จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 13
ฉบับที่ 193
พฤศจิกายน 2560

วิ่งสู่ชีวิตใหม่

THAIHEALTH DAY RUN 2017

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

- **เปลี่ยน "ตัวเอง"** เป็นคนใหม่ด้วยการวิ่ง
- **"เลิกเหล้า" ไม่ต้องรอเข้าพรรษา** คุณทำได้
- **รู้จักคนสร้างสุข** ยิ้มเพราะทุกคนเท่าเทียม

แจก ฟรี!

สสส Thai Health สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

งานสร้างเสริมสุขภาพที่ สสส. มุ่งสนับสนุนให้เกิดและขยายทั่วแผ่นดินนั้น มีบางส่วนซ้อนทับกับการป้องกันการเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases : NCDs) อยู่ไม่น้อย เมื่อปัญหากลุ่มโรคนี้ได้รับการตระหนักไม่เพียงจากองค์การอนามัยโลก แต่ยังรวมไปถึงองค์การสหประชาชาติ ว่าเป็นวิกฤตที่ต้องแก้ไขอย่างเร่งด่วนทั้งระดับประเทศและนานาชาติ โดยในแต่ละปีทั่วโลกมีผู้เสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากถึง 16 ล้านคนจากโรคหัวใจ ปอด โรคหลอดเลือดในสมอง โรคมะเร็ง และโรคเบาหวาน ร้อยละ 80 มาจากประชากรในประเทศที่มีรายได้น้อยถึงปานกลาง อย่างประเทศในภูมิภาคเอเชียใต้และตะวันออก จึงเป็นที่มาของการกำหนดเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืนขององค์การสหประชาชาติ เพื่อลดอัตราการเสียชีวิตให้ได้ 1 ใน 3 ภายในปี 2573 การป้องกันและควบคุม NCDs ต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ประชาชน โดยเฉพาะหน่วยงานท้องถิ่นที่อยู่ใกล้ชิดประชาชนมากที่สุด เพื่อความยั่งยืนของระบบสุขภาพ

สสส. ได้ใช้การสร้างเสริมสุขภาพเข้าร่วมป้องกันการเจ็บป่วยจากกลุ่มโรคนี้ โดยเฉพาะโรคที่มีอัตราสูงอย่างเช่น มะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด เบาหวาน โรคทางเดินหายใจอุดกั้นหรือถุงลมโป่งพอง จะมีสาเหตุจาก 4 พฤติกรรมเสี่ยง การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า กินอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ และการขาดกิจกรรมทางกาย อันเป็นงานด้านการควบคุมปัจจัยเสี่ยงของการสร้างเสริมสุขภาพเช่นกัน และที่น่ายินดีคือ ในการติดตามสถานการณ์ในปี 2017 ขององค์การอนามัยโลก พบว่า ประเทศไทยมีมาตรการจัดการเรื่อง NCDs ได้คะแนนเพิ่มขึ้น จาก 8 มาตรการในปี 2015 เป็น 12 มาตรการ (จากทั้งหมด 19 มาตรการสำคัญ) ซึ่งนับว่ามีความก้าวหน้าที่สุดในเอเชีย เทียบเท่ากับประเทศฟินแลนด์และนอร์เวย์ ชัดเจนว่ามาตรการเหล่านี้จะบรรลุได้ต้องใช้กระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน ซึ่งประเทศไทยได้พัฒนากลไกการทำงานในระบบสุขภาพนี้อย่างมีความก้าวหน้าจนเกิดผลลัพธ์ดังกล่าว

ในช่วงใกล้ปลายปีแบบนี้ สสส. มีงานที่เกี่ยวข้องกับการลดสองปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่เป็นส่วนหนึ่งของงาน สสส. ได้สนับสนุนมาต่อเนื่อง และอยากชวนทุกท่านมาร่วมกิจกรรมด้วยกัน สำหรับงานแรกคือ Thai Health Day Run หรือ งานวิ่งสู่ชีวิตใหม่ ซึ่ง สสส. ได้จัดมาเป็นปีที่ 6 แล้ว นับเป็นงานวิ่งสำคัญของประเทศที่มีนักวิ่งทั้งหน้าเก่า หน้าใหม่มาร่วมทำกิจกรรมกันอย่างคึกคัก

งานวิ่งถือเป็นกีฬาและกิจกรรมที่คนยุคนี้หันมาให้ความสนใจ ชวนเพื่อน ชวนครอบครัวมาวิ่งด้วยกันอย่างอบอุ่น เกิดชมรมวิ่งต่างๆ กระจายอยู่ทั่วประเทศ และพบว่า สถิติผู้ที่หันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งมีมากถึง 12 ล้านคน ซึ่งเป็นเรื่องน่าดีใจที่การจุดประกาย กระตุ้นความสนใจให้ผู้คนหันมาออกกำลังกาย ตลอดเวลาที่ผ่านมาเริ่มเป็นผลสำเร็จ คนจำนวนมากมองเห็นประโยชน์ และได้รับความสุข ความสนุกจากการวิ่ง จึงทำให้งานวิ่งเกิดขึ้นจำนวนมากในปีที่ผ่าน

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

ในช่วงที่ผ่านมา ยังมีเหตุการณ์สำคัญ คือ การเข้าพรรษา ปัจจุบันน่าดีใจว่า คนในสังคมรับรู้และเข้าใจในโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ที่รณรงค์ต่อเนื่องมาถึง 15 ปี กลายเป็นช่วงเวลาดีๆ ในการเริ่มต้น ลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างไม่มีใครตั้งข้อสงสัยว่าทำไมต้องทำ เพราะต่างทราบดีว่า การลดละปัจจัยเสี่ยงลง จะช่วยให้ร่างกายได้ฟื้นฟูสุขภาพ ครอบครัวได้กลับมามีความสุขอีกครั้ง

การทำงานที่ผ่านมา สสส. และภาคีเครือข่าย ได้เข้าไปสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนต่างๆ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม เปลี่ยนประเพณี วัฒนธรรม ตัดน้ำเมาออกจากวิถีชีวิตโดยสมัครใจ ชุมชนค่อยๆ เข้มแข็งและเกิดผู้นำสร้างแรงบันดาลใจในชุมชนต่างๆ ที่สามารถบอกเล่าเรื่องราว ประสบการณ์ชีวิตจากการลด ละ เลิกดื่ม เพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้กับผู้อื่น ซึ่งเชื่อว่า ความเข้มแข็งเหล่านี้จะก่อตัวกระจายเติบโตสู่เรื่องสุขภาวะอื่นๆ ต่อไป

ขอให้เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกท่านจับมือกันเดินทางอย่างมั่นคงต่อไป

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 13 ฉบับที่ 193 พฤศจิกายน 2560

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ	2
สุขประจำฉบับ Thai Health Day Run เปลี่ยนฉันเป็นคนใหม่ : “วิ่ง” สู่ชีวิตใหม่	4
สุขสร้างได้ เลิกเหล้าตลอดชีวิต คุณทำได้	10
คนสร้าง**สุข** สุข...ที่เราเท่าเทียม	16
สุขรอบบ้าน แก้รหัสพันธุกรรม หยุดโรคก่อนกำเนิด โลกจับตางานวิจัยล้ำยุคหยุดธาลัสซีเมีย	18
สุขไร้ควัน	20
สุขเลิกเหล้า	21
คนดัง**สุข**ภาพดี สุขจากภายใน เปล่งความสดใสสู่ภายนอก สไตล์ *“เต้ย จรินทร์พร”*	22
สุขลับสมอง	23

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

สสส
Thai Health

THAIHEALT D

HAY RUN 2017

12 ล้านคน* *ออกกำลังด้วยการ "วิ่ง"*

เปลี่ยนฉันเป็นคนใหม่ "วิ่ง" สู่ชีวิตใหม่

เพราะการวิ่งต้องอาศัยการฝึกซ้อม
เปลี่ยน...*ให้เรามีความอดทน*
เพราะการวิ่งต้องอาศัยวินัย
เปลี่ยน...*ให้เราหัดเอาชนะตัวเอง*
เพราะการวิ่งต้องวางแผน
เปลี่ยน...*ให้เราเป็นคนมีวินัย*
เพราะการวิ่งสร้างสุขภาพ
เปลี่ยน...*ให้เรามีสุขภาพดี*

เทรนด์ของคนยุคนี้ที่หันมาใส่ใจดูแลตัวเอง ออกกำลังกายด้วยการ "วิ่ง" ซึ่งเป็นกระแสความนิยมที่น่าดีใจ เพราะอย่างที่รู้กันดีว่า "ยาวิเศษ" ที่ไม่จำเป็นต้องซื้อหาก็คือการออกกำลังกายนั่นเอง

ไม่ใช่แค่ประเทศไทยที่หันมาสนใจกีฬาวิ่งมากขึ้น แต่พบว่ากีฬาวิ่งเป็นสิ่งที่คนทั่วโลกให้ความสนใจเช่นเดียวกัน เห็นได้จากสนามวิ่งในประเทศต่างๆ มีจำนวนนักวิ่งเข้าร่วมเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และยังเห็นภาพของนักวิ่งไทยออกไปพิชิตสนามต่างๆ นั้นด้วย ส่วนกระแสภายในประเทศ ก็พบว่ามีงานวิ่งเกือบทุกสัปดาห์ ในปีที่ผ่านมามีงานวิ่งถึงประมาณ 700 งาน และมีงานที่ สสส. เข้าไปมีส่วนร่วมสนับสนุนถึง 200 งาน

สาเหตุที่ทำให้คนออกมาวิ่งเพิ่มขึ้น นอกจากจะเห็นว่า การวิ่งเป็นกีฬาที่ดีต่อสุขภาพแล้ว คนที่ได้ออกมาทดลองวิ่ง ยังประจักษ์กับตัวเองว่า "วิ่ง" สามารถเปลี่ยนชีวิตเราได้

กว่าที่จะวิ่งผ่านแต่ละกิโลเมตรต้องอาศัยการฝึกฝน วิ่งอย่างสม่ำเสมอ วางแผนการกิน การนอน การพักผ่อนให้เพียงพอ คนที่เคยผ่านสนามวิ่งจึงรู้ดีว่า ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะก้าวให้ถึงเส้นชัยได้ แน่นอนว่าเส้นชัยแต่ละสนามไม่ใช่เพื่อเอาชนะใครแต่เป็นการเอาชนะใจตัวเอง

ผู้ที่ลองออกมาวิ่ง จึงติดใจรสชาติของการก้าวแต่ละก้าว ผ่านแต่ละเมตร แต่ละกิโลเมตร จึงกลายเป็นกีฬาที่แสนมีเสน่ห์ให้ผู้คนออกมาสวมรองเท้าคู่ใจ ออกก้าววิ่งจำนวนมาก

**ข้อมูลจากสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล*

ในแง่ของการดูแลสุขภาพ อยากบอกให้รู้ไว้ว่า “วิ่ง” จะเป็นทางรอดของทุกคนได้

3 ใน 4 ของคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ประกอบไปด้วยโรคหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน ซึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นได้ก็คือเรื่องพื้นฐานที่เรามักทำโดยไม่รู้ตัว หรือ รู้ตัวแต่ก็อดใจไม่ไหว สุดท้ายก็ทำลงไป ไม่ว่าจะเป็นการเพิกเฉยที่จะออกกำลังกาย ตามใจปาก ปรี๊ดง่าย เครียดนาน สิ่งเหล่านี้ถ้าใช้ศัพท์วิชาการ ก็คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลัง ถ้าคุมไว้ไม่ได้สุดท้ายก็มักจะเกิดโรคอ้วนและตามมาด้วยโรคต่างๆ

