

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12
ฉบับที่ 171
มกราคม 2559



Keep It Strong



โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

- 😊 ชวนกันเปลี่ยนตัวเอง รับปีใหม่
- 😊 ชาววังต้องรู้ เตรียมแผนก่อนลงสนาม
- 😊 รู้จักคนสร้างสุข ช่วยสร้างสุขภาพะ

แจก
ฟรี!

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับต้อนรับปีใหม่นี้ เชื่อว่าทุกท่านคงมีความสุขได้พบปะเจอเจอครอบครัว คนที่ทุกท่านรัก ได้มอบขวัญและสิ่งดีๆ ให้แก่กัน ได้ทบทวนถึงเรื่องที่เกิดขึ้นไปแล้วและเรื่องที่กำลังจะเดินทางมาถึงด้วยความตั้งมั่นอยู่ในสติเพื่อประสพแต่ความสุข ความสำเร็จในทุกเรื่องที่จะทำผมและชาวสสส. ยังคงเดินทางทำงานเพื่อสร้างเสริมสนับสนุนให้คนไทยได้มีสุขภาวะดีในทุกวันตลอดทั้งปีเช่นเดิม

ในโอกาสขึ้นวาระปีใหม่นี้ จึงอยากเชิญชวนให้ทุกท่านได้ทบทวนไปด้วยกัน ตั้งเป้าหมายให้กับตนเองว่าอยากลดหรือเพิ่ม หรืออยากเติมสิ่งดีๆ อะไรให้เป็นของขวัญให้กับตัวเองบ้าง ให้ลองบันทึกก่อนลงมือทำ หลายท่านอาจจะเคยมีการตั้งเป้าหมายไว้ในปีใหม่ แต่ยังทำไม่ได้หรือทำไม่สำเร็จก็ไม่เป็นไร โอกาสขึ้นปีใหม่นี้ขอให้ลองตั้งใจใหม่อีกครั้งลองอ่านเทคนิคที่รวบรวมไว้ในจดหมายข่าวฉบับนี้ดูเพื่อเป็นแนวทาง

แน่นอนว่า การลด ละ เลิก ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพ และการเพิ่มเติมปัจจัยเสริมสิ่งดีๆ ทั้ง 4 มิติ กาย จิต ปัญญา สังคม ต้องเริ่มต้นจากตัวท่านเอง ตั้งใจและลงมือที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการเปลี่ยนแปลง โดย สสส. จะยังคงเป็นส่วนหนึ่งของการสร้าง “สังคม” “สิ่งแวดล้อม” ตลอดจน “เงื่อนไขชีวิต” ของผู้คนให้พร้อมให้สะดวก

ที่จะมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีไปพร้อมๆ กับท่าน

ทุกวันนี้ภัยเงียบจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนทั่วโลกถึงร้อยละ 63 ส่วนคนไทยนั้น มีประชากรที่เสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs ถึงร้อยละ 73 ซึ่งเกิดจากการสะสมพฤติกรรมเสี่ยงตั้งแต่วัยทำงานแล้วไปแสดงออกความเจ็บป่วยในวัยสูงอายุ ซึ่งทำให้เกิดความทุกข์ทรมานคุณภาพชีวิตที่ต่ำลง

โดยพฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การออกกำลังกายไม่เพียงพอ เหนื่อยง่าย ไม่เคลื่อนไหว การบริโภคอาหารหวานจัด เค็มจัด มันจัด และความเครียด สิ่งเหล่านี้ถือเป็นภัยเงียบ ที่ค่อยๆ สะสมเป็นเวลานาน คนส่วนใหญ่จะคิดว่าตัวเองแข็งแรง ยังใช้ชีวิตสนุกโดยไม่ทันระวัง รู้ตัวอีกทีโรคหลอดเลือดหัวใจ ความดัน เบาหวาน ไตเรื้อรัง อ้วนลงพุงพอง ก็มาเยือนโดยแก้ไขอะไรไม่ทันแล้ว

การตั้งเป้าหมายปรับเปลี่ยนตัวเอง จึงเป็นสิ่งที่เราให้กำลังใจให้ท่านให้สามารถทำได้สำเร็จ สิ่งหนึ่งที่สนับสนุนให้ลองคือ การออกไปวิ่งตามรายการต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น ฟันรัน มินิมาราธอน และหากยังสนุกอยู่ ก็เพิ่มความท้าทายเป็น ฮาล์ฟมาราธอน และมาราธอน ในที่สุดท่านจะได้พบกับบรรยากาศที่เอื้อให้ท่าน



ดร.สุปรียา อุดลยานนท์
รักษาการผู้จัดการ สสส.

มีแรงบันดาลใจในการออกกำลังกาย ใช้ชีวิต ซึ่งได้แนะนำวิธีการเตรียมความพร้อมและแนะนำสนามวิ่งที่น่าสนใจไว้ให้ท่านแล้วในฉบับนี้

เมื่อชวนท่านสร้างเป้าหมายแล้ว ก็อยากแบ่งปันเป้าหมายของ สสส. ที่ตั้งไว้ว่าอยากให้คนไทยมีความสุขทั้งกาย จิต สังคม ปัญญา สร้างเสริมสิ่งดี ช่วยลดปัจจัยเสี่ยง สร้างสังคมสุขภาวะให้ทุกคนได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ทุกท่านล้วนเป็นคนสร้างสุขได้เช่นเดียวกัน เริ่มจากเรื่องง่ายๆ รอบๆ ตัว ด้วยการเปลี่ยนแปลงตัวเอง ก่อนที่จะขยับไปเปลี่ยนแปลงสังคม

เพื่อการเริ่มต้นในเทศกาลปีใหม่นี้ สสส. จึงอยากชวน “นักสร้างสุข” มาช่วยกันสร้างเสริมสุขภาพ ตั้งแต่จากพฤติกรรมส่วนตัวและคนรอบข้าง ไปจนถึงการช่วยผลักดันให้สังคมสิ่งแวดล้อมของเราให้เอื้ออำนวยต่อการก่อเกิดสุขภาวะแก่คนในชุมชนและสังคมโดยรวมตามบทบาท ที่แต่ละคนจะทำได้ครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 12 ฉบับที่ 171 มกราคม 2559

สร้างสุข😊



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

Keep It Strong เลิก เพื่อ เริ่ม

4

สุขสร้างได้

ชาวี่ง ต้องรู้ วางแผนลงสนาม

10

เกร็ดความสุข

รู้จักคนสร้างสุข

14

สุขรอบบ้าน

นอนไม่หลับ นอนมาก เสี่ยงอัลไซเมอร์เร็วขึ้น?

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

แบ่งเวลารักษาสุขภาพ เป้าหมาย “แบบแบม”

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทศกร กรุงเทพมหานคร 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



Keep It Strong

เล็ก เพื่อ เริ่ม

“เริ่มต้นดี...มีชัยไปกว่าครึ่ง”

คนไทย
เราเชื่อในเรื่อง
โอง ยาม
ฤกษ์ยามนาทีก

“ปีใหม่” ขึ้นต้นเวลาใหม่ จึงถือเป็นช่วงเวลาดีๆ ที่จะเต็มไปด้วย
รอยยิ้ม ความสุข อบอวลด้วยบรรยากาศแห่งการฉลอง พบปะเจอเจอ
เพื่อน และคนที่เรารัก มอบความสุข มอบขวัญให้แก่กัน และเหมาะที่
จะวางแผนเริ่มต้นสิ่งดีๆ

ในเมื่อเรามอบความสุขให้กับคนรอบตัวในปีใหม่ได้ ก็ต้องไม่ลืมที่จะมอบความสุขให้กับตัวเองด้วย ความสุขในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าเพียงสิ่งของ แต่เป็นความสุขภายในที่เกิดจากการมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เบิกบาน ที่จะเกิดขึ้นได้ด้วยการลด ละ เลิก บางสิ่งเพิ่มและเสริมบางอย่าง

ปีใหม่จึงเป็นเวลาที่หลายๆ คน ทบทวนตัวเอง มองถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วในปีที่ผ่านมา เพื่อตั้งเป้าหมายในปีที่กำลังมาถึง ซึ่งการมีเป้าหมายนั้น ถ้าเป็นสมัยก่อนอาจจะเปรียบเทียบเหมือนการมีแผนที่ในมือ แต่ถ้าเป็นยุคนี้ อาจเปรียบได้กับการที่เรามี GPS คอยนำทาง ซึ่งค่อนข้างไวใจได้ว่าจะไม่หลงทิศหลงทาง

เพราะ “เป้าหมาย จะช่วยให้เรารู้ว่าจะใช้ชีวิตอย่างไร”

การสร้างเป้าหมายให้ชีวิตจึงเหมือนเป็นของขวัญที่จะวางไว้ให้ตัวเองที่ปลายทางเมื่อเดินไปถึง ซึ่งการสร้างเป้าหมายนั้นไม่ยากแค่ต้อง **“เริ่มต้น”**

ก่อนอื่น นั่งลงหายใจลึกๆ แล้วทบทวนตัวเองว่าปีที่ผ่านมาไปมีอะไรบ้างที่ทำให้เรารู้สึกว่า “เสียตาย รู้แบบนี้ไม่น่าเลย” “ทำไมถึงพลาดไป” “ทำไมถึงไม่ทำ” อะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามาในหัวความคิดว่าพลาดไป ลองจดเรื่องนั้นไว้ก่อน แนนอนว่าเป้าหมายไม่จำเป็นต้องใหญ่โตอะไร เราสามารถตั้งเป้าหมายในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เราสามารถทำให้ตัวเองมีความสุข และติดตัวตัวเองได้ทั้งนั้น

เรื่องใกล้ตัวที่สุดที่เราควรเปลี่ยนแปลงให้เกิดผลในทางที่ดีก็คือเรื่องสุขภาพ เพราะการไม่มีโรคคือลาภอันประเสริฐที่สุดแล้ว ถ้าเป็นไปได้หรืออยากกลับมารักตัวเองจึงควรลด ละ เลิก สิ่งที่ทำร้ายสุขภาพ ทำให้เกิดความเจ็บป่วย เกิดผลกระทบต่อทั้งตัวเองและคนรอบข้าง อาทิ การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กินอาหารแบบทำร้ายตัวเอง นอนดึก ไม่ออกกำลังกาย นิ่งเฉย ทำให้ตัวเองและคนอื่นเสี่ยงด้วยการขับชัรดด้วยความเร็ว

หากปล่อยให้ร่างกายอยู่ไปวันๆ แบบป่วยๆ หรือสนุกเกินพิกัดด้วยการเที่ยวหว่ารน้ำตลอดเวลา สุดท้ายสิ่งเหล่านั้นก็จะกลับมาทำร้ายสุขภาพตัวเอง ผลร้ายที่จะเกิดจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs ในปัจจุบันก็พบว่า 5 โรคสำคัญที่คร่าชีวิตคนไทย และคนทั่วโลก คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และสุขภาพจิต แต่ละปีประเทศต้องสูญเสียเงินนับแสนล้านเพื่อดูแลในเรื่องนี้ ซึ่ง 5 โรคนี้ก็ล้วนมีปัจจัยเสี่ยงมาจาก บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหาร และการไม่ออกกำลังกายแทบทั้งสิ้น

ถ้าอยากอยู่อย่างสดรอกก็เริ่มตั้งแต่ปีใหม่นี้กันเลย

กลุ่มโรค NCDs โรคที่คุณสร้างเอง



แหล่งกำเนิด 6 โรคร้าย



โรคความดันโลหิตสูง



โรคมะเร็งปอด



โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ



โรคเบาหวาน



โรคอ้วนลงพุง



โรคเมะเร็ง



คนไทยกว่า
300,000 คน
เสียชีวิตจากกลุ่มโรค
NCDs และมีโอกาส
เพิ่มขึ้นต่อเนื่อง
ทุกๆปี

วันนี้คุณกำลังเสี่ยงเป็นผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs อยู่หรือไม่?

