ส่วนคนที่ดื่มไม่หนักมาก แต่มีแนวโน้มว่าจะดื่มหนักขึ้นหากไม่หยุด หรือการดื่มนั้นเริ่มมีผลกระทบต่อชีวิตประจำวัน การทำงาน การหยุดดื่ม จึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่ต้องทำในทันที

เมื่ออยากเลิกดื่ม ก็ไม่ยาก!

- ✓ เป้าหมายมีไว้พุ่งชน ความตั้งใจเป็นสิ่งแรกที่ต้องมี
- ✓ คิดถึงหน้าคนที่รัก ไม่ว่าจะเป็นตัวเอง พ่อแม่ คนรัก ลูกๆ ที่น่ารัก
- ✓ ลงมือทำ เปลี่ยนตัวเอง รู้จักคุณคนใหม่ ในตัวเราคนเดิม
- ✓ หันหลังให้สิ่งแวดล้อมเก่าๆ ไม่คิดถึงวงเหล้าเดิมๆ
- ✓ เลี่ยงสถานการณ์บีบคั้น กวนชวนก๊ง ผับ บาร์ ร้านเดิมๆ
- ✓ หากิจกรรมอื่นทำ โดยเฉพาะกับครอบครัว คนรัก แทนการไปนั่งร่วมวงสุรา
- ✓ เสียเหงื่อ หันไปออกกำลังกายจะทำให้สดชื่น ลดความกระวนกระวายลง

การพูดคุย หรืออ่านประสบการณ์ของคนอื่นที่เลิกดื่มสุราสำเร็จจะช่วยสร้างกำลังใจ ให้เราได้ หากไม่สามารถเลิกสุราได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือหน่วยงาน สาธารณสุขใกล้บ้านที่ช่วยเหลือการเลิก หรือ **โทรปรึกษาสายด่วนเลิกเหล้า ศูนย์ปรึกษา ปัญหาสุรา โทร.1413**

ในช่วงที่เลิกเหล้า ควรหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลี่ยงอาหารมัน ๆ เพราะตับยังทำงานได้ไม่ดี จิบน้ำหวาน บ่อยๆ เพื่อเป็นการเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย หรือหันมาดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสออกเปรี้ยวเพื่อให้สดชื่นขึ้น และควรทานวิตามินบี 1 วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 ซดเชยครึ่งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

แน่นอนว่า ถ้าคุณอยากได้กำลังใจ **เริ่มจากบอกตัวเอง ว่า “คุณทำได้” เราเชื่อเต็มร้อย**



คนเลิกเหล้า บันดาลใจ



นางนิตยา ชาวบางน้อย วัย 64 ปี

จากชุมชนหนองสองห้อง อ.บ้านแพ้ว จ.สมุทรสาคร

เป็นอีกคนหนึ่งที่สามารถเลิกเหล้า สามารถนำประสบการณ์และข้อดีของการเลิกเหล้าที่ประสบกับตัวเองและครอบครัว มาทำงานจิตอาสา ชวนให้คนอื่นรอบข้างหันมาเลิกเหล้า ประสบการณ์ที่เรียกว่า โชกโชนเลยก็ว่าได้ เธอเล่าว่า ช่วงแรกเริ่มจากยาตอง ดื่มตั้งแต่ตอนอายุ 16 ปี แม้แต่ตอนตั้งครรภ์ก็ดื่ม หลังคลอดก็ดื่ม แรกๆ ก็ดื่มไม่มาก จากเป็นเบ็กก็เบ่นเบ่น เป็นกลม เป็นขวด ดื่มเหล้าขาว ดื่มจนติด

สามีก็ดื่ม ดื่มกันมาเรื่อย ๆ มีเทศกาลอะไรพอชวนไปดื่มก็ดื่ม อย่างรำนานาคก็ดื่ม พอanaxเข้าก็มีปัญหาสุขภาพ เป็นแบบอย่างที่ไม่ดีแก่ลูก ค่าใช้จ่ายก็ไม่พอ ผัวเมียดื่มทั้งคู่เมาก็ทะเลาะกัน หลัง ๆ คิดได้ก็เลิก โดยเลิกเมื่อตอนอายุ 26 ปี ทุกวันนี้ก็เลิกมากกว่า 30 ปีแล้ว พอเลิกดื่มแล้วก็ดีขึ้น จากที่ผ่านมามึน ๆ งง ๆ คิดอะไรไม่ค่อยออกก็ดีขึ้น ความคิดแจ่มใส เวียนหัวเวียนคอขึ้น

นางนิตยา บอกว่า แม่ตนจะหยุดดื่ม แต่สามียังไม่หยุดดื่ม ก็ยังคงมีปัญหากัน จนต้องหอบลูกหนี แต่ตอนหลัง เขาก็ไปตาม สุดท้ายเมื่อเขามีปัญหาสุขภาพ ทำสวนก็ไม่มีแรง เขาก็คิดได้ และเลิกเหล้า จนได้เป็นคนหัวใจเพชร เราสองคนก็หันมาทำงานชวนคนในชุมชนให้หันมาเลิกเหล้า โดยอาศัยประสบการณ์ของตัวเองในการชวน พอคนอื่นเห็นว่าเลิกเหล้าแล้วดี สุขภาพดี มีเงินเก็บ ครอบครัวอยู่กันดี ไม่มีทะเลาะแบบเมื่อก่อน ลูกก็เรียนดี มีพ่อแม่เป็นแบบอย่าง คนอื่นก็เชื่อถือ โดยอาศัยชวนตามโอกาสที่ออกไปเจอคนอื่นนอกบ้าน ทั้งตลาดนัด ไปนั่งตามศาลาก็ชวน ชวนหมดทั้งผู้หญิงผู้ชาย และมีการไปติดตามให้เขาารู้สึกว่าเราไม่ได้ทิ้งเขา ไปให้กำลังใจ หลายคนก็เลิกได้ และมาบอกเราว่าชีวิตเขาดีขึ้นอย่างไร แม้แต่ผู้ใหญ่บ้านที่เราไปชวน แรก ๆ เขาบอกเลิกดื่มไม่ได้ เพราะยังต้องเข้าสังคม แต่พอเวลาดื่มเขาก็ไม่มีแรง ต้องไปแอบนอนตามต้นไม้ แต่พอเลิกได้ 3 วันเขาบอกดีขึ้น

“การงดเหล้าเข้าพรรษาต้องค่อย ๆ ลด ละ เลิก เพราะถ้าติดแล้วเลิกยาก จะรู้สึกอยาก ต้องค่อย ๆ ลดปริมาณลงเรื่อย ๆ จึงจะเลิกได้ การเลิกเหล้าไม่ใช่หักดิบ คนติดจะเลิกยาก ต้องใช้เวลา ทั้งนี้ หลายคน queเลิกเหล้าเข้าพรรษาได้ 3 เดือนก็จะมี การไปติดตามและไปช่วยเชียร์ให้เขาเลิกต่อไปให้ได้ ถ้าเขารู้สึกว่าดี เกิดเรื่องดี ๆ กับตนเองและครอบครัว เขาก็จะเลิกต่อ” นางนิตยา กล่าว



นายใบ พุ่มพันธ์ วัย 71 ปี

“คนหัวใจเพชร” ที่เลิกเหล้า มากำลังจะย่างเข้าสู่พรรษาที่ 4 เล่าให้ฟังถึงเส้นทางการงดเหล้าว่า ดื่มเหล้ามาตั้งแต่ อายุ 12 ปี รับจ้างทำไร่ทำสวน

