

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 17
ฉบับที่ 231
มกราคม 2564




ThaiHealth WATCH
2021

- ๐ 10 เทรนด์สุขภาพต้องรู้
- ๐ เปิดห้องเรียนสู้ฝุ่น PM2.5
- ๐ ส่องโลกความหวังสู่มะเร็ง



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ปี 2564 น่าจะมาพร้อมกับความหวังของการฟื้นตัวของผู้คนทั่วโลก แม้หน้าหนาวในไทยและหลายประเทศในช่วงนี้ยังขยายการเพิ่มทวีของผู้ติดเชื้อโควิด-19 ที่ปรับตัวเป็นสายพันธุ์ใหม่ ๆ ก็ตาม แต่ก็มาพร้อม ๆ กับการเริ่มการฉีดวัคซีนในหลายประเทศ ได้สร้างความหวังว่า ไวรัสหยุด โลกนี้จะค่อย ๆ ลดการคุกคามมนุษยชาติลงตั้งแต่กลางปีเป็นต้นไป

สสส. จึงขอชวนให้จับตามองทิศทางสุขภาพไทยในปีหน้า ซึ่งยังคงต้องได้รับผลกระทบจากโควิด-19 ในปีก่อน และประเด็นสุขภาพอื่นที่กลับมาสร้างความสนใจในการสร้างสุขภาพกันอีกครั้ง

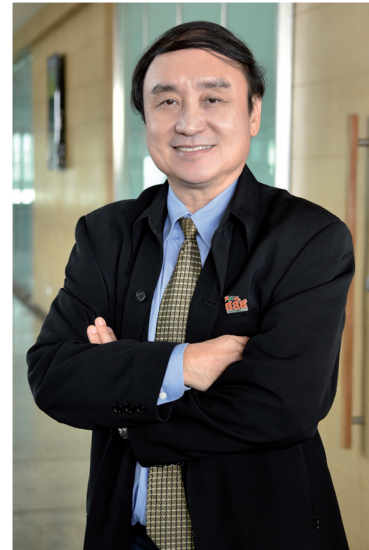
ทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2564 Thaihealth Watch 2021 เป็นความร่วมมือของ สสส. คณะทำงานเครือข่ายทางวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ หน่วยสนับสนุนการบริหารจัดการข้อมูลสุขภาพที่สำคัญของประเทศ อย่างสำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ บริษัท ไวกซ์ ประเทศไทย จำกัด

จุดเด่นสำคัญของงานชิ้นนี้ คือ การที่ไม่ได้เป็นเพียงการรวบรวม ประเมินสถานการณ์สำคัญด้านสุขภาพจากสถิติข้อมูลพื้นฐานเท่านั้น แต่ยังใช้การ “ส่องโซเชียล” หรือการเข้าไปสำรวจ ติดตามข้อมูลในโซเชียลมีเดียที่ผู้คนกลุ่มต่าง ๆ จำนวนมหาศาลใช้กันอยู่ นำมาประกอบกับข้อมูลเชิงวิชาการ และเลือกประเด็นที่ภาค สสส. ได้มีการทำงานเพื่อหาทางออกของปัญหาอยู่ในระดับหนึ่ง

จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย ปี 2564 ได้มองเทรนด์สุขภาพ ฉายภาพพฤติกรรม ได้เปิด 10 ประเด็นทิศทางสุขภาพคนไทยที่มีผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 มารารอน เชี่ยวพฤติกรรมสุขภาพคนไทย 6 ประเด็น และสถานการณ์ที่น่าจับตาต่อเนื่องจากปี 2563 อีก 4 ประเด็น ซึ่งอยากชวนให้คนไทยมาร่วมกันให้ความสนใจ และเข้ามามีส่วนร่วมในการดูแลแก้ไขปัญาสุขภาพสำคัญเหล่านี้ร่วมกัน แนวโน้มของการใช้ข้อมูลที่นอกเหนือจากข้อมูลทางวิชาการแบบดั้งเดิม เช่น การจับกระแสสื่อสารของผู้คนจากโซเชียลมีเดีย หรือจาก Big Data แหล่งต่าง ๆ ที่เกิดจากความเคลื่อนไหวของพฤติกรรม การบริโภค การใช้จ่าย การแสดงความเห็น ฯลฯ เริ่มทวีความสำคัญมากขึ้นอย่างก้าวกระโดดในทุกแวดวง ไม่เว้นในวงวิชาการสุขภาพ

ตัวอย่างเช่น การสำรวจพฤติกรรมสุขภาพแบบดั้งเดิมที่ใช้การสำรวจด้วยแบบสอบถามในกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาประมวล วิเคราะห์ สรุปเป็นสถิติ และสารสนเทศ เพื่อนำไปชี้ถึงสถานการณ์ปัญหาสุขภาพในภาพรวมของประชากร นอกจากเป็นกระบวนการที่ใช้กำลังคนและทรัพยากรสูงแล้ว ยังต้องใช้เวลาที่นานมาก แถมบางข้อมูลที่อ่อนไหวต่อการที่ผู้ตอบจะให้ข้อมูลจริงต่อคนแปลกหน้าที่มาสอบถาม ก็อาจได้ข้อมูลที่คลาดเคลื่อนจากความจริงไป ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญหลายประเด็นของการสำรวจระดับชาติ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติหรือสถาบันวิชาการอาจต้องใช้เวลานับปีกว่าจะได้ผลพฤติกรรมย้อนหลังมาใช้ และอาจต้องใช้เวลาหลายปีกกว่าจะได้ผลการสำรวจครั้งต่อไปมาดูทิศทางแนวโน้มที่เปลี่ยนไป การสำรวจสุขภาพขนาดใหญ่บางเรื่องจะทำทุก 5 ปี และใช้เวลาประมวลผลไม่ต่ำกว่า 1 ปีหลังเก็บข้อมูล

แม้ข้อมูลวิชาการเหล่านี้ ยังเป็นรากฐานสำคัญทางวิชาการเพื่อวางแผนและประเมินผลอยู่ แต่ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกทีอย่างทุกวันนี้และในอนาคตที่กำลังมาถึง ได้สร้างความต้องการข้อมูลที่ใช้ตัดสินใจให้ทันต่อสถานการณ์ความเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว และสามารถให้ข้อมูลเจาะลงไป



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

รายละเอียดของกลุ่มย่อยลงไปแทนที่จะเป็นเฉพาะภาพรวมของประชากรกลุ่มใหญ่ เพื่อวางแผนตอบสนองของกลุ่มย่อยหรือกระทั่งรายปัจเจกบุคคลได้อย่างแม่นยำ

สสส. ก็กำลังปรับตัวสู่การใช้ข้อมูลจาก Big Data เหล่านี้ให้มากขึ้นในการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ อย่างเช่น การจะจับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารของคนไทย จากข้อมูลการบริโภคจริงของผู้บริโภคจากแหล่งต่าง ๆ มาประมวลร่วมกัน ที่จะทำให้ได้ฉายภาพเห็นพฤติกรรมที่ทันการณ์และเฉพาะเจาะจงต่อการทำงานด้านอาหารเพื่อสุขภาพเป็นต้น

หรือเครื่องมือเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพต่าง ๆ นับร้อยของ สสส. ในแคมเปญ “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” เช่น “คู่มือเลิกบุหรี่” “แนวทางการคุยเรื่องเพศกับลูก” “การออกกำลังกายของผู้สูงอายุ” ฯลฯ ที่ได้เชิญชวนให้คนทั่วไปมานำไปใช้ ก็กำลังจะถูกนำมาแยกแยะความเหมาะสม สอดคล้องต่อสถานะบุคคลกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ และถูกเลือกส่งมอบไปกับฐานข้อมูลของผู้ใช้หลักประกันสุขภาพรายบุคคล ที่น่าจะมีความต้องการจะใช้เครื่องมือเหล่านั้นที่แตกต่างกัน

ชีวิตวิถีใหม่ ของปี 2564 นี้ ในการทำงานของ สสส. รวมไปถึงการใช้แหล่งข้อมูลข่าวสารใหม่ ๆ ในการสร้างเสริมสุขภาพด้วย

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 231 มกราคม 2564

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

ThaiHealth Watch จับตาทิศทางสุขภาพคนไทย

สุขสร้างได้

12

ห้องเรียนสู้ฝุ่น หยุด PM2.5

คนสร้างสุข

16

อากาศดี สุขภาพดี “อ.ศิวัช” ผู้สร้างเครือข่ายลดฝุ่น

สุขรอบบ้าน

18

ความหวังพิฆาตเซลล์มะเร็ง เพราะโควิด!

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

22

“สติ” คือ สูดยอดเซฟตี้ คติประจำใจ แทค ภรัณยู

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

* ส

* ส

* ส

#ระยะห่างทางสังคม

“ มหาวิกฤตโควิด ทำให้โลกเปลี่ยนไป ”

ไวรัสโควิด-19 ที่ระบาด ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง ไม่มีอะไรร้ายแรงไปกว่านี้อีกแล้ว การสั่งห้ามเดินทาง ห้ามเคลื่อนย้ายผู้คน ปิดประเทศ ปิดเมือง เพื่อสกัดการระบาด ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจไม่ว่าจะเป็นระดับใหญ่ หรือ ระดับเล็ก

จุดเริ่มต้นการระบาดที่ประเทศจีน ทำให้รัฐบาลจีนสั่งล็อกดาวน์ ปิดเมืองอุ๋ฮั่น และอีก 15 เมืองสำคัญ ทุกคนต้องอยู่แต่ในบ้าน ยกเลิกการเดินทางทั้งหมด ซึ่งใช้เวลา 2 เดือน ทำให้จำนวนการระบาดลดลงจากหลักพันเหลือเพียงหลักร้อย ซึ่งมหาวิทยาลัย เขาแทมปตันประเมินว่า มาตรการที่เข้มงวดสามารถลดการระบาดลงได้ 67 เท่า แต่อีกหลายประเทศทั่วโลกยังต้องเผชิญ ความเลวร้ายจากการระบาดมาอย่างต่อเนื่อง

ประชากรทั่วโลกถูกโรคภัยคุกคามพร้อม ๆ กับต้องต่อสู้ กับสภาวะเศรษฐกิจถดถอย ความเครียดความครอบงำทุกองศา ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เราทุกคนเหมือนลงสนามวิ่งมาราธอน ต้องเผชิญบททดสอบ ระหว่างทาง ต้องใช้สติ ความอดทน การวางแผน เพื่อให้สามารถ ไปถึงเส้นชัยที่ยังไม่รู้ว่าจะเมื่อไหร่

Thaihealth Watch 2021 ได้รวบรวม ข้อมูลรอบด้านเพื่อนำไปสู่การประเมินสถานการณ์ จนกลายเป็นการวิเคราะห์ 10 ประเด็นทิศทางสุขภาพ คนไทย ปี 2564 ซึ่งได้เชื่อมโยงข้อมูลความรู้ในส่วน ต่าง ๆ

ThaiHealth WATCH



• สถานการณ์สุขภาพคนไทย (Situation)

ข้อมูลเชิงสถิติย้อนหลัง 10 ปี ระหว่างปี 2553-2562 เพื่อเห็นทิศทางหรือแนวโน้มภาระโรคที่เกิดขึ้น



