จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 13
ฉบับที่ 190
สิงหาคม 2560

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

อิ่มรักจากอก

ไขความลับ “นมแม่” สายใยรักถึงลูก

เปิดเวทีผู้กล้า “ทำดี หวังผล”

รู้จักคนเบื้องหลัง เด็กไทยแก้มใส

แจก ฟรี!

สสส. Thai Health สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ทีฆายุกา โหตุ มหาราชินี

ขอพระองค์ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 13 ฉบับที่ 190 สิงหาคม 2560

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 3

สุขประจำฉบับ 4
อิ่มรักจากอก

สุขสร้างได้ 10
เทศกาลทำดีหวังผล

คนสร้าง**สุข** 14
สุขที่ได้เห็นเด็กไทยแก้มใส สุขภาพดี

สุขรอบบ้าน 16
องค์การอนามัยโลก ยกไทยต้นแบบต้านปัญหาน้ำเมา

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนคัง**สุข**ภาพดี 22
สุขภาพดีครบเครื่อง แบบ เก้า จิราย

สุขลับสมอง 23

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนสิงหาคมนี้ ผ่านเวลาการเข้าพรรษาในเดือนแรก หมายถึงเพื่อนๆ ที่เข้าร่วมลด ละ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กำลังเข้าสู่โค้งแรกของการเปลี่ยนตัวเอง เริ่มต้นการมีสุขภาพดี *"พักตับ"* ไปด้วยกัน ถ้าคุณเริ่มทำได้ ก็จะได้พบกับความรู้สึกใหม่ จากร่างกายได้รับฟื้นฟูกลับมาสดชื่น สดใสอีกครั้ง ครอบครัวที่กลับมามีเวลาให้กัน ซึ่งเราหวังว่าความรู้สึกนั้นจะเป็นจุดเริ่มต้นทำให้คุณอยากลด ละ เลิก ดื่มได้นานขึ้น และเลิกตลอดไปในที่สุด

ในเดือนสิงหาคม เป็นเดือนแห่งวันแม่แห่งชาติแห่งชาติ สำหรับเรื่องสุขภาพของบุคคลและครอบครัวแล้ว แม่เป็นคนสำคัญยิ่งที่จะดูแลสุขภาพของลูกตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จนถึงสุขภาพของสมาชิกครอบครัวโดยรวม จนอาจกล่าวได้ว่า แม่เป็นเสาหลักของสุขภาพครอบครัวอย่างแท้จริง

ในเดือนสิงหาคมของทุกปี จะมีการจัด *"สัปดาห์นมแม่"* เพื่อสร้างความตระหนักให้แก่สังคมและทบทวนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับนมแม่ ในปีนี้ ถือว่ามีเรื่องน่ายินดี คือ ประเทศไทยสามารถผ่านกฎหมาย พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก ซึ่งผู้ส่งเสริมการดื่มนมแม่ได้รอคอยมานานถึง 36 ปี โดยเชื่อมั่นว่า จะทำให้แนวทางการทำงานควบคุมตลาดอาหารเด็กและอาหารเสริมอยู่ในขอบเขตที่พอดี และทำให้การรุกตลาดเกินขอบเขตลดลง อันจะทำให้การขับเคลื่อนการให้นมแม่แก่เด็กไทยเป็นไปอย่างก้าวหน้ายั่งยืน

ในแง่ของคุณประโยชน์ วิทยาศาสตร์ได้ตอบคำถามเรื่องประโยชน์ของนมแม่ได้ทุกแง่มุม จากสารอาหารสำคัญนานาชนิดในนมแม่แล้ว ยังพบผลดีจากการสัมผัสของแม่ระหว่างให้นม อ้อมกอด ตาประสานตา สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้กับทารกอย่างมากอีกด้วย

เมื่อดูสถิติการให้นมแม่ของประเทศไทย พบว่า ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา อัตราการให้นมแม่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งน่าจะเกิดจากการเข้าถึงชุดความรู้เรื่องนมแม่ที่กว้างขวางมากขึ้น การบอกเล่าประสบการณ์การให้นมแม่จากบรรดาแม่โดยตรง การวิจัยทางวิทยาศาสตร์ถึงประโยชน์ของนมแม่ และการสร้างทางเลือกและสิ่งแวดล้อมในชีวิตของแม่ให้สามารถให้นมลูกได้สะดวกขึ้นด้วย

แต่ที่ยังน่าเป็นห่วงคือ พื้นที่เขตเมือง โดยเฉพาะกรุงเทพมหานคร ยังมีอัตราการให้นมแม่ต่ำกว่าจังหวัดอื่นๆ ส่วนหนึ่งเกิดจากชีวิตคนเมืองที่ครอบครัวต้องทำงานทั้งพ่อและแม่ เป็นส่วนทำให้ขัดขวางการให้นมแม่ จึงจำเป็นต้องมีการผลักดันให้สถานประกอบการต่างๆ เห็นความสำคัญของการสร้างต้นทุนชีวิตของเด็ก เช่น การมีสถานที่เอื้ออำนวยต่อการให้นมแม่ หรือการปั๊มน้ำนมเก็บไว้ให้ลูกมากขึ้นด้วย

การทำงานเพื่อสร้างการให้นมแม่ที่ยั่งยืนจึงต้องอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง เริ่มต้นจากการสกัดธุรกิจนมผงไม่ให้ทำการตลาดตั้งแต่หน้าห้องคลอด การให้ข้อมูลความรู้แก่แม่ให้มั่นใจต่อการให้นมแม่ได้ตามที่แนะนำ คือ อย่างน้อย 6 เดือน ถึง 2 ปี และการจัดสิ่งแวดล้อมทั้งที่บ้านและที่ทำงานของแม่ให้เอื้ออำนวยและลดอุปสรรคต่อการจะให้นมแม่แก่ลูกได้อย่างต่อเนื่อง หากทุกฝ่ายช่วยกันช่วยแม่ไทยให้ทำภารกิจสำคัญนี้สำเร็จ ก็นับได้ว่า เราได้ร่วมกันสร้างต้นทุนชีวิตของเด็กไทยและเท่ากับเป็นการสร้างฐานสำคัญในการพัฒนาชาติไทยในอนาคต

อิ่มรัก จากอก

อิ่มใด...ก็ไม่เหมือนอิ่มอุ่นจากนมแม่

คุณประโยชน์นานัปการของนมแม่ ไม่ได้เป็นแค่คำบอกเล่าต่อๆ กันมา แต่มีข้อพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ที่แน่นอน เชื่อถือได้

ก้าวเข้าสู่เดือนสิงหาคม ชาวไทยต่างได้ระลึกถึงพระคุณของมารดา สิ่งหนึ่งที่เป็นของขวัญจากแม่สู่ลูก คือ น้ำนมแม่ ซึ่งมีคุณประโยชน์อย่างมาก ในเดือนนี้จึงมีสัปดาห์นมแม่โลก "ร่วมสร้างสรรค์นมแม่ให้ยั่งยืน" เพื่อให้เกิดการทบทวนยุทธศาสตร์และวางแผนไปสู่การกระตุ้นให้คนไทยตระหนักถึงความสำคัญของการให้นมแม่ สร้างพลังให้เกิดการหนุนสังคมเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

เพราะไม่ว่าจะดูด้วยแง่มุมใด นมแม่ก็มีประโยชน์ทั้งนั้น

นมแม่...มีสารอาหารครบถ้วน

ทารกไม่จำเป็นต้องรับอาหารหรือแม้แต่น้ำได้ถึง 6 เดือน เพราะในนมแม่มีสารอาหารเพียงพอ ครบทุกหมู่ที่ทารกต้องการ

นมแม่...มีภูมิคุ้มกันโรค

องค์การอนามัยโลกแนะนำให้ให้นมแม่ทันทีภายในชั่วโมงแรกหลังคลอด เพราะหัวน้ำนม คือ วัคซีนหยดแรกที่จะปกป้องลูก

นมแม่...สะอาด ปลอดภัย ประหยัด

สามารถให้นมทารกได้โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ใดๆ หากให้นมจากเต้าโดยตรง สามารถให้นมได้ทุกที่ ทุกเวลา และไม่มีต้นทุน

นมแม่...คือ รักและความอบอุ่น

ระหว่างให้นมจากอก ตาประสานตา อ้อมกอดแสนอบอุ่น เป็นการสร้างความมั่นใจทางจิตใจในระยะยาว

แม้ว่ามีหลักฐานมากมายว่า **นมแม่** ดีที่สุด แต่ด้วยความเปลี่ยนแปลงของสังคมทำให้ช่วงหลายปีที่ผ่านมาหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเร่งทำงานอย่างหนักเพื่อเพิ่มอัตราการให้นมแม่ เห็นได้จากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ปี พ.ศ.2555 พบว่ามารดาไทยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ปรากฏเพียงร้อยละ 12.3 ซึ่งเป็นอัตราที่ต่ำมาก จนต่อมาเมื่อปี พ.ศ.2558 มีอัตราการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างเดียวในช่วง 6 เดือน เพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 23.1 แม้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น แต่นี่เป็นอัตราที่ต่ำสุดในภูมิภาค เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และยังเป็นอัตราที่ต่ำที่สุดแห่งหนึ่งในโลกอีกด้วย

หลายคนอาจจะคิดว่า แค่ให้นมแม่ไม่เห็นจะเป็นเรื่องยาก นั่นจริง แต่สิ่งที่ทำให้เรื่องมันยุ่งยากขึ้นเพราะการเติบโตของธุรกิจอาหารทารกและเด็กเล็ก ซึ่งมีขนาดใหญ่ และมูลค่าทางการตลาดสูงขึ้นเรื่อยๆ สิ่งนี้เองทำให้เกิดการทุ่มสร้างการตลาด เกิดชุดความรู้ที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ผิดขึ้น จนไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และการต่อสู้เพื่อเอาชุดความคิด ***"นมแม่ดีที่สุด"*** กลับคืนมา

การทำงานที่ผ่านมาได้ประสานความร่วมมือหลายด้านด้วยกัน ทั้งการสร้างความรู้ สร้างความตระหนัก การส่งเสริมให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการให้นมแม่ ซึ่งในปีนี้มีกฎหมายฉบับสำคัญ คือ พระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารทารกและเด็กเล็ก ที่รอมากว่า 36 ปี ได้รับการประกาศในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2560 ซึ่งความสำคัญของกฎหมายฉบับนี้ จะช่วยให้การขับเคลื่อนพลังของการให้นมแม่ยั่งยืนยิ่งขึ้น ด้วยการควบคุมการทำการตลาดอาหารทารกและเด็กเล็กที่ทำให้กลไกการให้นมแม่เกิดความบิดเบี้ยวมานาน

เพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่ประเทศไทยวางไว้ ให้ทารกแรกคลอดได้กินนมแม่อย่างเดียว 6 เดือน ไว้ที่ร้อยละ 45 ในปี พ.ศ.2568 จำเป็นต้องอาศัยพลังอย่างมาก

