



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 13
ฉบับที่ 184
กุมภาพันธ์ 2560

รักที่พร้อม หยุดท้องไม่พร้อม



- ๖ ร่วมสร้างภูมิคุ้มกันความรัก รับวาเลนไทน์
- ๖ ตามติดโครงการรอบอุณหั้ว “นับเราด้วยคน”
- ๖ รู้จัก อ.การุณ ผู้เปลี่ยนความเจ็บป่วยเป็นความสุข



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ล่วงผ่านปีใหมมาแล้ว เชื่อว่าทุกท่านคงได้รับความสุขจากการท่องเที่ยว เดินทางพักผ่อน และได้อยู่กับครอบครัว พลังที่ได้รับมาในช่วงปีใหม่เชื่อว่าจะทำให้ท่านสามารถสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ ตามความตั้งใจของท่านที่หวังจะให้เกิดขึ้นในรอบปีนี้ได้อย่างดีต่อไป

ก้าวเข้าสู่เดือนกุมภาพันธ์ วาระสำคัญที่มักถูกหยิบยกขึ้นมามองดูปัญหา ถกเถียงเพื่อหาทางออกใน “วันแห่งความรัก” คงหนีไม่พ้นเรื่อง “สุขภาวะทางเพศ” ซึ่งเป็นเรื่องที่มีหลากหลายมิติที่ต้องการการดูแลแก้ปัญหา ไม่ใช่แค่เพียง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การท้องไม่พร้อม ฯลฯ ที่อาจเป็นแค่ปัญหาปลายเหตุเท่านั้น เมื่อโยนไปหาต้นน้ำ จะเกี่ยวข้องไปถึงประเด็นเรื่องทักษะทางสังคมต่อเรื่องเพศในครอบครัว สถานศึกษา สถานที่ทำงาน และในสังคมวงกว้าง การจัดการศึกษา สังคมและสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับความเข้าใจและทัศนคติที่ถูกต้อง ซึ่งล้วนเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างเสริมสุขภาพที่สำคัญของประชาชนไทย

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสถานการณ์ที่ประเทศไทยกำลังมีโครงสร้างประชากรของสังคมผู้สูงอายุ แต่กลับพบว่า การเกิดน้อยด้วยคุณภาพเป็นหนึ่งในชิ้นส่วนสำคัญของปัญหาใหญ่นี้ อันจะทวีความรุนแรงมากขึ้นในอนาคต หากไม่เร่งแก้ตั้งแต่ตอนนี้ อัตราแม่วัยรุ่นที่เพิ่มขึ้นสะท้อนทางอ้อมต่อปัญหาการท้องไม่พร้อมของประเทศไทยติดลำดับต้นๆ ของโลก! ใกล้เคียงกับประเทศอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชา ติมอร์ และหลายประเทศในแถบลาตินอเมริกา อีกทั้งยังสูงกว่าอัตราเฉลี่ยของประเทศในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก

ปัญหาแม่วัยรุ่นนั้นจะส่งผลกระทบระยะยาว เริ่มตั้งแต่สุขภาวะของแม่ที่ยังไม่มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และเศรษฐกิจ และเมื่อตั้งครรภ์จนคลอด ก็พบว่า ทารกก็มีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด มีภาวะน้ำหนักตัวแรกคลอดต่ำกว่าเกณฑ์ ซึ่งอาจทำให้มีปัญหาพิการหรือพัฒนาการ

ในทางสังคม พบว่า แม่วัยรุ่นส่วนใหญ่จะต้องออกจากระบบการศึกษาทำให้ขาดโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของประชากรอย่างเหมาะสม ที่น่ากังวลคือตัวเลขของการคลอดซ้ำบุตรคนที่ 2 และ 3 ภายในช่วงเวลาวัยรุ่นยังอยู่ในอัตราที่น่าเป็นห่วง อันบ่งชี้ว่า คนกลุ่มนี้จำนวนมากยังไม่ตระหนักหรืออาจยังไม่สามารถดูแลตนเองต่อวงจรปัญหานี้ได้

ที่ผ่านมา สสส ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสนับสนุนภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน องค์กรระหว่างประเทศ นักวิชาการและภาคประชาสังคม ร่วมกันพัฒนา “ยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น” ผ่านคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ที่มีนายกรัฐมนตรี เป็นประธาน พร้อมสื่อสารรณรงค์สังคมให้ตระหนักว่าเรื่องเพศหรือสุขภาวะทางเพศ เป็นเรื่องที่ทุกคนทุกครอบครัวสามารถพูดคุยกันได้ในชีวิตประจำวันทั่วไป ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการป้องกันและแก้ไขปัญหาท้องวัยรุ่นได้อย่างยั่งยืน



ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

ถือเป็นเรื่องที่น่ายินดี เมื่อรัฐบาลสนับสนุนให้มีพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 ซึ่งมีผลใช้บังคับเมื่อเดือนกรกฎาคม ปี 2559 ที่ผ่านมานับเป็นจุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหาท้องวัยรุ่นในภาพใหญ่ของประเทศให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีเอกภาพต่อไป

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพยังได้หยิบยกมุมมองความรักต่อเพื่อนมนุษย์ที่มีในโครงการ “นับเราด้วยคน” ซึ่งเป็นการปรับมุมมองระหว่างกัน โดยไม่เกี่ยวกับเส้นเขตแดน ความมั่งมีหรือยากจน ทำให้ได้เห็นความรักในอีกรูปแบบผ่านการให้ผ่านการทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน ซึ่งก็ถือเป็นส่วนการทำความดีตามโครงการจิตอาสาพลังแผ่นดิน ที่เราอยากเห็นทุกคนออกมาทำอะไรเพื่อสังคม เพื่อคนอื่นให้เกิดบรรยากาศแห่งความสุขขึ้นในสังคม พร้อมไปกับการพัฒนาจิตตปัญญาของตนไปด้วย

มาช่วยกันทำให้เดือนแห่งความรักนี้
เป็นเดือนที่เราใช้ความรักสร้างสังคม
แห่งสุขภาวะร่วมกัน

คนไทยมีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 184 กุมภาพันธ์ 2560

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

รักที่พร้อม หยดทองไม่พร้อม!

4

สุขสร้างได้

นับเราด้วยคน แตกต่างแต่เราอยู่ด้วยกันได้

12

คนสร้างสุข

ผู้เคยล้มแต่ไม่ท้อ สุขที่ได้ต่อชีวิตผู้อื่น

16

สุขรอบบ้าน

สมองขาดสมดุล ทำชี้เกียจออกกำลังกาย!

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

สร้างความ “สุข” ด้วยธรรมชาติ

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health

รักที่พร้อม หยุดต้อง ไม่พร้อม!

“ความรักเหมือนโรคา บันดาลตาให้มีมน
ไม่เย็นและไม่ยล อุปสรรคใดใด
ความรักเหมือนโคตึก กำลังศึก ฆ ชังไว้
ก็ไกลจากคอกไป บ ยอมอยู่ ณ ที่ซึ่ง
ถึงหากจะผูกไว้ ก็ดึงไปด้วยกำลัง
ยังห้ามที่ยังคลั่ง บ หวนคิดถึงเจ็บกาย”

*จากบทละครเรื่อง “มัทนพารา”
ของพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 6

ว่าด้วยเดือนแห่งความรัก ก็ขอ
ทำตัวเจ้าบทเจ้ากลอนเสียหน่อย
หากจะตีความหมายของบทประพันธ์
ดังกล่าว ก็จะทำให้เห็นได้ว่า อารมณ์
ของคนเราที่เรียกว่า “ความรัก” นั้น
มีพลังรุนแรงมาตั้งแต่ไหนแต่ไร
หากความรักนั้นอยู่บนพื้นฐานของ
ความบริสุทธิ์ จริใจ และความมี
เหตุผลย่อมนำพาผู้เป็นเจ้าของ
ความรักไปในทางที่ถูกต้อง แต่ถ้า
ความรักนั้นเป็นเพียงอารมณ์อัน
เกิดจากความหลงใหลก็อาจนำไปสู่
ปัญหาได้

ถ้าจะพูดถึงปัญหาที่ค่อนข้างสำคัญของประเทศไทยในขณะนี้ “ปัญหาเกิดน้อยด้วยคุณภาพ” ถือเป็นเรื่องใหญ่ส่งผลต่อคุณภาพประชากรในระยะยาว ซึ่งส่วนหลักของปัญหาที่มากจากการท้องไม่พร้อม บางคนอาจค้นในใจว่า ก็ไม่ได้เกี่ยวกับความรักเสียหน่อย เพราะถ้ารักเป็นก็ต้อง “พร้อม” แต่บางครั้งอารมณ์และฮอร์โมนในวัยหนุ่มสาวก็แยกยาก ว่าสิ่งทำให้เกิดปัญหาขึ้นเกี่ยวเนื่องมาจากความรักหรือไม่

ทุกวันนี้ประเทศไทยถือว่ามียัตราการคลอดจากแม่ที่อายุน้อยเป็นลำดับต้นๆ ของโลก และติดอันดับท็อปไฟว์ของเอเชีย เมื่อดูโครงสร้างประชากรจะพบว่าประเทศไทยมียัตราการเกิดลดต่ำลง และอัตราการเกิดยังเป็นแบบที่เรียกว่า “เกิดน้อยด้วยคุณภาพ” เพราะอัตราการเกิดจากแม่วัยรุ่นมีจำนวนมากขึ้น ซึ่งคนกลุ่มนี้มีโอกาสเสี่ยงทั้งในเรื่องสุขภาพ สถานะทางเศรษฐกิจ จนส่งผลไปถึงการเลี้ยงดูทารกให้เติบโตได้อย่างมีคุณภาพ

ปี 2558 มีหญิงคลอดบุตรวัย 10-14 ปี 2,988 คน

หรือเฉลี่ยวันละ 8 คน หรือคิดเป็น 1.5 คนต่อพันคน

มีหญิงคลอดบุตรวัย 10-19 ปี 104,289 คน

หรือเฉลี่ยวันละ 286 คน หรือ ร้อยละ 15

*ข้อมูลจากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

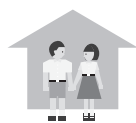
ยังพบอีกว่า นอกจากการท้องไม่พร้อมในกลุ่มวัยรุ่นยังมีปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีแนวโน้มสูงขึ้น รวมไปถึงปัญหาการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย การทอดทิ้งทารก และคุณภาพของประชากรที่เกิดจากการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีการหาทางแก้ปัญหทั้งในประเทศและระดับโลก

เมื่อวิเคราะห์ปัญหา ทำให้เห็นแนวโน้มของแม่วัยรุ่น ว่าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รายงานสถิติการคลอดของแม่วัยรุ่นในประเทศไทย พบว่า วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี คลอดบุตรเพิ่มขึ้นจากประมาณ 90,000 คน ในปี 2543 เป็น 104,289 คน ในปี 2558 อัตราการคลอดในวัยรุ่น สะท้อนถึงความพร้อมและคุณภาพชีวิตของเด็กที่กำลังเกิดใหม่ ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญของประเทศ

5 สาเหตุ “แม่วัยรุ่น”

ทราบหรือไม่ ? แต่ละวันมีเด็กที่เกิดจากแม่วัยรุ่น ถึง 286 คน /วัน หรือ 104,289 คน/ปี

สาเหตุจากเพศชาย



1 อยู่หอพักตามลำพัง ไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครอง 73%



2 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 69%



3 ไม่มีความรู้เรื่องการป้องกันตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง 68%