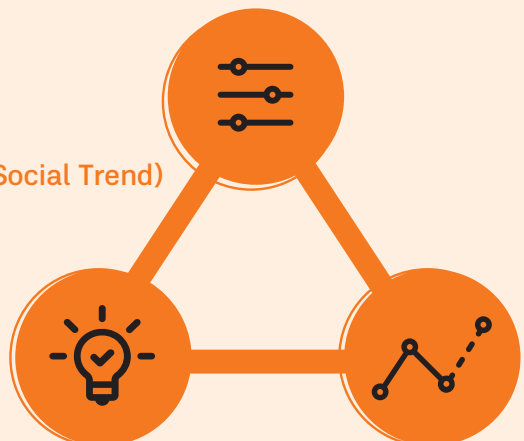
• กระแสทางสังคมผ่านความคิดเห็นบนโลกออนไลน์ (Social Trend)

โดยร่วมกับ บริษัท ไวซ์ไซท์ ประเทศไทย จำกัด เพื่อรวบรวมกระแสความสนใจในสื่อสังคมออนไลน์ ที่สะท้อนแนวโน้มพฤติกรรมสุขภาพของคนไทย



• การเสนอข้อแนะนำ (Solution)

ทั้งในระดับมหภาค และปัจเจกบุคคล



เกิดเป็นการสื่อสาร 10 ประเด็นสุขภาพคนไทย เพื่อสร้างความตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องตลอดปี 2564

Rewind to the future จัปตาศักยภาพคนไทย ปี 2564 ได้มองเทรนด์สุขภาพ ฉายภาพพฤติกรรม ปรับให้พร้อม เพื่อก้าวสู่ปี 2564 โดยเปิด 10 ประเด็นทิศทางสุขภาพคนไทยที่มีผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 และประเด็นที่ยังเป็น กระแสต่อเนื่องจากปีที่ผ่านมา ซึ่งแบ่งเป็น 2 หัวข้อ คือ วิกฤตโควิด-19 มารathonเขย่าพฤติกรรมสุขภาพคนไทย 6 ประเด็น และสถานการณ์ที่น่าจับตาต่อเนื่องจากปี 2563 อีก 4 ประเด็น

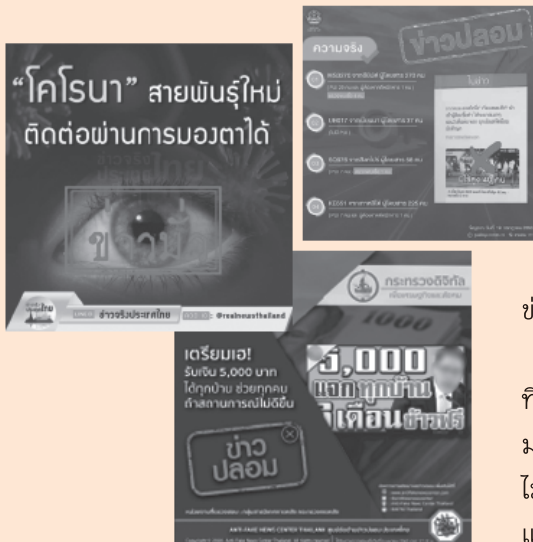


เขย่าพฤติกรรมสุขภาพ

1

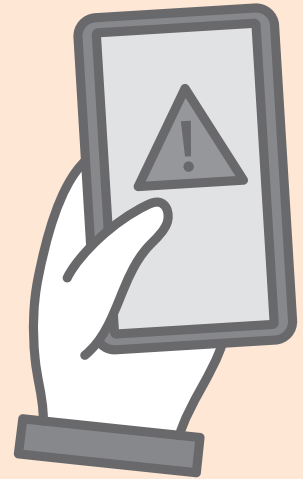
FAKE NEWS

บทเรียนรับมือโรคอุบัติใหม่



ปริมาณ FAKE NEWS มาพร้อมกับความตื่นตระหนก องค์กรเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ จัดทำเอกสารเรื่อง การเสนอข่าวลวง ข้อมูลบิดเบือน คู่มือการศึกษาและอบรมด้านวารสารศาสตร์ เพื่อจำแนกประเภทข่าวลือ ข่าวลวง เป็น 3 ประเภท คือ ข่าวตลาด ข่าวผิด ข่าวบิดเบือน

โดยตั้งแต่ 16 มกราคม-31 กรกฎาคม 2563 พบข้อความบนอินเทอร์เน็ตที่พูดถึง FAKE NEWS 19,118 ข้อความ ก่อนล็อกดาวน์ มีปริมาณ FAKE NEWS มากที่สุด เนื่องจาก โควิด-19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดใหม่ ที่ประชาชนยังไม่รู้จัก ไม่เข้าใจอย่างถ่องแท้ ทำให้ข่าวสารถูกส่งต่อจำนวนมาก ด้วยความตื่นตระหนก และยิ่งตื่นตระหนกมาก ปริมาณ FAKE NEWS ก็ยิ่งมากขึ้น



2

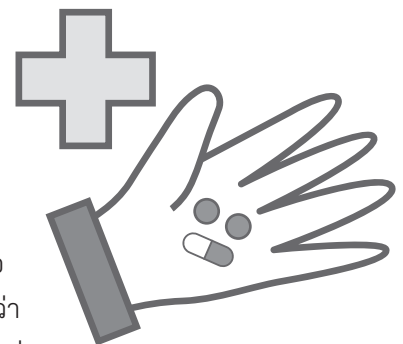
NCDs

โรคเรื้อรังคอยซ้ำเติม

กลุ่มโรค
NCDs
โรคที่คุณสร้างเอง

ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดโรครุนแรงกว่าเดิม หากติดเชื้อโควิด-19 โดยอิมพีเรียลคอลเลจ ลอนดอน ประเมินว่า อัตราการเสียชีวิตในผู้สูงอายุมากกว่า 80 ปี สูงมากกว่าวัยอื่น 10 เท่า **โรคอ้วน** เสี่ยงทำให้เกิดโรครุนแรง 7 เท่า **สูบบุหรี่** ทำให้เสี่ยงอาการรุนแรง

1.5 เท่า **ดื่มสุรา** ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง จนติดเชื้อได้ง่ายขึ้น และ **มลพิษทางอากาศ** ยังส่งผลเสียต่อการทำงานของปอด เพิ่มความเสี่ยงในการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจเพิ่มขึ้น กลุ่มผู้ป่วย NCDs จึงเป็นกลุ่มเสี่ยงมากกว่าเมื่อเกิดโรคระบาดขึ้น ซึ่งในอนาคตยังไม่รู้ว่า เราต้องเผชิญกับโรคอุบัติใหม่มากน้อยเพียงใด



ในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ยังทำให้คนมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น อยู่บ้าน เพราะไม่สามารถออกไปทำกิจกรรมนอกบ้านได้เหมือนเดิม ทานอาหารที่เสี่ยง ๆ เช่น ไขมัน เค็ม หวาน มากขึ้น ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน และโรคอื่นๆ ตามมาในภายหลัง

หากจะเตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับโรคอุบัติใหม่ในอนาคต จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเตรียมสภาพร่างกายให้พ้นจากการเป็นกลุ่มเสี่ยง โดยการหันมาดูแลสุขภาพด้วยการเลือกรับประทานอาหาร ลดหวาน มัน เค็ม ทานผักให้ครบ 400 กรัม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ รู้จักหากิจกรรมผ่อนคลายทางจิตใจ เพื่อลดความเครียด และปัจจัยเสี่ยงที่จะกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงลง

องค์การสหประชาชาติ หรือ UN ได้ให้คำจำกัดความคำว่า “infodemic” คือ การแพร่ระบาดของข่าวสาร ซึ่งพบว่า ข้อเท็จจริงนั้นสำคัญพอ ๆ กับการรักษาของแพทย์ พยาบาลก็เดียว ในสถานการณ์แบบนี้จากปริมาณข่าวลวง ทำให้ สสส. ได้มีส่วนเข้าไปร่วมทำงานสนับสนุน “ไทยรู้สู้โควิด” เพื่อให้ความรู้ข่าวสารที่มีความน่าเชื่อถือถูกต้อง พร้อมกับทำงานร่วมกับศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม Anti-Fake News และแพลตฟอร์มออนไลน์ Cofact หรือ Collaborative Fact Checking เพื่อเป็นกลไกการตรวจสอบข่าวที่ได้รับมา ด้วยการใช้เทคโนโลยี ผสานกับภาคพลเมือง และวารสารศาสตร์

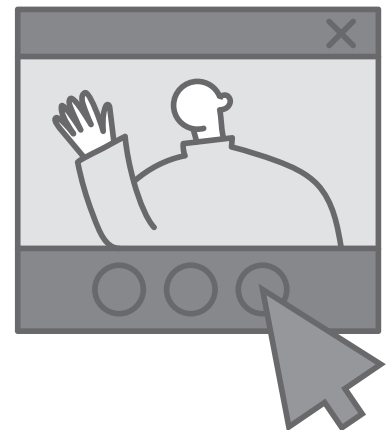


เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลก่อนลือกดาวน์ ระหว่าง ลือกดาวน์ และหลักลือกดาวน์ เมื่อปริมาณข่าวสารที่ถูกต้อง น่าเชื่อถือ หลังไหลออกมาอย่างต่อเนื่องทั้งจากภาคส่วนราชการ และหน่วยงานที่น่าเชื่อถือ รวมทั้งบุคคลที่เป็นมีบทบาทเป็นผู้นำความคิดทางสังคมหรืออินฟลูเอนเซอร์ ทำให้ประชาชนมีความเข้าใจในสถานการณ์เพิ่มขึ้น ปริมาณ FAKE NEWS ก็ลดลง ทำให้พบว่า การมีส่วนร่วมของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีความสำคัญ ทำให้เกิดความน่าเชื่อถือในข้อมูลได้มากกว่าการที่ข้อมูลออกมาจากภาครัฐเพียงลำพัง

3 Digital Disruption รับมือโลกหมุนเร็ว

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายหลังเกิดการลือกดาวน์ครั้งใหญ่ “โลกออนไลน์” เข้ามามีบทบาทในชีวิตผู้คนจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต 10 อันดับ ที่ถูกพูดถึงมากที่สุดในช่วงที่ทุกคนต้องอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ

1. ประชุมออนไลน์	2. ช้อปปิ้งออนไลน์
3. ออกกำลังกาย	4. แต่งหน้า
5. ดูซีรีส์	6. พัฒนาตนเอง
7. สั่งอาหารออนไลน์	8. ทำอาหารทานเอง
9. ปลุกต้นไม้	10. แต่งบ้าน



ในช่วงลือกดาวน์ทำให้ โลกใหม่ของดิจิทัล หรือ Digital Disruption มาถึงเร็วขึ้นจากที่คาดการณ์ไว้ เพราะทุกคนถูกบีบให้ใช้ดิจิทัลเข้ามาทดแทน ธุรกิจฟู้ดดีลิเวอรี่ ยังเข้ามามีบทบาทสูงมาก แต่สิ่งที่ตามมาด้วยก็คือ ขยะพลาสติก เพิ่มขึ้นอย่างสูงจากที่มีการรณรงค์ก่อนหน้า ประเมินว่าขยะพลาสติก เพิ่มขึ้นจาก 5,500 ตันเป็น 6,300 ตัน ยังไม่รวมขยะติดเชื้อที่นำเป็นห่วงอย่างหน้ากากอนามัย ซึ่งขยะเหล่านี้ จะกลายเป็นปัญหาทางสุขภาพย้อนกลับมาหาทุกคนในอนาคต



