

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

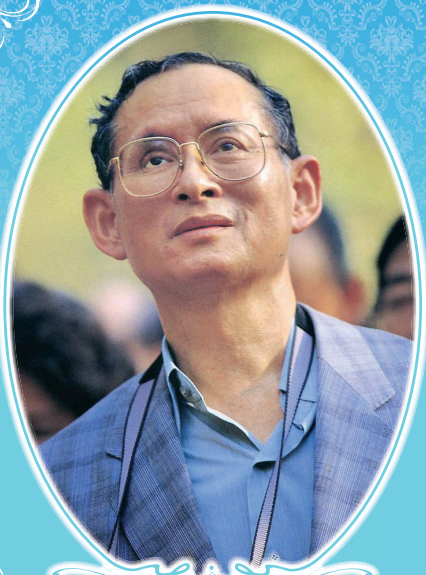
ปีที่ 11
ฉบับที่ 170
ธันวาคม 2558



แค่ขยับ... ก็เท่ากับสุขภาพดี

- 😊 ชวนคนไทยขยับ รู้จัก “กิจกรรมทางกาย”
- 😊 “หยุด” อุบัติเหตุ ร่วมสร้างถนนปลอดภัย
- 😊 ยึดเหยียดให้เป็น ลดเจ็บหายปวดเมื่อย





ราษฎร์รวมใจจดจำคำของ 'พ่อ' ร่วมสานต่อสามัคคีทุกที่ถิ่น
ทำความดีตอบแทนคุณแผ่นดิน ตามรอยบาทภูมิกรปิ่นชาติไทย
ขอเทวสุรารักษพิทักษ์บาท วโรกาสเฉลิมพระชนมมิ่งคลสมัย
ร้อยเรียงพจน์ประณตนิมลอหมรวมใจ ถวายชัยขอพระองค์ทรงพระเจริญ

๖.....๕

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ

ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 11 ฉบับที่ 170 ธันวาคม 2558

สร้างสุข[😊]

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
แค่ขยับ ก็เท่ากับสุขภาพดี	
สุขสร้างได้	10
ร่วมสร้างถนนปลอดภัย	
เกร็ดความสุข	14
ยัด ยืด เหยียด เหยียด ก่อนสตาร์ท	
สุขรอบบ้าน	16
เทคโนโลยีในรถ “ภัย” ที่มองไม่เห็น	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนคงสุขภาพดี	22
ดูแลสุขภาพทุกวัน เรื่องง่ายๆ สไตล์ “ไอต้า”	
สุขลับสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับนี้เป็นฉบับแรกที่ผมได้มีโอกาสพูดคุยกับทุกท่านในโอกาสที่สสส. ได้ผ่านวาระครบรอบ 14 ปี และกำลังขึ้นสู่ปีที่ 15 การทำงานของ สสส. ที่เติบโตขึ้นผ่านร้อนผ่านหนาวและเรียนรู้ด้วยกันมา ไม่ว่าจากผลสำเร็จหรือจากปัญหาอุปสรรคในทุกอย่างก้าว ได้สะสมวุฒิภาวะในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับภาคส่วนและหน่วยงานต่างๆ ในสังคม เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีใน 4 มิติ ทั้งทางกาย จิต ปัญญา สังคม

การทำงานเพื่อการลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ และการเพิ่มเติมปัจจัยเสริมสิ่งดีๆ แก่สุขภาพให้เกิดขึ้นในสังคม ยังคงเป็นงานหลักที่ สสส. ต้องขับเคลื่อนต่อไป เพียงแต่ต้องเข้าใจว่าการที่จะทำให้ประชาชนทั่วไปมีพฤติกรรมที่ดีหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดได้แค่เพียงการให้ความรู้ การชักชวนให้ทำ หรือให้ละเว้นตามลำพัง แต่จะต้องรวมไปถึงการสร้าง “สังคม” “สิ่งแวดล้อม” ตลอดจน “เงื่อนไขชีวิต” ของผู้คนให้พร้อม ให้สะดวกที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีด้วย

อย่างเช่น การที่จะให้เด็กเยาวชนห่างไกลจากบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด ก็เป็นเรื่องที่ไม่อาจทำได้เพียงการไปสั่งสอนตักเตือนเท่านั้น แต่ยังต้องใช้วิธีการมากมายหลากหลาย ที่จะช่วยให้บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือปัจจัยเสี่ยงต่างๆ เป็นสิ่งที่เด็กเยาวชนจะเข้าถึงได้ยาก เช่น การห้ามหรือจำกัดการโฆษณาส่งเสริมการขาย ทำให้ราคาแพงขึ้นจากภาษี การห้ามขายให้เด็กเยาวชน การห้ามสูบบุหรี่ในโรงเรียนหรือสถานที่สาธารณะ ฯลฯ มาตรการของสังคมต่างๆ ข้างต้น ไม่ได้เกิดขึ้นง่ายๆ ต้องใช้กระบวนการต่างๆ มากมายที่ทางวิชาการปัจจุบันนับรวมเป็นส่วนหนึ่งของ “การสร้างเสริมสุขภาพ”

ในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง หรือการเพิ่มกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพที่ดีก็เช่นเดียวกัน

จากการสำรวจข้อมูลของสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล เป็นที่น่าพอใจที่พบว่า คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นท่ามกลางลักษณะสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปและยังจะทำให้ประชากรกลายเป็นคนเนือยนิ่ง ตั้งแต่เด็กไปถึงผู้สูงอายุ ซึ่งการอยู่เนือยนิ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหวต่อเนื่องเกิน 2 ชั่วโมง เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคร้ายได้มากมาย

การส่งเสริมให้ประชาชนมีกิจกรรมทางกายระหว่างวัน เป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุนและรณรงค์ให้เกิดกระแสในสังคมในช่วงหลายปีที่ผ่านมา “กิจกรรมทางกาย” อาจจะเป็นคำใหม่ จากเดิมที่รู้จักกันแต่เพียง “การออกกำลังกาย” ซึ่งแนวทางนี้สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (WHO) ที่แนะนำให้ประเทศต่างๆ สนับสนุนให้ประชากรตระหนัก รวมทั้งปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมให้คนสามารถมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น เช่น การสนับสนุนให้มีการเดินทางโดยการเดินเท้า และทางจักรยานที่สะดวกปลอดภัย การมีสถานที่ทางในที่สาธารณะต่างๆ การจัดชั่วโมงพลศึกษาของโรงเรียน เป็นต้น

โดยเฉพาะเด็กควรออกมาเล่น ออกมาเคลื่อนไหว อย่างน้อยวันละ 60 นาที จะส่งผลต่อพัฒนาการทางสมองของเด็กได้อย่างชัดเจน เชื่อมโยงไปยังร่างกาย และการปรับตัวเข้ากับสังคมด้วย ส่วนผู้ใหญ่เอง ก็จำเป็นต้องเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ เพื่อสะสมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ลดความเสี่ยงที่จะกลายเป็นคนอ้วนลงพุง ในกลุ่มผู้สูงอายุ หากมีการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือการเดินเป็นประจำ จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ “กิจกรรมทางกาย” คืออะไร เราจะได้มารู้จักกันจากจดหมายข่าว ในเล่มนี้ครับ

ในช่วงใกล้เทศกาลปีใหม่ที่จะถึงนี้ การรณรงค์เพื่อลดอุบัติเหตุของ สสส. และภาคีเครือข่าย ยังคงทำงานอย่างเข้มข้น อุบัติเหตุ



ดร.สุปรียา อุดยานนท์
รักษาการผู้จัดการ สสส.

ถือเป็นประเด็นปัญหาสำคัญ เพราะทุก 25 วินาทีจะมีคนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ 1 คน แต่ระดับโลกเกิดความสูญเสียชีวิตเนื่องจากอุบัติเหตุ 1.25 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นคนไทยสองหมื่นกว่าคน จึงจำเป็นต้องช่วยกันสร้างความตระหนักถึงปัจจัยความเสี่ยงที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น โดยเฉพาะตัวผู้ขับขี่เป็นกุญแจสำคัญ ที่จะลดพฤติกรรมเสี่ยงด้วยการ ไม่ใช้ความเร็วสูง ไม่ประมาท ไม่ดื่มสุรา และปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด แต่การรณรงค์ดังกล่าวจะได้ผลน้อย ถ้าไม่มีมาตรการการบังคับใช้กฎหมายที่เคร่งครัด และการกวดขันทางนโยบายของผู้รับผิดชอบในระดับต่างๆ ทั้งในระดับชาติ ระดับจังหวัด อำเภอ ท้องถิ่นควบคู่ไปอย่างเข้มข้นตลอดจนการดูแลถนนหนทางให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยด้วย

ปีใหม่นี้ สสส. จึงอยากชวน “นักสร้างสุข” มาช่วยกันสร้างเสริมสุขภาพ ตั้งแต่จากพฤติกรรมส่วนตัวและคนรอบข้าง ไปจนถึงการช่วยผลักดันให้สังคม สิ่งแวดล้อมของเราให้อีกก้าวต่อการก่อเกิดสุขภาวะแก่คนในชุมชนและสังคมโดยรวมตามบทบาทที่แต่ละคนจะทำได้

สวัสดิ์ปีใหม่ ขอให้คุณพระศรีรัตนตรัย
คุ้มครองให้ทุกท่านมีความสุข สมหวัง ตลอดปี
และตลอดไปครับ

คนไทยมีสุขภาพจะ อยู่อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

แค่ขยับ ก็เท่ากับสุขภาพดี

{ “เนือยนิ่ง ตีคจว = สารพัดโรค”
แต่ละวันเราใช้เวลาตีคจว 6-7 ชั่วโมง
แต่ละวันเรามีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 13.42 ชั่วโมง }

