

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 14
ฉบับที่ 200
มิถุนายน 2561

หยุดพนัน



แจก
ฟรี!

- ๖ รู้ให้ทัน “หยุดพนัน” ด้วยกัน
- ๖ “พรรณนา” ชวนคนคาบอดคูหึง
- ๖ รู้จักนักออกแบบ สุขที่เปลี่ยนสังคม

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เมืองไทยเปลี่ยนผ่านฤดูกาลเข้าสู่หน้าฝนอย่างเต็มตัว มีปัญหาสุขภาพหลายอย่าง หลายโรคมากับสายฝนและความชื้นของหน้าฝน แต่ในยุโรปกำลังจะเข้าสู่หน้าร้อน และหน้าร้อนปีนี้เป็นเทศกาลฟุตบอลโลก 2018 ที่เวียนมาอีกครั้งในรอบสี่ปีโดยมีรัสเซีย เป็นเจ้าภาพ แต่ที่น่าประหลาดใจก็คือ การแข่งขันฟุตบอลโลกที่รัสเซีย กำลังจะนำพา ปัญหาสุขภาพะทางสังคมสำคัญมาสู่เมืองไทย

สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับการแข่งขันกีฬา โดยเฉพาะนัดที่สำคัญที่มีคนติดตาม มากมาย คือ ปัญหาการพนัน ยิ่งเป็นการแข่งขันสำคัญเท่าไร การพนันต่อรองก็ขยาย ธุรกิจเพิ่มขึ้นเป็นเงาตามตัว

การเล่นพนันนั้น เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่น่าเป็นห่วงไม่น้อย เพราะไม่ใช่เพียงแค่ สูญเสียเงินทอง แต่หลายครั้งนำไปสู่การสูญเสียความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง และทำให้เกิดความเครียด กระทั่งไปถึงการเรียน การงานของผู้ติดการพนันด้วยเลยก็เดียว

ปัจจุบันยิ่งเพิ่มความน่าเป็นห่วงเท่าทวีคูณเพราะช่องทางการเข้าสู่การพนันนั้น ง่ายเพียงแค่ขยับปลายนิ้วมือ เว็บไซต์พนัน แอปพลิเคชันที่เพิ่มขึ้นอย่างไม่หยุด ข้ามพรมแดน ข้ามมาตรการควบคุมทางกายภาพที่เคยจัดให้กำกับการพนันแบบดั้งเดิม และดูเหมือนว่าจะเพิ่มพลังดึงดูดคนเล่นโดยไม่สนวัย ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ คนชรา จึงทำให้กระแสเงินหมุนเวียนในระบบการพนันนั้น พุ่งเป็นหลักแสนล้านเลยทีเดียว

ในปัญหานี้ เยาวชนถือเป็นกลุ่มที่ต้องให้ความสำคัญ โดยศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน พบตัวเลขที่น่าเป็นห่วงว่า เด็กอายุเพียง 6 ขวบก็เริ่มเข้าสู่วังวนของการพนันแล้ว ซึ่งการวิเคราะห์พฤติกรรมของปัญหา ทำให้พบว่า การปล่อยให้เด็กเริ่มลองการพนัน จะทำให้เข้าไปสู่การพนันชนิดอื่นๆตามมา และเพิ่มทั้งปริมาณเงินและความถี่ในการเล่นพนัน ขึ้นไปเรื่อยๆ อีกด้วย กลายเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดปัญหาสังคมอื่นๆ อาทิ กระทั่งต่อการเรียน ปัญหาอาชญากรรม หรือเลยไปถึงปัญหาทางเพศ ดังนั้นสังคมจำเป็นต้อง ช่วยกันดูแลพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้ในเด็กและเยาวชนของเรา

เมื่อเร็วๆ นี้ สสส. และภาคีเครือข่าย ได้ลงนามความร่วมมือในบันทึกข้อตกลง ความร่วมมือในการป้องกันเด็กและเยาวชนจากการพนันฟุตบอลออนไลน์ในช่วงฟุตบอลโลก 2018 เพื่อหาแนวทางแก้ไข ซึ่งมีการจัดประชุมวิชาการ ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน ปี 2561 “ชีวิตเสี่ยงพนัน...จะป้องกันเยาวชนอย่างไร?” เพื่อแลกเปลี่ยนมุมมองใหม่ๆ นำไปสู่การออกแบบนโยบายและมาตรการกำกับดูแลธุรกิจการพนัน การป้องกันเด็ก



ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

และเยาวชน รวมถึงผู้สูงอายุให้อยู่ ห่างไกลจากการพนัน และผลักดันให้ รัฐบาลเห็นความสำคัญของปัญหา กำหนดให้การปกป้องเด็กและเยาวชน จากการพนันเป็นวาระแห่งชาติ และ มีกลไกของหน่วยงานภาครัฐที่เป็น เจ้าภาพหลักในการแก้ไขปัญหาการ พนันอย่างจริงจัง

สร้างสุขฉบับนี้ ยังได้พาไปดู กิจกรรมที่เกิดขึ้นกับกลุ่มผู้พิการ ทางสายตาโดยชวนกันไป “ดูหนัง” ใน โรงภาพยนตร์ ด้วยการใช้แอปพลิเคชัน “พรรณนา” โปรแกรมที่จัดทำขึ้น เพื่อใส่เสียงบรรยายให้คนพิการทาง การเห็น ได้เพลิดเพลิน ได้อรรถรสของ การดูหนังเทียบเท่าคนปกติ ซึ่งเป็น อีกขั้นหนึ่ง ที่สังคมไทยกำลังช่วยกัน ลดช่องว่างระหว่างกัน เปิดพื้นที่ให้ ผู้พิการได้ออกมาใช้ชีวิต ทำกิจกรรม ต่างๆ ได้อย่างที่ใจต้องการ

ขอให้ทุกท่านใช้ชีวิตในบรรยากาศ ชุ่มฉ่ำของหน้าฝนนี้อย่างมีความสุข นะครับ

คนไทยมีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 14 ฉบับที่ 200 มิถุนายน 2561

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

หยุดพั่น ปกป้องเยาวชน ช่วยกันปิดวังวนทำลายชีวิต

สุขสร้างได้

เทคโนโลยี ลดช่องว่างระหว่างกัน

10

“พรรณนา” ช่วยคนพิการทางการเห็นดูหนัง!

คนสร้างสุข

ออกแบบเปลี่ยนชีวิต สุขที่ทุกคนอยู่ร่วมกัน

14

สุขรอบบ้าน

แคชยัน กระตุ้นเซลล์สมอง สร้างเด็กเรียนดี

16

สุขไร้ควัน

18

สุขเลิกเหล้า

19

คนดังสุขภาพดี

ฟื้นฟูสุขภาพ สไตส์ “มั้ม ลาโคนิค”

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสกลนคร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th

สสส
Thai Health



หยุดพนัน ปกป้องเยาวชน ช่วยกันปิดวงวนทำลายชีวิต



ฟุตบอลโลก...เป็นเทศกาลที่หลายคนรอคอย

4 ปี ครั้ง ที่ทีมในดวงใจจะลงสนามปะทะแข้ง
โชว์ฝีไม้ลายมือให้สมกับที่ผ่านการคัดเลือกให้มาเป็นทีม
ตัวเต็งระดับโลก ความน่าตื่นเต้นนี้ แม้แต่คนที่ไม่ได้
ดูฟุตบอลเป็นปกติยังรับรู้ได้ถึงความยิ่งใหญ่

บรรยากาศน่าจะเป็นการชม เซียร์ ทีมในดวงใจ
และพากันไปลงสนามยัดเส้นยัดสาย ให้เหมือนกับทีมรัก
แต่กลับพบว่า สิ่งที่น่าเป็นห่วงสำหรับเทศกาลยิ่งใหญ่
แบบนี้ คือ “การเล่นพนัน” ไปแบบน่าเสียใจและเสียตายน
ที่กินต้องกลายเป็นต้นเหตุทำให้หมดเนื้อหมดตัว

โจรปล้น 10 ครั้ง ไม่เท่าไฟไหม้ครั้งเดียว
แต่ไฟไหม้ 10 ครั้ง ก็ไม่เท่า “ติดการพนัน”

สุภาชิตโบราณนี้คงบอกความหมายได้ดี ว่า ฤทธิ์ของ
การพนันนั้น ร้ายแรงขนาดไหน เพราะโจรปล้นไม่มีสมบัติแล้ว
ก็ยังมียาน และหากไฟไหม้อาจจะยังเหลือที่ให้สร้างบ้านขึ้นมาใหม่
หรือ ซ่อมแซมได้ แต่หากคุณหรือคนในครอบครัว ติดการพนัน
นั้นหมายความว่า อาจจะไม่เหลืออะไรเลย แม้กระทั่งชีวิตด้วย

จากการที่ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้สำรวจสถานการณ์พฤติกรรม และผลกระทบการพนันในประเทศไทยประจำปี 2560 โดยให้ผู้เล่นพนันทุกประเภท ไม่ใช่แค่พนันฟุตบอลเท่านั้น ได้ลองประเมินตนเองว่าติดพนันหรือไม่ ได้ผลลัพธ์ที่ค่อนข้างน่าตกใจเลยทีเดียว

ประชาชนถึง **4.66 ล้านคน** ประเมินว่าตนเองติดการพนัน

อายุเฉลี่ยของผู้ที่ประเมินว่าติดการพนัน อยู่ระหว่าง 30-49 ปี แต่ นักร้องที่มีเยาวชนอายุ 15-25 ปี ประมาณ 4 แสนกว่าคน และผู้สูงวัยอายุ 60 ปีขึ้นไปอีกเกือบ 7 แสนคน มองว่าตนเองติดพนัน

ผู้เล่นพนัน **20%** มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพขณะเล่นพนัน คือ

12% สูบบุหรี่ **8.2%** คืมเครื่องคืมแอลกอฮอล์ **7%** รับประทานของหวานหรือขนมขบเคี้ยว

การพนันของไทยนั้น เรียกว่า เล่นกันได้เกือบทุกอย่าง ไม่ใช่แค่ฟุตบอล อายุที่สำรวจพบว่าเริ่มเล่นการพนันเริ่มตั้งแต่ 6-7 ขวบ โดยเริ่มจากเล่นพนัน 4 ประเภท คือ ไพ่ ห่วยใต้ดิน สลากกินแบ่งรัฐบาล และบิงโก

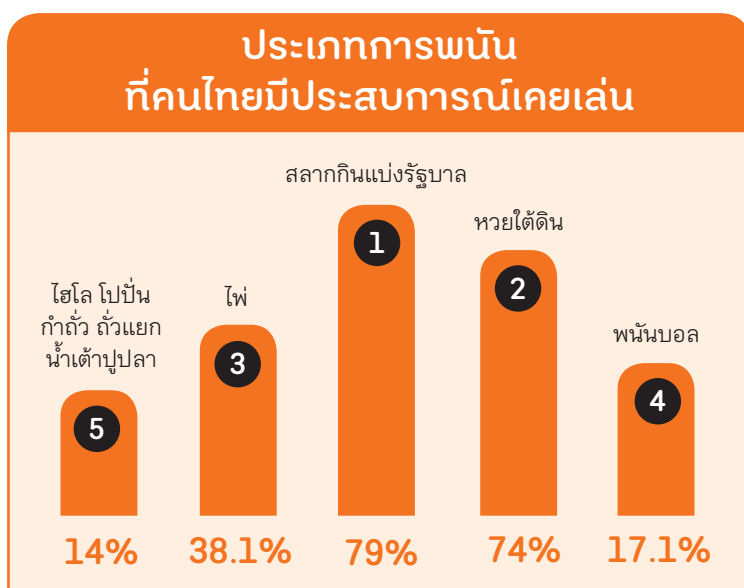
เหตุผลที่เริ่มเล่นพนันเพราะอยากลอง เห็นว่าเป็นการเล่นสนุก ชั่วครั้งชั่วคราว เริ่มแรกก็พนันด้วยเงินเล็กน้อย แต่จะเพิ่มระดับขึ้น ทั้งวงเงินและความถี่ในการเล่น ยิ่งเล่นนานยิ่งเล่นหนัก อาการที่เห็นชัดคือ ถ้าไม่ได้เล่นพนันจะรู้สึกกระสับกระส่ายเหมือนติดเหล้า ติดบุหรี่ ยิ่งผู้สูงอายุติดพนันจะมีปัญหาตามมามากกว่าคนวัยอื่น

เยาวชนที่เล่นพนันส่วนใหญ่ เมื่อได้ลองเล่นแล้วจะไม่หยุดอยู่ที่การพนันเพียงประเภทเดียวผลสำรวจสถานการณ์การพนันกลุ่มเยาวชน ปี 2560 โดยสำรวจในประชากรไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ใน 25 จังหวัดทั่วประเทศ จำนวน 7,008 ตัวอย่าง พบข้อมูลที่น่าสนใจและจะกลายเป็นฐานข้อมูลสำคัญเพื่อแก้ปัญหาในอนาคต

