

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

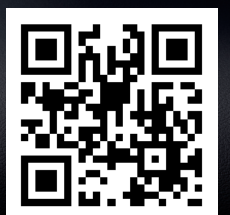
ปีที่ 15
ฉบับที่ 218
ธันวาคม 2562

มอบของขวัญล้ำค่า กลับบ้านปลอดภัย



- 😊 ร่วมส่งคุณ ถึงบ้านปลอดภัย
- 😊 เพยเส้นทาง ลากาน้ำเมา
- 😊 รู้จักคนสร้างสุข ลคอบุติเหตุ

แจก
ฟรี!



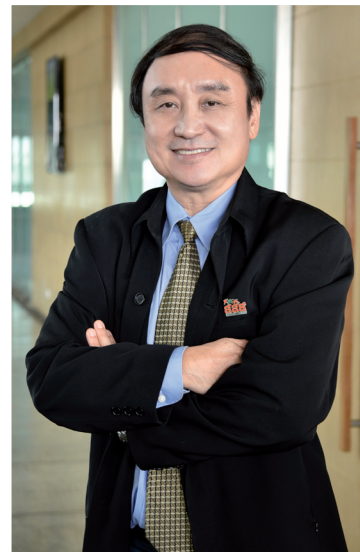
สสส
THAI HEALTH

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ปลายปี 2562 เดินทางมาบรรจบวงจรของปีเช่นปกติ เตรียมส่งต่อชีวิตผู้คนให้เคลื่อนไปสู่หลักปีใหม่ อาจดูเร็วหรือช้าตามความรู้สึกของแต่ละคน ตามแต่เหตุผลปัจจัยของห้วงเวลาของปีนี้ที่ได้ประสบมา



ดร.สุปรिता อกุลยานนท์

เป็นอีกปีใหม่หนึ่งที่ สสส. อยากชวนทุกคนให้ทบทวน สิ่งที่ทำไปตลอดปีที่ผ่านมา ต่อยอดสิ่งที่สร้างสุขภาวะของเรา ให้ดียิ่งขึ้น และทบทวนต้นตอทุกขภาวะที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ เพื่อเริ่มต้นเป้าหมายดีๆ ใหม่อีกครั้ง

เป็นอีกปีใหม่หนึ่งที่เราไม่อยากเห็น โศกนาฏกรรมของคนที่เรารักเกิดขึ้น จากงานเลี้ยงฉลองที่ขาดสติ จากการเดินทางกลับ สู่อ้อมกอดคนที่รัก ไม่อยากจะนับตัวเลขคนเจ็บ คนตาย ซึ่งไม่ใช่เรื่องน่าสนุก แต่ “จำเป็น” ต้องนำมาวิเคราะห์เพื่อการแก้ปัญหา

อย่างเช่น จากสถิติในปีที่ผ่านมา แนวโน้มการเสียชีวิต จากอุบัติเหตุในช่วงเทศกาล เพิ่มสูงในกลุ่มเยาวชน และผู้สูงอายุ โดยเกิดจากการดื่มแล้วขับ การไม่สวมหมวกกันน็อก การเป็นเหยื่อ ของคนดื่มแล้วขับ โดยพบว่า ครึ่งหนึ่งเป็นการเสียชีวิตในรัศมี 5 กิโลเมตรใกล้บ้าน หรือจะถึงที่หมาย

ปีใหม่นี้ จะเป็นอีกปีหนึ่งที่เราได้เห็นคนไทยจำนวนมากขึ้น เรือยๆ ใช้การสร้างสติเป็นจุดเริ่มต้นปี ด้วยการสวดมนต์ข้ามปี หรือด้วยกิจกรรมทางเลือกอื่น ๆ ซึ่งกว่า 8 ปีที่สังคมไทยช่วยกัน ผลักดันมา สร้างให้เราได้มีกิจกรรมที่จะนิยามการตั้งต้นจุดหมาย ของปี มีชีวิตที่สร้างสรรค์ได้หลากหลายขึ้น

หวังว่า เราจะได้มีสักช่วงยามของความสงบเงียบของท้ายปี ที่เราได้ทบทวนชีวิตตนเอง และสร้างสรรค์ให้เปี่ยมสุขภาวะได้มากขึ้น

อย่างที่ เออร์ลิง แคเก นักสำรวจคนแรกของโลกและนักคิดชาวนอร์เวย์ ได้เขียนไว้ในหนังสือ Silence: In the age of noise

“ชีวิตนั้นสั้นนัก และชีวิตเป็นเรื่องน่าวิตก สำหรับคนที่ลืมนอดีต มองข้ามปัจจุบัน และหวาดกลัวอนาคต เมื่อเขามาถึงจุดจบ คนที่น่าสงสารเหล่านี้จะตระหนักได้เมื่อสายเกินไปว่า ตลอดเวลาที่ผ่านมา มัวหมกมุ่นกับการไม่ทำอะไรเลย”

“เราจะมีเวลามากพอ มีชีวิตยืนยาว ถ้าเราฟังตัวเองให้มากพอ และค้นหา”

เพราะชีวิตดี เริ่มที่เรา

แล้วสานต่อไปสู่ชีวิตและสังคมรอบข้าง

...สวัสดีปีใหม่ครับ...

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 15 ฉบับที่ 218 ธันวาคม 2562

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

มอบของขวัญล้ำค่า กลับบ้านปลอดภัย

สุขสร้างได้

12

ออกพรรษาก็เลิกเหล้าได้ เส้นทางลาชาดน้ำเมา

คนสร้างสุข

16

ช่วยคนไทยไร้อุบัติเหตุ สร้าง “สุข” ยิ่งกว่าสิ่งใด

สุขรอบบ้าน

18

รู้จัก “ซันเดย์ บลูส์” ภาวะเครียด วิตกกังวล หลังวันหยุด

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

22

บ้านนี้แม่ดู! เปิดตำราเลี้ยงลูก 3 สไตล์

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสทการ กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.or.th


Thai Health

มอบของขวัญล้ำค่า กลับบ้านปลอดภัย

ไม่ว่าจะวันไหน ก็ไม่มีใครอยากสูญเสียคนที่เรารักไปด้วยอุบัติเหตุ

ทุกจุดหมายปลายทาง มีใครบางคนที่กำลังรอคอยการกลับมาของคนที่รักอย่างปลอดภัย
เพื่อใช้เวลาแห่งความสุขในวันหยุดร่วมกัน ทานข้าว พูดคุย หัวเราะ ตามได้ทุกขั สุข ด้วยกัน



ช่วงเทศกาล วันหยุดยาว ความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว ด้วยเพราะปริมาณการเดินทางเพิ่มขึ้นกว่าปกติหลายเท่า ความรีบร้อน การละเลยกฎความปลอดภัย ความประมาท คึกคะนอง บวกกับความเหนื่อยล้าจากการเดินทาง แถมอ่อนเพลียจากการฉลอง

ผลพวงของทั้งหมด ทำให้ “ถนน” กลายเป็นต้นเหตุของเรื่องเศร้า

หลายต่อหลายปีที่เราต้องนับตัวเลขคนเจ็บ คนตายจากอุบัติเหตุในช่วง 7 วันอันตราย ด้วยใจที่ไม่มีความสุข แต่จำป็นต้องเก็บสถิติการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เพื่อนำมาวิเคราะห์ปัญหา ความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นและหาวิธีหยุดการเกิดอุบัติเหตุด้วยมาตรการ วิธีการต่างๆ



การเก็บสถิติจะทำให้ทราบสถานการณ์หลาย ๆ อย่าง ไม่ว่าจะเป็น จุดเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุ พฤติกรรมเสี่ยง เวลาเสี่ยง สถานที่เสี่ยง ชนิดของยานพาหนะที่เสี่ยง เช่น เราพบว่าจุดเสี่ยงที่เกิดอุบัติเหตุจำนวนมากอยู่บนถนนชุมชน และกลุ่มรถจักรยานยนต์ จึงนำไปสู่มาตรการการตั้งด่านชุมชนในปริมาณเพิ่มขึ้น เพื่อหยุดพฤติกรรมเสี่ยง

สถิติยังทำให้ทราบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นสาเหตุหลัก ที่ทำให้เจ็บ-ตาย-พิการ จึงออกมาตรการกวดขัน สกั๊ดจับที่เข้มงวดมากขึ้นไปพร้อม ๆ กับการกระตุ้นจิตสำนึกให้ผู้คนใส่ใจความปลอดภัยของเพื่อนร่วมทางให้มากกว่าเดิม

อุบัติเหตุ สาเหตุของการเสียชีวิต บาดเจ็บ พิการ ที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพราะโชคชะตา หรือแค่ความประมาท แต่มาจากทั้ง **คน รถ ถนน สิ่งแวดล้อม** หากเรารู้ทันและแก้ไขตรงจุดก็เชื่อว่าจะสามารถหยุดเทศกาลแห่งการล้มตายลงได้

ปีใหม่ 2562 ที่ผ่านมา ยังพบอัตราการเกิดอุบัติเหตุ 3,791 ครั้ง มีผู้เสียชีวิต 463 ราย บาดเจ็บ 3,892 คน แถมยังมีผู้พิการรายใหม่เกิดขึ้นในช่วงเทศกาลอีกเฉลี่ยเทศกาลละ 200 คน นั่นหมายถึงกว่า 4 พันครอบครัว และใน 1 ครอบครัวมีอีกไม่รู้กี่ชีวิตที่ต้องเสียใจ เสียหน้าตา ต้องสูญเสียผู้นำครอบครัว สูญเสียลูกหลาน คนที่ถูกพันไปกับอุบัติเหตุ

“กลับบ้านปลอดภัย” ไม่ได้เป็นเพียงคำอวยพร แต่เป็นคำภาวนาของหลาย ๆ คน ที่ยังอยู่ข้างหลังรอคอยที่จะพบหน้ากันอีกครั้งด้วยความสุข ต้องร่วมกันสร้างไปพร้อมกันอย่างจริงจัง จึงจะเกิดถนนในฝัน ถนนที่ไม่มีอุบัติเหตุไม่ต้องมาคอยนับว่า จะมีใครเจ็บ ตาย เท่าไหร่อีกต่อไป

หากรู้สาเหตุการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเกิดจากอะไร เราก็จะเพิ่มความระมัดระวังได้ตรงจุด!

