

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 10
ฉบับที่ 152
มิถุนายน 2557

ทวงสิทธิ์
ห้ามสูบบุหรี่



- ๖ เปิดสถานการณืสิงห์อมควัน
- ๖ กลยุทธ์สร้างพื้นที่ปลอดบุหรี่
- ๖ สานพลังจากใต้สู่เหนือรับมือภัยพิบัติ





ทพ.กฤษดา เรืองอารีย์รัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

หลายท่านคงเคยประสบปัญหา การรบกวนของคว้นบุหรืในที่สาธารณะบ่อยครั้ง ทั้งที่กฎหมายมีการกำหนดพื้นที่ห้ามการสูบบุหรืในพื้นที่สาธารณะเพื่อป้องกันภัยจากคว้นบุหรืซึ่งอันตรายต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก

ปัจจุบันมีผู้สูบบุหรืเหลือต่ำกว่าร้อยละ 20 ในขณะที่มีผู้ไม่สูบบุหรืมากถึงร้อยละ 80 ดังนั้นจึงมีเหตุผลอย่างยิ่งที่ต้องจะต้องปกป้องสุขภาพของคนส่วนใหญ่ในประเทศให้ปลอดภัยจากคว้นบุหรืมือสองที่อันตรายถึงชีวิต

แต่ทุกวันนี้คนส่วนใหญ่ของสังคมที่ไม่สูบบุหรืยังต้องเผชิญและทนกับคว้นบุหรืมือสองที่ทำลายสุขภาพได้อย่างร้ายแรงไม่น้อยไปกว่าการสูบบุหรี่ไปเองเลยทีเดียว แม้จะมีการปกป้องคุ้มครองสิทธิประชาชนจากบุหรื ภายใต้กฎหมาย พ.ร.บ.คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรื พ.ศ.2535 ที่ได้กำหนดให้สถานที่สาธารณะเป็นที่ปลอดบุหรื ซึ่งปัจจุบันสถานที่สาธารณะเกือบ 100% ได้รับการคุ้มครองให้มีอากาศบริสุทธิ์

ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ทำงาน ห้างสรรพสินค้า ร้านค้า ร้านอาหาร ตลาดสด วัด สถานิชนสงฆ์ สวนสาธารณะ แต่บางสถานที่ก็ยังมีการละเมิดสิทธิกันอยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะตลาดสด สถานิชนสงฆ์

ร้านอาหารไม่ติดแอร์ ทำให้การรณรงค์จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการบังคับใช้กฎหมายอย่างแท้จริง วันงดสูบบุหรืโลก 31 พฤษภาคมที่ผ่านมา สสส. และเครือข่ายจึงเน้นสร้างกระแสสังคมในการ “ทวงสิทธิ ห้ามสูบ”

เพื่อเชิญชวนผู้ไม่สูบบุหรืซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ในสังคมให้รักษาสีตทของตัวเองโดยการคิดเสมอว่า “ไม่สูบก็เท่ากับสูบ ถ้าได้รับคว้นบุหรื” จึงอย่านิ่งนอนใจเมื่อเห็นผู้ละเมิด สูบบุหรืในที่ห้ามสูบ โดยใช้วิธีพูดอย่างสุภาพ ด้วยความปรารถนาดีต่อกันเพื่อขอให้ทุกคนเคารพในกฎหมายและกฎร่วมของสังคม

แต่บางครั้งวิธีการพูดตรงๆ ก็อาจใช้ไม่ได้ การรณรงค์อย่างต่อเนื่องจึงมีความจำเป็น เพราะเมื่อทำให้ทุกคนรับรู้โดยทั่วกันว่าคนไม่สูบบุหรืไม่ควรได้รับคว้นไปด้วย การทำความเข้าใจกับผู้ละเมิดจึงจะง่ายขึ้น สสส.และภาคีเครือข่ายจึงได้ผลิตสติ๊กเกอร์ 2 ล้านชิ้น แจกที่สถานบริการทางสาธารณสุขทุกแห่ง เพื่อประชาชน

สามารถเข้าร่วมโครงการด้วยการขอสติ๊กเกอร์ไปติดในสถานที่ที่กฎหมายกำหนดให้ชัดเจน

สติ๊กเกอร์นี้จะช่วยพูดแทนคุณได้ ควบคู่ไปกับการทำแอปพลิเคชันให้ประชาชนช่วยกันปักหมุดลงในแผนที่ประเทศไทย ซึ่งในแผนที่นั้นจะเป็นตัวรายงานว่าพื้นที่ใดบ้างที่เห็นความสำคัญในการมีพื้นที่ปลอดบุหรืและเมื่อปักหมุดเช็คอินลงไป คว้นที่อยู่บริเวณนั้นก็จะค่อยๆ หายไปเพื่อเป็นเครื่องย้ำบอกว่า การมีพื้นที่ปลอดบุหรืมากเท่าไรก็จะคืนสุขภาพที่ดีให้เรากลับมามากเท่านั้น

ต่อไปนี้หากเห็นการสูบบุหรืในพื้นที่ห้ามสูบ อย่าเพิกเฉย ต้องร่วมกันแจ้งผู้เกี่ยวข้องให้ดูแลสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรื และร่วมตักเตือนร่วมรณรงค์เพื่อสิทธิของผู้ที่ไม่สูบในสังคมไทยทุกคนเพื่อทำให้ประเทศไทยเป็นพื้นที่ปลอดบุหรือย่างแท้จริง

เพื่อสุขภาพที่ดีของท่านและลูกหลานของพวกทุกคนในสังคมนะครับ

คนไทยมีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 10 ฉบับที่ 152 มิถุนายน 2557

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

พื้นที่ไรควัน NON Smoke

4

สุขสร้างได้

เราทุกคนล้วนต้อง พึ่งพาธรรมชาติ

12

เกร็ดความสุข

เพราะอากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย

16

สุขรอบบ้าน

ถูถึงคราวที่มนุษย์เข้าใจความเป็นอมตะ

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

ดูแลสุขภาพกับดีเจ เช่า เช่า

22

สุขลับสมอง

ปริศนาค้นหาคำ

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th


Thai Health



พื้นที่ไร้ควัน
NON Smoke



"ขอโทษนะคะ เราเคยรู้จักกันมาก่อนมัย"
"เราไม่รู้จักกันแล้ว...คุณมาทำร้ายฉันทำไม?"
วลีจุกกระแสและกระตุ้นเตือนให้คนในสังคม
ทวงถามสิทธิที่จะหายใจด้วยอากาศบริสุทธิ์ไร้ควันบุหรี่

จนถึงวันนี้ การรณรงค์พื้นที่ปลอดบุหรี่ เป็นที่รับรู้ของคนในสังคม ทั้งผู้สูบและไม่สูบบุหรี่ ลดการละเมิดสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ ที่มีสัดส่วน มากกว่าผู้สูบบุหรี่ คิดเป็น 80:20 ถือเป็นคนส่วนใหญ่ของสังคม

วันงดสูบบุหรี่โลก World No Tobacco Day ถูกกำหนดให้ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคมของทุกปี โดยองค์การอนามัยโลก เพื่อให้ทุกประเทศเห็นความสำคัญ ถึงอันตรายที่เกิดจากการสูบบุหรี่ แต่ละปีจึงจะมีการจัดกิจกรรมขึ้นเพื่อให้ทั้งประชาชน และรัฐบาลให้ความสำคัญ และย้ำเตือนถึงพิษภัยของบุหรี่ เพื่อหยุดเหยื่อรายใหม่

ตั้งแต่ปี 2507 เริ่มมีหลักฐานที่ชัดเจนว่าบุหรี่ เป็นสาเหตุของโรคร้ายทั้งมะเร็งปอด และ โรคเรื้อรัง อื่นๆ โดยล่าสุด วารสารทางการแพทย์ในสหรัฐอเมริกา ก็ได้รายงาน เพิ่มเติมว่า ถึงโรคใหม่ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ หรือการได้รับควันบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบเป็นสาเหตุ

ทั้งโรคมะเร็งตับ โรคมะเร็งลำไส้ โรควัณโรค โดยมีความเสี่ยงที่จะเกิดวัณโรค เพิ่มขึ้น มีโอกาสเสียชีวิตจากวัณโรคเพิ่มขึ้น และทำให้วัณโรคกลับเป็นใหม่มากขึ้น เพิ่มความเสี่ยงของการเกิดเบาหวานในผู้ใหญ่ 30-40% เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ โรคจอตาเสื่อมโดยจะสัมพันธ์กับอายุที่เพิ่มขึ้น โรคปากแห้งเพดานโหว่ตั้งแต่เกิดใน มารดาที่สูบบุหรี่ เกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูก โรคข้อรูมาตอยด์และภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ร่างกายลดลง และ โรคเส้นเลือดสมองตีบหรือแตกจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง

ขณะที่ประเทศไทยเองนั้น ก็พบรายงานเกี่ยวกับสถานการณ์มะเร็งตับ และมะเร็ง ลำไส้ มาเป็นลำดับต้นๆขณะที่วัณโรค และเบาหวาน ก็มีแนวโน้มพบมากขึ้น แน่นอนว่า เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างมาบวกกัน ทั้งเรื่องพฤติกรรมกรรมการบริโภค การสูบบุหรี่ จนทำให้อัตราการเกิดโรคนับวันจะมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การสูบบุหรี่ถือเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโรคสูงสุดเป็นอันดับ 3 รองจากปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และปัจจัยเสี่ยงจากการ ดื่มแอลกอฮอล์

ยิ่งน่าเสียดายเมื่อ 10% ของผู้เสียชีวิตจากโรคที่เนื่องมาจากการสูบบุหรี่ มีอายุ ไม่เกิน 44 ปี!!

