

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 17

ฉบับที่ 235

พฤษภาคม 2564

หยุดสูบบุหรี่

ต้องมุ่งมั่น



😊 เลิกสูบ คุณทำได้ นวัตกรรมช่วยเลิกบุหรี่

😊 เจาะนิทรรศการ NEW ME NEW MEDIA

😊 รู้จัก อ.มณฑา คนสู้บุหรี่ ชุมชนปลอดควัน



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

นับเป็นอีกครั้งที่คนไทยต้องผ่านบททดสอบสำคัญ ภายหลังจากสถานการณ์โควิด-19 กลับมาแพร่ระบาดอย่างหนักหลังช่วงสงกรานต์ที่ผ่านมา และถือเป็นปีที่ 2 ที่คนไทยละเว้นความสนุกสนานในช่วงเทศกาลเพื่อความปลอดภัยของสุขภาพ

“พฤติกรรมเสี่ยง” ยังถือเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เราต้องเผชิญกับการระบาดรอบใหม่ การอยู่ในสถานที่แออัด โดยไม่ได้สวมหน้ากากป้องกัน ทำให้การระบาดแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว ประกอบกับประเทศไทยเจอกับไวรัสสายพันธุ์อังกฤษที่มีคุณสมบัติในการแพร่กระจายเชื้ออย่างรวดเร็ว และดูเหมือนว่าเชื้อจะมีความดื้อมากขึ้นกว่าเดิม พบผู้ป่วยอายุน้อยลง และพบผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว โรคเรื้อรัง มีอาการหนักเพิ่มมากขึ้น

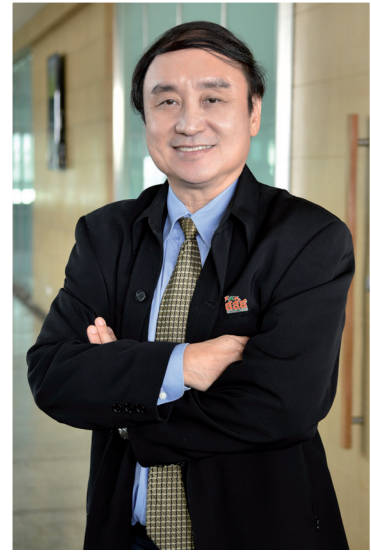
ในเชิงระบบ มีผู้เปรียบวิกฤตจากโควิด-19 เหมือนสิ่งที่มาทดสอบระบบต่าง ๆ ในบ้านเมืองทั่วโลก รวมทั้งในประเทศไทยด้วย ในช่วงต้นของการระบาดในปีก่อน ประเทศไทยรับมือการระบาดของโรคอุบัติใหม่ได้ดี ทั้งที่เป็นประเทศแรก ๆ ที่รับผู้ติดเชื้อจากประเทศจีนเข้ามา ก็ด้วยความเข้มแข็งในระบบสุขภาพไทยทั้งระบบการควบคุมโรคติดต่อ ระบบบริการสุขภาพที่มีฐานการสาธารณสุขปฐมภูมิ โดยเฉพาะในภูมิภาคที่มี อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) นับล้านคนเป็นกำลังช่วยดูแลทั้งมีระบบหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้ามาช่วยรองรับค่าใช้จ่ายขั้นพื้นฐาน รวมถึงกลไกสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพอย่าง สสส. เข้าร่วมเสริมด้านสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันโรค การติดเชื้อมายในประเทศลดลงมาเป็นศูนย์อยู่หลายเดือนร่วมครึ่งปี ก่อนจะมีปะทุระลอกสองด้วยจุดอ่อนด้านระบบแรงงานข้ามชาติ และธุรกิจบ่อนการพนัน พอปรับการควบคุมโรคจนทุเลาลง ระลอกสามต่อมาก็ปะทุจากจุดอ่อนเดิมในการควบคุมสถานบันเทิง

และเมื่อจำนวนผู้ติดเชื้อสายพันธุ์ใหม่ที่มีความสามารถทำให้การเกิดติดเชื้อได้ง่ายขึ้น ก่อให้เกิดอาการรุนแรงรวดเร็วขึ้น ขยายจำนวนอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ที่ระบบความเชื่อมโยงไม่เป็นเอกภาพของหน่วยบริการหลากหลายสังกัดในเมืองหลวงของประเทศ ก็ส่งผลต่อการรองรับผู้ป่วยหนักที่ต้องมาปรับตัวกัน

อย่างไรก็ตาม ฐานสำคัญของสุขภาพผู้คน ที่เราคงยังต้องช่วยกันเสริมสร้างไว้รองรับทุกระลอกของการระบาด คือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง ปราศจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างโรคอ้วน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง กลายเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรงขึ้น

ในเดือนพฤษภาคม นับว่ามีวันสำคัญของการควบคุมปัจจัยเสี่ยงลำดับต้น ๆ ของสุขภาพคนทั้งโลก นั่นคือ วันงดสูบบุหรี่โลก ในปีนี้ องค์การอนามัยโลก กำหนดคำขวัญวันงดสูบบุหรี่โลกว่า **“Commit to quit”** ที่หมายถึง **“มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ”** ตอกย้ำความจำเป็นในการลดปัจจัยเสี่ยงเพื่อลดความเสี่ยงการติดโควิด-19 ที่พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่มีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเกิดโรคโควิด-19 รุนแรงและเสียชีวิต จะเห็นได้ว่า เมื่อปีที่ผ่านมามีกลุ่มผู้สูบบุหรี่ในประเทศอังกฤษเลิกสูบบุหรี่นับล้านคน เพราะตระหนักถึงความรุนแรงของโรคจากเหตุนี้

การเลิกบุหรี่ เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงที่สำคัญ หลายคนเลิกได้ทันทีเพราะจิตใจเข้มแข็ง แต่หลายคนจำเป็นต้องอาศัยตัวช่วยในการเลิกบุหรี่ ซึ่งปัจจุบันมีหลากหลายช่องทาง เพื่อให้



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ประชาชนเข้าถึงการเลิกสูบบุหรี่ได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะเป็นสายด่วน 1600 แอปพลิเคชันใหม่ ๆ คลินิกฟ้าใส คลินิกทันตกรรม ร้านขายยา ที่มีเภสัชกรมาเข้าร่วมการเป็นผู้แนะนำแนวทาง ยังมี อสม. ภาครัฐเครือข่ายที่ร่วมกันทำงาน รวมถึงนวัตกรรมใหม่ ๆ ที่ สสส. ได้ร่วมพัฒนากับผู้เชี่ยวชาญที่ทำงานเกี่ยวกับการควบคุมบุหรี่ ซึ่งนับเป็นความร่วมมือจากทุกฝ่ายเพื่อช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่ได้อย่างยั่งยืน

และในเดือนนี้ยังมีเรื่องสำคัญคือ ที่ประชุมคณะกรรมการบริหารองค์การอนามัยโลก สมัยที่ 148 ได้ประกาศรับรองให้ สสส. ได้รับรางวัลเนลสัน แมนเดลา ด้านการสร้างเสริมสุขภาพ (Nelson Mandela Award for Health Promotion) ประจำปี 2564 ถือเป็นที่ยอมรับในระดับโลก ผลงานสร้างเสริมสุขภาพที่สะสมมา ได้สะท้อนการทำงานเชิงรุกจนตกผลึกและส่องประกายเป็นความสำเร็จเพื่อสังคม และถือเป็นรางวัลของคนไทยทุกคน ที่ตระหนักและร่วมลงมือเปลี่ยนแปลงสุขภาวะของตนเองครับ

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

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

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 235 พฤษภาคม 2564

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

หยุดสูบบุหรี่ต้องมุ่งมั่น เพื่อปอด เพื่อคนที่เรารัก

สุขสร้างได้

10

New Me New Media #พลังสื่อเปลี่ยนสังคม

คนสร้างสุข

14

“มณฑา เก่งการพานิช” คนสู้บุหรี่ รุกชุมชนปลอดควัน

สุขรอบบ้าน

16

บาร์โนแอล เทรนดี้ใหม่มาแรง!

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

22

สุขภาพดี สร้างได้ สไตล์ไมเคิล เกียร์ตีส์

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงงามดูพลี เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

* ส
* ส
* ส

#ระยะห่างทางสังคม



หยุดสูบบุหรี่ต้องมุ่งมั่น เพื่อปอด เพื่อคนที่เรารัก

ยิ่งสูบ ยิ่งลด!!!
ไม่ได้หมายถึงมวนบุหรี่
แต่หมายถึง **“สุขภาพของเรา”**

บุหรี่ 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้ จะทำให้เกิดสารเคมีมากกว่า 7,000 ชนิด และ 70 ชนิด เป็นสารก่อให้เกิดมะเร็ง ยังไม่นับสารพิษอีกนับร้อยชนิดที่ส่งผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย



การสูบบุหรี่ เพียง 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลง 7 นาที

หากสูบ 1 ซอง จะทำให้อายุสั้นลง 2 ชั่วโมง 20 นาที

วารสาร American Journal of Preventive Medicine ฉบับเดือนเมษายน 2564 รายงานผลการติดตามผู้สูบบุหรี่ 2,008 คน ระหว่างปี 2542-2543 และ ปี 2556-2557 พบว่า คนสูบบุหรี่มีความเสี่ยงที่จะเสียชีวิตก่อนเวลาเพิ่มสูงขึ้น ไม่ว่าจะสูบน้อยหรือมาก และยิ่งสูบบ่อย ก็ยิ่งเพิ่มอัตราเสี่ยงมากขึ้น เช่น คนที่ไม่ได้สูบทุกวัน มีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น 50% ส่วนคนที่สูบบวันละมากกว่า 40 มวน เสี่ยงเพิ่ม 178% ส่วนในคนที่สูบทุกวัน ความเสี่ยงเสียชีวิตเพิ่มขึ้นตามจำนวนมวนของบุหรี่ที่สูบต่อวัน

รายงานนี้ยืนยันว่า การเลิกสูบบุหรี่อย่างเด็ดขาดเท่านั้น จึงจะลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ลงได้