“ขับเร็ว” สาเหตุอันดับ 1 ของการเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด ในช่วงปีใหม่ที่ผ่านมา **(38.19%)**

“ดื่มแล้วขับ” ยังเป็นสาเหตุการเจ็บ ตาย พิการ โดยเฉพาะในช่วงวันสงกรานต์และปีใหม่ **(29.63%)**

“ตัดหน้า” เป็นเรื่องของวินัยการใช้รถ ใช้ถนนของผู้ขับขี่ที่ประมาท และละเลยความปลอดภัย **(20.14%)**

“ทัศนวิสัย” เป็นเรื่องของสภาพถนน โดยเฉพาะเมื่อออกไปท่องเที่ยวในเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย **(16.6%)**

“หลับใน” มักเกิดขึ้นจากความเหนื่อยล้าที่สะสม บวกกับการดื่มอย่างหนักในช่วงสงกรานต์ **(6%)**



ยิ่งเร็ว...ก็ยิ่งสร้างความรุนแรง ความเสียหายที่จะเกิดขึ้นเมื่อใช้ความเร็ว

ยิ่งเร็ว...ระยะเบรกยิ่งเพิ่มขึ้น เมื่อเกิดเหตุเฉพาะหน้าจึงเบรกไม่ทัน

ยิ่งเร็ว...ทัศนวิสัยในการมองเห็นยิ่งลดลง ส่งผลการรับรู้สิ่งรอบข้าง ส่งผลการตัดสินใจ

ยิ่งเร็ว...ความรุนแรงยิ่งเพิ่มขึ้น หากชนที่ความเร็ว 120 กม./ชม. เท่ากับแรงของการตกตึก 19 ชั้น

ยิ่งเร็ว...ยิ่งรูดยาก เมื่อคนเดินถนนถูกชนที่ความเร็วเพิ่มขึ้น การรอดชีวิตก็ลดลง

ยิ่งเร็ว...ยิ่งเสี่ยง มีผลการศึกษาพบว่า ทุก 5% ที่ความเร็วเพิ่มขึ้น จะเพิ่มโอกาสเกิดอุบัติเหตุ 10%



ในช่วงเทศกาล พบว่าอัตราการตายเกิดกับรถจักรยานยนต์สูงสุด รองลงมาคือ รถกระบะ และรถเก๋ง

พฤติกรรมเสี่ยงที่ทำให้เสียชีวิต	ผู้เสียชีวิตเกิดจากสาเหตุ
• ไม่สวมหมวกนิรภัย • ขับเร็วเกินกำหนด • ดื่มแล้วขับ	• ขับรถเร็ว • ดื่มแล้วขับ • ตัดหน้ากระชั้นชิด

ที่น่าเศร้าคือ เมื่อวิเคราะห์ในส่วนของผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุพบว่า เด็กเยาวชนเสียชีวิตเพิ่มขึ้นจาก 39% เป็น 47% นั่นหมายถึงเราสูญเสียบุคลากรที่จะเป็นกำลังของประเทศไปจำนวนมาก และในกลุ่มผู้เสียชีวิตเกือบครึ่ง เป็นหัวหน้าครอบครัว นั่นหมายถึง ภาวะล้มละลาย บ้านแตกสาแหรกขาดตามมา

ที่น่าเป็นห่วงคือ พบว่าครึ่งหนึ่งของการเสียชีวิต เกิดในรัศมีใกล้บ้านเพียง 5 กิโลเมตร ซึ่งคนกลุ่มนี้คิดว่า “แค่นี้เอง” จึงประมาท ละเลยสิ่งที่จะทำให้ตัวเองปลอดภัย จนเกิดเหตุน่าเศร้าตามมา



ความเสี่ยงบนถนนมาจากไหน?

• **คน 48%** สภาพร่างกายที่ขาดสมรรถนะจากการนอนน้อย ตื่นมาเยอะ เม้าค้าง ไม่ขำนาญเส้นทาง ใช้ความเร็วเกินกำหนด ไม่เคารพกฎจราจร ไม่มีวินัย ไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัย

• **ถนน สิ่งแวดล้อม 38%** จุดเสี่ยง จุดอันตราย จุดตัดทางรถไฟ สภาพผิวถนนชำรุด การซ่อมแซมถนนที่ไม่มีสัญญาณเตือน ป้ายไม่ชัดเจน สิ่งกีดขวางบนผิวถนน ไฟส่องสว่างไม่พอ ฝนตก น้ำขัง

• **ยานพาหนะ 15%** ขาดอุปกรณ์พื้นฐานของรถ ขาดอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัย หรือชำรุดไม่อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน ถูกปรับแต่งจนไม่สอดคล้องกับความปลอดภัย และการบรรทุกเกินขนาด

สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ข้อมูล ตัวเลขสถิติที่เกิดขึ้นในทุกปี จะเห็นได้ว่ามีหลายปัจจัยที่เราทุกคนสามารถควบคุมได้ ไม่ว่าจะเป็นการมีวินัย ใส่ใจอุปกรณ์ความปลอดภัย อยู่ในสภาพที่พร้อมขับขี่ และเมื่อต้องไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เราควบคุมไม่ได้ ก็จำเป็นต้องเพิ่มความระมัดระวังยิ่งกว่าเดิม

“เราทุกคน” จึงมีส่วนต้องรับผิดชอบร่วมกัน เพื่อทำให้ถนนปลอดภัย

“ให้ปีใหม่นี้ทุกคนกลับบ้านปลอดภัย
คือของขวัญที่ดีที่สุด”

น.ส.รุ่งอรุณ ลิ้มฬหะภณ

ผู้อำนวยการ

สำนักสนับสนุนการควบคุม
ปัจจัยเสี่ยงทางสังคม สสส.



สสส. โดยแผนการจัดการความปลอดภัย และปัจจัยเสี่ยงทางสังคม มุ่งให้ความสำคัญ การป้องกันและแก้ปัญหาจากอุบัติเหตุทางถนน เพื่อลดความสูญเสียที่ขึ้น และสร้างความปลอดภัยทางถนน โดยบูรณาการขับเคลื่อนการดำเนินงาน ร่วมกับภาคีเครือข่ายและหน่วยงานทุกภาคส่วน มีแนวทางการทำงานที่สอดคล้องกับแผนทศวรรษความปลอดภัยทางถนน (พ.ศ.2554-2563) ของประเทศ ซึ่งมีเป้าหมายในการลดอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนในสัดส่วนไม่เกิน 10 คนต่อประชากรแสนคน ภายในปี 2563

หลายปีแล้วที่มีมาตรการต่าง ๆ ออกมาเพื่อลดอัตราเจ็บ ตาย พิการ บนท้องถนน เรามีจุดบริการเพื่ออำนวยความสะดวกทั่วประเทศ มีมาตรการด่านชุมชนเพื่อตัดไฟตั้งแต่ต้นลม มีมาตรการทางกฎหมายเพื่อบังคับใช้ในภาพรวมไม่ว่าจะเป็น เมาขับยึดรถ ใช้อุปกรณ์กันสลมัยเพื่อตรวจจับความเร็วในถนนสายหลัก

สิ่งที่ยังต้องทำอย่างเข้มข้นคือ การวิเคราะห์ให้ออกว่าแต่ละพื้นที่มีความเสี่ยงอย่างไร อุบัติเหตุเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อไหร่ เกิดอย่างไร ลักษณะการเกิดเป็นแบบไหน เพื่อนำเอาข้อมูลที่ได้เหล่านั้นมาวางแผนป้องกัน ซึ่งแต่ละพื้นที่ก็ไม่เหมือนกัน

เช่น ในชุมชน อุบัติเหตุจะเริ่มเพิ่มขึ้น หลังทุกคนกลับมาถึงบ้านเริ่มฉลองกัน โดยสถิติชี้ว่า 49% ของผู้เสียชีวิตเป็นคนในพื้นที่ และเกิดเหตุในระยะ 5 กิโลเมตรจากบ้านหรือถนนสายหลัก จะมีอุบัติเหตุหนาแน่นในวันเดินทางไป-กลับ บางครั้งอาจไม่อยู่ในช่วง 7 วันเฝ้าระวังอันตรายก็ต้องปรับ เพื่อดูแลประชาชนที่เดินทางอย่างทั่วถึง ซึ่งข้อมูลเหล่านี้เมื่อวิเคราะห์ได้ถูกต้อง ก็จะนำไปสู่การแก้ปัญหาในที่สุด

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ต่าง ๆ มีความแตกต่างกัน อาจจะไม่สามารถใช้นโยบายรวมมาแก้ปัญหาได้หมดทุกอย่าง พบว่า หากในแต่ละพื้นที่มีมาตรการทางสังคมของตัวเอง ยิ่งทำให้การแก้ปัญหาทำได้ผล เช่น ก่อนปีใหม่สำรวจลูกบ้านว่า รถจักรยานยนต์ มี พรบ. หรือไม่ มีหมวกกันน็อกหรือไม่ ไฟท้าย ไฟส่องสว่างอยู่ในสภาพสมบูรณ์หรือไม่ เพราะพบว่าจากจำนวนผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจำนวนมาก เป็นกลุ่มรถจักรยานยนต์ สภาพรถไม่พร้อมใช้งาน เมื่อเป็นรถเก่าไม่ต่อทะเบียนก็ไม่มีอะไรคุ้มครองเมื่อเกิดอุบัติเหตุ

โดยเฉพาะจุดเสี่ยงในชุมชน ควรได้รับการสำรวจและติดป้ายแจ้งเตือน แกะไขสัญญาณให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ ซึ่งพบว่า เกาะกลางถนนที่เป็นประเภท เกาะสี่ ใช้การทาสีถนนแบ่งเป็นเส้นเกาะกลาง ลักษณะถนนแบบนี้มักเกิดอุบัติเหตุจำนวนมาก เพราะสามารถเลี้ยวได้แทบจะตลอดเวลา

“สิ่งสำคัญคือทุกคนที่ใช้ถนนต้องมีวินัย โดยการบังคับใช้กฎหมายที่เข้มงวด ช่วยให้คนใช้รถ ใช้ถนน มีวินัยเพิ่มขึ้นได้ แต่ในจุดที่การควบคุมกฎหมายไปไม่ถึงหรือไม่ครอบคลุม การมีวินัยจะเป็นตัวช่วยให้เกิดความปลอดภัยได้”

นพ.ธนะพงศ์ จินวงษ์

ผู้จัดการศูนย์วิชาการ

เพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.)
สนับสนุนโดย สสส.