4

ออกกำลังกาย วิถีใหม่



การออกกำลังกาย เป็นปัญหาในช่วงที่สถานที่ออกกำลังกายสาธารณะถูกปิดเรียบ และผู้คนต้องอยู่บ้านเป็นหลัก การไม่มีกิจกรรมทางกายหรือมีน้อย ถูกเรียกว่า พฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งพบว่าในช่วงล็อกดาวน์ คนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพราะต้องอยู่บ้าน นิ่ง ๆ นอน ๆ เพิ่มขึ้น เฉลี่ย 14 ชั่วโมง 32 นาทีต่อวัน ซึ่งอาจจะเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

จากการสำรวจพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมสุขภาพช่วงโควิด-19 โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สนับสนุนโดย สสส. ระหว่างเดือนมีนาคม-มิถุนายน ปี 2563 ในกลุ่มตัวอย่างทุกจังหวัด 6,828 ราย ทำให้พบว่า เกิดวิถีชีวิตที่จำแนกได้ ดังนี้

- **วิถีมนุษย์เฉื่อย** เกิดจากการไร้กิจกรรมทางกาย มากกว่าครึ่งหนึ่งของวันหมดไปกับการนั่งทำงานออนไลน์ เรียนออนไลน์ ดูทีวี ซีรีส์ เล่นเกมมือถือ สถิติวันละ 14 ชั่วโมง 32 นาที สูงที่สุดในรอบ 9 ปี
- **วิถีน้องใหม่สายสุขภาพ** นำยิมนาสติกท่ามกลางความเนือยนิ่ง ประชาชน 62.6% ออกกำลังกายใกล้บ้าน และคนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย ลูกขึ้นมารถออกกำลังกาย เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันโรค และผ่อนคลาย
- **วิถีหน้ากานักวิ่ง** หลังจากสวนสาธารณะเปิดอีกครั้ง ประชาชนอย่างน้อย 16.8% กลับมาออกกำลังกาย โดยมีอุปกรณ์เสริมเป็นหน้ากานอกนาฬิกา และเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ

- **วิถีมนุษย์เวอร์ชวล ออนไลน์** แม้ว่าจะไม่สามารถออกไปร่วมงานวิ่งได้ แต่มนุษย์เวอร์ชวล ก็ยังสามารถทำกิจกรรมออกกำลังกาย ทำท่ายตัวเองผ่านโลกออนไลน์ถึง 4 ล้านคน
- **วิถีเด็กติดจอ** เยาวชนอายุ 5-17 ปี ใช้เวลาหน้าจอเฉลี่ยสูงถึง 4 ชั่วโมง 11 นาทีต่อวัน เพิ่มสูงกว่าปีที่ผ่านมา และกลุ่มวัยรุ่นอายุ 18-24 ปี ถือเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาหน้าจอสูงที่สุด
- **วิถีเด็กสายเพลย์** เด็กและเยาวชน 11.6% มีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น และที่น่าสนใจคือ 12.6% มีกิจกรรมการเล่นเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ ซึ่งควรส่งเสริมให้เพิ่มขึ้น

ทั้งหมดทำให้พบว่า การสนับสนุนทำให้เกิดพื้นที่สาธารณะในชุมชนเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย ความสะอาดปลอดภัย ถือเป็นสิ่งจำเป็นต้องทำให้เกิดขึ้นในช่วงเวลาต่อไป



5

ภาวะเครียด พลพวงวิกฤตเศรษฐกิจ

หนีไม่พ้นสำหรับเรื่องปัญหาปากท้อง ที่ถือเป็นเรื่องใหญ่ของทุกคน โดยนอกเหนือจากผลกระทบทางสุขภาพกาย และสุขภาพใจ สิ่งที่กระทบเต็ม ๆ คงหนีไม่พ้นเรื่องของเศรษฐกิจ มาตรการล็อกดาวน์ส่งผลกระทบตั้งแต่ธุรกิจใหญ่ที่สุด ไปจนถึงเล็กที่สุดได้อย่างถ้วนหน้า และสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รายงานผลกระทบว่า ครอบครัวที่ยากจนจะยิ่งได้รับผลกระทบรุนแรง เพราะรายได้หด รายจ่ายเพิ่มขึ้น

สภาวะเศรษฐกิจ ส่งผลกระทบอย่างหนักต่อโรคเครียด ปัญหาสุขภาพจิต โดยกรมสุขภาพจิตพบว่า เกิดปัญหาความเครียด ภาวะหมดไฟ ภาวะซึมเศร้า และความคิดทำร้ายตัวเองเพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นคนวัยไหนที่ได้รับผลกระทบ ทั้งวัยทำงาน ที่ต้องเครียดกับปัญหารายได้ ตกงาน วัยเรียนที่ได้รับผลกระทบจากความสัมพันธ์ในครอบครัวจนบ้านไม่น่าอยู่อีกต่อไป



บทเรียนในสถานการณ์ระบาด ทำให้รู้ว่าสิ่งที่จำเป็นคือการสร้างความรู้รอบด้าน หรือ Health Literacy ให้เข้าถึง เข้าใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการยอมรับสถานการณ์ได้ โดย สสส. ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในคณะอำนวยการเตรียมความพร้อมป้องกันและแก้ปัญหาโรคอุบัติใหม่แห่งชาติ ซึ่งได้สนับสนุนและพัฒนาข้อมูลด้านสุขภาพ กับ “ไทยรู้สู้โควิด” เพื่อสื่อสารเชิงบวก ตรวจสอบข่าวลวง ทำงานร่วมกับชุมชน ถอดบทเรียนการทำงาน เพื่อนำไปสู่การจัดการตนเอง

6 NEW NORMAL โลกที่ไม่เหมือนเดิม

โควิด-19 ทำให้เราได้ยิน 2 คำบ่อยๆ คือ DISRUPTION หรือ การเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง และ New Normal หรือ วิถีชีวิตปกติในรูปแบบใหม่ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการเรียนรู้ การทำงาน หรือ การใช้ชีวิต



New Normal ที่ถูกพูดถึงจำนวนมากบนโลกออนไลน์

• การใช้เจลล้างมือ 8,357 ข้อความ	• การสวมหน้ากากอนามัย 5,902 ข้อความ
• การเว้นระยะห่าง 8,207 ข้อความ	• การดูแลสุขอนามัย 2,024 ข้อความ

ผลที่ตามมาจากการใช้ชีวิตวิถีใหม่ ทำให้โรคระบาดบางโรคมีผู้ป่วยลดลง เช่น ไข้หวัดใหญ่ ที่ปริมาณผู้ป่วยลดลงเมื่อเทียบกับปีก่อนถึง 92% เนื่องจากประชาชนเฝ้าระวังตนเอง ดูแลสุขอนามัยอย่างเคร่งครัด ทำให้โอกาสสัมผัสเชื้อน้อยลง

**ThaiHealth
WATCH**

ThaiHealth Watch ถูกจัดต่อเนื่องมาเป็นปีที่ 2 เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล สถานการณ์ ปัญหา นำไปสู่การแก้ไข สร้างความร่วมมือจากทุกภาคส่วน

สสส. โดยคณะทำงานเครือข่ายทางวิชาการและผู้ทรงคุณวุฒิ หน่วยงานภายใน สสส. ศูนย์เรียนรู้สุขภาพ แผนงานสนับสนุนการบริหารจัดการข้อมูลและเทคโนโลยีสร้างเสริมสุขภาพ สำนักพัฒนาภาคีและวิเทศสัมพันธ์ หน่วยงานสนับสนุนการบริหารจัดการข้อมูลสุขภาพที่สำคัญของประเทศ สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ บริษัท ไวซ์ไซท์ ประเทศไทย จำกัด ร่วมกันทำงานรวบรวมพฤติกรรมสุขภาพคนไทย ประเมินสถานการณ์ วิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำไปสู่ทางออกของปัญหา

ThaiHealth Watch ถือเป็นนวัตกรรมทางความรู้ที่ สสส. ได้มีการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลทั้งหมด เพื่อสร้างการรับรู้ สถานการณ์ และแนวโน้มต่างๆ โดยมีองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ

1. สถานการณ์สุขภาพคนไทย ซึ่งนำข้อมูลในช่วง 10 ปี มาเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นสถานการณ์แนวโน้ม
2. จักรวรรดิโซเชียลเทรนด์ เพื่อเจาะลึกพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละประเด็น และ 3. การทำงานและสร้างข้อเสนอทางเลือกให้กับสังคม

หลังวิกฤตเราจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงหลาย ๆ อย่าง และไม่ใช่แค่การเปลี่ยนแปลงแค่ชั่วคราวชั่วคราวเท่านั้น การรู้ทันสถานการณ์ และแนวโน้มปัญหาที่เกิดขึ้น Thaihealth Watch เป็นเครื่องมือใหม่ที่ สสส. สื่อสารกับสังคม ให้ทราบและรู้ทันปัญหา ทั้ง 10 ประเด็น ในสถานการณ์สุขภาพที่กำลังจะเกิดขึ้น

สสส. ไม่ได้แค่ชวนจับตา แต่ชวนกันมาร่วมลงมือทำในการแก้ปัญหาไปด้วยกัน

ดร.สุปรียา อุดมยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส.



อยู่อย่างไรในยุคโควิดมารารอน



โรคติดต่ออุบัติใหม่ จะเกิดขึ้นเฉลี่ย ทุก 5-10 ปี เช่น SARS เกิดขึ้นในปี 2546 ไข้หวัดนก เกิดขึ้นในปี 2552 ไวรัสซิกา เกิดขึ้นในปี 2558 และโควิด-19 เกิดขึ้นในปี 2563 โดยประเทศไทย จะเสี่ยงต่อการเกิดโรคอุบัติใหม่ 3 แบบ คือ โรคติดต่อที่กลับมาระบาดซ้ำ โรคติดต่อที่มาจากต่างประเทศ และ โรคติดต่อใหม่ที่เกิดจากไวรัสชนิดใหม่ หรือ การกลายพันธุ์ ไม่ใช่แค่ความร่วมมือทางการแพทย์และสาธารณสุข ที่ต้องเกิดขึ้น แต่ทุกคนก็ต้องเตรียมความพร้อมเช่นเดียวกัน

๗ สัญญาณโรคที่ต้องจับตา



7 ฝุ่นควัน สูดอันตราย

ในช่วงปลายปี ประชาชนต้องเผชิญกับภาวะ PM2.5 ซึ่งเกิดขึ้นจากสภาพอากาศลมนิ่ง บวกกับมลพิษที่ไม่เคยได้รับการแก้ไขสำเร็จ และฝุ่นควันที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ด้วยการเผาในที่นา ไร่ การคมนาคม การก่อสร้าง และอุตสาหกรรม แม้ว่ามลภาวะด้านฝุ่นจะเป็นวาระแห่งชาติ มาตั้งแต่ปี 2562 แต่ต้องอาศัยความร่วมมืออย่างสูงเพื่อแก้ปัญหา



