

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 12
ฉบับที่ 178
สิงหาคม 2559



โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

- ๖ เรียนรู้สร้างโอกาสทอง คู่กับลูกเรื่องเพศ
- ๖ พารู้จัก เครือข่ายนักสร้างสุขภาวะ
- ๖ อ.ณรงค์ นักวิ่งผู้สร้างความสุข

แจก
ฟรี!



ศิลปินอาชีพประทีปทองของปวงราชกุมารี
"แม่แห่งชาติ" ชนแซ่ซ้องก้องธานีินทร์
เฉลิม พระเกียรติเกริกสกลมงคลสมัย
เจ็ดรอบ พระชนมพรรษาองค์ราชินี

นำทางชาติสืบสานทุกงานศิลป์
ไทยทั่วถิ่นจงรักเกิดภักดี
ฉลอง ชัยทุนประณตบาศรี
น้อมชีวีขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 12 ฉบับที่ 178 สิงหาคม 2559

สร้างสุข[😊]

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ	4
โอกาสทองคุยเรื่องเพศ	
สุขสร้างได้	10
สร้างโลกแห่งสุขภาวะ เครือข่ายนักสร้างเสริมสุขภาวะ	
คนสร้างสุข	14
ความสุขไม่ได้อยู่แค่เส้นชัย	
สุขรอบบ้าน	16
ใครว่าตั้งท้องออกกำลังกายไม่ได้	
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนดังสุขภาพดี	22
สร้างสุขภาพดีเรื่องง่ายๆ ใครก็ทำได้	
สุขลับสมอง	23
ชวนทำแบบประเมินความรู้เรื่องเพศ	

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนสิงหาคมนี้อยู่ในช่วงระหว่างการเข้าพรรษา 3 เดือน ถือเป็นโอกาสที่พวกเราชาวพุทธจะได้ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดี รักษาศีล 5 โดย สสส. ได้เชิญชวนทุกท่าน ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และที่สำคัญคือได้โอกาส “พักตับ” ไปด้วยกัน ซึ่งเราหวังว่าสิ่งดีๆ จาก 3 เดือนนี้จะทำให้คุณอยากลด ละ เลิกต่อเนื่องไปอีกนานๆ หรือตลอดไป ในที่สุด รวมทั้งเดือนนี้ก็ยังเป็นเดือนแห่ง “วันแม่แห่งชาติ” ที่เป็นวาระที่หลายๆ คนใช้ในการตั้งใจทำสิ่งดีๆ อุทิศเพื่อแม่อีกด้วย แม้เป็นปณิธานบุคคลที่สำคัญที่สุดของคุณก็เป็นเสาสุภาพะของครอบครัว ความรักของแม่เป็นพลังบวกมหาศาลของสังคม

สำหรับจดหมายฉบับนี้ อยากขอพูดถึงเรื่อง “สุขภาวะทางเพศ” ซึ่งเป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์การทำงานที่ สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่ายทุกภาคส่วนพยายามส่งเสริมและผลักดันให้เยาวชนไทย รวมถึงพ่อแม่ผู้ปกครองและครู มีความรู้ความเข้าใจ ตลอดจนจนการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสมลดทอนความขัดแย้งหรือการกดขี่ ก่อให้เกิดครอบครัวและสังคมสุขภาวะ

ในหลายๆ ประเด็นของสุขภาวะทางเพศ หนึ่งในปัญหาสำคัญคือ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในสภาวะที่ขาดความพร้อม อันเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาการมีประชากรคุณภาพ ปัจจุบันประเทศไทยนั้น เผชิญกับปัญหา “เกิดน้อย ด้อยคุณภาพ” กล่าวคือ ประเทศเรามีอัตราการเกิดลดลง แต่การเกิดของเรานั้น เป็นการเกิดในกลุ่มประชากรที่ยังไม่พร้อมจำนวนมาก โดยเฉพาะกลุ่มแม่วัยรุ่น

แต่ละวันมีทารกเกิดใหม่จากแม่วัยรุ่นจำนวนมาก การสำรวจของกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติร่วมกับคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ประมาณการในปี 2555 ว่า มีจำนวนถึง 130,000 คน โดย 15,000 คนมีการคลอดลูกซ้ำ และในจำนวนนี้มี 880 คนที่คลอดลูกซ้ำเป็นท้องที่สามทั้งที่ยังไม่พ้นวัยรุ่น ลองนึกภาพตามถึงเด็กอายุ 15-19 ปี ประสบการณ์ในชีวิตยังน้อย ความสมบูรณ์ของร่างกายก็ยังไม่เต็มที่ ทำให้เกิดความเสี่ยงต่างๆ ตามมา ทั้งสุขภาพ และพัฒนาการจิตใจของเด็ก สิ่งที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือการเกิดวงจรแบบนี้ต่อไปไม่จบสิ้น

การแก้ปัญหาแม่วัยรุ่น จึงต้องเริ่มจากการพูดคุยกัน ทำความเข้าใจเรื่องเพศให้ชัดๆ เพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น ซึ่งพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ถือเป็นคนสำคัญที่สุด ที่จะต้องรับหน้าที่ ทักทายการสื่อสารระหว่างกันเรื่องเพศ เป็นสิ่งจำเป็นที่พ่อและแม่ต้องเรียนรู้ ถ้าวันหนึ่งลูกถามเรื่องเพศจะตอบอย่างไร หรือหากลูกไม่ถามจะต้องหาจังหวะการพูดคุยอย่างไร สิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่เรียนรู้ได้ และ สสส. ก็มีการทำงานเพื่อสร้างทักษะเหล่านี้ขึ้น ซึ่งทุกครอบครัวสามารถเรียนรู้ไปกันได้ และภาคีเครือข่ายได้ อย่างไรก็ตาม ปัญหาใหญ่ๆ นี้ ไม่อาจอยู่เพียงความรับผิดชอบของรายครอบครัวได้ ระบบต่างๆ ในสังคม อาทิ ระบบการศึกษา ระบบแรงงาน ระบบสาธารณสุข ระบบการบริหารท้องถิ่น ต้องพัฒนากลไกสนับสนุนเข้ามาช่วยดูแลส่งเสริม ซึ่ง สสส. เองได้ร่วมสนับสนุนภาคนโยบายของรัฐ และได้ประสานการ



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์
ผู้จัดการ สสส.

พัฒนาต้นแบบการดูแลนำร่องในพื้นที่ 20 จังหวัดที่จะได้สรุปบทเรียนและขยายผลต่อไปในอนาคตอันใกล้

นอกจากนี้ ในช่วงเดือนที่ผ่านมาภารกิจงานของ สสส. ยังได้ร่วมกับประเทศภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือระหว่าง สสส. กับ องค์การอนามัยโลกสำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (World Health Organization, South-East Asia Region Office : WHO-SEARO) ในการสร้างความเข้มแข็งด้านงานสร้างเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประเทศในภูมิภาคนี้ในระหว่างปี 2558-2560 โดยได้จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมี 6 ประเทศในภูมิภาคเข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย เมียนมา อินโดนีเซีย ราชอาณาจักรกัมพูชา ราชอาณาจักรภูฏาน สาธารณรัฐมัลดีฟส์ และศรีลังกา และผู้บริหารองค์การส่งเสริมสุขภาพของ สิงคโปร์ ออสเตรเลีย และเกาหลีใต้ ร่วมเป็นวิทยากร ซึ่งบทเรียนการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. ในประเทศไทยได้รับการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่ภูมิภาคเพื่อการพัฒนาสุขภาพประชากรต่อไป

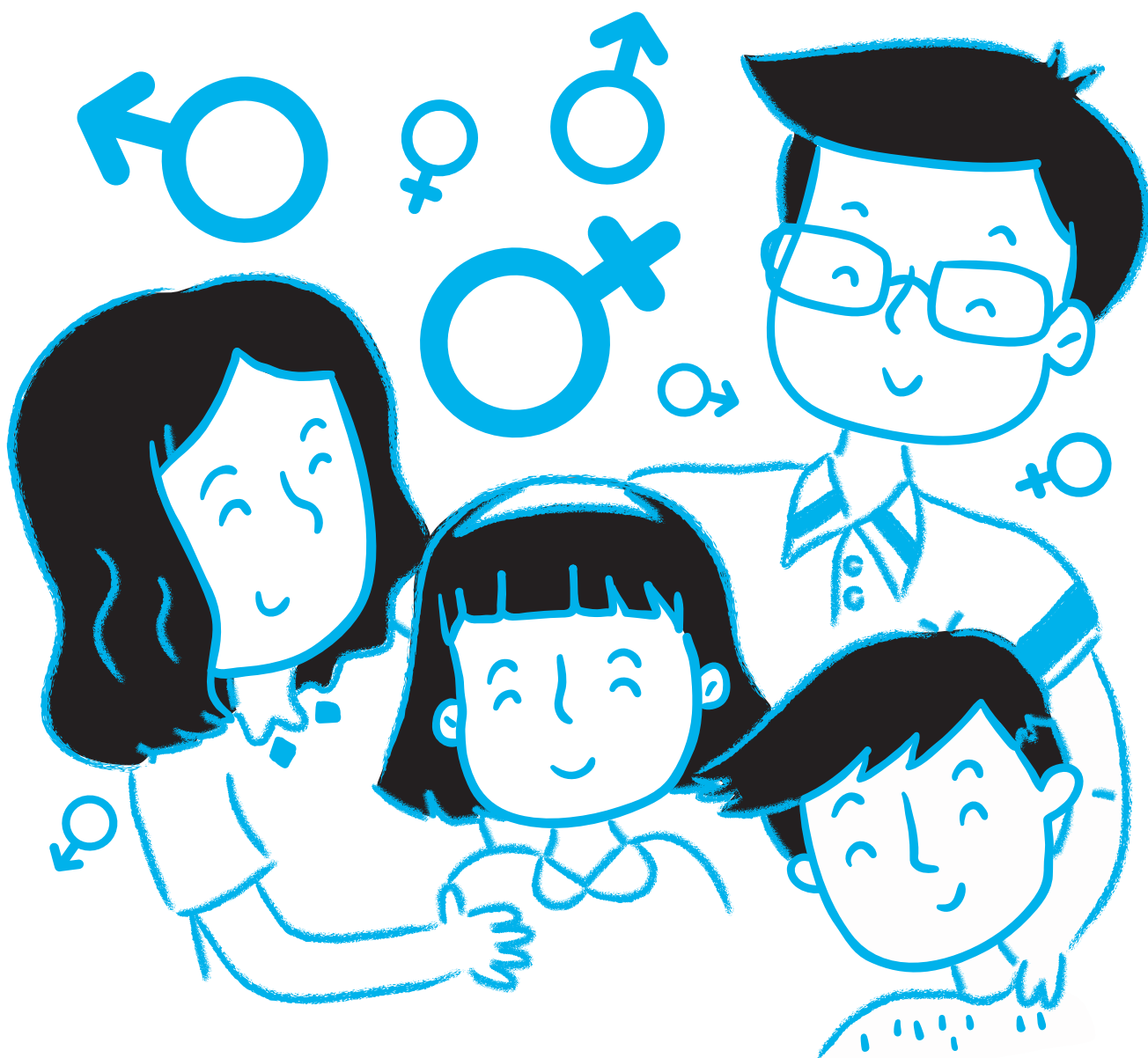
คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลดละเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



โอกาสทอง คุยเรื่องเพศ

เรื่องเพศ = สุขภาวะ เตรียมตัวให้พร้อมแล้วคุยกัน





แต่ละวันมีทารกเกิดจากแม่วัยรุ่น
334 คน



ประชากรวัยรุ่นหญิง **อายุ 15-19 ปี**
มีอัตราคลอด 47.9 ต่อ 1,000 ประชากร*

วัย 15-19 ปี เป็นวัยแรกแย้ม ที่มีชีวิตอย่างสดชื่น ร่าเริง แจ่มใส ได้เรียนรู้
สิ่งใหม่ๆ ควรได้อยู่ในระบบการศึกษา แต่พบว่า มีวัยรุ่นกลุ่มหนึ่งต้องกลายเป็นแม่วัยรุ่น
พ่อวัยรุ่น ในวันที่ยังไม่พร้อมทั้งสภาพจิตใจ สุขภาพร่างกาย ฐานะเศรษฐกิจการเงิน กลายเป็น
จุดเริ่มต้นของปัญหาคุณภาพประชากรวนไปไม่รู้จบ