ปัจจุบันสถานการณ์การสูบบุหรี่ของคนไทยเมื่อปี 2556 มีผู้สูบบุหรี่ 10.77 ล้านคน ถือว่าลดลงจากปี 2554 ซึ่งมีผู้สูบบุหรี่ถึง 11.5 ล้านคน โดยอัตราการสูบบุหรี่ ของผู้ชายถือว่าลดลง ในขณะที่อัตราการสูบบุหรี่ของผู้หญิงยังคงอยู่ในอัตราเดิม ส่วนกลุ่มอายุ 15-24 ปี ยังถือเป็นกลุ่มที่มีอัตราการสูบบุหรี่สูง เมื่อเทียบกับ กลุ่มอายุ 25-59 ปี ที่มีแนวโน้มการสูบบุหรี่ลดลงอย่างต่อเนื่องจนต่ำกว่ากลุ่มวัยรุ่นแล้ว



การสร้างพื้นที่ปลอดบุหรี่ถือเป็นมาตรการหนึ่งที่สำคัญ ไม่แพ้การเพิ่มอัตราภาษีบุหรี่ ซึ่งวันงดสูบบุหรี่โลกปีนี้อองค์การอนามัยโลกกำหนดประเด็นการรณรงค์ไว้ว่า Raise taxes on tobacco หรือ บุหรี่ ภาษียิ่งเพิ่ม คนตายยิ่งลด ซึ่งแน่นอนว่าการเพิ่มภาษีถือเป็นยาแรงที่ได้ผลดี แต่การเพิ่มพื้นที่ปลอดบุหรี่ ก็ถือเป็นตัวช่วยหนึ่งที่จะปกป้อง คุณครองสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ และทำให้นักสูบหลายคนหันมาเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจังด้วย

เมื่อพูดถึงด้วยโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ เรียกว่ามีผลกระทบต่อทั้งตัวเองและผู้อื่น เพราะสารประกอบที่อยู่ในบุหรี่ยานั้น มีสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด และสารมากกว่า 50 ชนิด ในควันบุหรี่ที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง

การสูบบุหรี่เพียง 1 ซองต่อวัน หมายถึง ผู้สูบจะต้องสูบบุหรี่มากกว่า 70,000 ครั้งต่อปี ทำให้เนื้อเยื่อในช่องปาก จมูก ช่องคอ และหลอดลมสัมผัสกับควันบุหรี่ยตลอดเวลา เนื้อเยื่อที่สัมผัสกับควันบุหรี่ยโดยตรงจะมีโอกาสเป็นมะเร็งมากกว่า เช่น เนื้อเยื่อของหลอดลม สำหรับอวัยวะอื่นๆ ที่ไม่สัมผัสควันบุหรี่ยจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งจากสารในควันบุหรี่ยที่ถูกดูดซึมผ่านกระแสเลือด



โรค? สูบบุหรี่ 1 มวนอายุสั้นลง 7 นาที

โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดจากบุหรี่ย การสูบบุหรี่วันละ 4 มวนเป็นประจำพบว่าสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้ และถ้ายังมีโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง ก็ยิ่งเสี่ยงสูงขึ้น

โรคปอดจากบุหรี่ย ทั้งโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรคมะเร็งปอด ผู้ที่สูบบุหรี่เพียงวันละ 1 ซองจะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า ผู้ที่สูบบุหรี่วันละ 2 ซองจะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 25 เท่า

โรคระบบทางเดินอาหารจากบุหรี่ย ผู้ที่สูบบุหรี่จะมีโอกาสเกิดแผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น การสูบบุหรี่จะทำให้แผลหายช้าและทำให้หายย่ำแย่ การหลังกรดบางชนิดทำงานได้ผลไม่ดี

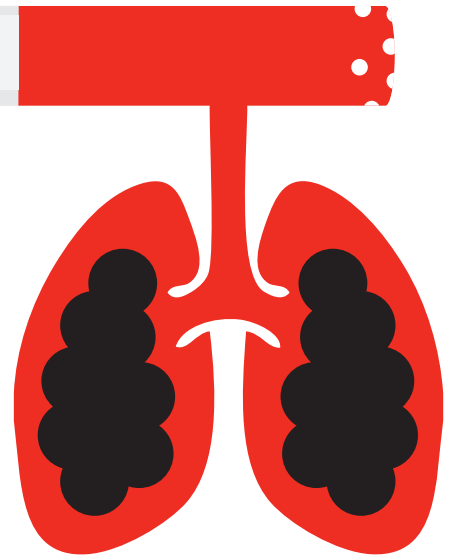
โรคมะเร็ง ทั้งในระบบช่องปาก กล้องเสียง หลอดอาหาร ถ้ามีการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วยโอกาสเสี่ยงจะเพิ่มขึ้น แต่หากเลิกสูบบุหรี่ได้ โอกาสเสี่ยงต่อมะเร็งกลุ่มนี้จะลดลงอย่างรวดเร็ว

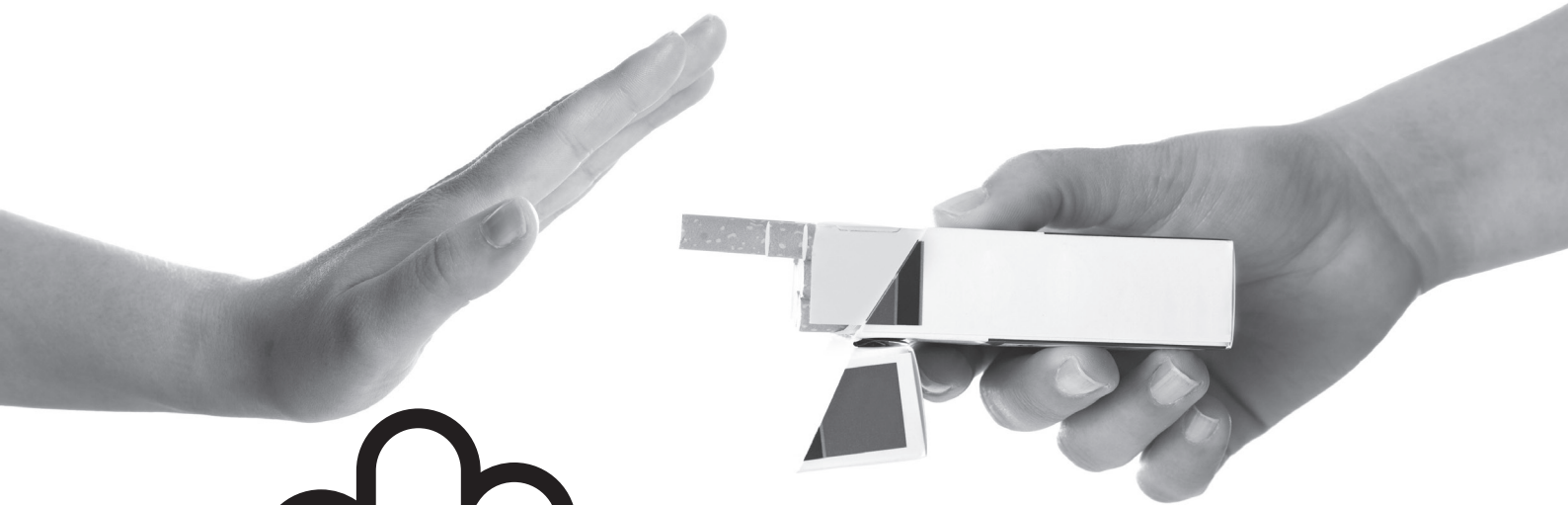
แต่ใช้ว่า ไม่สูบบุหรี่ จะปลอดภัยหากได้รับควันบุหรี่ยอยู่เป็นประจำ

ผลต่อการตั้งครรภ์ การสูบบุหรี่ทำให้โอกาสที่จะตั้งครรภ์ยากขึ้น ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์และสูบบุหรี่จะทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าทารกปกติประมาณ 170 กรัม เพิ่มโอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ เช่น รกเกาะต่ำ รกออกตัวก่อนกำหนด ทารกคลอดก่อนกำหนด หรือ แท้ง เป็นต้น

เด็กเล็ก การได้รับควันบุหรี่ย อาจทำให้เกิดภาวะไหลตายในทารก รวมทั้ง การติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ ส่วนกลางได้มากกว่าเด็กปกติถึง 4 เท่า และทำให้เกิดโรคสมาธิสั้นได้

ผู้ใหญ่ การได้รับควันบุหรี่ยอย่างต่อเนื่อง หรือเป็นประจำ ก็ทำให้เสี่ยงเกิดโรคเดียวกับผู้ที่สูบบุหรี่ได้ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ หลอดเลือดหัวใจ มะเร็งปอด มะเร็งลำคอ ได้เช่นเดียวกัน





เพราะบุหรี่ สร้างผลกระทบต่อทุกคนที่ได้รับควัน การปกป้องคุ้มครองสิทธิประชาชนจากบุหรี่ จึงถูกตราเป็นกฎหมาย พ.ร.บ. คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 โดยได้กำหนดให้สถานที่สาธารณะเป็นที่ปลอดบุหรี่ ซึ่งปัจจุบันสถานการณ์ในสถานที่สาธารณะเกือบ 100% ได้รับการคุ้มครองให้มีอากาศบริสุทธิ์

ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ทำงาน ห้างสรรพสินค้า ร้านค้า ร้านอาหาร ตลาดสด วัด สถานียขนส่ง สวนสาธารณะ ที่ที่คุณต้องใช้ร่วมกัน ก็พบว่าเกิดการเคารพสิทธิของผู้อื่นมากขึ้นเรื่อยๆ แต่บางสถานที่ก็ยังคงเกิดการละเมิดสิทธิอยู่บ่อยครั้ง โดยเฉพาะตลาดสด สถานียขนส่ง ร้านอาหาร ไม่ติดแอร์ ทำให้การรณรงค์จำเป็นต้องทำอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน



สถานที่ทำงาน



ร้านค้า



ตลาดทุกประเภท



ศาสนสถาน



สถานียขนส่ง



สวนสาธารณะ

รับมือผู้ละเมิด

บางครั้งแม้ว่าจะเป็นสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ตามกฎหมาย และมีป้ายติดไว้อย่างชัดเจนว่าเป็นสถานที่ห้ามสูบบุหรี่แล้วก็ตาม แต่ก็มักจะมีบางคนที่ไม่สนใจหรืออาจทำเป็นไม่เห็นป้ายเหล่านั้น แล้วผู้ไม่สูบบุหรี่จะมีวิธีการจัดการได้อย่างไรบ้าง

รักษาสี เป็นเรื่องที่เราต้องรู้จักที่จะรักษาสีของตนเองก่อน โดยคิดเสมอว่า ไม่สูบบุหรี่เท่ากับสูบบุหรี่ ถ้าได้รับควันบุหรี่ หากทุกคนตระหนักถึงสิทธิที่มีก็จะเป็นเรื่องง่ายที่จะทำให้สถานที่นั้นๆ เป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ได้อย่างแท้จริง

เจรจา หากจะบอกใครซักคนว่า สถานที่นั้นๆ ไม่สามารถสูบบุหรี่ได้ เชื่อว่าเป็นเรื่องที่เข้าใจได้ง่ายขึ้น เพราะการรณรงค์อย่างต่อเนื่องทำให้ทุกคนรับรู้โดยทั่วกัน ว่าคนไม่สูบบุหรี่ไม่ควรได้รับควันไปด้วย จึงสามารถพูดอย่างสุภาพ ด้วยความปรารถนาดีต่อกันได้

