

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 17
ฉบับที่ 238
สิงหาคม 2564



สู้รักให้พักเหล้า

- ๖ เข้าพรรษา “สู้รัก” ให้พักเหล้า
- ๖ ความสำเร็จบนเส้นทางรณรงค์
- ๖ จับตาเชื้อกลายพันธุ์ บนทางรอด



แจกฟรี!

* * *
ส ส ส
#ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 17 ฉบับที่ 238 สิงหาคม 2564

สร้างสุข[😊]

สารบัญ



จากใจผู้จัดการ	3
สุขประจำฉบับ งดเหล้าเข้าพรรษา สู้โควิด-19	4
สุขสร้างได้ เส้นทางรณรงค์ สู้ความเปลี่ยนแปลง	10
คนสร้างสุข “บำรุง เป็นสุข” แกนนำคนสู้เหล้า สร้างค่านิยมใหม่ งานบุญประเพณีปลอดเหล้า 100%	14
สุขรอบบ้าน ทางรอดสู้เชื้อโควิด-19 กลายพันธุ์	16
สุขไร้ควัน	18
สุขเลิกเหล้า	19
คนดังสุขภาพดี เกือบพังเพราะเหล้า “หนุ่ม กะลา” ลาขาดความเมา	22
สุขลับสมอง	23

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ท่ามกลางมหารัฐโควิด-19 ระลอกใหม่จากสายพันธุ์เดลต้า ที่ทำให้ติดเชื้อง่ายขึ้นและเกิดผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ร้ายแรงขึ้น จำนวนผู้ติดเชื้อและผู้มีอาการหนักพุ่งสูงเกินกว่าศักยภาพพื้นฐานของระบบบริการสุขภาพของประเทศไทยจะรองรับได้ จำนวนผู้รอตรวจ รอเตียง จนถึงผู้เสียชีวิตเพิ่มทวีสูง ขณะที่จำนวนผู้ได้รับวัคซีนยังต้องฉีดเพิ่มให้มากที่สุด

ยามนี้ ทุกภาคส่วน ทุกฝ่ายต้องปรับตัวช่วยกันรับมือกับปัญหาในภาวะไม่ปกติ มาตรการ เครื่องมือ หรือทรัพยากรแบบใหม่ ๆ ต้องเร่งรัดนำออกมาใช้ เราไม่อาจจำกัดการตรวจและดูแล ผู้ติดเชื้อด้วยบุคลากรทางการแพทย์ในระบบบริการสุขภาพพื้นฐานได้อีกต่อไป อย่างเช่น สสส. ได้ร่วมสร้างความเข้าใจและสนับสนุนภาคประชาชนและชุมชน ในการแยกกักผู้ติดเชื้อที่บ้าน (Home Isolation) และการแยกกักผู้ติดเชื้อในชุมชน (Community Isolation) ที่เชื่อมโยงระบบประสาน การติดตามโรคของหน่วยบริการปฐมภูมิอย่างใกล้ชิด สนับสนุนให้เกิดระบบครัวกลาง แบ่งปันอาหาร การสร้างความมั่นคงทางอาหาร และหารายได้เสริมในชุมชนที่จะรองรับปัญหาภายหลังการควบคุมโรค ในชุมชนได้ระดับหนึ่งแล้ว

ยังมีอีกหลายตัวอย่างของการปรับตัว ปรับแผนของภาคีสร้างเสริมสุขภาพต่อการรองรับ วิกฤตโควิด-19 ระลอกนี้ ทั้งการปรับตัวในชุมชน องค์กร และการดูแลประชากรกลุ่มเปราะบาง

แม้ปัญหาจากโรคระบาดจะเป็นปัญหาสำคัญเร่งด่วนที่ต้องเข้ามาช่วยกันดูแล แต่ปัญหา สุขภาวะอื่นก็ยังคงดำรงอยู่ ไม่ได้หายไปไหน ตรงกันข้ามอาจถูกเลื่อนการป้องกันดูแลที่จำเป็น ออกไป จนน่าห่วงว่า ปัญหาจากโรคเหล่านั้น โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น มะเร็ง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางจิตเวช ฯลฯ จะเกิดการเสียหายไปมากแล้ว อย่างเงียบ ๆ ในขณะนี้ และจะท่วมท้นมากมายภายหลังโควิด-19 ทุเลาลง เราจึงไม่อาจละเลย งานสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคอื่นไปเลยได้

อย่างในช่วง 3 เดือนนี้ ชาวพุทธเริ่มต้น “เข้าพรรษา” ที่สังคมไทยใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อบายมุข และสิ่งมีนเมา ซึ่งตลอด 18 ปีที่ผ่านมา สสส. ทำโครงการ งดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อชวนให้คนไทย เลิกดื่ม จนสามารถขยายไปสู่แคมเปญเลิกเหล้าอื่น ๆ ในเวลาต่อมา ไม่ว่าจะเป็นเทศกาลปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า ซึ่งนับว่า เป็นหนึ่งในมาตรการ ทางสังคมในการควบคุมผลกระทบจากการดื่มสุราในสังคมไทย ที่ไม่ควรให้ขาดหายไป