ก็มีแต่หนี้สิน เพราะใช้จ่ายไปกับค่าเหล้า และไม่มีแรงทำงาน พอได้เข้าร่วมโครงการของ สสส. ค่อย ๆ เริ่มจาก ที่ละพรรษา ทำไปทำมา ออกพรรษาแล้วเราไม่กินก็อยู่ได้ ตื่นมามีแรงทำงาน ปลอดหนี้ได้อีก พอเราเลิกได้ คนรอบ ๆ ตัวก็หันมามองว่า เขาก็ต้องทำได้เหมือนกัน เพราะเราติด เหล้าหนักมาก กลายเป็นเราช่วยให้คนอื่นได้เลิกเหล้า ไปอีก เหมือนได้ทำบุญต่อไป



นายสำรวย ชาวบางน้อย

วัย 73 ปี อีกหนึ่ง “คนหัวใจเพชร” ที่เลิกเหล้ามาตั้งแต่ปี 31 เล่าว่า ก่อนที่จะเลิกได้ตลอดชีวิตแบบนี้ ติดทั้งเหล้า ทั้งบุหรี่ เพราะมีอาชีพ ต้มเหล้าขายแต่เด็ก เหล้าเกือบ

ทำให้ชีวิตพัง ครอบครัวแตกแยก ไม่มีรายได้ เกือบตาย พอตั้งสติได้ เลิกแบบหักดิบเลย มันอยู่ที่ใจจริง ๆ พอเลิก เหล้าได้ ก็กลับมามีอาชีพ มีครอบครัว มีสังคม ได้ช่วยงาน ชุมชน คอยชักชวนคนรอบ ๆ ตัวให้เริ่มงดเหล้า อยากให้ ค่อย ๆ เริ่ม ปีนี้อาจจะได้ 1 พรรษา ปีหน้าออกพรรษาแล้ว อาจหยุดต่อไปได้อีกเดือนหนึ่ง เพิ่มขึ้นทีละนิดสุดท้าย ถ้าเลิกได้ตลอดชีวิตก็จะดีที่สุด

งดเหล้า เข้าพรรษา ได้อะไร?



เข้าพรรษา เป็นโอกาสที่จะทำความดี

เพื่อเป็นสิริมงคลกับชีวิต และแสดงถึงการเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี

โดยเริ่มจากงดดื่มเหล้าตลอดช่วงเข้าพรรษา 3 เดือนในทุกปี หรืองดตลอดชีวิต

กรม.มิมติเห็นชอบกำหนดให้

“วันเข้าพรรษา” เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”

เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนงดดื่มเหล้าในช่วงเข้าพรรษา

ได้เงินเก็บ



ช่วยลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น

เป็นการเก็บรักษาให้มีเงินออมเพิ่มขึ้น

ได้รักษาสุขภาพ



เข้าพรรษาถือเป็นช่วงพักดื่ม

เพื่อให้ตับและร่างกายได้ฟื้นฟู สร้างเซลล์ใหม่
กำจัดสารพิษในร่างกาย

ได้ความปลอดภัย



ลดโอกาสในการทะเลาะวิวาท

และอุบัติเหตุจากการดื่มแล้วขับ
ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองและคนรอบข้าง

ได้แสดงความรักกับคนรอบข้าง



การงดดื่มแสดงถึงความรู้สึก

ที่ช่วยเชื่อมความสัมพันธ์ครอบครัว
เพราะคนรอบข้างห่วงใยสุขภาพผู้ที่ดื่มเหล้า



ผลสำรวจโดยเครือข่ายเยาวชนป้องกันนักดื่มหน้าใหม่

พบว่า คนไทยนิยมดื่มเหล้าในงานบุญ งานประเพณี มากกว่า 40%

สสส. ร่วมกับ สคส. สนับสนุนให้เกิดพื้นที่ปลอดการดื่มเหล้าในงานบุญ งานประเพณี

เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่สังคมและสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของคนในชุมชน



VIRTUAL RUN

90 k. 90 days “ดัม จะกลับมาดี เริ่มวันนี้ งดแอลกอฮอล์”

ช่วงกิจกรรม 17 กรกฎาคม - 13 ตุลาคม 2562

(สมทบกองทุนช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์)



เสื้อ + เหรียญ
(เสื้อ 1 ตัว , 1 เหรียญ , 1 E-BIB)

299.-

พร้อมจัดส่ง



QR Code
สมัครงานวิ่ง

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม



SDN run For Friends



วิ่ง ปัก ตับ

สุขภาพตับแข็งแรง

วิ่งกลายเป็นกิจกรรมที่แทบไม่ต้องสาธยายประโยชน์แล้วว่าดียังไง

หลายล้านคนหันมา “วิ่ง” เพื่อสุขภาพที่แข็งแรงกว่าเดิม
หรือไม่ก็เพื่อชนะใจตัวเองสักครั้ง

พูดถึงการเอาชนะใจตัวเอง ไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะเมื่อเรามีพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นเวลานาน
แม้ว่าสิ่ง ๆ นั้น จะเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยดีต่อสุขภาพ ทั้งที่เรารู้ว่าไม่ดี อย่างการสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ไม่ออกกำลังกาย
กินแต่ของอ้วน ๆ มัน ๆ ถ้าวันหนึ่งเราจะลุกขึ้นมาลด ละ เลิก สิ่งเหล่านี้ลงเสียบ้างให้ตัวเองห่างไกลหมอ บอกเลยว่า
ต้องอาศัยกำลังใจอย่างหนักหน่วงที่จะทำให้สำเร็จ

แคมเปญสำคัญในช่วงเข้าพรรษา 3 เดือน สสส. ได้เชิญชวนประชาชน มาร่วมกันเลิกเหล้า เข้าพรรษา โดยใช้ช่วงเวลาดี ๆ แบบนี้มาเป็นจุดเริ่มต้นที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพิ่มพลังใจให้มีเป้าหมายที่จะช่วยพยุงให้เราทำได้สำเร็จ สามารถเลิกเหล้าได้จนครบพรรษา และจุดประกายเพื่อนไปสู่การเปลี่ยนแปลงนอกพรรษาอย่างต่อเนื่อง

“วิธีการเลิกเหล้า” เพียงแค่เลิร์ชคำนี้ จะได้สารพัดวิธี รวมทั้งคำแนะนำดี ๆ มากมาย สิ่งที่คุณทราบเมื่อจะเลิกดื่ม ร่างกายจะมีความเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกิดขึ้น



คำแนะนำช่วงที่เลิกดื่ม

☒ รับประทานอาหารให้เพียงพอ	☒ จิบน้ำหวานบ่อย ๆ เพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
☒ หลีกเลี่ยงอาหารมัน เพราะตับยังทำงานได้ไม่ดี	☒ เสริมวิตามิน B1-6-12 ชดเชยวันละ 3 เม็ดหลังอาหาร
☒ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	☒ หากิจกรรมผ่อนคลายทำ
☒ หลีกเลี่ยงสถานการณ์กระตุ้นให้ต้องดื่ม	☒ ถ้าสูบบุหรี่ ควรควบคุมปริมาณการสูบ หรือ หยุดสูบ

สารพัดคำแนะนำเมื่อต้องการเลิกดื่มเหล้า จะเป็นตัวช่วยเพิ่มโอกาสเลิกดื่มได้มากขึ้น

จากข้อมูลจะพบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา 100 คน จะงดได้ต่อเนื่อง 1 เดือนเพียง 50 คน ต่อเนื่องได้ 2 เดือนเหลือเพียง 30 คน และต่อเนื่องครบ 3 เดือนเพียง 15 คน ปัจจัยสำคัญที่ทำให้งดเหล้าหรือเลิกเหล้าไม่ได้ต่อเนื่อง คือ เพื่อนชวนดื่ม และการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ รวมทั้งผู้ที่เลิกเหล้าไม่สามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ ทำให้การมีกิจกรรมกระตุ้นหนุนเสริมเพื่อให้การเลิกดื่มตลอดพรรษาทำได้อย่างราบรื่น สามารถเอาชนะใจตัวเองได้ถูกจัดขึ้น