โดยพบว่า เยาวชน 68.1% ที่เล่นการพนัน เคยเล่นการพนันมากกว่า 1 ประเภท และที่พบสูงสุดคือ 9 ประเภท ซึ่งส่วนใหญ่แล้วเมื่อเยาวชนได้เริ่มเล่นการพนันจะไม่หยุดที่การพนันประเภทเดียว ซึ่งพบว่าเยาวชนไทย จะเริ่มต้นเข้าสู่โลกการพนัน 5 อันดับแรก จากมากที่สุดไปหาน้อยสุด คือ ห่วยใต้ดิน ไพ่ สลากกินแบ่งรัฐบาล พนันทายผลฟุตบอล และบิงโก



เยาวชนระบุว่า เริ่มเล่นการพนันเพราะคนใกล้ตัวเล่นการพนัน ไม่ว่าจะเป็นคนในชุมชน คนในครอบครัว รองลงมาคือ เพื่อน ส่วนเหตุผลที่อยากเล่นคือ อยากเสี่ยงทาย ลุ้นโชค การพนันยอดนิยมของเยาวชนในปี 2560 คือ สลากกินแบ่งรัฐบาล ห่วยใต้ดิน ไพ่ พนันทายผล ฟุตบอล และบิงโก โดยเยาวชนประมาณ 1.05 ล้านคน เล่นพนันทั้งสลากกินแบ่งรัฐบาลและห่วยใต้ดิน จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่เยาวชนเกือบครึ่ง คือ 47.8% เล่นพนันมากกว่า 1 ประเภท และใช้เงินเล่นห่วยไปถึงงวดละ 221.07 บาท และพบว่ามีการใช้เงินสูงสุดถึง 1,200 บาท โดยมีแนวโน้มที่พบว่า เยาวชนจะใช้เงินสำหรับเล่นการพนันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนคนที่เริ่มจากการทายผลพนันฟุตบอล มีแนวโน้มที่จะเล่นอย่างต่อเนื่องไปเรื่อยๆ



ที่มา : ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน

หนี้สินที่เกิดจากการพนัน

คนไทยที่เล่นพนันในปี 2560
937,713 คน
มีหนี้สินที่เกิดจากการเล่นพนัน



ประมาณการหนี้สินจากการพนัน
12,258 ล้านบาท
เฉลี่ย 13.188 บาทต่อคน

สำรวจการเล่นพนันในเยาวชนประมาณการได้ว่า เยาวชนที่เล่นพนัน 95,397 คน มีหนี้สินที่เกิดจากการเล่นพนัน รวมเป็นจำนวนหนี้พนันมากกว่า 335 ล้านบาท เฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 3,512 บาทต่อคน เมื่อทำการประเมินก็ประมาณการได้ว่า มีเยาวชนที่เล่นพนันจนถึงระดับที่เป็นปัญหา 44,322 คน และอีกประมาณ 169,461 คน แม้จะไม่อยู่ในระดับที่เป็นปัญหา แต่ก็มีความเสี่ยงที่จะกลายเป็นนักพนันที่มีปัญหา หากปล่อยสถานการณ์เช่นนี้ต่อไปจะกลายเป็นปัญหาใหญ่ตามมาในอนาคต

ปัจจุบันช่องทางการเล่นพนันเข้าถึงตัวเด็กได้ อย่างง่ายดาย สมาร์ทโฟนเป็นเครื่องมือที่สำคัญ และเว็บไซต์การพนันเติบโตอย่างหยุดไม่อยู่ ปัจจุบันพบว่า เฉพาะพนันฟุตบอลออนไลน์ที่ปัจจุบันมีมากกว่า 2 แสนเว็บไซต์ ยังไม่นับรวมแอปพลิเคชันเล่นการพนันรูปแบบอื่นแบบออนไลน์ เช่น บิงโก ไพ่ คาสสิโนที่มีการพนันรูปแบบต่างๆ เพียงแค่พิมพ์ใน Google ก็มีผลการค้นหาถึงเกือบ 5 ล้านรายการบนโลกออนไลน์ ซึ่งแน่นอนว่าเว็บไซต์เหล่านี้ไร้การควบคุม ทำให้เด็กหลายคนตกเป็นเหยื่อแบบง่าย ๆ

ในช่วงฟุตบอลโลกที่จะถึงนี้ ทำให้สถานการณ์น่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะการพนันสามารถเข้าถึงด้วยสมาร์ตโฟน ไม่จำเป็นต้องผ่านคนกลาง หรือคนเดินโพลเหมือนเดิม ทำให้ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ก็สามารถเข้าไปเล่นกันแบบง่ายๆ ด้วยลักษณะของการพนันมักจะลวงล่อทำให้ล่อลึงแทบไม่รู้ตัว ยิ่งใช้เงินมากขึ้น ยิ่งสร้างความรู้สึกล้นมากขึ้น และพบว่า ยิ่งฟุตบอลคู่ใหญ่ ตัวตึงนัดสำคัญ จะมีปริมาณการใช้เงินในการพนันเพิ่มขึ้นอย่างมาก ถือเป็นสิ่งที่ต้องสร้างความรู้จักรู้เท่าทันผลเสียที่จะตามมา

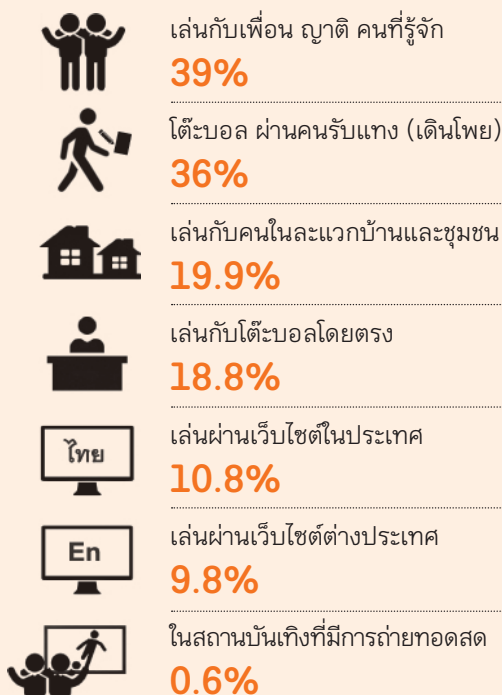
หลายครั้งเราจะพบว่าน่าสลดใจ ไม่ว่าจะเป็นการเสียชีวิต เพราะไม่สามารถหาทางแก้ปัญหานี้หนี้สินที่เกิดจากการพนันได้ การตัดสินใจก่อคดีอาชญากรรมลัก ปล้น ขยายบริการทางเพศ ขยายยาเสพติด เพียงเพื่อต้องการหาเงินมาชำระหนี้พนันที่ก่อขึ้นแล้วไม่รู้จะสะสางอย่างไร

เยาวชนไทยเป็นกลุ่มเปราะบางต่อปัญหาการพนัน เมื่อเข้าสู่วงจรการพนันแล้ว เยาวชนมีแนวโน้ม “ถลำตัว” เพราะเมื่อเริ่มเล่นแล้ว ยากที่จะเลิกเล่น และยิ่งเล่นพนันไปเรื่อยๆ ยิ่งใช้เงินเล่นการพนันมากขึ้นๆ สัญญาณอันตรายที่ปรากฏให้เห็นชัดเจนก็คือ เยาวชนไทยที่เล่นพนัน ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เล่นพนันจนนำไปสู่ผลกระทบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาหนี้สิน สูญเสียศักยภาพในการเรียน และปัญหาครอบครัว

หลายคนมองการพนันเป็นกิจกรรมสร้างความสุข ผ่อนคลาย เหมือนการดื่มเหล้าหรือเล่นเกม โดยมองข้ามปัญหา แม้ไม่ใช่ทุกคนที่กินเหล้าต้องเป็นโรคหรือทุกคนที่เล่นเกมจะป่วย การพนันก็เหมือนกัน ไม่ใช่ทุกคนที่เล่นการพนันแล้วจะเกิดปัญหา แต่ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ยืนยันว่า การพนันทำให้เกิดผลเสียหลายอย่าง ทั้งด้านสมอง จิตใจ และสังคม การพนันสามารถส่งผลกระทบต่อสมอง และทางการแพทย์จัดให้การติดพนันเป็น “โรคทางจิตเวช”

สิ่งที่ควรทำไม่ให้อาการร้ายแรงบานปลาย คือ “หยุดพนัน” ไม่เริ่มต้นเดินเข้าสู่วงจรการพนัน จนกลายเป็นเหยื่อแบบไม่รู้ตัว เพราะการพนันนั้น ไม่เคยทำให้ใครรวยได้อย่างแท้จริง

ช่องทางหรือบุคคลที่เล่นพนันฟุตบอล



ที่มา : ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน



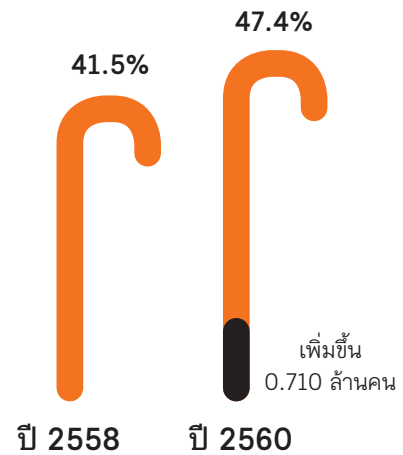
สูงวัย...ก็เสี่ยงติดพนันได้

ไม่น่าเชื่อว่าความเหงา เวลาว่างทำให้ติดพนันได้ โดยศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยพบว่า “นักพนันสูงวัย” เพิ่มขึ้น และกลายเป็นปัญหา ตั้งแต่เรื่องสุขภาพจิตความเครียดภาวะกดดันที่เกิดจากหนี้สินและความขัดสนทางการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว สุขภาพกายที่เสื่อมโทรมลง

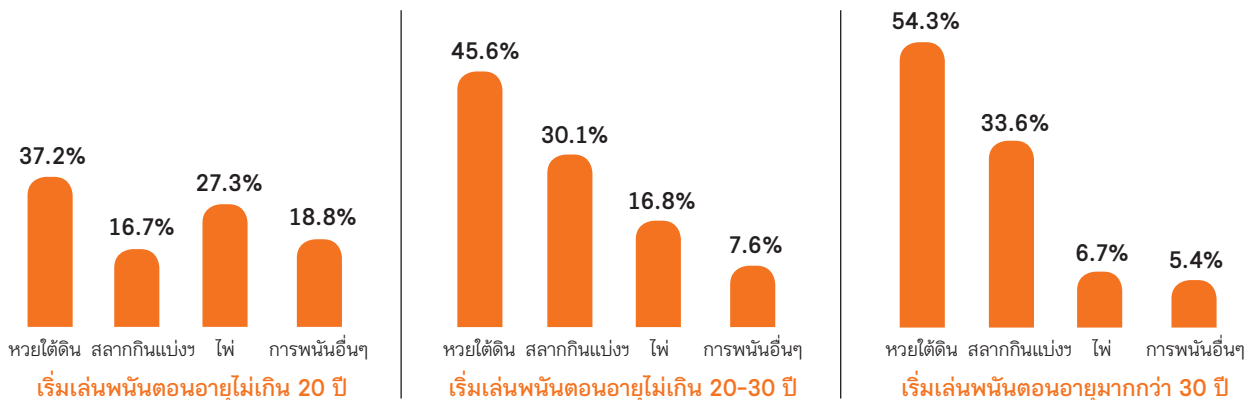
เมื่อผู้สูงวัยเป็นเหยื่อการพนัน จะทวีความรุนแรงกว่าเด็ก ส่วนหนึ่งเพราะมีเงินที่สะสมมาตั้งแต่ในวัยทำงาน จึงมีกำลังที่จะเล่นได้มากขึ้น แต่เมื่อเกิดปัญหาจะหนักกว่าวัยอื่นๆ เพราะด้วยวัยที่ไม่ได้ทำงานไม่สามารถหารายได้เพิ่ม ยังมีสุขภาพที่ทรุดโทรมตามวัย ต้องใช้เงินรักษาตัว จึงถือว่าเป็นกลุ่มเปราะบาง ครอบครัวต้องดูแลและสอดส่องและหาทางร่วมแก้ปัญหา



ค่าประมาณการจำนวน ของประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เล่นพนันในปี 2560