4 พฤติกรรม การเลียนแบบจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ 68%



5 ขาดความรักและการเอาใจใส่จากครอบครัว 66%

สาเหตุจากเพศหญิง



1 พฤติกรรม การเลียนแบบจากกลุ่มเพื่อนและสื่อต่างๆ 79%



2 การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 76%



3 อยู่หอพักตามลำพัง ไม่มีพ่อแม่ผู้ปกครอง 73%



4 ไม่มีความรู้เรื่องการป้องกันตั้งครรภ์ที่ถูกต้อง 68%



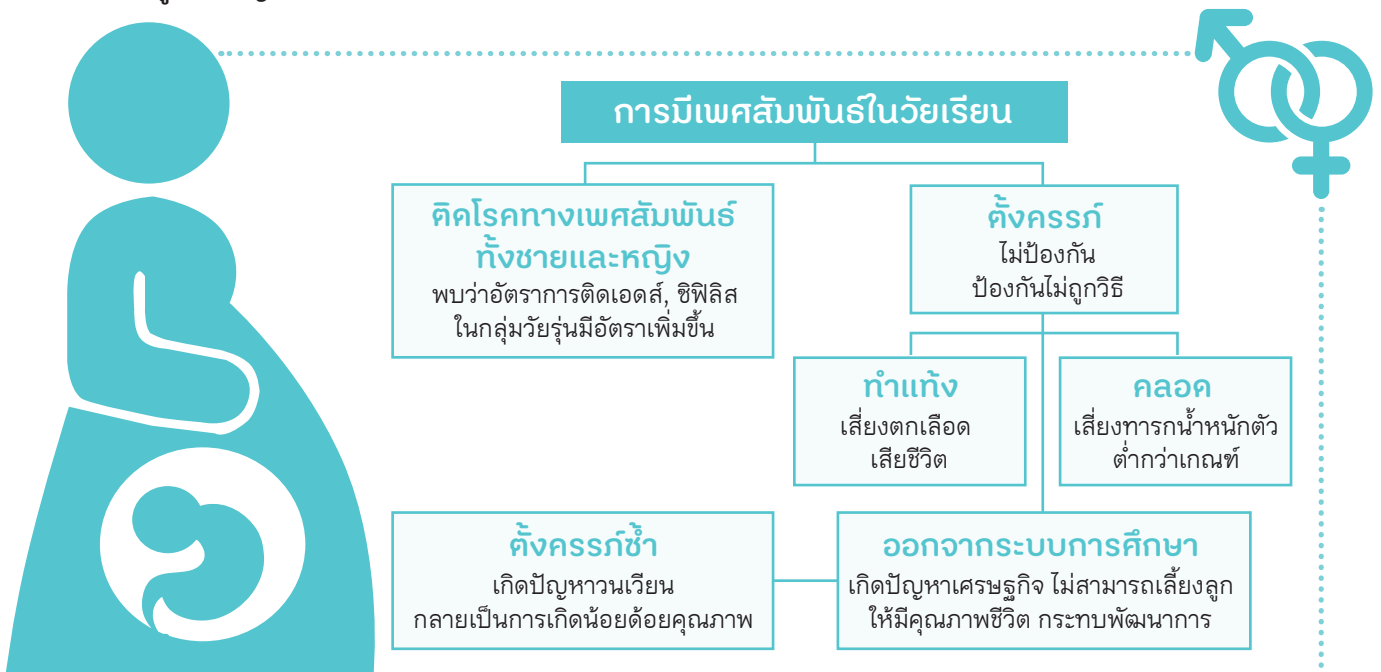
5 ขาดความรักและการเอาใจใส่จากครอบครัว 67%

หากจัดกลุ่มประเทศตามทีธนาคารโลกแยกไว้ พบว่า จีน มาเลเซีย มีอัตราการคลอดของวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี เฉลี่ย 2-6 คนต่อประชากร 1,000 คน ขณะที่ตัวเลขอัตราการคลอดของแม่วัยรุ่นไทยในปัจจุบันอยู่ในกลุ่มใกล้เคียงประเทศพัฒนาน้อย (Less developed) เช่น อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ กัมพูชา ติมอร์ และหลายประเทศในแถบลาตินอเมริกา อีกทั้งยังสูงกว่าอัตราเฉลี่ยของประเทศในภูมิภาคเอเชียและแปซิฟิก ซึ่งมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 35 คนต่อประชากร 1,000 คน

ตัวเลขเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงข้อจำกัดของการเข้าถึงบริการ การมีความรู้ ความเข้าใจ และการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิด รวมทั้งการตอบสนองต่อสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจากภาครัฐ ที่แม้จะมียุทธศาสตร์เกี่ยวกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวในวัยรุ่น

ข้อมูลของสำนักเลขาธิการสภาการศึกษา ยังพบว่า อัตราการออกจากโรงเรียนกลางคันด้วยเหตุผลสมรสในกลุ่มนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างปีการศึกษา 2548-2555 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 0.9 เป็นร้อยละ 2.7 โดยในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มจากร้อยละ 5.1 เป็นร้อยละ 6.2 และกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเพิ่มจากร้อยละ 4.2 เป็นร้อยละ 6.5 ซึ่งเด็กส่วนหนึ่งถูกทอดทิ้ง ทำให้ในแต่ละปีสถานสงเคราะห์เด็กในสังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ต้องอุปการะเด็กอ่อนมากถึง 6,000 คนต่อปี

เมื่อลองดูวงจรปัญหาในประเทศไทยมักจะเริ่มจาก



การพัฒนาความรู้เรื่องเพศศึกษาในประเทศไทยถือว่าก้าวหน้า และมีการใช้สื่อต่างๆ เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมายคือเด็กและเยาวชนได้ ประเทศไทยมีค่านิยมรักนวลสงวนตัว แต่ด้วยการไหลบ่าของสื่อ เด็กสามารถเข้าถึงสื่อแทบทุกชนิด ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้อยากรู้ อยากลอง ประกอบกับกายภาพของคนปัจจุบันที่เป็นหนุ่มสาวเร็วขึ้น ทำให้การ “ห้าม” เป็นไปได้ยาก การมอบอาวุธด้วยความรู้จึงเป็นแนวทางที่ต้องเร่งทำ

เครือข่ายบริการปรึกษา เพื่อแนะนำส่งต่อผู้ประสบปัญหาสู่บริการที่ปลอดภัยในหลากหลายช่องทาง



สายด่วน 1300

โดยศูนย์ช่วยเหลือสังคม OSCC กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง



สายด่วน 1663

โดยมูลนิธิเข้าถึงเอดส์ เปิดบริการ 10 คู่สาย ทุกวัน ตั้งแต่เวลา 09.00-21.00 น.



เว็บไซต์ TalkaboutSex

เปิดเมื่อปี 2553 โดยความร่วมมือของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), กระทรวงศึกษาธิการ และแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ เพื่อให้วัยรุ่นได้ปรึกษาพูดคุยเรื่องเพศ ความรัก ความสัมพันธ์ และประสานส่งต่อกรณีประสบปัญหา <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>

การทำงานเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาท้องในวัยรุ่น ไม่สามารถทำได้โดยหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง แต่จำเป็นต้องอาศัยการระดมสรรพกำลังและการทำงานในหลายด้านร่วมกัน ทั้งภาคการศึกษา สาธารณสุข ท้องถิ่น สถานประกอบการ และภาคประชาสังคม ทั้งในระดับพื้นที่และในภาพรวมเชิงนโยบาย

เป็นเรื่องที่น่ายินดี เมื่อรัฐบาลสนับสนุนให้มีพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559 ซึ่งมีผลใช้บังคับเมื่อเดือนกรกฎาคม ปี 2559 ที่ผ่านมา นับเป็นจุดเริ่มต้นของการขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหาท้องวัยรุ่นในภาพใหญ่ของประเทศให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันอย่างมีเอกภาพ โดยมีคณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ที่ประกอบด้วย กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงแรงงาน กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุข เพื่อเชื่อมโยงการทำงานร่วมกัน

เชื่อว่าเมื่อทุกส่วนบูรณาการ ทั้งครอบครัว สังคม สื่อ โรงเรียน ภาครัฐ เด็กไทยก็จะพร้อมรับมือ และควบคุมความรักให้สวยงามได้

เยาวชนได้อะไรจาก พ.ร.บ.การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

เพราะ 94% ของเด็กเยาวชนอยากเรียนต่อ แม้ก้าวพลาดด้วยการตั้งครรภ์ หากโรงเรียนและครูพร้อมที่จะเปิดโอกาส ก็จะช่วยลดปัญหาการออกกลางคันของเด็กเยาวชนได้และ 88% เชื่อว่าหากให้ข้อมูลเพศรอบด้านจะช่วยลดปัญหาคตั้งครรภ์ได้

- 

ทุกคนได้รับความรู้ และทักษะการใช้ชีวิต
การเปิดให้ทุกคนได้เรียนเพศศึกษาที่สอดคล้องกับวัย และนำไปใช้ได้ในชีวิตจริง
- 

ตั้งท้อง ก็เรียนต่อได้
วัยรุ่นที่ตั้งท้องสามารถเรียนต่อจนจบได้ โดยไม่ต้องพักการเรียน หรือถูกบังคับให้ย้ายไปเรียนที่อื่น
- 

ใช้บริการคลินิกสุขภาพทางเพศ
วัยรุ่นสามารถใช้บริการจากคลินิกสุขภาพทางเพศได้อย่างมั่นใจ ว่าคุณสมบัติจะไม่ถูกเปิดเผย ไม่ต้องอาย และสามารถตัดสินใจเองได้ โดยไม่จำเป็นต้องให้ผู้ปกครองยินยอม
- 

ได้รับความช่วยเหลือ เมื่อตั้งครรภ์
วัยรุ่นมีสิทธิได้รับความช่วยเหลือ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เพื่อให้ตัวเองปลอดภัย
- 

เลี้ยงดูลูกอย่างมีคุณภาพ
วัยรุ่นที่เป็นพ่อแม่ได้รับการสนับสนุนให้สามารถเลี้ยงดูลูกได้อย่างมีคุณภาพ

ที่มา : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ปี 2558

สสส

รู้จักข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัด

ยอมรับ เคารพ ให้เกียรติตัวตน

รับฟัง พุดคุยด้วยเหตุผล ไม่ใช้อำนาจ

รักษาความลับให้เป็นความลับ

รู้จักไว้วางใจ รักษาความเชื่อใจ

คุยกันจนเป็นเรื่องปกติ สม่่าเสมอ

คุยด้วยความรักและห่วงใย

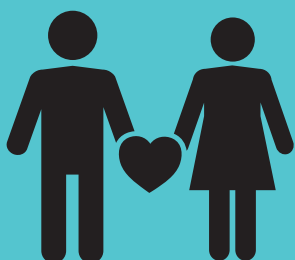
รู้จักขอบเขตพื้นที่ความเป็นส่วนตัว

8 ชั้น

สร้างความไว้วางใจ

นำทางไปคุยกัน

เรื่องเพศ





ยิ่งคุย...ยิ่งเข้าใจ

เรื่องเพศ ก็คือ สุขภาวะอย่างหนึ่ง หมดยุคที่จะมองว่าเป็นเรื่องต้องห้าม เพราะเรื่องเพศ ไม่ใช่แค่เช็กส์ แต่หมายถึง เนื้อตัว ร่างกาย การดูแลสุขภาวะอย่างถูกวิธี ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องเริ่มจากที่บ้าน ในวัยเด็ก พ่อ แม่สามารถสอนให้เหมาะสมได้ตามวัย ไม่จำเป็นต้องปล่อยให้เป็นที่ของหลักสูตรการศึกษาเท่านั้น



พัฒนาการทางเพศแต่ละช่วงวัยทำให้เด็กมีความอยากรู้ อยากเห็นแตกต่างกันออกไป



• วัยเด็ก “หนูเกิดมาจากไหน” “ทำไมเด็กผู้หญิง กับผู้ชายถึงแตกต่างกัน”

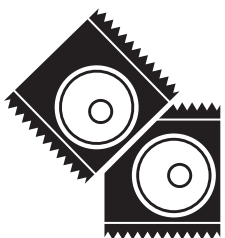
เหล่านี้เป็นคำถามในเรื่องทางเพศของเด็กเล็ก เมื่อเข้าวัย 5-8 ขวบ เด็กจะเริ่มเรียนรู้บทบาททางเพศ เริ่มอยากรู้ในเรื่องเนื้อตัวร่างกายของตนเองและผู้อื่น การสอนสุขภาวะทางเพศในวัยนี้เป็นหน้าที่ของพ่อแม่ ผู้ปกครอง ไม่ว่าจะเป็นการดูแลร่างกายตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นความสะอาด การปฏิเสธ ให้คนแปลกหน้าจับต้องเนื้อตัวร่างกาย การยอมรับความแตกต่างในหน้าตา ผิวพรรณ และไม่กีดกันการแสดงออก เช่น เด็กผู้หญิงต้องไม่ปิ่นปาย ห้ามเล่นกีฬาบางอย่าง เด็กผู้ชายร้องไห้ไม่ได้ หรือไม่ต้องช่วยทำงานบ้าน เป็นต้น



• วัยรุ่น “ช่วยตัวเองผิดมั๊ย” “อะไรคือการคุมกำเนิด”

เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น อายุประมาณ 9-12 ปี เป็นช่วงวัยที่เด็กต้องเตรียมความพร้อมหลายๆ ด้าน เพื่อก้าวสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง เช่น การเปลี่ยนแปลงในอวัยวะและเนื้อตัวร่างกาย อะไรคือการมีเพศสัมพันธ์ สิ่งที่จะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ ความรับผิดชอบทั้งผู้หญิง ผู้ชาย ซึ่งในช่วงวัยนี้ไม่ใช่เพียงเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ผู้ใหญ่ต้องคอยอธิบาย แต่ยังมีเรื่องอื่นๆ เช่น บุคลิกภาพ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สิทธิในเนื้อตัวร่างกาย การตัดสินใจ ความคิดแยกแยะ ทั้งหมดพ่อแม่สร้างให้ลูกได้ทั้งสิ้น

เรื่องเพศ จึงเป็นเรื่องที่พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู สามารถคุยกับเด็กได้อย่างตรงไปตรงมา ไม่ปล่อยให้เด็กไปหาคำตอบในโลกอินเทอร์เน็ตอันแสนกว้างใหญ่ล้าพิง ยิ่งคุยเรื่องเพศกับลูกเร็วเท่าไรจะยิ่งเป็นเกราะป้องกันลูกเร็วเท่านั้น



ดูอย่างอนามัย

ถือเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ชนิดหนึ่งที่จะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และคุมกำเนิด พบว่า อัตราการใช้ดูอย่างอนามัยในกลุ่มวัยรุ่นนั้นยังไม่ถึง 100 % ทั้งที่ควรจะใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

มูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) ได้รวบรวมคำถามที่เกิดขึ้น

ของวัยรุ่นที่ส่งมายังเว็บบอร์ดของเว็บไซต์ Talk about Sex ในความดูแลของ สคส. พบข้อมูลที่สะท้อนถึงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงไป หลายปีก่อน คำถามส่วนใหญ่เป็นความกังวลว่าจะตั้งครรภ์ เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้อุปกรณ์ป้องกัน ปัจจุบันกลายเป็นปัญหาเรื่องความวิตกเรื่องการใช้อุปกรณ์คุมกำเนิดว่าจะผิดพลาดล้มเหลว

นั่นสะท้อนว่า คนรุ่นใหม่เห็นความสำคัญของ “เซฟเซ็กส์” แต่ยังขาดความรู้ที่ชัดเจนเพียงพอถึงวิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง โดยเฉพาะดูอย่างอนามัย



อะไรคือความสับสน ลึงเลขของวัยรุ่น

• ญูงยงใช้แล้วไม่ “ฟิน” จริงมัย?

...ขึ้นกับตัวบุคคล บางคนรู้สึกรู้ว่าใช้แล้วทำให้กิจกรรม
ขลุกขลักขาดตอน แต่หลายคน พอไม่ใช้ญูงยง กลับยิ่งกังวล
เพราะกลัวจะท้อง เกรงจะติดโรค ทำให้อารมณ์หดหอยได้
เหมือนกัน ฉะนั้น หัดใช้ญูงยงอนามัยให้เคยชินจะดีกว่า

• ญูงยงฉีกขาดและแตกได้ง่ายตอนมีเช็กส์?

...ปัญหานี้มีโอกาศเกิดได้ แต่ไม่ได้เกิดขึ้นง่ายๆ ถ้าใช้ญูงยงวิธี
โดยเฉพาะถ้าใช้ร่วมกับสารหล่อลื่น ควรเลือกใช้สารหล่อลื่น
สูตรน้ำ หรือที่ระบุข้างหีบห่อว่าไม่ทำให้ญูงยงเปื่อย-ฉีกขาดง่าย
ต้องดูวันหมดอายุก่อนใช้ ถ้ารู้สึกรู้ว่าญูงยงแห้ง กรอบ หรือเปื่อยยุ่ย
ผิตสังเกต อย่าใช้ ให้เปลี่ยนอันใหม่ ถ้าญูงยงฉีกขาดหรือแตก
ผู้หึงควรกินยาคุมฉุกฉินเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ แต่อย่ากิน
พร้าเพรื่อ เพราะยาคุมฉุกฉินมีผลต่อร่างกายค่อนข้างมาก

• การมีเช็กส์ทางทวารหนัก หรือออร์ลเช็กส์ ปลอดภัยกว่า ไม่ต้งกลัวท้อง

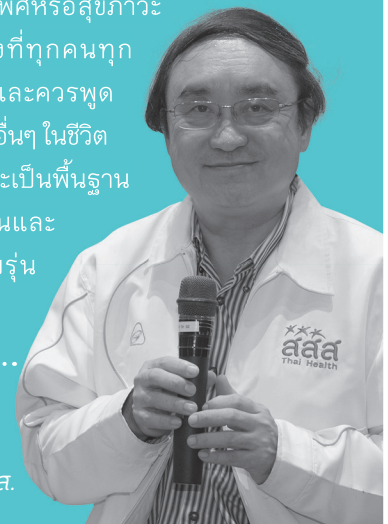
...ถึงจะไม่ท้อง แต่ไม่ได้แปลว่าปลอดภัยจากโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ โรคติดต่อส่วนใหญ่
สามารถรับเชื้อผ่านทางเนื้อเยื่อเปิด เช่น อาจมีแผลในปาก หรือ
การมีเช็กส์ประทุหลังที่มีโอกาศเกิดแผลได้ง่ายกว่า กลายเป็น
ช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ฉะนั้น ไม่ว่าจะมัยเพศสัมพันธ์
ด้วยวิธีใด ควรใช้ญูงยงอนามัยทุกครั้ง

***ความเข้าใจเรื่องการดูแลสุขภาพทางเพศที่ถูกต้อง
เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเรียนรู้อยู่ เด็กและเยาวชนควรได้รับข้อมูล
เพื่อสามารถป้องกันตัวเองได้อย่างเหมาะสม ผู้ใหญ่ใกล้ชิด
คือแหล่งข้อมูลสำคัญ แทนที่จะปล่อยให้เด็กต้องเอาชีวิตไป
เสี่ยงโดยขาดความรู้เท่าทัน หรือหันไปหาข้อมูลจากเพื่อนและ
อินเทอร์เน็ตซึ่งอาจทำให้ได้ข้อมูลผิดๆ จนเกิดอันตรายติดตามมา

การตั้งครรรณในวัยรุ่นถือเป็นปัจจัยเสี่ยงทาง
สุขภาพ ที่ สสส. โดยแผนงานสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ
ให้ความสำคัญ ในการทำงานที่ผ่านมา สสส. ได้ร่วมกับ
ภาคีเครือข่ายทั้งภาครัฐ องค์กรพัฒนาเอกชน องค์กร
ระหว่างประเทศ นักวิชาการและภาคประชาสังคม ในการ
ขับเคลื่อนเชิงยุทธศาสตร์และลงลึกในระดับพื้นที่เพื่อให้
ได้บทเรียนและชุดความรู้จากผลการปฏิบัติงานจริง และ
ได้ประมวลข้อมูลชุดความรู้ต่างๆ ไปให้การสนับสนุนใน
การร่วมพัฒนายุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหการ
ตั้งครรรณในวัยรุ่น ของคณะกรรมการป้องกันและแก้ไข
ปัญหการตั้งครรรณในวัยรุ่น พร้อมทั้งสนับสนุนจังหวัด
นำร่องในการขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหการ
ตั้งครรรณในวัยรุ่น จำนวน 20 จังหวัด ตามภารกิจ 9 ด้าน
ที่ได้จากการสังเคราะห์บทเรียนการทำงานทั้งในและ
ต่างประเทศ

สสส. ยังได้สนับสนุนให้เกิดเครือข่ายทางการ
ศึกษาที่ช่วยพัฒนาครูและระบบจัดการเรียนรู้เพศศึกษา
สำหรับเด็กและเยาวชน การพัฒนารูปแบบและเครื่องมือ
ในการเสริมศักยภาพพ่อแม่ให้มีทักษะสื่อสารเชิงบวก
รวมถึงการพูดคุยเรื่องเพศกับลูกหลานวัยรุ่นได้ พร้อมทั้ง
ได้สื่อสารรณรงค์เพื่อปรับเปลี่ยนฐานคิดในสังคมไทย
ให้ตระหนักว่าเรื่องเพศหรือสุขภาพ
ทางเพศ เป็นเรื่องที่ทุกคนทุก
ครอบครัวสามารถและควรพูด
คุยกันได้เหมือนเรื่องอื่นๆ ในชีวิต
ประจำวันทั่วไป ซึ่งจะเป็นพื้นฐาน
สำคัญในการป้องกันและ
แก้ไขปัญหาท้องวัยรุ่น
ได้อย่างยั่งยืน

.....
ดร.สุปริดา
อูลยานนท์
ผู้จัดการกองทุน สสส.



กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติ (UNFPA) มีข้อคิดเห็นว่ การตั้งครรรณ

ในวัยรุ่นเป็นปัจจัยคุกคามคุณภาพประชากรในระยะยาว เพราะการตั้งครรรณในวัยรุ่น
เป็นวัยที่ยังขาดความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ วุฒิภาวะ และอื่นๆ จึงก่อให้เกิด
ปัญหาโดยตรงกับแม่และทารก เช่น คลอดก่อนกำหนด ภาวะน้ำหนักตัวแรกคลอดต่ำ

กว่าเกณฑ์ ส่งผลต่อพัฒนาการตลอดช่วงวัย การเป็นแม่วัยรุ่นยังก่อให้เกิดการเสียโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่น
โดยเฉพาะเมื่อต้องเลิกเรียนกลางครัน จึงกระทบต่อการพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ การป้องกันและแก้ไขปัญหการตั้งครรรณ
วัยรุ่น จึงเป็นภารกิจสำคัญควบคู่กับการก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ

พระราชบัญญัติการป้องกันและ แก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ.2559

กฎหมายที่มุ่งป้องกันและแก้ไขปัญหาย่างบูรณาการบนพื้นฐานสิทธิของวัยรุ่น



กระทรวงสาธารณสุข



กระทรวงแรงงาน



กระทรวงการพัฒนาสังคม
และความมั่นคงของมนุษย์



กระทรวงมหาดไทย



กระทรวงศึกษาธิการ

5

กระทรวงหลัก

ที่มีหน้าที่ออกกฎกระทรวง
และระเบียบให้หน่วยงาน
นำไปปฏิบัติ

ความหมายและสิทธิของวัยรุ่นภายใต้ พ.ร.บ.

บุคคลที่อายุมากกว่า
10 ปี แต่ไม่ถึง 20 ปี

วัยรุ่นมีสิทธิ



ตัดสินใจด้วยตัวเอง



ได้รับการจัดสวัสดิการสังคม



ได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้



ได้รับการปฏิบัติอย่างเสมอภาค



ได้รับบริการอนามัยการเจริญพันธุ์



ได้รับการรักษาความลับ
และความเป็นส่วนตัว

กลไกสำคัญภายใต้ พ.ร.บ.

คณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญห การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น



นายกรัฐมนตรี
ประธาน



รมต.กระทรวง
สธ. พม. ศธ.
กรรมการ



ปลัดกระทรวง มท.
รง. ยธ. วธ. และ
ปลัด กทม.
กรรมการ



อธิบดี
กรมอนามัย
กรรมการ



ผู้แทนเยาวชน
หญิง ชายจากสภาเด็ก
และเยาวชน
กรรมการ



ผู้ทรงคุณวุฒิ
5 คน
กรรมการ



อธิบดีกรมอนามัย
เลขาธิการ



ผู้แทนสำนักงาน
ปลัดกระทรวง ศธ.
ผู้ช่วยเลขาธิการ



ผู้แทนกรมกิจการ
เด็กและเยาวชน
ผู้ช่วยเลขาธิการ



ผู้แทนกรมกิจการ
สตรีและสถาบันครอบครัว
ผู้ช่วยเลขาธิการ

ทำหน้าที่



เสนอนโยบายและยุทธศาสตร์
ต่อคณะรัฐมนตรี



กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับ
หน่วยงานของรัฐและเอกชน



ปรับปรุง แก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องและ
เสนอความเห็นในการออกกฎกระทรวง



เสนอรายงานต่อคณะรัฐมนตรี
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง



ให้คำปรึกษา แนะนำ และแก้ไข
ปัญหาขัดข้อง ในการดำเนินงาน
แก่หน่วยงานของรัฐและเอกชน

มาตรการสำคัญทางกฎหมาย

เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอย่างบูรณาการ

สถานศึกษา



จัดการสอนเพศวิถีศึกษาที่เหมาะสมกับวัย จัดหาและพัฒนาครูผู้สอน



ให้คำปรึกษา ช่วยเหลือ ค้ำครองวัยรุ่นตั้งครรภ์ ให้เรียนต่อได้อย่างเหมาะสม



มีระบบส่งต่อไปยังบริการอนามัย การเจริญพันธุ์และสวัสดิการสังคม

สถานประกอบการ

ให้ข้อมูลในการป้องกันแก่วงจ้าง อย่างถูกต้องและเพียงพอ



ส่งเสริมให้ลูกจ้างได้รับคำปรึกษา และบริการอนามัยการเจริญพันธุ์



มีระบบส่งต่อไปยัง สวัสดิการสังคม



สถานบริการสาธารณสุข



ให้ข้อมูลและความรู้ในการป้องกัน ที่ถูกต้องและครบถ้วน



ให้คำปรึกษาและบริการอนามัย การเจริญพันธุ์ที่ได้มาตรฐาน



มีระบบส่งต่อไปยังสวัสดิการสังคม

หน่วยงานสวัสดิการสังคม

ฝึกอาชีพและจัดหางานให้แก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์



จัดหาครอบครัวทดแทนให้วัยรุ่น ที่ไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรได้เอง



สร้างแกนนำเยาวชนระดับจังหวัด และอำเภอ ในการเฝ้าระวังปัญหา



สนับสนุนหน่วยงานของรัฐและเอกชนให้ ความช่วยเหลือแก่วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และครอบครัว



ราชการส่วนท้องถิ่น



ออกข้อบัญญัติท้องถิ่นเพื่อให้วัยรุ่น ได้รับสิทธิตามพ.ร.บ.ฉบับนี้



นับเราด้วยคน

แตกต่างกันแต่เราอยู่ด้วยกันได้

เพราะสังคมเต็มไปด้วยความแตกต่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นชาติ ภาษา วัฒนธรรม รูปร่างหน้าตา ความสูง ต่ำ ดำ ขาว ทั้งหมดนี้ไม่ได้เป็นตัวตัดสินว่าใครไม่สมควรมีชีวิตที่ดี

ต้องยอมรับความจริงว่า คนบางกลุ่มในสังคมเกิดมาพร้อมความพิการ ไม่อาจพึ่งพิงโอกาสจะมีชีวิตดีๆ เหมือนใคร

ชีวิตดีๆ ไม่ได้หมายความว่าถึงบ้านใหญ่โต รถหรูหรรษา แต่หมายความว่าแค่การมีโอกาสได้เรียนหนังสือ ได้หาหมอ เมื่อยามเจ็บป่วย ได้รับรู้ข่าวสารที่คนทั่วไปได้ทราบ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เรียกว่าเป็นเรื่องพื้นฐาน แต่คนอีกจำนวนมากกลับไม่ได้รับสิ่งนั้น และ ความติดลบเหล่านั้นยังกลายเป็นปัญหาเรื้อรังส่งต่อกันไปรุ่นต่อรุ่นไม่รู้จบ ซึ่งกลุ่มคนที่เรียกได้ว่าด้อยโอกาสในสังคมนั้นมีอยู่จำนวนมาก

ความต้อยโอกาสยังตามมาด้วยปัญหามากมาย เรื่องหนึ่งที่สำคัญคือ “สุขภาวะ” ที่บ่อยครั้งจะพบว่าคนกลุ่มนี้ขาดสุขภาวะตั้งแต่เกิดจนเสียชีวิตจนเป็นลูกโซ่ แนนอนว่าเมื่อพื้นฐานสุขภาพสุขภาวะไม่ดี ก็ยากที่จะเป็นผู้ที่มีต้นทุนในการดำเนินชีวิตที่ดีได้ และกลายเป็นการสร้างปัญหากระทบไปถึงส่วนอื่นของสังคม

การมีสุขภาวะไม่ดีในกลุ่มผู้ด้อยโอกาส เป็นเรื่องที่ไม่ใส่ใจไม่สนใจไม่ได้ เพราะท้ายที่สุดปัญหา ก็สามารถไปถึงทุกคนได้ เช่น โรคติดต่อ หากป้องกันด้วยหลักสิทธิเขตแดน ย่อมไม่สามารถป้องกันพลเมืองที่มีสิทธิตามเขตแดนให้ปลอดภัยได้ เพราะเชื้อโรคนั้นไม่เคยแบ่งชนชาติ มันสามารถติดต่อไปยังทุกคน ฉะนั้นการทำให้ทุกคนมีสุขภาวะดีโดยเท่าเทียมจึงเป็นเรื่องจำเป็น

ในช่วงเดือนแห่งความรักแบบนี้ เราจึงอยากแนะนำท่านให้รู้จักกับโครงการดีๆ เต็มไปด้วยความอบอุ่นหัวใจ “นับเราด้วยคน” ริเริ่มโดย สสส. เป็นโครงการเพื่อสังคมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งในสังคมที่ขาด “ความเข้าใจ” และ “โอกาส” ในการที่จะมีพื้นที่ยืนในสังคมพอที่จะสร้าง “ตัวตน” ของพวกเขา เพื่อเข้าถึงสิทธิ และโอกาสอันพึงมีพึงได้จากสังคม

“นับเราด้วยคน” เป็นการกระตุ้นเตือนว่า ยังมีประชากรกลุ่มเฉพาะที่ถูกลืม ขาดสิทธิขั้นพื้นฐานในการเข้าถึงโอกาส และใช้ชีวิตโดยขาดสุขภาวะที่ดีอยู่ในสังคมเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องสุขภาพ การศึกษา หรือการทำมาหาเลี้ยงชีพ

ความช่วยเหลือถูกเคลื่อนย้ายส่งต่อจากกลุ่มคนในสังคมที่มีพอ พอมี ไปถึงกลุ่มคนที่ยังขาด เช่น โครงการมอบยาเพื่อสนับสนุนงานสาธารณสุขของโรงพยาบาล อำเภอดงหลวง จังหวัดตาก และพื้นที่ใกล้เคียง จากสาเหตุที่สถานพยาบาลแถบชายแดนมีปัญหาความรู้หลักประกันสุขภาพของผู้ป่วย ไม่มีสถานะทางทะเบียนราษฎรในพื้นที่ จ.ตาก กว่า 52,000 คน ที่สามารถระดมจิตอาสา ตั้งแต่การบริจาคสิ่งของ การช่วยกันแยกขยะ แฝ็คของ จนถึงการระดมการส่งยาต่อ ทำให้เราได้เห็นในน้ำใจ และการช่วยเหลือซึ่งกันและกันครั้งใหญ่



การเดินทางของ “นับเราด้วยคน” ยังคงเกิดขึ้นตลอดทั้งปีที่ผ่านมา เช่น ล่าสุด สสส. นำคณะทำงานภาคีเครือข่าย สื่อมวลชน และเยาวชนนักสร้างสรรค์ ในโครงการเสริมศักยภาพการสื่อสารของภาคีร่วมกับนักศึกษา (Creative Hero) ลงพื้นที่โครงการ “นับเราด้วยคน” เรียนรู้ผู้มีปัญหาสถานะบุคคล และการเตรียมชุมชนพร้อมรับมือภัยพิบัติ จ.ระนอง และจ.พังงา ที่ จ.ระนอง ซึ่งเป็นจังหวัดที่มีพื้นที่ติดกับประเทศพม่า มีแรงงานพม่าเข้ามาอยู่อาศัยทำงานเป็นจำนวนมาก และถือเป็น “พื้นที่เฝ้าระวัง” หนึ่งใน การช่วยขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศไทย ซึ่งการจัดระเบียบด้านคุณภาพชีวิต รวมถึงการดูแลสุขภาพ และการศึกษาของแรงงานเหล่านี้ เป็นเรื่องหนึ่งที่ต้องให้ความสำคัญ



ที่มาของของโครงการ **“นับเราด้วยคน”** ดร.ประกาศิต กายะสิทธิ์ ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9) อธิบายให้ได้เข้าใจว่า สสส. ได้ริเริ่มการจัดทำโครงการ **“นับเราด้วยคน”** ขึ้น เพื่อสร้างการรับรู้ว่ามีประชากรกลุ่มเฉพาะที่ถูกลืมและขาดสิทธิขั้นพื้นฐานในการเข้าถึงโอกาสและการใช้ชีวิตอย่างมีสุขภาวะอยู่ในสังคมเป็นจำนวนมาก เช่น กลุ่มคนพิการ กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มแรงงาน กลุ่มไร้สถานะ กลุ่มสตรีผู้ต้องขัง กลุ่มมุสลิมชายแดนใต้ และกลุ่มคนไร้บ้าน

ประชากรกลุ่มนี้ขาดโอกาสในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจากการถูกมองข้าม ไม่มีตัวตน ขาดการยอมรับจากสังคม การสื่อสารผ่านแคมเปญ **“นับเราด้วยคน”** จะช่วยปรับทัศนคติเข้าใจ **“ประชากรกลุ่มเฉพาะ”** เปิดพื้นที่ให้เห็นการคงอยู่ การมีตัวตน และสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อประชากรกลุ่มเฉพาะ โดยอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชน ซึ่งเป็นทิศทางและเป้าหมายหลักของแผนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ที่มุ่งลดความเหลื่อมล้ำและความไม่เป็นธรรมทางสุขภาพ บนฐานสังคมสวัสดิการ สังคมสามัคคี และสังคมไร้การกีดกัน เพื่อลดความแตกต่างในการเข้าถึงสิทธิและโอกาสที่จะเข้าถึงทรัพยากร และการสนับสนุนทางสังคม และสุขภาวะขั้นพื้นฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีสุขภาวะ

โครงการนี้จึงอยากเป็นตัวจุดประกายเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่สังคมมีต่อคนไร้สถานะ รับรู้ถึงความมีตัวตน และเปลี่ยนแปลงทัศนคติของคนไร้สถานะให้เป็นไปในเชิงบวกมากขึ้น และยังส่งต่อทัศนคติที่มีต่อกลุ่มประชากรเฉพาะในภาพรวมต่อไปในอนาคต เพื่อสนับสนุนให้คนไร้สถานะได้มีโอกาสในการเข้าถึงบริการสุขภาพ และสิทธิขั้นพื้นฐานได้อย่างเท่าเทียมกัน

งานนี้ยังถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ สสส. ร่วมกับธนาคารจิตอาสาทำโครงการ **“จิตอาสาพลังแผ่นดิน”** ทำความดีเพื่อสืบสานพระปณิธานของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช ด้วยการเชิญชวนภาคีเครือข่าย ร่วมแบ่งปันแนวทางการพัฒนา และกระทำความดีในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งวางเป้าหมายว่าจะสร้างกลไกสานต่อเครือข่ายงานเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมให้งอกงาม และยั่งยืน

...ถ้ามองคนอื่นด้วยความรัก
สังคมก็จะมีแต่ความสุข...



สสส. โดยแผนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ภายใต้สำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สน.9) และหน่วยงานภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการแก้ไขปัญหาความเหลื่อมล้ำเชิงโครงสร้างที่เกิดขึ้นที่ส่งผลกระทบทางสุขภาพและการดำเนินชีวิตของประชาชน สสส. ได้ให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับ **“ประชากรกลุ่มเฉพาะ”** ได้แก่ ประชากรบางกลุ่มที่มีทั้งความเปราะบางและความเสี่ยง อันถือเป็นปัจจัยส่งผ่านสังคมกำหนดสุขภาพ (Intermediary determinant) ที่ทำให้สูญเสียสุขภาวะและไม่ได้รับประโยชน์จากการส่งเสริมสุขภาพจากนโยบายภาพรวม และโดยเหตุที่ประชากรกลุ่มนี้มักเข้าถึงได้ยาก อาทิ กลุ่มคนพิการ ผู้หญิง ผู้สูงอายุ แรงงานนอกระบบ ผู้มีปัญหาด้านสถานะบุคคล กลุ่มคนนับถือศาสนาที่หลากหลาย ด้วยการสร้างแนวร่วมกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้ประชากรกลุ่มเฉพาะเหล่านี้สามารถเข้าถึงบริการสังคมต่างๆ ได้อย่างครบถ้วน รวมทั้งผลักดันประเด็นเชิงนโยบายเพื่อให้ผลเป็นรูปธรรม



ดร.สุปรียา อุดยานนท์ ผู้จัดการกองทุน สสส.