ยิ่งในสถานการณ์วิกฤตเช่นนี้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นการเพิ่มความเสี่ยง ไม่ว่าจะในด้านสุขภาพ ความรุนแรง อุบัติเหตุ การได้โอกาสลด ละ เลิก ย่อมเป็นเป้าหมายสำคัญ ที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการติดเชื้อโควิด-19 อีกทางหนึ่ง

ในปีนี้ การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา จึงเน้นรณรงค์รูปแบบออนไลน์ New Normal เพื่อรักษาระยะห่างทางสังคม ภายใต้แนวคิด “**สื่อรักให้พักเหล้า ลดเสี่ยง เลี่ยงโควิด**” เน้นส่งเสริม ให้เด็กและเยาวชนจากโครงการโพธิสัตว์น้อยลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า ร่วมเป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อน ให้คนในครอบครัวงดดื่มเหล้าตลอด 3 เดือนในวันเข้าพรรษา ด้วยการเขียน “**จดหมายสื่อรัก**” เพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง จุดประกายความคิดให้พ่อแม่อยากเลิกเหล้าเพื่อลูก

งดเหล้าเข้าพรรษา เป็นเหมือนการสร้างบรรทัดฐานหนึ่งให้ทั้งนักดื่ม และคนรอบข้างตระหนักถึง ผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเลิก หรือมีความสำรวมในการดื่มได้อย่างจริงจัง จนปัจจุบัน ได้สร้างส่วนร่วมจากครอบครัว คนในชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น รวมถึงการตั้งชมรมของ คนเลิกเหล้าใน 892 ชุมชนทั่วประเทศ เพื่อมาร่วมกันสร้างความเข้มแข็งในการชักชวนคนอื่น เลิกเหล้าอย่างกว้างขวาง โดยจำนวนคนตั้งใจงดเหล้าให้ได้ครบพรรษา หรือคนหัวใจหิน เลิกเหล้า ต่อเนื่องหลังออกพรรษา หรือคนหัวใจเหล็ก และเลิกเหล้าไปตลอดชีวิต หรือคนหัวใจเพชรก็เพิ่มขึ้น ทุกปี โดยมีถึงร้อยละ 5 ที่ปรับพฤติกรรมแล้วตั้งใจจะเลิกดื่มไปตลอดชีวิต



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

ยังมีเรื่องน่ายินดีเมื่อการสื่อสารสุขภาพ ในการทำภาพยนตร์โฆษณาชุด “**Bok choy**” (กวางตุ้ง) ของ สสส. ที่สื่อสารเรื่องการบริโภค ผักปลอดภัย โดยให้คนหันมาบริโภคผักตาม ฤดูกาล แทนการบริโภคตามความนิยม จะช่วยลดผลกระทบการปนเปื้อนของสารเคมีลงได้ **โดยภาพยนตร์โฆษณาชุดนี้ เพิ่งได้รับรางวัล ระดับเหรียญเงิน (Silver) ในหมวดภาพยนตร์ (Film) จากงาน Cannes Lions International Festival 2021 ซึ่งถือเป็นรางวัลสูงสุดของปีที่ ประเทศไทยได้รับ มาสมทบกับอีกหลายรางวัลนานาชาติที่ได้รับมาก่อนหน้านี้**

การได้รับรางวัลอาจจะป่าวดี แต่สิ่งที่สำคัญกว่า คือเสียงสะท้อนถึงคุณภาพการ สื่อสารสุขภาพที่สำคัญให้ถึงประชาชน เพราะนั่น คือหนึ่งในเป้าหมายการสร้างเสริมสุขภาพ ของ สสส.

คนไทยมีสุขภาพะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์ และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ถือเป็นนิพพานการดูแลสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

งดเหล้า เข้าพรรษา สู้โควิด-19

“ 18 ปีแล้ว ที่ สสส. รณรงค์
ให้ประชาชนลด ละ เลิก น้ำเมา ”





“งดเหล้าเข้าพรรษา” กลายเป็นแคมเปญรณรงค์สำคัญ ที่ค่อยๆ ไปสู่งานรณรงค์อื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานเลี้ยง-งานบุญปลอดเหล้า ประเพณีปลอดเหล้าเทศกาลปลอดเหล้า ซึ่งได้รับการยอมรับจากประชาชนและชุมชน นำไปเป็นแนวทางปฏิบัติเพราะเห็นสิ่งสำคัญที่เปลี่ยนแปลงหลังจากการกำหนดพื้นที่ปลอดเหล้าขึ้น

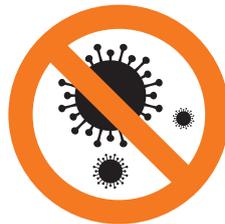


การดื่มเหล้าเป็นเวลานานมักก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพนานาประการตามมา เสี่ยงเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง

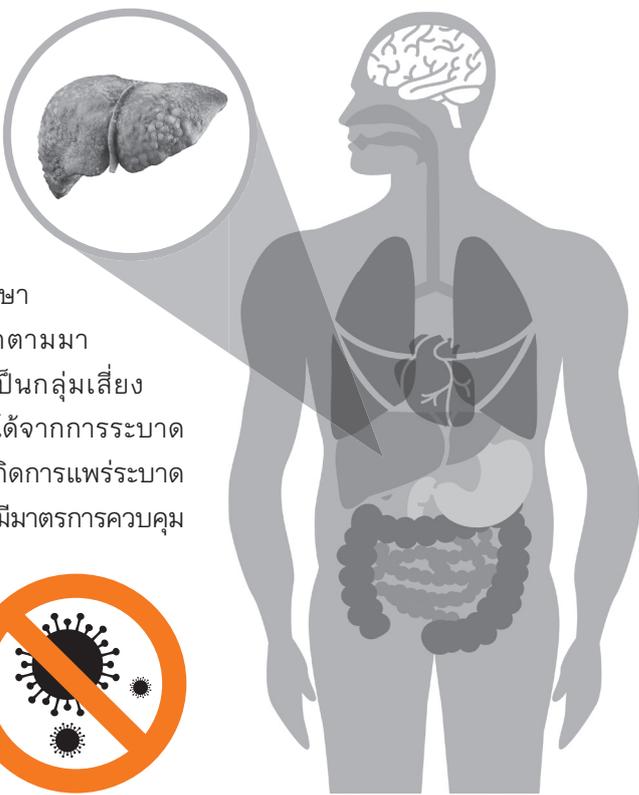
ไขมันในเลือดสูง มะเร็ง ที่น่ากลัวที่สุด คือ โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคตับ และโรคกระเพาะอาหารอักเสบจากการดื่มสุรา ซึ่งในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ที่ยังแพร่ระบาดอย่างหนักแบบนี้ ผู้ที่มีโรคประจำตัวกลายเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญที่สุดในการเจ็บป่วยรุนแรง

ในปีนี้นับว่าประเทศไทยเผชิญวิกฤตที่หนักหน่วงกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา ตัวเลขผู้ป่วยโควิด-19 ที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจนทำให้เกิดสิ่งที่ไม่ใครอยากให้เกิด คือ ภาวะเตียงเต็ม บางส่วนเข้าไม่ถึงการรักษา

จนทำให้เกิดความสูญเสียจำนวนมากตามมา กลุ่มนักดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นับเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีโอกาสในการติดเชื้อโควิด-19 เห็นได้จากการระบาดคลัสเตอร์ผับ บาร์ สถานบันเทิง ทำให้เกิดการแพร่ระบาดไปอย่างรวดเร็วในอีกหลายกลุ่ม ทำให้ต้องมีมาตรการควบคุมตามมา



สิ่งพื้นฐานที่จะหยุดการแพร่ระบาดของไวรัสได้ คือ การมีมาตรการส่วนบุคคล สวมหน้ากาก ล้างมือ เว้นระยะห่าง แน่นอนว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังนำไปสู่การขาดสติ มาตรการส่วนบุคคลถูกละเลย ทำให้เสี่ยงในการติดต่โรคได้มากยิ่งขึ้น และยังเป็นสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งในยามนี้ห้องฉุกเฉินหลายแห่งถูกปิดเพราะบุคลากรทางการแพทย์ติดเชื้อ ทำให้ยิ่งยากลำบาก และเพิ่มภาระงานให้บุคลากร ทั้งที่อุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์นั้นสามารถหยุดได้ด้วย การไม่ดื่ม



สถิติยังชี้ให้เห็นว่า การดื่มเหล้าเพิ่มความเสี่ยงติดโควิด-19 มากขึ้น โดย รศ.พญ.รัศมน กัลยาศิริ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบข้อมูลว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มโอกาสเสี่ยงติดโควิด-19 ได้ 2-3 เท่า ดังนั้น ช่วงที่โควิด-19 กำลังระบาดหนัก หากเป็นไปได้ การลดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยลดโอกาสติดเชื้อลงได้อย่างมาก



เข้าพรรษา 3 เดือน นับเป็นช่วงเวลาที่ดี ที่จะได้หยุดดื่ม เพื่อลดความเสี่ยงของตนเอง ปั่นฟูลุขภาพให้พร้อมรับมือกับโรคร้ายที่คุกคามสุขภาพะ ประหยัดค่าใช้จ่ายในยามวิกฤต และลดภาระทางการแพทย์ เพื่อแบ่งเบาภาระบุคลากรทางการแพทย์บ้าง



หากดูจากสถิติที่ **ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) ร่วมกับ สสส.** สำรวจพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในประชาชนอายุ 18 ปีขึ้นไป จำนวน 1,555 คน ใน 15 จังหวัดทั่วประเทศ ผ่านการสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ระหว่างวันที่ 24-28 เมษายน 2564 พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างไม่ดื่มเลยในช่วงที่สำรวจ 1 เดือน ถึง 28.4% และดื่มน้อยลง 41.9% สาเหตุที่ไม่ดื่มมีที่น่าสนใจอย่างมาก เพราะกลุ่มตัวอย่างให้เหตุผลสำคัญว่า ต้องการรักษาสุขภาพเพราะกลัวติดโควิด-19 ไม่ได้ออกไปสังสรรค์ และต้องการประหยัดเงิน ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิด ดดเหล้าเข้าพรรษา ที่อยากให้ทุกคนหันมาลด ละ เลิก เพื่อสุขภาพ และช่วยประหยัดในช่วงวิกฤตแบบนี้