“วิ่งพักดับ 90K. 90 days ดับ..จะกลับมาดี เริ่มวันนี้งดเหล้า” กิจกรรมดี

ในช่วงเข้าพรรษาปีนี้ ที่ สสส. และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า หรือ สคล. ได้จัดขึ้น เพื่อเป็นตัวช่วยให้ผู้คนที่ต้องการงดดื่มในช่วงนี้ และเปลี่ยนจากการที่เพื่อนชวนไปดื่ม มาชวนกันไปออกกำลังกาย ออกไปวิ่งตลอดช่วงเข้าพรรษา ซึ่งการงดเหล้าและไปวิ่ง จะยิ่งช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น เพราะตับได้พักจากการถูกพิษแอลกอฮอล์ทำลาย และได้ฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงขึ้นด้วย และเป็น 2 เรื่องที่ทำพร้อมกันได้ในเวลาเดียวกัน



สาเหตุที่การออกไปวิ่งช่วยให้เลิกเหล้าได้อย่างต่อเนื่องและดีต่อสุขภาพดับ นพ.นรศักดิ์ สุวจิตตานนท์ อายุรแพทย์โรคหัวใจ รพ.พระรามเก้า อธิบายว่า การวิ่งออกกำลังกายสามารถช่วยทำให้ร่างกายดีขึ้นได้ ทุกส่วน ไม่เฉพาะเพียงแค่ตับเท่านั้น แต่การเลิกเหล้า แล้วหันมาวิ่งจะยิ่งช่วยให้สุขภาพดีขึ้น เนื่องจาก

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ตับถูกทำลาย ยิ่งดื่มเยอะก็ยิ่งเกิดไขมันสะสมในตับมากขึ้น จนเกิดการอักเสบ นำไปสู่การเกิดมะเร็งตับได้

ดังนั้น การที่เรางดเหล้าหรือเลิกเหล้าตลอดช่วงเข้าพรรษา ก็จะช่วยลดการอักเสบของตับลง ขณะที่เมื่อหันมาวิ่งแทนการไปดื่มเหล้า การวิ่งก็จะช่วยให้ร่างกายดึงเอาไขมันที่สะสมในตับออกไปใช้ รวมถึงไขมันที่สะสมใต้ผิวหนังต่าง ๆ อีกด้วย เรียกว่าทำให้ตับดีขึ้น และยังดีต่อร่างกายส่วนอื่นทั้งหัวใจ ความดัน และความเครียดด้วย

“ก่อนออกไปวิ่ง แนะนำว่า ควรจะต้องตรวจประเมินร่างกายกับแพทย์ใกล้บ้านก่อน เพื่อดูว่าร่างกายเป็นอย่างไร พร้อมทั้งจะไปออกกำลังกายหรือไปทำกิจกรรมที่ต้องการทำหรือไม่ และร่างกายสามารถรับกิจกรรมได้มากน้อยแค่ไหน เพื่อความปลอดภัยของร่างกายเอง หากตรวจพบว่าเป็นโรคต่าง ๆ หากจะออกกำลังกายก็จะต้องออกภายใต้คำแนะนำของแพทย์ ซึ่งจะแตกต่างกันไป เฉพาะบุคคล อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกาย แนะนำว่าควรเริ่มจากระดับเบา ก่อน อย่าหักโหม และค่อย ๆ เพิ่มแรงขึ้นเมื่อร่างกายพร้อม” นพ.นรศักดิ์ แนะนำ



สอดคล้องกับ **ครุฑิน สถาวร**
จันทร์ผ่องศรี อดีตนักวิ่งมาราธอน
ทีมชาติไทย และครูผู้สร้างนักวิ่งหน้าใหม่
 ในการดูแลสุขภาพร่างกาย ที่ระบุว่า
 ตับจะกรองพิษแอลกอฮอล์ หากกรอง
 ไม่หมดก็จะตกค้างเกิดการสะสม เพิ่มไขมัน

ในตับ ทำให้ตับอักเสบและเป็นมะเร็งได้ โรคที่เกิดขึ้นกับตับ จะไม่มี
 สัญญาณเตือน แต่จะมาเตือนอีกทีเมื่อหมดสภาพแล้ว พร้อมทั้งจะ
 ตายไปพร้อมกับเจ้าของตับ

ส่วนการออกกำลังกายจะทำให้ระบบการไหลเวียนเลือด
 ดีขึ้น ฟันฟูสภาวะการทำงานของตับ ทำให้องค์รวมร่างกายดีขึ้น
 โดยตับเป็นอวัยวะในร่างกายที่สามารถฟื้นฟูได้ การงดเหล้า
 และออกไปวิ่งย่อมทำให้ตับได้พักและกลับมาแข็งแรงขึ้นได้

คนที่เข้าร่วมกิจกรรมวิ่งพักตับ ครุฑิน แนะนำว่า หากไม่เคย
 ออกกำลังกายเลย แนะนำให้เดินและค่อยๆ เพิ่มเวลาในการเดิน
 มากขึ้น เมื่อเดินในระดับความเหนื่อยที่ทนได้ 20-30 นาที
 ก็ปรับมาเดินช้าสลับการเดินเร็ว และปรับลดการเดินช้าลง
 จนสามารถเดินเร็วได้อย่างต่อเนื่อง 20-30 นาที จากนั้น
 ค่อยเพิ่มระดับเป็นการวิ่งสลับเดินเร็ว และลดการเดินเร็ว
 เพื่อเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น เริ่มแรกเลยอาจจะวิ่งเหยาะๆ ในระดับ
 ความเหนื่อยที่ทนได้ และค่อยๆ เพิ่มระยะหรือความเร็วมากขึ้น



“วิ่ง” ช่วยให้เลิกเหล้าได้อย่างไร ครุฑิน อธิบายว่า
 เมื่อวิ่งจนร่างกายปรับสภาพ คุณชินกับความเหนื่อยแล้ว
 เมื่อร่างกายรับสิ่งแปลกปลอมอย่างเหล้าหรือบุหรี่ที่เป็นพิษ
 ต่อร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาทันที เพราะร่างกายไม่ยอมรับ
 และเมื่อวิ่งอย่างต่อเนื่องจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลง
 ทั้งร่างกาย สภาวะจิตใจ อารมณ์ เมื่อรู้ว่าสุขภาพดีขึ้น
 จะจัดสรรวิถีการดำรงชีวิต การพักผ่อน การรับประทานอาหาร
 การเข้าสังคม ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป

การออกไปวิ่ง ก็เท่ากับเริ่มต้นที่จะเอาชนะใจตัวเอง
 จากความเหนื่อย ความเมื่อย ความขี้เกียจทั้งหลายเช่นเดียวกับการ
 เลิกดื่ม ก็ต้องอาศัยการเอาชนะใจตัวเองเช่นเดียวกัน

เส้นชัย คือ สุขภาพดีรออยู่ไม่ไกล

เคล็ดไม่ลับ พร้อม “วิ่ง”