หัวใจคือเราเอง มองเขาว่า เขาขาดโอกาสที่ฟังจะมีงานสำคัญของการลดปัญหานี้ คือการทำงานสื่อสารกับสังคม ทำให้คนส่วนใหญ่ในสังคมมองเขาอย่างคนที่เสมอหน้ากัน ให้โอกาสเท่าเทียมกัน เพื่อให้เขาใช้โอกาสนั้นเท่ากับประชาชนคนหนึ่ง พลเมืองคนหนึ่ง ที่ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพที่ฟังจะมี

ความเป็นจริงพื้นฐานของสังคม คือ ประชากรไม่เหมือนกัน มีหลายกลุ่มที่มีชีวิตมีสิ่งแวดล้อมที่ติดลบอยู่แล้ว แคมเปญการสร้างสุขภาพที่เราทำไป หากทำเหมือนกัน บางกลุ่มจะเข้าถึงได้ยากกว่า เช่น จัดบริการก็ไม่เข้าถึงบริการที่มี หรือแม้แต่สื่อสารไปก็เป็นคนที่มีโอกาสจะได้รับสื่อเหล่านั้นต่ำกว่าปกติ หากทำทุกอย่างเหมือนกันหมด จะมีคนกลุ่มหนึ่งถูกทอดทิ้ง ซึ่งพวกเขาเป็นคนที่มีโอกาสที่จะมีสุขภาพดีน้อยอยู่แล้ว ยังได้รับการสร้างเสริมน้อยลงไปอีกด้วย เราจึงต้องมีแผนพิเศษในการดูแลคนกลุ่มนี้

การนับเราด้วยคน จริงๆ แล้วเป็นการชวนทุกคนมามองเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ทำความเข้าใจกับข้อจำกัด ความแตกต่างของโอกาสที่มี ผมว่ามันช่วยให้เราเข้ามาอาสาสร้างสุขให้ผู้คนที่ขาดโอกาสส่วนหนึ่ง แต่พร้อมกันนั้น ทุกคนที่ก้าวเข้ามาในกิจกรรมนี้จะได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกันในสังคมนี้ มีความเข้าใจสังคมที่หลากหลายมากขึ้น เป็นประโยชน์กับทุกคนที่ก้าวเข้ามาในกิจกรรมนี้



คุณสุเมธ ปองกันภัย ตัวแทนกลุ่มคนไร้บ้าน

เรื่องเจ็บป่วยของตัวผม และพี่น้องคนไร้บ้านทั่วไป คือ เราจะรักษากันเอง หลักๆ ก็ยาพารา แต่พี่น้องคนไร้บ้านที่เจ็บป่วยหนักถึงขั้นที่ส่งโรงพยาบาล ไม่เกิน 3 วันก็เสียชีวิต

พี่น้องบางคนไม่มีบัตร ไม่มีสิทธิการรักษาทางทะเบียนราษฎร บางคนก็ออกจากบ้านมาตั้งแต่เล็กๆ พอกลับไปก็ไม่มีสถานะ บ้านย้ายออกไปแล้ว ญาติพี่น้องก็ย้ายไปกัน คนละทิศ คนละทาง ก็เลยไม่มีบัตรรักษา

เวลาเราส่งไปโรงพยาบาล การรักษา คือ ต้องรอการพิสูจน์สิทธิหรือยังไงผมก็ไม่ทราบ เขาจะปล่อยให้นอนรออยู่อย่างนั้น นอนรอไปก่อน บางคนไปแต่เช้า เข้าบ่าย 3 โมง ยังไม่ได้รักษา พี่น้องทนไม่ไหว ก็หนีกลับมา อยู่สนามหลวงบ้าง ซอยากินเองบ้าง เวลาไม่สบาย ปวดหนัก กินพาราเม็ดหนึ่งไม่อยู่ ก็สองเม็ด สามเม็ด เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนว่าเอาอยู่

อยากให้ทั้งสังคม และหน่วยงานรัฐ มองคนไร้บ้านในเชิงลึกมากขึ้น เราไม่ต้องการที่จะให้มาสงเคราะห์อะไร แต่เราต้องการให้ท่านสนับสนุน ให้เราได้อยู่รอดด้วยตัวเราเองได้จะทำงานอะไรซักอย่าง ขอให้ท่านสนับสนุน พี่น้องไร้บ้านเค้าก็อยากจะพัฒนาตัวเอง อยากให้พี่น้องทุกคนได้เปิดโอกาส เพราะพี่น้องคนไร้บ้านเค้าก็อยากที่จะ “ทำงาน”



ก้อง สรรัถ สังคปรีชา คารานักแสดงที่เข้าร่วมโครงการ

ในโลกใบนี้ ในสังคมนี้ ยังมีคนที่ต้องการความช่วยเหลืออีกเยอะ คนแก่ คนชรา คนไร้สถานะ คนพิการ สุภาพสตรีที่ออกมาจากถิ่นทาสแล้วก็ยังไม่มียานพาหนะ คนต่างด้าวที่ยังไร้สถานะภาพ ฉะนั้นมีแผ่นดินอยู่ ฉะนั้นอยู่ที่ไหน บนโลกใบนี้ ฉะนั้นจะอยู่ตรงไหน

ยังมีคนเหล่านี้อีกเยอะมาก ที่ยังต้องการความช่วยเหลือจากพวกเรา เราคือคนที่อยู่ดี กินดี สุขสบาย เราก็ควรจะแบ่งปัน หรือช่วยเหลือ อะไรก็ได้ที่เราพอจะทำได้บ้าง แบ่งมาช่วยเค้าบ้าง มันเป็นหน้าที่ของเราทุกคนที่จะทำ อย่างน้อยจะได้ลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมลงบ้าง



ผู้เคยล้มแต่ไม่ท้อ สุขที่ได้ต่อชีวิตผู้อื่น

คงไม่มีใครที่จะเข้าใจความร้ายแรงของบุหรี่ได้มากเท่ากับผู้ที่ครั้งหนึ่งบุหรี่ได้ทำให้ชีวิตของเขาเกือบต้องพังพินาศเพราะมัน **อาจารย์การุณ เพด็จไกร** จากผู้พิการทางกล่องเสียงเพราะพิษร้ายของบุหรี่ ได้กลายมาเป็นนายกสมาคมผู้ไร้กล่องเสียงในประเทศไทย และอาจารย์ผู้ฝึกสอนให้ผู้ไร้กล่องเสียงได้ฝึกพูดได้อีกครั้ง พร้อมกันนั้นยังรณรงค์ให้ผู้สูบบุหรี่ได้ตระหนักถึงความร้ายแรงของการสูบบุหรี่จากประสบการณ์ของตัวเอง



“เมื่อตอนอายุ 18 ปี เราเป็นนักเขียนเรื่องสั้น นวนิยาย ก็เริ่มสูบบุหรี่ในสมัยนั้นคือ เราเข้ากลุ่มวัยรุ่นเริ่มสูบวันละมวนสองมวนเรื่อยมา พอทำงานเครียดก็สูบมากขึ้นจนต่อมาก็วันละซอง สองซอง ผ่านไป 20 ปี ก็เริ่มเสียงแหบ ก็ไปหาหมอ ปรากฏว่ากลายเป็นมะเร็งกล่องเสียงระยะสาม”

อาจารย์เล่าว่า ตอนนั้นกำลังจะไปญี่ปุ่นก็ต้องล้มเลิก เพราะถ้าไปแล้วอาการกำเริบหายใจไม่ออก จะเป็นอันตรายถึงชีวิต หมอก็เสนอให้ผ่าตัด วันที่ผ่าตัดนั้นจำได้แม่นยำเลย เพราะเป็นวันเกิดของตัวเอง และมันเป็นวันที่ทำให้ตัวเองต้องกลายเป็นคนพิการ

“ผมกลายเป็นคนใบ้พูดไม่ได้ ต้องไปหัดพูด หัดออกเสียงใหม่ ต้องไปฝึกกลืนลม ตอนนั้นเราอายุ 39 ปี แล้วต้องมาหัดพูดใหม่ หัดผ่านไประยะหนึ่งก็ยังพูดไม่ได้ ชีวิตสิ้นหวังเกือบจะฆ่าตัวตายแต่เห็นลูกชายเฟื่องเตาะเตาะก็คิดว่าตายไม่ได้”

อ.การุณ ได้ทุนจากสมาคมผู้ไร้กล่องเสียงที่ญี่ปุ่น ได้รับการคัดเลือกไปเรียนฝึกออกเสียง และกลับมาสอนผู้ไร้กล่องเสียงที่ศิริราช จนกลายเป็นสมาคมผู้ไร้กล่องเสียง จนปัจจุบันมี 31 ชมรมในประเทศไทยมีสมาชิกรวมกว่า 3,000 คน

“บางคนก็ผ่าตัดกล่องเสียง ภรรยาที่ไม่ได้สูบก็ต้องผ่าตัดด้วย ลูกสาวที่ไม่รู้เรื่อง แต่พ่อพันคว้นบุหรืใส่ โตขึ้นเป็นสาวก็ต้องผ่าตัดด้วย” บุหรืมันมีโทษทั้งต่อตัวคนสูบ และคนไม่สูบด้วยเช่นกัน ยิ่งสอนก็ยิ่งเห็นคนผ่าตัดใหม่เข้ามา ทำให้คิดว่าถ้ามีสอนแต่ไม่ป้องกันก็แย่แน่ ปัจจุบันร่วมมือกับมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่ และ สสส. สนับสนุนให้การณรงค์ชัดเจนยิ่งขึ้น”

อาจารย์เล่าว่า “ถ้าคุณสูบบุหรี่แล้วเป็นมะเร็งปอดคุณก็มีเวลาแค่ 6 เดือน เขียนพินัยกรรม แต่มะเร็งกล่องเสียงและโรคถุงลมโป่งพอง มีเวลาสิบปี แต่มะเร็งกล่องเสียงมันประหลาด มันไม่ตาย แต่เป็นใบ้ ก็ต้องใช้เวลาฟื้นฟู ดูแลให้กำลังใจ”

เคยมีบางที่ผู้ไร้กล่องเสียงบางคน ท้อใจ เหนื่อยไม่ยอมมาฝึกต่อ โดนภรรยาต่อว่าก็ไม่ยอม มาฝึกต่อ จนลูกสาวต้องติดต่อมาหาอาจารย์ ว่า พ่อไม่ยอมมาฝึก

“ผมก็ไปคุยกับเขา ทำไมคุณสูบบุหรี่กินเหล้า คุณมีความสุขคนเดียว เคยชวนภรรยาไปไหม กลับบ้านติสสอง ใครเปิดประตูรอคุณ พอตอนนี้ เขาว่าอะไรคุณหน่อย คุณทนไม่ได้ คุณต้อง เปลี่ยนใหม่ ต้องคิดใหม่ ปรากฏว่าเขาหายไปปีนึง กลับมาเจอกันอีกที พูดได้เป็นเรื่องเป็นราวเลย”

จากสถิติมีคนตายเพราะบุหรี่ปีละกว่า 50,000 ราย เฉลี่ยมีคนตายวันละ 170 คน จากการสูบบุหรี่

// ถ้าผมหยุดรณรงค์หนึ่งวัน มีคนตายเพิ่มอีก 170 คน //

“คนสูบบุหรี่ค่อนข้างจะเชื่อผม เพราะผมเอาความเจ็บปวดจากการสูบบุหรี่ 30 ปี ไปพูดหนึ่งนาที ความเจ็บปวดจากการเป็นคนพิการพูดไปหนึ่งนาที ให้หมอพูดก็มีน้ำหนัก พยาบาลพูดก็มีน้ำหนัก แต่คนป่วยพูดเองมันมีน้ำหนักกว่า”