PM2.5 หรือ Particulate Matters เป็นค่ามาตรฐานของฝุ่น ที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน หรือ ไมครอน หรือ เล็กกว่าเส้นผม 20 เท่า เรียกว่า เล็กมาก ๆ จนคนมนุษย์ไม่สามารถกรอง ดักจับไว้ได้ สามารถซึมผ่านผนังของถุงลมปอดเข้าสู่กระแสเลือดได้โดยตรง ทำให้สามารถถูกส่งไปทั่วร่างกาย พร้อมกับเลือดที่นำอากาศดี คือ ออกซิเจน เพิ่มความเสี่ยงต่อระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้ โดย WHO ระบุว่า ในแต่ละปี มีคน 7 ล้านคนต้องเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เพราะมลพิษทางอากาศ

จากรวบรวมสถิติสถานการณ์สุขภาพคนไทย 10 ปีย้อนหลัง พบว่า แนวโน้มของมะเร็งปอด เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกภาค ซึ่งภาคเหนือมีอัตราการตายสูงกว่าภาคอื่น รองลงมา คือ กรุงเทพฯ และยังมีพบอัตราการเกิดโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทุกภาคเพิ่มขึ้น 1.3-2 เท่าในรอบ 10 ปี ซึ่งส่วนหนึ่งอาจมาจากปัญหาของฝุ่น

การแก้ปัญหาฝุ่นซึ่งไม่ได้มาจากแหล่งเดียว จำเป็นต้องมีวิธีแก้ปัญหาที่หลากหลาย เช่น ในเขตเมือง กำหนดมาตรฐานการปล่อยไอเสีย และเปลี่ยนชนิดน้ำมันเชื้อเพลิงให้เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เพิ่มพื้นที่สีเขียวในเขตอุตสาหกรรม ต้องมีการกำหนดมาตรฐานที่เข้มงวด ชัดเจน เปิดเผยต่อสาธารณะ ส่วนในเขตเกษตรกรรม ต้องมีมาตรการเด็ดขาดจากรัฐเพื่อควบคุม ไปพร้อมกับมาตรการของชุมชน โดย สสส. มีชุดความรู้ข้อเสนอเชิงนโยบาย มาตรการ ในรูปแบบร่างกฎหมายอากาศเพื่อสุขภาพ เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน

8 ขยะพลาสติก กำลังจะกลับมา

ต้นปี 2563 มาตรการงดถุงพลาสติก ได้รับการตอบรับที่ดีจากประชาชน โดยช่วงเริ่มโครงการ ประเมินว่า ลดปริมาณถุงพลาสติกได้กว่า 25,000 ล้านใบ หรือ 2.3 หมื่นตัน จนเกิดวิกฤตโควิด-19 การห้ามออกนอกบ้าน ทำให้ธุรกิจ Delivery เติบโตอย่างมาก ตามมาด้วยขยะพลาสติกที่เพิ่มขึ้น ซึ่งมีขยะพลาสติกเพียง 25% ของขยะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ แต่ 75% เป็นแบบครั้งเดียวทิ้ง



ขยะที่เกิดขึ้นประมาณ 57% ถูกนำไปฝังกลบ หรือถมกลางแจ้ง ทำให้เกิดปัญหามลพิษตามมาในภายหลัง โดยเฉพาะขยะพลาสติกควรจะได้รับการแยก และกำจัดอย่างถูกวิธี แต่ก็พบว่าสิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ ไมโครพลาสติก ที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เพราะมีขนาดเล็กกว่า 5 มิลลิเมตร ซึ่งไมโครพลาสติกเหล่านี้ กระจายอยู่ในสิ่งแวดล้อม ในระบบนิเวศ และห่วงโซ่อาหารในท้องทะเล แม้แต่เกาะเหนือสุดของโลก ในขั้วโลกเหนือไมโครพลาสติก ก็ยังถูกค้นพบ

มนุษย์จะกินและหายใจเอาไมโครพลาสติกเข้าไปในร่างกาย เฉลี่ย 50,000 อนุภาค เพราะไมโครพลาสติก ปนเปื้อนอยู่ในสัตว์ทะเล ถูกดูดซึมเข้าไปในเนื้อเยื่อของมนุษย์ได้ และยังพบว่า ไมโครพลาสติก สามารถถูกดูดซึมเข้าไปอยู่ในรากพืชได้อีกด้วย ซึ่งเชื่อว่า จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนในอนาคต จึงจำเป็นต้องหันมาสนใจปัญหานี้อย่างจริงจัง แยกขยะก่อนทิ้ง ทำให้กระบวนการรีไซเคิลเกิดขึ้นได้จริง



9

ปัญหาสุขภาพจิต วัยรุ่น

เพราะเป็นวัยรุ่นจึงเจ็บปวด ไม่ใช่แค่คำนิยาม แต่พบว่าปัญหานี้ เกิดขึ้นจริงในช่วงวัยดังกล่าว ที่มีความเปราะบาง โดยพบว่าวัยรุ่นไทยจำนวนมาก เสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้า โดยมีการสำรวจพบว่า วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างในสถานศึกษา 2 ใน 3 มีแนวโน้มมีปัญหาทางอารมณ์ไปจนถึงภาวะซึมเศร้า ซึ่งสัมพันธ์กับความเครียดฆ่าตัวตาย ยังพบว่า วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง เคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย 20.5% เคยคิดฆ่าตัวตาย 5.1% และเคยพยายามฆ่าตัวตาย 6.4% ปัญหานี้จึงควรได้รับการดูแล ให้ความสำคัญในการแก้ปัญหาอย่างเร่งด่วน



เมื่อสำรวจถึงสาเหตุการเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งถูกกล่าวถึงบนโลกออนไลน์ 84,520 ข้อความ พบว่า ความสัมพันธ์มาเป็นอันดับหนึ่ง 55,828 ข้อความ ตามมาด้วยเรื่องการเรียน 12,302 ข้อความ ความรุนแรง 6,884 ข้อความ ปัญหาทางเศรษฐกิจ 3,534 ข้อความ การถูกกลั่นแกล้ง 3,427 ข้อความ ซึ่งสามารถแยกได้เป็นประเด็นในครอบครัว เพื่อน และคู่ชีวิต

วัยรุ่น จะใช้ชีวิตส่วนใหญในบ้านและโรงเรียน จึงต้องทำทั้งสองสถานที่ให้กลายเป็นสถานที่ปลอดภัย โดยการสื่อสารเชิงบวก ถือเป็นเครื่องมือที่น่าสนใจในการสานสัมพันธ์ในครอบครัว จำเป็นต้องมีเทคนิคการสื่อสาร เพื่อลดช่องว่างระหว่างกัน พร้อมเป็นผู้รับฟังเพื่อให้สามารถคุยกันรู้เรื่อง



10

ตามติดพฤติกรรมกิน อยู่อย่างไทย

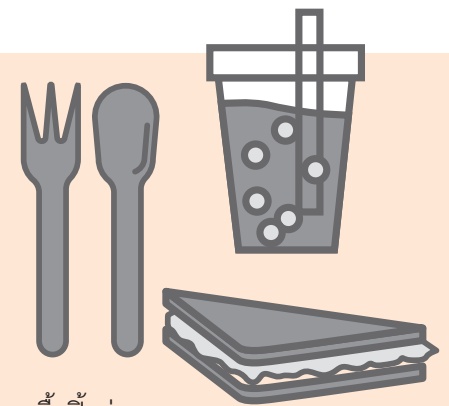
ท่ามกลางวิกฤตโควิด-19 สิ่งที่คุณค่าความสุขภาพ อีกประการ ที่ดูไม่มีแนวโน้มลดลง คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง WHO รายงานว่า ปี 2555 ประชากรทั่วโลก เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 38 ล้านคน และเพิ่มเป็น 41 ล้านคน ในปี 2559 โรคที่คร่าชีวิตมากที่สุด คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็งทางเดินหายใจเรื้อรัง และเบาหวาน โดยคนกลุ่มอายุ 30-69 ปี เสียชีวิตก่อนวัยอันควรถึง 15 ล้านคน โดย 85% เกิดขึ้นในคนที่มียาได้ต่ำ

NCDs ส่วนมากเกิดมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต โดยเฉพาะพฤติกรรมการกิน ซึ่งเป็นสาเหตุโรคต่าง ๆ ตามมา โดยพบว่าคนไทยส่วนใหญ่ จะฝากท้องไว้ที่ร้านสะดวกซื้อ อาหารสำเร็จรูป หรือ อาหารนอกบ้าน โดยเฉพาะช่วงโควิด-19 ทำให้พฤติกรรมฟู้ดเดลิเวอรี่ยิ่งเพิ่มสูงขึ้น

จากการรวบรวมสถิติสถานการณ์สุขภาพคนไทย 10 ปี ย้อนหลัง ระหว่างปี 2553-2562 พบว่า คนไทยมีแนวโน้มเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งลำไส้สูงขึ้น 2.4 เท่า โดยคนในเขตเมือง มีแนวโน้มเสียชีวิตมากกว่า ซึ่งนักวิเคราะห์มองว่า สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมมากกว่าพันธุกรรม

งานวิจัยจำนวนมากชี้ว่า การรับประทานผัก จะช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และยังควรลดเนื้อแดง เนื้อปิ้งย่าง พร้อมทั้งต้องตรวจพบโรคให้ได้เร็ว ซึ่งพบว่า โรคกลุ่มนี้ไม่แสดงอาการจนถึงระยะลุกลาม ซึ่งการปรับพฤติกรรมการกินจะช่วยลดความเสี่ยงได้ หากทำควบคู่กับการคัดกรอง

การบริโภคผักให้ได้ปริมาณมาก อย่างน้อย 4 ชีดต่อวัน จะช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก ลดความเสี่ยงภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วน ทำให้การขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งหากจะส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคผัก ผลไม้จำนวนมาก ก็ต้องให้ความสำคัญ เรื่องอาหารปลอดภัย ผักปลอดสารพิษ และทำให้ราคามีตรรกภาพ สามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้นด้วย ก็จะทำให้คนไทยสุขภาพดีขึ้น



😊 สุขสร้างได้

ห้องเรียนสู่ฝุ่น

หยุด PM2.5

{ **อากาศบริสุทธิ์ เป็นเรื่องพื้นฐานที่คนเราควรได้รับ**
แต่กลับพบว่า ปัญหาฝุ่นพิษยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นทุกวัน
PM2.5 กลายเป็นสิ่งที่ทุกคนรู้จัก และตระหนักได้ถึงอันตรายที่คุกคาม }

ในปี 2561 สหประชาชาติ ได้ประกาศให้มลพิษทางอากาศเป็นปัจจัยเสี่ยง 1 ใน 5 ร่วมกับพฤติกรรม การกิน การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการไม่ออกกำลังกาย ที่อาจส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ทำให้เกิดโรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคมะเร็ง เบาหวาน และโรคทางจิตและประสาท

ผลกระทบของฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 จึงเกิดขึ้นได้กับ อวัยวะภายนอก ดวงตา และผิวหนัง รวมไปถึงอวัยวะภายใน ได้แก่ ทางเดินหายใจตั้งแต่ เยื่อโพรงจมูก ลำคอ หลอดลม หลอดลมย่อยในปอด ถุงลมฝอย ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบอื่น ๆ ในปอด ระบบเส้นเลือด โดยเฉพาะเส้นเลือดในอวัยวะที่สำคัญ อย่างหัวใจและสมอง



มลพิษทางอากาศเกิดจากไหน?