แต่ละปีประชากรโลก 35 ล้านคน ต้องเสียชีวิตไปเพราะโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมของเราเอง ทั้งการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม ความเครียดสะสม สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ ที่สำคัญคือ ขาดการมีกิจกรรมทางกาย (Physical In Activity)



ช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยแพร่ องค์ความรู้การมี **“กิจกรรมทางกาย” Physical In Activity** ซึ่งถือเป็นคำใหม่ โดยมีขอบเขตความหมายการมีกิจกรรมทางกายไว้ว่า **“การเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่”** แบ่งได้เป็น **3 ระดับ**

ระดับเบา: การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดินระยะทางสั้นๆ

ระดับปานกลาง : การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ

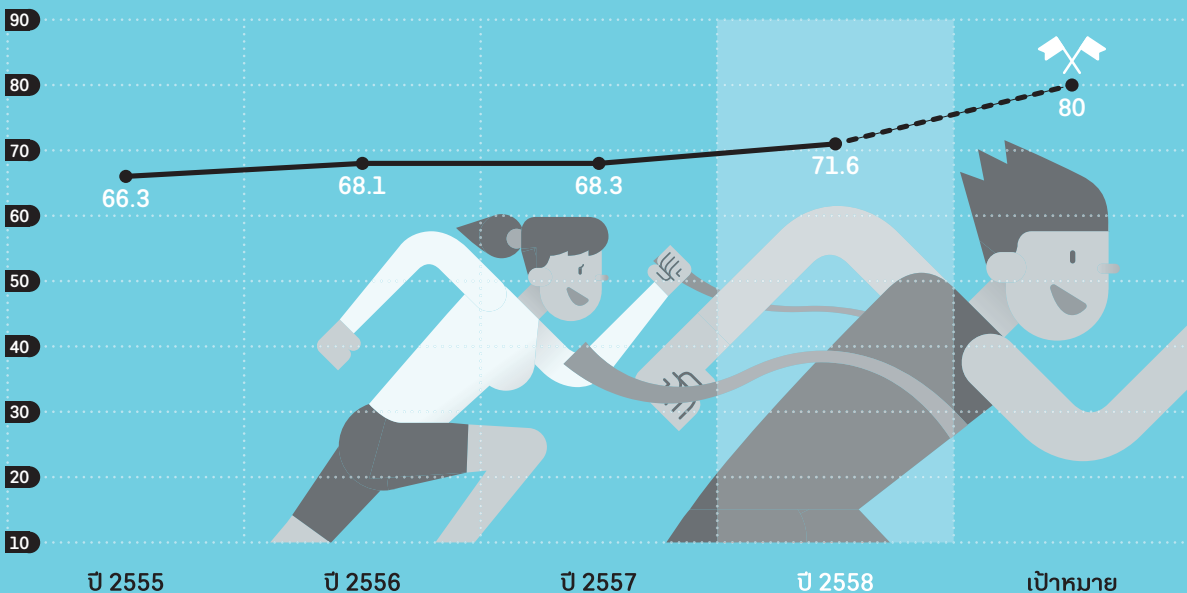
ระดับหนัก : การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

จากการสำรวจข้อมูล **“กิจกรรมทางกายของคนไทย”** ปี 2558 จำนวน 7,713 ราย โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นจาก 66.3% ในปี 2555 เป็น 71.6% ในปี 2558 หรือเพิ่มประมาณ 7% เมื่อจำแนกตามกลุ่มประชากรพบว่าเกือบทุกกลุ่มอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงานเพิ่มขึ้นถึง 6% ส่วนกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น 2% ยกเว้นกลุ่มสูงอายุที่ลดลง 1%

ผลการวิจัยจากต่างประเทศพบว่า การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง ไม่ว่าจะเป็นการเล่นดูทีวี เรียนหนังสือ หรือทำงาน เป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงให้เกิดโรคต่างๆ ซึ่งทางการแพทย์ยังพบว่าเป็นการเพิ่มโอกาสเสี่ยงเกิดโรคมะเร็งลำไส้อย่างชัดเจน การให้ความสนใจในการมีกิจกรรมทางกายระหว่างวันจึงเป็นสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกายแบบเดิมที่มีองค์ความรู้เผยแพร่มาตลอดว่า ต้องออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ระหว่างปี 2555-2558



ในปี 2558 คนไทยมีกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 71.6

ซึ่งเพิ่มขึ้นจากปี 2557 ประมาณร้อยละ 3

และ เพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 7 เมื่อเทียบกับ สถิติของปี 2555

โดย...โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

แต่ละวันนาฬิกาเวลาของร่างกายคนเรา 24 ชั่วโมง จะแบ่งเป็นการนอน 8 ชั่วโมง ที่เหลืออีก 16 ชั่วโมง พบว่าเราใช้เวลาอยู่
 หนึ่งๆ ไม่ว่าจะเป็นทำงาน ดูทีวี เรียน เล่นมือถือ รวมกันถึง 13 ชั่วโมง ยังมีอุปกรณ์ทันสมัยเชื่อมต่อโลกออนไลน์มากขึ้นยิ่งทำให้
 คนเราอยู่หนึ่งๆ มากขึ้นเท่านั้น ที่น่าเป็นห่วง คือ เด็กๆ โดนอุปกรณ์ทันสมัยเหล่านี้ดึงออกจากสนามเด็กเล่น ดึงออกจากการมีสังคม
 กับคนอื่นๆ ให้อยู่แต่หน้าจอ

การมีกิจกรรมทางกายในเวลาที่เหมาะสมในแต่ละวันควรอยู่ที่เท่าใด?

เด็ก	อายุ 6-17 ปี	ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์
ผู้ใหญ่	อายุ 18-64 ปี	ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที
ผู้สูงอายุ	อายุเกินกว่า 64 ปี	ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

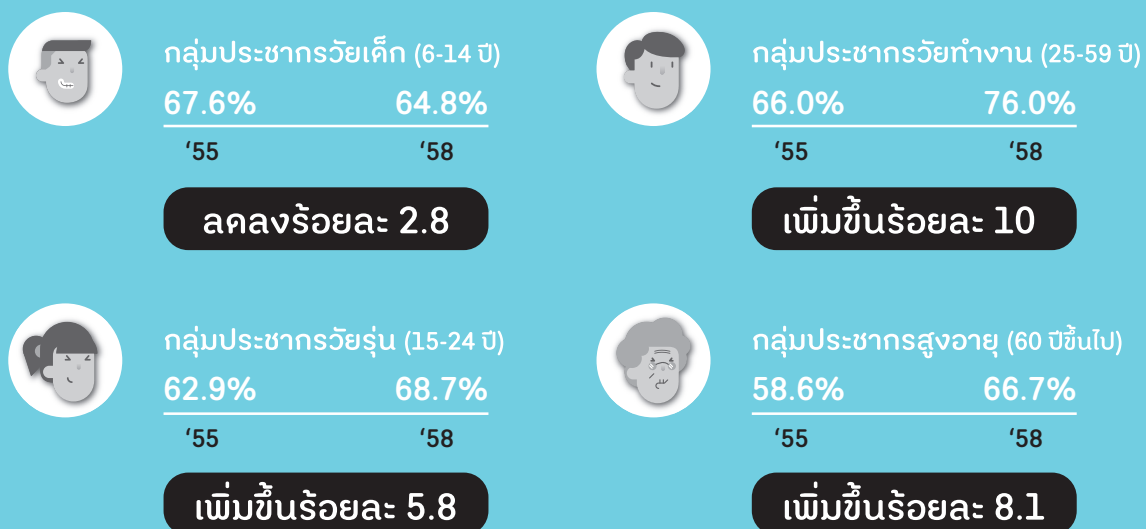
กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมแต่ละช่วงวัยถือว่ามีความสำคัญ
 อย่างยิ่ง โดยในเด็กนั้น พบว่า การมีกิจกรรมทางกาย หรือ Active Play
 ช่วยส่งเสริมศักยภาพเพื่อการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กทั้งมิติ
 กาย สมอ และสังคม เมื่อเด็กออกมาเล่นอย่างแอคทีฟ ได้ขยับ
 ร่างกายจนได้เหงื่อ สมอของเด็กจะตื่นตัว โดยจะทำหน้าที่สั่ง
 การให้เด็กเคลื่อนไหวไปในลักษณะและทิศทางต่างๆ เท่ากับสมอ
 ได้รับการพัฒนาให้ทำหน้าที่คิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และเรียนรู้

ในการตอบสนอง เคารพกติกา การอยู่ร่วมสัมพันธ์กับ
 เด็กคนอื่นๆ เป็นการฝึกทักษะทางสังคมในขณะที่เล่น
 เรียกได้ว่าเด็กที่ขยับร่างกายได้เหงื่ออย่างสม่ำเสมอ
 นอกจากจะมีร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างสติปัญญา
 ยังเรียนรู้ทักษะสังคมผ่านการเล่น และยังมีงานวิจัยรองรับ
 ที่ชัดเจนว่าเด็กที่มีกิจกรรมเคลื่อนไหวจะมีความทำงานของ
 สมอดีกว่า

ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยแต่ละช่วงวัย

เปรียบเทียบการมีกิจกรรมทางกายของประชากรไทย
 ระหว่างปี 2555 และปี 2558 จำแนกตามกลุ่มอายุ

“ประชากรเกือบทุกกลุ่มอายุมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น”



โดย...โครงการพัฒนาระบบเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย
 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
 สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ในวัยผู้ใหญ่ ปัญหาที่พบบ่อยคือ หน้าที่การงาน ภาระที่รัดตัว และประเภทของงานที่ทำให้ต้องนั่งติดอยู่กับโต๊ะนานๆ ไม่มีการขยับเคลื่อนไหวทำให้เกิดปัญหาโรคอ้วน เกิดปัญหาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและหัวใจ ซึ่งหากไม่แก้ไขปัญหาก็จะสะสม เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ ก็เกิดปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ ตามมา

คนทุกวัยจึงควรมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม เพื่อให้สะสมความแข็งแรงของร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น แข็งแรง และลดโรคอ้วนลงพุง ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังมากมาย การมีกิจกรรมทางกายระหว่างวัน ไม่จำเป็นต้องทำให้ต่อเนื่องกัน แต่เน้นให้เกิดการเคลื่อนไหวระหว่างวัน โดยยึดหลักว่าไม่ควรอยู่นิ่งๆ ติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมง

ถ้าทำได้ระหว่างวันก็ควรลุกขึ้นหลังจากทำงานติดต่อกัน 2 ชั่วโมงโดยใช้เวลา 5-8 นาทีเป็นอย่างน้อย เพิ่มการเดินให้มากขึ้น เช่น เดินแทนการนั่งรถช่วงสั้นๆ ขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น เพราะพบว่า การเดินนั้น เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์กับหัวใจ เพิ่มการเผาผลาญของแคลอรี ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และเพิ่มความยืดหยุ่น ซึ่งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นนั้น จะช่วยป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุได้ด้วย

แค่ขยับก็ทำให้เราสุขภาพดีได้จริง



ประมวลภาพ

งานประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติครั้งที่ 1





ผลการศึกษา 287 ชั้นในกลุ่มเด็กแคนาดาชั้นประถมศึกษา 4-5 ในโรงเรียนต่างๆ 10 กว่าแห่ง พบว่าโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการ Action School in British Columbia ที่จัดกิจกรรมให้เด็กได้เคลื่อนไหวและขยับตัวอย่างเพียงพอ มีสัดส่วนของเด็กที่ทำคะแนนสอบมาตรฐานสูงกว่าโรงเรียนที่เด็กไม่ได้เข้าโครงการ ทำให้หน่วยงานด้านสุขภาพในอังกฤษและอเมริกาบอตรงกันว่า การออกแรง ขยับตัวอย่างเพียงพอ ส่งผลไปถึงผลการเรียนให้ดีขึ้นถึงร้อยละ 40

เด็กอายุ 9-12 ปี รู้จักความเป็นทีม รู้จักน้ำใจนักกีฬา

- โอกาสที่เด็กกลุ่มเล่นจะมีภาวะอ้วนจะลดลงไปร้อยละ 10
- ลดโอกาสเสี่ยงลงบุหรี ติดยาเสพติด มีเช็กซ์ไม่ปลอดภัย และท้องในวัยเรียน
- ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพลง
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และมวลกระดูก
- ลดโอกาสในการเกิดโรคหัวใจ เส้นเลือดสมองตีบ มะเร็ง และเบาหวาน
- ทำงานเสร็จและได้ผลลัพธ์ของงานที่ดีขึ้น
- เพิ่มทักษะชีวิต ทำให้เด็กเข้าสู่สังคมกับคนอื่นได้อย่างดี

30 นาที หลังเลิกเรียน เช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เดิน วิ่งจ็อกกิ้ง เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล





เทคนิคลดเวลาติดจอ

เด็กติดจอ ทำให้เด็กขาดการพัฒนามิติกาย สมอง และสังคม ผู้ใหญ่จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยให้เด็กออกไปสู่โลกกว้าง ทำได้ไม่ยาก

- มีกฎของบ้าน กำหนดเวลาในการใช้จอต่างๆ ให้เหมาะสม
- เวลาอาหาร คือ เวลาครอบครัว ควรปิดโทรทัศน์ งดใช้โทรศัพท์
- ปิดโทรทัศน์เมื่อรายการที่ตั้งใจจะดูจบลง
- ไม่ควรมีโทรทัศน์หรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอนของเด็ก
- ฟังเพลงหรือนิทาน หรือ อ่านหนังสือ แทนการดูโทรทัศน์
- พ่อแม่ก็ควรวางสมาร์ทโฟน แท็บเล็ตและใช้เวลาด้วยกันกับลูก

การสร้างสิ่งแวดล้อมให้เด็กอยากทำกิจกรรมก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่จะดึงเด็กออกจากพฤติกรรมหน้าจอ นั่งจ่อมได้ โดยให้คิดไว้เสมอว่า “ที่ไหนก็เล่นได้” ซึ่งกิจกรรมสำหรับเด็กมีหลากหลายตั้งแต่ระดับเบาไปถึงหนัก เล่นคนเดียว เล่นเป็นคู่ เล่นเป็นกลุ่ม

ในบ้าน : จัดสรรพื้นที่ ให้เด็กพอที่สามารถกระโดดเชือก หรือตีลังกาก็เพียงพอ

ชุมชน : หากชุมชนเห็นความสำคัญ ก็สามารถจัดสรรพื้นที่ทำกิจกรรมร่วมกัน หนึ่งวันในรอบสัปดาห์ เช่น กิจกรรมปิดถนนเล่นลูกในชุมชน ให้เด็กได้วิ่งไล่จับ หรือเล่นการละเล่นไทยอื่นๆ เช่น มอญซ่อนผ้า ม้าก้านกล้วย

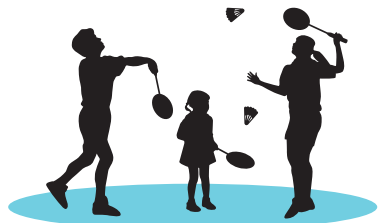
พื้นที่ว่างในชุมชน : ชุมชนสามารถจัดการพื้นที่ให้สะอาดและปลอดภัย เพื่อกระตุ้นให้เด็กออกมาเล่นกิจกรรมที่หลากหลายในเวลาว่างได้

ธรรมชาติรอบตัว : ในชุมชนที่อยู่ใกล้ธรรมชาติ ผู้ปกครองควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้ผ่านการเล่นกับธรรมชาติรอบตัว การห้อยโหนหรือปีนป่ายต้นไม้ จะช่วยให้เด็กพัฒนาทักษะทั้งกาย สังคม และสมอง



ที่ไหนก็เล่นได้

พื้นที่เล่น ไม่ได้มีแค่ที่สนามเด็กเล่น ผู้ปกครองสามารถจัดสรรพื้นที่ในบ้าน หรือประยุกต์พื้นที่ในชุมชนให้เป็นพื้นที่เล่นของเด็กได้ หัวใจสำคัญคือต้องคำนึงความแตกต่างทางเพศ บุคลิกภาพ ความสามารถทางกาย และความต้องการพิเศษของเด็ก ที่สำคัญคือมีสถานที่ปลอดภัยให้เด็กได้ออกมาทำกิจกรรม



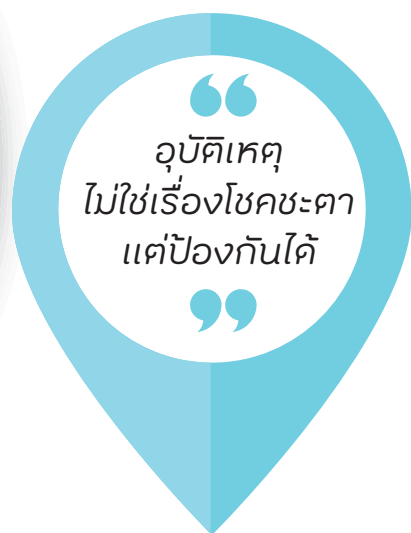
ปี 2559 ประเทศไทย โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับการเสนอชื่อให้เป็นเจ้าภาพจัดประชุมระดับนานาชาติด้านกิจกรรมทางกาย ร่วมกับ International Society for Physical Activity and Health (ISPAH) ครั้งที่ 6 และถือเป็นประเทศแรกในเอเชียที่ได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพ ถือเป็นโอกาสในการสร้างพื้นฐานงานวิชาการและพัฒนาเครือข่ายนักวิจัย ตลอดจนนักปฏิบัติการด้านกิจกรรมทางกายในประเทศไทย และทำให้เกิดความตื่นตัวในการมีกิจกรรมทางกาย



th
6 ISPAH Congress

16-19 November 2016 Bangkok Thailand

The International Congress on Physical Activity and Public Health



“
อุบัติเหตุ
ไม่ใช่เรื่องโชคร้าย
แต่ป้องกันได้
”



ร่วมสร้าง ถนนปลอดภัย

เข้าสู่ยุคของการเดินทาง ที่เกี่ยวข้อง เยี่ยมเยียน
คนที่รักและคิดถึง ถือเป็นการส่งท้ายปลายปีด้วย
ความสุข แต่สิ่งหนึ่งที่ไม่น่าเกิดและกลายเป็นการกีดขวาง
ความสุขอย่างหนึ่งคือ “อุบัติเหตุ” บนท้องถนน



80

จำกัด
ความเร็ว



ทุก 25 วินาทีจะมีคนเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ 1 คน
แต่ละปีทั่วโลกเกิดความสูญเสียชีวิตเนื่องมาจากอุบัติเหตุ 1.25 ล้านคน!