นั่นเป็นสาเหตุที่เราบอกคุณว่า การ “วิ่ง” จะทำให้คุณรอด ไม่ต้องกินยาเป็นกำไปตลอด หรือ หาหมอราวกับเป็นเพื่อนสนิท เพราะคนที่หันมาวิ่ง นอกจากได้ออกกำลังกาย ที่จะทำให้ระบบเลือดสูบฉีด หัวใจ ปอดทำงานได้ดี ยังเผาผลาญไขมัน ใช้พลังงานส่วนเกิน สร้างเอ็นโดฟินที่ทำให้ผ่อนคลาย มีความสุข บรรเทาความเครียด และหากจะทำให้มันสมบูรณ์ด้วยการเลือกรับประทานอาหารก็เป็นสิ่งทำให้สมบูรณ์แบบอย่างแท้จริง และคุณก็จะไม่กลายเป็น 3 ใน 4 คนที่เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ที่จะขวางการออกไปใช้ชีวิตอย่างมีคุณภาพของคุณ

วิ่งสู่ชีวิตใหม่ THAIHEALTH DAY RUN 2017

ในทุกปี สสส. จะจัดงาน **Thai Health Day Run ภายใต้ธีม “วิ่งสู่ชีวิตใหม่”** งานที่สร้างนักวิ่งหน้าใหม่ เข้าสู่สนามวิ่งอย่างเป็นทางการเพราะ Thai Health Day Run ถือว่าเป็นสนามวิ่งที่วิ่งง่าย มีพี่เลี้ยง และบรรยากาศสนุกสนานจึงกลายเป็นการเริ่มต้นที่ดี ที่จะได้ต้อนรับทุกคนเข้าสู่การวิ่งอย่างเต็มตัว

ปีนี้ถือเป็นปีที่ 6 ของการจัดงาน ซึ่งมีการพัฒนาเพื่อเป้าหมายในการสร้างนักวิ่งหน้าใหม่มาอย่างต่อเนื่อง ปีนี้ก่อนจะเข้าสู่งาน Thai Health DayRun จึงมีกิจกรรมพัฒนาศักยภาพผู้นำการวิ่ง โดยคัดเลือกตัวแทนนักวิ่งที่สนใจเข้าอบรมกับวิทยากรคือ รศ.เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ ซึ่งเป็นวิทยากรให้กับผู้ฝึกสอนกีฬาระดับชาติ เพื่อสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับพื้นฐานการวิ่ง และสามารถนำไปถ่ายทอดต่อกับผู้ที่สนใจ

งานวิ่งสู่ชีวิตใหม่ ยังถือว่าเป็นงานสร้างอาสาสมัคร โดยเปิดรับประชาชนทั่วไป เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครนักวิ่งนำเวลา หรือ Pacer ซึ่งเป็นผู้ช่วยของนักวิ่งหน้าใหม่ที่อยากทำเวลาให้ได้ตามที่ต้องการ แต่ยังไม่คุ้นกับการควบคุมเวลาตัวเอง ซึ่งการวิ่งไปพร้อม Pacer จะช่วยสร้างความสนุกสนานตลอดเส้นทาง ไม่เครียด และไม่เจ็บ แถมยังมีเพื่อนใหม่เพิ่ม หรือยังเปิดรับอาสาสมัครปฐมพยาบาล มาร่วมกันทำงานเพื่อให้นักวิ่งทุกคนวิ่งได้อย่างปลอดภัย

ในปี นี้ยังมีการเปิดรับสมัครนักวิ่งหน้าใหม่ เข้าคลินิกนักวิ่งหน้าใหม่ เพื่อเข้าอบรมพื้นฐานการวิ่ง อย่างถูกวิธี และประเด็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง เช่น การอบอุ่นร่างกาย การวางแผนการฝึกซ้อม โภชนาการ การปฐมพยาบาล ฯลฯ โดยมีวิทยากรคือ อ.สถาวร จันทร์ผ่องศรี อดีตนักวิ่งทีมชาติไทย มาให้ความรู้และร่วมฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง เพื่อไปวิ่งในงาน Thai Health Day Run 2017 กิจกรรมนี้จัดขึ้นในสวนสาธารณะต่างๆ ใน กทม. และปริมณฑล และต่อยอดไปถึงพัฒนาระบบคลินิกนักวิ่งออนไลน์เพื่อเป็นการให้ความรู้ที่กว้างขวางยิ่งขึ้นไปกว่าเดิม

อย่างที่บอกว่า *“การวิ่ง”* นั่น มีประโยชน์ทั้งสร้างสุขภาพ สร้างเพื่อนใหม่ กีฬาวิ่งจึงกลายมาเป็นที่นิยมของคนทุกเพศ ทุกวัย หากพอมีเวลา หรือ หากไม่มีเวลาก็ควรหาเวลาออกมาวิ่ง ไม่จำเป็นต้องเข้าร่วมรายการไหนก็ได้ เพราะไม่ว่าจะวิ่งที่สวนสาธารณะ วิ่งในซอยบ้าน การวิ่งก็ได้ประโยชน์ทั้งนั้น เพราะมันคือสิ่งที่ดีเพื่อสุขภาพของคุณเอง

วิ่งยังไงไม่ให้เจ็บ?

หลายคนมองว่า *"วิ่ง"* เป็นเรื่องง่ายๆ จึงออกไปวิ่งโดยไม่ได้เตรียมตัวให้พร้อม ผลคือ ทำให้ *"เจ็บ"* และไม่อยากกลับไปวิ่งอีก ความจริงแล้วการวิ่งก็เหมือนกีฬาอื่นๆ ที่ต้องรู้กฎพื้นฐานและเตรียมตัวให้พร้อม เพื่อจะได้ออกไปสนุกกับการวิ่งอย่างไม่รู้เบื่อ

อุ่นเครื่อง เป็นการให้เวลาแก่หัวใจและหลอดเลือด ให้ค่อยๆ เพิ่มการเต้น เพิ่มการเปิดขยาย ให้มีการถ่ายเทเลือดได้สะดวก อุณหภูมิร่างกายค่อยๆ เพิ่ม เป็นผลให้กล้ามเนื้ออ่อนตัว มีความยืดหยุ่น ไม่ฉีกขาด และบาดเจ็บได้ง่าย ทำได้ด้วยการวิ่งเหยาะๆ ช้าๆ หรือเดินก่อนออกวิ่ง

ยืดเหยียดร่างกาย เป็นการทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น ป้องกันการบาดเจ็บ เพิ่มองศาการเคลื่อนไหว และความคล่องในการเคลื่อนไหว กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และกระตุ้นให้ร่างกายตื่นตัว ค่อยๆ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อทีละส่วนตั้งแต่คอ ไหล่ เอว เข่า น่อง เท้า

กลับสู่โหมดปกติ (cool down) จะช่วยให้กล้ามเนื้อคืนสู่สภาวะปกติ ทำวิธีเดียวกับการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดเมื่อวิ่งจบ เพื่อให้กล้ามเนื้อระบายกรดแลคตริก ลดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ เพิ่มการไหลเวียนเลือดจากกล้ามเนื้อกลับสู่หัวใจ

กินดี พักพอ เป็นวิธีไม่ทำให้เจ็บ เพราะร่างกายต้องการการฟื้นฟูอย่างเหมาะสม และต้องการสารอาหารที่เพียงพอ หลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้เพียงพอ ทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง ไขมันต่ำ เช่น ขนมปัง น้ำผลไม้ กล้วย เป็นต้น จะทำให้กลับมาวิ่งใหม่อีกครั้งอย่างสดชื่น

เตรียมอุปกรณ์ โดยเฉพาะรองเท้า อย่าดูเพียงเรื่องราคาหรือแฟชั่น เพราะของแพงไม่ได้แปลว่าดีเสมอไป รองเท้าที่ดีคือรองเท้าที่เข้ากับลักษณะเท้า อาจต้องคำนึงถึงเรื่องน้ำหนักตัวประกอบในการเลือกรองเท้าด้วย และเลือกเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดีหากวิ่งทางไกล หรือที่อากาศร้อน

ที่มา : อ.สถาวร จันทร์ผ่องศรี สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย

วิ่งยังไงให้เป๊ะ

ถ้ารักจะวิ่งให้สนุกลองอ่านแล้วลองปรับดู

- **หายใจ** เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักวิ่งวิ่งได้ต่อเนื่อง โดยให้หมั่นสังเกตการหายใจตนเอง ลองปรับจังหวะการหายใจ สั้นบ้าง ยาวบ้าง ดูว่าจังหวะไหนรู้สึกถึงความสดชื่นที่เพิ่มขึ้น ความเหนื่อยลดลง มีอัตราการเร่งขึ้นได้ ให้จำจังหวะนั้นไว้ และนำไปซ้อมให้เข้ากับการวิ่งแต่ละความเร็ว

- **ท่าวิ่ง** จัดลำตัวเป็นเส้นตรงตั้งแต่เท้าจนถึงศีรษะ ไม่เงยหน้าหรือก้มศีรษะมากเกินไปจะทำให้เกร็งส่วนคอและบ่า สายตามองที่พื้นไปข้างหน้าประมาณ 30-40 เมตร ไม่ก้มลำตัวหรือในลักษณะพับส่วนเอวเพื่อโน้มตัวไปข้างหน้า เพื่อให้ร่างกายสมดุล

- **เคลื่อนที่** เอนลำตัวไปข้างหน้าเพื่อให้น้ำหนักหรือโมเมนตัมของร่างกายทั้งหมดตกลงข้างหน้าของเท้าแรกที่อยู่ข้างหน้าของร่างกายประมาณ 3-5 นิ้ว จะทำให้ร่างกายเอนไปทั้งลำตัวเป็นแกนตรง ก้าวเท้าไปข้างหน้าเพื่อรองรับน้ำหนักที่ถูกถ่ายเทมาจากการเคลื่อนที่วิ่ง

- **วางเท้า** ส่วนหน้าของเท้า เมื่อเท้าสัมผัสพื้นให้รีบยกส้นเท้าขึ้นทันที ยกส้นเท้าขึ้นหาก้นเข่าพับแทงไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วรีบก้าวอีกข้างเพื่อวางรองรับรอบเท้าก้าวต่อไปเป็นวงกลม โดยเข่าที่เท้าหน้าวางกับพื้นจะต้องไม่เหยียดเป็นเส้นตรง งอเข่าเล็กน้อยจะทำให้มีแรงยืดหยุ่นไม่เกิดแรงกระแทก

เทคนิคเตรียมตัวฝึกวิ่งใน 1 สัปดาห์ ก่อนวิ่งมินิมาราธอน 10K

วัน	กิจกรรม
MON วันจันทร์	เริ่มวิ่งช้าๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้เวลารวมอย่างน้อย 20 นาที
TUE วันอังคาร	วิ่งช้าสลับเร็ว 10 - 15 นาที พัก 5 นาที ต่อด้วยวิ่งช้า 10 นาที
WED วันพุธ	วิ่งช้าๆ อย่างต่อเนื่อง ให้ได้ 20 - 25 นาที
THU วันพฤหัสบดี	ว่ายน้ำ,เต้นแอโรบิค หรือออกกำลังกายอื่นๆ ต่อเนื่อง 30 นาที
FRI วันศุกร์	วิ่งช้าสลับเร็ว 10 - 15 นาที พัก 5 นาที ต่อด้วยวิ่งช้า 10 นาที
SAT วันเสาร์	วิ่งช้าๆ อย่างต่อเนื่อง 25 - 30 นาที
SUN วันอาทิตย์	พักผ่อนร่างกายให้เต็มที่ พร้อม "วิ่งเปลี่ยนชีวิตใหม่" ในวันถัดไป