ทวงสิทธิ์ บางสถานการณ์การพูดให้เลิกสูบบุหรี่ อาจเป็นเรื่องลำบากด้วยปัจจัยอะไรก็แล้วแต่ เช่น อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด หรือ กังวลว่าจะทำให้กลายเป็นการชวนทะเลาะ การแสดงออกด้วยท่าทางก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ช่วยได้ เช่น การปิดจมูก หรือ การแสดงสัญลักษณ์ทางกาย หรือ การมองที่สติ๊กเกอร์รณรงค์ก็อาจช่วยคุณได้

เครื่องหมาย เขตปลอดบุหรี่



รูปบุหรี่ในวงกลมกากบาทสีแดง เป็นไปตามข้อกำหนดที่กระทรวงสาธารณสุขตราไว้ตามกฎหมาย ภายใต้พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 และมีการระบุสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ไว้ ซึ่งทั้งหมดเป็นสถานที่สาธารณะที่ใช้ร่วมกัน

ส่วนใหญ่พื้นที่ในอาคารปัจจุบันจะต้องเป็นสถานที่ปลอดบุหรี่ 100% ส่วนการกำหนดพื้นที่สูบบุหรี่จะต้องจัดไว้นอกอาคาร และไม่จัดพื้นที่ให้อยู่ใกล้ หรือ ชิดติดกับทางเข้าออกอาคารสถานที่ หรือ บริเวณที่มีคนผ่านไปมา เพื่อไม่ให้เกิดการรบกวน

บทลงโทษของผู้ละเมิด มีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท ส่วนผู้ประกอบการที่ไม่จัดสถานที่ปลอดบุหรี่ หรือ เขตสูบบุหรี่ตามกฎหมายกำหนด จะมีโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท และหากไม่มีป้ายเครื่องหมายปลอดบุหรี่ อาจมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท ด้วย



ดร.นพ.บัณฑิต ศรีไพศาล

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส.

สสส. มีแนวคิดการรณรงค์ “ไม่สูบ ก็เหมือนสูบ” ด้วยการ “รวมพลังทวงสิทธิ์ ห้ามสูบ” เพื่อกระตุ้นเตือนให้คนกลุ่มใหญ่ของสังคมที่ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งมีมากกว่า คนสูบบุหรี่ ออกมารักษาสิทธิของตัวเอง ซึ่งแน่นอนว่าคงไม่มีใครอยากเจ็บป่วยจากโรคที่ไม่ได้เลือกทำเองจากการสูบบุหรี่ การรณรงค์พื้นที่ปลอดบุหรี่ เป็นการกระตุ้นเตือนเพื่อไม่ให้เกิดการละเมิดสิทธิซึ่งกันและกัน โดยแสดงพลังเชิงสัญลักษณ์ผ่านสติ๊กเกอร์พื้นที่สาธารณะห้ามสูบบุหรี่ ที่มีถึง 2 ล้านชิ้น ประชาชนสามารถเข้าร่วมโครงการด้วยการขอสติ๊กเกอร์ได้ที่สถานบริการทางสาธารณสุขใกล้บ้านทุกแห่ง นำไปติดในสถานที่สาธารณะ 11 ประเภทตามที่กฎหมายกำหนด

ที่สำคัญ สสส. ยังได้พัฒนาแอปพลิเคชันผ่าน facebook ชื่อ “ทวงสิทธิ์ ห้ามสูบ” เพื่อให้ประชาชนช่วยกันปักหมุดลงในแผนที่ประเทศไทย ซึ่งในแผนที่นั้นจะเป็นตัวรายงานว่าพื้นที่ใดบ้างที่เห็นความสำคัญในการมีพื้นที่ปลอดบุหรี่ และเมื่อปักหมุดเช็คคือนลงไปควั่นที่อยู่บริเวณนั้นก็จะค่อยๆหายไป เพื่อเป็นเครื่องย้ำบอกว่าการมีพื้นที่ปลอดบุหรี่มากเท่าไร ก็จะเป็นสุขภาพที่ดีให้เรากลับมามากเท่านั้น



อยากเลิกบุหรี่ทำไม



สร้างกำลังใจ หาได้ไม่ยาก เริ่มจากตัวเองก่อนเป็นลำดับแรก โดยให้บอกตัวเอง ว่า จะให้ของขวัญติดๆ กับตัวเองด้วยการสูดหายใจเต็มปอดอีกครั้ง จากนั้น ก็บอกกับคนรอบข้างว่า ต้องการที่จะเลิกบุหรี่ เชื่อได้ว่า คนที่รักรอบๆ ตัวเรา จะมีความสุขแทนที่ และพร้อมที่จะสนับสนุนและเป็นกำลังใจที่สำคัญ



ไม่รอเวลา เมื่อไหร่ที่คิดว่าอยากเลิกบุหรี่ ให้เริ่มทำทันที เพราะแรงฮึดจะเป็นตัวผลักดันให้คุณทำได้สำเร็จ อย่างแน่นอน โดยสามารถเริ่มจากทั้งอุปกรณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ให้หมด เปลี่ยนกิจกรรมที่เคยต้องทำแล้ว สูบบุหรี่ หันไปออกกำลังกายแทน ซึ่งจะช่วยให้สมองปลอดโปร่งขึ้น และไม่อยากบุหรี่ได้

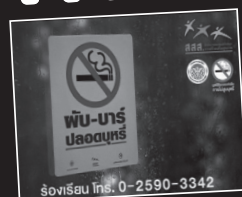
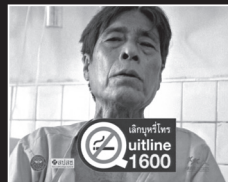


หาที่ปรึกษา การเริ่มต้นเลิกบุหรี่โดยเฉพาะในผู้ที่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานานๆ ก็อาจไม่รู้ว่าควรทำอย่างไร ปัจจุบันมีผู้ที่พร้อมช่วยเหลือให้สามารถเลิกได้สำเร็จหลายช่องทาง เช่น คลินิกเลิกบุหรี่ในโรงพยาบาล เกือบทุกแห่ง คลินิกฟ้าใส หรือ สายด่วนเลิกบุหรี่แห่งชาติ 1600 ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญคอยให้คำแนะนำและติดตาม



เริ่มลงมือทำ ถือเป็นขั้นตอนสำคัญ ที่ต้องลงมือทำอย่างจริงจัง เริ่มต้นเลิกสูบบุหรี่แรกที่คิดว่าอยากสูบบุหรี่ จากหนึ่งกลาย เป็นสอง ค่อยๆ ลดปริมาณลงเรื่อยๆ จากหนึ่งสัปดาห์ เป็นหนึ่งเดือน หนึ่งปี และเลิกสูบบุหรี่อย่างถาวร แม้ว่าบางครั้งอาจกลับไปสูบบ้าง แต่ต้องไม่ลืมเป้าหมายและไม่ยอมแพ้เด็ดขาด

กว่า 10 ปี ที่ สสส. กระตุ้นเตือนให้สังคมเห็นความสำคัญของประเด็นทางสุขภาพในแง่ต่างๆ ซึ่งโฆษณาณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ได้ถูกเผยแพร่ออกมาอย่างต่อเนื่อง และทำให้สังคมมองเห็น ปัญหาในแง่มุมต่างๆ และร่วมลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง ปกป้องสิทธิ และคนที่รักด้วยกัน



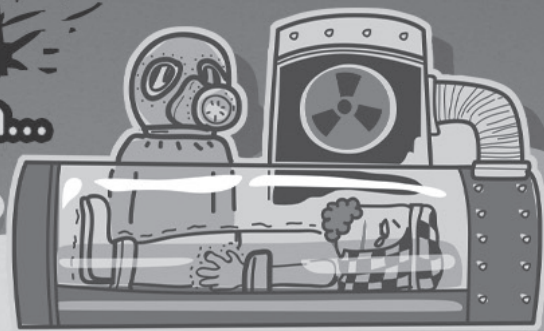
ไม่ว่าจะเป็น การรณรงค์ห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ ด้วยประโยคสุดฮิต “แล้วคุณมาทำร้ายฉันทำไม” หรือ การให้กำลังใจ เพื่อเลิกสูบบุหรี่ พร้อมชวนเลิกกับสายด่วน 1600 การยื่นเตือนถึงสถานที่ห้ามสูบบุหรี่ ไม่ว่าจะเป็นตลาด ป้ายรถเมล์ สถานีขนส่ง หรือ เคมเปญ “บุหรี่เสพติดง่าย แต่เลิกยาก” ที่ใช้ไอตอลของคอนเสิร์ตใหม่มาเตือน และแคมเปญ Smoking Kids ที่ให้เด็กๆ เดินเข้าไปขอบุหรี่ผู้ใหญ่ สุดท้ายก็จะยื่นกระดาษ ที่เขียนว่า “ห่วงหนู แล้วทำไมไม่เคยห่วงตัวเอง”

ทั้งหมดนี้และสื่ออีกนับไม่ถ้วน ล้วนแล้วแต่เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ กระตุ้นเตือนสังคมในวงกว้าง ทำให้เกิดพลังเพื่อ การเปลี่ยนแปลงไปสู่สุขภาพที่ดีในที่สุด

พิษภัยของควันบุหรี่



ระวังไว้!! ตอนนี้มีคนลอบฆ่าคุณอยู่
อย่าตกใจ!! อ่านให้จบ แล้วคุณจะรอดจาก...



โดนสารกัมมันตภาพรังสี

โพลีนีียม 210

คุณอาจตายด้วยสาเหตุเดียวกับอดีตผู้นำปาเลสไตน์
ยัสเซอร์ อาราฟัต เลยนะจริงจริง!! ก็มันอัดอยู่ใน
บุหรี่ยุคมวนยังใส่อยู่ใกล้คนสูบบุหรี่ ไม่ตายก็ไ้มะเร็ง



รมควันกับการก

คุณจะค่อยๆ หมดใจเพราะคาร์บอนมอนอกไซด์ไปขัดขวาง
การลำเลียงออกซิเจน ถ้าเพื่อน แฟน คนในครอบครัว
กำลังสูบบุหรี่ให้คุณดม นั่นล่ะใช่เลย แคมควันที่ออกจาก
ปลายมวนน่ากลัวกว่าเป็น 5 เท่า กระโดดลงจากรถเหอะ!!



