จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

# สร้างสุข

ปีที่ 12
ฉบับที่ 175
พฤษภาคม 2559

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

- **ตามติดภารกิจ “นับเราด้วยคน”** รวมพลังจิตอาสา
- **“วันงดสูบบุหรี่โลก”** อัพเดทกระแสรณรงค์
- **ชวนคุณหุ่นดีด้วย** “โยเกิร์ตสูตรลดพุง”

แจกฟรี!

สสส. Thai Health สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# สวัสดีครับ
## เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนพฤษภาคมนี้ ชาวไทยเพิ่งผ่านเทศกาลแห่งจิตวิญญาณของครอบครัว กลับจากการเดินทาง ไปพบปะเจอะเจอพ่อแม่พี่น้อง ญาติสนิทมิตรสหาย เพื่อใช้เวลาในช่วงเทศกาลสงกรานต์ร่วมกันอย่างมีความสุข เย็นทั้งกาย และใจ ผม และชาวสสส. ยังคงเดินหน้าทำงานเพื่อสร้างเสริมสนับสนุนให้คนไทยได้มีสุขภาวะดีในทุกวันตลอดทั้งปีเช่นเดิม

การร่วมสร้างพื้นที่ *"สงกรานต์ปลอดเหล้า ปลอดภัย"* ในพื้นที่ต่างๆ เหมือนเป็นการหว่านเมล็ดพันธุ์ลงไป ซึ่งจนถึงขณะนี้คนในสังคมไทยรู้สึกได้ถึงความสุขและความปลอดภัยอย่างแท้จริงเมื่อเข้าไปเล่นน้ำในเขตที่จัดเอาไว้เป็นเขตสงกรานต์ปลอดภัย ปลอดเหล้า ทำให้หลายพื้นที่คึกคักแม้ว่าจะไม่มีการจัดเลี้ยง ดื่มหรือ ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็ตาม ด้วยมีการสรรค์สร้างกิจกรรมตามประเพณีไทย และกิจกรรมสนุกสนานร่วมกัน อย่างเช่นคนกว่าหกหมื่นคนร่วมกันสร้างสถิติคลื่นมนุษย์ไร้แอลกอฮอล์ที่ยาวทำลายสถิติโลกอีกครั้งบนถนนข้าวเหนียว จังหวัดขอนแก่น เป็นต้น

และต้องขอขอบคุณภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชน ที่ช่วยกันร่วมทำงานเพื่อให้เกิดสงกรานต์ปลอดภัยสำหรับชาวไทย แม้สถิติการเกิดอุบัติเหตุ การตายและบาดเจ็บบนท้องถนนยังสูงอยู่ ด้วยมีการเดินทางด้วยรถส่วนบุคคลมากขึ้นจากปัจจัยราคาน้ำมันที่ถูกลง เราต้องไม่มองเพียงแต่ว่าการทำงานทุ่มเทของทุกฝ่ายไม่ประสบผล เพราะถ้าปราศจากมาตรการเข้มแข็งทั้งหลายเหล่านี้ สถิติจะยิ่งสูงขึ้นกว่านี้อีกหลายเท่าตัว สิบกว่าปีก่อนที่จำนวนยานพาหนะและการเดินทางยังน้อยกว่านี้ สถิติการเสียชีวิตในเจ็ดวันอันตรายที่ปราศจากมาตรการดูแลพิเศษเคยสูงกว่าแปดร้อยศพมาแล้ว อีกทั้งต้องไม่ลืมว่าในเจ็ดวันธรรมดาตลอดทั้งปี ก็มีคนไทยเสียชีวิตบนท้องถนนเฉลี่ยกว่าสามร้อยศพ *"เป็นปกติ"* อยู่แล้ว ถ้าทุกฝ่ายไม่หยุดทำงานอย่างเข้มแข็งหลังเทศกาล ยังคงเดินหน้ามาตรการต่างๆ (ที่อาจลดลงเหลือสักหนึ่งในสามของเจ็ดวันอันตรายก็ยังได้) ต่อเนื่องไปทั้งปี เราจะลดการตายการบาดเจ็บบนท้องถนนที่ติดอันดับโลกของไทยลง และจะส่งอานิสงค์ต่อเจ็ดวันอันตรายที่มีการเดินทางสูงรอบต่อไปให้ตัวเลขเจ็บตายลดลงด้วย เพราะพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของความปลอดภัยต้องการการปรับและหล่อหลอมอย่างต่อเนื่องจึงจะเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน

ในเดือนพฤษภาคมนี้ มีวันสำคัญ คือ วันงดสูบบุหรี่โลก ที่ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี ที่ได้เริ่มต้นครั้งแรกตั้งแต่ ค.ศ.1988 โดยองค์การอนามัยโลก เพื่อรณรงค์ให้ประชากรโลกเห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพและโทษของบุหรี่ ซึ่งการสร้างสังคมปลอดบุหรี่ และชาว สสส. ก็ได้ถือเป็นภารกิจหนึ่งมาตั้งแต่ก่อตั้งองค์กรมาตลอด ไม่เคยวางมือ หรือลดละความพยายามที่จะทำให้สังคมไทยเป็นสังคมปลอดควันบุหรี่ให้ได้

สถานการณ์ปัจจุบันที่ยังน่าเป็นห่วง คือ เรายังพบว่า เยาวชนอายุ 15-18 ปี ติดบุหรี่ถึง 353,898 คน เด็กไทยที่สูบบุหรี่ทุกๆ 10 คนนั้น จะติดบุหรี่ไปตลอดชีวิต และจากสถิติพบว่าเยาวชนกลุ่มอายุ 15-18 ปี หรืออายุน้อยกว่านี้ มีแนวโน้มที่จะเข้าสู่วงจรการเสพติดบุหรี่อย่างไม่ขาดสาย ดังนั้น การป้องกันนักสูบหน้าใหม่จึงเป็นมาตรการที่สำคัญ ที่จะต้องทำอย่างจริงจังต่อไป

จากการทำงานทำให้พบว่า การสกัดเด็กและเยาวชนไม่ให้เข้าสู่วงจรของการเสพติดบุหรี่ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทุกฝ่ายในสังคม เพราะผู้ติดบุหรี่ส่วนใหญ่เริ่มสูบก่อนอายุ 19 ปี หากเราสามารถช่วยป้องกันไม่ให้มีการเริ่มสูบบุหรี่ในหมู่เด็กอายุต่ำกว่า 19 ปี จะเป็นการช่วยชีวิตเด็กและเยาวชนไทยจากการเสพติดบุหรี่ และหยุดการเพิ่มนักสูบหน้าใหม่เข้าสู่วงจรการสูบ การป่วย และการตายจากบุหรี่ลงได้

จดหมายข่าวสร้างสุขฉบับนี้ ยังได้นำเรื่องราวของจิตอาสา ที่ทำให้เราได้เห็นน้ำใจของผู้คนมากมายที่มีในสังคม จากโครงการ *"นับเราด้วยคน"* เพราะเรา คือ คนจิตอาสา ซึ่ง สสส. ได้ริเริ่มโครงการมอบยาเพื่อสนับสนุนงานสาธารณสุขของโรงพยาบาลอุ้งผาง อ.อุ้งผาง จ.ตาก และพื้นที่ใกล้เคียง หลังจากประกาศโครงการให้สาธารณชนรับทราบ ก็พบว่ามีผู้คนมากมายในสังคมที่ต้องการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ที่อยู่พื้นที่ห่างไกลออกไปจนเกิดการขาดแคลนสิทธิที่จะดำรงชีวิตได้อย่างมีสุขภาวะทัดเทียมคนอื่นกล่องบริจาคยาจำนวนมากหลั่งไหลมายังอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. อาสาสมัครจำนวนมากเข้าร่วมการคัดแยกยาเพื่อให้ยาที่จัดส่งมีคุณภาพและมีประโยชน์ต่อผู้รับมากที่สุด ผมในฐานะตัวแทนของชาว สสส. ต้องขอขอบคุณทุกน้ำใจที่ส่งต่อมาไว้ ณ ที่นี้ครับ

และนี่เป็นเพียงหนึ่งตัวอย่างเล็กๆ ในกระบวนการสนับสนุนจิตอาสาเพื่อสุขภาวะที่ สสส. ได้ร่วมกับหลายภาคส่วนดำเนินการอยู่อย่างเข้มข้น ในหลากหลายกิจกรรม ธนาคารจิตอาสาที่สร้างสรรค์ขึ้นมียอด *"เวลาฝาก"* เพื่อมาใช้อาสาสร้างสุขให้ผู้อื่นเพิ่มพูนมั่งคั่งขึ้นเรื่อยๆ

ทุนทางสังคม ทุนทางสุขภาวะเหล่านี้ อาจชั่ง ตวง วัด ได้ไม่ชัดเท่าทุนทรัพย์ แต่สัมผัสได้ รู้สึกได้ และเห็นผลงอกงามและงดงามของมันได้ชัดเจนทั้งด้วยสายตาและหัวใจครับ

**คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน**

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 12 ฉบับที่ 175 พฤษภาคม 2559

# สร้างสุข

# สารบัญ

**จากใจ**ผู้จัดการ 2

**สุข**ประจำฉบับ
ไกลแค่ไหน...ใจก็ไปถึง 4
*“นับเราด้วยคน”* เพราะเรา คือ คนจิตอาสา

**สุข**สร้างได้
มุ่งสู่การสร้างสังคมไร้ควัน 10

เกร็ดความ**สุข**
สุขภาพดีด้วย *“โยเกิร์ต สูตรพุงยุบ”* 14

**สุข**รอบบ้าน
เตือนแอปฯ หาคู่ ทำติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์! 16

**สุข**ไร้ควัน 18

**สุข**เลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี
แบ่งเวลา *“เรียน-ทำงาน”* 22
*“ดูแลตัวเอง”* สไตล์ *“ไฮด์”* ศรุญสธร

**สุข**ลับสมอง 23

**สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)**
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

# ไกลแค่ไหน...ใจก็ไปถึง
# "นับเราด้วยคน"
## เพราะเรา คือ คนจิตอาสา

กล่องยาและเวชภัณฑ์ใบแล้ว ใบเล่า ถูกลำเลียงเข้ามาที่ อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ด้วยพลังสื่อออนไลน์ที่ประกาศออกไปว่ามีความช่วยเหลืออยู่ในที่แสนไกล

**“ยา” คือ หนึ่งในปัจจัย 4 ของชีวิตเรา** แต่ยังมีคนอีกจำนวนมาก ที่ขาดแคลนปัจจัย 4 ที่จำเป็นนี้ เพียงเพราะพวกเขาอยู่ห่างไกลออกไป โรคง่ายๆ ที่คนในเมืองรักษาให้หายด้วยการทานยาเพียงไม่กี่วัน อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ และทำให้พวกเขาเหล่านั้น เจ็บเจียนตาย หรือ ต้องจบชีวิตลง

โครงการ *“นับเราด้วยคน : พัฒนาการสื่อสารเพื่อปรับทัศนคติที่สังคมมีต่อ “ประชากรกลุ่มเฉพาะ” ลดความเหลื่อมล้ำและไม่เป็นธรรมในสังคม มุ่งเน้น “สร้างโอกาส” ให้ใช้ชีวิตได้อย่างมีสุขที่เท่าเทียม”* เป็นโครงการที่สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส. และภาคีที่เกี่ยวข้องจัดขึ้นเพื่อลดความเหลื่อมล้ำและความแตกต่างของกลุ่มประชากรเฉพาะตามแนวชายแดนให้มีสิทธิและโอกาสเข้าถึงหลักประกันสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาวะที่ดีขึ้น

