

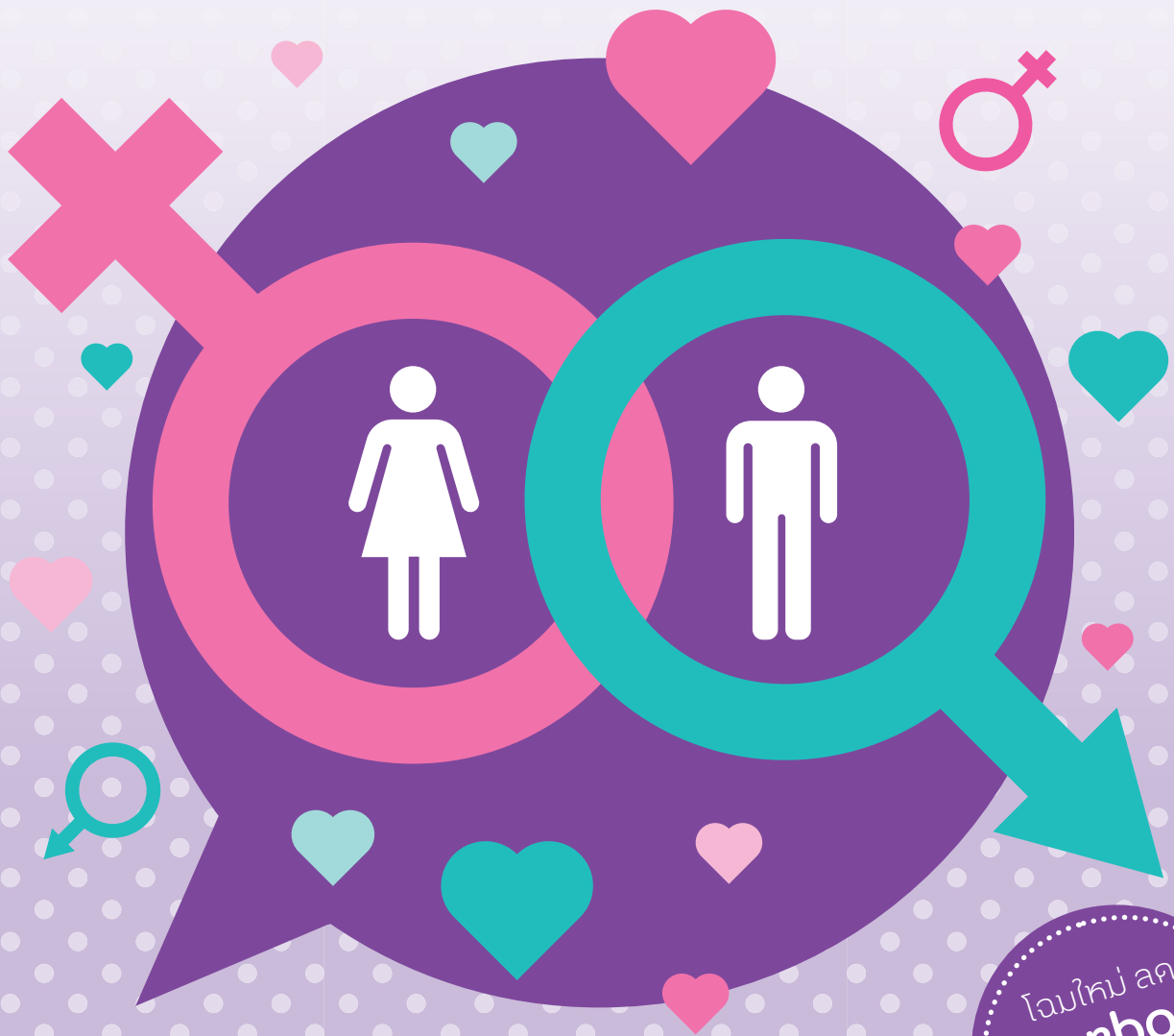
สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 11
ฉบับที่ 161
มีนาคม 2558

ชวนลูกคุย “เรื่องเพศ”

ทางออก...ปัญหา SEX วัยรุ่น



สร้างองค์กรไทยในฝันด้วย “Happy Workplace” ☺

ชวนทำ “ลูกประคบ” เอาชนะโรคภูมิแพ้ ☺





ทพ.กฤษฎา เรืองอารีรัชต์

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ผ่านเดือนกุมภาพันธ์ เดือนแห่งความรัก ประเด็นสุขภาพอีกประเด็นที่ สสส.ให้ความสำคัญอย่างมาก คือปัญหาสุขภาพะทางเพศของวัยรุ่นที่มีสาเหตุจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งปัญหานี้ไม่ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพะของแม่วัยรุ่นและลูกที่คลอดออกมาเท่านั้น แต่ยังกระทบถึงปัญหาสังคมเพราะแม่วัยรุ่นจำนวนมากต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน รวมทั้งเด็กที่คลอดออกมาเหล่านี้นิยมมีโอกาสูงที่จะขาดการดูแลอย่างเหมาะสม และไม่สามารถเติบโตเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมต่อไป

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีปริมาณที่เพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยสถิติการคลอดลูกของแม่วัยรุ่น มีมากถึงปีละ 1.29 แสนคนหรือเท่ากับมีแม่วัยรุ่นกว่า 1 ล้านคนในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา และยังมีอัตราการทำแท้งถึงปีละ 45,000 คน ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จะนำวัยรุ่นไปสู่ปัญหาสุขภาพหลายประการ ทั้งการติดเชื้อเอชไอวีหรือโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อเอชไอวี 1.2 ล้านคน และกว่าครึ่งไม่รู้ตัวว่าติดเชื้อ รวมถึง 65% ของวัยรุ่นไม่รู้วิธีคุมกำเนิดและไม่รู้วิธีการป้องกันโรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สสส.และภาคีเครือข่ายทำงาน “สร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ” โดยมุ่งเน้นการสร้าง “ความเข้าใจ” และ “ทัศนคติ” ที่ถูกต้องในเรื่องเพศต่อกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งครอบคลุมไปถึงประเด็นการป้องกันโรคจากเพศสัมพันธ์รวมถึงสร้างความตระหนักถึงผลกระทบที่จะตามมาหลังการมีเพศสัมพันธ์

สำหรับประเด็นการสื่อสารเรื่องเพศในวัยรุ่น ก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน สสส.เน้นการสื่อสารประเด็น “เรื่องเพศ” เป็นเรื่องที่ “พูดได้” เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองและบุตรหลานมีการสื่อสารเรื่องเพศเชิงบวกระหว่างกัน โดยสร้างความเข้าใจก่อนว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องเรื้อรังน่าอาย ที่จะต้องปิดบัง หลบๆ ซ่อนๆ ซึ่งจะเป็นการเปลี่ยนมุมมองให้พ่อแม่และลูกๆ สามารถคุยเรื่องเพศกันได้โดยไม่เขินอาย ในทุกๆ ประเด็นตั้งแต่ประเด็นเรื่องความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ไปจนถึงการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย ทั้งนี้ ก็เพื่อแก้ไขปัญหาที่จะตามมาจากความไม่เข้าใจเรื่องเพศที่ดีของบุตรหลาน จนนำไปสู่การเกิดปัญหา รวมทั้ง ยังเป็นการเติมเต็มช่องว่างระหว่างผู้ปกครองกับบุตรหลานอีกด้วย

นอกจากนี้ สสส.ยังส่งเสริมการทำงานในชุมชน โดยสนับสนุนการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในจังหวัดต้นแบบจำนวน 24 จังหวัด

โดยเน้นการพัฒนาผู้นำการเปลี่ยนแปลงหรือ Change Agent ให้เข้าไปทำงานกับคนในชุมชน เพื่อกระตุ้นให้เกิดฐานคิดใหม่เรื่องเพศในสังคมทุกระดับว่าเรื่องเพศไม่ใช่แค่เรื่อง “เพศสัมพันธ์ระหว่างคนสองคน” ไม่ใช่เรื่องส่วนตัวหรือเรื่องภายในครอบครัวเท่านั้น แต่เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องเรียนรู้และทำความเข้าใจ ไม่ปล่อยให้ผู้ประสบปัญหาเรื่องเพศต้องเผชิญกับปัญหาเพียงลำพัง หากแต่ครอบครัว สังคม และชุมชน ต้องร่วมกันสร้างสภาพแวดล้อมที่อบอุ่นคนที่ก้าวพลาด ไม่ติตรา ไม่ดูดำ และร่วมกันหาทางออกอย่างเหมาะสม

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นถึงแม้จะยังมีเรื่องที่ต้องพัฒนาอีกมาก แต่หากทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมีความตั้งใจและร่วมมือกันทำงานอย่างจริงจังและต่อเนื่องแล้ว เชื่อว่าไม่นานปัญหานี้ก็จะสามารถจัดการได้

...สวัสดีครับ...

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 11 ฉบับที่ 161 มีนาคม 2558

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

มาคุย “เรื่องเพศ” กันเถอะ!

4

สุขสร้างได้

จับ “สุขภาวะ” ใส่ “พนักงาน”

สร้างอนาคต “องค์กรไทยในฝัน” ช่วยพัฒนาชาติ

10

เกร็ดความสุข

“เอาชนะภูมิแพ้” ด้วยลูกประคบสมุนไพร

14

สุขรอบบ้าน

สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เกมส์ สาเหตุวัยโจ๋นอนไม่พอ

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

สุขภาพดี ทำงานได้เต็มที่ กับ เต๋ เดอะสตาร์ 10

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

😊 สุขประจำฉบับ

มาคุย กันเถอะ! “เรื่องเพศ”





“แม่คะ หนูท้อง!”