สิ้นใจไม่รู้ตัว

จู่ๆ ก็คลื่นไส้ มีความผิดปกติที่กล้ามเนื้อ-
หัวใจ ไอแค้นๆ ไฮโดรเจนไซยาไนด์
เล่นงานคุณเข้าแล้วก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม
จะมาจากไหนถ้าไม่ใช่ ในเกรตในบุหรี่ยุค
ร้ายกาจจริงๆ บุหรี่มวนเดียว



โดนดองศพทั้งเป็น

ฟอร์มาลดีไฮด์น้ำยาดองศพ ที่จะ
ทำให้คุณกลายเป็นศพ! นั่งดมควัน
บุหรี่ยะโดนดองจำไว้!! ไม่มีใครมีสิทธิ์
มอบความตายทั้งที่คุณยังมีลมหายใจ



กรอกยาฆ่าแมลง
ให้คุณได้มะเร็ง

เหมือนโดนอัดยาฆ่าแมลงใส่ เพราะเบนซีน
ที่ใช้ฆ่าแมลงมีอยู่ในบุหรี่ยุคโชคดีตายกันก็
แต่คุณนี่สินั่งทนรับควันบุหรี่เท่าไร
มะเร็งสะสมเท่านั้น อย่าทน อย่ายอม!!!

ถึงตรงนี้คุณคงรู้แล้วว่า ใกล้คนสูบบุหรี่..คุณก็โดนลอบฆ่าทุกวินาที
ด้วย 4,000 ชนิดสารพิษร้ายแรงที่มุ่งทำร้าย อยู่ใกล้และทวงสิทธิ์อย่าให้มาปลิดชีวิตคุณ



ภาษียาสูบ = ภาษีมะเร็ง



1



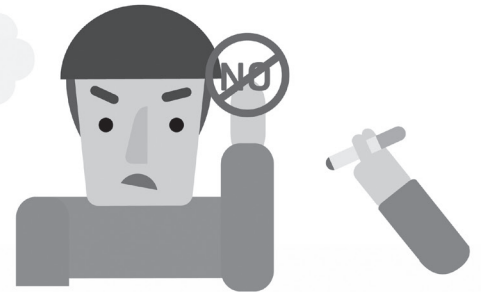
ช่วยลดความเสี่ยงมะเร็ง

การเพิ่มภาษียาสูบให้สูงขึ้น
ในประเทศที่มีรายได้ต่ำ
ทำให้การบริโภคยาสูบ ลดลงถึง 8%

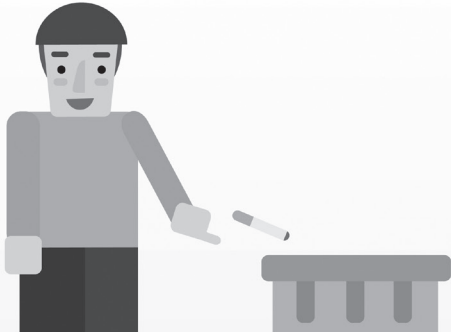
2

ช่วยลดนักสูบหน้าใหม่

ราคาบุหรี่ที่แพงขึ้นทำให้เด็กที่
กำลังทดลองสูบลเลิกทดลอง



3



ช่วยยืดอายุไข

ราคาบุหรี่ที่แพงขึ้นทำให้ลดปริมาณ
การสูบบุหรี่ลงถึงเล็กน้อย

4

ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย

ราคาบุหรี่ที่แพงขึ้นทำให้ลดความถี่
การซื้อบุหรี่สูบ รายจ่ายก็ลดลง



5



ช่วยป้องกันลูกหลานจากบุหรี่

การเพิ่มภาษียาสูบให้สูงขึ้น
ทำให้เด็กๆ เข้าถึงบุหรี่ได้น้อยลง

แต่สิ่งที่เกิดขึ้นในทุกวันนี้
เรากำลังทำลายธรรมชาติ
ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ

เราทุกคนล้วนต้อง

ผลกระทบจากธรรมชาตินั้นรุนแรงกว่าที่ใครจะสามารถหยุดยั้งได้ ไม่ว่าจะเป็นน้ำท่วม แผ่นดินไหว พายุ อากาศแปรปรวนอย่างผิดปกติ สิ่งเหล่านี้ไม่ว่ามนุษย์จะเก่งเพียงใด คิดค้นสิ่งประดิษฐ์ได้แจ้งแค่ไหน ก็ยังไม่มีใครหยุดธรรมชาติได้ นอกจากการหยุดทำลายสิ่งแวดล้อมเท่านั้น

ทุกคนสามารถรักษาสิ่งแวดล้อมได้โดยเริ่มได้จากตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นการลดขยะ ด้วยการคัดแยกเพื่อนำกลับมาใช้ซ้ำ การลดการบริโภคที่เกินจำเป็นจนทำลายสิ่งแวดล้อม การปลูกต้นไม้เพื่อช่วยลดโลกร้อน ปิดไฟ ประหยัดน้ำ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องง่ายๆ ที่เริ่มต้นได้ด้วยตัวเองทั้งสิ้น

ปัจจุบันข่าวสารเกี่ยวกับผลกระทบจากภัยธรรมชาติเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และแต่ละครั้งภัยธรรมชาติมักจะใหญ่ขึ้น หนักขึ้นอยู่เสมอส่วนหนึ่งมาจากการที่ธรรมชาติถูกทำลายนั่นเอง เมื่อเร็วๆ นี้ ประเทศไทยก็ต้องเผชิญกับภัยธรรมชาติ คือ เหตุแผ่นดินไหวในภาคเหนือ ซึ่งถือเป็นแผ่นดินไหวที่ส่งผลให้บ้านเรือนประชาชนเสียหายจำนวนมาก รวมถึงขวัญกำลังใจของประชาชนในพื้นที่ที่เกิดความหวาดกลัวกับเหตุการณ์เป็นอย่างมาก

หลายหน่วยงานได้ระดมความช่วยเหลือลงในพื้นที่ รวมทั้ง “เครือข่ายจัดการภัยพิบัติ” ที่ออกเดินทางจาก จ.นครศรีธรรมราช พร้อมอุปกรณ์ช่วยเหลือ และอาสาสมัครระยะทาง 1,565 กิโลเมตร ที่น้ำใจเคลื่อนย้ายจากใต้สุด ไปสู่เหนือสุดของประเทศ

จากเหตุภัยพิบัติครั้งใหญ่ของไทย หลังเหตุการณ์สึนามิ ชาวบ้านในพื้นที่ประสบภัยได้เริ่มรวมตัวกัน ด้วยความตั้งใจว่าไม่ว่าจะเกิดภัยพิบัติรูปแบบใดขึ้นสิ่งที่จะช่วยได้ดีที่สุดคือ “การพึ่งพาตนเองได้” จ.ท.โกเมศร์ ทองบุญชู ประธานเครือข่ายการจัดการภัยพิบัติ เล่าว่า เครือข่ายการจัดการภัยพิบัติภาคประชาชน เป็นการรวมตัวกันของประชาชนเพื่อช่วยเหลือตัวเอง ตั้งแต่ปี 2548 มีเครือข่ายกว่า 300 คน



พึ่งพาธรรมชาติ

การช่วยเหลือผู้ประสบภัยแผ่นดินไหว ที่จ.เชียงราย นับว่าเป็นการกระบวนการเรียนรู้ใหม่ ต่อการพัฒนาศักยภาพการทำงานและสิ่งสำคัญก็คือ การทำงานอาสาสมัคร โดยทีมอาสาเข้าสำรวจพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบพบ บ้านเรือนรวมถึงวัดได้รับความเสียหายค่อนข้างมาก และร่วมกันวางแผนสร้างบ้านพักชั่วคราวขึ้น

โดยสภาพบ้านพักชั่วคราว จะต้องทนทานต่อแผ่นดินไหว โดยใช้วัสดุที่ยืดหยุ่นได้ เช่น ไม้ไผ่, ไม้ยูคาลิปตัส ระยะของบ้านชั่วคราวสามารถอยู่ได้ 2-3 ปี นอกจากสิ่งก่อสร้าง เรื่องที่สำคัญอีกประการคือ “กำลังใจ”

แน่นอนว่า สภาพจิตใจของผู้ประสบภัยนั้น จะเกิดความเครียด ความตกใจ และนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้จากความสูญเสียที่เกิดขึ้น ทีมอาสา จึงได้พูดคุยและแนะนำการปฏิบัติตัวรับมือภัยพิบัติ หากเกิดแผ่นดินไหวขึ้น ต้องตั้งสติให้ได้เร็วที่สุด



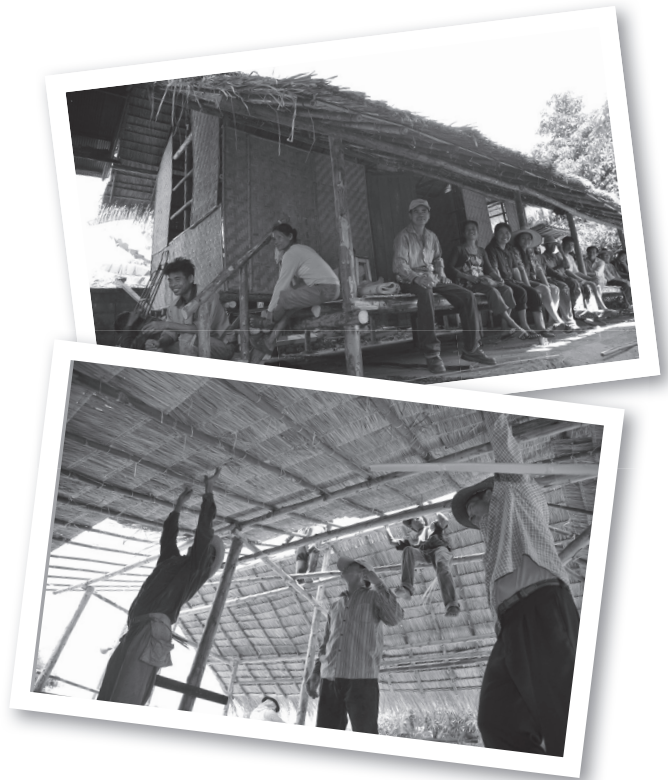
จ.ท.โกเมศร์ ทองบุญชู
ประธานเครือข่ายการจัดการภัยพิบัติ

ผู้ประสบภัยต้องจัดการตนเอง และชุมชนต้องร่วมมือกันฟื้นฟูพื้นที่ของตนเอง เนื่องจากแผ่นดินไหว เป็นภัยพิบัติประเภทนี้ไม่มีสัญญาณเตือน