แนวคิด ***“นับเราด้วยคน”*** ต้องการสื่อสารให้คนในสังคมมองเห็นและเข้าใจปัญหาของประชากรกลุ่มเฉพาะที่ประสบปัญหาการเหลื่อมล้ำด้านสุขภาพ ซึ่งควรมีสิทธิ และสถานะที่ไม่แตกต่างจากคนในเมือง แต่กลับด้อยสิทธิและเกิดปัญหาความเหลื่อมล้ำในเรื่องการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ ด้วยเครื่องมือการสื่อสารที่สามารถสร้างการมีส่วนร่วมกับผู้คนในสังคมได้ เช่น การใช้สื่อออนไลน์เชื่อมพลังจิตอาสาบริจาคยาเหลือใช้ให้โรงพยาบาลชายแดน เป็นต้น

พื้นที่แนวชายแดนของไทย ยังมีคนจำนวนหนึ่งที่ไม่มีสิทธิในการใช้บริการด้านสาธารณสุข เพียงเพราะถูกจำกัดด้วยสถานะบุคคลตามกฎหมาย โดยในพื้นที่ จ.ตาก มีประชากรไร้สถานะกว่า 52,000 คน ทำให้โรงพยาบาลในพื้นที่ต้องจัดสรรงบประมาณเพื่อดูแลกลุ่มคนเหล่านี้ด้วย แม้ว่าหลายฝ่ายจะพยายามช่วยเหลืออย่างเต็มที่ แต่ บ่อยครั้งก็ยังเกิดความขาดแคลนในหลายส่วน อาทิ ยาและเวชภัณฑ์ วัคซีนและเครื่องมือแพทย์สำหรับรักษาโรคเฉพาะพื้นที่ *“กิจกรรมมอบยาเพื่อสนับสนุนงานสาธารณสุขของโรงพยาบาลอุ้มผาง อ.อุ้มผาง จ.ตาก และพื้นที่ใกล้เคียง”* จึงก่อตัวขึ้นเพื่อเป็นอีกพลังเล็กๆ ในการหนุนเสริมผ่านกิจกรรม *“จิตอาสา รับบริจาคยา”* เพื่อส่งต่อความเข้าใจและหวังดีให้กัน ร่วมการสร้างความเป็นธรรมทางสุขภาพ

การประกาศขอรับบริจาคยา เพื่อนำไปมอบให้โรงพยาบาลอุ้มผาง อ.อุ้มผาง จ.ตาก และ หมู่บ้านเลตองคุ อ.อุ้มผาง จึงนำมาสู่การเริ่มต้นของการนำน้ำใจมาเทรวมกัน เห็นได้จากกล่องยาจำนวนมากทั้งยาใหม่ และยาเหลือใช้ ที่หลั่งไหลมายังอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ กล่องแล้วกล่องเล่าเพื่อรอการเคลื่อนย้าย

ยา 3 ตู้คอนเทนเนอร์ รวมยาและเวชภัณฑ์ 429 กล่องใหญ่ ที่ได้มาจากผู้มีจิตศรัทธา ถูกนำมาเข้ากระบวนการคัดแยกโดยเหล่าจิตอาสาทั้งจากเครือข่ายเภสัชกรอาสา เครือข่ายมหาวิทยาลัย เครือข่ายจากธนาคารจิตอาสา รวมทั้งประชาชนทั่วไป มาช่วยกันแยกประเภทของยา ดูวัน เดือน ปีที่หมดอายุ นอกจากนี้ ยังได้รับความช่วยเหลือจากกรมขนส่งทหารเรืออาสาเข้าร่วมจัดส่งยาที่ได้รับบริจาคส่งถึงพื้นที่ อ.อุ้มผาง ส่วนยาที่คัดทิ้ง 500-700 กิโลกรัม ยังได้รับความร่วมมือจากองค์การเภสัชกรรมช่วยเหลือในการกำจัดยาหมดอายุแล้วตามวิธีการที่เหมาะสม

หลังบรรจุกล่องทั้งหมดขึ้นรถแล้ว เหล่าจิตอาสาจาก สสส. กระโดดขึ้นรถ เพื่อมุ่งหน้าไปยัง อ.อุ้มผาง เพื่อร่วมกันส่งมอบยาและทำกิจกรรม โดยระยะทางกว่า 700 กิโลเมตรจากกรุงเทพฯ ไปถึง อ.อุ้มผาง และจาก อ.อุ้มผางไป หมู่บ้านเล็กๆ ของชาวกระเหรี่ยง *“เลตองคุ”* หรือ *“เลต่อโคะ”* ที่แปลว่า บ้านบนน้ำตก หรือ ผาน้ำตก

บ้านเลตองคุ อยู่ใน ต.แม่จัน อ.อุ้มผาง จ.ตาก เป็นหมู่บ้านชายแดน ซึ่งประชากรทั้งหมดเป็นชาวกระเหรี่ยง มีประวัติการย้ายถิ่นฐานมากว่า 200 ปี ชาวบ้านส่วนใหญ่มีฐานะยากจน ประกอบอาชีพทำสวน ทำไร่ ปลูกผลไม้บ้าง ปลูกหมากบ้าง ระยะทางจากหมู่บ้านถึงตัว อ.อุ้มผาง 103 กิโลเมตร ต้องใช้เส้นทางที่ลัดเลาะแนวชายแดน เทือกเขาสูงชัน ผ่านลำธาร ถนนดินแดงหลายจุด เดินทางด้วยรถขับเคลื่อน 4 ล้อ เกือบ 4 ชั่วโมง ถ้าเป็นหน้าฝนการเดินทางจะยิ่งยากลำบากมากขึ้นเพราะถนนเป็นทางดินภูเขา

บ้านเลตองคุ มีทั้งหมด 300 กว่าครัวเรือน ประชากร 2,119 คน เชื้อชาติ กะเหรี่ยง นับถือศาสนาพุทธ นับถือฤาษี ภาษาที่ใช้ประจำวัน ภาษากะเหรี่ยง โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่มใหญ่ กะเหรี่ยงสะกอ *“ปกาเกอะญอ”* และ กะเหรี่ยงโปว หรือ กะเหรี่ยงโพล่ว ซึ่งพื้นที่นี้ยังนับถือ ลัทธิฤาษี แต่ที่บ้านมอตะหลั่ว จะมี *“ศูนย์การเรียนชุมชนบนพื้นที่สูงบ้านมอตะหลั่ว”* สังกัดสำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

**นายแพทย์วรวิทย์ ตันติวัฒนทรัพย์**
*ผู้อำนวยการโรงพยาบาลอุ้มผาง จังหวัดตาก*

ความเจ็บป่วยของประชากรในพื้นที่มีความเฉพาะ แต่อีกหลายพื้นที่ในประเทศไทยก็มีลักษณะคล้ายๆแบบนี้ คือชาวบ้านยากจนอยู่ห่างไกลแล้วก็มีโรคภัยไข้เจ็บ หลายๆ พื้นที่อาจจะมีโรคติดเชื้อ บังเอิญพื้นที่นี้เป็นพื้นที่ชายแดนก็จะมีโรคติดเชื้ออยู่ รวมทั้งมีโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไปสู่โรคเบาหวาน อีกโรค คือ โรคที่เกิดจากการที่เขาด้อยโอกาสกว่าคนในสังคม เช่น โรคขาดสารอาหาร ซึ่งประชากรทั่วไปไม่เป็นกัน

การทำงานในพื้นที่ทุรกันดารตลอด 25 ปีที่ผ่านมา ได้เห็นพัฒนาการของโรคมาตลอด สิ่งหนึ่งที่ต้องทำคือ ทำให้ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วม คล้ายๆ กับงานที่ สสส.ทำ คือ ให้ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ถ้ามัวแต่อยู่ในโรงพยาบาล วันๆ เอาแต่รักษาโรค ก็ต้องรักษาโรคแบบนั้นอยู่ตลอด แต่การป้องกัน ช่วยป้องกันไม่ให้บางโรค โดยเฉพาะโรคติดเชื้อแพร่กระจายได้ เพราะโรคภัยนั้นไม่มีเส้นพรมแดน การจะเลือกรักษาหรือดูแลแต่ผู้ที่มีสิทธิตามกฎหมายไม่สามารถทำได้ เพราะชาวบ้านอยู่ในชุมชนเดียวกัน โรคภัยนั้น ไม่มีเส้นพรมแดนเหมือนในแผนที่ หากไม่ป้องกัน ไม่ทำความเข้าใจกับชาวบ้าน โรคภัยต่างๆ ก็จะรุนแรงมากขึ้นได้

พื้นที่ห่างไกลสุดขอบ แต่คุณหมอ วรวิทย์ ก็ยึดหยัดทำงานมาถึง 25 ปี และยังมีอาสาสมัครแวะเวียนมาร่วมทำงานอยู่ไม่เคยขาด ซึ่งคุณหมอ เล่าว่า ทุกคนที่มาทำงานในพื้นที่นี้ พอเห็นชาวบ้านก็มีความรู้สึกอยากช่วยเหลือ เพราะชีวิตของพวกเขาลำบากกว่าเรามาก คนเราหากเลือกเกิดได้ก็อยากเกิดในที่ที่ดี บางคนเกิดห่างไปเพียงไม่ไกลแต่ก็ถูกเส้นแบ่งเขตแดนในแผนที่มากั้น

บางคนขาดโอกาสขาดความรู้ทั้งที่ควรจะได้สิทธิ แต่ก็ไม่สามารถพิสูจน์ตัวเองให้ได้รับสิทธิ ทำให้ไร้โอกาสในการมีชีวิตที่ดี ในการเข้าถึงสิทธิอื่นๆ ส่วนคนที่มาร่วมกันทำงานที่ อ.อุ้มผาง ส่วนใหญ่เพราะพื้นฐานจิตใจเป็นคนอ่อนโยน เมื่อคนอ่อนโยนเห็นทุกข์ของคนอื่นก็อยากช่วยกัน ก็เท่านั้นเอง

หมู่บ้านแสนไกลที่อยู่ท่ามกลางธรรมชาติได้ทำให้จิตอาสาได้เรียนรู้หลายอย่างเช่นกัน ไม่ใช่เพียงแต่เป็นผู้ให้ ยังได้เป็นผู้รับซึมซับและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกัน

การทำงานของ สสส. นั้น คือการสนับสนุนการสร้างสุขภาพให้ทุกคนบนแผ่นดินได้มีสุขภาพดี ซึ่งประชากรกลุ่มเฉพาะในชายขอบของประเทศถือว่ามีความเปราะบางเรื่องสุขภาพ การเข้าไปประสานกับหน่วยงานอื่น ไม่ว่าจะเป็นกระทรวงสาธารณสุข สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ กระทรวงมหาดไทย ก็เพื่อให้เกิดสุขภาวะที่ดี

การแก้ไขปัญหาตามบริบทพื้นที่ ความหลากหลายของกลุ่มประชากรและความต้องการพิเศษเฉพาะพื้นที่ นอกจากภาพรวม ที่เราพยายามช่วยสนับสนุนการแก้ปัญหาให้เขามีสุขภาวะที่ดีขึ้น อีกส่วนหนึ่ง คือ การลงไปช่วยเหลือและเรียนรู้เข้าใจปัญหาในพื้นที่จริง อาทิ โครงการมอบยาเพื่อสนับสนุนงานสาธารณสุขของโรงพยาบาลอุ้มผาง และพื้นที่ใกล้เคียง โดยเจ้าหน้าที่ สสส.ได้เข้าร่วมเป็นจิตอาสา ที่จะสัมผัสกับงานโดยตรง เพื่อต่อยอดให้เกิดความร่วมมือ และเข้าใจงานนำสู่การวางแผนดำเนินงานในส่วนงานที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบมากยิ่งขึ้นต่อไปในอนาคต

**จุดเริ่มต้นจากความอยากช่วยเหลือผู้อื่น กลายมาเป็นมวลพลังก้อนใหญ่ได้ ไม่ได้อาศัยเรื่องเงินหรืองบประมาณมากมาย แต่เริ่มต้นที่ความมีจิตอาสาของทุกคน ไม่ว่าจะอยากเป็นผู้ให้ อยากเป็นผู้ร่วมแก้ปัญหา อยากเป็นผู้อาสาใช้แรงกาย อยากเป็นผู้อาสาใช้แรงปัญญา เหล่านี้ เป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำกิจกรรมดีๆ รูปแบบอื่นในสังคมได้ในอนาคตต่อไป**