ภาพของการ “งดเหล้าเข้าพรรษา” เมื่อเปรียบเทียบตั้งแต่ปี 2546-2563 เห็นได้ว่ามีความเปลี่ยนแปลงเป็นช่วง ๆ โดยช่วงปี 2555-2557 เป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มในช่วงเข้าพรรษามากกว่าช่วงอื่น โดยเฉพาะปี 2557 พบว่าสัดส่วนผู้งดดื่มตลอดทั้งพรรษามีสูงที่สุดคือ 39.1% ส่วนเมื่อปี 2563 สิ่งที่น่าสนใจคือสัดส่วนผู้งดดื่มตลอดช่วงเข้าพรรษาของคนกลุ่มนี้เพิ่มขึ้นจากเดิม 14.9% ในปี 2562 เป็น 26.3% ในปี 2563 หรือเพิ่มขึ้นถึง 11.4% ซึ่งถือเป็นสัญญาณที่ดีของการรณรงค์



ศสส. ร่วมกับศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) และ สสส. สํารวจเมื่อปี 2562 พบว่า มีผู้ร่วมงดเหล้าเข้าพรรษา 53.5% เป็นผู้งดเหล้าตลอดพรรษา 31% งดบางช่วง 22.5% โดยรวมสัดส่วนใกล้เคียงกับปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ระบุว่า การเลิกดื่มทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงดีขึ้น อีกเหตุผลหลัก คือเรื่องประหยัด เฉลี่ยประหยัดได้คนละ 1,284 บาท หากประมาณการช่วงเข้าพรรษาทั้งหมดอาจประหยัดได้ถึง 8,251 ล้านบาท



ผู้เข้าร่วม งดเหล้าเข้าพรรษา

ยังคิดว่าสิ่งนี้เป็นจุดเริ่มต้นไปสู่การเป็นคนใหม่

- ทำให้อยากเลิกดื่มไปเลยถึง **13%**
- ทำให้อยากจะลดปริมาณลง **58%**

ปีนี้ สสส. ยังแสดงจุดยืนชัดเจนเพื่อตอกย้ำว่า “งดเหล้าเข้าพรรษา” เป็นสิ่งที่ดี และหากสามารถ ลด ละ เลิกเหล้าได้ตลอดชีวิต ยิ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว “มีสติ มีเงินเหลือ พร้อมสู้ทุกวิกฤต” ช่วยให้สุขภาพดี ครอบครัวมีความสุข ประหยัดเงิน และปลอดภัยจากความเสี่ยงไวรัสโควิด-19

เลิกดื่มทำได้ทันที และสามารถทำได้ตลอดไป



น้ำเมาสร้างผลกระทบอะไรได้บ้าง?

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ส่งผลต่อสมองในการคิด ตัดสินใจ การใช้เหตุผล ทำให้ผู้ดื่มขาดความยับยั้งชั่งใจ คึกคะนอง ก้าวร้าว



• ฤทธิ์น้ำเมาก่อความรุนแรง

หลายครั้งที่คนดื่มเหล้าจนครองสติไม่ได้ ลงมือทำร้ายคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็น พ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยา ลูก หรือ แม้กระทั่งคนไม่รู้จัก มีการสำรวจความรุนแรงในครอบครัว โดยรวบรวมจากหนังสือพิมพ์ 10 ฉบับ ระหว่างเดือน มกราคม-มิถุนายน 2563 พบข่าวความรุนแรงในครอบครัว 350 ข่าว มีแอลกอฮอล์เป็นตัวกระตุ้นถึง 21.4% หรือตัวเลขจากมูลนิธิเพื่อนหญิงยังพบว่า ครอบครัวที่ผู้ชายดื่มมักสร้างความรุนแรงกับครอบครัว 70%



• ฤทธิ์น้ำเมาก่ออุบัติเหตุ

เพราะแอลกอฮอล์ที่เข้าไปมีผลต่อระบบประสาท ลดความไวของความรู้สึก และการสังเกตมอง กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน การมองเห็นผิดปกติไป ไม่สามารถกะระยะทางได้ถูกต้อง ตัดสินใจไม่ได้รวดเร็วเหมือนเดิม ดูจากช่วงเทศกาลต่าง ๆ เช่น ปีใหม่ พบว่า อุบัติเหตุทางถนนที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือ เมาแล้วขับ สูงถึง 32.68% และแนวโน้มคดีเมาแล้วขับก็สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง



• ฤทธิ์น้ำเมาก่อผลเสียสุขภาพ

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยมากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคกลุ่มระบบประสาท ซึมเศร้า จิตประสาท โรคกลุ่มมะเร็งอวัยวะต่างๆ ตั้งแต่ช่องปาก หลอดอาหาร ลำไส้ กระเพาะ ตับ รั้งไข่ เต้านม กลุ่มโรคเรื้อรังอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นตับอักเสบเรื้อรัง เบาหวาน ตับแข็ง กระเพาะอาหาร เกาต์ พิษสุราเรื้อรัง กลุ่มโรคหัวใจ ความดันโลหิต เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ และหากเป็นการดื่มในแม่ยังส่งผลกระทบต่อทารกอีกด้วย