ประเทศไทยถือว่า มีอัตราแม่วัยรุ่นสูงกว่าประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆ และอยู่ในลำดับต้น
ของเอเชีย อยู่ในกลุ่มเดียวกับทวีปแอฟริกา ทำให้เราเผชิญภาวะ “เกิดน้อย ด้อยคุณภาพ” คือ พบว่า
ประเทศไทยมีอัตราการเกิดภาพรวมที่ลดลง แต่การเกิดอยู่ในกลุ่มที่ไม่พร้อมทำให้เกิดความด้อยคุณภาพ
ตามมา โดยปัจจุบันจำนวนเด็กแรกเกิดลดเหลือปีละ 8 แสนคน แต่เกิดจากวัยรุ่นหรือผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี
มากขึ้น เห็นได้จากอัตราการคลอดของหญิงอายุ 15-19 ปี เพิ่มจากร้อยละ 50.1 ในปี 2551 เป็นร้อยละ
53.8 ในปี 2555

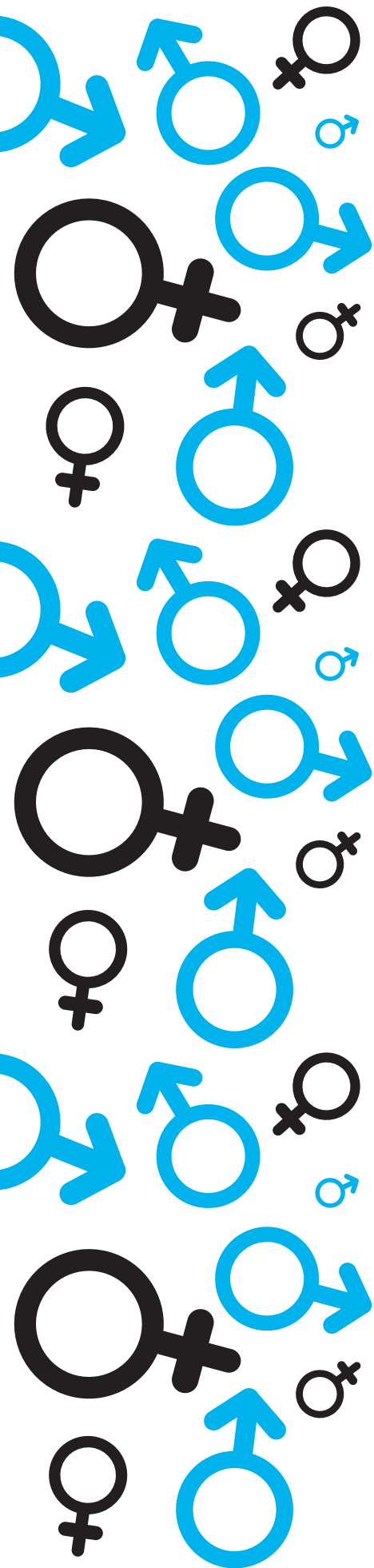
การคลอดอายุน้อย ยังถือเป็นปัญหาด้านสาธารณสุข เพราะทำให้เกิดความเสี่ยง
ทางสุขภาพ ทั้งการคลอดก่อนกำหนด ความไม่สมบูรณ์ของทารก ทารกน้ำหนักตัวน้อย
เกิดความเสี่ยงเสียชีวิตทั้งแม่และลูก นอกจากนี้ แม่อายุน้อยยังมีวุฒิภาวะในการเลี้ยงดู
บุตรต่ำ ทำให้พบปัญหาทั้งการทำร้ายเด็ก ทำร้ายตัวเอง ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตทารก
ทั้งระยะสั้น ระยะยาว

แม่วัยรุ่น ส่วนใหญ่ยังมีความรู้ในการเลี้ยงดูลูกน้อย ซึ่งจะส่งผลไปยัง
พัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็ก และส่วนใหญ่ครอบครัวพ่อแม่วัยรุ่นมีปัจจัย
หลายอย่างยังไม่พร้อม ทั้งฐานะทางการเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัว
ทำให้เด็กที่คลอดออกมาเป็นกลุ่มเปราะบาง เสี่ยงต่อการเกิดปัญหา
ในอนาคต แถมเมื่อลูกเริ่มโตก็ยังไม่รู้จะสอนลูกในเรื่องเพศศึกษา
อย่างไร กลายเป็นการเดินซ้ำรอยเดิมและเพิ่มปัญหาไม่รู้จบ

*ผลการศึกษาในประเทศอังกฤษ ยังพบว่า
เด็กที่คลอดจากแม่วัยรุ่นมีโอกาสมีปัญหาในสังคม
ทั้งก่อพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม
มีปัญหายาเสพติด มีภาวะอารมณ์ไม่คงที่*

ปัญหาแม่วัยรุ่นจึงไม่ใช่เรื่องเล่นๆ ประเทศไทยมีการ
กำหนดยุทธศาสตร์การป้องกัน และแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์
ในวัยรุ่น พ.ศ. 2558-2567 ที่ตั้งเป้าไว้ว่าจะลดสถิติการคลอด
ในวัยรุ่นลงอย่างน้อยร้อยละ 50 ในเวลา 10 ปี การจะทำให้บรรลุ
เป้าหมายนี้ได้ทุกภาคส่วนในสังคมต้องร่วมมือกัน โดยเฉพาะพ่อ-แม่
ที่มีลูกกำลังเข้าสู่วัยรุ่น และอยู่ในวัยรุ่น

* ข้อมูลปี 2557



สสส. ภายใต้แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ ได้ร่วมมือกับหลายหน่วยงาน และภาคีเครือข่าย แก้ปัญหาหลายมิติ จุดสำคัญ คือ ปรับฐานคิดเรื่องเพศในสังคมไทย พร้อมกับการเสริมทักษะและความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศ ให้กับทั้งผู้ใหญ่และตัววัยรุ่น เพื่อให้ทุกฝ่ายได้ร่วมกันสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเด็กและเยาวชน ซึ่งจะเป็นปัจจัยช่วยลดแม่วัยรุ่น ได้อย่างยั่งยืน

จากการระดมสมองก็ได้พบว่า “วัคซีน” ตัวสำคัญที่จะแก้ปัญหานี้ ทุกครอบครัว สามารถผลิตขึ้นเองได้ ด้วยการ “เปิดโอกาสคุย” เพื่อ “ปิดโอกาสพลาด” เพียงแค่สร้างความเข้าใจให้ถูกต้องในเรื่อง



ทัศนคติเรื่องเพศ



ความรู้เรื่องเพศ



ทักษะการคุยเรื่องเพศ

มีงานวิจัยหลายชิ้นที่พบว่า ครอบครัวที่พ่อแม่ ผู้ปกครองคุยเรื่องเพศกับเด็กอย่างเป็นเรื่องปกติ มีแนวโน้มว่าจะช่วยป้องกันและลดความเสี่ยงจากปัญหาทางเพศแก่เด็กวัยรุ่น ซึ่งทัศนคติที่ดี ความรู้ที่ดี การสื่อสารระหว่างกันที่ดี สิ่งเหล่านี้ จะช่วยให้เด็กตัดสินใจเกี่ยวกับเนื้อตัว ร่างกายของตนเองได้อย่างปลอดภัย รวมทั้งมีการเคารพ ให้เกียรติตัวเอง และผู้อื่น ไปพร้อมๆ กัน

ยกตัวอย่าง เช่น ผลการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น (แม่วัยรุ่น)” ของ ศ.ดร.ศิริพร จิรวัฒนกุล นักวิชาการอิสระ อดีตอาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อปี 2554 จากการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ พบว่า วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต่างคาดหวังว่า พ่อ-แม่ และครูจะเป็นที่พึ่งเรื่องเพศสำหรับพวกเขาได้ แต่ช่องว่างของวัย และการรับรู้เรื่องเพศที่ต่างกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ผลักให้วัยรุ่นทั้งหญิงและชายต้องเลือกที่จะคุยกับเพื่อนเรื่องเพศมากกว่า ด้วยประสบการณ์ที่น้อยเหมือนกัน ความเสี่ยงจึงมีมาก

แต่ในที่สุดเมื่อวัยรุ่นตั้งครรภ์ ทั้งวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายต้องกลับมาหาที่ปรึกษาซึ่งก็คือ พ่อ-แม่ อยู่ดี ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลงานวิจัยจำนวนมากในต่างประเทศ พบว่า พ่อ-แม่ ผู้ปกครองมีส่วนสำคัญที่สามารถป้องกันบุตรหลานวัยรุ่นตั้งครรภ์ได้ โดยข้อมูลจากหลายงานวิจัยล้วนตอบย้ำว่า ความสำเร็จของการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นนั้น มีพ่อ-แม่ ผู้ปกครองเป็นกุญแจสำคัญ



พ่อแม่ควรคว้าโอกาสทองในการคุยกับลูกเรื่องเพศ

โดยโอกาสทองจะเปิดขึ้น...



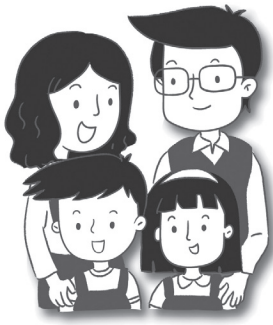
เมื่อ เด็กอยากคุย เริ่มสนใจอยากรู้

เมื่อ มีโอกาส เช่น เหตุการณ์จากข่าว หรือละคร หรือคนรู้จักที่เชื่อมโยงให้สนทนา

เมื่อ จำเป็นต้องคุย ถ้าเด็กไม่ถาม ก็ต้องสร้างโอกาส เช่น มีแฟน พฤติกรรมเริ่มเปลี่ยน

สิ่งเหล่านี้ ถือเป็นทักษะอย่างหนึ่งที่พ่อแม่ ควรทำความเข้าใจ เพราะหมดสมัยที่จะสั่งสอนเด็กด้วยความกลัว แต่ต้องสื่อสารระหว่างกันด้วยเหตุผล สร้างแนวคิดเชิงบวก การเคารพตนเองและผู้อื่น สร้างการมีความรับผิดชอบเมื่อพ่อแม่มีมุมมองต่อสุขภาวะทางเพศอย่างเข้าใจ ก็จะสร้างการสื่อสารระหว่างกันในทางที่ดี

กลายเป็นวัคซีนที่ช่วยให้ลูกใช้ชีวิตอย่างเป็นสุข และปลอดภัย



พ่อแม่ ช่วยลูกได้ อะไรบ้างที่พ่อแม่เข้าใจผิด



ครู สอนเรื่องเพศได้ดีกว่า?