TIPS

ก่อนวิ่ง

ให้อบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะๆ สลับกับการเดินเร็ว ให้ร่างกายมีอุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น เหงื่อซึมเล็กน้อยเล่นกายบริหาร ยืดเหยียด

หลังวิ่ง

ให้คลายอุ่นด้วยการวิ่งเหยาะๆ สลับการเดิน 5 - 10 นาที ยืดเหยียด กายบริหาร

ที่มา : อ.สถาวร จันทร์ผ่องศรี สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย

วิ่งสู่ชีวิตใหม่ THAIHEALTH DAY RUN 2017

Thai Health Day Run วิ่งสู่ชีวิตใหม่

สสส. สนับสนุนการลดปัจจัยเสี่ยง ลด ละ เลิก การดื่มเหล้า สูบบุหรี่ ลดอุบัติเหตุ และหนุนการสร้างปัจจัยบวกของคนในสังคม ***"การวิ่ง"*** จึงถือเป็นกิจกรรมที่ สสส. สนับสนุนมาอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ทุกคนสามารถทำได้ไม่ยาก ทุกคนสามารถวิ่งได้ โดย สสส. สนับสนุนให้เกิดสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย และทำให้เกิดชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพทั่วประเทศ จนปัจจุบันการวิ่งถือเป็นการออกกำลังกายในกระแสที่คนรุ่นใหม่ตื่นตัวหันมาวิ่งกันเป็นจำนวนมาก

อาจารย์สถาวร จันทร์ผ่องศรี หรือครูดิน *กรรมการสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย*

หลายคนอาจจะบอกว่า แค่ *"วิ่ง"* ไม่เห็นจะยาก ใครๆ ก็วิ่งมาตั้งแต่เด็ก แต่ลองออกไปวิ่งให้ได้ต่อเนื่องแล้วคุณจะรู้ว่าไม่ใช่เรื่องง่าย ครูดิน แนะนำเคล็ดไม่ลับ ที่ทุกคนสามารถนำไปเตรียมความพร้อมไว้ว่า เริ่มแรกต้องฝึกซ้อมจากเดินเร็วๆ ให้พอรู้สึกเหนื่อยก็หยุด จากนั้นเมื่อฝึกซ้อมได้ระยะหนึ่ง จนสามารถใช้เวลาเดินเร็วได้ต่อเนื่องมากขึ้น ก็ให้สลับกับการวิ่งเหยาะๆ แต่ช้าๆ

เมื่อทำได้สักพักให้เริ่มลดการเดินลง และวิ่งแทน จนระยะหนึ่งก็จะสามารถวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ อาจกำหนดเวลาเป้าหมาย 20 หรือ 30 นาที ซึ่งการฝึกซ้อมนั้นให้เริ่มจากวันละ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง ที่ขาดไม่ได้ คือ ก่อนและหลังการวิ่งทุกครั้ง ต้องมีการอบอุ่นร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้เตรียมพร้อม และลดการบาดเจ็บจากภาวะกล้ามเนื้อทำงานหนัก

ครูดินย้ำว่า คนที่ไม่เคยเข้าร่วมกิจกรรมวิ่ง ต้องหมั่นฝึกซ้อม และต้องดูศักยภาพตัวเองว่าวิ่งได้ในระยะทางเท่าใด เริ่มแรกอาจร่วมแข่งระยะทางสั้นๆ ซึ่งการจะพิจารณาเป้าหมายระยะทางการวิ่ง อยู่ที่การฝึกซ้อม เช่น จะวิ่งให้ได้ระยะ 10 กิโลเมตร ก็ต้องฝึกซ้อมมาแล้ว 7-8 กิโลเมตร ขณะที่การวิ่งระยะทางไกลจะไม่เน้นวิ่งเร็ว แต่จะวิ่งช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป และค่อยเพิ่มความเร็ว ที่สำคัญห้ามหยุดกะทันหัน ต้องค่อยๆ ช้าลง เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงอย่างเป็นจังหวะ ให้ดื่มน้ำก่อนการวิ่ง 30 นาที เพียง 1 แก้วเท่านั้น

คนที่จะร่วมวิ่งครั้งแรก อาจเริ่มจากระยะฟันรัน หรือ 3 กิโลเมตร หรือ 5 กิโลเมตรก่อน เพื่อวัดขีดความสามารถของตัวเองว่าอยู่ในระยะทางเท่าใด ส่วนการฝึกซ้อมนั้น สัปดาห์แรกอาจวิ่งได้ 3 กิโลเมตร สัปดาห์ต่อไปค่อยเพิ่มระยะทางไม่เกินร้อยละ 3 จากทุนเดิม หรืออย่างน้อย 300 เมตร แต่ในความเป็นจริงจะเพิ่มระยะได้ถึง 1 กิโลเมตร

มีเรื่องเดียว ที่ครูดิน เตือนไว้สำหรับนักวิ่งที่ติดใจในความสนุกของการวิ่ง คือ การวิ่งโดยไม่พัก ต้องเตือนว่าอย่าหักโหม เพราะเราควรมีเวลาให้ร่างกายได้พักฟื้น ปรับสภาวะร่างกายให้มีความสมบูรณ์สูงสุด ซึ่งระยะเวลาในการปรับร่างกายอยู่ที่ประมาณ 7-10 วัน หากร่างกายไม่ได้พักบ่อยๆ นานๆ ครั้ง จะเกิดความบอบช้ำ และกระทบต่อระบบต่างๆ ทั้งระบบหัวใจ กล้ามเนื้อ ไขข้อ

THAI HEALTH DAY RUN หรือ วิ่งสู่ชีวิตใหม่ จัดขึ้นในโอกาสครบรอบการก่อตั้ง สสส. ในวันที่ 8 พฤศจิกายน ถือเป็นงานวิ่งที่ สสส. เป็นเจ้าภาพอย่างเป็นทางการ หลังจากที่สนับสนุนและอยู่เบื้องหลังงานวิ่งมากมาย จึงเป็นเหมือนงานที่ชมรมวิ่งจากทั่วประเทศ และภาคีเครือข่ายที่ทำงานร่วมกับ สสส. รวมทั้งประชาชนทั่วไปได้มาร่วมวิ่งด้วยกัน โดยปีนี้จะถือเป็นปีที่ 6

"โครงการวิ่งสู่ชีวิตใหม่" เริ่มมาตั้งแต่ ปี 2555 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพที่ดี โครงการนี้ได้กระตุ้นให้เกิดนักวิ่งหน้าใหม่ที่อาศัยการวิ่งเป็นการออกกำลังกายจำนวนมาก ภายใต้คำขวัญ *"วิ่งสู่ชีวิตใหม่"* (Run for New Life) โดยเชิญชวนให้ประชาชนใช้การวิ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง และถือว่าประสบผลสำเร็จอย่างมาก ช่วยจุดกระแสการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะในกลุ่มคนทำงานให้มากขึ้น ซึ่งในปีนั้นมีภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาเรื่องการวิ่ง รวมทั้ง เรียลลิตี้โชว์สร้างแรงบันดาลใจเกี่ยวกับการวิ่ง ที่เกิดจากความร่วมมือของ สสส. สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย กับ บริษัท จีทีเอช จำกัด จนเกิดเป็นแรงบันดาลใจให้คนออกไปวิ่งมากมาย และข้อมูลจากปี 2559 ก็พบว่า ทั่วประเทศมีคนที่หันมาออกกำลังกาย ด้วยการวิ่งถึง 12 ล้านคน

เลิกเหล้าตลอดชีวิต คุณทำได้

เข้าพรรษา ไม่ใช่แค่มีความสำคัญทางสงฆ์ และพุทธศาสนาเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ปัจจุบัน "เข้าพรรษา" กลายเป็นจุดสตาร์ทของ "คนเลิกเหล้า"

ถือเป็นโอกาสดีที่คนไทยได้ใช้ช่วงเวลานี้ในการทบทวนความเป็นนักดื่มในตัว และเป็นเหตุผลดีๆ ที่จะปฏิเสธใครๆ ได้อย่างเต็มปาก ว่า "ไม่ดื่ม" แถมยังมีคนคอยเชียร์ คอยให้กำลังใจมากมาย จากจุดเริ่มต้น คือ "ลด" "ละ" การดื่มในช่วง 3 เดือนของการเข้าพรรษา กลายเป็นสามารถ "เลิกดื่ม" ต่อเนื่องไปจนถึงออกพรรษา ทำจนกลายเป็นความเคยชิน และหันหลังให้กับการดื่มของมึนเมาได้ตลอดชีวิต

ตลอดช่วงเวลากว่า 10 ปี ของการรณรงค์ ลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีนักดื่มเข้าร่วมโครงการจำนวนมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเป็นที่น่าดีใจว่า คนในสังคมส่วนใหญ่ถึง กว่าร้อยละ 90 มีความเข้าใจและทราบว่า การดื่มมีผลต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ตับพัง

จากการเชื้อเชิญประชาชนทั่วๆ ไป สสส. ร่วมกับภาคีเครือข่าย โดยเฉพาะสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) มุ่งเน้นที่ 2 กลุ่มหลัก คือ นักดื่มหน้าใหม่ และนักดื่มหน้าเก่า พุ่งตรงไปยังชุมชนต่างๆ โดยได้รับความร่วมมืออย่างดีจากทั้งภาครัฐ และ ชุมชน มีผู้นำชุมชนที่เห็นถึงความสำคัญของการเลิกดื่ม จึงทำให้การกระตุ้นให้คนในชุมชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หันมาลด ละ เลิก การดื่มเป็นไปได้ด้วยดี

งดเหล้า ครบ พรรษา

ทำให้คนลด ละ เลิก ดื่มในช่วง 3 เดือน และยังทำให้เกิดคนที่เลิกอย่างต่อเนื่อง

คนหัวใจหิน เลิกเหล้าต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ปี
คนหัวใจเพชร เลิกเหล้าต่อเนื่องเป็นเวลา 3 ปี

คนกลุ่มนี้นอกจากเลิกดื่มอย่างต่อเนื่องได้ ยังกลายเป็นคนตัวอย่าง บอกเล่าประสบการณ์ของตัวเอง ทั้งความยากลำบากที่ต้องเผชิญจากการดื่ม บางครอบครัวบ้านแตกสาแหรกขาด ติดหนี้ ยืมสิน ทะเลาะวิวาทตบตี ประสบการณ์เหล่านี้ถูกถ่ายทอดสู่ครอบครัวอื่นๆ เรียกได้ว่า เป็นอุทาหรณ์ไม่ให้ใครต้องหลงเดินพลาดตาม หรือ กระตุกจิตใจให้หวนคิดถึงตัวเองว่า หากยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรมคงต้องเดินรอยตามเรื่องเศร้าจบแบบไม่สวยเอาซักวัน โดยมีสถิติจากคณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า 1.ปัญหาความรุนแรงในครอบครัวสาเหตุหลักมาจากการดื่มสุรา 2.จากการศึกษาพฤติกรรมการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ พบว่า ร้อยละ 40.8 ยอมรับว่า ก่อคดีภายใน 5 ชั่วโมงหลังดื่มแอลกอฮอล์

