

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 16
ฉบับที่ 221
มีนาคม 2563



ปิดเทอมสร้างสรรค์

- 😊 ปิดเทอม ไม่หยุดเรียนรู้
- 😊 เปิดผลงาน นักรบนวัตกรรมรุ่นจิ๋ว
- 😊 รู้จักมรดกงาน กล้าที่จะเปลี่ยน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

อุณหภูมิค่อย ๆ ไตร่ระดับความระอุขึ้นอย่างช้า ๆ เพื่อนให้รู้ว่าใกล้เข้าฤดูร้อนแล้ว ปีนี้ คนไทยเราคงจะรอคอยฤดูร้อนให้มาถึงมากกว่าปีก่อน ๆ ทั้งด้วยรอให้ความกดอากาศต่ำจะพาฝุ่นพิษ PM 2.5 ให้ลดลงไป และทำให้ไวรัสโคโรนา 2019 ที่แผ่ความร้อนลดการแพร่ระบาดลงด้วย

คนไทยต้องเจอกับปัญหาสุขภาพหนัก ๆ ถึงสองเรื่องใหญ่ในช่วงปลายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ เป็นสองปัญหาที่เกี่ยวข้องกับทางเดินหายใจ ต้องสวมหน้ากากอนามัยเหมือนกัน

เพียงแต่ปัญหาหนึ่ง มาจากโรคติดเชื้อจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่

อีกปัญหาหนึ่งเป็นโรคไร้เชื้อ หรือโรคไม่ติดต่อกันมาจากสิ่งแวดล้อมในอากาศ

ในสองปัญหานี้ กระทรวงสาธารณสุขและระบบดูแลสุขภาพของไทยจะรับมือกับโรคติดเชื้อได้ทะมัดทะแมงและมีประสิทธิภาพกว่าโรคไร้เชื้ออย่างชัดเจน

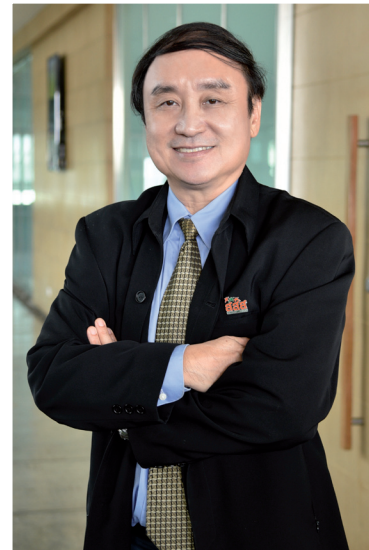
โรคไวรัสโคโรนา 2019 แม้จะมาจากไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ผู้คนยังไม่มีภูมิคุ้มกันเฉพาะ ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน แต่ไทยสามารถรับมือปัญหานี้ได้อย่างดี ระบบป้องกันโรคติดต่อของไทยมีมาตรฐานได้รับการจัดอันดับ 6 ของโลก ด้วยบุคลากรที่มีฐานความรู้และประสบการณ์ป้องกันโรคติดเชื้อ ความพร้อมของโครงสร้างพื้นฐานรองรับของสถานบริการ ความคุมชะลอการระบาดของโรคได้ดีกว่าหลาย ๆ ประเทศ ทั้งที่เป็นประเทศที่รับเที่ยวบินจากเมืองร้อนมากที่สุด

ขณะที่ผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาสถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 วิฤติต่อเนื่องมาหลายปีแล้ว ประเทศไทยติดลำดับต้น ๆ ของปัญหานี้ ซึ่งสาเหตุและการแก้ไขเรื่องนี้มีขอบเขตกว้างขวางเกินกว่ากระทรวงสาธารณสุข หรือระบบบริการสุขภาพจะรับมืออยู่ มาตรการที่พอจะมีประสิทธิภาพต้องครอบคลุมภาคส่วนด้านสิ่งแวดล้อม การขนส่ง การเกษตร การอุตสาหกรรม การสาธารณสุข ฯลฯ ทั้งในภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม ภาควิชาการ ภาคท้องถิ่น และภาคประชาชน

สองวิกฤติในช่วงเวลานี้ ได้สาธิตถึงปัจจัยกำหนดสุขภาพของผู้คนในศตวรรษนี้ที่มีความแปรเปลี่ยนซับซ้อน และต้องการกลไก กระบวนการใหม่กว่าระบบบริการสุขภาพดั้งเดิมมาแก้ไขทุกขภาวะใหม่อย่างชัดเจน

การดูแลสุขภาพยุคปัจจุบัน การเสริมฐานศักยภาพของประชากรตั้งแต่วัยเด็ก นับเป็นเรื่องสำคัญมาก นอกจากการศึกษาในระบบที่ใช้เวลาสองร้อยกว่าวันต่อปีแล้ว เวลาวางจากห้องเรียนที่เหลือน่าร้อยสามสิบวันก็นับเป็นเวลาสำคัญอย่างยิ่ง ที่สังคมยังไปช่วยครอบครัวในยุคครอบครัวเดี่ยวที่พ่อแม่ต้องทำงานตัวเป็นเกลียวไม่ติดพอ เพื่อให้เวลาวางเหล่านี้ ไม่นำไปสู่ความสูญเปล่า หรือสูญเสียจากการไปมั่วสุมกับสิ่งที่ไม่นำไปสู่ปัญหา แต่นำไปสู่การเรียนรู้ นอกห้องเรียน ซึ่งถ้าจัดการให้ดี กลับเป็นการเรียนรู้ในภาวะไร้ความกดดัน เปิดกว้างอิสระ และเลือกสิ่งที่รักที่ชอบก่อฉันทะและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ได้มหาศาล

สสส. ขับเคลื่อนงานปิดเทอมสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง จนเกิดเป็นเครือข่ายที่รวบรวมหน่วยงานองค์กรต่าง ๆ ที่ได้จัดทำกิจกรรมให้เด็กได้ใช้เวลา และความคิดสร้างสรรค์มาร่วมกัน



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

บนดิจิทัลแพลตฟอร์ม ที่เว็บไซต์ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com ที่นอกจากรวบรวมกิจกรรมที่น่าสนใจ ยังได้แยกหมวดหมู่ประเภทของกิจกรรมไว้ให้สืบค้นได้โดยง่ายตามความสนใจ

ในปี นี้ ยังได้พัฒนา “นักจัดการเครือข่ายปิดเทอมสร้างสรรค์” ผู้สร้างประสานความร่วมมือในระดับจังหวัด เกิดเวทีรวบรวมกิจกรรมสำหรับวันว่างของเด็กในจังหวัดหลายจังหวัดได้ประกาศเป็นวาระของจังหวัดด้วย เช่น ที่จังหวัดเลย ศรีสะเกษ และ ยังได้ถอดบทเรียนที่ดีของการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นในหลากหลายรูปแบบเพื่อจัดทำเป็น “เมนูกิจกรรม” เพื่อเตรียมเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์เพื่อให้แต่ละหน่วยงานสามารถเลือกสรรไอเดียการจัดกิจกรรมไปทดลองทำในพื้นที่ของตนเองต่อไป

เราจึงอยากจะชวนหน่วยงานหรือบุคคลที่สนใจจะสร้างเวทีการเรียนรู้ให้เด็กในพื้นที่ของท่าน เข้ามาร่วมในเว็บไซต์ หรือลุกขึ้นมาใช้กระบวนการทำงานเองเดียวกันนี้ สร้างเวทีสำหรับเด็ก ๆ ลูกหลานในพื้นที่ของท่านให้กว้างขวางทั่วถึงยิ่งขึ้น พร้อม ๆ กับขอเชิญชวนอีกครั้ง ถึงเด็ก เยาวชน ผู้ปกครองมาใช้ประโยชน์จากเว็บปิดเทอมสร้างสรรค์นี้ เพื่อสร้าง “อัศจรรย์วันว่าง” ของเด็กและเยาวชนไทยด้วยกันครับ

คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 221 มีนาคม 2563

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

ปิดเทอมสร้างสรรค์ เวลาแห่งความสุข

สุขสร้างได้

8

นักนวัตกรรมรุ่นจิ๋ว ความหวังแห่งอนาคต

คนสร้างสุข

14

กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง กล้าที่จะทำเพื่อผู้อื่น

สุขรอบบ้าน

16

กลเม็ดพิชิตหวัด รู้จักอาหารกระตุ้นภูมิร่างกาย

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

สุขภาพ สบายใจ สไตล์ “นิวกลม”

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.or.th

สสส
Thai Health



ปิดเทอม สร้างสรรค์ เวลาแห่งความสนุก

การเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องอยู่เฉพาะในห้องเรียน
แม้แต่เวลาเล่นเด็ก ๆ ก็เรียนรู้ได้

เซลล์สมองของเด็ก ๆ สามารถพัฒนาได้จากกิจกรรมที่หลากหลาย การกระตุ้นพัฒนาการอย่างเหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งการเล่น ถือเป็นหนึ่งในวิธีกระตุ้นพัฒนาการรูปแบบหนึ่ง

ช่วงวัย 1-5 ปี จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมพัฒนาการของกล้ามเนื้อเล็ก มัดใหญ่ การหยิบจับ ให้ขีดเขียน ปั้นดินน้ำมัน ให้วิ่งเล่น ปีนป่าย สิ่งเหล่านี้จะส่งผลไปสู่การทำงานของเซลล์สมองนับล้านล้าน เซลล์ได้เชื่อมโยง ทำงานประสานกัน ทางกายภาพจึงยอมรับว่า การเล่นเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาสมองของเด็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็น



- พัฒนาการร่างกาย
- พัฒนาการทางอารมณ์
- พัฒนาการทางสังคม
- พัฒนาการด้านสติปัญญา
- พัฒนาการด้านความคิด

ได้ฝึกใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก มัดใหญ่ ประสาทสัมผัส
ได้ฝึกควบคุมอารมณ์ตนเอง เข้าใจผู้อื่น เห็นคุณค่าผู้อื่น
รู้จักเคารพกติกาการอยู่ร่วมกัน ความรับผิดชอบ
รู้จักการแก้ไขปัญหา เข้าใจเหตุและผล ฝึกภาษา
ได้ใช้จินตนาการ ฝึกความคิดสร้างสรรค์

เรื่องเล่น จึงไม่ใช่เรื่องเล็ก ระหว่างที่เล่นร่างกายได้เรียนรู้ที่จะเคลื่อนไหว การทรงตัว นอกจากนี้ ได้เรียนรู้ที่จะตัดสินใจ เรียนรู้ที่จะสร้างความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น ระหว่างการเล่น ถือเป็นการสร้างพัฒนาการด้านสังคม ด้านอารมณ์อย่างดี

แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงทางสังคมและการพัฒนาของโลกดิจิทัล ทำให้สนามเด็กเล่นว่างเปล่า เด็ก ๆ ติดกับดักหน้าจอดิจิทัล ถึงเวลาที่ควรได้ออกมาวิ่ง ปีนป่าย หัวเราะกับเพื่อน ๆ ไปติดอยู่กับแท็บเล็ต มือถือ ต่างคนต่างอยู่ ไม่มีความสัมพันธ์กับใคร

สังคมดิจิทัล ที่ทำให้ทุกคนเข้าถึงอินเทอร์เน็ต เรียนรู้ได้กว้างไกล แต่ก็กลับพาเขาพวกนั้นให้ห่างไปจากสังคมรอบตัว ความรวดเร็ว ทำให้หลายคนความอดทนต่ำ รอคอยไม่เป็นอีกต่อไป ความอิสระเสรีในโลกออนไลน์ ทำให้เราลืมนึกถึงความรู้สึก และไม่เข้าใจคนอื่น

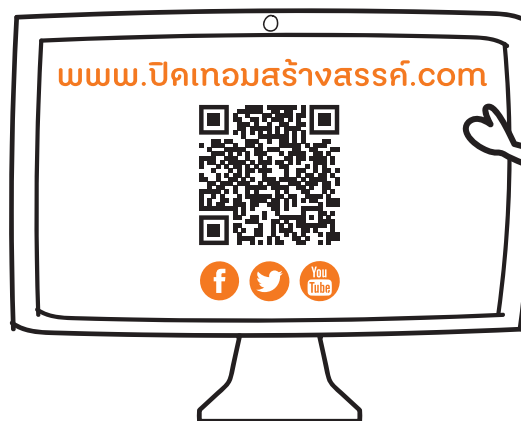


ปิดเทอม จึงเป็นช่วงเวลาทองที่จะได้ส่งเสริมให้เด็กได้ใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ โดย สสส. ได้ทำหน้าที่เชื่อมร้อยกิจกรรม โดยมีเว็บไซต์ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com เป็นตัวกระจายกิจกรรมต่าง ๆ กว่า 2,500 กิจกรรม ที่มาจากภาคีเครือข่ายทุกสำนักของ สสส. จำนวนกว่า 400 กิจกรรม และมีหน่วยงานต่าง ๆ 298 หน่วยงาน มีทั้งหน่วยงานท้องถิ่น ภาครัฐ ภาคเอกชน มหาวิทยาลัย กระทรวงสาธารณสุข

ความร่วมมือที่เข้มแข็งยังทำให้เกิดเป็นเครือข่ายปิดเทอมสร้างสรรค์ประจำจังหวัด ประกอบด้วย จังหวัดพะเยา ลำปาง ลำพูน เลย ขอนแก่น กาฬสินธุ์ มหาสารคาม สุรินทร์ อุบลราชธานี ศรีสะเกษ สระบุรี เพชรบุรี ตรัง พัทลุง และสงขลา ซึ่งในแต่ละพื้นที่จะมีภาคี สสส. รับบทบาทเป็นผู้ประสานงานเครือข่ายเช่นเดียวกับที่ สสส. รับบทบาทประสานกับภาคีหน่วยงานต่าง ๆ ในส่วนกลาง เรียกว่าเป็น “**นักจัดการเครือข่ายปิดเทอมสร้างสรรค์**” ส่งผลให้เกิดความร่วมมือในระดับจังหวัด ซึ่งมีการประกาศเป็นวาระของจังหวัดพร้อมกับจัดให้มีกิจกรรมเปิดตัวร่วมกัน เช่นที่จังหวัดเลย ศรีสะเกษ เป็นต้น

นักจัดการเครือข่ายปิดเทอมสร้างสรรค์ยังได้ประสานงานและรวบรวมข้อมูลการจัดกิจกรรมจากหน่วยงานต่างๆ เพื่อเผยแพร่สู่กลุ่มเป้าหมายผ่านเว็บไซต์ www.ปิดเทอมสร้างสรรค์.com เพื่อเป็นการสื่อสารและรับรู้ถึงกิจกรรมที่จัดขึ้นในช่วงปิดเทอม ให้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง เด็ก และเยาวชน ในพื้นที่ นอกจากนี้ ยังได้ถอดบทเรียนที่ดีของการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้นในหลากหลายรูปแบบเพื่อจัดทำเป็น “**เมนูกิจกรรม**” เพื่อเตรียมเผยแพร่ผ่านเว็บไซต์เพื่อให้แต่ละหน่วยงาน สามารถเลือกสรรไอเดียการจัดกิจกรรมไปทดลองทำในพื้นที่ของตนเองต่อไป

นอกจากกิจกรรมตามสถานที่ต่าง ๆ การเล่น ของเด็ก ๆ ยังสามารถเกิดขึ้นได้อย่างอิสระ โดยพบว่า การเล่นอย่างอิสระนั้น ก็สร้างประสบการณ์และพัฒนาการให้กับเด็กได้เช่นเดียวกัน การเล่นอย่างอิสระ เป็นการเปิดโอกาสให้ใช้จินตนาการได้อย่างไร้ขีดจำกัด ค้นหา ทดลอง เรียนรู้ เชื่อมโยงประสบการณ์ ก้าวข้ามเรื่องเพศ อายุ เชื้อชาติ ก้าวข้ามความแตกต่างหลากหลาย ปลูกพื้นฐานสู่ความรัก และเห็นคุณค่าสิ่งรอบตัว สงบสุขทางใจ



มาค้นหากิจกรรม
และสร้างความอัศจรรย์
ช่วงปิดเทอมกันเถอะ

จะเริ่มให้เด็กเล่นอิสระอย่างไร?

สิ่งหนึ่งที่พบในการเล่นอย่างอิสระ คือ ไม่มีกฎเกณฑ์ หรือกติกาว่าต้องเล่นอย่างไร

สิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องช่วย อาจจะเป็นเพียงการสร้างให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมที่จะปลดปล่อยพลังไร้ขีดจำกัดสำหรับเด็ก ทำให้พวกเขาสามารถทำอะไรก็ได้ในสิ่งที่ต้องการทำ สามารถทำในสิ่งที่ตนเองสนใจได้ และไปยังที่ๆ ตัวเองสนใจได้



สิ่งแวดล้อมที่เป็นธรรมชาติ เช่น ป่า หาดทราย ล้วนเป็นสถานที่อันดีและอุดมไปด้วยของเล่น ทำให้เกิดโอกาสในการเล่นที่มากขึ้น มากกว่าสนามเด็กเล่น หรือสถานที่ที่สร้างและตกแต่งขึ้นมาเอง เช่น สนามเด็กเล่นในโรงเรียน หรือสวนสาธารณะที่จัดระเบียบเรียบร้อยในเมือง

การเล่นอย่างอิสระหมายถึง ทุกๆ อย่างรอบๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นการประดิษฐ์หุ่นจากสิ่งของเหลือใช้อย่าง ลัง กล่อง ขวด หรืออาจจะเป็นการเล่นที่เชื่อมโยงกับท้องถิ่น อย่างการเล่นขายของ เล่นดิน ทราย กิ่งไม้ ใบหญ้า เปลือกหอย ก็สามารถเป็นอะไรก็ได้ตั้งแต่เด็กจะจินตนาการถึง

วัสดุที่เป็นของเล่นได้มีอะไรบ้าง?

• **ธรรมชาติ** : น้ำ ทราย ดิน กิ่งไม้ ใบไม้ ดอกไม้ ใบตอง ทางมะพร้าว ท่อนไม้ ขอนไม้ ผลไม้ เมล็ดพันธุ์ ดอกไม้สดและแห้ง ก้อนหิน ก้อนกรวด แก้วลย

• **ของที่ใช้แล้ว** : ยางรถจักรยาน ยางรถยนต์ ห่วงยาง ซีลจักรยาน เชือก ท่อข้อต่อขนาดต่างๆ ถ้วย ท่อแอร์ กล่องลังขนาดต่างๆ กล่องนม ขวดแชมพู ผ้าพลาสติก กล่องลังกระดาษ กล่องพลาสติกใส่ผลไม้ ถังพลาสติก ถังดำ แกนทิชชู วัสดุรีไซเคิลต่างๆ

อุปกรณ์ชิ้นส่วนศิลปะต่างๆ เช่น กระดุม ลูกปัด ลวด โฟม กระดาษ หลอด สก๊อตเทป แปรงสีฟัน ไม้ไอศกรีม ฯลฯ เล่นให้มีอุปกรณ์ที่ยึดติดด้วย เช่น สก๊อตเทป เทปกาว

• **ของใช้ในครัวเรือน** : ผ้าสีล้นขนาดต่างๆ ชุดพ่อแม่ เครื่องสำอาง เสื้อผ้า รองเท้า หมวก ผ้าปูโต๊ะ เครื่องนอน ผ้าห่ม มุ้ง หมอน ผ้าคลุมเตียง โต๊ะ เก้าอี้ โซฟา

• **เครื่องครัวทุกอย่าง** : ชาม ช้อน ช้อน ทัพพี ครก สาก ภาชนะต่างๆ กระชอน ตะแกรง กะทะ กัดมัน้ำ เหยือกน้ำ กล่องพลาสติก ใส่อาหารเครื่องดื่มต่างๆ

• **อุปกรณ์การเกษตร** : พลับ จอบ เสียม สายยาง ถังน้ำ

• **อุปกรณ์ก่อสร้าง** : อิฐบล็อกจากเตา ตะปู ฆ้อน ไม้หน้าสาม

• **ของเล่น 1 กล่อง** อาจจะกลายเป็นอะไรได้บ้าง

- เป็นบ้าน ที่เข้าไปนอนได้จริงๆ
- เป็นทีวี ที่รับสัญญาณได้ และเด็กก็เป็นคนในทีวี
- เป็นอุโมงค์ลึกลับใต้ดิน ที่เป็นฐานทัพตำรวจ ทหาร และมนุษย์ต่างดาว
- เป็นรถ ที่เคลื่อนที่ได้เร็วที่สุดในโลก

การเล่นอิสระ จึงขึ้นอยู่กับ การสร้างโอกาสให้เด็กได้เล่นตามจินตนาการและอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย เพียงแต่ ผู้ปกครองอาจจะต้องมีส่วนร่วมในการนำเด็ก ๆ ให้ได้เจอกับประสบการณ์ใหม่ ๆ เป็นกิจกรรมปลายเปิดที่เชื่อมร้อยจินตนาการ ไม่มีที่สิ้นสุด จนกลายเป็นประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้ค้นพบตัวเอง และคุณค่าของสิ่งรอบตัว ดึงเด็ก ๆ ออกจากหน้าจอ เปิดโลก เปิดประสบการณ์ใหม่ๆ ให้จินตนาการได้โลดแล่นออกไปอย่างไร้ขีดจำกัด