วิธีสร้างเป้าหมาย

ทบทวน : ช่วงระหว่างปีอาจมีอะไรที่ทำแล้วหลงลืมไปบ้าง หรือตั้งใจจะทำแต่สุดท้ายก็ไม่ได้ทำ ช่วงเวลาปีใหม่ วันหยุดหัวโล่งๆ ลองหลับตาทบทวนมีอะไรบ้างที่ควรทำแล้วยังไม่ได้ทำ หรือ ทำแล้วแต่พลาดไป คุณสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ด้วยตัวคุณเองเสมอ ไม่มีคำว่าสายเกินไป

คิดเล็กทำใหญ่ : ตั้งเป้าหมายไม่เล็ก หรือใหญ่เกินไป เช่น ออกกำลังกายให้ได้ จากที่ไม่ออกกำลังกายเลย อาจเริ่มที่ลงน้ำหนักที่ตั่งใจว่าจะออกกำลังกายทุกวันหรือสัปดาห์ละ 3-4 วัน ก็ค่อยๆ เริ่ม และค่อยๆ เพิ่มขึ้น เพื่อไม่ให้รู้สึกเบื่อเพราะเป้าหมายง่าย หรือพ่ายแพ้หรือถอดใจว่าตัวเองทำไม่ได้ไปก่อน

บันทึกช่วยทำ : ไม่ใช่แค่เขียนไว้ให้จำ แต่เขียนไว้เพื่อลงมือทำ คุณสามารถเปลี่ยนแปลงมันได้ด้วยตัวคุณเองเสมอ ไม่มีคำว่าสายเกินไป ลองเขียนความตั้งใจออกมา การจะทำให้ไปถึงเป้าหมายได้ก็ต้องย่ำเตือนตัวเองบ่อยๆ เพื่อลงมือทำให้เป็นจริง

ประกาศเป้าหมาย : สิ่งที่คุณเขียนออกมาไม่ว่าจะเป็น 10 เรื่อง 20 เรื่อง ลองติดไว้ในที่ที่เห็นได้บ่อยๆ เพื่อเป็นการย้ำตัวเองไม่ให้หลงลืมในสิ่งที่คิดไว้ หรืออาจบอกกับคนใกล้ชิดในสิ่งที่ตั้งใจไว้ เพื่อให้คอยเตือน หรือให้กำลังใจให้คุณเดินไปสู่เป้าหมายได้อย่างมีพลัง



ทำเพราะอยากทำ : สิ่งสำคัญของเป้าหมาย ต้องเป็นสิ่งที่คุณต้องการ ไม่ใช่สิ่งที่คุณอยากให้เป็นอย่างที่คนอื่นคาดหวัง เพราะถ้าไม่มีความตั้งใจ หรือ ความปรารถนาที่แรงกล้าของตัวเอง การจะเปลี่ยนแปลงตัวเองก็คงไม่สามารถทำได้ง่ายๆ แต่แน่นอนว่า ทำไม่ได้ ไม่ได้แปลว่าแพ้ หรือ หดหู่ ยังเริ่มต้นได้เสมอ

เลิกเพื่อเริ่มแบบสตรองๆ

“เลิกสูบ” หนึ่งในเป้าหมายที่หลายคนบรรจุเป็นข้อหนึ่งเวลาปีใหม่เสมอ อาศัยจังหวะที่มีพลังช่วงต้นปี ลองเลิกบุหรี่อีกครั้ง อย่างกลัวว่าจะล้มเหลวถ้าลองเลิกแล้วเลิกไม่ได้

ลองสูตครั้งนี้อีก 3 หา 7 ไม่

3 หา = หาที่ปรึกษา หากำลังใจ หาเป้าหมาย

7 ไม่ = ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่กระตุ้น ไม่หมกมุ่น ไม่นิ่งเฉย ไม่ท้อทลาย ไม่ท้อแท้



ขอคำปรึกษาจากคนที่คุณรู้จักหรือผู้เชี่ยวชาญสายด่วน 1600 จะช่วยให้คุณได้ กำลังใจจากคนรอบข้างก็สำคัญที่จะเสริมความพยายามให้เพิ่มขึ้น ปีใหม่ก็ถือเป็นเป้าหมายที่ดีที่คุณจะเริ่มเลิกมัน

ถ้าคิดจะเริ่มต้นเลิกสูบให้ทำทันที อย่างมุ่งมั่น หากเคล็ดลับเบี่ยงเบนความสนใจเมื่ออยากสูบ เปลี่ยนกิจกรรมที่ทำให้อยากสูบ ถ้าเครียดก็หาวิธีผ่อนคลาย ออกกำลังกายก็ช่วยได้ แต่สุดท้ายคืออย่าลืมหวัง

การเลิกสูบบุหรี่นั้นยาก เพราะบุหรี่คือสิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง ก่อนเลิกจึงควรรู้ว่าอาการอยากบุหรี่เป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นและเหมือนศัตรูที่จะมาทำลายเสมอ การหาข้อมูลเกี่ยวกับการเลิกบุหรี่จึงจะทำให้สามารถรับมือกับสิ่งที่ตามมาได้อย่างสตรอง สิ่งสำคัญที่สุดไม่ใช่เทคนิคที่ดี แต่ขึ้นอยู่กับใจที่เข้มแข็งและการมีวินัยกับตัวเองที่อยากเอาชนะมัน

“เลิกเมา” เชื่อว่ายังมีหลายคนที่มีพฤติกรรมการดื่มเข้าขั้นทำให้เกิดปัญหาแต่ยังไม่รู้ตัว ให้ลองสำรวจตัวเองว่า คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่?

- ต้องการดื่มสุราเพิ่มขึ้น เพื่อให้เกิดฤทธิ์เมาเท่าเดิม
- มีอาการอยากถอน เมื่อต้องลดหรือหยุดดื่ม
- ดื่มสุรานานกว่าที่ตั้งใจไว้
- ไม่สามารถหยุดดื่มหรือควบคุมการดื่มได้
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการหาสุราดื่ม หรือเพื่อการสร้างเมา
- ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่มสุราจนกระทบหน้าที่ ชีวิตประจำวัน
- ยังคงดื่มอยู่ทุกๆ ที่มีผลเสียเกิดขึ้นแล้ว

ถ้าพบว่าตัวเองมีพฤติกรรมอย่างน้อย 3 ข้อจาก 7 นี้ อาจถึงเวลาที่ต้องเลิกงดดื่มแล้ว และแม้ว่าจะไม่ได้มีพฤติกรรมมากแต่คิดว่าถึงเวลาที่ต้องหยุดพักก็สามารถทำได้เช่นกัน

ในช่วงเลิกดื่มนี้ มีวิธีปฏิบัติตน คือ รับประทานอาหารให้เพียงพอ จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย หลีกเลี่ยงอาหารมัน เนื่องจากตับอาจจะยังทำงานได้ไม่ดี รับประทานวิตามิน B1-6-12 ซดเชยครึ่งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



พยายามกระทำกิจกรรมที่ให้ความสุขใจ ไม่ปล่อยให้ตนเองว่าง หากิจกรรมคลายเครียดอย่างอื่นให้ไกลจากวงเหล้า บอกคนอื่นๆ ว่ากำลังเลิก ถ้าเพื่อนจะยั่วยุจะยอแล้ว ไม่อยากมีปัญหาให้บอกว่ามีปัญห สุขภาพหมอมองเห็นดีขึ้น



“เล็กน้อย” ผลการวิจัยชี้ชัดว่า การอยู่นิ่งๆ เกิน 2 ชั่วโมง เสี่ยงเกิดโรคต่างๆ ที่เน่าๆ สถานการณ์โรคอ้วนคุกคามคนไทยอย่างต่อเนื่องและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอดเวลา โดยมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่ออกกำลังกาย อาหารการกินโดยเฉพาะการกินเค็มจัด หวานจัด มันจัด

เป้าหมายการลดรอบพุงให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเป็นสิ่งที่หลายคนหวังไว้ ลองเพิ่มการเคลื่อนไหวระหว่างวันให้ได้ด้วย นอกเหนือจากการลุกขึ้นไปออกกำลังกาย เล่นกีฬาจริงจัง

เริ่มที่ “เคลื่อนไหวอะไรก็ได้”

ระดับเบา : การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดินระยะทางสั้นๆ ทำให้ได้ตลอดทั้งวัน

ระดับปานกลาง : การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ

ระดับหนัก : การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย จนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้