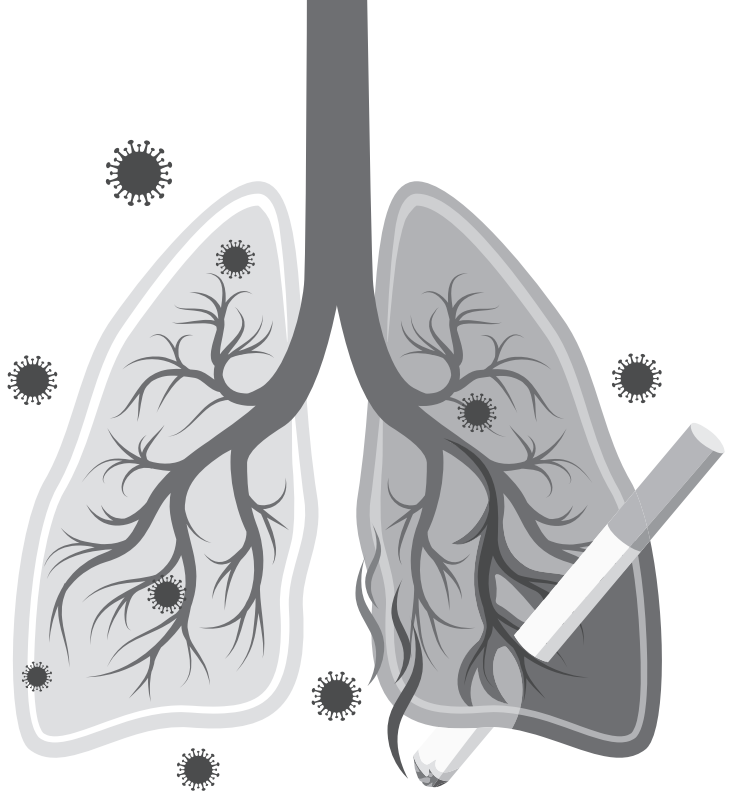
ท่ามกลางวิกฤตโควิด-19 ที่ดูเหมือนว่ายังไม่จบลงง่ายๆ เราต้องดูแลสุขภาพเพื่อรับมือศึกที่ยืดเยื้อยาวนานครั้งนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า กลุ่มประชากรที่สูบบุหรี่จะต้องรับมือกับความเสี่ยงที่จะติดเชื้อโควิดได้ง่าย และอาจเกิดอาการรุนแรงกว่าคนกลุ่มอื่น

“Commit to quit” ที่หมายถึง **“มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ”** เป็นคำขวัญของวันงดสูบบุหรี่โลกในปีนี้ ซึ่งตอกย้ำความจำเป็นในการลดปัจจัยเสี่ยง เพื่อลดความเสี่ยงการติดโควิด-19 รวมถึงผลกระทบทางสุขภาพจากโรคต่างๆ



สาเหตุที่เราต้องเลิกสูบบุหรี่นั้น **ศ.นพ.ประกิจ วาทิสารกกิจ ประธานมูลนิธิธรรมา** **เพื่อการไม่สูบบุหรี่** กล่าวว่า ปอดเป็นอวัยวะภายในชนิดเดียวที่ติดต่อกับสิ่งแวดล้อมภายนอกตลอดเวลา จากการหายใจเอาอากาศเพื่อนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย พร้อมขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นก๊าซเสียออกจากร่างกาย หากมีสิ่งแปลกปลอม หรือมีเชื้อโรค ล่องลอยอยู่ในอากาศ ก็จะถูกลมหายใจพาเข้าสู่ปอดด้วย

WHO ได้ประกาศว่า เชื้อโควิด-19 สามารถล่องลอยในอากาศเป็นเวลาหลายชั่วโมง หากอยู่ในที่ที่อากาศถ่ายเทไม่ดี หรือในห้องปรับอากาศ คนที่เป็นโควิด-19 หากไอ จาม พุด หรือตะโกนเสียงดัง เชื้อโควิด-19 ก็จะล่องลอยอยู่ในอากาศในบริเวณนั้นด้วย ทำให้ง่ายต่อการแพร่เชื้อไวรัส

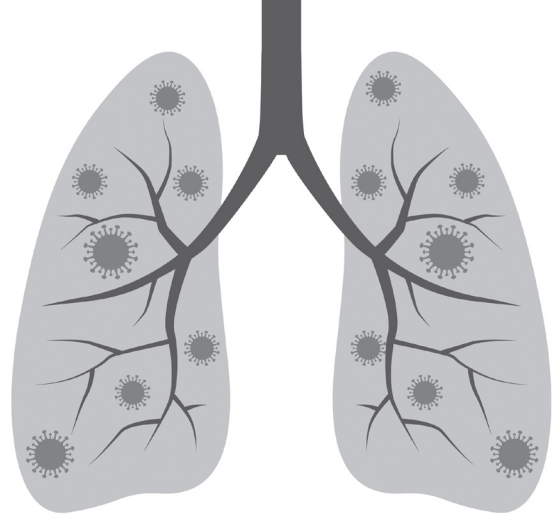


WHO ยังได้เผยแพร่เอกสารที่ระบุ **“เหตุผลมากกว่า 100 ข้อ ที่ควรเลิกสูบบุหรี่”** (More than 100 reasons to quit tobacco) ซึ่งหากมากกว่า 100 เหตุผลที่ควรเลิกสูบบุหรี่ ยังไม่เพียงพอที่จะทำให้เลิกสูบบุหรี่ เหตุผลใหม่ที่จะเลิกในปีนี้เป็น **“คนสูบบุหรี่มีความเสี่ยงมากขึ้นที่จะเกิดโรคโควิด-19 รุนแรง และเสียชีวิต”** โดยสารพิษจากควันบุหรี่ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง ทำให้ผู้สูบบุหรี่เสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเดินหายใจ วัณโรค รวมถึงโควิด-19

ในช่วงวิกฤตโควิด-19 ที่ยืดเยื้อมาเข้าสู่ปีที่ 2 พบว่า ชาวอังกฤษสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 1 ล้านคน หลังจากทราบว่าการสูบบุหรี่เป็นความเสี่ยงกับปอดมากแค่ไหน สำหรับประเทศไทย สำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี 2560 รายงานว่า ยังมีคนไทย 10.7 ล้านคน สูบบุหรี่ ในจำนวนนี้ กลุ่มคนที่สูบบุหรี่น้อย คือ สูบไม่ถึง 10 มวนต่อวัน หรือไม่ได้สูบทุกวัน มีอยู่ประมาณ 7 ล้านคน ซึ่งผู้สูบบุหรี่ที่ไม่ได้สูบบ่อยสามารถที่จะเลิกสูบได้โดยไม่ต้องใช้ยาช่วย และหากพยายามเลิกด้วยตนเองไม่สำเร็จ สามารถจะขอคำปรึกษา วิธีเลิกได้ที่สายด่วนเลิกบุหรี่ โทร 1600 หรือปรึกษาโรงพยาบาลทุกแห่ง ก็จะมีโอกาสเลิกสูบบุหรี่ได้



รายงานจากหลายประเทศสรุปตรงกันว่า คนที่สูบบุหรี่เสี่ยงที่จะป่วยเป็นโควิดรุนแรงและเสียชีวิต โดยสหรัฐอเมริกา พบว่า วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ไฟฟ้ามีความเสี่ยงติดเชื้อโควิด-19 เพิ่มขึ้น 5-7 เท่า และยังมีงานวิจัยพบว่า บุหรี่ไฟฟ้าทำอันตรายต่อเซลล์ปอดทางเดินหายใจ ทำให้เม็ดเลือดขาวสู้กับเชื้อโรคได้น้อยลง ทำให้ขนาดเล็กๆ บนผิวเซลล์ที่บอกขจัดของเสียทำงานลดลง ภูมิคุ้มกันปอดลดลง การแลกเปลี่ยนก๊าซของปอดผิดปกติ โควิด-19 จึงโจมตีและทำอันตรายจนปอดบวม



การเลิกสูบบุหรี่ เป็นการต่อสู้กับฤทธิ์ของสารเสพติด แต่ยิ่งไปกว่านั้นคือ การต่อสู้กับจิตใจตนเองที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คุ้นเคย ให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์เข้าสู่ปอดและร่างกายที่แข็งแรงมากกว่าเดิม โดยเฉพาะเมื่อโลกเต็มไปด้วยภาวะวิกฤตทางสุขภาพ การเตรียมร่างกายให้พร้อมจึงเป็นทางที่จะเอาชนะและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขได้

เลิกบุหรี่ เลิกได้ตั้งแต่ตอนนี้ แค่เพียงมุ่งมั่น



เลิกบุหรี่ ใครช่วยได้บ้าง

คลินิกฟ้าใส : สสส. และ
ภาคีเครือข่าย ได้ร่วมกัน
จัดตั้ง **“เครือข่ายคลินิก
ฟ้าใส”** เน้นการสร้าง



เครือข่ายการรักษาและบริการเลิกบุหรี่ตั้งแต่ในระดับชุมชนที่ได้มาตรฐานสากล พร้อมทั้งเชื่อมโยงสถานพยาบาลทุกระดับทั่วประเทศ โดยมีระบบการจัดเก็บข้อมูลระดับชาติเพื่อนำไปสู่การออกแบบ วางแผน และพัฒนาระบบการให้บริการบำบัดรักษาการติดนิโคตินอย่างยั่งยืน ปัจจุบันมีหน่วยบริการเข้าร่วมเป็นเครือข่ายคลินิกฟ้าใส 589 แห่งทั่วประเทศ และพัฒนาแอปพลิเคชัน คลินิกฟ้าใส สำหรับบุคลากรทางการแพทย์ ให้บริการและช่วยเหลือ, คู่มือคลินิกฟ้าใสไร้ควัน เพื่อเป็นคู่มือให้ความรู้ ไทยไร้ควัน เพื่อช่วยเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง และ Online web-based Self-study เพื่อสอนนิสิต นักศึกษาแพทย์ และนักศึกษาวิชาชีพสุขภาพ ในการบำบัดสนับสนุนการเลิกบุหรี่



สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600 : สสส. สนับสนุนการให้บริการศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ เพื่อให้บริการคำปรึกษาทางโทรศัพท์ในการเลิกบุหรี่ สนับสนุนเป็นกำลังใจให้ผู้ต้องการเลิกบุหรี่ โดยมีผู้ใช้บริการปีละนับแสนครั้ง มีการติดตามผู้เลิกบุหรี่อย่างเป็นระบบ พร้อมเชื่อมต่อระหว่างสายเลิกบุหรี่ 1600 กับสถานบริการสุขภาพสถานประกอบการ และชุมชน เพื่อช่วยให้ผู้ติดบุหรี่ได้รับการบำบัด ร่วมกับได้รับคำปรึกษาและติดตามให้กำลังใจจากสายเลิกบุหรี่ 1600





**นางสาวรุ่งอรุณ ลิ้มพะกังน ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุม
ปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส.** กล่าวว่า สสส. ตระหนักถึงความสำคัญของผลกระทบ