ประเภทการพนันที่เล่นเป็นครั้งแรก จำแนกตามช่วงอายุที่เริ่มเล่นพนัน



ที่มา : ศูนย์ศึกษาปัญหาการพนัน

ปัญหาจากพนัน

สะท้อนในหลายแบบ



• อารมณ์ความรู้สึกเวลาเล่นได้หรือเสีย

เช่น ไม่ถูกหวยแล้วอารมณ์เสีย ดุด่าคนในครอบครัว



• ความสัมพันธ์กับคนใกล้ตัวเริ่มมีปัญหา

เช่น ขาดการใส่ใจ ไม่มีเวลาให้กัน เอาเวลาไปใช้เล่นพนัน



• ทำงานแย่ลง ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

เช่น นอนดึกจากการลุ้นบอล

พฤติกรรมที่นำไปสู่

การเล่นพนันที่เป็นปัญหา

- รู้สึกผิด ละอายใจหลังการเล่นพนัน
- หลังเสียพนัน รู้สึกว่าต้องแก้มือเพื่อเอาเงินคืน
- หลังชนะพนัน มีความต้องการอยากเล่นต่อเพื่อเอาเงินเพิ่ม
- เล่นพนันมากกว่าที่ตั้งใจ หรือวางแผนไว้
- อยากทดลองความสำเร็จบางอย่างด้วยการเล่นพนัน
- บ่อยครั้งที่เล่นจนไม่เหลือเงินติดตัวหรือจนถึงบาทสุดท้าย
- ยืมเงินคนอื่นมาเป็นทุนเล่นการพนัน
- ขายข้าวของหรือสิ่งของมีค่าเพื่อเป็นทุนเล่นพนัน
- เคยทำหรือคิดทำสิ่งผิดกฎหมายเพื่อนำเงินไปเล่นพนัน

10 ความเชื่อผิดๆ ในการเล่นพนัน

1 เชื่อว่าทำให้ลูกศิษย์สนุกขึ้น

ที่พบเห็นโดยมากคือพนันทายผลฟุตบอล ซึ่งการดูฟุตบอลก็สนุกก็ลุ้นอยู่แล้ว และไม่ใช่เพียงแค่ฟุตบอล แต่กีฬาทุกประเภทก็มีความสุขในตัว การได้ร่วมลุ้นร่วมเชียร์ จึงไม่จำเป็นต้องพึ่งการพนันเพื่อทำให้สนุกเลย

2 เชื่อว่ามาได้หยามไม่ได้

เรื่องการท่ายาย เป็นสิ่งหนึ่งที่คนไทยมักจะมีความรู้สึกว่า การไม่ต่อสู้อุ้ต่อคำท่ายายนั้น คือ ไม่มีศักดิ์ศรี หรือเป็นการหยามศักดิ์ศรีกัน และเป็นอีกเหตุผลสำคัญที่ทำให้คนหันมาเล่นพนัน เพราะถูกท่ายายไม่ได้ จึงต้องเข้ามาร่วมเล่นเพื่อไม่ให้เกิดการเสียศักดิ์ศรีว่าไม่กล้า จนในที่สุดก็หลุดเข้ามาอยู่ในวงจรการพนัน

3 เชื่อว่าไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน

คิดว่าเงินที่เสียไปนั้น เป็นเงินของตัวเองไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน แต่ความเป็นจริง เมื่อคนกลุ่มนี้เป็นหนี้สิน จะสร้างผลกระทบกับคนใกล้ชิดเป็นอันดับแรก คือ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพราะหาเงินใช้หนี้ไม่ทัน โดยสถิติชี้ว่าคนกลุ่มนี้ยังมีเพื่อน ครอบครัว ขยายทรัพย์สิน

4 เชื่อว่าเขาอยู่

หลายคนมั่นใจว่า สามารถควบคุมตัวเองได้ เงินหมดก็เลิกเล่น แต่หลายฯ ครั้งเมื่อดูจากคนที่ติดการพนันกลับพบว่า ยิ่งเล่นเสีย ยิ่งอยากได้คืน ซึ่งกลายเป็นปัญหาแบบงูกินหางไม่รู้จักจบ และกลายเป็นหนี้สินวนกลับไปเดือดร้อนที่คนใกล้ชิด หรือ แม้แต่ตัวเอง

5 เชื่อว่าชำนาญ

หลายคนมั่นใจในข้อมูล เปิดสื่อ เชื่อกูรู ดูเพื่อน เพราะมีข้อมูล คำแนะนำต่างๆ โดยเฉพาะพวกผลฟุตบอล เมื่อเห็นว่าเขาถูก เป็นไปตามข้อมูล และเห็นคนถูกเข้ามากฯ หรือตัวเองเขาถูกเข้ามากฯ จากข้อมูลที่มีก็เริ่มคิดว่าถ้าตัวเองเล่นเองก็คงถูก ก็คงได้เงิน ก็เลยร่วมวงเข้ามาเล่นด้วย

6 เชื่อว่าไม่โดนโกง

หลายคนมีความเชื่อว่า เว็บไซต์การพนันดังๆ นั้น น่าเชื่อถือ ไม่มีการโกงผู้เล่น ตรงไปตรงมา ซึ่งไม่สามารถพิสูจน์ได้ หรือมีระบบการควบคุมแต่อย่างใด โดยเฉพาะการพนันผ่านโปรแกรมนี้ ผู้ควบคุมเว็บไซต์จะเขียนรหัสเพื่อให้ผลออกอย่างใดก็ยอมได้ แล้วจะเอาความมั่นใจว่าไม่โดนโกงมาจากไหน



7 เชื่อว่าเล่นได้เสมอ

เมื่อเริ่มเข้าสู่การพนันแล้วได้เงิน หลายคนก็ปักใจเชื่อว่า จะยังเล่นได้แบบนี้ไปเรื่อยๆ ซึ่งความเป็นจริงแล้ว การพนันมีทั้งได้และเสีย ไม่มีใครที่เล่นได้เพียงอย่างเดียว การที่มองว่าตัวเองต้องได้เงินทำให้ถลำลึกไปในวงจรการพนันจนถอนตัวไม่ขึ้น

8 เชื่อว่าคงมา

บางครั้งนักพนันผูกความเชื่อตัวเองไว้กับเรื่องดวง และหลายครั้งที่นักพนันได้เงินจากการพนันแล้ว คิดว่าดวงกำลังมา ต้องตักดวง ความเชื่อนี้ยิ่งทำให้เล่นหนักมากขึ้น เพิ่มเงินที่ใช้ในการเล่นพนันมากขึ้นจนหยุดไม่อยู่ แต่ในท้ายที่สุดกลับเสียเงินทั้งหมดไปหรือเกิดหนี้เพิ่มขึ้น

9 เชื่อว่าเล่นเสียต้องเอาคืน

เป็นการบอกตัวเองให้เชื่อว่า การพนันมีได้มีเสีย เมื่อเสียแล้วต้องไม่ยอมแพ้และลงทุนต่อ เพื่อจะเอาทุนเดิมที่เสียไปคืนมา ซึ่งเป็นการหาเหตุผลมาบอกตัวเองของนักพนัน ที่ส่วนใหญ่ก็ไม่ได้คืนแถมยังเพิ่มวงเงินหนี้มหาศาล

10 เชื่อว่าได้เงินง่าย

หลายคนมีความคิดว่า การทำงานนั้นยากลำบาก และเหนื่อยกว่าที่จะได้เงิน แต่การพนันเป็นการนำเงินไปลุ้นไปเสี่ยงโชค และเป็นวิธีหาเงินแบบง่ายๆ โดยลืมนึกไปว่าการพนันได้เงินง่ายก็จริง แต่ก็เสียไปง่ายด้วยเช่นกัน



แบบประเมินปัญหานัน

เริ่มด้วยคำถามว่า “ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมาคุณมีพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่ตรงกับข้อคำถามต่อไปนี้หรือไม่ ขอให้คำตอบให้ตรงกับความเป็นจริง โดยตอบว่า ไม่เคย บางครั้ง บ่อยครั้ง หรือแทบทุกครั้ง”

- 1.บ่อยแค่ไหน** ที่คุณเล่นการพนันด้วยจำนวนเงินเกินกว่าที่คุณจะสามารถจ่ายได้
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 2.บ่อยแค่ไหน** ที่คุณต้องเพิ่มจำนวนเงินพนัน เพื่อให้ได้ความรู้สึกตื่นเต้นเร้าใจหรือ ได้ลุ้นเหมือนเดิม
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 3.บ่อยแค่ไหน** ที่คุณหวนกลับไปเล่นพนันแก้มืออีกครั้งเพื่อหวังจะได้เงินที่เสียไปคืนมา
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 4.บ่อยแค่ไหน** ที่คุณต้องหยิบยืมเงินผู้อื่นหรือขายสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้เงินมาเล่นพนัน
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 5.บ่อยแค่ไหน** ที่คุณรู้สึกว่า คุณอาจมีปัญหาจากการเล่นพนัน
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 6.บ่อยแค่ไหน** ที่มีคนวิพากษ์วิจารณ์หรือบอกว่าคุณ มีปัญหาจากการเล่นพนัน ซึ่งคุณอาจคิดว่าจริงหรือไม่จริงก็ได้
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 7.บ่อยแค่ไหน** ที่คุณรู้สึกผิดกับการเล่นพนันหรือ ผลที่ตามมาจากการเล่นพนัน
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 8.บ่อยแค่ไหน** ที่คุณมีปัญหาสุขภาพ ความเครียด หรือวิตกกังวลจากการเล่นพนัน
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง
- 9.บ่อยแค่ไหน** ที่การพนันทำให้คุณหรือคนในครอบครัว เกิดปัญหาทางการเงิน
☐ ไม่เคย ☐ บางครั้ง ☐ บ่อยครั้ง ☐ แทบทุกครั้ง

เทียบคะแนน

- ✓ ไม่เคย = 0
- ✓ บางครั้ง = 1
- ✓ บ่อยครั้ง = 2
- ✓ แทบทุกครั้ง = 3

เมื่อตอบคำถาม ครบทุกข้อแล้ว ลองรวมคะแนน และนำไปประเมินตนเอง

- 0 คะแนน = ไม่มีปัญหานัน
- 1-2 คะแนน = มีความเสี่ยงต่ำ
- 3-7 คะแนน = มีความเสี่ยงปานกลาง
- 8 คะแนนขึ้นไป = มีความเสี่ยงสูง



ทางออกจาก “พนัน”

ผลเสีย ผลกระทบหลังเล่นการพนันคือจุดสังเกตที่สำคัญว่า คุณ “อาจจะ” เริ่มมีปัญหาจากการติดการพนัน หากอยากให้แน่ใจมากขึ้น ลองใช้แบบประเมินข้างต้นเพื่อวัดและประเมินตัวเอง ว่ามีปัญหาจากการพนันแล้วหรือไม่

หากเจอว่าคุณหรือคนใกล้ชิดเริ่มมีความเสี่ยงต่อปัญหาจากการพนันแล้ว **สามารถโทรศัพท์คุยกับนักจิตวิทยาที่สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ได้เลย** เพราะการติดพนันและห้ามตัวเองไม่ได้ถือเป็นโรคทางจิตเวชอย่างหนึ่ง โดยสายด่วนสุขภาพจิต มีแนวทางการให้คำปรึกษาต่างๆ ซึ่งบางครั้ง บางคนก็เสพติดมันแล้วหาทางเลิกไม่ได้ คล้าย เหล้า บุหรี่ ลองหาที่ปรึกษาต่างๆ เพื่อให้ความช่วยเหลือได้ทัน



เทคโนโลยี ลดช่องว่าง “พรรณนา” ช่วยคนพิการทาง

ความแตกต่างทางร่างกาย ไม่ใช่อุปสรรค
กีดขวางการใช้ชีวิตอีกต่อไปแล้วในยุคปัจจุบันนี้
ไม่ใช่แค่การเดินทาง การเรียน การทำงาน แม้แต่
กิจกรรมผ่อนคลายอย่างการดูหนัง หากบอกว่า
คนพิการทางสายตาก็ดูหนังได้สนุกเท่าคนตาดี
หลายคนอาจคิดว่า ก็เป็นไปได้ เพราะใช้การฟังก็เข้าใจ
เหมือนกัน

แต่สิ่งที่คนทั่วไปไม่เคยรู้ คือ คนพิการ
ทางสายตาไม่สามารถเข้าใจสิ่งต่างๆ ที่นอกเหนือ
จากบทสนทนาในหนังได้ โดยเฉพาะอาทิกับกิริยา
ต่างๆ ภาษากาย ฉากท้องฟ้า ทะเล ซึ่งเรื่องเหล่านี้
ทำให้อรรถรสของหนัง หายไป ดังนั้น การทำให้
คนพิการทางการเห็นดูหนังได้อารมณ์และอรรถรส
เท่าคนตาดี จึงต้องมีตัวช่วยพอสมควร โดยตัวช่วย
นั้นก็คือบทบรรยายภาพสำหรับคนพิการทางการเห็น
อาทิ การบรรยายถึงสิ่งที่เกิดขึ้น อย่าง “นางเอก
ร้องไห้มองท้องฟ้า” “ผู้ร้ายหยิบปืนขึ้นมาเล็งไป
ทางพระเอก” “รถขับมาถึงหน้าผาสูงชันหวดตกลงไป”
สิ่งเหล่านี้เรียกว่าการบรรยายภาพ ตัวช่วยที่ทำให้
คนพิการทางการเห็นเข้าถึงอรรถรสและอารมณ์
ของหนัง สามารถเสกศิลป์ได้เท่าเทียมกับคนตาดี

หลายคนอาจคิดว่าเรื่องเหล่านี้ไม่จำเป็น
สำหรับคนตาบอด แต่ความจริงแล้ว เป็นความ
เท่าเทียมอย่างหนึ่งนอกเหนือจากสาธารณูปโภค
ต่างๆ ไป เพราะการที่คนพิการสามารถออกมาทำ
กิจกรรมต่างๆ นอกบ้านได้ นั่นเป็นจุดเริ่มต้น
ของความเท่าเทียม การเข้าถึงบริการต่างๆ ทำให้
คนพิการเท่าเทียม อยากออกมาใช้ชีวิตเหมือน
คนปกติทั่วไป โดยความพิการไม่ได้เป็น
ขีดจำกัดแต่อย่างใด



ระหว่างกัน การเห็นคุณค่า!