เด็ก อายุ 6-17 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์

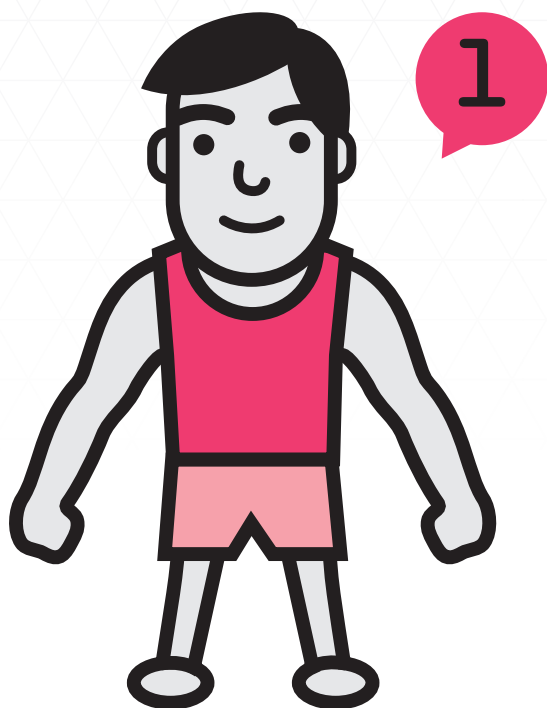
ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับเหนื่อยมาก 75 นาที

ผู้สูงอายุ อายุเกินกว่า 64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

การออกไปเคลื่อนไหวร่างกาย ออกกำลังกายอยากทำให้สำเร็จต่อเนื่องได้ ลองหาเพื่อนไปออกกำลังกายด้วยกันอะไรก็ได้ที่เล่นแล้วสนุกมีความสุข เพราะการมีความสุขจะทำให้ทำได้อย่างยั่งยืน

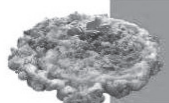
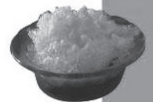


แยกเท้าให้มีระยะห่าง
1 ช่วงไหล่



ออกแรงแกว่งแขนไปด้านหลัง
แล้วปล่อยให้เหวี่ยงกลับมา

กินเท่านี้ ต้องใช้ออกไปเท่าไร

	เดิน	วิ่ง	ว่ายน้ำ	ขี่จักรยาน
 ข้าวมันไก่ 1 จาน (300 กรัม) 600 kcal	 166 นาที	 72 นาที	 50 นาที	 91 นาที
 ชาวนมไข่มุก 1 แก้ว 390 kcal	 97 นาที	 42 นาที	 29 นาที	 53 นาที
 ไข่เจียว 2 ฟอง, น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ 450 kcal	 125 นาที	 56 นาที	 38 นาที	 68 นาที
 น้ำแข็งไสเต้าทึง 1 ถ้วย 260 kcal	 76 นาที	 32 นาที	 22 นาที	 39 นาที
 Mocha 330 kcal เดิน 118 นาที	 Latte 190 kcal เดิน 68 นาที	 Cappuccino 120 kcal เดิน 43 นาที	 Americano 15 kcal เดิน 6 นาที	 Espresso 13 kcal เดิน 5 นาที

“กินให้เป็น” ลดการเติมรสปรุงแต่งอาหาร จะช่วยลดโรคได้ คนไทยวันนี้กินหวาน มัน เค็ม เกินมาตรฐานที่แนะนำไว้ หลายเท่าตัว นั่นเป็นส่วนหนึ่งของการเกิดโรคอ้วนลงพุง ความดัน เบาหวาน และโรคไต ทั้งที่แต่เดิมโรคเหล่านี้เกิดจากพันธุกรรม แต่ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นเกิดจากพฤติกรรม

การเปลี่ยนพฤติกรรมกินเริ่มได้ง่ายๆ เริ่มจาก

กินจิต คนไทยติดการปรุงรสให้ได้รสจัดเข้าไว้ แต่นั่นทำให้ได้รับน้ำตาล เกลือ มากเกินโดยไม่รู้ตัว เพิ่มผัก ผลไม้ กินให้ได้หลากหลายชนิด หลายสี วันละ 18 ช้อน หรือ 6 ทัพพี ง่ายๆคือต้องกินทุกมื้อ

ดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด ลดการดื่มน้ำสีๆ น้ำชาเติมน้ำตาล กาแฟ ชาให้ลดหวานลง ดื่มน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว

กินแต่พอดี นอกจากกินดีก็ต้องกินอย่างพอดี เลือกอาหารให้ครบ 5 หมู่ แล้วกินให้หลากหลาย

การกินอาหารให้เป็นความสุขไปกับการออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเหมาะสมจะช่วยควบคุมน้ำหนักทำให้กลับมา มีสัดส่วนที่เหมาะสมได้โดยไม่ต้องพึ่งยาใดๆ ให้เสี่ยงตับพัง

มือเข้าอย่าให้ขาด

อาหารเข้าเป็นมือที่สำคัญที่สุด ถ้าไม่กินอาหารเข้า น้ำตาลในเลือดจะต่ำลง สมองจึงสั่งให้ กินมือกลางวันและมือเย็น ชดเชยในปริมาณ มากกว่าปกติ จึงมีโอกาส **“อ้วนลงพุง”** ได้ง่าย



เช้า

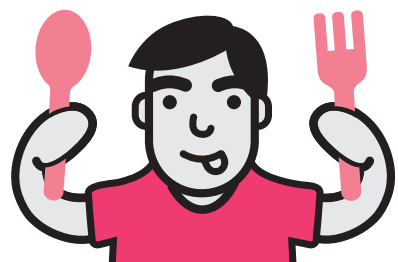


กลางวัน



เย็น

ควรทานมือเช้าให้มาก
มือกลางวันและเย็น
ในปริมาณที่ลดลง





ขาวิ่ง ต้องรู้ วางแผนลงสนาม

น่าตึ่งใจที่เรามาถึงยุคที่งานวิ่งกลายมาเป็นกิจกรรมที่ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานรัฐ หรือ เอกชน ก็หันมาจัดงานวิ่ง ไม่ว่าจะเพื่อการกุศล กิจกรรมเพื่อสังคม แต่ไม่ว่าจะจัดงานวิ่งด้วยเป้าหมายใด ก็ถือว่าเป็นการสร้างกระแสให้สังคมหันมาสนใจ การดูแลสุขภาพตัวเอง และการสร้างสังคมแห่งสุขภาวะขึ้น โดยไม่รู้ตัว

หลายคนอาจจะมองว่า “แค่วิ่ง” ใครๆ ก็ทำได้ แต่หารู้ไม่ว่าหลายคนก็เริ่มต้นวิ่งแต่กลับถอดใจไปง่ายๆ เพราะค้นพบว่า การวิ่งไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะการวิ่งระยะไกลนอกจากพลະกำลัง ต้องอาศัยใจ ความอดทน การฝึกซ้อมกว่าที่จะผ่านแต่ละกิโลเมตรไปได้

แล้วการวิ่งที่ถูกต้องเป็นอย่างไร คนเริ่มต้นวิ่งหรือตั้งใจที่จะลงสนามแข่ง

ต้องมีวิธีเตรียมตัวอย่างไร **อ.สทาวร จันทร์พ่องศรี**



หรือครูคิน มีคำตอบที่จะไขข้อข้องใจให้ การ “วิ่งได้” กับ “วิ่งเป็น” แตกต่างกัน บางคนเคยออกกำลังกาย เล่นกีฬามาก่อน จะรู้สึกที่ตัวเองแข็งแรง ก็จะวิ่งด้วยการใช้ความเร็ว แต่กลับค้นพบว่าทำให้เหนื่อย วิ่งได้ไม่ไกล และบาดเจ็บได้ สุดท้ายก็เลิกวิ่ง

“นักวิ่งหน้าใหม่มักพะวงกับอาการเหนื่อยที่เกิดจากการวิ่ง แต่ไม่ต้องตกใจ อาการเหนื่อยเป็นเรื่องปกติ เกิดจากการที่ร่างกายไม่คุ้นกับการใช้งานที่หนักกว่าชีวิตประจำวัน แต่หากวิ่งช้าๆ อย่างต่อเนื่องไปได้ 20-30 นาที ร่างกายจะสร้างเสริมประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้วิ่งได้มากขึ้น”

การวิ่งจึงเป็นการต่อสู้กับร่างกายและจิตใจตนเอง จุดสำคัญคือ วิ่งช้าๆ และวิ่งให้ได้นานขึ้นในแต่ละวัน

แต่ก่อนที่จะเริ่มต้นฝึกซ้อมการวิ่งนั้น ขอให้เตรียมตัวใน 3 เรื่อง คือ



1. เตรียมร่างกายให้พร้อม

เพื่อไม่ให้เกิดการบาดเจ็บจากการวิ่ง เริ่มแรกอบอุ่นร่างกายให้หัวใจได้รับการกระตุ้น ถัดมาทำกายบริหาร และยืดเหยียดมัดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อลดอาการบาดเจ็บ และเมื่อยล้า ซึ่งต้องทำทั้งก่อนการวิ่งและหลังวิ่ง



2. เตรียมจิตใจ

หากมีเป้าหมายในการวิ่ง ไม่ว่าจะเป็นวิ่งเพื่อสุขภาพ วิ่งเพื่อลดน้ำหนัก หรือวิ่งเพื่อให้หุ่นดีก็ตาม หากมีเป้าหมาย และวิ่งได้อย่างต่อเนื่องสัก 7-10 วัน จะพบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เช่น เหนื่อยน้อยลง วิ่งได้นานขึ้น ก็จะทำให้เราวิ่งอย่างมีความสุข และสนุกไปกับการวิ่ง



3. เตรียมอุปกรณ์ หลักๆ คือ รองเท้าวิ่ง

เพื่อป้องกันการบาดเจ็บจากแรงกระแทกของการวิ่ง ซึ่งรองเท้าสำหรับการวิ่งนั้นมีการวางขายเป็นจำนวนมาก มีราคาที่หลากหลาย ซึ่งสามารถเลือกให้เหมาะสมกับตนเองได้ สิ่งที่ดีที่สุดคือการไปลองเดิน กระโดด ดูว่ากระชับเหมาะกับรูปเท้าหรือไม่



เทคนิคก็เป็นเรื่องสำคัญ ที่จะทำให้เราวิ่งได้สนุกขึ้น

1 วิ่งช้าๆ แต่วิ่งให้ได้นานขึ้น

เป็นการฝึกความอดทนให้ร่างกายให้สนใจเวลา มากกว่าระยะทาง เริ่มแรกอาจวิ่งได้ไม่นาน แต่ให้คง ความนานของการวิ่งให้มากขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละวัน ร่างกายจะเกิดความอดทนจนวิ่งได้นานขึ้น เหนื่อย น้อยลง จากนั้นจึงค่อยพัฒนาความเร็ว หากพัฒนา ความเร็วก่อน จะทำให้เหนื่อยอดทนไม่ไหว และอาจ ช็อกจากความเหนื่อยได้ คนที่ไม่เคยออกกำลังกาย มาก่อน อาจให้เริ่มที่การเดินเร็วทุกวัน จากนั้นค่อย เริ่มวิ่งอย่างช้าๆ ต่อไป

2 รู้ขีดจำกัดของร่างกาย

จุดสังเกตคือ หากวิ่งแล้วเหนื่อยแต่ยังพูดคุย ได้ปกติไม่ถึงขั้นเหนื่อยหอบจนพูดไม่ได้ ก็ยังสามารถ วิ่งต่อไปได้ หรือหากมีอุปกรณ์ช่วยวัดการเต้นของ หัวใจ อัตราการเต้นของหัวใจควรอยู่ที่ 60% ของ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด จึงจะถือว่าปลอดภัย คำนวณได้จากการนำอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ คือ 220 ลบด้วยอายุ เช่น นาย A อายุ 30 ปี ดังนั้น $220 - 30 = 190$ ครั้งต่อนาที 60% ของ 190 ครั้ง ต่อนาทีคือ 114 ครั้งต่อนาที แต่ร่างกายมักจะส่ง สัญญาณเตือนให้เรารู้ได้เองว่าเมื่อไหร่ที่ต้องเบากการ วิ่งลงเป็นเดินหรือหยุดวิ่ง

เทคนิควิ่งให้ถูกวิธี...