ทางสุขภาพจากการสูบบุหรี่ จึงได้ริเริ่มการพัฒนานวัตกรรมกลไกการให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่ เพื่อให้ประชาชนเข้าถึงการบริการได้อย่างสะดวก และได้รับข้อมูลการเลิกบุหรี่ที่ถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญ โดยมีกลไกทั้งการให้คำปรึกษาการเลิกบุหรี่ทั้งแบบเลิกด้วยตัวเอง และเลิกด้วยแพทย์ผ่านการบำบัดรักษา ซึ่ง สสส. ได้ดำเนินการควบคู่ไปกับการรณรงค์ให้ความรู้แก่สังคม ตระหนักถึงอันตรายจากบุหรี่ เพื่อเปลี่ยนแปลงค่านิยมการสูบบุหรี่ ส่งผลถึงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ในที่สุด

“ขณะนี้โควิด-19 ที่ระบาดในไทย เป็นเชื้อกลายพันธุ์สายพันธุ์อังกฤษที่ติดเชื้อง่าย และมีความรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะเชื้อจะลงไปที่ปอด ทำให้ผู้ป่วยมีอาการรุนแรง และเสียชีวิตได้มากขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่น่ากังวลอย่างมาก ขอฝากถึงคนที่สูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งจะมีการอักเสบเรื้อรังในหลอดลม และปอดอยู่แล้วจากพิษของบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้าเอง ทำให้ความสามารถในการขจัดสิ่งแปลกปลอม และฆ่าเชื้อโรคที่เข้าสู่ปอดที่มากับลมหายใจลดลง เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสได้ง่ายกว่าคนปกติ **สสส. จึงขอเชิญชวนให้คนที่สูบบุหรี่ และบุหรี่ไฟฟ้าให้เลิกสูบ เพื่อสุขภาพของตนเอง และป้องกันการติดเชื้อโควิด-19**”



ร้านยาอาสาพาเลิกบุหรี่ :

สสส. สนับสนุนเครือข่ายวิชาชีพเภสัชกรรมเพื่อควบคุมยาสูบ ในการส่งเสริมร้านยาทั่วประเทศแสดงบทบาทในการควบคุมการบริโภคยาสูบ ผ่าน 4 กิจกรรม ได้แก่ ร้านยาปลอดบุหรี่ 100% ไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในบริเวณร้านยา และไม่ขายผลิตภัณฑ์ยาสูบ, แนะนำสายเลิกบุหรี่ 1600 เป็นช่องทางในการเลิกบุหรี่, ส่งต่อศูนย์ติดตามการเลิกบุหรี่ เภสัชกรในร้านยาคัดกรอง ส่งต่อ และช่วยเหลือผู้ที่ติดบุหรี่ให้เข้าสู่กระบวนการเลิกบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม และให้คำปรึกษาแนะนำแก่ผู้ที่อยู่ระหว่างการเลิกบุหรี่ให้สามารถเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ โดยได้มีร้านยาทั่วประเทศเข้าร่วมเครือข่ายร้านยาอาสาพาเลิกบุหรี่ 553 ร้านยา กระจายใน 13 เขตสุขภาพทั่วประเทศ



คลินิกทันตกรรม :

สสส. สนับสนุนเครือข่ายวิชาชีพทันตแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ เพื่อส่งเสริมประชาชนเลิกบุหรี่ในคลินิกทันตกรรม พร้อมทั้งให้คำปรึกษาในการช่วยเหลือผู้ติดบุหรี่ที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ โดยร่วมกับภาคีเครือข่าย อาทิ สำนักทันตสาธารณสุข กรมอนามัย, กองทันตสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, คณะทันตแพทยศาสตร์ทุกสถาบัน, ภาควิชาทันตสาธารณสุข วิทยาลัยการสาธารณสุขทุกแห่ง

เป็นต้น มีการพัฒนาศักยภาพของทันตบุคลากรให้มีความรู้ความสามารถด้านการควบคุมยาสูบ พัฒนารูปแบบคลินิก ทันตกรรมช่วยเลิกบุหรี่ ในคลินิกทันตกรรม สังกัดสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 แห่ง นอกจากนี้ได้ดำเนินการพัฒนารูปแบบทันตแพทย์ในภาคเอกชนเพื่อช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการเลิกบุหรี่ผ่านโครงการ “Dentist Hero” โดยเชื่อมประสานการทำงานกับสายเลิกบุหรี่ 1600 ในการส่งต่อผู้ที่ต้องการรับการบำบัด ปัจจุบันมีทันตแพทย์ภาคเอกชนเป็นสมาชิกโครงการ 500 ราย



อสม. ช่วยคัดกรอง และชวนคนเลิกบุหรี่ :

สสส. ทำงานร่วมกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ในการพัฒนาศักยภาพ อสม. ทั่วประเทศให้สามารถช่วยคนในชุมชนเลิกบุหรี่ และพัฒนาชุมชนต้นแบบให้คนเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งรณรงค์สร้างกระแสสนับสนุนให้เกิดบ้านปลอดบุหรี่ในชุมชนต้นแบบใน 2 จังหวัด 4 อำเภอ ได้แก่ อ.คอนสวรรค์ จ.ชัยภูมิ, อ.วังทอง อ.เนินมะปราง และอ.วัดโบสถ์ จ.พิษณุโลก ซึ่งมี อสม. ในพื้นที่เข้าร่วมโครงการ

1,016 ราย และมี อสม. ผ่านการพัฒนาศักยภาพ 853 ราย ที่สามารถเป็นวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการช่วยเลิกบุหรี่ในระดับพื้นที่ช่วยเหลือให้คนในชุมชนเลิกบุหรี่ได้จำนวนมาก



นวัตกรรมตัวช่วยเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

การเลิกบุหรี่จะง่ายหรือยากขึ้นอยู่กับความตั้งใจ แต่หากมี “ตัวช่วย” ก็ย่อมช่วยให้มีกำลังใจเลิกบุหรี่ได้ง่ายขึ้น หนึ่งในนวัตกรรมที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมกันพัฒนาช่วยให้คนในชุมชนเลิกบุหรี่ได้ด้วยตนเอง ที่มีความน่าสนใจ คือ “รองเท้านวดไฟฟ้า” แทนการนวดกดจุดหยุดบุหรี่ ด้วยมือ ที่ให้ผลลัพธ์ช่วยเลิกบุหรี่ได้อย่างดี

ผลงานดังกล่าวริเริ่มและพัฒนาโดย รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ที่มีประสบการณ์ทำงานในชุมชนให้เลิกบุหรี่โดยใช้ชุมชนเป็นฐานมาอย่างยาวนาน จึงมีการผลิตนวัตกรรมช่วยเลิกบุหรี่ ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานที่พบว่าบางกลุ่มที่อยากเลิกบุหรี่ ต้องการตัวช่วย และตัวกระตุ้นหลากหลายรูปแบบ บางคนไข้ บางคนอยากได้ยา บางคนอยากได้อะไรสักอย่างมาเป็นตัวช่วย ให้เขารู้สึกว่าพอได้ใช้แล้วมีกำลังใจที่จะเลิกได้

“ความคิดเรื่อง รองเท้านวด และสมุนไพร เป็นความคิดที่ว่าเราไม่อยากพึ่งพิงต่างประเทศ และอยากลดค่าใช้จ่าย เป้าหมายคือการพยายามให้งานช่วยเลิกบุหรี่มีประสิทธิภาพมากขึ้น คือ มีต้นทุนต่ำลง แต่ได้ผลดี และใช้งานง่าย คนเข้าถึง” รศ.ดร.มณฑา กล่าว



“นวดกดจุดเท้าช่วยเลิกบุหรี่ด้วยมือ” มีการทำงานวิจัยรองรับ 2 ชั้น ก่อนที่จะมาผลิตเป็นรองเท้า เริ่มจากการวิจัยนวดกดจุดเท้าด้วยการใช้มือคน ซึ่งจุดหลักที่นวดจะอยู่ที่บริเวณนิ้วโป้งเท้า ซึ่งเป็นศูนย์รวมของประสาท มีผลเบื้องต้นต่อความรู้สึกทำให้ไม่อยากบุหรี่ ทำให้เวียนเปลี่ยนรส เหมือนให้ยาเลิกบุหรี่ทั่วไป จากการติดตาม 6 เดือน ในคนเกือบ 1,500 คน พบว่าได้ผลประมาณ 20% ถือว่าดีในแง่ที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก มีบาง รพ.สต. ได้ผลสูงถึง 40% ถือว่าสูงมาก แต่การนวดเป็นการวัด

โดยใช้ความรู้สึก ซึ่งทางวิทยาศาสตร์จะถามว่าจริงหรือไม่ จึงไปทำวิจัยเพิ่มเติมเพื่อวัดผลเป็นวิทยาศาสตร์โดยการตรวจการสร้างภาพการทำงานของสมอง (fMRI) ตรวจกลไกสมองระหว่างการนวดกดจุดเท้าว่านวดแล้วไปมีผลกับตัวรับตรงไหนของสมอง

ขณะนี้งานวิจัยสำเร็จเสร็จแล้ว อยู่ระหว่างการรอตีพิมพ์ในต่างประเทศ แต่รายงานสรุปเบื้องต้นคือ การนวดมีผลต่อสมองที่เป็นตัวรับกลิ่น รส แต่การนวดด้วยมือมีข้อจำกัดคือ เรื่องของความหนักเบาของคนนวดแต่ละคน มีความแตกต่างกัน การนวดตรงจุดไม่เท่ากัน ทำให้ได้ผลไม่คงที่ จึงได้คิดค้นพัฒนาต่อยอดมาเป็นนวัตกรรม **“รองเท้านวดไฟฟ้า”** โดยใช้ระบบไฟฟ้าเข้าไปกระตุ้นแทน ข้อดี คือ ควบคุมจุดที่จะไปนวดกระตุ้นได้ กำหนดโหมดได้ว่าต้องการแบบไหน เช่น ผึงเข็ม นวด และความแรงที่วัดจากรู้สึก ทำให้การนวดได้มาตรฐานเดียวกัน





• รองเท้านวดไฟฟ้า

ใช้กระแสไฟฟ้าในการใช้ขวด เริ่มแรกใช้ถ่าน และพัฒนามาเป็น แบตเตอรี่ในตัว เพื่อใช้กำลังไฟต่ำ แทนการเสียบเข้ากับกระแสไฟ

ในบ้าน เพราะหากใช้ไฟบ้าน คนอาจจะกลัว การใช้แบตเตอรี่ กำลังไฟน้อย ทำให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น กระแสไฟฟ้าที่ปล่อยออกมา จะเท่ากับ 3 โวลต์ สามารถปรับโหมดการนวดได้ 6 โหมด และปรับระดับความเข้มหรือความแรงในการกระตุ้นได้ ซึ่งมี 9 ระดับ ตั้งแต่ 1-9 เนื่องจากแต่ละคนมีความหนาของเท้า ไม่เท่ากัน

