



ถอดบทเรียน

ชุมชนไร้พุงในกทม.



ศูนย์วิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพชุมชน
กรมการแพทย์







สาร

นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ นายกรัฐมนตรี
ในโอกาสจัดพิมพ์หนังสือถอดบทเรียนคนไทยไร้พุง กรุงเทพมหานคร
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ปัจจุบันประชากรไทยประสบปัญหาภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนมากขึ้น ซึ่งเป็นสัญญาณเตือนให้ทราบว่า สังคมกำลังเผชิญความเสี่ยงด้านสุขภาพอนามัยและอัตราการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง อาจจะเพิ่มมากขึ้น ปัญหาดังกล่าวส่วนหนึ่งเกิดจากการใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะในสังคมเมืองที่อยู่ในภาวะเร่งรีบและได้รับอิทธิพลด้านการบริโภคจากตะวันตก ประกอบกับการออกกำลังกายน้อย และสภาพความเครียดในด้านต่างๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและบั่นทอนคุณภาพชีวิตอย่างมาก

รัฐบาลตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพและมีนโยบายยกระดับคุณภาพชีวิตและสุขภาพของประชาชนให้ดีขึ้น จึงได้ประสานความร่วมมือกับภาครัฐ เอกชน เพื่อรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับภาวะอันตราย อันเกิดจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชน โดยมอบหมายให้กระทรวงศึกษาธิการปรับปรุงหลักสูตร เพื่อแทรกสาระสำคัญและมาตรการที่เหมาะสมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การขอความร่วมมือให้ผู้ประกอบการลดน้ำตาลในขนมเด็ก การส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมที่เกี่ยวกับการมีพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก เยาวชนและประชาชน เพื่อให้คนทุกวัยใช้ชีวิตได้ถูกต้องเหมาะสมและมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง

ผมขอแสดงความชื่นชมที่เครือข่ายคนไทยไร้พุง ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ได้มีการรณรงค์ลดภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนในโรงเรียนและชุมชนของกรุงเทพมหานคร สร้างความตื่นตัวเกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วนในหน่วยงานต่างๆ และก่อให้เกิดการสานต่อกิจกรรมรณรงค์ลดโรคอ้วนลงพุง เช่น การก่อตั้งชมรมออกกำลังกายในสถานที่ทำงาน การจัดพิมพ์หนังสือถอดบทเรียนคนไทยไร้พุง เป็นมาตรการที่ช่วยให้การรณรงค์มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ในโอกาสนี้ ผมขออำนวยการให้การจัดพิมพ์หนังสือถอดบทเรียนคนไทยไร้พุง กรุงเทพมหานคร ดำเนินการด้วยความเรียบร้อยและบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่มุ่งหวังไว้ และขออวยพรให้คณะผู้จัดทำหนังสือและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนประสบความสำเร็จโดยทั่วกัน

(นายอภิสิทธิ์ เวชชาชีวะ)
นายกรัฐมนตรี



คำนำ

เครือข่ายคนไทยไร้พุง เปิดตัวสู่สาธารณะเมื่อวันที่ ๒๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ใน “มหกรรมรวมพลคนอยากหุ่นดี” โดยท่านอธิบดีกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์ณรงค์ศักดิ์ อังคะสุวพลา เป็นประธานเปิดงานเครือข่ายฯ ได้รับแรงศรัทธาให้สังคมไทยตระหนักถึงปัญหาโรคอ้วนและอ้วนลงพุงที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต รวมทั้งเศรษฐกิจและสังคม ให้รับรู้และเข้าใจการป้องกันและแก้ไขด้วยหลัก 3 อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย และ อารมณ์ โดยได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) การรณรงค์กระจายครอบคลุมเกือบทุกจังหวัดภายใต้การดำเนินงานของ “ภาควิชาโรคอ้วน คนไทยไร้พุง” กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขส่งผลให้สังคมไทยตื่นตัวมากขึ้น

ข้อประจักษ์ชัดทางด้านวิชาการรวมทั้งความร่วมมือจากเครือข่ายและองค์กรต่างๆ เปิดโอกาสให้มีการนำเสนอ “การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน” ต่อที่ประชุมสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ ๒ ระหว่างวันที่ ๑๖-๑๘ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๒ ซึ่งได้มีมติรับและดำเนินการติดตามขั้นตอน ท้ายสุดเมื่อวันที่ ๒๐ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ คณะรัฐมนตรีได้ให้ความเห็นชอบและมีมติให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดทำแผนดำเนินงาน นับเป็นก้าวสำคัญที่ทำให้การจัดการปัญหาภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นรูปธรรมยิ่งขึ้น

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดโรคอ้วนและอ้วนลงพุงมีหลากหลาย การจัดการปัญหาต้องครอบคลุมทุกด้านเพื่อให้สัมฤทธิ์ผล เครือข่ายคนไทยไร้พุงดำเนินการทั้งทางด้านวิชาการ การจัดกิจกรรมร่วมกับองค์กรต่างๆ ในหลายระดับที่มีความแตกต่างของวัย ทักษะ และสิ่งแวดล้อม เพื่อแสวงหารูปแบบที่เหมาะสม เกิดวิธีการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ และแสวงหาระเบียบหรือนโยบายที่จะผลักดันให้การดำเนินงานมีความยั่งยืน หนังสือในมือท่านเล่มนี้นำเสนอข้อมูล แนวคิด บทเรียน ผลลัพธ์หลากหลายด้านของรายบุคคลและของกิจกรรม เชื่อว่านอกจากความเพลิดเพลินจากการอ่านจะทำให้ผู้อ่านเกิดความเข้าใจ ความเชื่อมั่น และเกิดแรงจูงใจที่จะลดและควบคุมน้ำหนักตัว หนังสือนี้ยังสามารถเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับผู้สนใจหรือต้องการดำเนินงานเพื่อจัดการปัญหาโรคอ้วนและอ้วนลงพุงได้ในระดับหนึ่ง

ในนามเครือข่ายคนไทยไร้พุง ขอขอบคุณ ดร.รุ่งชัย ขวนไชยะกุล ผู้ดำเนินโครงการคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยต่างๆ ในกรุงเทพมหานคร ตลอดจนทุกๆ ท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดและร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดเรื่องราวและผลสัมฤทธิ์ตามที่ปรากฏในบันทึกเล่มนี้

วรรณิ นิธิยานันท์

ประธานเครือข่ายคนไทยไร้พุง

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์



ความเป็นมาของหนังสือเล่มนี้

หนังสือการถอดบทเรียนนี้เป็นผลจากโครงการรณรงค์ปลูกให้ประชาชนหลายกลุ่มอายุ ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 9 ชุมชน 9 โรงเรียน จาก 12 เขต ภายใต้การดำเนินงานของเครือข่ายคนไทยไร้พุงระหว่างปี พศ. 2552-2553 ซึ่งได้สำเร็จลุล่วง ทั้งนี้โดยความร่วมมือของเครือข่ายมหาวิทยาลัยในเขตกรุงเทพมหานคร ภายใต้การสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงานคณะกรรมการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) และความอนุเคราะห์ที่ส่งอำนวยความสะดวกจากกรุงเทพมหานคร

การถอดบทเรียนนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสะท้อนประเด็นและกลไกในการบรรเทาภัยคุกคามทางสุขภาพที่เกิดจากโรคอ้วนน้ำหนักเกิน ทั้งเป็นการนำเสนอสาระ รูปแบบการทำงานและการปรับแก้ปัญหาในขณะปฏิบัติงานในพื้นที่ของแต่ละหน่วยที่มีทั้งความสำเร็จที่น่าศึกษาและบางกรณีที่ยังไม่สามารถแก้ปัญหาได้และยังคงเป็นประเด็นท้าทายให้ต้องสืบสานการทำงานต่อไป

เป็นที่คาดหวังว่าเมื่อสาระในหนังสือถูกถ่ายทอดถึงผู้อ่านจะเป็นการสร้างตระหนักเพิ่มพูนความเข้าใจ อันนำไปสู่การขยายเครือข่าย และเพิ่มโอกาสให้แก่ประชาชนทั้งในเขตกรุงเทพมหานครและชุมชนเมืองอื่นๆ ได้เรียนรู้และชี้แนะวิธีการในการแก้ปัญหาด้วยตนเองเพื่อเป็นสังคมแห่งสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป

เครือข่ายคนไทยไร้พุงยินดีรับคำแนะนำของทุกท่าน ซึ่งจะมีส่วนสำคัญให้หนังสือเล่มนี้มีความสมบูรณ์และเพิ่มประสิทธิภาพการรณรงค์ต่อไป

พันตรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งชัย ขวณไชยะกุล

นายแพทย์ฉันท คุรุฑกุล

เลขานุการเครือข่ายคนไทยไร้พุง



สารบัญ

	หน้า
● หนุ่มขี่เหงา กับกิจกรรมใหม่	5
● อ้วนแน่ กาแฟ 2	11
● ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ของเพ็ญ	17
● หวันไหว้ไปกับ...ข้าวขาหมู	25
● ครูแดง นักพิชิตไขมัน	33
● ความเปลี่ยนแปลงที่งดงาม	41
● เรื่องพุงในโรงเรียนแพทย์	49
● ชุมชนโรงเจมักกะสัน	59
● ชุมชนเลิศอุบล ร่วมใจ ไร้พุง	65
● อยากถูกเรียก “ป้า” บ้าง	69
● ลดพุง ต้องเริ่มที่ครู	78



หนุ่มขี่เเหลง กับกิจกรรมใหม่

แสงอาทิตย์สุดท้ายของวันริบหรี่ลงอย่างช้าๆ แผ่นฟ้าที่เคยฟ้ายากจะทอดทานการรุกรานของเงาทะมึน เบื้องบนโพลนเมฆเร็นรู้ว่าถึงเวลากล่าวคำอำลา เบื้องล่างเด็กน้อยไม่ประสาแยกย้ายเข้าบ้านหลังสิ้นเสียงเรียกจากใครสักคน ความเปล่าเปลี่ยวเข้ามารับช่วง ความเจียบเริ่มทำหน้าที่ของมันอย่างร้ายกาจ

ปกปักรั้ ฉกรรจ์ชายวัยเบญจเพศ รังเกียจบรรยากาศเช่นนี้ทุกขณะจิต เขามักถืออัดเมื่อถูกความเหงาครอบงำ และพฤติกรรมเดียวที่สามารถปลดปล่อยความรู้สึกจากภวังค์อันเร้นลับนี้ได้คือการกิน...“กินเพื่อความสำราญ” เป็นปรัชญาชีวิตตลอด 25 ปีที่ผ่านมาของเขา

ณ พิกัดหนึ่งของประเทศไทย ในซอยโลกีย์ที่เต็มไปด้วยวงจรอุบาทว์ ซ่อนๆ กันอย่างไม่จบสิ้น แสงไฟนีออนหลากสีสาดส่องทั่วทั้งบริเวณ สะท้อนให้เห็นวัยรุ่นหญิงชายจูงมือเดินกันเป็นคู่ๆ อย่างไม่เกรงกลัวสายตาตาดินนินทา



บ้างก็จับกลุ่มกันเพื่อดื่มด่ำเสพสมความมินเหมายตามผับบาร์ที่เปิดให้บริการล่วงเวลาจนเป็นกิจจันปกติ ขอยนี้มีคนเข้าออกตลอดคืน มีอาหารคาวหวานขนานป้างทางตลอดแนวสัจจร รถยนต์รถมอเตอรืไซด์แพดเสียงกั๊ววานราวกับแข่งขันแย่งตัวไปทั่ววันรกกแตก สองปากฝั่งทางเดินมีหอพักประชันหน้าเข้าหากันสุดระยะทาง

ปกปักษ์ ผากชีวิตนักศึกษามหาวิทยาลัยทั้ง 4 ปีของตัวเองไว้ที่นี้จนวันนีจบบแล้วก็ทำงานแถวนี้ไม่อยากย้ายไปไหน ข้าวปลาหา่ง่าย เข้ามักจะจมอยู่ในห้องสี่เหลี่ยมแห่งนี้เป็นส่วนใหญ่ ภายในห้องขนาดหนึ่งคนอยู่แต่สี่คนจายนี้มีเตียงเดี่ยวสำหรับคนโสด ปลายเตียงมีโต๊ะตัวเล็ก ๆ วางโทรทัศน์สภาพกลางเก่ากลางใหม่ที่มีกจะติดๆ ดับๆ ถัดไปด้านข้างเป็นที่ตั้งของตู้เย็นใหม่เอี่ยมที่บรรจของคาวหวานพร้อมสรรพ ติดกันคืออุปกรณ์ทำครัวและเครื่องปรุงหนึ่งชุดใหญ่

ชายหนุ่มรูปร่างไม่หนุ่มตามวัยนั่งเผละอยู่บนพื้นห้อง สายตาจ้องมองภาพซึ่งปรากฏบนจอรูปสี่เหลี่ยมตรงหน้า มือข้างซ้ายเหยียดตรงพาดตามแนวขอบปลายเตียง มือข้างขวายกแก้วบรรจุน้ำดำซาบซ่ากระดกใส่ปากเอือกแล้วเอือกเล่า

“สดชื่นซาบซ่า ต้องน้ำอัดลมหวานซ่าก่อนนอน” ปกปักษ์ยัมพรายให้กับพฤติกรรมของตัวเอง

ไกลออกไปทางใต้ของประเทศ หนุ่มร่างท้วมวัยไล่เลี่ยดำเนินชีวิตตามสามัญ พิทักษ์ ชนะวงศากุล นั่งนึ่งอยู่บนโต๊ะไม้ขัดเงา เพ่งสมาธิพิจารณาตัวหนังสือที่อยู่ตรงหน้า แม้ว่าเวลานอนจะล่วงเลยไปมาก แต่งานเร่งมาก และเป็นเหตุผลที่จะต้องทำงานให้มากที่สุด พิทักษ์เลือกที่จะกำจัดความง่วงด้วยการผูกมิตรกับขนมกรุบกรอบเป็นถุในยามวิกาล

ลมหนาวพัดผ่านสัมผัสผิวกายยังผลให้ขนลุกชู พิทักษ์ละสายตาจากตำราเงยหน้ามองทะลุลานหน้าต่างออกไป เอาจะคุ่มของต้นไม้ยามวิกาลนี้



ดูทะเลจนจนน่าเกรงขาม แม้มันจะทำให้เราารู้สึกประหม่าแต่ก็ไม่มากไปกว่าความทิวที่ทวนกลับมาและกำลังกัดกร่อนความเพียรของเขาจนแทบหมดสิ้น

“กินดีทุกวันแบบนี้ เมื่อไรจะพอมลัทธิ” นักศึกษาขนาดตัว 89 กิโลกรัม คิดไปพร้อมๆ กับฉวยขนมปังกรอบเข้าปาก

ย้อนกลับไปก่อนที่จะหันมามองตัวเองทั้งสองจะผันชีวิตสู่รั้วมหาวิทยาลัย เขาทั้งคู่เป็นเพื่อนซี้ชนิดเคียงบ่าเคียงไหล่กันในทุกสถานการณ์ตั้งแต่ประถม ศึกษาเรื่อยไปถึงมัธยมศึกษาตอนต้น ความสุขที่ทั้งสองพึงหาได้ในขณะนั้น คือการตระเวนลิ้มลองอาหารรสเลิศ ไม่ว่าจะเป็นอาหารชุดแบรนด์หรู จิ้งจอกพุด ชันน้ำ หรือกระทั่งลูกชิ้นหมูหางเร่ข้างทาง

ภาพคุ้นเคยที่ตะเจิงเป็นชินตาของใครหลายคนในละแวก และด้วยการผลิตซ้ำความสุขจากการกินนี้เอง สนองให้ดัชนีมวลกายของทั้งคู่แปรผัน ตรงกับระยะเวลาที่ผ่านมาอย่างไม่เคยคด

เมื่อสำเร็จการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษา พิทักษ์ เข้าศึกษาต่อ ในคณะพลศึกษา แผนกสาธารณสุข มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมุ่งเน้นเรื่องสุขภาพ โภชนาการ การออกกำลังกายอย่าง ถูกวิธีเป็นองค์รวม ที่สำคัญยังสอนให้ดูแลตัวเองและผู้อื่น ขณะที่ ปกปักษ์ เลือกเรียนคณะสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เนื่องจากชอบงาน ด้านซีดๆ เขียนๆ

คู่หูเพื่อนซี้แยกย้ายไปตามแนวทางที่ตัวลิขิต วิถีชีวิตที่เคยผูกติดจำ ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งแวดล้อมใหม่ เป็นเวลากว่า 4 ปีแล้วที่พิทักษ์ และปกปักษ์ไม่ได้พบเจอกัน มีเพียงโลกออนไลน์ที่เชื่อมต่อความสัมพันธ์คน ทั้งคู่ไว้ด้วยกันอีกครั้งหนึ่ง

จนถึงปัจจุบันที่ทั้งคู่สำเร็จการศึกษาและก้าวเข้าสู่วัยทำงานเต็มตัว



เสียงตามสายโทรศัพท์ก็ยังเป็นสือประดับประคองให้ปกปักษ์ และพิทักษ์
แนบแน่นเช่นเดิม

“เห้ย... กูเอง ปกปักษ์ คิดถึงวะ เห็นรูปในเฟสบุ๊คส์พอมเซียว มียา
ดีไม่แนะนํากันบ้าง” ปกปักษ์ เข้าแกมหยอกเพื่อนซี้

“ยาดีบ๊ออะไร จังหวะดีมากกว่า” พิกษ์ว่าเชิงสร้างความฉน

“จังหวะดี?” ปลายสายย้อนสวนคำ

“เออ กลับไปเยี่ยมอาจารย์เลยโดนจับยัดเข้าร่วมโครงการคนไทยไร้พุง
อาจารย์เขาเห็นว่รอบเอวมันเดิบโตเร็ว” พิกษ์เปรยถึงที่มาของความพอม
“ก็เพราะได้เข้ามาร่วมงานกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุข
ภาพนี้แหละ ที่บอกว่าโอกาสดี” เขาอธิบายเพิ่ม

“อย่าโม่ คนอย่างแกมีหรือจะยอมถูกบังคับให้ลดน้ำหนัก แล้วลิมที่
เคยตกลงกันแล้วเหอ คนอย่างเราต้องกินให้ตัวหนาปักๆ ดิ” ปกปักษ์
หัวเราะร่า ในใจไม่เชื่อว่าโครงการคนไทยไร้พุงเพียงจะทำให้เพื่อนของเขา
น้ำหนักลดลงกว่า 10 กิโลกรัมได้

“ไม่เสียดายเหอ พุงแกนะ มูลค่าเหยียบล้านเชียวนะ” ปกปักษ์ยัง
ยียวนต่อไม่เลิก

“อิจฉาความสำเร็จเพื่อนละซิ” พิกษ์ย้อนกลับ เสียงหัวเราะของ
ปกปักษ์แห้งลง

“เออ ... แล้วเขาให้ทำอะไรบ้าง” ปกปักษ์ ชักกลับเข้าเรื่อง

“อ้อ แกมีเวลานักรีเห็นนั่งๆ นอนๆ กินๆ งาน งาน งานทั้งวัน”

“โครงการคนไทยไร้พุงเขามีอบรมวิธีการเลือกของกิน รู้จักพลังงาน
กิโลแคลอรี มีนักโภชนาการมาสอน พอเรารู้ก็นำไปปรับใช้ได้ แรกๆ ภูก็ฟังๆ
ไปงั้นเอง จากนั้นเขาก็มีการวัดรอบเอว คำนวนดัชนีมวลกาย มันจะมีสูตร



ตายตัวในการคำนวณเลยนะ นอกจากนี้ยังมีการสอนวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี สอนทฤษฎีการเผาผลาญของไขมัน คือให้ความรู้ทั้งหมดนั้นแหละ”

“แล้วไงต่อ” ปกปักษ์ซัก

“แกรู้หรือเปล่า ความอ้วนคนเราแบ่งเป็นระดับด้วย คนปกติจะมีดัชนีมวลกายมาตรฐานที่ 22.9 ถ้าค่ามีเพียง 18 คือผอม ถ้าเกิน 30 ก็เรียกว่าอ้วนหนึ่ง มันจะมีอ้วนสอง และอ้วนอันตรายตามลำดับ”

“ความรู้เธอ เออ เอาไว้ก่อน เอาแค่ทำไมถึงผอมได้” ปกปักษ์ตัดบท

“กำลังใจดีวู้” พัทธ์ศตอบด้วยน้ำเสียงมีเลศนัย “หลังๆ มานี้รู้สึกว่าการกินเยอะมาก ฟาสฟู๊ดเนี่ยรู้ว่าไม่ดีแต่ก็กินหมด กินแต่ละครั้งก็ต้องแน่นต้องอึด นิ่งๆ ไม่รู้จะทำอะไรก็กิน รู้ทั้งรู้ว่าอะไรทำให้อ้วน แต่มันอร่อยก็เลยกินบ่อย ทำอะไรก็เหนื่อยง่าย สุดท้ายแล้วแฟนเริ่มบ่น ครอบครัวเริ่มทัก ก็เลยรู้สึกตัวว่าถึงเวลาต้องลดจริงๆ แล้ว ไม่อยากมีชีวิตสั้นๆนะ”

“เหมือนกันเลย ตอนนี้เราก็กินมาก เห็นของมันๆ เป็นต้องพุ่งเข้าไปใส่ไม่บันยะบันยัง” ปกปักษ์โพล่งขึ้นเชิงออกความเห็น “เสพติดของมัน”

พัทธ์ศสรุปความจากการ ก่อนจะอธิบายให้เพื่อนฟังต่อไป

“จะพูดว่าโครงการนี้มีส่วนทั้งหมดก็คงไม่ใช่ เพราะเราก็ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่เขาจัดจนครบ เฉลี่ยแล้วเราไปแค่สัปดาห์ละครั้งเท่านั้น แต่ถ้าไม่มีโครงการนี้ก็ได้ริเริ่มเป็นจริงเป็นจัง ไม่มีแนวปฏิบัติที่ชัดเจน ต้องเรียกว่าทุกอย่างมันลงตัว ที่สำคัญนะของแบบนี้มันอยู่ที่วินัย เพราะถึงเราไม่เข้าร่วมกิจกรรมเราก็กินมันอยู่ที่บ้าน พัทธ์ศไม่เว้นช่วงให้เพื่อนอ้าปากขัดจังหวะ เขายังคงเล่าถึงความสำเร็จไปเรื่อย

“แกเชื่อไหมเราออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 3 ครั้งเท่านั้น และครั้งนึงไม่เกิน 45 นาที เราเป็นคนออกกำลังกายไม่นาน ส่วนใหญ่ก็ยึด



กล้ามเนื้อ 15 นาที และวิ่งติดต่อกัน 30 นาที ใช้เวลาช่วงกลับบ้านแล้วนั้นแหละ ไม่ใช่เรื่องยากเลยแถมก็ทำได้ แรกๆ มันรู้สึกเหนื่อยแต่ก็ไม่มาก เมื่อยบ้างแต่สองสามวันก็อยู่ตัวแล้ว”

ปกปักษ์ ได้แต่ฟังอย่างสนใจ ปากพิมพ์ารับคำพิทักษ์เป็นช่วงๆ

“แกลองวิ่งให้ได้ติดต่อกันสัก 10 วันก็เห็นผลแล้ว ทางกายยืนสัปดาห์ น่องที่พีตๆ จะหลวมจนรู้สึกได้เลย พอ

มันได้ผลเราก็จะมีกำลังใจทำต่อ ที่สำคัญที่สุดคือต้องมีวินัย เพราะถ้าหยุดเมื่อไรมันจะขึ้นอีกแล้วสุดท้ายก็ต้องล้มเลิกไป พิทักษ์มั่นใจว่าปกปักษ์ก็อยากผอม อ้อ อย่าลืมคุมเรื่องอาหารด้วยละ คงไม่ต้องสอนมั้ง มันรู้ๆ กันอยู่ว่าอะไรควรอะไรไม่ควร แป้งก็กินให้น้อย เน้นโปรตีน เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานมาก หลีกเลี่ยงมัน หวาน ตามสูตรสำเร็จ”

“เออ แล้วสุดท้ายลดได้กี่กิโล ร่วมโครงการกับเชานานไหม” ปกปักษ์ถามเพื่อประเมินระยะเวลากับผลสำเร็จว่าคุ้มกับการลงทุนหรือไม่

“เวลาไม่ถึงปี จาก 99 กิโล เหลือ 75 กิโล นอกจากน้ำหนักลดเดี๋ยวนี้ข้ามสะพานลอยไม่ต้องยืนพักแล้ว” พิทักษ์หัวเราะ

“น่าสนใจดี ว่าจะลองทำดู ว่าแต่คุณนานเริ่มหิว ไปหาอะไรกินดีกว่า”
“แกนี่ ...”