สำหรับมือใหม่



ศีรษะ

ตั้งตรงเป็นแกนเดียวกับลำตัว ไม่เงยไม่ก้ม สายตามองไปข้างหน้าจะทำให้กล้ามเนื้อคอ ผ่อนคลาย



ลำตัว

ลำตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงเท้า กิ่งน้ำหนักตัวและเอนตัวไปข้างหน้า เล็กน้อย



มือและแขน

กำมือหลวมๆ แขนแกว่งขึ้นลงตามจังหวะ แกว่งขึ้นแขนทำมุม 70-80 องศา แกว่งลง ทำมุม 120 องศา



ท่าวิ่ง

วางเท้าเป็นธรรมชาติดัดปลายเท้าให้เป็น เส้นตรงตามทางวิ่ง ไม่เฉยเข้าเฉออกนอกลำตัว ไม่จิกลงด้วยปลายเท้า งอเข่าลงเล็กน้อย



หายใจ

สูดลมหายใจเข้าเป็น 2-3 ช่วงต่อการหายใจเข้า 1 ครั้ง แล้วปล่อยลมหายใจออก จะทำให้วิ่งได้ นานขึ้น

* อย่าลืมวอร์มก่อนและหลังวิ่งทุกครั้ง

โดยการวิ่งเหยาะๆ 5 นาที พร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เช่น หมุนไหล่ หมุนแขน บิดเอว เป็นต้น



3 วิ่ง 3 วัน พัก 1 วัน

ร่างกายก็จำเป็นต้องพักบ้างเพื่อให้ได้ฟื้นฟู เพราะการนอนหลับพักผ่อนแต่ละวันอาจไม่เพียงพอ จึงอาจต้องมีการหยุดพักวิ่ง 1 วัน สำหรับการนอนแนะนำว่าให้นอนหลับให้สนิท อาจไม่ต้องนอนนาน 8 ชั่วโมง เพราะหากนอนหลับสนิท อาจนอนเพียง 5-6 ชั่วโมง ตื่นมาแล้วรู้สึกสดชื่นแจ่มใสได้ และหลังจากวิ่งแต่ละรายการยังควรพักเพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟู จะลดการบอบช้ำ บาดเจ็บ และช่วยพัฒนาการวิ่งได้ดีขึ้น

4 งดอาหารทำลายสุขภาพ

แนะนำว่าควรงดอาหารรสจัด หวาน มัน เค็ม อย่างไขมันจะมีสารที่มีส่วนทำให้กระบวนการย่อยผิดปกติ และในเมื่อวิ่งเพื่อรักษาสุขภาพก็ไม่ควรรับประทานอาหารทำลายสุขภาพ ส่วนการดื่มน้ำแนะนำว่าต้องดื่มบ่อยๆ ในระหว่างวัน รวมแล้วอย่างน้อยวันละประมาณ 2 ลิตร

5 วางแผนฝึกซ้อมเพื่อลงสนาม

การวิ่งรายการต่างๆ จะมีระยะทางต่างกันออกไป เช่น 3 กม. 5 กม. 10 กม. หรือมากกว่านั้น ซึ่งก่อนจะไปวิ่งในแต่ละสนามจะต้องรู้ศักยภาพร่างกายตนเองก่อน การเลือกระยะทางอาจจะเลือกเท่าไรก็ได้ถ้าใจถึง แต่ถ้าจะวิ่งให้สนุกไม่บาดเจ็บและไม่เกิดอาการท้อแท้ในครั้งต่อไป ก็ควรวิ่งให้ได้อย่างน้อย 3 ใน 4 ของระยะทางที่วางแผนไว้ แต่ละระยะทางจะมีวิธีการฝึกที่ต่างกัน ถ้าวิ่งเพื่อความสุขก็อาจไม่ได้จริงจังเท่าการซ้อมเพื่อแข่งซึ่งต้องมีโปรแกรมเพื่อพัฒนาตัวเองขึ้น ปัจจุบันมีนักวิ่งรุ่นพี่ตามชมรมวิ่งต่างๆ หรือในเฟซบุ๊ก Sathavornrunningclub ของครุฑินก็จะมาให้คำแนะนำในการฝึกซ้อมเช่นกัน

วิ่ง ไหนดี?

ในแต่ละปีมีสนามวิ่งเกิดใหม่ และสนามวิ่งเก่าแก่หลายสนาม แต่ละสนามก็มีเสน่ห์แตกต่างกันไป และปัจจุบันมีช่องทางให้ติดตามข้อมูลข่าวสารของสนามวิ่งต่างๆ หลายช่องทาง อาทิ สมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ชมรมวิ่งที่มีอยู่เกือบทั่วประเทศ โดยติดตามได้จากทั้งทางเว็บไซต์ เฟซบุ๊ก เป็นต้น

การวิ่งในรายการต่างๆ บรรยากาศ สภาพแวดล้อม ผู้คน จะแตกต่างกัน การซ้อมตามสวนสาธารณะ แต่ละสนามก็จะมีเสน่ห์แตกต่างกันไป หากอยากลองวิ่งซักครั้งก็อย่าลืมหาข้อมูลสนาม เส้นทาง ระยะทาง เช่น บางสนามมีทางขึ้นเนิน ลงเนิน การเตรียมความพร้อมเสื้อผ้า รองเท้า ป้ายเบอร์เสื้อ ครีมกันแดดสี เพื่อเวลาเดินทาง ไปถึงสนามก่อนเวลา เป็นต้น ปัจจุบันยังมีสนามที่นักวิ่งให้ความนิยมมากขึ้นอย่างสนาม Trail หรือการวิ่งเส้นทางธรรมชาติ ควรศึกษาว่าต้องใช้อุปกรณ์พิเศษอะไรบ้าง เช่น ถุงมือ กระบอกรน้ำ ไฟฉาย และที่สำคัญคือการเรียนรู้กติกา มารยาท และการสร้างความปลอดภัยให้ตนเองด้วย





แล้วงานไหน...น่าสนใจกันบ้าง!

• สสส. จอมบึงมาราธอน 2559 จ.ราชบุรี

สนามเก่าแก่ที่นักวิ่งติดใจในบรรยากาศ การวิ่งช่วงเดือนมกราคม ทำให้นักวิ่งได้สัมผัสกับอากาศที่สดชื่น และกองเชียร์ชาวจอมบึงที่สร้างสีสันตลอดสองข้างทางอย่างสนุกสนาน



Standard Chartered Bangkok Marathon

• กรุงเทพมาราธอน

เป็นสนามวิ่งมาราธอนที่มีระยะทาง 42.195 กิโลเมตร และเป็นสนามที่ได้รับมาตรฐาน AIMS สนามเดียวของประเทศไทย จะจัดขึ้นช่วงเดือนพฤศจิกายน เป็นสนามที่นักวิ่งอยากผ่านการวิ่งมาราธอนให้ได้สักครั้ง



• งานเดิน-วิ่งสมาธิ วิสาขะ พุทธบูชา ถือศีลห้า ลด ละอบายมุข

จะจัดงานช่วงวันวิสาขบูชา ช่วงเดือนพฤษภาคม เป็นงานวิ่งที่มีคนเข้าร่วมทั่วประเทศมากกว่า 100,000 คน ผ่านเส้นทางวิ่ง 9 วัดมหามงคล เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัว นักวิ่งยังจะได้รับพระเครื่องเป็นที่ระลึกในงานอีกด้วย

• งานวิ่งเขาชะโงก นครนายก

งานวิ่งอันทรงเกียรติที่ได้รับพระกรุณาธิคุณจาก พลเอกหญิง สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จเป็นองค์ประธานในการแข่งขัน ทรงพระดำเนิณ พร้อมพระราชทานถ้วยรางวัล เส้นทางวิ่งยังร่มรื่นสองข้างทางล้อมด้วยธรรมชาติ กับบรรยากาศสดชื่นในช่วงเดือนพฤศจิกายน

• River Kwai International Half Marathon 2016/แม่น้ำแคว ฮาล์ฟมาราธอนนานาชาติ

การแข่งขันแม่น้ำแควครึ่งมาราธอนนานาชาติ เป็นการแข่งขันประเภทวิ่งบนท้องถนนที่เก่าแก่ที่สุดในประเทศไทย ในการแข่งขันทุกก้าวของนักวิ่งบนถนนหลวงสาย 323 (ไทรโยค-ทองผาภูมิ) จะได้สัมผัสกับทิวทัศน์ที่แวดล้อมด้วยแหล่งธรรมชาติกลิ่นขุนเขาที่ซับซ้อนปกคลุมด้วยเมฆหมอกของช่วงเดือนกันยายน

• วิ่งฮาล์ฟมาราธอน Bangsaen21

งานวิ่งที่ได้รับการชื่นชมอย่างล้นหลามจากบรรดานักวิ่ง แม้จะเป็นการจัดงานครั้งแรก ก็เป็นที่กล่าวขวัญถึงด้านการจัดการที่เป็น การสร้างมาตรฐานงานที่ดีของงานวิ่ง แคมเส้นทางวิ่งเรียบหาดปิดการจราจรดี ลมเย็น ทำให้ได้ใจนักวิ่งกันไปเต็มๆ เลยทีเดียว