โดยทั่วไปใช้อยู่ที่ระดับ 3-4 ก็รู้สึกแล้ว แต่คนเมือง ที่เท้าบางปล่อยนิดเดียวก็รู้สึกแล้ว ซึ่งการผลิตรองเท้านวดไฟฟ้า ผลิตโดยทีมวิศวกรซึ่งเป็นสตาร์ทอัพมาช่วยพัฒนา ได้มีการนำไปทดลองใช้ใน รพ.สต. 18 แห่ง ๆ ละ 30 คน และติดตามในระยะเวลา 3 เดือน และ 6 เดือน พบว่าได้ผล ในการเลิกบุหรี่ที่ดี ซึ่งขณะนี้อยู่ระหว่างการยื่นขอจดสิทธิบัตร



• สมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่

สมุนไพรหญ้าดอกขาว (หญ้า หมอน้อย) เป็นที่ทราบกันดีว่า มีองค์ประกอบทางเคมีในสมุนไพร หญ้าดอกขาว การต้านนิโคตินของ

สารประกอบชีวภาพออกฤทธิ์ในหญ้าดอกขาว ผลกระทบ ของสมุนไพรหญ้าดอกขาวต่อระบบประสาทสัตว์ ทดลอง ประสิทธิภาพการใช้ผงหญ้าดอกขาวเพื่อลดการอยากบุหรี่ ในรูปแบบต่าง ๆ ที่ใช้กันแพร่หลายอยู่ในรูปแบบชาชงที่ต้อง ใช้ความร้อนและยาสูบกลอน

เพื่อให้มีทางเลือกมากขึ้น จึงมีการผลิตสมุนไพรทั้งจาก สารสกัดหญ้าดอกขาว กานพลู มะขามป้อม และโปรงฟ้า ในรูปแบบของผงฟูใส่ลงไปในน้ำ แล้วจิบดื่มได้ทันที นอกจากนี้ ยังมีลูกอมเยลลี่ และลูกกลอน ปัจจุบันอยู่ในระหว่างการวิจัย เชิงทดลองในชุมชน

การใช้ยาสมุนไพรมีข้อดีคือ เจ้าหน้าที่ใน รพ.สต. สามารถจ่ายสมุนไพรให้ประชาชนได้เอง จะทำให้เข้าถึง ประชาชนมากขึ้น สิ่งที่เป็นความหวังสูงสุดคือ การผลักดัน ให้สมุนไพรเหล่านี้เข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติ !!!

“ Commit to quit หรือ มุ่งมั่นที่จะเลิกสูบ ”

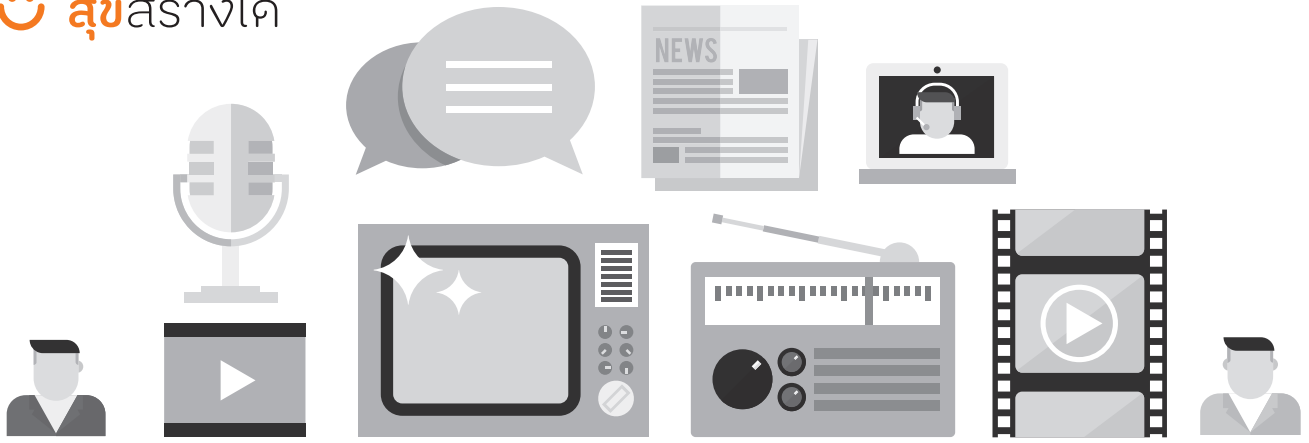
เพื่อลดเสี่ยงการติดโควิด-19 รวมถึงผลกระทบทางสุขภาพจากโรคต่าง ๆ เป็นคำขวัญในวันงดสูบบุหรี่โลกในปีนี้

สำหรับคำขวัญของประเทศไทย โดยกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข คือ

“ คุณเลิกได้ ผมก็เลิกได้ ”

วันงดสูบบุหรี่โลก ถูกจัดขึ้นครั้งแรก ในวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ. 1988 โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) เนื่องจากเล็งเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพของผู้สูบบุหรี่และผู้ไม่สูบบุหรี่แต่ได้รับควันบุหรี่ การจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลก เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ ให้รัฐบาล ชุมชนและประชากรโลก ตระหนักถึงความสำคัญ เข้าร่วมกิจกรรม และกระตุ้นให้รัฐบาล กำหนดนโยบาย/กฎหมายเพื่อควบคุมยาสูบ

WHO ระบุชัดเจนว่า การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการป่วยและเสียชีวิตก่อนวัยอันควรที่สามารถป้องกันได้ และกำหนดให้วันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปีเป็นวันงดสูบบุหรี่โลก (World No Tobacco Day) วันงดสูบบุหรี่โลกครั้งแรก ใช้คำขวัญ “**บุหรี่หรือสุขภาพ ต้องเลือกสุขภาพ**”



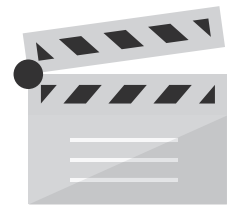
New Me New Media

#พลังสื่อเปลี่ยนสังคม



“สื่อ” เปรียบเสมือน “ดาบสองคม”

ไม่ว่าจะยุคไหนก็ตาม
คือ มีทั้งคุณและโทษในคราวเดียวกัน



ปัจจุบันสื่อเกิดการเปลี่ยนผ่าน จากยุค “แอนะล็อก” มาสู่ยุค “ดิจิทัล” อย่างเต็มรูปแบบ แต่ไม่ว่ายุคไหน สื่อก็ยังคงมีอิทธิพลต่อคนทุกช่วงวัย ยิ่งสื่อพัฒนามาสู่ยุคดิจิทัลก็ยิ่งสร้างความเปลี่ยนแปลง และสร้างผลกระทบได้ในวงกว้างมากขึ้นกว่าเดิม

เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ เป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบจากความเปลี่ยนแปลงของสื่อดิจิทัลโดยเฉพาะสื่อในโลกออนไลน์มากกว่าคนกลุ่มอื่น เราจะเห็นปัญหา เนื้อหาสื่อที่ใช้ความรุนแรง ถ้อยคำเหยียดหยาม การโฆษณาเกินจริง การหลอกลวงซื้อสินค้า การเผยแพร่ข่าวปลอม/ข่าวลวง (Fake News) เพื่อปลุกเร้าให้เกิดความขัดแย้ง เนื้อหาที่ใช้ความรุนแรงสร้างความเกลียดชัง (Hate Speech) เนื้อหาด้านเพศ ลามก อนาจาร รวมไปถึงการถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ที่ส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและสภาพจิตใจได้

ยิ่งทุกคนสามารถเป็นผู้ผลิตสื่อ และเผยแพร่บนโลกออนไลน์ได้อย่างง่ายดาย การควบคุมไม่สามารถทำได้ง่าย ๆ แนวโน้มการใช้เวลากับสื่อออนไลน์ของคนไทยก็มากขึ้นเรื่อย ๆ พบว่า แนวโน้มการใช้สื่อของคนไทย คิดเป็น 1 ใน 3 ของวัน ที่คนไทยอยู่ติดหน้าจอ หรือเฉลี่ยอยู่ที่ 9.01 ชั่วโมงต่อวัน และประชาชนยังเป็นเจ้าของมือถือมากกว่า 133% ขณะที่รายงานสถิติของ Digital 2020 พบว่าคนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป เข้าถึงอินเทอร์เน็ต 52 ล้านคน หรือประมาณ 75% จึงไม่เกินจริงที่จะบอกว่า คนไทยใช้เวลาส่วนใหญ่ไปในการเสพสื่อ ตั้งแต่ลืมตาตื่นนอน ไปจนถึงเข้านอน เราบริโภคสื่อจำนวนมาก ทั้งดีและไม่ดี

ช่วงสถานการณ์โควิด-19 ตลอดหนึ่งปีที่ผ่านมา จะเห็นได้ว่า ปัญหาจากการไม่เท่าทันสื่อ ทำให้เกิดความเครียด เพราะปริมาณข้อมูลมหาศาลที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาวิกฤต มีทั้งข่าวจริง ข่าวปลอมเกิดขึ้นจำนวนมาก การระบาดระลอกแรก มีข้อมูลที่คลาดเคลื่อน บิดเบือน และข่าวลวงในสื่อโซเชียลมีเดียมากถึง 19,118 ข้อความ ที่สำคัญข้อมูลจากโคแฟค ประเทศไทย พบว่า มีข่าวลวงเกี่ยวกับโควิด-19 ที่กลับมาระบาดอีกรอบ เช่น พัสตูโปรษณีย์เป็นแหล่งแพร่เชื้อ ตัมน้ำมะนาวหรือยีนตากแดดช่วยฆ่าเชื้อไวรัสได้



ข่าวลวงก่อให้เกิดความเข้าใจผิดพลาดและเสี่ยงต่อการทำให้โควิด-19 ระบาด หรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชนที่หลงเชื่อ ที่สำคัญมีการเผยแพร่ข่าวลวงเหล่านี้วันซ้ำ สะท้อนถึง การขาดทักษะการรู้เท่าทันสื่อ (Media Literacy) ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทยในระยะยาว หากไม่เตรียมความพร้อมให้กับประชาชนจะไม่สามารถรู้เท่าทันสื่อ และได้รับข้อมูลข่าวสาร ส่งต่อข่าวสารที่ผิด ๆ ทำให้เกิดความเครียด และการตัดสินใจผิด ๆ ทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพไปด้วย

สสส. และภาคีเครือข่าย ตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างระบบนิเวศสื่อสุขภาพ (Healthy Media Ecosystem) ซึ่งหมายถึง ระบบสื่อสารที่สร้างผลกระทบและมีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ สังคม และชุมชน ทั้งชุมชนแบบปกติ และชุมชนออนไลน์ มีความเกี่ยวข้องระหว่างผู้ใช้และผู้ผลิตสื่อ ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหา เทคโนโลยี โครงสร้างสังคม โดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดจากสื่อใหม่ โดยการทำงานยึดหลักให้ทุกคนเท่าทันตนเอง เท่าทันสื่อ เพื่อนำไปสู่ชีวิตวิถีสุขภาพผ่านการพัฒนาทักษะเท่าทันสื่อและสร้างปัจจัยแวดล้อมระบบสื่อที่มีความสมดุลและยั่งยืน