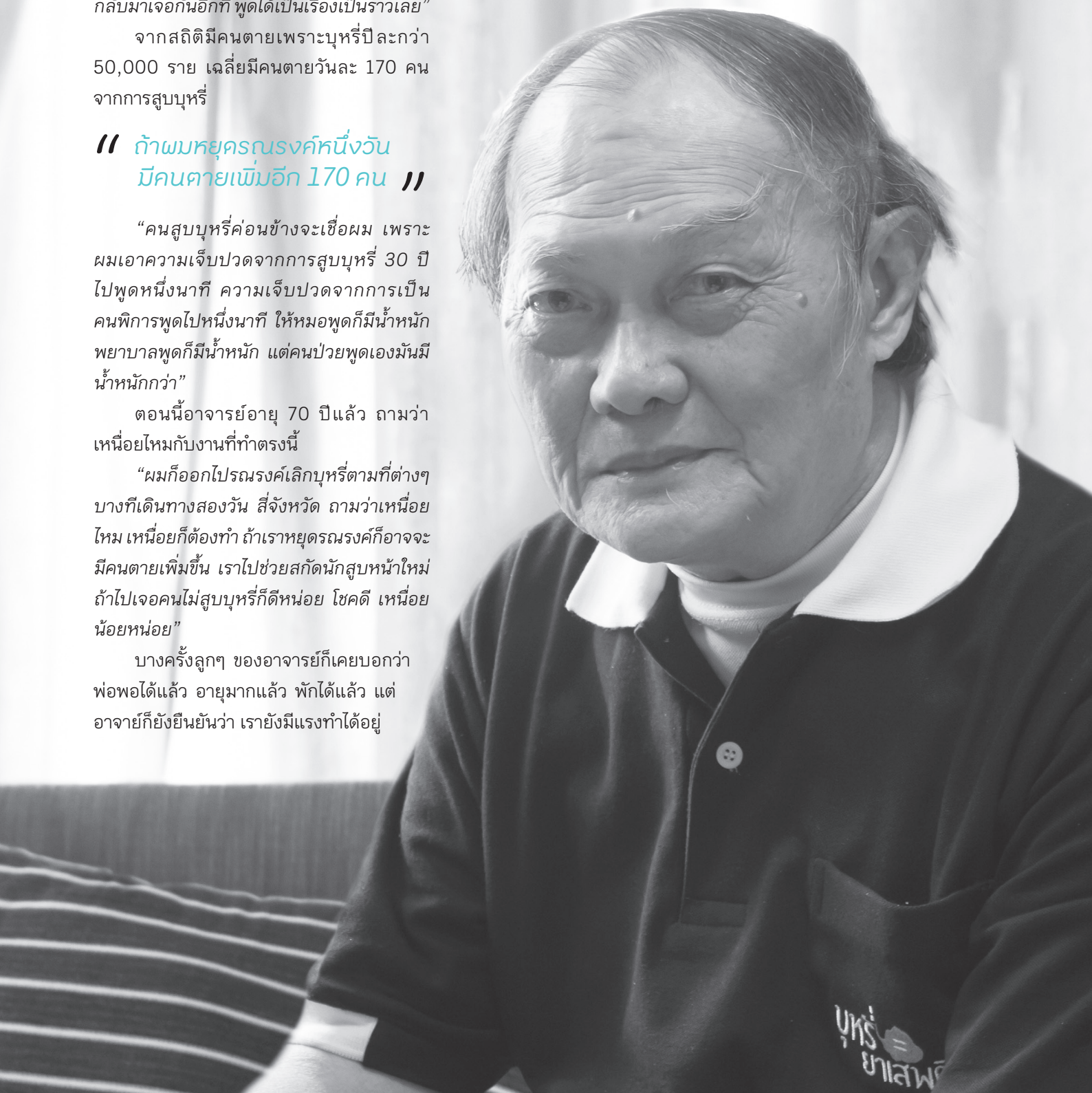
ตอนนี้อาจารย์อายุ 70 ปีแล้ว ถามว่า เหนื่อยไหมกับงานที่ทำตรงนี้

“ผมก็ออกไปรณรงค์เลิกบุหรี่ตามที่ต่างๆ บางทีเดินทางสองวัน สี่จังหวัด ถามว่าเหนื่อยไหม เหนื่อยก็ต้องทำ ถ้าเราหยุดรณรงค์ก็อาจจะ มีคนตายเพิ่มขึ้น เราไปช่วยสกัดนักสูบหน้าใหม่ ถ้าไปเจอคนไม่สูบบุหรี่ก็ดีหน่อย โชคดี เหนื่อย น้อยหน่อย”

บางครั้งลูกๆ ของอาจารย์ก็เคยบอกว่า พ่อพอได้แล้ว อายุมากแล้ว พักได้แล้ว แต่ อาจารย์ก็ยังยืนยันว่า เรายังมีแรงทำได้อยู่

“เหนื่อยไหม เหนื่อย แต่ขอให้มีคนรับปากว่าจะเลิกบุหรี่ เขาเดินมาหาเรา ยื่นของบุหรี่ให้เรา สัญญาว่าจะเลิก เราก็หายเหนื่อย สอนผู้ป่วยไร้กล่องเสียงพูด เหนื่อยไหม เหนื่อย แต่พอเขาออกเสียงได้ เราก็หายเหนื่อย นี่มีความสุขของคนทำงานตรงนี้ เท่านั้นผมก็มีความสุข”

แม้ครั้งหนึ่งจะกลายเป็นคนพิการพูดไม่ได้ จนต้องกลับมาหัดพูดใหม่ แต่จากวันนั้นถึงวันนี้ 30 ปีที่อาจารย์การุณอุทิศเวลาเพื่อผู้ป่วยไร้กล่องเสียง และรณรงค์ให้คนรุ่นใหม่เลิกบุหรี่ได้ การได้เอาประสบการณ์ความผิดพลาด ของตัวเองมาใช้เพื่อช่วยเหลือคนอื่น ทำให้อาจารย์รู้สึกว่าการใช้ชีวิตนี้คุ้มค่าและมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่นต่อไป





สมองขาดสมดุล ทำซีเกียจออกกำลังกาย!

ไม่ใช่ข้ออ้าง แต่เป็นการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์

ยิ่งกินอาหารไขมันสูง ไขมันยิ่งพอก ทำ “ฮอร์โมนโคเลสเตอรอล” ไม่สมดุลกลายเป็นต้นเหตุให้ซีเกียจ

นี่ก็ผ่านเทศกาลปีใหม่มาเป็นเดือนแล้ว ใครที่ตั้งปณิธานว่าจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันให้มากขึ้นในปีนี้ได้ เริ่มทำตามที่ตั้งใจไว้บ้างหรือยัง?

สำหรับใครที่ฟังคำถามเหล่านี้ แล้วรู้สึกเหมือนโดนครูทวงการบ้านในสมัยเป็นเด็กนักเรียน อย่างเพ่งท้อใจไปเลย คุณมีเพื่อนอีกจำนวนไม่น้อยที่เป็นเหมือนกัน ซึ่งมีการศึกษาหาสาเหตุอย่างจริงจัง!

เอาง่ายๆ เริ่มจากความตั้งใจในช่วงปีใหม่ ก็ถูก โจเซฟ ลูซิอาตี นักจิตวิทยาคลินิก ซึ่งเขียนบทความให้กับ ยูเอส นิวส์ แอนด์ เวิลด์ รีพอร์เตอร์ระบุว่า 80% ของคนที่ตั้งปณิธานในช่วงเทศกาลปีใหม่ว่า ปีนี้จะต้องทำนั่นทำนี่ให้จงได้ มักจะยกธงขาวยอมแพ้แก่ตัวเองไปในราวๆ สัปดาห์ที่ 2 ของเดือนกุมภาพันธ์ แล้วก็ตั้งตารอคอยปีใหม่อีกต่อไป

ส่วนปีนี้ ใครที่ตั้งใจจะออกกำลังกายให้มากขึ้นเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ทำไปทำมาเริ่มรู้สึก ว่า ทำได้มากที่สุด คือ การเดินเพียงวันละไม่กี่ก้าวเท่านั้น ลองฟังผลการวิจัยล่าสุดที่เพิ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ “เซลล์เมทาบอลิซึม” ซึ่งพบว่า ความรู้สึกซีเกียจออกกำลังกายอาจเกิดจากสาเหตุทางชีวภาพอื่น นอกเหนือไปจากการขาดความตั้งใจ เพียงอย่างเดียวก็เป็นได้

ผลการวิจัยล่าสุดในเรื่องนี้ มาจากทีม นักวิจัยจากสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา ซึ่งทำการทดลองหาคำตอบจากการวิจัยในเบื้องต้น ในหนูทดลอง ในระดับห้องปฏิบัติการ โดยนักวิจัย แบ่งหนูทดลองเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งให้กินอาหาร ปกติ ส่วนอีกกลุ่มให้กินอาหารที่มีปริมาณไขมันสูง แน่นอนว่าเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง หนูที่ได้กิน อาหารไขมันสูงก็จะมีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ หรือ เรียกง่ายๆ ว่า “อ้วน”

เมื่อตามดูพฤติกรรมหนูสองกลุ่ม นักวิจัยได้ พบว่า “หนูกลุ่มน้ำหนักตัวสูงจากการกินอาหาร ไขมันสูง มีอัตราการเคลื่อนไหวร่างกายต่ำกว่าหนู ที่มีน้ำหนักตัวปกติอย่างมีนัยสำคัญ” นอกจากนี้ นักวิจัยยังตรวจสอบพบความผิดปกติของกิจกรรม ทางสารเคมีของตัวรับสารโดปามีนในสมอง ที่มีชื่อย่อ เป็นภาษาอังกฤษว่า ดีอาร์2 โดยได้พบว่า กิจกรรม ตรงตัวรับสารเคมีในสมองส่วนนี้ของหนูทดลอง กลุ่มที่อ้วน มีอัตราที่ “ต่ำลง” แต่กลุ่มหนูที่มีน้ำหนัก ตัวปกติกลับไม่พบว่าสารเคมีตัวนี้ลดลงแต่อย่างใด

นักวิจัยจึงได้ทำการทดลองต่อไปอีกว่า หากให้ การรักษาด้วยการกระตุ้น “ดีอาร์2” ในหนูอ้วนแล้ว จะเกิดผลอย่างไร?



ผลที่ได้รับสร้างความประหลาดใจให้กับกลุ่มนักวิจัยกลุ่มนี้เป็น อย่างมาก เพราะเมื่อได้กระตุ้นการทำงานของ “ดีอาร์2” ในหนูกลุ่มอ้วนแล้ว พบว่า หนูเหล่านี้ กลับมามีอัตราการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นปกติเท่ากับ หนูกลุ่มที่มีน้ำหนักตัวปกติ!!

แต่เพื่อให้แน่ใจว่า ผลที่ได้ไม่ใช่เป็นเรื่องบังเอิญ ทีมนักวิจัยจึง ได้ทำการทดลองซ้ำอีกครั้งหนึ่ง แต่ในทางกลับกัน ในการทดลองซ้ำนี้ นักวิจัยได้ใช้วิธีทำให้กิจกรรมของตัวรับสารโดปามีนในสมอง “ดีอาร์2” ในกลุ่มหนูน้ำหนักตัวปกติให้มีอัตราการเกิดกิจกรรมการรับสารเคมีใน สมองน้อยลงกว่าปกติ และสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมกยับกายของ หนูทดลองเหล่านี้เปรียบเทียบกันดู

ผลการเปรียบเทียบพบว่า “หลังจากถูกทำให้กิจกรรมการรับสาร โดปามีนในสมองน้อยลง หนูมีอัตราการขยับร่างกายน้อยลง โดยที่ไม่ได้มี ปัญหาน้ำหนักตัวมากอย่างหนูอีกกลุ่มที่ไขมันสูง”

ทั้งหมดนี้ จึงทำให้กลุ่มนักวิจัย สรุปผลการทดลองได้ว่า “การขาด ความสมดุลในสมองในส่วน ดีอาร์2 นี้ มีผลต่อการขยับกายของหนูทดลอง และการกินอาหารที่มีไขมันสูงเป็นประจำจนทำให้เกิดการสะสมน้ำหนักตัว ก็นำไปสู่การเสียสมดุลของสารเคมีในสมองในลักษณะที่กระทบกับ อัตราการ ขยับกายด้วย”

แม้ว่าการทดลองนี้ จะยังไม่สามารถนำไปแปลผลเทียบกับร่างกาย ของมนุษย์ได้โดยตรง เพราะยังต้องมีการวิจัยในระดับที่สูงขึ้นไปกว่านี้ แต่ก็นับว่าเป็นการวิจัยล่าสุดของโลก ที่ฉายภาพให้เห็นถึง คำอธิบายทาง ด้านชีววิทยา ในกรณีของการขาดกิจกรรมการออกกำลังร่างกายในของ กลุ่มสัตว์ทดลองที่มีปัญหาโรคอ้วน และเชื่อว่า ผลการวิจัยนี้จะนำไปสู่ การประยุกต์ใช้เพื่อการศึกษาวิจัยในคนในอีกไม่กี่ปีข้างหน้า