**นางจันทร พันศร**
*นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพชุมชน โรงพยาบาลอุ้มผาง*

เข้ามาเริ่มทำงานในบ้านเลตองคุ อ.อุ้มผาง ตั้งแต่ปี 2549 เริ่มต้นสุขศาลาเป็นส่วนหนึ่งอยู่ในโรงเรียน ตชด. จนกระทั่งปี 2550 สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เสด็จพระราชดำเนินเพื่อเยี่ยมโรงเรียน ตชด. พบว่า การให้บริการรักษาพยาบาลกับพื้นที่โรงเรียนอาจทำให้เด็กนักเรียนได้รับเชื้อโรคได้ จึงมีพระราชดำริฯ ให้ย้ายพื้นที่แยกไปตั้งอาคารสุขศาลา ในบริเวณที่ตั้งปัจจุบัน ซึ่งเริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2550 แต่มีพิธีเปิดในปี 2551 โดยพระองค์ท่านเสด็จมาเป็นองค์ประธานในพิธีเปิดด้วย

ปัญหาในพื้นที่ อ.อุ้มผาง คือ ปัญหาทุพโภชนาในแม่และเด็ก ทั้งเรื่องโภชนาการ โรคติดเชื้อ โรคติดต่อ โดยนอกฝั่งเขตประเทศไทย ไม่มีสถานบริการด้านสุขภาพ ประกอบกับพื้นที่ป่าเขา น้ำตก ชาวบ้านก็เดินทางมาหาหมอได้ลำบาก ก็จะมีการจัดทีมเคลื่อนที่มีเจ้าหน้าที่ดูแลจากฝ่ายส่งเสริมสุขภาพชุมชนทั้งหมด 6 คนและมีจากฝ่ายการพยาบาลอีก 2 คน ที่เข้าไปดูแลเรื่องการฝากครรภ์ อัลตราซาวด์ เข้าไปแก้ปัญหาทำให้เกิดการให้วัคซีนตรงกับช่วงอายุ ให้ความรู้หมอตำแยในพื้นที่และมอบอุปกรณ์ทำคลอด ราคาชุดละ 90 บาท เพื่อให้ใช้ 1 ชุดต่อ 1 คน แต่สามารถป้องกันโรคติดต่อได้มากมาย

ปัจจุบันในพื้นที่ อ.อุ้มผางและพื้นที่ใกล้เคียง มีการอบรมแม่ตำแยทั้งชาวไทยและพม่าไปแล้วประมาณ 200 กว่าคน คนไทยจำนวน 168 คน และหมอตำแยข้ามแดน 48 คน นอกจากนี้ ยังเริ่มผลักดันให้เกิดการให้บริการฝากครรภ์ที่ได้มาตรฐาน หากฝากครรภ์เกิน 12 สัปดาห์ หรือ 3 เดือน มีความผิดปกติ แม่และเด็กอาจมีภาวะเสี่ยง เช่น เด็กมีความพิการ รกเกาะต่ำ การป้องกันความพิการมีระยะท้าย เมื่อมารู้ทีหลังไม่สามารถช่วยเหลือได้ทัน หากรู้ก่อน 5 เดือน สามารถหาทางป้องกันและแก้ไขได้ก่อน ที่สำคัญพื้นที่ชายแดนของพม่ายังเป็นรังโรค ทั้งหัด โปลิโอ มาลาเรีย หากเราป้องกันและให้ความรู้ทุกคน ก็จะกลายเป็นแนวกั้นโรคไม่ให้แพร่กระจายเข้าเขตเมืองของบ้านเราได้

**ดร.ประกาศิต กายะสิทธิ์**
*ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส.*

โครงการมอบยาเพื่อสนับสนุนงานสาธารณสุขของโรงพยาบาลอุ้มผาง อ.อุ้มผาง จ.ตาก และพื้นที่ใกล้เคียง สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส. ร่วมกับหน่วยงานหลายฝ่ายผลักดันให้เกิดงานนี้ขึ้น ในเชิงพื้นที่ อ.อุ้มผาง และพื้นที่ใกล้เคียง จ.ตาก เรื่องในกลุ่มชาติพันธุ์ที่งานของเราได้มีส่วนร่วมผลักดัน คือ การช่วยลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ

กลุ่มประชากรที่ยังมีปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสุขภาพ เช่น คนพิการ ผู้สูงอายุ กลุ่มคนไร้บ้านชาติพันธุ์ กลุ่มวัฒนธรรม ศาสนา เชื้อชาติ จึงต้องมีการการออกแบบชุดบริการที่อาจจะต้องมีความแตกต่าง และเหมาะสม โดยต้องอาศัยการคิดและลงมือทำอย่างจริงจัง

# จิตอาสา
## ที่มาร่วมด้วยช่วยกัน

**นางสาว มนสิกร ใจสุดา**
*นักศึกษาปีที่ 4 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*

เป็นครั้งแรกที่ได้มาศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ซึ่งได้ยินมาว่าอาคารนี้ออกแบบภายใต้แนวคิดการทำงานแบบ *“สุขง่ายจากการใช้น้อย”* เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม และอนุรักษ์พลังงาน เป็นแหล่งเรียนรู้ของทุกเพศทุกวัยที่สอดแทรกอยู่ในเมืองใหญ่ เป็นสถานที่ที่น่าสนใจมาก

ทั้งนี้ เข้ามาร่วมกิจกรรมได้เพราะพี่ๆ จากคณะชักชวนว่า มีโครงการคัดแยกยาช่วยเหลือผู้ป่วยในโรงพยาบาลชายแดน โดย สสส. เป็นผู้ผลักดันสำคัญของโครงการ ส่วนตัวเมื่อรู้ว่ามีโครงการ ดีใจมากๆ รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ดีหากเราได้เป็นส่วนหนึ่งทำให้ผู้ป่วยชายแดนได้มียาที่มีคุณภาพ

**นางสาว ภรณ์ชนก คุปต์เสถียรวงศ์**
*นักศึกษาปีที่ 4 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*

ได้รู้เรื่องโครงการคัดแยกยามาจากเพจเฟสบุ๊กของ สสส.พอเห็นแล้วก็รีบลงทะเบียนเข้าร่วมทันที รวมถึงแชร์ไปยังเพื่อนๆ นักศึกษาเภสัชฯ ให้มาช่วยกัน โดยมองว่า การเป็นนักศึกษาเภสัชฯ นอกจากจะเรียนรู้ในห้องเรียนแล้ว การได้ออกมาเรียนรู้ผ่านการลงมือทำก็มีส่วนช่วยในการพัฒนาตนเองได้อีกด้านนอกจากจะได้ทบทวนสิ่งที่เรียนมา ยังได้พบกับสังคมของการให้ ที่แม้ว่าจะไม่ได้อะไรตอบแทน แต่เราได้ความสุขใจที่ได้ลงมือทำ

จิตอาสา คือ การทำความดี มีจิตใจมุ่งมั่นที่จะทำ มีหลายช่องทางให้ทำ อยู่ที่ว่าจะเลือกปลดปล่อย และแสดงพลังออกมาอย่างไร ในฐานะคนรุ่นใหม่อยากให้ลองมาทำกิจกรรมจิตอาสาดู หากนึกไม่ออกว่าจะทำอะไรก็ลองเข้าไปในเว็บไซต์ธนาคารจิตอาสา เป็นช่องทางที่รอทุกคนมาช่วยกันทำให้สังคมน่าอยู่ด้วยการให้กันค่ะ

การช่วยเหลือผู้อื่นในสิ่งที่ตนทำได้เป็นการฝึกตัวเองอย่างหนึ่งในการเป็นผู้ให้ งานจิตอาสามีอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการทำจิตอาสาในสิ่งที่เห็นตรงหน้า หรือ การเข้าร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ซึ่งมักจะมีการประกาศขอความช่วยเหลือผ่านสื่อออนไลน์ หรือ ธนาคารจิตอาสาที่รวบรวมงานจิตอาสาไว้ให้ได้เข้าร่วม

**จิตอาสา** คุณก็ทำได้

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

**สสส.** โดยแผนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ภายใต้สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สน.9) และหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาความเหลื่อมล้ำเชิงโครงสร้างที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบทางสุขภาพและการดำเนินชีวิตของประชาชน สสส. ได้ให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับ *"ประชากรกลุ่มเฉพาะ"* ได้แก่ประชากรบางกลุ่มที่มีทั้งความเปราะบางและมีความเสี่ยง อันถือเป็นปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ (Intermediary determinant) ที่ทำให้สูญเสียสุขภาวะและไม่ได้รับประโยชน์จากการส่งเสริมสุขภาพจากนโยบายภาพรวม และโดยเหตุที่ประชากรกลุ่มนี้มักเข้าถึงได้ยาก อาทิ กลุ่มคนพิการ ผู้หญิง ผู้สูงอายุ แรงงานนอกระบบ ผู้มีปัญหาสถานะบุคคล กลุ่มคนนับถือศาสนาที่หลากหลาย ด้วยการสร้างแนวร่วมกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้ประชากรกลุ่มเฉพาะเหล่านี้สามารถเข้าถึงบริการสังคมต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน รวมทั้งผลักดันประเด็นเชิงนโยบายเพื่อให้ผลเป็นรูปธรรม

**นางสาว ปภาวรินทร์ แพร่พิพัฒน์มงคล**
*นักศึกษาปีที่ 4 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*

แม้ว่าการป้องกันการเจ็บป่วยที่แท้จริงควรจะเป็นการรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอย่างที่ทางสสส. พยายามผลักดันให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีในทุกด้าน แต่ *"ยา"* ก็ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาความเจ็บป่วย

ประชาชนควรได้รับยาที่มีคุณภาพในการรักษาโรคภัย โดยโครงการรับบริจาค และคัดแยกยาเป็นโครงการที่ดี และสำคัญมากที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยที่เข้าไม่ถึงยา ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยได้ ซึ่งการได้เป็นส่วนหนึ่งในโครงการนี้ ทำให้ได้รู้คุณค่าการเป็นผู้ให้ และเชื่อว่าการมีจิตใจเสียสละต่อส่วนรวม เป็นเรื่องสำคัญ หากเราควรช่วยกันทำให้เกิดขึ้นในทุกระดับของสังคมไทยคงจะดีมากเลยค่ะ

**นาย อรรถเดช อุณหเกะ**
*นักศึกษาปีที่ 5 คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*

ยา บางชนิดเป็นยาที่มีราคาสูงมาก การบริจาคยา จะช่วยให้ผู้ป่วยที่จำเป็นต้องใช้ยาแต่ไม่สามารถเข้าถึง ได้นำไปใช้รักษา ผมมองว่าเป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่มาก เพราะเราอาจกำลังช่วยหลายชีวิตที่เจ็บป่วยให้กลับมาใช้ชีวิตปกติได้

ที่ผ่านมาผมได้ร่วมกิจกรรมจิตอาสามากมาย เชื่อว่าการทำงานอาสาเราไม่ได้เป็นแค่ผู้ให้เพียงอย่างเดียว แต่เรายังได้รับสิ่งที่ยิ่งใหญ่กลับคืนมาอีกด้วยนั้นคือ ความสุข ความสุขจากการทำความดี เป็นเรื่องราวดีๆ ในชีวิตที่คนที่ยังไม่เคยทำงานจิตอาสาต้องลองดูซักครั้ง