พลัง...หน่วยงานรัฐ กระทรวงสาธารณสุข โรงพยาบาล ในการออกนโยบาย กฎหมาย

พลัง...หน่วยงานเอกชน สถานที่ทำงาน ในการจัดสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการให้นมลูก

พลัง... องค์กรต่างๆ ที่ทำงานสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ให้เกิดการขับเคลื่อนสังคม

พลัง... ภาคประชาชน แม่อาสา สมาชิกในครอบครัว ให้เกิดการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ที่ยั่งยืน

หากมองในภาพรวม จะเห็นได้ว่าประชาชนมีความเข้าใจว่าการให้นมมีประโยชน์มากขึ้น หันมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การให้นมแม่ เกิดทัศนคติในการให้นมแม่ไปในแนวทางที่ดี แม้ว่ายังพบความเข้าใจผิดอยู่บ้างในบางเรื่องแต่ก็พบเช่นกันว่า การเข้าถึงความรู้เรื่องนมแม่นั้นสามารถเข้าถึงได้ง่ายมากๆ

หัวใจสำคัญของการให้นมแม่ ที่อยากให้จำไว้คือ *"นมแม่162"* หมายถึง

เริ่มต้นให้ลูกดูดนมแม่เร็วที่สุดหลังคลอด ภายใน 1 ชั่วโมงแรก ไม่แยกลูกจากแม่

ให้นมแม่อย่างเดียว ใน 6 เดือนแรก โดยไม่ต้องให้น้ำหรืออาหารอื่น

ให้นมแม่ต่อเนื่องพร้อมให้อาหารตามวัย จนถึงอายุ 2 ปี หรือนานกว่านั้น

ข้อมูลนี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกเป็นคำแนะนำว่า ควรให้นมแม่ตั้งแต่ชั่วโมงแรกหลังจากคลอด เพราะหัวนมนั้นมีคุณค่าสูงมาก จากนั้นควรกินนมแม่จนครบ 6 เดือน โดยไม่ต้องให้กินอาหารเสริมชนิดอื่นหรือแม้กระทั่งน้ำ และสามารถดื่มนมแม่ต่อไปได้จนอายุ 2 ปี โดยหลังจาก 6 เดือน เด็กควรได้รับอาหารเสริมตามวัย เพราะการกินนมแม่อย่างเดียวจะได้รับพลังงานไม่พอสำหรับพัฒนาการทางด้านร่างกายที่มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น จะทำให้น้ำหนักขึ้นน้อย การได้รับอาหารเสริมตามวัยช่วยเสริมพัฒนาการด้านการเคี้ยวอาหารที่ไม่ใช่นม

แน่นอนว่าการจะทำให้ได้ตามคำแนะนำข้างต้น หลายฝ่ายอาจต้องร่วมมือกันไม่ใช่เฉพาะแม่และทารก เช่น ลดการแทรกแซงนมแม่ด้วยการไม่ปล่อยให้ธุรกิจนมผงทำการตลาดอย่างเสรีตั้งแต่แรกคลอด ให้ความรู้เพียงพอให้แม่มือใหม่เกิดความมั่นใจว่าสามารถเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ได้อย่างแน่นอน การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม เช่นสถานที่ทำงาน มีสถานที่สำหรับปั๊มนม หรือให้นมได้อย่างมิดชิดเหมาะสม รวมไปถึงครอบครัวที่ต้องเข้าใจ ให้กำลังใจและช่วยดูแลแม่ให้มีทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี

ให้สายใยรักที่หาซื้อที่ไหนบนโลกไม่ได้ถูกส่งต่อไปยังเด็กๆ อย่างยั่งยืน

นมแม่ แน่นอนที่สุด

สมอง
โอกาสเพิ่มระดับ I.Q. 3.16 จุด ในทารกครบกำหนด
และ 5.26 จุด ในทารกเกิดก่อนกำหนด

ช่องปาก
กรามล่างแข็งแรงฟันเกน้อยลง
เมื่อโตขึ้น

ระบบทางเดินหายใจ
โอกาสติดเชื้อทางเดินหายใจ ปอดบวม
น้อยกว่าทารกกินนมผสม 60%

ระบบทางเดินอาหาร
ลดโอกาสเกิดโรคท้องเสีย และลำไส้อักเสบ
ระบบย่อยดี ไม่มีปัญหาท้องผูก

สายตา
พัฒนาการมองเห็น
สายตาคมชัด

ผิวพรรณ
ลดโอกาส
เป็นภูมิแพ้ผิวหนัง 42%

หู
ลดโอกาส
เป็นหูน้ำหนวก

ไตแข็งแรง
ลดโอกาสติดเชื้อ
ในระบบทางเดินปัสสาวะ

เมื่อแม่ให้นมลูก
ผลดี
ต่อสุขภาพแม่

- ป้องกันภาวะตกเลือดหลังคลอด เพราะร่างกายหลั่งฮอร์โมนช่วยให้มดลูกเข้าสู่ภาวะปกติ
- ช่วยลดน้ำหนักหลังคลอด เพราะเผาผลาญไขมันสะสมได้รวดเร็ว
- ลดความเสี่ยงภาวะกระดูกพรุน เพราะมวลกระดูกจะสร้างสูงมาก
- ลดความเสี่ยงเบาหวานชนิดที่ 2 จากการที่น้ำหนักเปลี่ยนแปลงอย่างเฉียบพลัน
- ลดความเสี่ยงมะเร็งรังไข่ และมะเร็งเต้านม

เตรียมตัวให้นมลูก

แม้นมแม่จะเป็นของขวัญจากธรรมชาติ แม้ว่าแม่ทุกคนมีนมให้ลูกแน่นอน แต่ก็พบว่าบางครั้งน้ำนมหยดแรกอาจมาช้าด้วยเพราะการผ่าคลอดหรือปัจจัยอื่น คุณแม่ควรหาความรู้เพื่อเตรียมพร้อมให้นมแม่ ที่สำคัญต้องพูดคุยกับคนรอบข้างให้เข้าใจถึงความตั้งใจและช่วยส่งเสริมให้สำเร็จ

แม่บางคนเริ่มมีน้ำนมตั้งแต่สามเดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์ แต่ส่วนใหญ่เริ่มมีในระยะหลังคลอด น้ำนมที่หลั่งในช่วงแรกจะมีสีเหลืองข้น เรียกว่า หัวน้ำนม

ในระยะ 1-2 วันแรกหลังคลอด ขอให้รู้ว่าน้ำนมมาน้อยเป็นเรื่องปกติ อย่าเครียดหรือกังวลมากเกินไป เพราะลูกมีน้ำและอาหารสะสมมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์ จึงยังไม่ต้องการน้ำนมมากในช่วงแรก ไม่จำเป็นต้องให้นมเสริม ยกเว้นในทารกที่มีปัญหา ซึ่งทารกแรกคลอดต้องการน้ำนมเพียง 5-7 ซีซีต่อวัน เท่านั้น

เคล็ดไม่ลับ หลังคลอด

จุดเริ่มต้นที่จะทำให้การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ประสบความสำเร็จได้คือ

"วางลูกไว้บนอกแม่ครึ่งชั่วโมงหลังคลอด"

ซึ่งนับว่าเป็นชั่วโมงที่สำคัญสุด เมื่อตาของลูกกับแม่ประสานกัน เกิดการโอบกอด ลูกได้ดูดนมแม่ ได้ยินเสียงหัวใจของแม่หรือ สายสัมพันธ์จากการโอบกอดแนบเนื้อ (Skin to Skin Contact) ได้สร้างขึ้นเป็นสายใยแห่งความผูกพันตั้งแต่แรกเกิดนั่นคือ สื่อสัมพันธ์ที่ไปกระตุ้นสมองของลูก ที่เป็นซิแนปส์ (synapse) ซึ่งเสมือนเป็นแขนขาเชื่อมเซลล์ประสาทนับพันล้านเซลล์ โดยภายในขวบปีแรกเซลล์สมองจะเติบโตถึง 90%

ดังนั้น การเรียนรู้ในวัยนี้ไม่ว่าจะเรียนรู้จากสายตาของแม่และลูก การโอบกอด การรอคอยแม่ ฯลฯ สิ่งเหล่านี้คือการกระตุ้นสมองให้เรียนรู้ เมื่อลูกได้เรียนรู้การแสดงออกทางพฤติกรรมที่หลากหลาย จะยิ่งไปกระตุ้นเซลล์สมองให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

เคล็ดลับสร้างน้ำนม?

- ดูดเร็ว เริ่มให้ลูกดูดนมเร็วภายใน 1 ชั่วโมงหลังคลอด
- ดูดบ่อย ควรให้ลูกดูดนมบ่อยตามที่ลูกต้องการ ประมาณวันละ 8 ครั้งขึ้นไป
- ดูดนมอย่างถูกวิธี ให้ลูกอมหัวนมและลานนมได้ลึกพอ
- กระตุ้นเต้านม โดยใช้ผ้าอุ่นจัดประคบเต้านม 3-5 นาที ก่อนให้นม
- หลีกเลี่ยงการให้น้ำ นมผสม หรืออาหารเสริมอื่นก่อนอายุ 6 เดือน
- ผ่อนคลายขณะให้นมลูก หรือขณะปั๊มนม

รู้ได้อย่างไรว่าลูกได้รับนมเพียงพอ?

- ลูกปัสสาวะสีเหลืองอ่อนใส ชุ่มผ้าอ้อมประมาณวันละ 6-8 ครั้ง
- สังเกตจากการถ่ายอุจจาระในสัปดาห์แรกควรจะถ่ายอย่างน้อย 2 ครั้งต่อวัน
- น้ำหนักลูกขึ้นตามเกณฑ์ปกติ
- ถ้าลูกหลับขณะกินนมและคายหัวนมออกเอง แสดงว่าลูกกินอิ่ม
- แต่ถ้ายังไม่คาย เพียงแต่อมหัวนมไว้ หรือดูดแค่เบาๆ คุณแม่ควรกระตุ้นให้ลูกดูดต่อ
- ลูกนอนหลับได้ดี ไม่งอแง และตื่นขึ้นมากินนมทุก 2-3 ชั่วโมง เว้นช่วงสัปดาห์แรกๆ

เมื่อลูกได้นมจากเต้า ผลดี ต่อสุขภาพลูก

- เสริมภูมิคุ้มกันโรคในลำไส้ ในเยื่อบุผิวอวัยวะอื่นๆ ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร
- ลดโอกาสเป็นโรคภูมิแพ้ โดยเฉพาะโรคหอบ หืด ภูมิแพ้ผิวหนัง
- เสริมสร้างกระตุ้นเซลล์สมอง ส่งผลต่อระดับเชาว์ปัญญา
- ลดโอกาสเจ็บป่วยระบบทางเดินอาหาร ลดปัญหาท้องผูก
- เสริมสร้างพัฒนาการของเด็กที่ได้จากการสัมผัส กอด สบตา ระหว่างให้นม