“ความสำเร็จของตัวเอง มีพลังในการเปลี่ยนแปลงคนรอบข้างได้อย่างแน่นอน” พิทักษ์เชื่อเช่นนั้น



อ้วนแน่ กาแฟ 2 น้ำตาล 2 ครีม 2

“สอง สอง สอง” ค่ะ ของพี่ต้อง “สอง สอง สอง” เท่านั้นค่ะ ถ้าจะให้พี่ปรับ เป็น “สอง หนึ่ง หนึ่ง” พี่ทำไม่ได้หรอก มันไม่ใช่ทางของพี่เลย”

นั่นเป็นประโยคการเปิดการสนทนา กับสตรีวัยกลางคนที่พกพารอยยิ้มอันอบอุ่น ทำให้เรารู้ว่า เธอพร้อมที่จะบอกเล่าประสบการณ์ของเธอ เพื่อถอดเป็นบทเรียนให้กับคนอื่นมากมายที่ต้องการเรียนรู้ประสบการณ์จากผู้ประสบความสำเร็จ และแน่นอนประสบการณ์ของผู้ที่ “เกือบ” จะทำสำเร็จ ก็เป็นอีกแง่มุมหนึ่งที่เราควรจะต้องเรียนรู้ด้วย เช่นกัน

แก้วกาแฟหอมกรุ่น วางอยู่ตรงหน้า เป็นสัญญาณว่า การสนทนาจะเริ่มต้นในไม่ช้า เธอค่อยๆ จิบกาแฟกับสูตรโปรดของเธอ ซึ่งประกอบไปด้วย กาแฟ สองช้อน น้ำตาล สองช้อน และครีมเทียมอีกสองช้อน

คอกาแฟอย่างเธอจะต้องกินสูตรนี้ทุกวัน ขาดไม่ได้ อย่างน้อยวันละสามแก้ว



เธอยอมรับว่าการกินกาแฟที่หนักแน่น ไปทาง หวาน และมัน เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เธอมีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ว่าแม้ว่าเธอพยายามจะลด หรือปรับสูตรให้ ความหวาน และความมัน ลดน้อยลง โดยการเปลี่ยนจากน้ำตาลทรายธรรมดา เป็นน้ำตาลทราย ชนิดหวานน้อย ก็ทำได้ไม่นาน

เพราะเธอรับไม่ได้กับรสชาติใหม่ของกาแฟเพื่อสุขภาพ

“น้ำตาลชนิดแบบหวานน้อย มันทำให้กาแฟที่มีรสขมขึ้น เมื่อมันกินแล้วก็ไม่มีความสุข พี่ก็ไม่ว่า พี่จะกินมันไปทำไม”

พี่สาวใจดีของเรา คุณ อัจฉรา พาสี อายุ 41 ปี พนักงานประชาสัมพันธ์ ของ โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร เธอเข้ามาทำงานในตำแหน่งนี้นานกว่า 3 ปีแล้ว ก่อนหน้านี้ ก็ทำงานในแวดวงทางการแพทย์ โดยทำหน้าที่เป็น เจ้าหน้าที่ผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาล รามาธิบดี

ด้วยวัยกลางคน และทำงานในแวดวงสุขภาพ ทำให้คุณหลินบอกกับตัวเองอยู่เสมอว่า น้ำหนัก 70 กิโลกรัม กับความสูง 169 เซนติเมตร มันไม่ค่อยจะสัมพันธ์กันเท่าไร เธอพยายามที่จะควบคุมน้ำหนักให้ลดลงมากกว่านี้ แต่ก็ไม่ค่อยประสบความสำเร็จ เนื่องจากตารางการทำงานที่อัดแน่น และกิจกรรมทางอาหารที่เธอและครอบครัว จะต้องทำร่วมกัน ทำให้เธอไม่ค่อยมีเวลาที่จะควบคุมน้ำหนัก อย่างจริงจัง

แต่แล้วในที่สุด โอกาสก็มาเคาะประตูเรียกเธอ เมื่อสองปีก่อน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) ได้จัดโครงการ “คนไทยไร้พุง” ขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อที่จะให้คนไทยที่ประสบปัญหาภาวะลงพุง หรือโรคอ้วน ได้เรียนรู้ถึงวิธีการ และแนวทางปฏิบัติในการกำจัดไขมันส่วนเกิน ซึ่งจะนำไปสู่โรคเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และรวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพในด้านอื่นๆ ที่จะตามมา



คุณหลินเล่าให้ฟังว่า ในคอร์สที่กำหนดไว้ สองเดือน เธอสามารถทำให้น้ำหนักหายไปได้ ถึง 3 กิโลกรัม เนื่องจากโปรแกรมจะเน้นการกินอาหารที่เน้น ผัก ผลไม้ อาหารที่เน้นกากใยอาหาร โปรตีน และลดการบริโภคไขมันและคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ ยังรวมถึงการบริหารด้านอารมณ์ ให้เบิกบาน และแจ่มใส อีกอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ การออกกำลังกาย

“สิ่งที่พี่เรียนรู้ ก็คือ หลัก 3 อ. นั่นก็คือ ออกกำลังกาย อาหาร และอารมณ์ หลักมีแค่นี้เอง ฟังดูง่ายนะ แต่สำหรับ พี่แล้ว มันยากมาก แค่อ. อาหาร ตัวเดียวก็แย่มากสำหรับพี่ ที่เหลืออีก 2 อ. ไม่ต้องพูดถึง พี่ก็ทำเท่าที่ทำได้นะ”

เธอย้อนความให้ฟังว่า อาหารที่มีในคอร์ส จะเน้นผัก และผลไม้เป็นหลัก ไม่เน้นไขมัน และแป้ง อาหารประเภททอด ที่เธอโปรดปรานแทบจะไม่ปรากฏในแต่ละมื้อของเธอ ปลายัง ผักต้ม หมูต้ม และผลไม้สดที่ไม่เน้นรสชาติหวาน เช่น สับปะรด และฝรั่ง เป็นต้น และแน่นอนผลไม้ที่เธอโปรดปรานที่สุด คือ ทูเรียน ไม่ปรากฏอยู่ในเมนูเพื่อสุขภาพชุดนี้

ผู้หญิงใครก็อยากสวย อยากใส่เสื้อผ้าให้ดูดี เหมือนนางแบบในนิตยสารบนแผงหนังสือ หรือดูละม้ายคล้ายคลึงกับนางเอกละครทีวีคนโปรด ที่แต่งตัวน่ารัก ออกมายั่วยวนกระตุ้นต่อมความอยากสวยให้พุ่งปรี่ต อยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน จนทำให้ผู้หญิงบางคน (ขีดเส้นใต้ว่า บางคน) ตั้งปณิธาน เอาไว้ในใจเลยว่า ฉันต้องผอมเพรียว ฉันต้องดูดีในชุดรัดรูป สุดเซ็กซี่ หน้าท้องต้องแบนราบ และที่สำคัญห้ามมีพุงม้ายืนล้ำหน้าอกอวบอ้อม อย่างเด็ดขาดแน่นอนสูตรอาหารลดน้ำหนัก รวมทั้งการสมัครเข้าไปเป็นสมาชิกฟิตเน็ตเพื่อเริ่มปฏิบัติการ “กระชับพื้นที่ไขมัน” มิให้เห็นอยู่ทั่วไป

แต่สำหรับคุณหลิน จิตวิทยาลอกเลียนแบบ ดาราทางจอตุ้ ใช้ไม่ได้กับเธอ



“พีไม่ได้ไม่ยอกสวย ไม่ยอกดุดี ใครๆก็ยอกดุดีไ่มัย แต่พีโซค ดีที่ สามีพีนะ เขารับได้ ไม่ว่าเรจะอ้วนขนาดไหน เขาก็รับได้ และเ็นดู เรดลอด ตอนสมัยสาวๆ พีเแวแค่ 26 เอง ตอนนั้กระโดดไป 40 แล้ว เขาก็ยังไม่เห็นว่าอะไร พีก็เลยไม่ยอกทรมานตัวเอง เพื่อลดน้ำหนัก แต่ ตอนนั้ก็พยายามคุมอาหารนะ ไม่ให้มันขึ้นมากไปกว่านี้ ตอนนั้น้ำหนักพี กลับ มายู่ที่ 70 กิโลกรัม อีกครั้ง“

คุณหลิน คงมอเห็น เครื่องหมายคำถามตัวโตๆ ในแววดา เธอไม่ รอให้ถามต่อ เธอหัวเราะ พร้อมกับอธิบายให้ฟังว่า ตอนนั้หลังเลิกงาน เธอ ไม่มีเวลาออกกำลังกาย เพราะต้องไปเรียนหัดขับรถ ในขณะเดียวกันวัน หยุดเสาร์-อาทิตย์ เธอก็ต้องไปเรียนหนังสือระดับปริญญาเอก สาขา วิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งจะต้องใช้อีกหนึ่งปี จึงจะจบการศึกษา

เธอยอมรับว่า การเรียนหนัก ทำให้เธอกินอาหารมอดิกบ้างใน บางครั้ง และที่ขาดไม่ได้ก็คือ กาแฟสูตรรักของเธอ สอง สอง สองนั้นเอง ซึ่งถ้าไม่มีการควบคุมอาหาร น้ำหนักเธออาจจะต้องพุ่งทะยานสูงกว่า 70 กิโลกรัม อย่างแน่นอน

“พีเองก็เริ่มกลัวว่า ถ้าน้ำหนักมากไปกว่านี้ จะลำบาก ตอนนั้ เริ่ม รู้สึกว่า เหนื่อยง่าย เวลาขึ้นบันได หายใจก็ไม่ค่อยคล่องเหมือนแต่ก่อน ที่ สำคัญ ปวดเข่ามากเวลาเดินขึ้นบันได”

ปัญหาสุขภาพ เป็นปัจจัยหลัก ที่ทำให้คุณหลิน ตัดสินใจหันกลับมา เพื่อให้ความสำคัญกับสุขภาพอีกครั้ง เธอยอมรับว่า เรื่องของความรัก และ ความสนใจในเรื่องสวยๆ งามๆ มันไม่ใช่เรื่องสำคัญสำหรับเธออีกต่อไป แต่สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ที่จะทำให้เธอมีหลักประกันในชีวิตว่า เธอสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่ต้องเป็นห่วงกังวลในเรื่องของ ปัญหาสุขภาพอีกต่อไป



เรื่องแรกที่เราต้องทำ ก็คือ การจัดตารางเวลาอันแน่นเอียด ในแต่ละวัน ที่จะต้องทำทั้งงานประจำ และเวลาว่างหลังทำงาน เพื่อเรียนรู้บริบท อีกทั้งเวลาที่จะต้องเรียนปริญญาเอก อีกด้วย โดยพยายามที่จะให้มีเวลาว่างอย่างน้อยวันละครึ่งชั่วโมงเพื่อออกกำลังกาย อย่างน้อยการเดินก็เป็นวิธีออกกำลังกายที่ง่าย และดีที่สุดสำหรับเธอ เพราะมันเป็นกิจกรรมที่ต้องทำทุกวัน เช่น ใช้การเดินย่อยหลังอาหารกลางวัน ไปตามแผนกต่างๆ เพื่อพูดคุยกับเพื่อนฝูง หรือขอข้อมูลข่าวสารในการทำงาน แทนที่จะยกหูโทรศัพท์คุยกัน

“มันไม่เหมือนกับไปฟิตเนต เพราะมันทำให้เหนื่อย และเบื่อมาก มันเหมือนการบังคับตัวเอง ว่าต้องออกกำลังกาย ซึ่งพี่ไม่ชอบบังคับตัวเอง มันเหนื่อยทั้งกาย เหนื่อยทั้งใจ เล่นกีฬา มันก็ทำให้เหนื่อยมากพออยู่แล้ว ยังจะมาเครียดในท่าที่เราไม่ถนัด ซึ่งถ้าเป็นอย่างนั้น มันจะทำให้พี่เลิกไปฟิตเนต และเบื่อการออกกำลังกาย”

คุณหลิน เริ่มออกกำลังกายในแบบฉบับของเธอ พร้อมทั้งพยายามลดอาหารที่เป็นแป้ง และน้ำตาลลง ถึงแม้ว่าจะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงสูตรกาแฟถ้วยโปรด เธอก็พยายามที่จะลดความหวาน และแป้งในมื้ออาหารต่างๆ และเน้น การกินผักผลไม้ ที่อุดมไปด้วยกากใยอาหาร

จากนี้ไปอีก 3-4 เดือน เธอมั่นใจว่า น้ำหนักของเธอจะสามารถลดลงมาได้ประมาณ 2-3 กิโลกรัม และในอีกไม่ช้า เธอแสดงความมั่นใจอย่างเต็มที่ว่า เธอสามารถถึงจุดเป้าหมายที่วางไว้ที่ 65 กิโลกรัม

“สิ่งสำคัญที่สุดในตอนนี้ คือเรื่องของจิตใจ ความมุ่งมั่นเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ครั้งที่แล้วเหนื่อยกว่านี้ ยากกว่านี้ เพราะต้องกินอาหารตามโปรแกรมที่เขากำหนด รวมทั้งการออกกำลังกายด้วย แต่พี่ยังทำได้เลย ครั้งนี้ก็มั่นใจว่าทำได้ ถ้าเรามุ่งมั่น และเอาจริงกับมัน”

น้ำเสียงที่เข้มแข็ง และแววตาที่มุ่งมั่น ทำให้รู้สึกได้ว่า ครั้งนี้เป็น



อีกครั้งหนึ่งที่เราจะลุกขึ้นมาต่อสู้อีกครั้ง เพื่อพิชิตความอ้วน และเพื่อที่จะพิทักษ์สิทธิของตนในการปกป้องตัวเอง ให้ดูดี แข็งแรง ปราศจากการ



เบียดเบียน จากโรคเรื้อรังชนิดต่างๆ

“เคล็ดลับความสำเร็จเหลือกำลังใจจากครอบครัวและคนรอบข้างเป็นสิ่งสำคัญคะ” มันจำเป็นสำหรับผู้ที่จะต้องต่อสู้กับจิตใจของตนเอง ในการเอาชนะความอยากในอาหารแสน

อร่อย เอาชนะความท้อแท้ที่จะต้องออกกำลังกาย เพื่อเผาผลาญส่วนเกินของแคลอรีออกจากร่างกาย

คุณหลิน เป็นคนโสดดี ที่มีคนรอบข้างคอยให้กำลังใจ และเธอเองก็รับรู้ได้ถึงความรักปรารถนาดีของคนเหล่านั้น ซึ่งย่อมเหมือนเป็นดังกระแสน้ำที่อบอุ่น พัดพาเธอให้ก้าวไปสู่จุดที่เธอมุ่งมาดเอาไว้ได้



เอาชนะใจตัวเอง คือ ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ (ของเพ็ญ)

“อยากให้ลองออกกำลังกายดู จริงๆแล้วไม่ใช่เรื่องยุ่งยาก ทำกิจกรรมอะไรก็ได้ไม่จำเป็นต้องอุปกรณ์พร้อมจึงจะเริ่มออกกำลังกาย แต่เราสามารถทำอะไรก็ได้ที่เป็นการขยับเคลื่อนไหว เช่น เดิน ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์ และอยากให้ทำอย่างต่อเนื่องติดต่อกันนานๆเป็นนิสัย ที่สำคัญอย่าลืมนึกถึงความตั้งใจเป็นอันขาด รับรองว่าเกิดผลดีกับความพยายามนั้นอย่างแน่นอน”

จริงๆแล้ว “เพ็ญ” หรือเพ็ญโพยม ประภาศิริ นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เป็นอีกคนที่ใช้ชีวิตปกติเหมือนพนักงานออฟฟิศทั่วไป

ทำงานเป็นข้าราชการกระทรวงสาธารณสุข สิ่งที่ต้องทำให้ได้คือ เข้างานให้ทันเวลาที่กำหนด พอเริ่มงานช่วงเช้าไปเรื่อยๆ ชีวิตจะวุ่นวายอยู่กับงานเอกสารและประชุมทั้งวัน อย่างที่รู้ๆกันว่างานราชการไม่ยุ่งยาก



อะไรมาก มีแค่ 3 เรื่อง คือ ด่วน!
ด่วนมาก! และด่วนที่สุด !!! งานอย่าง
นี้จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้การดูแลตัว
เองของบุคคลากรลดลง เพ็ญก็เหมือน
ใครๆอาจจะไม่ให้ความสนใจสุขภาพทั้ง
การกินและออกกำลังกายไปบ้าง

“เพ็ญ” ยอมรับว่า ข้ออ้างของเพ็ญในการไม่ออกกำลังกาย ก็เหมือนข้ออ้าง
ที่คลาสสิกเหมือนพวกคุณที่กำลังอ่านหนังสืออยู่นี้แหละ อย่างเช่น ไม่มี
เวลา งานเยอะมาก และสารพัดที่จะทำให้เราไปเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการออก
กำลังกายที่ดูเป็นเรื่องที่เหนื่อยเกินไป

“แค่คิดว่ากำลังออกกำลังกาย.....ก็เหนื่อยแล้ว” กระทั่งระยะหลัง
มานี้การไม่ใส่ใจในการออกกำลังกาย ทำให้รูปร่างเพ็ญเบิกบานออกไป ขยาย
ออกสองข้างมากขึ้น เมื่อมารู้ตัวอีกทีน้ำหนักก็พุ่งขึ้นที่ 70 กิโลกรัม!!

แค่ 70 ดูเหมือนจะไม่หนักเท่าไรนะเธอ ไม่เลย!! มันเป็นเรื่อง
ที่พูดยากสำหรับผู้หญิง ที่เป็นเจ้าของน้ำหนักตัว 70 ก.ก. ยิ่งเทรนด์ผู้หญิง
สมัยนี้ แนวเกาหลีกำลังมาแรง ทั้ง รูปร่างผอมเฉียว ขาเรียวยาว แอ็บแบน
กันทั่วเมืองแล้วละก็ ยิ่งสร้างความกดดันให้กับ “สาวเจ้าเนื้อ” อย่างเรา
ที่ปล่อยตามใจปากเสียจน เสียเสื้อผ้าสวยๆที่เคยสวมใส่ถูกแขวนนิ่งอยู่ใน
ตู้เสื้อผ้า เสื้อไซส์ S ไซส์ M ถูกปลดจากตะขอไม้แขวน หย่อนเก็บใส่
กล่องที่ละตัว ถูกแทนด้วยเสื้อไซส์ L และขยับขึ้นมาเป็น XL แล้วก็ XXL
จนแทบจะเต็มราวแขวนเสื้อในตู้ใบเดิม

ไม่ใช่เรื่องสนุกเลยจริงๆ ที่ “เพ็ญ” ต้องมาวิ่งหา “เสื้อผ้าคนอ้วน”
เพราะร้านขายเสื้อผ้าประเภทนี้มีอยู่อย่างจำกัด ไร่! ใครๆเขาไปเทรนด์เกาหลี
กันหมดแล้ว เลยดูเหมือน “ร้านเสื้อผ้าคนอ้วน” ยังเป็นเหมือนชนกลุ่มน้อย
ในสังคม (แม้ขนาดลำตัวของเพ็ญจะไม่ได้ดูตัวน้อยเหมือนชื่อชนกลุ่มฯก็ตาม)



เพราะมันมีอยู่เพียงไม่กี่ร้านค้า ตามหัวเมืองต่าง เช่น อนุสาวรีย์ชัยฯ แพลท ดินนัมพลาซ่า รวมไปถึงตลาดค้าส่งอย่างโบ๊เบ๊ เป็นต้น

นอกจากเสื้อผ้าที่ดูใหญ่ขึ้นตามขนาดลำตัว ราคาก็แพงขึ้นตามขนาด ผ้าที่ใช้มากขึ้นในการตัดเย็บด้วย ทำให้ค่าใช้จ่ายเรื่องเสื้อผ้าเพิ่มขึ้น แต่เงินเดือนก็ไม่ได้ขยับขึ้น ตามความต้องการโซลส์เลื้อของเพ็ญ นอกจากนี้ในแง่ของร่างกายนั้นเพ็ญ รู้สึกถึงความไม่คล่องตัวในการเคลื่อนไหว และเริ่มรู้สึกว่าการรอบตัวของเพ็ญเริ่มหมุนช้าลง ทั้งๆที่งานและชีวิตก็ปกติเหมือนเดิมทุกอย่าง

“เพ็ญ” เหมือนจะดีใจเมื่อไอ้โก๊ะ เด็กส่งกาแฟที่ทำงานมันให้กำลังใจแบบเห็นๆ ว่า “พี่เพ็ญอย่าลดเลยนะ เอาไว้จ๊ะแหละ มันทำให้สิ่งที่พี่พูดถึงที่พี่ทำ.....มันมีน้ำหนัก”

เดี๋ยวละโก๊ะ “เพ็ญ” ได้แต่รำพึง

เพ็ญยังพบว่า อวัยวะบางส่วนของเธอเริ่มแสดงความไม่ปกติ เช่น ปวดในข้อเข่า ปวดหลังต่างๆที่ไม่เคยเป็นมาก่อน “หรือว่าฉันแก่แล้ว”

ไม่ละ ? “ฉันยังไม่ถึงหลักสี่เลย”

ปวดหลัง ปวดข้อเข่านี้มันจะเป็นโรคของพวกเขาวัยทองนี่นา ไม่ควรเกิดขึ้นกับเพ็ญ

---- แล้วอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เราเป็นอย่างนี้ ----

เมื่อลองสำรวจตัวเองดูแล้ว จึงพบว่าเพ็ญละเลยการออกกำลังกาย จากเดิมที่สมัยเรียนปริญญาตรี เพ็ญก็มีกิจกรรมทำกับเพื่อนๆแทบทุกวัน ยิ่งในมหาวิทยาลัยแล้วด้วย ยิ่งต้องดูแลตัวเองเป็นพิเศษทั้งรูปร่างและหน้าตา เพราะก็มีหนุ่มๆ เมียงมองเธออยู่บ้าง

แต่เมื่อเพ็ญเริ่มทำงาน ชีวิตเร่งรีบ และเครียดขึ้น จากภาระหน้าที่



ที่เพ็ญต้องรับผิดชอบเพิ่มขึ้น การระบายความเครียดของเพ็ญ ไม่ใช่ช้ออกกำลังกายแน่นอน แต่เป็นการ “กิน” เท่านั้น ที่ทำให้ชีวิตเพ็ญและเพื่อนๆ (ในกลุ่มเดียวกัน) มีความสุข (เพียงชั่วครู่ชั่วยาม) หลังจากนั้นเมื่อเข้าสู่โหมดทำงาน “เพ็ญ” ก็เครียดกับงานและแก้ด้วยการกินเหมือนเดิม

วงจรชีวิต วนเวียนอยู่อย่างนี้เป็นวงกลม จนเพ็ญตัวกลมเหมือนการใช้ชีวิตของเพ็ญในช่วงที่ผ่านมา ซึ่งเพ็ญจำภาพแห่งความสุขนั้น?!! ได้อย่างแม่นยำ

“หลังเวลาเลิกงานเพ็ญกับเพื่อนๆ ก็ชวนกันกิน ไอศกรีมดั่งยี่ห้อหนึ่ง แหม! ก็สีลันและวิปครีมที่โรยอยู่ด้านบนไอศกรีมมันช่างน่าอยู่ใกล้ชะขนาดนั้น แถมถ้าได้ลองตักเข้าปากกินอย่างละเอียดและเฝ้ากับคนอื่นไปด้วยละก็ อารมณ์ดีขึ้นมาในร่างกายคงหลังออกมาไม่หยุดเป็นแน่”

เพ็ญและเพื่อนเลยสั่งมาถ้วยเบ้อเริ่มกินกันสองคนหมด!! ชีวิตหลังเลิกงานเดินเล่นหำๆ และตระเวนกินนั้น มันเป็นภาพที่มีความสุขเสียยิ่งกระไร สุขจนอยากหยุดเวลานั้นไว้นานๆ แต่เมื่อกินเสร็จก็ต้องรีบแยกย้ายกันกลับบ้านนอน เพื่อเตรียมตัวทำงานวันต่อไป วันต่อมาก็หาเมนูกินต่อ ทั้งเมนูหมูกระทะ บุตเฟ็ดซาบู เรียงคิวมาให้เพ็ญและเพื่อนสนุกในการวางแผน(การกิน)อย่างมียุทธศาสตร์เลยทีเดียว”

เอ๊ะ ! หรือว่า “กินตามใจปาก ขาดการออกกำลังกาย” คือสาเหตุที่ทำให้ “เพ็ญ” เข้าสู่วงจร อ้วน-เจ็บ-ป่วย

หลังจากที่เริ่มคิดได้ ไม่นานนักเพ็ญก็ได้เข้าร่วม โครงการฝ่าวิกฤติ พิชิตอ้วน พิชิตพุง โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง แรกทีเดียวเพ็ญยังรู้สึกกลัวๆกลัวๆกับโครงการนี้ และไม่ได้คาดหวังอะไรมากนัก แต่เมื่อได้มีการเล่าประสบการณ์ของคนที่เข้าร่วมโครงการฯ เป็นการเล่าประสบการณ์ถ่ายทอดให้กัน และมีการให้กำลังใจกัน บรรยายากาวันนั้น เพ็ญรู้สึกว่เพ็ญมีเพื่อน



และเริ่มมีกำลังใจในการลดน้ำหนักครั้งนี้ ด้วยหลัก 3 อ. คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย ตามที่วิทยากรได้แนะนำ

“เอาง่ายๆ นะคุณเพ็ญ คุณซีจรรย์านครั้งสุดท้ายเมื่อไหร่” เจ้าหน้าที่จากเครือข่ายคนไทยไร้พุง ถาม

“อ้อ อ้อ อ้า.....ประมาณ.....” จริงๆ เราไม่ได้ออกกำลังกายมานานมากแล้ว สาวเพ็ญจนแต้ม

จากวันนั้น ถึงวันนี้ เป็นเวลาเกือบ 2 ปีแล้ว “เพ็ญ” ลดน้ำหนักได้ 20 กิโลกรัม (จาก 70 ก.ก. เหลือ 50 ก.ก.) จากที่เราอ้วนมีความไม่คล่องตัว ก็เกิดความคล่องตัวขึ้นในการนั่ง ยืน เดินมากขึ้น จากที่ไม่มีความมั่นใจ ก็กลับมามีความมั่นใจมากขึ้น (โดยเฉพาะเสื้อผ้าเริ่มกลับนำตัวเก่าๆ ไซส์เล็กๆ มาใส่ใหม่ได้...ดีใจมากๆ) สะพานลอยหน้าต่างๆ เซ็นทรัลฯ จากที่เมินหน้าหนี บางครั้งถึงขั้นนั่งแท็กซี่เพื่อกลับรถเพราะไม่ยอมข้ามสะพานลอย ก็เริ่มเปลี่ยนมาก้าวขาขึ้นสะพานลอยอย่างภาคภูมิใจ ไม่ปวดขา ไม่เมื่อย ไม่เหนื่อย สุขภาพเพ็ญดีขึ้น

----- เกิดสิ่งดีกับชีวิตเพ็ญได้เพราะ 3 อ. -----

เพราะว่าเมื่อเพ็ญเริ่มออกกำลังกาย ก็เห็นผล คือ **“น้ำหนักลดลง”** อันนี้ เป็นกำลังใจของเพ็ญเลยนะค่ะ ลดน้ำหนักได้เพราะเพ็ญทำตามหลัก 3 อ. ที่โครงการฯ แนะนำไว้ ซึ่งฟังดูแล้วอาจจะทำยาก แต่เราต้องทำอย่างต่อเนื่องตราบใดที่เราต้องการลดน้ำหนัก จึงทำตามหลักอย่างค่อยเป็นค่อยไปเป็นเวลา 2 ปีแล้ว

อ.อาหาร ก็เลือกกินนิดนึง จากที่เรากินของมันๆ และชอบกินไอศกรีมมากโดยเฉพาะเอิร์ทเควก ก็ลดลงกินแค่ไอศกรีมชั้นเดียวนะ 2 ถ้วย ก็พอ (จากวันละ 2 ถ้วย) และรู้จักคำนวณพลังงานของอาหารในการกินเข้าไปแต่ละมื้อด้วย