D.I.Y

หาอะไรทำปิดเทอม

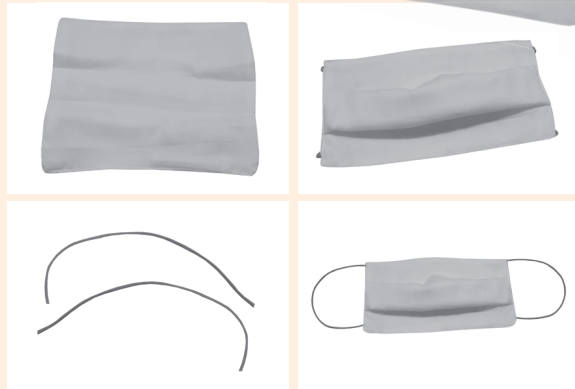


หน้ากากผ้าผู้พิทักษ์

สถานการณ์ฝุ่น และการระบาดของไวรัสโควิด ทำให้ทุกคนต้องหันมาดูแลสุขภาพตัวเอง ล้างมือบ่อย ๆ สวมหน้ากากอนามัย ทำร่างกายให้แข็งแรง แต่ในสถานการณ์ยากลำบากทำให้หาซื้อหน้ากากอนามัยได้ยากขึ้น และการใช้หน้ากากทุกวันอาจเป็นเรื่องลำบาก แต่ทุกคนสามารถใช้หน้ากากที่ทำเองก็ได้

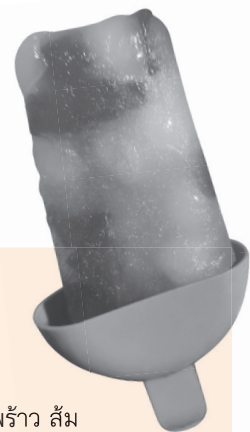
ขั้นตอนการทำหน้ากากอนามัยต่อไปนี้ออกเลยว่าง่ายนิดเดียว

- เตรียมผ้ายืด หรือผ้าสาหลู หรือผ้าฝ้าย กว้าง-ยาว ประมาณ กว้าง 6.5 นิ้ว ยาว 7 นิ้ว
- ตัดผ้าที่เตรียมไว้เป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัสจำนวน 2 แผ่น
- นำผ้าที่เตรียมไว้มาจับจีบตรงกลางผ้าให้เป็น 3 ชั้น ขนาดประมาณ 3 ซม.
- นำยางยืดยาว 7 นิ้ว จำนวน 2 เส้น ยึดไว้ที่มุมผ้าทั้งสองข้าง
- เริ่มเย็บผ้าทั้งสองชั้นที่เตรียมไว้ประกบเข้าด้วยกัน
- จากนั้นเว้นช่องตรงกลางประมาณ 1 นิ้วเพื่อกลับด้านผ้า
- สอยเก็บช่องว่างให้เรียบร้อย ก็จะได้น้ำกากผ้าที่ใช้ซ้ำได้ไว้ใช้งาน



หวานเย็นเพิ่มวิตามิน

ไอศกรีมเป็นของชอบของคนทุกวัย จะดีแค่ไหนถ้าเราสามารถทำเองได้ แถมยังเป็นไอศกรีมที่มีประโยชน์และเลือกแบบที่ชอบได้ตามใจ และหากสามารถหาวัตถุดิบอย่างผลไม้วิตามินสูงมาเป็นส่วนประกอบได้ ก็ยิ่งทำให้เกิดประโยชน์



ไอศกรีมหวานเย็นผลไม้ไทย

ส่วนประกอบ

- น้ำผลไม้สด เช่น น้ำส้ม น้ำมะพร้าว
- ผลไม้สดไทย เช่น ลำไย แตงโม มะพร้าว ส้ม
- แม่พิมพ์สำหรับทำไอศกรีม

วิธีทำ

- คั้นน้ำผลไม้เตรียมไว้ ผสมน้ำเชื่อมเล็กน้อย ชิมรสตามชอบใจ
- หั่นผลไม้ที่ชอบ ให้เป็นขนาดพอดีคำ
- ใส่ผลไม้ที่เตรียมไว้ในแม่พิมพ์ ตามด้วยน้ำมะพร้าว หรือน้ำส้ม
- แช่ในช่องแช่แข็ง แล้วรอเวลาฟิน
- เพียงเท่านี้ก็ได้ไอศกรีมหวานเย็นชื่นใจ เอาไว้ทานดับร้อน แถมมีประโยชน์แล้ว

นักนวัตกรรมรุ่นจิ๋ว ความหวังแห่งอนาคต

พลังความคิดสร้างสรรค์ ต้องนำไปใช้ให้ถูกที่ ถูกเวลา

วัยเด็ก เต็มเปี่ยมไปด้วยจินตนาการ และพลังแห่งการเรียนรู้ หากได้รับการส่งเสริมอย่างเหมาะสม จินตนาการก็จะค่อยๆ ไปสู่สิ่งต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์ได้ เพียงแต่ต้องเตรียมความพร้อม ชักเกลาให้พลังนั้น ไปสร้างสิ่งสร้างสรรค์ให้ได้





โลกยุคปัจจุบัน มีความเปลี่ยนแปลงสุขภาพที่เราต้องรับมือ จะเห็นได้ว่าเริ่มต้นปีที่ผ่านมานี้ เราทุกคนต้องผจญกับไวรัส ที่นอกจากส่งผลต่อสุขภาพ ยังกระทบลามไปถึงเศรษฐกิจอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราต้องการการรักษา ต้องการวัคซีน และอุปกรณ์ป้องกันเชื้อต่าง ๆ ยังไม่นับผลกระทบจากฝุ่นที่นับวันยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อสุขภาพจนต้องหาทางเปลี่ยนแปลง ดังนั้น เราจึงต้องการความรู้ ความสร้างสรรค์ เพื่อหยุดวิกฤติเหล่านี้

ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอะไร หากเรารู้จักนำความรู้มาผสมผสานกับความคิดสร้างสรรค์ เชื่อว่าจะนำไปสู่ทางออกทางแก้ได้เช่นเดียวกัน สสส. มุ่งแก้ไขต้นเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนไทย และหนึ่งในวิธีแก้ไข คือ การสร้างนวัตกรรมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านนโยบาย สิ่งแวดล้อม เสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชน การปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ และการสร้างทักษะและพฤติกรรมส่วนบุคคล

เราจำเป็นต้องสร้าง “นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” เพื่อนำไปสู่การส่งเสริมสุขภาพทั้ง 4 มิติ สุขภาพกาย สุขภาพจิตใจ สุขภาพทางสังคม และสุขภาพทางปัญญา ซึ่งนวัตกรรมเพื่อสร้างสุขภาพ เป็นได้ทั้งแนวคิดหรือสิ่งประดิษฐ์ที่เกิดขึ้นจากการผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และสังคมศาสตร์

โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ : THAIHEALTH INNO AWARDS ครั้งที่ 2 ที่ สสส. สนับสนุนให้เยาวชนไทยทั้งในระดับมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษานำความคิดสร้างสรรค์มาพัฒนาเป็นนวัตกรรมที่ตอบโจทย์การสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นในสังคมไทย

สสส. ไม่ได้มุ่งหวังเพียงแค่การประกวดเพื่อให้ได้ชิ้นงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ แต่มุ่งหวังที่จะสร้าง “เมล็ดพันธุ์นักนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” ที่เกิดขึ้นทั้งลูกศิษย์และครู เพื่อบ่มเพาะแนวคิดของการเป็นนักนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการต่อยอดผลงานให้สามารถขยายผลในวงกว้างเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับทุกคนในสังคมไทย

เป็นเรื่องน่าตื่นเต้น เมื่อการประกวดครั้งนี้ มีผลงานจากเยาวชนทั่วประเทศส่งมาถึง 132 ผลงาน โดยถูกคัดเลือกให้เหลือ จำนวน 18 ผลงาน ความคิดสร้างสรรค์เกิดขึ้นภายใต้โจทย์ “นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ที่ตอบโจทย์ความต้องการของกลุ่มเป้าหมายนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสุขภาพ และสามารถขยายผลในวงกว้างได้”

การสร้างเสริมสุขภาพ ในที่นี้จึงหมายถึง กระบวนการสร้างเสริมสนับสนุนด้านสุขภาพโดยให้บุคคลมีการปฏิบัติและพัฒนาสุขภาพ ตลอดจนจัดการสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เพื่อให้บรรลุการมีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ในการประกวดผลงานครั้งนี้ ผลงานกว่าร้อยผลงาน ถูกคัดเลือกให้เหลือ 18 ผลงาน จากนั้นเด็ก ๆ ที่เข้าร่วมจะได้รับการเข้าอบรมเวิร์กช็อปเมล็ดพันธุ์นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ โดยจะมีการพัฒนาผลงานโดยได้รับทุนสนับสนุนทีละ 10,000 บาท เพื่อนำไปค้นคว้าวิจัย สร้างชิ้นงานที่เป็นไปได้ หลังจากนั้นได้นำมาเสนอผลงานรอบสุดท้าย จนได้ 8 ทีมที่ได้รับรางวัล การแข่งขันจึงไม่ใช่แค่เพื่อการแพ้หรือชนะ แต่เป็นการปลูกฝังความคิดสร้างสรรค์ ตัดพลงทางความคิดให้กับเยาวชนเพื่อนำไปต่อยอดความคิดเพื่อแก้ปัญหาในชีวิตจริงต่อไป



ผลงานที่ได้รับรางวัล



ระดับมัธยมศึกษา



ผลงาน "D&C Air pollution"

ทีม Safe Zone โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย รนบุรี

แนวคิด : ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือ PM 2.5 และก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์เป็นปัญหามลพิษทางอากาศที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งฝุ่นละอองที่เกิดจากกิจกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์สามารถลดลงได้หากมนุษย์เกิดความตระหนักในปัญหาและร่วมกัน

แก้ไข จึงพัฒนานวัตกรรม D&C Air pollution เพื่อป้องกันจากปัญหาฝุ่น PM 2.5 ในรูปแบบของกระบวนการนวัตกรรม (Process Innovation)



โดยการมีส่วนร่วมของวินมอเตอร์ไซด์ ความร่วมมือของเขตและชาวชุมชน บางขุนเทียน รวมถึงการดึงองค์ความรู้จากมหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าธนบุรี สถาบันอุดมศึกษาในพื้นที่ ด้วยการสร้างเครื่องวัดฝุ่นติดตั้งบนหมวกกันน็อกของผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์รับจ้าง