โภชนาการแม่ดี = ลูกดีด้วย

สิ่งหนึ่งที่สำคัญควบคู่ไปกับการให้นมแม่ คือ ตัวคุณแม่เป็นแหล่งอาหารของลูก ดังนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องดูแลโภชนาการระหว่างการให้นม เพื่อให้ลูกได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนเช่นเดียวกัน

> ทานข้าวหรือแป้ง 9-10 ทัพพีต่อวัน
> ทานธัญญพืช เช่น ข้าวโพด พืชตระกูลถั่ว เพราะเป็นแหล่งโปรตีน
> เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน มื้อละ 3-4 ช้อนโต๊ะ วันละ 4 มื้อ
> ทานอาหารทะเลสัปดาห์ละ 2 ครั้งให้ได้กรดไขมันที่จำเป็นต่อสมอง
> ทานผักสด หรือ สุก ชนิดใบเขียวและประเภทมีสีต่างๆ อย่างน้อย 6 ทัพพี
> ทานผลไม้อย่างน้อยวันละ 4 ถ้วยตวง
> ทานไข่อย่างน้อยวันละฟอง เพราะเป็นแหล่งโปรตีน
> ดื่มนมวันละ 2 แก้ว เพราะมีโปรตีน แคลเซียมมาก
> ดื่มน้ำให้เพียงพอวันละ 8-10 แก้ว ทำให้หลั่งน้ำนมดีขึ้น
> หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และคาเฟอีน

เมื่อแม่ต้องไปทำงาน

การเก็บน้ำนมเป็นสต็อกไว้เป็นสิ่งที่คุณแม่ยุคใหม่หันมาทำกันมากขึ้น เพราะคุณแม่อาจต้องออกไปทำงาน หรือเป็นความตั้งใจอยากเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ไปถึง 1-2 ขวบปี โดยทั่วไปแล้วน้ำนมคุณแม่จะอยู่ตัว เริ่มเก็บน้ำนมได้เป็นเรื่องเป็นราวเมื่อลูกอายุครบ 1 เดือนไปแล้ว

วิธีเก็บน้ำนมปัจจุบันมีอุปกรณ์ให้เลือกหลายหลาย ทั้งแบบปั๊มด้วยมือ ปั๊มด้วยเครื่องบีบมือ ปั๊มด้วยเครื่องไฟฟ้า ซึ่งแล้วแต่คุณแม่สะดวกว่าจะใช้แบบไหน เมื่อหัดบีบเก็บหรือปั๊มนมให้ชำนาญแล้ว วิธีการเก็บต้องไว้ในตู้เย็น หากเป็นตู้เย็นประตูเดียว อาจเก็บล่วงหน้าได้ 2 อาทิตย์ แต่ถ้าเป็นตู้เย็น 2 ประตูก็เตรียมเก็บไว้ล่วงหน้า 3 เดือนได้เลย หรือบางบ้านอาจเป็นตู้แช่โดยเฉพาะก็เก็บกันเป็นปีได้เลยทีเดียว

สำหรับคุณแม่ทำงานควรเตรียมการต่างๆ ไว้ล่วงหน้า เช่น อุปกรณ์ปั๊มนม อุปกรณ์เก็บนม อุปกรณ์แช่น้ำนม การปั๊มอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ยังมีน้ำนมและปั๊มไว้ได้นานๆ สิ่งที่สำคัญ คุณแม่จึงต้องมั่นใจ ตั้งใจก็จะสามารถทำได้สำเร็จอย่างที่ตั้งเป้าไว้

เมื่อตื่นนอน

• ให้ลูกดูดนมแม่ 1 มื้อ และก่อนไปทำงานให้ลูกดูดอีกครั้งหรือบีบเก็บ

เมื่ออยู่ที่ทำงาน

• บีบเก็บนมสม่ำเสมอประมาณทุก 3 ชั่วโมง

หากติดภารกิจให้บีบน้ำนมออกบ้าง ป้องกันเต้านมคัดและคงการสร้างน้ำนม

เมื่อกลับถึงบ้าน

• ให้ลูกดูดนมจากเต้าแม่ตามความต้องการของลูก

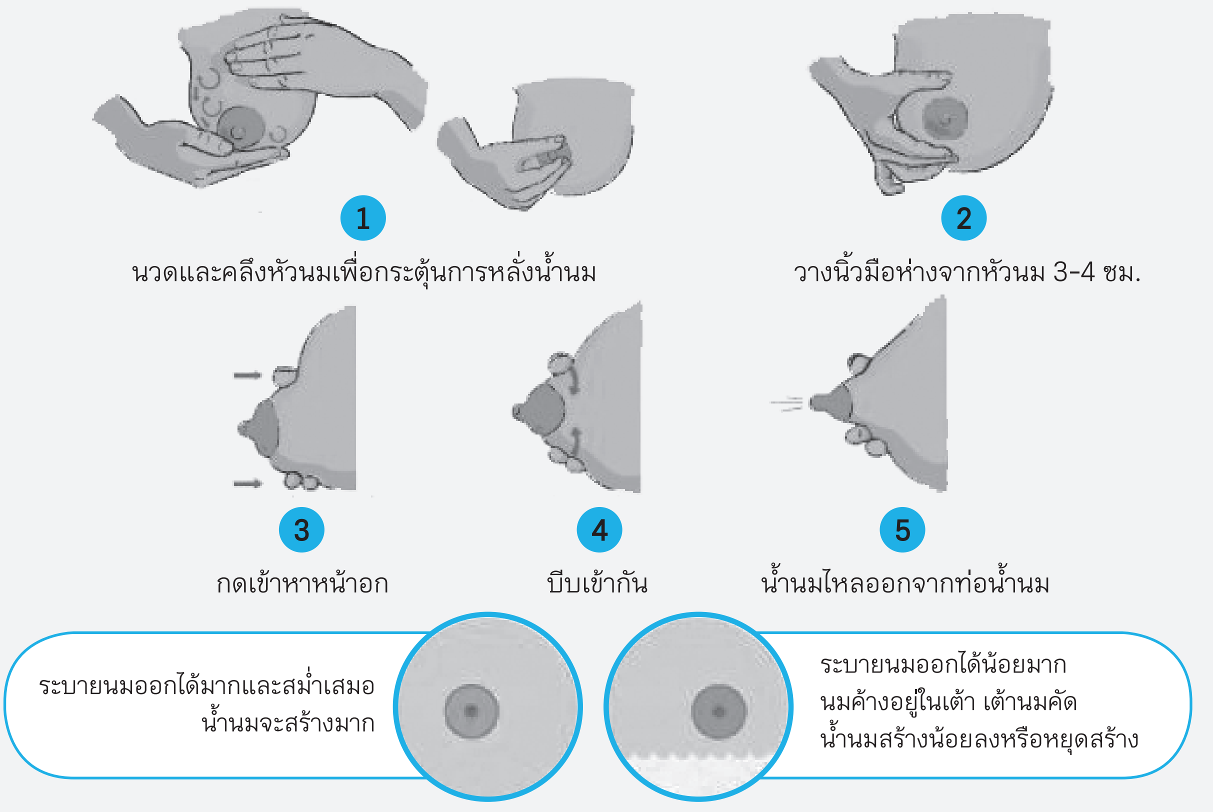
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข วิจัยพบว่า **การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่เพียงอย่างเดียวเป็นเวลา 6 เดือน ช่วยให้ครัวเรือนประหยัดรายจ่ายสูงถึงกว่า** **1.8 พันล้านบาทต่อปี ทั้งค่านมผง อุปกรณ์ชงนม อาหารเสริม และค่ารักษาพยาบาลเด็กป่วย**

สสส. โดยแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ทำงานร่วมกับหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อขับเคลื่อนรณรงค์ส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ด้วยเห็นความสำคัญของการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ที่ถือเป็นรากฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กตั้งแต่แรกเกิดให้มีสุขภาพที่ดี โดยมีภาคียุทธศาสตร์ที่สำคัญอย่างกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย เครือข่ายนมแม่ ฯลฯ ในการร่วมผลักดันนโยบายที่จะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงด้านระบบอาหารสุขภาวะ หนึ่งในความสำเร็จที่สำคัญคือความพยายามกว่า 10 ปี ในการร่วมผลักดันพระราชบัญญัติควบคุมการส่งเสริมการตลาดอาหารสำหรับทารกและเด็กเล็ก มีผลประกาศบังคับใช้ในราชกิจจานุเบกษา ไปเมื่อวันที่ 9 กรกฎาคม 2560

ไม่เพียงแค่เป็นส่วนหนึ่งในการผลักดันกฎหมายเท่านั้น สสส. ยังหนุนเสริม จุดประกาย กระตุ้น สร้างองค์กร สถานประกอบการต้นแบบเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ สร้างสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงานที่เอื้อให้แม่สามารถให้นมแม่ได้สำเร็จ

สสส. ได้ร่วมสนับสนุนการพัฒนางานศึกษาองค์ความรู้ทางวิชาการเพื่อนำไปขับเคลื่อนให้สังคมไทย เกิดค่านิยมในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ ตลอดจนสนับสนุนผลักดันให้มีการกำหนดนโยบายส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ในทุกระดับ รวมทั้งเชื่อมประสานความร่วมมือระหว่างองค์กรภาคีเครือข่ายทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อให้เกิดความร่วมมือในการส่งเสริมและสนับสนุนการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ด้วย

เทคนิคการบีบเก็บน้ำนม



ขอบคุณข้อมูลจากมูลนิธิศูนย์นมแม่แห่งประเทศไทย

สุขสร้างได้

หลายครั้งที่เราเห็นข่าวที่เกิดขึ้นในสังคม แล้วบอกตัวเองว่าทำไมไม่มีเรื่องดีๆ บ้างเลย

ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่พูดประโยคเช่นนี้ หรือตั้งคำถามกับตัวเอง เราบอกเลยว่า...