มีงานวิจัยหลายชิ้น ยืนยัน ว่า เด็กต้องการได้คุยเรื่องนี้ กับพ่อ-แม่
จึงไม่ควรประเมินตัวเองว่าสื่อสารกับลูกไม่ได้



เพื่อน คือ คนที่ลูกเชื่อ

มีงานวิจัยยืนยันเช่นเดียวกันว่า พ่อ-แม่ คือ คนคนแรกที่ลูกต้องการ
แต่เมื่อพ่อ-แม่ไม่สามารถสื่อสารด้วยได้ จึงต้องหันไปถามเพื่อน



เข้มงวด ให้ออกอยู่ในโอวาท

พบว่าการดูแลเอาใจใส่ แสดงความห่วงใย ให้ความสนับสนุน
อยู่พร้อมหน้ากันชะลอพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ได้มากกว่าการดุด่า



กีดกัน ให้ออกไปจากเพื่อนต่างเพศ

การใส่ความเชื่อว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องเลวร้าย พฤติกรรมน่ารังเกียจ
ไม่ช่วยให้ลูกปลอดภัย การดุด่าเมื่อลูกมีเพื่อนต่างเพศก็เช่นเดียวกัน



ลูกชาย ไม่จำเป็นต้องสอน

ไม่ว่าจะลูกสาว ลูกชาย ต่างเสียงเหมือนกัน เรื่องเพศไม่ใช่แค่
การตั้งครรภ์ แต่ยังหมายถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ ด้วย

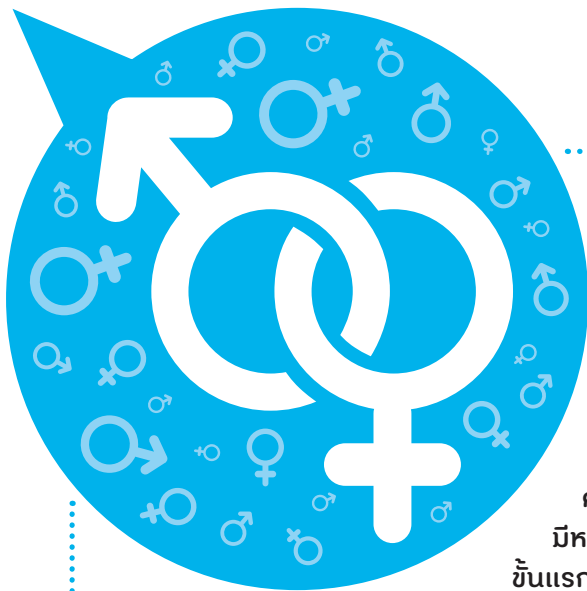


รู้จัก...บันได 8 ขั้น สร้างความไว้วางใจ

รู้จักตัวเอง และลูกหลาน ทั้งความคิด ความรู้สึก
ข้อเด่น ข้อจำกัด ที่มีต่อเรื่องต่างๆ ของแต่ละคน
ยอมรับ เคารพ ให้เกียรติตัวตนของเขาอย่างที่เขาเป็น

- รับฟัง พูดคุยอย่างมีสติ
- ทำในสิ่งที่พูด รักษาสัญญา เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้แก่เขา
- ไม่โกหก หรือบิดเบือน
- เก็บความลับ ไม่นำเรื่องส่วนตัวของเขาไปพูดต่อ แม้กับคนอื่นในครอบครัว
- สม่่าเสมอ ความไว้วางใจไม่สามารถสร้างได้ในวันเดียว ต้องทำสะสมอย่างต่อเนื่อง
- ต้องไว้วางใจกัน เด็กมักรับรู้ความรู้สึกที่เราไม่ไว้วางใจได้ จะส่งผลให้ไม่ไว้วางใจในการบอกเรื่องต่างๆ





หากยังจำกันได้ เธอคือคุณแม่หัวก้าวหน้าที่แนะนำให้ลูกชาย
สูดออกพดกยางอนามัยเพื่อป้องกันตนเอง จนกลายเป็นกระแส
ทอล์ค ออฟ เดอะ ทาวน์ เราได้รับรู้ถึงทัศนคติของแม่คนหนึ่งที่
เธอไม่เหนียวอาย แต่พร้อมเปิดใจ และเปิดอกคุยกับลูกได้ทุกเรื่อง
ไม่เว้นแม้แต่เรื่องที่หลายคนกระอักกระอ่วนใจ
อย่างเรื่องเพศ

คุณแม่ก้อย วรบุษ ละอองบณ
คุณแม่ของคารา นักแสดงวัยรุ่นชื่อดัง เปิดใจว่า
มีหลายวิธีที่จะคุยเรื่องเพศกับลูกได้สำคัญ คือ
ขั้นแรกพ่อ-แม่ต้องเปิดใจให้กว้าง



สอดแทรกประเด็นเรื่องเพศในชีวิตประจำวันด้วยความสนุก

คุณแม่ก้อยบอกว่ามีหลายวิธีที่จะคุยเรื่องเพศกับลูกได้ ขั้นแรกพ่อแม่ต้องเปิดใจให้กว้าง
“ผู้ใหญ่ต้องยอมรับก่อนว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และเป็นเรื่องที่เราควรนำมาพูดคุยกันใน
ครอบครัว อาจจะแทรกในบทสนทนาทั่วไปได้ บางทีเจอภาพยนตร์หรือละครมีฉากจับมือกัน
เราก็จะทำทีแซวลูก “นี่ เคยโดนจับมือหรือยัง” เขาก็จะยิ้มๆ จากนั้นเราอาจคุยประสบการณ์ของเรา
ให้เขาฟัง เช่น พูดเปรยๆ ว่า “สมัยแม่นะ ไปเที่ยวผับกับเพื่อน แล้วเจออย่างนี้ๆ นะ” เปรยๆ ไปเรื่อย บางทีไม่รู้หรอกว่า
ลูกฟังไหม แต่เราเชื่อว่าเด็กเขาสนใจเรื่องพวกนี้อยู่แล้ว แต่เขาไม่รู้จะพูดกับใคร”

ตั้งแต่แกยังเด็ก แม่ชอบพาเขาไปทำบุญวันเกิดที่สถานสงเคราะห์บ้านเด็กอ่อน เพราะอยากสอนให้เขารู้จักการ
แบ่งปัน พอเขาเจอเด็กๆ เขาก็มักจะมีคำถามตามมาเสมอ เช่น “ทำไมเด็กที่นี่ถึงไม่มีพ่อ-แม่” เราก็จะสอนให้เขารู้ว่ามัน
เกิดจากอะไร “เพราะพ่อ-แม่น้องๆ มีน้องตอนไม่พร้อมใจลูก เขาเลยต้องเอาน้องมาไว้ที่นี่”



ยอมรับและเข้าใจ + สนิทแต่มีระยะห่าง คือคำตอบ

เมื่อถามถึงคุณสมบัติที่พ่อ-แม่ควรมีในการสื่อสารเรื่องเพศเชิงสร้างสรรค์กับลูก คุณแม่ก้อย
ยืนยันว่า “การยอมรับและเข้าใจ” คือคำตอบ
“พ่อ-แม่ต้องยอมรับก่อนว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ต้องบอก ต้องคุยกัน ถึงเราไม่บอก คิดว่าลูก
จะไม่รู้หรือคะ สมัยนี้มีช่องทางจำนวนมากให้เขาเสิร์ชหา เด็กน่าจะรู้ช่องทางอยู่แล้ว แต่เขาอาจไม่เข้าใจ
ผลดี-ผลเสีย บางเรื่องก็ต้องยอมรับว่าเขาทำไปด้วยอารมณ์ ด้วยฮอร์โมน ถ้าเรายอมรับและเข้าใจว่าเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่อง
ธรรมชาติ พร้อมสอนวิธีป้องกันตัวที่ถูกต้องให้เขา น่าจะดีกว่า”

ขณะเดียวกันการเคารพความเป็นส่วนตัวของลูกก็สำคัญ “แต่การพูดคุย ก็ต้องไม่ใช่แทรกแซงเรื่องส่วนตัวของลูก
มากไป วัยรุ่นจะมีเรื่องส่วนตัวที่ยากเก็บไว้ เราเองยังไม่สามารถบอกลูกได้ทุกเรื่องเลย ตรงนี้พ่อ-แม่ควรเข้าใจ คือสนิท
แต่รู้จักที่จะเว้นระยะห่าง และไม่ก้าวล่วงเรื่องส่วนตัวเขามากเกินไป”



อย่าลืมให้คาถาป้องกันตัวกับลูก

เพราะพ่อ-แม่อยู่ปกป้องลูกตลอดเวลาไม่ได้ การสอนให้ลูกรู้จักปฏิเสธและป้องกันตัวเอง
จึงเป็นเรื่องสำคัญ อย่างลูกชาย เราก็ดสอนให้เขารู้ว่าเขามีสิทธิ์ปฏิเสธและปกป้องตนเองเหมือนกันนะ
อย่างแกอยู่ในการที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้คนจำนวนมาก เราไม่รู้หรอกว่าเขาจะเจอกับอะไรบ้าง
แต่เราทำได้แค่สอนให้เขารู้จักดูแลตัวเอง รู้จักปฏิเสธถ้ามันไม่ถูกต้อง ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญมากๆ ที่เรา
ต้องมอบคาถาในการป้องกันตัวให้เขา

คาถาในการป้องกันตัวนี้ก็คงถูกส่งต่อให้ลูกไม่ได้ หากพ่อแม่ไม่รู้จัก

“เปิดโอกาสคุย เพื่อปิดโอกาสพลาด”

แบบประเมินความรู้เรื่องเพศ

1. คุณคิดว่ามาทำโครงการนี้ด้วยใจอยากขนาดไหนมากที่สุดหรือน้อย

ก. ฉันไม่ต้องการเลยจนกว่าจะได้เกรดเฉลี่ยดีกว่านี้

ข. ดีพอสมควรแต่ยังไม่ค่อยอยาก

ค. ฉันอยากขนาดอยากออกงานไปเลย

แบบประเมินความรู้เรื่องเพศ

2. คุณ/เธอสามารถหาเพื่อนมาทำมัน แต่เพื่อนมีลักษณะดังต่อไปนี้ คุณจะ...

ก. อดทนได้เสมอ

ข. คิดว่า "ไม่เกี่ยวกับฉัน" จึงยุติการคบไปเลย

ค. สนใจ "ขี้ตลก" หาราตรบเป็นเพื่อนกัน



คุณพร้อมคุยกับลูก
เรื่องเพศหรือยัง?

เมื่อลูก หลาน มาเล่าให้ฟัง ว่า
เพื่อนที่โรงเรียนดั่งท้อง คุณจะ...

ให้ดูไว้และอย่าเอาเป็นแบบอย่าง
ถามว่าทำไมโรงเรียนไม่ไล่ออก
ถามว่าแล้วมันดีหรือไม่ดีอย่างไร

ถ้ายังไม่รู้จะตอบอย่างไร?

ทำแบบประเมินความพร้อมที่ www.คุยเรื่องเพศ.com

สสส. ได้จัดทำชุดความรู้ และชุดกิจกรรมเสริมความรู้ สร้างภูมิคุ้มกันเรื่องเพศ ได้แก่ (1) แบบประเมินความพร้อมคุยเรื่องเพศ (2) คู่มือ และแผ่นพับ (Factsheet) โอกาสทองคุยเรื่องเพศกับลูก (3) เว็บไซต์ www.คุยเรื่องเพศ.com และ (4) รายการโทรทัศน์ “Sexpert Family” ออกอากาศทางช่อง 8 ทุกวันอาทิตย์ เวลา 16.15-17.15 น. และยังมี การผลิตภาพยนตร์โฆษณาทางโทรทัศน์, สื่อวิทยุ สื่อออนไลน์ เพื่อรณรงค์สร้างตระหนักรู้ในเรื่องนี้อีกด้วย



สสส. โดยฝ่ายสื่อสารการตลาดเพื่อสังคม ภายใต้แผนสร้างเสริมความเข้าใจสุขภาวะ บูรณาการการทำงานร่วมกับ สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ (สำนัก 2) ดำเนินงานตามยุทธศาสตร์แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ เพื่อลดปัจจัยเสี่ยง “เพศสัมพันธ์อย่างไม่ปลอดภัย” ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงหลักต่อสภาวะของคนไทย

ตั้งแต่ปี 2548 สสส. ได้ทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายที่สำคัญ ได้แก่ มูลนิธิสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) องค์การแพช เพื่อปรับฐานความคิดเรื่องเพศในสังคมไทย พร้อมกับการป้องกันการจัดตั้งครอบครัวใหม่เพื่อให้เกิดทักษะชีวิตเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศ สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กและเยาวชน และพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ ทำงานสื่อสาร และผลักดันกฎหมายที่เกี่ยวข้อง นอกจากนี้ยังร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงศึกษาธิการ ภาคนักวิชาการ และภาคประชาสังคม ร่วมกันพัฒนารอบการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาการจัดตั้งครอบครัวใหม่อย่างบูรณาการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายลดการจัดตั้งครอบครัวใหม่