บุคคลตัวอย่างส่วนใหญ่ผ่านประสบการณ์เลวร้ายของการดื่มมาแล้วเกือบทั้งสิ้น และเมื่อกลับตัว เปลี่ยนแปลงตัวเอง จึงอยากเป็นหนึ่งแรงบันดาลใจให้คนอื่นได้ก้าวตาม

โครงการเลิกเหล้า ถูกวางแผนโดยแบ่งออกเป็น 4 ช่วง คือ

"ก่อนเข้าพรรษา"	> ภาคีเครือข่ายได้ชักชวนคนดื่มเหล้ามาบวชใจด้วยวิธีการปฏิญาณตนเพื่องดเหล้า
"ระหว่างพรรษา"	> ให้คนในชุมชนออกแบบช่วย ชม เชียร์ ให้ผู้ดื่มที่มาบวชใจได้มีกำลังใจในการเลิกเหล้า
"ออกพรรษา"	> เชิดชูเกียรติโดยการมอบรางวัลให้คนหัวใจหินสู่คนหัวใจเพชร
"ตลอดทั้งปี"	> เผยแพร่ประสบการณ์คนต้นแบบ

สำหรับปี 2560 เครือข่ายงดเหล้าทั่วประเทศร่วมกันสร้างความรู้ใหม่ในการออกแบบกิจกรรมรณรงค์ลดจำนวนนักดื่มหน้าเก่าและหน้าใหม่รวมทั้งยกระดับเป็นนโยบายตำบลและอำเภอเพื่อจัดสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการงดดื่มในช่วงเข้าพรรษาและตลอดชีวิต โดยใช้พื้นที่ชุมชนระดับหมู่บ้านและช่วงเวลาเทศกาลงดเหล้าเข้าพรรษาเป็นโอกาสและตัวปฏิบัติการ ทั้งสิ้น 199 หมู่บ้าน ใน 76 อำเภอ/จังหวัด

การมีชุมชนที่เข้มแข็งยังทำให้ สสส. และ สคล. สามารถต่อยอดงานไปสู่การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น พื้นที่ตัวอย่าง ในแดนอีสานอย่าง ***"ศรีสะเกษ"*** ถือเป็นพื้นที่หนึ่งที่มีค่านิยม ***"สุรา"*** อยู่คู่กับประเพณี ไม่ว่าจะงานไหนก็มักจะมีของมึนเมาเป็นส่วนประกอบจนหยั่งรากลึก การจะรณรงค์งานบุญประเพณีปลอดเหล้าจึงไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะการดื่มกลายไปเป็นวัฒนธรรม แต่ จ.ศรีสะเกษ กลับสามารถทำได้ และกลายเป็นจังหวัดต้นแบบในการขับเคลื่อนงานบุญปลอดเหล้า โดยเฉพาะตำบลเสียว อำเภอโพธิ์ศรีสุวรรณ สามารถขับเคลื่อนได้ถึง 14 งานบุญประเพณีเลยทีเดียว

โดย 14 งานบุญประเพณีที่สามารถยกระดับให้ปลอดเหล้าได้ ประกอบด้วย 1.งานปีใหม่ 2.สงกรานต์ 3.งานบุญบั้งไฟ 4.งานทอดกฐิน 5.งานทอดผ้าป่า 6.งานศพ 7.งานบวช 8.งานบุญอัฐิ (ทำบุญกระดูก) 9.งานบุญซำฮะ หรืองานบุญข้าวประดับดิน 10.งานรำอ้อ (รำไหว้ผีบรรพบุรุษ) 11.งานลอยกระทง 12.งานบุญขึ้นบ้านใหม่ 13.งานแต่งงาน และ 14.งานบุญออกพรรษา แน่นอนว่าทั้งหมดนี้เกิดจากความเข้มแข็งและร่วมมือร่วมใจกันอย่างจริงจัง

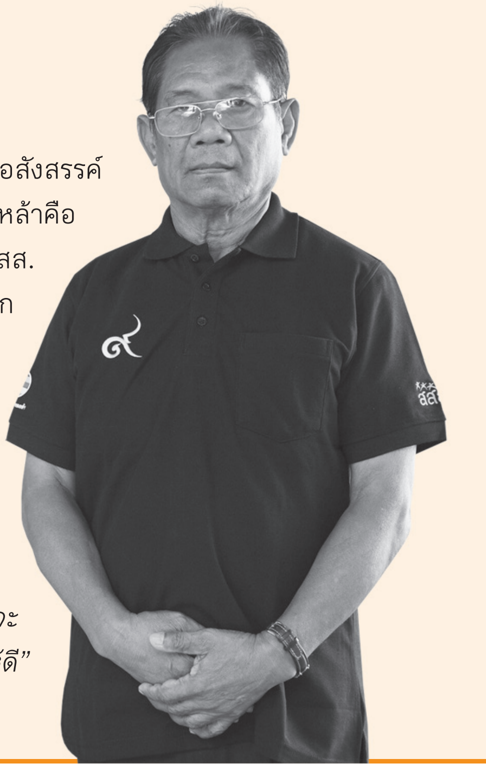
ตำบลเสียว ยังเรียกได้ว่าเป็น ***"หมู่บ้านปลอดเหล้าร้อยเปอร์เซ็นต์"*** เพราะมีการสนับสนุนให้ร้านค้าไม่ขาย คนไม่ดื่ม งดเหล้าครบพรรษา หัวใจสำคัญคือความร่วมมือของทุกคนในชุมชนที่ร่วมกันรักษากติกาชุมชน และส่งต่อแนวคิดให้เด็กและเยาวชนเพื่อช่วยป้องกันนักดื่มหน้าใหม่ ภายใต้กลุ่ม ***"เยาวชนคนพันธุ์เสียวสร้างสุข"*** ทำให้ตำบลเสียวเรียกได้ว่า ***"คนพันธุ์เสียวปลอดเหล้าเข้ากระดูกดำ"***

ประสบการณ์จากการสร้างความเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมครั้งนี้ ทำให้งานบุญปลอดเหล้าช่วยชาวบ้าน ประหยัดเงินได้ชัดเจน โดยเดือนสิงหาคม พ.ศ.2560 มีงานบุญ 261 งาน ประหยัดได้จากการปลอดเหล้า 3.7 ล้านบาท ส่วนตั้งแต่เดือนมกราคม พ.ศ.2556-สิงหาคม พ.ศ.2560 มีงานบุญ 24,833 งาน สามารถประหยัดเงินจากการปลอดเหล้าได้ถึง 431 ล้านบาทเลยทีเดียว

ตัวอย่างจากความผิดพลาด มีค่า และเป็นบทเรียนสำคัญที่จะก้าวเดินต่อไป การเลิกเหล้าก็เช่นเดียวกัน หลายคนได้เรียนรู้จากความผิดพลาดของตัวเอง และบอกเล่าประสบการณ์ชีวิต เพื่อหวังไม่ให้ใครต้องเดินผิดพลาดอีก การสร้าง ***“คนหัวใจหิน” “คนหัวใจเพชร”*** จึงกลายเป็นความหวังที่จะชักชวนคนในสังคม ให้หยุดเดินผิดพลาด และเปลี่ยนแปลงเพื่อตัวเอง ครอบครัว และสังคม ต่อไป

จากใจคนหัวใจหิน สู่คนหัวใจเพชร

*“อีกหนึ่งเสียงจากบุคคลที่ติดการสังสรรค์
และพบจุดพลิกผันจนกลายมาเป็นคนหัวใจหิน”*



บุญธรรม หงส์สอง อายุ 71 ปี เล่าว่า สาเหตุที่ติดเหล้ามาจากการเข้าสังคมเพื่อสังสรรค์กับเพื่อนที่ทำงานเป็นประจำ โดยดื่มเหล้าก่อนอาหารเกือบทุกมื้อ จุดพลิกผันที่จะเลิกเหล้าคือร่างกายตนเองแย่ลงทุกวัน จึงชวนกลุ่มเพื่อนเลิกเหล้า โดยในขณะนั้นเห็นโครงการของ สสส. ร่วมกับ สคล. ที่เชิญชวนให้คนเลิกเหล้าเข้าพรรษา จึงสนใจเข้าร่วมโครงการฯ เพราะอยากเอาชนะใจตัวเองให้ได้ รวมถึงอยากทำความดีเพื่อพ่อถวายเป็นพระราชกุศลพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 9 หลังจากที่เลิกเหล้าครบ 3 เดือน พบว่าสุขภาพดีขึ้นมาก และยังได้ความรักของคนในครอบครัวกลับคืนมา ยิ่งตนเป็นหัวหน้าครอบครัวยิ่งต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้ลูก

“จากแต่ก่อนจากที่เคยตั้งวงเหล้าก็เปลี่ยนมาเป็นตั้งวงข้าวแทน และสร้างรอยยิ้มให้คนในครอบครัว มีเงินเก็บมากขึ้น รวมทั้งเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับคนที่คิดจะเลิกเหล้าต้องมีใจที่หนักแน่น จงอย่าสร้างข้ออ้างให้กับตนเองว่า หากเลิกเหล้าแล้วจะไม่มีเพื่อนหรืออายเพื่อน เพราะทุกสิ่งทุกอย่างอยู่ที่ตัวเรา สุขภาพเป็นของเรา จงรักษาไว้ให้ดี” นายบุญธรรม เล่าให้ฟัง

วิธีการเลิกเหล้า > เลิกเหล้าด้วยตนเอง

หยุดทันที เหมาะสำหรับผู้ดื่มที่ไม่มีอาการถอนพิษสุราในช่วงเช้าหลังตื่นนอน เช่น คลื่นไส้ อาเจียน มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก เป็นต้น และไม่เคยมีอาการถอนพิษสุราที่รุนแรงหลังหยุดดื่มสุราในอดีต เช่น อาการชัก กระสับกระส่ายอย่างรุนแรง สมองสับสน หูแว่ว ประสาทหลอน เป็นต้น หากเคยมีอาการควรปรึกษาแพทย์ก่อน

สิ่งที่ควรทำเมื่อเลิกดื่ม

- ☑ รับประทานอาหารให้เพียงพอ
- ☑ จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย
- ☑ หลีกเลี่ยงอาหารมัน เนื่องจากตับอาจจะยังทำงานได้ไม่ดี
- ☑ รับประทานวิตามิน B1-6-12 ชดเชยครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้งหลังอาหาร
- ☑ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- ☑ ผ่อนคลาย ทำกิจกรรมที่เกิดความสุข เช่น ดนตรี เล่นกีฬาเบาๆ ทำงานศิลปะ เป็นต้น
- ☑ หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือตัวกระตุ้นเร้าให้อยากดื่ม เช่น ร้านขายสุรา เพื่อนที่ดื่ม เป็นต้น
- ☑ บอกกับบุคคลในครอบครัวและคนใกล้ชิดว่าตนเองกำลังเลิกสุรา ช่วยเป็นกำลังใจให้ด้วย
- ☑ ปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนดื่มว่า ตนเองกำลังมีปัญหาโรคตับ หมอสั่งให้งดการดื่ม
- ☑ หากผู้ดื่มเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ด้วย ควรควบคุมปริมาณบุหรี่ที่สูบไม่ให้เพิ่มมากขึ้น หรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

