จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 16
ฉบับที่ 229
พฤศจิกายน 2563

19 ปี สสส.

องค์กรนวัตกรรมเพื่อสุขภาวะ

- **ร่วมทบทวน** เส้นทางสุขภาวะ
- **ต้อนรับนักวิ่ง** สู่ยุค New Normal
- **รู้จักคนต้นแบบ** วิ่งสร้างสุข

แจก ฟรี!

สสส #ระยะห่างทางสังคม
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

หากย้อนไปเมื่อ 19 ปีที่แล้วที่ สสส. ได้ถือกำเนิดขึ้น ท่ามกลางความไม่ค่อยเข้าใจนักของผู้คน ในองค์กรด้านสุขภาพรูปแบบใหม่ที่ตามกฎหมายชื่อ พ.ร.บ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 ได้ออกแบบให้มีที่มาของรายได้กองทุนมาจากการจัดเก็บภาษีเพิ่มจากภาษีสรรพสามิตยาสูบและสุรา ในอัตราร้อยละ 2

แม้แต่คำว่า ***"การสร้างเสริมสุขภาพ"*** ก็เป็นคำใหม่ที่ยังไม่ปรากฏในพจนานุกรม แต่สื่อนัยว่า องค์กรนี้จะใช้แหล่งทรัพยากรใหม่จากภาษีของสินค้าที่อันตรายต่อสุขภาพมาใช้สร้างการมีสุขภาพดีของประชาชนด้วยแนวทางใหม่

สิบเก้าปีที่ผ่านมา เราได้เดินหน้าในการ ***"สนับสนุน"*** การสร้างเสริมสุขภาพ ที่เริ่มนิยามคำว่าสนับสนุนได้ชัดเจนขึ้นว่าคือการ ***"จุดประกาย กระตุ้น สานและเสริมพลัง"*** แก่บุคคลและองค์กรทุกภาคส่วนให้มาร่วมกันสร้างขีดความสามารถ สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะทั้งทางกาย จิต ปัญญา สังคม อย่างต่อเนื่อง

กระบวนการมากมายถูกริเริ่มออกแบบ ทดสอบ ทรัพยากรบุคคลจำนวนมากถูกนำมาร่วมงาน ตั้งแต่คณะกรรมการกองทุน สสส. คณะกรรมการประเมินผลที่แต่งตั้งโดยคณะรัฐมนตรี คณะอนุกรรมการต่าง ๆ ผู้ทรงคุณวุฒิกลั่นกรองโครงการ ผู้บริหารและเจ้าหน้าที่สำนักงาน ไปจนถึงผู้ร่วมงานทั้งที่รับทุนและไม่ได้รับทุน ที่เรียกกันว่า ***"ภาคี"*** ในการขับเคลื่อนงานสร้างสุขภาพทั้งเชิงประเด็น เชิงองค์กร เชิงพื้นที่ และเชิงระบบ

"คน สสส." จึงมีองค์ประกอบที่กว้างขวางครอบคลุมคนหลายหมื่นหลายแสนคนในทุกภาคส่วนทั่วประเทศและขยายไปเชื่อมประสานในระดับนานาชาติ

ในขวบปีที่ 19 ที่กำลังจากไปนี้ แม้ว่า สสส. ต้องทำงานและปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่มีความเปลี่ยนแปลงและเคลื่อนไหวสูง จากวิกฤตโควิด-19 ที่ไม่อยู่ในแผนที่วางไว้ แต่การปรับแผนการทำงานอย่างรวดเร็วของ สสส. และภาคีเครือข่ายเพื่อให้ทันต่อสถานการณ์ และสามารถสื่อสารไปยังประชาชนให้ความเข้าใจความเสี่ยงในสถานการณ์ฉุกเฉิน พร้อมทั้งปรับตัวให้สอดรับกับการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในอนาคต ทำให้ผลงานโดยรวมของปีนี้ ยังคงบรรลุเป้าหมายที่คณะกรรมการกองทุน สสส. วางไว้อย่างดี ภายใต้บรรยากาศของการเรียนรู้ที่น่าจดจำ

รวมทั้งผลประเมินกลไกการทำงานของ สสส. ที่เน้นบริหารองค์กรด้วยความโปร่งใส ตรวจสอบได้ ในปีนี้ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ปปช.) ได้ประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ หรือ ITA ซึ่ง สสส. ได้คะแนนอยู่ที่ 91.56 คะแนน อยู่ในระดับ A เป็นลำดับที่ 243 จาก 8,303 หน่วยงานภาครัฐทั่วประเทศ

ตลอดเส้นทางการเดินทางสู่สุขภาวะจวบจนถึงปีนี้ แม้เราเชื่อว่า ผู้คนเริ่มรู้จักตัวตนและผลงานของ สสส . พอประมาณแล้ว แต่เราก็เตรียมตัวที่จะสรุปภาพรวมขององค์กรในรอบสองทศวรรษที่จะครบในปีหน้าที่กำลังจะมาถึง เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการสร้างสุขภาพของประชาชนไทยให้ทวียิ่งขึ้น ภายใต้แนวคิด ***"20 ปี ภาคีสร้างสุข : นวัตกรรมความสุขที่ยั่งยืน"***

โปรดติดตามกันนะครับ

คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 16 ฉบับที่ 229 พฤศจิกายน 2563

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4
19 ปี สสส. องค์กรนวัตกรรมเพื่อสุขภาวะ

สุขสร้างได้ 10
วิ่งวิถีใหม่ ยุค New Normal

คนสร้าง**สุข** 14
"ณรงค์ เทียมเมฆ" วิ่งสร้างสุข...สู่ชีวิตใหม่

สุขรอบบ้าน 16
ลดน้ำหนักสุดฮิตดีจริงหรือ!
อดอาหารแบบไอเอฟ ลดกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน?

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
ลูกคือพลังใจ หันหลังให้ *"เหล้า-บุหรี่"* ถาวร

สุขลับสมอง 23

สสส
#ระยะห่างทางสังคม
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.or.th

19 ปี สสส.

องค์กรนวัตกรรมเพื่อสุขภาวะ

19 ปี ของ สสส.
มุ่งมั่นอยากเห็นคนไทย
สุขภาวะดีเสมอมา

การเดินทางสร้างสุขภาวะตลอดระยะเวลา ของ สสส. "สุขภาพดี" ไม่ใช่แค่เป้าหมายเดียว แต่ "สุขภาวะ" ครอบคลุมไปถึงสุขภาพกาย ยังมีความลึกซึ้งไปถึงการสร้างความสุขทางใจ ปัญญา ตลอดจนถึงสังคม สิ่งเหล่านี้เมื่อรวมกันจะกลายเป็นสุขภาวะ โดยที่ผ่านมา สสส. ริเริ่ม ผลักดัน สนับสนุน ให้เกิดการขับเคลื่อนโครงการสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ ฝังรากแนวทางการสร้างสุขภาวะให้เติบโตและกระจายไปทั่วประเทศ

ในอดีตปัญหาใหญ่ของสุขภาวะ ถูกคุกคามจาก **โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases)** เป็นหลัก เพราะความเปลี่ยนแปลงทางสังคม สิ่งแวดล้อม การกินอยู่ หลับนอน หรือเรียกว่า วิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

บวกด้วยปัจจัยเสี่ยงอย่าง เหล้า บุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย อาหารรสหวาน มัน เค็มจัด และมีความเครียด โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมักจะค่อย ๆ เริ่มมีอาการและรุนแรงขึ้นทีละน้อย หากไม่ได้มีการรักษาควบคุมจะทำให้เกิดการเจ็บป่วยลักษณะนี้มากขึ้น จนกลายเป็นลำดับต้นๆ ของการเสียชีวิต

ยิ่งปีที่ผ่านมา คนทั้งโลกต้องเผชิญหน้ากับความร้ายกาจของโรคระบาดใหม่อย่างไวรัสโควิด-19 ทำให้สังคมหันมาตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพ เพราะโรคภัยที่เกิดขึ้นไม่ได้กระทบแค่สุขภาพ แต่เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต เศรษฐกิจทั่วโลกหยุดชะงัก ยิ่งคนที่มีโรคภัยไข้เจ็บ โรคเรื้อรัง โรคประจำตัว ก็จะกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงมากที่สุด ทำให้หลายคนเริ่มตระหนักว่า การมีสุขภาพดีเป็นต้นทุนวิเศษของชีวิต คำว่า ***"ไม่มีโรค คือลาภอันประเสริฐ"*** ก็ยังคงใช้ได้จริง

World Health Organization

ที่ผ่านมา **องค์การอนามัยโลก (WHO)** เล็งเห็นว่ากลุ่มโรค NCDs นั้น ถือเป็นปัญหาใหญ่ที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ โดยเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตราว 400,000 คนต่อปี คิดเป็น 76% ของการเสียชีวิตทั้งหมด และ 50% เสียชีวิตก่อนวัยอันควร

ที่น่าสนใจคือ คนที่ป่วยด้วยโรค NCDs ในสถานการณ์โควิด-19 จะมีความเสี่ยงของความรุนแรงต่อโรคมากกว่าคนทั่วไปถึง 5 เท่า ซึ่งโรคในกลุ่มโรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่

โรคเบาหวาน	**โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ**	**โรคถุงลมโป่งพอง**
โรคมะเร็ง	**โรคความดันโลหิตสูง**	**โรคอ้วนลงพุง**

แม้ค่าสถิติการป่วยและเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs จะสูงมาก แต่แท้จริงแล้ว กลุ่มโรค NCDs นั้นสามารถป้องกันได้ เพราะสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงหลักนั้น เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงจากตัวเราเอง แน่นอนว่าโรคเรื้อรังไม่มีวัคซีนจัดการได้เหมือนไวรัส แต่เราสามารถสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นเองได้ด้วยการลดปัจจัยเสี่ยง ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่-ดื่มเหล้า หมั่นออกกำลังกาย และควบคุมอาหาร

WHO ได้ทำนายสถานการณ์สุขภาพ ในปี 2573 ประชากรโลกจำนวน 23 ล้านคน จะเสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โดย 85% อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา นอกจากนี้ยังมีโรคมะเร็ง ถุงลมโป่งพอง ปอดเรื้อรัง หอบหืด และเบาหวาน ที่จะคร่าชีวิตคนจำนวนมาก หากเอามาเทียบกันอาจจะไม่แพ้กับโควิด-19 ที่ใครหลายคนกลัวเลยทีเดียว

ทางออก!! ตัดปัจจัยเสี่ยง หรือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงตั้งแต่วันนี้

ลด

- **ลด** โอกาสเสี่ยงในการเป็นกลุ่มโรค NCDs ได้ มากถึง 80%
- **ลด** โอกาสเป็นมะเร็งได้ 40%
- **ลด** โอกาสป่วยโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ และโรคเบาหวาน ประเภทที่ 2 ได้ 80%