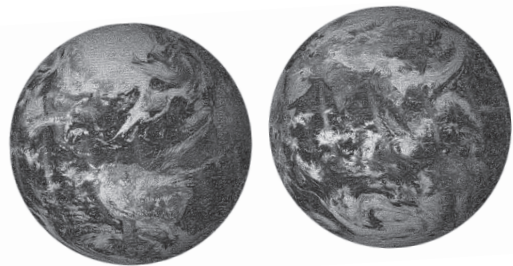
แนวคิดสร้างบ้าน สร้างคน เผชิญหน้าต่อสึนามิภัยพิบัติแผ่นดินไหว เน้นให้ชุมชนลุกขึ้นมาจัดการตัวเองอย่างเป็นระบบ เพราะไม่มีหน่วยงานใดๆ สามารถรับรู้ความต้องการหรือระดับความเดือดร้อนของประชาชนในชุมชนได้ดีเท่าคนในชุมชนเอง การจัดลำดับความสำคัญ ความช่วยเหลือ จึงต้องมาจากคนในชุมชนเอง เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย ผู้ไร้ความสามารถ เป็นกลุ่มที่ต้องให้ความช่วยเหลือก่อน เป็นต้น

การช่วยเหลือตนเอง ถือเป็นแนวทางรับมือภัยพิบัติที่หลากหลาย ประเทศในโลกก็ใช้เป็นแนวทางสำคัญ โดยเฉพาะการรับมือกับเหตุการณ์กระแทกหั่น การรู้จักวิธีช่วยตัวเองระหว่างประสบภัย และหลังจากประสบภัย จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่ประชาชนต้องเรียนรู้เพิ่มขึ้น

พร้อมๆ ไปกับรู้จักภัยธรรมชาติเพิ่มขึ้น



#GLOBASELFIE
EARTH DAY APR 22 2014



การถ่ายภาพแนว “เซลฟี่” ยอดฮิต กว่า 30,000 ภาพ จากคนทั่วโลกถูกนำมาประกอบกัน เป็นภาพลูกโลก เพื่อให้ทุกคนรับรู้และเป็นส่วนหนึ่งในการดูแลโลกที่เรารักร่วมกัน

องค์การบริหารอวกาศและการบินสหรัฐ (นาซา) ปลอ่ยกภาพโลกที่ประกอบขึ้นจากภาพกิจกรรมวันคุ้มครองโลก (Earth Day) เมื่อ 22 เม.ย. 2014 ที่ผ่านมา ซึ่งนาซาได้ชวน

ชาวโลกถ่ายเซลฟี่ พร้อมติด แฮชแท็ก #globselfie แล้วอัปโหลดผ่าน ทวิตเตอร์ อิน스타그램 เฟซบุ๊ก ยูทูป และฟลิคเกอร์ (Flickr)

ภาพจากกิจกรรมดังกล่าว 36,422 ภาพ ที่บันทึกโดยจาก 112 ประเทศทั่วโลก ทุกทวีป นาซานำไปประกอบเป็นภาพโลกความละเอียด 3.2 กิกะพิกเซล เลียนแบบให้เหมือนภาพโลกในวันดังกล่าวที่บันทึกด้วยดาวเทียม



มาเป็นผู้พิทักษ์โลกด้วยวิธีง่ายๆ



เดิน การเดินในระยะทางสั้นๆ ช่วยลดการใช้พลังงานได้ นอกจากจะช่วยลดการใช้น้ำมัน แหม่นอนว่าจะประหยัดเงินในกระเป๋า ยังเป็นลดการสร้างมลพิษ ซึ่งก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน



ขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์ เป็นการช่วยประหยัดไฟฟ้า ซึ่งการผลิตไฟฟ้านั้นต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติจำนวนมาก การสร้างเขื่อนเป็นสิ่งที่ต้องทำลายป่าไม้ไปจำนวนมาก การขึ้นบันไดยังช่วยให้ได้เคลื่อนไหวร่างกายซึ่งจะทำให้สุขภาพดีอีกด้วย



ปั่นจักรยาน โดยเฉพาะการใช้จักรยานในระยะสั้นแทนการใช้รถยนต์ รถจักรยานยนต์ เป็นตัวช่วยสำคัญที่ทำให้ประหยัดน้ำมัน ซึ่งเป็นพลังงานที่นับวันจะหายากขึ้น แหม่นอนว่า การใช้จักรยานเป็นประจำ เป็นตัวช่วยในการสร้างสุขภาพที่ดีอีกด้วย



ใช้ถุงผ้า เพื่อลดใช้ถุงพลาสติก เพราะหากจะปล่อยให้ถุงพลาสติกย่อยสลายไปต้องใช้เวลานานแสนนาน แต่หากจะทำลายด้วยการเผาก็เป็นมลพิษรุนแรงต่อโลก การลดปริมาณการใช้ถุงพลาสติกจึงเป็นวิธีเดียวที่จะช่วยโลกใบนี้ไว้ได้ การใช้ถุงผ้าที่สามารถนำมาใช้ซ้ำได้ จึงเป็นผู้พิทักษ์โลกตัวจริง



ลดอาหารแช่แข็ง กว่าจะเป็นอาหารแช่แข็ง สิ้นเปลืองพลังงานอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นกล่องที่ใส่ ก็ทำจากพลาสติก ขั้นตอนในการขนส่งก็ต้องเก็บไว้ในที่เย็นตลอดเวลา รวมไปถึงตอนที่อยู่ในร้านด้วย แม้กระทั่งตอนจะกินยังต้องใช้พลังงานในการอุ่นซ้ำด้วย แหม่นอนหมายถึงพลังงานมากมายที่ต้องเสียไป



ปิดเปิด มีหลายอย่างที่เราควรปิด และควรเปิด ไม่ว่าจะเป็นปิดไฟเมื่อไม่ใช้ หรือเปิดม่านเพื่อรับแสงแทนการเปิดไฟ ปิดแอร์ ปิดหน้าต่างรับลมบ้าง ปิดอุปกรณ์ไฟฟ้าทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นโทรทัศน์ ที่เปิดพร้อมคอมพิวเตอร์ ทั้งที่ไม่ได้ดู หรือ เปิดหนังสืออ่านแทนการเล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ ซึ่งล้วนประหยัดพลังงานได้ทั้งสิ้น



ประหยัดน้ำ น้ำเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่ต้องช่วยกันประหยัด ง่ายๆ เช่น เปลี่ยนก๊อกที่บ้าน ก็ให้ใช้ก๊อกน้ำแบบเพิ่มฟองอากาศ น้ำที่ไหลออกมาจะมีฟองอากาศออกมาด้วยทำให้ดูเหมือนมีน้ำเยอะ แต่จะประหยัดกว่าก๊อกธรรมดาถึงครึ่งหนึ่ง และต้องประหยัดให้เป็นนิสัยไม่ว่าใช้น้ำจากที่ไหนก็ตาม อย่าคิดว่าไม่ใช่น้ำที่บ้านแล้วไม่ต้องประหยัด



เปลี่ยนเพื่อสิ่งที่ดีกว่า การเปลี่ยนหลอดไฟ เป็นแบบประหยัดพลังงาน โดยเฉพาะการเปลี่ยนหลอดไส้เป็นหลอดประหยัดไฟ CFL ที่เป็นเกลียว แม้ว่าหลอดพวกนี้จะแพงกว่าปกติ แต่ก็ประหยัดไฟกว่ามาก แถมอายุการใช้งานก็ยาวนานกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับในระยะยาวก็คุ้มมากกว่าราคาที่จ่ายเพิ่มไปด้วยซ้ำ



เพิ่มออกซิเจน สามารถทำได้ด้วยการปลูกต้นไม้ เพิ่มพื้นที่สีเขียว ไม่ว่าจะเป็นที่บ้าน ปลูกต้นไม้ในกระถางเล็ก กระถางใหญ่ หรือ แบบแขวนห้อย ก็เป็นการช่วยเพิ่มออกซิเจน ซึ่งต้นไม้เหล่านี้ช่วยทำให้พื้นที่รอบบ้านเย็นลงซึ่งจะช่วยให้สามารถปิดแอร์ และเปิดหน้าต่างรับลมได้อีกด้วย



ใช้ซ้ำ การนำสิ่งของที่ยังสามารถใช้ได้กลับมาใช้ซ้ำ จะช่วยลดปริมาณขยะลงได้ เพราะขั้นตอนการทำลายขยะนั้น มักจะทำให้เกิดผลกระทบต่อโลกเราอย่างมาก การเผา การฝัง ล้วนก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมตามมา



เพราะอากาศ เปลี่ยนแปลงบ่อย

เสียงบ่นว่าปีนี้ร้อน
มากกว่าปกติยังไม่ทันเท่าไร
ความชุ่มฉ่ำของฤดูฝน
ก็เริ่มก้าวเข้ามาแล้ว

แต่ใช่ว่าอากาศเปลี่ยนแปลงนี้จะทำให้คลายหายร้อนลง เพราะแสงแดดก็ยังแรงกล้าและทำให้สภาพอากาศในช่วงแปรปรวนอย่างรวดเร็ว เรียกว่าแดดออกอยู่ดีๆ ก็เปลี่ยนเป็นสายฝนโปรยปรายลงมาเอาดื้อๆ

ในช่วงสภาพอากาศแปรปรวน และเปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ทำให้การเจ็บป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ จะเริ่มมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเรียกว่าโรคระบาดตามฤดูกาล ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ต่างมีโรคที่มักเจ็บป่วยในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไป

โรคที่มักพบบ่อยในช่วงการเปลี่ยนผ่านฤดู ที่สำคัญๆ และต้องระมัดระวังไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ คือ โรคไข้หวัดใหญ่ ซึ่งในช่วงเดือนพ.ค.-ส.ค. มักพบผู้ป่วยเพิ่มมากกว่าทุกช่วงของปีประมาณหนึ่งเท่าตัว ซึ่งโรคไข้หวัดใหญ่ ถือเป็นโรคระบาดที่สำคัญโรคหนึ่ง เพราะเป็นโรคที่ติดต่อทางทางเดินหายใจ โอกาสที่จะเกิดการติดต่อกันในวงกว้างจึงมีได้มาก โดยเฉพาะช่วงเดือนดังกล่าวเป็นช่วงเวลาเปิดเทอมด้วย

โรคมือเท้าปาก มักจะเกิดขึ้นในเด็กเล็ก และในช่วงฤดูฝนสภาพอากาศชื้นๆ ยิ่งทำให้เชื้อแพร่กระจายได้ง่ายขึ้นจึงพบโรคนี้ในช่วงฤดูฝนมากกว่าฤดูอื่นประมาณเกือบ 4 เท่าตัว

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคที่น่าเป็นห่วงเพราะในแต่ละปีจะพบผู้ติดเชื้อจำนวนมากอยู่เสมอ เมื่อฝนตก ไข่ยุง ที่เคยแห้งอยู่ตามสิ่งของต่างๆ ที่ยุงไข่ทิ้งไว้ เมื่อโดนน้ำจะมีชีวิตขึ้นได้อีกครั้ง และพบว่ายุงพวกนี้มักหิวโหยทำให้ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ก็จะกลายเป็นเหยื่อเจ้ายุง

ยังมีโรคที่มักพบว่าเพิ่มขึ้นในช่วงฤดูฝนอีกหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นโรคเลปโตสไปโรซิส หรือ ฉี่หนู โรคปอดบวม ไข้สมองอักเสบเจอี อหิวาตกโรค และมาลาเรีย เป็นต้น ทำให้ในช่วงฤดูเปลี่ยนแปลงแบบนี้ การดูแลสุขภาพต้องใส่ใจให้มากขึ้น



เตรียมตัวให้พร้อม!

เพราะการไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐ ฤดูจะได้กลายเป็นฤดูชุ่มฉ่ำ แทนที่จะป่วยงอมแงม



พกพา อากาศเมืองไทย เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝน การเตรียมอุปกรณ์ป้องกัน จึงเป็นเรื่องจำเป็น สิ่งที่คุณควรมีติดกระเป๋าไว้เสมอๆ คือ ร่ม ซึ่งทำหน้าที่ทั้งกันแดด กันฝน ลองหาร่มแบบพับคันเล็กๆ ติดกระเป๋าไว้ เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศได้รับอุณหภูมิที่สูงเกินไปยามแดดออก หรือต้องเปียกชื้นเพราะเม็ดฝน ซึ่งอาจทำให้เกิดอาการทางผิวหนังได้ด้วย



แฟชั่นเปลี่ยนฤดู เน้นเสื้อผ้าที่สามารถระบายความร้อนได้ง่าย แห้งได้เร็ว เพราะอากาศก่อนฝนตกจะยิ่งอบอ้าวมากกว่าปกติ การใส่เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดีจะช่วยให้คุณสบายตัวมากกว่า รวมทั้งหากต้องเปียกฝน เสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดีก็จะแห้งเร็ว อาจจะมีเสื้อคลุมหรือผ้าคลุมไว้ในกรณีที่มีฝนตกและอุณหภูมิลดต่ำลง การดูแลให้อุณหภูมิร่างกายคงที่ จะช่วยให้คุณไม่เป็นหวัดง่ายๆ



วัคซีนธรรมชาติ การออกกำลังกาย เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่สูงสุด ทำให้แม้ว่าจะได้รับเชื้อโรคที่มีกระบาดในช่วงฤดูฝนมา แต่ภูมิคุ้มกันที่ดี จะช่วยให้คุณหนักเป็นเบา หรือไม่ต้องเจ็บป่วยเลย รวมทั้ง การทานผักอย่างมะระขี้นก ผักโขม ผักชี ดอกบรอกโคลี ดอกกะหล่ำ หรือ ผลไม้ อย่างมะขามป้อม ฝรั่ง มะละกอ ส้มเขียวหวาน มะม่วง จะช่วยเพิ่มวิตามินซีแก้หวัดอีกแรง



เลือกกิน (ของดี) การเลือกอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรที่รสจัดเผ็ดร้อน เช่น พริก ดีปลี พริกไทย ตะไคร้ ข่า พืชทะเลยาใจ ขิง กระเทียม หอมใหญ่ กระเพราจะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น ที่สำคัญคือการรับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ร้อนอยู่เสมอ เพราะในฤดูฝนก็พบโรคทางเดินอาหารได้มากเช่นเดียวกัน



รักษาสะอาด สุขลักษณะเบื้องต้นที่เป็นเครื่องป้องกันโรคอย่างดี การล้างมือทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร และหลังจากออกจากห้องน้ำ รวมทั้งการล้างเท้าเมื่อต้องย่ำน้ำในช่วงฝนตก จะเป็นเครื่องป้องกันสารพัดโรค ตั้งแต่หวัด ไปถึงฉี่หนู ซึ่งถือเป็นเรื่องง่ายๆ ที่ต้องทำ



นอนให้พอ เป็นอีกหนึ่งวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยให้คุณร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีขึ้น การพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่นอนดึกมากเกินไป ก็เพียงพอแล้วที่ร่างกายจะได้สร้างภูมิคุ้มกัน อีกทั้งยังเป็นการทำให้จิตใจผ่อนคลาย ไม่เครียดง่ายๆ เพราะฤดูฝนแบบนี้จิตใจอาจเศร้าไปตามสภาพอากาศ การนอนให้พอก็จะทำให้สดใสมากขึ้น



ฤาถึงคราว ที่มนุษย์เข้าใจ ความเป็นอมตะ?

นักวิจัย ทดลองจนเริ่มเชื่อว่า ถึงยุคที่เข้าใจ
การไขความลับวิธีหยุดยั้งความโรยราทางกายภาพ
มนุษย์ ไม่เพียงหวังแค่หยุดแก่ หรือ ต้านโรคที่มา
กับความชราเท่านั้น หากยังอาจสามารถฟื้นฟูให้
อ่อนเยาว์ขึ้นได้ด้วย

เรื่องแวมไพร์ดูดเลือดคนแล้วเป็นอมตะ อาจไม่ใช่เรื่องเล่าขาน
ขนหัวลุกหลอกเด็กกันอีกต่อไปแล้ว เมื่อที่นักวิจัยจากมหาวิทยาลัย
เลื่องชื่อของประเทศสหรัฐอเมริกา มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย
ทำการวิจัยพบว่า หนูทดลองที่ได้รับการฉีดเลือดจากหนูในวัยหนุ่มสาว
เยาว์วัยเข้าไป มีสภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

อีกทั้งยังสามารถมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ที่ต้องใช้สมองได้ดี
กว่าปกติ จนเทียบได้กับประสิทธิภาพทางร่างกายและสมองในช่วงอายุใน
วัยหนุ่มสาวยังงัยงั้นเลย ซึ่งถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงผลการทดลองในชั้น
หนูทดลองในห้องปฏิบัติการ แต่นักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์
ก็มีความหวังเป็นอย่างมากว่า ถ้าการทดลองในขั้นต่อไป ดำเนินไปได้
ด้วยดี และให้ผลในทางที่สอดคล้องกับการทดลองในหนูทดลองนี้ รับรอง
ได้เลยว่า อีกไม่นานมนุษยชาติเราต้องมีนวัตกรรมใหม่ๆ ออกมาเพื่อต่อสู้
กับความเสื่อมสภาพและร่วงโรยของสังขารได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้ว นักวิจัยเชื่อว่า พวกเขาจะสามารถก้าวไปสู่
การค้นพบทางป้องกัน และรักษาโรคหลายๆ โรคที่มักมากับวัยที่เพิ่มขึ้น
เช่น โรคกลุ่มสมองเสื่อม และโรคมะเร็งบางชนิด

อย่างไรก็ดีนักวิจัยย้ำเตือนเป็นนักเป็นหนาว่า ณ จุดๆ นี้ อย่า
ได้รีบไปทดลองเอาเลือดของคนที่อายุน้อยกว่ามาฉีดกันเองเด็ดขาด

“ห้ามทดลองทำเองที่บ้านเด็ดขาด” ซอล วิลเลดา ผู้เขียนรายงานผลการวิจัยของทีมวิจัยกล่าวเตือน ผลการวิจัยที่ว่านี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารฉบับออนไลน์ ของวารสารเนเชอรัล เมดิซินแอนด์ไซแอนซ์ (Natural Medicine and Science)

สำหรับรายละเอียดในการวิจัยครั้งนี้ ทีมวิจัยได้นำหนุทดลองที่มีอายุเทียบได้กับคนในกลุ่มอายุ 2 กลุ่ม กล่าวคือกลุ่ม 20 ปี กว่าๆ กับกลุ่ม 60 ปีกว่าๆ โดยได้นำเอาเลือดจากหนุทดลองกลุ่มอายุน้อยไปฉีดให้หนุทดลองกลุ่มชรา

จากนั้นจึงได้ทำการทดสอบและวัดความแข็งแรงทางกาย และสมอง ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฉีดโลหิตเข้าไปแล้วพบว่า หนุชราสามารถออกกำลังกายได้ในเวลาที่ยาวนานขึ้น ส่วนเรื่องประสิทธิภาพของสมองนั้นก็ดีขึ้นด้วยเช่นกัน โดยในการทดสอบให้หนุหาทางออกจากเขาวงกต พบว่าหลังรับการฉีดโลหิตจากหนุรุ่นๆ แล้ว หนุชรา ทำคะแนนทดสอบด้านประสิทธิภาพและการทำงานของสมองได้ดีขึ้นอย่างชัดเจน ใช้เวลาในการหาทางออกจากเขาวงกตได้เร็วขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก

นอกจากผลการวิจัยจากทีมมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนียแล้ว ยังมีผลการศึกษาอีก 2 การศึกษา จากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ที่เกี่ยวข้องกัน โดยได้มุ่งศึกษาโปรตีนชนิดหนึ่งในเลือดหนุรุ่นๆ ที่มีชื่อเรียกว่า โปรตีน GDF11 ซึ่งพบว่าเป็นโปรตีนชนิดเดียวกันกับที่พบในเลือดของมนุษย์ด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้จุดสำคัญประการหนึ่งที่ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ศึกษาพบคือว่า โปรตีนตัวนี้จะมีความเข้มข้นลดลงสวนทางกับอายุที่เพิ่มขึ้นของคนเรา นอกจากนี้แล้ว ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดยังพบด้วยว่า การฉีดเลือดหนุรุ่นๆ เข้าไปในร่างกาย หนุชรา ได้ช่วยทำให้การไหลเวียนโลหิตทั้งในระดับเส้นเลือด และสมองของหนุดีขึ้นด้วย

และเมื่อทำการทดลองฉีดเฉพาะสารโปรตีน GDF11 เข้าไป ทีมนักวิจัยมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดพบว่า ได้ผลเช่นเดียวกับการฉีดเลือดจากหนุวัยรุ่นๆ ให้หนุชรา ทั้งหลายทั้งปวง นี่จึงทำให้เกิดความหวังในหมู่ผู้ทำการทดลองว่า นี่เองอาจเป็นกุญแจไขความลับเรื่องความชราภาพ และการต่อสู้กับสังขาร ในเบื้องต้นมองว่า ผลการวิจัยนำมาซึ่งความหวังในการค้นพบทางรักษาโรคที่มากับอายุอย่างกลุ่มโรคสมองเสื่อม และความจำเสื่อม

ทั้งทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย และทีมจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เห็นพ้องต้องกันว่า จำเป็นต้องทำการศึกษาต่อไปเกี่ยวกับโปรตีน GDF11