การคมนาคมขนส่ง แหล่งกำเนิด PM2.5 ในกรุงเทพฯ มาจากไอเสียของดีเซล 52% การเผาชีวมวล 35% ฝุ่นอื่น ๆ 13% สอดคล้องกับปริมาณรถที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง



ภาคอุตสาหกรรม ปริมาณโรงงานสะสมทั่วประเทศ นับแสนแห่ง แม้ว่าจะต้องขอใบอนุญาตประกอบกิจการ แต่ยังไม่มีความหมายกำหนดการตรวจวัดคุณภาพอากาศ PM2.5 แต่อย่างใด



ภาคก่อสร้าง ฝุ่นจากการก่อสร้าง การทำงานของ เครื่องจักรนับเป็นอีกปัญหา ซึ่งพบว่า กรุงเทพฯ มีการ ขออนุญาตก่อสร้างเพิ่มขึ้นจาก 11.82 ล้านตารางเมตร ในปี 2550 เป็น 14.39 ล้านตารางเมตรในปี 2561



ภาคเกษตรและป่าไม้ การเผาเป็นสาเหตุของการเกิด มลพิษทางอากาศ โดยแต่ละปีจะพบจุดความร้อน หรือ Hot Spot จำนวนมาก ทั้งในประเทศและประเทศเพื่อนบ้าน



รายงานการรักษาผู้ป่วยได้รับผลกระทบจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 เกินมาตรฐานที่มารักษาที่โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ในช่วงเดือน มีนาคม ซึ่งเป็นช่วงที่วิกฤตสุดของจังหวัดเชียงราย ตั้งแต่ปี 2550 จนถึงปัจจุบัน มียอดผู้ป่วยเข้ารับการรักษาเฉลี่ย 2,200 คนต่อวัน

ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ และสายตา ปัญหาฝุ่น PM2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนในภาคเหนือเพิ่มมากขึ้น โดยในปี 2562 มีผู้ป่วยเฉลี่ยเกือบ 20,000 คนต่อวัน โดยประชากรเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย โรคระบบทางเดินหายใจได้รับผลกระทบทางสุขภาพมากที่สุด

PM2.5 เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนโดยตรง เป็นหนึ่งในวิกฤตระดับชาติที่ สสส. เข้ามามีส่วนร่วมตั้งแต่ การประสานร่วมมือกับภาคีเครือข่ายทำงานในระดับพื้นที่ถึงระดับนโยบาย หนึ่งในวิธีแก้ปัญหานี้อย่างยั่งยืนต้องเริ่มปลูกฝังค่านิยม ไม่เผาตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก จึงร่วมมือกับห้างหุ้นส่วนจำกัด เต็มเต็มวิสาหกิจเพื่อสังคมออกแบบหลักสูตรเสริม “ห้องเรียนสู้ฝุ่น” โดยใช้กลไกผู้เรียนมีส่วนร่วม (Active Learning) เพื่อสร้างพลเมืองตื่นรู้ (Active Citizen) เด็ก ๆ ต้องเติบโตไปเป็น เกษตรกรที่ไม่เผา ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม ไม่ก่อมลพิษทางอากาศ โดยนำหลักสูตรเสริมนี้ไปทดลองในนักเรียน ชั้นประถมศึกษา 30 โรงเรียนนำร่องในจังหวัดเชียงราย แพร่ และแม่ฮ่องสอน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่เกิดปัญหาซ้ำซาก และทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

“เด็กและเยาวชนในพื้นที่สูงภาคเหนือตอนบน เป็นกลุ่มเสี่ยงป่วยเป็นโรคเรื้อรังมากกว่าเด็กและเยาวชน ที่อยู่ในเมือง ขณะที่พื้นที่เชียงราย แพร่ และแม่ฮ่องสอน มักประสบปัญหามลพิษค่าฝุ่น PM 2.5 เกินกว่ามาตรฐาน และมีจุดความร้อน (Hotspot) มากเป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศ และยังพบว่าขาดทรัพยากรด้านต่าง ๆ ในการรับมือกับปัญหานี้ จึงเกิดเป็นความร่วมมือกับ สสส. และภาคีเครือข่าย ที่ได้เข้าเสริมทรัพยากร ด้านความรู้ และดึงการมีส่วนร่วมจากภาคเอกชนและภาครัฐ ผ่านการขับเคลื่อนโครงการห้องเรียนสู้ฝุ่น ด้วยความหวังส่งเสริมให้เด็กในพื้นที่เป็นพลเมืองตื่นรู้ต่อปัญหา เติบโตไปเป็นเกษตรกรที่ไม่เผา”

นายชาติวุฒิ วัจกุล

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส.

ที่ห้องเรียน สูฝุ่น

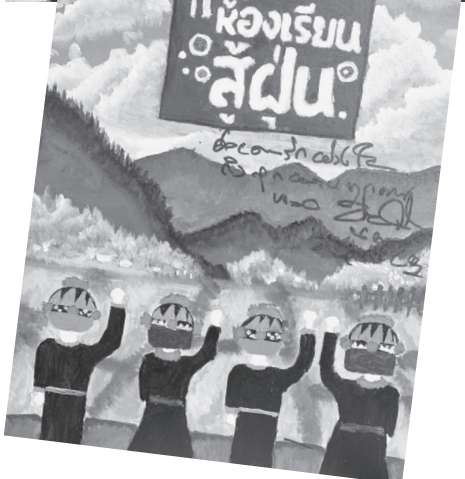
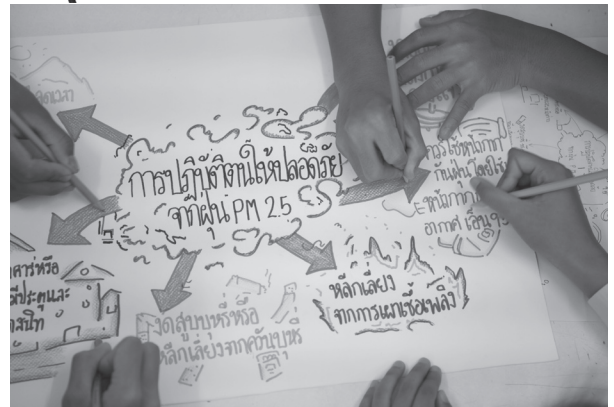
ห้องเรียนสูฝุ่น

รวบรวมประเด็นปัญหา
ทั้งหมด 10 ประเด็น
โดยให้ความรู้ในการ
รับมือกับฝุ่น PM2.5

และสร้างจิตสำนึกการไม่ก่อให้เกิดไฟ โดยถูกนำไป
ทดลองสอนในโรงเรียนบ้านผาเตื่อ และโรงเรียนเจริญหลวงพิทยา
จ.เชียงราย เป็นที่แรก โดยสามารถกระตุ้น ส่งเสริมที่ตรงจุดและเป็น
รูปธรรม โดยเริ่มจากการสร้างองค์ความรู้ให้กับเด็ก ๆ ใต้รู้เรื่อง
ภัยคุกคามจากฝุ่น และรู้วิธีรับมือเมื่อชุมชนเกิดปัญหาการเผาไหม้
ในพื้นที่อย่างเห็นได้ชัด

ผลการสอนในโรงเรียนนําร่องพบว่า นักเรียนมีความรู้ความ
เข้าใจเกี่ยวกับที่มาและอันตรายจากฝุ่น PM2.5 ในระดับดี-ดีมาก
สามารถอ่านค่าจากเครื่องวัดค่าฝุ่นที่สนับสนุนการติดตั้งโดย
สมาคมยักษ์ขาว และติดธงโรงเรียนเพื่อแจ้งเตือนสถานการณ์ฝุ่น
PM2.5 ทำให้ทั้งนักเรียนและครู สามารถป้องกันและดูแลสุขภาพ
ของตัวเองอย่างทั่วถึง

เด็กนักเรียนยังสามารถนำความรู้ที่ได้ไปสื่อสารต่อให้กับพ่อแม่
คนใกล้ชิดได้ รวมไปถึงการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชนและองค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่ที่ช่วยเสริมสนับสนุนและผลักดันให้
เกิดข้อบัญญัติท้องถิ่นขึ้นในอนาคต



หลักสูตรห้องเรียนสูฝุ่น จะถูกนำไปใช้กับโรงเรียนทั้ง
30 โรง และถอดบทเรียนการดำเนินงาน เพื่อให้จังหวัดอื่น ๆ
ที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกันได้ศึกษาและนำไปปรับใช้ให้
เหมาะสมกับพื้นที่ของตนเอง ขณะเดียวกันทางการไฟฟ้า
ฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) และตลาดหลักทรัพย์
แห่งประเทศไทย (SET) ได้เตรียมสนับสนุนโครงการนี้ด้วย
การขยายผลไปยังโรงเรียนนําร่องในจังหวัดอื่นในภาคเหนือ

ปี 2564 สส. ร่วมกับ สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร
ขยายผลโครงการห้องเรียนสูฝุ่นไปสู่โรงเรียนในพื้นที่เมืองหลวง
ของประเทศนําร่อง กว่า 50 โรง และมีเป้าหมายในการขยาย
ให้ครอบคลุมทั้ง 437 โรง ในระยะต่อไป การแก้ปัญหาฝุ่น
ในระดับนานาชาติ มีหลายประเทศที่เคยประสบกับเหตุการณ์
ฝุ่นพิษและแก้ปัญหาได้สำเร็จมาแล้ว โดยการใช้มาตรการ
หนักเบาต่างกัน

จีน ถือเป็นอีกหนึ่งประเทศที่ประสบปัญหาฝุ่นอย่างรุนแรง และส่งผลต่อ
สุขภาพประชาชนในวงกว้าง เช่น เมื่อปี 2556 ในกรุงปักกิ่ง มีค่าฝุ่นสูงถึง 1,000
ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร มากกว่าเกณฑ์ที่ WHO กำหนดถึง 40 เท่า รัฐบาลจีน
แก้ปัญหาอย่างเข้มงวดที่สุด เช่น ควบคุมการปล่อยมลพิษภาคอุตสาหกรรม
ถึงขั้นยุบโรงงานที่ปล่อยมลพิษเกินมาตรฐาน กำจัดอุตสาหกรรมล้าหลัง ส่งเสริม
พลังงานสะอาด กำจัดรถเก่า 20 ล้านคัน ซึ่งมาตรการทั้งหมด ส่งผลให้สามารถ
ลดความเข้มข้นของฝุ่นอย่างได้ผลสำเร็จ

การแก้ปัญหาจึงจำเป็นต้องทำให้เกิดความร่วมมือจากทุกฝ่ายขึ้นอย่างจริงจัง
เพื่ออากาศบริสุทธิ์ของทุกลมหายใจ