ธนาคารโลก (WTO) ประเมินการว่า หากหยุดการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ 1 คน เท่ากับลดความสูญเสียได้ 6.2 ล้านบาท ถือเป็นความสูญเสียมหาศาลที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้รายงานและแจ้งเตือนประเทศสมาชิกให้เห็นถึงความสำคัญของปัญหา โดยตั้งเป้าหมายว่าในปี 2563 ควรจะลดอัตราการตายลงได้ครึ่งหนึ่งจากความสูญเสียที่เกิดขึ้นของทุกวันนี้ และหากจะไปให้ถึงเป้าหมายก็จำเป็นต้องทราบถึงปัญหาและวิธีแก้ไขให้ตรงจุด

ประเทศไทย ถือว่ายังมีปัญหาเรื่องความปลอดภัยบนท้องถนน ไม่ใช่แค่ช่วงเทศกาลเท่านั้นที่ต้องใส่ใจปัญหานี้ เพราะอุบัติเหตุสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดทั้งปี โดยพบว่า **ทุกๆ วัน มี 40 ครอบครัว** ที่ต้องสูญเสียสมาชิกไป ซึ่งผู้นั้นอาจเป็นกำลังหลักในการหาเลี้ยงครอบครัว หรือ เป็นสมาชิกที่กำลังเติบโตไปสู่อนาคตที่สดใส และทุกๆ 15 วัน จะมีครอบครัวที่ต้องแบกรับภาระในการดูแลผู้พิการจากอุบัติเหตุ ทำให้แต่ละปีคิดเป็นความสูญเสียทางเศรษฐกิจรวมกันสูงถึงปีละ 2.3 ล้านบาท

มีการวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ยังทำให้อัตราการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนสูง โดยพบว่า การจะลดอุบัติเหตุได้จำเป็นต้องใช้หลายมาตรการร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นการบังคับใช้กฎหมาย การสร้างวินัยความปลอดภัยทางถนน การมีมาตรฐานยานพาหนะที่ปลอดภัย การแพทย์ฉุกเฉิน เป็นต้น ซึ่งพบว่ายังมีหลายส่วนด้วยกันที่ประเทศไทยต้องปรับปรุง แก้ไข เพิ่มเติม

การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางถนน : ข้อเท็จจริง

1.25 ล้านคน

เสียชีวิตจากการจราจรทางถนนทุกปี



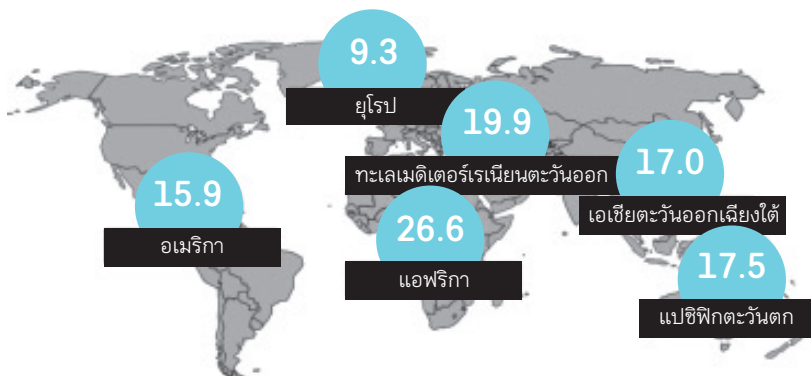
#1 เป็นสาเหตุอันดับหนึ่งของการเสียชีวิตของผู้มีอายุ 15-29 ปี

3 ใน 4

ของผู้เสียชีวิต
จากอุบัติเหตุทางถนน คือ ผู้ชาย



คุณมีโอกาสเสี่ยงจะเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนมากเพียงใด
ขึ้นอยู่กับว่าคุณอาศัยอยู่ที่ใด



อัตราการเสียชีวิตจากการจราจรทางถนนต่อประชากร 100,000 คน



49%

ของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ
ทางถนนเกิดกับคนเดินเท้า
คนขึ้นจักรยานยนต์
และคนขี่จักรยานยนต์

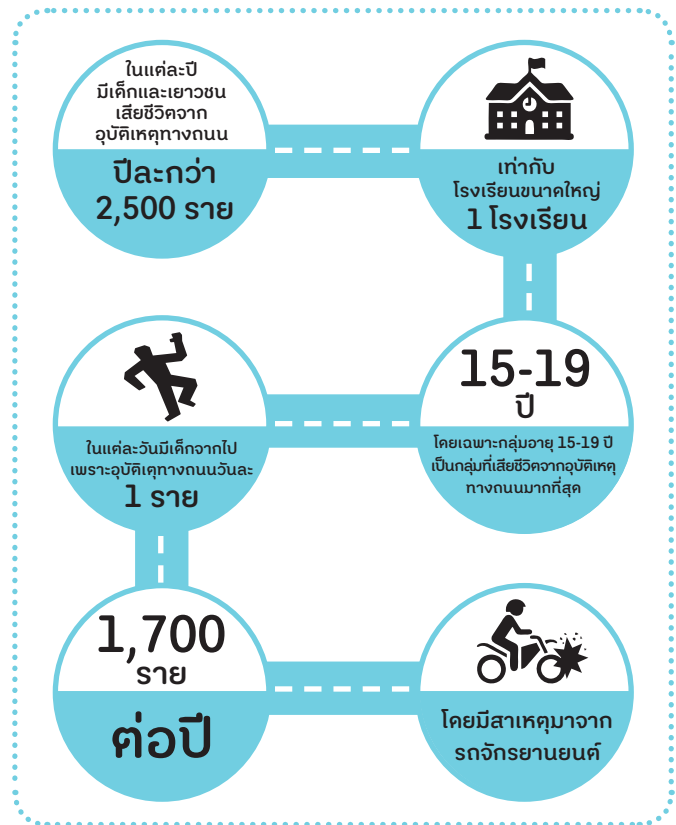
20 กม. **ลดความเร็วในการขับขี่** รถยนต์ที่ขับด้วยความเร็วต่ำกว่า 50 กม. ต่อชั่วโมง ถ้าชนคนเดินเท้า โอกาสเสียชีวิตจะต่ำกว่าร้อยละ 20 แต่ถ้าถูกชนที่ความเร็ว 80 กม. ต่อชั่วโมง ความเสี่ยงจะเสียชีวิตจะเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 60 จึงเป็นเหตุผลสำคัญว่าต้องควบคุมความเร็วหลายประเทศจึงเริ่มมีการกำหนดความเร็วในเขตเมืองอยู่ที่ 50 กม. ต่อชั่วโมง ซึ่งจะช่วยลดความสูญเสียกับคนเดินเท้า คนปั่นจักรยาน และรถจักรยานยนต์ ที่ถือเป็นกลุ่มที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุด

ลดพฤติกรรมเมาแล้วขับ หลายประเทศเอาใจจริงเอาใจอย่างมาก ในการเอาคนเมาออกจากถนน พบว่ากฎหมายหลายประเทศเข้มงวดกับกรณีนี้เป็นอย่างมาก มีทั้งการปรับเปลี่ยนกฎหมายโดยกำหนดให้ผู้ขับขี่ต้องมีแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดต่ำกว่าหรือเท่ากับ 20 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จาก 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และยังมีการเพิ่มโทษสำหรับผู้กระทำผิดในอัตราสูงถึงขั้นเพิกถอนใบอนุญาตเพื่อป้องกันการทำผิดซ้ำ

หมวกนิรภัย 100% รถจักรยานยนต์ เป็นกลุ่มที่มีอัตราการเสียชีวิตสูงที่สุดบนท้องถนน โดยพบว่าการสวมหมวกนิรภัยจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิต บาดเจ็บ และพิการได้ ซึ่งประเทศไทยนั้น มีอัตราการสวมหมวกนิรภัยสูงต่ำตามอัตราการตรวจจับ แทนที่จะสวมใส่เพราะคิดถึงความปลอดภัยของตนเองเป็นลำดับแรก แม้ว่าการตรวจจับจะช่วยเพิ่มอัตราการใส่หมวกได้ แต่ที่สำคัญกว่าคือทุกคนต้องคิดถึงความปลอดภัยของตัวเอง

เข้มขันนิรภัยทุกที่นั่ง แม้ประเทศไทยจะมีกฎหมายเข้มขันนิรภัย แต่ยังไม่ครอบคลุม โดยพบว่าการคาดเข็มขัดนิรภัยเบาะหน้าจะช่วยลดการเสียชีวิต 40-50% ลดการบาดเจ็บเล็กน้อยสาหัสได้ 25-45% ส่วนเบาะหลังจะช่วยลดอัตราการเสียชีวิตบาดเจ็บสาหัสได้ 25% ลดความเสี่ยงบาดเจ็บเล็กน้อย 75% จึงจำเป็นต้องผลักดันให้คาดเข็มขัดทุกที่นั่ง รวมทั้งรถโดยสารสาธารณะด้วย

ที่นั่งสำหรับเด็ก ที่นั่งสำหรับเด็กในรถยนต์ที่ได้มาตรฐานจะช่วยลดโอกาสการเสียชีวิตเมื่อเกิดอุบัติเหตุถึง 90% และลดในเด็กเล็ก 50-80% แต่ปัจจุบันประเทศไทยยังไม่มีกฎหมายที่จะควบคุมในเรื่องดังกล่าว และพบว่ามีเพียง 53 ประเทศจากทั่วโลกเท่านั้นที่มีกฎหมายว่าด้วยที่นั่งสำหรับเด็กเล็กในรถยนต์ จึงจำเป็นต้องหันมามองในเรื่องนี้อย่างจริงจัง



พฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ นี้ ผู้ใช้รถใช้ถนนทุกคนต้องหันมาเห็นความสำคัญและปรับตัว ไม่จำเป็นต้องรอให้กฎหมายมาบังคับใช้เพียงอย่างเดียว เพราะบางเรื่องถือเป็นความปลอดภัยโดยตรง และส่งผลดีกับตัวเอง เช่น การสวมหมวกนิรภัยให้ตนเอง ให้ผู้ซ้อนท้ายโดยเฉพาะเด็กๆ การลดความเร็วในเขตเมืองลงเพื่อลดความเสี่ยงของคนเดินถนนและใช้รถจักรยาน รถจักรยานยนต์ร่วมกัน เป็นต้น ยังไม่นับรวมพฤติกรรมการปาดซ้าย แซงขวา ใช้ความเร็วในที่คับขัน พฤติกรรมการใช้โทรศัพท์มือถือถือไม่ว่าจะเป็นโทร หรือ แชนทขณะขับรถ เหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมที่ต้องเริ่มต้นที่ผู้ขับขี่ทุกคนก่อนเป็นลำดับแรก

ส่วนการสร้างมาตรฐานทั้งรถ และโครงสร้างถนน ถือเป็นหน้าที่ของภาครัฐที่ต้องเร่งจัดการ ด้วยการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง เพิ่มระบบการบันทึกการกระทำความผิดเพื่อไม่ให้เกิดการกระทำความผิดซ้ำ และมีระดับขั้นของการกระทำความผิดให้สูงขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่ขับรถสาธารณะจำเป็นต้องมีมาตรการความปลอดภัยที่สูงกว่ารถโดยสารทั่วไป ที่สำคัญคือการออกกฎหมายข้อบังคับให้ตัวรถที่ผลิตและจำหน่ายในประเทศไทยได้มาตรฐาน เพราะพบว่าปัจจุบันมาตรฐานสากลเกี่ยวกับอุปกรณ์เพื่อเพิ่มความปลอดภัยของตัวรถยังไม่เพียงพอ

ทุกส่วนจึงต้องร่วมมือกันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยขึ้นจริงบนท้องถนน

...เพื่อหยุดการนับตัวเลขเจ็บตาย...