• **วอร์มก่อนลงสนามเสมอ** การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ก่อนออกวิ่ง เป็นการบอกร่างกาย
 ให้เตรียมพร้อมที่จะรับมือกับเลือดที่สูบฉีดไปตามอวัยวะต่าง ๆ กล้ามเนื้อที่จะเกิดแรงกระแทก ยืดเหยียด
 ตลอดระยะเวลาที่ออกไปวิ่ง การวอร์มอัพ จะลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้



• **วิ่งปลอดภัยสำคัญที่สุด** เส้นชัยอาจจะเป็นจุดหมายของนักวิ่งทุกคน แต่ที่สำคัญไปกว่านั้นก็คือการวิ่ง
 อย่างปลอดภัยไปถึงเส้นชัย ทุกก้าวอย่าลืมฟังเสียงร่างกายตัวเองว่าเป็นอย่างไร ไม่ฝืนจนเกินขีดจำกัดของ
 ร่างกาย ค่อยเป็น ค่อยไป ฝืนระวังสิ่งรอบข้างเพื่อไม่ให้เกิดอุบัติเหตุสำคัญที่สุด

วิ่งพักตับ

90K. 90 days

ตับ..จะกลับมาดี เริ่มวันนี้นักเหล่า
แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรม



1. วิ่งสนามจริง จะจัดขึ้น 9 ภาค 10 พื้นที่ แบ่งเป็น 1) ภาคเหนือตอนบน จัดที่ช่วงเมืองน่าน (วัดภูมินทร์) จ.น่าน วันที่ 8 ก.ย. 2562 2) ภาคเหนือตอนล่าง สวนสาธารณะหนองแค จ.เพชรบูรณ์ วันที่ 12 ต.ค. 2562 3) ภาคอีสานตอนบน สวนสาธารณะบึงทุ่งสร้างเทศบาลนครขอนแก่น วันที่ 11 ส.ค. 2562 4) ภาคอีสานตอนล่าง ชะแรม อ.กิตติยา จ.สุรินทร์ วันที่ 25 ส.ค. 2562 5) ภาคตะวันออก โรงเรียนตราษตระการคุณ จ.ตราด วันที่ 15 ก.ย. 2562 6) ภาคตะวันตก อุทยานหินเขางูราชบุรี วันที่ 8 ก.ย. 2562 7) ภาคกลาง ลาดชะโด จ.พระนครศรีอยุธยา วันที่ 21 ก.ย. 2562 8) ภาคใต้ตอนบน ภูเขาหญ้า จ.ระนอง วันที่ 4 ส.ค. 2562 และ ต.ตากแดด อ.เมือง จ.พังงา วันที่ 12 ต.ค. 2562 9) ภาคใต้ตอนล่าง สวนสาธารณะเขาโต๊ะพญาวัง จ.สตูล วันที่ 22 ก.ย. 2562

2. การวิ่งเก็บระยะ (VIRTUAL RUN)

90 กิโลเมตร 90 วัน ซึ่งเฉลี่ยแล้ววันละ 1 กิโลเมตร โดยผู้สนใจจะสมัครเข้าไปที่ <https://www.facebook.com/thaidotrunk> จากนั้นจะได้รับเสื้อ และหมายเลข จะเก็บสถิติเวลาในการวิ่งแต่ละวัน ตั้งแต่วันที่ 17 ก.ค. - 13 ต.ค. ด้วยแอปพลิเคชันที่นับกิโลเมตรในการวิ่งทั่ว ๆ ไป เมื่อวิ่งเสร็จในแต่ละวัน สามารถจับภาพหน้าจอผลการวิ่ง แล้วส่งผลวิ่งที่ <https://run.thai.run/wing-phak-tap> ซึ่งจะมีรางวัลพิเศษ คือ เสื้อผู้พิชิต สำหรับผู้ที่สะสมระยะทางสูงสุดตามเวลาโครงการลำดับที่ 1-90



เสื้อ + เหรียญ

(เสื้อ 1 ตัว, 1 เหรียญ, 1 E-BIB)

299.- พร้อมจัดส่ง

Virtual Run คือ การวิ่งภายในระยะทางและวันที่กำหนด สามารถวิ่งที่ไหนและเวลาใดก็ได้ เป็นกิจกรรมที่เพิ่มความยืดหยุ่นในการเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งให้มากขึ้น ในบางกิจกรรมอาจมีกฎกติกาเพิ่มเติม

ในขณะที่วิ่ง ให้ทำการจับเวลาและระยะทางด้วยนาฬิกาหรือแอปพลิเคชันบนมือถือตามที่ท่านสะดวก จากนั้นส่งผลการวิ่งมายังเว็บไซต์ที่กำหนดเอาไว้ แล้วทางเราจะทำการจัดส่งของรางวัลไปให้ท่านผ่านช่องทางต่าง ๆ



RUN

วิ่งในเส้นทางที่คุณกำหนดได้เอง
ที่ไหนเมื่อไรก็ได้



RECORD

บันทึกการวิ่งระยะทาง
และสถานที่



REPORT

ส่งผลการวิ่งของคุณ
ให้ทีมงานตรวจสอบ



• **ดื่มน้ำ** การเติมน้ำให้ร่างกายอย่างพอเหมาะเป็นสิ่งที่จะต้องทำเสมอในการวิ่ง เพราะน้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญของร่างกาย เมื่อออกไปวิ่งร่างกายจะเสียเหงื่อซึ่งก็คือน้ำไป และการขาดน้ำอาจทำให้เกิดอาการวิ่งเวียน มืด เป็นตะคริว และอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้



• **कुलद्वान्** หลังวิ่ง กล้ามเนื้อจะมีการดึงเอาออกซิเจนมาใช้เป็นพลังงานในการเคลื่อนไหว และก่อให้เกิดกรดแลคติก หรือของเสียจากกระบวนการดึงเอาพลังงานมาใช้ ส่งผลให้กล้ามเนื้อเมื่อยล้า การยืดเหยียด หรือ เดินช้าๆ ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้าๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และช่วยสลายกรดแลคติกได้ การकुलद्वान् จึงทำให้การวิ่งครั้งต่อไปสนุกขึ้น

พร้อมแล้วก็ออกไปวิ่งด้วยกัน

ส่งต่อสุขภาพดี เป็นชีวิตทางบวก

“

การเป็น “ครู”

ไม่ใช่แค่ให้วิชาความรู้เพียงอย่างเดียว

แต่ต้องเป็นผู้ที่สร้างการเปลี่ยนแปลง

ให้แก่ลูกศิษย์ไปสู่หนทางที่ดีขึ้นด้วย

”

“ครูติน” สกาวร จันทรพงศ์ศรี อดีตนักวิ่งมาราธอน

ทีมชาติไทย ที่สอนวิ่งมานานกว่า 40 ปี และเป็นครูผู้สร้างนักวิ่งหน้าใหม่ในการดูแลสุขภาพร่างกาย เป็นอีกคนหนึ่งที่ใช้ประสบการณ์และความรู้ของตัวเอง มาสร้างการเปลี่ยนแปลงไปสู่ชีวิตที่ดีขึ้นให้แก่ผู้ที่มาเรียน สร้างความสุขให้แก่ทั้งตัวเองและคนรอบข้าง

จุดเริ่มต้นของการสอนวิ่งของครูติน เริ่มมาตั้งแต่ตอนอายุ 16 ปี ตอนได้แชมป์กรีฑาเยาวชนระดับประเทศ ซึ่งเมื่อกลับมาบ้านที่ จ.พะเยา และได้เห็นว่า เพื่อนพี่น้องน้องพี่ที่เป็นนักวิ่งนั้นมีศักยภาพแต่ขาดการฝึกซ้อมพื้นฐานที่ดี ก็เลยตั้งชมรมกรีฑาจันทร์ผ่องศรีขึ้น ชวนเพื่อน ๆ น้อง ๆ มาเรียนรู้พื้นฐานการวิ่ง