• ฤทธิ์น้ำเมาก่อให้เกิดการฆ่าตัวตาย

สถิติชี้ให้เห็นว่า ผู้ฆ่าตัวตายสำเร็จ 9 ใน 10 มีความเจ็บป่วยทางจิตเวชอย่างใดอย่างหนึ่ง ขณะก่อเหตุ โดยมีสาเหตุสำคัญที่พบบ่อย คือ ภาวะซึมเศร้า การติดสุรา ซึ่งปัญหาการติดสุราเป็นสาเหตุของการฆ่าตัวตายประมาณ 1 ใน 4 โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาสุขภาพร่างกาย ปัญหาในชีวิตสมรส ปัญหาจากการทำงาน ภาวะเศรษฐกิจ การดื่มสุราเป็นตัวกระตุ้น โดยเฉพาะจะกดสมองส่วนคิดจนขาดสติยับยั้งชั่งใจได้



ถ้าอยากเลิกดื่มเหล้าทำอย่างไรดี

เข้าพรรษา ถ้าอยากใช้เป็นจุดเริ่มต้นเลิกดื่มเหล้าเรามีวิธีให้คุณ

+ วิธีลดปริมาณการดื่ม

มักจะทำสำเร็จในกลุ่มที่ไม่เข้าชั้นติดสุรา เพราะผู้ดื่มหนักจนติดสุรามักใช้วิธีการดื่มไม่สำเร็จ แต่หากไม่ถึงขั้นนั้น การลดปริมาณการดื่มลงให้ต่ำกว่าปริมาณที่เคยดื่ม แนวทางที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ควรเริ่มจาก

• กำหนด ปริมาณที่จะดื่ม และดื่มช้าๆ อย่างมีสติ	• ทานอาหารก่อน หรือ ดื่มพร้อมอาหารชะลอการดูดซึม
• เลี่ยงอาหารรสเค็ม เพราะทำให้ดื่มน้ำบ่อย	• เลือกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่ำ
• ดื่มแบบผสมให้เจือจางลง	• ดื่มน้ำเปล่าสลับกับการดื่มแอลกอฮอล์
• วางแผนทำกิจกรรมอื่นทดแทน	• หลีกเลี้ยงเพื่อนกลุ่มที่เคยร่วมดื่มด้วยกัน
• ปฏิเสธคำชวนด้วยสาเหตุหมอสั่งห้ามดื่ม	• งดดื่มได้ทุกครั้งที่ไม่จำเป็นต้องดื่ม

+ วิธีหักดิบ

เป็นวิธีที่มักได้ผลดี แต่ในผู้ที่ดื่มหนักมาก่อน ควรติดตามอาการ 3 วันแรกอย่างใกล้ชิด หากมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน รุนแรง มือสั่น ใจสั่น เหงื่อแตก หงุดหงิด ควรปรึกษาแพทย์ในการถอนพิษสุรา โดยอาการเหล่านี้คืออาการถอนพิษสุรา ซึ่งบางครั้งมีผลต่อจิตประสาท อาจเกิดอาการ ชัก ในรายที่ติดมาก ๆ อาจทำให้เกิดหูแว่ว ประสาทหลอนได้

• รับประทานอาหารให้เพียงพอ	• จิบน้ำหวานบ่อยๆ เพื่อเพิ่มพลังให้ร่างกาย
• หลีกเลี้ยงอาหารมัน เนื่องจากดับทำงานไม่ดี	• รับประทานวิตามิน B1-6-12 ชดเชย
• นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ	• คลายเครียดด้วยดนตรี ศิลปะ กีฬา
• หลีกเลี้ยงสิ่งเร้า เพื่อน ร้านขายสุรา	• ปฏิเสธคำชวนด้วยสาเหตุหมอสั่งห้ามดื่ม
• แจ้งครอบครัว คนใกล้ชิด เพื่อเป็นกำลังใจ	• ปรึกษาแพทย์ทันทีเมื่อเกิดอาการรุนแรง

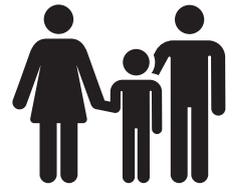
+ วิธีปรึกษาแพทย์

ผู้ที่เคยเกิดอาการถอนสุรา รุนแรง เคยเลิกแต่ไม่สำเร็จ อยากหยุดดื่มแต่ไม่ต้องการทรมานจากอาการถอนพิษสุรา การปรึกษาแพทย์เพื่อรับการตรวจประเมิน และร่วมวางแผนทางดูแล อาจเป็นวิธีที่จะทำให้เลิกสำเร็จได้ง่ายขึ้น โดยแพทย์จะสามารถประเมินระดับปัญหาการดื่ม ความเจ็บป่วย เมื่อผ่านระยะถอนพิษสุรา ก็จะเข้าสู่การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายต่อไป

• แผนกช่วยเหลือผู้ติดสุราจะอยู่ในแผนกจิตเวช	• สถานบำบัดของรัฐจะมีศูนย์บำบัดสุราอยู่ด้วย
• ใช้สิทธิประกันสังคม หลักประกันสุขภาพได้	• ปรึกษาสายด่วน 1413 ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา



ถ้าคนที่รักอยากเลิกดื่มจะช่วยอย่างไร



กำลังใจและความรักเป็นสิ่งสำคัญที่จะเปลี่ยนแปลงคนใกล้ชิดได้ หากสังเกตเห็นว่าคนใกล้ชิดพยายามหรืออยากเลิกดื่ม สิ่งที่คุณสามารถช่วยได้ดีที่สุดคือ **สนับสนุนและเป็นกำลังใจ** นี่คือนิยามขั้นเยี่ยมที่สุด

การช่วยเหลือทำได้ด้วยการทำความเข้าใจอาการติดสุรา อาการถอนสุรา เช่น ผู้ที่อยู่ระหว่างเลิกดื่ม อาจมีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด นอนไม่หลับ อาเจียน ซึ่งบางรายมีทั้งอาการจิตประสาท และอาการทางกายร่วมด้วย การหาข้อมูลไว้ก่อนจะสามารถทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้น หรือ สามารถแนะนำและชักชวนให้คนที่ยังลังเลอยู่หันมาเลิกเหล้าได้



อย่าง สสส. ก็ใช้กระบวนการ 5 ช. คือ **ชวน ช่วย เชียร์** ชื่นชมและเชิดชูคนเลิกเหล้าครบพรรษา ให้เป็นคนหัวใจหิน หรือคนงดเหล้าต่อเนื่องแต่ยังไม่ถึง 3 ปี ให้เป็นคนหัวใจเหล็ก ส่วนคนที่ตั้งใจเลิกตลอดชีวิต คือ คนหัวใจเพชร ซึ่งจะมีกระบวนการของชุมชนในการช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และผลักดันให้คนกลุ่มนี้เป็นตัวอย่างให้กับคนอื่น ๆ ในชุมชนให้สามารถเลิกเหล้าได้สำเร็จด้วย



ดร.สุปรียา อุดยานนท์

ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

หากย้อนไปถึงจุดเริ่มต้นของการรณรงค์ ลด ละ เลิกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เชื่อมโยงความกับเชื่อกายศาสตร์ เพราะเรามองว่า ประเทศไทยมีค่านิยมทางด้านศาสนาอยู่ ในอดีตเมื่อถึงช่วงเข้าพรรษาชาวพุทธก็มักจะปฏิบัติศีล 5 งดการดื่ม แต่ประเพณีเหล่านี้เริ่มเลือนหายไปตามกาลเวลา จึงหยิบสิ่งนี้มาปิดผนึกเริ่มต้นกันใหม่

ช่วง 3 เดือนของการเข้าพรรษา ถือเป็นโอกาสดีในการรณรงค์ สร้างความตระหนักรู้ถึงพิษภัยของน้ำเมา ตลอด 18 ปีของโครงการงดเหล้าเข้าพรรษาพบว่า โครงการนี้เข้าไปอยู่ในใจและสำนึกสำคัญของคนไทย เพราะเมื่อโพสต์ถามว่านึกถึงอะไรในวันเข้าพรรษา อันดับหนึ่ง คือ วันสำคัญทางศาสนา อันดับสอง คือ การงดเหล้า และเป็นช่วงเวลาที่ทุกคนถูกกระตุ้นให้สำรวมลง ถ้ายังไม่เลิก และหลายฝ่ายใช้เป็นจุดเริ่มต้นให้เลิกเหล้า ออกกติกาสังคมสำคัญให้การกินเหล้าเป็นอย่างจำกัดขึ้น สำรวมขึ้นและปลอดภัยขึ้น โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา จึงเป็นเรื่องหลักของ สสส. ที่จะเดินหน้าขับเคลื่อนต่อไป เพื่อสร้างสุขภาวะสังคมไทย และลดผลกระทบที่เกิดจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

งานรณรงค์ของ สสส. มีทั้งระดับบุคคล ให้ทราบถึงพิษภัยที่จะเกิดกับตนเอง เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงระดับบุคคล และการสื่อสารผลกระทบที่มีต่อครอบครัว เพื่อให้เกิดความตื่นรู้ทั้งสังคมในช่วงแรก อาจจะได้ยินเรื่องของเลิกเหล้าเพื่อแม่ ในการรณรงค์ต่อมาในปี 2549 มีแคมเปญเรื่องของจน เครียด กินเหล้า ยิ่งกินยิ่งจน ซึ่งก็สร้างกระแสได้เป็นอย่างดี และนำมาสู่การชักชวนให้คนงดเหล้าเข้าพรรษา ขยายมาสู่เรื่องของดื่มแล้วขับ เมมาแล้วขับ เกิดอุบัติเหตุ ทำให้คนอื่นเสียชีวิต เรียกว่าในช่วงปี 2549-2551 ได้เติมความเข้าใจให้แก่สังคมว่า น้ำเมาไม่ใช่เรื่องส่วนตัวอีกต่อไป แต่เป็นเรื่องส่วนรวม ไม่ใช่เกิดผลกับตัวเขาอย่างเดียว แต่เกิดผลกระทบกับเราที่ไม่ได้ดื่มด้วย

“การรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในช่วงนั้น เรียกว่าเป็นการทำให้คนพร้อมรับกับกติกาสังคมใหม่ และเมื่อกฎหมายออกมาแล้ว ก็เข้าสู่การดำเนินงานในส่วนของการดึงครอบครัว ชุมชน มามีส่วนร่วมในการชักชวนให้คนลด ละ เลิกดื่มน้ำเมา หรือออกกติกาสังคมในการจำกัดให้คนเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ยากขึ้น เพื่อลดปัจจัยกระตุ้นในการดื่ม เพราะคนใกล้ตัว คนในชุมชน สิ่งแวดล้อม ประเพณี ค่านิยมต่าง ๆ ล้วนมีผลต่อการกระตุ้นให้อยากดื่ม เพราะการดื่มส่วนใหญ่ก็ไม่ได้ดื่มคนเดียว เป็นการชวนกันไปดื่ม และน้ำเมาถูกกำหนดบทบาทให้เป็นเครื่องมือในการเข้าสังคมหรือใช้เป็นอุปกรณ์ในงานต่างๆ ทั้งงานบุญ งานประเพณี การแสดงความเป็นผู้ใหญ่อย่างการรับน้อง” ดร.สุปรียา กล่าว



จุดจบเหล่า เจ้าพธธษา

เส้นทางรณรงค์ สู่ความเปลี่ยนแปลง

ปัญหาจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ที่เคยเกิดขึ้นในประเทศไทยราว 20 ปีก่อน ถือว่าอยู่ใน
ขั้นรุนแรง คนไทยมีอัตราการบริโภคเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ติดอันดับโลก ยังมีปัญหาที่เกี่ยวข้อง
ตามมาอีกมาก ทั้งปัญหาสุขภาพ ความรุนแรง
อาชญากรรม ความยากทางเพศ การเงินในครัวเรือน



เมื่อ สสส. ขับเคลื่อนเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม และทางนโยบายอย่างจริงจัง
เกี่ยวกับการลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการช่วยลดปัจจัยเสี่ยงอื่นในสังคม
จะเห็นได้ว่า ตลอด 10 ปีที่ผ่านมาสถิติการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงอย่างต่อเนื่อง
ทั้งในภาพรวมและอัตราการบริโภคแบบหนักของคนไทย ก็มีการดื่มลดลงด้วยเช่นกัน

ตั้งแต่ปี 2544 ที่เริ่มก่อตั้ง สสส. ได้เกิดการศึกษาวิจัยสภาพปัญหา ผลักดันนโยบายสำคัญ เช่น
ในปี 2548 มีการห้ามโฆษณาแอลกอฮอล์เฉพาะรอบสถานศึกษา การกำหนดค่าปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด
ผู้ขับขี่ยานพาหนะไม่เกิน 50 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยเฉพาะการรณรงค์สร้างกระแสสังคม เช่น การรณรงค์
งดเหล้าเข้าพรรษา งานประเพณีเทศกาลปลอดเหล้า

มีภาคประชาสังคมเข้ามาร่วมกันทำงานขับเคลื่อนงานไม่ว่าจะเป็น สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า
มูลนิธิหญิงชายก้าวไกล เครือข่ายเยาวชน มูลนิธิเมาไม่ขับ เครือข่ายลดอุบัติเหตุ เครือข่ายด้านศาสนา
เครือข่ายด้านสุขภาพต่าง ๆ เพื่อประสานความร่วมมือและสนับสนุนให้เกิด พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551

การรณรงค์ตลอดหลายปีได้เกิดเหตุการณ์ที่สำคัญ ทั้งการรวมพลังรวบรวมรายชื่อผู้สนับสนุนกฎหมายโดยใช้กิจกรรมวิ่งต้านเหล้ารวบรวมรายชื่อทั่วประเทศ ในเดือนมีนาคม 2550 ซึ่งมีผู้สนับสนุนรวมกว่า 13 ล้านรายชื่อ โดยมีภาคประชาสังคมร่วมดำเนินการทุกจังหวัด นับว่าเป็นกฎหมายอีกฉบับที่เกิดความเป็นเจ้าของกฎหมายของประชาชน และเมื่อกฎหมายได้ประกาศใช้ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2551 บทบาทภาคประชาสังคมได้เปลี่ยนเป็นการสนับสนุนให้เกิดการปฏิบัติตาม และบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง

ในแต่ละปีจะมีแคมเปญออกมาขับเคลื่อนสังคม ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงทางสังคมหรือทางนโยบาย โดยในช่วง เข้าพรรษา ถือเป็นแคมเปญใหญ่ที่จะกระตุ้นเตือนให้คนในสังคมเริ่มต้นลงมือเปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมที่ยั่งยืน

แคมเปญจดเหล่าเข้าพรรษาปี 2564 นี้ ได้ชูประเด็นการรณรงค์ **“สื่อรักให้พักเหล้า ลดเสี่ยง เลี่ยงโควิด”** มีจุดเริ่มต้นมาจากโครงการที่กระทรวงศึกษาธิการให้เด็กและเยาวชนในโรงเรียนเขียนจดหมายชวนพ่อแม่ ผู้ปกครองให้หยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเข้าพรรษา ตามที่ สสส. ได้รณรงค์มาอย่างต่อเนื่องทุกปี ทำให้ สสส. เอาแคมเปญนี้มาเป็นแคมเปญหลักในวันเข้าพรรษาปีนี้ผ่านประโยคที่ว่า **“หากมีความรักให้พักเรื่องเหล้าเอาไว้ก่อนในช่วงเข้าพรรษา”**