ยิ่งเร็ว...ยิ่งเสี่ยง

อุบัติเหตุบนทางหลวงที่เกิดขึ้น

80% การเสียชีวิต 65% ก็มีสาเหตุเกิดขึ้นมาจากการใช้ความเร็ว!

ความเร็ว 60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ความเร็ว 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ความเร็ว 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

ความเร็ว 120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง

จะเทียบเท่าการตกตึก 5 ชั้น

จะเทียบเท่าการตกตึก 8 ชั้น

จะเทียบเท่าการตกตึก 13 ชั้น

จะเทียบเท่าการตกตึก 19 ชั้น

ทุกการเร่งอัตราความเร็วที่เพิ่มขึ้น จะเพิ่มระยะการเบรก เช่น หากขับรถด้วยความเร็ว 40 กิโลเมตรต่อชั่วโมง จะใช้ระยะเบรกที่ 37 เมตร แต่หากใช้ความเร็วที่ 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ก็จะใช้ระยะเบรกเพิ่มเป็น 82 เมตร ในขณะที่ความสามารถในการรับรู้และตัดสินใจมีเพียง 2 วินาทีเท่านั้น ยิ่งถ้า ง่วงนอนหรือเมาแล้วขีดความสามารถในการตัดสินใจก็ยิ่งน้อยลงและเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น



Check List เตรียมพร้อมก่อนเดินทาง

ทั้งคนและรถเป็นสิ่งที่ต้องเตรียมให้พร้อมก่อนเดินทาง เมื่อจะเดินทางไกลจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ ระหว่างทางพักเมื่อรู้สึกเมื่อยล้า หรือ สลับกันขับ หาดอาหารว่างเบาๆ หรือผลไม้เปรี้ยวๆ ดื่มน้ำได้ ส่วนรถถือเป็น สิ่งสำคัญที่ต้องเตรียมพร้อมทุกครั้งก่อนเดินทาง โดยตรวจเช็คสภาพตามระยะทางที่กำหนดและตรวจเช็คสภาพ ทั่วไก่อนเดินทาง

- ☒ **ยางและแอสคันบล** ตรวจสอบสภาพดอกยาง สภาพของยางให้อยู่ในลักษณะปกติ ไม่บวม ไม่มีรอยฉีกหรือทิ่มตำ เติมน้ำมันให้เหมาะกับรถ
- ☒ **เบรค** ตรวจสอบทั้งระดับการเบรค โดยทดสอบเบรคว่าสึกเกินไปหรือไม่ และน้ำมันเบรค มีร่องรอยการรั่วซึมของน้ำมันหรือไม และเติมน้ำมันให้อยู่ในระดับที่กำหนด
- ☒ **น้ำในหม้อน้ำ** ตรวจเช็คทั้งน้ำในหม้อพักน้ำ ให้อยู่ในระดับที่กำหนด ไม่น้อยเกินไป หรือไม่ล้นเกินไป ตัดน้ำสำรองไว้ในรถเผื่อกรณีฉุกเฉิน
- ☒ **แบตเตอรี่และน้ำกลั่น** เติมน้ำกลั่นให้อยู่ที่ขีดที่กำหนด สังเกตวันเดือนปีของแบตเตอรี่ หากใกล้วันหมดอายุควรเปลี่ยนก่อนเดินทาง
- ☒ **ไฟส่องสว่าง** ทั้งไฟส่องสว่างด้านหน้า ไฟเลี้ยว ไฟเบรค ต้องทำงานตามปกติ และปรับให้ระดับไฟอยู่ในระดับมาตรฐานไม่ให้รบกวนรถคันอื่นด้วย
- ☒ **เครื่องมือช่วยเหลือ** ตรวจสอบอุปกรณ์ประจำรถ เช่น แม่แรง สายพ่วงแบตเตอรี่ ถังดับเพลิงถังเล็ก อุปกรณ์สะท้อนแสง เป็นต้น



ยืด ยืด เหยียด เหยียด ก่อนสตาร์ท

การออกกำลังกาย
คือ ยาวิเศษ ทำให้เราสุขภาพดี
โดยไม่ต้องพึ่งยา พึ่งหมอ

ยิ่งยุคนี้ใครไม่มีกิจกรรมยามว่างเป็นการ
ออกกำลังกาย อาจจะดูเชยและคุยกับเพื่อนไม่รู้
เรื่องเลยก็เคย เพราะเทรนการออกกำลังกายนั้น
ถือว่ามาแรงสุดๆ

ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายด้วยวิธีใด หรือกีฬา
ชนิดใด หากสามารถทำได้เป็นประจำสม่ำเสมอสัปดาห์ละ
2-3 ครั้ง เชื่อได้เลยว่าสุขภาพของคุณจะแข็งแรงขึ้นอย่าง
เห็นได้ชัด

แล้วรู้หรือไม่ว่า สิ่งที่สำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการ
ออกกำลังกาย นั่นก็คือ “ก่อน” และ “หลัง” การออกกำลังกาย
หมายถึง การอบอุ่นร่างกาย หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
เพื่อลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายลง เพื่อจะ
ทำให้สามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอนั่นเอง

การยืดเหยียดที่อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอมีประโยชน์มากมายโดย **ครูติน สถาวร จันทรผ่องศรี** ได้อธิบายถึงข้อดีและประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อไว้ ซึ่งไม่ว่าคุณจะทำออกกำลังกายด้วยกีฬาชนิดใด ก็ไม่ควรมองข้ามและควรปฏิบัติก่อนและหลังการออกกำลังกายให้เหมือนหนึ่งการออกกำลังกายเป็นประจำเช่นกัน เพราะประโยชน์ของการยืดเหยียดก็คือ...

1. ทำให้กล้ามเนื้อลดการตึงตัว มีความยืดหยุ่นที่ดีขึ้น
2. ป้องกันการบาดเจ็บที่เกิดจากการเคลื่อนไหวที่มากกว่าปกติ
3. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อทำงานได้ดีขึ้น
4. กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ข้อต่อ ทำงานได้อย่างคล่องแคล่ว เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวได้มากขึ้น
5. กระตุ้นให้ระบบกล้ามเนื้อที่จะใช้งานมีการเตรียมพร้อมที่ดี
6. พัฒนาและสร้างเสริมส่วนที่อ่อนแอ
7. เสริมสร้างและพัฒนาทางด้านสมรรถภาพในการเล่นกีฬา
8. พัฒนาระบบไหลเวียนของเลือด
9. กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกกระฉับกระเฉง
10. สร้างความผ่อนคลายและป้องกันการกระแทกก่อน-หลังการใช้กล้ามเนื้อให้กับผู้ที่ปฏิบัติ



เคล็ดลับหนึ่งที่ครูติน แนะนำนักวิ่งไว้ก่อนออกวิ่ง คือ แทนที่จะยืดเหยียดกล้ามเนื้อแล้วออกวิ่ง ให้ลองเปลี่ยนเป็นอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ ช้าๆ เพื่อเพิ่มอุณหภูมิให้กับร่างกาย เรียกเหงื่อนิดๆ หน่อยๆ ให้หัวใจได้สูบฉีด ก่อนมายืดเหยียดกล้ามเนื้อ อย่างถูกวิธี ที่ละส่วนไล่ตั้งแต่คอ บ่า ไหล่ ลำตัว หลัง เอว ขา และข้อเท้า จะช่วยทำให้ลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทันทีโดยที่ร่างกายยังไม่พร้อมนั้น จะทำให้กล้ามเนื้อที่ต้องยืดออกในขณะที่ยังตึงตัวอยู่จะเสี่ยงต่อการบอบช้ำและฉีกขาดได้ง่าย

แต่หากเปลี่ยนวิธีอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ ก่อน กล้ามเนื้อจะมีอุณหภูมิที่สูงขึ้นทำให้กล้ามเนื้อลดการตึงตัว และยืดหยุ่นได้ดีขึ้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ จะทำให้วิ่งมีการเคลื่อนไหวที่ง่ายและดีขึ้น ส่วนการยืดเหยียดหลังออกกำลังกายนั้น จะช่วยลดกรดแลคติกลง ซึ่งกรดชนิดนี้จะยับยั้งการหดตัวกลับของกล้ามเนื้อ และเป็นสาเหตุทำให้เกิดความปวดเมื่อยขึ้นหลังออกกำลังกายนั่นเอง

ไม่ใช่แค่การวิ่งเท่านั้นที่ควรต้องยืดเหยียดร่างกายให้ถูกวิธี แต่กีฬาชนิดอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน หากลองใช้เวลาก่อนและหลังการออกกำลังกาย อบอุ่นร่างกาย คลุดาวน และยืดเหยียดให้ถูกวิธีก็เชื่อว่าผลที่จะได้รับนั้นก็คือการได้ใช้ร่างกายอย่างเต็มที่และมีความสุขกับการออกกำลังกายที่ชอบ