อ.อารมณ อาจจะยากหน่อยในช่วงแรก คือ ต้องรู้จักสะกดใจตัวเองไม่ให้กินของมันๆ หรือบุฟเฟต์มือหนักรๆ เมื่อเห็นของเหล่านี้ เพ็ญจะพยายามพาตัวเองออกห่าง และไม่กินถึงมัน(ไขมัน) อารมณเราต้องมันคงกับเรื่องการไม่กิน

อ.ออกกำลังกาย เริ่มจากการเดินก่อน ง่าย ๆ อย่างติดว่าการออกกำลังกายคือ เครื่องมือต้องพร้อม สำหรับเพ็ญ แค่เดินขึ้นบันไดได้ (จากที่ไม่เคยก้าวขาขึ้นเลย) ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายแล้ว ฉะนั้นจึงเริ่มออกกำลังกายทีละขั้น จากเดินเล่น เป็นเดินเร็ว เป็นวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นวิ่ง และสลับกับกีฬาอื่น เช่น หันมาตีเบตฯ กับเพื่อนๆ ฟิตเนสและเล่นเวทบ้างเมื่อร่างกายเรารู้สึกว่าเริ่มปรับตัวกับการออกกำลังกาย เพราะการเพิ่มกล้ามเนื้อจะช่วยให้เราเผาผลาญพลังงานในการกินแต่ละวันได้ดีขึ้น “แม้น้ำหนักที่ลดลงจะเป็นไปอย่างช้าๆ แต่กำไรสุขภาพนะ แข็งแรงขึ้น ดีใจที่สุดคือ ไขมันร้ายๆ ในเลือดลดลงด้วย”

----- เครื่องครัด แต่ไม่เคร่งเครียด -----

ผลจากการที่ “เพ็ญ” เข้าโครงการและทำตามหลัก 3อ. อย่างเคร่งครัด แต่ไม่เคร่งเครียดจนเกินไปนั้น นอกจากน้ำหนักที่ลดลง 20 กิโลแล้ว ความมั่นใจเพิ่มมากขึ้น เช่น เพื่อนในกลุ่มเดียวกันถาม

ปลื้มทุกทีที่ได้ยินคำถาม “ไปทำอะไรมาหุ่นดีขึ้น” หรือ “พอมลงนะไปทำอะไรมา”

เพื่อนเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพ็ญที่ดูเฟิร์มขึ้น ทำให้เพ็ญรู้สึกภูมิใจในตัวเอง ภูมิใจที่วันนั้นเพ็ญตัดสินใจลุกขึ้นมาแข่งกับจิตใจตัวเองได้ จนเพ็ญชนะใจตัวเองได้ คำว่า “ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่ คือการชนะใจตัวเอง” ที่ใครเคยพูดกันนั้น เพ็ญเพิ่งสัมผัสได้ในวันนี้เอง



เดี๋ยวนี้นะเธอ พอเอ่ยปากชวนเพื่อนไปออกกำลังกาย เขาก็งจากเมื่อก่อนเราชวนกันตระเวนกิน และเมื่อเขาไม่ว่างไปออกกำลังกายกับเรา เราก็ไปของเราได้ ไม่ต้องรอเพื่อน เพราะเพ็ญเริ่มรู้สึกว่ เพ็ญเสพติดการออกกำลังกายขึ้นมาก โดยเฉพาะ “การวิ่ง” เพ็ญว่ามันเป็นการออกกำลังกายที่ดีมากและช่วยเผาผลาญพลังงานที่เราอาจกินเกินปริมาณที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันได้ดีด้วย เดี๋ยวนีเพ็ญวิ่งสำรวจพื้นที่กระทรวงฯครบหมดทุกตารางนี้แล้ว

เพ็ญบอกว่า อยากขอบคุณโครงการนี้ที่ช่วยให้เรารู้จักตนเอง มีวินัยในการดูแลสุขภาพร่างกายและการกินที่เป็นประโยชน์กับร่างกายตัวเพ็ญเอง และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่ง อยากจะฝาก **“คุณผู้อ่านทุกคน”** ว่า สำหรับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกาย ให้ถือว่า เอาเรื่องการออกกำลังกาย เป็นเรื่องการเอาชนะตัวเองเหมือนอย่างเพ็ญ อยากให้ทุกคนลองทำดูออกกำลังกายง่ายๆ แคเดินก็ได้ ไม่มีความยุ่งยาก หรือทำกิจกรรมอะไรก็ได้ ที่คิดว่าเป็นการออกกำลังกายให้ได้มีเหงื่อออกมา ให้ร่างกายสดชื่นบ้าง และที่สำคัญอยากให้ทำอย่างต่อเนื่อง และยาวนานเป็นเหมือนปัจจัยที่ 5 ของชีวิตไปเลยดียิ่งดี อย่าล้มเลิกและอย่าใจร้อนในการอยากเห็นน้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว แต่ให้ใช้หลัก 3 อ. ประคับประคองตัวเองเพื่อไปสู่เป้าหมายของสุขภาพดี ไร้พุง ไร้โรค ให้จงได้ สุดท้าย ท้ายสุดจริงๆ

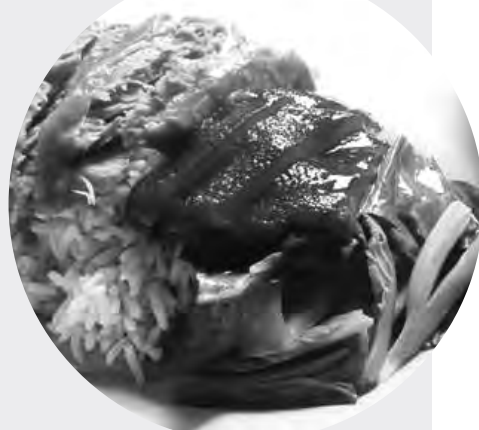
อย่าปล่อยตัว ปล่อยใจ ตามใจปาก

เดี๋ยวลำบาก ยากเข็ญ เหมือนเพ็ญเคย

แฟนก็หลีก กิ๊กก็หลบ จบกันเลย

คำเฉลย 3 อ. ฮ้อจริงๆ





หัวนี้ไควไปกับ...ข้าวขาหมู เปลี่ยนแนวคิดสุขภาพแบบ “เจตน์ทัตน์”

“เขา” กับ “ข้าวขาหมู” หลงรักกันและกันแม้ในวันที่ฟ้าฝนไม่เป็นใจ

“ข้าวขาหมูพูนๆจาน ไม่จังก์ข้าวราดด้วยแกงเขียวหวาน ส้มตำปู
ไข่ดาว” รายการอาหารจานโปรดที่ผสมผสานและแผ่รื้นไปด้วยจินตนาการ
ซึ่งมาพร้อมกับรสชาติที่...สุดแสนจะบรรยายได้ยากยิ่งนี้ ทำให้ “เขา” คลั่ง
ไคล้จนหัวปักหัวปำ ลังช้าๆ จนเคยชิน

“เขา” ผู้มีไอเดียสั่งเมนูบรรเจิดคนนี้คือ “เจตน์ทัตน์ โสภณสกุลโชติ”
หรือ ปลา

เจตน์ทัตน์ ยอมรับว่า เขากับข้าวไม่สามารถพรากจากกันได้เลย
เพราะโดยส่วนตัวแล้วเขาชอบทานข้าว

แม้จะมีบ้างที่ลองนอกใจหัวนี้ไควไปตามสภาพความหิว ชดถ่วงเตี้ย
หรือเกาเหลา แต่ครั้งใดที่ต้องการเรียกหาความอึดแบบอยู่ท้อง เขาจะเลือก
ทานข้าวมากกว่า



นั่นจึงเป็นที่มาของวลีอันน่าตกตะลึง “ข้าวพูนๆจาน ราวด้วยแกงเขียวหวาน ล้มตำปู ไช้ดาว”

ที่เขาบอกว่าต้องยกนิ้วให้กับสุดยอดความอร่อยที่ยากจะปฏิเสธ และข้าวที่ว่าขอ “พูนๆ” นั้น สุดท้ายก็ลงไปเรียงเมล็ดอยู่ในท้องจนหมดจาน ก่อนจะตบท้ายมือเบาๆ สบายๆ แบบ “เจตน์ทัสน์” ด้วยน้ำอัดลมรสหวานซาบซ่าเต็มแก้วเย็นเจี๊ยบให้คล่องคอชื่นใจ

ซึ่งเมื่อครั้งหนึ่ง “ปลา” เข้าสู่ภาวะอวาระระยะสุดท้ายแทบจะลอยคอแทนแหวกว่ายในสายน้ำ ส่องกระจกแล้วก็อดที่จะโหยหิวไปกับแก้มของตัวเองที่คล้ายซาลาเปาไม่ได้

เพราะก่อนหน้านี้แม้เขาจะลองควบคุมการรับประทาน รวมถึงอดอาหารในบางมื้อมาแล้ว แต่เมื่อเวลาผ่านไประยะหนึ่ง ก็ยังไม่มีวิวัฒนาการให้เห็นบ้างเลย

“ลำพังมาตรการคุมอาหารไม่เวิร์คแฮะ” ปลารำพัน

เมื่อปลาตัดสินใจหอบร่างกายจ้ำม่ำ 85 กิโลกรัม ส่วนสูง 170 เซนติเมตร เข้าโครงการอบรมของเครือข่ายคนไทยไร้พุง สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ (สสส.) ด้วยการตั้งความหวังไว้ว่าจะต้องกลับมาใส่เสื้อและกางเกงเก่าไซส์เล็กให้ได้

เขาเล่าให้ฟังว่า เมื่อเข้าโครงการนี้แล้วความรู้ที่ได้คือ การลดน้ำหนักอย่างถูกวิธีเริ่มจากควบคุมอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ไม่ใช่การอดอาหารมือเที่ยง หรือมือเย็น อย่างที่เข้าใจมาโดยสิ้นเชิง โดยการควบคุมอาหารนี้ หมายถึงการรับประทานอาหารทั้ง 3 มื้อให้ครบ 5 หมู่ หากเพิ่มการออกกำลังกายลงไปด้วยเขาอาจทานข้าวขาหมูได้บ้างในบางมื้อ เขาก็ไม่ต้องอดของชอบให้ทรมานต่อมน้ำลายอีกต่อไปแล้ว



ซึ่งหลังจากเข้าโครงการลดพุงนี้ ทำให้เขาตระหนักถึงพฤติกรรมที่เรียกได้ว่าปฏิบัติซ้ำๆจนเคยชินเมื่อก่อนนี้ ได้สร้างปัญหาให้น้ำหนักตัวเพิ่มพรวดพราดอย่างรวดเร็วและเห็นได้อย่างชัดเจน

วิชา “แคลอรี” จึงถูกนำมาควบคุมน้ำหนักของเขาตั้งแต่วันนั้น

เมื่อเขาตั้งใจเปลี่ยนมาลดน้ำหนัก ด้วยวิธีการควบคุม “แคลอรี” ในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ความรู้แรกคือผู้ชายจำเป็นต้องได้รับพลังงานจากสารอาหารที่ทานเข้าไปในแต่ละวันประมาณ 1,800-2,000 กิโลแคลอรี ส่วนผู้หญิงก็จำเป็นต้องได้รับพลังงาน 1,500-2,000 กิโลแคลอรีต่อวัน

รับสารภาพอย่างไม่บิดพลิ้ว ข้าว ส้มตำปู แกงเขียวหวาน ไข่ดาว และน้ำอัดลม มื้อเบาๆเพียงมื้อเดียวของเขา เอามาคำนวณแล้วเท่ากับ เขาได้สวาปาม 1,285 กิโลแคลอรี เข้าไปในตัว

ตัวเลขจึ่มลึมน่ารักนี้เอา 3 มื้อคูณเข้าไปก็จะได้ถึง 3,855 กิโลแคลอรี...ต่อวัน หรือเท่ากับเกินความต้องการไป 3 เท่าของคนทั่วไป อูแม่เจ้า แล้วจะไม่อ้วนได้ไง

เพราะฉะนั้นพลังงานที่เกินมานี้ก็จะไปอยู่ที่ใดกันหนอ ก็กลายเป็นไขมันสะสมโดยไม่รู้ตัวนั่นเอง

ต่อให้รักข้าวมากมายเท่าไร แต่พลังงานที่ได้จากการทานอาหารเพียงมื้อเดียว เท่ากับคนอื่นทาน 1 วัน เจตน์ทัศนาก็เริ่มดีใจออกห่าง ด้วยการลดปริมาณข้าว ซึ่งเป็นสารประเภทแป้ง แล้วเน้นเรื่องของผักและเนื้อมากขึ้น พุดให้เข้าใจง่ายๆคือ เน้นมากินกับ

แม้จะเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานอาหารแบบที่เคยบริโภคมานาน แต่ก็ไม่ได้เป็นการอดอาหารแต่อย่างใด เขายังคงรับประทานอาหารตามเวลาเหมือนปกติ

“ในมือเย็นหากเป็นไปได้อ ก็เลือกที่จะรับประทานอาหารต้มจืดผักกาด



โดยลดการปรุงรสลงด้วย ไม่ว่าจะเป็นเกลือ น้ำตาล หรือน้ำปลา เพราะเครื่องปรุงเหล่านี้เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ร่างกายของเราเกิดความอยากอาหารมากขึ้น” เจตน์ทัตส์นั เนาะเคล็ดลับจากประสบการณ์จริง

ถึงกระนั้นในทางเทคนิค หากใครสามารถจดจำและคร่ำเคร่งกับจำนวนพลังงานกิโลแคลอรีในแต่ละชนิดอาหารจนหาตัวจับได้ยากแล้ว วิธีนี้จะลดน้ำหนักของร่างกายได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น

เพราะสิ่งที่จะเสริมสร้างให้เรามีสุขภาพแข็งแรง รูปร่างกระชับ ต้องควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย เนื่องจากเป็นวิธีเดียวที่จะสามารถสร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกาย

“การลดน้ำหนักให้ได้ผลต้องทำผสมผสาน” เขาเล่าต่อ

เลือกออกกำลังกายด้วยการ วิ่ง เดินเร็ว และซิทอัพ โดยกำหนดไว้ว่าในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลาน้อยกว่า 20 นาที และสามารถเลือกที่จะสร้างกล้ามเนื้อ ลดไขมันในแต่ละส่วนได้ด้วย

และแน่นอนว่า เรื่องข้าๆจากจำนวนกิโลแคลอรีนี้...ต้องเจอกันทุกคน

สิ่งที่เขายังนึกหัวเราะอยู่หลังจากการเข้าโครงการลดน้ำหนักของ สสส. คือการแจกคู่มือการลดอาหารและขั้นตอนต่างๆ ความรู้จากคู่มือนี้ อาทิ ในมื้อเช้า ให้ดื่มนม และผลไม้

“หากจะลดน้ำหนักด้วยผลไม้อย่างมะม่วงสุกให้ทานได้เพียง 2 คำเท่านั้น” เขาฉงนกับคำแนะนำ เพราะทุกครั้งที่เขาฟาดมะม่วงสุก เป็นต้องหมดลูกแน่นอนที่สุดอยู่แล้ว

“ก็คำมันขึ้นกับปริมาณน้ำตาลในอาหารนั้นล่ะ” ด้วยคำอธิบายนี้ เจตน์ทัตส์นั จึงได้เข้าใจว่า มันเป็นเรื่องสำคัญที่หลายๆคนมองข้ามไปจริงๆ ตัวอย่างเช่น มะม่วงสุก ซึ่งเป็นผลไม้ที่ประกอบไปด้วยสารอาหารประเภท แป้งและหวานจัด เพราะฉะนั้นทางที่ดีจึงแนะนำให้เปลี่ยนมาทานผลไม้ หวานมาก เช่น สับปะรด หรือแตงโม แทน ด้วยเหตุผลที่ว่าผลไม้ที่มีส่วนของน้ำเป็นจำนวนมาก



“นอกจากนี้ เรื่องของการนอนดิ้นนั้นมีส่วนอย่างยิ่ง เนื่องจากเราอาจจะมีการหิวตอนกลางคืน ทั้งที่เครื่องยন্ত্রร่างกายกำลังผ่อนการทำงาน การเผาผลาญของร่างกายก็ไม่สามารถทำได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ การกินในช่วงกลางคืนจึงจัดว่าอันตรายที่สุดกับรอบเอว” เขาสาธยายต่อว่า “ช่วงที่ผมจัดระบบการพักผ่อนเสียใหม่นั้น คือเข้านอนในช่วงเวลา 22.00 น. หลับแล้วหลับเลยไม่มีการขี้อแงะกับอาหารและจะตื่นเข้ามาเพื่อออกกำลังกายอย่างน้อยๆ 5 นาที”

ซึ่งเขายอมรับว่า ไม่สามารถออกกำลังกายได้เป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน เนื่องจากอุปสรรคที่สำคัญที่สุดของมนุษย์เงินเดือนในเมืองหลวงนี้ คือความเร่งรีบจากการเดินทางไปทำงาน

“หากมองโลกในแง่บวกชีวิตก็จะเป็นบวก” เขาเอ่ยพร้อมกับเสียงหัวเราะว่า “เวลามองอาหารในจานที่อยู่ตรงหน้าแล้ว ผมเห็นเป็นตัวเลข (แคลอรี) ซึ่งในช่วงแรกผมลำบากใจอย่างมาก เพราะอาหารมื้อหนึ่งที่ผมชอบ นั่นคือ แฮมเบอร์เกอร์ และยิ่งในช่วงโปรโมชั่นลดราคา แฮมเบอร์เกอร์ เหลือชิ้นละ 19 บาท พูดถึงแล้วก็เกิดหิวขึ้นมาซะอย่างนั้น”

ไม่เฉพาะแฮมเบอร์เกอร์เท่านั้นที่จำนวนกิโลแคลอรีเข้ามาเปลี่ยนพฤติกรรม “เจตน์ทัตน์”

ด้วยความที่เป็นคนชอบทานข้าวอย่างมาก เมนู ข้าวมันไก่ จึงเป็นเมนูหนึ่งที่อยู่ในสมองตลอดเวลา โดยสิ่งเหล่านี้เขาชอบตัดใจ แต่ไม่ตัดขาด ด้วยการลดความถี่ลง เช่น รับประทานได้แต่ต้องสัปดาห์ละครั้ง แต่ถ้าเพลอตัวเพลินไปหน่อย ก็จะไปซื้อส่วนของพลังงานกิโลแคลอรีไปลดในอัตราส่วนมือน้อ

“คือ ทานมื้อเช้าเยอะก็จริง แต่หลังจากนั้นจะต้องลดลงมา และในมื้อเย็นก็จับด้วยตมจี๊ด โดยพยายามลดค่าตัวเลขแคลอรีให้เหลือเพียง 1,000 แคลอรีใน 1 วันเท่านั้น”

เห็นยุ่งยากวุ่นวายคำนวณกันไม่ว่างเว้น แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า



การเข้าโปรแกรมลดความอ้วนครั้งนี้จะเปลี่ยนวิถีชีวิตของเขาไปทั้งหมด

ในส่วนเรื่องของการทานอาหาร มือเข้าเขาก็ยังสามารถเดินไปกินข้าวราดแกงธรรมดาตามอาหารตามสั่งในร้านทั่วไปได้เหมือนเดิม ส่วนในมือกลางวันก็ได้กำหนดตายตัวว่าจะเป็นก๋วยเตี๋ยว หรือเกาเหลา แต่ที่จจะเน้นย้ำเตือนตัวเองอยู่ตลอดคือ ห้ามปรุงรสชาติเพิ่ม

“ผมว่าเรารับเกลือเข้าไปในตัวมากจากอาหารเค็มและผงชูรสนี้แหละ”

ยังไม่รวมถึงการตัดใจจาก “ตัวร้าย” ที่หลายๆคนรับรู้กันอยู่แล้ว คือ น้ำอัดลม เพราะด้วยความหวานชื่นใจ จนยากที่ใครหลายๆคนจะหักห้ามใจได้ ซึ่งเขายอมรับอีกว่าเวลาเหนื่อยๆแล้วได้น้ำอัดลมสักแก้ว ต้องใช้คำว่า “สุดยอด”

วิธีการลดการรับประทานข้าว ที่จากเดิมดกข้าวหลายช้อน กับข้าวก็หลายช้อน ก็ค่อยๆเปลี่ยนเป็นกับข้าวเยาะๆ ส่วนข้าวนั้นก็น้อยๆได้ ซึ่งที่เหลือก็อยู่ที่การทำใจทานเข้าไป...แล้วเดี๋ยวก็จะชินเอง

รวมถึงเคล็ดลับเล็กๆน้อยๆ เช่น การดกกกับข้าวก็ไม่ควรใช้วิธีตกราดไปบนจานทีเดียวทั้งหมด แต่ควรจะตักแยกกับข้าวมาใส่ในถ้วยต่างหาก เพราะทำให้เราสามารถกำหนดความมากน้อยได้อย่างชัดเจน

จากการเข้าร่วมการอบรมเจ้าหน้าที่ได้ให้คำเตือนว่าหากไม่บริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่จะตามมาคือ “โยโยเอฟเฟ็ค” หมายความว่า เลิกควบคุมอาหาร เลิกออกกำลังกายเมื่อไหร่...เดี๋ยวเจอกัน ที่เรียกกันว่า เป็นอาการอ้วนย้อนกลับ หรือกลับมาอ้วนเหมือนเดิมนั่นเอง

ส่วนผู้ที่ชอบเรื่องของการสังสรรค์เฮฮาปาร์ตี้ด้วยแอลกอฮอล์ พระอาทิตย์ตกดินเมื่อใด เป็นต้องมองหาร้านนั่งดื่ม เหล้า-เบียร์ เจตน์ทัศนให้ความเห็นว่า “นั่นเป็นมือที่อันตรายมาก”



จากวันแรกที่เริ่มต้นเข้าโครงการ เพื่อยรพยายามเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภคมาอย่างต่อเนื่อง วันนี้ทำให้เขาสามารถพูดได้เต็มปากว่าน้ำหนัก ของเขาลดลงไปถึง 8 กิโลกรัม

“พอใจทุกครั้งที่ยืนตราขัง” เจตน์ทัศน์ บอกและว่า ที่ทำให้พอใจก็ เนื่องจากเห็นตัวเลขที่ลดลง และยังพอใจมากขึ้นอีก เพราะจะได้มีโอกาส ซื่อเลื้อและกางเกงใหม่ที่มีขนาดเล็กลงได้

“ซึ่งช่วงนั้นเป็นช่วงเวลาที่ผมยอมรับว่าจะอย่างก้าวเดินเหินไป ที่ไหนก็ตาม ก็จะมีคนที่รู้จักเข้ามาทักทายสอบถามมากมาย สร้างเสียง หัวเราะชอบใจให้ผมได้อย่างมาก เพราะพวกเขาทักว่า โห ทำทางจะถูกใช้ ทำงานหนัก เล่นเอาชะพอมเลย”

ความสำเร็จนี้เกิดขึ้นได้ก็เพราะ เจตน์ทัศน์ ตั้งใจควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จำเป็นต้องใช้ความอดทนและความตั้งใจเท่านั้นที่จะสามารถก้าวข้ามกำแพง “ความอ้วน ลงพุง”ไปได้ และเดินต่อไปยังร้านขายเสื้อผ้า ที่เราเลือกสรร ขนาดพอดีตัวสวมส่วนมาแต่งกายได้ภูมิอกภูมิใจสง่างาม

“สิ่งสำคัญอยู่ที่เราจะต้องควบคุมความอยากของเราให้ได้”

และนี่คืออีกหนึ่งของผู้ที่เอาชนะความอ้วนด้วยการเปลี่ยนมุมมอง วิถีอาหาร เปลี่ยนพฤติกรรมบริโภค แบบ...“เจตน์ทัศน์”





เจาะใจ “ครูแดง นักพิชิตไขมัน”

คุณจะรู้สึกอย่างไรถ้าวันใดวันหนึ่ง เอวของเราที่เคยคอดกึ่งเพรียวบาง จู่ๆ ก็หายไปโดยไม่ทันรู้ตัว

จากเอวกลายเป็นห่วงยางจ้ำม่ำพันรอบเอว แล้วถ้าต้นแขน ต้นขา หน้าท้องที่เคยกระชับแบนราบ ถูกแทนที่ด้วยชั้นไขมันหนาแน่น ความมั่นใจที่เคยพามาเต็มกระเป๋าจสูญสลายไปทันที

ภาวะ “**โภชนาการเกิน**” สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัยและทุกเมื่อ

เมื่อไหร่ที่เราเผลอปล่อยตัวปล่อยใจ ไม่ควบคุมน้ำหนัก ขาดการออกกำลังกาย และรับประทานอาหารตามใจปาก ความอ้วนก็อาจมาเยือนได้ทุกเมื่อ

และเมื่อئันคงต้องใช้ระยะเวลาและความอดทนอย่างแรงในการตามล่าหาเอวที่หายไปกลับคืนมา



โชคดีที่โรคนี้ไม่มีคำว่าสายเกินไปสำหรับผู้ที่มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการที่จะเอาชนะใจตนเอง และไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไปที่จะกลับมามีรูปร่างสมส่วนอีกครั้ง หากรู้จักวิธีเลือกรับประทานอย่างถูกต้องและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ด้วยแรงผลักดันของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้นำ **“โครงการคนไทยไร้พุง”** เข้าไปบุกเบิกนาร่องที่โรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม เขตทวีวัฒนา โดยเกณฑ์เด็กนักเรียนดุนัยมาเข้าร่วมกิจกรรมลดพุง

ขณะที่อีกมุมหนึ่งก็ทำให้ **“ครูแดง” ภฤตพร สุนทรมนูกิจ** ครูประจำวิชาการงานอาชีพ พลอยได้รับอานิสงส์จากโครงการนี้ไปโดยปริยาย

ในฐานะที่ครูแดงเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการประสานงานโครงการ อีกทั้งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ ที่สำคัญยังเป็นผู้รับผิดชอบโครงการอาหารกลางวันของโรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม ทำหน้าที่ดูแลปากท้องของเด็กนักเรียนและบุคลากรทั้งหมดในโรงเรียน จึงปฏิเสธไม่ได้ที่ครูแดงจะต้องเอาตัวเองเข้ามาร่วมในกิจกรรมครั้งนี้ด้วย