เลิกเหล้า 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา

หากมีปัญหาหรือข้อสงสัย ติดต่อสายด่วน 1413
ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราทางโทรศัพท์

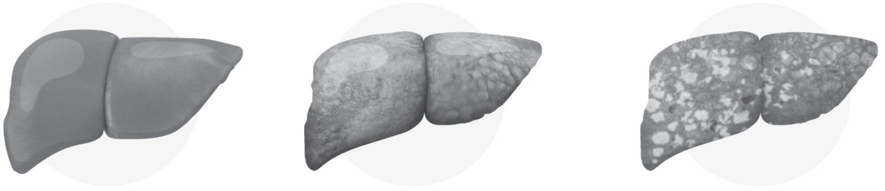
"เห็นความสำคัญของการเป็นผู้นำที่ดี และตัดสินใจเด็ดขาดที่จะไม่กลับไปดื่มเหล้า จนกลายเป็นคนหัวใจเพชร"

ดวงเดือน อินทนู อายุ 52 ปี เล่าว่า ก่อนหน้านี้ทำงานบริษัทเอกชน หลังเลิกงานตอนเย็นก็ไปดื่มเหล้ากับเพื่อนเป็นประจำ เงินเดือนที่หามาจึงหมดไปกับการดื่มเหล้า รวมถึงสามีก็ดื่มด้วยเช่นกัน เป็นเหตุให้ต่างคนต่างเมา และคุยกันไม่รู้เรื่อง ทุกอย่างเลยจบที่การดื่มเหล้า เพราะคิดว่าจะแก้ปัญหาทุกอย่างได้จึงทวีคูณการดื่มมากขึ้น จนสามีเริ่มป่วยหนักจากการดื่มเหล้า จึงเป็นจุดเริ่มต้นให้ตนเลิกเหล้า โดยตั้งอธิษฐานจิตกับหลวงปู่ขาว วัดหลักสี่ว่า ตนจะตั้งใจทำงานรณรงค์เพื่อช่วยเหลือสังคม ผนวกกับอยู่ในช่วงเหตุการณ์ที่ ในหลวงรัชกาลที่ 9 ทรงประชวรหนัก ในปี พ.ศ.2558 จึงอยากทำความดีถวายพ่อ และตั้งใจให้คนในชุมชนได้เห็นข้อดีของการเลิกเหล้า

"ทุกวันนี้รู้สึกภูมิใจอย่างมากและเห็นข้อดีในการเลิกเหล้าชัดเจน มีเงินเก็บซึ่งสามารถไว้ใช้ยามเกษียณอายุได้ ภูมิใจในตนเองที่มีโอกาสทำดีเพื่อพ่อ สำหรับการเลิกเหล้าไม่ยากอย่างที่คิด เพราะหัวใจคนเราแข็งแกร่งอยู่แล้ว แต่เพิ่มความแข็งแกร่งอีกเพียงนิดเดียว เพื่อใช้ในการเลิกเหล้า แล้วคุณจะทำสำเร็จแบบที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน" นางดวงเดือน อธิบาย

การติดสุราเป็นปัญหาเรื้อรังที่หลายหน่วยงานต้องแก้ไขและสร้างแนวทางเพื่อการป้องกันมาโดยตลอด แต่สิ่งหนึ่งที่จะลดได้อย่างจริงจัง คือต้องเริ่มจากตัวเองที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสุรา และส่งต่อการกระทำแบบนี้ให้กับคนรอบข้างไปเรื่อยๆ เพื่อให้สังคมไทยห่างไกลสุรา

เหล้า...ไม่เคยปราณีใคร
ตับพัง...ทุกครั้งที่ดื่ม



เมื่อดื่มเหล้า เซลล์ตับกำจัดสารพิษจากแอลกอฮอล์ ทำให้ตับสูญเสียการทำงานเกิด **ไขมันสะสมในตับ**

ยิ่งดื่มมาก เซลล์ตับยิ่งทำงานหนักและถูกทำลายมากขึ้น สารพิษถูกกำจัดได้น้อยลง เอ็นไซม์สูงขึ้น กลายเป็น**ตับอักเสบ และไขมันแทรกตับ**

ทุกครั้งที่ดื่ม เซลล์ยิ่งทำงานหนัก จะเกิดภาวะพังผืดและเป็นแผลในเนื้อเยื่อตับ จนเป็น**ตับแข็งและมะเร็งตับในที่สุด**

สุดท้าย ตับตายไม่รู้ตัว!

ตับ...ผู้จัดการใหญ่ที่สุดของร่างกาย

หน้าที่สำคัญขณะยังมีชีวิต

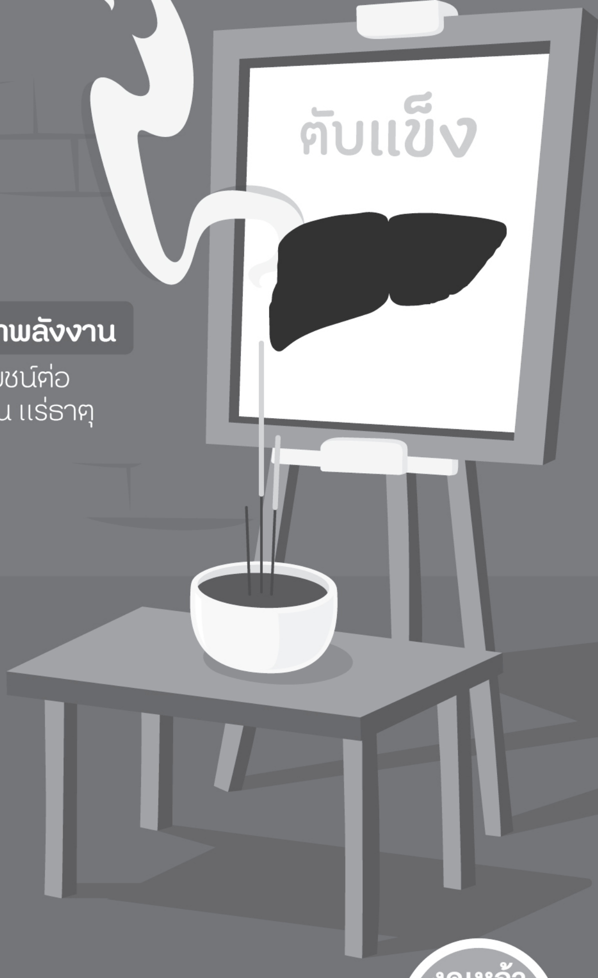
สร้าง/ส่งออกสารอาหาร
สร้างโปรตีนช่วยอุ้มน้ำ เกลือแร่ และโปรตีนที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือด

ผลิตเกลือ และน้ำดี
ทำหน้าที่ละลายไขมัน ช่วยในการย่อยอาหาร

เป็นคลังเก็บรักษาพลังงาน
สะสมสารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่น วิตามิน แร่ธาตุ

รักษาความสะอาด
ทำหน้าที่กำจัดของเสียและสารพิษต่าง ๆ เช่น แอลกอฮอล์

เป็นเกราะกำบังให้ร่างกาย
สร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันและทำลายเชื้อโรคที่เข้าสู่ร่างกาย



สาเหตุการตาย
ดื่มหนัก ตับแข็งตาย **เพราะแอลกอฮอล์**

ปรึกษาเลิกเหล้า โทร.1413

" พักดื่ม = พักตับ = ตับฟื้นฟู "

สสส

งดเหล้า ครบ พรรษา

พักดื่ม...คืนชีวิตให้ตับ

ดื่มมาหนัก พักเถอะ

พักดื่ม พักตับ ให้ตับฟื้นฟูได้

ตับดี...ชีวิตก็ดี

ร่างกายสามารถ
กำจัดสารพิษ
ได้ตามปกติ

ความเสี่ยงในการเกิด
โรคมะเร็งตับและโรคร้ายแรง
อื่นๆ ลดลง

สุขภาพร่างกาย
แข็งแรงหน้าตาสดใส

ปรึกษาเลิกเหล้า โทร.1413

“ พักดื่ม = พักตับ = ตับฟื้นฟู ”

สสส

งดเหล้า ครบ พรรษา

สุข...ที่เราเท่าเทียม

คุณต่อ ฉัตรชัย อภิบาลพูนผล ***ผู้ก่อตั้งบริษัท กล่องดินสอ จำกัด และผู้จัดรายการ “วิ่งด้วยกัน ซุปเปอร์มินิมาราธอน” งานวิ่งเพื่อผู้พิการ***

เริ่มจากการทำงานเป็นจิตอาสา สอนหนังสือคนตาบอด ด้วยเหตุเพราะอยากใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จึงกลายเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิตที่อยากทำงานเพื่อผู้พิการ จึงได้เห็นว่า ปัญหาของคนพิการคือการขาดแคลนโอกาส กลายเป็นการก่อตั้งบริษัทกล่องดินสอ ทำงานที่เกี่ยวกับคนพิการ เพราะอยากสร้างสังคมที่ทุกคนอยู่ร่วมกันได้

จากการทำงานเพื่ออยากเป็นผู้หนึ่งที่ช่วยเปลี่ยนแปลงสังคม ด้วยการพัฒนาเรื่องการศึกษาของเด็กพิการ ทำเรื่องการสร้างอาชีพของคนพิการ และทำเรื่องการสร้างความตระหนักของคนพิการในสังคม ต่อยอดมาจนถึง โครงการ *“วิ่งด้วยกัน”* เพราะเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความตระหนักของคนพิการให้สังคม

“เริ่มมาจากการที่เราเห็นว่าคนพิการที่เราทำงานด้วยกันนั้นสุขภาพไม่ค่อยดี เพราะว่าลำพังอย่างคนตาบอด การเดินไปไหนมาไหนของเขาก็ลำบากแล้ว จะให้เขามาออกกำลังกายก็เป็นเรื่องที่ยากมาก ก็เลยคิดว่าจะให้คนตาบอดมาออกกำลังกายได้ยังไง”

วิ่ง เป็นเรื่องง่ายๆ สำหรับทุกคน แต่สำหรับคนพิการแล้ว เขาไม่สามารถวิ่งคนเดียวได้ ต้องมีคนวิ่งด้วย จึง เชิญอาสาสมัครเข้ามาเป็นไกด์รันเนอร์วิ่งไปคู่กัน

“เริ่มแรก เราก็จัดซ้อม จัดวิ่งที่สวนลุมฯ แล้วก็เชิญคนตาบอดมาวิ่งด้วยกัน และหลังจากนั้น เราก็จัดทุกเดือน เดือนละครั้ง จากคนตาบอดก็มีวีลแชร์มา พิการแขนขาก็มา ผู้พิการทางการมองเห็นและได้ยิน พิการทางสติปัญญาก็มาร่วมกับเรา เพราะสิ่งหนึ่งที่ได้นอกเหนือจากการออกกำลังกายแล้วคือการได้เข้าสังคม มันคือการได้รู้จักเพื่อนใหม่ ทั้งคนพิการและไม่พิการ”