คุณสามารถเป็นส่วนหนึ่งที่จะสร้างเรื่องดีๆ ได้ด้วยตัวคุณเอง

society
เทศกาล

expo
ทำดีหวังผล

เมื่อเร็วๆ นี้ มีการจัดงานรวมคนอยากทำดีครั้งใหญ่ในงาน "Good Society Expo เทศกาลทำดีหวังผล" จัดขึ้นภายใต้ความร่วมมือของมูลนิธิเพื่อคนไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) องค์กรต่อต้านคอร์รัปชัน (ประเทศไทย) มูลนิธินวัตกรรมทางสังคม ยุวพัฒน์ เอ็นไลฟ ร่วมกับ บมจ. เซ็นทรัลพัฒนา บริษัท เซ็นทรัล มาร์เก็ตติ้ง กรุ๊ป จำกัด สมาคมผู้ประกอบวิสาหกิจในย่านราชประสงค์ บมจ. เดอะ แพลทินัม กรุ๊ป สภาธุรกิจตลาดทุนไทย ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย สำนักงานคณะกรรมการกำกับหลักทรัพย์และตลาดหลักทรัพย์ (ก.ล.ต.) และภาคีเครือข่ายกว่า 100 องค์กร

แน่นอนว่าการทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนถือเป็นสิ่งดีที่ควรทำ แต่จะดีกว่าหรือไม่หากการลงมือทำความดีในแต่ละครั้ง เป็นการทำดีเพื่อหวังผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกว้างขวางต่อสังคม โดยในงาน Good Society Expo ได้รวมตัวคนและหน่วยงานต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้ทุกภาคส่วนของสังคม ไม่ว่าจะเป็นภาคธุรกิจ ภาคสังคม ภาคนวัตกรรม และตลาดทุนทางสังคม ร่วมเวทีเสวนาและออกบูธกิจกรรมเพื่อสร้างสังคมที่ดีจากการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วนเพื่อการปรับเปลี่ยนส่วนรวมอย่างยั่งยืน

ระยะเวลากว่า 4 ปี กับการขับเคลื่อนโครงการที่มีเป้าหมายในการแก้ประเด็นปัญหาต่างๆ ในสังคม จากโครงการคนไทยขอมือหน่อย สู่เทศกาลทำดีหวังผล ถือได้ว่าเป็นโครงการที่สร้างแรงบันดาลใจ สร้างความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพราะโดยปกติแล้วการทำงานเพื่อสังคมจะเป็นแบบต่างคนต่างทำ แต่โครงการนี้ถือเป็นการรวบรวมคนทำงานจากองค์กรต่างๆ ในหลายมิติในการสร้างองค์ความรู้สู่การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมอย่างสร้างสรรค์และมีประสิทธิภาพ

สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (ทีดีอาร์ไอ) ระบุว่า ประเทศไทยมียอดเงินบริจาคโดยเฉลี่ยต่อปีสูงถึง 70,000 ล้านบาท เกือบทั้งหมดบริจาคเพื่อการกุศล ขณะที่ผลวิจัย *"คนไทยมอนิเตอร์"* ระบุว่า คนไทยส่วนใหญ่พร้อมช่วยแก้ปัญหาสังคมแต่ไม่ทราบช่องทางการลงมือทำ อย่างไรก็ตาม ขนาดของปัญหาสังคมนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นจึงจำเป็นต้องสร้างการมีส่วนร่วมจากภาคประชาชน

หลากหลายเรื่องราวที่เกิดขึ้นภายในงาน ได้เกิดพลังอย่างหนึ่ง คือ ทุกคนที่มาร่วมงานในครั้งนี้ได้นำความรู้ เทคนิค ข้อคิดต่างๆ กลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงร่วมกันบอกเล่าสู่คนใกล้ชิด โดยมีความเชื่อตรงกันว่า เมื่อใดก็ตามที่ทุกคนคิดว่าจะทำสิ่งดีๆ อีกไม่นานประเทศไทยก็จะเกิดสังคมที่ดีมีคุณภาพ ประชากรที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจพร้อมสร้างสรรค์ไอเดียใหม่ๆ ตามมาด้วย

โดยกิจกรรมภายในงานได้หยิบยกประเด็นปัญหาสังคมเพื่อนำเสนอและสร้างการมีส่วนร่วมกับประชาชน ซึ่งได้กำหนดไว้ 5 ประเด็นหลัก ประเด็นการศึกษา ประเด็นต่อต้านคอร์รัปชันประเด็นผู้พิการและผู้สูงอายุ ประเด็นสิ่งแวดล้อม และประเด็นสุขภาพ และแต่ละประเด็นมีองค์กรตัวกลางและภาคีเครือข่ายที่มีผลลัพธ์ทางสังคมร่วมนำเสนอ

ภายใต้กิจกรรมมากมายในงาน อาทิ

• “ตำ” ดีหวังผล

อิ่มอร่อยไปกับส้มตำบุฟเฟ่ต์ ตำเอง กินเอง แต่ไม่ใช่แค่คุณที่อิ่มเอง ยังมีน้องๆ ที่อิ่มด้วย เพราะรายได้จากการบริจาคเพื่อ “ตำ” ดีหวังผลจะถูกส่งไปถึงน้องที่ขาดแคลนสารอาหาร

• ฉลาดไม่โกงเกม

เปลี่ยนเรื่องคอร์รัปชันที่คิดว่าเราทำอะไรไม่ได้ ให้กลายเป็นเรื่องที่เรามีส่วนช่วยได้ด้วยเกมที่สนุกและเข้าใจง่ายกับกิจกรรมโชว์แข่งเกม ที่การแข่งครั้งนี้จะเป็นการแข่งขันที่สุจริตคอร์รัปชัน

• Music & Milk bar

จิบนมชมดนตรี ในบรรยากาศลานนม ฟังดนตรี Folk Song พร้อมแจกฟรีนมรสชาติไม่ขมให้ได้นั่งชิว เป็นต้นแบบกิจกรรมสนุกแบบไร้แอลกอฮอล์ กับสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า

• ONE DAY วันหนึ่ง วันนี้ วันที่เราจะได้ทดลองเป็นคนพิการ

การเปิดพื้นที่ให้ ลองใช้ชีวิตหนึ่งวันในมุมมองใหม่ แบบที่ไม่ได้ใช้ตามอง ได้ยินเสียงที่เงียบที่สุดที่เขาอยากจะบอก เปิดให้ทุกคนได้สัมผัสกับประสบการณ์ กับมูลนิธินวัตกรรมทางสังคม

• Limited Edition Education เพราะการศึกษาถูกจำกัด

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้บริจาคเพื่อรับเสื้อยืดที่มีชื่อของตัวเองแบบที่ไม่คุ้นเคย สุด limited การเขียนผิดครั้งนี้จะสะกิดให้คุณได้หยุดคิด กับมูลนิธิยุวพัฒน์

• กระเป๋าผ้ายืด T shirt ดี bag

D.I.Y. Workshop ทำกระเป๋าผ้า Handmade ไม่ซ้ำใคร เปลี่ยนเสื้อตัวเก่าให้เป็นกระเป๋าใบใหม่ใน style ตัวเอง โดยได้เปิดให้นำเสื้อที่ไม่ได้ใส่แล้วมาทำถุงผ้า ลดใช้ถุงพลาสติก

ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจในโซนกิจกรรมสุขภาพดี มีทางเลือก ใน 4 ประเด็น คือ **1) ด้านอาหารปลอดภัย** ทดสอบปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่มหวาน ลานดื่มนมชมดนตรี สวนผักคนเมือง **2) ด้านกิจกรรมทางกาย** ชวนขยับวันละ 10,000 ก้าวผ่านแอปพลิเคชันนับก้าวเดิน **3) ด้านปัจจัยเสี่ยง** ทดสอบสุขภาพปอดดี๊ดี นวดกดจุดสะท้อนเท้าเลิกบุหรี่ เกมถนนคนเมาที่ให้ใส่แว่นจำลองการเมาแล้วเดินบนถนน และ **4) ด้านจิตอาสา** กับกิจกรรมแว่นตานำปัญญาที่บริจาคแว่นตาแก่เด็กเพื่อใช้ในการศึกษาในพื้นที่ขาดแคลน

พร้อมกับ ทอล์คโชว์จากศิลปินตัวอย่างอย่าง **โย่ง อาร์มแชร์** หรือนายอนุสรณ์ มณีเทศ ที่มาบอกเล่าเรื่องราวดีๆ ในการเลิกบุหรี่ และ **เก้า-จิรายุ ละอองมณี** ที่ร่วมเผยมุมมองทัศนคติเรื่องเพศในสังคม

นอกจากนี้ยังมีโซนกิจกรรมสำหรับผู้พิการ Social Inclusion Pavilion ที่มีกิจกรรมดีๆ อาทิ กล่องมีเสียง (คนตาบอด) เสียงการเดินทางและจำลองสถานการณ์เมื่อมองไม่เห็น กล่องจับของ (คนตาบอด) ได้ล้วงมือเข้าจับอุปกรณ์ปลูกผัก กล่องดู MV ที่มีคนพูดภาษามือ เป็นต้น

เชื่อเหลือเกินว่าหากทุกคนที่มาร่วมงานในครั้งนี้ได้นำความรู้ เทคนิค ข้อคิดต่างๆ กลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงร่วมกันบอกเล่าสู่คนใกล้ชิด อีกไม่นานประเทศไทยก็จะเกิดสังคมที่ดีมีคุณภาพ มากด้วยประชากรที่แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจพร้อมสร้างสรรค์ไอเดียใหม่ๆ อย่างแน่นอน

ดร.ณัฐพันธุ์ ศุภกา *ผู้อำนวยการสำนักภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์ สสส. ตัวแทนหน่วยงานจากภาคสังคมที่ส่งเสริมการมีสังคมสุขภาพดี* กล่าวว่า เรื่องสุขภาพเป็นปัญหาใหญ่ที่เกิดขึ้นทั่วโลก เพราะ 2 ใน 3 ของการเจ็บป่วยเกิดจากปัจจัยทางสังคม สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมการใช้ชีวิต สำหรับประเทศไทยพบว่าในแต่ละช่วงวัยมีปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ต่างกันไป เช่น 1) กลุ่มวัยเด็กเล็ก เริ่มมีพฤติกรรมติดรสหวาน โดยทานน้ำหวานวันละแก้วถึง 12% 2) วัยรุ่น มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ไม่ค่อยเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นอินเทอร์เน็ต อีกทั้งยังขาดทักษะความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ 3) วัยทำงาน เสพติดเครื่องดื่มชา กาแฟ น้ำหวาน และทานหนักในมื้อเย็น ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และโรคอ้วนลงพุง และ 4) วัยผู้สูงอายุ ขาดการเตรียมความพร้อมรับสังคมสูงวัย ทั้งรายได้-เงินออมยามเกษียณ โรคประจำตัว รวมถึงการเตรียมที่อยู่อาศัยที่เหมาะกับผู้สูงอายุ

“สสส. ผนึกกำลังร่วมกับ 16 องค์กรสุขภาพ จัดบูธกิจกรรมเพื่อหวังให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะการมีสุขภาพที่ดีเป็นพื้นฐานของการมีสังคมคุณภาพ เพราะทุกเรื่องต่างส่งผลข้องเกี่ยวถึงกัน กิจกรรมครั้งนี้ สสส. และเพื่อนภาคีจึงจัดบูธกิจกรรมสร้างพื้นที่สุขภาพ ภายใต้แนวคิด “สุขภาพดี มีทางเลือก” ด้วยการสร้างความตระหนักรู้ต่อประชาชนสังคมเมืองที่เข้าร่วมชมกิจกรรมว่าการมีสุขภาพที่ดีต้องเริ่มจากตัวเอง หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิต สุขภาพร่างกายก็จะเหมือนเดิมและอาจพาให้แย่กว่าเดิมได้ในอนาคต เป้าหมายการจัดงานครั้งนี้ในมุมมองของ สสส. คือต้องการสร้างเสริมให้ประชาชนในสังคมมีสุขภาวะที่ดีด้วยการนำความรู้และเทคนิคจากโซนสุขภาพในงานกลับไปใช้และบอกต่อคนใกล้ตัวก็จะเท่ากับเป็นการขยายวงสุขภาวะที่ดีออกไปให้กว้างขึ้น” ดร.ณัฐพันธุ์ กล่าว