ความตกใจ คือความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้นกับคนเป็นแม่ เมื่อลูกสาววัยรุ่นเดินเข้ามาบอกว่าเขาค้างครรรค์

ส่วนความรู้สึกที่ตามเข้ามารวดเร็วแบบที่ไม่มีหนวยไวดัดได้ คงจะเป็น “ความโกรธ” ที่เจือไปด้วยความสับสน ระคนด้วยความกังวลไปต่างๆ นานา

“โกรธ” เพราะลูกท้องก่อนวัยอันควร

“สับสน” เพราะไม่รู้จะเริ่มต้นแก้ปัญหาจากจุดไหนดี

“กังวล” ว่าครอบครัวจะกลายเป็นขี้ปากชาวบ้าน

แน่นอนว่า หลากหลายความรู้สึกประเดประดังเข้ามาสู่ผู้เป็นแม่ภายหลังได้รับรู้เรื่องราวจากปากลูกสาว

แต่รู้หรือไม่ ก่อนหน้าที่คุณจะทำปฏิกิริยากับความรู้สึกทั้งหลาย ลูกสาวของคุณเขาต้องเผชิญกับความรู้สึกอะไรบ้าง ก่อนที่เขาจะกล้ามาบอกคุณ (ตรงๆ)

ลูกสาวของคุณ คงต้องผ่านมรสุมทุกความรู้สึกด้านลบไม่แพ้คุณ ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นในใจ ความรู้สึกผิดต่อบุพการี ไหนจะอนาคตในชีวิตวัยรุ่น เพื่อนๆ ที่จะต้องหายไปจากสถานการณ์นี้ หรือการรับมือปัญหาความเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่จะเกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ และอีกมากมาย

เชื่อ
หรือไม่ว่า

เด็กตัวแค่นั้นรับมือกับสารพัดปัญหาไม่ไหวแน่นอน

และการที่เขารวบรวมความกล้า เดินเข้ามาสารภาพกับคุณ เพราะคุณคือ “ที่พึ่ง” ที่ดีที่สุดที่กระบวนการความคิดเขากลับกรองแล้วว่า “คนเป็นพ่อ-แม่” คือคนที่เข้าใจเขามากที่สุดและจะช่วยให้เขาหลุดพ้นจากปัญหาเหล่านั้นไปได้ด้วยดี

ดังนั้น ก่อนที่คุณจะดุด่าว่ากล่าวลูกสาว อยากให้ลองนั่งนึกถึงความหมายของคำว่า “พ่อ-แม่” ทำความเข้าใจกับมัน แล้วคุณจะรู้ว่า คุณจะจัดการปัญหาดรหณำนั้ได้อย่างไร

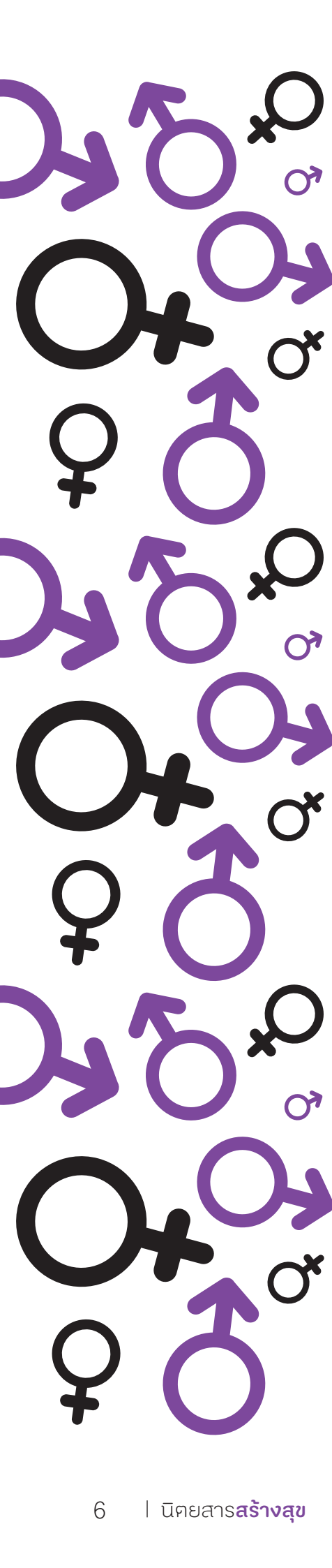
“พีจิต” จิตติมา ภาณุเดชะ ผู้จัดการแผนงานสุขภาวะทางเพศ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส) และผู้ประสานงานมูลนิธิสร้างสุขภาวะ (สคส.) เชื่อว่า

“ปัญหานี้จะไม่เกิดขึ้น ถ้าเราเปิดใจคุยเรื่องเพศกับลูก”

แนวคิดนี้เกิดขึ้นจากการทำงานอย่างจริงจังด้านสุขภาวะทางเพศ “พีจิต” ในฐานะคนทำงานที่คลุกคลีกับปัญหาที่เกิดขึ้นจาก “เพศ” อธิบายเพิ่มเติมว่า

“เรื่องเพศในวัยรุ่นเป็นสิ่งใกล้ตัว เด็กในวัยนี้ที่มีความสนใจใคร่รู้ อยากลอง และทำให้เกิดการเรียนรู้แบบผิดๆ ถูกๆ จนเกิดเป็นปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ขณะที่ผู้ใหญ่ไม่รู้จะจัดการอย่างไรในการที่จะให้ความรู้ในเรื่องเพศกับเด็ก อาจเพราะมีมุมมองเดิมว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องลับ เพศเป็นเรื่องส่วนตัว ไม่ควรพูดจาในที่สาธารณะ เหล่านี้ถูกฝังอยู่ในสังคมไทยมาโดยตลอด ผลก็คือผู้ใหญ่ขาดทั้งมุมมองที่เหมาะสมและทักษะที่จะรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับบุตรหลาน หรือแม้กระทั่งตัวเอง”





ปัญหา คือ “มุมมอง” ต่อเรื่องเพศที่ยังไม่เปิดกว้างพอ ส่งผลให้ “การสื่อสาร” ในเรื่องนี้ต้องถูกปิดตาย แต่วิธีการคลายปมปัญหาที่ดีที่สุดคือ

การปรับมุมมองต่อเรื่องเพศ

เปลี่ยนทัศนคติต่อเรื่องเพศของสังคมไทย เรื่องเพศไม่ใช่แค่ “เพศสัมพันธ์” แต่ยังมีส่วนด้านสุขภาพ ทัศนคติ รวมถึงทักษะการใช้ชีวิตที่ทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย การไม่มองเรื่องเพศว่าเป็นเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องในครอบครัวเท่านั้น แต่ยังมีมิติของชุมชนและสังคม ซึ่งทุกคนสามารถมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์สภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กและเยาวชนมีชีวิตที่เป็นสุขและปลอดภัย

วิธีการปฏิบัติ

จะต้องไม่ใช่วิธีข่มขู่ บังคับ หรือดูดำ ซึ่งอาจนำไปสู่การทำลายหรือต่อต้าน “ผู้ที่ประสบปัญหา” ไม่ใช่ “ตัวปัญหา” แต่พวกเขากำลัง “เผชิญกับปัญหา” ดังนั้นวิธีการพูดคุย ค่อยๆ ให้ความรู้ ต่อประเด็นเรื่องเพศเชิงบวก จึงจำเป็นอย่างมาก และปริมาณการให้นั้นจะต้องเพียงพอที่พวกเขาจะดูแลตัวเองได้ จนไปถึงเห็นประโยชน์ของการมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

และด้วยแนวคิดตั้งต้นทั้ง 2 ข้อนี้ ทาง “แผนงานสุขภาวะทางเพศ” เล็งเห็นความสำคัญในบริบทของ “ชุมชน” ที่จะต้องมีส่วนร่วมในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เด็กเยาวชนและคนในชุมชน มีชีวิตที่เป็นสุขและปลอดภัย

เพื่อให้ “ชุมชน” เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง หรือที่เรียกว่า Change Agent เพื่อการเข้าถึงข้อมูลที่ต้องการ รวมถึงการปลูกฝังทัศนคติที่ต้องต่อประเด็นเรื่องเพศให้คนในชุมชน จึงเกิดพื้นที่ปฏิบัติการ ทั้ง 10 แห่ง ในแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ เพื่อเป็นระบบบริการ ป้องกันและเยียวยาพื้นที่ฟูรบอด้าน

“พีจีที” อธิบายการทำงานของทั้ง 10 ชุมชนผู้นำการเปลี่ยนแปลงว่า

“ระดับปฏิบัติการ คือ เราจะการสร้างผู้นำการเปลี่ยนแปลงให้เป็นผู้ที่มีบทบาทหลักในการปรับเปลี่ยนมุมมองเรื่องเพศในพื้นที่การทำงาน ซึ่งเน้นระดับตำบล โดยภารกิจเน้นการเชื่อมโยงความคิด การบูรณาการการทำงาน รวมทั้งการสื่อสารรณรงค์ประเด็นสุขภาวะทางเพศในวงกว้าง ตลอดระยะเวลาเกือบ 8 ปี ของการดำเนินงานตามแผนงานฯ ผู้นำการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ปฏิบัติการทั้ง 10 แห่ง ได้ร่วมกับภาคส่วนต่างๆ ในชุมชน สร้างสรรค์รูปแบบการทำงานที่แตกต่างกันตามบริบทสังคมและสถานการณ์ ปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของแต่ละพื้นที่ ถือเป็นบทพิสูจน์ถึงศักยภาพของชุมชนที่สามารถคิดค้นนวัตกรรมเพื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างเหมาะสมสำหรับกลุ่มเป้าหมายต่างๆ และยังเป็นการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในพลังชุมชนที่จะดูแลปกป้อง เด็กและเยาวชนไปพร้อมกัน”



สอดคล้องกับระดับนโยบาย ที่มองเห็นความสำคัญกับปัญหาเรื่องเพศ เป็นปัญหาเร่งด่วนที่ต้องติดตามอย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะประเด็นการตั้งหน่วยงานกลาง (Core Team) ขึ้นมาเพื่อดูแลปัญหาที่มีผลมาจากทัศนคติผิดๆ ต่อเรื่องเพศ

ศ.ดร.ยงยุทธ ยุทธวงศ์ รองนายกรัฐมนตรี ในฐานะประธานคณะกรรมการ กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดเผยว่า

ที่ประชุม สสส. ได้พิจารณาเห็นชอบให้มีการตั้งหน่วยงานกลาง (Core Team) ขึ้น เพื่อบูรณาการเชิงนโยบายระหว่างหน่วยงานในส่วนกลาง ได้แก่ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงแรงงาน และภาคีเครือข่ายอื่นๆ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ผ่านโครงการพัฒนาจังหวัดต้นแบบป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น 24 จังหวัด และจะเน้นพัฒนาผู้นำเปลี่ยนฐานคิด หรือ Change Agent เข้าไปสื่อสารกระตุ้นให้เกิดฐานคิดใหม่เรื่องเพศในสังคมและในหน่วยบริการทุกระดับ