นอกจากผลการวิจัยของทั้งสองทีมนี้แล้ว ยังมีผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องกันมาจากมหาวิทยาลัยแอริโซนาสเตท ที่ค้นพบว่าเอนไซม์เทโลเมอเรส (telomerase) นั้นอาจเป็นกุญแจสำคัญอันหนึ่งในการไขความลับเกี่ยวกับเรื่องการคงความเยาว์วัยของมนุษย์ให้อยู่ได้ตลอดไปด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้มีการเปิดเผยออกมาในการวิจัยก่อนๆ หน้านี้บ้างแล้วว่า เทโลเมอเรสนั้นมีความสัมพันธ์กับโรคที่มากับวัยที่เพิ่มขึ้น และโรคมะเร็งหลายชนิด และสิ่งที่การวิจัยซึ่งเป็นการศึกษาในระดับอะตอมของ เทโลเมอเรส นี้ค้นพบคือ กลไกการทำงานของ เทโลเมอเรส ตั้งแต่ตอนคนเรายังอยู่ในวัยหนุ่มสาวเยาว์วัย ไปจนถึงตอนที่แก่ชราภาพแล้ว และยังพบไปถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการขัดขวางการทำงานของเทโลเมอเรสด้วย

สิ่งที่ค้นพบเหล่านี้เองเชื่อว่ามีประโยชน์อย่างมากในการศึกษาขั้นต่อไป ว่าด้วยเรื่องการต่อสู้กับความโรยราของมนุษย์ ผลการทดลองจากมหาวิทยาลัยแอริโซนาสเตทนี้ได้ตีพิมพ์ในวาร เนอเจอร์ สตรัคเจอร์ แอนด์ โมเลกุลาร์ ไบโอะโลจี (Nature Structural and Molecular Biology)

ผลการศึกษาที่ยกมาทั้งหลายนี้ นับเป็นความหวังของมนุษยชาติในเรื่องการต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บที่มากับวัยที่สูงขึ้น ซึ่งหากประสบความสำเร็จในอนาคต เชื่อแน่ว่า อายุคาดเฉลี่ยของคนเรา จะต้องยืนยาวออกไปกว่าปัจจุบันอย่างแน่นอน





ลูกสวานายกอสซ็อม ชาวเน็ตรุมสับหลังโคนแซะดูบบุหรี่

กลายเป็นกระแสที่ร้อนแรงมากในโลกสังคมออนไลน์ โซเชียลมีเดีย ของประเทศออสเตรเลีย เมื่อมีการส่งต่อภาพ ฟรานเชส แอบบอตต์ บุตรสาวของนายกรัฐมนตรี โทนี แอบบอตต์ แห่งออสเตรเลีย กำลังอัดบุหรี่เข้าปอดอย่างเมามัมนกับแฟนหนุ่ม ชื่อ ลินด์เซย์ สมิท หลังจากที่ทั้งคู่ก้าวออกมาจากงานเลี้ยงcocktail ของแฟชั่นแบรนด์ดัง โดลเช่ แอนด์ กาบบาน่า ซึ่งจัดขึ้นที่เมืองเมลเบิร์น เมื่อเร็วๆ นี้

โดยช่างภาพมือดีได้กดชัตเตอร์เอาไว้ได้ สาวฟรานเชสมาในเดรสดำเข้ารูปดูชิค เข้าคู่กันเป็นอย่างดีกับชุดสูทของแฟนหนุ่ม แต่ชาวเน็ตที่เห็นภาพไม่ได้สนใจแฟชั่นของทั้งคู่ว่าจะดูดีมีราคาเพียงใด หากแต่ได้รุมวิพากษ์วิจารณ์กันอย่างหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของบุตรสาว นายกรัฐมนตรี 22 คนนี้

เสียงวิจารณ์ส่วนใหญ่ ก็ออกไปในแนวๆ เดียวกันว่า น่าเสียดายที่ภาษีของประชาชน จะต้องถูกนำไปใช้เพื่อจ่ายค่ารักษาพยาบาลในอนาคตของบุตรสาวผู้นี้ของท่านผู้นำประเทศ

ด้าน ไมลีย์ ไซรัส นักร้อง นักแต่งเพลง นักแสดงชื่อดังชาวอเมริกัน มีข่าวออกมาว่าเธอได้พุดโน้มน้าวแฟนๆ ระหว่างทัวร์คอนเสิร์ตที่กรุงลอนดอนประเทศอังกฤษ โดยเธอบอกว่า เลิกเถอะสูบบุหรี่ เธอเองก็สูบมา 3 ปี แล้วก็เป็น 3 ปีที่ รื้อร่ายขึ้นเต็มไปหมด กลืนปากก็เหม็น หาใครนอนด้วยไม่ได้เลย ต้องเลิกสถานเดียว

• กิสโตล ไมลีย์ ไซรัส เขาจะนะ อย่างไรซะก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ดี •

เริ่มแล้ว...แคชเมียร์เอาจริง ห้ามสูบบุหรี่ในหน่วยเลือกตั้ง

รัฐชัมมูและแคชเมียร์ได้กลายมาเป็นรัฐแรกของประเทศอินเดีย ที่เริ่มมาตรการจำกัดให้หน่วยลงคะแนนเสียงเลือกตั้งเป็นพื้นที่ปลอดควันบุหรี่โดยเด็ดขาด ที่ว่าเด็ดขาดนี้ ห้ามกันทั้งผู้ไปลงคะแนนเสียง และเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ ณ หน่วยเลือกตั้งนั้นๆ ด้วย

อันที่จริงแล้ว หน่วยเลือกตั้งนั้นถือเป็นพื้นที่สาธารณะประเภทหนึ่ง ที่ต้องห้ามตามกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ของอินเดียที่มีออกมาตั้งแต่ ปีค.ศ.2003 แล้ว แต่ด้วยเพราะการบังคับใช้กฎหมายที่ไม่เคร่งครัดอะไรนัก ทำให้มีผู้ฝ่าฝืนกันอยู่เป็นประจำจนเสมือนไม่ได้ห้ามกันเลย

จนมาล่าสุดนี้ ต้องยกคุณงามความดีให้กับ คณะกรรมการเลือกตั้งกลาง ที่ได้ประกาศออกมาอย่างเป็นทางการอีกครั้งหนึ่ง ให้เป็นพื้นที่ทราบกันทั่วประเทศว่า ต่อไปนี้หน่วยลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง ต้องเป็นพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด โดยเจ้าหน้าที่ประจำหน่วยฯ ต้องนำป้ายห้ามสูบบุหรี่มาติดให้ทุกคนที่มา เห็นได้อย่างชัดเจน ตั้งแต่ก่อนเข้าไปในหน่วยฯ กันเลย

อีกทั้งเจ้าหน้าที่ทุกคนก็ต้องปฏิบัติตามกฎหมายอย่างเคร่งครัด ให้เป็นตัวอย่างแก่ ประชาชนโดยทั่วไป สำหรับใครที่ถูกจับข้อหาจงใจฝ่าฝืน กฎหมายห้ามสูบบุหรี่ ในที่สาธารณะอย่างหน่วยเลือกตั้งนี้ ต้องระวางโทษปรับเป็นเงิน 200 รูปี หรือประมาณ 3.34 เหรียญ สหรัฐ หากคิดเป็นเงินไทย คร่าวๆ ก็ครั้ง ละ 100 กว่า บาท และก่อนที่จะได้รับเลือกให้เป็นรัฐมนาร้องในเรื่องนี้ รัฐบาลรัฐแคชเมียร์ได้ขึ้นภาษีมูลค่าเพิ่มบุหรี่จาก 30% เป็น 40% ไปเมื่อปีที่แล้ว

• เพื่อหวังลดการบริโภคบุหรี่ของประชากรลง •





ชาวเคนยา ตายครั้งรื้อย เหตุเพราะคืมเหล้าเถื่อน แกรมตาบอด

เป็นกรณีการเสียชีวิตและพิการจากพิษเหล้าเถื่อนครั้งใหญ่ ครั้งหนึ่งของประเทศเคนยา เมื่อมีรายงานว่ามีผู้เสียชีวิตจากเหตุดื่มสุราเถื่อนที่ไม่ถูกกฎหมายในคราวเดียวกัน มากกว่า 50 ราย และมีอีกหลายหลายสิบคนแม้จะรอดชีวิต แต่ก็ต้องสูญเสียความสามารถในการมองเห็นไปอย่างไม่สามารถแก้ไขได้

ทั้งนี้มีการสันนิษฐานเบื้องต้นว่า เชื่อว่าสาเหตุการเกิดพิษร้ายแรงครั้งนี้จะมาจากการแอบผสมสารเมทานอลลงไปในเหล้าเถื่อน ซึ่งเป็นแก๊สพิษที่หนักกลั่นเหล้าเถื่อนนิยมใช้เพื่อเร่งดีกรีความเข้มข้นของน้ำเมาผิดกฎหมายในประเทศทวีปแอฟริกันแห่งนี้

สำหรับปัญหาเรื่องเหล้าเถื่อนในประเทศเคนยานั้น ครั้งนี้ไม่ใช่ครั้งแรกที่เกิดขึ้น จนมีผู้เสียชีวิตและพิการทางสายตา เนื่องจากว่าเหล้าเถื่อนที่กลั่นเองตามบ้านนั้น มักมีราคาถูกกว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ถูกกฎหมายที่มีขายตามร้านรวงต่างๆ และประชากรนักดื่มทั้งหลายก็มักจะเป็นผู้ดื่มรายได้น้อย

ก่อนหน้านี้เมื่อเดือนมิถุนายน ปีค.ศ.2005 มีคนเสียชีวิตจำนวน 45 คนจากการดื่มเหล้าเถื่อนในเคนยา ซึ่งตอนหลังมีการตรวจพบว่าเป็นเหล้าเถื่อนที่ผสมสารเมทานอลเข้าไป และเมื่อ 5 ปีก่อนหน้านั้น มีคนเสียชีวิตจากเหตุการดื่มเหล้าเถื่อนมากถึง 130 คน แต่เป็นเหตุการณ์ที่เกิดในประเทศไนโรบี

• ซึ่งนำเศร้าที่มีรายงานการเสียชีวิตจากเหล้าเถื่อนอยู่เรื่อยๆ •



สาวเมืองผู้ดี งามหน้ากลางอากาศ เมาละ เล่นเสียวห้องน้ำเครื่องบิน

เหตุการณ์อันน่าเอือมระอาในพฤติกรรมคนเมารายนี้เกิดขึ้นบนเที่ยวบินเวอร์จินแอร์ไลน์ ที่เดินทางจากกรุงลอนดอนประเทศอังกฤษมุ่งหน้าไปลาสเวกัส ประเทศสหรัฐอเมริกา และจบด้วยการที่สาวขี้เมาคนดังกล่าวถูกเจ้าหน้าที่เชิญตัวไปสอบสวนหลังเครื่องลงจอด