**นางสาว บุณยพร บุญยสุรกุล**
*นักศึกษาปีที่ 4 คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล*

การคัดแยกยา เป็นสิ่งที่สำคัญมาก โดยอยากให้ผู้บริจาคควรเช็ควันหมดอายุของยาก่อนนำมาบริจาค เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยของผู้ป่วย แต่ถึงยังไงก็รู้สึกดีใจมากที่เห็นมีผู้บริจาคเป็นจำนวนมากขนาดนี้ ส่วนตัวก็ดีใจที่ได้มาเป็นส่วนหนึ่งของโครงการนี้เช่นกันค่ะ

# มุ่งสู่การสร้างสังคมไร้ควัน
## การต่อสู้เพื่อหยุดนักสูบหน้าใหม่

**หลายต่อหลายปีที่ผ่านมา มีกลุ่มคนที่ทำงานรณรงค์เพื่อหวังลดปริมาณผู้สูบบุหรี่ลง ซึ่งหมายถึงการลดผู้ป่วยในอนาคต ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายเพื่อรักษาโรคของภาครัฐและครัวเรือนเอง และยังคงเดินหน้าทำอย่างไม่ย่อท้อ**

**วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี** เริ่มจัดครั้งแรกเมื่อวันที่ 31 พฤษภาคม ค.ศ.1988 โดยองค์การอนามัยโลก เพื่อให้เห็นอันตรายของบุหรี่ต่อสุขภาพและโทษของบุหรี่ การจัดงานวันงดสูบบุหรี่โลกก็เพื่อกระตุ้นให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบ และให้รัฐบาลชุมชนและประชากรโลก ตระหนักถึงความสำคัญและเข้าร่วมกิจกรรม

แม้วันงดสูบบุหรี่โลก จะมีเพียงวันเดียว แต่เป็นวันที่จะสร้างความตระหนักและย้ำเตือนทุกคน ว่าอีก 364 วันที่เหลือ ต้องช่วยกันย้ำเตือนว่าบุหรี่มีพิษภัย และบอกคนที่เรารักให้เลิก ให้ห่างไกลจากบุหรี่ต้องทำทุกๆ วันไม่มีวันหยุด

ในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา จำนวนคนไทยที่สูบบุหรี่ลดลงค่อนข้างช้า เพราะเด็กไทยเข้ามาเป็นนักสูบหน้าใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการสำรวจครั้งล่าสุดในปี 2558 พบว่า ประเทศไทยมีผู้สูบบุหรี่ทั้งสิ้น 10.9 ล้านคน ลดลงจากเมื่อปี 2557 ที่มีผู้สูบ 11.4 ล้านคน

แม้จะค่อยๆ ลดลง แต่สถิตินี้ยังนับว่าสูงและน่าเป็นห่วง เพราะบุหรี่เป็นสินค้าเสพติดชนิดเดียวที่ถูกกฎหมาย ทำให้ผู้สูบติดไปตลอดชีวิต เพราะฤทธิ์ของนิโคตินที่อยู่ในบุหรี่ มีอำนาจเสพติดเทียบเท่าเฮโรอีน ที่สำคัญบุหรี่เป็นสินค้าชนิดเดียวที่ฆ่าผู้บริโภคของตัวเองแม้จะใช้ตามปกติ ดังนั้นการปกป้องเด็กและเยาวชน ไม่ให้เข้าสู่วงจรของการเสพติดบุหรี่จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง และเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทุกฝ่ายในสังคม

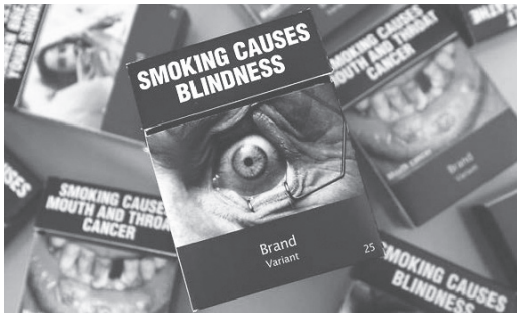
เป้าหมายการยับยั้งไม่ให้คนรุ่นใหม่ตกมาเป็นทาสของบุหรี่ เป็นสิ่งที่ยังต้องต่อสู้อย่างหนักไม่สามารถผ่อนปรนได้ เพราะเมื่อเด็กไทยที่เริ่มสูบและติดแล้ว มีเพียงร้อยละ 27 เท่านั้นที่สามารถเลิกได้ ส่วนอีกร้อยละ 73 จะติดไปตลอดชีวิต ดังนั้น การป้องกันนักสูบหน้าใหม่ จึงเป็นมาตรการที่สำคัญยิ่ง

การสกัดเด็กและเยาวชนไม่ให้เข้าสู่วงจรของการเสพติดบุหรี่ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทุกฝ่ายในสังคม เพราะผู้ติดบุหรี่ส่วนใหญ่เริ่มสูบก่อนอายุ 19 ปี หากเราสามารถช่วยป้องกันไม่ให้มีการเริ่มสูบบุหรี่ในหมู่เด็กอายุต่ำกว่า 19 ปี จะเป็นการช่วยชีวิตเด็กและเยาวชนไทยจากการเสพติดบุหรี่ และหยุดการเพิ่มนักสูบหน้าใหม่เข้าสู่วงจรการสูบ การป่วย และการตายจากบุหรี่

แต่ละปีในวันงดสูบบุหรี่โลกก็จะมีการกำหนดทิศทางการทำงานเพื่อประสานพลังพร้อมๆ กัน เป็นสัญญาณว่า การทำงานจะมุ่งไปในทิศทางไหน นอกจากประเทศไทยจะมุ่งหน้าทำเพื่อลดนักสูบหน้าใหม่ในกลุ่มเด็กและเยาวชนลงแล้ว ก็ยังทำงานในระดับสากลไปพร้อมๆ กัน โดยปีนี้ คำขวัญวันงดสูบบุหรี่จากองค์การอนามัยโลก คือ *"World No Tobacco Day 2016 : Get ready for plain packaging"* หมายถึง แนวโน้มการทำงานในอนาคตที่จะมุ่งไปสู่การผลักดันมาตรการบุหรี่ซองเรียบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการควบคุมยาสูบ

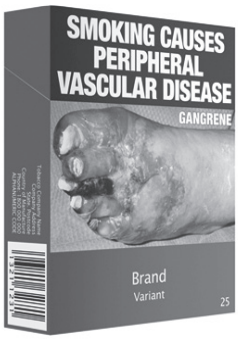
มาลองทำความรู้จัก ซองบุหรี่แบบเรียบ หรือ Plain Packaging กันดูว่าจะสร้างความเปลี่ยนแปลงได้อย่างไร จะเชื่อหรือไม่ ซองบุหรี่เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่บริษัทบุหรี่ใช้ในการดึงดูดให้ผู้คนเริ่มทดลองสูบบุหรี่ได้ โดยเฉพาะนักสูบหน้าใหม่ หรือ นักสูบผู้หญิง ที่มักหลงไปกับการออกแบบสวยๆ สีสันดึงดูดสายใจ ล่อใจให้อยากลองได้

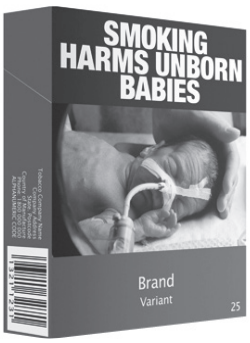
องค์การอนามัยโลก จึงมีอนุสัญญาควบคุมยาสูบ มาตรา 11 ว่าด้วยการเตือนพิษภัยยาสูบ โดยแนะนำให้ใช้ซองบุหรี่แบบเรียบ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ เนื่องจากพบว่า บริษัทบุหรี่ตอบโต้การบังคับให้เพิ่มขนาดคำเตือน และการใช้รูปน่ากลัวๆ ด้วยการพยายามที่จะออกแบบลวดลายสีสันบนซอง เพื่อกลบเกลื่อนความเด่นชัดของภาพคำเตือนและเพื่อลดประสิทธิภาพของภาพคำเตือนลง




บุหรี่ซองเรียบ ก็คือ การกำหนดมาตรฐานซองบุหรี่ให้เป็นแบบเดียวกัน เช่น สีของซองบุหรี่ ขนาดตัวอักษรของยี่ห้อบุหรี่ รูปภาพหรือข้อความคำเตือนถึงภยันตรายของบุหรี่ เป็นแบบเดียวกัน หรือ การแสดงเครื่องหมาย สัญลักษณ์ ตรา โลโก้ หรือสีสัน ลูกเล่นต่างๆ บนซองบุหรี่จะถูกห้ามมิให้ปรากฏอยู่บนซองบุหรี่ที่จำหน่ายในท้องตลาดอีกต่อไป

ประเทศไทย ถือว่าเป็นอีกหนึ่งประเทศที่สามารถผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของกฎหมายเพื่อป้องกันนักสูบบนซองบุหรี่มาอย่างต่อเนื่อง โดยปัจจุบันขนาดภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ของไทยถือว่าเป็น 1 ใน 5 ประเทศของโลกที่สามารถขยายขนาดภาพคำเตือนได้ขนาดใหญ่



## ปฏิกิริยาของผู้สูบบุหรี่ต่อซองบุหรี่แบบเรียบ

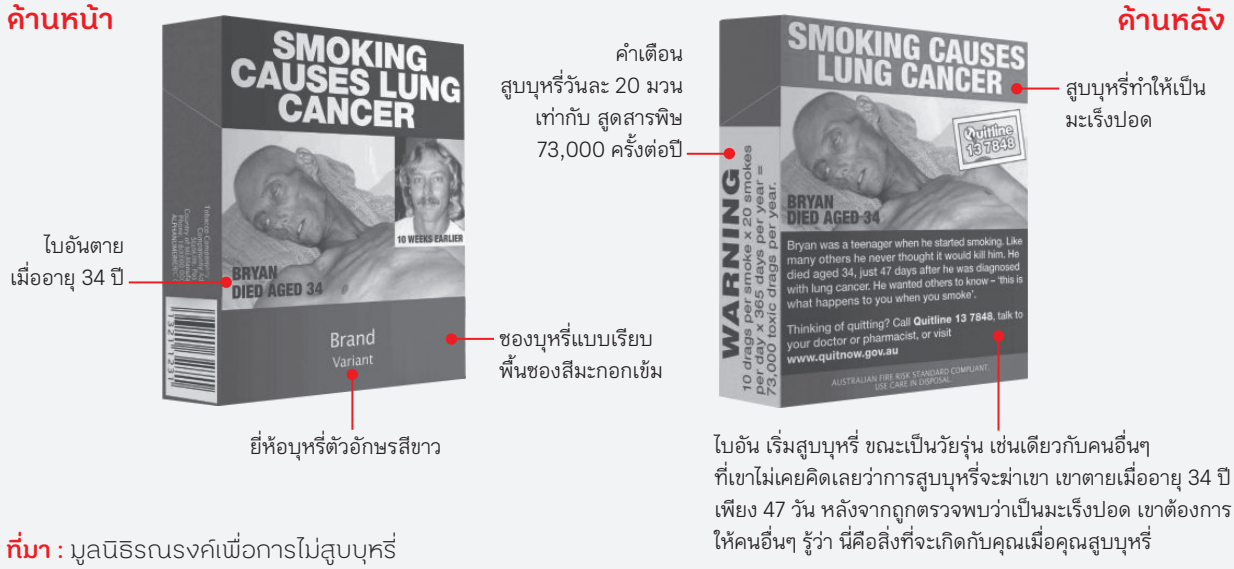
การวิจัยโดยการสำรวจในผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ภายหลังการใช้กฎหมายซองบุหรี่แบบเรียบหนึ่งปี พบว่า

**ผู้สูบบุหรี่ส่วนมากไม่ชอบซองบุหรี่แบบเรียบ**

- รู้สึกว่าความดึงดูดของซองบุหรี่ลดลง
- รู้สึกว่าคุณค่าของบุหรี่ลดลง
- รู้สึกว่าคุณภาพบุหรี่ลดลง
- สังเกตเห็นภาพคำเตือนชัดขึ้น
- มีความพึงพอใจต่อการสูบบุหรี่ลดลง
- มีความอยากที่จะเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้น ลงมือเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น