เธอตั้งเป้าไว้ก็คือ เพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับนักเรียนและสามารถถ่ายทอดความรู้ไปสู่เด็กนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพในฐานะที่มีประสบการณ์ตรง อีกนัยหนึ่งก็เพื่อจะพิสูจน์และทดลองด้วยตัวเองว่า ปฏิบัติการลดพุงของสสส. เห็นผลจริงหรือไม่ โดยมีตัวเลขบนสายวัดรอบเอวเป็นเดิมพัน

@ จากการเรียนรู้สู่ภาคปฏิบัติ

ในระยะเริ่มต้นที่โครงการคนไทยไร้พุงได้เข้ามาดำเนินการภายในโรงเรียน ครูแดงได้ทำหน้าที่เป็นผู้รับผิดชอบโครงการร่วมกับอาจารย์จากวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

“โดยปกติก็เป็นคนที่ค่อนข้างดูแลตัวเองอยู่แล้ว จึงเห็นว่าเป็นโอกาสดีที่จะได้ทดลองปฏิบัติไปพร้อมๆ กับเด็กๆ อย่างน้อยที่สุดก็เพื่อประโยชน์



ต่อสุขภาพของเราเอง ที่สำคัญคือช่วงหลังมานี้ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเองมากนัก และเริ่มสังเกตว่ากระโปรงหรือกางเกงที่นุ่งเริ่มจะพิดขึ้นแล้ว พอมีโครงการนี้ เข้ามาก็ช่วยจุดประกายให้แค่นิดเดียว.....เราเกิดความตื่นตัวที่จะหันมาใส่ใจสุขภาพขึ้นมาอีกครั้ง” เธอบอก

พื้นฐานการศึกษาของครูแดง เรียนจบจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทำให้ครูแดงมีความรอบรู้ด้านโภชนาการ และการรักษาสุขภาพ จึงไม่แปลกที่เธอจะหมั่นดูแลรูปร่างอยู่เสมอ



**แต่ถึงกระนั้นเมื่อก้าวเข้าสู่
วัยทำงานในอาชีพครูก็มีเงื่อนไขเรื่อง
เวลาที่ค่อนข้างรัดตัว ทำให้บางช่วง
อาจไม่ได้ดูแลตัวเองอย่างเคร่งครัด
มากนัก**

ทุกวันนี้แม้จะไม่มีเวลาออกกำลังกายอย่างเป็นกิจจะลักษณะ แต่ครูแดงก็ใช้เวลาที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยออกกำลังกายไปพร้อมกับทำกิจกรรมประจำวัน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ซักผ้า พอให้ได้ขยับร่างกาย และเรียกเหงื่อได้พอสมควร

แต่หากมีเวลาว่างอีกสักนิด ครูแดงก็จะออกกำลังกายด้วยวิธีง่ายๆ ไม่หักโหม เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน และเล่นฮูล่าฮูปที่เธอโปรดปราน

“ฮูล่าฮูปเป็นกีฬาที่เล่นง่าย สนุก ไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มาก และยังมีผลต่อรอบเอวโดยตรง ถ้าเล่นต่อเนื่องทุกวัน วันละ 15-20 นาที รับรองว่ารอบเอวยุบไปเยอะ” เธอกล่าวพร้อมกับกลัวเสียงหัวเราะ

@ เบื้องหลังความสำเร็จอยู่ที่โรงครัว

ในฐานะที่เป็นนักโภชนาการ ทำให้ผู้บริหารโรงเรียนมอบหมาย



ภารกิจสำคัญให้เป็นผู้ดูแลระบบโรงครัวของโรงเรียนตั้งพิรุพหธรรม ซึ่งถือเป็นแหล่งอยู่ข้าวอยู่น้ำของทุกชีวิตในโรงเรียน โดยมีครูแดงเป็นผู้อยู่เบื้องหลังในการจัดแจงรายการอาหารทั้งหมด

ทุกเมนูที่ครูแดงรังสรรค์ขึ้นจะประกอบไปด้วยอาหารหลักครบทั้ง 5 หมู่ แต่ที่พิเศษกว่านั้นจะต้องเป็นอาหารที่เปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ หลีกเลี้ยงแป้ง กะทิ และน้ำตาล รวมทั้งอาหารประเภททอด ซึ่งเป็นตัวการสำคัญของความอ้วน และสิ่งที่ขาดไม่ได้คือทุกๆ สัปดาห์จะต้องมีผักและผลไม้ที่ใหม่สดสะอาด อย่างน้อยที่สุดต้องไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ 3 วัน

ในบางฤดูกาลที่ผลไม้ขาดตลาดหรือมีราคาแพง ครูแดงจะสลับเมนูเปลี่ยนเป็นขนมไทย แต่ก็ยังคงลักษณะพิเศษคือ ต้องไม่เน้นหวาน หรือมีส่วนประกอบของน้ำตาลน้อยที่สุด เช่น ขนมกล้วย ขนมตาล

“ที่โรงเรียนของเราแทบจะไม่มีเมนูลดช่องน้ำกะทิเลย เพราะมีแต่แป้งและน้ำตาล หากเป็นไปได้ก็จะพยายามให้เด็กได้รับประทานผักและผลไม้สด ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่า จนกระทั่งต่อมาจึงเกิดเป็นโครงการโรงเรียนอ่อนหวาน ซึ่งหมายถึงการควบคุมอาหารให้น้ำตาลให้น้อยที่สุด” ครูแดงบอก

นอกจากนี้ เทคนิคในการจัดรายการอาหารของครูแดงไม่เพียงจะปลอดจากไขมันแล้ว จะต้องมีการจัดเมนูล่วงหน้าอย่างน้อย 6 สัปดาห์โดยไม่ให้ซ้ำกัน เพื่อไม่ให้เด็กรู้สึกเบื่อกับอาหารที่ซ้ำซากจำเจ และยังเป็นการเสริมสร้างนิสัยให้เด็กได้รู้จักรับประทานอาหารหลากหลายประเภท

ขณะเดียวกัน ก็ได้กำชับแม่ครัวให้ควบคุมปริมาณการตักอาหารให้เหมาะสมกับเด็กแต่ละคน ไม่ให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป

ส่วนเรื่องของรสชาติอาหารก็สำคัญไม่น้อยจะมีการกำหนดรสชาติให้สอดคล้องไปตามช่วงวัย เช่น เด็กเล็กจะเน้นอาหารที่อ่อนนุ่ม เคี้ยวง่าย และปรุงด้วยรสที่ไม่จัดจนเกินไป ขณะที่เด็กโตอาจรับประทานอาหารที่มีรสกลางๆ ส่วนอาหารสำหรับครูและบุคลากรจะปรุงรสให้จัดจ้านมากขึ้น



ทั้งหมดนี้คือประสบการณ์ที่คลุกคลีในงานด้านโภชนาการมานานกว่า 17 ปีของครูแดง

@ พัฒนาการจาก 3 อ. เป็น 5 อ.

หลักการขั้นพื้นฐานที่เป็นหัวใจของการลดพุง เดิมทีเรียกกันว่า “สูตร 3 อ.” ซึ่งประกอบด้วย อาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกาย แต่สำหรับครูแดงแล้วเธอได้คิดค้นสูตรสำเร็จขั้นใหม่ที่เรียกว่า “5 อ.” โดยองค์ประกอบที่เพิ่มขึ้นมาคือ “อากาศ” และ “อุจจาระ”

“ทั้ง 2 ข้อนี้อาจฟังดูแล้วตลก แต่ก็จำเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อสุขภาพ เพราะถ้าเราได้สูดอากาศดีๆ ไม่มีมลพิษ ร่างกายก็สดชื่นแจ่มใส และถ้าเราได้ขยับายเป็นเวลาสม่ำเสมอทุกเช้า ก็จะทำให้ท้องไม่ผูก ไม่รู้สึกอึดอัด ซึ่งก็ต้องขึ้นอยู่กับอุปนิสัยการกินที่เน้นผักผลไม้ด้วยจึงจะช่วยให้ถ่ายคล่อง” ครูแดง กล่าว

สำหรับการใช้ชีวิตของครูแดงมีหลักการบริโภคที่สำคัญคือ ทุกมื้อจะต้องรับประทานผลไม้เป็นประจำ โดยเฉพาะมื้อเย็นครูแดงจะเน้นผลไม้มากเป็นพิเศษเพื่อให้ท้องอิ่ม ทานที่จะรับประทานข้าวในปริมาณที่มากเกินไป ซึ่งถือเป็นเทคนิคส่วนตัวที่เธอใช้มาตลอด

“วิธีการควบคุมอาหารไม่ใช่ว่าให้งดไปเลย สามารถกินได้ครบทุกมื้อ เพียงแต่ต้องรู้จักอิ่ม รู้จักพอ และลดอาหารประเภทแป้งและอาหารทอดให้น้อยลง”

ปัจจุบันแม้จะมีอายุย่างเข้าสู่วัยกลางคนแล้ว แต่ครูแดงก็ยังสามารถรักษารูปร่างให้สมส่วน และหมั่นชั่งน้ำหนักเพื่อสังเกตตัวเองอยู่เสมอ

“ทุกวันนี้ชั่งน้ำหนักตัวเองทุกวัน จนบางครั้งดูเหมือนจะวิตกกังวลเกินไป แต่ก็เป็นเรื่องปกติของผู้หญิงทั่วไปที่ต้องรักษารูปร่างเป็นธรรมดา ถ้าเมื่อไหร่น้ำหนักเริ่มขึ้น กางเกงเริ่มคับ ก็ต้องรีบหาเวลาไปออกกำลังกายทันที เพราะกลัวหุ่นเสีย” เธอเล่าพลางยิ้มแบบขวยเขิน



@ อารมณดีเพระมอความสข

หากใครที่ไดรรอจกพุดคยกับครดแดง จะสัมพัลไดถงบคลกที่ร่าเรงแจ่มใส และมีอธยาศยไมตรีกับพคณรอบขางอยุ่เสมอ บอยคร้งที่ครดแดงคยไปยืมไปสลบกับเลียงหัวเราะเบาๆ ขวนใหค้สนทนารูสึกสดขงตามไปดวย

ตลอด 46 ปีที่ผ่านม ครดแดงไมเคยมโรครกยไข้เจ็บรุมร่า และเข้ารับการตรวจสขภาพเป็นประจําทุกปี โดยผลการตรวจวัดความดัน เบาหวาน โคลเลสเตอรอล อยุ่ในภาวะปกติ ซึ่งทงหมดเป็นผลจากการควบคุมการบริโภคใหเหมาะสม

สขภาพกายและสขภาพใจมีความเกยวโยงซึ่งกันและกัน หากร่างกายบกพร่องหรืออ่อนแออย่อมกระเทือนไปถึงสภาพจิตใจ และหากอารมณขุ่นมัว สบสนนุณวาย หรือเกดความเครียด ก็ยอมสงผลไปถึงสขภาพดวยเช่นกัน

หลักการควบคุมอารมณและจิตใจใหแจ่มใสอยุ่เสมอของครดแดงก็คือ การรูจกปลอยวาง ไมคิดเล็กคินนอยกับเรองราวที่เข้ามากระทบจิตใจในแต่ละวัน

“ถาเราแบกทุกอย่างไวบนปากก็เทากับแบกความทุกข์ไวกับตัวเอง บางคร้งก็ตองทำเป็นลึมๆ ไปบ้าง อยาเก็บมาคิดมาก ที่สำคัญครอบครัวยก็มีส่วช่วยใหเราอารมณดีและมีความสุข ตองขอบคุณพอบ้านที่ไม่เคยสร้างปัญหาและยังเป็นกำลังใจใหเราเสมอ”

วิธีการเอาชนะความเครียดของครดแดงมีเคล็ดล้ง่ายๆ ดวยการอิงหลักคำสอนทางพุทธศาสนา คือ การมีสติและสมาธิ แต่ไมจำเป็นต้องปฏิบัติใหเคร่งครัดจนเกินไปหรือถึงขั้นหันหน้าเข้าวัดนั่งปฏิบัติธรรม เพียงแค่ทำใจใหมีความสุขอยุ่กับล้งที่ทํา และทำล้งนั้นใหดีที่สุด หากผิดพลาดก็ค้อยแก้ไขไมโทษตัวเอง

ในวันว่างหลังกเสร็จภารกิจการงาน ครดแดงจะใช้เวลาพักผ่อนดวยการอ่านหนังสือ หรือหาโอกาสไปเที่ยวพวชมณทลซึ่งอยุ่ใกลบ้าน เพื่อ



ไปสู่ตลาดอาชีพที่บริสุทธิ์และเป็นการพักผ่อน

“ยอมรับว่าอาชีพครูเป็นงานที่ค่อนข้างหนักและต้องรับผิดชอบสูง นอกจากจะต้องดูแลเด็กนักเรียนนับร้อยๆ คนแล้ว ก็ต้องอย่าลืมนักเรียนด้วย” ครูแดงบอก

สิ่งที่ครูแดงยังมีความเป็นห่วงเกี่ยวกับปัญหาเรื่องโภชนาการทั้งวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัว แต่ก็มักถูกมองข้าม โดยเฉพาะในสังคมยุคปัจจุบันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบและต้องแข่งขันกับเวลา ทำให้ละเลยต่อปัญหาสุขภาพ ซึ่งเธอมองว่าควรมีการรณรงค์ให้ความรู้และปลูกฝังอย่างต่อเนื่อง

“คนเรามันนี่คิดแค่ว่าจะกินอะไรให้นักท้องเข้าไว้ โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ และไม่มีควมพิถีพิถันในการกิน ทำให้เป็นโรคอ้วนกันมาก ฉะนั้นครูที่โรงเรียนจึงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพที่ดีให้กับเด็ก นอกจากนี้พ่อแม่ผู้ปกครองก็ต้องให้ความร่วมมือด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมครอบครัว ไม่เช่นนั้นความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ยาก” ครูแดง บอก

“ครูแดง” ที่ทุกคนรู้จัก

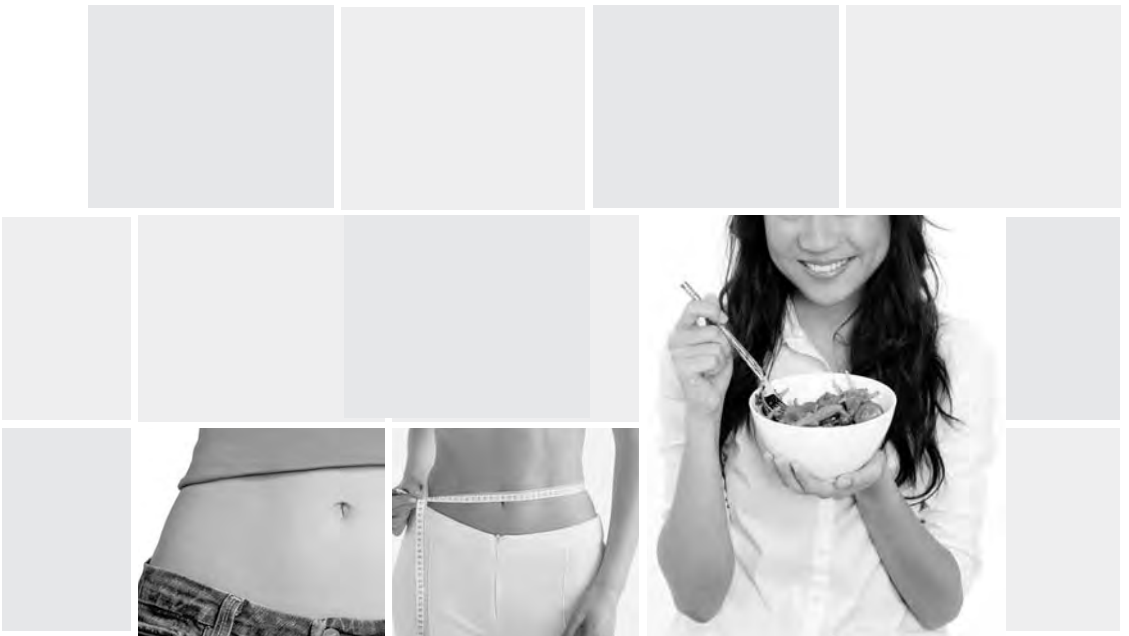
หลังจากโครงการคนไทยไร้พุงได้ขับเคลื่อนไปสู่โรงเรียนตั้งพิรุฬห์ธรรม อาจารย์มนต์ชัย โชติดาว อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา ในฐานะผู้ประสานงานโครงการ เล่าว่า ในระยะเริ่มต้นต้องมีการค้นหาผู้นำของโรงเรียนที่จะมาทำหน้าที่สานต่อโครงการ โดยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากผู้บริหารโรงเรียน กระทั่งได้แนะนำให้รู้จักกับครูแดง ทำให้โครงการนี้สามารถเดินต่อไปได้อย่างราบรื่น



“ครูแดงเป็นผู้ประสานงานที่ดีมาก โดยให้ความอนุเคราะห์ทั้งสถานที่ อุปกรณ์ รวมทั้งจัดเด็กนักเรียนมาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเป็นระบบ ทำให้ทำงานง่ายมากขึ้น”

อาจารย์มนต์ชัย บอกว่า ความสำเร็จของโครงการนี้ส่วนหนึ่งเกิดจากความร่วมมือของครูในโรงเรียน เริ่มตั้งแต่ระดับผู้บริหารโรงเรียนที่ให้การสนับสนุนด้วยดีมาตลอด ขณะที่ครูแดงซึ่งถือเป็นฝ่ายปฏิบัติก็สามารถนำไปต่อยอดขยายผลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

“ครูแดงเป็นครูด้านคุณธรรมที่เด็กๆ ชื่นชอบและให้ความเคารพนับถือ เมื่อพูดอะไรแล้วเด็กเชื่อฟังและปฏิบัติตาม ฉะนั้นผลจากความสำเร็จของโครงการนี้ส่วนหนึ่งจึงต้องยกให้กับครูแดง” อาจารย์มนต์ชัย กล่าว



“ความเปลี่ยนแปลง ที่งดงาม”

“ฉันไม่ใช่ยังสาวนะ”

ไม่เคยมีใครได้ยินประโยคนี้มาก่อน นอกจากเจ้าของวาทะดังกล่าว
มันดังก้องอยู่ในมโนสำนึกของเธอ หลังจากทนอัดอั้นต่อไปไม่ไหว
อีกแล้ว

จากสาวน้อย...พอประมาณ ผู้มีเรือนร่างออรชรอ่อนแอตามแบบ
ฉบับหญิงไทย มาพร้อมกับผิวขาวอมชมพู ขนาดดาราเกาหลีที่ว่าแจ่มๆ ยัง
ต้องหลบชิดซ้าย

ปล่อยตัวไม่นาน แต่แล้วจู่ๆ วันหนึ่งก็พบว่าตัวเองแทบจะกลิ้งไป
ไหนมาไหนได้ เรือนร่างอันออรชรอ่อนแอได้กลายสภาพคล้ายวัตถุทรงกลม
ที่พร้อมจะกลิ้งได้ตลอดเวลา

**เพียงแค่ระยะเวลาไม่ถึง 2 ปี นับตั้งแต่เข้ามาทำงานในสำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปลี่ยน “พีตุน”**



ปรีดาร์ตนี ศรัทธานนท์กุล นักวิชาการแผน สำนักสนับสนุนโครงการ เปิดรับทั่วไปและนวัตกรรม ให้เป็นอีกคนที่เจ้าตัวไม่คุ้นเคย

เหตุมันก็ได้มีอะไรมา พื้ตุน บอกว่าแค่เอ็นจอยกับการทำงานใน
หน้าที่วิทยากร ให้การอบรมแลกเปลี่ยนความรู้ในหมู่ผู้รับทุนในโครงการต่างๆ
ของ สสส. แหล่งปฏิบัติการก็มักจะอยู่ตามห้องประชุมเป็นหลัก ทั้งขึ้นเหนือล่องใต้

ประชุมกันตั้งแต่เช้าจรดเย็น มีข้าวให้รับประทานครบ 3 มื้อ
พร้อมอาหารว่างคั่นเวลาช่วงสายๆ กับ ช่วงบ่ายอีก 2 มื้อ รวมแค้นก็ปา
เข้าไป 5 มื้อแล้ว บางวันเลิกงานยังต้องไปปาร์ตี้กับเพื่อนฝูง เพราะเป็น
คนเพื่อนฝูงเยอะ

เท่านั้นยังไม่พอกลับไปถึงบ้านยังต้องกินตบท้ายอีกรอบเพราะท้อง
มันหิวอีกแล้ว ยิ่งเวลาเอางานกลับมาทำต่อที่บ้าน ทำงานไปก็ต้องไปหา
ขนมหวานมากินเพลินๆ โดยเฉพาะช็อกโกแลตหรือไอศกรีม เพื่อให้สมอง
ปลอดโปร่งงานสิ้นไหลและประทั้งความหิวด้วย หรือบางวันกลัวคุณแม่เสียใจ
ที่ทำอาหารไว้รอ ก็ต้องกินเอาใจคุณแม่

ไม่ต้องใช้เวลานานนัก จากน้ำหนักตัว 49 กิโลกรัม จึงพุ่งพรวด ติดจรวดขึ้นไปถึง 57 กิโลกรัมอย่างไม่ทันตั้งตัว

แต่ด้วยส่วนสูงพองาม 156 เซนติเมตร ผู้หญิงตัวเล็กๆ น่ารักๆ
คนหนึ่ง จึงกลายร่างเป็นผู้หญิงตัวกลมๆ แม้ความน่ารักจะยังคงที่ก็ตาม

ผลพลอยได้จากอาการอ้วนแบบไม่ได้ตั้งใจ คือ เหนื่อยง่าย ไร้
เรี่ยวแรง เวลาทำงานมากจะรู้สึกเหนื่อยมากตามไปด้วย ที่สำคัญรู้สึกว่
ตัวเองอารมณ์ร้อน ถ้าทำงานหรือทำอะไรไม่ได้ตั้งใจก็ชักจะอารมณ์เสีย
ขึ้นมาเอาดื้อๆ

“นอกจากนั้นไขมันและโคเลสเตอรอลก็เพิ่มสูงขึ้นเป็นเงาตามตัว
โดยเฉพาะโคเลสเตอรอลสูงถึง 280 จนคุณหมอเป็นห่วงแนะนำให้ถึง
เวลาที่ต้องกินยาควบคุม แต่ไอ้เราไม่ชอบกินยานี้ซิ เรื่องอะไรจะยอมให้
สิ่งแปลกปลอมเข้ามาอยู่ในร่างกาย”เธอบอกหน้าอึ้งๆ



นี่ก็ได้ตั้งนั้นสาวตุนจึงรีบรุดไปสมัครเป็นสมาชิกฟิตเนส เหมือนที่ชาวบ้านเขาฮิตๆ กัน แต่เอาเข้าจริงๆ ก็ไม่ได้ไปฟิตอะไรกับเขาหรอก ก็คนมันไม่มีเวลานี่นา รถก็ติด ประชุม ๆ และกินๆ เข้าไป

แม้คราวนี้จะกินอย่างมีชั้นเชิง คือเลือกกินแต่ผลไม้เพราะคิดว่าคงไม่ทำให้อ้วน แต่ผลที่ได้น้ำหนักก็ยังไม่ลดลงอยู่ดี

มีนงกับชีวิตอยู่พักหนึ่ง พี่ตุนก็เดินไปจะเอ่เข้ากับประกาศที่ติดไว้ในสำนักงาน สสส. ว่าจะมีการจัดโครงการคนไทยไร้พุงขึ้น ให้กับเจ้าหน้าที่และคนภายนอกที่สนใจ เพื่อให้เป็นต้นแบบหรือแบบอย่างให้กับเพื่อนร่วมงานและภาคีเครือข่ายต่างๆ เรียกได้ว่าเป็นการจุดได้ตาต่อเข้าอย่างจริงจังขอสมัครเป็นสมาชิกในทันที

ขั้นแรกของการร่วมโครงการเป็นที่แน่นอนอยู่แล้วว่า สมาชิกทุกคนจะต้องถูกจับตรวจวัด สภาพร่างกาย ตรวจสอบหาปริมาณกล้ามเนื้อและไขมันสะสมเพื่อให้รู้ว่าต้องกำจัดออกไปเท่าไร

“พี่มีไขมันเยอะ กล้ามเนื้อช่วงขาไม่ดี กล้ามเนื้อไม่แข็งแรง เขาบอกช่วงล่างอ่อนแอ เราก็ขามากนะ กับประโยชน์นี้ ยิ่งพวกผู้ชายยิ่งขำกันใหญ่ คิดไปกันใหญ่โต ฟังดูน่าตกใจ แต่มันก็ตกลงดี” บอกพลางหัวเราะ

ประโยชน์ที่ช่วงล่างอ่อนแอ อาจจะฟังดูตลกนิดๆ แต่ความหมายคือมีไขมันมาสะสมบริเวณขามาก ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอไม่แข็งแรง ความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวก็จะน้อยลงไปด้วย

แรกเข้าโครงการสิ่งแรกที่ทางโครงการให้พี่ตุนและสมาชิกทุกคนทำนั้น เหมือนเป็นการสร้างพลังใจก่อน โดยให้แต่ละคนเขียนลงไปบนกระดาษแผ่นเล็กๆ ไว้ว่าจะลดน้ำหนักลงให้เหลือกี่กิโลกรัม ซึ่งพี่ตุนก็บรรจงเขียนไว้ในกระดาษว่าจะขอลดให้เหลือ 50 กิโลกรัม

หลังจากได้รับการถ่ายทอดวิทยายุทธในการลดน้ำหนัก จากผู้รู้ที่เป็นวิทยากรในโครงการ แต่ละคนล้วนเข้าชั้นจอมยุทธ์ผู้แค้นแล้ว ทั้งคุณหมอ



นักโภชนาการ ครูสอนออกกําลังกาย หรือคนเคยอ้วนที่มาถ่ายทอดประสบการณ์ในการลดน้ำหนักให้ฟัง

เคล็ดวิชาที่ฟ้ตูนได้รับการถ่ายทอดนั้น คือ หลัก 3 อ. อันประกอบด้วย อ. อาหาร อ.ออกกําลังกาย และ อ. อารมณ์ ซึ่งผู้ประสงค้จะขจัดไขมันส่วนเกินในร่างกาย ต้องยึดหลัก 3 อ.นี้ไว้ให้จงมัน