“ปัจจุบันมีวัยรุ่นคลอดปีละ 1.29 แสนคน หรือคิดเป็นแม่วัยรุ่นกว่า 1 ล้านคนในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา ซึ่งเด็กเหล่านี้มีแนวโน้มพัฒนาการช้า ดังนั้นเป็นไปได้ว่า ขณะนี้มีเด็กที่อาจมีพัฒนาการช้ากว่า 1 ล้านคน ซึ่งนอกจากปัญหาแม่วัยรุ่นแล้ว การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ยังนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหลายประการ โดยเฉพาะปัจจุบันมีผู้ติดเชื้อเอดส์ 1.2 ล้านคน และกว่าครึ่งไม่รู้ตัวว่าติดเชื้อ และปัญหาความรุนแรงทางเพศ ซึ่งนอกจากจะเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักที่ทำให้ประชาชนไทยสูญเสียปีสุขภาวะ ยังก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างสูง”

โดย “ท่านรองนายกรัฐมนตรี ยงยุทธ” ยังได้พูดถึงการแก้ปัญหาเหล่านี้ไว้ในระบบการศึกษาอีกด้วย

เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น ดังนั้น การผลักดันสร้างการเรียนรู้เพศศึกษาที่เหมาะสมในระบบการศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญ และควรมีการกำหนดตัวชี้วัดร่วมกันระหว่างหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้องเพื่อขับเคลื่อนประเด็นนี้อย่างจริงจังทั้งในระดับนโยบายและระดับพื้นที่

โดยจะนำประเด็นดังกล่าวเข้าหารือในที่ประชุมรัฐมนตรี 5 กระทรวงหลักด้านสังคม เพื่อให้การทำงานด้านสุขภาวะทางเพศ โดยเฉพาะการปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ได้รับการผลักดันในระดับชาติต่อไป





“พาแลงสัญจร” จับเข้า (ผู้ใหญ่) คุย รับมือ “เช็กชวียรุ่น”

“พาแลงสัญจร” เริ่มดำเนินการเมื่อปี 2555 เกิดขึ้นเพื่อให้ “กลุ่มฮักหนองแซ่” แห่งตำบลจุมจัง อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้สร้างสรรคกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของชุมชนของตนเอง โดยมีเป้าหมายสำคัญคือ

“
เพื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศ
และทักษะชีวิตให้คนในชุมชน
”

จากปัญหาช่องว่างระหว่างวัย ระหว่างพ่อแม่ ผู้สูงอายุ กับลูกหลาน ที่ไม่ค่อยได้พูดคุยกัน หรือหากจะเรียกการปฏิสัมพันธ์แบบนานๆ ครั้ง ว่า การห้ามปราม ดุด่า

ส่งผลให้ “วัยโจ๋” ของตำบลค่อยๆ ถอยห่างจากครอบครัว จนกระทั่งไปรวมกลุ่มกันมั่วสุม บางรายเกี่ยวพันกับสิ่งเสพติด และนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในที่สุด

ดังนั้น “พาแลงสัญจร” จึงเกิดขึ้นเพื่อเป็นช่องทางในการให้ความรู้ รวมถึงสอดแทรกวิธีการแก้ปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่น ให้คนในทุกช่วงวัยของชุมชนได้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

ซึ่งคำว่า “พาแลง” ในภาษาอีสาน มีความหมายถึงการกินอาหารเย็นร่วมกัน ดังนั้น รูปแบบกิจกรรมที่ “กลุ่มฮักหนองแซ่” จะทำคือ

เป็นตัวตั้งตัวตีในการนัดหมายกับคนในชุมชน ให้แต่ละบ้านเตรียมข้าวปลาอาหาร โดยจะช่วยกันทำและร่วมกันกิน ณ บ้านใดบ้านหนึ่งซึ่งรับเป็นเจ้าภาพพาแลงในช่วงเย็นค่ำ ก่อนจะเปิดวงพูดคุยในประเด็นเด็กและเยาวชนในกลางบรรยากาศแบบเป็นกันเอง

“เป้าหมายหลักของอยากให้คนในชุมชนได้มานั่งกินข้าวและคุยกันถึงความเป็นไปของเยาวชน ทุกวันนี้มีปัญหาอย่างไร แล้วพวกเราจะดูแลลูกหลานของเราได้อย่างไร” อนันต์ แยมสมัย ผู้ใหญ่บ้านหนองแซ่ และแกนนำกลุ่มฮักหนองแซ่ เล่าถึงความตั้งใจที่จะดึงชุมชนมาช่วยกันดูแลเด็ก

“โดยรูปแบบการทำงานของสมาชิกกลุ่มฮักหนองแซ่ เป็นเหมือนกิจกรรมเสริมที่เกิดขึ้นในมื้ออาหารนั้นๆ เริ่มจากการจะตั้งคำถามชวนคิด เพื่อให้ทุกคนเห็นว่า แท้จริงแล้ว เรื่องเพศ ไม่ใช่แค่การมีเพศสัมพันธ์ไม่ใช่เรื่องในมุมลบตลอดเวลา จากนั้นเมื่อชาวบ้านเริ่มเปิดใจต่อเรื่องเพศ ทางกลุ่มก็จะค่อยๆ ใส่ความรู้ให้ผู้ใหญ่เห็นว่าเรื่องเพศเป็นทักษะในชีวิตที่เด็กทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้เพื่อสามารถปฏิบัติตัวได้ ขณะที่พ่อแม่ผู้ปกครอง ครู ตลอดจนผู้ใหญ่ทุกคนเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญของเด็กๆ ที่สำคัญจะต้องใช้วิธีการสื่อสารอย่างเหมาะสม ไม่ใช่ดุด่าเหมือนที่ผ่านมา”

ผลคือ การทำงานในรูปแบบ “กลุ่มพาแลงสัญจร” นำมาซึ่งการเปลี่ยนที่ดีขึ้นให้กับชุมชน ช่วยให้ครอบครัวและชุมชนตระหนักถึงพลังของตนเองในการดูแลปกป้องลูกหลาน โดยเริ่มต้นจากการมีมุมมองที่เหมาะสมทั้งต่อเด็ก เยาวชน และประเด็นเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตอย่างแยกไม่ได





“สุนทรียสนทนา”

เปิดใจเรื่องเพศกับ “กลุ่มคนวัยใส”



ที่บอกแบบนี้ ก็เพื่อจะสื่อให้เห็นว่า การทำงานของกลุ่มนี้ไม่เพียงแต่พูดคุยให้ความรู้ แต่พวกเขายังทำหน้าที่เป็น “เพื่อนที่ดี” น่าคบหา น่าไว้วางใจ มากพอที่เด็กๆ วัยรุ่นในชุมชนจะยอมมาขอเล่าปัญหา ขอคำปรึกษา ขอคำแนะนำ การแก้ปัญหาเรื่องเพศที่พวกเขากำลังเผชิญ โดยไม่ต้องหวั่นเกรงว่า “กลุ่มคนวัยใส” จะไปเล่าต่อให้ต้องอับอาย

การเป็นเพื่อนที่ดีของเด็กๆ นั้น **“ศรียา สิงห์ทองวรรณ” และ “สุดาพร นาคพัก” ในฐานะผู้ก่อตั้งกลุ่มคนวัยใส ต.ดอนแก้ว อ.สารภี จ.เชียงใหม่** เล่าให้เราฟังว่า

“เราใช้รูปแบบกิจกรรมการสนทนากลุ่มย่อยที่เรียกว่า สุนทรียสนทนา บรรยากาศในวงสนทนา จะทำให้ผู้ที่เข้าร่วม ซึ่งมีทั้งวัยรุ่นก่อนวัยรุ่น วัยรุ่น รู้สึกปลอดภัยและสะดวกใจที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะเรื่องเพศ โดยผู้ที่นำการสนทนาจะถามความสนใจประเด็นที่เขายกมาพูดคุย จากนั้นจะสอดแทรกความรู้ต่างๆ ลงไป”

ความรู้ในที่นี้ **“พีสุดาพร”** ขยายความว่า ทีมจะมีชุดข้อมูลความรู้ในทุกประเด็นที่เยาวชนอยากรู้ เพื่ออธิบายให้พวกเขาเข้าใจมากที่สุดเท่าที่จำทำได้ไม่ว่าจะเป็น ชุดข้อมูลการเรียนรู้ความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย, การเตรียมตัวสู่วัยรุ่น, การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย, ความเชื่อกับความจริงเรื่องเพศ

เด็กๆ ที่เข้าร่วมกิจกรรม จะจำกัดจำนวนให้ไม่เกิน 8-10 คน เพื่อสร้างความใกล้ชิด ความไว้วางใจ และสร้างความปลอดภัยในความลับให้กับเด็กๆ เพื่อป้องกันการล้อหรือการพูดคุย

โดยระยะความถี่ของกิจกรรม จะขึ้นอยู่กับความพร้อมของเด็ก แต่จะจัดต่อเนื่องจนครบ 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งจะใช้ชุดความรู้ที่ตรงกับสิ่งที่เขาอยากรู้ เข้าไปอธิบาย พูดคุย และเพิ่มเติมคำแนะนำที่เหมาะสมกับปัญหานั้น

“พีศรียา” เล่าให้ฟังถึงผลที่ได้จากกิจกรรมนี้ “ตลอด 2 ปี ที่กลุ่มเดินทางทำงานกับคนในชุมชน ถือว่ากิจกรรมสุนทรียสนทนาตอบเจตน์ของชุมชน กิ่งเมืองกิ่งชนบท ที่พ่อแม่จำนวนมากต้องใช้เวลากับการทำงานหารายได้ ทำให้การพูดคุยกันในครอบครัวลดน้อยลง ผู้ปกครองจำนวนไม่น้อยขาดทักษะการสื่อสารกับลูก ทำให้เด็กและเยาวชนขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศอย่างเหมาะสม ตั้งแต่เรื่องใกล้ตัว เช่น การดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย อวัยวะเพศ หรือเรื่องไกลๆ เช่น การจัดการความรักความสัมพันธ์เพื่อนกับแฟน”