BANGSAEN21
THE FINEST RUNNING EVENT EVER

• งานตะนาวศรี Insa TNF50

งานวิ่งที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรกในช่วงใกล้ปลายปี แต่บอกได้เลยว่าจะต้องมีครั้งต่อไปแน่นอน ด้วยเสน่ห์แห่งผืนป่าตะนาวศรี อ.สวนผึ้ง จ.ราชบุรี ภายใต้แนวคิด “ทางวิ่ง ทางกันไฟ ทางเดียวกัน” ที่ทั้งโหด ทั้งมัน ผู้พิชิตจะได้ขึ้นไปบนยอดเขาแหลม ซึ่งเป็นจุดที่สามารถมองเห็นทิวทัศน์แบบ 360 องศา มองเห็นไกลถึงเขตแดนประเทศพม่าเลยทีเดียว และถือเป็นครั้งแรกที่อุทยานธรรมชาติวิทยามิถิกรรมในลักษณะนี้ด้วย



• Thai Health Day Run วิ่งสู่ชีวิตใหม่

งานวิ่งที่สร้างนักวิ่งหน้าใหม่ออกสู่สนาม โดยจะจัดในช่วงเดือนพฤศจิกายน ซึ่งแต่ละปีมีนักวิ่งหน้าใหม่เข้าร่วมจำนวนมาก ด้วยทางวิ่งสบายๆ และมีการสร้างผู้นำเวลารวิ่ง หรือ Pacer ซึ่งจะเป็นอาสาสมัครนำวิ่ง เพื่อช่วยให้นักวิ่งวิ่งได้อย่างสนุกและทำเวลาได้ อย่างมีอาชีพ



เป้าหมายสูงสุด

สสส. เป็นองค์กรที่มีภาคีเครือข่ายร่วมทำงานสร้างเสริมสุขภาวะนับพันนับหมื่นคน การทำงานของ สสส. ในทุกวัน คือ การสร้างเสริมสังคมดี ช่วยลดปัจจัยเสี่ยง สร้างสังคมสุขภาวะให้ทุกคนได้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ปราชญ์ชาวบ้านผู้นำปัญญาสู่ชุมชน ลุงประยงค์ รณรงค์ ปราชญ์ตำบลไม้เรียง อำเภอฉวาง จังหวัดนครศรีธรรมราช หนึ่งในคนสร้างสุขที่เราอยากให้อ่าน เจ้าของรางวัลจากมูลนิธิรามอน แมกไซไซ (Ramon Magsaysay Award) ในสาขาพัฒนาชุมชน “ผู้นำ” ทางปัญญา ที่สร้างแรงบันดาลใจให้ใครต่อใครลุกขึ้นมาเรียนรู้และค้นหาทางออก ฟังพาดตนเอง โดยไม่ต้องงอมืองอเท้ารอความช่วยเหลือจากรัฐหรือใคร



ลุงประยงค์ มองเห็นปัญหาการปลูกยางพารา ที่เกษตรกรทำมาแสนนานแต่ก็ยังไม่มั่นคง ต้องเอาชีวิตฝากไว้ที่ดินฟ้าอากาศ ความผันผวนของตลาดโลก และการเมือง จึงเป็นจุดเริ่มต้นของความร่วมมือกับผู้นำเกษตรกรชาวสวนยางในจังหวัดนครศรีธรรมราช ร่วมกันจัดทำแผนพัฒนา ยางพาราไทยขึ้น สร้างเครือข่าย เรียนรู้ และกำหนดทิศทางร่วมกัน จนได้ผลออกมาเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายที่เรียกว่า “แผนแม่บทการพัฒนายางพาราไทยฉบับประชาชน”

เครือข่ายยางพารานครศรีธรรมราช เริ่มต้นจากตำบลไม้เรียงเป็นแห่งแรก จากจุดนั้นเอง ผลที่เกิดขึ้นทำให้มีโรงงานแปรรูปยางขนาดเล็กของชุมชนถึง 11 แห่ง และโรงงานเหล่านี้สามารถแก้ปัญหาเรื่องราคาและอื่นๆ ได้ และยังเป็นผู้นำให้ชาวบ้านสร้างความมั่นคงตัวเอง ด้วยการมีอาชีพเสริม ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ การแปรรูปอาหาร

“เริ่มมาจากเรื่องของตัวเองพอมีประสบการณ์ ก็เอาประสบการณ์นั้นมาถ่ายทอดให้คนอื่นที่กำลังทำอยู่ ถ้าเมื่อไหร่ที่พวกเขาไม่มีปัญหาวุ่นวาย ความทุกข์มันก็จะลดลงไป พอความทุกข์มันลดลงไป เดี่ยวความสุขมันก็จะเกิดขึ้นเอง ฉะนั้น การที่ผมทำให้คนอื่นๆ มีความสามารถในการแก้ปัญหาของตัวเองได้ หรือทำให้คนอื่นๆ สามารถกำหนด วางแผน แล้วก็เดินไปตามแผนจนสำเร็จ เขาก็จะมีความมั่นคง พอมีความมั่นคง เขาก็จะมีความสุข” ลุงประยงค์ กล่าวด้วยรอยยิ้ม



ของคุณคืออะไร?

“คนสร้างสุข” เหล่านี้อยู่ทุกมุมถ้าคุณหันไปมอง แคมเปญคนสร้างสุข เป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ได้ค้นหาและเผยแพร่แง่มุมของการสร้างสุขออกไป

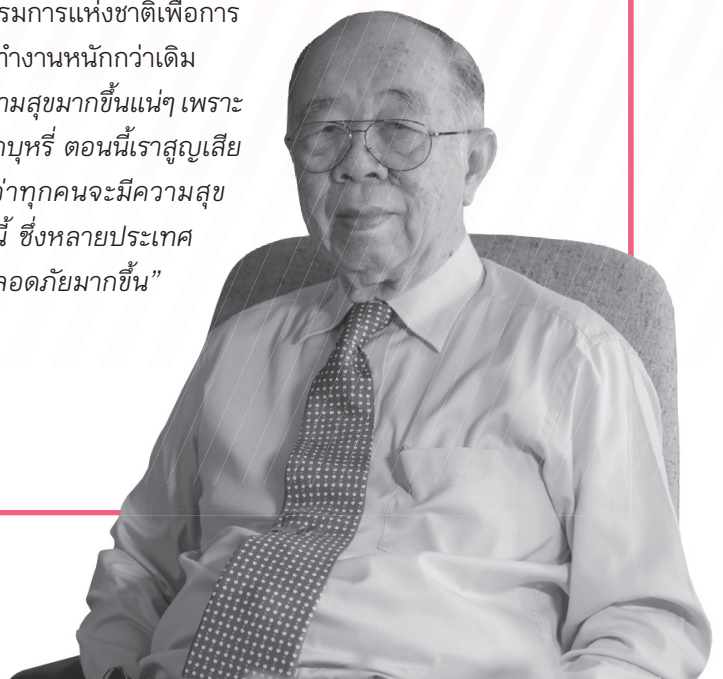
มือปราบบุหรี นพ.หทัย ชิดานนท์ ประธานสถาบันส่งเสริมสุขภาพไทย มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ

ชายผู้มากประสบการณ์วัย 85 ซึ่งประกาศสงครามอย่างเป็นทางการว่าจะจับบุหรีให้สิ้นซากมาเกินกว่า 20 ปี เขาเป็นบุคคลที่ใครหลายคนเรียกขานกันในชื่อ “มือปราบบุหรี” เป็นคนไทยและคนเอเชียคนแรกๆ ที่ได้รับความไว้วางใจให้ดำรงตำแหน่งประธานรัฐสภาคึกฤหมายบุหรีโลก

จากจุดเริ่มต้นที่ชมรมแพทย์ชนบทได้รวบรวมรายชื่อประชาชนเพื่อสนับสนุนการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ต่อประธานสภาผู้แทนราษฎรเมื่อ 20 กว่าปีก่อน คุณหมอหทัย ซึ่งขณะนั้นเป็นรองอธิบดีในกระทรวงสาธารณสุข มองเห็นความเข้มแข็งของรุ่นน้องและเกิดพลังแนวแน่ขึ้น ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ไปและหันหน้ามาทำงานรณรงค์อย่างเต็มตัว ขณะนั้นความรู้เรื่องควบคุมยาสูบนั้นน้อยมาก คุณหมอได้ค้นคว้า ศึกษาการควบคุมยาสูบทั่วโลก เขียนตำราภาษาอังกฤษกว่า 200 หน้า ทำให้นายชวน หลีกภัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุขสมัยนั้น สนใจและตั้งคณะกรรมการแห่งชาติเพื่อการควบคุมยาสูบสำเร็จ จนเมื่อเกษียณราชการ คุณหมอก็ยังเดินทางทำงานหนักกว่าเดิม

“ถ้าสังคมของเราเป็นสังคมปลอดบุหรี สังคมของเราก็จะมีความสุขมากขึ้นแน่ๆ เพราะไม่ต้องมีคนป่วย คนตาย เกิดค่าใช้จ่ายมหาศาลเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากบุหรี ตอนนี้เราสูญเสียหลายๆ อย่างเพราะเรื่องนี้ไปมาก ดังนั้น ถ้าไม่มีบุหรี แน่แน่นอนว่าทุกคนจะมีความสุขกันมากขึ้น 27 ปีที่ทำงานมา ความฝันสูงสุด ต้องไม่มีบุหรีในโลกนี้ ซึ่งหลายประเทศเริ่มประกาศแล้วว่า จะขยาบุหรีถึงปีไหน คิดว่าซักวันลูกหลานจะปลอดภัยมากขึ้น”
นพ.หทัย กล่าวด้วยความเชื่อมั่น

เริ่มจากความเชื่อมั่นว่าจะสร้างสุข จึงเกิดสุขนั่นเอง



นอนไม่หลับ นอนมาก เสี่ยงอัลไซเมอร์เร็วขึ้น?