อะไรบ้าง! ที่ต้องพร้อมเมื่อขับขี?



คน เมื่อต้องเดินทางไกล หรือขับขีในช่วงเทศกาล ต้องเตรียมพร้อมมากกว่าปกติ เพราะการจราจรที่คับคั่งจะเพิ่มความเหนื่อยล้าได้มากกว่าการเดินทางในช่วงปกติ

ก่อนขับขี : พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงก่อนขับ 24 ชั่วโมง

ระหว่างขับขี : ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เด็ดขาด เตรียมผ้าเย็น ขนมห่วงงว แครพกฏจราจร



รถ ถือเป็นสิ่งสำคัญในการเดินทาง ฉะนั้น ก่อนออกเดินทางไกลทุกครั้ง จึงต้องเตรียมให้พร้อม โดยเฉพาะอุปกรณ์เพิ่มความปลอดภัย อย่าง เบรก ยางรถ หมวกกันน็อก อุปกรณ์ชุดเซฟตี้



ถนน ศึกษาเส้นทางที่ต้องเดินทางไป ว่ามีความเสี่ยงจุดใดบ้าง มีทางเลี้ยว ทางลัดจุดใด และลักษณะถนนโค้งมากน้อยขนาดไหน โดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางไปในเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย



8 สัญญาณที่บอกว่าควรจอด!

✗ หาวบ่อยและต่อเนือง	✗ ใจลอยไม่มีสมาธิ
✗ รู้สึกเหนื่อยล้า หงุดหงิด กระวนกระวาย	✗ จำไม่ได้ว่าขับขีผ่านอะไรในช่วง 2-3 กิโลเมตรที่แล้ว
✗ รู้สึกหนักหน่วงตา ลืมตาไม่ขึ้น ตาปรือ ภาพเบลอ	✗ รู้สึกมีหนักศีรษะ
✗ ขับขีสายหรือเริ่มออกนอกเส้นทาง	✗ มองข้ามสัญญาณไฟ ป้ายจราจร



ความง่วง มีผลต่อความเสี่ยงอุบัติเหตุไม่น้อย เพราะทำให้ประสาทสัมผัสช้า สมองตื้อตัดสินใจผิดพลาด สมองสั่งการช้า และหากรวมกับการดื่มแอลกอฮอล์ยิ่งทำให้เสี่ยงเพิ่มขึ้นเป็นหลายเท่า สิ่งที่คุณรู้หากเกิดอาการต่อไปนี้ ควรหยุดรถหาที่ปลอดภัย หลับประมาณ 10-15 นาที จะทำให้สดชื่นขึ้น

ขับช้า ถึงบ้านปลอดภัย

เขตเมือง/ชุมชน 50 กม./ชม.

เขตนอกเมือง 90 กม./ชม.

การใช้ความเร็วในอัตราที่กฎหมาย

กำหนด จะช่วยลดอุบัติเหตุลง



จำกัด
ความเร็ว



จำกัด
ความเร็ว



• **ทางแยก ทางร่วม** มักเกิดอุบัติเหตุบ่อยครั้ง โดยพบว่าเป็นจุดที่มักขาดป้ายแนะนำ ให้ลดความเร็ว ทางดังกล่าวจะมีโอกาสถูกขับขีตัดหน้า เบียดชนด้านข้าง หรือ เสียหลักเพราะรถเข้าร่วมทางแทรกในระยะกระชั้นชิดได้ง่าย โดยเฉพาะตอนหัวค่ำ หรือ กลางคืน

• **ทางโค้ง** โดยเฉพาะเมื่อไม่ชินเส้นทาง โอกาสที่จะเสียหลักหลุดโค้งเกิดขึ้นได้ง่าย โดยเฉพาะในจุดที่ไม่มีป้ายเตือนให้ลดความเร็ว โดยเฉพาะทางขึ้นเขา ลงเขา หากเป็นเส้นทางที่ไม่ชำนาญ ควรใช้ความเร็วต่ำเพื่อความไม่ประมาท

• **จุดกลับรถ** เป็นจุดอันตรายที่สุด การที่ถนนขยายเลนหรือ มีรถวิ่งจำนวนมาก จะส่งผลต่อรถในท้องถิ่นที่ต้องใช้ทางร่วมกับถนนสายหลัก ทางหลวง โดยเฉพาะหากถนนเป็น “เกาะสี” รถสามารถเลี้ยว หรือ กลับรถได้ตลอดแนว จำเป็นต้องใช้ความระมัดระวังสูงมาก



Check List ก่อนเดินทาง



ยางและแรงดันลม ตรวจสอบสภาพดอกยาง สภาพของยางให้อยู่ในลักษณะปกติ ไม่บวม ไม่มีรอยฉีกหรือทิ่มตำ เติมน้ำมันยางให้เหมาะกับรถ



เบรก ตรวจสอบทั้งระดับการเบรก โดยทดลองเบรกว่าลื่นเกินไปหรือไม่ และน้ำมันเบรก มีร่องรอยการรั่วซึมของน้ำมันหรือไม่ และเติมน้ำมันให้อยู่ในระดับที่กำหนด



น้ำในหม้อน้ำ ตรวจสอบระดับน้ำในหม้อพักน้ำให้อยู่ในระดับที่กำหนด ไม่น้อยเกินไป หรือไม่ล้นเกินไป ตัดน้ำสำรองไว้ในรถเผื่อกรณีฉุกเฉิน



แบตเตอรี่และน้ำมัน เติมน้ำมันตามขีดที่กำหนด สังเกตวันเดือนปีของแบตเตอรี่หากใกล้วันหมดอายุ ควรเปลี่ยนก่อนเดินทาง



ไฟส่องสว่าง ทั้งไฟส่องสว่างด้านหน้า ไฟเลี้ยว ไฟเบรก ต้องทำงานตามปกติ และปรับให้ระดับไฟอยู่ในระดับมาตรฐานไม่ให้รบกวนรถคันอื่นด้วย



เครื่องมือช่วยเหลือ ตรวจสอบอุปกรณ์ประจำรถ เช่น แม่แรง สายพ่วงแบตเตอรี่ ถังดับเพลิงถังเล็ก อุปกรณ์สะท้อนแสง เป็นต้น



6 วิธี เลือกรถโดยสารปลอดภัย

การเดินทางด้วยรถสาธารณะ เป็นวิธีที่ประชาชนจำนวนมากเลือกใช้เมื่อต้องเดินทางในช่วงเทศกาล มักมีข่าวคราวของปัญหาอยู่บ่อยครั้ง มาดูว่าจะทำอย่างไรให้การเลือกเดินทางกลับบ้านได้อย่างปลอดภัย

- เลือกซื้อตั๋วโดยสารกับบริษัทที่เชื่อถือได้ มีชื่อบริษัทที่ข่งจำหน่ายตั๋วและตั๋วโดยสาร
- ตรวจสอบข้อมูลตั๋วโดยสาร ข้อมูลการเดินทาง วันที่ ราคาตั๋ว ตำแหน่งที่นั่ง ประเภทของรถโดยสาร
- สังเกตรถโดยสาร เช่น ป้ายทะเบียน เลขข้างรถ ชื่อผู้ประกอบการ ป้องกันรถผี รถเถื่อน
- ขึ้นรถในบริเวณสถานีขนส่งเท่านั้น เพื่อไม่เป็นเหยื่อ “รถผี รถเถื่อน”
- มองหาอุปกรณ์ความปลอดภัย เช่น เข็มขัดนิรภัย ค้อนทุบกระจก อุปกรณ์ดับเพลิง
- คาดเข็มขัดนิรภัยตลอดการเดินทาง

หากเกิดปัญหาระหว่างการโดยสารรถประจำทางสาธารณะ ติดต่อได้ที่

• ศูนย์กู้ภัยตำรวจทางหลวง	☎ 1193
• สายด่วนตำรวจจราจร	☎ 1197
• สายด่วนการทางพิเศษ	☎ 1543
• ร้องเรียนรถโดยสารสาธารณะ	☎ 1584
• สายด่วน บขส. ร้องเรียน	☎ 1490
• สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ	☎ 1669

ปีใหม่ คัมไม่ขับ

ไม่ถูกจับ ไม่ถูกปรับ

สาเหตุการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุปีใหม่
ส่วนใหญ่เกิดจาก

ร้อยละ 38.19
ขับเร็วเกินกำหนด

ร้อยละ 29.63
ดื่มแล้วขับ



ข้อมูลจากกรมควบคุมโรค พบว่า ผู้บาดเจ็บและเสียชีวิต
จากอุบัติเหตุทางถนนที่ถูกนำส่งโรงพยาบาล
มากกว่า 50 % พบมีแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกฎหมายกำหนด



สถิติอุบัติเหตุทางถนน ปีใหม่ 62
7 วัน อันตราย

อุบัติเหตุ
3,791 ครั้ง



เสียชีวิต
463 ราย



บาดเจ็บ
3,892 คน

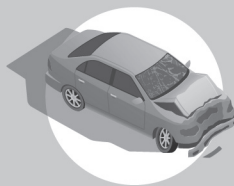


ภัยหล้ามือ 2

หล้ามือ 2 คือ ผลกระทบเชิงลบด้านต่างๆ ที่เกิดกับบุคคลรอบข้างผู้ดื่ม แม้จะไม่ได้ร่วมดื่มด้วยก็ตาม ซึ่งอาจจะเป็นบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลที่คุณรู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดี รวมไปถึงคนแปลกหน้าที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน



สร้างปัญหาการเงิน



ทรัพย์สินเสียหาย



ถูกรบกวนและคุกคาม



สร้างภาระในการดูแลให้ผู้อื่น



ได้รับอุบัติเหตุจากนักดื่ม



ก่อให้เกิดปัญหากับเพื่อนนักดื่ม



ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง



สร้างความไม่ปลอดภัย และความไม่สงบสุขของชุมชน/สังคม



ถูกทำร้ายร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเด็กและครอบครัว



ผลกระทบของหล้ามือ 2 สร้างความเดือดร้อนรำคาญใจ และสร้างความเสียหายต่อชีวิตและทรัพย์สิน สสส, สคส. และภาคีเครือข่าย ร่วมรณรงค์ให้เกิดสังคมปลอดเหล้า เพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของตนเองและคนรอบข้าง



ออกพรรษาก็เลิกเหล้าได้ เส้นทางลาขาดน้ำเมา

“ 16 ปี
แห่งการรณรงค์
สร้างความเปลี่ยนแปลง
ในสังคม ”

เส้นทางบุญสร้างสุขสังคม เกิดขึ้นจากการตัด “น้ำเมา” ออกจาก
วงจรชีวิต ในช่วงระยะเวลา 3 เดือนในโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา

นับเป็นเรื่องดี ๆ ที่สังคมไทย มีรากฐานของสังคม เต็มโตมา
เชื่อมโยงกับศาสนา ทำให้หลักความเชื่อ ลด ละ เลิก อบายมุข เพื่อสร้าง
บุญกุศลให้กับตนเอง เป็นที่ยอมรับและเห็นด้วยว่า ในช่วงเข้าพรรษา
เราควรปฏิบัติตัวอยู่ในศีล ในธรรม ลด ละ เลิก เพื่อให้ตัวเองได้หันมา
ทำสิ่งที่ดีบ้าง

สสส. เริ่มต้นแคมเปญ **“งดเหล้าเข้าพรรษา”** มาเป็นเวลา 16 ปี กลายเป็นจุดตั้งต้นที่ทำให้คนในสังคมได้ หยุดคิดและทบทวน ถึงโทษจากการดื่มเหล้า เมื่อมีสติค่อย ๆ คิดพิจารณา ก็จะพบว่า มีประโยชน์มากมายแฝงอยู่ในการรณรงค์ครั้งนี้

ประโยชน์หลักๆ ไม่ใช่เพียงเรื่องบุญ แต่เป็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพกาย สุขภาพใจ ความอบอุ่นในครอบครัว สถานะทางการเงินของครัวเรือนที่เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดในช่วง 3 เดือนของการเลิกเหล้า ตัวเลขล่าสุดในช่วงเข้าพรรษาที่ผ่านมา สามารถช่วยประหยัดได้ราว 1,284 บาทต่อคน เมื่อรวมกันจะเท่ากับประเทศสามารถประหยัดได้ 8,251 ล้านบาทเลยทีเดียว



เมื่อออกพรรษาก็มีคนอีกจำนวนมากที่มองเห็นประโยชน์กันตาเห็น เมื่อลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



• **ในแง่สุขภาพ** ถือเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายได้พักดับพักฟื้นให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเอง สร้างเซลล์ใหม่ และกำจัดสารพิษในร่างกาย



• **ในแง่ความรัก** คนที่เลิกเหล้ามักมีสัมพันธภาพกับคนรอบข้างดีขึ้น โดยเฉพาะคนในครอบครัว แทนที่จะเอาเวลาและเงินไปลงขวด ก็หันมาทานข้าว มีกิจกรรมร่วมกัน



• **ในแง่รายได้** การออกไปดื่ม หรือแม้แต่ดื่มในบ้าน ก็จะมีค่าใช้จ่ายที่ตามมา การเลิกดื่มในช่วง 3 เดือน จะทำให้มีเงินเหลือเก็บมากกว่าเดิม



• **ในแง่ความปลอดภัย** ในช่วงเข้าพรรษา ผู้เสียชีวิตจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง 25% และลดผู้เสียชีวิตจากทุกสาเหตุลง 9%

จึงไม่ใช่แค่ 3 เดือนเท่านั้น ที่เราอยากเห็นประโยชน์จากการลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่อยากเห็นประโยชน์เหล่านี้ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน ด้วยการชวนกัน **“ออกพรรษาลาเหล้า”** เติมน้ำชาชักชวนผู้คนมางดเหล้าอย่างต่อเนื่อง



ในระหว่างที่ผ่านมา สสส. เติมน้ำชาชักชวนงดเหล้าให้ครบพรรษา จากนั้นก็ขยายผลให้ผู้คนเลิกเหล้าต่อเนื่องให้ยาวนานที่สุด ด้วยวิธีการทำงานผ่านกรณีมีส่วนร่วมของชุมชน คนในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น การตั้งชมรมคนเลิกเหล้า เพื่อนำไปสู่การเป็นตัวอย่างและเชิญชวนให้คนอื่นมาเลิกเหล้าไปด้วยกัน ปัจจุบันมี 892 ชุมชนเลิกเหล้าทั่วประเทศที่ทำงานอย่างเข้มแข็ง

เมื่อคำนึงถึงการเลิกเหล้าเป็นที่ยอมรับ ก็พบว่า ผู้คนเข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อการเลิกเหล้า ทำให้สามารถขยายแนวคิดไปยังกิจกรรมอื่นๆ เช่น สงกรานต์ปลอดเหล้า รับน้องปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า งานศพปลอดเหล้า งานประเพณีปลอดเหล้า ซึ่งได้รับการยอมรับ เข้าใจ และร่วมกันขับเคลื่อนให้เกิดกิจกรรมที่ปลอดเหล้าเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

“ออกพรรษาเหล่า” เป็นการต่อยอดการณรงค์ เพราะมีผู้ทิ้งดื้อเข้าพรรษา ตั้งใจอยากเหล่าต่อเนื่อง หรือเลิกดื่มตลอดชีวิตอีกจำนวนมาก จากการสำรวจของ ศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาสังคมและธุรกิจ ปี 2559-2561 พบว่า มีคนอยากเลิกดื่มถาวร 13% อยากจะลดปริมาณลง 58% แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างที่ลด ละ เลิกดื่มในช่วงเข้าพรรษา มีแนวโน้มที่จะลด ละ เลิก กว่า 71%

จากการทำงานในช่วง 10 ปีแรก เน้นการรณรงค์สร้าง การรับรู้ สร้างกระแส โดยมีการเชิญชวนขอความร่วมมือ ให้หน่วยงานองค์กรต่าง ๆ เข้าร่วมกิจกรรมลงนามปฏิญาณตน โดยตั้งแต่ปี 2557 เป็นต้นมา โดยชวนให้ชุมชนลุกขึ้นมา จัดการแก้ปัญหาประเด็นเหล่า โดยสร้างแกนนำในชุมชนเป็น พี่เลี้ยง ชี้ชวนให้ตระหนักในชีวิต ครอบครัว ส่งเสริมให้กำลังใจ อย่างดเหล่าให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

การรณรงค์เป็นเหมือนการเริ่มต้นให้คนที่อยาก เปลี่ยนแปลงตัวเองได้มีเป้าหมายที่จะเข้าร่วม โดยพบว่า ปัจจุบันมีผู้ดื่มสุราที่เข้าร่วมโครงการงดเหล่าเข้าพรรษา เพิ่มขึ้นเป็น 70-80% เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัดจากปีแรกที่เริ่ม โครงการโดยไม่ใช้เรื่องของบาปบุญ แต่เป็นการเห็นประโยชน์ ของความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่จะเกิดกับตัวเองได้อย่าง ชัดยิ่งขึ้น

3 เดือนที่ได้ลองท้าทายตัวเอง หลายคนค้นพบว่า ชีวิตสามารถดำเนินไปอย่าง “สงบ” และ “สุข” มากกว่าเดิมได้ ด้วยวิธีง่าย ๆ จนเริ่มพาตัวเองเดินทางห่างออกมาจาก น้ำเมาให้ไกล เมื่อจบพรรษาหลายคนจึงเลือกจะเลิกเหล่า อย่างถาวร

หันหลังให้กับน้ำเมาไปตลอดกาล เราจึงอยากร่วมเป็น กำลังใจให้

อะไรบ้างที่จะช่วยให้เลิกเหล่าได้!



1. เป้าหมาย

ความตั้งใจเป็นสิ่งแรก ที่ต้องมี



2. คนที่รัก

นึกถึงตัวเอง พ่อแม่ คนรัก ลูก ๆ ที่น่ารัก



3. ลงมือทำ

ไม่ว่าแผนจะแจ่มแค่ไหน จะไม่มีวันสำเร็จ ถ้าไม่ลงมือทำ



4. เปลี่ยนตัวเอง

ไม่จำเป็นต้องเหมือนเดิม ลองทำความรู้จักตัวเอง ในอีกมุม



5. โบกมือลาสิ่งที่คุ้นเคย

สิ่งที่คุ้น บางครั้งก็ไม่ใช่ สิ่งที่ดีจริง โดยเฉพาะวงเหล้าเดิม ๆ



6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์บีบบังคับ

ก๊วนชวนก๊ง ผับ บาร์ ร้านเดิม ๆ ช่วงตัดใจ อย่าไปข้องแวะ



7. หากิจกรรมอื่นทำ

โดยเฉพาะกับครอบครัว คนที่เรารัก ชวนกันหาอะไรใหม่ ๆ ทำให้ใจสบาย



8. เลียเหงื่อ

เป็นกิจกรรมที่จะช่วย ทำให้ร่างกายสดชื่น สมองปลอดโปร่ง ลดความกระวนกระวายลง

➡ สิ่งที่ยากแนะนำ!