แม้ว่าจะใช้เวลาแค่สิบนาที ยี่สิบนาที แต่ว่าทั้งคนพิการและจิตอาสาที่มาเป็นไกด์รันเนอร์ ได้ฝ่าฟันไปด้วยกัน ไปถึงเส้นชัยด้วยกัน เลยเกิดเป็นความสัมพันธ์ขึ้นมา หลายๆ คนกลายไปเป็นเพื่อนกัน ไปทำกิจกรรมอะไรนอกเหนือจากการวิ่งด้วยกัน มันเป็นการเชื่อมโลกระหว่างคนพิการกับไม่พิการเข้าด้วยกัน โดยใช้การวิ่งเป็นเครื่องมือ อันนี้คือหัวใจของโครงการวิ่งด้วยกัน

“เราเคยเป็นอาสาสมัครที่โรงเรียนสอนคนตาบอดมาก่อน ทำให้เราได้เห็นว่าการใช้ชีวิตของเขามันยาก การเรียนเขาก็ยาก การทำกิจกรรมเขาก็ยาก เราก็เลยรู้สึกอยากจะช่วย ซึ่งสิ่งที่เราช่วยเราไม่ได้ช่วยแบบสังคมสงเคราะห์ สิ่งที่เราทำคือเราสร้างกระบวนการ เราสร้างอุปกรณ์ให้เขามาใช้ได้เหมือนคนทั่วไป อย่างคนที่มาวิ่ง ผมไม่ได้ช่วยเขาวิ่ง ผมแค่สร้างรูปแบบ สร้างพื้นที่ให้เขาได้มาวิ่งได้ ที่เหลือเขามาวิ่งเอง อันนี้เป็นการช่วยแบบยั่งยืน”

คุณต่อเล่าว่า การที่เขามีเพื่อนเป็นคนพิการ มันทำให้ทัศนคติในการมองและคิดถึงสิ่งต่างๆ รอบตัวเขาเปลี่ยนไปเลย จากปกติเวลาที่ไปไหนมาไหนก็ไม่ได้นึกถึงหรือใส่ใจว่าคนพิการจะเป็นอย่างไร แต่ตอนนี้เวลาที่เข้าร้านอาหารที่ไหน ไปใช้บริการอะไร จะคอยคิดเสมอว่าถ้าเป็นเพื่อนเรานั่งวีลแชร์มา พวกเขาจะเข้าได้ไหม

“แต่ก่อนนี้เรามองเขาว่าเขาเป็นคนน่าสงสาร เราต้องช่วยสงเคราะห์ด้วยการบริจาค แต่เมื่อรู้จักโลกของพวกเขา จึงรู้ว่าเขาไม่ได้ต้องการความช่วยเหลือแบบนั้น แต่ต้องการความเท่าเทียม การทำอุปกรณ์ การทำกิจกรรมที่ทำให้เขาสามารถมีส่วนร่วมได้ แค่นั้นเอง เขาก็สามารถทำได้เหมือนกัน”

สิ่งที่คุณต่อพูดเหมือนต้องการจะบอกว่า บางทีผู้พิการเหล่านั้นเข้มแข็งกว่าคนธรรมดาหลายคนด้วยซ้ำแต่เขาแค่ต้องการโอกาสเท่านั้นเอง การจัดกิจกรรมไม่ใช่แค่การออกกำลังกาย แต่ทำให้สังคมได้รับรู้ถึงผู้พิการซึ่งสำคัญยิ่งกว่า

“งานนี้มันทำให้สังคมได้เห็นว่า ที่คุณเคยคิดว่าคนพิการวิ่งไม่ได้ แต่เขาวิ่งได้นะ ถ้าเราจัดอะไรให้เหมาะกับเขา อยากฝากไปถึงคนที่ทำธุรกิจอะไรก็ตาม ถ้าอยากจะช่วยเหลือคนพิการ ให้ลองกลับมามองว่าสินค้าหรือบริการอะไรที่ทำนั้น คนพิการสามารถเข้าถึงได้ไหม ผู้พิการทางสายตาเขาซื้อของได้ไหม ผู้พิการทางการได้ยินเขาใช้บริการได้ไหม คนนั่งวีลแชร์เขาเข้าร้านได้ไหม”

“

ความสุขของผมคือ
การได้เห็นคนพิการ
เขาได้อยู่เท่าเทียมกันในสังคม

”

งานเพื่อสังคมแบบนี้ อะไรคือความสุขของคุณต่อที่ได้ทำไป?

“การได้เห็นผลลัพธ์ของงานที่ประสบความสำเร็จครับ อย่างงานวิ่งที่จัดนี่มันส่งผลไปวงกว้างมาก อย่างวงการวิ่งต่างๆ ก็เริ่มรับคนพิการมากขึ้นแล้ว คนพิการก็เริ่มไปสมัครงานอื่นมากขึ้น ผู้จัดก็เริ่มเตรียมพร้อมสำหรับคนพิการมากขึ้น อันนี้มันเป็นสิ่งที่เราส่งแรงกระเพื่อมไปถึง จริงๆ เราไม่ได้อยากให้คนพิการมาวิ่งแยกในงานนี้ เราอยากให้เขาไปวิ่งงานทั่วไป เราอยากให้เขาไปวิ่งงานอื่นด้วย วิ่งด้วยกันเป็นแค่จุดเริ่มต้น ซึ่งก็เริ่มมีหลายคู่ที่มาวิ่งด้วยกันก็ไปลงวิ่งในงานอื่นบ้างแล้วครับ”

“จริงๆ เราไม่ต้องไปรู้สึกสงสารเขา เขาแค่ต้องการโอกาสที่เท่าเทียม แค่เปิดพื้นที่ให้เขา”

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข **คนสร้างสุข**

แก้รหัสพันธุกรรม หยุดโรคก่อนกำเนิด

โลกจับตางานวิจัยล้ำยุคหยุดธาลัสซีเมีย

ล่าสุดทีมวิจัยชาวจีนได้ตีพิมพ์ผลการทดลองตัดแต่งพันธุกรรมด้วยเทคนิคตัดแปลงใหม่ ทำให้ตัวอ่อนมนุษย์หายจากการกลายพันธุ์ของยีนส์ ตัวต้นเหตุโรคธาลัสซีเมีย ได้รับทั้งเสียงชม และกระแสความกังวลด้านจริยธรรม

การวิจัยครั้งนี้นับเป็นการกลับมาสร้างความฮือฮาในวงการวิจัยด้านพันธุกรรมมนุษย์ในระดับโลกอีกครั้งของกลุ่มนักวิทยาศาสตร์ จากมหาวิทยาลัย ซุน ยัตเซ็น ในประเทศจีน โดยเมื่อคราว ปี ค.ศ.2015 ทีมนักวิทยาศาสตร์ทีมเดียวกันนี้ได้ตีพิมพ์ผลงานในวารสารโปรตีนและเซลล์ เกี่ยวกับผลการทดลองใช้เทคนิคการตัดแต่งพันธุกรรม ซึ่งเรียกชื่อว่า CRISPR-Cas9 ในการปรับแต่งยีนส์ธาลัสซีเมีย จนทำให้เกิดกระแสเรียกร้องให้ยุติการทดลองใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตัดแต่งพันธุกรรมในตัวอ่อนมนุษย์

ด้วยมีความเป็นห่วงว่า การวิจัยในแนวทางนี้จะนำไปสู่การสร้างทารกตัดแต่งพันธุกรรมขึ้นมาจริงๆ สักวันกระนั้น ล่าสุด ทีมนักวิจัยชาวจีนทีมเดียวกันนี้ ได้ตีพิมพ์ผลการทดลองอีกครั้งในวารสารวิชาการเดิม หากแต่ว่าเกี่ยวกับการใช้เทคนิคการตัดแต่งพันธุกรรมที่ปรับเปลี่ยนจากเทคนิคเดิม ซึ่งนำไปใช้เพื่อแก้ไขการกลายพันธุ์ของดีเอ็นเอ ที่ทำให้เกิดโรคธาลัสซีเมียในตัวอ่อนมนุษย์ ตั้งแต่ในระยะเริ่มต้นของตัวอ่อน

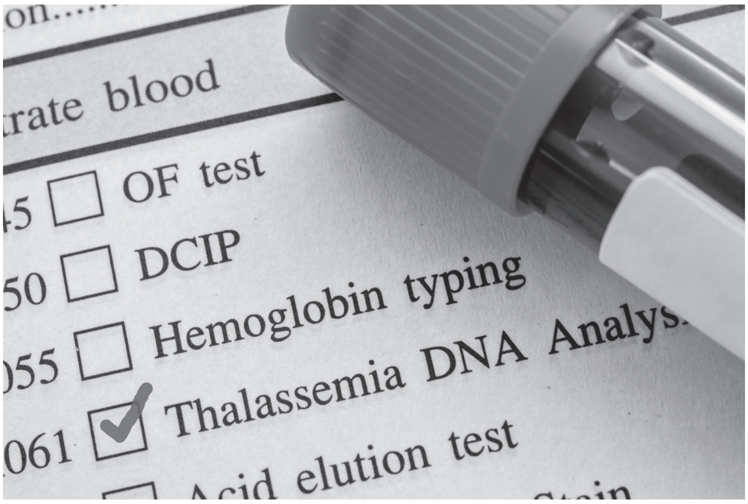
ทีมนักวิทยาศาสตร์จีน เรียกชื่อเทคนิคใหม่นี้ว่า เบสเอดิเตอร์ (base editor) ซึ่งใช้เป็นเครื่องมือในการแก้ไขตัวอักษรเพียงตัวเดียว ในตัวอักษรประมาณ 3 พันล้านตัวในรหัสพันธุกรรมนุษย์ ซึ่งเป็นตัวที่พบว่าเกิดการกลายพันธุ์และเป็นตัวที่จะทำให้เกิดโรคธาลัสซีเมียต่อไป เมื่อทารกคลอดออกมา

“การศึกษานี้ได้แสดงให้เห็นถึง ความเป็นไปได้ ในการรักษาโรคต่างๆ ในมนุษย์ ตั้งแต่ในระยะของตัวอ่อน ด้วยการใช้ระบบแก้ไข เบสเอดิเตอร์นี้” ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย ซุน ยัตเซ็น ระบุใน วารสาร โปรตีน และเซลล์ ฉบับล่าสุด

โรบิน โลเวลล์แบดจ์ จากสถาบัน ฟรานซิส คริก ซึ่งไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการทดลองของทีมนักวิจัยชาวจีน ได้อธิบายให้ฟังถึงกลไกการทำงานของเทคนิคที่ ทีมนักวิจัยชาวจีนได้ทดลองทำ ว่า ทีมนักวิจัยได้ใช้เอนไซม์ ชนิดหนึ่งแทน โปรตีน Cas9 ซึ่งทำหน้าที่เป็นเหมือนกรรไกรนำไปตัดตัวอักษรในรหัสพันธุกรรมมนุษย์ที่กลายพันธุ์ตัวนั้นออกไป ซึ่งโรคธาลัสซีเมียนั้น เกิดจากตัวอักษร เอ ในรหัสพันธุกรรม ซึ่งกลายพันธุ์เป็นตัวอักษร จี ในตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่งในยีนส์

ดังนั้น ทีมนักวิจัยจึงได้ใช้เทคนิคการแก้ไขพันธุกรรมที่ดัดแปลงขึ้นมาใหม่ในการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมี จนทำให้ตัวอักษรในรหัสพันธุกรรมตัว ซี ซึ่งเป็นตัวคู่กับตัว จี ที่กลายพันธุ์ เปลี่ยนไปเป็นตัวอักษร ที ในรหัสพันธุกรรม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงในลักษณะนี้ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเป็นอัตโนมัติตามมาอยางหนึ่ง คือ จะทำให้ตัวอักษร จี กลายพันธุ์ ที่เป็นต้นเหตุแห่งปัญหาแปลงไปเป็น ตัวอักษร เอ ดังเดิม