ครูตินมองว่า พื้นฐานเป็นเรื่องสำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็นกีฬาชนิดใดก็ตาม ขณะที่ตอนมหาวิทยาลัยก็มาสอนวิ่งตามสวนสาธารณะต่าง ๆ จนกระทั่งเรียนจบและทำงานก็ยังคงสอนมาอย่างต่อเนื่อง จนสามารถส่งลูกศิษย์ติดทีมชาติไปหลายราย

ครูติน บอกว่า การสอนวิ่งของตนนั้น ทำให้คนที่มาเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกหรือเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น เขามาทบอากับครูว่า สุขภาพของเขาดีขึ้น สภาพชีวิตในครอบครัวดีขึ้น การทำงานของเขาดีขึ้น มีผู้ใหญ่ชมการเข้าสู่สังคมของเขา ทำให้เขามีเพื่อนมากขึ้น ได้รับการยอมรับมากขึ้น การที่คนมาเรียนมาบอากับครูว่า เขาเกิดผลลัพธ์ทางบวกดีขึ้นอย่างไรกับชีวิต ตรงนี้เป็นความรู้สึกที่เรามีความสุข ซึ่งเรามีความสุขกับการเห็นอย่างนั้น และตัวของผู้ที่มาเรียนก็มีความสุขกับการได้รับผลลัพธ์ในทางบวกนั้นด้วย



“ครูบอกกับคนที่มาร่วมโครงการหรือมาเรียนกับครูเสมอว่า ไม่ต้องคิดเรื่องอะไร ขออย่างเดียวว่า เมื่อคุณได้สิ่งดี ๆ ได้สัมผัสสิ่งดี ๆ เหล่านั้น คุณเห็นการเปลี่ยนแปลงในสิ่งที่ดีของคุณแล้ว อยากให้คุณบอกต่อ หรือแม้กระทั่งการช่วยชักชวน หรือพาคนที่คุณรัก คนรอบข้าง คนในครอบครัว เริ่มจากจุดนี้ออกมาทำสิ่งดี ๆ เหล่านั้นและกระจายออกไปสู่วงกว้าง เราจะได้เพิ่มคนที่มีคุณภาพด้านสุขภาพมากยิ่งขึ้นในสังคมไทย”

แม้การสอนวิ่งจะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรืออาจจะขี้เกียจแบ่งเวลาในการออกกำลังกายไม่ได้ แต่ครูติน ระบุว่าไม่เคยรู้สึกท้อกับการต้องสอนคนที่มีความคิด ความรู้สึก หรือทัศนคติทางลบกับการออกกำลังกาย หรือการมีข้ออ้างต่าง ๆ มันกลับเป็นสิ่งที่ท้าทาย และเรากำลังให้ความรักและความห่วงใยกับเขา

“เราไม่ได้ไปสอน เราไม่ได้บอกว่า จะต้องเอากิจการมาวิ่ง หรือคุณจะต้องวิ่งเป็น หรือคุณต้องวิ่งนะ เรากำลังบอกกับเขาว่า กิจกรรมทุกกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ขณะนี้ เป็นกิจกรรมที่จะทำให้เขาและครอบครัวของเขา วิถีชีวิตของเขามีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกมากขึ้น เราไม่ได้บอกว่า เราดีที่สุด แต่เราบอกว่า คุณมาลองดูไหม ถ้าทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก ก็น่าจะเป็นความสุขที่ทุกคน ไม่ว่าจะเป็นครูเอง หรือคนที่มาเรียนได้รับเหมือนๆ กัน”

นอกจากการสอนวิ่งตามปกติแล้ว ครูตินยังบอกว่า การมาร่วมงานกับ สสส. หรือสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ก็ยิ่งช่วยให้ครูได้ส่งต่อความสุข และสร้างผลลัพธ์ทางสุขภาพที่ดีให้แก่นักวิ่งหน้าใหม่มากขึ้นด้วย

ครูติน เล่าว่า การมาร่วมงานกับ สสส. เกิดขึ้นเมื่อ 7-8 ปี คือ ตอนนั้นเรามีการจัดงานวิ่งงานหนึ่งคือ งานวิ่งเลิฟออนเดอะรัน และลองให้คนที่มาวิ่งกับเราดูภาพยนตร์เรื่องรัก 7 ปี ดี 7 หน ซึ่งทาง สสส. ก็มาดูและเห็นว่าโครงการแบบนี้ กิจกรรมแบบนี้สามารถส่งต่อได้ จึงนำไปสู่การจัดโครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่ เมื่อจัดโครงการนี้ขึ้น ทาง สสส. ก็เชิญครูมาเป็นวิทยากรในการสอนวิ่ง โดยเฉพาะพื้นฐานการวิ่งให้แก่นักวิ่งหน้าใหม่ หรือผู้ที่สนใจจะหันมาออกกำลังกายหรือเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยการวิ่ง เราก็ต้องลุยไปตามจังหวัดต่าง ๆ โดยหลัก ๆ ก็จะบรรยายเรื่องของการวิ่งอย่างไรให้ปลอดภัย วิ่งอย่างไรให้เกิดความสุข

ต้องบอกว่า การวิ่งสร้างความเปลี่ยนแปลงที่ดีให้แก่ชีวิตได้ ซึ่งเป็นเรื่องมหัศจรรย์มาก เพราะเมื่อเราวิ่งไประยะเวลาหนึ่งจนร่างกายคุ้นชินแล้ว เมื่อร่างกายรับสิ่งแปลกปลอมอย่างเล้าหรือบุหรี่ยี่เป็นพิษต่อร่างกายจะเกิดปฏิกิริยาทันที เพราะร่างกายไม่ยอมรับ และเมื่อวิ่งอย่างต่อเนื่องจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย สภาวะจิตใจ อารมณ์ เมื่อรู้ว่าคุณภาพดีขึ้น จะจัดสรรการดำรงชีวิต การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การเข้าสังคม ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนไป



นั่นคือจุดเริ่มต้นที่เข้ามาสู่โครงการ สสส. และได้ทำมาอย่างต่อเนื่อง โดยทุกวันเสาร์หรือมีเวลาว่าง ครูก็จะไปสอนตามสวนสาธารณะ และจะมีการแนะนำเรื่องของการวิ่งที่ถูกวิธี ขั้นตอนการปฏิบัติ กระบวนการที่ทำให้เขามารunningอย่างง่าย ๆ และปลอดภัย โดยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ซึ่งการทำงานร่วมกับ สสส. ก็ทำให้เกิดการขยายของเครือข่ายนักวิ่งมากขึ้น มีคนเข้าร่วมกิจกรรมจนเกิดการเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในทางที่ดีมากยิ่งขึ้น เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพตัวเองมากยิ่งขึ้น

“ถ้าถามว่าครูได้รับอะไร ต้องบอกว่า ครูได้รับความสุขได้เห็นในสิ่งที่เรียกว่าการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสุขภาพของเขา วิถีชีวิตของเขา เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่ครูได้รับมากกว่ารางวัลอะไรทั้งสิ้น และสิ่งที่เรากำหนด หากทำให้เกิดผลเรื่องของความสุข ไม่ว่าจะเป็นตัวเราเอง หรือคนรอบข้าง โดยไม่ไปเบียดเบียนใคร ที่สำคัญวิถีชีวิตหรือการดำเนินชีวิตเราสามารถสร้างประโยชน์ให้ส่วนร่วม เราทำด้วยความสุข ความสนุก สิ่งนั้นจะทำให้เราทำได้อย่างยั่งยืนและมั่นคง”

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





คลังคลังมากไป เสี่ยงป่วยจิต!