**ที่มา :** มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

## **ซองบุหรี่แบบเรียบ** ประเทศออสเตรเลีย




**ที่มา :** มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

จากประสบการณ์ทำงานของประเทศอื่นๆ ก็พบว่า เมื่อปี 2555 ในเดือนธันวาคม ออสเตรเลียเป็นประเทศแรกที่สามารถผลักดันกฎหมายว่าด้วยซองบุหรี่แบบเรียบ (Tobacco Plain Packaging Act 2012) ให้มีผลบังคับใช้ได้สำเร็จ หลังจากต้องเผชิญสถานการณ์ถูกต่อต้านทั้งในและนอกรัฐสภาจากบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ทั่วโลก เนื่องจากเนื้อหาของกฎหมายฉบับดังกล่าวบังคับให้บุหรี่ทุกยี่ห้อที่วางจำหน่ายในประเทศออสเตรเลียต้องมีรูปแบบมาตรฐานเดียวกันทั้งหมด คือ สีเขียวมะกอกหม่น พร้อมภาพและขนาดคำเตือนถึงอันตรายของบุหรี่ไม่น้อยกว่า 75% ของพื้นที่ทั้งหมดบนซองบุหรี่ โดยจะเหลือเพียงชื่อบริษัทบุหรี่เท่านั้น

ภายหลังจากที่ออสเตรเลีย ออกซองบุหรี่ในลักษณะดังกล่าว มีการวิจัยเพื่อพิสูจน์ก็พบว่า ซองบุหรี่แบบเรียบลดความเย้ายวนของซองบุหรี่ต่อเด็ก ซึ่งถือว่าประสบความสำเร็จในการที่จะพยายามลดนักสูบหน้าใหม่ลง จนพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมของออสเตรเลียลดลงต่ำที่สุดในช่วงสามสิบปี

ผลการวิจัย ยังพบอีกว่า การทำซองแบบนี้ ไม่พบว่ามีบุหรี่ปลอมแปลงหรือบุหรี่เถื่อนเพิ่มขึ้น และยังทำให้ผู้สูบบุหรี่มีความตั้งใจที่จะเลิกสูบมากขึ้น มีผู้ติดต่อขอคำปรึกษาในการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์เพิ่มขึ้น โดยผู้สูบบุหรี่จำนวนมากบอกว่าไม่ชอบซองบุหรี่แบบเรียบ และรู้สึกว่า รสชาติบุหรี่ไม่เหมือนเดิม มีความพึงพอใจต่อการสูบบุหรี่ลดลง แม้บริษัทบุหรี่จะยืนยันว่าคุณภาพสินค้ายังเหมือนเดิมก็ตาม

ผลการสำรวจครั้งนี้ สะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของซองบุหรี่ที่มีต่อความเชื่อของผู้สูบบุหรี่ต่อสินค้าบุหรี่ ที่สำคัญยังพบว่าผู้สูบบุหรี่มีความอยากเลิกบุหรี่มากขึ้น และลงมือเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น เมื่อประเมินผลภายหลังการใช้กฎหมายซองบุหรี่แบบเรียบเป็นเวลา 1 ปี พบว่า ปริมาณบุหรี่เถื่อนหนีภาษีไม่ได้เพิ่มขึ้น การหันไปสูบยาเส้นก็ไม่ได้เพิ่มขึ้น และร้านค้าปลีกก็ไม่มีปัญหาในการขายบุหรี่ด้วยซองบุหรี่แบบเรียบตามที่บริษัทบุหรี่กล่าวอ้าง

เมื่อดูงานวิจัยในประเทศไทยเอง ก็พบว่า การขยายรูปแบบฉลากคำเตือนเรื่องสุขภาพบนซองบุหรี่เป็น 85% นั้น พบว่าส่งผลต่อการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นได้ โดยพบว่า ภาพมะเร็งปากมีอิทธิพลต่อการกระตุ้นเตือนความรู้สึกกลัวเกรงโทษของการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่เด่นชัดที่สุด รองลงมา คือ ภาพเสื่อมสมรรถภาพทางเพศทำให้วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ตั้งใจว่าจะลด ละ เลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น

ยังพบอีกว่า เมื่อใช้ภาพคำเตือน 85% ร่วมกับซองบุหรี่แบบเรียบ ทำให้วัยรุ่นที่สูบบุหรี่ตั้งใจว่าจะลด ละ เลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น จึงเห็นได้ว่าภาพคำเตือนสุขภาพมีผลต่อความกลัวขนาดภาพมีอิทธิพลเพิ่มความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ และภาพคำเตือนจะมีประสิทธิผลเพิ่มขึ้นเมื่ออยู่บนซองบุหรี่แบบเรียบโดยเฉพาะผู้ที่ยังไม่สูบ

การปรับเปลี่ยนรูปแบบของซองบุหรี่เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดการลดการบริโภคและทำให้เดินทางไปสู่เป้าหมายในการช่วยให้ลดนักสูบลงในที่สุด

# เลิกบุหรี่ด้วยตัวเอง คุณทำได้

- **สร้างแรงจูงใจ** หาแรงบันดาลใจ เช่น ทำเพื่อสุขภาพ เพื่อคนที่คุณรัก หรือประหยัดเงินจากค่าบุหรี่ ส่วนใหญ่แรงบันดาลใจที่ดีที่สุด ก็คือคนที่เรารัก
- **กำหนดเป้าหมาย** เวลาที่ดีที่สุดในการกำหนดว่าจะเลิกบุหรี่ คือ ลงมือเลิกทันที ที่รู้สึกอยากเลิก อย่ารอทำพรุ่งนี้ สัปดาห์หน้า เดือนหน้า ให้ทำทันที
- **ลงมือทำ** หยุดสูบ ทิ้งอุปกรณ์สูบทั้งหมด ตั้งแต่บุหรี่ ไฟแช็ค ไปถึงที่เขี่ยบุหรี่ การไม่มีอุปกรณ์เหล่านี้ จะช่วยย้ำเตือนว่า ได้เวลาเอาจริงแล้ว
- **บอกคนรอบข้าง** ประกาศดังๆ ให้คนใกล้ชิดได้รู้ พวกเขาจะคอยเป็นกำลังใจ คอยเตือนใจ และเกรงใจไม่ชวนคุณสูบบุหรี่ในระหว่างที่กำลังตั้งใจเลิก
- **ห่างกันสักพัก** ไม่ว่าจะเป็นสถานที่ที่เคยสูบบุหรี่ สถานการณ์ที่ทำให้ต้องสูบบุหรี่ เพื่อนที่เคยชวนกันสูบบุหรี่ ลองเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมสักพักจนกว่าจะเข้มแข็ง
- **ทำใจสบายๆ** แค่ไม่สูบบุหรี่ อย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องยาก คิดเสียว่าเป็นการทดสอบตัวเองว่าเข้มแข็งขนาดไหน ถ้ารู้สึกกระวนกระวายให้ลองหากิจกรรมอย่างอื่นทำ เช่น เล่นเกม ออกกำลังกาย
- **ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ** อย่าลังเลที่จะขอความช่วยเหลือ อาทิ Quit Line 1600 สถาบันธัญญารักษ์ และคลินิกเลิกบุหรี่ตามสถานพยาบาลทั่วไป จะทำให้ยิ่งมั่นใจในการเลิกยิ่งขึ้น
- **อย่าท้อถ้าต้อง เริ่มต้นใหม่** ควรให้กำลังใจตัวเองและพยายามท่องดังๆ ไว้เสมอว่า *“ฉันจะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้”* เพื่อตัวเอง เพื่อคนที่คุณรัก

การเลิกบุหรี่สามารถทำได้ด้วยตัวเอง ขอเพียงมีความตั้งใจแน่วแน่ การเลิกบุหรี่ไม่ยากเกินความสามารถ เพราะ ***“เลิกบุหรี่คุณทำได้..ง่ายนิดเดียว แค่หยุดคืบ”*** เปิดใจให้กว้าง จิตใจเข้มแข็ง รับประกันว่าคุณจะได้พบกับชีวิตใหม่อย่างแน่นอน ถ้าคุณเลิกบุหรี่ได้

**แผนควบคุมยาสูบ สสส.** ขับเคลื่อนตามยุทธศาสตร์หลัก *“สานสามพลัง”* มุ่งลดพฤติกรรมการบริโภคยาสูบในประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิงและผู้ที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท การพัฒนาและผลักดันให้เกิดมาตรการทางนโยบายด้านการควบคุมยาสูบที่สำคัญ การพัฒนาให้เกิดมาตรการและสิ่งแวดล้อมเพื่อลดการบริโภคยาสูบและลดอัตราการได้รับควันบุหรี่มือสอง การสนับสนุนให้เกิดการบังคับใช้กฎหมายที่เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ การป้องกันนักสูบหน้าใหม่ในกลุ่มเด็กเยาวชนและผู้หญิง การพัฒนารูปแบบนวัตกรรมในการให้บริการเลิกบุหรี่ และการพัฒนามาตรฐานบริการเลิกบุหรี่ในสถานบริการระดับต่างๆ

ในระยะที่ผ่านมา สสส. และภาคีเครือข่ายร่วมกันผลักดันงานด้านการควบคุมยาสูบด้านต่างๆ อาทิ การประกาศพิมพ์หมายเลข 1600 บนซองบุหรี่ การเพิ่มขนาดภาพคำเตือนบนซองบุหรี่ให้มีขนาดไม่น้อยกว่าร้อยละ 85 ของด้านที่มีพื้นที่มากที่สุดบนซอง การพัฒนาองค์ความรู้และงานวิจัยที่จำเป็นในด้านการควบคุมยาสูบ การจัดตั้งศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติและคลินิกฟ้าใส สำหรับให้บริการเลิกบุหรี่แก่ผู้ติดบุหรี่ที่ต้องการเลิกบุหรี่ การขยายสถานที่ปลอดบุหรี่ไปยังสถานที่สาธารณะต่างๆ อาทิ โรงพยาบาล ศาสนสถาน สวนสาธารณะ ยานพาหนะ สถานีขนส่งสาธารณะ เป็นต้น

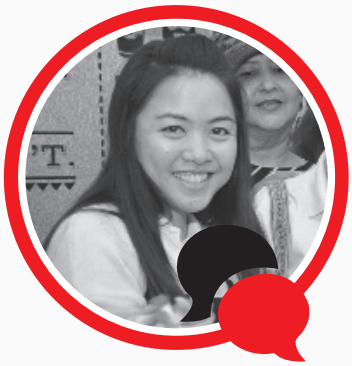
# สุขภาพดีด้วย “โยเกิร์ต สูตรพุงยุบ”

*“YOU ARE WHAT YOU EAT”*
**กินเข้าไปอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น**

**แน่นอนว่า อาหาร เป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาพ การเลือกอาหารที่จะรับประทานเข้าไปก็จะส่งผลดีกับตัวเอง “จดหมายข่าวสร้างสุข” ฉบับนี้ ขอแนะนำเมนูที่คนรักสุขภาพต้องไม่พลาด “โยเกิร์ตสูตรพุงยุบ” ที่ทั้งมีประโยชน์ และสามารถทำได้เองไม่ยาก**

**ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. ได้จัดกิจกรรมเวิร์คช็อปสอนทำโยเกิร์ตสูตรเพื่อสุขภาพ ที่ปราศจากน้ำตาล เชื่อได้อย่างแน่นอนว่าจะได้รับประโยชน์กันเต็มๆ**