WHO ระบุว่า พื้นฐานสำคัญในการป้องกันโรคคือ ***"การสร้างเสริมสุขภาพ"*** ซึ่งเป็นแนวทางการทำงานที่ สสส. ขับเคลื่อนและสนับสนุนนโยบายรัฐบาล ให้เป็นไปตามยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อระดับชาติ 5 ปี (ปี 2560-2564) ในการขับเคลื่อนสังคมและสื่อสารความเสี่ยง ปัญหาและสถานการณ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพป้องกัน และลดอัตราจากเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs ที่ปัจจุบันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทย ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสม

สิ่งสำคัญในการป้องกัน NCDs และขาดไม่ได้เลยอีกเรื่องคือ การบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการ แต่หากพิจารณาดูจากสถิติบางอย่างของคนไทย โดยเฉพาะสถิติการบริโภคน้ำตาล เกลือ ซึ่งเป็นดัชนีบ่งบอกปัญหาสุขภาพอย่างหนึ่ง

กินหวาน...น้ำตาลพุ่ง

เมื่อปี 2557 ผลสำรวจชี้ว่า คนไทยบริโภคน้ำตาลเกินกว่าปริมาณที่ควรได้รับ 4-7 เท่าตัว หรือ ประมาณวันละ 28 ช้อนชา ทั้งที่ค่าที่แนะนำไม่ควรเกิน 4-8 ช้อนชา ข้อมูลจากสหพันธ์เบาหวานนานาชาติ พบว่า ในปี 2558 มีผู้ป่วยเบาหวาน 415 ล้านคน ทุก 6 วินาทีจะผู้เสียชีวิตจากโรคเบาหวาน และ 1 ใน 11 คน ป่วยเป็นเบาหวานโดยไม่รู้ตัว

กินเค็มไป...ไตพัง

ปริมาณโซเดียมที่ WHO แนะนำอยู่ที่ไม่เกิน 5 กรัมต่อวัน แต่คนไทยบริโภคเกินถึง 2 เท่าหรือ 10 กรัมต่อวัน เมื่อพิจารณาสถานการณ์โรคไตก็พบว่าแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุส่วนใหญ่ 70% เกิดจากเบาหวานและความดันโลหิตสูง สาเหตุหนึ่งคือ การกินเค็มจากอาหารฟาสต์ฟู้ด ขนมขบเคี้ยว อาหารเพิ่มซอสปรุงรสจัด ผงหมัก น้ำจิ้ม อาหารแช่แข็งที่เค็มมากกว่าปกติ 30 เท่า โดยพบว่า คนไทยป่วยเป็นโรคไตเรื้อรัง 17.6% ของประชากรทั้งประเทศ หรือประมาณ 8 ล้านคน

ไขมันเกิน...ก่อโรค

ไขมัน ก็เป็นชนวนสำคัญในการก่อโรค โดยเฉพาะไขมันทรานส์ WHO แนะนำให้บริโภคไม่เกิน 2 กรัมต่อวัน หรือ 0.5 กรัม ต่อหน่วยบริโภค ส่วนไขมันอิ่มตัว บริโภคไม่เกิน 5 กรัมต่อหน่วยบริโภค ซึ่งการบริโภคมากเกินไป จะเพิ่มไขมันไม่ดีในเลือด และทำให้ไขมันที่ดีในเลือดลดลง เพิ่มความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด

6:6:1 รสกลมกล่อมห่างไกลโรค

6:6:1 รสกลมกล่อมห่างไกลโรค คือ การปรุงให้พอดี ลดความเสี่ยงโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ด้วยการปรุงเครื่องปรุงต่าง ๆ ให้ไม่เกินนี้ คือ **น้ำตาล 6 ช้อนชาต่อวัน ไขมัน 6 ช้อนชาต่อวัน และเกลือ 1 ช้อนชาต่อวัน** โดยต้องระวังเครื่องปรุงที่แฝงมาในอาหารต่าง ๆ ด้วย

โควิด-19 ทำพิษ...คนกลัวไม่ออกกำลังกาย

ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre : TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำรวจพบว่า ช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ส่งผลให้การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยลดลงจาก 75% มาอยู่ที่ 55% จึงจำเป็นต้องเร่งฟื้นฟูระดับการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

น้ำเมา...ต้นตอปัญหา

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดหลากหลายปัญหา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาครอบครัว ต้นตอการเกิดอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท การล่วงละเมิดทางเพศ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ สำรวจเมื่อปี 2560 พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป 55.9 ล้านคน เป็นผู้ที่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 15.9 ล้านคน ในจำนวนนี้ดื่มสม่ำเสมอถึง 12.5% ซึ่งยังต้องเดินหน้าเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงนี้ลง

หากคุณอยากเลิกเหล้าเพื่อคนที่รัก ตรงนี้มีวิธี

- **ปรับสิ่งแวดล้อม** ผู้ที่เคยเลิกเหล้าได้แล้ว แต่สุดท้ายกลับมาดื่มอีก สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากตนเองยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สามารถเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย ดังนั้นการเลิกเหล้าให้สำเร็จถาวรจึงต้องเลี่ยงสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดความอยากดื่ม เช่น กลุ่มเพื่อนนักดื่ม สถานที่อโคจร
- **ปรับร่างกาย** กลุ่มคนดื่มแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ ดื่มเป็นประจำ และกลุ่มดื่มเป็นบางครั้ง ซึ่งกลุ่มแรกต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ เพราะหลายคนติดจนเลิกไม่ได้ง่าย ๆ เมื่อเลิกแล้วก็มีอาการข้างเคียง ต้องดูแลร่างกายเป็นพิเศษด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายเป็นประจำ
- **ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง** กำลังใจจากคนในครอบครัวมีส่วนสำคัญให้นักดื่มกล้าตัดสินเปลี่ยนตัวเอง อาจเริ่มจากการคุยกับคนในครอบครัวว่า ถ้าเลิกแล้วจะดีอย่างไร คุยกับเพื่อนฝูงถึงข้อดีจากการงดเหล้า และชวนเพื่อนให้เลิกดื่มเป็นเพื่อนกัน
- **หาแรงจูงใจในการเลิกดื่ม** การเลิกเหล้าดีหลายอย่าง ไม่ว่าจะมีเงินเก็บมากขึ้น มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น สิ่งเหล่านี้คือแรงจูงใจสำคัญในการ ลด ละ เลิกอย่างต่อเนื่อง

ยิ่งสูบ...ยิ่งเสี่ยง

สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำรวจเมื่อปี 2560 พบว่า ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป เป็นผู้สูบบุหรี่ 10.7 ล้านคน หรือ 19.1% โดยในภาพรวมอัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มลดลง ยกเว้นกลุ่มอายุ 19-24 ปี ที่มีอัตราการสูบเพิ่มขึ้นเล็กน้อย

การเดินทางสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. 19 ปีที่ผ่านมา มุ่งมั่นส่งเสริมความรอบรู้ทางด้านสุขภาพ ทักษะชีวิต จิตสำนึกสุขภาวะ และการใช้วิถีชีวิตที่มีสุขภาวะเพื่อประชาชนทุกกลุ่มวัย เพื่อควบคุม และป้องกันโรค NCDs ส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาวะ และมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเหมาะสมตามวัย ด้วยการพัฒนาองค์ความรู้ นวัตกรรม ผ่านการรณรงค์ สื่อสาร กระตุ้นให้ประชาชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดปัจจัยเสี่ยงเพื่อลดอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตที่ต้นเหตุ และมีความยั่งยืนที่สุด

โทษของบุหรี่ ยิ่งสูบยิ่งป่วยโรคร้าย

- **หลอดเลือดสมอง** ตีบ-แตก-ตัน
- **โรคปอด** และระบบทางเดินหายใจ
- โรคระบบ **ทางเดินอาหาร**
- **เสื่อมสมรรถภาพ** ทางเพศ
- **หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงแท้ง** ลูกในครรภ์เสี่ยงตาย
- มีโอกาส **ตาบอดถาวร**
- **โรคหัวใจ** และหลอดเลือด
- โรคระบบ **ทางเดินปัสสาวะ**
- โรคเกี่ยวกับ **กระดูกและกล้ามเนื้อ**
- **สารก่อโรคมะเร็ง** และอาการทางร่างกายอื่นๆ

“ ในวิกฤตก็มีโอกาส แม้ว่าการเดินทางของ สสส. จะผ่านร้อน ผ่านหนาวมาถึง 19 ปี แต่ไม่เคยมีวิกฤตสุขภาพครั้งไหน ที่สะเทือนไปทั่วโลกเหมือนในปีนี้ สสส. ในฐานะผู้ขับเคลื่อนงานด้านสุขภาพมาตลอด ได้ปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างสูง การสร้างเสริมสุขภาพถือว่ามีความสำคัญในเวลาแบบนี้ เพราะทุกคนต้องรู้จักการป้องกันสุขภาพไม่ให้เจ็บป่วย

ถือเป็นครั้งสำคัญที่งานด้านสร้างเสริมสุขภาพป้องกันปัจจัยเสี่ยง ซึ่งเป็นงานที่ สสส. ทำมาตลอดระยะเวลายาวนาน ถูกหยิบยกขึ้นมา และทั้งสังคมให้ความสนใจพร้อมตระหนักถึงประโยชน์ของการสร้างสุขภาวะ การสร้างชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) จึงกลายเป็นวาระแห่งชาติ และทุกคนขับเคลื่อนไปพร้อมๆ กัน

“ในวิกฤตกลายเป็นโอกาสในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้โอกาสใหม่ทำให้ดีขึ้น ความกลัวของโรคระบาดมี 2 มิติ คือ กลัวตัวเองหรือคนที่รักจะเป็น และกลัวตัวเองเป็นผู้แพร่ ทำให้คนใส่หน้ากากอนามัยมากขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมสุขภาพของคนไทยดีขึ้น เกิดการปรับตัว เราใช้การสื่อสารเรื่องเดิมในโอกาสใหม่ ขับเคลื่อนการทำงานสร้างเสริมสุขภาพผ่าน 15 แผน โดยปรับกระบวนการทำงาน 10% ภายใต้วาระกลาง คือ ความรอบรู้เรื่องสุขภาพ ดึงเอาเครื่องมือสำคัญ ที่เคยใช้ในอดีต มาสังเคราะห์ร่วมกัน”

ก้าวต่อไปของ สสส. ยังคงเดินหน้าเรื่องปัจจัยเสี่ยงในระดับภูมิภาคทั้งประเด็นเหล้า บุหรี่ อุบัติเหตุ รวมถึงผลักดัน *“กฎหมายอากาศสะอาด”* จากปัญหา PM2.5 อย่างน้อยใน 20 จังหวัดเสี่ยง นอกจากนี้ ยังเดินหน้าเรื่อง Digitalization ที่กระทบต่อเด็ก เยาวชน ไซเบอร์บูลลี่ ข่าวปลอม ข่าวลวง