อะไรที่มากเกินไป แม้แต่อาหารดี ๆ
ก็กลับทำให้เกิดผลร้ายกับเราได้!

กระแสวิกฤต เป็นเรื่องดีต่อสุขภาพ แต่ก็มี
บางคนที่ไม่เดินทางสายกลาง ถึงขั้นกังวลไปหมด
บางรายกลัวจนกินไม่ได้ น้ำหนักลด เข้าสังคมไม่ได้
เพราะกินไม่เหมือนชาวบ้าน ทางกรมแพทยจัดเป็น
ภาวะบกพร่องทางจิตในกลุ่มโรค “ออโรโทเร็กเซีย”

รศ.เจนนิเฟอร์ มิลส์ นักวิชาการด้านสุขภาพ แห่งมหาวิทยาลัย ยอร์ก ในเมืองโตรอนโต ประเทศแคนาดา หนึ่งในทีมวิจัย
ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องภาวะบกพร่องทางจิต ในลักษณะการติดการกินคลีนแบบสุดโต่งนี้ อธิบายว่า ออโรโทเร็กเซีย (Orthorexia) นั้น
ไม่ใช่ใครที่นิยมชมชอบการกินอาหารแบบคลีน ๆ จะถือว่าป่วยเป็นโรคนี้ไปเสียทั้งหมด เพราะออโรโทเร็กเซีย เป็นอาการที่มากกว่า
การนิยมรับประทาน

โดยทั่วไป กล่าวคือ เป็นพฤติกรรมในการเลือกรับประทานแต่อาหารเพื่อสุขภาพแบบสุด ๆ ไม่คลีน หรือไม่ดีต่อสุขภาพ
ไม่กินเลย เรียกได้ว่า สุดโต่งในเรื่องการเลือกกิน จนถึงขั้นกระทบกับการดำเนินชีวิตปกติประจำวันโดยจะเป็นมากถึงขั้นที่ว่าควบคุม
การยึดติดแบบนี้ของตัวเองไม่ได้ จัดว่าป่วยเป็นโรค

รศ.เจนนิเฟอร์ ร่วมกับทีมนักวิจัย รวบรวมผลการวิจัยจากทั่วทุกมุมโลกในหัวข้อที่เกี่ยวข้องกัน นำมาวิเคราะห์และแปลผลรวมอีกรอบ เพื่อให้ได้ผลสรุปเกี่ยวกับปัญหาทางจิตที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร ที่เรียกว่า ออร์โทเร็กเซีย โดยสำรวจตรวจสอบไปถึงความสัมพันธ์กับกลุ่มอาการโรคภาวะบกพร่องเรื่องการกินอื่นๆ ด้วย เช่น กลุ่มโรคคลั่งผอมอย่าง แอนโธเร็กเซีย ทั้งนี้ ผลการศึกษาวเคราะห์ครั้งนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ แอปเปตไทต์

สำหรับการวินิจฉัยโรคออร์โทเร็กเซีย นั้น แม้ว่าปัจจุบันยังไม่มี การบรรจุไว้ในคู่มือการวินิจฉัยโรคทางจิตเวชฉบับมาตรฐาน แต่ทีมนักวิจัย ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับอาการของผู้ป่วยโรคนี้ไว้คร่าว ๆ ดังนี้ คนที่เป็นโรคนี้ มักจะมีการเลือกรับประทานอาหารบางประเภทเหมือนกับคนที่ชอบกินคลีนโดยทั่วไป เช่น อาหารที่ใส่สารกันบูด ของกินที่เป็นสารสังเคราะห์ทั้งหลาย เกลือ น้ำตาล ไขมัน ผลิตภัณฑ์นม ผลิตภัณฑ์จากสัตว์อื่น ๆ อาหารที่ผ่านการตัดแต่งพันธุกรรม หรืออาหารอะไรก็ตามที่ไม่ใช่อาหารออร์แกนิกส์



แต่จุดที่ทำให้แยกได้ระหว่างคนที่นิยมกินคลีน กับคนที่ป่วยเป็น ออร์โทเร็กเซียคือ ระดับการเลือกรับประทานอาหารที่ไม่คลีน ซึ่งคนที่ป่วยจะกลัวและเลี่ยงอาหาร จนถึงขั้นยึดติดขั้นสูงของการรับประทาน สังเกตได้จากการทุ่มเวลาและพลังงานไปกับการคิดและกังวลว่าจะกินอะไรดี บางคนคิดมากจนกินแทบไม่ได้ กินได้เพียงไม่กี่อย่างที่มีความสบายใจจะกิน

ทั้งนี้ สิ่งที่คุณใช้กลุ่มออร์โทเร็กเซีย แตกต่างไปจากคนใช้กลุ่มคลั่งผอมคือ พวกเขาจะไม่ได้ใส่ใจหรือกังวลเกี่ยวกับปริมาณพลังงานจากอาหารที่กินเข้าไปแต่อย่างใด หากแต่กลับไปกังวลเกี่ยวกับข้อดีของอาหารที่พวกเขาจะกินตามความรับรู้ของตนเองเป็นหลัก

“คนไข้เหล่านี้ ใช้เวลามากขึ้นเรื่อย ๆ ไปกับการคิดว่า จำเป็นต้องซื้ออาหารอะไรมาไว้ดี ซึ่งอาหารประเภทที่พวกเขาต้องการ ก็มักจะเป็นชนิดที่สร้างความยุ่งยากให้กับชีวิตมากพอสมควร” คุณลอเรน สโมลาร์ สมาคมภาวะบกพร่องเรื่องการกินแห่งชาติ ซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงกำไรในประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับทีมวิจัย มหาวิทยาลัยยอร์ก กล่าว

คุณลอเรน กล่าวด้วยว่า คนที่เป็นออร์โทเร็กเซีย จะมุ่งเน้นไปที่เรื่องประเภทของอาหาร และกระบวนการในการเตรียมอาหาร ซึ่งแน่นอนว่า ในท้ายที่สุดแล้ว ผลที่ตามมาคือ คนเหล่านี้แทบจะกินอะไรนอกบ้านไม่ได้เลย ต้องปรุงอาหารเองในแบบที่คลีนสุด ๆ ตามที่ตัวเองต้องการเท่านั้น

“ยิ่งไปกว่านั้นก็จะมีปัญหาอื่น ๆ ตามมาเป็นเงา ทั้งเรื่องการแยกตัวออกจากสังคมไปโดยปริยาย อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการกินที่เข้ากับคนอื่นไม่ได้เลย” รศ.เจนนิเฟอร์ กล่าว

ด้านคุณ ลอเรน เสริมว่า แนวโน้มในการเคร่งครัดเรื่องการเลือกรับประทานอาหารมากขึ้นไปของคนในยุคปัจจุบันนี้ อันที่จริงแล้วก็เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอยู่เช่นกัน ซึ่งจริงๆ แล้ว หลักในการเลือกรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ทุกคนควรคำนึงและนำไปปฏิบัติ คือ หลักทางสายกลาง อะไรก็ตามที่แม้จะดีขนาดไหน แต่หากมันมากเกินไป ก็ย่อมมีผลเสียได้ในทางใดทางหนึ่ง

อีกข้อห่วงใยหนึ่งคือ ในขณะที่โรคพวกกลุ่มคลั่งผอม มักจะพบได้มากในกลุ่มหญิงสาวที่รักสวยรักงามเป็นหลัก แต่โรคออร์โทเร็กเซีย กลับพบในทั้งเพศหญิงและชายในอัตราที่พอ ๆ กัน หากอ้างอิงตามข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมของทีมวิจัย มหาวิทยาลัยยอร์ก