การรับสารในยุคสื่อดิจิทัลมีทั้งความเสี่ยงและโอกาสในการสร้างเสริมสุขภาพ จึงจำเป็นต้องมีกลไกการพัฒนาทักษะเท่าทันสื่อ สารสนเทศ และดิจิทัล การส่งเสริมการใช้กระบวนการสื่อเป็นเครื่องมือนำสู่การมีทักษะ “รอบรู้ด้านสุขภาพ” (Health Literacy) ที่ครอบคลุมทั้งเด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ นับเป็นเป้าหมายหลัก โดยเชื่อว่า “สื่อ” ยังมีแง่มุมในเชิงบวก ที่จะสามารถเป็นเครื่องมือไปสู่ชีวิตสุขภาพ การลดปัจจัยเสี่ยง เสริมสร้างปัจจัยบวกด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ เท่าทัน และปลอดภัย ท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงในโลกยุคดิจิทัล

ให้เท่าทัน และเป็นพลังสร้างสังคม



นิทรรศการ

New Me New Media

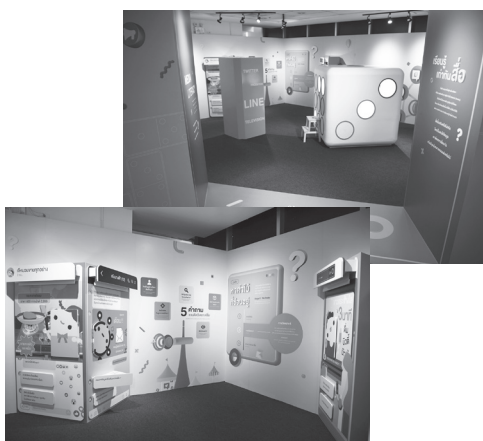
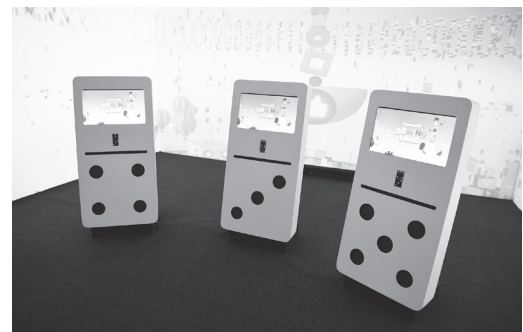
#พลังสื่อเปลี่ยนสังคม

สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมสร้างประสบการณ์และทักษะชีวิตให้คนไทยตระหนักถึงเรื่องสุขภาวะและเป็นพลเมืองดิจิทัล รู้เท่าทันสื่อ ที่รู้จักตั้งคำถาม คิดอย่างรอบคอบ วิเคราะห์ข้อมูล สู่การเป็นพลังสำคัญร่วมแบ่งปันประสบการณ์ และสร้างแรงบันดาลใจเปลี่ยนแปลงค่านิยมสู่สังคมสุขภาวะ เพื่อรับมือกับสื่อที่อยู่รอบตัวเราอย่างมากมาย ตลอดจนการนำสื่อเป็นพลังสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสังคมสุขภาวะ โดยนิทรรศการได้นำเทคโนโลยีเข้ามาผสมผสานเพื่อสร้างประสบการณ์ให้ผู้เข้าชมเกิดการเรียนรู้ในรูปแบบที่ทันสมัย เข้าใจง่าย ประกอบด้วย



➡ **โซนที่ 1 สื่อที่เปลี่ยนไป** เมื่อสื่อได้พัฒนาอย่างก้าวกระโดด ผู้คนสามารถสื่อสารได้ด้วยเวลาอันรวดเร็ว อีกทั้งสื่อใหม่ยังสร้างบทบาทให้เกิดผู้รับสาร ผู้ส่งสาร และผู้ผลิตสื่อในเวลาเดียวกัน โดยจะมีการจัดแสดงวิวัฒนาการของสื่อ ตั้งแต่การเกิดวิวัฒนาการก้าวกระโดด : DIGITALIZATION สื่อใหม่ : NEW MEDIA สื่อดั้งเดิม : Traditional Media สื่อที่เปลี่ยนไป : Transformed media เพื่อปูความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของสื่อ

➡ **โซนที่ 2 โคมินาแลนคตินแคนแห่งสื่อ** ผู้เข้าชมจะได้เข้าสู่โลกเสมือน (Virtual World) ที่ให้อิสระแก่ทุกคนในการกำหนดตัวตน หรือการมีปฏิสัมพันธ์กับสื่อที่ท่วมท้น ลองสำรวจดูว่าพฤติกรรมการใช้สื่อของเราเป็นประเภทใด ผ่านการจำลองรูปแบบพฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ขึ้นมา โดยที่ผู้ใช้สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น สร้างตัวตนของคุณขึ้นมา (CREATE AVATAR) สมัคร Account กรอกข้อมูลส่วนตัว ตั้งรหัสผ่าน เลือกตัวตนใหม่ของ คุณ เล่นกิจกรรมในโลกโซเชียล (Social Media Activities) มีสื่อ Feed เข้ามาให้ผู้เล่น Like / Share / Ignore / Report (15 ข้อ 1 นาที) ก่อนจะประเมินพฤติกรรมการใช้สื่อ



➡ **โซนที่ 3 เรียนรู้เท่าทันสื่อ** ทุกคนควรตระหนักว่าทุกกิจกรรมที่เราได้กระทำบนโลกออนไลน์จะถูกบันทึกไว้เป็นร่องรอยดิจิทัล (Digital Footprint) นอกจากนี้ ทุกคนจะได้ฝึกทักษะการรู้เท่าทันสื่อ อันเป็นทักษะที่จำเป็นเพื่อใช้ในการรับมือกับสื่อที่อยู่รอบตัว ผ่าน 3 ฐานกิจกรรม ได้แก่ การฝึกมองรอบด้าน การวิเคราะห์ และการประเมินคุณค่าของสื่อ โดยจะมีตัวอย่างเหตุการณ์ความไม่ปลอดภัยในโลกออนไลน์ ให้เห็นถึงผลกระทบที่คาดไม่ถึง การอธิบายเหตุผล และแนวทางการแก้ไข เช่น การตั้งรหัสผ่าน ประตูด่านแรก ความปลอดภัยในโลกออนไลน์ การคัดกรองสื่อที่เหมาะสม การรับคำขอเป็นเพื่อนของคนไม่รู้จัก และการหลอกลวงต้มตุ๋นลักษณะต่างๆ



❶ **โซนที่ 4 พลังของสื่อ** สิ่งที่คุณคนได้กระทำบนโลกออนไลน์ล้วนส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่นได้ในชีวิตจริง เราจึงควรใช้สื่อเป็นพลังในการผลักดันให้เกิดสังคมสุขภาวะ การรับมือและร่วมเฝ้าระวังภัยต่างๆ จึงเป็นคุณสมบัติของการเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital citizen) รวมทั้งตระหนักรู้ถึงโทษภัยของการใช้สื่อในทางที่ผิด ที่สร้างการเปลี่ยนแปลงของสังคมสุขภาวะ ซึ่งทุกคนสามารถร่วมกันเฝ้าระวังและเป็นหูเป็นตาเพื่อปกป้องคนอื่นได้

❷ **โซนที่ 5 สื่อสร้างสรรค์ สรรสร้างสื่อ** นอกจากจะมีทักษะในการรู้เท่าทันสื่อ การสร้างสรรค์สื่อก็มีความสำคัญในการเปลี่ยนแปลงสังคม ซึ่งเริ่มได้ด้วยตัวเรา



นิทรรศการหมุนเวียน **“New Me New Media #พลังสื่อเปลี่ยนสังคม”** จัดแสดงตั้งแต่วันที่ไปจนถึง 31 สิงหาคม 2564 ที่ชั้น 2 อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ซอยงามดูพลี รับจำนวนจำกัด เพียง 80 ท่านต่อวันเท่านั้น โดยมีการปฏิบัติตามมาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคโควิด-19 อย่างเคร่งครัด สามารถลงทะเบียนเข้าชมที่เฟซบุ๊กแฟนเพจ **SOOK** หรืออีเมล exhibition.thc@thaihealth.or.th

ทักษะพลเมืองดิจิทัล 8 ประการ

พลเมืองดิจิทัลต้องมีความรับผิดชอบ จริยธรรม เห็นอกเห็นใจ เคารพผู้อื่น มีส่วนร่วม และมีความเป็นธรรมในสังคม ลงมาสำรวจกันว่า เรามีทักษะของการเป็นพลเมืองดิจิทัลครบ 8 ประการ หรือไม่

1. ทักษะการรักษาอัตลักษณ์ที่ดีของตนเอง ความสามารถในการรักษาภาพลักษณ์ออนไลน์ของตนเองและรับผิดชอบต่อสิ่งที่ทำ
2. ทักษะการคิด-วิเคราะห์-แยกแยะข้อมูลในโลกออนไลน์ ความสามารถในการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลที่ถูกและผิดอย่างมีวิจารณญาณ
3. ทักษะการรักษาข้อมูลส่วนตัว มีดุลพินิจในการจัดการข้อมูลส่วนตัว โดยเฉพาะการแชร์ข้อมูลออนไลน์ และป้องกันความเป็นส่วนตัวของตัวเองและผู้อื่น
4. ทักษะการรักษาความปลอดภัยของตนเองในโลกออนไลน์ ป้องกันข้อมูลด้วยการสร้างระบบความปลอดภัยที่เข้มแข็งและป้องกันการโจรกรรมข้อมูลหรือการโจมตีทางออนไลน์ได้
5. ทักษะการบริหารหน้าจอให้สมดุล ความสามารถในการบริหารเวลาการใช้อุปกรณ์ การควบคุมเพื่อให้เกิดสมดุลระหว่างโลกออนไลน์กับโลกความจริง
6. ทักษะการจัดการข้อมูลที่ใช้งานทั้งไว้บนโลกออนไลน์ เข้าใจร่องรอยข้อมูลที่หลงเหลือจากการใช้โลกออนไลน์ เพื่อการดูแลข้อมูลส่วนตัวอย่างรับผิดชอบ
7. ทักษะการรับมือการกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ ความสามารถในการรับรู้และรับมือการคุกคามข่มขู่บนโลกออนไลน์ได้อย่างชาญฉลาด
8. ทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีจริยธรรม ความสามารถในการเห็นอกเห็นใจ รู้สิทธิ เสรีภาพ และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นบนโลกออนไลน์