เมื่อผู้ขับขี่เคลื่อนที่ไปตามจุดต่าง ๆ จะมีระบบเสียงแจ้งเตือนเมื่อค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน รวมทั้งมีการนำเสนอค่าฝุ่นและก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ทางไลน์กลุ่มของผู้ใช้งานเครื่อง และมีการวางแผนการทำแผนที่อากาศผ่านเว็บไซต์ที่เขียนขึ้น

ทำให้การแสดงผลสามารถทำได้แบบเรียลไทม์ตามช่วงเวลาและเป็นข้อมูลที่ใกล้เคียงความจริงที่สุด นอกเหนือจากนั้น ยังส่งข้อมูลพร้อมคำแนะนำเพื่อเตรียมอุปกรณ์ป้องกัน จะทำให้ทุกคนตระหนักถึงปัญหาและช่วยกันลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองในจุดที่เกิดปัญหา



ผลงาน "Easy Elastic Exercise"

ทีม Companion Tiger โรงเรียนวิทยาศาสตร์จุฬารักษ์ราชวิทยาลัย ปทุมธานี

แนวคิด : ปัญหาหนึ่งของคนในวัยทำงานคืออาการปวดเมื่อยจากโรคออฟฟิศซินโดรม ซึ่งเกิดขึ้นจากการนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานาน ประกอบกับพฤติกรรมของคนส่วนใหญ่ที่ไม่นิยมออกกำลังกาย เนื่องจากมีความยุ่งยากในการใช้อุปกรณ์ รวมถึงข้อจำกัดในการออกกำลังกายของคนที่มีน้ำหนักตัวมาก

จึงพัฒนานวัตกรรมการออกกำลังกาย Easy Elastic Exercise ที่ช่วยลดข้อจำกัดต่าง ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ใช้นวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นลดอาการปวดเมื่อยจากออฟฟิศซินโดรม เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ใช้งานง่าย สะดวก ไม่จำกัดสถานที่ และเวลา

จุดเด่นที่น่าสนใจของผลงาน Easy Elastic Exercise เป็นการออกแบบนวัตกรรมบนพื้นฐานของผู้ใช้งานเป็นตัวตั้ง โดยพัฒนาขึ้นงานร่วมกับผู้รับจ้างเย็บผ้าที่ต้องนั่งเป็นเวลานาน พร้อมกับพัฒนาต้นแบบออกมาหลายรูปแบบให้ใช้งานได้จริง

ผลการทดลองพบว่า ผู้ทดสอบใช้เครื่องมือนี้หลังเลิกงานเป็นเวลา 15 นาที ระดับการเจ็บปวดจากการทำงานลดลง 33% ช่วยบรรเทาความเมื่อย เมื่อยล้า เสริมสร้างกล้ามเนื้อคอ บ่า หลัง และไหล่ เพราะออกแบบด้วยท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อตามหลักวิชาการ และด้วยเครื่องมือที่มีน้ำหนักเบา จึงสามารถนำไปใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา





รางวัล สองชนะเลิศ ลำดับที่ 2

ผลงาน “ฝาคครอบถังน้ำหมักชีวภาพจากขยะในครัวเรือน แบบมองไม่เห็นเศษอาหาร ในถังหมัก”

ทีมสามสาวสวย โรงเรียนปลาปากวิทยาคม

แนวคิด : เมื่อ 1 ใน 3 ของปัญหาขยะล้นเมือง มาจากขยะอาหาร แต่การจัดการยังเป็นการทิ้งรวมโดยใช้วิธีเผาทำลาย หรือฝังกลบ ส่งผลให้เกิดมลพิษทางสิ่งแวดล้อม และสุขภาพของคนโดยรวม หนึ่งในวิธีจัดการขยะอาหารที่น่าสนใจคือการแยกขยะและนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์

ชุมชนปลาปาก จังหวัดนครพนม ซึ่งนิยมทำน้ำหมักชีวภาพหมักเศษอาหารในครัวเรือนเพื่อใช้ทำปุ๋ย แต่ชาวบ้านส่วนมากโดยเฉพาะวัยรุ่นและเด็กไม่ชอบเศษอาหารลงถังหมัก เนื่องจากถังหมักมักเป็นฝาขึ้นเดียว ครอบแน่น เวลาเศษอาหารต้องจับที่ขอบฝา ออกแรงยกฝาที่ปิดแน่นและฝาถึงมักสกปรกจากเศษอาหารที่ติดอยู่ และการเปิดทุกครั้งจะได้กลิ่นรบกวนและมองเห็นภาพเศษอาหารเปื้อนเน่าไม่น่าดู จึงทำให้ผู้ที่ไม่อยากเศษอาหารลงถังหมัก

จากปัญหาเกิดเป็นแนวคิดประดิษฐ์ฝาคครอบถังหมัก ที่มีรูปร่างลักษณะและวิธีการใช้งานที่ต่างจากเดิม สามารถเก็บกลิ่นและมีรูปลักษณ์ที่น่าใช้งานมากขึ้น โดยออกแบบการเปิดฝาให้สามารถหมุนที่ด้ามจับทั้งสองด้านแทนการจับฝาโดยตรงแล้วยกขึ้น ไม่ต้องสัมผัสกับฝาดัง ใช้งานง่าย สะดวก มองไม่เห็นเศษอาหารและลดกลิ่นเหม็นที่อยู่ด้านในถัง

จุดเด่นของฝาคครอบมีการออกแบบให้มีถึง 4 ชั้น เพื่อช่วยเก็บกลิ่นจากเศษอาหาร ฝาเปิดบนถังสามารถหมุนปิดเปิดได้ด้วยตัวแกนกลาง โดยระบบด้านในจะมีระบบน้ำและระบบกวนเศษอาหาร หมุนได้ 360 องศา ด้านในจะเป็นจานหมุน 3 อัน และมีการต่อท่อเพื่อระบายก๊าซ



รางวัล ชมเชย

ผลงาน “Food tech for life”

ทีม Elderly Health Food โรงเรียนธิดาแม่พระ

แนวคิด : ผู้สูงอายุต้องได้รับสารอาหารที่ดีและมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างเพียงพอ แต่ปัญหาที่ผู้สูงอายุมักเจอคือ เบื่ออาหาร เนื่องจากต่อมรับรสทำงานลดลง ปัญหาเหงือกและฟัน ปัญหาการขบเคี้ยว พาลทำให้เบื่ออาหาร เมื่อได้รับสารอาหารไม่ครบก็ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

เด็ก ๆ จึงได้พัฒนานวัตกรรม Food tech for life อาหารเสริมเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยได้ไอเดียจากพืชนาคอดตำหรือพุดดิ้ง ที่เนื้อสัมผัสนุ่ม สามารถเคี้ยวง่าย กลืนง่าย รสชาติคงเดิม ใช้ส่วนผสมทั้งหมดจากธรรมชาติและปลอดภัย เน้นใช้วัตถุดิบจากชุมชน เป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ผู้สูงอายุในการบริโภคอาหารที่หลากหลายขึ้นและได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์เพียงพอ และยังเป็นการประยุกต์ใช้วัตถุดิบและเมนูอาหารประจำถิ่นที่ผู้สูงอายุในพื้นที่มีความคุ้นชิน

ผลงานได้รับการทดสอบให้ผู้สูงอายุรับประทาน พบว่าสามารถรับประทานได้ง่าย เคี้ยวง่าย กลืนง่าย รสชาติถูกปาก สะดวกต่อการรับประทาน ผู้ทดลองรับประทานอาหารมีความพึงพอใจ





ผลงานที่ได้รับรางวัล



ระดับอาชีวศึกษา



ผลงาน “เครื่องสลัดน้ำมันจากการทอด”

ทีมต้นยางสารภี วิทยาลัยเทคนิคสารภี

แนวคิด : อาหารทอด เป็นที่นิยมของคนไทย แม้จะทราบ

ว่า ควรจำกัดปริมาณการรับประทานอย่างเหมาะสม หลายคนจึงใช้วิธีสะเด็ดน้ำมันออก เพื่อให้ปริมาณน้ำมันในอาหารลดลง จึงกลายเป็นความคิดของเด็กกลุ่มนี้ ในการพัฒนาเครื่องมือขึ้นมา เพื่อจะลดน้ำมันที่ตกค้างจากการทอดออกให้มากที่สุด

เครื่องสลัดน้ำมันออกแบบโดยใช้หลักการปั่นผ้าแห้งของเครื่องซักผ้า ทำให้เกิดการหมุนเหวี่ยงเพื่อสะบัดน้ำมันให้หลุดออกจากอาหาร โดยถังรองรับน้ำมันอยู่ด้านนอก เครื่องมือนี้มีขนาดเล็ก ราคาถูก สามารถนำไปใช้ได้ทั้งในครัวเรือน หรือพัฒนาขึ้นให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับเชิงพาณิชย์ได้



แต่สิ่งที่สำคัญก็คือทุกครั้งที่ทำเครื่องสลัดน้ำมัน ก็จะกระตุ้นให้ผู้บริโภคตระหนักถึงการดูแลสุขภาพ จากการได้มองเห็นถึงความเสี่ยงต่อโรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากน้ำมันปริมาณมากที่ต้องรับประทานเข้าไปในเมนูอาหารประเภททอด

จากการนำไปทดลองใช้งานกับอาหารประเภททอด พบว่า สลัดน้ำมันออกได้ดีกว่าการวางผึ่งทิ้งไว้ โดยหมุน 10 วินาที ได้น้ำมันเฉลี่ย 7.45 กรัม ได้รับการตอบรับจากร้านค้า และผู้ซื้อสินค้า เพราะทำให้ได้รับปริมาณน้ำมันน้อยลงกว่าเดิม และหากทำควบคู่ไปกับการจำกัดปริมาณอาหารทอดที่ได้รับก็จะช่วยให้ดีต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น



ผลงาน “Care Share Team สุขภาพสู่ชุมชน”

ทีม CMVC Healthy Plus วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่

แนวคิด : วิทยาลัยอาชีวศึกษาเชียงใหม่ นอกจากจะมีหน้าที่ในการผลิตบุคลากรที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญในด้านต่าง ๆ ออกไปสู่ตลาดแรงงานแล้ว ยังมีบทบาทหนึ่งที่สำคัญคือเป็นผู้ให้บริการสังคมหลายด้าน เช่น การฝึกอาชีพ การดูแลสุขภาพสุขภาพของคนในชุมชน ฯลฯ