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ





สร้างโลกแห่งสุขภาวะ

เครือข่ายนักสร้างเสริมสุขภาวะ

{ ทุกวันนี้แต่ละประเทศอาจแข่งขันความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจ เทคโนโลยี แต่สิ่งหนึ่งที่ทุกประเทศต้องการเหมือนกัน คือ การมีพลเมือง ที่มีคุณภาพ ซึ่งต้องมีพื้นฐานมาจากสุขภาวะที่ดี ทั้งกาย ใจ สังคม }

สุขภาวะ หรือสุขภาพ จึงเป็นเทรนด์ใหม่ที่นานาชาติประเทศให้ความสำคัญ ซึ่งแต่ละประเทศนั้นก็มีความคล้ายๆ กัน จากเดิมที่ต้องใช้งบประมาณเพื่อแก้ปัญหาโรคติดต่อ เชื้อโรคระบาด แต่ความเจริญทางการแพทย์ก็ทำให้โรคเหล่านี้ ใกล้เคียงสูญพันธุ์ แต่กลับมีปัญหามาขึ้นแทนที่ คือ “โรคเรื้อรัง” หรือโรคจากพฤติกรรม คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) พุ่งสูงขึ้น

4 โรคไม่ติดต่อเรื้อรังหลัก ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด (โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดในสมอง) โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง (โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหอบหืด) ถือเป็นปัจจัยหลักของความเจ็บป่วยและเสียชีวิตทั่วโลก รวมไปถึงภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ จะเห็นได้ว่าโรคติดต่อไม่เรื้อรังถือเป็นปัญหาสำคัญต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรกลุ่มที่ยากจนและพิการ





โรคกลุ่ม NCDs นี้ถือว่าร้ายแรงสมชื่อ เพราะเมื่อป่วยแล้วต้องคอยดูแลรักษาไปเกือบตลอดทั้งชีวิต สร้างภาระงบประมาณมหาศาล แต่ก็ใช่ว่าจะไม่มีทางแก้ปัญหา เพราะสามารถทำได้ด้วยการเปลี่ยนพฤติกรรมกิน อยู่ หลับนอน ที่ดู

เหมือนง่ายแต่กลายเป็นจริงได้ยาก จึงต้องทุ่มเทสรรพกำลังเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดความเปลี่ยนแปลงไปถึงในระดับพฤติกรรมบุคคล

สำหรับประเทศไทย องค์การอนามัยโลก (WHO) ยกย่องให้เป็น 1 ใน 9 ประเทศ ที่มีองค์การการส่งเสริมสุขภาพต้นแบบ โดยสำนักงานกองทุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้รับการชื่นชมว่ามีระบบการจัดสรรงบประมาณจากการเก็บภาษีเพื่อวัตถุประสงค์เฉพาะที่มีประสิทธิภาพ และสามารถเป็นแบบอย่างให้แก่นานาประเทศได้

สสส. เข้าไป มีบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพที่มีความยั่งยืน โดยในปีนี้พันธกิจในระดับภูมิภาค สสส. ได้รับคัดเลือกเป็นเจ้าภาพจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นครั้งแรก ภายใต้ข้อตกลงความร่วมมือระหว่าง สสส. กับองค์การอนามัยโลกสำนักงานภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (World Health Organization, South-East Asia Region Office : WHO-SEARO) ในการสร้างความเข้มแข็งด้านงานสร้างเสริมสุขภาพเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประเทศในภูมิภาคนี้ในระหว่างปี 2558-2560

ทำให้เกิดการประชุมซึ่งมี 6 ประเทศในภูมิภาคเข้าร่วมประชุม ประกอบด้วย เมียนมา อินโดนีเซีย ราชอาณาจักรกัมพูชา ราชอาณาจักรภูฏาน สาธารณรัฐมัลดีฟส์ และศรีลังกา และผู้บริหารองค์การการส่งเสริมสุขภาพของ สิงคโปร์ ออสเตรเลีย และเกาหลีใต้ ร่วมให้คำแนะนำ

เหตุเพราะ NCDs เป็นปัญหาสำคัญ มีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากคำนวณเฉพาะแค่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ปัจจุบันมีประชากรเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูงถึง 7.9 ล้านคน โดยที่ร้อยละ 34 ของผู้เสียชีวิตอายุไม่ถึง 60 ปีด้วยซ้ำ

4 พฤติกรรมเสี่ยงหลัก ที่พบว่าเป็นปัจจัยทำให้เกิด NCDs ได้แก่ การบริโภคยาสูบ การบริโภคอาหารที่ไม่เอื้อต่อสุขภาพ การขาดกิจกรรมทางกาย และการบริโภคแอลกอฮอล์ ซึ่งพฤติกรรมการมีปัจจัยเสี่ยงเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้นำไปสู่โรคต่างๆ ในแต่ละปีประชากรในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

- 81 ล้านคน** กำลังเผชิญหน้ากับโรคเบาหวาน
- 7.1 ล้านคน** ป่วยด้วยโรคมะเร็ง
- 3.7 ล้านคน** เสียชีวิตเพราะโรคภาวะหลอดเลือดแดงหัวใจตีบ ตัน และหลอดเลือดสมอง
- 1.4 ล้านคน** เสียชีวิตจากโรคทางเดินหายใจเรื้อรังสาเหตุจากบุหรี่

การลุกขึ้นมาขยับของหลายๆ ประเทศ จึงถือเป็นสัญญาณว่า จะเกิดความเอาใจจริงเอาใจในการต่อสู้กับโรคเหล่านี้ได้อย่างเด็ดขาด ซึ่งถือเป็นสิ่งท้าทายในการวางแผนร่วมกัน เพื่อให้การทำงานภายใต้ข้อจำกัดต่างๆ เป็นไปอย่างลุล่วงด้วยดี

การป้องกันและลดจำนวนผู้ป่วยด้วยกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงเป็นอีกหนึ่งพันธกิจสำคัญในการทำงานของ “นักสร้างเสริมสุขภาพ” ทั่วโลก เพราะไม่เพียงแต่ยกระดับให้ประชากรทุกคนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า แต่ยังช่วยลดค่าใช้จ่ายทางด้านสาธารณสุขในประเทศของตนเองลงได้อย่างยั่งยืน ไม่เป็นภาระของรัฐด้วยการทำงานสร้างเสริมสุขภาพที่ใช้งบประมาณน้อยกว่า

ถือเป็นโอกาสดีที่เกิดความร่วมมือของนานาชาติประเทศ การอบรมสร้างนักสร้างเสริมสุขภาพ ที่ได้จัดขึ้นที่กรุงเทพฯ และมีทีมพี่เลี้ยงเป็น สสส. สิงคโปร์ เกาหลีใต้ และรัฐวิกตอเรีย ประเทศออสเตรเลีย มาเข้าร่วม ทำให้เกิดการนำเสนอแนวทางในการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพ ในอนาคต ซึ่งประเทศส่วนมากเลือกจะเสนอนโยบายต่อรัฐบาลในการเก็บภาษีบุหรี่เพื่อมารวมกับงบประมาณของรัฐ และองค์การพัฒนาเอกชน เช่น มัลดีฟส์ กัมพูชา พม่า ศรีลังกา

ยังพบปัญหาอีกว่า ประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอันดับต้นๆ คือ โรคอ้วน ถ้าจัดการแอลกอฮอล์ อาหารผสมน้ำตาลและไขมันเกินไม่ได้ รวมทั้งไม่มีการส่งเสริมความรู้เรื่องโภชนาการ ประชากรจะเสี่ยงต่อการป่วยโรคอ้วน และตามมาด้วยเบาหวาน ความดันมากขึ้น

หลายประเทศพบประสบการณ์การทำงานด้านสุขภาพที่แตกต่างกันไป เช่น กัมพูชา ยังทำได้เพียงขึ้นป้ายณรงค์แต่ยังไม่สามารถตรวจสุขภาพผู้ที่มีปัญหาได้เหมือนไทย โดยมองว่า ไทยมีต้นแบบในเรื่องของการเก็บภาษี เพื่อนำมาเป็นเครื่องมือในการควบคุมการบริโภคยาสูบได้

หรืออย่างประเทศภูฏาน ที่ถูกจัดลำดับว่าเป็นประเทศที่มีความสุขลำดับต้นของโรค ก็พบว่า มีปัญหาสุขภาพในแง่ของอาหาร ซึ่งอากาศหนาวส่งผลให้ประชากรรับประทานอาหารไขมันสูง รสจัด ซึ่งจะเป็นปัญหาต่อประชากรในอนาคต จึงต้องเริ่มโครงการป้องกัน และคัดกรองสุขภาพ ให้ความรู้เหมือนที่ไทยทำ

ประเทศอื่นๆ ก็พบว่า มีแผนงานด้านสุขภาพอย่างจริงจัง เช่น มัลดีฟส์ สนับสนุนให้เกิดการริเริ่มกระบวนการสร้างกลไกการเงินการคลังอย่างยั่งยืนด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และเริ่มสร้างโรงเรียนต้นแบบด้านสุขภาพะ อินโดนีเซีย สนับสนุนให้เกิดการคัดเลือกจังหวัดหรือเมืองต้นแบบในด้านการพัฒนาศักยภาพเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เมียนมา กำลังจัดตั้งกองทุนสร้างเสริมสุขภาพ การบังคับใช้กฎหมายควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ เป็นต้น

เหตุหนึ่งที่หลายประเทศในภูมิภาค เจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพราะมองสุขภาพเป็นสุขศึกษา ไม่ใช่ส่วนสร้างเสริมสุขภาพ จึงต้องเสริมความเข้มแข็งของเครือข่าย “นักสร้างเสริมสุขภาพ” ให้ยิ่งแข็งแรง

สสส. โดยแผนพัฒนาระบบและกลไกสนับสนุนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ภายใต้สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ ได้กำหนดวิสัยทัศน์การดำเนินงานด้านต่างประเทศให้มีการขยายเครือข่ายนานาชาติ สร้างความแข็งแกร่งในการขับเคลื่อนงานสร้างเสริมสุขภาพบนเวทีโลก และได้กำหนดยุทธศาสตร์การทำงานเชิงรุกด้านต่างประเทศ ให้ขยายเครือข่ายสร้างความสัมพันธ์กับภาคียุทธศาสตร์ทั้งในและต่างประเทศ พร้อมเผยแพร่บทบาทการทำงานสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. สู่วิชานานาชาติ โดยเฉพาะการผลักดันนโยบายด้านการสร้างเสริมสุขภาพในระดับสากล การสร้างกลไกการทำงานที่เป็นรูปธรรม



World Health Organization

เป็นแบบอย่างในระดับโลกด้านการดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพ และประสบความสำเร็จในการสนับสนุนให้เกิดการทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพในหลากหลายประเทศ โดยในระหว่าง พ.ศ.2554-2558 มีบุคลากรจากองค์กรระดับสากล และผู้แทนประเทศต่างๆ สนใจมาศึกษาการดำเนินงานของ สสส. มากกว่า 1,000 คน จาก 40 ประเทศทั่วโลก ในจำนวนนี้ กว่าร้อยละ 80 เป็นผู้กำหนดนโยบาย ผู้บริหาร และนักวิชาการผู้เชี่ยวชาญของประเทศต่างๆ

โดย สสส. ถือเป็นองค์กรต้นแบบการขับเคลื่อนงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และเป็นที่ยอมรับในเวทีโลก โดยองค์การอนามัยโลก และนานาชาติ ยกย่องให้เป็นองค์กรชั้นนำและ