***“โยเกิร์ต”*** มีประโยชน์หลายอย่าง เพราะประกอบด้วยโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง มีวิตามิน B2 และ B12 ที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดและบำรุงระบบประสาท สำหรับสูตรลับเฉพาะของ สสส. จะใช้โยเกิร์ตรสธรรมชาติที่ปราศจากน้ำตาล ซึ่งโยเกิร์ตแบบนี้ จะมีรสเปรี้ยวแบบธรรมชาติ ทำให้โยเกิร์ตที่ขายในท้องตลาดต้องเติมน้ำตาลลงไปกลบรสเปรี้ยว ซึ่งบางยี่ห้อพบว่ามีน้ำตาลสูง ถ้าบริโภคมากเกินไปก็จะทำให้ได้รับน้ำตาลมากเกินพอดี



**สูตรยุบพุงนี้ คุณทรายศิรินทร์ ภู่กันมาศกุล** วิทยากร ได้แนะนำให้ใช้น้ำผึ้ง และผลไม้สด เช่น กล้วยหอม แก้วมังกร องุ่น ส้ม สตอเบอร์รี่ ฯลฯ ซึ่งเป็นผลไม้ที่หวานน้อย สูตรนี้รับรองว่าจะไม่ทำให้อ้วนและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ตามสโลแกนที่ว่า ลดพุง ลดโรค และ หวานกำลังดีที่ 4 กรัม

## ส่วนประกอบ

1.เตรียมนมสดจืด จะเป็นนมพาสเจอร์ไรส์ หรือ นมสเตอริไลซ์ก็ได้ ปริมาณ 450 กรัม 2.โยเกิร์ตรสธรรมชาติ *(ไม่ใช้แบบ 0% เพราะจุลินทรีย์จะน้อยเกินไป)* ปริมาณ 75 กรัม

## วิธีการทำ

เริ่มด้วย ตุ๋นนมสดให้ร้อน *(ไม่ต้องเดือด)* และคนนมสดตลอดเวลาที่ตุ๋น เพื่อให้ความร้อนทั่วถึง หลังจากนมสดร้อนได้ที่แล้วก็ตั้งทิ้งไว้ให้เย็นที่อุณหภูมิห้อง ประมาณ 45-60 นาที แล้วนำโยเกิร์ตลงไปคนให้เข้ากับนมสด จนเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

เมื่อคนโยเกิร์ตและนมให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว ก็นำฟิล์มถนอมอาหารมาปิดไว้ และตั้งทิ้งไว้ 8-10 ชม. ที่อุณหภูมิห้อง หลังจากนั้นนำเก็บเข้าตู้เย็นและสามารถรับประทานได้ประมาณ 5 วัน ในการนำออกมาทาน สามารถเติมผลไม้สดรสหวานกำลังดี เช่น กล้วยหอม สตรอเบอรี่ องุ่น กีวี แก้วมังกร ลูกเกด มะเขือเทศสีดา ฯลฯ หรือจะนำโยเกิร์ตมาใส่ในผักสลัดก็อร่อยไม่แพ้กัน

นอกจากจะได้สารอาหารที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การนำไปผสมผัก หรือผลไม้ ช่วยให้รับประทานได้ง่ายขึ้น ได้กากใยอาหาร ซึ่งดีต่อระบบการย่อยอาหาร การใช้สีสันจากผลไม้จะทำให้น่ารับประทานมากขึ้น การทำโยเกิร์ตสูตรน้ำตาลธรรมชาติแบบนี้ สามารถรับประทานได้ทุกคนในครอบครัว

โดยเฉพาะหากครอบครัวไหนเด็กๆ ไม่ชอบทานผัก ผลไม้ ให้ผู้ปกครองทดลองชวนเด็กๆ มาช่วยทำไปด้วยกัน นำผัก ผลไม้ สีจัดๆ อย่างสตอเบอรี่ มะเขือเทศ แครอท กีวี มาให้เด็กตกแต่ง สีสันสวยๆ จะช่วยให้เด็กรู้สึกอยากรับประทานมากขึ้น เมื่อบวกกับรสชาติของโยเกิร์ตที่เปรี้ยวๆ หวานๆ ก็จะทำให้รับประทานผัก ผลไม้ ได้ง่ายขึ้น ถือเป็นการปลูกฝังนิสัยให้ลูกทานผัก ผลไม้ และยังทำให้ได้ใยอาหาร และสารอาหารที่มีประโยชน์อีกด้วย

*ง่ายๆ แบบนี้ วันหยุดลองหาเวลามาช่วยกันคนละไม้ละมือ ลองดู*

**ติดตามกิจกรรมของศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ ได้ที่ www.thaihealthcenter.org**
โทรศัพท์สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 081-731-8270
หรือ line ID : thaihealth_center, @sook

# เตือนแอปฯ หาคู่ ทำติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์!

**“หนองในแท้ หนองในเทียม ซิฟิลิส” เข้าขั้นระบาด ไม่ว่า ชายจริง หญิงแท้ และเพศทางเลือก**

ในห้วง 2 ปี มานี้ มีปรากฏการณ์หนึ่งอย่างที่ นพ.ฮาโรลด์ วีเซนเฟลด์ ผู้อำนวยการด้านการแพทย์ ของเทศมณฑลแอลเลเกย์นีย์ในรัฐเพนซิลเวเนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่าเกิดขึ้นเป็นประจำจนกลายเป็นเรื่องธรรมดาสามัญไปแล้ว

กล่าวคือ เมื่อมีคนไข้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มา แล้วพอแพทย์สอบถามถึงประวัติคู่นอน ผู้ติดเชื้อเหล่านั้น ตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่ทราบข้อมูลของคนที่ตนร่วมหลับนอนมาก่อนหน้านี้เลย เหตุผลเพราะว่า คนไข้เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ใช้แอปพลิเคชั่นช่วยหาคู่ ซึ่งโดยมากแล้วมักไม่มีใครให้ข้อมูลส่วนตัวกัน อีกทั้งยังเป็นการใช้เทคโนโลยีสื่อสารสมัยใหม่เพื่อการหาคู่นอนเพียงชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น

โดยแอปพลิเคชั่น ซึ่งเป็นที่นิยมในหมู่นักรักที่ลงท้ายด้วยการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในปัจจุบัน ได้แก่ ทินเดอร์ โอเคคิวปิด และกรายเดอร์ ซึ่งผู้ใช้เพียงแค่โพสต์รูปถ่ายของตัวเองลงไป ให้ใครก็ได้ที่สนใจเลือกและทักทายพูดคุยกันเข้ามา ทำให้ตอนนี้เมื่อใครไปพบแพทย์ด้านสูตินารีเวช หรือแพทย์สาขาเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในสหรัฐอเมริกา แพทย์มักซักถามประวัติว่า *“คุณใช้แอปพลิเคชั่นหาคู่อยู่บ้างไหมตอนนี้ ?”* ทั้งนี้เพื่อจะได้ประเมินความเสี่ยงของคนไข้ ก่อนให้การตรวจวินิจฉัยโรคต่อไป

*“พวกเราในฐานะนักวิจัยด้านโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก ที่สมัยนี้แอปพลิเคชั่นหาคู่ได้รับความนิยมอย่างสูง เหตุผลก็เพราะว่าแอปพลิเคชั่นเหล่านี้นี่เองที่เป็นช่องทางส่งเสริมให้คนจำนวนมากมีเพศสัมพันธ์กับคนแปลกหน้ากันมากขึ้น”* นพ.วีเซนเฟลด์ กล่าวแสดงความห่วงใยถึงสถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พุ่งสูงขึ้นและมีความเชื่อมโยงกับความนิยมในแอปพลิเคชั่นหาคู่ต่างๆ นานา

ทั้งนี้ เฉพาะในเทศมณฑลแอลเลเกย์นีย์ ในรัฐเพนซิลเวเนียนั้น พบว่า ระหว่างปี ค.ศ.2006 ถึง ค.ศ.2014 จำนวนผู้ติดเชื้อโรคหนองในแท้เพิ่มสูงขึ้น 28% ผู้ติดเชื้อหนองในเทียม เพิ่มขึ้น 35% และที่น่าตกใจเป็นอย่างยิ่งคือ อัตราการติดเชื้อซิฟิลิส ที่พบว่าเพิ่มขึ้นถึง 150% นับตั้งแต่ปี ค.ศ.2009 จนถึงปัจจุบัน ซึ่งเรื่องนี้ถือเป็นปัญหาใหญ่มาก ถึงขนาดที่ว่า นพ.วีเซนเฟลด์ บอกว่า แพทย์ผู้เกี่ยวข้องเองต้องหันมาถือเป็นแนวปฏิบัติมาตรฐานเลยว่า ให้ถามคนไข้ทุกคนว่า ปัจจุบันคุณใช้แอปพลิเคชั่นหาคู่อยู่หรือเปล่า

*“อัตราการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เพิ่มสูงขึ้นมาก โดยเฉพาะซิฟิลิส ทำให้ขณะนี้ทั่วสหรัฐฯ แพทย์ถือว่า อยู่ในช่วงของการระบาดของโรคแล้ว”* นพ.วีเซนเฟลด์ กล่าว *“แพทย์ต่างพยายามหาเหตุผลว่าทำไมคนสมัยนี้ถึงได้ไม่ค่อยจะรู้สึกกลัวการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์กันเหมือนแต่ก่อน หรือจะเป็นเพราะว่าปัจจุบันผู้คนไม่ค่อยเห็นผู้ติดเชื้ออย่างโรคเอดส์ ล้มหายตายจากกันไปเหมือนเมื่อก่อนแล้ว ?”*

ลอเรน โรบินสัน ผู้ช่วยเลขาธิการ ด้านการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค กรมอนามัย ของรัฐเพนซิลเวเนีย วิเคราะห์ว่า ความตระหนักถึงความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย อันเป็นผลจากข่าวกรณีการติดเชื้อของคนสำคัญๆ ในสังคมสหรัฐฯ ในยุคก่อน อย่างเช่น นักบาสเก็ตบอล เอ็นบีเอ เมจิก จอนห์สัน นั้นเป็นเรื่องที่คนยุคใหม่ไม่ได้รับรู้และรับเอามาเป็นบทเรียนในการดำเนินชีวิตอย่างระมัดระวังอย่างที่คนยุคโรคเอดส์เป็นที่รู้จักใหม่ๆ เป็นกันแล้ว

ด้วยสถิติการเพิ่มสูงขึ้นของจำนวนผู้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างซิฟิลิส หนองในแท้ และหนองในเทียม ในช่วงสัก 10 ปี มานี้ หน่วยงานสาธารณสุขที่เกี่ยวข้องทั่วสหรัฐฯ จึงกำลังหันมาสนใจทำการศึกษาอย่างจริงจังเกี่ยวกับความเชื่อมโยงกันระหว่างอัตราการติดเชื้อที่เพิ่มขึ้นกับความนิยมในตัวแอปพลิเคชั่นใช้หาคู่ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่าสองอย่างนี้มีความสอดคล้องกัน

เมื่อปีที่แล้วนี้เอง เจ้าหน้าที่สาธารณสุขในรัฐโรดไอแลนด์ และรัฐยูท่าห์ ถึงกับออกมาเตือนอย่างเป็นทางการแล้วว่า สาธารณสุขมีเหตุให้เชื่อได้ว่า แอปพลิชั่นหาคู่นั้น กำลังเป็นตัวการที่ทำให้อัตราการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มสูงขึ้นเป็นอย่างมาก ขณะที่มูลนิธิเพื่อโรคเอดส์ และบริการสาธารณสุข ในลอสแองเจลีส ถึงกับขึ้นแผ่นป้ายโฆษณาขนาดใหญ่ระบุว่า ขณะนี้อัตราการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กำลังเพิ่มสูงขึ้นมากและสาเหตุหลักน่าจะมาจากการใช้แอปพลิเคชั่นหาคู่กัน