“สุนทรียสนทนา” จึงเป็นการเปิดพื้นที่ให้เยาวชนเข้าใจเรื่องเพศ และให้ผู้ปกครองเข้าใจวัยรุ่น ลดปัญหาช่องว่างที่เกิดจาก **“เรื่องเพศ”** ลดความเห็นห่างในครอบครัว ที่สำคัญ ลดปัญหาที่เกิดจากความไม่เข้าใจเรื่องเพศให้กับชุมชน



จับ “สุขภาวะ” ใส่ “พนักงาน”

สร้างอนาคต “องค์กรไทยในฝัน” ช่วยพัฒนาชาติ



ธงที่ปักไว้ด้วยความหวังว่า อยากให้ “คนไทยสุขภาพดีถ้วนหน้า” จึงเป็นที่มาของการเสริมสร้างความเข้มแข็งด้าน “สุขภาวะ” ใน 4 มิติ ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยงด้านอาหาร ออกกำลังกาย เหล้า และ บุหรี่ ที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กำลังขับเคลื่อนไปสู่ “องค์กร” และ “แรงงานไทย” ตามแนวคิด “Happy Workplace” ที่สอดคล้องกับหลักการ “Healthy Workplaces” ขององค์การอนามัยโลก และ “Decent Work” ขององค์การแรงงานระหว่างประเทศ

ที่เป็นเช่นนั้นเพราะข้อมูลสำนักสถิติแห่งชาติระบุว่า ปัจจุบัน ประเทศไทยมีแรงงานที่ขึ้นทะเบียนกับสำนักงานประกันสังคมกว่า 10 ล้านคน ในสถานประกอบการทุกขนาดกว่า 400,000 แห่ง แรงงานและองค์กรจึงกลายเป็นกลุ่มเป้าหมายใหม่ในการเข้าไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ยังมีข้อมูลจาก ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่ปรึกษากองทุน สสส. ตอกย้ำให้เห็นภาพชัดเจน ว่าทำไมควรดันเรื่องสุขภาวะเข้าไปให้คนกลุ่มนี้ โดยระบุว่า ในปี 2549 โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ (HITAP) พบว่า ตัวเลขความเสียหายทางเศรษฐกิจ จากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีมูลค่ากว่า 150,000 ล้านบาท หรือคิดเป็นประมาณ 2% ของ GDP และปฏิเสธไม่ได้ว่า แรงงานในระบบก็เป็นส่วนหนึ่งที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ ผลเสียจากการดื่มเหล้ายังกระทบกับตัวผู้ดื่ม รวมถึงคนรอบข้าง และยังสร้างภาระด้านสาธารณสุขและสังคมให้กับประเทศไม่น้อย



ส่วนปัญหาสุขภาพทั้งในระดับประเทศและระดับนานาชาติในปัจจุบัน ที่นำไปสู่การเสียชีวิตอันดับต้นๆ ที่ปรึกษากองทุน สสส. ระบุเพิ่มว่า คือการเจ็บป่วยด้วย “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” หรือ “NCDs” ได้แก่ โรคอ้วนและน้ำหนักเกิน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน อันเกิดมาจากดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ พฤติกรรมการบริโภคและมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม



ขณะที่ รศ.จุมพล รอดคำดี ประธานคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 5 สสส. ให้ข้อมูลเสริมว่า สัดส่วนของผู้ที่มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงในประเทศไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบระหว่าง ปี 2547 กับ ปี 2552 เห็นได้ชัดว่าผู้ที่มีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นจาก 28.7% เป็น 34.7% ส่วนผู้ที่มีภาวะอ้วนลงพุง เพิ่มขึ้นจาก 26.1% เป็น 32.1% และหากย้อนดูข้อมูลของประเทศไทยในรอบ 18 ปีที่ผ่านมา พบว่ามีคนอ้วนเพิ่มขึ้นถึง 3 เท่า

“โรคอ้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่พัฒนาต่อเนื่องไปเป็นโรคร้ายแรง และส่งผลให้ประเทศต้องสูญเสียงบประมาณด้านสาธารณสุขกว่า 200,000 ล้านบาทต่อปี” รศ.จุมพล กล่าว

เกี่ยวกับเรื่องนี้ หัวเรือใหญ่อย่าง ทพ.กฤษดา เรืองอารีรัชต์ ผู้จัดการกองทุน สสส. เผยถึงกรอบยุทธศาสตร์การดำเนินงานแก้ไข ปัญหาไว้คร่าวๆ ภายในงานสัมมนาวิชาการ Happy Workplace Working Group Meeting 2015 หรือ “สุขภาพของพนักงาน คือพื้นฐานขององค์กรแห่งความสุข” ให้ฟังว่า

“ตั้งแต่ปี 2558-2560 สสส.จะให้ความสำคัญกับการสนับสนุนการบูรณาการการทำงานของภาคีเครือข่าย ตามปัจจัยเสี่ยงด้านอาหาร ออกกำลังกาย เหล้า และบุหรี่ เพื่อสร้างเสริมคุณภาพชีวิตดี ของคนทำงานในองค์กรและสถานประกอบการ”

ทาง ศ.นพ.อุดมศิลป์ กล่าวเสริมว่า สสส. ยังมุ่งเน้นการเสริมสร้างความเข้มแข็ง ของกลไกการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีเป้าหมายลดจำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่ดื่มแอลกอฮอล์ให้เหลือน้อยกว่า 27% ในปี 2563 จากตัวเลข ปี 2554 อยู่ 31.5% ซึ่งหากองค์กรสุขภาวะ หรือ Happy Workplace เห็นความสำคัญ และเข้าร่วมรณรงค์ เชื่อมมั่นว่าจะช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้แน่นอน





ซึ่งเป็นนิมิตหมายที่ดี เพราะ นพ.ชาญวิทย์ วสันต์ธนารัตน์ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สสส. ยกมือตอบรับคำขอดังกล่าว

“องค์กรเป็นเป้าหมายและกลไกสำคัญ ในการขับเคลื่อนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสร้างเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของบุคลากร ครอบครัว รวมถึงผู้เกี่ยวข้อง หากองค์กรกลายเป็นองค์กรสุขภาวะแล้ว เราสามารถใช้ศักยภาพขององค์กร พัฒนาและสร้างเสริมชุมชน ให้กลายเป็นสังคมสุขภาวะในระยะยาวอย่างยั่งยืนได้”

นพ.ชาญวิทย์ กล่าวต่อว่า การสัมมนาครั้งนี้ จะทำให้ทราบสถานการณ์และแนวทางการบูรณาการการทำงานเชิงประเด็นสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว พร้อมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจากขององค์กรภาคธุรกิจต้นแบบ เช่น บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด และบริษัท ปูนซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) ซึ่งจะเป็นตัวอย่างขยายผลการดำเนินงานสู่สถานประกอบการอื่นๆ ต่อไป

เพื่อ “แรงงานไทย” กว่า 10 ล้านคน มีสุขภาพดีถ้วนหน้า แคมป์ประสิทธิภาพการทำงานมีคุณภาพมากขึ้น เกิดเป็นความมั่นคงด้านสังคม ช่วยสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ที่สำคัญลดความสูญเสียงบประมาณด้านสาธารณสุขของประเทศได้มหาศาล จึงถึงเวลาที่ “องค์กร” ต้องเปลี่ยน!



สุขภาพดี



ปลอดภัย



ผ่อนคลาย



หาความรู้



ทางสงบ



น้ำใจงาม



สังคมดี



ครอบครัวดี



กุญแจสู่ความเป็น “องค์กรที่ยั่งยืน”

อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ และผู้จัดการโครงการโภชนาการสมวัย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวไว้ว่า

- ✓ **อันดับแรก คือ** ตัวผู้นำองค์กร ต้องมีวิสัยทัศน์ก้าวไกล ให้ความสำคัญเรื่องสุขภาพของพนักงาน ในองค์กรเป็นอันดับต้นๆ มีความมั่นคงพอที่จะกลั่นทุนเรื่องสุขภาพมากกว่าการแสวงหาผลกำไร
- ✓ **อันดับสอง คือ** นโยบายขององค์กรหรือบริษัทต้องชัดเจน และต้องมีแผนการทำงานด้านสุขภาพ เข้ามารองรับ
- ✓ **อันดับสาม คือ** การมีแกนนำและทีมเวิร์คที่เข้มแข็ง กระตือรือร้นในการสรรค์สร้างกิจกรรม เพื่อสุขภาพ

นอกจากนี้ ควรสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ และควรสร้างแรงจูงใจให้กับพนักงานอยู่เสมอ ท้ายสุดคือ มีการติดตาม ควบคุมการทำงานอยู่ตลอดเวลา ส่วนการดำเนินงานเพื่อให้เกิดความยั่งยืน ต้องทำต่อเนื่องอย่างน้อย 5 ปี จึงจะประสบความสำเร็จ



ปัจจัยสำคัญ
ที่จะเป็นกุญแจนำไปสู่
การเสริมสร้างองค์กร
ให้ได้อย่างยั่งยืน

SCG ตัวอย่างองค์กรที่ดี “HAPPY WORKPLACE”

สำหรับองค์กรสุขภาวะอย่างบริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) ได้รับรางวัลเรื่องอาหารและออกกำลังกายภายในองค์กร เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับพนักงาน โดย “คุณวินัส อัสวสิทธิถาวร” ผู้อำนวยการสำนักงานสื่อสารองค์กร บริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) บอกว่า บริษัทให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของพนักงาน จึงได้รับรางวัลให้มีการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว โดยกิจกรรมต้องสนุก ไม่น่าเบื่อ อย่างการจัดกิจกรรมขยับร่างกาย วันละ 2 รอบ คือ เวลา 10 โมงเช้า และบ่าย 2 โมง และออกกำลังกายหลังเลิกงาน อย่างการเต้นแอโรบิก

“สิ่งสำคัญคือ เราต้องเข้าถึงตัวของบุคลากรโดยตรง และการเข้าร่วมกิจกรรมของผู้นำในองค์กร เป็นอีกแรงผลักดันที่ทำให้พนักงานหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพและอยากออกกำลังกาย”

“สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่แค่ให้พนักงานผ่านการเข้าร่วมโครงการเท่านั้น แต่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของพนักงานภายในองค์กร เพราะความสุขโดยแท้จริงนั้น คือการไม่มีโรคเป็นลาภประเสริฐ” นางสาววินัส กล่าวทิ้งท้าย



ปัจจุบันกระแสนิยมในการดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทย เป็นที่ยอมรับกัน
เพิ่มมากขึ้น “ลูกประคบ” นับเป็นอีกหนึ่งภูมิปัญญาของบรรพบุรุษไทย ที่ใช้สมุนไพรที่
มีอยู่ในท้องถิ่นนำมาใช้ในการรักษา โดยเฉพาะนำมาลดอาการปวดเมื่อย อาการบวม
ลดการเกร็งและอักเสบของกล้ามเนื้อ ช่วยเรื่องของการไหลเวียนโลหิต เป็นต้น



“เอาชนะภูมิแพ้” ด้วยลูกประคบสมุนไพร

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สสส. จึงได้จัดกิจกรรม
“เอาชนะภูมิแพ้ ครั้งที่ 2” บรรยายการ
ดูแลสุขภาพตามวิถีแพทย์แผนไทยโดย
อาจารย์ชินรติ วีระวุฒวงศ์ ผู้เชี่ยวชาญ
ด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้การ
ทำลูกประคบสมุนไพร ซึ่งเป็นวิธีการ
บำบัดรักษาตามแพทย์แผนไทยอีกด้วย



อาจารย์ชินริณี อธิบายว่า โรคภูมิแพ้เป็นหนึ่งในภาวะเรื้อรังที่พบมากที่สุดทั่วโลก โดยเริ่มเกิดขึ้นในระยะแรกตั้งแต่วัยทารก หรือเด็กเล็ก และบ่อยครั้งที่จะอยู่ไปจนตลอดชีวิต โดยโรคภูมิแพ้ยอดฮิตที่คนไทยเป็นมากที่สุด คือโรคภูมิแพ้ทางอากาศ โรคภูมิแพ้ผิวหนัง โรคภูมิแพ้อาหาร และโรคภูมิแพ้ยา

“คนเราเกิดมาในร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 เรียกว่าธาตุเจ้าเรือนซึ่งเป็นธาตุประจำตัวประกอบด้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งหากขาดสมดุลร่างกายจะเจ็บป่วย ซึ่งการคืนสมดุลให้ธาตุทั้ง 4 นั้น หลักและวิธีการรักษาโรคของแพทย์แผนไทยประกอบด้วย 1.ปัจจัยที่ธรรมชาติกำหนด ได้แก่ ธาตุเจ้าเรือน ฤดูกาล สุริยจักรวาล ความพอใจใจ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย 2.ปรับปรุงพฤติกรรมที่เป็นมูลเหตุเกิดโรค 3.การรักษาด้วยการใช้อาหารหรือยาสมุนไพร ปรับให้ธาตุสมดุลและ 4.การรักษาด้วยการนวด ประคบสมุนไพร อบสมุนไพร”

สำหรับตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำ “ลูกประคบตัว” อาจารย์ชินริณี ให้ข้อมูลว่า ประกอบด้วย 1.โพล แก้วบดเมื่อย ลดการอักเสบ ฟกช้ำ 2.ขมิ้นชัน แก้อาการผิวหนัง ช่วยลดการอักเสบ 3.ผิวมะกรูด หรือใบมะกรูด มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน 4.ตะไคร้บ้าน แต่งกลิ่น 5.ใบมะขาม ช่วยทำความสะอาดผิวหนัง แก้ฟกบวม 6.ใบส้มป่อย แก้อาการผิวหนังช่วยบำรุงผิว ลดอาการคัน 7.ขมิ้นอ้อย รักษาอาการบวม ฟกช้ำ 8.ว่านเปราะหอม ช่วยขับพิษจากผิว ทำให้เลือดลมดี ผิวพรรณเปล่งปลั่ง 9.ว่านนางคำ ใช้ตำพอกแก้ฟกช้ำ และข้อเคล็ด 10.เกลือแกง ช่วยดูดความร้อน และพาตัวยาซึมผ่านทางผิวหนัง 11.การบูร แต่งกลิ่น แก้หวัด บำรุงหัวใจ และ 12.พิมเสน แต่งกลิ่น แก้พุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ

ส่วนตัวยาสุนัขที่ใช้ทำ

“ลูกประคบหัว” ประกอบด้วย

1. **อัญชัน** บำรุงเส้นผมให้ดกดำ
2. **ว่านเปราะหอม** ช่วยขับพิษจากผิว ทำให้เลือดลมดี
3. **ผิวมะกรูด หรือใบมะกรูด** แก้ลมวิงเวียน
4. **งาดำ** บำรุงเส้นผม ลดอาการคัน
5. **เกลือแกง** ช่วยดูดความร้อน และพาตัวยาซึมผ่านทางผิวหนัง
6. **การบูร** แต่งกลิ่น แก้หวัด บำรุงหัวใจ
7. **พิมเสน** แต่งกลิ่น แก้พุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ

ด้านวิธีทำนั้น ผู้เชี่ยวชาญด้าน

การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมให้ข้อมูลว่า เริ่มจากการล้างสมุนไพรให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแหลก จากนั้นใส่สมุนไพรที่เตรียมพร้อมเกลือ พิมเสน การบูร คลุกให้เข้ากัน แล้วนำสมุนไพรที่ผสมไว้มาใส่ผ้าห่อเป็นลูก (ลูกละ 200 กรัม) รัดด้วยเชือกให้แน่น

“เมื่อมัดเชือกแล้วให้นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งไอน้ำให้ร้อนประมาณ 10-15 นาที แล้วนำไปประคบบริเวณที่ต้องการ”



ส่วนขั้นตอนการประคบ อาจารย์

ชินริณี บอกว่าให้จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสมในท่านั่งหรือนอน นำลูกประคบที่นึ่งจนร้อนมาทดสอบความร้อน โดยแตะที่ท้องแขนหรือหลังมือก่อนนำไปประคบ เมื่อลูกประคบคลายความร้อน จึงเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน

“ข้อควรระวังคือห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป แต่ให้ใช้ผ้าขนหนูรองบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เป็นแผลมาก่อน ส่วนผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก ผู้สูงอายุต้องระวัง เพราะการตอบสนองต่อความร้อนช้า และไม่ควรประคบเมื่อมีอาการอักเสบ หรือบวมใน 24 ชั่วโมงแรก เพราะอาจทำให้มีอาการบวมมากขึ้น”

ด้าน คุณศิริพร รัตนวงศ์ไพบูลย์

อายุ 42 ปี พนักงานบริษัทเอกชน

ผู้ร่วมกิจกรรมเล่าถึงกิจกรรมว่าปกติมักจะมีอาการปวดหลัง เพราะนั่งทำงานนานๆ และมักจะหายาแก้ปวดมารับประทานเอง แต่หากกินยาสะสมนานๆ จะไม่ดีกับร่างกาย ดังนั้นจึงอยากเรียนรู้เรื่องสมุนไพร เพราะเป็นเหมือนธรรมชาติบำบัด ส่วนวิธีการทำลูกประคบสมุนไพรนั้นไม่ยาก สามารถทำกลับไปทำเองได้

ด้วยเหตุนี้ การสืบสานการทำ “ลูกประคบ” อีกหนึ่งภูมิปัญญาไทยล้ำค่าที่มีมาแต่โบราณ จึงควรรักษาไว้ให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้ต่อไป





สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เกมส์ สาเหตุวัยโจ๋นอนไม่พอ



“
วิจัยพบทำให้หลับยากขึ้น
พักผ่อนไม่เพียงพอ
กระทบการเรียนรู้

แนะออกคำแนะนำใหม่
ลดเวลาจอหน้าจอก่อนเข้านอน

”

สำหรับผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นในยุคสังคม
ก้มไม่เงยอย่างปัจจุบันนี้ คงต้องเคยสงสัยกันบ้างละ
ว่าทำไมลูกๆ ถึงได้ดูไม่ค่อยสดใสกันเลยในตอนเช้าๆ
ที่ต้องตื่นไปเรียนหนังสือ หลายคนแทบจะเรียกได้ว่า
ต้องชะงักออกจากเตียงกันเลยทีเดียวจะลุกได้ ทั้งๆ
ที่ก็เห็นเด็กๆ ปิดไฟเข้านอนกันไม่ได้จะดิ๊กตื่นมากนักร
และหากลองได้นึกๆ ดูว่าก่อนนอนนั้นเด็กๆ ทุกวันนี้
(กระทั่งผู้ใหญ่ก็ตาม) ทำกิจกรรมอะไรบ้าง แทบจะ
ทุกคนจะต้องตอบว่า “เล่นมือถือ” หรือ “อยู่หน้า
คอมพิวเตอร์” ซึ่งกิจกรรมที่ต้องใช้สายตาจับจ้อง
ไปที่จออุปกรณ์สื่อสารหรืออิเล็กทรอนิกส์ที่มีแสง
สว่างแบบนี้เองที่ ทีมนักวิจัยจากประเทศนอร์เวย์
ศึกษาพบว่าเป็นปัจจัยบั่นทอนการนอนของวัยรุ่นใน
ยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งในส่วนที่ทำให้เด็กต้อง
ใช้เวลาข่มตานอนยาวนานขึ้น และทั้งที่ทำให้เบียดเบียน
จำนวนชั่วโมงการนอนจนมีเวลานอนจริงๆ ลดน้อย
ลงไปมาก

การวิจัยที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ผลในวารสารการแพทย์
บีเอ็มเจ โอเพ่น ซึ่งเป็นวารสารการแพทย์ของสมาคม
แพทยอังกฤษนี้ เป็นการติดตามศึกษาพฤติกรรมการใช้
เวลาจอหน้าจอก่อนนอนหรืออิเล็กทรอนิกส์
ของวัยรุ่นในนอร์เวย์จำนวน กว่า 10,000 คน ซึ่ง