ทั่วโลกเร่งวิจัยความสัมพันธ์ปัญหาการนอน มีแนวโน้มสัมพันธ์เกิดโรคสมองเสื่อม
นอนน้อยไป นอนมากไป นาฬิกาชีวิตผิดปกติ อาจเป็นสาเหตุ เร่งวิจัยหาคำอธิบาย

สมองไม่โล่ง คิดอะไรก็ช้ากว่าปกติ หลงๆ ลืมๆ เป็นบางที ช่วงนอนน้อยติดๆ กัน
หรือมีปัญหาการนอนไม่หลับในคืนก่อนหน้า จนบางคนมักพูดเล่นติดปากว่า **“ดูสิเป็น
อัลไซเมอร์ ไปแล้วถึงทำอะไรไม่ค่อยได้”** แต่ตัวผู้พูดเองก็คงไม่ได้หมายความว่าตามนั้น

อัลไซเมอร์ เป็นโรคความจำเสื่อมชนิดที่พบได้บ่อย หากแต่ว่าสิ่งที่นักวิทยาศาสตร์
ได้ศึกษาพบล่าสุดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของปัญหาเรื่องการนอน กับเรื่องความจำเสื่อม
ชี้ให้เห็นว่า การพูดเล่นๆ อย่างที่ว่านี้ อาจมีพื้นฐานความเป็นจริงอยู่บ้าง โดยงานวิจัยนี้
พบว่า ปัญหาที่ทำให้คนเรานอนไม่พอ หรือนอนมากไป มีความเชื่อมโยงกับปัญหา
การเป็นโรคอัลไซเมอร์เมื่อแก่ตัวลง

สำหรับโรคอัลไซเมอร์นั้น ยกตัวอย่างแค่ในประเทศสหรัฐอเมริกาที่เดียว
ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคได้คาดการณ์ว่า จำนวนผู้ป่วยที่แพทย์วินิจฉัยว่า
เป็นโรคนี้จะเพิ่มขึ้น 2 เท่าตัวภายในปี ค.ศ.2020 หรืออีกแค่ 4 ปีจากนี้เอง โดยปัจจุบันนี้
ในสหรัฐ มีผู้ป่วยอัลไซเมอร์ แล้วกว่า 5.3 ล้านคน ขณะที่จำนวนประชากรสหรัฐ
ที่มีปัญหาเรื่องการนอนนั้นพบว่าสูงถึงกว่า 50 ล้านคนแล้วในปัจจุบัน

นักวิทยาศาสตร์ทั่วโลกจึงได้หันมา
ให้ความสนใจศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์
ระหว่างปัญหาเรื่องการนอน และโรค
ความจำเสื่อมมากขึ้น นับตั้งแต่ราวๆ
ปี ค.ศ. 2009 เป็นต้นมา โดยเริ่มแกะรอย
จากจุดที่ว่า ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ที่จัดอยู่ใน
กลุ่มอาการ ตั้งแต่ปานกลางไปจนถึง
อาการรุนแรงมักมีปัญหาเรื่องการนอน
แพทย์ที่รักษาผู้ป่วยเหล่านี้ทราบดีว่า
คนไข้มักตื่นขึ้นมาเองตอนกลางดึก และ
ได้เที่ยวเดินไปทั่ว ส่วนกรณีเป็นหนักๆ
ก็ถึงขั้นตาค้างไม่หลับไม่นอนกันทั้งวัน
ทั้งคืนเลยก็มีเช่นกัน

ตรงนี้เองได้จุดประกายนักวิจัยให้ค้นหาคำตอบว่า ตกลงแล้วโรคสมองเสื่อมอย่างอัลไซเมอร์ คือตัวการที่ทำให้ผู้ป่วยนอนไม่หลับ หรือว่าเพราะผู้ป่วยนอนไม่หลับเป็นประจำอยู่แล้วเลยทำให้กลายมามีปัญหาเรื่องความจำเสื่อมเมื่ออายุมากขึ้น?

ดร.เอริก มูซิก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยา ประจำมหาวิทยาลัย วอชิงตัน ในเมืองเซนต์หลุยส์ สหรัฐฯ กล่าวว่า ปัจจุบันนี้วงการแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องปัญหาด้านการนอนหลับ และโรคสมองเสื่อม ได้เปลี่ยนความแนวคิดเกี่ยวกับปัญหาสองประการนี้ไปเมื่อมีการวิจัยล่าสุดออกมาว่า จริงๆ แล้ว ไม่ใช่เพียงแค่ผู้ป่วยอัลไซเมอร์ มักมีปัญหาเรื่องการนอนเท่านั้น ทว่าได้มีการศึกษาพบว่าคนที่มีความเสี่ยงเกี่ยวกับนาฬิกาชีวภาพในร่างกายที่แสดงออกมาทางอาการปัญหาด้านการนอน ในช่วงอายุน้อยๆ ก่อนที่จะถึงวัยมีอาการโรคความจำเสื่อม มักจะมีอาการสมองเสื่อมเร็วขึ้น จึงทำให้เข้าใจกันว่าปัญหาเรื่องการนอนหลับเรื้อรัง ถือเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่อาจมีผลเร่งให้เกิดปัญหาความจำเสื่อม เร็วขึ้นกว่าที่ควรจะเป็น

“ณ ตอนนี้อย่างไรก็ตามเราพบว่า ปัญหาเรื่องการนอน คือปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคอัลไซเมอร์หรือเปล่า แต่ที่เราทราบแน่ชัดจากการวิจัยคือ คนที่นอนน้อยไป หรือแม้แต่นอนมากเกินไป ถือว่ามีความเสี่ยง” ดร.มูซิก กล่าว และว่า ศูนย์วิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ ของมหาวิทยาลัย วอชิงตัน กำลังรวบรวมสรรพกำลังในการค้นหาคำตอบว่า การทำงานของนาฬิกาชีวภาพในตัวคน มีส่วนในการควบคุมระดับของระดับเบต้าอไมลอยด์ในสมองคนหรือเปล่า

“ซึ่งถ้าเราสามารถค้นหาทางในการรักษาด้วยยาเพื่อลดปัญหาเรื่องการนอน และลดระดับเบต้าอไมลอยด์ให้ต่ำลงได้ อาจเป็นไปได้ว่า คนไข้หลายคนไม่จำเป็นต้องกลายมามีปัญหาเรื่องโรคอัลไซเมอร์ได้เมื่อแก่ตัวลง โดยเรากำลังมองว่า การนอนอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงตัวสำคัญของโรคนี้” ดร.มูซิก กล่าว



ด้านรองศาสตราจารย์ อดัม สไปรา จากภาควิชาสุขภาพจิต แห่งโรงเรียนการสาธารณสุขชุมชนเบิร์กของมหาวิทยาลัย จอห์นส ฮอปกินส์ กล่าวถึงเส้นทางการวิจัยกว่าที่นักวิทยาศาสตร์จะค้นพบความเชื่อมโยงกันระหว่างปัญหาเรื่องการนอนกับการเป็นโรคความจำเสื่อมนั้น ต้องใช้เทคโนโลยีในการวิจัยทันสมัยมากมายหลายอย่าง อาทิ เครื่องตรวจจับและติดตามการเคลื่อนไหวข้อมือคนระหว่างนอนหลับ เครื่องตรวจวัดระดับการเต้นของหัวใจ ระดับออกซิเจนในเลือด และค่าอื่นๆ และเครื่อง PET สแกน

ขณะที่การวิจัยล่าสุดอีกชิ้นโดยทีมของ ดร.ไมเคิล เนเดอร์การ์ด จากมหาวิทยาลัยแห่ง โรเชสเตอร์ ในรัฐนิวยอร์ก ของสหรัฐฯ พบว่า ระดับเบต้าอไมลอยด์ในสมองหนูทดลอง ลดลงไปอย่างมีนัยสำคัญระหว่างการนอนหลับ และเปรียบได้กับการที่เครื่องล้างจานที่กวาดล้างเอาสิ่งสกปรกออกไปจากสมอง

“เรายังไม่เชื่อชะเลยที่เดียวว่า การนอนหลับไม่เพียงพอ จะเป็นสาเหตุให้เป็นโรคอัลไซเมอร์ แต่ที่เราทราบคือ ถ้าเกิดสมมติว่าทุกคนจะเป็นความจำเสื่อมเมื่อตอนอายุ 85 ปี ก็มีความเป็นไปได้ว่าคนที่เกิดปัญหารบกวนการนอนแบบเรื้อรัง จะมีความเสี่ยงในการเกิดอาการโรคอัลไซเมอร์เร็วกว่านั้น อาจจะต้องอายุ 65 ปี หรือ 75 ปี ก็เป็นไปได้” ดร.ซิกริด วิเชย์ ศาสตราจารย์ ด้านแพทยศาสตร์ จากศูนย์เพื่อการนอนหลับ และประสาทชีววิทยาเซอร์คาเดียน มหาวิทยาลัยแห่งเพนซิลเวเนีย กล่าว



ระเบิดอีกแล้ว บุหรี่ไฟฟ้า 5 รายในเดือนเดียว



เหยื่อรายล่าสุดของเหตุการณ์บุหรี่ไฟฟ้าระเบิด มีชื่อว่า รีด มอร์ริสัน ชาวเมืองนิวพอร์ต บีช ในรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ที่เคราะห์ดี มีสติดึงออกจากปากได้ทันไม่งั้นอาจได้รับบาดเจ็บสาหัสที่ใบหน้าเหมือนเหยื่อรายอื่นๆ

นักสูบบุหรี่ไฟฟ้ายรายนี้ได้รับบาดเจ็บเฉพาะที่มือที่เป็นแผลไหม้ เขาเล่าถึงวินาทีเกิดเหตุว่า ขณะกำลังสูบบุหรี่ไฟฟ้าอยู่นั้น พลันก็ได้ยินเสียงดังเปรี้ยง ที่ตัวบุหรี่จึงรีบดึงออกจากปากได้ทัน ซึ่งภาพที่เห็นต่อหน้าตอนนั้นคือ มีเปลวไฟพวยพุ่งออกจากบุหรี่ความยาวร่วม 3 ฟุตได้ เปลวไฟพุ่งเฉียดหน้าไปนิดเดียวเอง ซึ่งเป็นจังหวะเดียวกับที่เจ้าตัวโยนบุหรี่ไฟฟ้าออกไปให้พ้นตัวเพราะตกใจที่รู้สึกร้อนไหม้ที่มือข้างที่จับบุหรี่ไฟฟ้า

ออกจากปาก

นักสูบบุหรี่นี้บอกด้วยว่า เขายังงงๆ อยู่เลยว่า รอดมาได้อย่างไร เพราะถ้าดึงออกไม่ทันคาดว่า หน้าคงและไปแล้ว ทั้งนี้ไม่กี่วันก่อนเหตุการณ์นี้ มีสตรีนักสูบบุหรี่ไฟฟ้ายรายหนึ่งที่ รัฐฮาวาย ก็ประสบเหตุบุหรี่ไฟฟ้าระเบิดและลุกไหม้เป็นเปลวเพลิงเช่นกัน โชคดีที่ว่าเหตุการณ์นั้นเกิดตอนเธอเสียบสายชาร์จบุหรี่ไฟฟ้าไว้ข้างหัวนอน ในเดือนเดียวกับที่เกิดเหตุกับชายชาวแคลิฟอร์เนียรายนี้ ก็พบว่ามียูนิฟองต่อศาลอีก 3 ราย ที่รวมกันฟ้องบริษัทบุหรี่ไฟฟ้า โดยทั้ง 3 เป็นเหยื่อบุหรี่ไฟฟ้าระเบิดจนได้รับบาดเจ็บสาหัส หนึ่งในนั้นถึงขั้นต้องตัดนิ้วและเกิดบาดแผลถาวรทำให้ลิ้นเสียรูปไปเลย