พลเรือเอก ณรงค์ พิพัฒนาศัย

รองนายกรัฐมนตรี

ในฐานะประธานกรรมการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“การจัดตั้งกองทุน สสส. ประเทศไทยสามารถให้ตัวอย่างในการถ่ายทอดความรู้ที่มี 15 ปี แก่เพื่อนสมาชิกได้ เพราะหลายๆ ประเทศก็มีการจัดตั้งองค์กรที่มีความใกล้เคียงกับ สสส. อยู่เหมือนกัน เพียงแต่อาจจะยังทำได้ไม่ประสบความสำเร็จมากนัก ดังนั้น เวทีนี้จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ประเทศต่างๆ ที่มาเข้าร่วมประชุม เนื่องจากงานสร้างเสริมสุขภาพของ สสส. ไม่ได้มีแค่เรื่องเหล่านี้หรือบุหรี่ยังครอบคลุมไปถึงการสร้างสังคมที่ดีด้วย”

“ไทยถือเป็นต้นแบบของประเทศในภูมิภาคเอเชียใต้-ตะวันออก ที่ประสบความสำเร็จในการมีกองทุน สสส. ดูแลสุขภาพของประชาชน หลายประเทศนำไทยเป็นแบบอย่าง ซึ่งองค์การอนามัยโลกให้การชื่นชม สสส. เป็นต้นแบบสร้างเสริมสุขภาพ มีการทำงานสร้างเสริมสุขภาพเป็นประเทศแรกๆ ในภูมิภาค ทำให้มีประสบการณ์ถ่ายทอดแก่เพื่อนสมาชิก”

ผลงาน สสส. ตลอด 15 ปี มีมากมายไม่ใช่มิเพียงเรื่องเหล่านี้ บุหรี่ แต่ครอบคลุมการมีสุขภาพ กาย ใจ และการสร้างสังคมที่ดี องค์การอนามัยโลกเห็นความสำเร็จของ สสส. และเห็นว่าประเทศไทยทำได้ ประเทศอื่นๆ ก็น่าจะทำได้ด้วย จึงให้ไทยเป็นต้นแบบและเป็นศูนย์กลางในการพัฒนางานสร้างเสริมสุขภาพของประชากรในภูมิภาคแก่ประเทศต่างๆ ในภูมิภาคนี้ โดยเฉพาะการสร้างกลไกและรูปแบบนวัตกรรมการเงินการคลังเพื่องานสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญให้ประเทศต่างๆ มีงบประมาณเฉพาะนำมาใช้ทำงานสร้างเสริมสุขภาพ



ดร.สุวจิ ภูิด

ผู้ประสานงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ และปัจจัยกำหนดสุขภาพทางสังคม องค์การอนามัยโลกประจำภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

แม้จะมีรายงานมากมายที่เล่าถึงการประสบความสำเร็จของแผนงานสร้างเสริมสุขภาพ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ปัจจุบันยังคงมีประชากรกว่า 130 ล้านคนในภูมิภาคนี้ ที่เข้าถึงระบบการให้บริการสุขภาพพื้นฐานที่จำเป็น ซึ่งส่งผลต่อการสร้างสังคมคุณภาพในอนาคต โดยกลุ่มคนที่เข้าถึงการให้บริการสุขภาพพื้นฐานคือนัยสำคัญของความไม่เท่าเทียมที่เกิดขึ้นในระบบประกันสุขภาพของแต่ละประเทศ

ดังนั้น ปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ ทั้งการดำเนินงานทางนโยบาย เศรษฐกิจ สังคม และการเมือง รวมถึงปัจจัยในเรื่องขององค์ความรู้ทางสุขภาพต่างๆ ทั้งในระดับบุคคล สังคม หน่วยงานภาครัฐ รวมถึงแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ จึงต้องกำหนดขึ้นอย่างเป็นระบบที่มีระเบียบ พร้อมทั้งจะจัดการกับปัญหาและเอื้อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีได้อย่างแท้จริง

“การสร้างเสริมสุขภาพที่ยั่งยืน ต้องมองว่า “การส่งเสริมสุขภาพ” ไม่ใช่ “โครงการ” แต่เป็น “ระบบ” ต้องมองทั้งระบบของการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล ชุมชน นโยบายสาธารณะ กลไกทางการเงิน การสร้างพื้นที่ความร่วมมือระหว่างองค์กรต่างๆ เพื่อทำงานส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งหมายรวมถึงการปรับทัศนคติ และการทำงานร่วมกันระหว่างผู้เชี่ยวชาญกับผู้ปฏิบัติ เช่น จะทำอย่างไรให้ทางสายการแพทย์มองเรื่องการส่งเสริมสุขภาพเป็นส่วนหนึ่งของระบบบริการ โดยไม่จำกัดต้องอยู่ที่การป้องกันโรค แต่มองว่าเป็นการสร้างสภาวะทางสุขภาพจริงๆ ซึ่งประเทศไทยถือเป็นตัวอย่างที่ดี ทำมาได้เยอะแล้ว แต่จะทำอย่างไรที่จะเชื่อมรอยต่อตรงนี้ให้สนิทได้”



ความสุข ไม่ได้อยู่แค่เส้นชัย

สมัยนี้ใครๆ ต่างก็พากันออกไปวิ่ง และในกลุ่มนักวิ่งอย่างจริงจัง คงไม่มีใครไม่รู้จักงานวิ่งจอมบึงมาราธอน ที่จ.ราชบุรี ซึ่งจัดมาเป็นครั้งที่ 31 แล้ว โดยบอกกันปากต่อปากว่าเป็นหนึ่งในงานวิ่งที่นักวิ่งไม่ควรพลาดมาลองสักครั้ง

หนึ่งในผู้ที่เป็นกำลังหลักของงาน อ.ณรงค์ เทียมเมฆ อดีตประธานสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย และปัจจุบันก็ยังดำรงตำแหน่งผู้ทรงคุณวุฒิของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ซึ่งเริ่มเป็นส่วนหนึ่งของจอมบึงมาราธอน มาตั้งแต่เมื่อกว่า 30 ปีที่แล้ว โดยช่วงนั้น อ.ณรงค์ เปิดเผยว่า มีกลุ่มเพื่อนอาจารย์กลุ่มหนึ่งมีความสนใจในเรื่องการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ และช่วงนั้นเล่นกีฬากันหลากหลาย ทั้งฟุตบอล ทั้งเทนนิส ฯลฯ



แต่พบว่า การวิ่งเป็นพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับทุกกีฬา เลยลองจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับการวิ่งขึ้น ซึ่งเริ่มต้นจากในกลุ่มก่อน ต่อมาก็ขยายออกไปยังกลุ่มของครู อาจารย์ กลุ่มของนักเรียน นักศึกษา แล้วก็ลามไปจนถึงกลุ่มของประชาชน ซึ่งสุดท้าย พวกเราก็จัดเป็นมินิมาราธอนเล็กๆ ระยะทาง 10 กิโลเมตรขึ้น และจากงานวิ่งบ้านๆ ก็กลายมาเป็นงานวิ่งเต็มระยะ ที่นักวิ่งแห่มาวิ่งทุกปี ยังเกิดการร่วมมือของคนในชุมชน ทั้งชาวบ้าน รวมไปถึงตำรวจ และร้านค้าต่างๆ ที่ร่วมใจกันทำให้งานวิ่งสนุก คึกคัก มีเอกลักษณ์อีกด้วย



“การวิ่งถือเป็นหนึ่งในวิธีออกกำลังกายที่เรียบง่ายที่สุด” พูดอย่างนี้คงไม่ผิด เพราะลำพังเพียงคุณเดินให้เร็วขึ้นกว่าที่เคยและมีการขยับเขยื้อนแขน ขาที่ถูกรีด เท้าของคุณก็วิ่งได้แล้ว

“ตอนนี้ผมอายุ 70 ปีแล้ว จริงๆ ก็น่าจะเกษียณได้ตั้งนานแล้วนะครับ แต่ด้วยความที่เห็นว่าสิ่งที่ทำอยู่ ซึ่งก็คือการทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีนั้น มันเป็นประโยชน์ทั้งต่อตัวเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ต่อประเทศชาติ ผมก็เลยยังคงทำต่อไป เป้าหมายสำคัญของผมก็คือเป้าหมายเดียวกันกับของ สสส. พูดง่ายๆ ก็คือ การมุ่งให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ทั้งในส่วนของกาย ใจ สังคม และปัญญา”

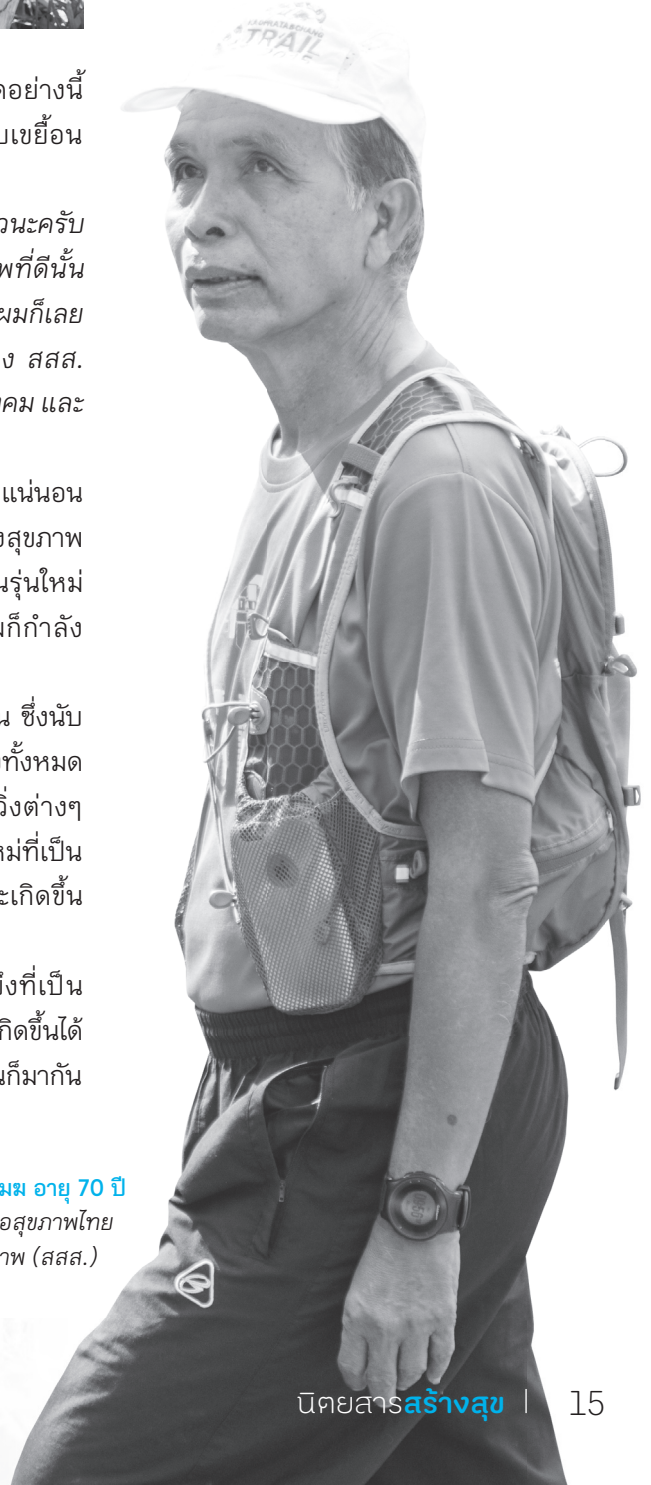
อย่างไรก็ตาม ด้วยวัยขนาดนี้ การจะทำการอย่างต่อเนื่องก็อาจจะไม่แน่นอนสักเท่าไร เพราะผมเองก็รู้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรบ้าง เช่น ในเรื่องสุขภาพ ผมเองก็ประมาณไม่ได้ ดังนั้น ผมก็ต้องมีกระบวนการในการสร้างคนรุ่นใหม่ สร้างทีมงานต่างๆ ซึ่งขณะนี้ในวงการวิ่งที่ผมเข้าไปมีส่วนร่วม ผมก็กำลังผลักดันให้เกิด Volunteer หรือกลุ่มนักวิ่งอาสาสมัครขึ้นมาอยู่