ดังนั้น เพื่อให้บริการด้านบริการทางสังคม เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องตามค่านิยมของวิทยาลัย “ดูแลห่วงใย หัวใจแบ่งปัน ทำงานเป็นทีม Care Share Team” โดยดำเนินการพัฒนาระบบที่สามารถเชื่อมโยงเครือข่ายต่าง ๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบันให้เกิดกระบวนการทำงานร่วมกัน เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนนักศึกษาหันมาสนใจและให้ความสำคัญกับการสร้างนวัตกรรมเพื่อให้บริการด้านสุขภาพแก่ชุมชนโดยรอบสถาบันการศึกษา เพื่อตอบสนองต่อความต้องการของสังคมได้อย่างหลากหลายมากขึ้น

ทีม CMVC ทำงานร่วมกับทีมครู นศ.อาชีวะอาสาสร้างเสริมสุขภาพ ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ และคณะกรรมการชุมชน พัฒนา 4 กิจกรรมที่ทำกับผู้สูงอายุ ที่ครอบคลุมทั้งด้านสุขภาพ อาชีพ การดูแลจิตใจ การมีส่วนร่วมกับชุมชน ซึ่งสามารถนำไปปรับใช้ในสังคมและชุมชนต่างๆ ได้





รางวัล สองชนะเลิศ ลำดับที่ 2

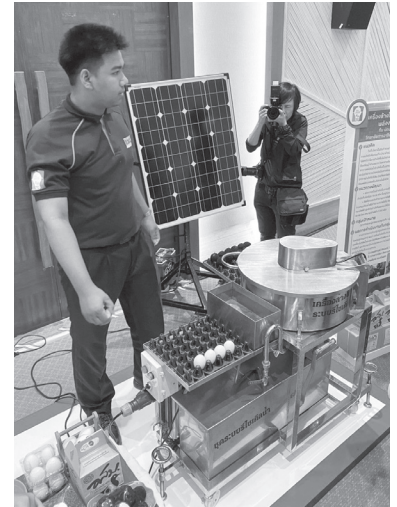
ผลงาน “เครื่องล้างไข่เค็มระบบรีไซเคิลน้ำพลังงานแสงอาทิตย์”

ทีม นักประดิษฐ์ วท.โชยา วิทยาลัยการอาชีพโชยา

แนวคิด : การนำไข่เค็มมาแปรรูปนั้นต้องล้างดินพอกไข่เค็มออกให้ไข่สะอาดและไม่แตกร้าว ดินพอกไข่เค็มประกอบด้วยดินขี้เถ้าแกลบและเกลือ การล้างด้วยแรงงานคนนอกจากสิ้นเปลืองน้ำจำนวนมากและมีไข่แตกร้าวแล้ว ยังก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพต่อผู้ล้าง เพราะการแช่มือในน้ำล้างไข่เค็มนาน ๆ ทำให้

ผู้ล้างเป็นเชื้อราที่ขอกเล็บและทำให้เล็บหลุด อีกทั้งยังเกิดอาการปวดหลังเนื่องจากต้องนั่งล้างไข่เค็มเป็นระยะเวลานาน

ที่สำคัญ น้ำล้างไข่เค็มที่ปล่อยทิ้งมีเกลือแถมสมอยู่ เมื่อปล่อยทิ้งไปในสภาพแวดล้อมจึงส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ เครื่องล้างไข่เค็มระบบรีไซเคิลน้ำและพลังงานแสงอาทิตย์จึงพัฒนาให้ล้างด้วยความเร็วว่าการล้างด้วยมือ 30 เท่า ประหยัดน้ำกว่าวิธีการล้างด้วยมือ 7 เท่า ลดความเสียหายไข่แตกร้าวและยังสามารถทำให้เกิดการสนับสนุนวิสาหกิจชุมชน และส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน



รางวัล สองชนะเลิศ ลำดับที่ 2

ผลงาน “อุปกรณ์ช่วยผู้สูงอายุฝึกขึ้นบันได”

ทีม EP SKTC วิทยาลัยเทคนิคสระแก้ว

แนวคิด : การเดินเป็นปัญหาของผู้สูงอายุโดยเฉพาะการเดินขึ้นลงบันได ซึ่งต้องใช้แรงมากกว่าการเดินแบบปกติ และต้องการสิ่งยึดจับที่ดี การขึ้นลงบันไดอย่างไม่ระมัดระวังของผู้สูงอายุหรือการขึ้นลงบันไดโดยปราศจากผู้ดูแลอาจเกิดอุบัติเหตุได้ หากสร้างเครื่องมือที่ช่วยพยุงตอนขึ้นลงบันได

และช่วยพัฒนากล้ามเนื้อให้แก่ผู้สูงอายุที่ใช้งานได้จริงก็จะช่วยทั้งการออกกำลังกายเสริมสร้างกล้ามเนื้อ และป้องกันอุบัติเหตุ

เครื่องมือฝึกขึ้นบันไดโดยติดตั้งกับราวบันไดให้สามารถเคลื่อนตามจังหวะการก้าวขาของผู้ใช้ มีระบบสวิตช์อัตโนมัติเพื่อป้องกันการลื่นไถลของผู้ใช้งาน นอกจากนี้ยังสามารถพกพาอุปกรณ์ออกไปใช้บนไม้เท้าช่วยเดินในเวลาที่คุณสูงอายุต้องการเดินออกไปนอกบริเวณบ้าน



โครงการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ครั้งที่ 1

ผลงานชนะเลิศ เสาคหลักนำทางยางพารา

โครงการดังกล่าวถูกนำไปต่อยอด โดยถูกนำไปเป็นนโยบายจังหวัด จัดทำถนนเสาคหลักยางพารา 1,156 ต้น กลายเป็นถนนนำร่องเส้นทางลดอุบัติเหตุ และยังเป็น การส่งเสริมผลผลิตยางพาราในชุมชน ทำให้

ได้รับรางวัลผลงานเด่นความปลอดภัยทางถนนจากนายกรัฐมนตรี ในปี 2562 โดยศูนย์ความปลอดภัยทางถนน และต่อยอดไปสู่อุปกรณ์อื่น ๆ เพื่อลดความเสียหายจากอุบัติเหตุทางถนน เช่น แท่งแบรีเออร์กั้นทางแทนแท่นคอนกรีต ที่เมื่อเกิดอุบัติเหตุจะสร้างความเสียหายสูง นับเป็นนวัตกรรม ที่นำมาปรับใช้เพื่อลดความสูญเสียได้จริง



กล้าที่จะเปลี่ยนแปลง

กล้าที่จะทำเพื่อผู้อื่น

{ พลังที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่จะทำให้เกิด
การเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน คือ “พลังของเด็ก” }

ความเชื่อของ **พงศ์ภัค มงคลชัยพาณิชย์ หรือ เจียม** สมาพันธ์เด็กและเยาวชน จ.ศรีสะเกษ วัย 27 ปี นักจัดการ
ปิดเทอมสร้างสรรค์ที่ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานกลางระหว่าง
ภาคเด็กและเยาวชน ประชาสังคมกับภาครัฐ และหน่วยงาน
ต่าง ๆ อันนำไปสู่การเปิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับคนรุ่นใหม่

พงศ์ภัค เล่าถึงจุดเริ่มต้นในการมาเป็นนักจัดการ
ปิดเทอมสร้างสรรค์ “เป็นนักกิจกรรมมาตั้งแต่สมัย
เรียนมัธยมศึกษา ซึ่งตอนนั้นที่เข้ามาทำกิจกรรม
เพราะอยากเรียนรู้ อยากทำในสิ่งที่ตนเองสนใจ
หรือได้แลกเปลี่ยน เรียนรู้ ช่วยเหลือผู้อื่น แต่ตอนแรก
ก็ไม่ได้มีโอกาสจากผู้ใหญ่มาก เนื่องจากหลายเรื่อง
ที่เราอยากทำผู้ใหญ่อาจมองอีกมุมหนึ่ง จนกระทั่ง
ได้รับโอกาสมารวมกลุ่มกับพี่ ๆ เพื่อน ๆ ทำเรื่อง
ของเด็กและเยาวชน ทำให้มีเครือข่าย รู้วิธี
การทำงานร่วมกันระหว่างเด็กเยาวชน
ภาคประชาสังคม และหน่วยงานต่าง ๆ

“เป็นความตั้งใจของผมที่อยากจะทำ
หน้าที่เป็นตัวกลางในการสื่อสาร ระหว่างภาคเด็ก
เยาวชน ภาคประชาสังคม กับหน่วยงานของรัฐ
หรือหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเมื่อทางสำนัก
สนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสุขภาพ
(สสส.) ได้จัดกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ขึ้น ก็ได้
มีโอกาสเข้ามาเป็นภาคีเครือข่าย เพื่อแลกเปลี่ยน
เรียนรู้ จัดเก็บข้อมูล เสนอไอเดียว่าช่วงปิด
ภาคเรียนแต่ละพื้นที่ควรจัดกิจกรรมอะไรให้แก่เด็ก
รวมถึงเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนแต่ละพื้นที่ได้
แสดงความคิดเห็น ร่วมออกแบบกิจกรรม เป็นการ
เปิดเวทีให้พวกเขาได้แสดงศักยภาพและพลังอย่าง
เต็มที่” พงศ์ภัค เล่า



ผู้ใหญ่ไม่สามารถขับเคลื่อนงานด้านเด็กได้ทั้งหมด บทบาทของนักจัดการปิดเทอมสร้างสรรค์ คือ ต้องช่วยเด็ก หน่วยงานภาคประชาสังคม ภาครัฐ และชุมชนท้องถิ่นได้เกิดการทำงาน เรียนรู้ร่วมกัน เป็นการสร้างความร่วมมือในการจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กให้ห่างไกลจากสิ่งชั่วร้ายที่มีอยู่มากมายในสังคม

พงศ์ภัค เล่าถึงกิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ว่า ทำให้เด็กได้มีพื้นที่แสดงความสามารถ ความสนใจของตนเอง ผ่านกิจกรรม ตามประเด็นสุขภาวะที่ สสส. ได้มีแนวคิดอยากสร้างให้เด็กมีภูมิคุ้มกัน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง และสร้างปัจจัยเสริมสุขภาวะ ผ่านการจัดทำสื่อในเรื่องที่พวกเขาสนใจ ไม่ว่าจะเป็น เรื่องเครื่องบินแอลกอฮอล์ บุหรี่ ไปพร้อมๆ การแก้ปัญหาชุมชนท้องถิ่นพื้นที่

“ก่อนจะลงมือปฏิบัติ ทำกิจกรรมพวกเขาต้องศึกษาค้นคว้า หาข้อมูลในเรื่องที่พวกเขาสนใจ ส่งผลให้พวกเขาเข้าใจ มีทัศนคติ มองเห็นโทษของสิ่งไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พวกเขาได้เรียนรู้การทำงานเป็นทีม การอยู่ร่วมกับผู้อื่น ที่สำคัญเป็นการปลูกฝังให้พวกเขาได้นำองค์ความรู้ ความสามารถของตนเองมาช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นทักษะที่กิจกรรมปิดเทอมสร้างสรรค์ได้เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ สัมผัสกระบวนการต่างๆ” เจียม เล่า