ยิ่งไปกว่านั้น การยึดติดเรื่องการกินคลีนนี้ ก็ดูเหมือนจะเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับได้มากกว่า การมีอาการในกลุ่มโรคคนคลั่งผอม ซึ่งจุดนี้คือสาเหตุที่ทำให้คนที่เป็นมักคิดว่าตัวเองไม่เป็นอะไร ไม่จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์หรือพยายามทำให้ตัวเองดีขึ้น

“ถ้าพูดให้เห็นภาพง่าย ๆ ก็ต้องเทียบกับคนที่มีความกลัวเชื้อโรค ต้องล้างมือแล้วล้างมืออีก เพราะคิดว่ายังงมือก็ไม่สะอาดพอสักที” รศ.เจนนิเฟอร์ กล่าว



📖 ชานฟรานซิสโก ผ่าน กม.ห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า เริ่มปีหน้า

เรียกได้ว่าเป็นก้าวสำคัญในการต่อสู้กับบุหรี่ไฟฟ้าที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างสูงในสหรัฐ โดยเฉพาะในหมู่ประชากรวัยรุ่น เมื่อเมืองซานฟรานซิสโกได้ผ่านกฎหมายท้องถิ่น 2 ฉบับ เพื่อห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้า ทั้งการจำหน่ายที่หน้าร้าน และการซื้อขายออนไลน์ที่ส่งถึงผู้รับที่มีที่อยู่ในเมืองนี้

ซานฟรานซิสโกเปรียบเสมือนบ้านของบุหรี่ไฟฟ้าเจ้าใหญ่ และดังที่สุดของสหรัฐ ยี่ห้อยูล์ เพราะเป็นที่ตั้งของจูล์แลปส์ ซึ่งเป็นบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อดังยี่ห้อนี้อยู่ โดยหลักการและเหตุผลที่ใช้ในการผลักดันกฎหมายท้องถิ่นดังกล่าวนี้คือ เพื่อเป็นการป้องกันเด็กและเยาวชนจากการติดการเสพติดนิโคติน ผ่านการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งกลุ่มผู้ผลักดันกฎหมายกล่าวว่า เป็นเพราะรัฐบาลกลางไม่ยอมทำหน้าที่ของตัวเอง ทางการเมืองซานฟรานซิสโกจึงจำเป็นต้องลงมือทำเอง



กล่าวคือ รัฐบาลกลางสหรัฐ ถูกกล่าวหาว่าไม่ยอมทำอะไรเลย ทั้งๆ ที่ตามกฎหมายรัฐบาลกลางแล้ว บุหรี่ไฟฟ้ามีสถานะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่สามารถจำหน่ายได้ หากไม่มีการรับรองจากองค์การอาหารและยาสหรัฐ สำหรับกฎหมายท้องถิ่นในการห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้านี้จะมีผลบังคับใช้ในปีหน้า

📖 เป็นงง กรัปปี้ สั่งเลื่อน บ.บุหรี่ไฟฟ้า ต้องยื่นตรวจสอบสินค้า



สำนักงานอาหารและยาสหรัฐ หรือ ออย.สหรัฐ ได้ถูกยื่นข้อเสนอให้รัฐบาลกลางสหรัฐ กำหนดเส้นตายเป็นเวลา 10 เดือน ให้บริษัทบุหรี่ทุกเจ้าในสหรัฐ ต้องยื่นเอกสารและผลิตภัณฑ์ เพื่อตรวจสอบความปลอดภัย ก่อนที่จะสามารถวางจำหน่ายต่อในสหรัฐ ได้อย่างถูกกฎหมาย

การยื่นข้อเสนอดังกล่าวต่อผู้พิพากษาศาลแขวง ซีพอล กริมม์ ในรัฐแมริแลนด์ ที่ก่อนหน้านี้ได้ตัดสินคำร้องที่ยื่นต่อศาลโดยกลุ่มผู้ต่อต้านการสูบบุหรี่ โดยผู้พิพากษาระบุว่า การที่ออย. ยังไม่ยอมตรวจสอบความปลอดภัยของบุหรี่ไฟฟ้า ก่อนให้วางจำหน่าย

ได้นั้นถือเป็นการอนุญาตให้บุหรี่ไฟฟ้าเหล่านี้จำหน่ายได้โดยปริยาย ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ชอบด้วยกฎหมายของ ออย. เอง

ทั้งนี้ กลุ่มผู้ต่อต้านการสูบบุหรี่ได้ร้องต่อศาลให้มีคำสั่งให้บริษัทที่ผลิตบุหรี่ไฟฟ้า ต้องส่งเอกสารเพื่อรับการตรวจสอบความปลอดภัยของผลิตภัณฑ์ ต่อหน่วยงานของรัฐบาลกลางที่มีอำนาจตรวจสอบภายใน 120 วันอีกด้วย ซึ่งประเด็นนี้ ศาลแขวงรัฐแมริแลนด์ ก็รับไว้เพื่อพิจารณาร่วมไปกับข้อเสนอของ ออย. ที่เสนอกรอบเวลาเป็น 10 เดือนนั้นด้วย ส่วนจะมีคำสั่งในขั้นต่อไปเป็นอย่างไรก็ต้องติดตามกันต่อไป

สำหรับ ออย. เดิมทีได้เริ่มเข้ามามีบทบาทในการพิจารณาตรวจสอบบุหรี่ไฟฟ้า ตั้งแต่ปี 2559 สมัยอยู่ภายใต้รัฐบาลโอบามา แต่เมื่อรัฐบาลใหม่ภายใต้การนำของประธานาธิบดี โดนัลด์ ทรัมป์ เข้ามาในปีถัดจากนั้น ออย. ก็ออกมาระบุว่า จะเลื่อนการบังคับให้บริษัทบุหรี่ไฟฟ้าต้องยื่นตรวจสอบผลิตภัณฑ์ในปี 2565



เสนอติดป้ายเตือน “มะเร็ง” บนเครื่องดื่มน้ำเมา 📖

เป็นกระแสเรียกร้องอย่างต่อเนื่องจากกลุ่มผู้บริโภคในสหรัฐฯ ให้มีการบังคับเจ้าของผลิตภัณฑ์ น้ำเมาต้องติดป้ายเตือนบนขวดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่า “การดื่มแอลกอฮอล์มีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็ง” โดยเฉพาะจากล่าสุด ที่สำนักงานนายแพทย์ใหญ่ทหารบก สหรัฐ ได้ออกรายงานยืนยันว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งหลายชนิด รวมถึงมะเร็งเต้านมและมะเร็งลำไส้ด้วย

เป็นการอ้างถึงหลักฐานทางวิชาการจากงานวิจัยที่ออกมาใหม่ ๆ โดยหัวเรือใหญ่ที่ออกมาเรียกร้องเรื่องการติดฉลากเตือนบนขวดน้ำเมาอย่างสม่ำเสมอผู้บริโภคสหรัฐเปิดเผยว่า องค์กรเพื่อผู้บริโภคจำนวนหลายสิบองค์กร ได้ยื่นหนังสือถึงกระทรวงการคลังสหรัฐ แล้ว เพื่อเรียกร้องให้พิจารณาเรื่องการติดฉลากเตือนการก่อมะเร็งบนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดังกล่าว