“ก่อนหน้านี้เราทราบกันดีอยู่แล้วว่า การออกกำลังกาย สัมพันธ์ กับการมีสุขภาพที่ดี แต่ที่ไม่ค่อยรู้กันสักเท่าไรคือ จริงๆ แล้ว ทำไมคน หรือสัตว์ที่ มีปัญหาโรคอ้วน ถึงมักจะเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่าปกติ” คุณ อเล็กเซีย กราวิตซ์ ผู้นำการวิจัยกล่าว

ทั้งนี้ ยังมีข้อมูลว่า ปัจจุบันคนอเมริกัน อายุตั้งแต่ 6 ขวบขึ้นไป ราวๆ 30% มีวิถีการดำเนินชีวิตแบบขาดความกระตือรือร้นในการขยับเขยื้อน ร่างกาย หรือพูดง่ายๆ ว่า ใช้ร่างกายกันน้อยกว่าอัตราปกติทั่วไป ในแต่ละวัน ขณะที่พบว่า คนอเมริกันวัยผู้ใหญ่ 8 คน ใน 10 คน ไม่สามารถ ทำตามคำแนะนำของรัฐบาลสหรัฐฯ ว่าด้วยเรื่องอัตราการออกกำลังกาย เพื่อการมีสุขภาพที่ดีได้

แน่นอนว่า ปัญหาในเรื่องนี้ นำไปสู่การค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพที่ เกิดจากการขาดการออกกำลังกายที่ค่อนข้างสูง โดยพบว่าคนอเมริกัน ที่ขาดการออกกำลังกาย มีค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่ต่อรับผิดชอบ มากกว่า คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำถึง 1,437 เหรียญสหรัฐ โดยเฉลี่ย หรือราวๆ 51,344 บาทต่อปีเลยทีเดียว



สยอง บุหรี่ไฟฟ้าระเบิดคากระเป๋าสตางค์ผู้ใช้ไม่หยุคหย่อน

ข่าวบุหรี่ไฟฟ้าระเบิดมีมาเรื่อยๆ เป็นระยะๆ แต่ 2 กรณีล่าสุดที่เกิดขึ้นทั้งในประเทศไทย และอีกรายที่ประเทศสหรัฐอเมริกา นั้น เป็นเรื่องที่น่าตกใจอย่างมาก เนื่องจากทั้ง 2 กรณี กล้องวงจรปิดสามารถจับภาพได้ ทำให้เห็นว่า ที่วาระเบิดนั้น อาณานิคมร้ายแรงขนาดไหน

โดยรายแรกเกิดขึ้นที่ห้างแห่งหนึ่งในย่านเวสต์ ยอร์กเชอร์ ของประเทศอังกฤษ ซึ่งภาพวงจรปิดเผยให้เห็นถึงเหตุการณ์ที่ชายคนหนึ่ง ซึ่งยืนอยู่ห่างรถเข็นเด็กอ่อนนิดเดียว จู่ๆ ก็มีประกายไฟจำนวนมากพุ่งออกมาจากกระเป๋าเสื้อราวกับจุดไฟเย็น แต่ไฟที่เห็นนั้นไม่เย็นแน่นอน เพราะทำให้เจ้าตัวตกใจวิ่งไปวิ่งมาทำอะไรไม่ถูก สุดท้ายได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย ส่วนสะเก็ดไฟที่พุ่งออกมา ก็เฉียดรถเข็นเด็กที่มาด้วยกันไปหน่อยเดียวเท่านั้น และเหตุที่เกิดขึ้น ทำเอาหนักข้อไปที่เห็นเหตุการณ์วิ่งหนีกันอลหม่านด้วยความตกใจกลัว



ส่วนอีกเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นที่รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา กล้องวงจรปิดในรถบัสคันหนึ่งเผยให้เห็นภาพผู้โดยสารชายรายหนึ่ง กำลังใช้บุหรี่ไฟฟ้าบนรถ แฉกฟั่นไอออกมาด้วยท่าทางภาคภูมิใจในอุปกรณ์สูบบุหรี่ไฮเทคของตัวเอง ในขณะที่ผู้โดยสารหญิงสูงวัยที่นั่งฝั่งตรงข้ามได้มองตาปริบๆ

ด้านคนขับรถบัสเหตุการณ์นี้ร้ายแรงถึงขั้นของผู้โดยสารรายนั้นไม่ไหว ถึงกับต้องกล่าวตักเตือนเรื่องสูบบุหรี่ในรถ และทันใดนั้น บุหรี่ไฟฟ้าไม่ได้พ่นแต่ไอระเหยอีกต่อไป หากแต่มีสะเก็ดไฟ พุ่งปรืดๆ ออกมาหลังจากเกิดการระเบิด จนนำไปสู่เหตุการณ์สับสนอลหม่านบนรถคันดังกล่าว อารามตกใจสุดขีด คนสูบก็พยายามดับไฟที่ลุกให้ดับ เกิดควันโขมงไปทั่วรถ

รายงานข่าวไม่ได้แจ้งว่านักสูบรายนี้ได้รับบาดเจ็บเล็กน้อยเพียงใด ก่อนเหตุการณ์ 2 ครั้งนี้ ก็มีเหตุคล้ายๆ กันเกิดขึ้นที่หน้าไนท์คลับแห่งหนึ่งในเมืองตูลุส ประเทศฝรั่งเศส โดยนักสูบบุหรี่ไฟฟ้าโดนบุหรี่ระเบิดใส่ แฉกมีสะเก็ดไฟสปาร์คพุ่งออกมาเหมือนกันด้วย จนทำให้เกิดแผลไหม้ที่ผิวหนังในระดับปานกลาง

สหรัฐฯ เดินหน้าแบนบุหรี่ในมหาวิทยาลัย ที่อยู่เคหะรัฐ



ล่าสุด มีความพยายามผลักดันให้มหาวิทยาลัย และวิทยาลัย หลายแห่งในสหรัฐ กลายเป็นสถานที่ปลอดควันบุหรี่โดยเบ็ดเสร็จ และพร้อมกันนั้น บรรดาโครงการที่พักรักษาตัว ที่เป็นโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากรัฐ ก็เป็นอีกเป้าหมายสำคัญที่จะต้องทำให้เป็นที่ที่ทุกคนได้รับความคุ้มครองให้ไม่ต้องเผชิญกับควันบุหรี่มือสอง ที่ศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคของสหรัฐฯ ย้ำเตือนอยู่เสมอว่า เป็นสาเหตุหลักของโรคที่ป้องกันได้ ทว่าปัจจุบัน กำลังคร่าชีวิตผู้คนในสหรัฐ ไปประมาณปีละ 480,000 คน

ทั้งนี้ มีรายงานข่าวเปิดเผยออกมาว่า มีมหาวิทยาลัยและวิทยาลัย จำนวนทั้งสิ้น 20 แห่ง กำลังจะประกาศตัวเป็นสถานศึกษาปลอดควันบุหรี่แล้ว ในขณะที่เมื่อปลายปีที่ผ่านมานี้ เลขธิการ ด้านการเคหะและการพัฒนาเมือง จูเลียน คาสโตร ก็ได้ประกาศกร้าวว่า อีกภายใน 18 เดือน

นับจาก พฤศจิกายนที่แล้ว เป็นต้นไป โครงการการเคหะต่างๆ ของรัฐจะต้องปลอดจากการสูบบุหรี่

กล่าวคือ การสูบบุหรี่ในพื้นที่ของโครงการการเคหะ จะเป็นเรื่องผิดกฎหมาย โดยมีเหตุผลหลักว่า เด็กทุกๆ คนที่ต้องอยู่อาศัยในโครงการที่พักรักษาตัวเหล่านี้ ต้องได้รับความคุ้มครองจากพิษภัยของควันบุหรี่มือสอง โดยความเคลื่อนไหวทั้งในส่วนของ สถานศึกษาปลอดควันบุหรี่ และโครงการการเคหะปลอดบุหรี่ นั้น เป็นผลต่อเนื่องมาจากที่หลายรัฐได้ทยอยออกกฎหมายเขตห้ามสูบบุหรี่ให้ครอบคลุมที่สาธารณะกันมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

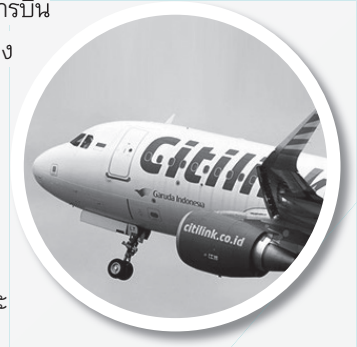
ทั้งนี้ ข้อมูลจากโครงการรณรงค์เพื่อป้องกันเด็กฯ จากควันบุหรี่ ที่มีชื่อว่า แคมเปญฟอร์โทแบคโค ฟรี คิตส์ ระบุว่า ปัจจุบัน มีรัฐจำนวนทั้งสิ้น 27 รัฐในประเทศสหรัฐฯ ที่ห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่เด็ดขาดในสถานที่ทำงานในร่มทั้งหมด ซึ่งรวมถึงร้านอาหารด้วย



นักบินเมาแล้วขับ จัป 2 รายซ้อน

รายล่าสุดเป็นนักบินของสายการบินราคาประหยัด “ซิตีลิงค์” ซึ่งเป็นบริษัทลูกของ สายการบินแห่งชาติอินโดนีเซีย การড়া กรณีนี้ถือเป็นเรื่องนักบินเมาระหว่างปฏิบัติหน้าที่ที่ค่อนข้างน่าหวาดเสียวมาก เพราะถึงขั้นที่นักบินรายดังกล่าว เดินเซผ่านด่านตรวจความปลอดภัยก่อนมาจนถึงห้องนักบินได้

เคราะห์ดีที่ผู้โดยสาร เอาใจ เพราะได้ยินเสียงประกาศอ้อแอ้ บ่งบอกความเมาชัดเจนจนพากันลุกขึ้นเอาเรื่องราวและพากันลงจากเครื่อง ทำให้สายการบินต้องหานักบินคนใหม่มาแทน จนเกิดการล่าช้าไปราวหนึ่งชั่วโมง กว่าผู้โดยสารทั้ง 154 ชีวิตจะสามารถออกเดินทางได้ตามปกติ ซึ่งแทบไม่ยากคิดว่า หากปล่อยให้นักบินรายดังกล่าวพาผู้โดยสารทะยานขึ้นฟ้าจะเป็นอย่างไร



หลังเหตุการณ์คราวนั้น ทำให้ประธานอำนวยการสายการบินออกมาประกาศลาออก พร้อมกับผู้อำนวยการฝ่ายปฏิบัติการ เพื่อแสดงความรับผิดชอบ ด้านนักบินต้นเหตุกำลังถูกสอบสวนและอยู่ระหว่างพักงาน

ก่อนหน้านี้ก็มีเหตุการณ์นักบินเมาแล้วถูกจับขณะกำลังจะทำหน้าที่ ซึ่งเจ้าหน้าที่ด้านการบินประเทศแคนาดาชี้ว่าเป็นกรณีที่เลวร้ายที่สุดเท่าที่เคยเกิดขึ้นมาในประวัติการณ์การบินของประเทศ จะไม่ให้เรียกว่า เลวร้ายที่สุดในประวัติศาสตร์ได้อย่างไร

เมื่อนักบินสายการบิน ชันวิง แอร์ไลน์ ถึงกับเมาและหลับในในห้องนักบินซะอย่างนั้น คือ เมามากจนหลับไปขณะกำลังทำหน้าที่เตรียมนำเครื่องขึ้นบินจากสนามบินในเมืองแคลกระรี ในรัฐแอลเบอร์ตา ผลการตรวจเลือดพบระดับแอลกอฮอล์สูงเกินกว่าที่กำหนดไว้ถึง 3 เท่าตัวเลย ก็ต้องโดนดำเนินคดีมาขณะปฏิบัติหน้าที่กันไปตามระเบียบ