ปิดเทอมสร้างสรรค์ไม่ได้เพียงเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กได้มีพื้นที่ทำในสิ่งที่สนใจ เป็นการรวมกลุ่มทำสิ่งดีๆ เท่านั้น แต่ยังเป็นการจัดการพื้นที่ชุมชนจังหวัดนั้น ๆ ให้กลายเป็นลานแห่งจินตนาการ ความฝัน และสานสัมพันธ์ระหว่างเด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ในชุมชน

หากเด็กทุกคนได้ทำกิจกรรม เชื่อว่าเขาจะไม่หลุดจากสิ่งดีงามไปทำอย่างอื่นที่ไม่เหมาะสม พงศ์ภัค เล่าด้วยว่า การที่ตนได้มาเป็นนักจัดการปิดเทอมสร้างสรรค์ ร่วมกับทาง สสส. หรือเป็นนักกิจกรรม เพราะครั้งหนึ่งเราเคยยืนในจุดที่เด็กและเยาวชนมีพลังมากมาย แต่ตอนนั้นโอกาสเราจำกัด เมื่อมีโอกาสที่จะช่วยให้เด็ก เยาวชนได้มีพื้นที่ทำกิจกรรมก็อยากให้เด็กทุกคนได้มาทำกิจกรรมที่ตนเองชอบเพื่อประโยชน์ของตนเองและผู้อื่น

“นักกิจกรรมทำให้ผมได้เรียนรู้อะไรมากมาย ได้มองเห็นตัวเอง และทบทวนตัวเองว่าสิ่งที่เราทำอยู่นั้นทำไปเพื่ออะไร และสิ่งที่ผู้อื่น น้องๆ รุ่นใหม่เขาทำเพื่ออะไร และเราจะทำอย่างไรได้บ้าง ที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการเปิดโอกาสให้เด็กทุกคนได้มีส่วนร่วมอย่างที่ สสส. ให้โอกาสแก่เรา และภาคประชาชนสังคมในการรับทุนและขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ” พงศ์ภัค เล่า

ดังนั้น สิ่งที่ยากฝากคนรุ่นใหม่ ขอให้ถามตัวเองว่าอยากเป็นนักกิจกรรมหรือไม่ อยากทำกิจกรรมอะไร ซึ่งถ้าตัวเองมีความอยากทำกิจกรรม ขอให้กล้าที่จะออกมา กล้าที่จะเปิดกล้าที่จะเรียนรู้ และกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อทั้งตัวเราเองและผู้อื่น

การรวมพลังเด็กและเยาวชน ร่วมกับผู้ใหญ่ อย่างที่เรียกว่าเด็กนำผู้ใหญ่หนุน จะเป็นการสร้างพลังของพลเมืองคนรุ่นใหม่ ที่นอกจากหลีกเลี่ยงจากปัจจัยเสี่ยงแล้ว ยังเป็นการเสริมสร้างทักษะชีวิต เรียนรู้ อนุรักษ์ทรัพยากร ธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม ภายใต้การปลูกฝังด้านความมั่นคง ในการดำรงชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีคุณธรรม จริยธรรม มีสำนึก ความเป็นพลเมืองดีของประเทศต่อไป



กลเม็ดพิชิตหวัด

รู้จักอาหารกระตุ้นภูมิร่างกาย

ช่วงเปลี่ยนฤดูจากหนาวเข้าร้อนในบ้านเรามักเป็นเวลาที่หลายคนติดหวัดกันได้ง่าย ๆ ในขณะที่ซีกโลกตะวันตกกำลังเป็นฤดูแห่งการระบาดของเชื้อไข้หวัดต่าง ๆ กันอย่างหนัก ทั้งไข้หวัดธรรมดา และไข้หวัดใหญ่ เช่น ที่ประเทศสหรัฐอเมริกาปีนี้มีสถิติผู้ป่วยพุ่งขึ้นสูงมากจนประเมินกันว่าน่าจะสูงที่สุดในรอบหลายทศวรรษเลยทีเดียว

สถิติจากศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ หรือซีดีซี พบว่า เพียงแค่เริ่มต้นเดือนกุมภาพันธ์ มีผู้เสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนที่เริ่มป่วยจากไข้หวัด ราว 2,900 คน ขณะที่ตัวเลขผู้ป่วยที่ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาลจากการติดเชื้อไข้หวัดมีมากกว่า 55,000 รายแล้ว นับตั้งแต่เริ่มฤดูกาลไข้หวัดระบาดมาตั้งแต่เดือนตุลาคมปีก่อน ซีดีซีประเมินว่า ในสหรัฐฯ มีผู้ป่วยไข้หวัด ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2562-ต้นเดือนกุมภาพันธ์ 2563 ไม่ต่ำกว่า 6.4 ล้านคน

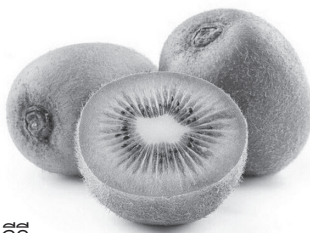
อย่างที่ทุกคนทราบกันดีอยู่แล้วว่า ไข้หวัด มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส ไม่มียารักษาโดยตรงทำได้เพียงรักษาตามอาการ ฉะนั้นทางที่ดีที่สุดในการรับมือกับเชื้อไข้หวัดคือ การสร้างภูมิต้านทานในร่างกายเราให้แข็งแรงที่สุด

ลิซ่า ซูลลิก ผู้อำนวยการด้านบริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโภชนาการ เพื่อการดูแลสุขภาพของธุรกิจอาหารสุขภาพแบบเฉพาะบุคคล “ก๊อดเลิฟ วิตามินอี” ให้คำแนะนำว่า นอกจากการออกกำลังกายที่เหมาะสมแล้ว การรับประทานอาหารที่เหมาะสมก็ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้านร่างกายให้สูงขึ้นได้เช่นกัน

“การจัดสมดุลอาหารในแต่ละมื้อเป็นเรื่องสำคัญมาก เราต้องได้รับ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันดีในปริมาณที่เพียงพอ นอกจากนั้นแล้วต้องรับประทานผักและผลไม้ให้เยอะ ๆ ไว้ก่อน เพราะผักและผลไม้มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกายให้ดีขึ้น และกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้านร่างกายได้ดีกว่าเดิม การเลือกอาหารรับประทานจึงสำคัญต่อการสร้างภูมิคุ้มกันด้านร่างกาย” ลิซ่ากล่าว

• กีวี สุกยุดแคล่งวิตามินซี

หลายคนมักนึกว่า “ส้ม” คือผลไม้ที่ให้วิตามินซีที่ดีที่สุด แต่ที่จริงแล้วกีวีมีวิตามินซีสูงถึง 64 มิลลิกรัม เกือบ ๆ จะเท่ากับปริมาณวิตามินซีที่แนะนำให้คนวัยผู้ใหญ่รับประทานในแต่ละวันเพื่อผลในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันด้านร่างกาย นอกจากกีวีแล้ว พริกขี้หนูหรือพริกหวานสีแดง และฝรั่ง ก็เป็นผักและผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซีสูงสามารถเลือกรับประทานได้ตามความชอบอีกด้วยเช่นกัน



• ผักโขม

อร่อยด้วย วิตามินอีเยอะด้วย

สารอาหารสำคัญอีกอย่างที่จะช่วยให้ร่างกายเรามีภูมิคุ้มกันด้านร่างกายดีขึ้นสามารถรับมือกับเชื้อหวัดได้ดีขึ้น

คือ “วิตามินอี” ซึ่งมักพบได้ในพืชจำพวกผักใบเขียวต่าง ๆ ผักโขมปรุงสุกเพียงแค่ 1 ถ้วยตวง จะให้วิตามินอี 3.7 มิลลิกรัม คิดเป็น 25% ของปริมาณวิตามินอี ที่แนะนำให้รับประทานในแต่ละวัน

• ถั่วบราซิล ให้อัลลีเนียมสูง

“ซีลีเนียม” เป็นแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ และนำมาใช้ทางการแพทย์ในบางกรณี เช่น รักษาโรคความผิดปกติของต่อมไทรอยด์และระบบภูมิคุ้มกัน การกินถั่วบราซิล แค่วันละ 1 เม็ดก็ได้ประโยชน์เพียงพอแล้ว เนื่องจากว่าถั่วบราซิล 1 เม็ดให้ซีลีเนียมมากถึง 100 ไมโครกรัม ในขณะที่ร่างกายคนปกติต้องการซีลีเนียมเพียงแค่ว่า 55 ไมโครกรัมเท่านั้นเอง ซีลีเนียม ยังพบในเห็ดต่าง ๆ กุ้ง และไข่ ได้อีกด้วย



• เมล็ดฟักทอง ของถูกและมีจริง ๆ

“สังกะสี” เป็นแร่ธาตุสำคัญอีกตัวหนึ่ง ที่ช่วยให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันด้านร่างกายในการต่อสู้กับการติดเชื้อ อีกทั้งยังเป็นแร่ธาตุสำคัญในการช่วยรักษาบาดแผลให้หายด้วย เมล็ดฟักทองมีความเข้มข้นของสังกะสีสูงถึง 2 มิลลิกรัมต่อออนซ์ ซึ่งถ้าจะให้ได้สังกะสีครบ 8 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้หญิง และ 11 มิลลิกรัมต่อวันสำหรับผู้ชาย ต้องเพิ่มปริมาณการกินไปตามส่วน โดยนอกจากจะให้สังกะสีสูงแล้วเมล็ดฟักทองยังอุดมไปด้วย วิตามินอีอีกด้วย



• โยเกิร์ต ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันระบบลำไส้

“โยเกิร์ต” เป็นแหล่งอาหารสำคัญของโปรไบโอติก ที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของระบบลำไส้ อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันร่างกายในการกำจัดเชื้อโรคที่บุกรุกเข้ามาอีกด้วย โดยมีผลการวิจัยมากมายที่ชี้ชัดว่า โปรไบโอติก ช่วยลดความเสี่ยงจากการป่วยจากไข้หวัดได้จริง แต่ที่สำคัญคือก่อนซื้อต้องดูให้แน่ใจนิดหนึ่งก่อนว่า เป็นโยเกิร์ตที่มีโปรไบโอติก ที่สำคัญควรเลือกรสชาติที่ใส่น้ำตาลจะดีต่อร่างกายมากกว่า