***คุณจงกลนี วิทยารุ่งเรืองศรี (หน่อย)* ประธานมูลนิธิสร้างเสริมวิถีบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ผู้จัดการโครงการศูนย์เรียนรู้เด็กไทยแก้มใส**

"เราไปเห็นโรงเรียนในถิ่นทุรกันดารจริงๆ เราไปเยี่ยมรอบๆ โรงเรียนพวกชาวเขา เขาให้เด็กกินข้าวคลุกน้ำเกลือ แม่ผอมแล้วเอาลูกทิ้งไว้กับยายเพราะตัวเองต้องไปรับงานข้างนอก คิดดูซิว่าคุณภาพชีวิตของเด็กจะเป็นยังไง" เป็นการสะท้อนภาพในถิ่นทุรกันดาร พื้นที่ห่างไกล ของคนสร้างสุขฉบับนี้ ผู้หนึ่งในกระบวนการทำงาน *"โครงการเด็กไทยแก้มใส"*

สุขที่ได้เห็นเด็กไทยแก้มใส

ถือเป็นโครงการที่มีจุดเริ่มต้นจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เจ้าฟ้านักโภชนาการ ซึ่งท่านทรงริเริ่มงานพัฒนาด้านอาหารโภชนาการ และสุขภาพในเด็กและเยาวชนมาตลอด 35 ปีที่ทรงงาน โดย สสส. นำแนวทางพระราชดำริมาสานต่อให้คุณภาพด้านโภชนาการในเด็กกลายเป็นต้นทุนสร้างชีวิต

คุณหน่อย เรียนจบทางด้านอาหารและโภชนาการ จากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทำงานกับองค์การอาหารและยา (อย.) มา 28 ปี เป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารและโภชนาการและได้เป็นแกนหลักในการผลักดันเรื่องความปลอดภัยด้านอาหาร ทำงานร่วมกับรัฐบาลและหน่วยงานต่างๆ ทั้งสาธารณสุขและเกษตร รวมทั้งได้รับเชิญให้เป็นสมาชิกขององค์การอนามัยโลก

"ในช่วงที่ 10 ก่อนเกษียณ ได้มีโอกาสทำงานทั้งหมด 12 ปี ด้านฟู้ดซิตี้ เราได้รับความรู้จากการที่ไปอบรมเรื่อง ฟู้ดซิตี้ ไม่ว่าจะเป็นที่สหรัฐอเมริกา ยุโรป อิตาลี FAO กรุงโรม และหน่วยงานของยุโรป ไปมาประมาณเกือบ 40 ประเทศ จากนั้นพอถึงปีที่ 10 ช่วงนั้นก็มีการทำเรื่องแผนอาหารเพื่อสุขภาวะขึ้นมาเป็นโครงการขับเคลื่อนแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ซึ่งในตอนนั้น สสส. ยังไม่มีคนทำเรื่องฟู้ดซิตี้ ยังไม่มีความรู้ตรงนี้มาก เลยได้รับเชิญให้เข้ามาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในแผนอาหารเพื่อสุขภาวะ ซึ่งก็ได้กลายเป็นคนร่างและเสนอผลักดัน พระราชบัญญัติคณะกรรมการอาหารแห่งชาติ พ.ศ.2551 เข้าที่ประชุมสภานิติบัญญัติ และสุดท้ายก็โหวตชนะได้พระราชบัญญัติฉบับนี้มาใช้ภายในระยะเวลาแค่ 6 เดือน"

เรื่องอาหารการกินเป็นเรื่องสำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งของสุขภาวะของประชาชน แต่ในปัจจุบันบางทีเราอาจไม่รู้เลยว่าอาหารการกินของเราเป็นอย่างไรบ้าง ถูกโภชนาการหรือเปล่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กเล็กๆ ในวัยเรียนที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตที่ต้องการอาหารที่เพียงพอเหมาะสมมีคุณค่าด้วยนั้น คุณหน่อยซึ่งเป็นผู้จัดการโครงการเด็กไทยแก้มใส ในฐานะที่เป็นผู้เชี่ยวชาญในวงการอาหารมาตลอด จึงเป็นคนสำคัญที่ผลักดันให้โครงการนี้ได้เกิดขึ้นจริง

หลังจากมีโครงการเด็กไทยแก้มใสที่ทำร่วมกับโรงเรียนในโครงการกว่าร้อยโรงเรียนนั้น ทำให้เห็นคุณภาพชีวิตด้านการกินของเด็กๆ ดีขึ้น มีการวัดผลที่เห็นผลเป็นรูปธรรม พ่อ แม่ ผู้ปกครองก็ให้ความร่วมมือด้วย และโครงการนี้ทำให้มีการสร้างรายได้กับชุมชนเพิ่มเติมขึ้นด้วย โดยชาวบ้านหรือพ่อแม่ผู้ปกครองร่วมกับโรงเรียนปลูกผักมาขาย เพราะรู้ความต้องการของเด็กในโรงเรียนอยู่แล้วว่าในแต่ละวัน แต่ละเดือนต้องทานอาหารปริมาณเท่าไหร่ อะไรบ้างเพื่อให้ได้โภชนาการที่ดีสำหรับเด็ก

สุขภาพดี

ความสุขของการทำงาน ที่ผ่านมาของคุณหน่อย เปิดเผยจากใจว่า *“ความสุข คือ เราทำงานโรงเรียนกับเด็กๆ ซึ่งเป็นคนบริสุทธิ์ ส่วนใหญ่เจ้าหน้าที่ก็จะสนุกเวลาลงพื้นที่ เขาก็จะไปหาเด็กๆ เล่นกับเด็ก ส่วนตัวพี่จะลงไปกับผู้ใหญ่ไปสร้างความเข้าใจ เพราะส่วนใหญ่จะยังไม่ค่อยเข้าใจหลักการของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ เราทำหน้าที่เป็นทูตเผยแพร่กรอบแนวคิด คือ ให้เขาเข้าใจให้ลึกซึ้งขึ้น ลงไปเยี่ยมโรงเรียน ถ่ายทอดให้เขาเข้าใจ เพราะแนวคิดของพระองค์ท่านนั้นดีอยู่แล้ว”*

“พอเราลงพื้นที่เราจะสัมภาษณ์เด็กด้วย เห็นตาเขาเป็นประกายเวลาทำเกษตร บางคนเกี่ยวข้าว เลี้ยงปลา ถ้าไปทางภาคอีสานเด็กปลูกข้าว แล้วตาเขาเป็นประกาย เลยถามว่าสนุกไหมหนู เขาตอบว่าสนุกมาก ชอบมาก ยิ่งเด็กผู้ชายต้องลงไปจับปลาดุก เป็นความสนุกของเขา เด็กอายุ 8-10 ขวบ ปกติอยู่บ้านเขากระโดดท้องร่องอยู่แล้ว แล้วเด็กๆ เขาได้เห็นธรรมชาติ เวลาเขาปลูกต้นไม้ ปลูกผัก ที่มันงอกงาม” นี่เป็นความประทับใจของ คุณหน่อย ที่ทำงานเพื่อให้เด็กไทยกินดีแก้มใส เมื่อทำงานเรื่องนี้มาชักพัก จึงตั้งมูลนิธิใช้ชื่อว่า *“มูลนิธิสร้างเสริมอาหารสุขภาพ”* เพราะคิดว่าบั้นปลายชีวิตคงทำงานกับ สสส. ไปตลอด

ติดตาม เฟสบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข

คนสร้างสุข

องค์การอนามัยโลก ยกไทยต้นแบบต้านปัญหาน้ำเมา

ประเทศไทยเป็นแบบอย่างให้แก่ประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆ ต่อกรกับธุรกิจน้ำเมา
รับมือผลกระทบปัญหาแอลกอฮอล์ ในหลายด้าน

World Health Organization

เมื่อเร็วๆ นี้ ความสำเร็จด้านการรับมือกับปัญหาเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทยได้รับการเผยแพร่ไปทั่วโลกอีกครั้งเมื่อ องค์การอนามัยโลก หรือ *"WHO"* หรือที่คนไทยเรียกว่า *"ฮู"* ได้ตีพิมพ์เรื่องราวการทำงานในประเทศไทยผ่าน สิ่งพิมพ์ประเภทจดหมายข่าว เป็นบทความเกี่ยวกับการทำงาน ความสำเร็จ และความท้าทายในอนาคต ด้านการต่อสู้กับปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์ในประเทศไทยในทุกระดับ ทั้งระดับรากหญ้า ระดับนโยบายและการออกกฎหมาย และในวงวิชาการที่ร่วมกันเป็นกลจักรสำคัญในการขับเคลื่อนให้งานด้านนี้ก้าวหน้าไปจนเป็นที่ยอมรับของนานาอารยะประเทศ

ในส่วนของการขับเคลื่อนในระดับรากหญ้านั้น บทความที่ ฮู ได้เผยแพร่นี้ ได้เล่าถึง ตัวอย่างในการทำงานของ **คุณคำรณ ชูเดชา** ซึ่งเป็นกำลังสำคัญคนหนึ่งในการเดินขบวนประท้วงคำขอเข้าตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยของยักษ์ใหญ่บริษัทน้ำเมารายหนึ่ง ในปี พ.ศ.2548 จนเป็นผลให้คำขอเข้าตลาดหุ้นถูกปฏิเสธไปในที่สุด ในคราวนั้นคุณคำรณ เล่าว่า ในฐานะที่เป็นผู้จัดงานอีเวนต์ ทั้งประเภทดนตรี และกีฬา คุณคำรณเองได้เห็นมากับตาตัวเองเลยว่าปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบทั้งสังคมและสุขภาพต่อเยาวชนคนรุ่นใหม่ของประเทศมากมายขนาดไหน บางคนถึงกับมีปัญหากับครอบครัว มีปัญหาการเรียน ประสบอุบัติเหตุ มีเรื่องชกต่อยทะเลาะวิวาทจนได้รับบาดเจ็บ และถูกเจ้าหน้าที่ตำรวจดำเนินคดี ฉะนั้น คุณคำรณเองจึงไม่รีรอที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการต่อต้านไม่ให้บริษัทแอลกอฮอล์รายใหญ่รายนี้ ก้าวเข้าไปในตลาดหลักทรัพย์ได้โดยง่าย

สำหรับระดับนโยบายและการขับเคลื่อนการต่อสู้กับปัญหาน้ำเมาด้วยมาตรการทางกฎหมายนั้น บทความของ ฮู ได้กล่าวถึง การผลักดันร่างพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ได้ผ่านความเห็นชอบออกมาเป็นกฎหมายบังคับใช้ในปี พ.ศ.2551 ด้วยแรงสนับสนุนจากประชาชนชาวไทยจำนวนราวๆ 13 ล้านคน หรือประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งประเทศในตอนนั้น