การออกกำลังกายนั้นแน่นอนว่าเป็นเรื่องที่ดี แต่สิ่งที่ดีกว่านั้น คือ การออกกำลังกายอย่างมีความสุข หากต้องเจ็บทุกครั้งที่ออกกำลังกาย หรือเมื่อยจนแทบเดินไม่ได้หลังออกกำลังกาย ถ้าปล่อยให้มันเป็นแบบนี้คงไม่สนุกอย่างแน่นอน

เคล็ดลับการออกกำลังกายที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ ทำแล้วมีความสุข สนุกสนาน เห็นประโยชน์ และคุณค่าของการออกกำลังกาย จึงจะสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องและทำได้ตลอดไป

เทคโนโลยีในรถ “ภัย” ที่มองไม่เห็น



ค่ายรถยนต์หลายต่อหลายค่าย หันมาแข่งขันกันจับมือกับยักษ์ใหญ่บริษัท
ผู้ผลิตสมาร์ทโฟน และอุปกรณ์สื่อสาร เพื่อนำเสนอเทคโนโลยีการเชื่อมต่อที่
ล้ำสมัย ทั้งเพิ่มความบันเทิง และอรรถประโยชน์อื่นๆ อีกมากมายเป็นการ
ตอบสนองความต้องการของนักขับยุคสังคมออนไลน์ อย่างน้อยๆ
รถยนต์สมัยนี้ต้องมีระบบการสื่อสารที่ผู้ขับจะสามารถออกคำสั่ง
ให้เชื่อมต่อหรือทำหน้าที่แทนคนในขณะที่สองมือกุมพวงมาลัย
และสองตาต้องมองไปข้างหน้าระหว่างขับให้ได้

ทดสอบแล้ว
ไม่ว่าจะเป็นระบบปฏิบัติการ
ค่ายไหน คนขับก็สามารถใช้ได้
และเสี่ยงเกิดอุบัติเหตุ แม้จะเป็น
อุปกรณ์แอนตี้ฟริทที่ออกแบบมา
ให้ผู้ใช้เพียงแค่สั่งการด้วยเสียง



หลายคนเข้าใจว่า เทคโนโลยีเหล่านี้ มีประโยชน์มาก เพราะน่าจะช่วยลดการดึงดูดความสนใจของคนขับไปจากการควบคุมรถให้ปลอดภัย บางค่ายถึงกับนำเสนอเทคโนโลยี ช่วยให้คนขับตอบแชท หรือส่งข้อความทางโซเชียลมีเดีย ได้ด้วยการสั่งเป็นคำพูดให้เครื่องพิมพ์ตาม ซึ่งหลายคนก็คิดว่าน่าจะปลอดภัยกว่าการขับไปพิมพ์ตอบโต้ไปมา แต่เมื่อมีการทดสอบวัดระดับการดึงดูดความสนใจของคนขับในการใช้เทคโนโลยีใหม่ๆ ที่ต้องแลกมาด้วยการควักกระเป๋าจ่ายเพิ่มขึ้นแล้ว ความจริงกลับไม่เป็นอย่างที่เรารู้สึกเลย

ผลการทดสอบรถใหม่ที่มาพร้อมกับเทคโนโลยีเชื่อมต่อทันสมัยล่าสุด หลายยี่ห้อ หลายค่าย พบว่า เทคโนโลยีเหล่านี้ ทำให้ผู้ขับถูกดึงดูดสมาธิไปจากการขับขึ้นสูงสุดเป็นเวลาถึง 27 วินาที ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีในการสั่งการโทรศัพท์มือถือให้โทรออกไปหาใครสักคน เทคโนโลยีสั่งการด้วยเสียงให้เครื่องเสียงในรถยนต์เปลี่ยนเพลงตามคำสั่ง หรือแม้แต่เทคโนโลยีการสั่งให้ระบบเชื่อมต่อในรถยนต์พิมพ์ข้อความให้ตามคำ ซึ่งช่วงหน่วงเวลาดึงดูดความสนใจที่พบนี้ถือว่าเป็นตัวเลขที่ค่อนข้างน่าตกใจ และลบความเชื่อหรือคำกล่าวอ้าง ว่า เทคโนโลยีทั้งหลายเหล่านี้ ออกแบบมาเพื่อเพิ่มความสะดวกสบายและความปลอดภัยในการขับขี่รถยนต์สมัยใหม่

การทดสอบนี้เปรียบเทียบและเผยแพร่โดย มูลนิธิเอเอเอเพื่อความปลอดภัยทางการจราจร (AAA Foundation for Traffic Safety) ในประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งเป็นองค์กรไม่แสวงกำไรและทุ่มเทให้กับงานด้านความปลอดภัยทางการจราจรมานาน จนเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่ามีความเชี่ยวชาญในด้านนี้ อีกทั้งในการทดสอบเปรียบเทียบเรื่องความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อในรถยนต์สมัยใหม่ครั้งล่าสุดนี้เป็นที่ยอมรับของคนในวงการว่า เป็นการศึกษาวิจัยที่มีความเข้มข้นและเป็นกลางมาก

“ผลจากการถูกดึงดูดความสนใจไปจากการขับขึ้นนั้น ยืมนานเท่าไรยิ่งอันตรายมากขึ้นเท่านั้น และผู้ขับขี่ส่วนใหญ่ไม่มีใครจะได้ตระหนักว่าขณะนั้นตัวเองกำลังเสียสมาธิในการขับไป” ปีเตอร์ คิสซิงเจอร์ ประธานและเจ้าหน้าที่บริหารสูงสุดของมูลนิธิฯ กล่าว และว่า “ผลจากการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้ขับที่อาจพลาดสายตาจาก สัญญาณไฟให้หยุดมองไม่เห็นคนเดินข้ามถนน หรือรถยนต์คันอื่น ในช่วงที่ตัวเองดึงดูดความสนใจกลับการสั่งการเทคโนโลยีเหล่านั้นนั้น คืบมาสู่การขับขึ้น”



การที่ผู้ขับขีถูกดึงดูดความสนใจไปนานถึง 27 วินาที เป็นช่วงเวลาที่นานมากและสามารถเกิดเรื่องไม่คาดคิดได้มากมาย ขณะที่ช่วงเวลาที่สั้นที่สุดที่ถูกดึงดูดความสนใจไป คือ 15 วินาที ซึ่งก็ยาวนานพอจะเกิดอุบัติเหตุ บางอย่างได้อยู่ดี ทั้งนี้ ความเร็วในการขับขึ้นที่ใช้เป็นมาตรฐานในการทดสอบจังหวะและเวลาที่เทคโนโลยีเชื่อมต่อในรถยนต์ดึงดูดความสนใจคนขับนั้น คือ ความเร็วในการขับขึ้นที่เพียง 25 ไมล์ต่อชั่วโมง หรือราวๆ 40 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเท่านั้นเอง ซึ่งหากพิจารณาถึงสภาพความเป็นจริงในการใช้งาน เทคโนโลยีต่างๆ เหล่านี้ในรถยนต์ เชื่อว่าน้อยคนนักจะใช้ในขณะที่ยังขับที่ความเร็วต่ำขนาดนั้น

“ผู้ขับที่ควรพิจารณาผลการวิจัยครั้งนี้เพื่อเตือนตัวเองในเวลาขับขึ้นเสมอ แม้แต่ในบางช่วงเวลาที่เรามักคิดว่ามีความปลอดภัยพอที่จะใช้เทคโนโลยีเชื่อมต่อในรถยนต์ที่สั่งการด้วยเสียง เช่น ขณะที่เราติด หรือหยุดรอสัญญาณไฟจราจร เพราะในความเป็นจริงแล้ว ผลจากการถูกดึงดูดความสนใจจะยังคงค้างอยู่แม้ในจังหวะคาบเกี่ยวระหว่างที่หยุดรถและช่วงที่เปลี่ยนเป็นไฟเขียวแล้ว” ประธานมูลนิธิฯ กล่าว

สำหรับรถยนต์ที่นำมาทดสอบในการวิจัยครั้งนี้ เป็นรถยนต์รุ่นที่ออกมาใหม่ในปีนี้ทั้งหมด และเป็นรถที่ออกมาพร้อมกับเทคโนโลยีช่วยผู้ขับขึ้นในการติดต่อสื่อสารระหว่างขับขึ้น ทั้งแอนดรอยด์ของค่ายกูเกิล ไอโอเอสของ แอปเปิล และวินโดวส์โฟนของค่ายไมโครซอฟท์

“การที่มีเทคโนโลยีสั่งการด้วยเสียงในรถยนต์ เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดปัญหาเรื่องความปลอดภัยในการขับขึ้นเพิ่มขึ้นตามไปด้วย” ประธานมูลนิธิฯ กล่าว และว่า “ตรงนี้ทำให้เราอดหวั่นไม่ได้ว่าเทคโนโลยีเหล่านี้จะยิ่งทำให้คนขับเสียสมาธิในการขับรถกันมากกว่าเดิม และก็มีผลการวิจัยหลายต่อหลายอันออกมา ก่อนหน้านี้แล้วว่า อุปกรณ์แฮนด์ฟรีต่างๆ ในรถยนต์นั้น ไม่ได้เป็นหลักประกันความปลอดภัยในการขับขึ้นแต่อย่างใดเลย”