พัฒนาระบบฐานข้อมูลที่แต่เดิมใช้เวลานาน สู่การพัฒนา *“ระบบ Big data”* ให้รวดเร็วมากขึ้น สามารถเช็กได้แบบเรียลไทม์ เช่น แนวโน้มการบริโภคอาหาร โดยขณะนี้ ผู้เชี่ยวชาญด้านไอที กำลังช่วยกันพัฒนาระบบ รวมถึงเดินหน้าเรื่อง *“เด็กปฐมวัย”* ขับเคลื่อนนโยบายไปยังศูนย์พัฒนาเด็กเล็กต้นแบบใน 20 กว่าจังหวัด และสานต่อเรื่อง *“โควิด-19”* ทั้งชีวิตวิถีใหม่ New Normal และการเฝ้าระวังระลอก 2

“สสส. ในฐานะองค์กรหนึ่งที่อยู่ในสังคมไทย เราหวังว่าองค์กรจะเป็นประโยชน์ต่อสังคม อยากให้ประชาชนเข้ามาทำความรู้จัก สสส. มากขึ้น เพื่อมามีส่วนร่วมและใช้ประโยชน์ร่วมกัน”

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์
ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สสส. องค์กรนวัตกรรมสานพลังสร้างเสริมสุขภาพ

จุดกำเนิดของ สสส. หากย้อนกลับไปเมื่อ 20 ปีก่อน ถือเป็นจุดเริ่มต้นขององค์นวัตกรรมรูปแบบใหม่ที่ใช้แนวคิดใหม่ วิธีใหม่เข้ามาแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพของคนไทยให้ดียิ่งขึ้น

พฤติกรรมและวิถีชีวิตของผู้คนที่เปลี่ยนไป ทำให้สภาพสังคมและสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลง การทำงานของ สสส. นอกจากต้องคิดใหม่ ทำใหม่ ยังต้องประสานความร่วมมือ หาแนวร่วมในการทำงานตามเป้าหมายด้านต่าง ๆ มองหาต้นตอของปัญหา และช่องว่างของโอกาสในการสร้างเสริมสุขภาพ พัฒนาองค์ความรู้ พร้อมสื่อสารให้ความรู้ เพื่อสร้างความตระหนักให้เกิดขึ้นกับบุคคลในสังคม

เราทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายที่หลากหลาย เชื่อมประสานและผลักดันโครงการนวัตกรรมสุขภาวะรูปแบบใหม่ สร้างกลไกการทำงานในหลายภาคส่วน เปลี่ยนแปลงบรรทัดฐานทางสังคม กฎ กติกา นโยบาย ไปจนถึงการผลักดันกฎหมาย เพื่อสร้างบริบทของสังคมลให้เอื้อต่อการมีสุขภาวะที่ดีของทุกคนในสังคม

นวัตกรรม “ช้อน ปรุง ลด”
กวาด 7 รางวัลในระดับนานาชาติ

[“ช้อนมีรู” นวัตกรรมลดการปรุง ย้ำคนไทยตระหนักลดการปรุงหวาน เค็ม]

ถือเป็นนวัตกรรมเพื่อตอกย้ำให้คนไทยเห็นภาพจำถึงปริมาณการกินเกลือและน้ำปลาที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ เพราะพฤติกรรมของเรามักชอบปรุงรสให้จัดจ้าน แต่หารู้ไม่ว่าแฝงภัยทางสุขภาพมาแบบไม่รู้ตัว *“ช้อนปรุงรสมีรู”* จึงถูกออกแบบโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จนสามารถกวาดรางวัลได้ถึง 7 รางวัล ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

นอกจากจะเป็นสื่อรณรงค์จนเกิดกระแสในสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อให้คนไทยเห็นภาพจำถึงปริมาณการกินโซเดียมที่เหมาะสมในแต่ละมื้อแล้ว ตัวช้อนมีรู ยังลงลึกเป็นสื่อการเรียนรู้ในวงการสาธารณสุขอย่างแพทย์ และอสม. เพื่อมอบความรู้แก่ผู้ป่วยโรคไต ความดัน และผู้สูงอายุ ให้เข้าใจถึงปริมาณการตักเกลือ น้ำปลาที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ และยังเป็นสื่อการเรียนรู้ของนักกำหนดอาหาร ครูนักโภชนาการ

ที่มาของ ***“ช้อน ปรุง ลด”*** เพราะคนไทยกินเค็มเกิน 2 เท่า ขณะที่ WHO แนะนำในแต่ละวัน ต้องไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน ส่งผลให้คนไทยเป็นโรคไต หัวใจ และความดันเฉลี่ย 22 ล้านคนต่อปี เสียค่าใช้จ่ายในการรักษากว่า 99,000 ล้านบาท

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่า ***“เราติดเค็ม”*** และ ***“กินเค็ม แค่ไหนถึงพอดี”***

ในเมื่อแต่ละวัน เรากินโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม คิดง่าย ๆ คือ หากปรุงรสด้วยเกลือ ไม่เกิน 1/3 ช้อนชาต่อมื้อ หากปรุงด้วยน้ำปลา ไม่เกิน 2/3 ช้อนชาต่อมื้อ

สสส. จึงร่วมกับ เครือข่ายลดการบริโภคเค็ม สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข องค์การอนามัยโรค และบริษัท ซี เจ เวิร์ค ร่วมออกแบบนวัตกรรม ***“ช้อน ปรุง ลด”*** ช้อนมีรู ที่ออกแบบมาให้คนไทยได้เห็น ***“ภาพจำ”*** ปริมาณเครื่องปรุงที่เหมาะสมในการประกอบอาหารแต่ละมื้อ

ปริมาณน้ำปลาที่เหมาะสมในแต่ละมื้อ คือ ไม่เกิน 2 ใน 3 ช้อนชา และปริมาณเกลือที่เหมาะสมต้องไม่เกิน 1 ใน 3 ช้อนชา เพื่อให้ทุกคนสามารถใช้ช้อนชาที่บ้านได้ด้วยสัดส่วนที่แนะนำ

เป็นหนึ่งในนวัตกรรมสร้างสุขภาวะที่ต่อยอดความรู้สู่การรณรงค์

ตัวอย่างรางวัลของช้อนมีรูทั้งในและต่างประเทศ อาทิ

- ปี 2020 รางวัล Adstars (Korea) PR & Healthcare รางวัล Adforum PHNX (France) Product Design
- ปี 2019 รางวัล Adman (Thailand) Media-PR-Outdoor-Digital & Social
- facebook สนับสนุนงบประมาณ 10,000 เหรียญสหรัฐฯ เพื่อต่อยอดการโปรโมทสื่อช้อน ปรุง ลด ในการให้ความรู้กับประชาชน

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ (ปปช.) ได้พัฒนาเครื่องมือการประเมินเชิงบวกเกี่ยวกับการดำเนินงานที่มีคุณธรรม จริยธรรม และมีธรรมาภิบาล เพื่อเป็นมาตรการป้องกันการทุจริต และเป็นกลไกในการสร้างความตระหนักให้หน่วยงานภาครัฐมีการดำเนินงานอย่างโปร่งใส มีคุณธรรมโดยใช้ชื่อว่า ***“การประเมินคุณธรรมและความโปร่งใสในการดำเนินงานของหน่วยงานภาครัฐ หรือ ITA***

ผลการประเมิน ITA ของ สสส. ประจำปี 2563 อยู่ที่ 91.56 คะแนน (ระดับ A) จากคะแนนสูงสุด 99.60 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบจากหน่วยงาน พ.ร.บ.เฉพาะลักษณะเดียวกัน สสส.อยู่ลำดับที่ 3 จากทั้งหมด 13 หน่วยงาน เทียบหน่วยงานองค์การมหาชนอยู่ลำดับที่ 10 จาก ทั้งหมด 55 หน่วยงาน เทียบหน่วยงานภาครัฐทั่วประเทศ อยู่ลำดับที่ 243 จากทั้งหมด 8,303 หน่วยงาน

วิ่งวิถีใหม่
ยุค New Normal

วิถีชีวิตแบบ New Normal เป็นสิ่งที่หลาย ๆ คน เริ่มคุ้นเคย และปรับตัว

แม้แต่การออกกำลังกาย สิ่งธรรมดาสามัญที่เราเคยทำได้ก็เป็นเรื่องที่ต้องปรับตัวเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในช่วง โควิด-19 ระบาด การออกจากบ้านก็มีข้อจำกัดมากมาย เพราะเราต้องลดระยะห่างระหว่างกัน หลังจากสถานการณ์เริ่มดีขึ้น สวนสาธารณะ สถานที่ออกกำลังกาย เริ่มกลับมาเปิดอีกครั้ง แต่ก็มีกติกาใหม่ ๆ เพิ่มเข้ามาให้ทุกคนต้องเรียนรู้และปรับตัว

สสส. ได้จัดงานวิ่ง **ThaiHealthDayRun** มาเป็นเวลา 9 ปี ซึ่งสนามนี้เปรียบเสมือนสนามต้อนรับนักวิ่งหน้าใหม่ให้ได้ออกมายืดเส้นยืดสาย แม้ว่าจะเป็นสนามต้อนรับนักวิ่งหน้าใหม่ แต่บอกเลยว่ามาตรฐานของงานวิ่งไม่ธรรมดา และจัดเต็มมาตรฐานเป๊ะ ๆ

หลังจากสถานการณ์โควิด-19 เริ่มคลี่คลาย มีการผ่อนคลายกฎเกณฑ์สำหรับการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ซึ่งงานวิ่งถือเป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่ก่อนหน้านี้ ประชาชนให้ความสนใจและออกมาร่วมกิจกรรมจำนวนมาก แต่เมื่อเราต้องเว้นระยะห่างระหว่างกัน จึงห่างหายไปจากสนามวิ่ง

"Back To Thailand Running Boom นับถอยหลังสู่งานวิ่งวิถีใหม่" สืบเนื่องจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ประกาศปลดล็อกจัดการแข่งขันกีฬาได้ แต่ต้องอยู่ภายใต้มาตรการป้องกันอย่างเข้มงวด สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายกิจกรรมทางกาย วางแผนการจัดงานวิ่งในชีวิตวิถีใหม่ สร้างกลไกที่จะปลุกพลังคนไทยให้ลุกขึ้นมามีกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพและสร้างเสริมสุขภาวะกันอย่างต่อเนื่องอีกครั้ง

ทั้งยังเป็นการฟื้นฟูกิจกรรมทางกาย ให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ผ่านการสร้างความตระหนักในความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ จนเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต พร้อมจัดทำคู่มือ 2 เล่ม คือ คู่มือ ***"Back To Thailand Running Boom"*** เพื่อเตรียมร่างกายก่อนกลับสู่สนาม และคู่มือมาตรฐานการจัดงานวิ่ง ***"The Next Normal Of Road Race Manual"*** สิ่งที่ต้องรู้กับมาตรการที่ต้องทำ สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุน สสส. และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. กล่าวว่า คู่มือ ***"การออกกำลังกายด้วยการวิ่ง"*** ได้ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (กกท.) และภาคีกิจกรรมทางกาย จัดทำคู่มือขึ้นเพื่อให้ทุกคนได้เตรียมร่างกายก่อนกลับสู่สนาม ทั้งเรื่องการปรับตัว หลักการปฏิบัติเสริมสร้างความพร้อมของร่างกาย โภชนาการอาหารสำหรับนักวิ่ง รวมถึงตารางการซ้อมอย่างเหมาะสม เพื่อคงสมรรถภาพและความแข็งแรงของร่างกาย พร้อมนับถอยหลังสู่สถานการณ์ปกติที่จะกลับมาวิ่งด้วยความแข็งแรง และมีความสุขอีกครั้ง