ทั้งนี้ พ.ร.บ. ฉบับดังกล่าว มีผลห้ามไม่ให้มีการโฆษณาแอลกอฮอล์โดยตรง ห้ามทำกิจกรรมส่งเสริมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กำหนดอายุขั้นต่ำของผู้ที่สามารถดื่มแอลกอฮอล์ได้ ไว้ที่ 18 ปี กำหนดให้ผู้ผลิตและจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องติดฉลากคำเตือนว่า ห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์แก่บุคคลที่อายุต่ำกว่า 20 ปี และการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ประสิทธิภาพในการขับขี่ลดลง

นอกจากนี้ยังกำหนดช่วงเวลาที่ห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ในแต่ละวันไว้อีกด้วย หลังจากออกกฎหมายต้านเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ฉบับนี้แล้ว ต่อมาในปี พ.ศ.2552 สมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ก็ได้นำแผนยุทธศาสตร์ชาติว่าด้วยการควบคุมแอลกอฮอล์มาสู่การปฏิบัติ ทำให้ภาคส่วนต่างๆ สามารถเชื่อมประสานกันได้มากขึ้น ในการทำงานเพื่อมุ่งลดผลร้ายของการดื่มแอลกอฮอล์ ในด้านต่างๆ จวบจนปัจจุบันนี้ประเทศไทยถือว่าเป็นหนึ่งในประเทศกำลังพัฒนาไม่กี่ประเทศที่มีกฎหมายและนโยบายที่ชัดเจนและเข้มแข็งในการต่อสู้กับปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวเนื่องกับการดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็น โรคตับ โรคมะเร็ง และอื่นๆ รวมถึง อุบัติเหตุบนท้องถนน ความยากจน ความรุนแรง และอาชญากรรม

“

ประเทศไทยถือเป็นตัวอย่างที่ดี ของประเทศกำลังพัฒนาอื่นๆ ในด้านการริเริ่มต่อสู้กับปัญหาแอลกอฮอล์ในประเทศของตัวเองอย่างเข้มแข็ง และในขณะเดียวกัน ก็ส่งผลดีไปสู่ระดับภูมิภาค และระดับโลกอีกด้วย

”

คุณแด็ก เรกเว จากแผนกสุขภาพจิตและปัญหาสารเสพติดขององค์การอนามัยโลก ในกรุงเจนีวา กล่าวชื่นชมในบทความชิ้นนี้

ในภาคส่วนของวงวิชาการที่มีบทบาทในการส่งเสริมการทำงานด้านต่อต้านแอลกอฮอล์นั้น บทความของ ฮู ได้ยกตัวอย่างการทำงานวิจัยของ **ภญ.อรทัย วลีวงศ์ นักวิจัยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ** ที่เพิ่งได้เผยแพร่ผลการวิจัยเกี่ยวกับ สถานการณ์ภัยเหล้ามือสองต่อสังคมไทยไปเมื่อเร็วๆ นี้ โดยสรุปงานวิจัยชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ต่อบุคคลอื่นที่ไม่ได้ดื่มด้วย ซึ่งนับว่าเป็นอีกมิติหนึ่งของปัญหาผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ ที่ถูกเปิดเผยออกมาผ่านการค้นคว้าวิจัยของนักวิชาการ จนทำให้เกิดความสนใจในประเด็นนี้กันมากขึ้นกว่าแต่ก่อน

บทความของ *“ฮู”* ยังได้ กล่าวถึง สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ว่ามีบทบาทสำคัญในการเป็นแกนหลักของประเทศเรื่องการสนับสนุนโครงการรณรงค์ต่อต้านเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรูปแบบต่างๆ มากมาย นับตั้งแต่ก่อตั้งมาเมื่อ พ.ศ.2544 อีกทั้ง ในบทความเดียวกันนี้ยังมีบทสัมภาษณ์ **ดร.นพ.บัณฑิต ศรไพศาล รองผู้จัดการกองทุน สสส. และผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สสส.** ที่ได้เล่าถึง ที่มาที่ไปของการเริ่มต่อสู้กับปัญหาเรื่องแอลกอฮอล์ในบ้านเรา การดำเนินงานที่เน้นการทำการตลาดทางสังคมเป็นหลักของ สสส. ที่ไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะที่การต่อสู้กับปัญหาในทางตรงของการดื่มแอลกอฮอล์เพียงด้านเดียวเท่านั้น ทว่ายังให้การสนับสนุนครอบคลุมไปถึงการต่อสู้ปัญหาหรือผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์เรื่องอื่นๆ ด้วย เป็นต้นว่า เรื่องของการตั้งท้องโดยไม่พร้อมจะเลี้ยงดูของกลุ่มวัยรุ่น การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อย่างเชื้อไวรัสเอชไอวี เป็นต้น

ถือเป็นบทเรียนการทำงานต่อสู้กับน้ำเมาในไทยที่จะเป็นตัวอย่างให้กับนานาประเทศต่อไป

อเมริกันชนรุ่นใหม่ ห่างไกลยาสูบ อัตราสูบลดทั้งบุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า

นับเป็นเรื่องที่น่ายินดีกับประเทศสหรัฐอเมริกา ที่ล่าสุดมีรายงานสถิติออกมาจากศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรค หรือซีดีซี ที่ระบุว่า อัตราการสูบบุหรี่ในหมู่นักเรียนมัธยม นั้นลดลงมาจาก ประมาณ 29% ในการสำรวจเมื่อปี ค.ศ.1999 มาเหลืออยู่เพียงแค่ 8% ณ เมื่อมีการสำรวจปีที่แล้วนี้ อีกทั้งเป็นเรื่องที่น่าสนใจว่า ไม่ใช่แต่อัตราการสูบบุหรี่จริงๆ เท่านั้นที่พบว่าลดลงในหมู่วัยรุ่นอเมริกัน เพราะอัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าก็ลดลงด้วยเช่นกัน

จากประมาณ 16% ในการสำรวจเมื่อปี ค.ศ.2015 เหลือเพียง 11% เมื่อปีที่แล้ว ทั้งที่ก่อนหน้านี้ก็มีการวิเคราะห์กันว่า ที่วัยรุ่นอเมริกันสูบบุหรี่ กันน้อยลงหลักๆ แล้วเป็นเพราะความนิยมชมชอบในบุหรี่ไฟฟ้าที่เข้ามาแทนที่มากขึ้น ส่วนตอนนี้ก็มีการวิเคราะห์กันว่า ที่อัตราการใช้บุหรี่ไฟฟ้าเริ่มลดลงแล้วนั้นเป็นเพราะว่า ได้ผ่านจุดสูงสุดในความนิยมของผู้ใช้มาแล้ว ซึ่งก็เป็นวัฏจักร

หากแต่ว่ามีการศึกษาอีกชิ้นหนึ่งซึ่งอาจจะให้คำอธิบายได้ชัดเจนขึ้นอีกว่า ที่อัตราการใช้ลดลงทั้ง บุหรี่มวนและบุหรี่ไฟฟ้านั้น นอกจากเรื่องของความตระหนักถึงพิษภัยบุหรี่ ที่ดูเหมือนว่าจะเพิ่มมากขึ้นในอเมริกันชนยุคใหม่แล้ว ยังมีอีกปัจจัยหนึ่ง นั่นก็คือเรื่องของกัญชานั่นเอง ความนิยมในการสูบกัญชา ซึ่งเป็นเรื่องถูกกฎหมายในหลายรัฐ ในสหรัฐฯ มีมากขึ้น พูดง่ายๆ คือ วัยรุ่นอเมริกันหันไปสูบกัญชาถูกกฎหมายกันมากขึ้น

ภาพบุหรี่โผล่หนังเจาะกลุ่มวัยรุ่นมากขึ้น เสนอจัดเรตใหม่

เรียกว่าความพยายามในการเอาภาพบุหรี่ออกจากสื่อที่เด็กและเยาวชนเสพ ในห้วงหลายปีมานี้ในประเทศสหรัฐอเมริกา พังอย่างไม่เป็นท่าเมื่อมีการเผยผลการวิจัย จากทีมวิจัยและศึกษาเรื่องการควบคุมยาสูบ ของมหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ออกมาว่า ภาพยนต์ที่จัดเรตว่าเป็นกลุ่มสำหรับ เยาวชน กลับมีภาพการใช้บุหรี่สอดแทรกอยู่ในเรื่องจำนวน 809 เรื่องใน ปี ค.ศ.2016 เทียบกับเพียง 564 เรื่องใน ปี ค.ศ. 2010

เรื่องนี้ทำให้ สแตนตัน แกลนต์ ผู้อำนวยการศูนย์เพื่อการวิจัยและให้การศึกษาเกี่ยวกับการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนีย ถึงกับเสนอว่า ต่อไปนี้ หนังที่มีฉากการใช้บุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกรูปแบบ รวมถึงบุหรี่ไฟฟ้าและยาสูบชนิดเคี้ยวด้วย ควรถูกจัดให้อยู่ในหนังเรต อาร์ ซึ่งเป็นเรต ที่เด็กอายุต่ำกว่า 17 ปี จะรับชมได้ต้องมีผู้ใหญ่อยู่ด้วยอย่างน้อยหนึ่งคน เพื่อไม่ให้เยาวชนเข้าถึง หนังที่จงใจทำมาล่อพวกเขาได้ โดยไม่มีใครดูแล

ทั้งนี้สำหรับเรื่องอิทธิพลของฉากการใช้บุหรี่และยาสูบในหนังต่อการตัดสินใจลองสูบบุหรี่ของวัยรุ่นนั้น เมื่อ ปี ค.ศ.2012 แพทย์ใหญ่สหรัฐฯ ได้ออกรายงานฉบับหนึ่งระบุว่า เด็กที่ได้ดูหนังที่มีฉากการสูบบุหรี่นั้น มีแนวโน้มที่จะลองสูบบุหรี่ มากถึง 2 ถึง 3 เท่าตัวเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยรุ่น ที่ไม่ได้ดูหนังที่มีฉากซึ่งเชื่อกันว่าจงใจทำมาเพื่อกระตุ้นผู้ดูอายุน้อยให้รู้สึกว่า การสูบบุหรี่เป็นเรื่อง เท่ห์ เก๋ จนน่าทดลอง

ซิลิคอนแวลลีย์อินเดีย เอาจริงสั่งห้ามขายเหล้าใกล้ทางหลวง

เมืองบังกาลอร์ หรือเมืองบังคาลอร์ ซึ่งเป็นที่เรียกขานกันอีกนามหนึ่งว่า *"ซิลิคอนแวลลีย์แห่งอินเดีย"* เหตุเพราะเป็นศูนย์รวมของสำนักงานบริษัทไอที และบริษัทไฮเทค ที่ใหญ่ที่สุดของประเทศและมีชื่อเสียงไปไกลระดับโลก ขณะนี้กลายเป็นที่จับตาหลังมีคำสั่งศาลสูงประเทศอินเดียห้ามไม่ให้มีการจำหน่ายน้ำเมา ในรัศมี 500 เมตรจากทางหลวงแห่งชาติ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม พ.ศ.2560 เป็นต้นมา