พูดคุย หรืออ่านประสบการณ์ของคนอื่นที่เลิกดื่มสุราสำเร็จ จะช่วยสร้างกำลังใจ ให้เราได้ หากไม่สามารถเลิกสุราได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษาเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือ หน่วยงานสาธารณสุขใกล้บ้านที่ช่วยเหลือการเลิก หรือโทรปรึกษาสายด่วนเลิกเหล่า ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา โทร 1413



▶ ฟันฟูสุขภาพให้ปิดได้เหมือนเดิม!

ในช่วงที่เลิกเหล่า ควรหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เลี่ยงอาหารมัน ๆ เพราะตับยังทำงานได้ไม่ดี จิบน้ำหวานบ่อย ๆ เพื่อเป็นการเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย หรือหันมาดื่มน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เพื่อให้สดชื่นขึ้น และควรทานวิตามินบี 1 วิตามินบี 6 และวิตามินบี 12 ชดเชยครั้งละ 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร





คุณพ่อเวช มีทองค์ อายุ 71 ปี

แกนนำคนหัวใจเพชร ต.หายโคก อ.พุทไธสง จ.บุรีรัมย์

เกือบ 20 ปีที่หลงทางไปกับน้ำเมาจนแทบจะเอาชีวิตไม่รอด ในช่วงวัยหนุ่มเป็นคนที่ดีมีเล้าจนถูกเรียกว่าไอ้หนุ่มขี้เมา พอตั้งใจจะบวชก็มีคนคอยสับประมาท เพราะเคยแอบถอนเงินในบัญชีรถยนต์ไปเลี้ยงเหล้าเพื่อน นานเข้าไม่ใช้แค่ดื่มเหล้าแต่กลับมีสิ่งอื่นอีกมากมายจนครอบครัวแทบจะล่มสลาย พอมีสติได้ไตร่ตรองชีวิตของตนเอง จึงตั้งใจเลิกเหล้าโดยปฏิญาณตนต่อพระเจ้าใหญ่ วัดหษ์ พระคู่บ้านคูเมืองพุทไธสง ใช้เวลาทำใจ 7 วัน กับการจะหักดิบเลิกดื่มเหล้าในครั้งนั้น ซึ่งทราบมาแต่ก็ต้องทน โดยได้กำลังใจจากครอบครัวจนทำให้หยุดเหล้าได้เด็ดขาดจนถึงปัจจุบัน และเป็นแกนนำขับเคลื่อนชมรมคนหัวใจเพชร ต.หายโคก เพื่อช่วยคนอื่น ๆ ที่ติดเหล้าให้เลิกเหล้าและสร้างชีวิตใหม่ที่ดีกว่าเดิม

นายสุริยา บุตรจินดา

นายอำเภออุทุมพรพิสัย จ.ศรีสะเกษ นายอำเภอรักษาราชการ

หน้าที่สำคัญของนายอำเภอคือการบำบัดทุกข์บำรุงสุขให้แก่ประชาชน สาเหตุสำคัญที่สร้างความทุกข์ให้แก่ประชาชนคือ เหล้า จึงมีแนวคิด ถ้าทำให้การเลี้ยงเหล้าในงานศพ และงานบุญ-ประเพณีต่างๆ ลดลงได้ ปัญหาที่เกิดขึ้นก็จะลดตามไปด้วย

เริ่มทำงานงดเหล้าจริงจังเมื่อปี 2558 โดยเริ่มต้นที่ อ.ราชีไศล จ.ศรีสะเกษ แม้จะย้ายพื้นที่ทำงานก็ยังคงทำเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง จุดเริ่มต้นของความสำเร็จคือระดับหมู่บ้านที่ต้องมีกติกาและมาตรการของตนเอง โดยจัดเวทีประชาคมงานศพปลอดเหล้า ปลอดการพนัน ขยายไปงานบุญประเพณีปลอดเหล้า และรณรงค์งดเหล้าครบพรรษา



เส้นทางการรณรงค์เลิกเหล้า ของ สส.

การรณรงค์เลิกเหล้าได้หยิบยกประเด็นปัญหาที่เกิดจากการดื่มขึ้นมาขยายให้เห็นภาพชัดเจนขึ้นว่า เหตุใดเราจึงต้องเลิกเหล้าในช่วง 3 เดือนของการเข้าพรรษา

• ปี 2546-2549 เป็นช่วงเริ่มต้นของการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา มีการรณรงค์ในประเด็น **“เลิกเหล้าเพื่อแม่”** ซึ่งให้เห็นว่า การดื่มเหล้าแม่จะได้รับความทุกข์อย่างไร

• ปี 2549-2551 มีการรณรงค์ในประเด็น **“เลิกเหล้าเลิกจน”** ซึ่งให้เห็นว่า การรณรงค์งดเหล้าจะทำให้เศรษฐกิจในครอบครัวดีขึ้นชีวิตมีสุข เนื่องจากผู้ดื่มสามารถประหยัดเงิน และมีเงินออมมากขึ้น โดยสถิติรายงานว่า ระหว่างการดำเนินงาน ปี 2550 ผู้เลิกเหล้ามีเงินออมเพิ่มขึ้น โดยเฉลี่ยเดือนละ 1,188 บาท

• ปี 2552-2556 มีการรณรงค์ในประเด็น **“รณรงค์ความสุขของครอบครัว”** ซึ่งให้เห็นถึงพลังของเด็กและเยาวชนในฐานะลูกที่ร้องขอให้พ่อแม่เลิกเหล้าและความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับครอบครัวหลังจากเลิกดื่ม พร้อมทั้งเริ่มนำเสนอแง่มุมทางศาสนามาใช้รณรงค์อย่างเป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น

• ปี 2557-2558 มีการรณรงค์ในประเด็น **“รณรงค์ให้กำลังใจนักดื่มดื่มและขยายผลทำงานรณรงค์ในระดับชุมชน”**

• ปี 2559-2562 มีการรณรงค์ในประเด็น **“ดื่มมาหนักพักตับบ้างนะ”** มีการเสนอขอยกย่องให้คนเลิกเหล้าครบ 3 เดือน เป็นคนหัวใจหิน คนเลิกเหล้าต่อเนื่อง 3 ปี เป็นคนหัวใจเหล็ก และคนที่เลิกตลอดชีวิต เป็นคนหัวใจเพชร และเริ่มวางแผนทางให้คนเลิกเหล้ากลุ่มนี้เป็นแกนนำทำงานรณรงค์ในพื้นที่ โดยการชวนช่วยเชียร์คนเลิกเหล้าและชวนให้งดเหล้าไปตลอดชีวิต พร้อมเปิดตัว **“คนหัวใจเพชรต้นแบบ”**

ช่วยคนไทยไร้อุบัติเหตุ

สร้าง “สุข” ยิ่งกว่าสิ่งใด

ปีใหม่ สงกรานต์ เทศกาลไหน ๆ ก็มีแต่คนอยากใช้เวลากับครอบครัว แต่มีคนอีกกลุ่มใหญ่ที่ทุ่มเททำงานเพื่อให้อื่น ๆ เดินทางกลับบ้านอย่างปลอดภัย

หนึ่งในนั้น **พรหมมินทร์ กัณธิยะ** ผู้อำนวยการสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ.) อดีตหมอนามัย ที่ถือเป็นหัวหอกสำคัญ ที่เริ่มทำงานเพื่อหวังลดการเจ็บ ตาย พิการ จากอุบัติเหตุบนท้องถนน

ด้วยความที่อยู่ในแวดวงสุขภาพมาตลอด เห็นภาพการเจ็บ ตาย ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากความไม่รู้ เข้าไม่ถึงการบริการ 30-40 ปีก่อน คุณหมออธิบายว่า ปัญหาเป็นเรื่องของวงจร “โง่ จน เจ็บ” แต่ยุคหลังไม่ใช่แค่ความไม่รู้ แต่ความเสี่ยงสุขภาพลุกลามไปตามการพัฒนาประเทศ ไทยจึงต้องเน้น “สร้างนำซ่อม”

คุณหมอพรหมมินทร์ เริ่มจากงานรณรงค์ให้คนเลิกสูบบุหรี่ เอาบุหรือจากชั้นวางสินค้าในร้านสะดวกซื้อ ทำให้คนเข้าถึงยากขึ้น ไม่ตกเป็นเหยื่อง่ายขึ้น จากนั้นก็เริ่มเข้ามาทำงานเรื่องลดปัญหาจากการดื่ม พร้อมๆ กับที่ สสส. ก่อตั้งขึ้นในปี 2544 ซึ่งพบว่า คนไทยเป็นนักดื่มติดอันดับ 5 ของโลก จึงชวนเครือข่ายหมอนามัย ทำประเด็นงดเหล้าเข้าพรรษา จนได้พบว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นตัวสร้างผลกระทบหลักในเรื่องอุบัติเหตุ

ด้วยความรู้ที่ยังไม่มีใครดำเนินการขับเคลื่อนเพื่อลดอุบัติเหตุอย่างจริงจัง พรหมมินทร์ จึงลุกขึ้นมาตั้งต้นในการทำเรื่องการลดอุบัติเหตุ โดยตั้งศูนย์ประสานงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุขึ้นในปี 2546 โดยมีการรวบรวมข้อมูลทั้งในประเทศ ต่างประเทศ ระดมคนเข้ามาทำงาน