ส่วนคู่มือมาตรฐานการจัดงานวิ่ง ***"The Next Normal Of Road Race Manual"*** ร่วมกับ สมาพันธ์ชมรมเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพไทย กกท. และภาคีกิจกรรมทางกาย จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้จัดกิจกรรมวิ่งได้นำสิ่งที่ต้องรู้ และมาตรการที่ต้องทำไปใช้จัดกิจกรรมแบบ New Normal

นายปรเมษฐ์ ภักดีคีรีไพรวัลย์ ผู้อำนวยการกองส่งเสริมและพัฒนากีฬาอาชีพ กกท. เล่าในส่วนของ กกท. ซึ่งเป็นองค์กรหลักที่ขับเคลื่อนการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศว่า การกลับมาของกิจกรรมวิ่ง เป็นส่วนสำคัญของการฟื้นฟูเศรษฐกิจในประเทศในเมืองต่าง ๆ ทั้งในการสร้างงาน สร้างมูลค่าทางการท่องเที่ยวและกีฬา งานวิ่งถือเป็นกีฬามวลชนที่ได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศไทย เมื่อได้รับการปลดล็อก 31 ชนิดกีฬาให้สามารถจัดการแข่งขันได้ จะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพแนวใหม่ ที่คนรักสุขภาพต่างเฝ้ารอ

นายรัฐ จิโรจน์วณิชชากร นายกสมาคมการค้าผู้จัดงานกีฬามวลชนไทย เปิดเผยถึงสถานการณ์ว่า เดือนพฤศจิกายนนี้ เตรียมจัดงานบางแสน 42 ซึ่งเปิดรับสมัครนักวิ่งมา 4 เดือน และตอนนี้ก็เต็มครบหมดแล้ว ยอมรับการจัดกิจกรรมวิ่งในยุควิถีชีวิตใหม่มีผลต่อการลดจำนวนนักวิ่งลง เพราะต้องมีระยะห่างระหว่างบุคคล ไม่สามารถหนาแน่นได้ จากเดิมหากสถานที่จุคนได้มาก จะมีนักวิ่งถึง 16,000 คน ปัจจุบันต้องลดลงเหลือ 8,000 คน และต้องนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยคัดกรอง และสแกนวัดไข้นักวิ่งที่มีจำนวนมากด้วย

รูปแบบการวิ่งก็ต้องผ่านการคิดวิเคราะห์เรื่องการปล่อยตัว จากเดิมที่ 10 นาที สามารถปล่อยตัวนักวิ่งได้ถึง 10,000 คน แต่ครั้งนี้ ต้องเพิ่มรอบการปล่อยตัวเป็น 12 รอบ เพื่อทำระยะห่างระหว่างบุคคลให้ได้ 1-1.5 เมตร เพราะจุดปล่อยตัว หรือ จุดสตาร์ท คือ พื้นที่ที่มีความหนาแน่นที่สุด

แน่นอนว่าในระหว่างการวิ่ง นักวิ่งสามารถถอดหน้ากากอนามัยเพื่อให้หายใจสะดวก ร่วมกับการรักษาระยะห่าง แต่ขณะที่อยู่จุดสตาร์ทและเมื่อเข้าเส้นชัย ก็ควรหยิบหน้ากากกลับมาสวมอีกครั้งเพื่อความปลอดภัย รวมถึงรักษาระยะห่างเมื่อต้องเข้ารับอาหาร สิ่งที่นักวิ่งทุกคนจะขาดไม่ได้ คือ การแสดงตัวตนผ่านแอปพลิเคชันไทยชนะ หรือ หมอชนะทุกครั้ง เพื่อการติดตามตัว ทั้งนี้ ควรลดเวลาในการรวมตัวเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม

แค่เริ่มขยับ ชีวิตก็เปลี่ยน ยิ่งในวิถีชีวิตใหม่ ยุค New Normal สำหรับนักวิ่งขาลุย เชื่อว่า ระเบียบและข้อควรปฏิบัตินี้ ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากหรือปัญหา เพราะใจมันเรียกร้อง อยากออกไปขยับเต็มที่แล้ว ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลด คู่มือการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ได้ทาง http://ssss.network/gsidp และดาวน์โหลด คู่มือจัดการแข่งขันวิ่งบนถนน และมาตรการจัดการแข่งขันภายใต้การแพร่ระบาด COVID-19 ได้ทาง http://ssss.network/8085i

ออกกำลังกายยุค New Normal อะไรบ้างที่ต้องระวัง!

- **อายุ เพศ สภาพร่างกาย** ประเมินตนเอง ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งว่า แข็งแรงพอในการออกกำลังกายด้วยความปลอดภัย
- **สภาวะแวดล้อม ในการออกกำลังกาย** ควรเป็นบริเวณที่อากาศถ่ายเท ไม่ร้อนจัดจนเกินไป มีพื้นที่และระยะเหมาะสมในกิจกรรมออกกำลังกายที่ต้องการ หากเป็นการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ควรมีการรักษาระยะห่าง
- **ไม่ออกกำลังกายในขณะที่ไม่สบาย** ภูมิต้านทานที่ลดลง เนื่องจากความเจ็บป่วยของร่างกาย ทำให้มีความเสี่ยงในการติดเชื้อต่าง ๆ เพิ่มขึ้น หรือมีอาการทรุดหนักจนเป็นอันตราย และอาจเกิดการแพร่กระจายของโรค
- **หากเกิดความรู้สึกไม่สบายทางกาย** หรือ รู้สึกไม่ดีขณะออกกำลังกาย ให้ประเมินตนเองว่า ควรหยุดหรือสามารถออกกำลังกายต่อได้โดยไม่เป็นอันตราย และควรลดระดับความเข้มข้นในการออกกำลังกายลง เพื่อความปลอดภัย รวมถึงแจ้งคนรอบข้างให้ทราบถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น เพื่อหาทางช่วยเหลือได้ทันท่วงทีต่อไป

เตรียมพร้อมก่อนลงสนาม

การออกกำลังกายที่มาพร้อมความรับผิดชอบต่อส่วนรวม นักกีฬา หรือ ผู้ออกกำลังกาย จึงควรประเมินตนเองเพื่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น แน่นอนว่า การกลับมาออกกำลังกาย หลังจากที่ไม่ได้ออกกำลังกายมาเป็นเวลานาน เส้นสายต่าง ๆ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ อาจจะไม่สามารถทำงานหนักได้เลยทันที จึงต้องป้องกันระมัดระวังการบาดเจ็บด้วยการวอร์มร่างกาย ซ้อมอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะผู้ที่จะเข้าร่วมงานวิ่ง

+ วิธีป้องกันการบาดเจ็บ

- **ข้อต่อ** เริ่มเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ เพื่อปรับตัวเตรียมพร้อมต่อการออกกำลังกาย
- **กล้ามเนื้อ** ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกาย ครั้งละ 5-10 นาทีเสมอ
- **อบอุ่นร่างกาย** ก่อนเริ่มออกกำลังกายด้วยการเดินหรือวิ่งเหยาะๆ ประมาณ 5-10 นาที
- **สมรรถภาพของหัวใจ** ค่อย ๆ เพิ่มระดับการออกกำลังกายให้ได้ 60-70% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ อย่างน้อย 20-30 นาที

+ ข้อห้ามและสิ่งที่ต้องระวัง

- งดยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีอาการบาดเจ็บ
- ไม่กลั้นหายใจ ขณะยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- ไม่ใช้แรงเหวี่ยงในการยืดเหยียด เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บหรือฉีกขาดได้

+ หลักการพื้นฐานในการออกกำลังกาย

- อบอุ่นรางกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ ให้มีความพร้อมก่อนออกกำลังกายเสมอ
- เพิ่มระยะทางในแต่ละสัปดาห์ละ 10% เช่น จาก 5 กิโลเมตร เป็น 5.5 กิโลเมตรในสัปดาห์ถัดไป เพื่อให้ร่างกาย ค่อย ๆ ปรับสภาพกับระยะทางที่เพิ่มขึ้น
- มีการฝึกวิ่งบนเนิน หรือ ที่สูงบ้าง เช่น บริเวณที่เป็นเนินหรือบันได เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อขาส่วนอื่น ระบบการหายใจ และประสิทธิภาพที่ดีขึ้นในการวิ่ง
- มีความหนักเบาในตารางของการฝึก และต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นกำลัง
- Cross training หรือ ออกกำลังกายประเภทอื่น เพื่อความหลากหลายในการใช้กล้ามเนื้ออื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ในขณะวิ่ง
- ประเมินตนเองอยู่เสมอว่า ทำได้ดีระดับใด เพื่อก้าวสู่ขั้นต่อไปของการฝึกที่สูงขึ้น

ตัวเลขไม่ลับนักวิ่ง

2 ตัวเลข ของโซนการวิ่ง หากอยากเพิ่มการเผาผลาญไขมัน ลดน้ำหนัก เรียกความฟิตให้ร่างกาย การวิ่งที่โซน 2 ให้อัตรการการเต้นหัวใจอยู่ที่ 60-70% ของอัตรการเต้นหัวใจสูงสุด คือ สิ่งที่แนะนำ

7 ชั่วโมง สำหรับการนอน ถ้าอยากออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ ก็จำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอด้วย ไม่ว่านักวิ่งมือใหม่หรือมือโปร ร่างกายย่อมต้องการฟื้นฟูเสมอ

20 นาที ถ้าอยากตื่นเช้ามาด้วยความสดใสกระปรี้กระเปร่า ทำได้ง่ายๆ ด้วยการตื่นขึ้นมาแล้วดื่มน้ำอุณหภูมิห้อง ก่อนออกกำลังกายเพียง 20 นาที ก็จะทำให้สดชื่นไปตลอดวัน

10,000 ก้าว คือ ตัวเลขที่แนะนำให้ทุกคนควรมีการก้าวเดินให้ได้ต่อวัน เพื่อช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง ทำให้ร่างกายห่างไกลจากโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจได้แบบง่ายๆ

"ณรงค์ เทียมเมฆ"

วิ่งสร้างสุข...สู่ชีวิตใหม่

วงการนักวิ่งเมืองไทย หากจะไล่เรียงถึงบุคคลสำคัญ หนึ่งในนั้นต้องมีชื่อของ "อาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ" ร่วมด้วยแน่นอน ในฐานะผู้ก่อตั้งงานวิ่งประเพณีในตำนานอย่าง "จอมบึงมาราธอน" มีนักวิ่งเข้าร่วมงานเรือนหมื่นคน และในเดือนมกราคม 2564 นี้ จะเป็นการจัดงานครั้งที่ 36 แล้ว