พบว่าร้านรวง รวมทั้งผับ และบาร์ของโรงแรม และบาร์เครื่องดื่มของร้านอาหารรวมกว่า 700 แห่งที่เข้าข่าย ต้องถูกสั่งห้ามไปด้วย ส่อวี่แววต้องปิดกิจการไป หากยังไม่มีมาตรการหรือความเคลื่อนไหวใหม่ใดออกมา เหตุที่เมืองบังกาลอร์ ดูเหมือนว่าจะเป็นเมืองเดียวที่ได้รับผลกระทบจากคำสั่งศาลนี้ก็เพราะว่า เมืองสำคัญเมืองนี้ มีผังเมืองที่แตกต่างไปจากที่อื่นๆ กล่าวคือ มีถนนหลักๆ ที่จัดว่าเป็นถนนหลวงแห่งชาติมากถึง 6 สาย ตัดไขว้ผ่านกันระโยงระยางไปหมด ซึ่งนั่นอธิบายว่าทำไมร้านรวงมากมายถึงเพียงนั้นถึงได้รับผลกระทบในเรื่องนี้

หากใครสงสัยว่า แม้บาร์เหล้าต่างๆ ต้องปิดไป ความเป็น ซิลิคอนแวลลีย์แห่งอินเดีย ก็ไม่น่ากระทบ เพราะทำธุรกิจคนละประเภทกัน แต่ในความเป็นจริงแล้ว กลับไม่เป็นเช่นนั้น เพราะร้านเหล้าต่างๆ เหล่านั้น มีจำนวนไม่น้อยที่มีความสัมพันธ์กันทางธุรกิจกับบริษัทไอทีและบริษัทไฮเทค ซึ่งเป็นกลจักรสำคัญที่ทำให้บังกาลอร์ ได้รับการเรียกขานว่า เป็น ซิลิคอนแวลลีย์แห่งอินเดีย ทำให้ตอนนี้ผู้ประกอบการที่ได้รับผลกระทบได้ยื่นคำร้องต่อศาลสูงสุด ขอให้มีการพิจารณาตีความกันอีกทีว่าคำว่าทางหลวงแห่งชาตินั้น ขอให้ยกเว้นเส้นที่ตัดผ่านใจกลางเมืองได้ไหม

ฟลอริดา คิดแอปฯ ช่วยคนเมาไม่ขับ กลับได้ แคนาดาเมาเจ็บพุ่ง

แอปพลิเคชั่น สมาร์ทโฟนที่คิดกันขึ้นมาใหม่โดยนักพัฒนา ชาวเทศมณฑล เมเรียน รัฐฟลอริดา ตั้งชื่อให้ ตรง ให้โดนใจคนเมากันไปเลย ว่า *"ไอ แอม ดรังก์"* หรือ *"ฉันเมาแล้ว"* นั่นเอง โลโก้แอปฯ ก็เอาให้ง่ายแต่โดนอีกเช่นกัน กล่าวคือ ผู้พัฒนาบอกว่า ใช้เป็นอิโมจินี่แหละ ข้างหนึ่งถือแก้วเหล้า อีกข้างถือมือถือเพื่อสื่อแบบตรงไปตรงมาไม่อ้อมค้อมกันเลย ว่า ถ้าเมาแล้ว ก็กดมือถือ ไปที่แอปฯ นี้เลยนะ จะได้กลับบ้านอย่างปลอดภัยทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น

แอปฯ นี้ สามารถดาวน์โหลดมาใช้ได้ทั้งค่ายไอโอเอส และค่ายแอนดรอยด์ ทอม มาร์คอว์ด ผู้พัฒนาแอปฯ บอกว่า เขาสร้างแอปฯ นี้มาเพื่อให้คนเมาสะดวกที่สุดในการใช้ คือเพียงเปิดแอปฯ ใส่รหัสไปรษณีย์ เท่านั้นเอง ก็จะมีปรากฏทางเลือกในการให้บริการ นำส่งคนเมากลับบ้านในพื้นที่นั้นขึ้นมาให้เลือกตามสะดวก คือรวมมาจากบริการที่มีทั้งหมดว่าอย่างนั้น เพราะปัจจุบันนี้ยังเป็นแนวต่างคนต่างทำอยู่ ทำให้ผู้ใช้ไม่สะดวกเมื่อต้องมานั่งค้นหาบริการนำส่ง โดยเฉพาะเมื่อต้องมาทำเอาตอนเมาๆ ผู้พัฒนาเชื่อว่าผู้ใช้ทุกรายยังสามารถจำรหัสไปรษณีย์บ้านตัวเองได้แน่นอนแม้เมาแค่ไหนก็ตาม

ขณะที่ มีรายงานว่า นอร์ทเวสต์เทร์ริทอรีส์ ดินแดนทางตอนเหนือของแคนาดา มีอัตราคนถูกนำตัวส่งโรงพยาบาลจากสาเหตุการดื่มจัดสูงถึง 5 เท่าของอัตราเฉลี่ยทั่วประเทศ ซึ่งนับว่าเป็นสถาณการณ์ปัญหาน้ำเมาที่ค่อนข้างจะร้ายแรง ทำให้ต้องมาดูกันว่า ปัญหาของที่นี่เกิดจากอะไรทำไมถึงเยอะกว่าที่อื่น

แค่สูบ ก็เสีย

สถิติน่ารู้เรื่องการสูบบุหรี่ วงจรร้ายทำลายชีวิต

แค่เริ่มสูบก็ส่งผลเสียทั้งต่อตนเองและประเทศชาติ อย่างคาดไม่ถึง

สถิติปี 2557
คนไทยสูบบุหรี่
10.9 ล้านคน

การบริโภคบุหรี่
ภายในประเทศเสียค่าใช้จ่าย
56,445 ล้านบาทต่อปี

* สถิติบัญชีประชาชาติของประเทศไทย
พ.ศ. 2558 ธนาคารของประเทศไทย

CASHIER

เมื่อเริ่มสูบ
อายุจะสั้นลง
โดยเฉลี่ย 12 ปี

ผู้สูบ ร้อยละ 30
เสียชีวิตก่อน
อายุ 60 ปี

เสียชีวิต
ปีละกว่า
50,000 คน

- มะเร็ง
- หัวใจและหลอดเลือด
- ถุงลมโป่งพอง

มาร่วมกันหยุดวงจรแห่งความสูญเสียด้วย สูตร 3 ลด 3 เพิ่ม

ลด	ลด	ลด	เพิ่ม	เพิ่ม	เพิ่ม
ผู้เสพรายใหม่	ผู้เสพรายเก่า	ควันบุหรี่มือสอง	ความตั้งใจ	ความมั่นใจ	กำลังใจ

3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องร์ราชันคุณเองก็ทำได้ เพื่อชาติ เพื่อคุณ

"โครงการ 3 ล้าน 3 ปี เลิกบุหรี่ทั่วไทย เทิดไท้องค์ราชัน" (ปีพ.ศ.2559-2561)
สนใจติดต่อโครงการฯที่ "www.quitforking.com" หรือ สมัครได้ที่ "โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)" ใกล้บ้านทั่วประเทศ

สูญเสียไปเท่าไหร่แล้ว กับคำว่า “บุหรี่”

จากผลสำรวจโดย สำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ.2557 พบว่า...

คนไทยสูบบุหรี่ **10.9** ล้านคน

เสีย เงินค่าบุหรี่

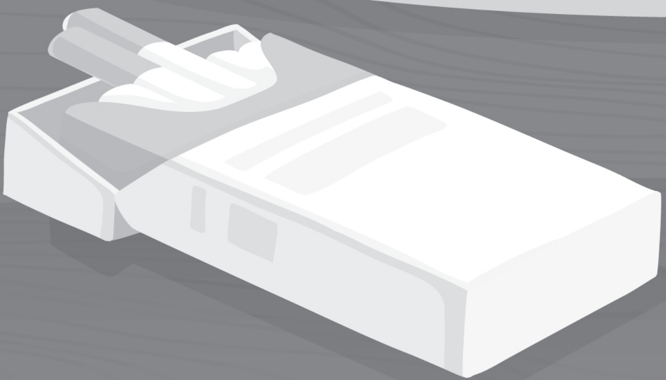
มากถึง **7,674** ล้านบาทต่อปี

กว่า 50,000 คนต่อปี เสียชีวิต ด้วยโรคร้ายแรง

ผลเสีย

จากการเจ็บป่วยโรคร้ายแรง

(ร้อยละ 30 เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี)



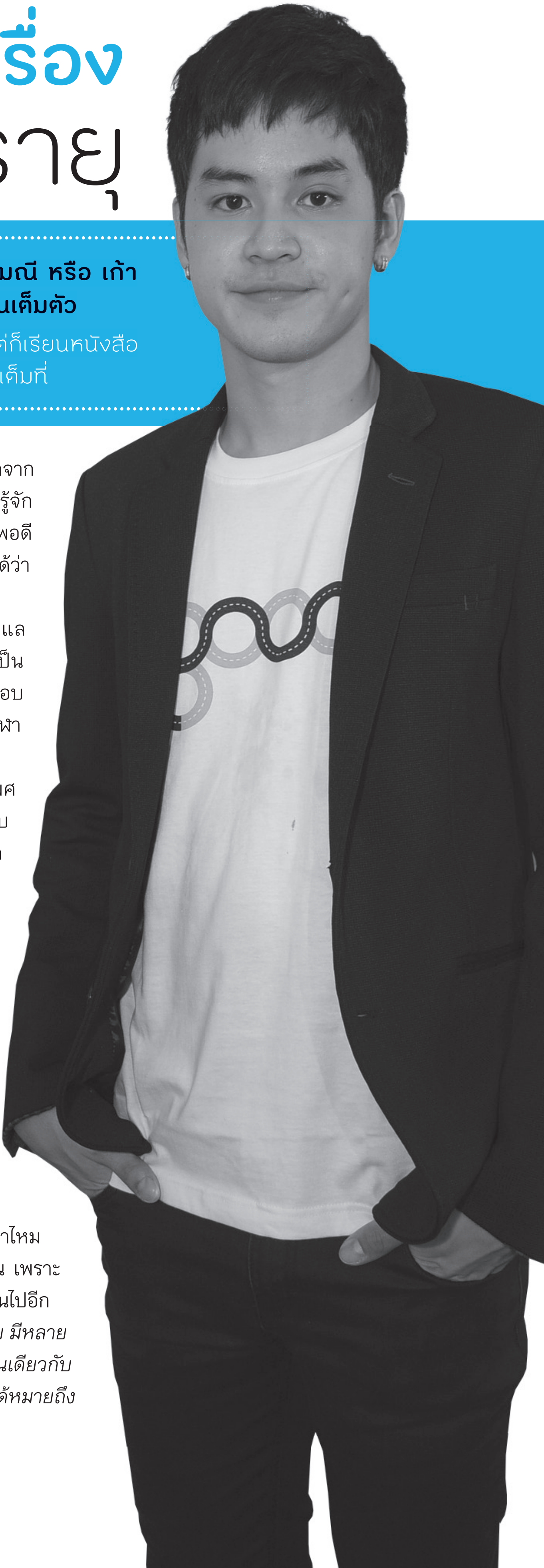
ต่อตนเอง

- เพิ่มภาระค่าใช้จ่าย
- ขาดรายได้ประจำ
- ครอบครัวขาดรายได้ เมื่อเสียชีวิต

ต่อส่วนรวม

- เพิ่มภาระแก่โรงพยาบาล ที่มีผู้ป่วยล้นอยู่แล้ว
- เพิ่มภาระงบประมาณ ที่มีอยู่จำกัดสำหรับรักษาโรค