ช่วยกัน ยกระดับ

ล้างมือ
ให้บ่อย 

เว้นระยะ
ห่าง

ไม่ปกปิด
ข้อมูล 

สวม 
หน้ากาก
ป้องกัน



คนไทย
รับผิดชอบ
ส่วนตัว เพื่อส่วนรวม



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

อากาศดี สุขภาพดี

“อ.ศิวัช” ผู้สร้างเครือข่ายลดฝุ่น

ปัญหาฝุ่น PM 2.5 วนกลับมาอีกครั้งในทุกช่วงปลายปีต่อเนื่องถึงต้นปี สาเหตุหลักมาจากสภาพอากาศปิด บวกกับมลภาวะที่ไม่เคยลดลง ทำให้ฝุ่นไม่สามารถระบายกระจายตัวออกไปได้ ยิ่งสะสมจนเกินค่ามาตรฐาน 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร บางพื้นที่ค่าฝุ่นสะสมพุ่งสูงเกิน 100 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ทำให้มีความเสี่ยงและผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงเจ็บป่วยได้ง่าย ทั้งเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัวต่าง ๆ โดยเฉพาะผู้มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ต่าง ๆ อาจทำให้อาการกำเริบได้

การลดปัญหาฝุ่นไม่สามารถทำได้ด้วยใครเพียงคนเดียวหรือหน่วยงานใดหน่วยงานเดียว แต่ทุกคนต้องร่วมมือกันช่วยลดปัญหาฝุ่น ซึ่งมีต้นตอแหล่งกำเนิดมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของมนุษย์ ทั้งการใช้รถ ใช้ถนน การเผาในพื้นที่การเกษตร

ศ.ดร.ศิวัช พงษ์เพียจันทร์ ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยและพัฒนาการป้องกันและจัดการภัยพิบัติ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (นิด้า) เป็นนักวิชาการอีกท่านที่ออกมารณรงค์ขับเคลื่อนอย่างจริงจัง และล่าสุดได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ในการขับเคลื่อนโครงการพลเมืองสร้างสรรค์ (Active Citizen) และผู้นำเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลง (Prime Mover) ในบริบทการจัดการคุณภาพอากาศสำหรับประเทศไทย ที่เป็นการดึงนักวิชาการในแต่ละด้านมาร่วมการขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาคุณภาพอากาศในทุกมิติ เพื่อลดปัญหาฝุ่นละออง สร้างสุขภาวะปอดที่ดีให้แก่คนไทยอย่างยั่งยืน





อ.คิวัช อธิบายว่า “การขับเคลื่อนให้สังคมเป็นไปในทิศทางที่ต้องการ โดยเฉพาะด้านสิ่งแวดล้อมไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ต้องอาศัยนักวิชาการหลาย ๆ ศาสตร์มาร่วมมือกันขับเคลื่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เปลี่ยนการใช้น้ำมันรถจากยูโร 4 เป็นยูโร 5 หรือ 6 เพื่อช่วยลดมลพิษและลดฝุ่น PM 2.5 ภาครัฐก็ตั้งคำถามว่า ประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนคืออะไร ทำให้ฝุ่น PM 2.5 ลดลงจริงหรือไม่ เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพจริงหรือไม่ ก็ต้องการนักเศรษฐศาสตร์มาช่วยอธิบายในเรื่องนี้ หรือ เรื่องกฎหมายต้องอาศัยนักกฎหมาย เพื่อวิเคราะห์ว่า กฎหมายต้องปรับเปลี่ยนอย่างไรเพียงพอหรือไม่ หรือ หากต้องการให้เกษตรกรเลิกเผา ก็ต้องหาใช้นักสังคมศาสตร์เกษตรศาสตร์หาทางออกและทางเลือกให้”

“ในเรื่องของ Prime Mover เราต้องการนักวิชาการหลายสาขาวิชาชีพที่มีมองประเด็นเดียวกัน คือ เรื่องของการลดฝุ่นมาช่วยขับเคลื่อนไปประชาชนในพื้นที่ต่าง ๆ ไปสู่จุดหมายเดียวกัน เพื่อให้คุณภาพอากาศบ้านเราดีขึ้น ซึ่ง สสส. เป็นอีกหน่วยงานที่เห็นความสำคัญในเรื่องนี้ และสนับสนุนโครงการดังกล่าว ซึ่งขณะนี้ได้ดำเนินการมาแล้วประมาณ 2 เดือน มีนักวิชาการศาสตร์ต่าง ๆ เข้าร่วมหลายท่าน อย่างผมทำด้านสิ่งแวดล้อมด้านกฎหมายมี ผศ.ดร.กฤษฎากร ว่องวุฒิกุล คณะนิติศาสตร์ นิต้า มาช่วยทำให้กฎหมายมีความทับซ้อนกันน้อยที่สุด และได้ใช้กฎหมายที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด”

ศ.ดร.คิวัชกล่าว

ที่ผ่านมา มีการจัดเสวนาสร้างความตระหนักรู้ให้แก่สื่อมวลชนได้ช่วยกันกระจายข่าวในเรื่องเหล่านี้ ร่วมกับ กรุงเทพมหานคร 2 ครั้ง หรือจัดเสวนาที่สถาบันวิจัยดาราศาสตร์แห่งชาติที่เป็นจุดฮอตสปอตการเผาของภาคเหนือ โดยให้ความรู้แลกเปลี่ยนทัศนคติกับภาคประชาชน เอ็นจีโอในพื้นที่ หากไม่ให้ชาวบ้านเผาแล้วจะอย่างไรได้บ้าง ซึ่งถ้าเศษชีวมวลมีมูลค่าเขาก็จะไม่เผา ก็ต้องมาช่วยกันหาทางออกของแต่ละฝ่าย หรือภาครัฐจะช่วยอย่างไร

การทำงานต้องอาศัยความร่วมมืออย่างจริงจัง ศ.ดร.คิวัช กล่าวว่า ขณะนี้อาจยังประเมินไม่ได้ว่าประชาชนมีความรู้ความเข้าใจเป็นไปในทิศทางที่เราต้องการสื่อสารมากน้อยแค่ไหน เนื่องจากเพิ่งเริ่มโครงการได้ไม่นาน แต่เราพยายามสร้างเครือข่ายและความรู้ความเข้าใจให้แก่ประชาชน ทั้งมิติด้านนโยบายความรู้ และสังคม ก็เป็นแนวทางที่ สสส. ขับเคลื่อนมาตลอด



“สิ่งที่ สสส. สามารถช่วยสนับสนุนการดำเนินการได้ คือ เรื่องของการสื่อสาร โดยนำสื่อที่เป็นพันธมิตรมาช่วยกระจายข้อมูล หรือทำแพลตฟอร์มข้อมูลอินโฟกราฟิกต่าง ๆ เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเป็นไปในทิศทางเดียวกัน ตรงนี้ถือว่ามีส่วนช่วยอย่างมากในการขับเคลื่อนเพื่อสร้างพลเมืองสร้างสรรค์มาร่วมสนับสนุนแก้ปัญหามลพิษทางอากาศ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ”

เพราะ “อากาศ” เป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์อยู่รอด เราจึงควรได้สูดอากาศที่สะอาด บริสุทธิ์ และมีมลพิษให้น้อยที่สุด

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



ความหวังพิฆาตเซลล์มะเร็ง เพราะโควิด!

“
ทีมนักวิจัยนานาชาติพบ
กระบวนการตอบสนอง
ของภูมิคุ้มกันร่างกาย
ต่อเชื้อโควิด-19 ที่เชื่อว่า
จะสามารถประยุกต์นำมาใช้
ในการต่อสู้กับเซลล์มะเร็ง
แบบเฉพาะจุดได้
”

ใครจะไปคาดคิดว่าวิกฤตโควิด-19 คราวนี้ จะนำมาซึ่งโอกาสใหม่ในการหาทางรักษาโรคมะเร็งร้ายให้หายได้เหมือนกับการรักษาโรคโควิด หากจะสรุปให้เข้าใจง่ายก็คือ คณะนักวิทยาศาสตร์นานาชาติจากทั้งสหรัฐอเมริกา เดนมาร์ก ฝรั่งเศส เยอรมันนี และอินเดีย ได้ศึกษาการทำให้เซลล์ภูมิคุ้มกันร่างกายคิดว่าเซลล์มะเร็งติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่ก่อให้เกิดโรคโควิด-19 จากนั้นระบบภูมิคุ้มกันร่างกายก็จะเริ่มกำจัดเซลล์มะเร็งจนหมดสิ้นไปเหมือนกับกระบวนการกำจัดเชื้อไวรัส ซาร์ส-โคฟ-2 (SARS-CoV-2) ซึ่งเป็นหลักการที่กำลังสร้างความหวังอันโชติช่วงให้แก่วงการแพทย์ด้านการรักษาโรคมะเร็งอยู่ขณะนี้

ดร.ชาธิ กุชจารี ภาควิชาพยาธิวิทยา มหาวิทยาลัยดัลเฮาสี และคณะนักวิจัยนานาชาติ เพิ่งได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาในเบื้องต้นเกี่ยวกับโอกาสในการลงให้ระบบภูมิคุ้มกันของมนุษย์เข้าใจว่าเซลล์มะเร็งติดเชื้อโควิด-19 และกำจัดเซลล์เหล่านั้นให้สิ้นซาก ในวารสารวิชาการด้านโรคมะเร็งและระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย **“ออนโคอิมมูโนโลจี” (OncoImmunology)** ผลการวิจัยที่น่าตื่นตาตื่นใจได้เผยแพร่อยู่ในเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัยให้สาธารณชนรับทราบด้วย

“พวกเราได้ค้นพบวิธีลวงให้ ทีเซลล์ที่มีความสามารถในการดักจับและจัดการกับเชื้อไวรัสโคโรนาที่เข้าสู่ร่างกายมนุษย์เข้าใจว่าเซลล์มะเร็งที่อยู่ในคนติดเชื้อโควิดด้วยเช่นกัน และหัวใจสำคัญของการวิจัยในขั้นต่อไปคือ การทำให้เกิดกระบวนการนี้ขึ้นโดยที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการสร้างร่างกายเหมือนกับการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่จริงๆ แล้วมีอาการป่วย” ดร.ชาธิ กล่าว

ดร.ชาธิ อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า โดยปกติแล้วเมื่อร่างกายคนเราได้รับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เข้าไป ระบบภูมิคุ้มกันก็จะจำได้ และส่งสัญญาณไปกระตุ้นทีเซลล์ หรือเซลล์เม็ดเลือดขาวที่รู้จักเชื้อตัวนี้ดี เพื่อให้รับทราบและออกไปทำหน้าที่กำจัดเชื้อที่บุกรุก ด้วยการฆ่าเซลล์ทั้งหลายที่ติดเชื้อตัวนั้นอยู่เท่านั้น โดยไม่ได้ไปสร้างผลกระทบต่อเซลล์อื่นๆ ในร่างกายที่ไม่ติดเชื้อ ซึ่งตรงนี้คือหลักการเดียวกับการทำงานของวัคซีนที่กำลังพัฒนาเพื่อป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังก่อให้เกิดการระบาดใหญ่ไปทั่วโลกอยู่ในขณะนี้