“คอร์สของเขามันจะบอกถึงหลักการใช้ 3 อ. คือ ออกกําลังกาย อาหาร ควบคุมอารมณ์ เริ่มตั้งแต่การรู้ค่าแคลอรีในอาหารที่เรารับประทาน ให้เรารู้เรื่องอาหารที่บริโภค แรกๆ ฟ้จะงงมากเลย เขابอกให้เรารู้เรื่องแคลอรี ว่าน้ำตาลให้พลังงานก็กิโลแคลอรี หรือเนื้อก็กิโลแคลอรี ถ้าเป็นคนธรรมดาจะไม่รู้หรอก เราก็ทานของเราไป แต่หลังจากนั้นเราก็ใช้คอนเซ็ปต์ตามที่วิทยากรเขาแนะนำ และเราจะรู้โดยอัตโนมัติ เช่น กินส้มลูกหนึ่งให้แคลอรีเท่าไร เมื่อเรารู้เรื่องอาหารแล้วเขาก็จะบอกให้เรารู้เรื่องอารมณ์ และการควบคุมตัวเรา ไม่หยิบไม่แตะอาหารถ้าไม่ใช่เวลาหรือเดินผ่านโต๊ะอาหาร คอนเซ็ปต์ว่าทานแต่พออ้ม ไม่ทานเพราะความอยากนี้สำคัญนะ ตามด้วยการออกกําลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละคน” ฟ้ตูนถ่ายทอดเคล็ดวิชาซ้ำ

เมื่อรู้หลักในการบริโภคอาหารที่ถูกต้อแล้วก็นำมาปรับใช้ในทันที แม้จะชอบกินช็อกโกแลตและไอศกรีมเป็นชีวิตจิตใจ ก็ไม่เป็นอุปสรรคต่อการลดน้ำหนัก

“เดี๋ยวนีสามารถทานช็อกโกแลตกับไอศกรีมได้โดยที่น้ำหนักไม่ขึ้น เพราะใช้กระบวนการที่เขาแนะเรื่องการบริโภค เช่น วันนี้พ้อยากทานช็อกโกแลตหรือไอศกรีมเยอะ ก็ลดทอนสัดส่วนแคลอรีเอง วันหนึ่งเราทานได้ 1,600 กิโลแคลอรี ถ้าพลาดไปทานม้อหนึ่งรวมช็อกโกแลตหรือไอศกรีมไปเสีย 1000 กิโลแคลอรีแล้ว ที่เหลืออีก 600 ก็มาแบ่งเป็น 2 ม้อๆละ 300 กิโลแคลอรี ที่นี้ต้องรับประทานผักแทน มันก็ควบคุมได้ โดยเราไม่ต้องอดด้วย แต่สิ่งสำคัญคือม้อเย็นเท่านั้นที่จะไม่ทานเยอะ เพราะ



หลังจากมือเย็นเราก็ไม่ได้ทำอะไรหรือออกกำลังกายแล้ว การเผาผลาญเราน้อยที่สุดแล้ว เราก็ทานมือเข้ากับกลางวันเยอะแทน”

พี่ตูนย้ำด้วยว่าที่สำคัญต้องไม่อดอาหารเด็ดขาด เพราะทางโครงการแนะนำไว้ว่าถ้าอดแล้วจะมีสภาพเหมือนลูกบอลลุน ยิ่งอดก็จะยิ่งอยากอาหารมากขึ้น และกลับมาอ้วนเร็วขึ้น การรู้จักวิธีลดสัดส่วนอาหารยังทำให้ในระยะหลังนี้สามารถกลับมาทานอาหารว่างหรือเบรกในห้องประชุมได้อีก เลือกหยิบเฉพาะผลไม้ไม่กี่ชิ้นทานเฉพาะเท่าที่อยากทาน ขนมนกก็ทานได้แต่ต้องควบคุมมือถัดไปว่าทานได้เท่าไรไม่ให้แคลอรีเกินความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน

มาถึงเรื่องการออกกำลังกายพี่ตูนเปลี่ยนจากความพยายามในการเข้าฟิตเนส มาเป็นการเลิกใช้รถยนต์ส่วนตัวในการเดินทางมาทำงาน และใช้วิธีการเดินจากสำนักงาน สสส. สนามเป้าไปขึ้นรถโดยสารประจำทางที่อนุสาวรีย์ชัยสมรภูมิเพื่อเดินทางกลับบ้าน

ระยะเวลาการเดินทางระหว่างสนามเป้าและอนุสาวรีย์ชัยฯ ก็ราว 30 นาทีพอดิบดีพอดี เป็นไปตามหลักการในการออกกำลังกายที่ต้องใช้เวลาไม่ต่ำกว่านี้ในแต่ละวัน วันไหนมีเวลามากก็เดินทั้งเช้าและเย็น ถ้าวันไหนไม่มีเวลาก็เลือกเอาสักช่วงเวลาตามแต่ละดวง

ใครจะเชื่อว่าวิธีการง่ายๆ อย่างนี้ ผลลัพธ์ที่ได้คือกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ช่วงล่างไม่อ่อนแอให้ใครล้อได้อีกแล้ว

ถือเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เก๋ไก๋ไม่น้อย เข้ากับกระแสโลกร้อนที่คนกำลังแห่กัน ลดได้ทั้งน้ำหนักตัวและลดการใช้พลังงานจากน้ำมัน เชื้อเพลิงทำให้โลกเย็นขึ้นด้วย อย่างนี้เรียกว่าคุ้มชะยิ่งกว่าคุ้ม ใครจะยืมไปใช้ก็ได้เจ้าตัวไม่สงวนลิขสิทธิ์

เพียงแค่ 6 เดือน ที่ปฏิบัติตามหลัก 3 อ. อย่างเคร่งครัด พี่ตูนสามารถรีดน้ำหนักออกไปได้ 5 กิโลกรัม ทำให้น้ำหนักลดลงมาเหลือ 52 กิโลกรัม ความสวยสดใสและบุคลิกภาพที่ดีก็กลับคืนมา เสื้อผ้าที่เคยใส่



ไม่ได้เตรียมบริการอยู่แล้วก็กลับมาใส่ได้เหมือนเดิม ไม่มีปัญหาไขมันส่วนเกินมาทำให้กลัลดลุ่มใจ

ที่สำคัญคือสามารถควบคุมอารมณ์และสติได้ พอน้ำหนักลงก็สบายใจขึ้นอารมณ์หงุดหงิดน้อยลง สุขภาพโดยรวมก็ดีขึ้นมาก

“พอน้ำหนักมันกลับมาได้ แม้จะยังไม่ได้ตามเป้าที่ตั้งไว้คือ 50 กิโลกรัม เราก็รู้สึกว่า เราเป็นอย่างนี้เราดีขึ้นนะ คืออย่างน้อยบุคลิกภาพเราก็ดี การแต่งตัวก็ง่ายขึ้น ทุกอย่างมันดูดี พอบุคลิกภาพดีไปติดต่อกับใครก็สบาย ด้านความคิดก็ไม่เครียด และลดอารมณ์ตัวเองลงไปได้เยอะ”

ฟังแล้วการทำตามหลัก 3 อ. ดูเป็นเรื่องง่ายๆ แต่ในความเป็นจริง พี่ตูนบอกว่าใช้ว่าทางจะสะดวกไร้อุปสรรค เพราะชาวทหนามสำคัญที่สุดในการรีดไขมันหาใช้ใครอื่นที่ไหน แต่เป็นตัวเรานี่แหละ แม้จะทำสัญญาใจกับตัวเองไว้ก่อน บางคนก็ทำตามสัญญาไม่ได้ แล้วสัญญาก็กลายเป็นเพียงเศษกระดาษเท่านั้น

เรื่องสำคัญที่สุดจึงขึ้นอยู่กับตัวเราเอง ว่าอยากทำหรือไม่อยากทำ ไม่ได้อยู่ที่หลัก 3 อ. หรือสิ่งอื่นเลย ถึงมี 3 อ. ถ้าเราไม่แตะก็ไม่ได้อะไรเลย เรียนรู้หลักการมาทั้งหมด แต่ไม่หยิบมาทำก็ไม่มีประโยชน์เหมือนกัน ถ้าไม่อยากทำยังตามใจตัวเองตามใจปากต่อไปก็เท่านั้น

“ตอนนั้นเรารู้สึกว่าสุขภาพเราแย่มากแล้ว คนไทยเรามักมีนิสัยไม่เห็นโทษและไม่กลัวน้ำตา พอเรารู้สึกว่าเราไม่ไหวแล้วมันล่ะ เราถึงจะเริ่มทำ เคยไปสัมภาษณ์พวกสเปาเสริมความงามที่เป็นคอร์สลดน้ำหนัก และรีดไขมันโดยใช้เครื่องมือพิเศษแบบที่นางงามเขาทำกัน ซึ่งราคาแพงมาก เขาว่ามันลดลงได้เร็วและสร้างกล้ามเนื้อได้ด้วย แล้วก็ถูกชวนให้เข้าคอร์สรีดน้ำหนักแบบนี้ แต่พี่ไม่ไป เพราะพี่ควบคุมด้วยตัวเองมันก็สามารถลดลงมาได้เหมือนกันและประหยัดแบบไม่ต้องเสียอะไรเลย มีแต่ได้กับได้อย่างเดียว”

คนเราควรต้องหันกลับมาดูแลสุขภาพตัวเอง และควบคุมตัวเองให้ได้ก่อน อย่างน้อยให้คิดถึงตัวเองและทำเพื่อตัวเองในเรื่องที่เป็นประโยชน์



ต่อไปจึงจะทำเพื่อคนอื่นได้ การหันกลับมาดูแลตัวเองเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะการทำงานใน สสส. ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำในเรื่องการดูแลสุขภาพของคนทั่วไป เจ้าหน้าที่ทุกส่วนยังต้องมีความพร้อมก่อนจะออกไปถ่ายทอดความรู้ให้กับประชาชนหรือภาคีต่างๆ ที่ทำงานร่วมกัน

ในฐานะบุคลากรของ สสส. พี่ตูนไม่พลาดในการนำประสบการณ์ที่ได้จากการควบคุมน้ำหนักและดูแลสุขภาพของตัวเองไปใช้ในการทำงาน ยกตัวอย่างมีโครงการหนึ่งที่ทำเรื่องอาหารปลอดภัย การใช้สมุนไพร และการออกกำลังกาย ซึ่งสุดท้ายต้องมีการชี้วัดและประเมินผลสำเร็จของโครงการ

พี่ตูนให้คำแนะนำไปต่างๆ ว่าให้ใช้น้ำหนักกรรยาของผู้ร่วมโครงการเป็นตัวชี้วัด ถ้ากรรยาน้ำหนักลด ใส่เสื้อผ้าหลวมขึ้น ก็เป็นตัวชี้วัดได้แล้วว่าโครงการบรรลุผลหรือไม่ ผู้ร่วมโครงการก็เฮฮาชอบใจไปตามๆ กัน เพราะเป็นเรื่องใกล้ตัวไม่ใช่เรื่องวุ่นวาย เหมือนกับเอาประสบการณ์ตรงไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้รู้

พี่ตูนหมายถึงว่าครอบครัวยังมีส่วนสำคัญที่ทำให้พี่ตูนหันกลับมาดูแลตัวเองเช่นกัน เดิมทีเอาแต่ทำงานจนหามรุ่งหามค่ำ ไม่ได้คิดถึงตัวเอง ทำงานเพื่อช่วยคนเหลือคนอื่นมาตลอด เมื่อมานึกย้อนมองดูตัวเองก็นึกขึ้นได้ว่าถ้าวันหนึ่งเกิดเจ็บป่วยและเป็นอะไรขึ้นมา พ่อแม่และครอบครัวจะทำอย่างไร สิ่งนี้จึงเป็นกำลังใจให้เริ่มกลับมาลดน้ำหนักได้

ขณะที่คนในครอบครัวหรือคนใกล้ตัว ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่ ป้าน้า อา ตลอดจนเพื่อนฝูง ก็ได้รับการชักนำให้หันกลับมาดูแลตัวเองมากขึ้น และควบคุมน้ำหนักให้อยู่เกณฑ์ปกติเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บก่อนที่มันจะมาถามหา บางคนก็ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ก็ถือเป็นการเริ่มต้นที่ดีในการจุดประกายให้คนใกล้ตัวหันกลับมาสนใจในเรื่องสุขภาพด้วย

สุดท้ายสิ่งที่ลืมไม่ได้โดยเด็ดขาด คือ การย้ำกับตัวเองในเรื่องการควบคุมอารมณ์ ในทัศนะของพี่ตูนการจัดการกับอารมณ์เป็นสิ่งที่ยากลำบาก



ที่สุดของหลัก 3 อ. มันก็ไม่ใช่อารมณ์อะไรนอกจากอารมณ์ “อยากกิน”

ด้วยนิสัยพื้นฐานเป็นคนชอบกิน รักการกินเป็นชีวิตจิตใจ การเปลืองตามใจปาก แอบกินของชอบมักเกิดขึ้นบ่อยๆ จำพวก หนั๋งไก่ ข้าวขาหมู อย่าให้เจอความอยากจะบังเกิดทันที

แล้วคิดเอาเองว่ากินเข้าไปก่อนแล้วค่อยไปออกกำลังกายเอาที่หลัง พอเอาเข้าใจจริงๆ ก็ไม่ได้ออกกำลังกายตามที่ตั้งใจไว้

เพื่อตัดไฟตั้งแต่ต้นลม กฎเหล็กที่ลั่นไว้กับตัวเอง จึงเกิดเป็นคำกล่าวที่ว่า “ฉันไม่ใช่ยุ่งข้าวนะ” สร้างไว้เพื่อเป็นกติกายั้งคับกตตันให้ตัวเองควบคุมความอยากทั้งมวลไว้

“ต้องเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าตัวเรานี้ ไม่ใช่ยุ่งข้าว ต้องเอาข้าวมาเก็บไว้เยอะๆ ทำได้เท่าไรก็ควรขายออกไปบ้าง ที่ผ่านมามอบทุกคนอย่างนี้ ต้องใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง รับเข้ามา เหลือเก็บ และปล่อยออกไปเท่าไร หลักเศรษฐกิจพอเพียงสามารถนำมาใช้ได้ในทุกเรื่อง โดยเฉพาะในเรื่องอาชีพ หรือการทำมาหากิน แต่ใช้ในการดำเนินชีวิตได้หมด และนำมาใช้สอนตัวเองในเรื่องการดูแลสุขภาพได้ด้วย”

หวังว่าประสบการณ์ในการพิชิตพุงที่พุงตันแล้วสู่กันฟัง จะเป็นประโยชน์กับทุกคนที่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง หากรู้ตัวว่าไขมันสะสมในร่างกายจนเกินงาม พร้อมกับร่างกายเริ่มส่งสัญญาณเรียกร้องให้หันกลับใส่ใจสุขภาพบ้างแล้ว ซึ่งไม่มีใครจะรู้ดีไปกว่าตัวคุณ ขึ้นอยู่กับว่าคุณพร้อมสำหรับการเริ่มต้นปฏิบัติตัวเองหรือยัง



เรื่องพุงในโรงเรียนแพทย์

เมื่อผ่านมาถึงช่วงเวลาหนึ่งของชีวิต สิ่งที่คุณอย่างเราๆ กลัวกันมากมีอยู่ 2 อย่าง อย่างแรกคงหนีไม่พ้นตีนกาที่มาฝากรื้อรอยเอาไว้อย่างขวางตา พร้อมกับการจารึกประวัติศาสตร์ของกาลเวลาไว้บนผิวหนังผ่านร่องรอยเหี่ยวย่น เมื่อบวกกับอย่างที่สองคือไขมันที่เริ่มมาตีสนิทขอเกาะอยู่รอบๆ เอวและตะโพก โดยที่เราไม่อยากจะทำความเข้าใจกับมันเลยสักนิดหนึ่ง

ทั้งๆ ที่รู้ว่าเป็นเรื่องยากจะทำใจยอมรับ แต่แล้วความจริงที่แสนโหดร้ายก็ได้ปรากฏขึ้นกับชีวิตคุณคนหนึ่ง...

สิ่งที่ทำร้ายจิตใจเธอมากที่สุดเกิดขึ้น ภายหลังการตัดสินใจก้าวสองเท้าพรางกายที่ตัวเองมองว่าอวบนิดๆ เท่านั้น ขึ้นไปบนเครื่องชั่งน้ำหนักชนิดพิเศษที่บอกได้ถึงเกือบทุกอณูในร่างกายมนุษย์ ตั้งแต่น้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย (BMI แปลตรงๆ ว่าดัชนีมวลกายก็คือขนาดร่างกายของเรานะแหละ ทั้งหมดแสดงถึงความสมดุลของส่วนสูงกับน้ำหนักตัว) ไปจนถึงเปอร์เซ็นต์ไขมัน และกล้ามเนื้อในร่างกาย



ตัวเลขอื่นใดที่เครื่องชั่งประมวลผลออกมาเธอไม่ได้เอาใจเข้าไปจดจ่อกับมันแม้เพียงน้อยนิด เพราะสิ่งที่สร้างความสะเทือนใจให้เธอได้มากที่สุด คือ ค่าอายุร่างกาย (Body Age) ที่แสดงผลออกมาว่าเธออายุถึง 53 ปี ล่วงเลยเกินอายุจริง (Birth Age) ของเธอไปถึง 10 ปี ทั้งๆ ที่ตอนขึ้นเครื่องชั่งเธออายุแค่ 43 ปียังไม่เข้าใกล้วัยชราถึงเพียงนั้น ไม่ก็รีดคาเครื่องวัดก็คงต้องไปกรี๊ดต่อหน้าสามี



ทั้งหมดเป็นปากคำจาก “ฐิตาภัทร์ สะเดา” หรือ “พี่จอย” พนักงานวิชาชีพ ประจำภาควิชา กายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร หรือเรียกอย่างคุ้นเคยกันว่า มศว ประสานมิตร

“ตกใจมากหลังจากการตรวจวัดครั้งแรก แล้วผลออกมาว่าอายุร่างกายของเรา 53 โอ้โห เราก็งงว่าทำไมอายุเรามากขนาดนี้ได้ เครื่องชั่งทำงานผิดพลาดหรือเปล่า” พี่จอยรำลึกความหลังให้ฟัง

หลังการตัดสินใจ เข้าร่วมโครงการ “คนไทยไร้พุงในกทม.” ของชุมชน มศว เมื่อปีก่อน ทำให้พี่จอยมีโอกาสดูตรวจวัดปริมาณไขมัน กล้ามเนื้อ และความแข็งแรงในร่างกาย ที่สำคัญได้เรียนรู้อะไรๆหลายอย่างที่เป็นการเสี่ยงจากภาวะอ้วนที่จะทำให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บสารพัดตามมา

ในวัย 43 ปี ก่อนร่วมโครงการพี่จอยมีน้ำหนักตัวอยู่ที่ 64 กิโลกรัม สูง 151 เซนติเมตร หากเปรียบเทียบง่ายๆ โดยเอาตัวเลข 110 ลบด้วยน้ำหนักตัว ก็จะพบว่าน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานมาพอสมควร เข้าข่ายอยู่ในภาวะอ้วนที่จะเชื้อเชิญโรคร้ายไข้เจ็บให้เข้าหาได้

แม้จะยังไม่พบว่ามึโรคร้ายรุนแรงใด แต่ก็พบปัญหาสุขภาพเล็กๆ น้อยๆ



เริ่มแสดงอาการและรบกวนการทำงานมาโดยตลอด เช่น อาการปวดหัว เหนื่อย ทำให้เดินไม่สะดวก สร้างความรำคาญใจบ้างกับการทำงานเกี่ยวกับเอกสารที่ต้องเดินเหินไปมาวันละหลายรอบในตึกกายวิภาคศาสตร์หรือตึกกรอสแห่งนี้

...ขึ้นชื่อว่าตึกกรอสอันเป็นศูนย์รวมของบรรดาอาจารย์ใหญ่ จากผู้บริจาคสร้างไว้วิญญูณหลังความตาย เพื่อให้ผลิตแพทย์ได้ศึกษาอย่างลึกซึ้งในวิชาว่าด้วยร่างกายมนุษย์แล้ว หลายคนคงรู้ว่าตึกกรอสเป็นตำนานของเกือบทุกมหาวิทยาลัยที่มีโรงเรียนแพทย์ การทำงานที่ต้องเป็นนักเดินเร็วหรือนักวิ่งน่าจะทำให้เหนื่อยมากกว่าใช่หรือไม่

บวกกับเมื่อนึกถึง “ไก่” ลูกชายหัวแก้วหัวแหวนแล้ว ยิ่งห่วงว่าเขาจะอยู่ยังไงถ้าแม่ป่วยกระเสาะกระแสะบ่อยๆ เอ แล้วถ้าปล่อยเราตัวฉลุอย่างนี้คุณสามีจะอย่างไรกะเรากลุ่มนะเนี่ย

เมื่อคิดได้ดังนั้นพี่จอยก็หันกลับมาควบคุมอาหาร (ที่จริงได้รับคำแนะนำหรือเห็นจากสื่อต่างๆมานานมากแล้วแต่ก็ตอนนั้นมันไม่อ้วน เลยไม่เชื่อ) เอาละต่อไปนี่ฉันจะเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์เน้นผักผลไม้ งดของหวาน ของมัน คนไทยไร้พุงบอกมาว่าอาหารหรือขนมที่มีส่วนประกอบของกะทิที่ฉั่นแฉนจะโปรดปราน โดยเฉพาะพวกขนมไทยๆ มันไม่ค่อยดีกะสุขภาพ นอกจากนั้นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้เด็ดขาด คือการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3-4 วัน หลังเวลาราชการ นับตั้งแต่ 4 โมงเย็น เป็นต้นไป อาศัยพิตเนส ใน มศว นี่เอง เป็นสถานที่รีดไขมัน และเรียกคืนอายุให้กลับมาอีกครั้ง

ไม่กี่เดือนผ่านไปพี่จอยน้ำหนักตัวลดลงมาเหลือ 60 กิโลกรัม อาจจะไม่เข้าเป้าที่ตั้งใจไว้คือ 55 กิโลกรัม แต่สิ่งที่รู้สึกได้คือความสาวและความกระฉับกระเฉงเริ่มกลับคืนมา กล้ามเนื้อเริ่มมาแทนที่ไขมันเพิ่มขึ้น จากเดิมกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆของร่างกาย ไม่ว่าแขนหรือขา มันอ่อนโยบโยบ นุ่มนิ่ม (ซึ่งน่าจะดีสำหรับผู้หญิง) แต่มันไม่มีแรงนี่ซิถึงรู้ว่า



ร่างกายเราแก่แล้ว ผลที่ออกกำลังกายมาตลอด 10 เดือนที่ร่วมโครงการ ค่ากล้ามเนื้อ (วัดจากเครื่อง) ปรากฏตัวเลขเป็นบวกให้เห็นทีละเล็กละน้อย พร้อมกับร่างกายที่แข็งแรงมีกำลังวังชาเคลื่อนไหวคล่องตัวมากขึ้น

แล้วเรื่อนำเศร้าของฟัจอยก็กลับกลายเป็นเรื่องสนุกสนาน ดึกกรอส แห่งนี้ได้กลายเป็นสนามประลองฝีมือ ในการลดพุงระหว่างเจ้าหน้าที่หญิง ทั้งสาวและไม่สาว ทั้งในภาควิชาต่างๆภายในคณะแพทยศาสตร์ คณะอื่นๆ รวมถึงประชาชนในชุมชนรอบๆ มศว ที่ร่วมโครงการ ว่าใครจะสามารถลด อายุร่างกายลงได้มากกว่ากัน

“เจ้าหน้าที่ในคณะ เมื่อเห็นค่าบอดีเอจ (Body Age) ของแต่ละ คนแล้วเขาก็เอมมาล้อกันเล่น ว่าใครแก่ที่สุด บางคนอายุยังน้อยแต่วัดออก มาแล้วเท่ากับคนอายุ 63 แยกว่าฟัจอ ที่นี้ก็จะแข่งกันไปฟิตเนส หรือไม่ก็ ไปออกกำลังกาย พอกลับมาวัดอีกครั้งก็มีแข่งกันว่าเที่ยวน้ำอายุใครจะน้อย ลงมากกว่ากัน ฟัจอว่ามันก็เป็นเรื่องที่สนุกดีนะ จะได้ว่าตรงไหนของตัวเองมี ไขมันเยอะแล้วลดลงหรือยัง กล้ามเนื้อ แขนขา ดีขึ้นแล้วหรือยัง วันนี้ กล้ามเนื้อของฟัจอไม่ติดลบแล้ว พอเห็นแบบนี้มันก็มีความสุข มันดีขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เรามากำลังใจไปออกกำลังกาย ทำให้เราแข็งแรงขึ้นและดูดีขึ้น” ฟัจอย กล่าวอย่างภาคภูมิใจ

ล่าสุดฟัจอยแอบกระซิบมาว่าตอนนี้อายุร่างกายของฟัจอยลดลงมา เหลือ 48 ปี อาจจะยังแก่กว่าอายุจริงอยู่ แต่ชีวิตยังมีวันพรุ่งนี้เสมอ แก่ได้ มันก็ต้องลดลงมาได้ ถ้าตั้งใจให้ดีควบคุมเรื่องอาหารการกิน ด้วยการกิน ของดีมีประโยชน์เอาแค่พออิ่ม หมั่นออกกำลังกายให้มากๆ ทำจิตใจให้ ผ่องใสไม่เครียด ต่อไปอายุร่างกายอาจลดลงมาอีก 30-35 ปี เอาให้มันต่ำกว่าอายุจริงให้รู้ไปเลยเหมือนที่เจ้าของโครงการคนไทยไร้พุงชุมชน มศว เคย บอกเอาไว้ นั่นไง

ย้อนกลับไปถึงโครงการคนไทยไร้พุงในชุมชน มศว. นั้น เกิดขึ้นได้ เพราะผู้หญิงตัวเล็กๆ คนหนึ่ง นามว่า **ผศ.ดร.สุวดี ขวัญไชยกุล** และ



อาจารย์ประจำภาควิชากายวิภาคศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มศว.