ยาย่า ตุเร นักบอลดังโดนจับข้อหาเมาแล้วขับ



“ยาย่า ตุเร” นักเตะทีมชาติไอวอรีโคสต์ ที่ปัจจุบันเล่นตำแหน่ง มิดฟิลด์ สังกัด สโมสรแมนเชสเตอร์ซิตีตกเป็นข่าวฉาวเมื่อเดือนที่แล้ว หลังจากกล่าวยอมรับ ข้อหา “เมาแล้วขับรถ” เนื่องด้วยจำนวนต่อหลักฐานของเจ้าหน้าที่ตำรวจที่พบว่า ผลการวัดระดับแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินกว่ากฎหมายอนุญาตให้ขับขีรถยนต์ได้

ทว่า มิดฟิลด์ คนดัง ก็มีวายุแฉไปได้อีกว่า ตัวเขานั้นยึดมั่นในหลักศาสนาอิสลามอย่างเคร่งครัด การที่เขาถูกจับข้อหาเมาแล้วขับจึงเป็นเรื่องไม่ตั้งใจ แต่เจ้าตัวก็ไม่ยอมอธิบายว่า ที่ว่าไม่ตั้งใจ แต่ยอมรับเมาเหล้าขณะขับรถนั้นมันยังงั้นแน่ ปล่อยให้เป็นการถามที่ไม่มีคำตอบไปอย่างนั้น

ด้านผลการวิจัยที่ได้ตีพิมพ์ล่าสุดใน วารสารการแพทย์ด้านเวชศาสตร์ป้องกัน ระบุว่ากฎหมายที่บังคับให้ผู้ที่เคยถูกตัดสินว่าผิดในคดีเมาแล้วขับ ต้องติดเครื่อง “อินเตอร์ลอค” ในรถยนต์ ซึ่งหมายถึงผู้ขับต้องเป่าลมหายใจเข้าไปเพื่อวัดระดับแอลกอฮอล์ก่อนถึงจะสามารถสตาร์ทเครื่องยนต์และขับได้นั้น ทำให้อัตราการเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงถึงชีวิต ลดลงไปถึง 7%

ทั้งนี้ ในสหรัฐอเมริกาปัจจุบันรัฐทั้งหมด 50 รัฐมีกฎหมายบังคับผู้ต้องคดีเมาแล้วขับให้ต้องติดเครื่องลอคเครื่องยนต์ “อินเตอร์ลอค” ทุกรัฐ หากแต่ยังมีเพียง 28 รัฐเท่านั้น ที่บังคับใช้กับคนเคยต้องคดีเมาแล้วขับมาแล้วทุกกรณี ขณะที่รัฐอื่นๆ ที่เหลือจะบังคับเฉพาะ เป็นต้นว่าผู้ที่กระทำความผิดซ้ำเป็นครั้งที่ 2 ขึ้นไปเท่านั้น

ซึ่งผลการวิจัยนี้ได้รับคำชมจากผู้เชี่ยวชาญมากมายหลายท่านว่า เป็นการวิจัยที่รอบด้านและครบถ้วน และชี้ให้เห็นถึงประสิทธิภาพของกฎหมายบังคับติดเครื่องลอคเครื่องยนต์กับคนเมาขับรถ

สร้างความ “สุข” ด้วยธรรมะ

“กิ๊ก” มยุริญ ผ่องผุดพันธ์ ที่ผ่านมานานแล้วแม้ว่าจะสวมบทนางร้าย แต่ในชีวิตจริงเธอทั้งนิสัยน่ารักและอ่อนหวาน มีศาสนาเป็นหลักยึดในการดำเนินชีวิต ดังคำที่ใครๆ บอกว่าเธอเป็น “นางร้ายสายธรรมะ”

ล่าสุดในกิจกรรม “เปลี่ยนโศกให้เป็นสุข” ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เธอได้มาบอกเคล็ดลับดีๆ ในการนำธรรมะมาใช้ในชีวิต หลักการทำงานได้อย่างมีความสุข และเทคนิคการดูแลสุขภาพส่วนตัว

“กิ๊ก” อธิบายถึงคำว่าธรรม ซึ่งแปลว่า “ธรรมชาติ” โดยสิ่งที่เราต้องเรียนรู้ คือ ธรรมชาติของตัวเราเอง เพราะเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ โดยเฉพาะเรื่องการเกิดมาแล้วต้องแก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ซึ่งเป็นธรรมชาติของวงจรชีวิต ในยุคปัจจุบันที่เทคโนโลยีเข้ามามีอิทธิพลต่อผู้คนมากขึ้น ก่อให้เกิดสังคมก้มหน้า ทำให้ห่างไกลหลักธรรมะจนลืมนึกถึงหลักของธรรมชาติ

“กิ๊ก” ก็เป็นหนึ่งในเมล็ดเล็กๆ ในสังคม ที่จะบอกว่าคนเราต้องหันกลับมาใช้ธรรมะในชีวิตประจำวัน นอกจากฟังธรรมแล้ว ก็ต้องปฏิบัติธรรมสวดมนต์ ทำสมาธิในทุกๆ วัน เพราะเชื่อว่าธรรมะอยู่รอบตัวเรา เพียงแต่ว่าบางครั้งเราถูกสิ่งต่างๆ ดึงเราออกไปให้ห่างไกลจากธรรมะ” นักแสดงสาวกล่าว

นอกจากนี้ การทำงานในแต่ละวัน เธอยังได้นำเอาหลักธรรมมาใช้ตลอดเวลา เช่น อริยสัจ 4 ที่ประกอบด้วย ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มาใช้เพื่อหาที่มาของความทุกข์ที่เกิดขึ้น และหาวิธีหลุดพ้นจากความทุกข์ดังกล่าว แม้ว่าการทำงานในบางครั้งอาจส่งผลทำให้เกิดความเครียด ความกังวล และเกิดสิ่งต่างๆ มากมาย แต่สิ่งเหล่านี้หากเราได้เรียนรู้แก้ไข และยอมรับในความเป็นจริง เราก็จะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

นอกจากการได้อยู่นบนเส้นทางสายธรรมะแล้ว เรื่องของสุขภาพเธอก็ได้ให้ความสำคัญไม่แพ้กัน ด้วยการเลือกรับประทานอาหารโดยมีคติว่า “You are what you eat” ด้วยการกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน เธอเล่าต่อว่า แม้ในแต่ละอาทิตย์จะกินมังสวิรัตทุก 2 วัน ก็จะกินอาหารที่เป็นโปรตีน ธรรมชาติไม่ว่าจะเป็น ถั่วหรือเต้าหู้ เพื่อเสริมให้ครบ 5 หมู่

“กิ๊ก” จะเน้นการกินและผักผลไม้ โดยดื่มน้ำผักและผลไม้ทุกเช้า และไม่ดื่มน้ำเย็น เพราะอาจมีผลต่อร่างกายทำให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรง และทำให้ไตทำงานหนักด้วย ในส่วนการออกกำลังกาย ก็การเล่นโยคะ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง และการนอนหลับพักผ่อนก็เป็นสิ่งสำคัญ ควรนอนอย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง และที่สำคัญสำหรับกิ๊ก คือ “ไม่ดื่มแอลกอฮอล์” กิ๊ก เผยเคล็ดลับดูแลสุขภาพ

นางร้ายสายธรรมะ ยังฝากถึงท้ายว่า ชีวิตคนเรานั้น มีความไม่แน่นอนอยู่ในชีวิตตลอดเวลา เพราะฉะนั้นเราต้องยอมรับความเปลี่ยนแปลงให้ได้ ใช้ชีวิตอย่างมีสติ อยู่กับความทุกข์อย่างมีความสุข เพราะทุกอย่างอยู่ภายใต้ “อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ไม่เที่ยง ไม่ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และอย่าประมาทในการใช้ชีวิต เพียงเท่านี้สุขก็จะเกิดขึ้นกับเราแล้ว





ສຸບັບສມອງ

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์การแบ่งปัน ว่า มีเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไດ ที่เราสามารถทำให้คนอื่นๆ ได้บ้าง ในช่วงเวลาของการสร้างจิตอาสาหลังแผ่นดินไหวให้แพร่กระจายทั่วทั้งแผ่นดินไทย

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom-left corner, there is a small, stylized illustration of a pencil, oriented horizontally with its tip pointing towards the right. The pencil has a grey body and a blue eraser. The rest of the page is completely blank and white.

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ “ฝ่ายเว็บไซต์
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5
ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”

หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ก่อนวันที่ 10 มีนาคม 2560 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านแรกจะได้รับหนังสือ “คำพ่อสอน”

รวบรวมพระบรมราชาธิราช พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

1

ถ้าที่โรงเรียนจะมี
คู่มือถุงยางอนามัย
อัตโนมัติ

- ก. ี่สนับสนุนให้เด็กมีเพศสัมพันธ์ใช้มีย เด็กเป็นกลุ่มเสี่ยง
- ข. ดี เพราะฉันจะเอาลูกออกจากโรงเรียนนี้

2

คุณจะสอนลูกสาววัย 17 ปี
ปฏิเสธผู้ชายที่มาขอมีเช็กซ์
ได้อย่างไร...

- ก. ักบอกว่า “กลัวท้อง”
- ข. ักบอกว่า “เดี๋ยวพ่อแม่รู้ จะถูกลงโทษ”
- ค. ักบอกว่า “จะทำให้รู้สึกแยกับตัวเอง และ ฉันยังไม่พร้อม”

3

ถ้าลูกชายอายุ 20 ปี เล่าว่า
มีเพศสัมพันธ์กับแฟน
คุณจะทำอย่างไร...

- ก. ักอย่างอนามัย
- ข. ักอย่างอนามัย และยาคุมกำเนิด
- ค. ักอย่างอนามัย และยาคุมกำเนิด

4

คุณพบ
แผงยาคุมใน
กระเป๋าเสื้อ
สิ่งแรกที่คิด คือ...

- ก. ักเรียนอาจจะให้ทำงาน
- ข. ักดี รู้จักเอาไว้ให้ผู้หญิงป้องกัน
- ค. ักเอะ ลูกเราเป็นตุ๊ดหรือเปล่า?

10 คำถาม

เช็กความพร้อมว่าคุณมี
ความรู้ ทักษะ และ ทักษะ
การคุยเรื่องเพศกับลูกแค่ไหน

5

ถ้าคุณเปิดประตูแล้ว
เจอลูกชายวัย 15 ปี

กำลังช่วยตัวเอง...
พร้อมคู่นอนไป
คุณจะทำ...



- ก. ักกลุ่มใจที่ลูกหมกหมุ่น และเดินหนีไป
- ข. ักต่อว่าและห้ามดูหนังโป๊อีก
- ค. ักบอกว่า “ครั้งหน้าให้ลือคปประตู่”

6

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

- ก. ักให้เรียนจบก่อนค่อยคิด
- ข. ักรู้สึกลังเลกับเพื่อนคนนี้
- ค. ักคิดอย่างไรกับเรื่องวัยรุ่นตั้งครรภ์

7

คุณพบว่าลูกวัย 16 ปี

กำลังคุยกับเพื่อนต่างเพศ
ในเฟซบุ๊กในเชิงชู้สาว คุณจะทำ...

- ก. ักห้ามเล่นเฟซบุ๊กโดยเด็ดขาด
- ข. ักถามว่า “คิดอย่างไรที่คุยแบบนั้น?”
- ค. ักให้พามาให้รู้จัก

8

ถ้าลูกมาเล่าว่า
เพื่อนที่โรงเรียน
ตั้งท้อง คุณจะทำ
กับลูกว่า...

- ก. ักดูไว้และอย่าเอาเป็นแบบอย่าง
- ข. ักทำไม่โรงเรียนไม่ปล่อย
- ค. ักแล้วมันดีมัย?

9

ถ้าเพื่อนลูกมีลักษณะ
คั่งคั่ง คุณจะทำ...

- ก. ักบอกให้เลิกคบ
- ข. ักไม่เห็นเป็นไร นี่สยดก็โอเค
- ค. ักสงสัยว่า “ลูกเราจะเป็นเหมือนกัน”

10

ถ้าลูกถามว่า **ควรมี**
เพศสัมพันธ์ได้เมื่อไร

- ก. ักเมื่อโตพอ พร้อมป้องกัน และรับผิดชอบผลที่จะตามมา
- ข. ักหลังเรียนจบ
- ค. ักหลังแต่งงาน

ถ้าตอบไม่ตรงตามนี้ ควรเสริมความพร้อมก่อน

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”)



ไปเตรียมความพร้อมกันต่อได้ที่
www.คุยเรื่องเพศ.com

“ เปิดโอกาสคุย...ปิดโอกาสพลาด ”

เพื่อสุขภาพทางเพศที่ดีของลูกหลานในวันนี้และอนาคต