ตะลึง “หมอ” รับสูบบุหรี่เพียบ อ้างเครียด



ก่อนอื่นต้องบอกก่อนว่าข้อมูลนี้มาจากประเทศฟิลิปปินส์ ซึ่งอาจมีความแตกต่างจากประเทศอื่นๆ รวมทั้งประเทศไทย ก็เป็นไปได้ โดยเป็นการเก็บข้อมูลของคณะที่มวิจัยในโรงพยาบาลทั่วไปแห่งหนึ่งในฟิลิปปินส์ ที่ต้องการหาความจริงว่าจริงๆ แล้ว บรรดาแพทย์ฯ ทั้งหลายที่คนมองว่าควรเป็นอาชีพที่ทำหน้าที่รณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่เพื่อการมีสุขภาพที่ดีขึ้นนั้น มีกี่คนที่ทำในสิ่งตรงกันข้าม

ผลการสำรวจจะนำไปเสนอต่อที่ประชุมเรื่องโรคทรวงอก ที่จะจัดขึ้นในประเทศแคนาดาในปีนี้ ซึ่งผลที่ได้ทำให้ทีมนักวิจัยแทบจะไม่เชื่อในสิ่งที่ได้มา

โดยพบว่า โดยทั่วไปแล้วแพทย์ ราว 3 ใน 10 คนยอมรับว่า สูบบุหรี่เป็นประจำ ขณะที่อีกราวๆ 6 ใน 10 คนบอกว่าไม่เคยสูบบุหรี่เลย ที่เหลือยอมรับว่าสูบบ้างแต่ไม่ประจำ โดยการวิจัยนี้มีแพทย์ทั้งสิ้น 557 ตอบแบบสอบถามที่ออกแบบโดยองค์การอนามัยโลก เพื่อวัดเจตคติ และแรงจูงใจเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

แพทย์ที่ร่วมการวิจัยทั้งหมดเป็นแพทย์ที่อยู่ระหว่างการฝึกเป็นแพทย์เฉพาะทาง ทั้งนี้ เหตุผลหลักที่บรรดาแพทย์ระบุว่าตัวเองสูบบุหรี่เป็นประจำนั้นส่วนใหญ่ อ้างว่า ต้องการคลายเครียดจากการฝึกเป็นแพทย์เฉพาะทาง ซึ่งในการวิจัยนี้เมื่อเจาะไปยังรายสาขาที่แพทย์เหล่านี้กำลังฝึกอยู่นั้น พบว่า สาขาศัลยแพทย์เป็นสาขาที่มีอัตราแพทย์สูบบุหรี่สูงสุด กล่าวคือเกือบๆ 4 ใน 10 คน ที่เรียนเพื่อเป็นศัลยแพทย์ ยอมรับว่า สูบบุหรี่เป็นประจำ

เมื่อได้ผลวิจัยออกมาเช่นนี้ ทีมวิจัยจึงได้เรียกร้องให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องหันมาให้ความสนใจเรื่องปัญหาการสูบบุหรี่ในหมู่แพทย์ให้มากขึ้นด้วย

หนุ่มอังกฤษปอดทะลุหลังนิโคตินร้อนจัดหลุดเข้าปอดตอนสูบบุหรี่ไฟฟ้า

อีกแล้ว! ในประเทศอังกฤษมีรายงานข่าวเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากบุหรี่ไฟฟ้า ว่า นายริชาร์ด คอร์ทนีย์ วัย 33 ปี ซึ่งหวังจะเลิกบุหรี่หลังสูบมา 16 ปี ด้วยการเปลี่ยนไปสูบบุหรี่ไฟฟ้า แต่ดันเกิดเรื่องเมื่อเครื่องสูบที่ซื้อหามาด้วยเงินตั้ง 100 ปอนด์ ดันทำให้เกิดนิโคตินร้อนจัดหลุดเข้าไปในปอด จนต้องหามส่งโรงพยาบาล โดยแพทย์ระบุว่า นิโคตินที่หลุดเข้าไปในปอด ทำให้ปอดเสียหายเป็นรูหลายจุด

ในวันเกิดเหตุนี้ ริชาร์ด กำลังเดินทางกลับบ้านตัวเองในเมืองเซอร์เรย์ หลังไปเยี่ยมเพื่อน ระหว่างนั้นเขาก็อดใจไม่ได้ที่จะลองใช้บุหรี่ไฟฟ้าที่ถอยมาหมาดๆ ระหว่างสูบเขาเกิดอาการสำลัก จนรู้สึกเหมือนเส้นประสาทตรงไหล่ตึงเข้าหากันอย่างแรงและยึดอยู่อย่างนั้น เข้าวันต่อมาเขาสีหน้ามืดพร้อมกับอาการแน่นหน้าอกอย่างหนักหายใจไม่สะดวกจนต้องเรียกรถพยาบาลพาไปห้องฉุกเฉิน

แพทย์ทำการรักษาและพบว่าปอดเขาเสียหายจากนิโคตินร้อนๆ ที่สำลักเข้าปอด บริษัทผู้ผลิตเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้าที่นายริชาร์ดซื้อมาเป็นผลิตภัณฑ์จากประเทศจีน ยังไม่ตอบคำถามสื่อมวลชนที่กำลังขุดคุ้ยเรื่องนี้อยู่

ขณะที่มีรายงานจากประเทศมาเลเซียเช่นเดียวกันว่า เกิดเหตุฉุกเฉินบนเที่ยวบินจาก โกตา กินาบาลู ไปกัวลาลัมเปอร์ จนทำให้นักบินต้องเปลี่ยนเส้นทางกระชั้นหัน เหตุที่วุ่นนั้นเกิดจากบุหรี่ไฟฟ้าอีกเช่นกัน โดยเกิดขึ้นจาก จู่ๆ ผู้โดยสารชายคนหนึ่งก็รู้สึกร้อนจนไหม้ที่หน้าตัก เป็นเพราะเขาเอากะเป๋าถือวางทับไว้ หลังพนักงานบนเครื่องจัดการกับกระเป๋านั้นแล้ว พบว่า ผู้โดยสารคนดังกล่าวมีรอยแผลไหม้ทั้งที่หน้าขาสองข้างและแขนด้านซ้าย ส่วนสาเหตุนั้น พบว่าเกิดจากการที่บุหรี่ไฟฟ้าทำงานขึ้นมาเองโดยที่เจ้าตัวไม่ทันรู้ตัว





ส่งคนเมากลับบ้าน ตัวอย่างโครงการดีๆ



โครงการนี้ริเริ่มโดยชุมชนเมืองเล็กๆ แห่งหนึ่งในรัฐนิวเจอร์ซีย์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่มีชื่อว่า เมืองอีฟแชม ซึ่งมีประชากรเพียง 45,000 คนเท่านั้นเอง แต่กลับเป็นที่แรกในสหรัฐ ที่คิดโครงการด้านการเมาแล้วขับรถยนต์ได้อย่างสร้างสรรค์จนต้องยกนิ้วให้

ภาคธุรกิจและองค์กรไม่แสวงกำไรในท้องถิ่นได้ลงขันกันพัฒนาแอปพลิเคชันบนมือถือขึ้น ให้ผู้เข้าร่วมโครงการในเมืองนี้ที่ออกไปเมาตามร้านผับ บาร์ ต่างๆ โดยใช้เพียงกดปุ่มแสดงความจำนงค์ว่า ตนเองนั้นเมามากเกินไปจะขับรถได้ ขอรถส่งกลับบ้าน เพียงเท่านั้น บริการเรียกแท็กซี่เบอร์ก็จะจัดการส่งแท็กซี่ไปรับคนเมารายนั้น และนำส่งถึงบ้าน และ

ที่สำคัญไม่มีค่าใช้จ่ายเลยสักบาทเดียว

แล้วได้ผลหรือ? คำตอบคือ ได้ผลดีมาก อาจด้วยเพราะเป็นเมืองขนาดเล็กจึงมีความเหมาะสมกับโครงการในลักษณะนี้ โดยหลังจากที่มีโครงการนี้มา พบว่า สถิติผู้ถูกจับกุมเรื่องเมาแล้วขับในเมืองอีฟแชมนี้ลดลงไปมากถึง 65% เลย และนอกจากความร่วมมือกับเบอร์แล้ว โครงการดังกล่าวยังมีความร่วมมือกับอีกหนึ่งผู้ให้บริการที่มีชื่อว่า บีมาดีดี ซึ่งไม่เพียงแต่นำส่งคนเมากลับบ้านเท่านั้น ยังนำรถของคนเมานำไปจอดไว้ที่ตึกกินกลับบ้านไปให้อย่างปลอดภัยด้วยอีกต่างหาก

ด้านตำรวจและเจ้าหน้าที่กู้ภัยในประเทศอังกฤษได้ออกมาเรียกร้องให้รัฐบาลจัดการจำกัดใบอนุญาตให้จำหน่ายแอลกอฮอล์ 24 ชั่วโมงซะที หลังมีการสำรวจพบว่า ตำรวจ 3 ใน 4 และเจ้าหน้าที่รถพยาบาลฉุกเฉินกว่าครึ่งได้รับบาดเจ็บระหว่างการเข้ารับเหตุ หรือช่วยเหลือคนในเหตุที่เกิดจากคนเมา

รวบกันควั่น สาวมะกันถ่ายทอดสดเมาแล้วขับ



เมรีเมาแล้วห้ามนางนี้มีชื่อว่า วิทนี มาเรีย แบล วัย 23 ปี พฤติกรรมเธอนั้นก็สมควรอยู่ที่โดนตำรวจจับดำเนินคดี ถึงขั้นต้องนอนคุกกันเลยทีเดียว เพราะสาวเจ้าไม่เพียงแต่ขับรถขณะเมาจากฤทธิ์สุราเท่านั้น หากแต่ยังถ่ายทอดสดการเมาแล้วขับของตัวเองด้วยแอปพลิเคชัน ชื่อว่า เปริสโคป (Periscope) ให้คนอื่น ๆ เห็นด้วย