เมื่อเร็วๆ นี้ มีกิจกรรมดีๆ เกิดขึ้น โดย สสส. ร่วมกับ บริษัท จีดีเอช ห้าห้าเก้า จำกัด บริษัท เอสเอฟ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) และ บริษัท กล่องดินสอ จำกัด ร่วมกันจัดฉายภาพยนตร์รอบพิเศษ สำหรับ คนพิการทางการเห็น และบกพร่องทางการมองเห็น ในโปรเจกต์ “น้อง.พี.ที่รัก จนนายจะ...พรรณนา” ที่โรงภาพยนตร์ เอส เอฟ เวิลด์ ซีนีมา โดยเป็นการแนะนำและให้ผู้พิการได้ร่วมกับภาพยนตร์ ในโรงหนัง พร้อมกับใช้แอปพลิเคชัน “พรรณนา” หรือ “Pannana”

การดูหนังของผู้พิการทางสายตา จะใช้การฟังเสียงบรรยายเป็นหลัก เพื่อให้เกิดจินตนาการตามในสิ่งที่ได้ฟัง โดยเสียงบรรยายจะถูกบรรจุลงในแอปพลิเคชันที่สามารถโหลดมาไว้ในสมาร์ตโฟน ทั้งระบบ IOS และ Android จากนั้น ผู้ใช้สามารถเสียบหูฟังเพื่อใช้เสียงบรรยายไปพร้อมๆ กับการดูหนังบนจอ ซึ่งบทบรรยายจะบรรยายฉากต่างๆ อย่างละเอียด เช่น “พระเอกถือแก้วขึ้นมา มองไปที่หญิงสาว ก่อนที่จะขยับเข้าไปหา” เป็นต้นโดยการทำงานจะใช้เสียงในภาพยนตร์เป็นสื่อที่ทำให้แอปพลิเคชันทำงานโดยระบบจะซิงค์กันอัตโนมัติ ทำให้บทบรรยายจะตรงตามภาพยนตร์เสมอ

โดยผู้บกพร่องทางการมองเห็นสามารถดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน พรรณนา ได้ที่ Google Play หรือ App Store ซึ่งจะมีบทบรรยายของหนังเรื่องต่างๆ ให้ดาวน์โหลดได้ฟรี เพื่อนำไปใช้ประกอบการดูภาพยนตร์เรื่องต่างๆ ได้อย่างง่ายๆ

พร้อมดาวน์โหลดใช้งานแล้ว ฟรี วันนี้!

Google Play



App Store



การที่มีแอปพลิเคชันที่เรียกใช้ได้สะดวกสบายแบบนี้ ทำให้ผู้พิการ หรือมีปัญหาทางสายตา สามารถใช้เพื่อสร้างความบันเทิงที่ไหนก็ได้ และหากในอนาคตมีการสร้างบทบรรยายแบบนี้ในทุกๆ เรื่อง หรือขยายวงกว้างไปถึงรายการที่มีสาระอย่างสารคดี หรือสื่อการเรียนการสอน ก็จะสร้างประโยชน์และลดช่องว่างความเหลื่อมล้ำของคนกลุ่มนี้ได้เป็นอย่างดี

สสส. โดยแผนสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ ได้สนับสนุนการสร้างรูปแบบเพื่อส่งเสริมให้ผู้พิการ และไม่พิการ สามารถอยู่ร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกันได้ พร้อมทั้งประยุกต์ไปยังเรื่องอื่นๆ เพื่อหวังให้ผู้พิการได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งกาย ปัญญา จิตใจ



จัดชัย อภิบาลบุญพา

กรรมการผู้จัดการบริษัท กล่องดินสอ จำกัด
ผู้พัฒนาแอปพลิเคชัน พรรณนา

คนพิการสามารถอยู่ร่วมกับคนไม่พิการในสังคมได้ หากแค่ปรับสิ่งแวดล้อมให้รองรับทุกคน แอปพลิเคชัน พรรณนาเป็นตัวอย่างหนึ่ง ที่แสดงให้เห็นถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อแก้ปัญหาสังคม แต่เหนือกว่าเทคโนโลยี คือ ความร่วมมือของทุกภาคส่วน ทั้งผู้ผลิตภาพยนตร์ ผลิตเสียงบรรยายภาพ โรงภาพยนตร์ที่ออกแบบสำหรับรองรับคนพิการ ระบบขนส่งมวลชนการเดินทางที่คนพิการเข้าถึงได้ หากทุกส่วนที่เกี่ยวข้องให้ความร่วมมือกัน ทุกคนก็สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

จุดเริ่มต้นคือการอยากให้คนตาบอดออกมาใช้ชีวิตร่วมกับคนทั่วไปได้อย่างปกติ ปกติคนพิการทางสายตาแทบไม่ได้เข้าโรงหนังเพราะไม่สามารถดูแล้วรู้เรื่องได้อย่าง 100% โดยแอปพลิเคชัน “พรรณนา” เป็นการอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่มีบทสนทนา โดยมีภาคีสำคัญอย่างผู้ผลิตภาพยนตร์อย่างจีดีเอช และสถานีโทรทัศน์ไทยพีบีเอส โมโน ซึ่งมีการสร้างบทพรรณนาเพื่อมาบรรจุลงในแอปพลิเคชัน





• **น้องเพลง วิลาวัณย์ พรหมจัส**
อายุ 21 ปี คนพิการทางการเห็น

ก่อนหน้านี้จะมีแอปพลิเคชัน ก็ออกมาดูหนังบ้างแต่ก็น้อย เพราะเราไม่สามารถเห็นและเข้าใจได้ทั้งหมด สายตาเราแม้ไม่ได้บอดสนิท แต่ถ้าเป็นภาพขนาดเล็กก็จะไม่สามารถมองเห็นได้ แต่พอมีแอปพลิเคชันนี้ เป็นส่วนช่วยอธิบายการดูหนัง ทำให้เกิดอารมณ์ และเราเข้าใจหนังได้มากขึ้น ทำให้เราสนุกได้จริงๆ เหมือนที่คนอื่นเขาสนุกกัน ก่อนหน้าก็ดูเรื่องแต่สักประมาณ 50% แต่การมีแอปพลิเคชัน ทำให้เราสามารถดูหนังได้รู้เรื่อง และสนุกมากขึ้น ก่อนหน้าเราก็เคยดูโทรทัศน์ แต่ก็ไม่ได้มีการบรรยาย ก็เข้าใจได้เท่าที่เราเข้าใจ ใช้การฟังเอา

การสร้างแอปพลิเคชันที่เป็นตัวช่วยสำหรับคนพิการ คิดว่าเป็นเรื่องดีมาก อย่างน้อยเพิ่มอารมณ์ให้กับเรา ได้สนุกเหมือนคนอื่นปกติที่คนอื่นเขาดูกัน ทำให้ขาบซึ้ง อินไปกับหนังได้ ถ้าเป็นไปได้ก็อยากให้คนทำหนังร่วมกันทำงานและพัฒนาเพื่อให้แอปพลิเคชันดียิ่งๆ ขึ้นไป

• **น้องเจมส์ นิรันดร คมขาว**
อายุ 25 ปี คนพิการทางการเห็น



ตามปกติแล้วจะอาศัยดูหนังจากในยูทูป แต่ก็ชอบการดูหนังในโรงมาก เพราะมันมีเสียงที่เราใจสนุกตื่นเต้น แต่เราก็ไม่ได้เข้าใจทั้งหมด เช่น มีเสียงก้องแก๊ก เราก็ไม่รู้ว่ามันคือเสียงอะไร ถ้าดูคนเดียวก็จำเป็นต้องปล่อยผ่านไป แต่ถ้ามีคนไปด้วยเราก็ถามจนกว่าเขาจะตอบ ซึ่งการที่เราไม่รู้ว่ามันคืออะไร เราอึดอัด เราเกิดจินตนาการแต่ไม่รู้ว่ามันผิดถูกหรือมันคืออะไร

ในอนาคตเป็นไปได้ก็อยากให้ คนพิการทางสายตาเข้ามาดูหนังได้ โดยมีแอปพลิเคชันนี้เป็นตัวช่วยเรา เพราะเมื่อเข้าโรงหนังแล้วเราไม่เหงา ไม่อึดอัดกับจินตนาการจริงๆ โดยพื้นฐานคนพิการทางสายตา ชอบและอยากมาดูหนัง คำว่ามองของเราคือการฟัง เราไม่ได้ใช้สายตาดูอย่างเดียว เราใช้ความรู้สึกในการมองสิ่งต่างๆ อยากให้ทุกคนปรับตัวทัศนคติจากที่เคยคิดว่าเราฟังอย่างเดียวก็น่าจะพอ เพราะทัศนคติจะสามารถทำให้เราอยู่ร่วมกันได้ อยากให้ทุกคนมองว่า คนพิการทางสายตาก็สามารถเข้าถึงศิลปะได้เหมือนกัน



• **บอล-วิทยา ทองอยู่ยง**
ผู้กำกับภาพยนตร์เรื่อง น้อง.พี.ที่รัก

แอปพลิเคชันนี้ เพิ่งทำมา 2-3 เรื่อง เราก็ไม่เคยรู้ว่าจะใช้เสียงช่วยผู้พิการทางสายตาอย่างไร ก็ค่อยๆ ปรับมาเรื่อยๆ การที่ได้เห็นว่า คนดูร้องไห้ และมีความรู้สึกไม่ต่างจากคนทั่วๆ ไป ก็ดีใจ ซึ่งทาง GDH ก็ตั้งใจว่าอยากทำบทบรรยายภาพให้คนพิการได้ใช้ด้วยในทุกๆ เรื่อง โดยเราไม่ได้ใช้งบอะไรมาก แต่เพิ่มกระบวนการทำงานให้เกิดบทบรรยายภาพ จากที่ได้ฟังในซีดีที่ซื้อไป ก็เปลี่ยนเป็นสามารถมาชมในโรงและได้รับอารมณ์จากหนังเหมือนๆ คนอื่นได้

• **นางกรณิ ภูประเสริฐ**

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส.

มันเป็นการมีความรู้สึกร่วม มีจินตนาการ เหมือนกับคนทั่วไป ซึ่งเป็นการลดความเหลื่อมล้ำทางสังคม สสส. พยายามเข้าไปเติมเต็ม สร้างเครื่องมือ ทางเลือกที่เหมาะสมกับกลุ่มคนต่างๆ ไม่ใช่แค่แอปพลิเคชันนี้ ยังมีกิจกรรมอื่นๆ เช่น วังด้วยกัน ทำอาหารด้วยกัน เพื่อทำให้คนพิการได้ออกจากบ้าน มีความสุขในการใช้ชีวิตเหมือนกับคนทั่วๆ ไป



สสส. เข้าไปสนับสนุนให้ภาคีได้คิดเครื่องมือในการลดช่องว่างของคนพิการและคนทั่วไป โดยตั้งใจไว้ว่าเราอยากให้คนตาบอดได้มีกิจกรรม การดูหนังจนกลายเป็นแอปพลิเคชันออกมา ซึ่งต่อจากนี้ก็จะมียีกหลายกิจกรรมที่จะเกิดขึ้น อยู่ระหว่างการพัฒนาเครื่องมือตัวอื่นๆ และเพื่อส่งต่อไปยังหน่วยงานต่างๆ เช่น แอปพลิเคชัน พรรณนา ก็จะถูกส่งต่อให้ค่ายหนัง อุปกรณ์เพื่อให้คนตาบอดปั่นจักรยานได้ ก็จะถูกส่งให้โรงเรียนคนพิการทางสายตา โดยการมีเครื่องมือเล็กน้อยที่พัฒนาขึ้นนั้นจะช่วยลดเงื่อนไขที่จะกั้นคนพิการออกจากสังคมนั่นเอง



แอปพลิเคชัน เปลี่ยนโลกคนพิการ



Pannana

ใช้ได้กับระบบปฏิบัติการ IOS/ANDROID

แอปพลิเคชันนี้เป็นการร่วมมือกันของ บริษัท เอส เอฟ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน), บริษัท จีดีเอช ห้าห้าเก้า จำกัด, บริษัท กล่องดินสอ จำกัด และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เพียงแค่ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันและดาวน์โหลดสารบัญของเสียงบรรยายภาพยนตร์ที่ต้องการ จากนั้นเสียบหูฟัง แล้วเดินเข้าโรงภาพยนตร์ร่วมกับคนสายตาปกติ จากนั้นแอปพลิเคชันจะฟังเสียงของภาพยนตร์ที่ดำเนินอยู่ และเชื่อมต่อเข้ากับระบบฐานข้อมูลเพื่อค้นหาเสียงบรรยายภาพและเริ่มใช้ได้ทันที ทำให้คนพิการทางการเห็นก็สามารถสร้างภาพจินตนาการจากการฟังบรรยายภาพด้วยเสียง ทำให้รับชมเรื่องราวได้อย่างมีอารมณ์ส โดยไม่มีภาพยนตร์อย่าง “เพื่อน...ที่ระลึก” ประเดิมการใช้แอปพลิเคชันนี้เป็นเรื่องแรก และล่าสุด คือ “น้อง.พี.ที่รัก”