ยกตัวอย่าง ในงาน “จอมบึงมาราธอน” ก็มี Volunteer เกิดขึ้น ซึ่งนับว่ามีมากที่สุดก็ว่าได้ เช่น ในปีนี้ก็มีอาสาสมัครประมาณ 4,000 คน ซึ่งทั้งหมดเหล่านี้ พวกเขาจะคอยเป็นพลังและจะเกิดขึ้นตามงานหรือสนามวิ่งต่างๆ พวกเขาถือเป็นความหวังที่ว่า แม้ผมจะหยุดไปในอนาคต แต่คนรุ่นใหม่ที่เป็นนักวิ่งและมาในรูปแบบของอาสาสมัครหรือทำงานด้วยจิตอาสา ก็จะเกิดขึ้นมากมาย ซึ่งนี่คือเป้าหมายและความหวังของผม

“จอมบึงโมเดล” หรือโมเดลการจัดวิ่งมาราธอนแบบจอมบึงที่เป็นชุมชนเล็กๆ นั้น เป็นตัวอย่างที่แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการวิ่งสามารถเกิดขึ้นได้ แม้อำเภอจอมบึงจะไม่มีน้ำตก ไม่มีแหล่งท่องเที่ยว ไม่มีโรงแรม แต่ผู้คนก็มากัน คือต้องให้ต้องมานอนเต็นท์ มาอนอาครเรียน พวกเขาก็ยังมา

เพราะฉะนั้น โมเดลแบบนี้ก็น่าจะเอาไปส่งเสริมในชุมชนอื่นๆ ได้ทั่วประเทศ ซึ่งนี่ก็เป็นภาระที่ผมจะต้องไปพัฒนา กิจกรรมเรื่องของการออกกำลังกายด้วยการวิ่งให้เกิดขึ้นในชุมชนต่างๆ

“แม้ตอนนี้ผมอายุ 70 ปี แต่ด้วยสิ่งที่ทำอยู่ ซึ่งก็คือการทำให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีนั้น มันเป็นประโยชน์กับหลายๆ ฝ่าย ผมก็เลยยังคงทำต่อไป เป้าหมายสำคัญของผมก็คือ การมุ่งให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา ทั้งหมดนั้นก็คือ ความสุข”



ณรงค์ เทียมเมฆ อายุ 70 ปี

อดีตประธานสมาพันธ์ชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพไทย

ผู้ทรงคุณวุฒิสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ใครว่าตั้งท้อง ออกกำลังกายไม่ได้



ตีแผนงานวิจัยพิสูจน์แล้วว่า

ยิ่งช่วยให้คลอดง่าย โอกาสไม่ต้องผ่าคลอดสูง
แถมลดความเสี่ยงคุณแม่ระหว่างตั้งครรภ์

สมัยก่อนใครจะคิดว่าเวลาตั้งครรภ์ ควรต้องออกกำลังกาย แต่ถ้าเป็นคุณแม่ยุคใหม่สมัยนี้แล้วละก็ คิดว่าต้องมีคนสงสัย อยู่บ้างไม่มากก็น้อยว่า ตกลงแล้วเวลาตั้งครรภ์อยู่นั้น สมควรหรือไม่ที่จะออกกำลังกาย แล้วการออกกำลังกายประเภทไหน ถึงจะเหมาะสมและปลอดภัยต่อการรกในครรภ์

ดังจะเห็นได้ตามสื่อต่างๆ ที่มีทั้งคนดัง ดารา หรือแม้แต่คนทั่วไป ลงภาพตัวเองออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ เช่นเมื่อไม่นานมานี้ จำได้ว่า มีคุณแม่ดาราท่านหนึ่งมีภาพปรากฏตามสื่อ ขณะที่เล่นโยคะในท่าที่ แม่ไม่ท้องกลม บางคนก็ยังไม่ทำได้ นั่นคือท่าที่เอาหัวยันพื้นแล้วสองขา ชี้ขึ้นบน ลำตัวตรง ทั้งนี้ ไม่ได้กำลังจะบอกว่า ผู้หญิงตั้งครรภ์ทุกคนควร ทำตามแต่อย่างใด เพียงแต่ว่า กำลังจะเล่าถึงผลการวิจัยล่าสุด ที่ตอกย้ำ ให้เข้าใจแจ่มแจ้งกันมากขึ้นว่า แท้จริงแล้ว การออกกำลังกายในขณะ ตั้งท้องนั้นสามารถทำได้อย่างปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อสุขภาพด้วย

ผลการวิจัยของทีมจากวิทยาลัยแพทย ซิดนีย์ คิมเมล ที่มหาวิทยาลัย โทมัส เจฟเฟอร์สัน ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านสูติ-นารีเวชศาสตร์อเมริกัน ยืนยันได้ว่า การออกกำลังไม่ได้ทำให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาแท้ง หรือคลอดก่อนกำหนด อย่างที่ผู้หญิงส่วนใหญ่กังวลกัน ถ้าหากได้ปรึกษา แพทย์ก่อน และออกกำลังในท่วงท่าปริมาณที่เหมาะสม

ในทางตรงกันข้าม นักวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่พอดีกับ ตัวเองทำให้ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ทำให้สามารถคลอดด้วยวิธีธรรมชาติ ได้ในอัตราสูง ไม่จำเป็นต้องผ่าตัดคลอด ช่วยลดภาวะเสี่ยงต่างๆ ทั้งนี้ พบว่าคนที่ออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์นั้น 73% สามารถคลอดด้วย วิธีธรรมชาติได้ ต่างจากคนที่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ซึ่งมีอัตรา คลอดด้วยวิธีเบ่งคลอดตามธรรมชาติได้เพียงแค่ 67% ยิ่งไปกว่านั้น ผลการวิจัยพบด้วยว่า การออกกำลังกายระหว่างตั้งครรภ์ ยังช่วยลด ความเสี่ยงในการเป็น เบาหวานขณะตั้งครรภ์ และภาวะความดันโลหิตสูง ในระยะตั้งครรภ์ได้อีกด้วย



ทั้งนี้ ผลการวิจัยล่าสุดนี้เป็นการวิจัยประเภทวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกันทั้งสิ้น 9 งานวิจัย ที่มุ่งเน้นศึกษาการออกกำลังกาย และผลของการออกกำลังกาย ในสตรีมีครรภ์ จำนวนทั้งสิ้น 1,002 คน ซึ่งออกกำลังกายเป็นเวลา 35 นาที-90 นาที ต่อครั้ง 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เปรียบเทียบกับอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งไม่ได้ออกกำลังกายระหว่างท้องเลย จำนวน 1,037 คน พบว่า ทั้ง 2 กลุ่มนี้ มีอัตราการคลอดก่อนกำหนด และน้ำหนักตัวแรกคลอด ที่ไม่แตกต่างกันเลย

“จริงๆ แล้วมีหลายเหตุผลที่ว่าทำไมผู้หญิงส่วนมากไม่กล้าออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ เช่น ความรู้สึกไม่สบายตัว เหนื่อยง่าย กว่าปกติ เป็นต้น แต่ผลจากการวิจัยนี้ได้ตอบย้ำให้เห็นแล้วว่า การออกกำลังกายนั้นแท้จริงแล้วดีต่อทั้งแม่และลูกในท้อง ที่สำคัญไม่ได้ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดเลย” ดร.วินเซนโซ เบอร์เกสลา ผู้อำนวยการด้านเวชศาสตร์ สุขภาพมารดาและทารกในครรภ์ แห่งวิทยาลัยแพทย์ซิดนีย์ คิมเมล กล่าว

แล้วควรออกกำลังกายอย่างไรดีนั้น ผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินารี-เวชศาสตร์ให้คำแนะนำไว้ดังนี้ ประการแรกสุด ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ทุกคน ควรได้ปรึกษากับแพทย์ที่ฝากครรภ์ด้วยก่อนว่า ตนเองสนใจจะออกกำลังกายในขณะตั้งท้อง เพื่อให้แพทย์ประเมินจากสุขภาพและปัญหาต่างๆ ที่แต่ละคนอาจมีเงื่อนไขในเรื่องนี้ไม่เหมือนกัน หากแพทย์พิจารณาเห็นแล้วว่าสามารถออกกำลังกายได้ ก็ควรขอคำปรึกษาแพทย์ต่อไปอีกสักนิดว่า ควรออกกำลังกายด้วยวิธีใดได้บ้างถึงจะเหมาะสมกับตัวเอง เป็นต้นว่าสำหรับคนที่มีความเสี่ยงในการแท้งหรือคลอดก่อนกำหนด แพทย์อาจไม่แนะนำให้ออกกำลังกายมากนัก

ส่วนใครที่ไม่มีปัญหาทางสุขภาพที่ต้องกังวลใจ ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้ทำไปว่า ควรเลือกออกกำลังกายในระดับปานกลาง หากแต่ทำให้ทำเป็นประจำจะดีกว่า เช่น ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะดีกว่านานๆ ครั้งมาทำทีหนึ่งแล้วทำทีละนานๆ และการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย และดี อย่างการเดินสัก 15 นาที หลังอาหารเที่ยง หรือหลังจากเลิกงานก็เป็นทางเลือกที่น่าสนใจเช่นกัน

ทั้งนี้ มีเทคนิคง่ายๆ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกคนคือ ให้สังเกตการหายใจของตัวเองในขณะที่ออกกำลังกาย เพื่อประเมินเอาเองได้ว่า ตัวเราเองนั้น กำลังออกกำลังกายหนักเกินไปหรือเปล่า กล่าวคือให้คอยดูว่า ขณะออกกำลังกายอยู่นั้น เราเหนื่อยออกมากไปหรือหายใจไม่ทันตลอดเวลาหรือเปล่า หากใช่แพทย์แนะนำว่า ต้องเพลาลงบ้าง แต่ว่า ถ้าเหนื่อยออกบ้างและมีเหนื่อยบ้าง บางเวลาในช่วงการออกกำลังกาย ถือว่าใช้ได้

มีข้อควรรู้อยู่ประการหนึ่งว่า ในช่วงหลังจาก 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ไปแล้วควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายชนิดที่ต้องนอนราบให้หลังราบไปกับพื้น เพราะว่าเป็นท่าที่อาจทำให้เลือดไหลเวียนไม่ดีทั้งในตัวแม่และในทารกในครรภ์ อีกทั้งต้องคำนึงถึงเรื่องปริมาณการเผาผลาญพลังงานในร่างกายโดยภาพรวมด้วย เนื่องจากว่าเวลาตั้งครรภ์นั้น ร่างกายจะต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นราวๆ 300 แคลอรี ต่อวัน ฉะนั้นต้องไม่ออกกำลังกายจนทำให้เผาผลาญพลังงานในร่างกายมากเกินไป

อีกทั้งเรื่องอุณหภูมิในร่างกายระหว่างการออกกำลังกายก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่พึงใช้ความระมัดระวัง และไม่ควรปล่อยให้เกิดความร้อนภายในร่างกายสูงเกินไป อันอาจจะเป็นอันตรายต่อทารกในครรภ์ได้ ฉะนั้นสภาพอากาศในที่ที่ออกไม่ควรร้อนเกินไป การเข้าห้องสตริมหรือซาวน่า นั้นแพทย์แนะนำว่า ควรหลีกเลี่ยง แม้ว่าจะเป็นคนที่อาศัยอยู่ในประเทศที่หนาวก็ตาม และท้ายที่สุดคือเรื่องของอาการท้องตัว เพราะเวลาตั้งครรภ์ ศูนย์ถ่วงของร่างกายคนเราจะเปลี่ยนไปเสี่ยงต่อการหกล้มได้ง่ายกว่าปกติ จะให้ดีที่สุดคือ ต้องมั่นใจว่าท่าทางที่ออกกำลังกายนั้นเราสามารถควบคุมการทรงตัวได้ดีแน่นอนจึงทำ