อาจารย์สุดดีเล่าว่าในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา ทางคณะแพทยศาสตร์ มศว มีนโยบายให้เน้นการเรียนการสอนนิสิตแพทย์ในเรื่องการเสริมสร้างและป้องกันสุขภาพ จึงได้เริ่มดำเนินการในหลักสูตรการเรียนการสอนในชั้นปีที่ 2 โดยใส่เรื่องนี้ไปลงในแต่ละรายวิชา ซึ่งถือว่าได้ผลเพราะนิสิตมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเสริมสร้างและป้องกันสุขภาพก่อนเกิดโรคซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมากขึ้น “หากนักเรียนแพทย์เข้าใจตรงนี้ ต่อไปการรณรงค์เรื่องอ้วน น้ำหนักเกิน จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น”

ในระยะแรกอาจารย์เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการสุมจับนิสิตแพทย์ที่ส่อแววว่าภาวะอ้วนจะมาเยือน มาตรวจวัดความดันเลือด เพื่อให้ทราบถึงภาวะสุขภาพในเบื้องต้น ซึ่งก็ทำให้อาจารย์ถึงกับตกใจเพราะนิสิตบางคนอายุแค่เพียง 18-19 ปี แต่กลับมีความดันเลือดสูงกว่าตัวอาจารย์เองที่อายุเลขเลข 5 ไปแล้ว

“ตอนนั้นนิสิตแพทย์ของเราบางคนแทบไม่เคยประเมินตัวเอง ไม่เคยตรวจวัดความดันเลือดของตัวเอง บางคนไม่รู้ว่ความดันเลือดตัวเองสูง อาจารย์ก็รู้สึกไม่พอใจและเห็นว่ามันควรจะต่ำกว่านี้ เพราะเขาอายุยังน้อยมาก เราก็ถามเขาว่ามีปัญหาอะไรหรือเปล่า รู้ตัวไหมว่าตัวเองความดันสูง ก็ให้ไปตรวจเช็คดู และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่องต่างๆ เพื่อให้ความดันลดลง” อาจารย์สุดดี กล่าว

เหตุผลสำคัญอาจารย์สุดดีมองว่า “ก่อนจะออกไปเป็นหมอนั้น นิสิตควรจะมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและเสริมสร้างสุขภาพ ไม่ใช่ว่าจะตั้งรับรอตรวจรักษาคนไข้ที่ป่วยมาแล้วเพียงอย่างเดียว คนเป็นหมอควรจะมองถึงระดับนโยบายการป้องกันด้วย เมื่อนิสิตเหล่านี้จบไปต้องไปใช้ชีวิตอยู่ในชุมชน เป็นแพทย์ เป็นผู้บริหารโรงพยาบาลชุมชนด้วยตัวเอง ควรจะเข้าถึงชุมชนให้ได้มากที่สุด ถ้าเริ่มต้นตรงนี้ได้ก็จะถือเป็นการทำงานเชิงรุกให้กับชุมชนก่อนจะเกิดโรค”



เมื่อได้ดำเนินการกับนิสิตแพทย์ในระดับหนึ่งแล้ว อาจารย์ยังได้ไประดมเจ้าหน้าที่ และพนักงานในภาควิชากายวิภาคฯ บางส่วน ให้มาตรวจวัดความดันและหาแนวทางเสริมสร้างและป้องกันสุขภาพในเบื้องต้นด้วยพอมีความมั่นใจมากขึ้น และได้มีโอกาสไปช่วยงานเครือข่ายคนไทยไร้พุงในโอกาสต่างๆ จึงตัดสินใจขอทุนจากเครือข่ายคนไทยไร้พุงมาดำเนินการในเรื่องนี้อย่างจริงจัง โดยเลือกชุมชน มศว แห่งนี้เป็นสถานที่จัดกิจกรรม

ภายในรั้วมหาวิทยาลัยที่เต็มไปด้วยบรรยากาศของการเรียนรู้ ไม่ได้มีเพียงเฉพาะนิสิต นักศึกษาที่อยู่ในวัยเรียนเท่านั้น แต่ยังคลาคล่ำไปด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่ถือได้ว่าเป็นสังคมหรือชุมชนๆ หนึ่งเช่นกัน

“สำหรับชุมชน มศว ที่เรียกได้ว่าเป็นชุมชนได้นั้น เพราะคิดว่ามันมีคนที่หลากหลายมากทั้งบุคคลากรซึ่งมีทุกระดับ ตั้งแต่อาจารย์ เจ้าหน้าที่นิสิต ที่สำคัญ มศว เป็นทางผ่าน ที่ประชาชนผ่านเข้าออกทั้งจากถนนเพชรบุรี ไปถนนสุขุมวิท มีเส้นทางเดินเรือที่คนจำนวนมากใช้บริการ รวมทั้งมีคนนอกเข้ามาใช้สิ่งอำนวยความสะดวกภายในมหาวิทยาลัยของเราเป็นปกติอยู่แล้ว โดยเฉพาะสนามกีฬา จึงเลือกที่นี่เป็นชุมชน เพราะถ้าให้ออกไปข้างนอกเราก็ไม่มีเวลา ต้องให้เวลาเต็มที่กับการสอนนิสิตแพทย์”
อาจารย์สุวดีชี้แจง

จากกิจกรรมที่เริ่มเฉพาะกลุ่มนิสิตแพทย์ จึงขยายไปยังเจ้าหน้าที่ในคณะ นิสิตต่างคณะ และบุคลากรทั่ว มศว ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ แต่อาจารย์บอกว่าแค่นี้ยังไม่พอใจพอ ในเมื่อมองว่าย่านนี้เป็นชุมชน คนนอกรั้วมหาวิทยาลัยก็ต้องมีโอกาสได้เข้าร่วมกิจกรรมมากกว่านี้ จึงได้มีการนำป้ายไปติดประกาศไว้ตามถนนหนทางและทำเรือคลองแสนแสบข้ามมหาวิทยาลัยและได้รับความสนใจอย่างยิ่ง มีสมาชิกเข้าร่วมทั้งหมดในแต่ละครั้งที่เปิดบริการเกือบร้อยคน

ที่จอยก็เป็นหนึ่งในนั้น อาจจะเรียกได้ว่าซึ่งเข้าร่วมโครงการตั้งแต่



ก่อนใครเพื่อน เพราะเป็นคนในใกล้ชิดแหล่งข้อมูลดี

การเริ่มกิจกรรมระยะแรกเป็นไปอย่างคึกคัก มีการระดมเจ้าหน้าที่ทุกระดับ อาจารย์จากทุกภาควิชาในคณะแพทยศาสตร์ ตลอดจนจนถึงเจ้าหน้าที่ ผ่าศพ พ่อบ้าน แม่บ้านประจำภาควิชามาช่วยกันเพื่อให้โครงการเดินไปได้

“แกนนำใหญ่ก็คือภาควิชากายวิภาคศาสตร์ และมีอาจารย์จากภาควิชาสัตววิทยาและอื่นๆมาร่วมกันด้วย เราระดมกันหมด โดยใช้ช่วงบ่ายวัน

พุธซึ่งปล่อยให้เวลาว่างของนิสิตในการทำกิจกรรมต่างๆ อยู่แล้ว ไม่ว่าเจ้าหน้าที่หรือคนงานระดับไหนก็มาช่วยกันแบ่งงานกันไป ใครลงข้อมูลได้ก็ลงข้อมูล ใครให้คำแนะนำในเรื่องอาหาร อารมณ์ และการออกกำลังกาย



หรือวัดสัดส่วนได้ก็แบ่งงานกันทำ ใช้ลานหน้าตึกกายวิภาคฯ นี่เอง จัดกิจกรรม” อาจารย์สุวดีให้ความย้อนไปราวกลางปี 2552 เมื่อเริ่มโครงการ

“หนุ่ม สิงสาระ” วัย 38 ปี ตำแหน่งพ่อบ้าน ประจำตึกออส เป็นอีกคนหนึ่งที่เขาแวเข้าตาอาจารย์สุวดี ด้วยความสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 92 กิโลกรัม ดึงดูดให้อาจารย์สุวดีไปคว้าตัวหนุ่มมาตรวจวัดความดัน และวัดสัดส่วนร่างกายหาพิภพไขมันตามขั้นตอน

แล้วอาจารย์สุวดีก็แทบกรี๊ด เมื่อพบว่าหนุ่มมีความดันเลือดสูงถึง 143/ 91 มิลลิเมตรปรอทในระยะพักหรือในช่วงที่ร่างกายไม่ได้ออกแรงอะไรเลย ภายหลังออกกำลังกายความดันเลือดของหนุ่มยิ่งพุ่งสูงขึ้นไปอีกถึง 156/86 มิลลิเมตรปรอท อาจารย์บอกว่ารับตัวเลขนี้ไม่ได้เด็ดขาด ถือว่าส่อสัญญาณอันตรายมากๆ ที่สำคัญหนุ่มยังมีประวัติคนในครอบครัวคือคุณแม่ป่วยด้วยโรคเบาหวาน การปล่อยให้ร่างกายอยู่ในภาวะอ้วนจึงเป็นอันตรายอย่างยิ่ง



หนุ่มจึงเป็นอีกคนหนึ่ง que เข้าร่วมขบวนการคนไทยไร้พุงของชุมชน มศว. วิธีการลดพุงของหนุ่มก็ไม่ได้ใช้วิธีการหักโหม หรือเร่งเร็วแต่ประการใด หนุ่มใช้เวลาหลังเลิกงานเดินเล่นเป็นจิ้งหะหรือวิ่งซิด ๆ สบายอารมณ์ไป รอบๆ สนามฟุตบอล มศว. หลังเลิกงานสัปดาห์ละ 4 วัน พร้อมกับควบคุม อาหาร แต่ไม่ทำให้ตัวเองถึงกับอด จะหยุดไปบ้างก็คือกาแฟเย็นของโปรด เท่านั้น

ปัจจุบันน้ำหนักของหนุ่มลดลงมาเหลือ 88 กิโลกรัม ตั้งเป้าว่าจะ ลดต่อไปให้เหลือ 85 กิโลกรัม แต่อาจารย์สวุติแนะว่าถ้าจะเอาแบบให้หล่อ ต้องเหลือสัก 70 กิโลกรัมกำลังดี

“วันนี้คิดว่าสุขภาพร่างกายตัวเองดีขึ้นมาก ไม่เหนื่อยง่ายเหมือน แต่ก่อน ที่สำคัญความดันลดลงมาเหลือ 120/81 มิลลิเมตรปรอท ที่ผ่าน มาไม่เคยท้อเลย พออาจารย์บอกให้ทำก็ทำและสู้เข้าไป ทำเข้าไป และ ร่างกายก็เริ่มดีขึ้น” หนุ่มบอกกล่าวให้ทราบ

สำหรับพี่จอยและหนุ่มแล้ว คาถาที่อาจารย์สวุติกำกับไว้เป็นอย่างดี คือ ถ้านึกถึงอาหารขึ้นมาเมื่อไร ให้เรียกสติแล้วนึกถึงหน้าอาจารย์ลอย มาแทนที่อาหาร หากน้ำหนักตัวหรือความดันเลือดกลับไปเป็นเหมือนเคย อาจารย์จะคอยจ้ำจี้จ้ำไชให้ปรับพฤติกรรมอย่างไม่ลดละ

ในส่วนของกิจกรรมเสริมอื่นๆ ที่ทางโครงการจัดขึ้น คือการเดินแอ โรบิคและโยคะ แต่ก็ทำได้เพียงระยะสั้นๆ คนมาร่วมเริ่มร่อยหรอลงไป เรื่อยๆ จนท้ายที่สุดคนนำเดินชักเหงา เพราะคนเดินหายกันไปหมด ท้าย ที่สุดก็ต้องเลิกไป จุดนี้ถือเป็นปัญหาและอุปสรรคของโครงการในเรื่อง ความต่อเนื่องของสมาชิกที่เข้าร่วม ต่างคนต่างมีภารกิจของตัวเองตามรูปแบบการใช้ชีวิตของคนเมืองทำให้การรวมตัวของกลุ่มยากลำบาก

รูปแบบกิจกรรมจึงปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม เป็นการให้สมาชิกต่าง คนต่างไปทำกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตัวเองถนัด แต่สิ่งสำคัญคือต้อง ควบคุมอาหารให้เหมาะสม และทำอารมณ์ให้แจ่มใสด้วย จากนั้นก็ให้



สมาชิกกลับมาพบปะกันเดือนละครั้งเพื่อตรวจวัดความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างกัน

ราว 10 เดือนผ่านไปนับจากเริ่มต้น ก็มาถึงช่วงเวลาประเมินผลสำเร็จของโครงการนี้ อาจารย์สุวดีใช้วิธีการตรวจวัดความเปลี่ยนแปลงจากสมาชิกที่มาร่วมกิจกรรมถึงที่สุดและพอจะสามารถติดตามตัวได้ ซึ่งเหลืออยู่ประมาณครึ่งหนึ่งของทั้งหมดที่เข้าร่วมในระยะแรก ทั้งนี้ช่วงเวลาประเมินผลกลับประจวบเหมาะกับความร้อนระอุของสถานการณ์ทางการเมืองในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม 2553 ทำให้เกิดความติดขัดในการดำเนินการในระยะสุดท้ายพอสมควร แต่ท้ายที่สุดก็สามารถประเมินผลสำเร็จได้ในระดับหนึ่งและรายงานผลไปยังโครงการแม่ได้

“คิดว่าความสำเร็จของโครงการนี้จะมองหรือวัดออกมาเป็นตัวเลขไม่ได้ สิ่งที่ดีใจก็คือหลายๆ คนเริ่มมีความคิดในแนวทางว่าจะดูแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้นอย่างไรมากกว่า ถ้าวัดกันในแง่นี้ก็ถือว่าโครงการได้ผลและมีประโยชน์พอสมควร อาจารย์จะบอกสมาชิกทุกคนเสมอว่านอกจากดูตัวเองแล้วให้ดูคนใกล้ๆ ตัวที่บ้านด้วย ไม่ว่าจะเป็นคุณพ่อ คุณแม่ พี่ ป้า น้า อา ขอให้แนะนำกันเองต่อไป เพราะคิดว่าเราไม่สามารถนำโครงการนี้เข้าไปถึงได้ทุกชุมชน แต่สิ่งที่ถ่ายทอดไปจากเราก็ให้เขาไปทำต่อได้ เพราะเป็นเรื่องไม่ยากและตรวจวัดได้ง่าย อยู่ที่ว่าอยากทำหรือไม่” อาจารย์สุวดีกล่าวทิ้งท้าย

พุทธสุภาษิตที่ว่าอโรคยา ปรมา ลาภา หรือ การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ เป็นคำสอนที่ไม่เคยล้าหลังไม่ว่ายุคสมัยใด หากนำคำสอนนี้มาเป็นคติในการใช้ชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญที่มนุษย์จำเป็นต้องตระหนักถึงคือต้องดูแลสุขภาพร่างกายตัวเองและคนรอบข้างเช่นไร เพื่อชะลอเวลาให้โรคร้ายมาเยือนช้าที่สุด และแนวทางที่ชุมชน มศว ได้ทำไว้อาจเป็นหนทางหนึ่งที่จะขยายออกไปสู่สังคมโดยรวมเพื่อให้คนไทยห่างไกลโรคร้ายไข้เจ็บได้





ชุมชนโรงเจมักกะสัน

“การทำให้ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะเรื่องสุขภาพเป็นเรื่องใกล้ตัวที่ทุกคนให้ความสนใจอยู่แล้ว สิ่งสำคัญ คือต้องทำความเข้าใจกับชาวบ้านก่อน การจะเข้าถึงได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยผู้นำชุมชนเป็นสื่อกลาง” รศ.ดร.ธาดา วิมลวัตรเวที หรืออาจารย์ตี๋ม จาก มศว ประสานมิตร ผู้ประสานงาน โครงการคนไทยไร้พุง ในเขตพื้นที่ชุมชนโรงเจมักกะสันกล่าวให้ความเห็น

ชุมชนโรงเจ ชุมชนแห่งนี้ มีเนื้อที่ประมาณ 5 ไร่ ถือเป็นชุมชนขนาดเล็ก อยู่ติดกับคลองแสนแสบ ใกล้บ้านพักรถไฟมักกะสัน ถนนเพชรบุรี แม้จะเล็กแต่ด้วยความซับซ้อนของทางเดินหากต้องเดินเคาะประตูบ้านทุกบ้านเพื่อเสาะหาผู้นำชุมชนก็เป็นเรื่องน่าหนักใจได้เหมือนกัน ดังนั้นความร่วมมือจากคนในพื้นที่จึงเป็นสิ่งสำคัญ

เริ่มงานอย่างไร อาจารย์ตี๋ม เล่าถึงการลงพื้นที่ในครั้งแรกว่า ทีมงาน (อาจารย์และนิสิต) ได้ติดต่อผ่านไปยังศูนย์บริการสาธารณสุขสุรราชปรารภ



ซึ่งเป็นศูนย์สาธารณสุขดูแลชุมชนโรงเจแห่งนี้ ให้ช่วยประสานงานให้หลังจากนั้นทีมพยาบาลชุมชนจะเป็นผู้แนะนำผู้นำชุมชนให้รู้จัก รวมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์โครงการฯ ซึ่งการเริ่มต้นนั้นต้องเริ่มด้วยบุคคลที่ผู้นำชุมชนไว้วางใจ ค่อนข้างมาก่อน

“เราต้องชี้ให้ผู้นำชุมชนเห็นคุณค่า เห็นประโยชน์ในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน หลังจากนั้นเขาจะไปเล่าต่อและใช้ศักยภาพที่มีอยู่ดึงคนในชุมชนเข้าไปร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น ทำนองเดียวกันเมื่อจะมีการดำเนินกิจกรรมใดๆ เราจะติดต่อประสานงานผ่านผู้นำชุมชน อธิบายให้ผู้นำเข้าใจชัดเจน ในกิจกรรมที่จะดำเนิน เพื่อให้ผู้นำมีความมั่นใจที่จะเล่า ชักชวน และนัดหมายชาวบ้าน เข้ามาร่วมกิจกรรม” อาจารย์ตี๋มถ่ายทอดประสบการณ์ที่ผ่านมา

จุดเปลี่ยนสำคัญ การดำเนินงานต่างๆควรผ่านไปยังผู้นำ ไม่สามารถประสานงานโดยตรงกับทุกคนในชุมชนได้ เพราะนอกจากจะไม่ได้ได้รับความร่วมมือแล้ว ยังเป็นการทำลายวัฒนธรรมการบริหารจัดการของชุมชน เกิดปัญหาลดบทบาทผู้นำและทำให้ชาวบ้านไม่เคารพศรัทธาผู้นำได้ เรื่องเหล่านี้ต้องระมัดระวังมาก เพราะถ้าผู้นำชุมชนไม่พอใจ จะทำให้การดำเนินงานเสียหายและเข้าถึงชุมชนได้ยาก

อาจารย์ตี๋ม แนะนำเคล็ดลับการสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนในกับคนนอกชุมชนด้วยว่า ต้องอาศัยหลักจิตวิทยาร่วมด้วย เช่น ในการสื่อสารกับผู้นำ ต้องไม่ใช่ภาษาวิชาการ แต่ต้องสื่อสารด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายและเป็นกันเอง ให้เขารู้สึกว่าเราเป็นเหมือนเพื่อน พี่ น้อง ไม่ใช่คนอื่นคนไกล นอกจากนี้การยิ้มแย้ม ความอ่อนน้อมถ่อมตน ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ชาวบ้านเปิดใจที่จะยอมรับ รวมทั้งต้องไม่ลืมนึกถึงว่า เราจะต้องทำงานอย่างทุ่มเท เข้าถึงและรับฟังปัญหาต่างๆที่ชาวบ้านอยากจะบอกกล่าว

ปัญหาไม่หมดง่าย ๆ ไม่เพียงเท่านั้น การส่งเสริมศักยภาพผู้นำชุมชนยังเป็นโจทย์ใหญ่ที่ต้องดำเนินการควบคู่ไปด้วย ทีมงานได้แนะนำวิธีการทำ



หนังสือหรือบัตรเชิญแบบง่ายๆ ประกอบการเชิญชวนให้ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ โดยฝึกให้ผู้นำเขียนและพิมพ์จดหมายเชิญชวนเข้าร่วมการดำเนินกิจกรรมด้วยตนเอง เดินแจกเอง โดยที่ทีมงานจะไม่เข้าไปบริหารจัดการ เพื่อให้ชาวบ้านรับฟังผู้นำชุมชน เราเป็นเพียงผู้สนับสนุนวัสดุ อุปกรณ์ ให้ชุมชน โดยติดต่อประสานงานไปยังหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เพื่อแสดงให้ชุมชนเห็นว่าทีมงานที่เข้าไปมีความตั้งใจและจริงใจที่จะทำประโยชน์ให้ชุมชน



การเพิ่มโอกาส อาจารย์ตี๋ม บอกอีกว่า เมื่อสร้างกลุ่มขับเคลื่อนในชุมชนได้แล้ว ขั้นตอนต่อไป คือ การวางแผนการทำงาน เพื่อดึงให้ชาวบ้านเข้ามาร่วมทำกิจกรรมลดน้ำหนักรวม ซึ่งอาจารย์ตี๋มมองว่า การดำเนินงานทุกอย่างต้องมีความยืดหยุ่นเพราะในชุมชน มักมีกิจกรรมอื่นๆ เข้ามาแทรก เช่น การทำบุญในวันพระใหญ่ การกระชับมิตรผ่านกีฬาต่างๆ ดังนั้นการทำงานในชุมชนจึงไม่สามารถ

กำหนดแผนการดำเนินงานได้ชัดเจนเหมือนในหน่วยงานราชการ เช่น โรงเรียน ผู้นำชุมชนจะเป็นผู้พิจารณาแล้วจัดลำดับการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด

“เบื้องหลังของความสำเร็จ ต้องมีอุปสรรคเสมอ”

เธอเปรยถึงสังขารในข้อนี้ เช่นเดียวกับการดำเนินงานในชุมชนโรงเรียน นอกจากสถานที่ดำเนินกิจกรรมจะแออัด และไม่เอื้ออำนวยแล้ว ในส่วนของการดำเนินโครงการยังล่าช้ากว่าแผนงานที่วางไว้ เนื่องจากผู้นำชุมชนมีกิจกรรมอื่นๆ แทรก ต้องรอคิว รอเวลาให้ผู้นำมีเวลาว่างตรงกัน



ทำให้การดำเนินโครงการขาดความต่อเนื่อง

แล้วก็เกิดการเปลี่ยนแปลง นักวิชาการสาว เล่าถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชุมชนแห่งนี้ว่า ตลอดระยะเวลา 4 เดือนที่ลงพื้นที่ ชาวบ้านเกิดความตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น โดยมีการจัดตั้งชมรมรักษาสุภาพ ซึ่งเป็นชมรมที่ก่อตั้งขึ้นโดยชาวชุมชนร่วมกันคิด ร่วมกันทำ และมีการจัดทำแผ่นป้ายประชาสัมพันธ์ชมรมรักษาสุภาพ หลังจากการดำเนินโครงการเครือข่ายคนไทยไร้พุงสิ้นสุดลง



ชุมชนได้อะไร ในช่วงแรกของการทำงานชาวชุมชนได้รับการตรวจสุขภาพและรับรู้ภาวะสุขภาพของตนเอง ซึ่งบางคนยังไม่เคยได้รับการตรวจสุขภาพมาก่อน การดำเนินงานมีทั้งการ

บริการและการสอนวิธีการประเมินภาวะสุขภาพให้คนชุมชนตรวจวัดกันเอง เช่น สอนการจับชีพจร สอนการใช้เครื่องมือวัดความดัน ทั้งนี้ทีมงานได้สรุปข้อมูลสุขภาพรายบุคคลให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้รับรู้ถึงภาวะสุขภาพตนเองด้วย

ความสำเร็จที่เกิดขึ้นนี้ เกิดจากการทำงานร่วมกับผู้นำชุมชน เมื่อผู้นำเข้าใจ ทีมงานจึงเกิดความมั่นใจที่จะเดินอธิบายและผลักดันการทำงาน ทั้งด้านการประเมินพฤติกรรมการบริโภคอาหาร โดยใช้เวลาช่วงเย็น แทนที่จะคุยกันเรื่องทั่วไปเราต้องคุยกันฉันท์เพื่อนบ้านเพื่อให้ทำการทดสอบกันเองและแปลผล สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องใหม่สำหรับผู้นำชุมชน การให้ผู้นำชุมชนฝึกการทำงานด้านวิชาการด้วยตนเองจะทำให้เกิดความกระตือรือร้น และเกิดความภาคภูมิใจ ส่งผลให้ผู้นำสนใจเรียนรู้การทำงานโครงการไร้พุง

“ในที่สุดแล้วชุมชนมีการทำงานโดยมีการบริหารจัดการกันเอง มีการ



แบ่งหน้าที่ให้ตรงกับศักยภาพของคนในชุมชน ในการดำเนินโครงการที่ผ่านมา ทีมนิสิตได้ฝึกให้ผู้นำชุมชนเป็นผู้บริหารจัดการด้วยตนเองทุกเรื่อง ตั้งแต่การประชาสัมพันธ์ การทำหนังสือเชิญชวนชาวชุมชนให้มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม ผู้นำชุมชนและชาวชุมชนจะเป็นผู้ดำเนินงานทั้งหมด เช่น ประชุมประชาสัมพันธ์ จัดสถานที่ ดูแลวิทยากร” อาจารย์ติมกล่าวและว่า การฝึกกระบวนการทำงานเช่นนี้ทำให้ทีมงานเชื่อได้ว่าผู้นำชุมชนจะสามารถดำเนินงานต่างๆด้วยตนเองและสามารถแก้ปัญหาตามสุขภาพได้เองในอนาคต

นอกจากนี้ ความศรัทธา ความเชื่อถือของทีมงานในสายตาวชาวบ้าน มีส่วนในความสำเร็จเช่นกัน โชคดีที่ทีมงานมีประสบการณ์การทำงานในชุมชนมาก่อน ทำให้เข้าถึงชาวบ้านได้ง่าย รวมทั้งนิสิตที่ร่วมงานครั้งนี้มีประสบการณ์ด้านชุมชนและได้รับรางวัลดีเด่นระดับประเทศ ทำให้ผู้นำชุมชนและชาวชุมชนอยากดูวิธีการทำงานของทีมงาน รวมทั้งชาวชุมชนเองมีความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพ ประกอบกับกระแสเรื่องสุขภาพทำให้ชาวชุมชนต้องการเรียนรู้เรื่องการดูแลสุขภาพมากขึ้น

อาจารย์ติม กล่าวทิ้งท้ายว่า การทำงานในชุมชน ต้องใช้ยุทธศาสตร์สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้นำชุมชน เสียสละ ทุ่มเท เข้าใจ เข้าถึง รับฟัง ปัญหาและร่วมกันแก้ปัญหา รวมทั้งต้องเป็นหนึ่งเดียวเป็นเจ้าของร่วมกันอย่างชัดเจน คือทีมงานที่เข้าไปดำเนินงานในชุมชนนั้นต้องไม่เข้าไปจัดการเองทั้งหมด แต่จะเป็นผู้ชี้แนะและอำนวยความสะดวกช่วยเหลือผู้นำชุมชนเพื่อให้ผู้นำและชาวชุมชนตระหนักว่า **“สุขภาพสร้างได้ด้วยมือเรา”**