TTRS VDO

ใช้ได้กับระบบปฏิบัติการ IOS/ANDROID

แอปพลิเคชันแจ้งเหตุด่วนเหตุร้ายสำหรับคนพิการทางการได้ยิน โดยใช้ภาษามือสื่อสารกับเจ้าหน้าที่ผ่านวิดีโอคอลได้ตลอด 24 ชั่วโมง หรือสื่อสารผ่านตู้ TTRS ซึ่งมีกว่า 120 ตู้ทั่วประเทศเพื่อแจ้งเหตุฉุกเฉิน และจะมีการประสานงานมายังศูนย์รับแจ้งเหตุและสั่งการ 1669 ของแต่ละจังหวัดเพื่อสอบถามอาการและระบุตำแหน่งที่เกิดเหตุ รวมถึงให้คำแนะนำปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนที่จะจัดส่งทีมไปช่วยเหลือ ซึ่งปัจจุบันมี 18 จังหวัดที่รองรับการให้บริการดังกล่าว คือ จังหวัดพิษณุโลก อุบลราชธานี สมุทรปราการ นนทบุรี สุราษฎร์ธานี สมุทรสาคร เชียงราย ภูเก็ต ชลบุรี ระยอง ขอนแก่น กาฬสินธุ์ อุดรธานี หนองบัวลำภู เชียงใหม่ สงขลา นครพนม กรุงเทพมหานคร และในอนาคตจะพัฒนาให้ครอบคลุมอย่างต่อเนื่อง



SQR (Sign Language 2D Barcode for the Deaf)

ใช้ได้กับระบบปฏิบัติการ IOS/ANDROID

เหมาะสำหรับคนพิการทางการได้ยิน เพื่อการพัฒนาศักยภาพด้านการอ่าน โดยการเปิดโอกาสให้คนพิการทางการได้ยินสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสาร เอกสารทางราชการได้สะดวกมากยิ่งขึ้น โดยจัดทำหนังสือเรียนและเอกสารที่ติดบาร์โค้ดสองมิติสำหรับการใช้งานผ่านช่องทางแอปพลิเคชันสำหรับคนพิการทางการได้ยิน โดยแอปพลิเคชันจะรองรับการใช้งานพื้นฐานของคนพิการทางการได้ยินและตอบสนองต่อผู้ใช้ในกรณีที่ต้องการเข้าถึงข้อมูลที่มีวิดีโอภาษามือ



This is able

ใช้ได้กับระบบปฏิบัติการ ANDROID

เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับผู้พิการทางการได้ยิน การมองเห็น และการพูด หรือสื่อความหมายให้สามารถสื่อสารได้ง่ายและตรงความหมายมากขึ้น มีการใช้ภาพร่วมกับข้อความสำหรับผู้พิการทางการได้ยิน ใช้สัญลักษณ์ต่างๆ สำหรับผู้พิการทางการสื่อสารความหมาย และใช้ Talk back เพื่อออกเสียงเมื่อกดปุ่มต่างๆ สำหรับคนพิการทางการเห็น



BlindTool

ใช้ได้กับระบบปฏิบัติการ ANDROID

เหมาะสำหรับคนพิการทางร่างกายประเภทต่างๆ โดยเฉพาะกับคนพิการทางการมองเห็น เพียงแค่ผู้ใช้งานโทรศัพท์มือถือไปรอบๆ แอปพลิเคชันก็จะตรวจจับวัตถุที่มีในฐานข้อมูล จากนั้นก็จะแปลความหมายและอ่านออกเสียงว่าวัตถุนั้นคืออะไร ที่สำคัญคือสามารถใช้งานได้โดยไม่ต้องใช้อินเทอร์เน็ต

ผศ.ดร.ชุมเขต แสงเจริญ หัวหน้าศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน Universal Design Center (UDC) ศูนย์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

“จริงๆ แล้วเราตั้งใจทำให้ทุกคนมีโอกาสได้สูงอายุอย่างมีคุณภาพ หมายถึงอายุยืนยาวจะลดปัญหาภาวะพึ่งพิงหรือภาวะติดเตียง และเรายังคิดถึงคนกลุ่มอื่น เช่น คนพิการที่เขาจะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันกับเราได้” เป็นคำจาก ผศ.ดร.ชุมเขต ผู้ทำงานเกี่ยวกับการออกแบบสภาพแวดล้อมให้กับประชากรกลุ่มเฉพาะนับสิบปี

การที่อยากให้เมืองหรือชุมชนมีความสุข ต้องเริ่มจากการมีคุณภาพชีวิต โดยตั้งต้นขั้นพื้นฐาน คือ มีสภาพแวดล้อมที่ดีปลอดภัย คนทุกกลุ่มสามารถอยู่ร่วมกันได้ หรือเรียกว่าสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน Universal Design โดย ผศ.ดร.ชุมเขต ได้เข้าร่วมกับ สสส. ขับเคลื่อนสภาพแวดล้อมที่รองรับคนทุกกลุ่มโดยเฉพาะผู้สูงอายุ คนพิการ ที่ต้องการโครงสร้างพื้นฐานที่ออกแบบมาโดยเฉพาะ

ออกแบบเปลี่ยนชีวิต สุขที่ทุกคนอยู่ร่วมกัน

“เราเริ่มต้นจากการออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน ความรู้ที่เกิดขึ้นกลายเป็นชุดความรู้ที่เราไม่อยากจะอยู่เฉพาะในสถาบันการศึกษา การทำงานร่วมกับภาคี สสส. และหน่วยงานรัฐ ถือเป็นการกระจายความรู้ออกไปสู่สังคม และเกิดเป็นศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน Universal Design Center (UDC) ขึ้นมา เพื่อช่วยเหลือให้คำแนะนำ องค์ความรู้ และผลักดันให้เกิดการสร้างสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ที่เหมาะสมกับคนทุกประเภทและกลุ่มวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในภาวะที่ประเทศไทยกำลังจะเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยเต็มตัวในเร็ววันนี้” หัวหน้าศูนย์ออกแบบสภาพแวดล้อมเพื่อทุกคน อธิบาย

อาจารย์ได้เล่าให้ฟังถึงการทำงานในภาคปฏิบัติของศูนย์ นี้น่า เราจะมีมารับปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับการปรับปรุงสภาพแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุให้กับบ้านที่สนใจ จัดอบรมสัมมนาให้หน่วยงานที่สนใจ ทั้งส่วนท้องถิ่น ทั้งภาคเอกชน รวบรวมนวัตกรรมต่างๆ ทั้งนวัตกรรมที่ทันสมัยและนวัตกรรมที่เป็นเทคโนโลยี ชุมชนโดยศูนย์มีอยู่ 5 พื้นที่ทั่วประเทศไทย ก็สามารถดึงเอาชุดความรู้ภูมิปัญญาในชุมชนที่ดูแลผู้สูงอายุในระยะต่างๆ โดยเฉพาะตามสภาพแวดล้อมมาผนวกกัน พอมีโครงข่ายของประชากรรัฐ ที่มีทั้งภาคเอกชน ภาคประชาสังคมและภาครัฐบาล เวลาเอกชนเห็นชุดความรู้อะไรที่สามารถต่อยอดได้ ก็จะไม่ได้อยู่แค่ในหนังสือบนหิ้ง หรือเป็นแค่หมวดวิชาความรู้ในมหาวิทยาลัย แต่จะต่อยอดไปในเชิงของการตลาดของภาคเอกชน เขาจะนำเทคโนโลยีจากชุดความรู้ที่เรารวบรวมมานำไปสร้างสินค้า นวัตกรรมใหม่ๆ ที่เป็นมิตรกับผู้อยู่อาศัยได้ทุกกลุ่มคน และต่อยอดไปในเชิงนโยบายของรัฐบาลได้อีกด้วย นี่คือหน้าที่หลักของศูนย์ UDC ทั้งห้าที่

“อีก 6-7 ปี จะเข้าสู่สังคมสูงวัยแบบสมบูรณ์ ยกตัวอย่างเช่น มีคนเดินมาสามคน อาจจะมีผู้สูงอายุหนึ่งคน สมัยก่อนอาจจะเดินมาเจ็ดคน มีผู้สูงอายุหนึ่งคน ถ้าเป็นแต่ก่อนก็อาจจะมีคนดูแลผู้สูงอายุ คนทำงานนอกบ้านกันได้ แต่เมื่อใดก็ตามที่ในสามคน มีผู้สูงอายุหนึ่งคน ใครจะทำงานนอกบ้าน ใครจะอยู่ดูแลผู้สูงอายุในบ้าน และมีการทำวิจัยสำรวจแล้วพบว่า ในปัจจุบันมีผู้สูงอายุที่ต้องดูแลผู้สูงอายุด้วยตนเอง เช่น ลูกสาวอายุหกสิบ ต้องดูแลคุณแม่อายุแปดสิบกว่า เราจึงต้องตระหนักว่าต้องทำชีวิตให้ลดการพึ่งพิงลง ด้วยการสร้างสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย ในอนาคต 20 ปี เราก็จะได้ใช้เช่นเดียวกัน” อาจารย์ เล่าให้ฟัง

การคิดถึงชุมชนบางคนอาจนึกภาพไม่ชัด แต่ลองเริ่มต้นจากบ้าน เมื่อมีผู้สูงอายุ หรือพิการ เงื่อนไขของชีวิตเริ่มเปลี่ยนไปอย่างไร เสี่ยงลื่น เสี่ยงล้ม ขึ้นบันไดไม่ได้ หากปล่อยไปก็จะทำให้ความสุขในชีวิตลดลงเพราะไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ชุมชนก็เหมือนกันที่มีคนหลายๆ กลุ่มมาอยู่ร่วมกัน หากปล่อยให้คนที่มิเงื่อนไขในชีวิตถูกทิ้ง โดนกันออกไป ความสุขก็จะลดลงไป

อาจารย์ได้เล่าถึงงานที่ประทับใจ คือ การได้ไปปรับพื้นที่สาธารณะวัดคลองหนึ่ง (แก้วนิมิตร) เทศบาลนครรังสิต ซึ่งเป็นพื้นที่ต้นแบบของ สสส. พบว่ามีผู้สูงอายุบางคนที่ไม่ได้เป็นประจำ แต่วันหนึ่งประสบอุบัติเหตุทำให้เดินไม่สะดวกไม่สามารถไปวัดได้ ชีวิตก็เฉาลง เพราะไม่ได้เจอเพื่อน ไม่ได้ไปทำบุญ ไม่ได้ไปตักบาตร เพียงเพราะว่าต้องนั่งรถเข็น พอไปทำกระบวนการชุมชนได้คุยกัน จึงนำไปสู่การสร้างทางลาดขึ้น ศาลาการเปรียญ ทางลาดขึ้นโบสถ์ ขอสปอนเซอร์ติดลิฟต์ขึ้นเมรุ ทำให้คนแก่ คนนั่งรถเข็นได้กลับมาวัดอีกครั้ง ชุมชนก็มีความสุขเพราะได้แก้ปัญหา ชุมชนอื่นก็เห็นเป็นตัวอย่าง เริ่มปรับสภาพแวดล้อม ความสุขก็กระจายออกไป

“ความสุขอย่างแรกในฐานะที่เป็นครู ทุกครั้งที่เราลงพื้นที่ เราจะพานักศึกษาไปด้วย อาจจะไม่มากมาย กลุ่มเล็กๆ ห้าคน สิบคน แต่ว่าทำให้นักศึกษาเหล่านั้นซึ่งเป็นต้นน้ำของการออกแบบสภาพแวดล้อมที่ดี เข้าใจและตระหนักในหน้าที่ได้ ความเป็นครูและได้ถ่ายทอดเรื่องพวกนี้ไปสู่นักศึกษา อันนี้เป็นความรู้สึกที่สุดยอดแล้ว ส่วนในฐานะนักออกแบบ ในฐานะสถาปนิกก็อยากจะให้พื้นที่ที่เราออกแบบใช้ได้ ซึ่งนั่นคือ ความสุข เวลาที่เราผ่านไปแล้วเห็นผู้คนได้ใช้สถานที่ที่เราออกแบบ มีคนใช้งานได้อย่างปลอดภัยและได้เห็นรอยยิ้ม ถือเป็นความสุขของนักออกแบบแล้ว และอย่างสุดท้ายในฐานะเพื่อนมนุษย์ด้วยกันก็คือ ได้เห็นสิ่งที่ทำนั้น สร้างความเสมอภาคและความเท่าเทียมขึ้น ก็ถือเป็นความสุขของเราแล้ว”

ในฐานะที่ได้ทำงานร่วมกับ สสส. นั้น อาจารย์ สะท้อนว่า ในฐานะมหาวิทยาลัย การทำงานยังคงมีรูปแบบของราชการ มีระเบียบปฏิบัติ หลายอย่างมีข้อจำกัด แต่การมี สสส. เข้ามาช่วยเหลือเรื่องการประสานไปยังหน่วยงานต่างๆ เหมือนเป็นคนประสานสิบทิศ ด้วยเครือข่ายภาคีที่มี ทำให้รู้ได้ว่า หากต้องการข้อมูลด้านไหน ต้องประสานติดต่อกับใคร อีกอย่างคือ ในฐานะนักวิชาการ อาจทำให้ไม่เก่งหรือเชี่ยวชาญด้านเทคนิคในการจุดประกายไอเดีย บางอย่างแก่สังคม สสส.จะเก่งเรื่องนี้ ช่วยทำให้สังคมรับรู้งานของเราได้ง่ายขึ้น สื่อสารกับสังคมได้ง่ายขึ้น ซึ่งหมายถึงความรู้ก็จะกว้างไกลยิ่งขึ้นไปด้วย





แค่ขยับ กระตุ้นเซลล์สมอง สร้างเด็กเรียนดี

กิจกรรมทางกาย
ไม่ใช่แค่สร้างสุขภาพให้ดี

งานวิจัยชี้ชัดว่ายิ่งคิดต่อการพัฒนาสมอง
ทำให้การเรียนรู้และความจำดี
กลายเป็นเทรนด์ใหม่โรงเรียนขยับกาย!