“ตอนนั้นต้องทำงานเองหมดทุกอย่าง ทั้งฝ่ายวิชาการ รวบรวมงานวิจัย วิเคราะห์ ประเมินผล จัดกิจกรรมรณรงค์ต่าง ๆ ต่อมาประมาณปี 2548 ก็กำเนิดเป็นสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ ช่วงแรกจะเน้นการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่ายเป็นหลัก เพราะยังไม่มีคน จนกระทั่งต่อมาเริ่มเกิดหน่วยงานใหม่ ๆ ที่มาทำงานด้านอุบัติเหตุ เช่น ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) พอเห็นว่ามีกลไก โครงสร้างเชิงนโยบายแล้ว ก็หันมาทำเรื่องการสื่อสารรณรงค์จนถึงปัจจุบัน” พรหมมินทร์ กล่าว

ส่วนสาเหตุที่ให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ คุณหมอ ระบุว่าหนึ่งชีวิตของคนเราควรจะได้รับสิทธิเกิดมาอย่างมีคุณภาพ อยู่อย่างมีความสุข และตายในวัยที่เหมาะสม แต่พบเห็นว่าชีวิตคนบนถนนทำไมสั้นนัก บางรายไม่ได้บอกกล่าวอะไรเลย บางรายเกิดขึ้นกะทันหัน ตั้งตัวไม่ติด

ความเศร้าความสูญเสียเหล่านี้ คุณหมอถ่ายทอดว่าสัมผัสและซึมซับมาตั้งแต่ทำงานรักษาคนเจ็บป่วยจากการไปงานศพคนตายจากอุบัติเหตุเป็นประจำ จึงให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก และเข้ามาดูว่าเกิดปัญหาจากตรงไหน จนพบว่าโครงสร้างและกลไกทั้งระบบไม่รองรับปัญหาเรื่องอุบัติเหตุเลย ทั้งการให้ความรู้ การบังคับใช้กฎหมาย วิศวกรรมจราจร ไม่สัมพันธ์กับสถานการณ์ที่เผชิญเลย จึงมาเริ่มขยับแก้ปัญหาทีละเรื่อง

คุณหมอเผยว่า วันนี้ถือว่าดำเนินการมาเกินครึ่งทางแล้ว เพราะได้บรรจุเรื่องอุบัติเหตุทางถนนเข้าไปอยู่ใน พ.ร.บ. ป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย มีกฎหมายต่าง ๆ ออกมารองรับ ส่งผลให้เกิดศูนย์อำนวยการความปลอดภัยทางถนน (ศปถ.) มีกลไกระดับประเทศ จังหวัด และพื้นที่ ตัวกฎหมายที่ใช้ต่าง ๆ มีการปรับปรุงขึ้นอย่างชัดเจน เช่น สมัยก่อนคนขับรถสาธารณะ แอลกอฮอล์ในเลือดไม่มีการควบคุม ปัจจุบันต้อง 0 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ขณะที่คนขับขี่ทั่วไปต้องไม่เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ เป็นต้น

แถมยังก้าวหน้า เริ่มมีการพูดถึงเรื่องของใบขับขี่ เรื่องการเพิ่มเวลาในการสอบใบอนุญาตขับขี่จาก 5 ชั่วโมง เป็น 15 ชั่วโมง การเชื่อมโยงฐานข้อมูลใบขับขี่กับผู้กระทำความผิดซ้ำ นำไปสู่การยกเลิก เพิกถอน พักใช้ใบอนุญาตขับขี่ก็เริ่มขยับเข้ามาเรื่อย ๆ

รวมทั้งเรื่องถนน ซึ่งเมื่อก่อนทำอะไรไม่ได้ ปัจจุบันสามารถส่งทีมเข้าไปร่วมวิเคราะห์เวลาเกิดเหตุว่า เกิดจากอะไร กระทรวงสาธารณสุขก็มีการตั้งหน่วยสอบสวนโรคเคลื่อนที่เร็วทุกจังหวัด ตั้งทีมสอบสวนระดับพื้นที่ เพื่อวิเคราะห์ปัญหาคน รถ ถนน แยกปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุและส่งไปให้หน่วยงานที่รับผิดชอบ

“เหตุที่คนตายจากอุบัติเหตุ 2.4 หมื่นคน เป็นเรื่องของพฤติกรรมคนเป็นหลัก แต่ผมมองว่าเป็นผลพวงจากการจัดระบบที่ไม่สมบูรณ์ ขาดการบริหารจัดการ คน รถ ถนนอย่างมีประสิทธิภาพ ต่อไปจึงต้องบริหารจัดการเรื่องคน รถ ถนนให้ดียิ่งขึ้น” พรหมมินทร์ กล่าว

เหตุผลที่เลือกทุ่มเทให้กับงานนี้ คุณหมอพรหมมินทร์ กล่าวว่า การทำงานของพวกตน คิดว่าคนไทยเราเกิดมาชอบช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขเราเลือกได้หลายอย่างจาก 1 ชีวิต สุขที่ได้กิน สุขที่ได้เที่ยว สุขที่ได้ยศถาบรรดาศักดิ์ แต่ความสุขหนึ่งที่จะไม่ไปเบียดเบียนใครคือ ความสุขที่เราได้ช่วยเหลือผู้อื่น ยิ่งเป็นการช่วยเหลือให้ผู้อื่นได้มีความสุขปลอดภัย เป็นความสุขที่ยั่งยืน สุขแบบนี้คือ การให้ชีวิตคน ให้ความปลอดภัยคน ยิ่งทำมากเท่าไร ยิ่งช่วยเหลือชีวิตคนมากขึ้นเท่านั้น กลายเป็นความสุขถาวรจะส่งต่อไปชั่วลูกชั่วหลาน

“ถ้าระบบความปลอดภัยประเทศไทยดีขึ้น รัฐบาลให้ความสำคัญสนใจเรื่องนี้มากขึ้น กลไกบริหารจัดการมีประสิทธิภาพมากขึ้นจะช่วยให้คนไทยตายลดลง สมมติจาก 2.4 หมื่นราย เหลือไม่ถึง 8 พันราย คิดว่าเราช่วยชีวิตคนไปหลายหมื่นคน และครอบครัวเขายังจะรู้หรือไหมเป็นไร ตรงนี้เป็นความช่วยเหลือทางอ้อม เป็นความสุขอย่างหนึ่งของคนทำงานด้านสังคมอย่างผม” พรหมมินทร์ กล่าว

เรียกว่าไม่มีอะไร “สุขใจ” ไปกว่าช่วยเหลือให้คนมีความสุขปลอดภัยอีกแล้ว



รู้จัก “ซินเดย์ บลูส์”

ภาวะเครียด วิตกกังวล หลังวันหยุด

“บางคนนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท ในคำคืนวันอาทิตย์หรือวันหยุดยาว ไม่ได้เกิดเพราะขี้เกียจ เบื่องาน หรือเบื่อการเรียน จึงต้องรู้เท่าทันและจัดการมัน!”

ความเหงา เครียด ซึม วิตก จนเครียด ตั้งแต่บ่าย ๆ คำ ๆ วันอาทิตย์ หรือวันสุดท้ายหลังหยุดยาว เหมือนความสุขทั้งหมดก่อนหน้าหายไปเฉย ๆ มีเรื่องต้องคิด พุดมาเรื่อย ๆ กลายเป็นความเครียด แม้แต่คนที่คิดว่าตัวเองไม่ได้เบื่องาน แกรมยังเป็นคนขยัน แต่กลับมีลักษณะอาการที่คิดล่วงหน้าไปก่อน สมองคิดวน ๆ อยู่อย่างนั้น รู้ตัวบ้างไม่รู้ตัวบ้าง แต่โดยรวม ๆ แล้ว ก็ถือได้ว่าทำให้เกิดความเครียด บ่งบอกถึงความวิตกกังวลลึก ๆ ในใจ

ความเครียดที่ว่าถูกบัญญัติศัพท์เป็นภาษาอังกฤษว่าเป็นอาการ “ซินเดย์ บลูส์” ซึ่งแปลตรง ๆ ว่า เป็นความรู้สึกเศร้าใจ ไม่มีความสุขที่เกิดขึ้นในวันอาทิตย์

มีงานวิจัยศึกษาพบว่า 81% ของกลุ่มตัวอย่าง กว่า 1,000 คน ยอมรับว่า พวกเขาจะค่อย ๆ เริ่มมีความวิตกกังวล เพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ ในระหว่างที่วันหยุดอันแสนสุข กำลังจะสิ้นสุดไป โดยจิตแพทย์ จะเรียกลักษณะความเครียดเช่นนี้ว่า ความวิตกกังวลล่วงหน้า (anticipatory anxiety)

2 ใน 3 ของคนทั่วไป เกิดปัญหาหลับพักผ่อนไม่เต็มที่ ซึ่งไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะกับคนที่มีความรู้สึกไม่ชอบงานที่กำลังทำอยู่ เท่านั้นที่มีอาการ “ซินเดย์ บลูส์” เพราะการวิจัยเดียวกันนี้พบว่า แม้แต่กลุ่มตัวอย่างที่รักงานที่ตัวเองทำอยู่ ก็มีความวิตกกังวล เรื่องงานในวันหยุดสุดท้ายด้วยเช่นกัน หากแต่จะเป็นความวิตกกังวลในทางที่เกี่ยวกับความคาดหวังในงานที่เขาเหล่านั้นต้องทำออกมาให้ดี และปริมาณงานที่กำลังจะเจอ



• จัดการกับความเครียดกายวันหยุดแบบนี้ได้บ้างไหม?