20 Big Changes

“สื่อสร้างสรรค์ปลอดภัย” เป็น 1 ใน 20 Big Changes จากผลการดำเนินงานเกือบ 20 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติอย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

“มณฑา เก่งการพานิช”

คนสู้บุหรี รุกชุมชนปลอดโควิด

การสู้บุหรี ไม่ได้เป็นเพียงเพราะเสียดิถุ ยังเป็นเรื่องของพฤติกรรมความเคยชิน ที่หากใครอยากเลิกสู้บุหรี ต้องผ่านด่านนี้ไปให้ได้

งานรณรงค์เพื่อให้ประชาชนเลิกสู้บุหรี เป็นสิ่งที่ประเทศไทยทำมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน แต่ช่วงต้นพบว่า งานควบคุมยาสูบเน้นไปที่งานรณรงค์และอยู่ในส่วนกลางเป็นส่วนมาก ขณะที่สถานการณ์อัตราการสูบบุหรี่กลับพบว่าไม่ลดลง โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบท **“อาจารย์หนู” รศ.ดร.มณฑา เก่งการพานิช คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล** จึงนำเสนอต่อ สสส. ว่า ควรจะต้องลงไปทำงานในชุมชนให้มากขึ้น ตามแนวทางของกฎบัตรออตตาวา ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของ **“การสาธารณสุขแนวใหม่ (new public health)”** ที่ให้ความสำคัญเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งไม่ได้เน้นการปรับพฤติกรรมส่วนบุคคลเท่านั้น แต่ทำเรื่องของโครงสร้างพื้นฐาน โครงสร้างองค์กร หรือระบบ เช่น ชุมชนต้องมีความเข้มแข็ง ต้องสร้างการมีส่วนร่วม จัดสิ่งแวดล้อม มีนโยบายชุมชน และปรับระบบบริการด้วย

“ช่วงแรกยอมรับว่าเป็นเรื่องยาก เพราะคนยังไม่เข้าใจ และหาคนมาทำงานเชิงชุมชนไม่ได้ สสส. จึงให้โอกาสทดลองทำงานใน 40 ชุมชน ที่มีโครงการตำบลสุขภาวะ ที่ สสส. ดำเนินการอยู่แล้ว จนมีการทำงานเชิงระบบผ่านโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) และผ่านองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) เพื่อให้เข้าใจและผลักดันการทำงาน เลิกสูบบุหรี่ในชุมชน ก็พบว่า ได้ผลลัพธ์ค่อนข้างดี ช่วงแรก ๆ ชุมชนที่ทำได้ดีสามารถช่วยลด ละ เลิกสูบบุหรี่ได้ถึง 40% ในระยะเวลา 3 เดือน และ 6 เดือน”

ความยากของการทำงานในชุมชนคือ สร้างความตระหนักให้ประชาชนรู้ว่า **“บุหรี”** สร้างผลกระทบร้ายแรงเพียงใด เนื่องจากผลกระทบจากบุหรี เป็นผลกระทบระยะยาว คนจึงมองภาพได้ไม่ชัดนัก การต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนก็เป็นเรื่องยาก ต้องหาเทคนิคในการเข้าถึงประชาชน ทำให้เกิดความเข้าใจ จากนั้นการเปลี่ยนแปลงจึงจะตามมา ทำตามศาสตร์ของพระราชฯ **“เข้าถึง เข้าใจ พัฒนา”**



“การทำงานเลิบบุหรี่ในชุมชน เป็นการทำงาน
หนึ่งที่เรามีความสุขอย่างมาก มิเช่นนั้นคงไม่สามารถ
ทำมาได้นานถึง 10 ปี เรียกว่าทำงานด้านนี้แล้วก็อิน
ได้เห็นเจ้าหน้าที่ที่เรียนรู้กันไปช่วยชาวบ้านเลิบบุหรี่
ได้ก็รู้สึกดี ได้เห็นชาวบ้านที่เลิบบุหรี่ได้ก็รู้สึกดี ได้เห็น
เรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชุมชน ก็ถือเป็นความภูมิใจ
เป็นการเอาความรู้ในตำรามาปรับใช้ให้เกิดประโยชน์
ดีกว่าสอนหนังสือไปแล้ว ความรู้พวกนี้ก็ไม่ได้ใช้
ประโยชน์อะไร” รศ.ดร.มณฑา บอกความประทับใจ

การได้รู้จักผู้คน ได้เห็นสัมผัสความจริง มันเป็น
ความสุขที่ทำให้เราอยากทำต่อ ซึ่งจะเห็นว่าเวลา
ทำงานจะต้องคิดและพัฒนาต่อยอดไปเรื่อย ๆ มีเรื่อง
มาให้คิดให้ทำพัฒนาอย่างต่อเนื่อง รศ.ดร.มณฑา
สรุปเรื่องราวที่ได้ทำงานร่วมงานกับ สสส. ทำให้มี
โอกาสได้ทำกิจกรรมดี ๆ ในการช่วยสร้างเสริมสุขภาวะ
ทำให้ตัวเราเองมีความสุขกับการทำงาน ได้ทำในสิ่ง
ที่อยากทำ โดยมีเป้าหมายเดียวกันคือ ต้องการให้
ประชาชนสุขภาพดีให้ได้

การทำงานในชุมชน ต้องอาศัยความเข้าใจพฤติกรรมของคน เช่น
การใช้นวัตกรรมเครื่องเป่าวัดคาร์บอนมอนอกไซด์ เข้ามาช่วยทำงาน
เชิงรุกในชุมชนเพื่อตรวจสอบสุขภาพปอด เพราะบางคนก็ไม่ชอบหากใคร
มาบอกให้เลิบบุหรี่ ดังนั้น จึงต้องมีเทคนิคการทำงานในการคัดกรอง
การเลิบบุหรี่ การตรวจสอบสุขภาพคนในชุมชน ทำให้เห็นถึงปัญหาสุขภาพ
และเห็นความสำคัญของการเลิบบุหรี่ การหาวิธีการชนะใจคือ “ยาใจ”
ต้องช่วยกันค้นหา ซึ่งไม่มีเทคนิคเบ็ดเสร็จใน 1 ชุมชน ต้องใช้เทคนิค
หลากหลาย บางคนอาจต้องการยา บางคนต้องการใจ บางคนจะเลิกเอง
บางคนต้องการตัวช่วยเล็ก คนทำงานในท้องถิ่นต้องปรับตัวตลอดเวลา
กับความหลากหลาย รวมถึงต้องมีการติดตาม เพราะส่วนใหญ่ทำงาน
แล้วจะไม่ติดตามทำให้วัดผลความสำเร็จไม่ได้ ต้องพยายามให้คนทำงาน
มีการติดตามด้วย

เบื้องต้นจากการทำงานกับ รพ.สต. กว่า 700 แห่ง พบว่า ให้ผลลัพธ์
ในการช่วยเลิบบุหรี่และเหล้าได้ดี แต่งานก็มีความยากมากขึ้นอีก
เนื่องจากคนที่ตั้งใจเลิบบุหรี่หรือเลิกง่าย ถูกช่วยให้เขาเลิกได้ไปแล้ว

จะเหลือแต่เคสเลิกลายก ฮาร์ดคอร์
ที่ต้องหาวิธีและเครื่องมือเพื่อให้
เขาเข้าถึงและตั้งใจที่จะเลิบบุหรี่
ให้ได้อย่างต่อเนื่อง จึงนำมาสู่
การพัฒนานวัตกรรมตัวช่วย
เลิบบุหรี่ โดยพบว่า ยังมี
นวัตกรรมอื่นๆ ที่โดดเด่น
คือ รองเท้าขนาดเลิบบุหรี่
และยาสมุนไพรช่วยเลิ
บบุหรี่



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข



บาร์โนแอล เทรนด์ใหม่มาแรง!

กระแสนิยมบาร์เสิร์ฟเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์ กำลังมาแรงมาก ๆ ในหลายประเทศทั่วโลก ทั้งในสหรัฐอเมริกา ยุโรป และเอเชีย ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นมาจากการที่ทุกร้านต้องปรับตัวหลังการระบาดของโควิด-19 ให้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป

ไม่ใช่ทุกคนที่เมื่อสังสรรค์แล้วอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะไหนจะเสี่ยงจากอุบัติเหตุหลังดื่ม เผลอกับอาการเมาค้าง ทำงานวันต่อมาอย่างไร้ประสิทธิภาพ หรือหนักจนเสียการเสียงาน ทำให้เกิดเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์ขึ้นหลากหลายสูตรเพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้บริโภค ทำให้ปัจจุบันพบร้านประเภทบาร์ขายเครื่องดื่ม แต่ปลอดแอลกอฮอล์ร้อยเปอร์เซ็นต์เพื่อเป็นทางเลือกให้ผู้บริโภคจำนวนมาก

อย่างเช่น เมืองโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น มีบาร์ตั้งชื่อว่า 0% non-alcohol experience เสิร์ฟแต่ไวน์และผลไม้ โดยไวน์ที่ว่า ได้สกัดเอาแอลกอฮอล์ออกไปจนหมดกลายเป็นเครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์ ได้รสชาติผลไม้ แต่ไม่มีแอลกอฮอล์แม้แต่หยดเดียว หรือในเมืองออสติน รัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา มีบาร์ชื่อ Sans bar ล้วนแต่มีเมนูเครื่องดื่มไร้แอลกอฮอล์ เช่น เครื่องดื่มม็อกเทล ที่ออกแบบรสชาติให้อร่อยแบบไร้แอลกอฮอล์



ความจริงแล้วบาร์เครื่องดื่มปลอดแอลกอฮอล์นั้นเกิดขึ้นมานานแล้ว มีประวัติว่าตั้งแต่ พ.ศ.2300 เริ่มมีการรณรงค์ให้คนในชาติดื่มแอลกอฮอล์กันให้น้อยลง ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหว ที่นำไปสู่การห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ระดับชาติระหว่าง พ.ศ.2463-2476

หนึ่งในผู้ประกอบการบาร์ไร้แอลกอฮอล์ คริส มาร์แชล เจ้าของ Sans bar เล่าว่า เลิกดื่มน้ำเมามาแล้ว 14 ปี จึงทำร้านนี้ขึ้นมาเป็นทางเลือกให้ผู้บริโภค แต่ไม่ใช่ว่าลูกค้าที่เข้าร้านทุกคนจะเป็นคนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เลย หรือเลิกดื่มแล้วทุกคน เพราะมีลูกค้าจำนวนไม่น้อยที่ให้เหตุผลว่า สาเหตุที่เลือกมานั่ง Sans bar เพราะต้องการลดการดื่มแอลกอฮอล์ให้น้อยลง ซึ่งก็ถือว่าเป็นแนวโน้มที่ดีในสังคม