อ.ณรงค์ ยังนับเป็นบุคคลต้นแบบของ ***"คนสร้างสุข"*** ในการสร้างความนิยมให้แก่งานวิ่ง เพื่อสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชนทุกระดับ โดยอาจารย์มีจุดเริ่มการเป็นผู้นำด้านการวิ่ง จากการจัดงานวิ่งเล็ก ๆ ภายในวิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง จ.ราชบุรี ในสมัยนั้น จนกลายเป็นงานวิ่งแถวหน้าของเมืองไทย ที่ใคร ๆ ก็อยากผ่านสนามนี้สักครั้ง

"ผมเป็นคนชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬามานานแล้ว และการออกกำลังกายทุกชนิดมีพื้นฐานมาจากการวิ่งทั้งสิ้น ตอนนั้นปี 2529 ผมทำงานอยู่ที่วิทยาลัยครูหมู่บ้านจอมบึง หรือปัจจุบันคือมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จ.ราชบุรี ตอนนั้นก็แค่นึกสนุกอยากจัดงานวิ่งเล่น ๆ ขึ้นมาเป็นการภายใน เมื่อมีคนรู้ก็มีคนต่างถิ่นหรือแม้แต่คนกรุงเทพฯ เข้ามาร่วมงานวิ่งด้วย"

แรงบันดาลใจที่ทำให้งานเล็กๆ กลายเป็นงานสเกลระดับต้นแบบของประเทศ อาจารย์ณรงค์ เล่าว่า ได้รับแรงบันดาลใจมาจาก ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่เขียนเรื่องราวลงในนิตยสารหมอชาวบ้าน เล่าถึงการเปลี่ยนแปลงชีวิตและฟื้นฟูสุขภาพตนเองได้ด้วยการวิ่ง จากที่เคยเจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ จนเป็นลมหมดสติภายในงานประชุมนานาชาติมาก่อน แต่เปลี่ยนตัวเอง เปลี่ยนสุขภาพให้ดีขึ้นจากการวิ่ง

"คุณหมออุดมศิลป์ เกิดแรงบันดาลใจ จากนักบินชาวอังกฤษ ที่ถูกพักงานเพราะโรคอ้วน แต่เมื่อเข้าโปรแกรม เดินและวิ่ง ในที่สุดก็ฟื้นฟูร่างกาย และกลับมาบินได้อีกครั้ง คุณหมอจึงเริ่มปฏิบัติ โดยเริ่มเดินจ็อกช้า ๆ และออกวิ่งได้ จนระยะเวลาเพียงปีเศษ ๆ ก็ไปวิ่งมาราธอนโฮโนลูลู สหรัฐอเมริกา ซึ่งได้เขียนทุกช่วงเวลาเป็นบันทึกลงในนิตยสารหมอชาวบ้าน ผมอ่านเรื่องราวเหล่านี้ ก็เกิดแรงบันดาลใจที่จะจัดงานวิ่งต่อเนื่อง เพื่อเป็นอีกหนึ่งสนามในการกระตุ้นและส่งเสริมให้คนออกมาวิ่งกันมากยิ่งขึ้น ประกอบกับในปี 2530 มีการเปิดสะพานพระราม 9 โดยมีการจัดแข่งขันวิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติในหลวงรัชกาลที่ 9 เฉลิมพระชนมพรรษา 60 พรรษา เป็นงานที่ใหญ่มาก จึงเป็นต้นแบบให้งานวิ่งที่จอมบึงพัฒนาตนเองขึ้นมาเรื่อย ๆ จนเป็นงานขนาดใหญ่มีระบบและได้มาตรฐานสากลอย่างทุกวันนี้"

การรณรงค์สร้างสุขภาพที่ดีผ่านการวิ่ง ไม่ใช่แค่การจัดงานวิ่งเพื่อส่งเสริมประชาชนเท่านั้น อาจารย์ณรงค์ ระบุว่า ยังต้องทำการสื่อสารให้ความรู้ เพื่อขับเคลื่อนสังคมและนโยบายด้วยตามหลักการสามเหลี่ยมเขยื้อนภูเขา ซึ่งตนได้รับโอกาสจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. ให้เข้ามาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการขับเคลื่อนรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพในสมัยนั้น ซึ่งปัจจุบันพัฒนามาจนเป็นเรื่องของการมีกิจกรรมทางกาย จากการทำหน้าที่นี้มา ก็สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นให้แก่บุคคลต่าง ๆ ผ่านการวิ่งได้ โดยเฉพาะสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด มีนักวิ่งเพิ่มขึ้นกว่า 10 ล้านคนในรอบ 17 ปี จากปี 2545 มีคนออกกำลังกายเดินวิ่ง 5 ล้านกว่าคน เพิ่มขึ้นเป็น 16 ล้านคน ในปี 2562

"การวิ่งเปลี่ยนชีวิตใครหลายๆ คน ตั้งแต่คนธรรมดาทั่วไป ไม่ใช่คนดัง ไปจนถึงคนดังที่เปลี่ยนแปลงตัวเอง หลายคนใช้การวิ่งเพื่อเปลี่ยนชีวิตเขา เช่น จากคนน้ำหนักร้อยกิโลกรัมเปลี่ยนมาเป็น 70-80 กิโลกรัม จากเดินไม่ไหว เหนื่อยหอบ มีโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ก็กลับมากระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพในการทำงานและดำเนินชีวิตมากขึ้น ชีวิตมีความสุขยิ่งขึ้น แถมยังพิชิตมาราธอน 6 สนามหลักทั่วโลกได้"

ยังมีผู้หญิงอายุ 30 กว่าปี เป็นมะเร็งต้องตัดขาข้างหนึ่งและใส่ขาเทียม เขาก็มาออกกำลังกายด้วยการวิ่ง จนกระทั่งวิ่ง 10 กิโลเมตรได้ หรือ คุณตูน บอดี้สแลม ออกมาวิ่งครั้งแรกปี 2555 ตอน สสส. ร่วมกับแกรมมี่จัดวิ่งสู่ชีวิตใหม่ หรือ Thai Health day Run ครั้งแรก จากหนังเรื่องรัก 7 ปีดี 7 หน ก็พัฒนาตนเองจนเป็นคนติดการวิ่ง จากนักดนตรีนอนดึกก็ดูแลสุขภาพจนไปวิ่งมาราธอนได้ และเป็นผู้นำในการวิ่งสร้างแรงบันดาลใจวิ่งระดมเงินช่วย โรงพยาบาลบางสะพาน จ.ประจวบคีรีขันธ์ วิ่งจากเบตงสู่แม่สายเพื่อรณรงค์รับบริจาคเป็นพันล้านบาทช่วยเหลือโรงพยาบาล

แม้การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะต้องอาศัยระยะเวลายาวนาน แต่ผลระยะสั้นที่การวิ่งช่วยเปลี่ยนแปลงสุขภาพเลย คือ การลดความเครียดและความกังวล เมื่อหัวใจเต้นแรง เลือดสูบฉีด ร่างกายก็สดชื่นขึ้น กลายเป็นพลังในการดำเนินชีวิต

การเป็นผู้นำด้านสุขภาพสร้างการเปลี่ยนแปลงชีวิตด้วยการวิ่งนี้ อาจารย์ณรงค์ ยอมรับว่า ไม่ได้แค่เปลี่ยนแปลงสร้างสุขภาวะที่ดีแก่คนอื่น แม้กระทั่งตนเองและคนรอบข้างก็ยังได้รับแรงบันดาลใจและเกิดการเปลี่ยนในชีวิตของตนเองด้วย

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข

ปัจจุบันอาจารย์ณรงค์ เทียมเมฆ ในวัย 74 ปี ก็ยังคงหาเวลาว่างสัปดาห์ละ 4-5 วัน ในการออกไปเดินหรือวิ่งให้ได้วันละ 3-10 กิโลเมตร เป็นประจำ และเข้าร่วมงานวิ่งต่าง ๆ โดยตลอด ในฐานะที่มีภาพลักษณ์เป็นผู้นำด้านสุขภาพในสังคม

"การทำอย่างสม่ำเสมอ เป็นเหมือนกิจวัตรและวิถีชีวิต จะเป็นการเปลี่ยนแปลงตัวเราเอง การวิ่งก็ต้องทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน เหมือนวันหนึ่งที่เราต้องกินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 2-3 มื้อ ดื่มน้ำ สวดมนต์ก่อนนอน หลับนอน 7-8 ชั่วโมง ซึ่งตรงนี้ผมก็ต้องทำด้วย คนในบ้านในครอบครัวที่เห็นมาตลอด 30 กว่าปี ก็ได้รับส่วนนี้ติดตัวไปบ้าง เพื่อนฝูงคนรอบข้างในชุมชน อย่างจอมบึงเกิดชมรมวิ่งมีคนจำนวนมากที่ตื่นตัวมาดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเดินวิ่ง การไปรณรงค์ก็ทำให้องค์กร บริษัทต่าง ๆ รวมถึงโรงเรียน โรงพยาบาล และหน่วยทหารต่าง ๆ ปรับเปลี่ยนเป็นองค์กรสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้การวิ่งเป็นเครื่องมือสำคัญมากขึ้น"

สำหรับงานวิ่งสู่ชีวิตใหม่ Thai Health Day Run 2020 ก็จะเป็นอีกหนึ่งงานที่อาจารย์ณรงค์เข้าร่วม ซึ่งจะจัดขึ้นในวันที่ 8 พฤศจิกายน 2563 ซึ่งถือเป็นอีกหนึ่งสนามที่จะมาช่วยสร้างความตื่นตัวให้คนหันออกมาวิ่งเพื่อสุขภาพกันอีกครั้ง หลังจากที่เกิดการล็อกดาวน์ไป 6 เดือน และเป็นโอกาสที่จะช่วยให้งานวิ่งกลับมาฟื้นตัวขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ขับเคลื่อนพลังให้ใครหลาย ๆ คนต่อไป

ลดน้ำหนักสุดฮิตดีจริงหรือ!

อดอาหารแบบไอเอฟ ลดกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน?