คุณ โรบิน อธิบายต่อโดยอ้างถึงผลการวิจัยที่ตีพิมพ์ว่ากระบวนการแก้ไขความผิดปกติของรหัสพันธุกรรมด้วยเทคนิคนี้ ทำให้ไม่ต้องไปตัดดีเอ็นเอใดทิ้งอีกต่อไป และอัตราความสำเร็จในการแก้ไขรหัพันธุกรรมที่ทีมนักวิจัยจีนทำได้คือ สำเร็จ 1 ใน 5 ทั้งนี้ ทีมนักวิจัยจีน ได้ทดลองกับตัวอ่อนมนุษย์ที่ได้จากการโคลนนิ่ง และเก็บไว้เพียงแค่ไม่กี่วันก่อนทำการทดลองในห้องแล็ป



หลังจากที่ทีมนักวิทยาศาสตร์จีนได้ตีพิมพ์ผลการทดลองใหม่นี้ ก็มีความเห็นออกมาจากผู้สังเกตุการณ์หลายราย ที่มีทัศนะโดยมากไปในทางบวกเกี่ยวกับผลการทดลองว่า เทคนิคที่ทีมนักวิทยาศาสตร์จีนนำมาใช้นี้ นับว่าเป็นความก้าวหน้าในการพัฒนาเทคนิค CRISPR-Cas9 ให้ดีขึ้นกว่าเดิม

“การวิจัยชิ้นนี้ ทรงพลังมาก และทำให้พบทางสว่างในการแก้ไขยีนส์อย่างจำเพาะเจาะจงเพื่อการรักษาโรคหรือความผิดปกติที่เกิดจากยีนส์เดี่ยวๆ” คุณ เฮเลน แคลร์โอเนลล์ จากมหาวิทยาลัยคอลเลจ ลอนดอน ให้ความเห็นเกี่ยวกับผลการวิจัยของทีมมหาวิทยาลัย ซุน ยัตเซ็น

“กระนั้นก็ตาม ยังต้องคอยดูกันต่อไปว่าประสิทธิภาพของการใช้เทคนิคนี้ในการแก้ไขรหัสพันธุกรรม จะพัฒนาขึ้นไปตามกันหรือเปล่า” คุณเฮเลน ทิ้งท้ายให้คิดต่อ

ด้าน คุณ ดาร์เรน กริฟฟิน ซึ่งเป็นศาสตราจารย์ด้านพันธุกรรมศาสตร์ ประจำที่มหาวิทยาลัยแห่งเคนต์ กลับมองไปที่เรื่องของผลกระทบอันอาจจะเกิดจากการทดลองนี้ ในทางจริยธรรมทางวิจัย โดยให้ความเห็นว่า การทดลองนี้เป็นการไปเปลี่ยนแปลงตัวอ่อนมนุษย์ ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการตรวจสอบกันอย่างถี่ถ้วนว่ามีความปลอดภัยดีเพียงพอแล้วหรือไม่ โดยเรื่องความปลอดภัยนี้ นับเป็นประเด็นที่น่าเป็นห่วงอย่างใหญ่หลวง

โดยพบว่า เทคนิคในการปรับแต่งพันธุกรรม CRIPR-Cas9 นั้น เริ่มมีนักวิทยาศาสตร์ทั้งฝั่งสหรัฐอเมริกา และอังกฤษออกมาเปิดเผยว่ามีโครงการลักษณะเดียวกันนี้เช่นกัน

ไอร์แลนด์เริ่มใช้บุหรี่ซองเรียบ...พ่อแม่มะกันห่วงบุหรี่ไฟฟ้ายูเอสบี

ตั้งแต่วันที่ 30 กันยายน เป็นต้นมา ประเทศไอร์แลนด์ได้กลายเป็นชาติที่ 4 ของโลกที่บังคับใช้กฎหมายกำหนดให้บุหรี่ทุกชนิดต้องบรรจุในซองที่ปราศจากตราสินค้าและสีหรือสิ่งอื่นใดที่แสดงถึงเอกลักษณ์ของตราสินค้า พร้อมกันนั้นต้องตีพิมพ์ภาพเตือนปัญหาสุขภาพจากการสูบบุหรี่ตามกฎหมายใหม่โดยพร้อมเพียงกันด้วย ส่วนสินค้าที่เหลือค้างคลังอนุโลมให้จำหน่ายต่อได้นานสุดเพียงปีเดียวก่อนต้องถูกเก็บทิ้งหมดโดยเด็ดขาด

ถือเป็นการเดินรอยตาม ออสเตรเลีย สหราชอาณาจักรอังกฤษ และ ฝรั่งเศส ที่ได้นำหน้าบังคับใช้กฎหมายรูปแบบเดียวกันนี้ไปก่อนแล้ว ทั้งนี้ เชื่อว่ามาตราการทางกฎหมายดังกล่าวนี้มีผลต่อการลดความน่าพิสมัย และความดึงดูดใจของบุหรี่ลงและมีผลต่อการลดจำนวนผู้สูบลงอีกทางหนึ่งด้วย

ในขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกา กำลังเกิดกระแสความห่วงใยในหมู่พ่อแม่ผู้ปกครอง เกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อหนึ่งซึ่งมีรูปลักษณ์เหมือนยูเอสบีไดรฟ์มากจนแทบจะแยกไม่ออก ขนาดที่ว่าหากผู้ปกครองไม่จับได้คาหนังคาเขาว่า ลูกๆ ของตัวเองกำลังใช้อุปกรณ์ดังกล่าวเป็นบุหรี่ไฟฟ้า ก็คงนึกว่าเป็นยูเอสบีไดรฟ์ธรรมดา เพราะนอกจากรูปร่างที่เหมือนกันแล้วบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อนี้ก็ใช้วิธีชาร์ตไฟทางช่องยูเอสบีของคอมพิวเตอร์ หรือกับมือถือก็ได้

ทั้งนี้สมาคมโรคปอดสหรัฐฯ ระบุว่า มีหลักฐานทางวิชาการจำนวนมาก ที่ชี้ชัดว่าบุหรี่ไฟฟ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในขณะที่สำนักข่าวฟ็อกซ์นิวส์ระบุว่า จำนวนผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่นักเรียนมัธยมในสหรัฐฯ ได้พุ่งขึ้นถึง 900% ระหว่างปี 2011 ถึงปี 2016

อาชญากรคุกตลอดชีวิตลุกขึ้นสู้ชนะคดีฟ้องเรือนจำหยุดควันบุหรี่มือสอง

แม้ทั้งอัยการรัฐสองนายที่อาสาช่วยนักโทษติดคดีฆาตกรรมสองรายซ้อนต้องโทษจำคุกตลอดชีวิตในเรือนจำเมืองแคนซัสซิตี้ สหรัฐอเมริกา และตัวนักโทษเองยอมรับว่าไม่หวังว่าจะชนะ แต่ท้ายที่สุดแล้วทั้งสามก็ชนะคดี หลังจากลุกขึ้นสู้กับปัญหาเรื่องควันบุหรี่มือสองในเรือนจำที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

นักโทษผู้มีชื่อว่า วิลลี่ ซิมมอนส์ หรือเป็นที่รู้จักกันในฉายา วอชิงตัน โดยนักโทษรายนี้มีปัญหาเรื่องโรคหอบหืดมาตั้งแต่อายุ 10 ขวบ ครั้นเมื่อต้องถูกจองจำในห้องที่กว้างเพียง 8 คูณ 11 ฟุต เป็นเวลา 20 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งในนั้นมีกลิ่นควันบุหรี่เล็ดลอดเข้าไปประจำ ทำให้เกิดอาการหอบหืดบ่อยๆ และแม้เขาได้พยายามร้องเรียนต่อเรือนจำถึง 8 ครั้งแต่ก็ไม่เป็นผล จึงตัดสินใจฟ้องคดี

เมื่ออัยการสองคนนี้ทราบเรื่องก็สนใจว่าความให้ฟรีแม้เห็นว่าเป็นเรื่องยากที่จะชนะ อัยการได้โน้มน้าวใจคณะลูกขุนว่าแม้เรือนจำในรัฐมิสซูรี่ ต้องปฏิบัติตามกฎมายเรื่องจัดหาที่สูบบุหรี่แยกออกจากห้องขังให้นักโทษ แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ไม่น่าเชื่อว่านักโทษจะไม่แอบสูบบุหรี่ในห้องขังอันส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวอชิงตัน โดยนำเอาคำให้การของนักโทษรายหนึ่งซึ่งสูบบุหรี่ 2 ซองต่อวันมาเป็นหลักฐานว่า มีการลักลอบสูบบุหรี่อย่างกว้างขวางในห้องขังจริง เพราะเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ที่นักโทษคนนี้จะสูบบุหรี่ได้มากถึง 2 ซองต่อวัน เฉพาะในเวลาที่เขาได้รับอนุญาตให้ไปสูบที่ห้องสูบบุหรี่ที่จัดไว้ให้

อีกทั้งหลักฐานซึ่งเป็นประวัติการรักษาโรคหอบหืดในเรือนจำของวอชิงตันก็พิสูจน์ได้ชัดเจนว่า เขาได้รับอันตรายต่อสุขภาพจากควันบุหรี่มือสองในเรือนจำจริง ผลการชนะคดี ทำให้นักโทษรายนี้ได้รับเงินชดเชยจำนวน 110,000 เหรียญสหรัฐฯ และทำให้กรมราชทัณฑ์ รัฐมิสซูรี่ ตัดสินใจออกคำสั่งห้ามสูบบุหรี่ในเรืองจำโดยเด็ดขาดตั้งแต่ 1 เมษายน ปีหน้าเป็นต้นไป

อึ้ง! ยูทูปกลายเป็นแหล่งปล่อยโฆษณาน้ำเมา

การห้ามสื่อโฆษณาน้ำเมา เป็นมาตรการที่ใช้หยุดการมอมเมาเยาวชน แต่พบว่า ยูทูปกำลังกลายเป็นสื่อโฆษณาน้ำเมาจำนวนมาก และดึงดูดใจให้เด็กและวัยรุ่นเกิดความอยากรู้อยากลองทดลองดื่มน้ำเมากันมากขึ้น มีคำยืนยันจากการศึกษาของทีมมหาวิทยาลัย พิตต์สเบิร์ก ในสหรัฐฯ ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านผลการศึกษาเกี่ยวกับแอลกอฮอล์และยาเสพติดของสหรัฐฯ เมื่อเร็วๆ นี้ โดยผู้วิจัยได้นำวิดีโอจำนวน 137 ชิ้นที่เผยแพร่ผ่านยูทูป ช่วงปี 2006-2013 มาวิเคราะห์ และพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ววิดีโอเหล่านี้มีความยาว 2 นาที มีจำนวนครั้งที่มีผู้เข้าชม 116,000 ครั้งต่อวิดีโอ ซึ่งรวมแล้วประมาณ 97 ล้านครั้งที่มีคนดู อีกทั้งพบว่า 60% ของวิดีโอเหล่านี้ เป็นการผลิตในระดับคุณภาพมืออาชีพ และ 40% ของวิดีโอทั้งหมดนี้ นับว่าเป็นเนื้อหาการโฆษณาแบบโต้งๆ