โดย แซนดร้า ปรีโนซ์ หนึ่งในลูกค้าอีกราย เล่าว่า ชีวิตเธอย้ายขึ้นเยอะ หลังค้นพบบาร์ที่ไม่เสิร์ฟน้ำเมาแห่งนี้ **“ฉันไม่ต้องกังวลว่าต้องทิ้งรถไว้ที่ร้านแล้วเรียกรถจากอูเบอร์กลับบ้านอีกต่อไป และยิ่งไปกว่านั้น ฉันก็ไม่ต้องตื่นมาพร้อมอาการปวดหัวจากเมาค้างเหมือนเคยอีกด้วย”** แซนดร้า กล่าว

ทอรี แพร์ริต ผู้ก่อตั้งบริษัทผู้ผลิตมิกเซอร์ สำหรับทำเครื่องดื่มค็อกเทล ที่เมืองวอชิงตัน ดีซี สหรัฐฯ กล่าวว่า เดิมบริษัทผลิตส่วนผสมแต่งรสชนิดน้ำ เพื่อใช้ในการผสมกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเครื่องดื่มค็อกเทล แต่เพิ่งประจักษ์ไม่นานมานี้เองว่า ผู้บริโภคเริ่มหันมาใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ เพื่อการผสมเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์มากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในช่วง Work from home ที่หลายคนต้องการเครื่องดื่มดี ๆ ที่ไม่มีแอลกอฮอล์ โดยมีสถิติพบว่า ยอดขายเครื่องดื่มปราศจากแอลกอฮอล์โตสวนทางเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ต่ำ และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มียอดการจำหน่ายลดลง



โจชัว เจมส์ ซึ่งประกอบอาชีพเป็นบาร์เทนเดอร์ มาหลายปี ในเมืองซานฟรานซิสโก รัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ เป็นอีกหนึ่งคนที่ละทิ้งแอลกอฮอล์โดยสิ้นเชิง และหันมาเปิดบาร์ชื่อ “ocean beach cafe” ที่ล้วนแต่ปราศจากแอลกอฮอล์ เหตุผลเพราะก่อนหน้านี้เขามีปัญหาติดทั้งเหล้าและยาเสพติด จากการทำอาชีพบาร์เทนเดอร์ ถึงขั้นต้องเข้ารับการบำบัดรักษา เมื่อหายแล้วก็ไม่ข้องเกี่ยวกับน้ำเมาอีกต่อไป

“มีเหตุผลมากมายที่ทำให้คนไม่อยากจะดื่มน้ำเมาอีกต่อไป และผมก็ต้องการช่วยพวกเขาให้มีทางเลือกที่ดีกว่า” โจชัว กล่าว

สำหรับบางคน แรงบันดาลใจก็คือ **“เชื่อว่าทุกคนสนุกสนานกันได้โดยไม่ต้องพึ่งแอลกอฮอล์”** และการที่ได้ตื่นขึ้นมาในวันใหม่โดยไม่ต้องเจอกับผลเสียจากการดื่มน้ำเมา อาจทำให้หลายคนเปลี่ยนความคิดใหม่เกี่ยวกับการออกไปเที่ยวแล้วต้องดื่มแอลกอฮอล์อยู่อย่างนั้นต่อไป





📖 อังกฤษ เล็งบังคับบริษัทบุหรี่จ่ายค่ากำจัดกันบูรี

ล่าสุดรัฐบาลประเทศอังกฤษ เปิดเผยว่า กำลังพิจารณาแผนที่จะบังคับให้บริษัทบุรียักษ์ใหญ่ที่จำหน่ายสินค้าในประเทศอังกฤษ ต้องร่วมรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเก็บกวาดทำความสะอาดกันบูรี ที่ถูกทิ้งไว้ตามถนนหนทางและที่สาธารณะอื่น ๆ ซึ่งแต่ละปีสิ้นเปลืองมากถึง 1.7 พันล้านบาท

รัฐบาลอังกฤษอยู่ระหว่างศึกษาว่า จะใช้กลไกทางกฎหมายใดที่เหมาะสมที่สุดในการบังคับให้บริษัทบุรียักษ์ใหญ่เหล่านี้ต้องรับผิดชอบค่าใช้จ่ายประเภทนี้ ทั้งนี้ รัฐบาลอังกฤษได้อ้างผลการศึกษาที่พบว่า กันบูรีที่พบทิ้งในที่สาธารณะในอังกฤษนั้น คิดเป็น 68% ของขยะที่มีคนทิ้งไว้ข้างทางทั้งหมดในประเทศอังกฤษ

ในขณะที่ รัฐจอร์เจีย สหรัฐอเมริกา อยู่ระหว่างการเสนอร่างกฎหมาย ที่เตรียมจะบังคับให้นักเรียนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ต้องเรียนวิชาที่สอนเรื่องอันตรายของบุหรี่ไฟฟ้าในชั้นเรียน โดยผู้ปกครองรายหนึ่งกล่าวให้ความเห็นต่อเรื่องนี้ว่า เธอเห็นด้วยและคิดว่าทั้งผู้ปกครองและนักศึกษาต้องร่วมมือกันในการให้ความรู้ที่จำเป็นแบบนี้แก่เด็ก ๆ ก่อนที่พวกเขาจะไปรับข้อมูลเอง และอาจได้มาในทางที่ผิด



📖 WHO แนะนำโลกหาทางลดสูญเสียเงินมหาศาลเพราะบุรี



เมื่อเร็ว ๆ นี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกคู่มือทางเทคนิคเรื่องนโยบายและการบริหารจัดการภาษียาสูบ พร้อมกับเรียกร้องให้ทุกประเทศทั่วโลกร่วมมือกันในการพยายามลดค่าใช้จ่ายทางสุขภาพที่เป็นผลพวงมาจากการสูบบุหรี่ รวมทั้งมูลค่าความสูญเสียทางประสิทธิภาพในการทำงานจากทั่วโลก คิดเป็นเงินมากถึง 44.03 ล้านล้านบาท

คู่มือดังกล่าวออกมาเพื่ออัปเดตข้อมูลให้มีความชัดเจน ในการพิจารณาปรับปรุงนโยบายด้านภาษีและการจัดการภาษีบุรีให้มีประสิทธิภาพ เป็นคำแนะนำแก่ผู้กำหนดนโยบายด้านภาษียาสูบ เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ ทั้ง เจ้าหน้าที่การคลัง เจ้าหน้าที่สรรพากร และเจ้าหน้าที่ศุลกากร

WHO หวังว่า คู่มือฉบับใหม่ที่จะออกมาจะให้ความกระจ่างแก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง เกี่ยวกับความจำเป็นและประโยชน์ในการพิจารณาขึ้นภาษียาสูบ อันเป็นเครื่องมือสำคัญประการหนึ่งในการลดอัตราการสูบบุหรี่ของทุกประเทศทั่วโลก เพราะการขึ้นภาษีบุรีนอกจากจะช่วยลดความสูญเสียทางเศรษฐกิจ ยังช่วยรักษาชีวิตคนอีกด้วย ขณะที่ พ.ศ.2563 ทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตเพราะบุรีมากถึง 8 ล้านคน โดยมีเพียงแค่ 14% ของประเทศทั่วโลกเท่านั้น ที่กำลังดำเนินนโยบายด้านภาษียาสูบที่เพียงพอต่อการควบคุมการบริโภคยาสูบ



สุดไอะระเหยเหล้าแทนดื่ม มหันตภัยใหม่ที่ต้องจับตา

ปัจจุบันนักดื่มจำนวนหนึ่งหันมาเสพน้ำเมาด้วยวิธีใหม่ คือ ทำให้แอลกอฮอล์ระเหยแล้วสูดเข้าไปทางจมูก โดยอ้างว่าเพื่อลดปริมาณแคลอรีที่จะเข้าสู่ร่างกายเพราะไม่ต้องดื่มเข้าไปเหมือนเมื่อก่อน บ้างก็อ้างว่าวิธีนี้ทำให้ไม่เมาค้าง รวมทั้งเป็นกลุ่มคนที่แค่อยากเสาะแสวงหาอะไรใหม่ๆ

หากถามถึงผลเสีย หรืออันตรายจากการเสพแอลกอฮอล์ด้วยวิธีนี้ จะเกิดอะไรขึ้นบ้าง คำตอบคือ ยังไม่ทราบแน่ชัดเพราะอยู่ระหว่างการศึกษาว่า จะก่อผลอย่างไรต่อร่างกายผู้เสพ แต่สิ่งที่แพทย์คาดการณ์ได้ ณ จุดนี้ น่าจะเป็นเรื่องของแอลกอฮอล์เป็นพิษ เนื่องจากการสูดไอะระเหยแอลกอฮอล์เข้าไปในลักษณะนั้น จะทำให้แอลกอฮอล์เข้าไปในกระแสเลือดโดยตรงทันที ต่างจากการดื่มน้ำเมาที่จะต้องผ่านระบบย่อยสารอาหารก่อน และมีกระบวนการกำจัดแอลกอฮอล์ออกไปให้ได้มากที่สุด ทำให้คนที่ดื่มจะเมาช้ากว่า แต่คนที่สูดแอลกอฮอล์ระเหยเข้าจมูกจะเมาเร็วและเมากันที่ ซึ่งผู้เสพไม่ได้ตระหนักถึงผลเสียที่จะเกิดต่อร่างกายของตัวเอง

สำหรับอาการของแอลกอฮอล์เป็นพิษ ที่อาจจะเกิดจากการเสพแอลกอฮอล์แนวพิสดารนี้ มีสิ่งที่ควรสังเกต ได้แก่ อาการสับสน งงงวย มือไม้ไม่สัมพันธ์กัน อาเจียน ผิวหนังเย็นและชื้น ขณะที่อุณหภูมิในร่างกายต่ำ ผิวหนังชืดเผือดหรือเขียว หัวใจเต้นช้าหรือเร็วผิดปกติ การหายใจช้าลง มีอาการชัก พูดไม่ชัด และหมดสติในที่สุด แน่นอนว่าอันตรายต่อชีวิต ไม่คุ้มกับความสนุกเพียงชั่วคราวที่ได้มา



หมออึ้ง ผู้หญิงอายุน้อยอัตราป่วยตับจากเหล้าพุ่ง



แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคตับในสหรัฐอเมริกา เตือนเมื่อเร็วๆ นี้ ว่า ปัจจุบันอัตราการป่วยด้วยโรคตับอักเสบจากสาเหตุการดื่มน้ำเมา กำลังเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา เกิดในกลุ่มประชากรหญิงที่ยังมีอายุน้อย ซึ่งไม่ใช่เรื่องที่น่าตกใจนัก