งานวิจัยล่าสุด พบการลดน้ำหนักด้วยวิธีสุดฮิต
แท้จริงแล้วทำให้เสียมวลกล้ามเนื้อมากกว่าไขมัน อย่างที่โฆษณาฟันธงได้ไม่คุ้มเสีย

กระแสการลดน้ำหนักด้วยวิธีจำกัดช่วงเวลาการรับประทานอาหาร คือ อดอาหารเป็นช่วงๆ กินเป็นช่วงๆ โดยเชื่อว่าจะเผาผลาญไขมันส่วนเกินได้ ซึ่งเป็นที่นิยมอยู่ในขณะนี้ เรียกทับศัพท์ว่า ***"ไอเอฟ"*** **หรือ Intermittent Fasting** ซึ่งได้แพร่หลายไปทั่วโลก แต่ล่าสุดมีผลการศึกษาที่สั่นคลอนความเชื่อมั่นในวิธีการจำกัดเวลารับประทานอาหารเพื่อการลดน้ำหนักนี้อย่างมาก จนถึงขั้นที่เรียกว่าช็อกเลยก็ว่าได้ เพราะไม่เพียงแต่ผลการวิจัยนี้จะระบุชัดเจนว่า การอดอาหารแบบไอเอฟนั้น นอกจากจะไม่ได้ช่วยให้เราลดน้ำหนักได้มากไปกว่าการรับประทานอาหารตามมื้อปกติสักเท่าไหร่นัก

สิ่งที่ซ่อนอยู่ในผลของการทำไอเอฟ ซึ่งไม่เคยถูกเปิดเผยมาก่อนเลยคือ ***"การอดอาหารแบบไอเอฟนี้ กลับทำให้ร่างกายสูญเสียมวลกล้ามเนื้อไปมากกว่าไขมันเสียอีก"*** **กล่าวคือลดได้จริงทว่าที่ลดไปนั้นส่วนใหญ่เป็นกล้ามเนื้อหาใช่ไขมันไม่!!**

หากพูดถึงสูตรการอดอาหารแบบไอเอฟ สูตรของมันคือ 16:8 หมายถึง อดอาหารทั้งหมด 16 ชั่วโมงและทานอาหาร 8 ชั่วโมง จากทั้งหมด 24 ชั่วโมง โดย**อีธาน ไวซ์ นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ซานฟรานซิสโก** ไม่เพียงแต่สนใจสูตรนี้เท่านั้น หากแต่ได้ศึกษาผลการวิจัยที่เกี่ยวกับผลของไอเอฟก่อนหน้านี้ โดยซาชิน ปานดา นักชีววิทยาจากมหาวิทยาลัยซอล์ก มาอย่างละเอียดจนมั่นใจ และทดลองทำด้วยตัวเอง

โดยผลการวิจัยที่ว่านี้ เป็นการทดลองในหนูทดลอง ที่ถูกจำลองให้กินอาหารในแบบการทำไอเอฟ ทุกวันๆ จนพบในตอนท้ายของการทดลองว่า หนูที่ได้กินและอดอาหารแบบไอเอฟนั้น ผอมบางกว่าและมีสุขภาพดีกว่าหนูที่ให้กินปกติในปริมาณแคลอรี่ต่อวันที่เท่ากัน ซึ่งเป็นการทดลองในระยะเวลาที่นานพอสมควร

แต่ครั้นเมื่อได้ทดลองทำไอเอฟด้วยตัวเองแล้ว อีธาน กลับรู้สึกว่า วิธีการนี้ไม่ค่อยจะสู้ดีนัก และด้วยความที่เป็นนักวิทยาศาสตร์ จะให้ความรู้สึกมานำความรู้ก็ไม่ได้ จึงลงมือทำการวิจัยในคนเพื่อพิสูจน์ให้ชัดๆ ว่า ไอเอฟ ที่ใครว่าดีนั้น ดีจริงหรือไม่?

วิธีที่ อีธาน ใช้ทดลองคือ การวิจัยไอเอฟที่ผ่านมา ไม่มีการเปรียบเทียบผลการวิจัยระหว่างกลุ่มที่รับประทานแบบปกติ กับกลุ่มที่จำกัดเวลารับประทาน ทำให้เมื่อสรุปผลการวิจัยกันออกมาก็จะทราบเพียงแค่ว่า กลุ่มตัวอย่างที่ควบคุมเวลาการรับประทานอาหารแบบไอเอฟนั้น สามารถลดน้ำหนักได้เท่าไหร่ แต่ไม่ได้เทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่รับประทานอาหารตามปกติว่า ลดได้มากน้อยต่างกันอย่างไรหรือไม่ อีกทั้ง ไม่ได้เจาะลึกลงไปเหมือนการศึกษาของอีธานและคณะว่า น้ำหนักตัวที่ลดไปนั้นเป็นอะไรบ้าง เป็นไขมันทั้งหมดเลยหรือเปล่า

"การวิจัยเรื่องไอเอฟในคนก่อนหน้านี้ จะถามกลุ่มตัวอย่างกันเพียงละคำถามหรือสองคำถามเท่านั้น แต่ของเราถามคำถามที่ต่างออกไป จึงได้จิ๊กซอว์ตัวใหม่ของภาพที่ใหญ่ขึ้นและทำให้เกิดข้อสงสัยที่ต้องหาคำตอบใหม่ ๆ มากขึ้นอีกด้วย" อีธาน กล่าว

อีธาน ทำวิจัยในคนวัยผู้ใหญ่ น้ำหนักตัวเกินเกณฑ์และคนที่เป็นโรคอ้วน จำนวนทั้งสิ้น 116 คน โดยแบ่งให้เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างละเท่าๆ กัน

กลุ่มทดลองรับประทานอาหารแบบไอเอฟ โดยจำกัดเวลารับประทานตั้งแต่ 12.00-20.00 น. และอดอาหารระหว่าง 20.00-12.00 น. เมื่อการทดลองผ่านไป 12 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มนี้สามารถลดน้ำหนักได้เฉลี่ยคนละ 940 กรัม

ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้จำกัดเวลาการรับประทานอาหารเหมือนกลุ่มแรก ก็น้ำหนักลดลงไปด้วยเช่นกันเฉลี่ยอยู่ที่ 680 กรัม โดยนักวิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า การลดน้ำหนักตัวของทั้งสองกลุ่ม ไม่ได้แตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญ

*"เรื่องนี้สำคัญมากคือ ถ้าการวิจัยนี้เราสามารถควบคุมได้เต็มรูปแบบจริง ๆ **(เหมือนการใช้ยาหลอกซึ่งใช้กับเรื่องการกินอาหารไม่ได้)** เราก็จะพูดได้ว่า ส่วนต่างน้ำหนักทั้ง 2 กลุ่มที่ลดลงนี้ ถือว่าลดลงอย่างมีนัยยะสำคัญ แต่นี่เราทำเท่าที่ทำได้ อีกทั้งเราก็ทราบมาก่อนแล้วว่า ในการทำการทดลองแนวนี้ในคนจริง ๆ คนที่เข้าร่วมการวิจัยมักจะมีแนวโน้มน้ำหนักตัวลดลงไม่ว่าจะให้ใช้วิธีไหน หรือไม่ใช้วิธีไหนก็ตาม ดังนั้นกลุ่มควบคุมนั้นจำเป็นอย่างยิ่งยวด"* อีธาน กล่าว

สิ่งที่น่าสนใจยิ่งไปกว่านั้นคือ ในขณะที่กลุ่มที่ทำและไม่ทำไอเอฟลดน้ำหนักได้แทบจะไม่ต่างกันเลยนั้น กลุ่มที่ทำไอเอฟ ดูเหมือนร่างกายจะลดน้ำหนักตัวที่ไม่รวมไขมันไปมากกว่ากลุ่มที่ไม่ทำ ซึ่งน้ำหนักตัวที่ไม่รวมไขมันในที่นี้ ก็คือมวลกล้ามเนื้อนั่นเอง ทั้งนี้นับเป็นเรื่องที่น่ากังวลอย่างมาก

"ถ้าลองเทียบว่าลดน้ำหนักตัวไปได้ 1 กิโลกรัม จากการทำไอเอฟแล้ว แต่ในความเป็นจริงคือ มวลกล้ามเนื้อลดไปถึง 650 กรัม ส่วนไขมันลดไปเพียง 350 กรัม แบบนี้ผมขอไม่ทำไอเอฟดีกว่า" อีธาน แสดงความเห็นส่วนตัวต่อทางเลือกในการลดน้ำหนักสุดฮิต อย่างไรก็ตาม อีธาน ได้ย้ำว่ายังมีสิ่งที่ต้องหาคำตอบ และเรียนรู้กันอีกมากเกี่ยวกับเรื่องผลของการอดอาหารแบบไอเอฟนี้ ซึ่งนักวิจัยกำลังหาคำตอบให้กับคำถามที่เหลืออีกมากมาย การค้นพบครั้งนี้ เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น

WHO เผย 1 ใน 5 ที่คนตายจากโรคหัวใจเป็นเพราะสูบบุหรี่

องค์การอนามัยโลก (WHO) เปิดเผยรายงานล่าสุดเมื่อเดือนตุลาคมที่ผ่านมาว่า ทั่วโลกมีคนที่เสียชีวิตด้วยโรคหลอดเลือดหัวใจจำนวนมากถึง 1.9 ล้านคน พบว่ามีสาเหตุสำคัญมาจากการสูบบุหรี่ หรือคิดเป็น 20% ของคนที่เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดหัวใจทั้งหมดในแต่ละปี

ทั้งนี้ เป็นรายงานที่ทำร่วมกันระหว่างองค์การอนามัยโลกและมหาวิทยาลัยนิวคาสเซิลออสเตรเลีย จากตัวเลขนี้ WHO เน้นย้ำว่า นักสูบทั้งหลายควรได้ตระหนักถึงความเสี่ยงในการตายไวนี้ และตัดสินใจเลิกสูบเสียตั้งแต่ตอนนี้ดีกว่า เพราะยังมีผลการวิจัยก่อนหน้านี้หลายอันที่ชี้ให้เห็นว่า นักสูบทั้งหลายยังมีความหวังที่จะมีชีวิตยืนยาวขึ้นได้หากตัดสินใจเลิกสูบทันที เพราะผลศึกษาพบว่า การเลิกสูบบุหรี่ทำให้ความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากโรคหัวใจลดลงไปได้มากถึง 50% หลังเลิกสูบได้เด็ดขาดติดต่อกันหนึ่งปี และจริงอยู่ที่ว่าการเลิกบุหรี่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ปัจจุบันนี้ก็มีโปรแกรมช่วยเหลือผู้อยากเลิกสูบบุหรี่มากมายเช่น การบำบัดด้วยการแปะแผ่นนิโคตินลดอาการอยากบุหรี่

ขณะที่หน่วยงานคุ้มครองผู้บริโภคและการตลาด ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้สั่งปรับบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ 4 ราย เป็นเงินรวม 82 ล้านยูโร หรือ ราว ๆ 3 พันล้านบาท เนื่องจากพบว่า บริษัทเหล่านี้ใช้ลูกเล่นแลกเปลี่ยนข้อมูลเรื่องการกำหนดราคาขายระหว่างกันในทางอ้อม ซึ่งถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายเรื่องการแข่งขันทางการค้าของยุโรป คดีนี้ชี้ขาดกันและสั่งปรับไปแล้วตั้งแต่เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา แต่เพิ่งมีการเปิดเผยเมื่อต้นเดือนตุลาคมที่ผ่านมานี้

กฎหมายคุมบุหรี่ได้ ผลอัตราสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน

หนึ่งปีผ่านไป หลังรัฐบาลสหรัฐอเมริกาเอาจริงเอาจังกับปัญหาวิกฤตสุขภาพเยาวชนจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้าออกมาตรการทางกฎหมายต่าง ๆ ออกมามากมาย ปรากฏว่า อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่เยาวชนชาวอเมริกันลดลงไปมากจาก 27.5% เมื่อปีที่แล้ว ลดลงมาที่ 19.6% ตามที่พบในการสำรวจการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบในเยาวชนระดับชาติล่าสุดปีนี้ ซึ่งถึงแม้ว่าจะยังเป็นอัตราการสูบที่ยังสูงอยู่มาก