มีอายุระหว่าง 16 ถึง 19 ปี ทั้งนี้การวิจัยดังกล่าวนี้เริ่มทำกันในปีค.ศ.2012 โดยเน้นตรวจสอบจำนวนเวลาที่เด็ก ๆ วัยรุ่นใช้ไปกับอุปกรณ์เหล่านี้ในแต่ละวันนอกเหนือไปจากการใช้คอมพิวเตอร์หรือแท็บเล็ตในระหว่างเรียนหนังสือในห้องเรียน ข้อมูลเรื่องพฤติกรรมการใช้สื่อเหล่านี้ นักวิจัยได้นำมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับรูปแบบการนอนของผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อดูว่าจำนวนเวลาการใช้สื่อสมัยใหม่ จำนวนชั่วโมงที่เด็กวัยรุ่นนอนกันแต่ละวัน มีความสัมพันธ์กันหรือเปล่าและอย่างไร? ซึ่งผลการศึกษาที่ได้พบว่า วัยรุ่นที่ใช้เวลารวมทั้งวันในการดูหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สมัยใหม่มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน จะมีความเป็นไปได้ที่จะมีเวลาพักผ่อนนอนหลับจริงๆ ในเวลากลางคืนน้อยกว่า 5 ชั่วโมง และนอกจากนี้แล้วยังพบว่าเด็กที่ให้เวลากับการจ้องหน้าจอมือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ จอเกมส์ หรือแม้แต่กระทั่งเครื่องเล่นเอ็มพี 3 เป็นเวลาหลายชั่วโมงระหว่างวันแบบนี้ประมาณ 49% ต้องใช้เวลามากกว่า 60 นาทีในการนอนให้หลับทั้งๆ ที่โดยปกติแล้วคนเรามักจะใช้เวลาตั้งแต่ล้มหัวลงนอนจนถึงตอนที่หลับจริงๆ ไม่เกินครึ่งชั่วโมง

สำหรับสาเหตุว่าแล้วทำไมการมองจออุปกรณ์สื่อสารและอิเล็กทรอนิกส์นานๆ จึงส่งผลกระทบต่อกระบวนการนอน หัวหน้าที่นักวิจัยมารี โฮซิง ซึ่งทำงานอยู่ที่ ศูนย์ระดับภูมิภาคเพื่อสุขภาพเด็กในเมืองบาร์เกิน ประเทศนอร์เวย์ อธิบายว่า ประการแรกคือเหตุผลง่ายๆ ที่ว่า การใช้เวลากับสื่อเหล่านี้นานๆ ทำให้ติด เล่นเพลิน จนกินเวลาเข้านอนไปซะมาก ส่วนเหตุผลอีกข้อที่ที่นักวิจัยได้วิเคราะห์ไว้คือ ตัวแสงจ้าๆ ที่ออกมาจากอุปกรณ์เหล่านี้เองที่เชื่อว่าจะทำให้เกิดผลกระทบต่องจรการหลับและการตื่นที่สมองคนเราประมวลผลจากการรับแสงทางสายตา แล้วส่งร่างกายอีกทีหนึ่งว่า ช่วงเวลานี้คือเวลาที่ควรต้องนอน และช่วงเวลานี้คือเวลาที่ต้องตื่นแล้ว อีกทั้งปัจจัยทางกายอื่นๆ ก็พบว่าอาจจะมีส่วนทำให้เกิดการรบกวนการนอนได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น เรื่องของการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ความตึงเครียดของระบบประสาท หรือแม้แต่การปวดหัว เป็นต้นว่า จากการเล่นเกมเป็นเวลานานๆ นอกจากนี้แล้วเนื้อหาของสื่อ ทั้งภาพ และข้อความที่เรารับรู้ก่อนเวลาเข้านอนก็มีส่วนสำคัญต่อการรบกวนการนอนหลับได้เช่นกัน ยกตัวอย่างเช่น ภาพ หรือข้อมูลที่ก่อให้เกิดการกระตุ้นอารมณ์ตื่นเต้น ซึ่งในความเป็นจริงแล้วช่วงเวลา ก่อนที่เราจะเข้านอนควรเป็นช่วงที่คนเราได้ผ่อนคลาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจเพื่อที่จะได้นอนหลับพักผ่อนอย่างสบายๆ

นอกจากนี้แล้วยังที่ข้อเท็จจริงที่น่าเป็นห่วงประการหนึ่งสำหรับเรื่องพฤติกรรมกาติดสื่อสังคมออนไลน์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในยุคปัจจุบันนี้ ที่มีการเปิดเผยออกมาทางผลการวิจัยล่าสุดในสหรัฐอเมริกาที่พบว่า วัยรุ่นแทบจะทุกคน (97%) ยอมรับว่าต้องมีอุปกรณ์สื่อสารอิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ เช่นนี้อยู่ในห้องนอนด้วยเสมออย่างน้อยหนึ่งชิ้น จุดนี้เองที่ทำให้ให้นักวิจัยหลายสำนักถึงบางอ้อว่าทำไมในช่วงอย่างน้อยสักสิบปีก่อนหน้านี้เป็นต้นมาจึงพบว่าวัยรุ่นอเมริกันมีแนวโน้มมีปัญหาเรื่องการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ และมีสภาพการนอนหลับที่ไม่ได้คุณภาพอย่างที่ควรจะเป็นกันมากขึ้น

ในขณะที่คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองที่ออกโดยสถาบันวิชาการด้านกุมารเวชศาสตร์อเมริกันมาตั้งแต่ปีค.ศ.2004 โฉนั้ระบุแต่เพียงว่า ผู้ปกครองควรห้ามมิให้มีเครื่องรับโทรทัศน์ในห้องนอนลูกเพื่อการหลับนอนพักผ่อนที่ถูกหลัก กล่าวคือวัยรุ่นวัยเรียนควรได้มีเวลานอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอวันละ 8 ถึง 9 ชั่วโมงถึงจะสามารถตื่นนอนมาพร้อมความรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ซึ่งปัจจุบันนี้การห้ามไม่ให้มีทีวีในห้องนอนลูกเพียงอย่างเดียว กลายเป็นคำแนะนำที่ล้าสมัยไปเสียแล้วนับตั้งแต่ มีของเล่นอิเล็กทรอนิกส์ใหม่ๆ เกิดขึ้นมาบนโลกใบนี้ โดยเฉพาะสมาร์ตโฟน

หลายฝ่ายมองว่าถึงเวลาแล้วที่จะได้ปรับปรุงคำแนะนำดังกล่าวเพื่อให้มีความทันสมัย และให้พ่อแม่ผู้ปกครองนำไปใช้ได้จริง ซึ่งจากผลการวิจัยของทีมนักวิจัยจากประเทศนอร์เวย์ยังพบด้วยว่า ผลของการนอนไม่เพียงพอในกลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษา มีความสัมพันธ์กับปัญหาเรื่องการขาดเรียนอย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นนักวิจัยจึงได้ให้ข้อสังเกตไว้ว่า ผู้ปกครองควรจำกัดให้ลูกๆ ของตัวเองใช้เวลาไปกับอุปกรณ์ต่างๆ เหล่านี้ที่นอกเหนือไปจากการใช้ในในห้องเรียนให้เหลือเพียงวันละ 1-2 ชั่วโมงโดยรวม ทั้งนี้ต้องนับรวมเวลาการใช้อุปกรณ์ต่างๆ เข้าด้วยกันให้หมด ไม่ว่าจะเป็น มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ทีวี และอื่นๆ โดยหลักเกณฑ์เรื่องจำกัดเวลานี้จริงๆ สถาบันวิชาการฯ ก็ได้แนะนำไว้แล้วหากแต่จำกััดไว้เพียงเวลาของการดูหน้าจอทีวีเท่านั้น ซึ่งหากนำมาประยุกต์รวมกับผลการวิจัยล่าสุดจากนอร์เวย์ ด้วยการนับรวมเวลาการจ้องหน้าจออื่นๆ เข้าไปด้วย เชื่อว่าน่าจะช่วยลดปัญหาเรื่องการนอนของวัยรุ่นยุคนี้ได้เป็นอย่างดี



อังกฤษเตรียมห้ามสูบบุหรี่ในรถเมื่อมีเด็กไปด้วย



รัฐสภาประเทศอังกฤษได้ผ่านร่างกฎหมายบังคับให้ผู้ขับรถทุกคนต้องไม่สูบบุหรี่ขณะเดินทางร่วมกับเด็ก อายุต่ำกว่า 18 ปี ลงมา โดยกฎหมายใหม่นี้จะมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม ปีนี้เป็นต้นไป โดยสมาคมโรคปอดอังกฤษเปิดเผยว่าการผ่านร่างกฎหมายขึ้นนี้นับเป็นความสำเร็จครั้งสำคัญในการต่อสู้เพื่อปกป้องสิทธิของเด็กเพื่อให้รอดพ้นจากการสูดดมควันบุหรี่มือสองจากผู้ปกครอง ซึ่งปีๆ หนึ่งมีเด็กในอังกฤษกว่า 430,000 รายต้อง

สูดดมควันบุหรี่ในรถ ต่อไปนี้ผู้ฝ่าฝืนต้องระวางโทษปรับครั้งละ 50 ปอนด์ ขณะที่ทีมจากมหาวิทยาลัยแมคกิลล์ในประเทศแคนาดาค้นพบว่า นอกจากโรคต่างๆ มากมายที่เราทราบกันดีอยู่แล้วว่าเกิดจากผลของการสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด และอื่นๆ การสูบบุหรี่ยังส่งผลให้เปลือกสมองบางลงเร็วกว่าปกติ จนทำให้เกิดความเสี่ยงที่จะเกิดปัญหาเรื่องความจำถดถอยเร็วกว่าปกติ ผลการวิจัยนี้เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านจิตเวชศาสตร์ระดับโมเลกุล...ด้านนายแพทย์ใหญ่สหรัฐฯ ออกมาแถลงว่า จากที่เคยพบกันมาปีๆ หนึ่งมีคนอเมริกันเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ราวๆ 480,000 คน นั้น หลังจากมีการวิเคราะห์ข้อมูลกันใหม่พบว่าตัวเลขที่น่าจะใกล้เคียงกับความเป็นจริงมากกว่าคือ 575,000 คนต่อปี ซึ่งแสดงให้เห็นว่าพิษภัยจากบุหรี่นั้นร้ายแรงกว่าที่เคยทราบกันมามากมายนัก

บุหรี่ไฟฟ้าระเบิดในร้านเหล้า พนักงานบาดเจ็บหามส่งรพ.