ขณะที่ส่วนที่เหลือเป็นลักษณะโฆษณาแฝงในลักษณะต่างๆ เช่น ภาพจากคอนเสิร์ต และถึงแม้ว่าวิดีโอเหล่านี้จะไม่ได้อัพโหลดขึ้นยูทูปโดยบริษัทน้ำเมาเจ้าของผลิตภัณฑ์โดยตรง ทีมนักวิจัยก็พบว่า เป็นการอัพโหลดโดยบริษัท หรือบุคคล ที่ได้รับการสนับสนุนเงินโดยบริษัทน้ำเมาทั้งหลายอีกทีหนึ่ง

ขณะเดียวกัน ผู้ใช้สื่อโซเชียลจำนวนมากก็กลายมาเป็นเสมือนแบรนด์แอมบาสเดอร์ให้สินค้าน้ำเมาอีกทีหนึ่ง ผ่านการแชร์วิดีโอเหล่านี้ต่อๆ กันไปทางสื่อโซเชียลประเภทต่าง และถึงแม้ว่ายูทูปจะได้ออกมาตรการในการจำกัดผู้เยาว์ไม่ให้เข้าถึงสื่อที่มีโฆษณาน้ำเมาตั้งแต่ปี 2012 แล้วแต่นักวิจัยก็ยังพบว่า เป็นเรื่องที่แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยในการห้ามไม่ให้เด็กดูวิดีโอเหล่านี้ ซึ่งต้องสร้างความรู้เท่าทันให้เด็กด้วย

น่าผิดหวัง! แคนาดาเล็งเลิกโทษคนเมาพายเรือ ท่ามกลางเสียงค้าน

สำหรับใครที่อาจไม่ทราบ กิจกรรมหรือกีฬาทางน้ำจำพวกเรือพายอย่างเรือแคนูคะยัก และอื่นๆ นั้นเป็นกิจกรรมยอดนิยมของพลเมืองชาวแคนาดามาช้านาน โดยปีๆ หนึ่ง มีคนแคนาดาจำนวนมากถึง 12.4 ล้านคน ออกไปเล่นเรือพายกันอย่างสนุกสนาน โดยเฉพาะในฤดูร้อนที่สภาวะอากาศเอื้ออำนวย แหล่งน้ำต่างๆ ที่เป็นสถานที่ยอดนิยมของนักพายเรือแจวเรือทั้งหลาย จะเต็มแน่นไปด้วยคนและเรือ

แน่นอนว่า ความสนุกสนานบันเทิงเช่นนี้ ย่อมมีไม่น้อยที่มีเรื่องการดื่มน้ำเมาเข้ามาเกี่ยวข้อง อันนำไปสู่ปัญหาต่างๆ มากมาย รวมทั้งเรื่องของอุบัติเหตุด้วย จึงทำให้แคนาดา มีกฎหมายกำหนดโทษคนที่เมาแล้วพายเรือ โดยมีโทษเป็นการให้จ่ายค่าปรับ และอาจเลยไปถึงการเพิกถอนหรือพักใช้ใบอนุญาตขับขี่รถยนต์ของผู้กระทำผิดฐานละเมิดกฎหมายห้ามไม่ให้คนเมาพายเรือ

ล่าสุด มีข่าวว่ามีการเสนอในรัฐสภาแคนาดาให้ยกเว้นโทษต่างๆ เหล่านี้แก่คนเมาในกรณีของการใช้เรือที่ออกแรงพายด้วยกล้ามเนื้อคน ซึ่งเดิมทีถูกรวมเข้าไปอยู่ในกฎหมายห้ามคนเมาแล้วควบคุมเรือทุกประเภท ทำให้เกิดกระแสต่อต้านเป็นอย่างมากจากผู้ไม่เห็นด้วย ซึ่งรวมถึงสภาด้านความปลอดภัยในการขับขี่เรือของแคนาดา ซึ่งเรียกร้องให้สมาชิกสภาที่เสนอให้แก้กฎหมายนี้ นำสถิติเกี่ยวกับการเสียชีวิตจากเหตุที่เกิดกับเรือพายด้วยกำลังคนมากถึง 375 ราย ที่ทั้งพิสูจน์แล้วและต้องสงสัยว่าเกิดจากสาเหตุของการดื่มน้ำเมา มาพิจารณาประกอบการตัดสินใจด้วย

สุขจากภายใน เปล่งความสดใสสู่ภายนอก
สไตล์ "เต้ย จรินทร์พร"

หากพูดถึงนักแสดงที่มีไอคอนความสดใสเป็นรอยยิ้ม เชื่อได้ว่านักแสดงวัยรุ่นหญิงอย่าง "เต้ย จรินทร์พร จุนเกียรติ" ต้องอยู่ในใจใครหลายๆ คนอย่างแน่นอน แล้วเธอมีเคล็ดลับเก็บความสดใสไม่มีเบื่อนี้อย่างไร เรามาร่วมหาคำตอบไปพร้อมๆ กันค่ะ

ด้วยความที่เธอไม่ชอบอยู่กับอะไรที่อึดอัดหรือไม่สบายใจ ยามใดที่มีปัญหาเข้ามาเธอจึงเลือกที่จะมองหาเหตุและผลของเหตุการณ์ไปพร้อมๆ กับการแก้ไขอย่างไม่ใจร้อน ซึ่งเธอได้วิธีคิดนี้จากการเริ่มเข้าวัดปฏิบัติธรรม เมื่อตอนเป็นนักศึกษาอยู่ปี 2

"เต้ย" เล่าย้อนให้ฟังว่า เป็นไปไม่ได้อยู่แล้วที่คนเราจะไม่มีความเครียดหรือกังวลกับอะไรเลย จริงๆ ปกติเต้ย เป็นคนที่คิดเยอะเพราะไม่อยากตีความกับอะไรแค่ด้านเดียวจากมุมที่เห็น เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ จึงฝึกคิดว่าเพราะเกิดสิ่งนั้นขึ้นจึงส่งผลให้เกิดสิ่งนี้ตามมา การเข้าวัดจึงสอนให้รู้จักเข้าใจเหตุและผลของเหตุการณ์ จึงมักเข้าวัดด้วยความสุข ไม่ใช่ทุกข์แล้วจึงเข้าวัด เพราะการเข้าวัดทำให้ได้รู้จักการฝึกสมาธิ รู้จักอยู่กับตัวเอง อยู่กับปัจจุบัน และนำคำสอนมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงเติมเต็มความสัมพันธ์ในครอบครัวให้สดใสด้วยการกล้าแสดงความรักในทุกๆ วันด้วยการกอด หอมแก้มและบอกรักคุณพ่อ คุณแม่ และน้องชาย

"ไม่ว่าจะทำอะไรต้องหาความสบายใจให้เจอในสิ่งนั้นๆ แล้วเราจะมีความสุข" เต้ยพูดเน้นย้ำพร้อมอธิบายว่า ความสบายใจของเธอคือการทำอะไรอย่างไม่สุดโต่ง ไม่ปรุงแต่งจนเกินไป รู้จักมีความสุขกับสิ่งเล็กๆ ตามทางสายกลาง ซึ่งเป็นการสร้างความสุขได้อย่างยั่งยืนที่สุด

เต้ย เล่าต่อไปว่า ได้เรียนรู้การไม่ยึดติดจากอาชีพนักแสดงแม้จะมีการปรุงแต่งอยู่ไม่น้อยก็ตาม เพราะนักแสดงต้องสวมบทบาทเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเอง ซึ่งต้องเริ่มทำความรู้จักและอินไปกับตัวละครแต่ละบทบาทตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงจุดจบ

"การไม่ปรุงแต่งนี่แหละเป็นสิ่งที่เต้ยและครอบครัวใช้เป็นแกนหลักก้าวผ่านช่วงที่ อิท น้องชายของเต้ยป่วยด้วยโรคลูคีเมีย" เต้ยอธิบายต่อว่า เธอต้องพยายามไม่ปรุงแต่งทางความคิด อยู่กับปัจจุบัน ไม่กังวลถึงอนาคต อยู่ด้วยกำลังใจที่ให้ตัวเอง ให้น้องชายและให้พ่อกับแม่ ภายใต้ความหวังว่าอาการของน้องจะดีขึ้น

"นิยามความสุขของเต้ยเป็นการใช้ชีวิตแบบกลางๆ ที่เริ่มจากการพิจารณาตัวเองก่อน ไม่พยายามโทษสิ่งรอบตัว ที่สำคัญเต้ยมองว่าหากเรามีความรักและความปรารถนาดีต่อกันจะเกิดเป็นพลังที่ขับเคลื่อนสังคมให้น่าอยู่" เต้ย จรินทร์พร เผยเคล็ดลับความสุขทิ้งท้าย

แท้จริงแล้วความสุขไม่ใช่สิ่งที่อยู่ไกลเกินมือเอื้อม เพียงแต่ขึ้นอยู่กับหัวใจเป็นหลัก อย่างมุมมองทางความคิด แน่นอนว่าคนที่มีความคิดในแง่บวก ย่อมมีหัวใจที่เข้มแข็ง ที่จะนำพาซึ่งการมีร่างกายที่แข็งแรง เพราะแม้ร่างกายเจ็บป่วย แต่ฐานความคิดและจิตใจยังคงแข็งแรงดี มิได้เจ็บป่วยตามไปด้วยนั่นเอง

สุขลับสมอง ฉบับเดือนพฤศจิกายนนี้

อยากชวนท่านผู้อ่าน ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของกำลังใจส่งต่อไปยังคนที่ตั้งใจเลิกเหล้า แม้ว่าจะออกพรรษาก็ยังคงเดินหน้าเลิกเหล้าอย่างต่อเนื่องไม่ท้อถอย ให้รู้ว่ายังมีคนคอยเป็นกำลังใจให้อยู่เสมอ

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
**“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ
เขตสาทร กทม. 10120”**
*ก่อนวันที่ 15 ธันวาคม 2560 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 5 ท่านแรก
จะได้รับหนังสือ “100 วันเปลี่ยนความโทมนัสเป็นพลัง”
หนังสือบันทึกประวัติศาสตร์ที่จะถูกจารึกในใจคนไทยตลอดไป*

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**

THAILAND ROAD SAFETY

งานสัมมนาวิชาการระดับชาติ เรื่องความปลอดภัยทางถนน

ครั้งที่ 13

วันที่ 6–7 ธันวาคม พ.ศ. 2560

ณ ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค บางนา

“ลงทุนเพื่อความปลอดภัยทางถนนที่ยั่งยืน”

(13th Thailand Road Safety Seminar : Invest for Sustainable Road Safety)

- จัดตั้งสถาบันวิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน
- สร้าง/พัฒนาระบบตรวจสอบความปลอดภัยด้านถนน
- กำหนดระบบ/เทคโนโลยีที่เสริมสร้างความปลอดภัยในยานพาหนะ
- เพิ่มเทคโนโลยีอย่างเพียงพอเพื่อบังคับใช้กฎหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- การเยียวยา ฟื้นฟูผู้ได้รับผลกระทบ

ถนนปลอดภัย
ROAD SAFETY

ดาวน์โหลด App road safety
เพื่อลงทะเบียน / ดูรายละเอียดงาน

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

กระทรวงคมนาคม

สสส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

ศวปถ. ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน www.roadsafetythai.org