แต่หากแปลงเป็นตัวเลขประชากรคนหนุ่มสาวที่สูบบุหรี่ไฟฟ้า จะเห็นว่าลดลงไปมากถึง 1.8 ล้านคนในปีเดียว ซึ่งถือเป็นชัยชนะสำหรับคนทำงานด้านการต่อต้านการสูบบุหรี่ทุกระดับ ทั้งนี้ มาตรการทางกฎหมายที่พบว่ามีส่วนสำคัญในความสำเร็จครั้งนี้ได้แก่ การดำเนินคดีทางกฎหมายโดยสำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ ต่อบริษัทบุหรี่หลายบริษัทที่พุ่งเป้าเจาะกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้เยาว์

การออกกฎหมายห้ามจำหน่ายน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรส ที่สำคัญที่สุดคือ การที่รัฐบาลสหรัฐฯ ออกกฎหมายของรัฐบาลกลางบังคับให้ขึ้นอายุขั้นต่ำในการซื้อบุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดจาก 18 ปี เป็น 21 ปี ซึ่งเชื่อว่า ลดการเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้เป็นจำนวนมาก เพราะก่อนนั้นเด็กอายุ 18 ปี ที่ซื้อบุหรี่ได้ก็ยังเป็นเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่ซื้อแล้วแจกจ่ายเพื่อนๆ หรือรุ่นน้องที่อายุไม่ถึงเกณฑ์

เมื่อเจาะลึกข้อมูลสถานการณ์เป็นรายรัฐ เช่น รัฐเนวาดา พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน ลดลงไปมากจาก 26.7% เมื่อปีที่แล้วเหลือแค่เพียง 9.1% ในการสำรวจล่าสุดปีนี้ ทางการรัฐเนวาดาเองก็ให้เครดิตกับกฎหมายขึ้นอายุให้ซื้อบุหรี่ขั้นต่ำเป็น 21 ปี เป็นอย่างมาก ส่วนที่รัฐจอร์เจีย รายงานว่า จำนวนบุหรี่ไฟฟ้าที่ตรวจยึดได้จากนักเรียนชั้นมัธยมในโรงเรียน ก็ลดลงอย่างเห็นได้ชัดเจนหลังกฎหมายฉบับนี้บังคับใช้แล้ว

ดื่มน้อยก็เสี่ยงอ้วนระบบเผาผลาญพัง

ย้ำกันชัด ๆ ไปเลย สำหรับผลการวิจัยที่เพิ่งได้นำเสนอล่าสุดต่อที่ประชุมของยุโรปและนานาชาติว่าด้วยเรื่องโรคอ้วนเมื่อเร็ว ๆ นี้ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเพียงแค่ครึ่งหน่วยการดื่มมาตรฐานก็ทำให้คนทั้งชายและหญิงมีความเสี่ยงในการเกิดปัญหาเรื่องภาวะระบบเผาผลาญพลังงานบกพร่อง และนำไปสู่การเป็นโรคอ้วนได้อย่างมีนัยยะสำคัญแล้ว

คำว่า 1 ดื่มมาตรฐานนั้น ในต่างประเทศเทียบไว้ว่า เท่ากับปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 7 กรัม **(กรมควบคุมโรคประเทศไทย เทียบปริมาณแอลกอฮอล์กับการดื่มไว้ว่า 1 ดื่มมาตรฐาน หรือ 1 หน่วย จะเท่ากับเบียร์ 1 กระป๋อง หรือไวน์ 1 แก้ว ปริมาณ 100 ซีซี หรือ เหล้า 1 แก้ว 30 ซีซี)** ทั้งนี้ เป็นผลการศึกษาของระบบประกันสุขภาพแห่งชาติประเทศเกาหลีใต้ ที่ติดตามผลวิจัยในประชากรอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 27 ล้านคน มาเป็นเวลานาน 2 ปี ด้วยกัน

นักวิจัยพบด้วยว่า สำหรับผู้ชายที่ดื่มวันละ 1 หน่วยมาตรฐานต่อวัน พบว่าเสี่ยงเป็นโรคอ้วนหรือระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายบกพร่องมากกว่าปกติ 10% เท่า ๆ กันทั้ง 2 โรค และความเสี่ยงจะเพิ่มไปเป็น 25% มากกว่าปกติทั้ง 2 โรค หากดื่ม 2 หน่วยมาตรฐานต่อวัน ส่วนผู้ชายที่ดื่มมากกว่า 2 หน่วยมาตรฐานต่อวันขึ้นไป ความเสี่ยงจะเป็นโรคอ้วนก็สูงขึ้นไปถึง 34% และเป็น 42% สำหรับความเสี่ยงระบบเผาผลาญพัง

ส่วนผู้หญิงรายงานข่าวผลการวิจัยระบุเพียงว่า ในกรณีที่ดื่มตั้งแต่ 2 หน่วยมาตรฐานขึ้นไป จะเสี่ยงเป็นโรคอ้วนมากกว่าปกติ 22% ในขณะที่ความเสี่ยงเกิดภาวะระบบเผาผลาญพลังงานบกพร่องจะอยู่ที่ 18% สำหรับภาวะระบบเผาผลาญพลังงานบกพร่องนั้น เป็นกลุ่มของโรคหรือปัญหาสุขภาพ เช่น ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันสูง ไขมันในเลือดสูง และมีปริมาณไขมันในร่างกายมากเกินไป ซึ่งภาวะต่าง ๆ เหล่านี้นำไปสู่ความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ เบาหวานชนิดที่ 2 และหลอดเลือดสมองแตก

จิตแพทย์ เตือนคนติดเหล้าพุ่งจนเกินรับมือ

เป็นที่ชัดเจนว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้หลายประเทศไม่เพียงแต่จะประสบปัญหาวิกฤตระบบสาธารณสุขเท่านั้น แต่ยังพบปัญหาซ้ำซ้อนเรื่องอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้คนในประเทศที่พุ่งขึ้นสูงจนน่าเป็นห่วงในช่วงของการล็อกดาวน์ต่าง ๆ ซึ่งประเทศอังกฤษก็เป็นหนึ่งในประเทศที่ได้รับผลกระทบ

โดยล่าสุด สถานการณ์การดื่มน้ำเมาของคนเมืองผู้ดีหนักมากขนาดที่ราชวิทยาลัยจิตแพทย์ต้องออกมาเตือนให้เร่งลดปริมาณการดื่มลง ไม่เช่นนั้นจำนวนคนติดเหล้าที่พุ่งขึ้นเรื่อย ๆ จะทำให้ระบบบริการให้ความช่วยเหลือบำบัดการเลิกสิ่งเสพติดที่มีอยู่จะรับมือไม่ไหว ซึ่งจะทำให้มีผู้ที่ต้องการความช่วยเหลือในการเลิกดื่มน้ำเมาไม่สามารถเข้าถึงบริการได้

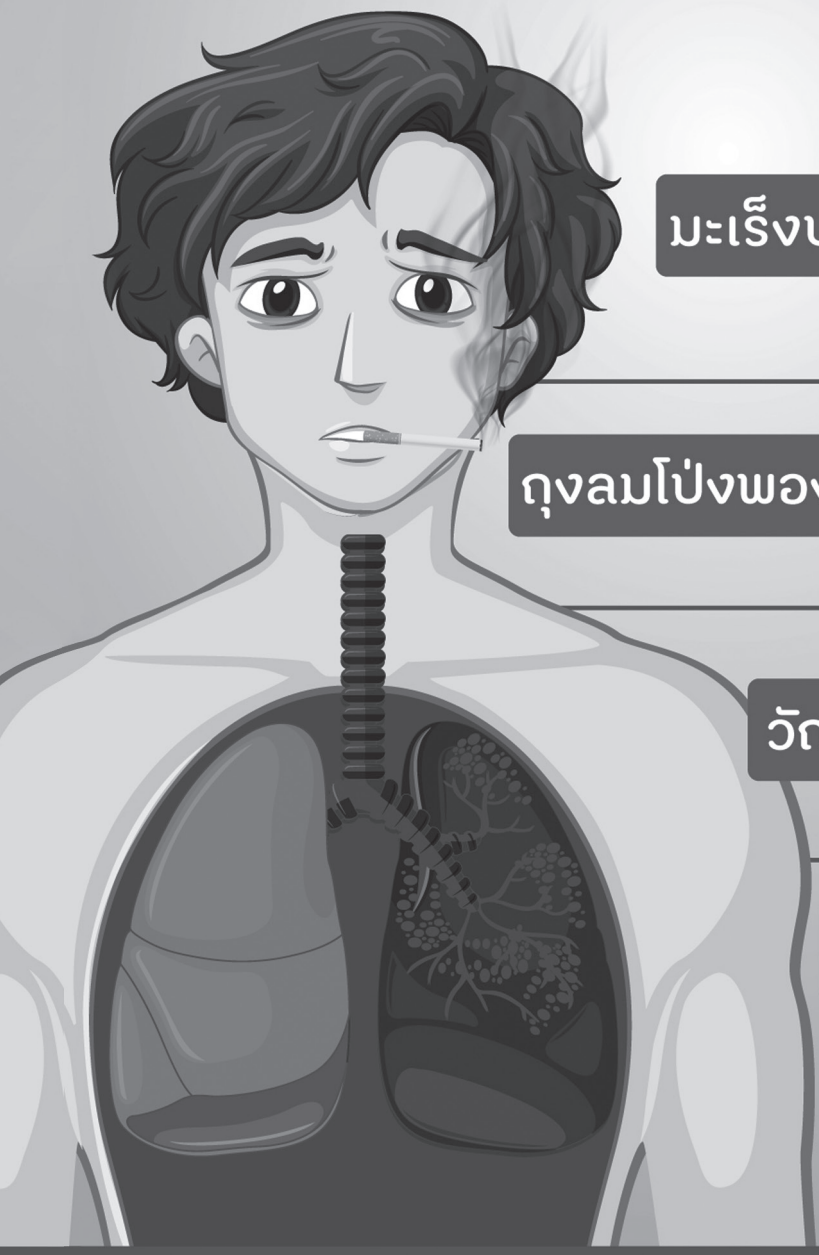
ราชวิทยาลัยฯ ระบุว่า จำนวนประชากรอังกฤษที่ดื่มในขั้นที่ถือว่า เสี่ยงอันตรายสูง พุ่งกระฉูดขึ้นไปมากกว่า 8.4 ล้านคน ในเดือนมิถุนายนที่ผ่าน เทียบกับช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ที่มีตัวเลขนักดื่มระดับเสี่ยงสูงนี้อยู่ที่ 4.8 ล้านคน ซึ่งถือว่าวิกฤตพอสมควร ถ้าถามว่าการเข้าถึงบริการช่วยผู้ติดเหล้าสำคัญอย่างไร ราชวิทยาลัยฯ ระบุว่าสำคัญมากเพราะมันคือความเป็นความตายของคนที่ติดน้ำเมามาก ๆ หากช่วยไม่ทันอาจต้องเสียชีวิตลง