ทสมาเนีย เล็งขยับอายุขั้นต่ำซื้อบุหรี่เป็น 25 ปี มุ่งสู่พลเมืองปลอดบุหรี่



ล่าสุดที่รัฐทสมาเนีย ประเทศออสเตรเลีย กำลังเตรียมเสนอร่างกฎหมายขึ้นอายุขั้นต่ำที่อนุญาตให้ซื้อบุหรี่ได้ไปเป็น 25 ปี โดยว่ากันว่า เป้าหมายสูงสุดของร่างกฎหมายนี้ คือ การสร้างพลเมืองยุคใหม่ที่เรียกว่าปลอดจากผู้สูบบุหรี่อย่างสิ้นเชิง ทั้งนี้ แม้ว่าเป้าหมายนี้อาจจะฟังดูสุดโต่งไปสักหน่อยในโลกยุคแห่งสิทธิเสรีภาพส่วนบุคคลเช่นนี้ แต่กลุ่มผู้ทำงานและกำลังปลูกปั้นผลักดันร่างกฎหมายฉบับดังกล่าว ก็มีความมุ่งมั่นว่าอย่างน้อยที่สุดหากร่างกฎหมายนี้ผ่านได้ ก็ถือว่าเป็นชัยชนะระดับหนึ่งแล้วในการที่จะก้าวไปสู่จุดหมายเรื่องการสร้างประชากรรุ่นใหม่ที่ห่างไกลควันบุหรี่

ด้านเมืองชิคาโก ประเทศสหรัฐอเมริกา ก็ได้ขยับขึ้นอายุขั้นต่ำที่สามารถซื้อบุหรี่ได้เป็น 21 ปี ตามเมืองอื่นๆ ในสหรัฐแล้ว เมื่อกลางเดือนกรกฎาคมที่ผ่านมา โดยความเคลื่อนไหวเรื่องการขยับขึ้นอายุขั้นต่ำของผู้ที่สามารถซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมายในสหรัฐ นั้น เริ่มจริงจากตอนที่รัฐฮาวายได้ประกาศขึ้นอายุขั้นต่ำที่สามารถซื้อบุหรี่ได้ในลักษณะบังคับใช้ทั่วทั้งรัฐพร้อมกันในเดือน มกราคม ที่ผ่านมา ตามมาด้วยรัฐแคลิฟอร์เนีย ที่ตามหลังมาติดๆ ในเดือนพฤษภาคม ขณะที่เมืองอื่นๆ ในอีกหลายรัฐก็ได้ขึ้นไปแล้วเช่นกัน

ทั้งนี้ นับเป็นความสำเร็จของกลุ่มที่รณรงค์เรียกร้องให้มีการขึ้นอายุขั้นต่ำที่สามารถซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมายที่ทำงานกันมานาน โดยอ้างอิงจากหลักฐานทางวิชาการจากการวิจัยหลายอันที่ชี้ว่า การขึ้นอายุขั้นต่ำมีผลต่อการลดอัตราการสูบบุหรี่ในหมู่วัยรุ่นและเยาวชนของชาติได้จริง

วิจัย ยูซีแอลเอ ชี้ สูบบุหรี่ไฟฟ้าเสี่ยงโรคในช่องปากไม่ต่างบุหรี่จริง

ถือเป็นผลการวิจัยล่าสุดที่ออกมาระบุว่า การสูบบุหรี่ไฟฟ้า ที่ถึงแม้ว่าจะไม่ใช้การสูดควันบุหรี่เข้าไปเหมือนการสูบบุหรี่ปกติ หากแต่เป็นการสูดเอาไอระเหยของสารนิโคตินจากเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้าเข้าไปทางปากแทนนั้น ไม่ใช่ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า อย่างที่บริษัทบุหรี่ไฟฟ้ามักนำมาใช้เป็นจุดขายกันอยู่เป็นประจำในช่วงที่ยังไม่มีการวิจัยเรื่องความปลอดภัยของบุหรี่ไฟฟ้าออกมาเท่าไรนักอย่างในช่วงแรกๆ ที่เริ่มวางจำหน่าย



โดยการวิจัยล่าสุดซึ่งทำโดยทีมจากมหาวิทยาลัย ยูซีแอลเอ นี้ แม้จะยังเป็นการทดลองในห้องปฏิบัติการในลักษณะการทดลองกับการเพาะเลี้ยงเซลล์ นักวิจัยเชื่อว่าผลจะไม่แตกต่างกันกับการทดลองในผู้สูบบุหรี่จริงๆ เนื่องจาก พบว่าบุหรี่ไฟฟ้าที่นำมาทดสอบนั้นมีสารที่ก่อให้เกิดพิษ ซึ่งมีอนุภาคระดับนาโนที่ส่งผลโดยตรงต่อผิวเซลล์ในช่องปาก ในลักษณะที่จะก่อให้เกิดโรคในช่องปากได้หากเทียบเคียงกับการถูกสัมผัสไอระเหยจากบุหรี่ไฟฟ้าในกรณีของการสูบบุหรี่ไฟฟ้าจริงๆ

ทั้งนี้ บุหรี่ไฟฟ้านั้นได้กลายมาเป็นที่นิยมของคนรุ่นใหม่เป็นอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีมานี้ ดังจะเห็นได้จากสถิติจากศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐ ที่รายงานว่า มีผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นนักเรียนระดับ เทียบได้กับมัธยมต้นและมัธยมปลายในประเทศไทย จำนวนมากถึง 2.4 ล้านคนทั่วประเทศ ทั้งนี้ เป็นตัวเลขที่มีการรายงานกันในปี ค.ศ.2014 และพิจารณาจากแนวโน้มความนิยมในบุหรี่ไฟฟ้าที่เพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ ในสหรัฐ เชื่อว่า จำนวนผู้ใช้กลุ่มนี้จะเพิ่มขึ้นไปมากแล้วในปัจจุบัน



บริษัทเบียร์ แสบแทรกโฆษณาผ่านการถ่ายทอดบอลยูโร



มีข้อมูลจากองค์กรที่ทำงานด้านต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย ระบุว่า ในระหว่างการแข่งขันฟุตบอลยูโรที่ประเทศฝรั่งเศส ในนัดที่เป็นการแข่งขันของทีมประเทศอังกฤษ และทีมเวลส์ นั้นพบว่าโดยเฉลี่ยแล้วทุกนาที ต้องเห็นโฆษณาป้ายไฟข้างสนามฟุตบอลของเบียร์ ยี่ห้อดังเจ้าหนึ่ง 1 ครั้ง ซึ่งถือว่าเป็นความจงใจของบริษัทเบียร์นี้ ในการหลีกเลี่ยงข้อห้ามของฝรั่งเศสเจ้าภาพที่ห้ามไม่ให้มีการโฆษณาระหว่างการถ่ายทอดสดการแข่งขันฟุตบอลยูโร

บริษัทเบียร์ ดังกล่าวจึงใช้ลูกเล่นในการแทรกโฆษณาผ่านการสอดแทรกตราสินค้า จากป้ายไฟข้างขอบสนามแทนองค์กรฯ ประณามการกระทำของบริษัทเบียร์ รายงานว่า เป็นเรื่องที่แย่มากๆ เนื่องจากบริษัทย่อมทราบดีอยู่แล้วว่า มหกรรมการแข่งขันฟุตบอลยูโรนั้นถือว่าเป็นที่นิยมอย่างมากในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น และยังไปกว่านั้นพบว่าในงานวิจัยหลายอันก่อนหน้านี้ระบุตรงกันว่า ประมาทครั้งหนึ่งของเด็กที่ได้รับชมการถ่ายทอดการแข่งขันฟุตบอลต่างๆ มักมีความรู้ถึงการเชื่อมโยงกันระหว่างการแข่งขันฟุตบอลและตราสินค้าเบียร์ยี่ห้อต่างๆ ที่ได้พบเห็นผ่านการถ่ายทอดสดในรูปของการสอดแทรกโฆษณาในลักษณะเช่นนี้

ทั้งนี้ นอกจากการห้ามไม่ให้มีการโฆษณาแอลกอฮอล์แล้ว เจ้าภาพฝรั่งเศสยังได้ห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายแอลกอฮอล์ในโซนผู้ชมด้วยหลังเกิดเหตุปะทะกันของแฟนบอลซีมาและเจ้าหน้าที่ตำรวจที่เข้ารับเหตุ

สถิติตายเพราะเหล้าพุ่ง อังกฤษเร่งหาทางลด

สถิติอย่างเป็นทางการที่เผยแพร่เมื่อเดือนกรกฎาคม เล่นเอาผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการแก้ปัญหาเรื่องอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เกินพอดี ในพลเมืองประเทศอังกฤษ ถึงกับต้องกุมขมับกันเลยทีเดียว เนื่องจากพบว่าเพียงแคในชั่วปีเดียว อัตราการเสียชีวิตของคนที่มีสาเหตุมาจากเรื่องการดื่มสุรายาเมานั้น เพิ่มขึ้นถึง 4% และหากเปรียบเทียบย้อนหลังไป 10 ปี ก็พบว่าเพิ่มขึ้นไป 13%

โดยโรคเกี่ยวกับตับถือว่ามีส่วนแบ่งมากที่สุดถึง 2 ใน 3 ของการเสียชีวิตจากเหล้า โดยประเด็นที่ทำให้ทางการอังกฤษถึงกับระนาว เป็นเรื่องที่น่าตกใจอย่างยิ่ง จนตอนนี้เริ่มมีการถกกันถึงมาตรการในการรับมือกับเรื่องนี้กันให้จริงจังเข้มข้นขึ้นกว่าเดิม ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเตรียมเสนอให้มีการจัดระเบียบเรื่องเวลาเปิด-ปิด ร้านเหล้ากันใหม่ การเรียกร้องให้ภาคอุตสาหกรรมน้ำเมาหันมาลดระดับดีกรีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆ ให้น้อยลงกว่าเดิม

ที่สำคัญคือเรื่องการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับปริมาณแอลกอฮอล์ที่แพทย์แนะนำให้ดื่มไม่เกิน 14 หน่วย ต่อสัปดาห์ ซึ่งเพิ่งออกมาใหม่เมื่อราว 6 เดือนก่อน ทั้งนี้ เป็นการรื้อวิถัคำแนะนำเก่าที่ระบุว่า ผู้บริโภคควรดื่มไม่เกิน 21 หน่วยต่อสัปดาห์ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรค ซึ่งมักคร่าชีวิตนักดื่มก่อนวัยอันสมควร ทั้งโรคตับและโรคเมะเร็ง

ด้านรัฐเนวาดา ประเทศสหรัฐอเมริกาได้เริ่มโครงการความร่วมมือกับบริการเรียกรถแท็กซี่ชื่อดัง อุเบอร์ จัดโครงการรณรงค์ให้คนเม้าหันมาใช้บริการแท็กซี่แทนการขับรถเอง โดยได้เสนอส่วนลดให้ถึง 15 เหรียญ ต่อเที่ยว อีกทั้งเจ้าหน้าที่จราจรยังต้องทำหน้าที่ช่วยแจกรหัสส่วนลดให้ผู้ขับออกไปมาด้วย



♂♀ คูยกับลูก เรื่องเพศ แบบไม่ เชลลล ได้แล้วทั่วไทย

"ใช้เวลาเข้าคอร์ส 2 วัน
ป้องกันลูกพลาดได้ทั้งชีวิต"



คอร์สอบรม

พลิกมุมมองเรื่องเพศ คูยกับลูกเชิงบวก

📍 กรุงเทพฯ และจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ

ด่วน ! 2 รอบสุดท้าย

27-28 ส.ค.59 และ 24-25 ก.ย.59

เพียงท่านละ 500 บาท (รวมอาหารกลางวัน และของว่าง)

สมัคร
เลย !!