แมสซาชูเซต เล็งขึ้นอายุซื้อบุหรี่เป็น 21 เชื้อช่วยลดสิงห์อมควัน



แรงจูงใจที่นำมาสู่ความพยายามทำให้รัฐแมสซาชูเซตทั้งรัฐต้องขยับขึ้นอายุขั้นต่ำของผู้ที่สามารถซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมายเป็น 21 ปี จากปัจจุบัน 18 ปี นั้นมาจากความสำเร็จของเมืองๆ หนึ่งที่มิชิแกน นิดแฮม ซึ่งว่ากันว่าสร้างชื่อเสียงเป็นชุมชนแห่งแรกในสหรัฐ ที่ขึ้นอายุให้ซื้อบุหรี่ได้เป็น 21 ปี ในปี ค.ศ.2010

ผลจากการขึ้นอายุที่ว่านี้ พบว่าทำให้อัตราการสูบบุหรี่ในหมู่นักเรียนมัธยมหล่นลงไปกว่าครึ่งหนึ่ง กล่าวคือจากก่อนขึ้นอายุ พบว่าอัตราการสูบบุหรี่อยู่ที่ 13% แต่พอหลังมีการบังคับขึ้นอายุแล้ว อัตราการสูบบุหรี่ดังกล่าวลดลงมาอยู่ที่เพียง 7%

เท่านั้นเอง

จากความสำเร็จนี้เอง ทำให้หลายชุมชนในรัฐแมสซาชูเซตก็ดำเนินรอยตาม เมื่อมีจำนวนมากขึ้นเรื่อยๆ ทำให้นำมาสู่การเสนอให้มีการขึ้นอายุให้ซื้อบุหรี่ได้ เป็น 21 ปีกันทั้งรัฐเป็นมาตรฐานเดียวกันไปเลย ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าเมืองนิดแฮมในรัฐแมสซาชูเซตจะเป็นแห่งแรกที่ขึ้นอายุเป็น 21 ปี แต่ทว่ารัฐแรกๆ ที่ขึ้นอายุเป็น 21 ปีก่อนใครเพื่อนในสหรัฐกลับเป็นรัฐฮาวาย ซึ่งนี่ก็อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้รัฐแมสซาชูเซตต้องรีบตามไปติดๆ

ด้านโครงการบ้านการเคหะ มาร์วิน เพมโบรค ในเมืองเบธเลเฮม ของรัฐเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐ กำลังเสนอให้ชุมชนบ้านการเคหะแห่งนี้ ปลอดจากบุหรี่ร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ให้แม้แต่จะสูบบุหรี่ให้เคหะสถานของตัวเองอีกต่อไป ซึ่งแน่นอนว่าต้องมีเสียงค้านอยู่แล้วเป็นธรรมดา แต่ก็ยังคงอยู่ในขั้นตอนของการรับฟังความคิดเห็น



ดร.สก็อตแลนด์ยาร์ด ปิงไอเดียปรับเจ้ามือจ่ายให้คนเมา

ผู้บัญชาการตำรวจสกอตแลนด์ยาร์ด ไชมอน เลตฟอร์ด ผู้เสนอแนวคิด มาตราการ บังคับปรับผู้ส่งหรือจ่ายเงินเลี้ยงเพื่อนที่จัดว่าอยู่ในอาการเมาแล้ว เชื่อว่าจะทำให้บรรดา นักเที่ยวทั้งหลายต้องคิดให้มากขึ้นก่อนจะหยิบยื่นแอลกอฮอล์ให้คนเมาสักคน แม้จะเป็นเพื่อนกันก็ตาม

ผู้บัญชาการตำรวจท่านนี้ออกด้วยว่า คนเที่ยวโดยมากไม่มีใครจะได้ตระหนักหรือกว่า การส่งเสริมให้คนอื่นไม่ว่าจะเป็นด้วยการทำท่ายหรือ เลี้ยงเหล้านั้น มักจบด้วยการที่ คนเมาหลายๆ เข้าไปเกี่ยวข้องกับเหตุขกต่อยทำร้ายร่างกายกันที่พบได้เป็นประจำในคืน วันศุกร์และเสาร์ใน อังกฤษ และสำหรับคนเมาที่ไม่มีเรื่องมีราวจนบาดเจ็บ ตำรวจท่านนี้ก็ เสนอว่าควรมีระเบียบบังคับให้จ่ายค่ารักษาพยาบาลด้วยตัวเอง หมดสิทธิได้รับการคุ้มครองจากระบบประกันสุขภาพ

ขณะที่รัฐแมสซาชูเซต ประเทศสหรัฐอเมริกา เกิดเหตุระทึกขวัญขึ้นบนเครื่องบินสายการบินบริติชแอร์เวย์ เมื่อมีสตรีวัยสามสิบกว่าๆ รายหนึ่งอยู่ในการมีนเมา พยายามจะเปิดประตูฉุกเฉินขณะเครื่องบินกำลังบินสูงอยู่บน ท้องฟ้า ทำให้พนักงานต้อนรับและผู้โดยสารต้องช่วยกันควบคุมตัวผู้โดยสารเมาสติหลุดรายนั้นให้อยู่ในความสงบ ขณะที่กัปตันต้องร่อนลงจอดฉุกเฉินเพื่อจัดการนำผู้ก่อเหตุส่งเจ้าหน้าที่ตำรวจและตรวจความพร้อมของเครื่องบินก่อน จะออกเดินทางต่อได้



เนียนสุด ลักลอบขนเบียร์กระป๋องหุ้มฉลากน้ำอัดลม

แต่แม้จะมีความเป็นมืออาชีพในการห่อหุ้มฉลากอำพรางเป็นน้ำอัดลมกระป๋องได้ อย่างสนิทแนบเนียนขนาดไหน ก็ไม่อาจพ้นตาเหยี่ยวจุมกมดของ เจ้าหน้าที่ศุลกากร ประเทศซาอุดีอาระเบียไปได้

เจ้าหน้าที่ศุลกากร จับกุมการกระทำผิดครั้งนี้ได้เปิดเผยว่า ตอนแรกรถที่ขน เครื่องดื่มกระป๋องสุดแสนรายนี้ก็ดูเป็นปกติทุกอย่าง ถ้าไม่เรียกให้จอดแล้วตรวจดู โดยละเอียดก็อาจพลาดปล่อยให้น้ำเครื่องดื่มเข้าประเทศไปได้ เพราะมองเผินๆ จะดู เหมือนว่ารถบรรทุกกำลังขน เป๊ปซี่กระป๋อง แต่เมื่อเจ้าหน้าที่ตาดีนำกระป๋องมาพิจารณา ดูชัดๆ ก็เริ่มเห็นพิรุ

แล้วครั้นเมื่อเอาคัตเตอร์กรีดฉลากพลาสติกสีน้ำเงินๆ พร้อมกับลอกออกเท่านั้นแหละ ได้ถึงบางอ้อกันเลยเชื่อว่า อะไรเขี้ยวๆ อยู่ข้างใน ซึ่งการลักลอบนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าประเทศมุสลิมอย่างซาอุดีอาระเบียนี้ถือเป็นความผิด ทางอาญาเลยทีเดียว

ด้านประเทศมาเลเซียได้ประกาศว่า กำลังมีแผนจะเพิ่มอายุคนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามกฎหมายเป็น 21 ปี จากที่ปัจจุบันอยู่ที่ 18 ปี โดยมาเลเซีย ประกาศความจำนนนี้ผ่านองค์กรการค้าโลก แต่ก็ยังไม่ได้ระบุชัดๆ ว่าจะเริ่มให้ มีผลบังคับใช้เมื่อไหร่กันแน่ เป็นเพียงแต่การเสนอให้ดับเบิลยูทีโอ แจ้งถึงสมาชิกให้มาให้ความเห็นต่อโครงการขยับขึ้น อายุขั้นต่ำสำหรับผู้มีสิทธิดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามกฎหมายภายในระยะเวลา 60 วันนับจากวันที่แจ้งต่อดับเบิลยูทีโอ



ร่วมแสดงความยินดี

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ประกิจ วาทีสารกกกิจ
ในโอกาสรับพระราชทานปริญญาแพทยศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์

**ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์
ประกิจ วาทีสารกกกิจ** สำเร็จการศึกษา
ปริญญาตรีแพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยม
อันดับสอง) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
Diplomate American Board of International
Medicine และประกาศนียบัตร Fellow in
Pulmonary Disease จากประเทศสหรัฐอเมริกา
ทั้งได้รับหนังสืออนุมัติผู้มีความรู้ความชำนาญ
สาขาอายุรศาสตร์ จากแพทยสภา นอกจากนี้
ยังผ่านการศึกษอบรมจากวิทยาลัยป้องกัน
ราชอาณาจักร (วปอ. รุ่นที่ 39) และวิทยาลัย
การเมืองการปกครอง สถาบันพระปกเกล้า
(ปปร.10)

หลังจากสำเร็จการศึกษา เข้ารับราชการ
เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาอายุรศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล และมีความก้าวหน้าอย่าง
รวดเร็วในการปฏิบัติงานทั้งในด้านวิชาการและ
ด้านการบริหาร กล่าวคือ ในด้านวิชาการ ได้รับการ
แต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์
ในปีพุทธศักราช 2520 ต่อมาในปีพุทธศักราช
2523 และ 2530 ได้รับการแต่งตั้งให้ดำรง
ตำแหน่งรองศาสตราจารย์ และศาสตราจารย์
ตามลำดับ ในด้านการบริหาร เคยดำรงตำแหน่ง
สำคัญในมหาวิทยาลัยมหิดลหลายตำแหน่ง อาทิ
กรรมการสภามหาวิทยาลัยมหิดล คณบดีคณะ
แพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