สำหรับเรื่องที่เซลล์หรือเซลล์เม็ดเลือดขาวในระบบภูมิคุ้มกันที่ได้มาภายหลังจากการติดเชื้อนั้น มีผู้เชี่ยวชาญในสาขาภูมิคุ้มกันวิทยา และเว็บไซต์ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐฯ หรือซีดีซี ได้อธิบายเพิ่มเติมให้คนทั่วไปเข้าใจมากขึ้นว่าทีเซลล์จะสร้างเซลล์ที่เรียกว่า เซลล์ความจำ (memory cells) หลังจากที่เราสร้างร่างกายผ่านการต่อสู้กับการติดเชื้อใหม่มาได้แล้ว กล่าวคือ ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเราจะจำตัวเชื้อโรคใหม่ที่เขารุกรานร่างกายไปก่อนหน้านี้แล้ว และจะออกมาจัดการกับมันทันทีเมื่อตรวจพบว่าเข้ามาอีกแล้ว

ด้านคณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยดัลเฮาสี ระบุในผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ว่า ทีเซลล์ที่รู้จักเชื้อโคโรนาแล้ว จะมีความสามารถในการค้นหาและตรวจนับเชื้อโคโรนาสายพันธุ์ ชาร์ส-โคฟ-2 ที่ก่อให้เกิดโควิด-19 ในร่างกายคนเรา ก่อนที่จะทำลายล้างอาณาบริเวณที่เชื้อไวรัสโคโรนากำลังก๊อปปี้ตัวเองเพื่อเพิ่มจำนวนอยู่นั้นไปทั้งแถบเลย ซึ่งเป็นกระบวนการกำจัดเชื้อให้ตายออกจากร่างกายไปจนร่างกายสามารถฟื้นตัวจากการติดเชื้อได้ และหลักการนี้เองคือสิ่งที่คณะนักวิจัยมหาวิทยาลัยดัลเฮาสี กำลังพัฒนาให้เป็นวิธีบำบัดรักษาโรคมะเร็งด้วยภูมิคุ้มกันวิธีใหม่

“เมื่อเราทราบแน่ชัดว่าสิ่งที่กำลังพัฒนาได้ผล การบำบัดด้วยภูมิคุ้มกันวิธีใหม่จะสามารถนำไปใช้ได้เลยทันที และก็เชื่อว่าจะสามารถนำไปใช้กับคนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งจริง ๆ ได้เลยในไม่ช้านี้อีกด้วย ซึ่งนับเป็นองค์รู้ใหม่หลายๆ และเป็นกลยุทธ์ในการรักษาโรคมะเร็งที่ทำได้จริงในทางปฏิบัติ เป็นการใช้ประโยชน์จากทีเซลล์ที่มีความเฉพาะเจาะจงต่อเชื้อโรค ไปฆ่าเซลล์มะเร็งหลากหลายชนิด ช่างเป็นเรื่องที่น่าตื่นตาตื่นใจที่สุด” ดร.ชาธิ กล่าว



ส่วนทีเซลล์ที่มีความเฉพาะเจาะจงกับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่จะนำมาใช้ในการรักษามะเร็งด้วยภูมิคุ้มกันวิธีนี้นั้น ดร.ชาธิ กล่าวว่า สามารถหาได้ง่ายมาก ทั้งจากคนที่เคยติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่มาแล้วและหายแล้ว รวมถึงคนที่ได้รับการฉีดวัคซีนที่พัฒนาขึ้นมาแล้ว ดังนั้นการรักษามะเร็งด้วยภูมิคุ้มกันแบบนี้ จะสามารถทำได้ อย่างแพร่หลายทั่วโลก และเป็นประโยชน์ต่อประชากรโลกในวงกว้าง ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงแต่การสร้างความหวังครั้งใหม่ด้วยแนวคิดเท่านั้น เพราะ ดร.ชาธิ และทีมงาน กำลังเตรียมการทดลองรักษาคนไข้โรคมะเร็งจริง ๆ ในหลายประเทศทั่วโลก เพื่อให้สามารถเริ่มการทดลองได้เลยทันทีที่การศึกษาตัวทีเซลล์จับเชื้อไวรัสโคโรนาที่พบว่า มีหลากหลายแบบตามที่พบในกลุ่มประชากรที่ต่างกันไปในแต่ละภูมิภาคเสร็จสิ้น

เมื่อสิ้นสุดการทดลองทีเซลล์จับเชื้อไวรัสโคโรนาต่างแบบเหล่านี้ คณะวิจัยก็เชื่อมั่นว่าจะได้สูตรการรักษามะเร็งด้วยภูมิคุ้มกันอันใหม่ ที่มีความครอบคลุมกลุ่มประชากรหลากหลาย และนำไปใช้ได้เลยทั่วโลก

นับเป็นโอกาสท่ามกลางวิกฤตและนับเป็นความหวังของผู้ป่วยอย่างแท้จริง



📖 WHO จับมือพันธมิตรตั้งเป้าช่วย 100 ล้านคนเลิกบุหรี่

มีคนหลายล้านคนทั่วโลกต้องการเลิกบุหรี่ในช่วงโควิด-19 ระบาด องค์การอนามัยโลก หรือ WHO เห็นโอกาสจึงคว้าไว้ และกำลังลงมือทำให้เห็นผลจริง กล่าวคือ ล่าสุด ได้เปิดตัวโครงการรณรงค์ช่วยคนกว่า 100 ล้านคนทั่วโลกเลิกสูบบุหรี่ ผ่านทาง โซเชียลมีเดียและสื่อออนไลน์หลายอย่าง เช่น วอตส์แอป เฟซบุ๊ก และกูเกิล ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งข้อมูลให้ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ทั่วโลกสามารถเข้าถึงได้ตลอด 24 ชั่วโมง

พร้อมกันนั้น WHO ก็ได้เรียกร้องรัฐบาลแต่ละประเทศให้ความร่วมมือ สนับสนุนการรณรงค์ช่วยคนเลิกสูบบุหรี่ครั้งนี้ ด้วยการจัดให้มีการช่วยเหลือ ต่างๆ แก่ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ในประเทศของตนให้สามารถเข้าถึงได้อย่างกว้างขวางด้วย



“ปี ๆ หนึ่งการสูบบุหรี่คร่าชีวิตคนกว่า 8 ล้านคนเลยทีเดียว” ดร.เทดรอส

อาฮานอม กัยรีเยซุส ผู้อำนวยการองค์การอนามัยโลก ได้กล่าวไว้ และส่วนหนึ่งของการรณรงค์ช่วยเหลือผู้ต้องการ เลิกสูบบุหรี่นี้ ได้แก่ การออกคู่มือสำหรับนักบรรพสุภาพในโลกดิจิทัลที่จะทำหน้าที่ช่วยคนเลิกสูบบุหรี่ทั่วโลก ซึ่งในระยะแรก จะออกมาในภาษาอังกฤษก่อนต่อไปก็จะออกมาในภาษาอื่นๆ ตามมา เช่น ภาษาอารบิก จีน ฝรั่งเศส รัสเซีย และสเปน

📖 มหาวิทยาลัยเคนตักกี ฉลองครบรอบ 11 ปี ปลอดบุหรี่



มหาวิทยาลัยเคนตักกี ประเทศสหรัฐอเมริกา เป็นผู้นำด้านการรณรงค์ให้สถานศึกษา ปลอดควันบุหรี่ จนเมื่อปลายปี 2563 มหาวิทยาลัยเคนตักกี ได้ฉลองการเป็นมหาวิทยาลัย ปลอดบุหรี่ที่ยึดถือปฏิบัติมาเป็นเวลา 11 ปีแล้ว ทำให้เป็นทั้งสถานที่เรียน สถานที่ทำงานที่ดี และปลอดภัยต่อสุขภาพ

สำหรับบทบาทของมหาวิทยาลัยนั้นไม่เพียงแต่จะห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในรั้ว มหาวิทยาลัยเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่อีกด้วย โดยได้จัดให้มีแหล่งข้อมูล และช่วยเหลือออนไลน์ เรียกชื่อว่า **“ไอคิว หรือ ฉันทเลิกสูบ”** ซึ่งเข้าถึงได้เพียงแค่ปลายนิ้วกด

ยังได้จัดให้มีทูตประชาสัมพันธ์การเลิกสูบบุหรี่ ที่มีบทบาททางความคิดแก่วัยรุ่นวัยเรียน อีกด้วย ซึ่งบทบาทต่าง ๆ มีความสำคัญสูงขึ้นมาในช่วงที่สหรัฐ กำลังเจอวิกฤตโควิด-19 อยู่ เพราะการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้ว ยิ่งไปเพิ่มความเสี่ยงในการติดโควิด-19 และเกิดอาการรุนแรงกว่าปกติอีกด้วย

อย่างไรก็ตาม บทบาททูตด้านการสูบบุหรี่นั้น ปัจจุบันพบว่ากำลังเผชิญกับความท้าทายในการก้าวให้ทันกับพฤติกรรม วัยรุ่นที่ย้ายจากบุหรี่ทั่วไปมาเป็นบุหรี่ไฟฟ้า มหาวิทยาลัยก็ได้ให้คำมั่นว่าจะไม่หยุดอยู่กับที่ และจะคงบทบาทสำคัญเหล่านี้ต่อไป ทุกยุคทุกสมัยแน่นอน ปัจจุบันนอกจากมหาวิทยาลัยเคนตักกีแล้วยังมีมหาวิทยาลัยอื่น ๆ อีกราว 1,700 แห่งที่ดำเนินนโยบาย ปลอดยาสูบด้วยเช่นกัน



ทั่วโลกบริโภคน้ำเมาลดลง

แม้จะเห็นภาพคนแห่ไปกักตุนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันก่อนโดนล็อกดาวน์ ตามมาตรการควบคุมโควิด-19 ซึ่งหลายประเทศต้องเจอปัญหานี้คล้ายๆ กัน ด้วยการห้ามขาย ทำให้ท้ายที่สุดแล้วอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปี 2563 ทั่วโลกลดลงประมาณ 8% โดยเฉลี่ย ซึ่งเกิดมาจากหลายปัจจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลและเผยแพร่โดย ไอดับเบิลยูเอสอาร์ บริษัทให้บริการบทวิเคราะห์ตลาดเครื่องดื่มระดับโลก ซึ่งวิเคราะห์จากสถิติ 19 ประเทศทั่วโลก รวมถึงตลาดเครื่องดื่มหลักๆ ของโลกอย่าง สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย อังกฤษ สเปน และจีน ด้วย ที่น่าสนใจคือในสเปน ซึ่งทราบกันดีแล้วว่าเป็นหนึ่งในประเทศที่ได้รับผลกระทบอย่างหนักมากจากการระบาดของโควิด-19 จนต้องมีการปิดประเทศ พบว่า อัตราการบริโภคน้ำเมาลดลงไปถึง 16% ในปี 2563

ขณะที่ ออสเตรเลีย พบว่า อัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ลดลงไปแค่ 1% เท่านั้น เพราะมีอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ในบ้านช่วงโควิด-19 ค่อนข้างสูง ส่วนสหรัฐฯ และแคนาดา กลับมีทิศทางที่สวนกันในเรื่องนี้ โดยอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์เฉลี่ยพุ่งสูงขึ้น 2% ในปีที่ผ่านมา สำหรับประเทศจีนที่เกิดระบาดก่อนใครและจบปัญหาไปได้ก่อนใครเพื่อน พบว่า อัตราการบริโภคแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นไปที่ 9%