ตัวอย่างผู้นำชุมชน พี่สมบุรณ์ พิมสัมฤทธิ์ กรรมการชุมชนโรงเจ มักกะสัน ถ่ายทอดความรู้สึกที่ได้ร่วมโครงการฯครั้งนี้ว่า เมื่อก่อนคนชุมชนโรงเจ ไม่ค่อยสนใจเรื่องสุขภาพมากนัก ส่วนหนึ่งเป็นเพราะยังไม่มีความรู้เรื่องการปฏิบัติตัว อย่างวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้องหรือการเลือกรับประทาน



อาหารที่ถูกสุขลักษณะ แต่หลังจากที่ทีมงานของอาจารย์ตี๋เข้ามาในชุมชนร่วมรณรงค์และให้ความรู้ผ่านช่องทางต่างๆ ทำให้คนในชุมชนสนใจเรื่องดังกล่าวมากขึ้น

“การออกกำลังกายหรือการควบคุมอาหาร ไม่ใช่เรื่องยุ่งยากอย่างที่คิด อยู่ที่ว่าใครจะรักตัวเองมากน้อยแค่ไหน จะอดทนทำสิ่งดีๆให้ตัวเองมากกว่ากัน อย่างอาหารการกิน ต้องไม่โลภที่จะกิน กินให้น้อยลง กินแต่พออิ่มหรือลดของชอบที่บ้านทอนสุขภาพ ง่ายๆแค่นี้ เชื่อว่าทุกคนทำได้แต่ปัญหาอยู่ที่ว่าทุกคนรู้ แต่จิตสำนึกไม่รู้” หนึ่งในผู้นำชุมชนโรงเจกล่าว

พี่สมบุญณี เล่าว่า ก่อนที่จะเข้าร่วมโครงการฯ มีปัญหาสุขภาพมาก ทั้งความดัน ไขมันในเส้นเลือดสูงและโรคเก๊าท์ ซึ่งเมื่อก่อนจะหาแต่หมอให้หมอช่วยรักษา แต่ไม่เคยมีส่วนร่วมในการดูแลสุขภาพ แต่หลังจากร่วมกิจกรรม ทำให้หันมาสนใจสุขภาพมากขึ้น เช่น ออกกำลังกายแอโรบิก ควบคุมอาหารจำพวกแป้งและน้ำตาล ทานเนื้อสัตว์ให้น้อยและเพิ่มการทานปลาให้มากขึ้น รวมทั้งเน้นการทานผักใบเขียวมากขึ้นในแต่ละมื้อ

“ลงมือปฏิบัติง่ายๆ เพียงไม่กี่เดือนก็เห็นผล จากน้ำหนัก 89 กิโลกรัม ลดลงเหลือ 77 กิโลกรัม” ที่สำคัญไม่ต้องเสียสตางค์สักบาท พี่สมบุญณีบอกพร้อมรอยยิ้มและว่า อาการเหนื่อยง่าย ปวดข้อ ปวดเข่าก็ดีขึ้น ไม่หนักหนาสาหัสเหมือนแต่ก่อน รวมทั้งครั้งสุดท้ายที่ไปวัดระดับไขมันที่โรงพยาบาล พบว่า ไขมันในเส้นเลือดลดลง ทำให้ไม่ต้องกินยาละลายไขมันอีกต่อไป ซึ่งทั้งหมดนี้สมบุญณีมองว่าเป็นผลสำเร็จจากการทุ่มเทกายและใจของตนเองและทีมงาน



ชุมชนเลิศอุบล ร่วมใจ ไร้พุง

“การทำงานร่วมกับชุมชนในเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะความร่วมมือของคนในชุมชนนั้นๆ ซึ่งการที่ผมได้ลงพื้นที่ชุมชนเลิศอุบล ถือเป็นความโชคดีอย่างยิ่ง เนื่องจากชุมชนแห่งนี้มีผู้นำที่เข้มแข็ง รวมทั้งชาวชุมชนมีความตื่นตัวและพร้อมให้ความร่วมมือกับทีมงาน” **อ.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ** จากคณะพลศึกษา มศว ผู้รับผิดชอบโครงการคนไทยไร้พุง ในเขตพื้นที่ชุมชนเลิศอุบล เขตสายไหมบอก

“เราไม่มีปัญหาในการหาคนทำงานเพราะที่คณะมีโครงการที่นิสิตต้องออกฝึกงานเพื่อบริการประชาชนอยู่แล้ว จากแต่เดิมที่เราเน้นด้านพลศึกษาเราก็ปรับมาเน้นด้านการส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเน้นให้ประชาชนในโครงการสามารถดูแลตัวเองได้”



การสร้างกลุ่มขับเคลื่อนใน
ชุมชนส่วนใหญ่แล้ว เราจะเปิดโอกาส
ให้ชุมชนเป็นผู้คิดและตัดสินใจเองว่า
เขาจะต้องทำอะไร ภายใต้การนำ
ของอาสาสมัครสาธารณสุข หรือ อสม.
ซึ่งก็คือ ผู้นำชุมชนแห่งนี้ โดยเขา
อาจจะมีการรวมกลุ่มหรือสร้างกระแส

ในชุมชน เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวในเรื่องสุขภาพ โดยเฉพาะในส่วนของ
การออกกำลังกาย

ทีมงานมีหน้าที่เป็นเพียงผู้ช่วยในการให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
กายว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพและสามารถป้องกันโรคได้อย่างไร **หลังจากที่
ชุมชนได้รับความรู้ จะเกิดการขยายผลโดยการเชิญชวนคนในชุมชนให้หัน
มาออกกำลังกายกันมากขึ้น ในลักษณะ “ปากต่อปาก” โดยที่ทีมงานจะ
ประสานและติดต่อกับ อสม.อย่างใกล้ชิด นอกจากนี้ยังมีเจ้าหน้าที่ส่งเสริม
สุขภาพของเขตคอยให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในเรื่องต่างๆ**

ในส่วนของขั้นตอนการวางแผนนั้น จริงๆแล้ว ผู้ดำเนินโครงการ
“คนไทยไร้พุง” จะเชิญหน่วยงานต่างๆเข้าประชุม รวมทั้งเชิญผู้มีประสบการณ์
มาให้ความรู้ในการทำงานกับชุมชนด้านสุขภาพ พร้อมให้แนวคิดในการ
ปฏิบัติงาน ซึ่งคำแนะนำทั้งหมดสามารถนำมาปรับใช้กับชุมชนได้

“ในขั้นแรกผมและทีมงานจะเตรียมแผนงานก่อนลงพื้นที่ว่าเราจะ
ต้องทำอะไรบ้างกับคนในชุมชนด้านการออกกำลังกาย อาทิ การแนะนำ
เรื่องโภชนาการที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ จากนั้นเราจะติดต่อไปยังศูนย์บริการ
สาธารณสุข เพื่อให้เขาประสานไปยังผู้นำชุมชน ซึ่งก็คือ อสม. ในชุมชน
หลังจากนั้นจึงนัดวันลงพื้นที่ พร้อมทั้งทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
ของคนในชุมชน และแปลผลความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้เขารู้ว่า



ระดับสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ใด โดยเฉพาะรอบพุง ผู้หญิงต้องไม่เกิน 80 ซม. ผู้ชายต้องไม่เกิน 90 ซม. ” อ.ถนอมศักดิ์กล่าว

หลังจากที่เราทราบผลประเมินสุขภาพของคนในชุมชนแล้ว โจทย์ใหญ่ต่อไป คือ การวางแผนด้านหาหนทางเสริมสร้างสุขภาพ โดยมีการแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบุคคลนั้น รวมถึงการรับประทานอาหารอย่างไรจึงจะถูกต้อง มีการกำหนดเป้าหมายล่วงหน้าไว้ว่าจะต้องทำอะไรบ้าง นานแค่ไหนและต้องทำกี่ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งก็แล้วแต่ว่าคนในชุมชนจะปฏิบัติตามคำแนะนำมากน้อยแค่ไหน โดยที่ทีมงานจะไม่มีการบังคับ หลังจากผ่านไปแล้ว 1 เดือน ทีมงานจะกลับมาทำการทดสอบให้อีกครั้ง

การเชิญชวน “มีหลายคนในชุมชนที่ไม่เคยสนใจเรื่องสุขภาพ แต่พอรู้ว่าการดำเนินงานของโครงการฯ ไม่ได้มีแต่การให้ความรู้เรื่องสุขภาพเท่านั้น แต่ยังมีการกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ตรวจวัดระดับไขมันและมีการตรวจสุขภาพเบื้องต้น ทำให้เขาเกิดความสนใจและอยากเข้าร่วมโครงการฯ ซึ่งตรงนี้เองแสดงให้เห็นว่าทุกคนสนใจปัญหาสุขภาพ เพียงแต่ต้องทำให้เห็นในเชิงรูปธรรมที่เขาเห็นประโยชน์ที่จะเกิดกับตัวเอง” อ.ถนอมศักดิ์กล่าวให้ความเห็น

สำหรับคนในชุมชนเลศอบุลที่เข้าร่วมโครงการฯ ส่วนใหญ่จะมีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป ซึ่ง อ.ถนอมศักดิ์มองว่า สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น เนื่องจากคนกลุ่มนี้เริ่มมีความผิดปกติในร่างกาย มีอาการเจ็บป่วยเพิ่มขึ้น จึงหันมาดูแลและใส่ใจสุขภาพมากกว่าคนวัยอื่น ส่วนในวัยรุ่นนั้น พบว่ามีการเข้าร่วมโครงการฯ น้อยมาก ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่แปลก แต่ทีมงานก็ไม่ละเลยคนกลุ่มดังกล่าว โดยพยายามรณรงค์และชักชวนให้เข้าร่วมโครงการฯ ตลอดระยะเวลาของการดำเนินงานในชุมชน เพราะเล็งเห็นว่าเราควรป้องกันก่อนเกิดปัญหา ไม่ใช่เกิดปัญหาแล้วมาแก้ไขภายหลัง

ทั้งนี้ ในการดำเนินงานที่ผ่านมา พบว่าแผนงานทุกอย่างเป็นไปตาม



เป้าหมายและบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการฯ โดยคนในชุมชนเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดีมากขึ้น มีการดูแลตนเองด้วยการออกกำลังกาย และควบคุมน้ำหนัก ส่งผลให้คนในชุมชนมีน้ำหนักตัวและเส้นรอบเอวลดลง นั่นหมายความว่าทีมงานสามารถลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ที่เกิดจากโรคอ้วนลงพุง

“อุปสรรคในการทำงานครั้งนี้ ผมมองว่าน่าจะเป็นเรื่องของงบประมาณที่ไม่เพียงพอ นอกจากนี้ยังมีเรื่องของระยะทางจากหน่วยงานไปยังชุมชน ซึ่งค่อนข้างไกล จาก อำเภอองครักษ์ จ.นครนายกไปถึงชุมชน เลิศอุบล ซึ่งอยู่ในเขตสายไหม กรุงเทพฯ แต่ด้วยความตั้งใจจริงของทีมงาน เงินและระยะทางจึงไม่ใช่ปัญหาใหญ่ แต่สุขภาพของคนในชุมชนต่างหากที่เป็นปัญหาใหญ่ ซึ่งทีมงานต้องร่วมกันช่วยกันแก้ไขให้ดีขึ้น” อ.ณอม คักดีกล่าว พร้อมกับย้ำว่าการลงพื้นที่ชุมชนไม่มีปัญหาอะไร เพราะทุกคนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดประโยชน์ที่คนในชุมชนจะได้รับก็คือ เขาจะตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ซึ่งเขาเองจะมีความรู้มากพอที่จะนำไปปฏิบัติ รวมทั้งสามารถแนะนำต่อไปยังคนอื่นได้อย่างถูกต้อง อันจะเป็นประโยชน์ต่อการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ และแน่นอนว่าในอนาคตชุมชนจะมีความเข้มแข็งและยั่งยืนในการป้องกันตัวเองจากโรคภัยไข้เจ็บ



อยากถูกเรียก “ป้า” บ้าง

วันนั้นตื่นเช้ามาก

แต่นานๆจะตื่นแต่เช้าสักที รู้สึกดีเหมือนกัน

ไม่ใช่ดีเหมือนกันสิ... เรียกว่าดีมาก ๆ เลยดีกว่า...

ศูนย์บริการสาธารณสุข 17 ติดกับสนามกีฬาประชาชนเวศน์ และ
ใกล้ๆตึกมติชนวันนั้นคึกคักเป็นพิเศษ มีบรรดาหนุ่มและสาว (เหลือน้อย)
ในชุดกีฬา และชุดลำลองมารวมตัวกันดูนาตาและทำให้ลานดินขนาดสนาม
ตะกร้อแน่นไปถนัด

บ้างจับกลุ่มพูดคุยหัวเราะต่อกระซิก บ้างทำท่ายืดเส้นยืดสาย วอร์มอัพ
ร่างกาย เตรียมพร้อมสำหรับกิจกรรมที่จะมีขึ้นในไม่กี่นาทีข้างหน้า

“วันนี้มีครูมาสอนไลน์แดนซ์” คุณป้าคนหนึ่งบอกเสียงสดใส



“ยายมาทุกวันเลย ที่นี้มีกิจกรรมให้ทำทุกวัน” คุณป้าคนเดิมบอกอีก
พลางทำท่ายัดแขนขา

กำลังอ้าปากจะ “เคลียร์” อะไร บางอย่างกับคุณป้า (ที่เรียกตัวเอง
ว่ายาย) พอดีเจอคนที่เรานัดพบในวันนั้นเสียก่อน

พี่แก้ว ญัฐจก นิตยสุทธิ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่ 17 เเดนยัม
แฉ่งเข้ามาหา รัศมีควมใจดีแผ่ซ่าน
เข้ามาในควมรู้สึกของเรา

พี่แก้ว เป็นผู้ประสานงาน
ระหว่างชมรมผู้สูงอายุนัยก็ฟ้าประชา
นิเวศน์ และเครือข่ายคนไทยไร้พุง



“วันนี้มากันพร้อมหน้าเลยนะคะ” เธอทักทายเสียงใสแล้วแนะนำ
ว่า บรรดาคุณยายเหล่านี้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุนัยก็ฟ้าประชา
นิเวศน์มาหลายปีกันแล้ว

“ก่อนเข้ามาที่นี่นะหนู ยายเป็นสารพัดโรคเลย”

“ยายอีกแล้ว”เราปรารภในใจ

พี่แก้ว ยิ้มน้อยๆแล้วรีบอธิบายเหมือนจะเข้าใจกิริยาอาการของผู้
ไปเยือน

“คนนี้ชื่อคุณยายมงคล อัมพรัตน์ นะคะ อายุ 71 ปีแล้ว เมื่อก่อน
เป็นโรคหอบหืด แต่หลังจากเข้าร่วมโครงการกับเราและมาออกกำลังกายทุก
วัน อาการหอบหืดหายไปหมดเลย และเวลานี้คุณยายก็แข็งแรงมากทีเดียว”

ไม่น่าเชื่อ 71 ปี นี้กว่าจะซั๊ก 50 ปลายๆ “คุณ(ยาย)มงคล 71
แล้วคนอื่นจะคนละซั๊กเท่าไรกันเนี่ย”เราแอบยิ้ม และ(แอบ) ปรารภในใจ
อีกรอบ...



พี่แก้วก็ไม่รอช้ารีบแนะนำผู้อาวุโสตรงหน้าเรา แต่ละคน ให้คนไป
เยือนได้รู้จัก

เพิ่มความอึ้ง ทึ่ง กันไปอีกรอบ

คนนี้คุณยายกรรณิกา จิตระทาน อายุ 75 ปี คนนั้นคุณยาย
สุรินทร์ ไยหวัง อายุ 70 ปีแล้ว คุณยายสุรินทร์ เคยมีอาการเส้นเลือดหัวใจ
ตีบ 2 เส้น และเป็นมะเร็งด้วย แต่ตอนนี้ ไม่มีอาการทั้ง 2 อย่างมารบกวน
เลย ร่างกายแข็งแรงดีมาก

คุณยายทับทิม โคกเสื่อ ปีนี(เพ็งจะ) 69 แต่ดูยังงี้ก็ไม่ใช่ 69 แน่ๆ
เอาหัว(ใจ)คนเขียนมารับประกันได้

คุณยายทับทิมบอกว่า ก่อนมาที่นี่มีอาการ มือเท้าชา แขนขาไม่
แข็งแรง แต่เดี๋ยวนี้เดินแอโรบิคได้เป็นชั่วโมงๆ ยกแขนขาได้สูงเหมือนสมัย
สาวๆทีเดียว

น้องนุชสุดท้องในกลุ่มที่เปรี๊ยะสุด คุณป้ารัชดา เต็งนิยม ปีนี 67
จะย่าง 68 อยู่แล้ว แต่ดูแข็งแรง และเปล่งปลั่งมาก

“ไม่มีใครป่วยเป็นอะไรเลย เป็นอยู่อย่างเดียวแหละคะ คือโรคดันทุรัง
สูง” ป้ารัชดาบอกเรียกเสียงหัวเราะได้ครืนใหญ่

พี่แก้วบอกว่า แม้ทางเครือข่ายคนไทยไร้พุงหมดโครงการที่จะทำงาน
ตรงนี้มาตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์ 2553 แต่ไฟแห่งความต้องการมีสุขภาพ
ที่ดีจากการจุดติดของเครือข่ายฯไม่เคยดับมอดไปเลย

มันยังคงลุกโชนอยู่ตลอดเวลา และดูเหมือนว่าจะโชติช่วงชัชวาล
เลยทีเดียว

กิจกรรมที่เครือข่ายคนไทยไร้พุงปฏิบัติที่นี่ คือการเน้นหลัก 3 อ.
คือ อาหาร อารมณ์ และออกกำลังกาย



“เมื่อก่อนนะยายหนัก 47 กิโล แต่เพราะยายเป็นคนตัวเล็กน้ำหนักขนาดนี้ถือว่าอ้วนนะ ยายสูงแค่ 155 พุงกลมเขียวละ ตอนนั้นอึดอัดมาก เคยคิดผิดๆว่า ถ้าจะลดน้ำหนักต้องอดอาหารมือเย็น เลยลองทำดู แต่พออดมือหนึ่ง มือถัดไปเราก็กินเพิ่มขึ้นอีก 2 เท่า น้ำหนักไม่ลด พอไม่ลดแต่เรอยากลดก็ยิ่งหงุดหงิด” คุณยายมงคลเล่าเสริมพีแแก้ว สีหน้าจริงจัง

“ตอนที่คุณแแก้วบอกว่าจะมีทางเครือข่ายคนไทยไร้พุงจะเข้ามาให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ พวกยายดีใจกันมากตั้งใจเลยว่า เขามากี่ครั้งก็จะเข้าร่วมทุกครั้ง” คุณยายมงคล บอกอีก....

ถึงตอนนี้ให้นึกถึง ยุทธนา เรียนสร้อย หรือ อ.ยุทธนา นักวิชาการหนุ่มไฟแรง ประธานหลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทางการกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ในฐานะผู้ประสานงานระหว่างเครือข่ายคนไทยไร้พุงและชาวชุมชนประชาโนเเวศ

ชายหนุ่มผู้มีรอยยิ้ม และสีหน้าเบิกบานอยู่ตลอดเวลา(ระหว่างการพูดคุยกับผู้ไปเยือน)เล่าให้ฟังว่า ตอนแรกที่รับมอบหมายให้ไปปฏิบัติงานในพื้นที่นั้นมีอาการกังวลเล็กๆว่า จะทำได้หรือเปล่า เพราะทำงานกับชุมชนไม่เหมือนทำกับเด็กๆในมหาวิทยาลัย เพราะเด็กคุมได้ บังคับนิดๆได้ แต่ชุมชนเป็นเรื่องของความหลากหลายทางความคิด การทำให้เกิดการรวมกลุ่มน่าจะทำยาก

“แต่พอลงพื้นที่จริงๆไม่ยากเลยครับ ผมถือว่าตัวเองโชคดีมาก เพราะชุมชนมีการรวมตัวกันเองอยู่แล้ว ผมติดต่อไปทางพีแแก้ว เจ้าหน้าที่สาธารณสุขของสำนักงานสาธารณสุข 17 พีแแก้วบอกว่าที่นั่น มีการรวมตัวของผู้สูงอายุ ในนามชมรมผู้สูงอายุประชาโนเเวศนัอยู่แล้ว ผมเลยต่อได้ง่ายขึ้น”

อ.ยุทธนา เล่าอีกว่า เขาและเพื่อนอาจารย์ที่เข้าร่วมโครงการนี้ อีก 2 คนกับนักศึกษาที่สนใจทำกิจกรรมนี้ ลงพื้นที่ เดือนละ 1 ครั้ง ไปพบปะพูดคุย แลกเปลี่ยนความเห็นและแนะนำวิธีปฏิบัติตัว มีผู้เข้าร่วมประมาณ



100 กว่า คน อายุตั้งแต่ 40-77 ปี

สิ่งดึงดูดใจอย่างหนึ่งสำหรับการทำกิจกรรมกับกลุ่มผู้สูงอายุคือ การเข้าไปตรวจสอบสุขภาพและสมรรถภาพเบื้องต้น เช่น การวัดดัชนีมวลกาย วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก วัดความดันโลหิต

“ลงพื้นที่ครั้งแรกเลย ที่ได้วัดดัชนีมวลกาย พบว่า หลายคนยังมีปัญหาน้ำหนักตัวเกิน คือ ราว 40% อยู่ในเกณฑ์อ้วน อีกราว 30% เป็นปัญหาของผู้สูงอายุคือ เรื่องความดันสูง แต่ก็ทำนายได้ว่า หลังสรุปโครงการ ปัญหาเหล่านี้ลดลงไปกว่าครึ่ง” เขายกด้วยแววตายิ้มๆถึงภาคภูมิใจน้อยๆ

นักวิชาการด้านสุขภาพหนุ่ม เล่าว่า สำหรับการทำงานนั้น เขาและทีมงานลงพื้นที่แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ ครึ่งวัน วิธีการทำงานคือ ตรวจวัดดัชนีมวลกาย วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก ก่อนเพื่อตรวจสอบว่า การทำงานครั้งที่ผ่านมาได้รับความสนใจ นำไปปฏิบัติมากน้อยแค่ไหน

หลังจากนั้นก็จะสอนเรื่องการแก้ปัญหา และวิธีปฏิบัติ ซึ่งเน้นการแนะนำเพื่อให้กลับไปปฏิบัติต่อเองได้

เล่าจบก็เดินไปหยิบอุปกรณ์เสริมสำหรับการออกกำลังกายมาให้ดู มันคือหนังยางวงที่ใช้มัดปากถุงกับข้าวที่ สมัยเด็กๆเราเคยนำมาร้อยต่อกัน เอามากระโดดเล่น

แต่วิธีการเล่นของเราสมัยเด็กคือ เอามันผูกกับเสา หรือให้เพื่อน 2 คน ช่วยถือกันคนละข้าง จำได้ว่าสมัยเด็กๆเราเคยเป็นแชมป์กระโดดยางด้วย แต่มันไม่น่าจะเข้าท่าเลยถ้าให้คนอายุ 70 มาเล่นกระโดดยางแบบนั้น

เหมือนจะรู้ว่าเรากำลังตั้งข้อสงสัยเรื่องนี้ อยู่ทบทวนจึงรีบตอบก่อนเลย

“ไม่ได้เอาให้กระโดดนะครับ กระโดดละก็แย่เลย เพราะลำพังไขข้อและกระดูกของผู้สูงอายุอยู่ในช่วงขาลงอยู่แล้ว การกระโดดจะทำให้กระดูก มีโอกาสได้รับบาดเจ็บสูงมาก แต่เราเอาหนังยางมาสำหรับยืดเพื่อฝึกและช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในบริเวณต่างๆ”



อ.ยุทธนา บอก พลังสาธิตการยัดหนังยางในท่าต่างๆให้ดู

ดูไปก็เพลินดีเหมือนกัน เพลินจนต้องขอลองทำดูบ้าง
ตอนแรกก็ไม่ได้คิดว่า หนังยางแค่นี้จะช่วยอะไรได้มากนัก แต่พอ
ลองเล่นเข้าจริงทุกกลับรู้สึกว่ แชนและขาได้ออกกำลังดีแต่พองาม ไม่หักโหม
เกินไป

“ผู้สูงอายุได้เล่นทุกวัน หากใครที่แขนขาที่เคยอ่อนแรงก็จะแข็งแรง
ขึ้นอย่างเห็นได้ชัดเลย” อาจารย์หนุ่มบอก

นอกจากหนังยางเส้นแล้ว ยังมีไม้พลอง และลูกฟุตบอลอีกด้วย
“ไม้พลองก็จะมีท่าทางต่างๆ เช่น ยกขึ้น ยกลง บิดลำตัว ช่วยให้
กล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่น ส่วนลูกบอล ให้โยนเล่น หรือโยนส่งกันไปมา
ช่วยฝึกสมาธิ”

อ.ยุทธนาบอกว่า ข้อดีของการมารวมตัวกันของผู้สูงอายุในการทำ
กิจกรรมต่างๆ โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้น จะทำให้เกิดความเพลิดเพลิน
อารมณ์แจ่มใส เบิกบาน เป็นอีกตัวหนึ่งในหลักการดูแลสุขภาพของเครือข่าย
คนไทยไร้พุงคือ ตัว อ.อารมณ์

“เราลงพื้นที่กันเดือนละ 1 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 3-4
ชั่วโมงในช่วงเช้า วิธีการทำงานคือ จะแบ่งผู้สูงอายุออกเป็นกลุ่มๆเพื่อทำ
กิจกรรมต่างๆ เช่น กลุ่มนี้ฝึกเรื่องการใช้ไม้พลอง อีกกลุ่มเล่นลูกบอล อีก
กลุ่มเล่นหนังยาง อีกกลุ่มนั่งฟังเรื่องความรู้ด้านโภชนาการ”