4 โรคร้าย ทำลายปอด

บุหรี่เผาปอด
Tobacco burns your lungs

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก

" ไม่อยากให้ปอดถูกทำลาย หยุดสูบบุหรี่ **หยุด 4 โรคร้ายทำลายปอด** *"*



มะเร็งปอด

90% มีสาเหตุจากการสูบบุหรี่ และ 30% **จากผลกระทบของบุหรี่มือสอง** ผู้ที่สูบบุหรี่จัดจะมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ไม่สูบ 50 เท่า

ถุงลมโป่งพอง

ควันบุหรี่ทำลายเนื้อเยื่อในปอดและถุงลมให้ฉีกขาด **ทำให้เหนื่อยเพราะต้องหายใจเร็วขึ้น**

วัณโรค

ผู้สูบจะหายใจนำเชื้อโรคเข้าสู่ปอด และเจริญเติบโตเป็นวัณโรค ผู้สูบบุหรี่ที่เป็นวัณโรค มีอัตราการเสียชีวิต **เป็น 2 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่**

ภูมิแพ้

ควันบุหรี่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหลอดลม **ทำให้หลั่งสารน้ำเหลืองมากกว่าปกติ** และขนเล็กๆ ที่ผิวหลอดลมไม่ทำงาน **มีฝุ่นและเสมหะตกค้าง เกิดการอักเสบและหืดจับ**

สสส. ศจย. มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ และภาคีเครือข่าย ร่วมสร้างความตระหนักถึงอันตรายและพิษภัยของการสูบบุหรี่ **รณรงค์ลดการบริโภคยาสูบในทุกรูปแบบ** เพื่อปกป้องผู้สูบและผู้รับผลกระทบจากควันบุหรี่มือสอง มือสาม

ที่มา : มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

เลิกบุหรี่โทร Quitline 1600

ภัยเหล้ามือ 2

เหล้ามือ 2 คือ ผลกระทบเชิงลบด้านต่างๆ ที่เกิดกับบุคคลรอบข้างผู้ดื่ม
แม้จะไม่ได้ร่วมดื่มด้วยก็ตาม ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว
หรือบุคคลที่คุณรู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดี รวมไปถึงคนแปลกหน้าที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

สร้างปัญหาการเงิน

ทรัพย์สินเสียหาย

ถูกรบกวนและคุกคาม

สร้างภาระในการดูแลให้ผู้อื่น

ได้รับอุบัติเหตุจากนักดื่ม

ก่อให้เกิดปัญหากับเพื่อนนักดื่ม

ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

สร้างความไม่ปลอดภัย
และความไม่สงบสุขของชุมชน/สังคม

ถูกทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ
ซึ่งส่งผลกระทบต่อเด็กและครอบครัว

ผลกระทบของเหล้ามือ 2 สร้างความเดือดร้อนรำคาญใจ
และสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน
สสส. สคล. และภาคีเครือข่าย ร่วมรณรงค์ให้เกิดสังคมปลอดเหล้า
เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเองและคนรอบข้าง

ที่มา : งานวิจัยเรื่องผลกระทบของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อบุคคลรอบข้างผู้ดื่มในประเทศไทย โดย ดร.ภญ.อรทัย วสิวงศ์ และคณะ สำนักวิจัยนโยบายสร้างเสริมสุขภาพ สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ
จากงานเสวนา สถานการณ์ความเสี่ยงของเด็กและเยาวชนไทยในครอบครัวนักดื่ม

ลูกคือพลังใจ หันหลังให้ "เหล้า-บุหรี่" ถาวร

"เลิกเหล้าเลิกบุหรี่เพราะหนูเลยเหรอ" ประโยคคำถามอันแสนบริสุทธิ์จากปาก "น้องชูใจ" ลูกสาววัย 5 ขวบกว่า ๆ กลายเป็นสุดยอดพลังใจสำคัญให้ผู้เป็นพ่ออย่าง กอล์ฟ ณัฐวุฒิ ศรีหมอก หรือที่หลายคนรู้จักกันดีว่า กอล์ฟ ฟักกลิ้งฮีโร่ แร็พเปอร์ชื่อดังของเมืองไทย

หลังตัดสินใจหันหลังให้ "เหล้า-บุหรี่" อย่างเด็ดขาด ทันทีที่ทราบว่า "เบลล์ ยุภาพร" ภรรยา กำลังตั้งท้องลูกคนแรกให้กับครอบครัว ทั้งที่ก่อนหน้าเคยใช้ชีวิตเฮฮาปาร์ตี้สุดเหวี่ยงมานานหลายปี

"กอล์ฟ" ย้อนเล่าถึงช่วงที่ใช้ชีวิตหนักๆ กับเหล้า-บุหรี่ให้ฟังว่า *"ความที่เป็นวัยรุ่นคึกคะนองทั่วไป ก็เลยได้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตอนนั้นคือเข้าวงการมาแล้วก็ดื่มเหมือนกับทุกคน สนุกสนานปาร์ตี้กันไป แต่ว่าของผมจะหนักหน่อยก็เลยค่อนข้างที่จะเลยเถิดไปนิดหนึ่ง เรียกว่าดื่มหนักๆ อยู่ประมาณ 5-6 ปี ยิ่งดื่มหนัก ก็เริ่มสูบบุหรี่ และสูบหนักขึ้นเรื่อยๆ ทุกอย่างเกิดขึ้นจากตัวเอง ไม่คิดโทษใคร"*

ปริมาณความสุดเหวี่ยงของชีวิต *"กอล์ฟ"* เล่าว่า ***"ถ้าถามว่าหนักขนาดไหน ก็สูบบุหรี่ประมาณวันละครึ่งซอง แต่ถ้าวันไหนดื่มเหล้าด้วยก็จะยิ่งสูบบุหรี่เยอะขึ้นไปอีก ตอนนั้นคือไม่คิดอะไรเลยใช้ชีวิตแบบตามใจตัวเอง"*** กอล์ฟกล่าว

ดื่มหนักจนส่งผลให้โรคประจำตัวอาการยิ่งแย่ลง แต่กลับไม่ได้สนใจอะไร *"กอล์ฟ"* เผยว่า *"จริง ๆ เรื่องโรคประจำตัวมันมาจากการรับประทาน พออ้วนก็กลายเป็นโรคเบาหวาน โรคความดัน ยิ่งดื่มเหล้าตับก็ยิ่งแย่เริ่มเพลียมากขึ้น เวลาที่ดื่มหนักๆ จะเพลียข้ามวัน ทำงานไม่ได้เลย แต่ก็ยังไม่คิดอะไรใช้ชีวิตแบบเดิม จุดเปลี่ยนที่กลายมาเป็น* ***"นิวกอล์ฟ"*** *เหตุเพราะพลังของนางฟ้าตัวน้อย* ***"น้องชูใจ"***

"กอล์ฟ" ย้อนความทรงจำและเล่าให้ฟังทั้งรอยยิ้มว่า *"พอมีชูใจก็เลิกเลยทั้งเหล้าและบุหรี่ ก่อนชูใจคลอด 1 วัน ก็เลิกสูบบุหรี่เด็ดขาด หลายคนถามว่าทำไมถึงเลิกได้ทั้งที่ดื่มหนัก สูบจัด พอย้อนไปดูตัวเองทำไปเพราะเหงา อยากปาร์ตี้ แต่เมื่อรู้ว่ามีครอบครัว มีสมาชิกใหม่ ก็รู้สึกได้ว่าไม่ได้แล้ว ไม่เหงาแล้ว ก็ทำให้เลิกทุกอย่างได้"*

เรียกได้ว่า **ลูกคือพลังใจสำคัญของครอบครัว** เพราะทั้งกอล์ฟและภรรยาก็ดื่มหนักปาร์ตี้พอ ๆ กัน แต่พอรู้ว่ามีลูกก็เลิกได้ทุกอย่าง กอล์ฟ เล่าว่า น้องชูใจ ลูกสาวตัวน้อยก็ทราบว่า พ่อและแม่ เลิกทุกอย่างเพื่อเธอ และเคยถามว่า ***"เลิกเหล้าเลิกบุหรี่เพราะหนูเลยเหรอ"*** กลายเป็นสิ่งที่ทำให้พ่อแม่ภูมิใจว่า สิ่งที่ทำเพื่อลูกส่งผลให้ลูกได้รับรู้ถึงความรักที่พ่อแม่มีให้แค่ไหน เขาเองก็ยอมรับว่า หากไม่มีลูกวันนี้ก็อาจจะตายด้วยโรคร้ายไปแล้ว

หลังจากเลิก *"เหล้า-บุหรี่"* ยอมรับว่าชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหลายอย่าง กอล์ฟ แชร์ประสบการณ์ตัวเองว่า อย่างแรกที่เห็นได้ชัดเลยก็คือเริ่มมีเงินเก็บมากขึ้น สุขภาพก็เริ่มดีขึ้น เริ่มหันมาดูแลสุขภาพตัวเองด้วยการออกกำลังกาย ควบคุมเบาหวาน และทำงานได้ตามปกติ

"ทุกวันนี้ไม่มีแบบนิด ๆ หน่อย ๆ ด้วย ไม่มีเลยครับ เด็ดขาดมาก ไม่ได้รู้สึกอะไรเลย แต่ก่อนที่ดื่มหรือสูบเพราะเรื่องอยากทำล้วนๆ เลย พอมันไม่อยากทำ มันก็คือไม่อยากทำเลย" กอล์ฟกล่าว

สสส. รณรงค์เกี่ยวกับเรื่องไม่ดื่ม ไม่สูบ กอล์ฟเห็นด้วยและมองว่า เป็นเรื่องที่ดีที่หลายๆ ฝ่ายร่วมด้วยช่วยกัน *"ผมว่าเป็นสิ่งที่ดีอยู่แล้วอย่างน้อยก็เป็นการให้ความรู้และช่วยกระตุ้นให้คนได้เห็นโทษของการใช้ชีวิตไปข้องเกี่ยวกับเหล้าและบุหรี่"*

"กอล์ฟ" ฝากบอกถึงคนที่คิดอยากจะเลิก แต่ใจอาจจะยังไม่นิ่งพอว่า ***"จริง ๆ เรื่องนี้มันมีเหตุผลทางกายภาพเหมือนกันนะครับ บางคนถ้าติดก็คือติด อาจจะเลิกยาก แต่ถามว่าเลิกได้มั้ย มันก็เลิกได้ทุกคนนะครับ อย่างเหล้านี่คือพอรู้ว่าภรรยาตั้งท้องก็ตัดสินใจเลิกนาทีนั้นเลย"*** จิตใจที่เข้มแข็งทุกคนก็สร้างขึ้นได้เช่นกัน

สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาทบทวนความทรงจำเกี่ยวกับ สสส. ว่า 19 ปีที่ผ่านมา โครงการไหนโดนใจ โครงการไหนสร้างแรงบันดาลใจให้คุณอยากลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อสุขภาวะที่ดีกว่าเดิม

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล

ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

Add Friends

ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2563

ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน รับเสื้อยืดเท่ๆ ไปใส่กันได้เลย

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th**

50% ของผู้ป่วย มะเร็งปอด จะตาย ภายใน 1 ปี

สถาบันยุวชิตแห่งประเทศไทย THAILAND YOUTH INSTITUTE (TYI)

เลิกบุหรี่ โทร.ฟรี 1600