3 ช่วงอายุเสี่ยงสมองพังจากน้ำเมา



ผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ บีเอ็มเจ โดยนักวิจัยจากออสเตรเลียและสหราชอาณาจักร ล่าสุด ได้ชี้ให้เห็นถึง 3 ช่วงวัยอันตรายสมองเสื่อมขั้นหนักจากฤทธิ์เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ ช่วงจากปฏิสนธิถึงแรกคลอด ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (15-19 ปี) และช่วงวัยชรา ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป เหตุที่เป็นช่วงอายุที่เสี่ยงสูงสุด 3 ช่วงในชีวิตก็เพราะว่า เป็นช่วงที่สมองคนเรามีความอ่อนไหวต่อฤทธิ์ และผลจากการดื่มแอลกอฮอล์ต่อเซลล์สมองสูงสุด

ฉะนั้นแล้ว นักวิจัยจึงใช้ผลวิจัยนี้มาเรียกร้องว่าแต่ละประเทศทั่วโลกควรได้มีนโยบายและมาตรการในการป้องกันผลอันตรายต่อสมองที่ได้รับแอลกอฮอล์ในช่วง 3 อายุคนนี้ เป็นอย่างน้อยหากยังไม่สามารถจัดการกับปัญหาน้ำเมาได้อย่างเบ็ดเสร็จ

นักวิจัยระบุว่า หญิงตั้งครรภ์ทั่วโลกมากถึง 10% ดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างตั้งครรภ์ และจะเพิ่มสูงขึ้นไปอีกหากเป็นการสำรวจในกลุ่มประเทศยุโรป ผลที่ตามมาคือความผิดปกติของทารกที่เกี่ยวข้องกับปริมาณเซลล์สมองที่น้อยกว่าปกติ ในขณะที่กลุ่มประชากรวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ในยุโรปและประเทศที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอื่น ๆ จำนวนมากกว่า 20% ยอมรับว่าล้าแล้วแต่เคยดื่มจัดๆ กันทั้งนั้น ส่วนในวัยชราที่นั่นแน่นอนว่า มีผลการวิจัยออกมามากมายว่าการดื่มแอลกอฮอล์ยิ่งไปซ้ำเติมปัญหาโรคสมองเสื่อมให้เกิดเร็ว และรุนแรงขึ้นกว่าปกติ

“สติ” คือ สุกยอคเซฟตี้

คติประจำใจ แทค ภรัณยู

รักในการขับขี่รถจักรยานยนต์เป็นชีวิตจิตใจ สำหรับ แทค ภรัณยู โรจนวุฒิธรรม ดาราหนุ่มชื่อดัง ที่มีจักรยานยนต์คู่ใจจำนวนมาก และยังทำเป็นอาชีพ มีรายการพาเหล่าดาราเซเลบ ซ้อนท้ายไปชมของอร่อยตามที่ต่าง ๆ

แม้หลายคนจะมองว่า ดาราหนุ่มดูหัวโปกมทุกเรื่อง แต่เมื่อเปิดใจถึงการขับขี่มากกว่า 20 ปี ที่ไม่เคยได้รับอุบัติเหตุเลยแม้แต่ครั้งเดียว กลับให้แง่คิดสอนใจได้อย่างดี



ที่มาของความชื่นชอบรถจักรยานยนต์ เหมือนเด็กหนุ่มหลาย ๆ คน ที่ดูหนังและกลายเป็นแรงบันดาลใจอยากมีรถเป็นของตัวเอง โดยเขาช่วยคุณพ่อทำงาน และเก็บหอมรอมริบจนสามารถซื้อรถจักรยานยนต์ของตัวเองได้ในวัยเพียง 15 ปี

สำหรับบางคนอาจมองว่า รถจักรยานยนต์นั้นค่อนข้างอันตรายและสถิติของประเทศก็ชี้ชัดว่า เป็นกลุ่มที่ประสบอุบัติเหตุและเสียชีวิตมากที่สุด แต่ **“หนุ่มแทค”** ให้มุมมองว่า ส่วนตัวจะคิดเสมอว่าอย่าให้มอเตอร์ไซด์แรงกว่าเรา แต่เราต้องแรงกว่ามอเตอร์ไซด์ เราต้องมีสติควบคุมตัวเองเมื่อเรารู้ว่ารถแรงขนาดไหนและถนนเมืองไทยไม่ได้ดีเหมือนเมืองนอก อุปกรณ์เซฟตี้เราปลอดภัยเพียงพอหรือไม่เรื่องเหล่านี้ต้องดูแลตลอดเวลา

“สำหรับผมเวลามีรถสวย มีรถแรง ผมก็อยากขับให้คนเขาเห็นกันเยอะๆ ไม่ได้พัว...หายไปแล้ว คือ อยากให้เห็นความหล่อ ความเท่ของรถและเจ้าของรถชนิดหนึ่ง (หัวเราะ) ผมไม่ใช่คนแรง แต่เป็นสายธรรมชาติ สมัยก่อนเคยแรงมาแล้ว เคยเร็วแล้ว เคยเอารถฮอนด้าธรรมดาไปแต่งโมทอปะโน่นปะนี่เรากำลังมาหมดแล้ว ซึ่งก็คิดว่าแบบนี้ตายไว ฉะนั้นเปลี่ยนมาเป็นแนวสวย ๆ งาม ๆ ดีกว่า”

เมื่อถามวิธีเซฟตี้ของตัวเองดาราหนุ่มตอบไว้อย่างน่าคิดว่า **“สำหรับผมคิดว่าต้องให้เซฟตี้แต่งตัวเต็มยศขนาดไหนแต่ถ้าไม่มีสติก็มีโอกาสตายได้เหมือนกันฉะนั้น “สติ” คือ เซฟตี้ที่สำคัญที่สุด อย่าไปว่าความใจร้อนใครจะเบิ้ลจะแซงก็ปล่อยให้เขาไปไม่ต้องไปสนใจ”**

“เวลาจะขี่รถผมจะเซฟตัวเอง หมวกกันน็อกต้องมีและใช้อย่างดี อุปกรณ์อย่างอื่นก็มี เช่น ถุงมือ หมวก เสื้อกันหนาว รองเท้า หรือว่าเสื้อสำหรับขี่มอเตอร์ไซด์ไปเลย” ดาราหนุ่มกล่าว

ส่วนในเรื่องของอุบัติเหตุนั้น **“หนุ่มแทค”** ยืนยันว่า ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปีไม่เคยมีสักครั้ง **“ตั้งแต่ขี่รถมาผมไม่เคยมีอุบัติเหตุเลยไม่เคยชนอะไร ไม่เคยชนใคร อาจจะมีบ้างเล็กน้อยที่เลี้ยวกระถางต้นไม้แค่นั้นเอง ซึ่งทำให้คุณพ่อที่มีลูกคนเดียวอย่างผม เบาใจลงได้มาก”**

แม้ว่าทุกวันนี้ตัวเองจะมีลูกแล้ว แต่คุณพ่อลูกหนึ่งยังคงเลือกที่จะขี่รถจักรยานยนต์เหมือนเดิม โดยให้เหตุผลว่า **“ผมมีลูกแล้วยังขี่ปกติ อย่างที่บอกไปว่าผมมาสายชิลสายธรรมชาติ ไม่ได้รับร้อนเอาเร็วเอาแรง หรืออย่างทุกวันนี้ทำรายการที่ต้องขี่มอเตอร์ไซด์ด้วยก็จะมีรถปิดหัวปิดท้ายพอมีลูกก็ต้องระมัดระวังตัวเอง แต่ถามว่าให้เลิกขี่เลยมั้ยไม่เลิกแน่นอนครับ”**

สุดท้าย **“หนุ่มแทค”** ยังฝากแง่คิดถึงคนที่รักการขี่รถจักรยานยนต์เหมือนกันว่า **“อย่างแรกอยากฝากถึงพวกมาแล้วขับ ถ้าดื่ม คือ ควรนอน ไม่ก็เรียกแท็กซี่กลับบ้านก็ได้ อย่าคิดที่จะขับขี้เลย ไม่อย่างนั้นคุณอาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้พลัดพรากชีวิตคนคนที่คนอื่นเขารักไป”**

“อย่างที่สองคือ ถนนสาธารณะไม่ใช่สนามแข่งรถ ต่อให้จะตีกันแล้วรถน้อยก็ตาม คุณก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะออกมาแข่งอะไรกันทั้งสิ้น ถ้าอยากแข่งกันขอให้ไปสนามที่เขาจัดไว้ให้ อันนั้นอยากแวนแคว้นก็จัดเลย คุณตายไม่มีปัญหามันคือชีวิตคุณ แต่ถ้าไปทำคนอื่นตายคุณมีปัญหาแน่นอน นอกจากนั้นมันยังจะทำให้คนที่ขี่รถจักรยานยนต์กันปกติอยู่ในกฎระเบียบที่ขับเพื่อไปทำงานไปรับลูก ไปส่งของ หรือไปส่งผู้โดยสาร เขาเดือดร้อนไปด้วยเพราะบางครั้งก็ถูกเหมารวมว่าเป็นพวกป่วนเมือง” แทคกล่าว

แน่นอนว่า อุบัติเหตุมัน เราเป็นผู้กำหนดได้เอง



สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

ในช่วงเวลาส่งท้ายปีเก่า อยากชวนคุณผู้อ่าน
มาหาคำ 5 สิ่งดีๆ ที่จะเกิดขึ้นในปี 2564 นี้

ก	ป	ส	แ	มี	ค	ว	า	ม	สุ	ข	ะ	ป	ล	อ
ฝ	น	ท	พ	ง	ว	ก	น	น	เ	ฟ	ด	พ	ร	ป
ง	ด	ร	ล	เ	ท	ว	โ	ส	ช	เ	ม	ข	ง	น
ล	ก	ท	อ	ฟ	ก	ว	ส	ฟ	ส	พ	ร	อ	ด	อ
ล	สุ	ข	ภ	า	พ	ดี	ฟ	ผ	อ	รี	ง	ด	ไ	เ
ด	า	ส	แ	ก	ซ	น	ท	ย	ช	น	พ	นิ	ป	ง
ห	ก	ง	โ	พ	น	อ	พ	ป	ป	อ	โ	ส	พ	ะ
พ	า	ร	มี	ก	น	ไ	ร	โ	ร	ค	ภ	ย	น	ล
ร	ห	พ	ล	อ	ท	ว	โ	ส	ช	เ	ส	ห	ท	ี
ร	พ	ด	แ	ก	น	ไ	พ	ย	ว	น	ท	ว	เ	ส
ป	ล	อ	ด	โ	ค	วิ	ด	ก	ป	น	ว	ป	ส	น
ส	พ	อ	า	พ	ฟ	า	ท	ย	ช	บ	ต	ร	ย	พ
ส	ว	ด	พ	ด	ม	ว	น	โ	ด	น	พ	ว	ง	ท
ล	า	พ	ก	ดี	ม	ง	แ	ซ	ง	แ	ร	ง	ว	พ
อ	ท	ห	ก	เ	อ	ส	ง	ง	ช	น	ว	ว	ผ	ม



LINE Add Friends

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2564

ผู้ใช้คดีที่ร่วมสนุก 15 ท่าน รับชุดปฏิทินปีใหม่ได้เลย



ของขวัญแทน
ความห่วงใย
ยังดีกว่าให้เปล่า



ให้เปล่า = แชง



สสส