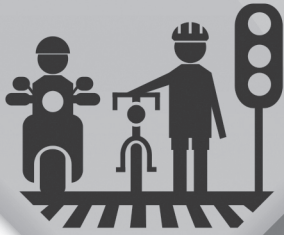
แค่หัวข้อถ่ายทอดสดของเธอก็น่าจะผิดกฎหมายแล้ว โดยเธอตั้งหัวเรื่องว่า “สาวน้อยเมาแล้วขับ” โดยในระหว่างที่เธอกำลังถ่ายทอดสดอยู่นั้น แม่สาวคนนี้พูดกับกล้องว่า “ฉันทนน กำลังมาวว และตอนนี้ๆๆๆ ขับรถอยู่ หนายยย ลองมาดูกันสิว่าจะโดนจับบหรือป่าวว” เท่านั้นแหละคนที่ดูอยู่ก็รีบโทรแจ้งตำรวจให้ไปหยุดพฤติกรรมของสาวเมาขับรถรายนี้เสียก่อนจะเกิดอันตราย



ครั้นเมื่อเรื่องถึงตำรวจ ตำรวจก็พยายามหาทางให้รู้ว่า เธอคนนี้อยู่ตรงจุดไหน เจ้าหน้าที่ใช้วิธีการสังเกตจากสิ่งแวดล้อมข้างทางที่เห็นจากการถ่ายทอดสดผ่านแอปฯ จนสามารถระบุจุดและหาตัวคนเมาแล้วขับเจอ จึงเปิดหวนเรียกให้จอดข้างทาง ทั้งนี้เนื่องจากการฝ่าฝืนกฎหมายห้ามคนเมาขับแล้ว ตำรวจยังตั้งข้อหาคนเมาแล้วห้ามรายนี้อีกข้อหาเนื่องจากพบว่าก่อนที่เธอจะโดนจับ เธอได้ขับรถยนต์ป้ายจราจรมาแล้วด้วย

ด้านประเทศรัสเซีย ขณะนี้กำลังมีการเสนอให้บังคับใช้กฎหมายงดบริโภคแอลกอฮอล์ทุกวันพุธ ซึ่งถือว่าเป็นวันกลางสัปดาห์ ที่คนส่วนใหญ่ต้องมุ่งมั่นทำงานทำการกัน โดยคาดว่าจะเริ่มในเมือง เซนต์ ปีเตอร์สเบิร์ก และมอสโก ก่อน ทั้งนี้เพื่อหวังว่าจะช่วยลดอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ในประเทศซึ่งถือว่าสูงที่สุดแห่งหนึ่งของโลก

THAILAND
ROAD SAFETY



»»» ครึ่งทางทศวรรษ กับการจัดการที่เข้มแข็ง

รู้หรือไม่ว่า ปัจจุบันคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนติด **อันดับสามของโลก....**
ขอเชิญทุกท่านร่วมขับเคลื่อนมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนนสำหรับประเทศไทย
เพื่อผลักดันให้ **บรรลุเป้าหมายของทศวรรษความปลอดภัยทางถนนในอีก 5 ปีข้างหน้า** ตาม
ปฏิญญาองค์การสหประชาชาติ (UN) ที่ประกาศให้ปี พ.ศ. 2554 – 2563 เป็นทศวรรษแห่งการ
ปฏิบัติการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (Decade of Action for Road Safety)

ในงานสัมมนาระดับชาติ เรื่องความปลอดภัยทางถนน ครั้งที่ 12 “ครึ่งทางทศวรรษ...กับการจัดการที่เข้มแข็ง”

**12th Thailand Road Safety Seminar “Next Steps : The second half of
Decade of Action for Road Safety 2015-2020”** โดยในปี 2558 นี้ UN ได้เน้นให้
ทุกประเทศต้องเร่งให้เกิดระบบ “การจัดการที่เข้มแข็ง” เพื่อขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายทศวรรษ
ตามที่ตั้งไว้ โดยงานจะมีขึ้น ระหว่างวันที่ **14-15 ธันวาคม พ.ศ.2558**

ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา กรุงเทพมหานคร



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ **ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน**
โทร.02-938-8490 เว็บไซต์ <http://www.roadafetythai.org/>

ปวดเข่า เข่าเสื่อม ? ปัจจัยอะไรที่ทำให้ บางคนเป็นบางคนไม่เป็น

อาการปวดเข่า เราเคยสงสัยบ้างไหมว่า
ทำไมแม่เพื่อนของเราเป็น แต่แม่เราไม่เป็น มีปัจจัย
อะไรสนับสนุน ทำไมคนนี้เป็นคนนั้นไม่เป็น
และถ้าเรามีโอกาสที่จะเป็นเราจะได้หลีกเลี่ยงได้



อายุ

มักพบใน
คนอายุ 55 ปี
เศษครึ่ง



ความอ้วน

น้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้น
1 กก. จะทำให้เข่า
รับน้ำหนักเพิ่มขึ้น
3 – 4 เท่า



พันธุกรรม

ถ้าเรามียาย ย่าเป็น
โอกาสที่เราจะเป็น
ยิ่งสูง

การใช้ชีวิต ประจำวัน ร่วมกับเข่า

เช่น การยกน้ำหนัก
ยกของหนัก



กีฬาบาง ประเภทที่ ทำให้เข่าพัง

เช่น ฟุตบอล
เทนนิส



โรคร่วมบางโรค

เช่น โรครูมาตอยด์





“ไอด้า” หรือ ไอรดา สิริวุฒิ คุณแม่เด็กแนว ด้วยเพราะมีสไตล์การแต่งตัว เป็นของตัวเอง จนกลายเป็นการแต่งตัวที่หลายคนหลงใหล เธอมีผลงาน ในวงการบันเทิงมากมาย ทั้งถ่ายนิตยสารวัยรุ่นทั่วไป ถ่ายโฆษณาต่างๆ และผลงาน ภาพยนตร์เรื่อง “รักมันใหญ่มาก” นักรักวัยรุ่นซึ่งถือว่าแจ้งเกิดให้เธอเลย

ดูแลสุขภาพทุกวัน เรื่องง่ายๆ สไตล์ “ไอด้า”

นอกจากสไตล์การแต่งตัวที่เป็นเอกลักษณ์แล้ว เธอให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพตัวเอง และลูกน้อย ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การเลือกรับประทานอาหาร และการแบ่งเวลาในแต่ละวัน

ไอด้า เล่าว่า เมื่อก่อนไม่ค่อยใส่ใจดูแลสุขภาพตัวเองมากเท่าไร โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่น้อยมาก เพราะงานเยอะแบ่งเวลามาออกกำลังกายไม่ลงตัว แต่พอรู้ว่าร่างกายไม่ค่อยแข็งแรงเหมือนเมื่อก่อน เหนื่อยง่าย เลยหันมาดูแลตัวเองมากขึ้น เริ่มจากเข้าฟิตเนส สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

นอกจากออกกำลังกายมากขึ้น การรับประทานอาหาร ก็ยังปรับเปลี่ยนไป “ไอด้า” มีเทคนิค คือ เลือกให้มากขึ้น โดยหันมารับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์ อย่างเช่น ผักใบเขียว ผลไม้ ก็จะมีส้ม ฝรั่ง แอปเปิ้ล และทานอาหารที่ไม่มีไขมัน หลีกเลี่ยงอาหารที่เคยชอบแต่ไม่ดีอย่าง น้ำอัดลม ชานมไข่มุก

คุณแม่คนเก่ง ยังบอกอีกว่า ถ้าวันไหนทำงานดึก จะทำให้หิวอยู่บ่อยๆ ก็จะเลือกรับประทานผลไม้ และ โยเกิร์ต แทนอาหารประเภทแป้ง เพราะไม่อ้วนแถมไม่ทำลายสุขภาพ นอกจากการดูแลสุขภาพตัวเอง ไอด้า ได้แบ่งเวลาดูแลน้องลัลลาเบล ด้วยการจัดตารางในแต่ละวัน ให้แน่นอน และเลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้กับน้องลัลลาเบล รับประทานในแต่ละมื้อด้วย

การไปทำงานในแต่ละวันร่างกายต้องมีการเหนื่อยล้าบ้าง “ไอด้า” จะผ่อนคลายด้วยการไม่เครียดกับสิ่งนั้น ถ้ามีปัญหา ก็แก้ไปเรื่อยๆ และไปเที่ยวกับเพื่อนบ้างเพื่อารู้สึกผ่อนคลาย เพียงเท่านั้นเองก็สามารถผ่านความเหนื่อยล้าในแต่ละวันได้แล้ว

เธอยังบอกถึงท้ายว่า ร่างกายของเราจะอ่อนล้าลงเรื่อยๆ ถ้าไม่ใส่ใจดูแล จึงควรแบ่งเวลาออกมาออกกำลังกายบ้าง อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หาวีธีผ่อนคลายจากการทำงานหนัก รับประทานอาหารที่ให้ประโยชน์กับร่างกาย สุขภาพก็จะแข็งแรงขึ้นในทุกๆ วัน





สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนคนตาดีมาช่วยกัน
หาคำศัพท์เกี่ยวกับจักรยาน
ที่ซ่อนอยู่ในตารางนี้ โดยมี
คำศัพท์ง่ายๆ ทั้งหมด 12 ชุด
พร้อมแล้วก็ช่วยหาทำให้เจอ
เลย!

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

BELL	CYCLIST	FENDERS	FRAME	HAND SIGNALS	HELMET
KICKSTAND	LOCK	SEAT	SPOKES	TIRES	WHEELS

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 3 มกราคม 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 15 ท่านแรก จะได้รับหมวกสำหรับออกกำลังกายสีสดใสไปสวมใส่กันเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

เพื่อนรัก เพราะ ชอบเล่น



เรียนเก่ง เพราะ อดบ่น



ดูวิธีชวนลูกออกมาเล่น ได้ที่
www.kidactiveplay.com

ออกมา เล่น
แอคทีฟ 60 นาทีทุกวัน