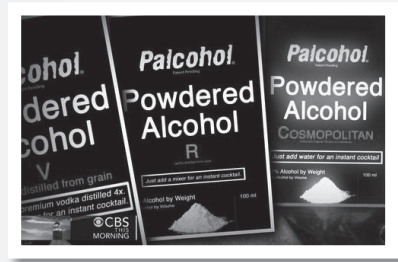
มีรายงานข่าวจากรัฐแคลิฟอร์เนียประเทศสหรัฐอเมริกาว่าเกิดเหตุบุหรี่ไฟฟ้าระเบิดในร้านขายน้ำเมาแห่งหนึ่ง ทำให้มีพนักงานชายได้รับบาดเจ็บที่ใบหน้าอย่างรุนแรงจนต้องหามส่งโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ซานดิเอโก นอกจากนี้แล้วเศษชิ้นส่วนจากบุหรี่ไฟฟ้ายังก่อให้เกิดความเสียหายต่อตู้โชว์ในร้านแห่งนี้ด้วย ส่วนสาเหตุและรายละเอียดของการระเบิดนั้นยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด ด้านรัฐเท็กซัสซึ่งเป็นเพียง 1 ใน 9 รัฐ

ของสหรัฐที่อนุญาตให้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าอยู่ขณะนี้ มีแนวโน้มผ่านรัฐบัญญัติให้ควบคุมการจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแล้วหลังจาก มีการทำประชาพิจารณ์กันโดยมีความเป็นไปได้อย่างมากว่าต่อไปจะห้ามมิให้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแก่เด็กตามกฎหมายเดิมว่าด้วยการคุ้มครองผลิตภัณฑ์ยาสูบ และยิ่งไปกว่านั้นแล้ว ต่อไปยังจะพิจารณาให้มีการจัดเก็บภาษีบาป ที่ปกติจัดเก็บอยู่แล้วกับสินค้าจำพวก เหล้าและบุหรี่อีกด้วย ขณะที่เมืองแลงคาเชอร์ ประเทศอังกฤษมีนักโทษรายหนึ่งชื่อ พอล แบล็คที่ถูกจำคุกตั้งแต่ปีค.ศ.2009 ได้ยื่นเรื่องร้องเรียนต่อศาลคัดค้านข้อกฎหมายห้ามไม่ให้นักโทษเข้าถึงโทรศัพท์ โดยนักโทษรายนี้อ้างเหตุผลว่าเขาต้องทนรับควันบุหรี่มือสองในคุกมานานจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพ แต่ไม่สามารถร้องเรียนต่อทางการได้อย่างที่คนทั่วไปสามารถทำได้เมื่อพบการฝ่าฝืนกฎหมายห้ามสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ ซึ่งรวมถึงในห้องขังด้วย ครั้นหวังจะพึ่งผู้คุมก็ไม่สามารถพึ่งได้เลยสักนิด



เพนซิลเวเนียไม่รับจดทะเบียนเหล้าชนิดผง

ในหมู่ผู้นิยมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสหรัฐอเมริกา นั้นของเล่นแปลกใหม่ที่มีการกล่าวขวัญถึงมาระยะหนึ่งแล้วคงจะหนีไม่พ้นเรื่องของ “ค็อกเทลในรูปผงแป้ง” ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่ยาเสพติด หรือสิ่งผิดกฎหมายชนิดใหม่แต่อย่างใด หากแต่เป็นผลิตภัณฑ์ที่ยังไม่ได้ขึ้นทะเบียนเป็นของมีนเมาที่ถูกกฎหมายชนิดใหม่ในหมวดหมู่แอลกอฮอล์เท่านั้นเอง จึงยังได้รับอนุญาตให้สามารถจำหน่ายได้ตามร้านเหล้าของรัฐกว่า 600 แห่งในรัฐเพนซิลเวเนีย เป็นต้น โดยล่าสุดคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของรัฐ ได้ลงคะแนนเสียงอย่างเป็นทางการเป็นเอกฉันท์แล้วว่า ไม่อนุญาตให้ผลิตภัณฑ์เหล้าแห้งเหล้านี้ขึ้นทะเบียนเป็นสินค้าจำพวกน้ำเมาในรูปแบบใหม่ ตามที่ขอได้ และเมื่อผิดหวังกับคำตัดสินของคณะกรรมการ บริษัทผู้คิดค้นและผลิตเหล้าแห้ง ก็ให้สัมภาษณ์ในเชิงขู่ว่า เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ช่วยไม่ได้หากต่อไปนี้ ผลิตภัณฑ์เหล้าแห้งนี้จะกลายมาเป็นที่นิยมในตลาดมืด ซึ่งก็ต้องโทษทางการที่ไม่ยอมให้ขึ้นทะเบียนจำหน่ายกันจริงๆ โดยก่อนหน้านี้บริษัทผู้ผลิตเหล้าแห้งได้อวดอ้างสรรพคุณว่า เหล้าผงสามารถใช้ทดแทนแทนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลายๆ อย่างได้ไม่ว่าจะเป็น เหล้าводกา หรืออื่นๆ ที่สำคัญมีความสะดวกสบายในการพกพาไปไหนต่อไหน ได้ในทุกที่ทุกเวลา ไม่ว่าจะไปปาร์ตี้หรือตั้งค่ายพักแรมในป่า ก็พกเอาไปใช้ได้ตลอดไม่หนักเหมือนขวดเหล้า



อุเบอร์ อาจช่วยลดเจ็บคายนเมาแล้วขับในแคลิฟอร์เนีย

ขณะที่ตกเป็นข่าวกระฉ่อนในหลายประเทศทั่วโลกในหลายเรื่องอยู่ ผู้ให้บริการแอปพลิเคชันเรียกใช้บริการแท็กซี่อย่างอุเบอร์ ก็เพิ่งได้ออกมาเปิดเผยผลการสำรวจที่ได้กล่าวอ้างว่า บริการในรูปแบบนี้ได้ช่วยลดอัตราการเมาแล้วขับรถจนเกิดอุบัติเหตุ ก่อให้เกิดการบาดเจ็บและเสียชีวิตลดลงไปได้อย่างเห็นได้ชัด อย่างน้อยก็ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยอุเบอร์ได้แถลงข่าวเปิดเผยผลการสำรวจร่วมกับองค์ต่อต้านการเมาแล้วขับรถ ระบุว่า นับตั้งแต่ที่อุเบอร์เปิดให้บริการมาตั้งแต่ปีค.ศ.2012 ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ได้ช่วยป้องกันกรณีอุบัติเหตุรถชนจากการเมาแล้วขับได้ถึง 1,800 ครั้ง หรือในอีกทางหนึ่งคืออุบัติเหตุรถชนจากการเมาแล้วขับในแคลิฟอร์เนียลดลงไป 6.5% นับตั้งแต่ที่อุเบอร์เปิดให้บริการมา ขณะที่ผลงานวิจัยจากทีมมหาวิทยาลัยแห่งซินียี ที่ได้ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์อังกฤษชี้ว่างานวิจัยก่อนหน้านี้ทั้งหลายที่กล่าวอ้างว่าการดื่มแอลกอฮอล์พอประมาณเช่นการจิบไวน์มีผลดีต่อร่างกาย เป็นเรื่องกล่าวอ้างเกินเหตุ อีกทั้งพบว่าการวิจัยเหล่านั้นไม่ได้นำเอาปัจจัยอื่นๆ มาปรับในการวิเคราะห์ผลด้วย เช่นในเรื่องของอายุ นอกจากนี้แล้วการวิจัยที่ว่านี้ยังได้นำเอาคนที่ดื่มจัดๆ ไปรวมกลุ่มอยู่กับคนที่ไม่ดื่มเลย ทำให้ผลออกมากลายเป็นว่าคนที่ดื่มในปริมาณหนึ่งประจำจะมีสุขภาพที่ดีกว่าผู้ไม่ดื่มเลย



ลดนั่งเฉย เพิ่มขยับ ประโยชน์บนหลังอาาน



เพิ่มกำลังการบีบรัดของลำไส้
ช่วยให้ขับถ่ายคล่อง



ปั่น 1 ชั่วโมง
เผาผลาญ 400 - 500 แคลอรี



ทำให้หัวใจและ
กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง



ช่วยให้ร่างกาย
มีภูมิต้านทานที่ดีขึ้น



การปั่นจักรยาน คือวิธีการออกกำลังกายที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง เหมาะกับ
ทุกเพศทุกวัย สุดสัปดาห์นี้ ลองชวนคนใกล้ชิดไปปั่นจักรยานเพื่อ
ลดพุง ลดโรคด้วยกันนะ



ลดพุง ลดโรค



ลดพุง ลดโรค

ลดโรค

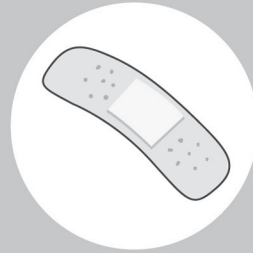
สสส
Thai Health

ลดน้ําเอย เพิ่มขยับ

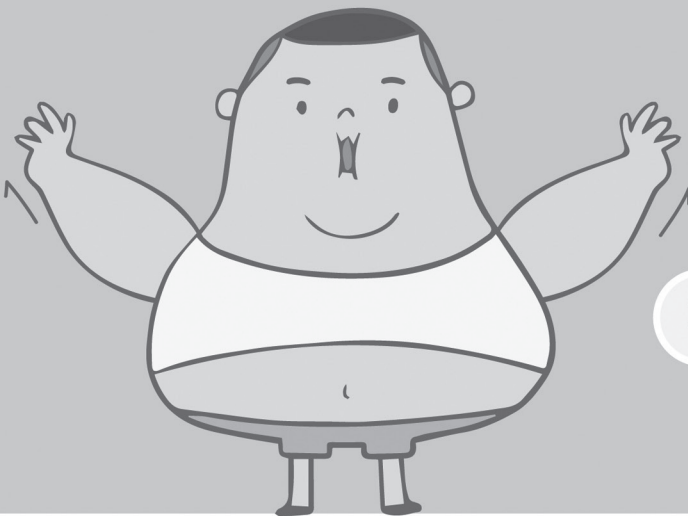
ทำไมต้องยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนออกกำลังกาย?