คำตอบสั้น ๆ คือพอมีทางช่วยให้รับมือได้บ้าง ต้องทราบก่อนว่า กลไกความเครียดประเภทนี้ เมื่อเราเริ่มวิตกกังวลบางเรื่อง ร่างกายจะหลั่งอะดรีนาลีนออกมาเยอะ ทำให้ระดับชีพจรและความดันโลหิตสูงขึ้น หายใจเร็วขึ้น ทำให้ออกซิเจนสูดผิดเข้าสมองมาก จนเกิดภาวะตื่นตัว น้ำตาลในเลือด และสารอาหารอื่น ๆ ถูกดึงเข้ากระแสเลือด กระตุ้นให้เกิดพลังงานในร่างกาย

สภาวะเช่นนี้จะคล้าย ๆ กับตอนที่ตกอยู่ในภาวะหวาดวิตกเกี่ยวกับภัยอันตรายบางอย่าง ร่างกายก็จะตอบสนองให้ระบบทำงานสูงขึ้นเรื่อย ๆ นำไปสู่การหลั่งฮอร์โมนแห่งความเครียด คอร์ติซอล ซึ่งยังมีปริมาณสูงเท่าไรยิ่งจะทำให้ร่างกายตื่นตัวมากขึ้นเท่านั้น

วิธีสำคัญในการจัดการ คือ ต้องทำให้เกิดการสูดผิดเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมอง มีฤทธิ์เหมือนยาแก้ปวดธรรมชาติ และเป็นตัวกระตุ้นให้เราอารมณ์ดีที่ได้ทำงาน

ออกกำลังกาย เป็นทางเลือกที่ยอดเยี่ยมที่สุดทางหนึ่ง ในการลดความกังวลและความเครียด ทำให้อารมณ์ดีขึ้นได้ในทันที แถมยังช่วยให้นอนหลับดีขึ้นด้วย ฉะนั้นแล้วการเสียเหงื่อคือทางเลือกที่ดีในการจัดการกับอาการ “ซันเดย์ บลูส์”

สมาคมเกี่ยวกับภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า สหรัฐอเมริกาพบว่า เพียงแค่ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 5 นาที ก็สามารถช่วยลดภาวะวิตกกังวลได้แล้ว นอกจากนี้ ยังมีการศึกษา เมื่อปี 2558 พบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีผลกระตุ้นให้ต่อมฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) มีขนาดโตขึ้น ต่อมนี้นี้ทำหน้าที่สำคัญต่อการจัดเก็บข้อมูลจากความทรงจำระยะสั้น เข้าไปเก็บไว้ระบบความทรงจำระยะยาว และจัดการความรู้ที่ปรากฏรอบ ๆ ตัวเรา

ถ้าจะให้ดีควรต้องเพิ่มการออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเข้าไปด้วย เพราะพบว่า การฝึกเวทเทรนนิ่ง มีผลช่วยให้ทั้งความจำ และกระบวนการทางความคิดในสมองส่วนหน้าที่เกี่ยวข้องกับความคิด ความรู้สึก การกระทำ เป็นความสามารถของสมองที่ใช้บริหารจัดการเรื่องต่างๆ ในชีวิต (Executive functions) ดีขึ้นอีกด้วย

ธรรมชาติก็ช่วยเยียวยาได้ มีการวิจัยเมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา ระบุว่า การเดินเพียงแค่ครั้งละ 10 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในสวนสาธารณะในเขตเมือง มีผลช่วยลดระดับฮอร์โมนความเครียดในกลุ่มตัวอย่างได้ เพราะมีผลไปช่วยลดการทำงานในสมองบริเวณที่เกี่ยวกับการจดจ่อต่อความคิดในด้านลบแบบวนซ้ำ ๆ ทำให้ผู้เดินมีความวิตกกังวล และเครียดกับสิ่งต่าง ๆ ลดน้อยลง

กฎเหล็กคือห้ามหันหน้าฟุ้งแอลกอฮอล์เด็ดขาด เพราะยิ่งทำลายคุณภาพการนอน กลายเป็นคนนอนหลับตื่น ร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ นักวิจัยจากภาควิชาสุขภาพประชากร มหาวิทยาลัยนิวยอร์ก พบว่า การดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับระดับอาการซึมเศร้า การทำร้ายตัวเอง การคิดฆ่าตัวตาย และความรุนแรงอื่น ๆ ถ้าวินไม่ได้ก็ไม่ควรดื่ม เมื่อเกิดอาการ “ซันเดย์ บลูส์”



• สิ่งที่ต้องทำก่อนนอนในวันแบบนี้?

งดเว้นจากกิจกรรม การใช้เทคโนโลยีและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ รวมถึงห้ามดูทีวี ไม่ว่าจะเพื่อความบันเทิงหรือเช็คอีเมลงาน ควรดเป็นเวลา 1 ชั่วโมงก่อนเวลานอน ซึ่งต้องจัดสรรเวลาไว้เพื่อกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายจริงๆ เช่น การอ่านหนังสือดีๆ ฟังเพลง หรือการฝึกสมาธิ

แต่หากยังกังวลไม่หายจริง ๆ ให้ลองจดรายการสิ่งที่ต้องทำในวันรุ่งขึ้นไว้ให้หมด หรือถ้าจะทำทั้งสัปดาห์ก็ได้เช่นกัน นอกจากนั้นแล้วการจดสิ่งที่ทำให้เรารู้สึกนึกขอบคุณ หรือดีใจที่ได้เจอ หรือได้ทำในช่วงชีวิตที่ผ่านมา ก็เป็นการสร้างพลังคิดบวกที่ได้ผลวิธีหนึ่งเช่นกัน

ก็เพียงพอจะเริ่มต้นการทำงานได้สดใสขึ้น



📖 จีนสั่งห้ามสตาร์ทอ๊อพขายบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์



หลังจากที่มีกระแสความตื่นกลัวต่อปัญหาบุหรี่ไฟฟ้า ที่มีข้อมูลออกมาอย่างต่อเนื่องว่าก่อโรคปอดอักเสบและอื่น ๆ ในสหรัฐอเมริกา บริษัทผู้ควบคุมการค้าผลิตภัณฑ์บุหรี่ และยาสูบ ชนิดอื่นๆ ในประเทศจีน ก็ได้ออกประกาศ ขอให้บริษัทและผู้แทนจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์หยุดการจำหน่าย เพราะเป็นห่วงว่าเยาวชนจีนจะเข้าถึงผลิตภัณฑ์ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพนี้ ได้โดยง่าย และอาจเกิดปัญหาตามมาอย่างที่เกิดขึ้นที่สหรัฐ

โดยบริษัทที่เป็นเจ้าตลาดค้าบุหรี่ไฟฟ้าออนไลน์ในจีนนั้น ล้วนเป็นกลุ่มสตาร์ทอัพที่กำลังเลียนแบบความสำเร็จในการ

ตลาดกลุ่มวัยรุ่น เหมือนบริษัทผู้ผลิตบุหรี่ไฟฟ้ายี่ห้อหนึ่ง ซึ่งตอนนี้ถือได้ว่าการพบวิกฤตอย่างหนัก หลังพบว่า เป็นตัวทำลายสุขภาพปอดของผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในสหรัฐ เป็นจำนวนมาก จนเมื่อเดือนตุลาคม ที่ผ่านมา ต้องประกาศหยุดจำหน่ายบุหรี่ไฟฟ้าแต่งรสในสหรัฐ ไปแล้ว

📖 แคลิฟอร์เนียประกาศขายหาด สวนสาธารณะ ปิดบบุหรี่ทุกชนิด

ผ่านไปเป็นที่เรียบร้อยแล้วสำหรับ กฎหมายใหม่ของรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐ ที่มีผลห้ามสูบบุหรี่ บุหรี่ไฟฟ้า หรือแม้แต่สารสกัดกัญชาที่ใช้สูบ กับเครื่องสูบบุหรี่ในสวนสาธารณะและชายหาดที่อยู่ในความดูแลของรัฐ และขั้นตอนต่อจากนี้คือ กรมสวนสาธารณะและสันทนาการของรัฐ จะนำป้ายห้ามสูบบุหรี่ 5,600 แผ่น ไปติดไว้ในสวนสาธารณะและชายหาด ทุกแห่งให้แล้วเสร็จ

เมื่อป้ายห้ามสูบบุหรี่ติดเรียบร้อยแล้ว ใครที่ฝ่าฝืนกฎหมาย ห้ามสูบบุหรี่ใหม่นี้ จะต้องถูกจับและจ่ายค่าปรับครั้งละราว ๆ 754 บาท ซึ่งกว่ากฎหมายฉบับนี้จะผ่านออกมาได้ก็ต้องใช้ความพยายามกันอยู่หลายปี เพราะต้องต่อสู้กับกลุ่มที่คัดค้านร่างกฎหมายดังกล่าว อย่างไรก็ตามการห้ามสูบบุหรี่นี้ยังไม่ครอบคลุมไปถึงลานจอดรถ และถนนรอบนอกสวนสาธารณะและชายหาด



ด้านประเทศออสเตรเลีย ซึ่งได้รับฉายาว่าเป็นเหมือน “ที่เขี่ยบุหรี่ของยุโรป” เพราะมีความล่าช้าหลังเรื่องการห้ามสูบบุหรี่ ในที่สาธารณะนั้น ล่าสุดได้ผ่านร่างกฎหมายห้ามสูบบุหรี่เป็นที่เรียบร้อยแล้วเช่นกัน หลังจากที่มีการถกเถียงกันมายาวนาน เป็นทศวรรษ แต่ก็ยังอนุโลมให้ร้านอาหารหรือบาร์ที่มีขนาดใหญ่กว่า 50 ตารางวา สามารถให้ลูกค้าสูบบุหรี่ได้อยู่ในพื้นที่ที่จัดไว้ให้



เกือบโดนจับ เมาแล้วขับ เพราะโรคเอบีเอส 📖



เมื่อชายคนหนึ่งในรัฐแคลิฟอร์เนีย สหรัฐฯ โดนตำรวจเรียกให้จอดรถ และจะจับเป้าแอลกอฮอล์ เขาปฏิเสธ ทำให้ต้องถูกส่งตัวไปตรวจที่โรงพยาบาลแทน ซึ่งผลที่ได้คือ เจ้าตัวมีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย สูงถึง 2.5 เท่าของปริมาณแอลกอฮอล์สูงสุดที่กฎหมายอนุญาตให้มีได้ระหว่างขับซี้รถ