โทร. 061-919-0111

www.คุยเรื่องเพศ.com

งดเหล้าเข้าพรรษา เปลี่ยนคนเมา เป็นคนใหม่

ความสำเร็จระดับชาติ จากความมุ่งมั่นของทุกคน

13.58
ล้านคน

72.5%

งด ลด ละ ดื่มสุรา
ในช่วงเข้าพรรษา 2558

5.96
ล้านคน

31.8%

งดดื่มสุรา ได้ตลอด
ในช่วงเข้าพรรษา 2558

7.63
ล้านคน

40.7%

งดหรือลด ได้เป็นช่วงๆ
ในช่วงเข้าพรรษา 2558



มากกว่า 600 จดกิจกรรมรณรงค์ งดเหล้าเข้าพรรษา
ชุมชนทั่วประเทศ



คนไทย งดเหล้าเข้าพรรษาปี 2558 กันแค่ไหน

ร้อยละ
72.5

งด ลด ละ ดื่มสุรา
ในช่วงเข้าพรรษา 2558
13.58 ล้านคน

- งดตลอดเข้าพรรษา ร้อยละ 31.8
- งดเป็นบางช่วง ร้อยละ 24.4
- ไม่ได้งดแต่ลดการดื่ม ร้อยละ 16.3

งดเหล้า
เข้าพรรษา

* คำนวณตามสัดส่วน จากประชากรที่ดื่มแอลกอฮอล์ 2567 คน (ระบุดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา)

ประโยชน์ จากงดเหล้าเข้าพรรษา



ประเทศชาติประหยัดเงินได้
9,917 ล้านบาท

ผู้จก/ลด/ละ
ประหยัดค่าใช้จ่าย
เฉลี่ย 1,432.2
บาทต่อคน



มีเวลาให้ครอบครัวมากขึ้น



สุขภาพดีขึ้น



ประสิทธิภาพการทำงานดีขึ้น



สุขภาพจิตดีขึ้น

พิกัด

ดื่มมาหนัก พักตับบ้าง

งดเหล้า
ครบ
พรรษา

สร้างสุขภาพดีเรื่องง่ายๆ ใครก็ทำได้

สาวหน้าหวาน และมากความสามารถ “อาย” กมลเนตร เรืองศรี มีผลงานบนหน้าจอโทรทัศน์มากมาย จนกลายเป็นขวัญใจของหลายๆ คน ถึงแม้ว่าจะทำงานหนัก แต่สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่เธอไม่เคยละทิ้งเลยคือ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ

เคล็ดลับการดูแลตัวเองของ “อาย” ให้สวย และสุขภาพดีแบบง่ายๆ มีอะไรบ้างมาดูกัน

“อาย” เผยเคล็ดลับประจำตัวของเธอว่า ในช่วงที่ไม่ค่อยมีเวลาดูแลตัวเอง การดื่มน้ำเปล่า หรือจิบน้ำทุกๆ 15 นาที จะช่วยให้ผ่อนคลาย มีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น และที่สำคัญการดื่มน้ำให้ได้ อย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ส่วนตัวแล้วเธอเชื่อว่า จะยิ่งช่วยให้ใบหน้าสดใส อารมณ์ดี และยังทำให้ความจำดีขึ้นด้วย

สำหรับการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ก็เป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย ถ้ารับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ จะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง และทำงานได้ช้าลงด้วย โดยในแต่ละวันจะรับประทาน อาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผัก และผลไม้ให้มาก หลีกเลี่ยงอาหารประเภททอด อาหารมัน และน้ำอัดลม

นอกจากนี้ ก็ต้องดูแลตัวเองด้วยการออกกำลังกาย วันไหนที่มีเวลาว่างจะเล่นโยคะอยู่ที่บ้าน อย่างน้อยวันละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง และวิ่งเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน จะเน้นช่วงแขน และหน้าท้อง ซึ่งเหมือนกับที่ สสส. ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกาย และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 3-4 ครั้ง ต่อสัปดาห์ เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

อาย ยังบอกอีกว่า เคยรู้สึกท้อในการออกกำลังกาย จึงหันไปปรึกษารุ่นพี่ในวงการบันเทิง “ก๊อต” จิรายุ ตันตระกูล ได้ให้คำแนะนำว่า ทุกคนสามารถออกกำลังกายแบบต่างๆ ด้วยตัวเอง โดยไม่ทำให้เบื่อ และไม่เสียเงินให้สิ้นเปลือง ด้วยการฝึกวินัยให้ตัวเองมีความตั้งใจและมุ่งมั่น ในการออกกำลังกายแต่ละท่วงท่า เราจะต้องนับจำนวนครั้ง ทุกครั้งที่เคลื่อนไหวร่างกาย ให้จินตนาการก่อนว่าเราจะมีรูปร่าง มีหน้าท้อง มีต้นแขนเป็นแบบไหน แล้วค่อยเริ่มนับ 1- 10 อย่างช้าๆ และมีสติ แล้วค่อยเพิ่มจำนวนขึ้นไปเรื่อยๆ

“ทุกคนสามารถมีสุขภาพที่ดีได้ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และหันมาใส่ใจการออกกำลังกาย” อาย ทั้งท้าย

เริ่มตั้งแต่วันนี้ได้เลย

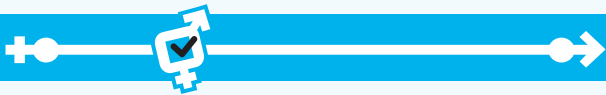




สุขลับสมองฉบับนี้

ชวนมาทำแบบประเมินความรู้เรื่องเพศ เพราะโอกาสทองในการคุยเรื่องเพศกับลูกมีตลอดเวลา ลองทำแบบทดสอบดูว่าคุณพร้อมแค่ไหน หรือจะปล่อยให้อีกโอกาสหลุมมือ

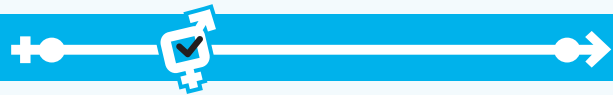
แบบประเมินความรู้เรื่องเพศ



ถ้าลูก/หลานชายอายุ 20 ปี เล่าให้ฟังว่ามีเพศสัมพันธ์กับแฟน คุณจะแนะนำให้ลูกและแฟนคุมกำเนิดโดย

- ก. ถุงยางอนามัย
- ข. ยาคุมฉุกเฉิน
- ค. ถุงยางอนามัยและยาคุมกำเนิด

แบบประเมินความรู้เรื่องเพศ



คุณเคาะห้องลูก/หลานชายแต่ไม่ได้ยินเสียงตอบรับ จึงเปิดประตูเข้าไปพบว่าลูก/หลานชายวัย 15 ปี กำลังช่วยตัวเองพร้อมเปิดดูเว็บโป๊...

- ก. เดินหนีไปพร้อมกลุ่มใจที่ลูกชายหมกหมุ่นเรื่องเพศ
- ข. ตอว่าและห้ามดูเว็บโป๊อีก
- ค. บอกว่าครึ่งหน้าให้ล็อกประตู

สามารถทดสอบทำแบบประเมิน ฉบับเต็มได้ที่ www.คุยเรื่องเพศ.com

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งเข้ามาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
 หรือที่ editor@thaihealth.or.th
 ก่อนวันที่ 15 กันยายน 2559 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 30 ท่านรับไปเลย
 “คู่มือโอกาสทองคุยกับลูกเรื่องเพศ” 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

1

ถ้าที่โรงเรียนจะมี
ผู้ชายถุงยางอนามัย
อัตโนมัติ

- ก. นี่ สนับสนุนให้
เด็กมีเพศสัมพันธ์ใช้มีย เด็กเป็นกลุ่มเสี่ยง
- ข. ดี เพราะ
ฉันจะเอาลูก
ออกจากโรงเรียนนี้

2

คุณจะสอนลูกสาววัย 17 ปี
ปฏิเสธผู้ชายที่มาขอมียเช็ก
ได้อย่างไร...

- ก. ให้ออกว่า
“กลัวท้อง”
- ข. ให้ออกว่า
“เดี่ยวพ่อแม่รู้ จะถูกลงโทษ”
- ค. ให้ออกว่า
“จะทำให้รู้สึกแยกับตัวเอง
และ ฉันยังไม่พร้อม”

3

ถ้าลูกชายอายุ 20 ปี แล้วว่า
มีเพศสัมพันธ์กับแฟน
คุณจะทำอย่างไร...

- ก. คุยอย่างอารมณ์
ยาคูมลูกเงิน
- ข. คุยอย่างอารมณ์
และยาคูมกำเนิด

4

คุณพบ
แผงยาคุมใน
กระเป๋าลูกชาย
สิ่งแรกที่คิด คือ...

- ก. โรงเรียนอาจจะ
ให้ทำรายงาน
- ข. ก็ดี รู้จักเอาไว้
ให้ผู้หญิงป้องกัน
- ค. เอ๊ะ ลูกเรา
เป็นตุ๊ตริไปเล่า?

5

ถ้าคุณเปิดประตูแล้ว
เจอลูกชายวัย 15 ปี

กำลังช่วยตัวเอง...
พร้อมคูหึงโป๊
คุณจะทำ...



- ก. กลุ่มใจที่ลูกหมกหมุ่น
และเดินหนีไป
- ข. ต่อว่าและ
ห้ามดูหนังโป๊อีก
- ค. บอกว่า
“ครั้งหน้าให้ถือคอประดู”

6

ถ้าลูกสาววัย 14 ปี
มีเพื่อนชายมา **ขอคบเป็นแฟน**
จะพูดกับลูกว่า...

- ก. รอให้เรียนจบก่อน
ค่อยคิด
- ข. รู้สึกอย่างไร
กับเพื่อนคนนี้
- ค. คิดอย่างไรกับ
เรื่องวัยรุ่นตั้งครรภ์

7

คุณ
พบว่าลูกวัย 16 ปี

กำลังคุยกับเพื่อนต่างเพศ
ในเฟซบุ๊กในเชิงชู้สาว คุณจะทำ...

- ก. ห้ามเล่นเฟซบุ๊ก
โดยเด็ดขาด
- ข. ถามว่า “คิดอย่างไร
ที่คุยแบบนั้น?”
- ค. ให้พามาให้รู้จัก



8

ถ้าลูกมาเล่าว่า
เพื่อนที่โรงเรียน
ตั้งท้อง คุณจะทำ
กับลูกว่า...

- ก. ดูไว้และอย่าเอา
เป็นแบบอย่าง
- ข. ทำไมโรงเรียน
ไม่ไล่ออก
- ค. แล้วมันดีมี?

9

ถ้าเพื่อนลูกมีลักษณะ
คั่งคั่ง คุณจะทำ...

- ก. บอกให้เลิกคบ
- ข. ไม่เห็นเป็นไร
นิสัยดีก็โอเค
- ค. สงสัยว่า “ลูกเราจะเป็นเหมือนกัน”

10

ถ้าลูกถามว่า **ควรมี**
เพศสัมพันธ์ได้เมื่อไหร่

- ก. เมื่อโตพอ พร้อมป้องกัน
และรับผิดชอบผลที่จะตามมา
- ข. หลังเรียนจบ
- ค. หลังแต่งงาน

10 คำถาม

เช็กความพร้อมว่าคุณมี
ความรู้ ทักษะ และ ทักษะ
การคุยเรื่องเพศกับลูกแค่ไหน

ถ้าตอบไม่ตรงตามนี้ ควรเสริมความพร้อมด่วน

1. ข. (เสริม “ทัศนคติ”)
2. ก. (เสริม “ความรู้ ทักษะการสื่อสาร”)
3. ค. (เสริม “ความรู้”)
4. ก. (เสริม “ทัศนคติ ความรู้”)
5. ค. (เสริม “ทัศนคติ ทักษะการสื่อสาร”)
6. ข. (เสริม “ทัศนคติ ทักษะการสื่อสาร”)
7. ข. (เสริม “ทัศนคติ ทักษะการสื่อสาร”)
8. ค. (เสริม “ทัศนคติ ทักษะการสื่อสาร”)
9. ข. (เสริม “ทัศนคติ”)
10. ก. (เสริม “ทัศนคติ ทักษะการสื่อสาร”)



ไปเตรียมความพร้อมกันต่อได้ที
คอร์สอบรมหลักสูตร
“พลิกมุมมองเรื่องเพศ
คุยกับลูกเชิงบวก”

www.คุยเรื่องเพศ.com

สมัครโทร

02-315-7550
061-919-0111