เซลล์สมองสร้างได้ด้วยการขยับ! เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นแล้ว
ในประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อโรงเรียนหันมาจัดการเรียนการสอน
และกิจกรรมกระตุ้นให้นักเรียนขยับร่างกาย ด้วยพบว่าส่งผลดีต่อ
การเรียนรู้ของเด็กๆ ได้ด้วย

ผู้ปกครองนักเรียนหญิงระดับประถมศึกษาคนหนึ่ง เล่าให้ฟังว่า ลูกสาวของพวกเขาสองคนชอบมาก ที่โรงเรียนจัดให้มี
กิจกรรมเด่นระหว่างพักคาบเรียน หรือที่เรียกกันว่า “แดนซ์เบรก” โดยเด็กๆ เข้าร่วมกิจกรรมเกือบทุกครั้ง โดยพบว่าโรงเรียน
หลายแห่งหันมาให้ความสนใจในกิจกรรมที่กระตุ้นให้เด็กขยับตัวออกกำลังกายด้วยรูปแบบต่างๆ เพราะมีหลักฐานทางวิชาการ
เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ที่ระบุถึงผลดีของการทำกิจกรรมที่ใช้แรงกายในหมู่เด็กๆ ต่อประสิทธิภาพในการจำของสมอง และการ
เปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้นหลายเรื่อง อีกทั้งยังช่วยในเรื่องของการลดความเครียด และความวิตกกังวลด้วย

จากแนวโน้มการตื่นตัวถึงความสำคัญของการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน ทำให้องค์กรแสวงงำโรหลายองค์กรเริ่มหันมาให้บริการออกแบบโครงการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายให้กับโรงเรียนที่อาจจะอยากทำตามอย่างโรงเรียนอื่นๆ บ้าง หากแต่อาจไม่สะดวกที่จะคิดค้นโปรแกรมด้วยตัวเอง ยกตัวอย่างเช่น องค์กรแสวงงำโรที่เรียกตัวเองว่า สมาคมส่งเสริมความรู้ทางพลศึกษาแห่งชาติ ที่ชูจุดขายว่า ยิ่งส่งเสริมให้เด็กออกกำลังกายตั้งแต่วัยเด็กเล็กเท่าไร ก็ยิ่งเพิ่มช่วงเวลาในการพัฒนาสมองได้มากขึ้น ซึ่งเป็นผลพลอยได้จากการออกกำลังกาย

“การให้เด็กเคลื่อนไหวก็เหมือนกับการสอน คณิตศาสตร์ หรือการอ่านและเขียนหนังสือให้กับเด็กตั้งแต่เล็กๆ สิ่งของเด็กๆ เรียนรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายพื้นฐาน จะติดตัวพวกเขาไปตลอดชีวิต ทำให้เป็นคนที่มีชีวิตแบบแอคทีฟตลอดไป” คุณชูชาน คามิน หัวหน้าเจ้าหน้าที่ด้านสุขภาวะ กล่าวถึงหลักการส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็กเล็ก

ทั้งนี้เชื่อกันว่า กระแสตื่นตัวเรื่องการส่งเสริมให้เด็กนักเรียนเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายกันมากขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการจุดประกายจากอดีตสตรีหมายเลขหนึ่ง มิเชลล์ โอบามา ที่ได้ออกมารณรงค์เรื่องนี้อย่างจริงจัง เพื่อสู้กับปัญหาเด็กอ้วนในสหรัฐฯ

เบรนเนอร์โจเซอร์ เป็นอีกองค์กรแสวงงำโรแห่งหนึ่ง ที่มีชื่อเสียงด้านบริการให้คำปรึกษาแก่โรงเรียนและครู ในเรื่องการออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน โดยองค์กรนี้ เน้นจุดเด่นเป็นการออกแบบที่ยึดโยงกับผลการวิจัยเรื่องการกระตุ้นสมองด้วยกิจกรรมทางกาย เป็นหลัก



ด้าน ดร.จอห์น เรเตย์ รองศาสตราจารย์ คลินิกด้านจิตเวชศาสตร์ โรงเรียนแพทย์ ฮาร์วาร์ด กล่าวว่า การทำกิจกรรมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายในระหว่างพักคาบเรียนนั้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้จริง ซึ่งนั่นก็เป็นเพราะว่าการออกกำลังกายของร่างกายนั้นมีผลการวิจัยยืนยันแล้วว่า มีส่วนช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองได้ในอีกทางหนึ่งจริงๆ



“ในขณะที่เราเคลื่อนไหวร่างกายจะเกิดการกระตุ้นเซลล์ประสาท และเมื่อเซลล์ประสาทถูกกระตุ้น ตัวเราก็จะตื่นตัวพร้อมที่จะทำกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป” ดร.เรเตย์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์ และผู้เขียนหนังสือเรื่องกระตุ้นทางกายต่อสมอง วิทยาการเพื่อการเรียนรู้แบบใหม่ กล่าว

โดย ดร.เรเตย์ ใช้เวลาในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา ในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับระบบต่างๆ ของสมองที่มีผลต่อการตั้งสมาธิจดจ่อของคนเรา

“เวลาเราออกกำลังกาย ร่างกายของเราจะเปิดระบบต่างๆ ในสมองที่ทำให้สามารถตั้งสมาธิจดจ่อได้ ซึ่งหมายถึงว่า เมื่อเราออกกำลังกายเราจะมีสมาธิดีขึ้น ทำให้เราสามารถจัดการกับความหงุดหงิดใจต่างๆ ได้ดีกว่าปกติ และมีสมาธิจดจ่อต่อสิ่งใดๆ ได้นานขึ้น” ดร.เรเตย์ อธิบายถึงกลไกของสมองที่ถูกกระตุ้นด้วยการออกกำลังกาย

“ผลของการขยับร่างกาย ทำให้สมองเราจัดการกับข้อมูลต่างๆ ที่รับเข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพขึ้น เนื่องจากสมองส่วนหน้าถูกกระตุ้นให้ทำงานได้ดีขึ้น ซึ่งนอกจากจะสามารถจัดการข้อมูลได้ดีขึ้นแล้ว ยังทำให้การตอบสนองต่อข้อมูลออกไปได้ดีขึ้นด้วยเช่นกัน” ดร.เรเตย์ อธิบายเพิ่มเติม

เมื่อเร็วๆ นี้ มีผลการวิจัยล่าสุดออกมา ซึ่งเป็นการวิจัยที่นำผลการศึกษาที่เกี่ยวข้องเนื่องกันก่อนหน้านี้ทั้งหมด 26 ชิ้นมาวิเคราะห์รวมกัน เพื่อหาความสัมพันธ์กันระหว่างกิจกรรมทางกายกับผลการเรียน และผลการวิเคราะห์สรุปได้ว่า เด็กๆ ที่มีการทำกิจกรรมทางกายมากกว่าระหว่างอยู่โรงเรียน มักมีผลการเรียนที่ดีกว่า

ทั้งนี้ เป็นการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการติดตามเด็กนักเรียน อายุระหว่าง 4-13 ปี จำนวนกว่า 1 หมื่นคน ในสหรัฐฯ โดยผลการเรียนที่นำมาเป็นตัวชี้วัดในการวิจัย คือ ผลการเรียนคณิตศาสตร์ และวิชาการอ่าน ซึ่งสามารถสรุปความจำเป็นของการมีกิจกรรมทางกายในเด็กได้เป็นอย่างดี



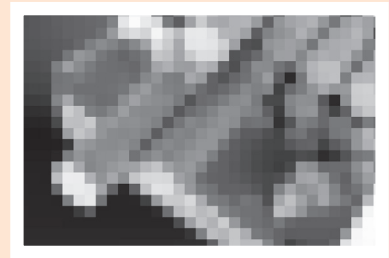
แอฟริกาใต้ร่าง ก.ม.คุมเข้มนบุหรี่ ตองกา เชื้อขึ้นภาษีช่วยลดจนวนคนสูบ

ประเทศแอฟริกาใต้ ได้เตรียมเสนอร่างกฎหมายควบคุมการบริโภคยาสูบฉบับใหม่เพื่อใช้แทนกฎหมายฉบับเดิมที่แก้ไขล่าสุดตั้งแต่ปี 2536 โดยมุ่งเน้นยกระดับมาตรการทางกฎหมายที่ใช้ควบคุมยาสูบของประเทศให้ได้มาตรฐานเดียวกับกรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบขององค์การอนามัยโลก

เนื้อหาหลักที่จะเปลี่ยนแปลงมีดังนี้ 1.ห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่ในพื้นที่ปิดหรือภายในอาคารที่เป็นพื้นที่สาธารณะอย่างเด็ดขาด 2.ห้ามไม่ให้สูบบุหรี่ในระยะรัศมี 10 เมตรจากประตูทางเข้าอาคารหรือสถานที่สาธารณะที่เป็นพื้นที่ปิด 3.ห้ามไม่ให้มีการแสดงผลิตภัณฑ์บุหรี่ ณ จุดขาย 4.ให้มีการบังคับใช้ซองบุหรี่แบบมาตรฐาน คือ ไม่มีโลโก้ชื่อยี่ห้อบุหรี่ และ 5.การควบคุมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ เช่น บุหรี่ไฟฟ้าด้วย

ขณะได้ผ่านขั้นตอนการร่างกฎหมายและพิจารณาเห็นชอบในเบื้องต้นไปแล้ว ปัจจุบันเป็นขั้นตอนของการรับฟังความเห็นจากสาธารณะอยู่ ก่อนจะมีการรวบรวมความเห็นเพื่อพิจารณาประกาศบังคับใช้กฎหมายต่อไป

ด้านการต่างประเทศตองกา ออกมาเปิดเผยถึงความสำเร็จในการตั้งเป้าลดปริมาณการสูบบุหรี่ของประชากรในประเทศด้วยการขึ้นภาษีบุหรี่ว่า นับเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้องเพราะหลังได้ขึ้นภาษีบุหรี่ไปแล้ว มีการสำรวจพบว่า อัตราการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้มีรายได้น้อยลดลงไปอย่างเห็นได้ชัด ความสำเร็จในเรื่องนี้คาดว่าจะสามารถขยายผลนำไปใช้กับผลิตภัณฑ์ทำลายสุขภาพอื่นๆ ต่อไปอีกด้วย ทั้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหารที่มีน้ำตาลสูง และอื่นๆ ที่มีผลเสียต่อสุขภาพของประชาชน



มะกัน รณรงค์ต้านบุหรี่ไฟฟ้าในหมู่วัยรุ่น



เมื่อเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา กรมสาธารณสุขแห่งรัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มออกการรณรงค์สร้างความตระหนักถึงอันตรายและกลเม็ดในการล่อนักสูบ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นให้ทดลองและติดบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีการแต่งกลิ่น แต่งรสมากมาย เพื่อล่อใจวัยโจ๋

จุดประสงค์ของการรณรงค์นี้ เพื่อต้องการสร้างความตระหนักถึงเทคโนโลยีที่เปลี่ยนไปในอุตสาหกรรมยาสูบ เนื่องจากมองว่า ยังมีพ่อแม่อีกมากที่ยังตามไม่ทัน บางคนยังคิดว่า ถ้าลูกๆ แอบสูบบุหรี่ก็สามารถรู้ได้ง่ายๆ จากกลิ่นที่ติดเสื้อผ้ามา เหมือนกับในยุคสมัยที่ตัวเอง