นอกจากงานราชการ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์
ประกิจ วาทีสารกกกิจ ยังเป็นผู้ที่ทุ่มเทกำลังกายกำลังใจใน
การปฏิบัติงานเพื่อบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมอย่างต่อเนื่อง
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มีผล
งานโดดเด่นเป็นที่ประจักษ์ชัด เห็นได้จากการที่องค์กรต่างๆ
ทั้งในระดับชาติและนานาชาติ มอบรางวัลประกาศเกียรติคุณ
ให้แก่ท่านหลายรางวัล ที่สำคัญได้แก่ รางวัลเหรียญเกียรติยศ
จากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในฐานะ
บุคคลดีเด่นแห่งชาติ ระดับนโยบายด้านสุขภาพ พลศึกษา
และนันทนาการจากสมาคมสุขภาพพลศึกษาและนันทนาการ
แห่งประเทศไทย รางวัลพระราชทานบุคคลดีเด่นผู้ทำคุณ
ประโยชน์ด้านการควบคุมการบริโภคยาสูบแก่สาธารณสุขไทย
ในงาน 90 ปี การสาธารณสุขไทยเพื่อคนไทยสุขภาพดี รางวัล
โล่เกียรติยศจากสมาพันธ์ควบคุมการบริโภคยาสูบภาคพื้น
เอเชียแปซิฟิก ในฐานะเป็นผู้ที่มีผลงานในการรณรงค์เพื่อการ

ไม่สูบบุหรี่ดีเด่นของประเทศไทยและภาคพื้นเอเชียแปซิฟิก โดยเป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้ รางวัล Luther L.Terry Awards ในฐานะ Outstanding Individual Leadership in Tobacco Control จาก American Cancer Society ซึ่งเป็นรางวัลระดับโลกที่ตั้งขึ้นเป็นครั้งแรกสำหรับบุคคลที่มีผลงานดีเด่นด้านการรณรงค์ควบคุมการสูบบุหรี่ระดับโลก โดยเป็นชาวเอเชียคนแรกที่ได้รับรางวัลนี้ เหรียญประกาศเกียรติคุณจากองค์การอนามัยโลกในฐานะที่มีผลงานรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ดีเด่นของประเทศไทย รางวัลบลูมเบิร์กด้านการควบคุมยาสูบโลก ด้านความเป็นเลิศด้านการเตือนภัยอันตรายจากบุหรี่โดยเฉพาะฉลากคำเตือนบนซองบุหรี่ จากมูลนิธิบลูมเบิร์ก เป็นต้น

นอกจากนี้ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประกิจ วาทิสาธกกิจ ยังเป็นหนึ่งในแกนหลักในการผลักดันให้เกิดพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ.2544 หรือ สสส. อันเป็นองค์กรนวัตกรรมระดับโลกที่ประเทศต่างๆ นำไปเป็นแบบอย่างในการจัดตั้งองค์กรลักษณะเดียวกัน



โดยความรู้ความสามารถกับทั้งผลงานอันเป็นที่ประจักษ์ในด้านการแพทย์และการสาธารณสุข ซึ่งเป็นที่ยอมรับจากองค์กรต่างๆ ทั้งระดับชาติ และนานาชาติ สภามหาวิทยาลัยนเรศวร จึงมีมติเห็นสมควรขอพระราชทานปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์แก่ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์ ประกิจ วาทิสาธกกิจ เพื่อประกาศเกียรติคุณให้เป็นที่ประจักษ์แก่สาธารณชนสืบไป



แบ่งเวลารักษาสุขภาพ เป้าหมาย “แบบแบบ”

สาวน้อยน่ารัก เสียงใสวัย 18 ปี ที่ได้ทำตามความฝันของตัวเองด้วยการประกวดร้องเพลง ในรายการ เดอะวอยซ์ ไทยแลนด์ (The Voice Thailand) เสียงจริง ตัวจริง ชี้น 3 **แบบแบบ หรือ นีวรินท์ ล้มกั้วพมงคล** เพราะความน่ารัก และเสียงที่สดใส ทำให้เธอได้เป็นนักร้องอย่างที่ใฝ่ฝัน และเป็น ที่ประทับใจของแฟน ๆ มากมาย



ด้วยวัยเพียง 18 ปี แบบแบบจึงต้องทำงานและเรียนไปพร้อมกัน สาวน้อยคนเก่งมีเคล็ดลับดีๆ ที่จัดสรรเวลาได้ลงตัว อยากรู้บ้าง ไปหาคำตอบกัน

แบบแบบ กล่าวว่า หลังจากการประกวดและได้เข้ามาเป็นศิลปิน แบบแบบ ต้องรู้จักแบ่งเวลาให้ลงตัว ทั้งเรื่องเรียนและทำงาน ยิ่งเป็นช่วงที่เพิ่งเข้าเรียนมหาวิทยาลัยด้วย จึงประสานกับทางมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการจัดเวลาเรียนของตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดการเรียนต้องสะดุด และยังได้ทำงานอย่างเต็มที่ด้วย

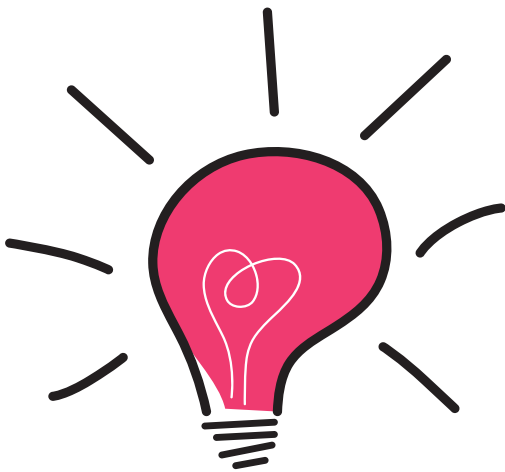
“สิ่งที่ต้องดูแลอีกอย่างหนึ่งคือสุขภาพของตัวเอง ทั้งเรื่องเสียง และสุขภาพร่างกาย ต้องดูแลควบคู่กันไป ต้องปรับเวลานอนใหม่จากนอนดึก ตื่นสาย เปลี่ยนมานอนให้เร็วขึ้น และตื่นเช้าขึ้นเพื่อไปเรียนหนังสือ และทำงาน หากเรานอนดึกมากๆ จะทำให้อ่อนเพลียตลอดทั้งวัน และเสียงของเราก็จะแหบ ร้องเพลงได้ไม่ดี นอกจากนี้ก็ต้องลดเวลาเล่นอินเทอร์เน็ตให้น้อยลง เพราะก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เรานอนดึก จึงต้องพยายามควบคุมสติตนเองไม่ให้เล่นเกินเวลา” แบบแบบ ย้ำ

แบบแบบ บอกอีกว่า การเลือกรับประทานอาหาร ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามเลย เพราะเราต้องดูแลเสียงให้แข็งแรงอยู่ตลอด จะหลีกเลี่ยงการกินอาหารจำพวกของทอด ของมัน และจะดื่มน้ำเปล่าที่ไม่เย็นจัด หรือดื่มน้ำในอุณหภูมิห้อง และที่สำคัญต้องไม่รับประทานอาหารรสเผ็ดจัดด้วย

สาวน้อยเสียงใส ยังได้บอกวิธีการดูแลตัวเองหากมีความเครียดว่า ถ้ามีปัญหาต่างๆ ทั้งการทำงานหรือการเรียน จะพยายามไม่คิดมากอยู่แล้ว จะค่อยๆ คิด ค่อยๆ แก้ปัญหาไปทีละขั้น แต่ถ้าปัญหานั้นหนักมาก ทำให้เครียดจนหาทางออกไม่ได้ ก็จะหันไปปรึกษาคนในครอบครัว เพราะทั้งพ่อกับแม่จะเปิดใจฟังเราและเป็นคนที่ให้คำปรึกษาที่ดีที่สุดเสมอ

สาวน้อยเสียงใส เล่าต่อว่า ยังต้องใส่ใจความแข็งแรงของร่างกายมากขึ้น จากปกติเป็นคนที่ไม่ชอบการออกกำลังกายเลย แต่เมื่อเราได้เป็นศิลปิน ต้องทำงานและเรียนไปด้วย จะรู้สึกเหนื่อยง่ายมาก ร่างกายเริ่มอ่อนเพลียอย่างเห็นได้ชัด ทั้งที่อายุก็ยังไม่มาก น้ำหนักก็เพิ่มขึ้นต่อเนื่องด้วย จึงหันกลับมามองว่า ถ้าสุขภาพเราไม่แข็งแรงแล้ว มันก็จะส่งผลต่อเสียงด้วย ไม่เพียงแค่นั้นจิตใจเราเองก็จะแย่ตามไปด้วย จึงเริ่มออกกำลังกายด้วยการวิ่งอย่างน้อย 30 นาที ในตอนเช้า หรือเป็นตอนเย็นหลังกลับจากทำงานหรือไปเรียนมา

“แบบแบบยังตั้งเป้าหมายไว้ว่า จะให้ปีใหม่นี้เป็นจุดเริ่มต้นให้ตัวเองออกกำลังกายมากขึ้นด้วย จะค่อยเป็นค่อยไป จากปีนี้เริ่มวิ่งครั้งละ 30 นาที ก็จะเพิ่มเวลาวิ่งให้มากขึ้น อาจเป็น 30-45 นาที ก็ได้ เพราะแบบแบบก็อยากให้สุขภาพเราแข็งแรง จะได้ร้องเพลงไปได้นานๆ ด้วย” แบบแบบ บอกอย่างมุ่งมั่น



สุขลับสมองฉบับนี้

ฉบับฉลองปีใหม่ อยากชวนคุณผู้อ่านมาร่วม แหะสิ่งที่น่าสนใจ อยากเปลี่ยนแปลงให้ได้ในปีนี บอกเราว่ามีอะไรบ้างที่คุณอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองอย่างสตรองๆ 10 เรื่อง โดยเขียนส่งผ่าน Postcard มายัง สสส. เพื่อให้เราได้เป็นส่วนหนึ่งที่จะได้เป็นกำลังใจให้คุณ



ส่งประกาศนียบัตร 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 กุมภาพันธ์ 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่านแรก
จะได้รับชุดปฏิทิน ไดอารี่ ที่บรรจุไปด้วยแรงบันดาลใจจาก “คนสร้างสุข” ไปเลย



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ควันบุหรี่มือสาม

มาจาก สิ่งของเครื่องใช้ที่มีกลิ่นควันบุหรี่
และส่วนเหลือทิ้งของมวนบุหรี่
ก่อให้เกิดอาการภูมิแพ้และหอบหืด

สารก่อมะเร็ง
ในควันบุหรี่มือสาม

นิโคติน
+
nitrous acid

สารตะกั่ว

สารหนู

ไนโตรซามีน
N-Nitrosamine: NNA

ไซยาไนด์