ส่วนเหตุที่ทำให้เป็นเรื่องเป็นราวเป็นข่าวขึ้นมาก็เพราะว่า สาวอังกฤษวัย 20 ปี กว่าๆ รายนี้เธอออกจะห่ามเกินพิกดไปหน่อย โดยรายงานข่าวแจ้งว่า หลังจากดวดแอลกอฮอล์เข้าไปจนได้ที่แล้ว แม่สาวอังกฤษคนดังกล่าวก็ได้หายเข้าไปในห้องน้ำบนเครื่องบิน ซึ่งเป็นห้องน้ำที่อยู่ติดกับที่นั่งที่พ่อแม่ของเธอที่นั่งอยู่นั่นเอง

จากนั้นไม่นาน คนทั้งเครื่องก็ได้รับรู้ไปพร้อมๆ กันว่าแม่สาวคนดังกล่าวไม่ได้เข้าไปทำธุระส่วนตัวเพียงคนเดียว เพราะฟังจากเสียงที่เล็ดลอดออกมาอย่างไม่ต้องเยี่ยหูฟังก็ได้ยินถนัดว่า เธอต้องกำลังทำธุระส่วนตัวอยู่กับใครสักคนแน่ๆ และไม่ใช่သူโดยสารทุกคนจะตื่นตื่นและสนใจเรื่องที่เกิดขึ้นไปทั้งหมด

หลายคนได้ร้องเรียนกับพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินอย่างเอือมระอา แต่ก็ต้องปล่อยให้เธอมีความสุขของเธอไปจนเสร็จกิจ รายข่าวไม่ได้แจ้งว่าชายหนุ่มที่หายเข้าไปในห้องน้ำด้วยกันเป็นใคร ซึ่งนั่นก็สำคัญเท่ากับรายงานข่าวที่ว่า พอเครื่องลงจอดแม่ผู้โดยสารสาวเมาห่ามรายนี้ได้ถูกเจ้าหน้าที่สหรัฐเชิญตอนเข้าไปสอบสวนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบนเครื่องบินหลายๆ

• แต่ท้ายที่สุดเจ้าหน้าที่ยอมปล่อยตัวไปหลังจากทำการตักเตือนว่า อย่าได้ทำพฤติกรรมเช่นนี้อีก •

ไปไหนมาไหน
ผู้ชายคนนี้จะต้องพกพา
ความฮาไปด้วยตลอด
ดีเจเขาเขา-ชวลิต ศรีมันคงธรรม
ดาราคณดังอีกคนที่ทำงานหนักมาก
เขามีวิธีการดูแลสุขภาพอย่างไร
ให้ตัวเองไม่ป่วยไข้ จดหมายข่าวสร้างสุข
เก็บเรื่องเล่าของเขามาฝากกันค่ะ



ดูแลสุขภาพกับ ดีเจ เขา เขา

ดีเจเขาเขา เล่าว่า ไม่ได้ออกกำลังกายมานานเกือบ 2 ปี จนมีสัญญาณเตือน เวลาเดินขึ้นบันได หรือทำอะไรนานๆ จะมีอาการหน้ามืด เขาจึงหันมาออกกำลังกายมากขึ้น เริ่มไปลงปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ โดยจะเลือกกีฬาที่ทำอะไรคนเดียวได้ ไม่ต้องรบกวนคนอื่น

“การว่ายน้ำเป็นสิ่งที่ดีต่อร่างกาย เพราะหมอบอกว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายทุกส่วน แถมยังดีสำหรับคนที่ เป็นโรคหืดหอบ โรคหัวใจด้วย สัปดาห์ไหนถ้าผมมีเวลาว่าง เลยจะไปหัวหิน ชะอำ พัทยา ได้ทั้งการพักผ่อน และออกกำลังกาย ส่วนถ้ามีเวลาว่าง อยู่กับเพื่อน ก็จะไปเตะบอลกับเพื่อนๆ” ดีเจเขาเขา บอก

นอกจากการออกกำลังกายแล้วการเลือกกินก็มีความสำคัญ ดีเจเขาเขาให้ความเห็นว่า เป็นคนชอบกินมาก แต่ไม่ว่าจะกินอะไร ต้องมีผักด้วยเสมอ เพราะเป็นคนที่ชอบทานผักมาก

“ผมมองว่าครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ชอบกินผัก เพราะเวลาแม่ทำกับข้าว เช่น น้ำพริกปลาทู จะมีผักให้กิน

เคียงน้ำพริกด้วย แม้บางชนิดจะเป็นผักที่เราไม่รู้จัก แต่เมื่อได้ลองกินหลายๆ ชนิด ก็ทำให้ชอบกินผักมากขึ้น ฉะนั้น ถ้าคุณพ่อคุณแม่อยากให้ลูกๆ แข็งแรง กินผักเก่ง ก็ต้องลองสังเกตดูว่าตอนเด็กๆ คุณแม่มีผสมผักไปกับอาหารหรือไม่ จะได้เป็นการฝึกให้ลูกๆ ได้ชิมซ้ำ เพราะถ้าป้อนผักเลย เขาอาจจะไม่รับ แต่จะรู้สึกว่ามีไม่อร่อย แม่จึงควรจะต้องค่อยๆ ผสมผักไปกับข้าวที่ละนิด เพื่อให้เขาไม่ปฏิเสธผัก”

ทำงานหลายๆ ย่อมมีความเครียด ชวลิต เล่าถึงวิธีการคลายเครียดของตนเองว่า ชอบฟังเสียงน้ำ เพราะเสียงน้ำช่วยให้ผ่อนคลาย ถ้าต้องไปสปา จะเลือกห้องที่มีเสียงน้ำตก หรือห้องที่มีเสียงธรรมชาติ เพราะถ้าคุณหลับตาแล้วฟังเสียงน้ำลึกๆ 5 นาที ชีวิตก็เปรียบเหมือนโทรศัพท์มือถือที่ได้ชาร์จแบตเตอรี่

“ตอนพัก เป็นเวลาที่ควรจะทำจริงๆ ไม่ควรคิดถึงเรื่องอื่น แต่ควรจะเป็นเวลาที่ผ่อนคลาย หยุดคิด หยุดนั่งจริงๆ ปล่อยให้ตัวเองไป หรือถ้าเป็นช่วงเวลาที่เครียดมากจริงๆ ท้อใจ ก็จะไปพักผ่อนที่ทะเล ไปนั่งฟังเสียงคลื่นตอนกลางคืน ก็เป็นอีกวิธีที่ช่วยคลายเครียดได้อีกวิธีที่ดีมากทีเดียว” ดีเจเขาเขา กล่าวทิ้งท้าย



ปริศนาค้นหาคำ

สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหาคำ
ที่เกี่ยวกับต้นไม้ ต้นต่างๆ จำนวน
12 คำที่ซ่อนอยู่ในตารางตัวอักษร
พร้อมแล้วก็ไปเลย!

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้
ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
(สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ก่อนวันที่ 10 กรกฎาคม 2557 ผู้โชคดีที่
ตอบถูก 20 ท่านรับไปเลย “กัมปโด้ฟลัดพวง
ลดโรค” จากสสส.

J	D	V	T	Z	R	Y	R	R	E	H	C	U
Z	B	S	H	U	Y	T	S	L	N	N	E	M
M	G	D	B	C	N	J	P	P	I	M	I	D
Q	R	B	P	M	A	P	L	E	R	C	Q	P
C	E	M	O	C	A	E	R	P	A	U	K	O
R	E	P	P	S	Y	I	P	Y	T	Q	C	X
O	I	D	L	M	F	N	K	C	C	N	M	E
G	G	W	A	L	N	U	T	T	E	I	W	N
P	N	Q	R	R	X	B	H	Y	N	O	H	J
R	A	E	P	P	I	M	C	X	L	M	P	L
L	Y	J	E	L	V	L	R	L	Q	A	N	T
C	H	H	N	U	E	E	I	R	L	U	C	S
G	Q	T	F	M	F	W	B	M	Z	O	A	K



APPLE	CHERRY	MAPLE
NECTARINE	PALM	PLUM
PINE	POPLAR	RUBBER
SPRUCE	WALNUT	WILLOW

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ที่นี่ไม่ยินดีต้อนรับ ควันบุหรี

อย่าเหมย!! เชื้ออย่างเข้าไปในที่เหล่านี้เชียว



สถานบริการสาธารณสุข

โรงพยาบาล คลินิก ร้านขายยา
สปา หรือร้านนวดแผนไทย ก็ไม่เว้น



สถานที่พัก

สถานที่พัก โรงแรม
รีสอร์ท คอนโด
อพาร์ทเมนต์



สถานที่สาธารณะ

สนามกีฬาทุกประเภท
สวนสัตว์ สวนสนุก



ร้านค้า ร้านอาหาร

สถานบันเทิง
ห้างสรรพสินค้า



สถานศึกษาทุกระดับ

สถานรับเลี้ยงเด็ก สถานฝึกอาชีพ
พิพิธภัณฑ์ โบราณสถาน



สถานบริการทั่วไป

ปั๊มน้ำมัน ปั๊มแก๊ส



ตลาดทุกประเภท



ศาสนสถาน

สถานที่ประกอบพิธี
ทุกศาสนา



สถานที่ทำงาน

ออฟฟิศ ธนาคาร
สถานที่ราชการ
โรงงานอุตสาหกรรม



สถานีขนส่งสาธารณะ

ที่พักผู้โดยสาร บัณฑิตประจำทาง
สถานีขนส่งทางบก สถานีรถไฟ
ท่าเรือ ท่าอากาศยาน



ยานพาหนะสาธารณะ

ขนส่งทางบก น้ำ อากาศ
ทุกประเภทที่ใช้ร่วมกัน จบน:



ทวงสิทธิ์
ห้ามสูบ

ไม่มีใครญาติกับคุณแน่ ถ้าคุณสูบบุหรี่ในสถานที่ปลอดบุหรี่
เพราะคุณกำลังมอบสารพิษกว่า 4,000 ชนิดทำร้ายคนอื่นอยู่ และไม่ใช่แค่เรื่องเคารพสิทธิ์ผู้อื่น
แต่คุณกำลังทำผิดกฎหมาย ผู้ฝ่าฝืนมีโทษปรับไม่เกิน 2,000 บาท เตียวจะหาว่าไม่เตือนนะ!!