ยังเป็นวัยรุ่น แต่ปัจจุบันหาได้เป็นเช่นนั้นอีกต่อไป

หน่วยงานรณรงค์ ระบุว่า ปัจจุบันนี้บุหรี่ไฟฟ้าได้ทำการตลาดโดยมุ่งเป้าไปยัง “ผู้สูบบุหรี่เยาว์” ด้วยการ ออกรสและกลิ่นที่แตกต่างกันออกมามากถึง 15,500 ชนิด มีผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นลี้ภัยที่ทราบ อีกทั้งรูปร่างบุหรี่ไฟฟ้านั้น ก็ออกแบบมาราวกับว่าต้องการช่วยให้ลูกๆ พรางตาให้รอดพ้นจากการจับได้โดยพ่อแม่ หรือครู ดังจะเห็นได้จากบุหรี่ยี่ห้อหนึ่งเกิดเป็นข่าวโด่งดังในสหรัฐฯ เนื่องจากออกแบบมาให้มีรูปร่างคล้าย “แฟลชไดรฟ์” จนมองเผินๆ ไม่สามารถแยกได้

สิ่งที่น่าเป็นห่วงยิ่งกว่าทั้งหมดที่ว่ามานี้ก็คือ ผลเสียต่อร่างกายที่นักสูบบุหรี่ไฟฟ้าจะได้รับจากหลอดสารนิโคตินเหลวที่ใช้ร่วมกับเครื่องสูบบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งพบว่าไม่ได้เป็นทางเลือกที่ปลอดภัยอย่างที่ผู้จำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าหลายรายพยายามบิดเบือนกันว่า เหมาะแก่ผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่แต่อย่างใด

กรมสาธารณสุขฯ สหรัฐฯ ระบุว่า มีการตรวจพบว่า หลอดบรรจุสารนิโคตินเหลวที่ใช้กับบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อหนึ่ง พบว่า นิโคตินหนึ่งหลอดให้ปริมาณสารนิโคตินเข้าสู่ร่างกายได้พอๆ กับการสูบบุหรี่จริงๆ ทั้งของกันเลยทีเดียว



รวบนักบินเมาก่อนเห็นฟ้า แตรอดคุกแบบ งงๆ

ไม่มีวิธีไหนจะบรรยายเหตุการณ์ในคดีนี้ ได้ดีกว่าไปกล่าวลือต “แบบนี้ก็ได้เหรอ” อีกแล้ว เมื่อจู่ๆ กับต้นและนักบินที่หนึ่งสัญชาติแคนาดาที่ถูกจับได้ว่า มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกว่าที่กฎหมายความปลอดภัยการบินกำหนด แต่กลับถูกศาลตัดสินให้พ้นโทษ แม้ผลการตรวจเลือดยืนยันชัดเจนว่าทั้งคู่มีแอลกอฮอล์เกิน เมื่อขณะที่ถูกจับดำเนินคดีตอนกลางปีที่แล้ว ก่อนที่ทั้งคู่เกือบจะได้นำเครื่องบินแอร์ทรานแซท ที่มีผู้โดยสารจำนวน 250 คน จากเมืองกลาสโกว์ ประเทศสกอตแลนด์ ไปยังประเทศแคนาดา ทั้งสภาพที่เมาและมีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายสูง

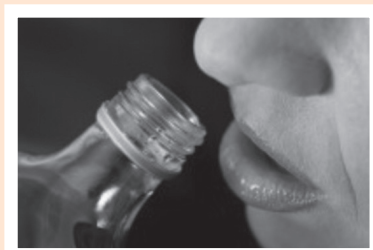


ยิ่งไปกว่านั้นนักบินทั้งคู่เมื่อพ้นข้อหาเมาแล้วขับไปได้ด้วยเหตุผลเดียวที่อาจทำให้หลายคนอ้าปากค้างแล้ว พวกเขายังจะได้กลับเข้าทำงานในตำแหน่งเดิมอีกด้วย หลังได้รับการฝึกบินทบทวนตามระเบียบบริษัทที่ต้องทำหลังนักบินกลับจากการถูกพักงาน โดยเหตุผลที่ทำให้ศาลในสกอตแลนด์ตัดสินให้ทั้งคู่พ้นผิดจากข้อหาฝ่าฝืนกฎหมายว่าด้วยความปลอดภัยการบิน เพราะไม่มีผลการตรวจเลือดจากฝั่งผู้ต้องหาเปรียบเทียบกับผลจากฝั่งเจ้าหน้าที่ ซึ่งศาลเห็นว่าจะทำให้เกิดข้อกังขาหากตัดสินจากผลเลือดของฝ่ายเดียว

ที่มาที่ไปของการไม่มีผลเลือดจากผู้ต้องหา ก็คือ “เลือด” โดนเจ้าหน้าที่เรือนจำโยนทิ้งไป โดยอ้างว่า ไม่แน่ใจว่าจะใช้ได้หรือไม่ เนื่องจากไม่ได้เก็บในที่เย็น อีกทั้งเรือนจำที่สกอตแลนด์แห่งนั้นก็ไม่มีระเบียบระบุให้เจ้าหน้าที่ทำอย่างใดกับตัวอย่างเลือดที่ผู้ต้องหาได้รับมอบมา เนื่องจากไม่เคยเกิดคดีแบบนี้มาก่อน

ทั้งนี้เมื่อขณะที่นักบินถูกจับได้ก็มีการตรวจเลือด โดยตำรวจแยกให้เป็น 2 ชุด ชุดหนึ่งมอบให้กับอัยการนำไปตรวจ และอีกชุดหนึ่งมอบให้แก่นักบินทั้งสองเพื่อวัตถุประสงค์ในการแยกตรวจกัน เพื่อความยุติธรรมแก่ทั้งสองฝ่าย ผลจากการตรวจของฝ่ายตำรวจและอัยการนั้นออกมาชัดเจนว่า นักบินทั้งคู่มีระดับแอลกอฮอล์สูงเกินกว่าที่กฎหมายกำหนดไว้มากโข แต่สุดท้ายก็รอดไปแบบงงๆ

ดื่มจัดทำลายแบคทีเรียดี ช่องปากมีแต่แบคทีเรียเลว



แบคทีเรียในร่างกายจะมีอยู่ 2 กลุ่ม กลุ่มที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เรามักเรียกแบคทีเรียชนิดดี และ กลุ่มที่มักทำให้เกิดโรค คือ แบคทีเรียชนิดเลว ล่าสุดมีผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา ตีพิมพ์เมื่อวันที่ 23 เมษายนที่ผ่านมา ในวารสารวิชาการด้านจุลชีพ ของสหรัฐฯ

พบข้อมูลน่าสนใจว่า การดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของแบคทีเรียชนิดเลวในปากคนเรา ขณะเดียวกันก็ทำให้แบคทีเรียชนิดดีลดประชากรลงไป ภาวะเช่นนี้ เชื่อว่าเอื้ออำนวยต่อการเกิดโรคหลายชนิด

นับตั้งแต่โรคเหงือก ฟันผุ หรือกระทั่งโรคมะเร็ง โรคทางเดินอาหาร และแม้แต่โรคหัวใจ

จียอง อัน ผู้นำทีมวิจัย เล่าว่า นี่เป็นผลการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่พันกว่าคน แบ่งเป็นกลุ่มดื่มจัด กลุ่มดื่มปานกลาง และกลุ่มไม่ดื่มเลย โดยนักวิจัยได้เก็บตัวอย่างแบคทีเรียจากปากของกลุ่มตัวอย่างเหล่านี้ไปตรวจและวิเคราะห์ และพบว่า กลุ่มที่จัดว่าเป็นกลุ่มดื่มจัดมีแบคทีเรียแลคโตบาซิลลัส ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดดีชนิดหนึ่ง ต่ำกว่าอีก 2 กลุ่มตัวอย่าง อย่างเห็นได้ชัด

ขณะเดียวกันผลการตรวจวิเคราะห์ก็พบว่า กลุ่มที่ดื่ม ทั้งดื่มจัดและดื่มปานกลาง จะมีประชากรแบคทีเรียชนิดเลวสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ดื่ม และถึงแม้ว่าในขั้นนี้นักวิจัยยังไม่สามารถบอกได้ถึงกลไกที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีประชากรจุลชีพในปากที่ต่างกันไป โดยต้องศึกษาลงลึกกว่าอะไรที่ทำให้ร่างกายตอบสนองและทำให้เกิดความแตกต่างของประชากรแบคทีเรีย

ตั้งเป้าหมายทั้งปี ทำดีเพื่อแผ่นดิน

*** สสส และธนาคารจิตอาสา ร่วมกันเปิดเว็บไซต์

จิตอาสาหลังแผ่นดิน www.palangpandin.com

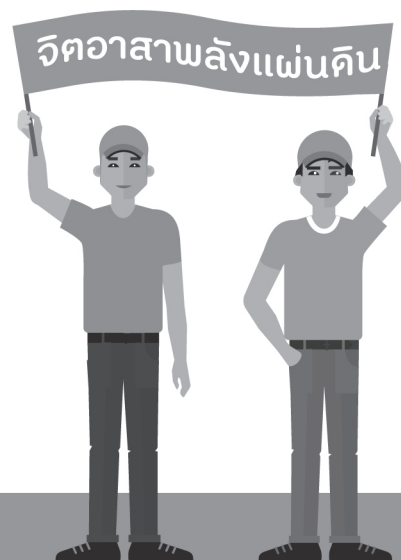


เพื่อเป็นแพลตฟอร์มกลางในการแบ่งปัน เรียนรู้ และพัฒนางานจิตอาสา

ปัจจุบันมี จิตอาสาเข้าร่วมโครงการ ประมาณ 57,000 คน



ฝากเวลา 2,700,000 ชั่วโมง โดยตั้งเป้าหมาย
ทำความดี และเป็นคนดีตอบแทนแผ่นดิน



ลงแรง

ทำความดีผ่าน 9 เส้นทางจิตอาสาตามรอยพ่อ

เลือกทำความดี ตามความสนใจ ทักษะ และเวลาว่าง



ศิลปะ
วัฒนธรรม



สุขภาพ
สาธารณสุข



ศาสนา
ปฏิบัติธรรม



ธรรมชาติ
สิ่งแวดล้อม



การเกษตร
สัตว์เลี้ยง



บูรณะ
ฟื้นฟู
ก่อสร้าง



ผู้สูงอายุ
ผู้พิการ
ผู้ด้อยโอกาส



การศึกษา
เรียนรู้
ฝึกอบรม



เด็ก
เยาวชน
สตรี

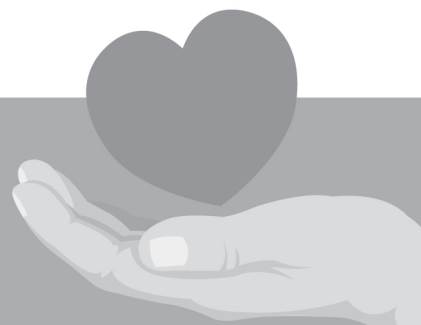
จองวัน

เลือกวันสำคัญของตนเอง
เพื่อทำงานจิตอาสาด้วยกันให้เกิด
พลังความดีทั้งองค์กร โดยในเว็บไซต์
www.palangpandin.com
มีปฏิทินทั้ง 365 วัน ให้ร่วมจองวัน



ปันของ

มีพื้นที่สำหรับองค์กรสาธารณกุศล มูลนิธิ
หรือโรงเรียน เพื่อประกาศขอรับบริจาคสิ่งของ
ที่ต้องการ ให้ถูกคน ถูกที่ และถูกเวลา



เด็กไทยยุคใหม่ รู้ทัน "สื่อดิจิทัล"

ผู้ส่งสื่อ

- ✓ เจตนาในการสื่อสาร ของเราคืออะไร
- ✓ เรากำลังผลิตซ้ำค่านิยมผิดๆ บางอย่างอยู่หรือไม่
- ✓ มีใครได้รับผลกระทบ จากการกระทำ ของเรารึหรือไม่
- ✓ เรากำลังละเมิดสิทธิ ใครอยู่หรือไม่

สื่อมีที่มาอย่างไร
ใครเป็นเจ้าของ

นำเชื่อถือ
หรือไม่

สื่อต้องการจะบอก
อะไรกับเรา

สื่อมีอิทธิพล
ต่อความคิด
ความเชื่อ
ของเราอย่างไร

สื่อกำลัง
สะท้อนค่านิยม
อะไรในสังคม

ผู้รับสื่อ

เด็กและเยาวชนได้รับ
ผลกระทบจากสื่อดิจิทัล
ทั้งด้านการเรียนรู้ สุขภาพ
สังคม ฯลฯ

โดยอยู่กับสื่อวันละ

5 ชม. 48 นาที ในวันธรรมดา
และ **7 ชม. 12 นาที** ในวันหยุด

ที่มา : รายงานผลการสำรวจพฤติกรรมผู้ใช้อินเทอร์เน็ต
ในประเทศไทย ปี 2560 โดย สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทาง
อิเล็กทรอนิกส์ (องค์การมหาชน) กระทรวงดิจิทัล
เพื่อเศรษฐกิจและสังคม