สุขภาพดีครบเครื่อง แบบ เก้า จิรายุ



นักแสดงขวัญใจวัยรุ่นหนุ่มหล่อหน้าใส จิรายุ ละอองมณี หรือ เก้า หรือ น้องเก้า จากนักแสดงวัยเด็ก ก้าวเข้าสู่ชีวิตการเป็นวัยรุ่นเต็มตัว

จะเห็นได้ว่า เก้า จิรายุ เป็นคนหนึ่งที่ทำงานตั้งแต่ยังเด็ก แต่ก็เรียนหนังสือ สอบเข้ามหาวิทยาลัย ตั้งวงดนตรี เล่นกีฬา ใช้พลังงานวัยรุ่นอย่างเต็มที่

เก้า จิรายุ เล่าถึงการใช้ชีวิตวัยรุ่นอย่างมีสุขภาพที่ดี ว่า จุดเริ่มต้นของเขาเกิดจากคุณแม่ที่คอยสอนและแนะนำเรื่องต่างๆ ตั้งแต่เด็ก สิ่งที่คุณแม่ย้ำเสมอคือต้องรู้จักหน้าที่ของตนเอง ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด แบ่งเวลาการเรียน การทำงานให้พอดี แม้ว่าจะเรียนไปด้วยทำงานไปด้วยแต่ก็ไม่ให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเกิดผลกระทบ จึงเห็นได้ว่าทุกหน้าที่ที่เก้าได้รับผิดชอบเขาจะทำมันอย่างเต็มที่เสมอ

แม้ว่าจะอายุยังน้อย แต่เก้า มองว่า หากใช้สุขภาพอย่างเต็มที่โดยไม่ดูแลก็เท่ากับ เอาสุขภาพดีจากอนาคตมาใช้ ซึ่งอาจจะหมดเวลาลงเร็วกว่าที่ควรจะเป็น ส่วนวิธีที่เก้า ดูแลตัวเองนั้น เขาบอกว่า นอกจากทำงานเต็มที่ เรียนเต็มที่ เก้า ชอบที่จะเน้นการออกกำลังกายร่วมกับเพื่อน เพราะชอบกีฬาฟุตบอล โดยการเล่นกีฬากับเพื่อนๆ ยังได้มิตรภาพดีๆ จากการเล่นร่วมกันในทีม

สิ่งหนึ่งที่น่าเป็นห่วงในช่วงวัยรุ่น คงหนีไม่พ้นเรื่องของสุขภาวะทางเพศ โดยพบว่าอัตราปัญหาที่เกิดจากการมีสุขภาวะทางเพศไม่ถูกต้องเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ แต่ สำหรับหนุ่มหน้าตาดีอย่างเก้า เขาเล่าว่า ในเรื่องนี้ คุณแม่ของเขาย้ำเสมอว่าต้องเป็นสุภาพบุรุษต่อผู้หญิง และแม่จะคอยสอนว่าผู้หญิงคิดอย่างไร ทำอย่างไร ถึงเวลาเมื่อเจอปัญหาและต้องแก้ปัญหา สิ่งที่แม่เคยพูดไว้ก็จะอยู่ในหัวเรา

“อยากฝากถึงผู้ใหญ่ว่า บางทีวัยรุ่นอาจไม่เชื่อในตอนนั้น แต่เขาไม่ลืมหรอก บางทีต้องใช้เวลาหน่อย เมื่อเขาเจอกับเหตุการณ์จริงแล้วเขาจะเรียนรู้ว่ามันจริง และไม่ทำอีก หรือหากทำอีกก็อยากให้พูดต่อไป อย่างน้อยเขาได้รู้ว่าพ่อแม่หวังดี”

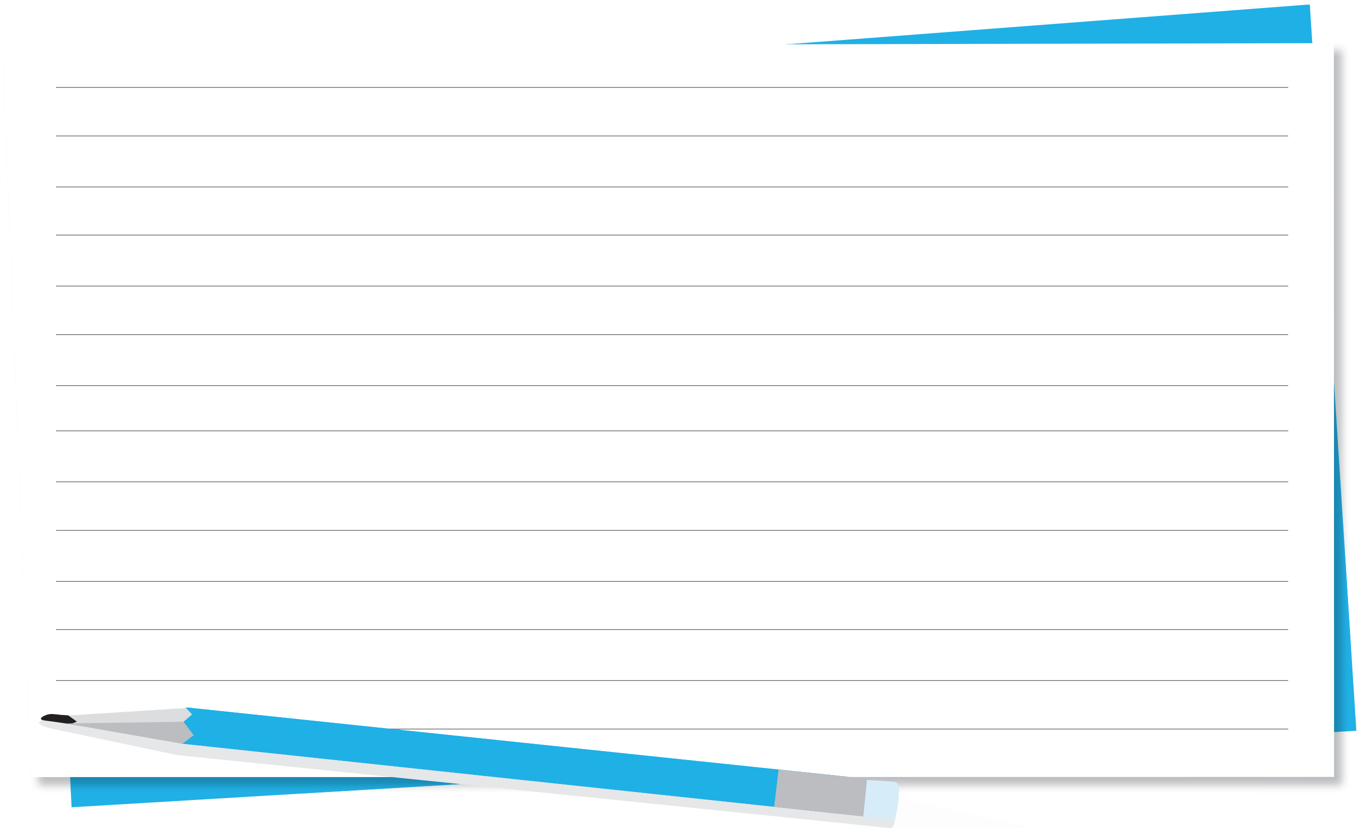
ปัจจุบันมีกฎหมายวัยรุ่นที่เพิ่งออกมาใหม่อย่าง พระราชบัญญัติป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งท้องในวัยรุ่น ซึ่งมีสิ่งที่น่าสนใจคือการให้ความรู้เรื่องเพศแก่เด็กและเยาวชนรอบด้าน

เก้า มองว่า เป็นเรื่องดี เพราะเรื่องเพศศึกษาเป็นสิ่งที่ต้องปรับตัวตามยุคสมัย เดิมสังคมไทยมีค่านิยมของการรักนวลสงวนตัว แต่ด้วยการที่ทุกคนเข้าถึงสื่อออนไลน์กันหมด สามารถหาความรู้อะไรก็ได้ในนั้น ซึ่งความรู้ที่หาเองในอินเทอร์เน็ตก็ไม่ได้ถูก 100% ถ้าให้เลือกศึกษาเองก็จะถามจากเพื่อน แต่จะดีกว่าไหม ถ้าได้รู้ข้อมูลที่ถูกต้องใส่ในหลักสูตรการเรียนการสอนที่ไม่ใช่สอนเพียงแค่พื้นฐาน เพราะไม่ได้เป็นการสร้างความตระหนักในเรื่องเพศ แต่ยิ่งทำให้เด็กอยากรู้อยากลองมากขึ้นไปอีก

“แม้ว่าปัจจุบันเราจะได้รับสื่อด้านลบค่อนข้างมาก แต่ใช่ว่าจะไม่มีสื่อที่ดีเลย มีหลายหน่วยงานที่พยายามสร้างสรรค์สื่อดีๆ และโครงการที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม เช่นเดียวกับ สสส. ที่พยายามผลักดันให้สังคมน่าอยู่ด้วยการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งสุขภาพไม่ได้หมายถึงเรื่องของการดูแลร่างกายเพียงอย่างเดียว” เก้า จิรายุ ฝากทิ้งท้าย

สุขลับสมอง ฉบับเดือนสิงหาคมนี้

ยังคงอยู่ในช่วงเข้าพรรษา ที่หลายๆ คน พักตับ ลด ละ เลิก การดื่มกันอยู่ จึงอยากชวนคุณผู้อ่านมาช่วยกันร่วมคิดถึงข้อดีของการเลิกเหล้าครบพรรษา ว่า เลิกเหล้าดีอย่างไร และอย่าลืมบอกต่อคนใกล้ชิดของคุณด้วย



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 15 กันยายน 2560 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านแรกจะได้รับหนังสือ "คำพ่อสอน" รวบรวมพระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

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**

SUSTAINING
BREASTFEEDING
TOGETHER

การประชุมวิชาการนมแม่แห่งชาติครั้งที่ 6

รวมพลังสร้าง สังคมนมแม่ ให้ยั่งยืน

8 - 10 พฤศจิกายน 2560 โรงแรมมณเฑียร ริเวอร์ไซด์

www.thaibfconference.com