1 ทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย



2 ลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บบริเวณกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่างๆ



3 เคลื่อนไหวร่างกายได้เต็มประสิทธิภาพ

หลักการยืดเหยียด

- 1) ทำช้าๆ ไม่เร่งรีบ
- 2) ยืดให้พอดี ไม่ต้องทำจนรู้สึกเจ็บ
- 3) ควรค้างไว้ ท่าละประมาณ 5-10 วินาที
- 4) ยืดเหยียดก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง



ลดพุง ลดโรค



ลดพุง ลดโรค

ลดโรค

สสส
Thai Health

สุขภาพดี ทำงานได้เต็มที่ กับ เต้ เดอะสตาร์ 10

หนุ่มเหนือมากความสามารถจากเวทีค้นฟ้าคว้าดาว เต้ ธีระ
จรรยาศิริกุล หรือ เต้ เดอะสตาร์ 10 ที่แม้ว่างานจะยุ่งแค่ไหน
ก็ยังคงสดใส คู่มือชีวิตชีวาตลอดทั้งวัน ซึ่งเคล็ดลับง่ายๆ
ของหนุ่มคนนี้คือ การแบ่งเวลาออกกำลังกาย

“ถึงจะงานยุ่งแค่ไหน แต่ก็ต้องแบ่งเวลาไป
ออกกำลังกายให้ได้ สุขภาพร่างกายของเราก็จะ
แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะถ้าวันนี้ร่างกายไม่แข็งแรง
พรุ่งนี้ก็จะทำงานไม่เต็มที่ ซึ่งเวลาทำงานของเต้จะไม่
เหมือนกันในแต่ละวัน จะทำงานครึ่งวันบ้าง อาจจะเป็น
ช่วงเช้าหรือช่วงเย็น เราก็จะใช้เวลาที่ว่างไปออกกำลังกาย
หรือบางครั้งก็จะออกกำลังกายที่ฟิตเนสก่อนไปทำงาน
จะมีทั้งยกเวทและทีกิ้ง ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 ชม. ต่อวัน
แต่ถ้าวันไหนทำงานจนเหนื่อยมาก ก็จะเจียดสัก 30 นาที
วิดพื้นอยู่ที่บ้านครับ” หนุ่มเต้ เผย

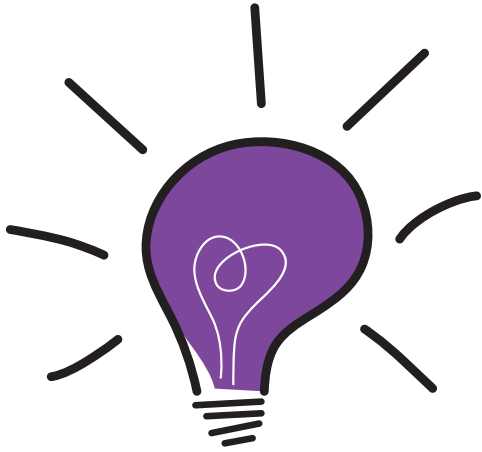
นอกจากการออกกำลังกายแล้ว อาหารดีและ
อาหารก็มีส่วนสำคัญต่อดูแลสุขภาพไม่น้อย

หนุ่มเต้ ยังบอกว่า เรื่องการรับประทานอาหารจะ
ไม่เข้มงวดมากมายนัก แต่จะกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่
และต้องสมดุลกับร่างกาย คือไม่กินมากหรือน้อย
จนเกินไป ส่วนความเครียดก็เหมือนกัน ถ้าเครียด
มากเกินไปสุขภาพก็จะไม่ดี

“ส่วนตัวมีวิธีคลายเครียด ด้วยการไปออกกำลังกาย
อย่างเตะฟุตบอล ฟังเพลง หรือเล่นเกมสับ้าง เพียงเท่านี้
ก็สามารถผ่อนคลายความเครียดที่มีอยู่ได้แล้ว”

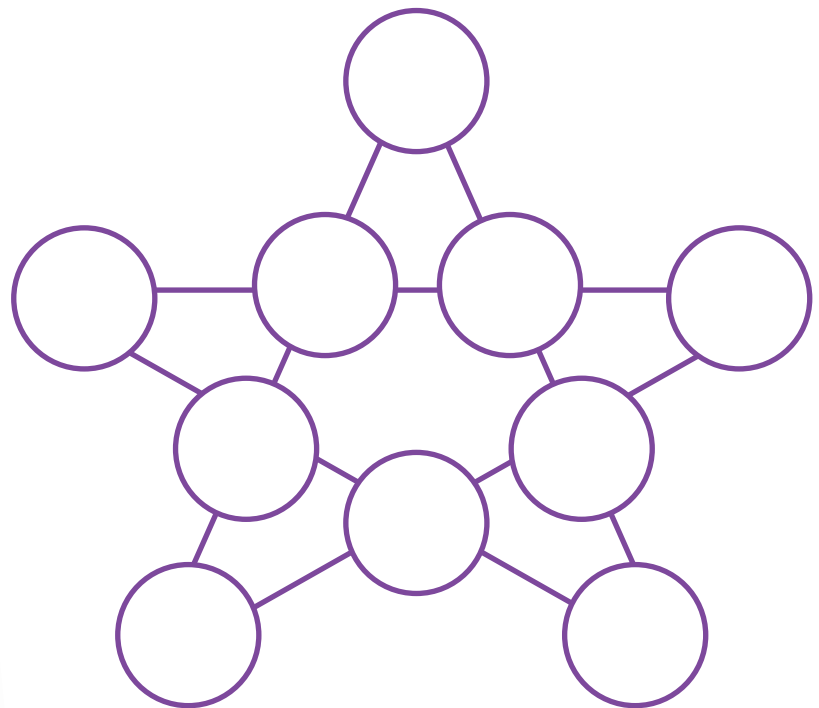
การรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับร่างกาย และ
พยายามไม่เครียด ก็เป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้าง
ร่างกายและจิตใจให้แข็งแรงได้อยู่เสมอ





สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนคุณมาลบบสมองกับ “ดาวทรรษา” จากรูป มีตัวเลขอยู่ 10 ตัว คือ 1 - 12 (ยกเว้น 7 และ 11) อยากชวนคุณมาช่วยจัดตัวเลขใส่ให้ถูก ถ้าจัดถูก ผลบวกของสี่จำนวนที่อยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน แต่ละแนวจะมีค่าเท่ากับ = **24**



ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120” หรือที่ editor@thaihealth.or.th ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2558 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 30 ท่าน จะได้รับผ้าอเนกประสงค์ สสส.

ฮีโร่พื้นที่ จับมือสานต่องานสร้างสังคมดี

เริ่มต้นลงพื้นที่กันแล้วสำหรับน้องๆ เหล่าฮีโร่พลเมืองกล้าก้าวเปลี่ยนโลกที่จับมือกับเหล่าฮีโร่ตัวจริง
ลงพื้นที่เพื่อสังเกตการทำงานและเจาะลึกข้อมูลเพื่อนำมาพัฒนาแผนงานโครงการเพื่อสังคมต่อไป



ทีมคลองเค็ด



เริ่มต้นด้วยทีมคลองเค็ดจากโรงเรียนวชิรธรรมสาธิต ที่บุกไปยังศูนย์กิจกรรมธรรมชาติมาบฉี่ เพื่อศึกษากระบวนการทำงานน้ำหมักชีวภาพ EM น้องๆ ได้ความรู้ใหม่ เกี่ยวกับ EM 7 รส และได้ทดลองปั้นลูก EM BALL



ทีมปฏิบัติการลูกแม่เดียว

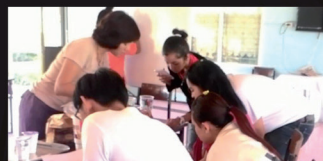
ส่วนทีมปฏิบัติการลูกแม่เดียวเดินทางขึ้นเหนือไปจังหวัดเลย โดยได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดจาก ดร.ธนศ มณีกุล ผู้อำนวยการโครงการสำนักงานมูลนิธิชัยพัฒนา น้องๆ ได้ลงพื้นที่ศึกษาดูงานที่ศูนย์พัฒนาปศุสัตว์ตามพระราชดำริ อ.ด่านซ้าย จ.เลย น้องๆ ได้ศึกษาดูงานกับชาวบ้านเกษตรกรตัวอย่าง ที่นำโครงการในพระราชดำริมาประยุกต์ใช้ในการหารายได้และเลี้ยงชีพ เพื่อนำไปปรับแผนงานต่อไป



ทีมรากไทร



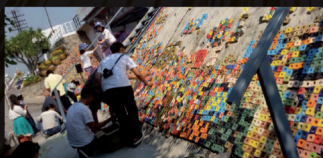
ด้านทีมรากไทรวัยรุ่นยุคใหม่เดินทางไปพร้อมกับฮีโร่ครูพาเยื่อศึกษาดูงานที่จังหวัดเชียงใหม่ โดยได้เข้าพบกับผู้รู้หลายคนเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาแผนงานของตนเอง น้องๆ บอกว่าได้ประโยชน์และแรงบันดาลใจที่หลากหลาย และที่สำคัญได้เห็นตัวอย่างของโครงการที่ประสบความสำเร็จเพื่อเป็นแนวทางในการทำงานต่อไป



ด้านฮีโร่บอม ชัยฤทธิ์ อิมเจริญ นำน้อง ๆ ทีมฮีโร่เพาะเห็ด มหาวิทยาลัยเนชั่น ศึกษาถึงกระบวนการทำความเข้าใจที่ตอบโต้สังคมด้วยรอยยิ้มแห่งความสุขของฮีโร่บอมกับน้องๆ ทีมฮีโร่เพาะเห็ด ณ สถานแรกรับเด็กหญิงบ้านธัญญพร นอกจากนี้ยังเดินทางไปเที่ยวสวนโมกข์ กรุงเทพฯ โดยมีน้องๆ ร่วมลงพื้นที่พูดคุยและพัฒนาแผนร่วมกัน



ทีมUNIROF416 และ ทีมDotcument



ปิดท้ายด้วยบรรยากาศที่ราบบุรี นำโดยฮีโร่ตัว วศินบุรี กับน้องๆ ฮีโร่ทีม UNILOFT416 และทีม Dotcument ที่ทั้งสองทีมนี้ทำโครงการดีๆ เกี่ยวกับศิลปะ จึงได้ลงพื้นที่เมืองศิลปะพูดคุยกับกูรูอย่างใกล้ชิด ทีม UNILOFT416 ได้ไปเยี่ยมชมเมืองเชียงใหม่ให้เป็นเมืองศิลปะ ขณะที่ทีม Dotcument ได้เริ่มเห็นลู่ทางมากขึ้นในการพัฒนาธุรกิจของตัวเอง ให้สามารถเกิดขึ้นได้จริง

a day ร่วมเป็นกำลังใจให้อีกหลายทีมที่กำลังลงพื้นที่อยู่ตอนนี้ มีความคืบหน้าอะไรจะจับนำมารายงานกันก็