เพื่อให้เด็กไทย **รู้เท่าทันสื่อ** และ **ใช้พลังของการสื่อสาร**
อย่างสร้างสรรค์ เพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงสังคมให้ดีขึ้น

สสส. ร่วมกับ **สสย.** และภาคีเครือข่าย ร่วมขับเคลื่อนงาน
เพื่อพัฒนาทักษะเท่าทันสื่อของเด็กไทย ผ่านกระบวนการ
และช่องทางต่าง ๆ เพื่อให้เด็กไทยมีภูมิคุ้มกันนำไปสู่การมี
สุขภาวะที่ดี

ฟื้นฟูสุขภาพ สไตล์ “มัม ลาโคนิค”

จากปัญหาสุขภาพกายที่รุมเร้า หลังไม่ค่อยดูแลตัวเอง จัดระเบียบชีวิตไม่ได้ พักผ่อนน้อย และยังไม่เคยตรวจสุขภาพประจำปี ส่งผลให้ป่วยหนัก โรครุมเร้า ทั้งไตเสื่อม น้ำท่วมปอด ก้านหัวใจโต และนิ้วในถุงน้ำดี จนถูกหามส่งโรงพยาบาล ด้วยสภาพพอมชนจนแทบไม่มีใครจำได้

นอกจากเสียงทุ้มๆ ที่เป็นเอกลักษณ์ของนักร้องคุณภาพเสียงทรงพลัง มัม ลาโคนิค นักร้อง นักแสดง การฟื้นตัวจากอาการป่วยของ มัม ก็ยังคงเป็น สิ่งที่ชวนตั้งคำถามว่า มีเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพอย่างไรให้กลับมาฟื้นตัว และดูสดใสเปล่งปลั่งเช่นนี้

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีในวันนี้ มัม ลาโคนิค ที่หลายๆ คนจะคุ้นหน้า คุ้นตาในฐานะนักแสดงที่สร้างความสนุกให้กับผู้ชม และในฐานะเจ้าของ เพลง “ความลับ” จากอัลบั้ม Be My Guest ได้อัพเดทเรื่องราวสุขภาพ ว่า ตอนนี้สุขภาพทั้งกายและใจของตนเองเป็นปกติดี โดยมีเคล็ดลับในการรักษา สุขภาพคือ การตั้งกฎระเบียบให้ชีวิตของตัวเองมีวินัยมากขึ้น ไม่ปล่อยปละ ละเลย หมั่นออกกำลังกายและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ คนทั่วไปก็รู้ว่าทำแล้วดี แต่ต้องเริ่มทำมันก็เท่านั้นเอง

มัม ลาโคนิค เล่าถึงวิธีการรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรงคงที่ด้วยการ ออกกำลังกาย โดยการวิ่ง เดินเร็ว และหากมีเวลาจะพยายามเข้าฟิตเนส เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งการที่คนเรามีร่างกายที่แข็งแรงนั้น จะต้องมีความตั้งใจที่แข็งแกร่งด้วย ซึ่ง มัม ได้รับกำลังใจที่ดีจากตัวเองและคนรอบข้าง ทำให้จิตใจ เข้มแข็ง สามารถฝ่าฟันโรคร้ายต่างๆ มาได้ นอกจากนี้ยังมีคติในการใช้ชีวิต คือ การคิดบวก เป็นคติที่ใช้ในการดำรงชีวิตเป็นประจำ โดยปล่อยวางในทุกสิ่ง ไม่เก็บไปคิดให้เสียสุขภาพจิต และตั้งตนอยู่ในการเป็นคนดี คิดดี ทำดี ซึ่งเป็น สิ่งที่มนุษย์ทุกคนพึงปฏิบัติอยู่แล้ว

สุดท้ายนี้ มัม ยังเชิญชวนให้ทุกคนหันมาออกกำลังกาย หรือออกกำลังกาย ง่ายๆ ด้วย การวิ่ง เพราะทำให้การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง มีอารมณ์ที่แจ่มใส สดชื่น และนอกจากนี้ มัม ยังได้เข้าร่วมโครงการวิ่งสายสัมพันธ์ ณ เชียงของ สองฝั่งโขง ที่จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) และภาคีเครือข่าย ร่วมกับ อ.เชียงของ เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการเชื่อมสัมพันธ์มิตรภาพของประเทศไทยและลาว และยังเป็นการวิ่งครั้งแรก ของ มัม อีกด้วย

การดูแลสุขภาพให้ดีทั้งกายและใจ นับเป็นเรื่องสำคัญที่ควรใส่ใจ เพื่อป้องกันการ เกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่างๆ ทั้งนี้ สสส. สนับสนุนทั้งองค์ความรู้ กิจกรรมในการส่งเสริม สุขภาพ ในประเด็นที่หลากหลาย เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีทั้งมิติของ กาย ใจ สังคม และปัญญา





ສຸບັບສມອງ

ฉบับต้อนรับเทศกาลฟุตบอลโลก 2018 แบบนี้
 อยากชวนท่านผู้อ่าน บอกวิธีการดูฟุตบอลสนุกแบบไม่ต้อง
 เล่นการพนัน สัก 3 ข้อ ว่า จะชวนเพื่อน คนในครอบครัว
 รวมทั้งตัวเอง ไม่เล่นพนันอย่างไรดี

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

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

ก่อนวันที่ 15 กรกฎาคม 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 20 ท่านแรก
จะได้เสื้อยี่ห้อณรงค์เล็กสับนุหรีกันไปเลย



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

เลิกบุหรี่ ดีต่อหัวใจ

ดีต่อชีวิต ทั้งตนเองและคนรอบข้าง

- บุหรี่ตัวร้าย ทำลายหัวใจ ทั้งของผู้สูบและคนรอบข้าง!
- รู้หรือไม่ว่า ควันบุหรี่คือหนึ่งตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคภัยเรื้อรังอย่างน้อย 2 โรค
- หนึ่งในเส้นเลือดหัวใจตีบ ซึ่งนำไปสู่การตายอย่างเร็วที่สุด เพราะหัวใจวาย
- สอง เส้นเลือดสมองตีบตัน เกิดกะทันหันและตายซ้ำ ต้องทนอยู่อย่างทรมาน
- ร้อยอย่างนี้แล้ว... จะยังอยากสูดควันบุหรี่เข้าไปในร่างกายอีกหรือเปล่า?

แชร์วนไป! ให้รู้กันทุกคนว่า โรคหัวใจและโรคหลอดเลือดชนิดต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลอดเลือดสมองตีบ คือฆาตกรเบอร์ต้นๆ ที่คร่าชีวิตผู้คนทั่วโลกปีละไม่น้อย โดยที่การสูบบุหรี่และการได้รับควันบุหรี่มือสองเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจและเสียชีวิตมากถึงร้อยละ 12 ขณะที่การสูบบุหรี่ยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดเป็นลำดับที่ 2 รองจากโรคความดันโลหิตสูง

สำหรับประเทศไทย พังแล้วน้ำตกใจ!! แค่ในปี 2557 ปีเดียว มีคนไทยเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือดสมอง (อัมพาต) ที่เกิดจากการสูบบุหรี่เป็นจำนวนมากถึง 11,626 ราย!

แชร์วนไป!!

9 พิษร้ายของ “นิโคติน”

ในบุหรี่มีสารตัวร้ายที่ชื่อว่า “นิโคติน” แต่หลายคนมักที่จะรู้จักพิษภัยของมันโดยต้องแก้ตัวอย่างนั้น เรามาดูกันเลยว่าทุกครั้งที่เราสูดควันเข้าไป ไม่ว่าจะเป็นสูบเองหรือรับควันมือสองก็ตาม “นิโคติน” นั้นจะส่งผลกระทบต่อระบบในร่างกายของเราอย่างไรบ้าง

1. ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้น

นิโคตินทำให้ร่างกายหลั่งสารเคมีที่ออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของหัวใจให้มากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันเลือดสูงขึ้น และหัวใจบีบตัวแรงขึ้น ทำให้หัวใจต้องการเลือดไปเลี้ยงมากขึ้น

2. ทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจลดลง

นิโคตินทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจหดตัว ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจน้อยลง แม้ในภาวะที่หัวใจต้องการเลือดเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในคนที่หลอดเลือดแข็งตัว จากโรคความดันสูงหรือสูบบุหรี่

3. ทำให้ความดันสูงขึ้น

ในคนที่เป็โรคความดันสูง นิโคตินจะยิ่งทำให้ความดันเพิ่มขึ้น และต้องใช้ยาแรงขึ้นในการรักษาความดัน

4. นิโคตินส่งผลกระทบต่อไขมันในเลือด

การสูบบุหรี่ทำให้ระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือดเพิ่มขึ้น และทำให้ไขมันชนิดดีลดลง นิโคตินทำให้สารที่ทำให้หลอดเลือดแข็งตัวและเสื่อมเร็ว

5. นิโคตินทำให้แผลหายช้า

การสูบบุหรี่ทำให้แผลบนผิวหนังหายช้าจากการที่นิโคตินทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงผิวหนังหดตัว ทำให้ผิวหนังได้รับออกซิเจนน้อยลง แผลจึงหายช้า

6. ทำให้เกิดโรคแผลในกระเพาะ

นิโคตินทำให้น้ำย่อยจากถุงน้ำดีไหลย้อนเข้าสู่กระเพาะ และการหลั่งสารที่เป็นตัวกลางลง ทำให้อาการกรดไหลย้อนเป็นมากขึ้น เกิดแผลในกระเพาะ

7. กระตุ้นให้นิโคตินและเรซินโตเร็วขึ้น

สารนิโคตินมีฤทธิ์ในการกระตุ้นให้นิโคตินและเรซินโตเร็วขึ้น

8. นิโคตินมีผลเสียต่อเด็กในครรภ์

ทำให้ทารกได้รับเลือดและออกซิเจนน้อยลง ทำให้น้ำหนักตัวของทารกน้อยลง มีความผิดปกติในโครงสร้างและการทำงานของสมองทารกในครรภ์

9. นิโคตินอันตรายต่อทารกแรกเกิด

จากการทดลองที่ให้หนูซึ่งตั้งครรรภ์ได้รับนิโคติน พบว่า มีส่วนอย่างสำคัญในการทำให้เกิดความผิดปกติทางสมองของลูกหนูที่คลอดออกมา ซึ่งน่าจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในทารกที่เสียชีวิตกะทันหัน

ในแม่ที่สูบบุหรี่

รู้พิษร้ายของบุหรี่อย่างนี้แล้ว คุณพร้อมหรือยังที่จะเป็นหนึ่งในผู้ที่เลิกสูบบุหรี่?

องค์การอนามัยโลก กำหนดให้วันที่

31 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันงดสูบบุหรี่โลก ทุกประเทศทั่วโลก ประกาศวาระ ร่วมสร้างความตระหนักถึงผลกระทบของบุหรี่ที่ส่งผลร้ายแรงต่อ



สุขภาพ โดยเฉพาะพิษภัยของบุหรี่ตัวร้าย ที่ทำลายหัวใจ ทั้งผู้สูบและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่มือสอง นั่นก็คือ

... ผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบและเสียชีวิตมากกว่า 3 เท่า

... บุหรี่ทำให้เกิดโรคเส้นเลือดในสมอง ควันบุหรี่ทำให้เส้นเลือดในสมองของคุณตัน ทำให้สมองขาดเลือด เกิดอัมพาต พิการ และเสียชีวิต

... การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของการหัวใจวายกะทันหันในวัยกลางคน

แต่... ถ้าคุณหยุดสูบบุหรี่นานถึง 12 ชั่วโมง ระดับคาร์บอนมอนอกไซด์จะลดลงปกติ หัวใจของคุณจะทำงานหนักน้อยลง

และ... ถ้าคุณเลิกสูบบุหรี่ได้หนึ่งปี โอกาสที่จะเกิดหัวใจวายเฉียบพลันจะลดลงไปมากถึงครึ่งหนึ่ง

แล้ว... ถ้าเลิกได้ถึง 15 ปี ความเสี่ยงที่จะเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจลดลงเหลือเท่ากับคนที่ไม่เคยสูบบุหรี่

เลิกสูบบุหรี่ ดีต่อหัวใจ ดีต่อชีวิต ทั้งของตนเองและคนรอบข้างขนาดนี้

31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก ประกาศสายด่วนเลิกบุหรี่ วันนั้นเลย โทร.ฟรี 1600

การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้อายุยืนขึ้น (โดยเฉลี่ย)

- เลิกช่วงอายุ 30 ปี → อายุยืนขึ้น 10 ปี
- เลิกช่วงอายุ 40 ปี → อายุยืนขึ้น 9 ปี
- เลิกช่วงอายุ 50 ปี → อายุยืนขึ้น 6 ปี
- เลิกช่วงอายุ 60 ปี → อายุยืนขึ้น 3 ปี



Fact sheet about health benefits of quitting for all smokers: WHO : TFI



สแกน QR CODE เพื่อรับบริการเลิกบุหรี่
เชื่อมั่น คุณเลิกบุหรี่ได้!!
www.thailandquitline.or.th