อุบัติการณ์ของโรคที่สูงในกลุ่มประชากรหญิงอายุน้อย มาพร้อมๆ กับการเติบโตของยอดขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เข้าถึงง่าย ด้วยการสั่งซื้อผ่านระบบออนไลน์ พญ.เจสซิกา เมลลิงเกอร์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคตับ โรงเรียนแพทย์มหาวิทยาลัยมิชิแกน เปิดเผยประสบการณ์ส่วนตัวว่า ได้เจอคนไข้ที่มีปัญหากลับไปติดเหล้าซ้ำเพิ่มมากขึ้น ส่วนคนที่กำลังเลิกอยู่สุดท้ายก็ล้มเหลว

โดยเฉพาะในช่วงที่มีการล็อกดาวน์โควิด-19 เมื่อร้านขายน้ำเมากลับเปิดได้ และมีบริการส่งให้ลูกค้าถึงบ้าน ก็ยิ่งทำให้สถานการณ์การดื่มน้ำเมายิ่งแย่ขึ้นไปอีก ผลที่ตามมา คือ สถิติการเจ็บป่วยด้วยโรคตับอักเสบที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พุ่งสูงขึ้นถึง 30% ซึ่งเป็นสถิติที่แย่ที่สุดเท่าที่หมอท่านนี้เคยเจอมา ปัจจุบันคนไข้โรคตับของเธอ 2 ใน 3 คน พบว่า เป็นโรคตับอักเสบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แทบทั้งสิ้น และที่แย่ไปกว่านั้น คือ คนไข้ที่อายุมากที่สุดเป็นผู้หญิงวัย 44 ปี เท่านั้นเอง

วิกฤตโควิด-19 หยุดดื่ม หยุดเชื้อ ช่วยหมอได้



มาตรการโควิด-19 ช่วงเดือน เม.ย. - พ.ค. 2563

✕ ห้ามขายเหล้า ✕ ปิดสถานบันเทิง ✕ งานเลี้ยงรื่นเริง

ประชาชน



หยุดดื่ม

50%

ดื่มลดลง

30-40%

ช่วงเวลาที่คนหยุดดื่มเหล้า
สงกรานต์ 2563



อุบัติเหตุรุนแรง

ลดลง 61.2%

ผู้เสียชีวิต

ลดลง 56.8%



ผู้ป่วยฉุกเฉินลดลง

ลดการแพร่ภัย กระจายบุคลากร
เครื่องมือ เตียง เพื่อดูแลผู้ป่วยโควิด-19
ผู้ป่วยที่จำเป็นได้มากขึ้น

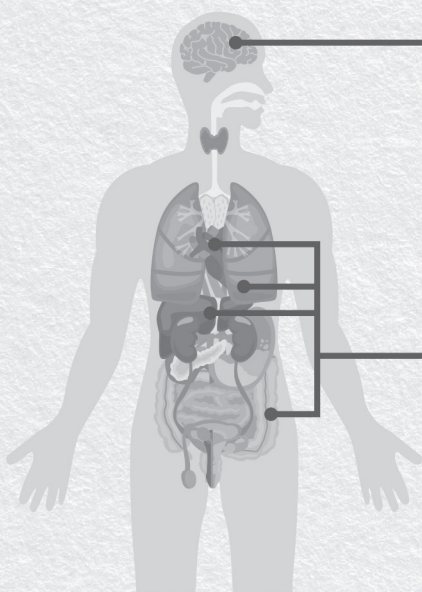


สายเหล้า สายดื่ม ภูมิคุ้มกันตก เสี่ยงติดโควิด-19



ผู้ติดสุรา มีความเสี่ยงที่จะเกิด
โรคติดต่อในปอดถึง 2.9 เท่า
ส่งผลให้ติดเชื่อโควิด-19 เพิ่มขึ้น

รู้ไหม? ดื่มเหล้า...ทำไมเสี่ยงติดโควิด-19



สมอง ขาดการยับยั้งชั่งใจ
เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

ปอด หัวใจ ตับ ลำไส้



ภูมิคุ้มกันเชื่อโรคลดลง



อวัยวะทำงานได้ลดลง



เพิ่มความเสี่ยงภาวะแทรกซ้อน

สุขภาพดี สร้างได้ สไตลไมเคิล เกียรติศักดิ์

เป็นอีกหนึ่งหนุ่มในวงการบันเทิงไทยที่น่าจับตามอง สำหรับ **ไมเคิล เกียรติศักดิ์ วัฒนวิทย์สกุล**ที่กำลังมาแรงจาก Oxygen The Series และกำลังจะมีผลงานใหม่ ด้วยส่วนสูง 179 เซนติเมตร น้ำหนัก 72 กิโลกรัม เมื่อลองคำนวณค่า BMI แล้ว ก็เป็นหุ่นชายไทยที่ใครหลายคนใฝ่ฝัน ไมเคิล บอกว่า กว่าที่เขาจะทำร่างกายให้มีสุขภาพดีนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่อยากเกินความสามารถ และเชื่อว่าทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ที่เสี่ยงต่อการทำร้ายสุขภาพได้เช่นกัน

“ผมออกกำลังกายอาทิตย์ละ 3-4 ครั้ง นอกจากจะออกกำลังกายปกติแล้ว ก็ยังเน้นสัดส่วน โดยการบอดี้เวท ก่อนเข้าวงการบันเทิงก็เล่นกีฬาบาสเกตบอลเป็นประจำ เพราะเป็นกีฬาที่ชอบ แต่จริงๆ กีฬาอะไรก็ได้เพราะเป็นการบริหารร่างกายอยู่แล้ว”

นอกจากชอบออกกำลังกายเป็นชีวิตจิตใจแล้ว ไมเคิล บอกว่า เรื่องอาหารการกินก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยก่อนหน้านี้เขาเป็นคนหนึ่งที่ชอบกินหวาน แต่เมื่อเริ่มออกกำลังกายก็อยากมีสุขภาพดี จึงเปลี่ยนกิจวัตรและพฤติกรรมในที่สุด เช่น เปลี่ยนการกินอาหารไม่มีรสหวาน มัน เค็ม มากเกินไป และหันมาออกกำลังกาย พบว่า สุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดในทุกๆ ด้าน โดยคิดเสมอว่า เรากินอะไรเข้าไปร่างกายก็จะออกมาในรูปแบบนั้น

ถ้าเรากินสิ่งที่ไม่ดี ก็ทำให้สุขภาพเราไม่ดี ปัจจุบันจึงพยายามหลีกเลี่ยงของหวาน อย่างน้ำหวานหรือขนม และกินผัก ผลไม้ ควบคู่ในทุกๆ มื้อ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม การกินแต่ละมื้อจะพยายามมีผักในทุกๆ จาน เพราะผักจะช่วยเรื่องการดูดซึมและเพิ่มวิตามินให้กับร่างกาย ส่วนผลไม้ที่ชอบเป็นพิเศษ ได้แก่ มะละกอ เพราะช่วยเรื่องการขับถ่าย และเมื่อทำควบคู่กับการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ระบบภายในร่างกายมีการทำงานที่สอดคล้องกัน

“เป็นวัยรุ่น มันเหนื่อย” ประโยคคลาสสิกที่เรามักจะเห็นในสเตตัสสังคมออนไลน์ที่บ่งบอกว่า ความเครียดเริ่มเข้ามาเยือนในชีวิตแล้ว ไมเคิล บอกว่า เวลาเครียดเขาจะปลีกตัวไปทำกิจกรรมยามว่าง เน้นนอนการเล่นกีฬาโปรดอย่างบาสเกตบอล และร้องเพลงช่วยผ่อนคลายความเครียด ทั้งยังทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีอีกด้วย

อดถามต่อไม่ได้ว่า ในช่วงนี้ที่ประเทศไทยกำลังเผชิญกับสถานการณ์ระบาดของโควิด-19 เขาปรับวิธีการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างไร ในการต่อสู้กับโควิด-19 ไมเคิลบอกว่า ช่วงโควิดต้องสวมหน้ากากตลอด ล้างมือบ่อยๆ โดยพกเจลแอลกอฮอล์ไว้ล้างมือเพื่อป้องกัน และพยายามเว้นระยะห่างทางสังคม “ช่วงโควิด-19 คิดว่าถ้าเราเตรียมตัวดี ระมัดระวัง ป้องกันตัวเอง โดยการสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อยๆ และเว้นระยะห่างทางสังคม คิดว่านี่เป็นสิ่งที่ทำได้เอง และทำได้ง่าย อย่าไปเครียด แต่จงยอมรับและเท่าทันต่อสถานการณ์ ต้องพยายามไม่พาตัวเองเข้าไปในที่คนเยอะ ใช้เวลาทำกิจกรรมที่บ้านแทน และขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนในการต่อสู้กับโควิด-19 ไปด้วยกัน” ไมเคิล ฝากทิ้งท้าย

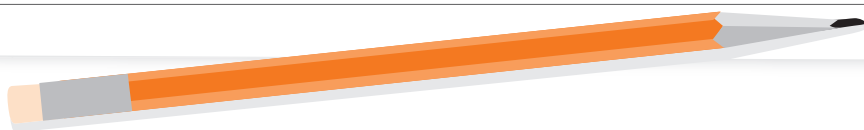
สุขภาพดี สร้างได้ เพราะชีวิตดี เริ่มที่เรา สิ่งที่ไม่เคิลได้แชร์ประสบการณ์การดูแลสุขภาพในครั้งนี้ เชื่อว่าทุกคนสามารถทำได้ สสส. อยากให้ทุกคนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นั่นคือ หมั่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดปัจจัยเสี่ยงอย่างแอลกอฮอล์ และบุหรี่ รวมถึงสวมหน้ากากป้องกัน เว้นระยะห่าง ไม่ปกปิดข้อมูล และล้างมือให้บ่อย มาร่วมกันยกระดับสู้โควิด 19 ไปด้วยกัน





สรุปแบบสมอง ประจําฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาช่วยกันหาคำตอบ
 หน่อยว่า คำขวัญวันงคสบบุทธิโลกในปีนี้ คืออะไร
 และมีความหมายว่าอย่างไร

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines, typical of notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

 Add Friends

ร่วมสนุก...

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่ Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 มิถุนายน 2564 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 20 ท่าน
รับคัมภีร์วัคซีน ไล่โควิด ฉบับประชาชน ไปเลย



โหลดง่ายๆ แค่ สแกน QR Code

สื่อสนุกๆ ชวนเด็กเรียนรู้และเข้าใจ สร้างนิสัย New Normal



เพลง



สติ๊กเกอร์



นิทาน



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

ช่องทางติดตาม
สื่อรณรงค์ของ สสส.



www.socialmarketing.thaihealth.or.th
Social Marketing Thaihealth by ssa.
SocialMarketingTH

ID : @thaihealththailand



สนใจขอรับสื่ออื่นๆ
สแกนเพื่อตอบ
แบบสอบถาม