แต่เขายืนยันกระต่ายขาเดียวว่า ไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์มาเลยแม้แต่หยดเดียว ตำรวจและหมอก็ไม่เชื่อ ชายคนนั้นถึงกับต้องสาบาน แต่ก็ยังไม่มีใครเชื่ออีกในเมื่อผลออกมาชัดเจนขนาดนั้น จนกระทั่งบรรดานักวิจัยจากศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยริชมอนด์ทราบเรื่อง จึงยื่นมือเข้ามาช่วย

พิสูจน์ให้เห็นว่า ชายคนดังกล่าวไม่ได้โกหก แต่เขามีภาวะโรคๆ หนึ่ง ที่เรียกว่า ภาวะร่างกายหมักเหล้าเองอัตโนมัติ (Auto Brewery Syndrome) หรือเอบีเอส

ซึ่งในระบบย่อยอาหารและลำไส้ จะมียีสต์ อยู่ 2 ชนิดที่ใช้ในการหมักทำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โรคนี้ถือว่าเกิดได้น้อยแต่มีอยู่จริง ทีมวิจัยเพิ่งได้ตีพิมพ์เผยแพร่ผลการศึกษาจากกรณีชายคนนี้ ในวารสารการแพทย์ชื่อ เดอะบีเอ็มเจ โดยทีมวิจัยอธิบายเพิ่มเติมว่า คนที่เป็นโรคนี้ ระบบทางเดินอาหารและลำไส้ส่วนบน นับตั้งแต่กระเพาะอาหารลงไปถึงลำไส้เล็กส่วนต้น จะเกิดการหมักเหล้าเองโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้อาการดังกล่าวสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการให้ยาต้านเชื้อรา

คูโบ เข้มจนยอดขายน้ำเมาหดรอบ 10 ปี 📖

ยอดขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมของยูเออี ลดลงเป็นครั้งแรกในรอบ 10 ปี ส่วนหนึ่งเป็นเพราะเศรษฐกิจชะลอตัวทั่วโลก และการใช้มาตรการเข้มงวดด้านการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนครคูโบ ผู้ที่สามารถซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามร้านจำหน่ายที่ถูกควบคุมภายใต้การกำกับของรัฐบาลได้ จะต้องเป็นพลเมืองชาวคูโบที่มีใบอนุญาตซื้อสินค้าประเภทนี้เท่านั้น

มาตรการที่เข้มงวดดังกล่าว ทำให้ยอดขายลดฮวบและส่งผลกระทบต่อภาพรวมของยูเออี ทำให้นครคูโบถูกกดดันจาก

ยูเออีให้ผ่อนปรนกฎหมายดังกล่าว ทั้งที่สามารถควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอย่างได้ผล

แต่ละปีมีนักท่องเที่ยวเดินทางไปเยือนนครคูโบจำนวนมาก ยูเออี จึงคาดหวังว่า การอนุโลมให้นักท่องเที่ยวสามารถซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ จะทำให้รัฐสามารถเก็บภาษีเพิ่มได้ โดยพบว่า คูโบมีอัตราการจัดเก็บภาษีน้ำเมาสูงมากคือ ภาษีนำเข้า 50% และภาษีเพิ่มเติมที่บวกเข้าไปในแอลกอฮอล์ที่จำหน่ายที่ร้านซึ่งควบคุมโดยรัฐบาลอีกถึง 30%



บ้านนี้แม่ดู! เปิดตำราเลี้ยงลูก 3 สไตล

“ปิ่น เกียรติ” นักแสดงสาว และคุณแม่ ลูก 3 เจ้านาย เจ้าขุน เจ้าสมุทร ที่เป็นไอดอลของวัยรุ่นยุคนี้เช่นกัน ไม่ใช่เรื่องง่ายที่จะสอนลูกชาย 3 คน ที่กำลังได้รับความสนใจจากสังคม

“ปิ่นเป็นคุณแม่ที่คนละ แต่ในขณะที่เดียวกันเราก็เป็นคุณแม่ที่เป็นเพื่อนกับลูก ๆ ทุกคน” คุณแม่ยังสาววัย 45 ปี เปิดใจในงาน “ชีวิตดี เริ่มต้นที่เรา” จัดโดย สสส. ที่เซ็นทรัลเวิลด์

“เราเป็นแม่ที่ให้เวลากับลูกเต็มที่มาตลอด ถึงแม้จะอยู่กันคนละประเทศ แต่เครื่องมือการสื่อสาร ทำให้เราใกล้ชิดกัน มีปัญหาอะไรเราก็คุยกัน ปิ่นจะเป็นคนที่เปิดใจ เปิดรับทุกอย่าง เป็นคุณแม่ที่ฟังลูกเยอะมาก เมื่อเขามีความผิดจะไม่ตัดสินทันที ค่อย ๆ พูดคุยกัน ทำให้ใกล้ชิดสนิทกันมาก”

ช่วงวัย 14-18 ปี ของลูกชาย 3 คน เป็นวัยที่มีการปรับตัว ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด เริ่มหาตัวตน และสิ่งท้าทาย “ทุกเรื่องเราจะคุยกัน ถ้าทำแล้วมีความสุขก็พร้อมสนับสนุน การใช้ชีวิตก็มีข้อผิดพลาดบ้าง เพื่อให้เขาได้เรียนรู้ แต่จะไม่ผิดพลาดไปไกล ทุกอย่างต้องอยู่ในขอบเขต”

แม้จะมีกรอบ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า ตีกรอบจนลูกอึดอัด “ในกรอบนั้น ลูก ๆ ต้องไม่รู้สึกอึดอัดที่จะอยู่กับเรา พวกเขาทุกคนต้องรู้สึกสบาย ๆ ในกรอบที่เราวางไว้ ตั้งแต่เล็กจนโต เราจะคุยกัน ไม่โกหกกัน เพื่อให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นแบบนี้ ปิ่นเชื่อว่า ทุกปัญหามันจะไม่มีทางที่ลูกเราจะผิดพลาดมาก เพราะมีอะไรเราคุยกัน แลกเปลี่ยนกันอยู่ตลอด”

ในวัยรุ่นอาจไม่จินตนาการว่าลูกชายจะสนิทกับแม่ พ่อ หรือพี่น้อง ปิ่น เผยว่า “อย่าไปทำให้มันยาก หลักคือเราเป็นเพื่อนกัน ทำให้ลูกไว้วางใจ ไม่ว่าจะสุข หรือทุกข์ การปฏิบัติต่อกันแบบให้เกียรติ เราก็ปรึกษาลูกบางเรื่อง ทำให้ลูกเห็นว่าลูกเป็นคนสำคัญ”

คุณแม่ปิ่นยังย้ำด้วยว่า ช่วงวัยรุ่น คนเป็นคุณแม่ต้องให้เกียรติ และพื้นที่ส่วนตัวกับลูกด้วย “ช่วงวัยสำคัญอย่างวัยรุ่น เราต้องให้เกียรติเขา ให้เขาได้มีพื้นที่ส่วนตัว โดยปล่อยให้ลองผิดลองถูก ซึ่งปิ่นมองว่า ถ้าเราเตรียมพื้นฐานลูกเรามาดี มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี ลูกเขาก็จะคิดได้ คิดเป็นว่าสิ่งไหนผิด สิ่งไหนถูก ถ้าทำแบบนี้ พ่อแม่เสียใจนะ ฉันจะไม่ทำ หรือถ้าคิดว่าลองผิดหนึ่ง พ่อแม่จะว่าไหม ก็ลองได้ค่ะ แต่ต้องรับผลที่ตามมาด้วย มีคนว่าหรือเดือดร้อนกับเรื่องที่เราปล่อยให้ลูกได้ลองผิดชอบตัวเอง”

ส่วนประเด็นการพูดคุยเรื่องเพศในบ้าน ปิ่นบอกว่า มองให้เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ใช่เรื่องน่าอาย เป็นสิ่งที่พ่อแม่ทุกคนต้องรู้จักวิธีการพูดกับลูก “บ้านเราคุยกันตั้งแต่เด็กเลยคะ ยกเหตุผลมาให้ฟัง ให้ดู อย่างเรื่องการป้องกันเรื่องเพศสัมพันธ์ เราพูดถึงผลเสีย และผลที่ตามมา อย่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ท้องก่อนแต่ง ความเดือดร้อนที่จะตามมา เราจะรับผิดชอบไหมในวัยที่ยังไม่พร้อม เรามองว่า มันเป็นเรื่องธรรมชาติ มันไม่ใช่เรื่องน่าเกลียดหรือน่าอายห้ามบอกกัน โลกมันเปลี่ยนไปแล้วค่ะ แต่คนเป็นพ่อแม่ต้องรู้จักคุยด้วย”

สุดท้าย “ชีวิตดี เริ่มต้นที่เรา” ปิ่น เผยว่า ต้องเริ่มจากคิดดี คิดบวก เพื่อให้เกิดพลังบวกกับตัวเองก่อน คนรอบข้างก็จะได้รับพลังบวกจากเราไปด้วย ส่งผลให้สังคมมีความสุขสงบตามมา





สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนเพื่อนสมาชิก มาทบทวนป้ายสัญลักษณ์จราจรกันหน่อยว่า แต่ละป้ายนั้นหมายถึงอะไร

	หมายถึง.....
	หมายถึง.....
	หมายถึง.....

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
 ก่อนวันที่ 15 มกราคม 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
 จะได้รับปฏิทิน “ชีวิตดี เริ่มที่เรา” จำนวน 10 ชิ้น



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

กลับบ้านปลอดภัย คือ **ของขวัญ** ที่ดีที่สุด



ดื่มไม่ขับ



สวมหมวกกันน็อก



คาดเข็มขัดนิรภัย