• กระเทียม

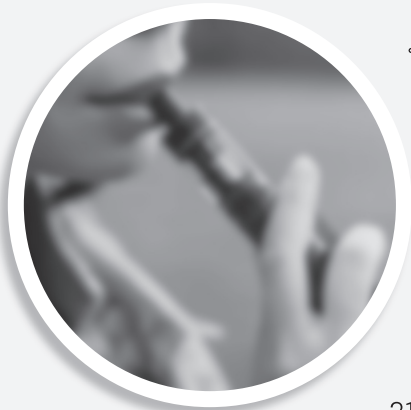
ของบ้าน ๆ ที่สรรพคุณดังไกลทั่วโลก

“อัลลีซิน” คือสารออกฤทธิ์หลักทางชีวภาพของกระเทียม ที่พบในหลายงานวิจัยว่าเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทรงพลังมากชนิดหนึ่ง มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียฆ่าเชื้อรา และต้านการอักเสบ และยังมีส่วนช่วยลดต่อต้านโรคอื่น ๆ อีกด้วย โดยหากต้องการให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด ต้องรับประทานทั้งดิบ ๆ โดยต้องบดให้แตกก่อนแล้วทิ้งไว้สัก 3-5 นาที เพื่อให้เกิดกระบวนการกระตุ้นกิจกรรมทางเคมีที่เหมาะสม จากนั้นใส่ผสมลงไปกับสลัดผักหรือนำไปปรุงอาหารก็ดีทีเดียว





กฎหมายเข้มเป็นผลดีควบคุมการสูบบุหรี่



คณะผู้วิจัยจากวิทยาลัยการสาธารณสุข มหาวิทยาลัยไอโอวา เปรียบเทียบ ประเมินผลกฎหมายควบคุมบุหรี่ต่ออัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าของประเทศ สหรัฐอเมริกา ในปี 2559 และ ปี 2560 จากกลุ่มตัวอย่าง 900,000 คน ถือเป็นการสำรวจระดับชาติเกี่ยวกับการใช้บุหรี่ไฟฟ้า

ผลวิจัยพบว่า หากอยู่ในรัฐที่มีการห้ามจำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบ ให้แก่คนอายุต่ำกว่า 21 ปี กลุ่มตัวอย่างจะมีแนวโน้มสูบบุหรี่ไฟฟ้าน้อยลง 14% ซึ่งมีเพียงรัฐแคลิฟอร์เนีย และฮาวาย ที่ใช้กฎหมายห้ามจำหน่าย ผลิตภัณฑ์ยาสูบให้แก่อายุต่ำกว่า 21 ปี โดยปัจจุบันตามระเบียบใหม่ขององค์การอาหารและยา สหรัฐฯ ห้ามจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าให้แก่อายุต่ำกว่า 21 ปี ในสหรัฐฯ เรียบร้อยแล้ว

นอกจากนี้การวิจัยยังพบว่า ประชาชนมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ไฟฟ้าน้อยลงกว่าปกติ 11% ในรัฐที่มีการกำหนดอัตราภาษีอุปกรณ์สูบและผลิตภัณฑ์สำหรับเติมน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งเป็นมาตรการทางกฎหมายที่มีใช้ในทั้งหมด 7 รัฐด้วยกัน

ในช่วงที่ทำการวิจัย ขณะที่มาตรการทางกฎหมายที่ห้ามสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในพื้นที่ในอาคารของสถานที่ทำงาน เอกชน ร้านอาหาร บาร์ ซึ่งมีการบังคับใช้ทั้งสิ้น 10 รัฐ ทำให้คนมีแนวโน้มจะสูบบุหรี่น้อยลงกว่าปกติ 10%



ก้นบุหรี่ปล่อยสารพิษยาวนานเป็นวัน

ผลการวิจัยของสถาบันมาตรฐานและเทคโนโลยีแห่งชาติ สหรัฐฯ พบว่า ก้นบุหรี่ แม้ดับทั้งแล้วหลังสูบจะยังสามารถปล่อยสาร เช่น นิโคติน ออกมาได้อีก คิดเป็นอัตรา 14% ของอัตราการปล่อยสารนิโคตินในขณะที่เผาไหม้

หมายความว่า ก้นบุหรี่สามารถปล่อยสารพิษ และเป็นอันตรายต่อคนได้ในกรณีที่สูบเสร็จแล้วดับและทิ้งไว้ในห้องในอาคาร อีกกรณีคือ คนที่ชอบสูบบุหรี่ ในรถและทิ้งก้นบุหรี่ไว้ในรถ เมื่อมีคนอื่น ๆ หรือเด็ก ๆ มาโดยสารด้วยแล้ว ก็มีความเสี่ยงในการรับสารพิษจากบุหรี่ได้

โดยนักวิจัยทำการทดลองเพื่อศึกษาสารพิษ 9 ชนิด (รวมทั้งนิโคตินด้วย) ที่ปล่อยออกมาจากก้นบุหรี่จำนวน 2,100 มวน ซึ่งนำมาจำลองการสูบแบบเสมือนจริง จากนั้นก็ดับ และนำมาวิเคราะห์โดยศึกษาประกอบกับปัจจัยด้านอุณหภูมิ ความชื้นในอากาศ ระดับลม และระดับความเปียกชื้นที่ก้นบุหรี่ ซึ่งผลที่ได้พบว่า บุหรี่ยังคงมีการปล่อยสารพิษต่าง ๆ ออกมาจนอาจทำให้คนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ถูกสัมผัสและเป็นอันตรายได้ในอัตราประมาณ 1 ใน 4 ของอัตราการได้รับสารพิษเหล่านี้จากควันบุหรี่มือสอง





ชาวมะกันตายจากน้ำเมาพุ่ง 2 เท่าตัวในรอบ 20 ปี



ผลการศึกษาล่าสุดตีพิมพ์ในวารสารวิชาการชื่อ “แอลกอฮอล์ลิ้ม คลินิกคอล แอนด์ เอ็กซ์เพอริเมนทอล รีซีเชิร์ด” พบว่า อัตราการเสียชีวิตที่มีสาเหตุเกี่ยวเนื่องกับพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในสหรัฐ เพิ่มขึ้น 2 เท่าตัวในช่วงประมาณ 20 ปี ที่ผ่านมานี้

งานวิจัยพบว่า อัตราการดื่มน้ำเมาในกลุ่มประชากรหญิงสหรัฐ เพิ่มขึ้น อย่างเห็นได้ชัดในห้วงเวลาเดียวกัน โดยคณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลนับตั้งแต่ ปี 2542-ปี 2560 และพบว่าเมื่อปี 2560 ประชากรสหรัฐ ราว 70% ที่อายุตั้งแต่ 18 ปีขึ้นไป บริโภคแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยที่ 2.1 หน่วยในการดื่มต่อวัน ซึ่งเป็นอัตรา ที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับตอนเริ่มต้นการวิจัยคิดเป็น 8%

ในขณะที่กลุ่มประชากรหญิงมีอัตราการดื่มจัด เพิ่มขึ้นถึง 23.3% ในช่วงการศึกษาวิจัย เดียวกัน นักวิจัยวิเคราะห์ว่า อัตราการเพิ่มขึ้นในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นี้ มีส่วนโดยตรงต่อการเพิ่มขึ้นของอัตรา การนำส่งโรงพยาบาล และอัตราการเสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้ อัตราการนำส่งโรงพยาบาล ด้วยสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการดื่มนั้นเพิ่มขึ้นมากถึง 61.6% ทั้งดับแข็ง ดับอ่อนอีกเสบเรื้อรัง อุบัติเหตุจากเมาแล้วขับ จมน้ำ เพราะเมา และอุบัติเหตุอื่น ๆ โดยจำนวนการเสียชีวิตทั้งหมดนี้ นับได้ 72,558 ราย ในตลอดช่วงการวิจัย

มาตรการรณรงค์ลดเหล้าใช้ได้จริง

สาธารณรัฐเช็ก ติดอันดับ 4 ของโลก ที่ประชากรดื่มจัด จึงเกิดการรณรงค์ งดดื่มแอลกอฮอล์ตลอดเดือนกุมภาพันธ์ ต่อเนื่องเป็นปีที่ 8 โดยกลุ่ม “ลิกออฟโอเพ่นเมน” ที่ต้องการกระตุ้นให้กลุ่มเป้าหมายหลักคือ ประชากร ชายชาวเช็ก ได้ทดลองงดเว้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดไปพร้อม ๆ กัน ตลอดเดือนแห่งความรัก และดูว่าจะเป็นอย่างไร

ด้วยหวังว่าเมื่อคนที่ดื่มเป็นประจำสามารถร่วมกิจกรรมนี้ได้สำเร็จ พวกเขา ก็อาจจะเลิกดื่มถาวรได้ หรืออย่างน้อยหากไม่ได้ก็อาจจะดื่มน้อยลง

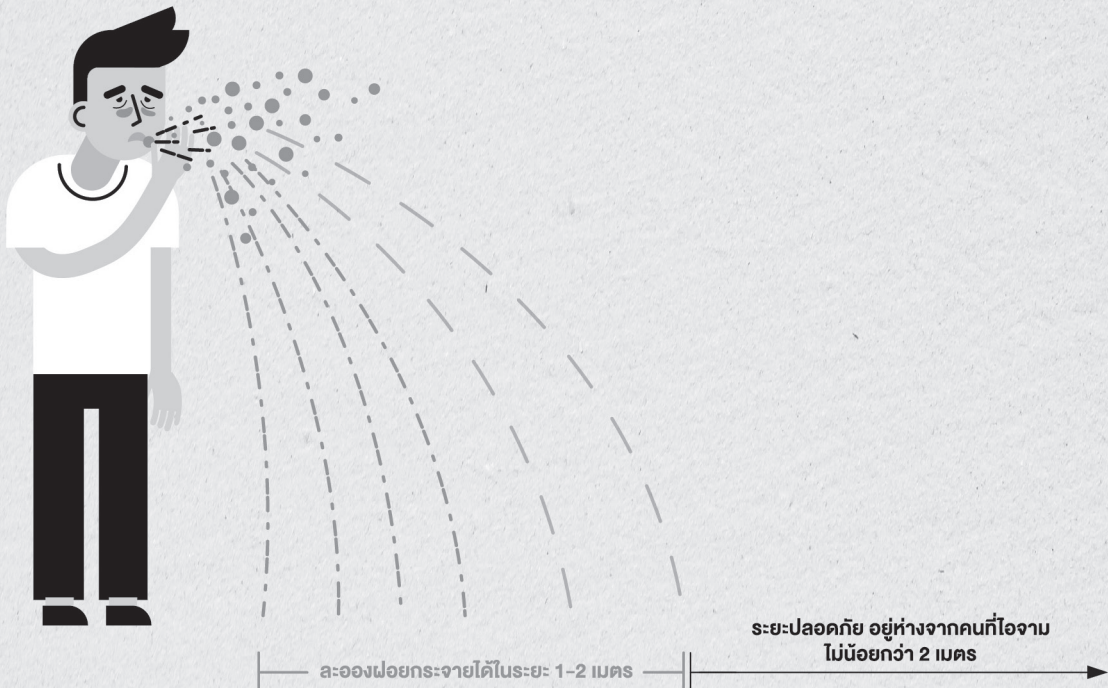
ขณะที่ในเมืองโอ๊คแลนด์ รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐ มีการเปิดตัว บาร์ปลอดน้ำเมา ชื่อว่า “บิซซี่” เป็นบาร์แห่งแรกในย่านเบย์เอเรีย ซึ่งมีค็อกเทล ให้เลือกมากมาย แต่ไม่ผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย

ขณะที่ประเทศสกอตแลนด์ ก็มีผลการวิจัยโดยระบบประกันสุขภาพแห่งชาติระบุว่า อัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ ในประเทศลดลงไป 3.6% หลังดำเนินมาตรการทางภาษีเพื่อหยุดกลยุทธกระตุ้นการดื่ม



อยู่ห่างระยะ 2 เมตร

เพื่อความปลอดภัย จากละอองฝอยของคนไอจาม



หนึ่งในวิธีที่จะช่วยป้องกันการโดนละอองฝอยจากการไอจาม
คือการยืนให้ห่างในระยะ 2 เมตร

เพราะละอองฝอยจากการไอจามกระจายได้ในระยะ 1 เมตร เพื่อป้องกันตัวคุณเอง
ถ้าเป็นไปได้ควรอยู่ห่างจากบุคคลทั่วไปในระยะ 2 เมตร และยังมีวิธีเหล่านี้ที่ช่วยป้องกัน
การแพร่เชื้อได้



ใช้ท่อนแขนปิดจมูกปาก
เวลาไอจาม



ใช้ข้อศอก
และต้นแขนด้านในแทน
ถ้าไม่มีท่อนแขน



สวมหน้ากากอนามัย





6

วิธีดูแลตัวเอง และคนใกล้ชิด



ให้ห่างไกล COVID-19 และโรคทางเดินหายใจจากไวรัสต่าง ๆ



ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ
ออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่
ลด ละ เลิก แอลกอฮอล์
และนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ
หากปฏิบัติตนด้วยวิธีการง่าย ๆ
เพียงเท่านี้ก็ทำให้เราห่างไกล
โรคทางเดินหายใจจากไวรัสต่าง ๆ ได้

ที่สำคัญไม่ควรตื่นตระหนกเกินไป
ติดตามข่าวสารอย่างต่อเนื่อง
จากแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้
เช็กให้ชัดก่อนเชื่อในทันที



1.



ล้างมือให้บ่อย

ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่
(อย่างน้อย 20 วินาที)
หรือใช้มือด้วยแอลกอฮอล์

2.



หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ คนป่วยที่ไอจาม

หากเลี่ยงไม่ได้ให้ใช้หน้ากากอนามัย

3.



ไม่ขยี้ตา แคะจมูก

ไม่ใช้มือจับตา ปาก และจมูก
โดยที่ยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด

4.



ออกกำลังกายเป็นประจำ

พักผ่อนให้เพียงพอ

5.



เมื่อมีอาการป่วย

สวมหน้ากากอนามัยพักที่บ้าน
แยกตัว ไม่ตื่นหรือมีโรคประจำตัว
ให้ปรึกษาแพทย์

6.



ฉีดวัคซีน ป้องกันไข้หวัดใหญ่

หากเป็นกลุ่มเสี่ยง

ที่มา : สัมภาษณ์ นพ.คำนวณ อึ้งชูศักดิ์

กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ สสส.
และอดีตนายแพทย์ผู้ทรงคุณวุฒิ
ด้านเวชกรรมป้องกัน สาขาระบาดวิทยา
สำนักโรคติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สุขกาย สบายใจ สไตล “นิวกลม”

ถือเป็นนักเขียนผู้สร้างแรงบันดาลใจ กระตุกต่อมปลุกปลอบในยุคนี้อีกว่าได้ สำหรับเจ้าของนามปากกา “นิวกลม” หรือ **สรายุทธ เอ็งสวัสดิ์** ปัจจุบันนอกจากผลงานเขียน ก็ยังมีพอดแคสต์ งานพิธีกร งานวิทยากร และงานเบื้องหลังโฆษณาอีกหลายชิ้น

นอกเหนือจากผลงานเขียน พุดสร้างแรงบันดาลใจ จะเห็นได้ว่า นิวกลม หันมาเปลี่ยนตัวเองด้วยการออกกำลังกายอย่างจริงจัง นำไปสู่ผลงานเขียน Homo Finishers-สายพันธุ์เข้าเส้นชัย ที่บอกเล่าเรื่องราวการเอาชนะตัวเอง การสร้างเป้าหมายให้กับตัวเองในวัย 40 ทำลายตัวเองด้วยการออกไปวิ่ง ลุกจากที่นอนทุกเช้า ทำให้ชีวิตมีเป้าหมายด้วยการออกไปวิ่ง จนเห็นความเปลี่ยนแปลงในตัวเองอย่างชัดเจน

นิวกลม เคยกล่าวไว้ว่า “สิ่งที่เข้าใจตัวเองผ่านการวิ่ง เหมือนกับความคิดแบบกรีกโบราณ การมีชีวิตอยู่ไม่ใช่เพื่อแค่มีชีวิตอยู่ แต่ยังหมายถึงคุณต้องงอกงามด้วย ถ้าไม่งอกงามเพิ่มขึ้นไป ก็ไม่ต่างจากคุณตายไปแล้ว”

เมื่อถามถึงนิยามความสุขของผู้ชายคนนี้ นิวกลม อธิบายให้ฟังว่า ชีวิต คือ ส่วนผสมระหว่างเรื่องที่เราชอบ และไม่ชอบ เราไม่สามารถควบคุมมันได้ เพราะฉะนั้นความสุขจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อเรามีจิตใจที่มั่นคง ซึ่งจิตใจที่มั่นคงนั้นจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการฝึกฝน เราจำเป็นต้องมีศรัทธา เชื่อว่าชีวิตนี้มีความหมาย เชื่อในกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ เชื่อว่าทุกอย่างเกิดขึ้นโดยมีเหตุและผลของมัน

“ความสุขในชีวิตของคนเรานั้นอยู่ที่จิตใจ ในการดำเนินชีวิตนั้นเป็นไปไม่ได้ที่เราจะพบเจอเรื่องที่ถูกใจได้ตลอดเวลา เมื่อเราไม่สามารถควบคุมหรือบังคับได้ หากเรามีจิตใจที่มั่นคง เราก็จะมีความสุข และการมีจิตใจที่มั่นคง ก็ต่อเมื่อได้รับการฝึกฝนเปรียบเสมือนเราสร้างบ้านให้จิตใจของตัวเอง”

สิ่งสำคัญที่เราควรจะมีคือ ความอดทน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่หาได้ยากแล้วสำหรับคนในยุคปัจจุบัน ที่ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และเต็มไปด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกมากมายเช่นนี้ แต่ถ้าเราทำได้ ก็จะทำให้เรามีจิตใจที่เข้มแข็ง พร้อมรับมือกับทุกอย่างที่จะผ่านเข้ามาในชีวิต

ส่วนในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย นิวกลม ถือเป็นคนหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างจริงจังในเรื่องสุขภาพ พร้อมถ่ายทอดว่า ทุกวันนี้เขาดูแลร่างกายโดยเน้นไปพร้อมๆ กัน 3 อย่าง คือ การกิน การนอน และการออกกำลังกาย ใส่ใจกับการกินมากขึ้น ด้วยการเลือกชนิดของอาหาร ลดแป้ง ลดของทอด ของหวาน มัน เค็ม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พยายามวิ่งให้บ่อยที่สุด และพักผ่อนให้เพียงพอ นอนประมาณ 3-4 ชั่วโมง เพื่อที่จะตื่นนอนได้อย่างสดชื่นในตอนเช้า นี่เป็นเคล็ดลับการดูแลสุขภาพสไตล์หนุ่มนักเขียนคนนี้

การดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และดูแลสุขภาพจิตให้แจ่มใส จะทำให้เราสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ทุกคนต่างรู้ว่า สิ่งไหนดี และสิ่งไหนไม่ดี ต่อตนเอง คงจะไม่มีใครมาบังคับหรือเปลี่ยนแปลงชีวิตเราให้ดีขึ้น หรือแย่งลงได้ ถ้าเราไม่ได้เป็นคนเลือกที่จะทำมันด้วยตัวเอง

การทำให้ชีวิตสมดุลในทุกๆ ด้าน ผิดสติ เตรียมพร้อมร่างกายให้แข็งแรง เป็นเทรนด์ใหม่ของคนยุคนี้ และทุกคนสามารถทำได้ เพราะการดูแลสุขภาพนั้นเป็นเรื่องง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถเริ่มต้นได้ทุกที่ ทุกเวลา สสส. เป็นกำลังใจ และสนับสนุนทุกความมุ่งมั่นของคนไทยที่จะมีสุขภาพกายและใจที่ดีไปด้วยกัน





ສຸບັບສມອງ ຈັບບີ້

อยากชวนเพื่อนสมาชิกคนสร้างสุข มาช่วยกัน
คิดว่า ปดเทอมสร้างสรรค์ ควรจะทำอะไร อย่างไร
ให้กลายเป็นปดเทอมในฝัน

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
ก่อนวันที่ 20 เมษายน 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเสื้อปิดเทอมสร้างสรรค์



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



ใกล้หมอ
APPLICATION



“เหมือนมีหมออยู่ใกล้ๆ ใกล้แค่ไหน ก็ใกล้หมอ”

แอปฯ ทำหน้าที่คล้ายกับการซักอาการ
ของคนไข้ โดยหมอผู้เชี่ยวชาญ

“รู้
รักษา
หาย”

บอกโรค

ที่น่าจะเป็นเบื้องต้น 3 อันดับแรก

ให้ความรู้ของโรค

ที่เราสนใจ

บอกพิกัดที่ตั้ง

ที่อยู่ เบอร์ติดต่อของโรงพยาบาล
ที่อยู่ใกล้ที่สุดของคนไข้



เข้าถึงข้อมูลโรค

ที่กังวล ได้อย่างรวดเร็ว

ใช้ดูแลสุขภาพด้วยตัวเอง

และแนะนำอาการที่ควรไปพบแพทย์



ดาวน์โหลด Application ได้เลยที่นี่



สำหรับ Android



สำหรับ iOS (iPhone)

คลิป Video แนะนำการใช้งานเบื้องต้น



ของ Application “ใกล้หมอ”