ทั้งนี้ไม่เพียงแต่ในสหรัฐฯ ประเทศเดียวเท่านั้นที่มีคำเตือนในแนวนี้ออกมา สมาคมสาธารณสุขแห่งชาติของประเทศอังกฤษ ก็ได้ออกประกาศในลักษณะนี้ด้วยเช่นกัน ซึ่งเมื่อกระแสกดดันไปลงที่ด้านมืดของแอปพลิเคชั่นหาคู่ บริษัทผู้พัฒนาแอปพลิเคชั่นเหล่านี้อาทิ ผู้พัฒนาแอปพลิเคชั่นหาคู่ ทินเดอร์ ตัดสินใจใส่ลิงค์ค้นหาบริการคลินิกโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไว้ในตัวแอปพลิเคชั่นเพื่อให้ผู้ใช้เกิดความสะดวกในการค้นหาบริการ ตรวจและรักษาโรคประเภทนี้ นับตั้งแต่เดือนมกราคม ปีนี้เป็นต้นมา

ด้านผู้พัฒนาแอปพลิเคชั่น กรายเดอร์ พบว่าได้โพสต์ข้อมูลเกี่ยวกับหลักปฏิบัติในการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัยไว้ในบล็อกของตัวเองแล้ว

*“ขณะนี้เรากำลังหาทางใช้แอปพลิเคชั่นทางสังคมให้เกิดผลด้านดีให้ได้ด้วย กล่าวคือเราต้องการใช้สื่อเหล่านี้ให้เกิดผลในทางช่วยเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ให้ถึงกลุ่มเป้าหมายด้วยอีกทางหนึ่ง”* พญ.โรบินสัน กล่าว

ข้อมูลเป็นเรื่องสำคัญมาก และบริษัทผู้พัฒนาแอปฯ หาคู่ ควรร่วมเป็นส่วนสำคัญในความพยายามต่อสู้กับการระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นี้ด้วย

## สูบบุหรี่ ทำจุลินทรีย์ดีในช่องปากเสียสมดุล เสี่ยงมะเร็งลำไส้

นักวิจัยจากศูนย์การแพทย์แห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก วิจัยพบว่าคนสูบบุหรี่และคนไม่สูบนั้น มีจำนวนจุลินทรีย์ชนิดต่างๆ ในปากในปริมาณที่แตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด โดยพบว่าในคนที่สูบบุหรี่นั้น จะมีแบคทีเรียประมาณ 150 ชนิด ซึ่งสูงมากกว่าคนทั่วไป ขณะที่ระดับแบคทีเรียอีก ราว 70 ชนิดจะต่ำกว่าคนทั่วไป

ยกตัวอย่าง เช่น โปรทีโอแบคทีเรีย ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการย่อยสลายสารเคมีที่เป็นพิษที่มักรับเข้าสู่ปากจากการสูบบุหรี่ พบว่าในช่องปากของคนที่สูบบุหรี่ แบคทีเรียชนิดนี้มีปริมาณคิดเป็นเพียง 4.6% ของแบคทีเรียทั้งหมดในปาก ขณะที่คนไม่สูบบุหรี่จะมีแบคทีเรียชนิดนี้คิดเป็น 11.7% ของแบคทีเรียทั้งหมดในช่องปาก

ในทางกลับกันในปากของคนที่สูบบุหรี่ พบว่า จะมีสายพันธุ์ของเชื้อสเต็ปโตคอคคัสมากกว่าในปากคนไม่สูบบุหรี่ถึง 10% โดยเชื้อสเต็ปโตคอคคัสนี้ เป็นที่ทราบดีว่าเป็นตัวเร่งให้เกิดฟันผุ นอกจากนี้ เมื่อเร็วๆ นี้เริ่มมีผู้ทำวิจัยโดยมุ่งเน้นพิสูจน์ความเชื่อมโยงกันระหว่างการสูญเสียความสมดุลของแบคทีเรียในช่องปาก กับการเกิดโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องบางกลุ่ม เช่น โรคทางเดินอาหารอักเสบโครห์น และมะเร็งทางเดินอาหารและลำไส้

อย่างไรก็ดี นับเป็นข่าวดีสำหรับผู้ที่ตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ได้แล้วหรือกำลังจะเลิกอยู่ เมื่อผลการวิจัยล่าสุดจากทีมมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก บอกไว้ว่า คนที่เลิกสูบบุหรี่แล้วและไม่กลับมาสูบอีกเลยในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา พบว่าความสมดุลของเชื้อแบคทีเรียในปากกลับฟื้นฟูสู่สภาพเดิมได้ใกล้เคียงกับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่มาเลย

## แคลิฟอร์เนีย ผ่านแก้กฎหมาย อายุขั้นต่ำสูบบุหรี่เป็น 21 ปี

ในที่สุดรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกาก็ลงคะแนนเสียงเห็นชอบให้ผ่านร่างแก้ไขกฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบให้กำหนดอายุขั้นต่ำของผู้สามารถสูบและซื้อบุหรี่ได้เป็น 21 ปี จากเดิม 18 ปี ทั้งนี้ นับเป็นหนึ่งในแพ็คเกจแก้ไขกฎหมายเพื่อต่อสู้กับปัญหาบุหรี่ให้มีประสิทธิภาพมากกว่าเดิม

โดยหลังจากร่างกฎหมายอายุขั้นต่ำผู้สูบบุหรี่ได้ผ่านความเห็นชอบเรียบร้อยแล้ว รัฐแคลิฟอร์เนียได้กลายมาเป็นรัฐแห่งที่ 2 ของสหรัฐฯ ที่ขยับขึ้นอายุขั้นต่ำผู้ที่สามารถสูบบุหรี่ได้เป็น 21 ปี ในลักษณะทั่วทั้งรัฐ ทั้งนี้ รัฐแรกที่ขยับขึ้นไปก่อนหน้าแล้ว คือ รัฐฮาวาย ส่วนเมืองที่ได้ขยับขึ้นอายุขั้นต่ำผู้สามารถสูบและซื้อบุหรี่ได้เป็น 21 ปี เป็นรายเมืองนั้น มีกว่า 100 เมืองแล้ว

ยกตัวอย่าง เช่น นิวยอร์ก และ บอสตัน สำหรับรัฐแคลิฟอร์เนียนั้น กว่าที่จะผ่านร่างแก้กฎหมายได้ก็ไม่ใช่เรื่องง่ายเหมือนกัน เพราะมีรายงานว่า นักล็อบบี้ที่เคลื่อนไหว ล็อบบี้ให้ล้มร่างกฎหมายก็ทำงานกันอย่างหนักตามใบสั่งของบริษัทบุหรี่ แต่ท้ายที่สุดแล้วก็ไม่สำเร็จ โดยสมาชิกวุฒิสภาเล็งเห็นแล้วว่าหากมีการขยับขึ้นอายุขั้นต่ำผู้สูบบุหรี่ จะสามารถช่วยรัฐประหยัดงบประมาณด้านการรักษาพยาบาลได้ปีละหลายล้านเหรียญสหรัฐฯ

อีกทั้ง จะช่วยลดอัตราการตายก่อนวัยอันสมควรด้วยสาเหตุจากโรคที่มากับการสูบบุหรี่ได้ปีละ ไม่น้อยกว่า 223,000 รายทั่วทั้งรัฐ และหลังจากรัฐแคลิฟอร์เนียได้ขยับขึ้นอายุขั้นต่ำสูบบุหรี่ได้สำเร็จแล้ว นครชิคาโก ก็ออกมาประกาศทันทีว่าจะดำเนินรอยตามรัฐแคลิฟอร์เนียในเร็วๆ นี้

## ช็อก! การบินมะกัน จับนักบินเมาแล้วขับเครื่องบินได้ปีละ 11 คน

แม้ว่าข่าวนักบินถูกตรวจพบว่า มีแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินกำหนดขณะปฏิบัติหน้าที่ จะไม่ใช่เรื่องที่พบเป็นประจำ แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่ไม่เคยพบเลย จนเป็นเรื่องไม่คาดฝันเมื่อตรวจเจอ เห็นได้จากข่าวที่มีออกมาให้เห็นเป็นระยะๆ ซึ่งผู้โดยสารเองย่อมเกิดความกังขาว่า ตกลงแล้วเราสามารถเชื่อใจนักบินที่ทำหน้าที่รับผิดชอบชีวิตคนหลายร้อยคนที่ร่วมเที่ยวบินกันไปได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใด

กระแสความกังวลใจในเรื่องนี้เกิดขึ้นอีกครั้งหลัง มีข่าวกรณีนักบินเมาโดนจับได้กรณีล่าสุดในเมืองดีทรอยต์ รัฐมิชิแกน สหรัฐอเมริกา เมื่อเดือนเมษายน ทำให้สำนักงานบริการการบินกลางของสหรัฐฯ เปิดเผยข้อมูลออกมาว่า โดยเฉลี่ยแล้วแต่ละปีๆ จะมีกรณีนักบินถูกตรวจพบว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์เกิน ขณะทำหน้าที่หรือก่อนปฏิบัติหน้าที่ราว 11 กรณี

คิดง่ายๆ ก็เกือบจะทุกเดือน ทั้งนี้ การตรวจพบเกือบทั้งหมด (96%) เป็นการสุ่มตรวจเท่านั้น ส่วนกรณีนักบินเมาขณะปฏิบัติหน้าที่ที่รัฐมิชิแกนนั้น รายงานข่าวแจ้งว่า เป็นผู้ช่วยนักบินชายวัย 50 ปี ของสายการบินอเมริกันแอร์ไลน์ที่ถูกตรวจพบว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดสูงเป็น 2 เท่าของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดที่ห้ามไว้

นักบินรายนี้ ถูกจับตรวจแอลกอฮอล์หลังจากที่เกิดปัญหาบางประการเกี่ยวกับเก้าอี้ในห้องนักบิน ซึ่งเกิดขึ้นก่อนที่จะต้องนำเครื่องขึ้นบิน ทั้งนี้ ตามรายงานระบุว่า นักบินผู้ช่วยคนดังกล่าวเป็นเหตุให้ต้องยกเลิกเที่ยวบินกระทันหัน และเจ้าตัวก็ถูกตำรวจจับเป่าแอลกอฮอล์ทันที ก่อนนำไปตรวจร่างกายหาปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดโดยละเอียด และก็ได้ผลตามที่ว่ามานี้

## น่าห่วง นักเรียนแพทย์เสี่ยงติดเหล้าสูงกว่าปกติ 2 เท่า เพราะเครียด

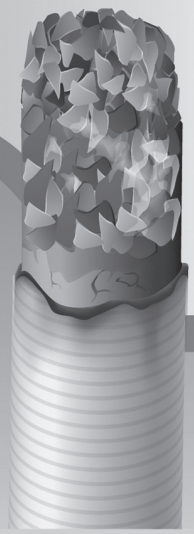
ผลการวิจัยล่าสุดจากทีมวิจัยมาโยคลินิก ทำให้เกิดกระแสวิตกเกี่ยวกับอนาคตแพทย์ในประเทศสหรัฐฯ ขึ้นมา เมื่อผลการวิจัยที่ทำกับนักศึกษาแพทย์ทั่วสหรัฐฯ จำนวน 12,500 คน พบว่า นักเรียนแพทย์ โดยเฉพาะคนที่ยังโสด และมีภาระหนี้สินจากค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียนสูง มีความเสี่ยงในการติดการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าปกติถึง 2 เท่าตัว

ทั้งนี้ พบสัญญาณของการติดแอลกอฮอล์ในหมู่นักเรียนแพทย์ที่มีปัญหานั้น จะเริ่มสังเกตุได้จากการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่สูงขึ้นกว่าเดิม หรือดื่มถี่ขึ้นกว่าแต่ก่อน ซึ่งสาเหตุที่วิเคราะห์ได้พบว่า เป็นเรื่องของความเหนื่อยล้าทางจิตใจ อันมีสาเหตุมาจากภาระในการเรียนและภาระค่าใช้จ่ายที่ต้องกู้หนี้ยืมสินมาจ่ายค่าเล่าเรียนในสาขาแพทย์ที่ต้องใช้เงินทุนสูงมากสาขาหนึ่ง