“เราจะเน้นการฝึกเพื่อให้สามารถทำเองได้ เมื่อเรากลับไปแล้ว” เขาย้ำ
อ.ยุทธนา บอกว่า สำหรับเรื่องการออกกำลังกาย และเรื่องอารมณ์
นั้น แทบจะไม่มีปัญหาอะไรเลย เพราะกลุ่มผู้สูงอายุกลุ่มนี้ ค่อนข้างจะมี
วินัยในการมาออกกำลังกายดีมาก และเมื่อออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนใน
วัยเดียวกันได้พบปะสังสรรค์กันเป็นประจำ เรื่องของอารมณ์ดี อารมณ์เบิก
บานจะตามมา



“ปัญหาจะมีคือเรื่องของอาหาร เพราะช่วงที่เราทำงานนั้น จะอยู่ในช่วงเทศกาลต่างๆไม่ว่าจะเป็นปีใหม่ สงกรานต์ คือเราลงพื้นที่เดือนละ 1 ครั้ง เราก็จะพยายามบอกและชักจูงทุกครั้งเรื่องอาหารสำหรับวัยนี้ ว่าต้องลดแป้ง น้ำตาลให้ทานโปรตีนจำพวกเนื้อสัตว์ และผัก งดผลไม้รสหวานจัด ทุกคนก็ฟังและรับปากว่าจะปฏิบัติตาม แต่ช่วงเทศกาล ลูกหลานก็จะซื้ออาหาร มาฝาก ชวนไปกินข้าวนอกบ้านบ้าง กลับจากช่วงเทศกาลเราวัดดัชนีมวลกาย ชั่งน้ำหนัก ปรากฏว่า น้ำหนักเพิ่มกันถ้วนหน้า”

มากกว่าครั้งที่คุณตา คุณยาย เหล่านั้น สารภาพว่าลูกๆพาไปกินข้าวนอกบ้าน และซื้อของ(อาหาร)มาบำรุงในช่วงเทศกาล เกิดความเกรงใจลูก ไหนๆก็ซื้อมาแล้ว กินไปเสียหน่อยแล้วกัน และแต่ละคนก็ไม่ได้มีลูกหลานคนเดียวเสียด้วย

“ก็นำรึก็นำเอ็นดูและนำชื่นชมดินะครับสำหรับลูกหลานที่หวังดีกับคุณตาคุณยายเหล่านี้ แต่ในแง่การดูแลสุขภาพเราก็ต้องคำนึงถึงด้วย เป็นอีกปัญหา และอุปสรรค ที่เราพบสำหรับการทำงาน”อ.ยุทธนา เล่าปัญหาไปยิ้มไป

เขابอกว่า ไม่ใช่เรื่องผิดที่บรรดาลูกๆหลานๆจะซื้อของจำพวกอาหารมาบำรุงทั้งหลายมาฝากผู้สูงอายุ หรือการพาท่านไปรับประทานอาหารนอกบ้าน ถือเป็นเรื่องน่าชื่นชมเสียด้วยซ้ำ แต่ถ้าจะให้ดีมาๆลูกๆหลานๆก็ต้องเลือกอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนเหล่านี้ด้วย

“อาจารย์ว่าโครงการคนไทยไร้พุงที่อาจารย์ทำอยู่นี้เนี่ย มันมีจุดอ่อนตรงไหนรีเปλάคะ” คนไปเยือนชวนคุยต่อ

นักวิชาการหนุ่มมอโย้ม แล้วทำท่าครุ่นคิด ก่อนจะบอกว่า เรื่องของเวลาสำคัญ เพราะตามกำหนดในงานที่ทำแล้ว ให้ลงพื้นที่ได้เดือนละ 1 ครั้งเป็นเวลา 9 ครั้งเท่านั้น ซึ่ง 1 เดือนถือว่า ค่อนข้างจะห่างในแง่การชักจูง และการตรวจสอบ เพราะหลายครั้งที่เราแนะนำ หรือ สอนออกกำลังกายท่านนี้ ท่านนั้นไป พออีก 1 เดือนกลับมา เขาก็ลืมแล้วว่า เดือนที่แล้วสอนอะไรไปบ้าง



“เรื่องของความกระตือรือร้น ที่นั่นไม่มีปัญหาเลยครับ บรรดาคุณลุง คุณป้า คุณตา คุณยาย มีความตื่นตัวค่อนข้างดีที่จะมาร่วมกิจกรรมกับเรา แต่เรื่องของเวลาผมคิดว่าถ้าได้ลงพื้นที่สัปดาห์ละครั้ง ก็จะดีมาก แต่ผมก็เข้าใจเรื่องของงบประมาณที่มีอยู่อย่างจำกัดครับ”อาจารย์ยุทธนาบอกทั้งท้ายในวันนั้น

ใจลอยคิดถึงอาจารย์หนุ่มไปเสียนาน กลับมาที่บรรดาสาว(เหลือน้อย) ที่ศูนย์บริการสาธารณสุขสุขประชาชนิเวณ 17 ต่อดีกว่า...



“ป้ารัชดา” กำลังสาธิตวิธี
การใช้ยางยืดให้เราดู มีกองเชียร์ยืน
อยู่ข้างๆหลายคนคอยบอกให้ลอง
ทำทำนั้นลิ ทำโน้นด้วยลืออยู่ตลอดเวลา
จากยางยืดก็เป็นไม้พลอง

ทำให้ไม้พลองของป้ารัชดาแกลดูคล่องแคล่วกว่าสาวบางคนเสียอีก...

“บิดตัวเยอะๆแต่ค่อยๆทำซ้ำๆแบบนั้น นั้นแหละ นั้นแหละ ทำนั้น
ลดสะเอว แล้วก็ทำให้หายใจเมื่อยตึงมากเลยนะหนู”คุณยายมวงคลบอกกับเรา

ข้างนอกห้องเสียงเพลงเริ่มดัง เราชะโงกหน้าออกไปดูเห็นหนุ่ม (เหลือน้อย) และสาว(เหลือน้อย) หนาตากว่าตอนก่อนหน้าที่เราจะเข้ามาอีก พี่แก้วบอกว่า ตอนนี้ครูที่จะสอนไลน์แดนส์มาแล้ว กำลังเตรียมวอร์มร่างกายกันอยู่

ไปยืนดูคุณตา คุณยาย วาดลวดลาย ไลน์แดนซ์ อยู่พักใหญ่

ดูไปยิ้มไปกับความน่ารัก กับลีลา พลั้วไหวของนักเต้นแต่ละท่าน ยิ่งดูก็ยิ่งเพลิน

ไลน์แดนซ์ เป็นการเต้นรำแบบเบาๆ มีการเคลื่อนไหวซ้ำๆประกอบจังหวะดนตรี เน้นการใช้สมาธิสำหรับการเคลื่อนไหวแต่ละจังหวะ

พี่แก้วอธิบายเพิ่มเติมว่าภายหลังจากกลุ่มของอ.ยุทธนา และเครือข่ายคนไทยไร้พุง เสร็จสิ้นโครงการแล้ว ชมรมผู้สูงอายุประชาชนิเวณ 17 ยังคงทำกิจกรรมเพื่อลดพุงและดูแลสุขภาพตัวเองอย่างต่อเนื่อง



“เราก็ใช้พื้นฐานจากที่อาจารย์ และคณะสอนมานั้นแหละ เอากลับไป ทำที่บ้านบ้าง สอนคนที่บ้านบ้าง นอกจาก นี้ก็มีกิจกรรมอื่นๆตามมาอยู่เรื่อยๆ อย่างการเดินไลน์แดนซ์ ที่กำลังเห็นก็เป็นอีกกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งมีอาสาสมัคร ที่เป็นสมาชิกภายในกลุ่ม ที่มีความรู้เรื่องการเดินรำประเภนี้มาสอน สอนแบบจิตอาสา ไม่มีเก็บค่าสอนอะไรทั้งสิ้น” พี่แก้วบอก



นอกจากกิจกรรมออกกำลังกายประกอบจังหวะดนตรี ทุกวันศุกร์อย่าง การเดินไลน์แดนซ์ แล้ว ทุกวันพฤหัสบดี ก็ยังมีกิจกรรมวรารีบำบัด หรือการออกกำลังกายในสระน้ำอีกด้วย โดยใช้สระน้ำที่ศูนย์กีฬาประชาชนเเวศน์นั่นเอง

“ยายหนูะ ชอบมากเลยกับวรารีบำบัด ได้ใส่ชุดว่ายน้ำด้วย” คุณยาย มงคล สาว(เหลือ)น้อยผู้มีอารมณ์เบิกบานอยู่ตลอดเวลาบอกพลางหัวเราะ

พี่แก้วเสริมว่า โครงการลดพุง ดูแลสุขภาพของเครือข่ายคนไทยไร้พุงเป็นโครงการที่มีประโยชน์อย่างมาก กลุ่มคนสูงอายุหลายคนคิดว่าตัวเอง เข้าสู่ช่วงขาลงของชีวิต หากเจ็บป่วย หรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดความบกพร่องหลายๆคนอาจจะคิดว่า ปล่อยให้มันเป็นไป เพราะไหนๆก็แก่แล้ว ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ถูกต้องนัก

การเข้ามาทำงานของเครือข่ายคนไทยไร้พุงเป็นเหมือนการจุดประกายให้ผู้สูงอายุเหล่านี้มีกำลังใจในการดูแลสุขภาพของตัวเองมากยิ่งขึ้น เห็นได้ชัดจากที่หลายคนมีสุขภาพดีขึ้น น้ำหนักตัวลดลง และสามารถควบคุม น้ำหนักตัวเองได้ดี

ผลจากพี่แก้ว เราออกมาเินดูการเดินไลน์แดนซ์ จนเกือบจบเพลง ก่อนจะเดินออกมาจากบริเวณนั้นอย่างเบิกบานใจกับสิ่งที่ได้พบเจอมาในวัน นั้น

แอบตั้งใจเอาไว้เล็กๆว่า ยามแก่ตัวเท่าคุณตาคุณยายเหล่านี้ จะมีหุ่น ดี สุขภาพดี และมีคนเข้าใจผิดเพลอเรียกป้า หรือว่าพี่บ้าง 555



ลดพุง ต้องเริ่มที่ครู

ครูเป็นแบบอย่างที่ดีของนักเรียนทั้งความประพฤติ การปฏิบัติตัว แม้กระทั่งเรื่องของการดูแลสุขภาพ ดังนั้นหากจะเริ่มต้นปลูกฝังให้คนรุ่นใหม่ ตระหนักปัญหาของภาวะอ้วนลงพุง การสร้างแนวคิดบริโภคที่ถูกสุขลักษณะ หรือการออกกำลังกายให้เหมาะสม จึงอาจต้องเริ่มต้นในชุมชนของคุณครู เพื่อเป็นต้นแบบของชุมชนสุขภาพ

แนวทางของงานนี้จึงเริ่มต้นที่ **ชุมชนคุณครูในโรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม กรุงเทพฯ**

“กลุ่มเป้าหมายของเรา คือ คุณครูค่ะ” สาวสวยหน้าตาสดใสบ่งบอกภาวะสุขภาพดีเอี่ยม



อาจารย์ลูกแก้วหรือจุฑามาศ
คันทะสอน เธอเป็นอาจารย์ด้านกายภาพบำบัดจากมหาวิทยาลัยมหิดล และเป็นหนึ่งในทีมทำกิจกรรมเพื่อร่วมรณรงค์คนไทยไร้พุง เครือข่ายคนไทยไร้พุง ซึ่งได้รับการสนับสนุน

จากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

“เน้นเฉพาะกลุ่มครูเพราะเขาเป็นแบบอย่างของนักเรียน เวลาที่สอนใครสักคนต้องรู้ถึงข้อดีข้อเสียของตัวเองก่อน และถ้าเรารักสุขภาพมันเหมือนการถ่ายทอดที่ไม่ได้ถูกบังคับเป็นความสมัครใจของตัวเอง เวลาครูนำไปพูดจะขยายผลได้ลึกซึ้งถึงตัวเด็กมากกว่า” เธอเอ่ยเหตุผลของการเริ่มงานให้ฟัง

แต่คุณครูก็คือมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่ง ย่อมมีสารพัดเรื่อง สารพัดปัญหามาให้แก้ไข และข้อจำกัดหลายอย่าง วันแรกของการทำงานจึงเริ่มต้นด้วยการแจกสมุดพกที่ไม่ใช่รายงานผลการสอบ แต่เป็นรายงานเกี่ยวกับสุขภาพ

“แจกสมุดพกให้ตรวจสุขภาพ เช่น เช็คว่าตัวเองสมควรบริโภคอาหารปริมาณเท่าไร หรือ อาหารอะไรที่ไม่ควรกินเข้าไปมาก บางอย่างคุณครูก็ไม่ว่ามันมีโทษกับร่างกาย วันแรกที่แจกสมุดพกคุณครูก็ดีกรายการอาหารที่กินเข้าไปโดยไม่รู้ว่ามันมีผลเสียต่อสุขภาพไปหลายข้อ”

จากนั้นทีมของเธอจึงเริ่มตรวจร่างกาย วัดความดัน หัวใจ ฯลฯ อวัยวะสำคัญต่างๆว่าเป็นอย่างไร และตามด้วยการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย โดยทำ Step Test หรือการก้าวขึ้นลงบันไดภายใน 1 นาที

“คุณครูหลายคนยิ้ม แค่นึงนาที สบายมาก” เธอเล่า

“แอ็ก แอ็ก แอ็ก อะไรกันนี้ ทำไมแค่นี้หอบ” เสียงบ่นเริ่มดังขึ้น



หลังจากผ่านหนึ่งนาทีย่อมไม่เหมือนหนึ่งนาทของการกินไอติม กินลูกชิ้น กินขนมอร่อยๆ แต่เป็นหนึ่งนาที่อันแสนยาวนานที่สุด

อาจารย์ลูกแก้วยิ้ม “หลายคนเหนื่อยมาก บางคนถึงกับขอยาอดม”

ด้วยเหตุไม่เคยคิดว่าตัวเองมีปัญหาสุขภาพ คุณครูหรือคนทั่วไปมักคิดว่าตัวเองแข็งแรง ยังทำงานหรือใช้ชีวิตเป็นปกติ ไม่เคยคิดว่าโดนสภาพแวดล้อมรุกเร้าจนเคยชิน ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าตัวเองเสื่อมถอยได้ตามวัย เหตุใดเป็นเช่นนี้ ???

คำตอบ คือ หลายคนมองข้ามการทดสอบร่างกาย ดังนั้นจึงไม่รู้ว่ร่างกายตนเองเป็นเช่นไร เมื่อมาทดสอบจึงทำไม่ไหว การประจักษ์กับตัวเองทำให้ตื่นตัวในการเฝ้าหาเหตุผล ดังนั้นการได้รับคำแนะนำเรื่องอาหารการออกกำลังกาย ทำให้คุณครูหลายคนก็เริ่มตระหนัก และนำไปปรับใช้ จากนั้นคำแนะนำต่อมาของอาจารย์ลูกแก้ว คือ เรื่องของอารมณ์

“ความเครียดของคุณครูพบว่ยังไม่ค่อยมี อาจเป็นเพราะเป็นอาชีพที่ทำงานประจำ ไม่ต้องแข่งขันกับใครมาก แต่เราก้แนะนำไปว่าหากมีความเครียดเกิดขึ้นจะส่งผลต่อสุขภาพได้เช่นกัน”

อารมณ์มีผลอย่างไร? เกิดคำถามขึ้น

“หากเกิดความเครียดอาจทำให้นอนไม่หลับ เราก้ถามว่ใน 1 อาทิตย์คุณครูนอนไม่หลับก็ครั้งต่อสัปดาห์ หากนอนไม่หลับหรืออดนอนจะทำให้ร่างกายไม่ผลิตฮอร์โมนบางอย่างอาจส่งผลถึงสุขภาพได้ เช่น ตื่นเช้าอาจเพลียไม่อยากทำอะไร ส่งผลให้มีการทำกิจกรรมต่างๆหรือการออกกำลังกายลดลง แต่ถ้าหันมาออกกำลังกายจะส่งผลดีหลายข้อ เช่น ได้ทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและเมื่อร่ากายเพลียจากการเสียเหงื่อยังช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น”

แล้วปัญหาที่พบของคุณครูที่นี้ส่วนใหญ่คืออะไร ?



“คุณครูส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องความดันโลหิตสูงค่ะ เดินมา 10 คน เจอ 6-8 คนเลยทีเดียว สาเหตุเกิดจากหลายอย่าง เช่น พฤติกรรมการกิน การบริโภคไขมัน ยกตัวอย่าง การบริโภคอาหารถุงที่ไม่ได้ปรุงเอง หลายรายการอาหารจึงมีไขมันสูงหรือเป็นไขมันใช้ซ้ำและไม่ได้พิถีพิถัน

อาหารเหล่านี้ย่อมส่งผลร้าย เช่น ส่งผลต่อความดันโลหิต ทำให้ อ้วน มีโคเลสเตอรอลสูง แต่คุณครูหลายคนยังคงบริโภคของมันๆเพราะ ซื้อหาง่าย สะดวก หรือไม่มีเวลา และมักไม่ค่อยได้ทานสลัดผัก ไม่มีเลยเท่าที่ถาม จะซื้ออาหารถุงแถมนี้ อาหารยออดิต คือ หมูบั้ง ไก่ทอด ข้าวเหนียว ฯลฯ ฟังแล้วน่ากิน แต่ไม่ทราบว่าไขมันสะสมสูงและจะส่งผลเสียต่อสุขภาพในที่สุด”

ความดันโลหิตสูงเป็นอย่างไร ?

ความดันโลหิต คือ แรงที่เลือดกระทำต่อผนังหลอดเลือด ซึ่งจะมีค่ามากหรือน้อยขึ้นกับการบีบตัวของหัวใจ หรือ อัตราการเต้นของหัวใจ และความต้านทานในหลอดเลือด แม้แต่ในคนๆ เดียวกัน ค่าความดันโลหิตก็ จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งนี้ขึ้นกับปัจจัยหลายอย่างเช่น อารมณ์ ความเครียด อุณหภูมิอากาศ ภาวะการเล่นกีฬา หรือการพักผ่อน

หากเกิดเป็นโรคความดันโลหิตสูงจะมีปัจจัยเสี่ยงเกี่ยวข้องโดยตรงกับการเกิดโรคของหลอดเลือดสมอง โรคไต รวมถึงโรคที่เกิดจากความผิดปกติในระบบหัวใจและหลอดเลือดอื่นๆ ส่งผลให้เกิดความเสื่อมของอวัยวะถึงขั้นพิการ บางรายอาจรุนแรงจนถึงขั้นทำให้เสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน

หากไม่เริ่มตระหนัก ย่อมน่ากลัวมาก !!

เหตุของปัญหายังเกิดจากพฤติกรรมและความเคยชิน ตั้งแต่เรื่องอาหาร อารมณ์ หรือการออกกำลังกาย ที่หลายคนอ้างว่าไม่มีเวลา แม้จะเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเพียงวันละนิด

“10 นาทีในการออกกำลังกายไม่ใช่เวลาที่มาก ถ้าตั้งใจก็ทำได้



คุณครูหลายคนบอกว่าแต่ละวันก็เดินขึ้นลงบันไดไปสอนห้องนู้น ห้องนี้ อยู่แล้ว ซึ่งบางครั้งอาจไม่เพียงพอเพื่อให้สุขภาพดีขึ้นได้ หากยอมเสียเวลาเพียงวันละนิดจะส่งผลดีต่อร่างกายมากขึ้น หรืออาจเพราะยังไม่มีแรงจูงใจเรื่องโทษชัดเจน

เช่นในอายุ 30 อาจมีร่างกายปกติ แต่เมื่อเริ่มวัย 40-50 ปีแล้ว อาจต้องเริ่มทานยาลดความดันฯ ยาลดไขมัน หรือเริ่มมีอาการต่างๆที่เป็นสัญญาณของความเสื่อม ต้องพบหมอบ่อยขึ้น ชีวิตเริ่มเข้าสู่เส้นทางพึ่งพาแพทย์ พึ่งพายา พึ่งสารเคมี ถ้าเขามองไม่เห็นตรงนี้ เขาจะไม่กลัว”

หากไม่เริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ อาจมีอนาคตไม่สดใส

ฟังคล้ายคำขู่ แต่น้ำหนักและรอบเอวที่ทวีคูณ เท่ากับภาระอันหนัก ในการต้องดูแลรักษาตัวยามเกิดโรค บางคนแก้เก้อว่าก็ให้ตายไปไวไว อยู่ยาวนาน แต่ถ้าเป็นสารพัดโรคแล้วยังไม่ตายล่ะ

เรื่องยาวแน่.....

ทีมนักกายภาพบำบัด ไม่อาจยอมได้ จึงต้องปฏิบัติหน้าที่ชี้ทางสว่างต่อไป โดยยังร่วมให้คำแนะนำและทำกิจกรรมร่วมกับเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรอื่นๆในโรงเรียน รวมทั้งพ่อค้า แม่ค้าบริเวณโรงเรียน แต่บุคลากรเหล่านี้กลับพบปัญหาน้อยกว่า

“สำหรับกลุ่มพ่อค้า แม่ค้านั้น มีปัญหาเรื่องความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น ปวดข้อ ปวดกระดูก แต่กลุ่มนี้มีกิจกรรมการทำงานที่ใช้แรงมากกว่าจึงดูฟิตกว่า” นอกจากนี้ทีมงานยังมีการทำกิจกรรมรณรงค์แก้ไขภาวะโรคอ้วนลงพุงและน้ำหนักเกินในคลินิกกายภาพบำบัด

อาจารย์ลูกแก้ว ยังสรุปผลจากการทำงานนี้

“สำหรับผลที่เกิดขึ้นในกรณีชุมชนคุณครู อาจไม่มีผลเปลี่ยนแปลงด้านน้ำหนักตัวที่ลดลง แต่คุณครูมีสมรรถภาพของร่างกายที่ดีขึ้น สามารถทำ Step Test ได้มากขึ้น และมองว่าหากอยากให้มีผลสำเร็จอย่างยั่งยืน



อาจต้องมีความต่อเนื่องที่ไม่ต้องมีการบังคับ แต่ต้องเป็นความตระหนักในการอยากมีสุขภาพดีและเริ่มต้นลงมือปฏิบัติกันอย่างจริงจัง”

ด้าน **น้องบีหรือปวีณา สมบูรณ์** นักกายภาพบำบัด หนึ่งในอาสาสมัครของการรณรงค์ลดพุง บอกเล่าการร่วมงานนี้ด้วยว่า

“เป็นอาสาสมัครที่คอยตรวจวัดสุขภาพของคุณครูในด้านต่างๆคะ เช่น หัวใจ ความดันโลหิต ฯลฯ และพบว่าคุณครูก็ให้ความสนใจในกิจกรรมเหล่านี้ โดยเฉพาะเครื่องชั่งน้ำหนักที่สามารถวัดความเหมาะสมของน้ำหนักและอายุ เมื่อผลวัดออกมา เขาจะตื่นเต้นกันมาก”

นอกจากนี้ยังมีการทดสอบสมรรถภาพของร่างกาย

“คุณครูแอบมองกันว่า ใครจะทนต่อการออกกำลังกายได้มากกว่า แต่ละคนจะก้าวขึ้นลงบันไดได้กี่ครั้ง และสนใจผลของการทดสอบเหล่านี้”

สำหรับผู้มีปัญหาความอ้วนยังมีคำแนะนำเพื่อช่วยให้ไม่ปวดหลัง เช่น ให้ปรับท่ายืนและเขม่วท้องจะทำให้ลำตัวไม่แอ่น หลังไม่งอ หรือมีท่าที่สามารถทำได้ง่ายๆ การสอนท่าออกกำลังกายที่ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะเหมาะสมกับอาชีพครูซึ่งไม่มีเวลาเพื่อแก้ปัญหาการยืนสอนนานๆ

ท่าทางง่ายๆ ทำได้ทุกที่ ทุกเวลาแม้ไม่มีเวลาก็ทำได้ และไม่ยากเลย หากเริ่มต้น

ด้านสภาพจิตใจยังลดความวิตกกังวล คลายความเครียด มีความสุข และรู้สึกสบายใจจากสารเอนดอร์ฟิน(Endorphin) ที่หลั่งออกมาจากสมอง ขณะออกกำลังกาย เรียกว่าฟิตสวยทั้งภายในและภายนอก

นักกายภาพบำบัดสาวยังแนะนำว่า ควรหมั่นออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละอย่างน้อย 30 นาทีและดูความเหมาะสมของอายุว่าเหมาะกับการออกกำลังกายประเภทใด เพื่อความปลอดภัยของร่างกาย เป็นต้น



สารพัดประโยชน์เหล่านี้ยังหาได้ง่ายหากออกกำลังกายเป็นประจำ แต่บางครั้งคุณครูหลายท่านอาจไม่มีเวลาหรือประสบปัญหาความเสื่อมต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น อาการเข่าเสื่อม ซึ่งหากมีปัญหานี้คำแนะนำคือ ไม่ควรออกกำลังกายที่รุนแรงเกินไป ให้เปลี่ยนมาปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำแทน เนื่องจากการออกกำลังกายเหล่านี้ไม่มีแรงกระแทก ด้วยการออกกำลังกายนั้นแม้เพียงเล็กน้อยก็ย่อมให้ผลดีกว่าไม่ออกกำลังกายเลย ลู้ๆคะ

นักกายภาพบำบัดสาว อยากเห็นกิจกรรมที่ตนเองมีส่วนร่วมได้ประโยชน์ทั้งในวันนี้และในวันหน้าว่าจึงมองว่า สิ่งที่ยากให้ยั่งยืนและเกิดการเรียนรู้ร่วมกัน คือ หากสามารถนำผลสถิติของคุณครูในโรงเรียนกลุ่มนี้มาเป็นตัวแทนของกลุ่มประชากรคุณครู จะทำให้สังคมเกิดการเรียนรู้ปัญหาด้านสุขภาพของกลุ่มคุณครู เป็นตัวอย่างของการหาทางแก้ไขปัญห ทำให้กลุ่มคุณครูคนอื่นๆหันมาให้ความสำคัญกับปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้น

หากทำได้ย่อมส่งผลดีต่อกลุ่มคุณครู ช่วยกระตุ้นให้เกิดความตระหนักในรอบพุง รอบเอว ที่เป็นตัวบ่งชี้โรคภัยในอนาคตและชวนกันลดอย่างจริงจัง เรอบอกด้วยน้ำเสียงสดใส เต็มเปี่ยมไปด้วยความหวัง///





ศูนย์
คนไทยไร้พุง
กระทรวงสาธารณสุขและกีฬา