โดยเสนอข้อมูลประกอบจากสถาบันเพื่อการวิจัยมะเร็งสหรัฐ ด้วยว่า คนอเมริกันเพียงไม่ถึงครึ่งหนึ่งของประชากรทั้งหมด มีความตระหนักรู้ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคมะเร็งหลายชนิด ในขณะที่ข้อมูลอย่างการแอบอ้างสรรพคุณว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วันละน้อยมีประโยชน์ต่อสุขภาพกลับเป็นที่รับรู้ในวงกว้าง ซึ่งประเด็นหลักนี้ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรค ก็ได้คัดค้านด้วยหลักฐานทางวิชาการแล้วว่าไม่เป็นความจริงแต่อย่างใด



ยูโรสตาร์ ไม่สนเสียงค้าน จำกัดปริมาณน้ำเมาขึ้นรถไฟ 📖



เป็นเรื่องที่น่าแปลกใจอยู่ไม่น้อย ที่ผู้โดยสารรถไฟความเร็วสูงยูโรสตาร์ ที่ให้บริการในยุโรปตะวันตก เพิ่งออกมาโอดครวญ เรื่องที่ยูโรสตาร์ได้ออกระเบียบจำกัดปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ผู้โดยสารแต่ละคนจะสามารถนำติดตัวขึ้นรถไฟได้ทั้งที่ระเบียบนี้มีใช้มากกว่า 1 ปี

สาเหตุที่ต้องจำกัดปริมาณ เพราะผู้โดยสารร้องเรียนว่าได้รับความเดือดร้อนจากกลุ่มนักเดินทางบางกลุ่มที่ชอบสังสรรค์บนรถไฟ จนสร้างความเดือดร้อนรำคาญใจแก่ผู้โดยสารรายอื่น ๆ แต่ทั้งนี้และทั้งนั้น ยูโรสตาร์

ได้ออกประกาศย้ำออกมาอีกครั้งหลังมีเสียงคัดค้านออกมาทางโซเชียลมีเดีย

โดยเน้นย้ำว่า ระเบียบก็เป็นไปตามที่ได้ประกาศไปแล้ว และเหตุผลก็เพื่อการรักษาบรรยากาศในการเดินทางที่ดีสำหรับผู้โดยสารทุกคนทุกกลุ่ม โดยจำกัดให้ผู้โดยสารแต่ละคนถือไวน์ขึ้นรถไฟได้คนละไม่เกิน 1 ขวด หรือหากเป็นเบียร์ก็ให้สูงสุดได้เพียงแค่ 4 กระป๋องต่อคน ส่วนเหล้านั้น ไม่อนุญาตให้ถือขึ้นรถไฟ ส่วนในกรณีนี้ที่ผู้โดยสารต้องการซื้อเครื่องดื่มจำนวนมากนำขึ้นรถไฟเดินทางกลับไปเพื่อดื่มที่บ้านนั้น ยูโรสตาร์แจ้งว่า เขาก็มีบริการที่เรียกว่า

“กระเป๋าเดินทางลงทะเลเบียน” ที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายขั้นต่ำ เริ่มต้นที่ 30 ปอนด์ ต่อชิ้น อยู่แล้ว

“โบกัส” ธีระธัญญ์

ชวนเยาวชนคนไทย ไม่สูบบุหรี่

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีวันนี้ พาทุกคนมาพบกับหนึ่งในคาราเด็ก่มากความสามารถที่คุ้นตากันดี “โบกัส” ธีระธัญญ์ ขจรชัยเดชาวัฒน์ ที่ปัจจุบันโคเซ็นเป็นหนุ่มวัย 21 ปี ที่ยังคงศรัทธาความสามารถ ที่มีทั้งงานหนังโฆษณา งานเดินแบบ และงานละคร เรียกได้ว่าความเก่งครบรอบด้าน

ไม่เพียงแต่ความสามารถในการทำงานเท่านั้น เพราะผลการเรียนก็ทำได้ดีไม่แพ้กัน โดยเจ้าตัวกำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาที่คณะสังคมศาสตร์ ภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

“โบกัส” ยังเข้าร่วมกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมมากมาย รวมถึงการเข้าร่วมกับโครงการ Gen Z Strong เพื่อสร้างกระแสสังคมให้ร่วมกันปกป้องเด็กและเยาวชนไทย โดยเฉพาะกลุ่มเด็ก Generation Z ไม่ให้เริ่มสูบบุหรี่ ภายใต้การสนับสนุนของมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

โบกัส เปิดเผยว่า ทุกวันนี้วัยรุ่นส่วนใหญ่ก็ใช้ชีวิตอยู่หน้าจอโทรศัพท์มือถือ เด็กวัยรุ่นทั่วไปอยากทดลองสูบบุหรี่เพราะเห็นไอดอลที่ตนเองชื่นชอบสูบบุหรี่ จึงอยากจะทำบ้าง เพราะรู้สึกว่าฉันอยากเท่า ในฐานะเป็นดารานักแสดง เราจึงต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับเยาวชน

“ผมอยู่ในวงการบันเทิงตั้งแต่เด็ก และต้องทำงานร่วมกับผู้คนต่างวัย รวมถึงพบเห็นการสูบบุหรี่ของผู้ใหญ่ค่อนข้างมาก แต่ไม่ได้ทำให้ผมอยากลอง อาจเป็นเพราะถูกพ่อแม่ปลูกฝังถึงเรื่องพิษภัยของบุหรี่ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีต่อสุขภาพ และผมไม่ชอบกลิ่น จึงพยายามห่างไกลจากคนที่สูบบุหรี่ให้มากที่สุด เพราะแม้ว่าเราจะไม่ได้สูบบุหรี่แต่สามารถรับควันบุหรี่มือสองจากคนอื่นได้”

โบกัส บอกว่า เวลาว่างมักใช้เวลาไปกับการเล่นกีฬา เช่น บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล รวมถึงชอบอ่านหนังสือ ดูภาพยนตร์ และร้องเพลง พยายามควบคุมอาหารให้พอเหมาะ เพราะเชื่อว่าการรักษาสุขภาพร่างกายและจิตใจให้ดีเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้ “เมื่อเราเห็นความสำคัญของตัวเอง เราจะไม่อยากลองสิ่งที่ไม่ดีเลย”

โบกัส ย้ำถึงท้ายว่า เยาวชนส่วนใหญ่รู้ว่าพิษภัยของบุหรี่เป็นอย่างไร แต่เพียงคิดว่าอยากลองก็ทำให้เข้าไปในวังวนของบุหรี่ได้ อยากให้คิดก่อนลองซักนิด ก่อนจะสายไป ลองหันไปทำกิจกรรมที่เราชอบก็สามารถช่วยให้ห่างไกลจากการอยากลองได้ ขณะที่คนที่กำลังสูบบุหรี่อยู่ก็อยากให้หยุดสูบเพื่อตนเอง เพื่อครอบครัว

ข้อมูลพิษภัยของบุหรี่ปัจจุบันเชื่อว่าจะทำให้เยาวชนสามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเองว่าจะเลือกเดินเส้นทางแบบไหนกันดี





ສຸບັບສມອງ ຈັບບີ້

อยากชวนเพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่าน มาร่วม
ส่งกำลังใจให้หลาย ๆ คนที่กำลังเลิกเหล้าให้ครบพรรษา
ถ้าเป็นไปได้อยากบอกพวกเขาว่าอะไร

[illegible]

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
 “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
 เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม.
 ก่อนวันที่ 25 กันยายน 2562 ผู้โชคที่ดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
 จะได้รับเสื้อเล็กเหาะเข้าพรรษาไปเลย



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

ตับกำลังดีขึ้นแล้ว งดเหล้าต่อให้ครบพรรษา เพื่อฟื้นฟูตับ