นอกจากนี้แล้ว นักวิจัย ยังพบอีกด้วยว่า ปัจจัยเรื่องวัยและสถานภาพสมรส ก็มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเช่นกัน เนื่องจากพบว่า นักเรียนแพทย์ที่ยิ่งอายุน้อยกว่า และยังไม่มีครอบครัว มักจะมีแนวโน้มในการดื่มมากกว่า จนเป็นปัญหาในอัตราที่สูงกว่าคนที่เรียนแพทย์เมื่ออายุมากกว่า หรือคนที่มีครอบครัวแล้ว

จากผลการวิจัยนี้ ทีมผู้วิจัยได้ให้คำแนะนำแก่โรงเรียนแพทย์ทั้งหลายว่า ควรเร่งให้ความช่วยเหลือนักเรียนแพทย์หาทางผ่อนคลายความเครียด อีกทั้งควรจัดให้นักเรียนแพทย์ที่มีแนวโน้มจะมีปัญหาทางความเครียดให้สามารถเข้าถึงบริการปรึกษาและรักษาโดยผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตได้โดยสะดวกกว่าเดิม

# ขยายฉลากคำเตือนบนซองบุหรี่ ช่วยชีวิตคนไทยได้จริง



**บุหรี่คร่าชีวิตคนไทย 50,737 คน/ปี**
= สูญเสียมูลค่าทางเศรษฐศาสตร์ 74,884 ล้านบาท/ปี (0.78% ของGDP)

## ฉลากคำเตือนสุขภาพบนซองบุหรี่ ทำไมจึงสำคัญ?

| เป็นส่วนที่บอกข้อมูล | เป็นช่องทาง | ภาพคำเตือนช่วย | พกพาซองบุหรี่ไปพร้อม |
|---|---|---|---|
| **ความเสี่ยง**ที่นำไปสู่การเสียชีวิต | **พบเห็นง่าย**ที่สุด | **เพิ่มแรงจูงใจ**ให้เลิกสูบ | **รูปที่แสดงอันตราย** |

## ผลวิจัยปี พ.ศ.2547-2548 พบว่าเมื่อเปลี่ยนภาพคำเตือนสุขภาพเป็น 4 สี บนซองบุหรี่

**กลุ่มตั้งใจเลิกสูบบุหรี่**

{ เพิ่มขึ้นจาก 44.6% เป็น 58.2% }

**กลุ่มพยายามเลิกสูบแต่กลับไปสูบใหม่**

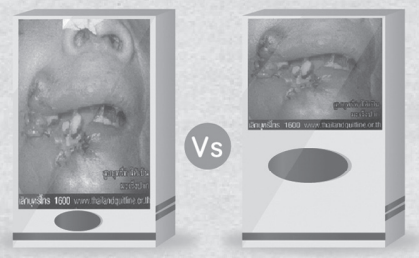
{ ลดลงจาก 20% เป็น 5.9% }

* โครงการศึกษาประสิทธิผลของฉลากคำเตือนเรื่องสุขภาพบนซองบุหรี่ของกลุ่มลูกจ้างพนักงานในประเทศไทย ปีพ.ศ. 2547-2548

## คำตอบเผยชัด โดยงานวิจัย*

นำทีมทดลองและวิจัยจากคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ทดลองในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา **อายุ 13-18 ปี จำนวน 720 คน** (คะแนนเต็ม=10)

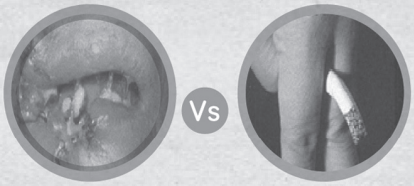
ขนาดภาพ 85% | ขนาดภาพ 55%



### ขนาดภาพคำเตือน 85%

| ค่าเฉลี่ยมั่นใจไม่สูบของกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น | ค่าเฉลี่ยลดละเลิกของกลุ่มที่สูบบุหรี่ |
|---|---|
| 9.13 > 8.68 | ไม่แตกต่างกัน |

ภาพมะเร็งช่องปาก | ภาพ sexเสื่อม



### รูปมะเร็งช่องปาก

| ค่าเฉลี่ยมั่นใจไม่สูบของกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น | ค่าเฉลี่ยมั่นใจลดละเลิกของกลุ่มที่สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น |
|---|---|
| 7.28 > 6.27 | 6.37 > 4.96 |

ซองแบบปกติ | ซองแบบเรียบ

### ลักษณะซองแบบปกติ

| ค่าเฉลี่ยมั่นใจไม่สูบของกลุ่มที่ไม่สูบบุหรี่ | ค่าเฉลี่ยมั่นใจลดละเลิกของกลุ่มที่สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น |
|---|---|
| ไม่แตกต่างกัน | 6.37 > 4.96 |

## ช่วยชีวิตคนไทยจากบุหรี่ ด้วยขนาดภาพคำเตือน 85% บนซองแบบเรียบ

* โครงการ "ศึกษาประสิทธิผลของปัจจัยทดลอง 3 ปัจจัย ได้แก่ การขยายขนาดรูปภาพ 85% ชนิดรูปภาพฉลากคำเตือนเรื่องสุขภาพ และซองบุหรี่แบบเรียบ ที่มีผลต่อพฤติกรรมสนองตอบในการบริโภคบุหรี่ของวัยรุ่นไทยในปี พ.ศ. 2558"

# บุหรี่เป็นสาเหตุ อันดับ 1 ของการป่วย และตาย ก่อนเวลา

ครึ่งของผู้ที่เลิกบุหรี่ไม่ได้ จะป่วย และเสียชีวิต ก่อนวัยอันควร จากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

ขณะนี้ มีคนไทยป่วยจากการสูบบุหรี่ 1,500,000 คน

ผู้ป่วยจากการสูบบุหรี่ ต้องทนทุกข์ทรมาน เป็นภาระต่อครอบครัว และระบบบริการของโรงพยาบาล

แต่ละปี มีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่มากกว่า 50,000 คน

30% หรือ 15,000 คน เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี

## เด็กไทยติดบุหรี่เพิ่มปีละ 200,000 คน

50% ติดก่อนอายุ 18 ปี

10 เท่า มีความเสี่ยงที่จะติดยาเสพติดอื่นมากกว่าเยาวชนทั่วไป

70% ติดไปตลอดชีวิต

30% ติดนานกว่า 20 ปี ก่อนจะเลิกได้

## บริษัทบุหรี่ล้วงเงินจากเด็กไทยปีละเกือบ 2,000 ล้านบาท

เด็กไทยติดบุหรี่แล้ว 400,000 คน

เด็กไทยอายุ 15-18 ปี สูบบุหรี่ 400,000 คน (ข้อมูลปี 2554)

เดือนละ 368 บาท

แต่ละคนใช้เงินซื้อบุหรี่เฉลี่ยเดือนละ 368 บาท

1,800 ล้านบาทต่อปี

รวมเงินที่เด็กไทยใช้ซื้อบุหรี่ทั้งหมดสูงถึง 1,800 ล้านบาทต่อปี

ร้อยละ 90

เกือบร้อยละ 90 ของเด็กไทยอายุระหว่าง 15-17 ปี ซื้อบุหรี่ที่แบ่งขายเป็นรายมวน

เรา สนับสนุน ร่าง พ.ร.บ. ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ

สนับสนุน พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ เพื่อปกป้องเด็กและเยาวชนไทย

# แบ่งเวลา “เรียน-ทำงาน”

## *“ดูแลตัวเอง”* สไตล์ *“ไฮด์”* ศรุญสธร

หนุ่มหน้าใส **ไฮด์ ศรุญสธร ธนวัชรวัฒน์** คาราวัยรุ่นที่น่าจับตามอง นักแสดงที่กำลังมีผลงานละครทางไทยทีวีสีช่อง 3 เช่น ละครเรื่องน้องใหม่ร้ายบริสุทธิ์, บ้านนี้หัวใจมีฝัน, ร้ายรักพยัคฆ์กังฟู และผลงานบันเทิงอื่นๆ อีกมากมาย

**เรียนไปด้วย ต้องทำงานไปด้วยแบบนี้จะแบ่งเวลาอย่างไรให้ลงตัว และจะมีเคล็ดลับดีๆ ในการดูแลตัวเองอย่างไรให้หน้าใสแบบนี้ วันนี้ “ไฮด์” จะมาเผยเคล็ดลับให้ทราบกันค่ะ**

ไฮด์ เปิดเผยเคล็ดไม่ลับว่า ทุกวันนี้จะต้องเรียนไปด้วยทำงานไปด้วย แต่แบ่งเวลาให้ลงตัวโดยการทำตารางการทำงานและการเรียนไม่ให้มีผลเสีย ซึ่งสามารถทำได้ง่ายๆ โดยการวางแผนให้รอบคอบ ไม่ให้ตารางงานกับเรียนชนกัน และไม่ทำงานมากเกินไปจนไม่มีเวลาพักผ่อนหรือทบทวนบทเรียนเลย

ไฮด์ บอกอีกว่า นอกจากการเรียนและการทำงานที่เป็นสิ่งที่สำคัญแล้ว การดูแลตัวเอง ก็ต้องไม่ละเลยเช่นกัน *“ผมพยายามกินอาหารในแต่ละวันให้ครบ 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน เย็น และกินให้ครบทั้ง 5 หมู่ และทุกมื้อก็ต้องมีผักเป็นส่วนประกอบ และมีผลไม้ควบคู่ไปด้วย ที่สำคัญต้องกินอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ เพื่อป้องกันท้องร่วงด้วย เพราะช่วงนี้อากาศร้อนมาก อาหารก็เสียง่ายด้วย จะกินอะไรก็ต้องระวังให้ดีด้วยครับ”*

ไฮด์ เสริมว่า ถึงจะยุ่งทั้งเรื่องงานและเรื่องเรียนแต่ก็หาเวลาออกกำลังกายทุกครั้งที่มีโอกาส ไม่ว่าจะหลังเลิกเรียนที่มหาวิทยาลัย หรือเสร็จสิ้นจากการถ่ายละคร ปกติจะไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะใกล้บ้านด้วยการจ๊อกกิ้ง หรือไม่ก็ยกน้ำหนักอยู่ที่บ้านบ้าง ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30นาที

*“การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นสิ่งที่ดีครับ แต่การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน ทุกวันนี้ คนส่วนใหญ่ใช้เวลาในแต่ละวันไปกับการเรียน การทำงาน หรือการทำกิจกรรมต่างๆ จนลืมการพักผ่อนที่เพียงพอ และมักไม่คำนึงถึงความสำคัญของการนอนหลับ ดังนั้น เราควรนอนหลับให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ตื่นนอนมาพร้อมกับความสดชื่นและมีพลังที่จะทำงานในวันนั้นๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ”* น้องไฮด์ บอกทิ้งท้าย

## สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาลับสมองกับปริศนาค้นหาคำ ในตารางจะมีชื่อประเทศในทวีปเอเชียซ่อนอยู่ 14 คำในตารางตัวอักษร พร้อมแล้วก็ไปหาชื่อประเทศต่างๆ ด้วยกันเลย

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

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| CHINA | HONGKONG | INDIA | INDONESIA | IRAN | ISRAEL | SOUTHKOREA |
| JAPAN | MALAYSIA | RUSSIA | SAUDIARABIA | SINGAPORE | THAILAND | TURKEY |

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่ **“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”** หรือที่ **editor@thaihealth.or.th**
*ก่อนวันที่ 10 มิถุนายน 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 20 ท่าน*
*รับไปเลย “ชุดเครื่องเขียน” จาก สสส.*

**ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่**
ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th**

# ต้องมีแม่อีกกี่คน ที่เสียลูกให้กับ...บุหรี่

เลิกบุหรี่ โทรฟรี 1600

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่

สสส