จดหมาย “สื่อรักให้พักเหล้า” แคมเปญวันเข้าพรรษาปีนี้ จากสื่อรณรงค์ด้วยวิธีง่าย ๆ แต่แฝงพลังของการสื่อสารไว้ ถูกนำไปใช้กับโรงเรียนกว่า 2,000 แห่งทั่วประเทศ เกิดการขยายผลในกลุ่มเด็กหลาย ๆ วัย เช่น เด็กเล็กวาดภาพแทนการเขียน และมีการจัดกิจกรรมเสริม เช่น กิจกรรมเขียนจดหมายใจดีที่อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ หรือผู้ปกครองติดเหล้า

“จดหมายสื่อรักให้พักเหล้า” จึงเป็นทั้งการฝึกทั้งการใช้ภาษา ฝึกให้เด็กกล้าแสดงออกบนความละเอียดอ่อนเรื่องความรักกับพ่อแม่ด้วย เพราะเมื่อพ่อแม่ได้เห็นจดหมายที่แสดงความห่วงใยเรื่องสุขภาพจากการดื่มเหล้าก็จะมีสติประทับใจ และอยากจะทำทุกอย่างให้เลิกเหล้าได้ตามที่ลูกร้องขอ เพราะว่าเป็นเรื่องที่น่าาน ๆ ครอบครัวจะได้สื่อสารกันอย่างเปิดใจผ่านจดหมาย

แคมเปญนี้ ยังถูกขยายในสถานประกอบการ ให้คนในที่ทำงานได้เขียนข้อความส่งความห่วงใยส่งผ่านกัน เป็นการให้กำลังใจกัน แทนที่การว่ากล่าวตักเตือน แทนข้อห้ามที่ห้ามว่า **“อย่าดื่มนะ ห้ามต้องดื่ม”** ที่ทำให้เกิดแรงต้าน มากกว่าความร่วมมือ

เข้าพรรษา นับเป็นหนึ่งในแคมเปญสำคัญที่ถูกขยายและต่อยอดไปยังงานบุญประเพณีอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานกาชาด งานสงกรานต์ งานแข่งเรือ งานลอยกระทง งานบุญบั้งไฟ งานศพ งานบวช ทั้งที่งานเหล่านี้เคยเต็มไปด้วยน้ำเมา แต่ด้วยพลังที่ชุมชนและหน่วยงานต่าง ๆ เห็นประโยชน์ของพื้นที่ปลอดเหล้า จึงกลายเป็นการเปลี่ยนแปลงค่านิยม ธรรมเนียมที่มีมานานได้

การเดินทาง 20 ปี สสส. จึงเต็มไปด้วยความเปลี่ยนแปลง

“

รูปแบบกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษาในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ตอนนี สสส. เน้นการสื่อสารบนออนไลน์เพื่อป้องกันความเสี่ยงติดเชื้อ ส่วนการทำกิจกรรมในชุมชนจะมีการเว้นระยะห่าง ล้างมือ สวมหน้ากากอนามัย และจำกัดจำนวนคน เพื่อลดความเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดคลัสเตอร์ติดเชื้อในชุมชน

เช่น บางคนชุมชนมี “แกนนำชุมชนคนสู้เหล้า” หัวหน้าชุมชนอาจจัดกิจกรรมในหมู่บ้าน สสส. ก็จะแทรกซึมในกิจกรรมที่เขาไปทำบุญที่วัด เพราะ สสส. เรามีเครือข่ายพระจำนวนมากทั่วประเทศ จึงใช้โอกาสนี้เชิญชวนให้คนเลิกเหล้า แต่ด้วยสถานการณ์โควิด-19 อาจจะต้องย่ำว่าให้ทุกคนลดพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้ติดเชื้อ แต่ต้องไม่ลืมว่าการลด ละ เลิกเหล้ามีส่วนทำให้ชีวิตดีขึ้น ถ้าคุณเลิกได้ตลอดชีวิต

“ความรักคือสิ่งที่สวยงาม ยิ่งความรักถูกใช้ในทางที่ถูกต้อง จะเป็นสิ่งที่ดีกับครอบครัวและสังคม จดหมายสื่อรักให้พักเหล้า จะช่วยทำให้คนใกล้ชิดที่ติดเหล้าสามารถหยุดพฤติกรรมได้ เพราะคนเขียนได้ใส่ทั้งความเข้าใจและกำลังใจส่งไปให้วันเข้าพรรษาปีนี้ สสส. เชิญชวนให้ทุกคนลด ละ เลิกเหล้า เพื่อตัวเองและครอบครัว”
นางสาวรุ่งอรุณ กล่าว



นางสาวรุ่งอรุณ ลิ้มพะภัก

รักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)



งดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2563 ภายใต้แนวคิด **“มีสติ มีเงินเหลือ พร้อมสู้ทุกวิกฤต”**

มีการนำแนวคิดเรื่องการช่วยเหลือผู้ได้รับผลกระทบทางเศรษฐกิจ เช่น การปลูกผัก การช่วยเหลือปัจจัยสี่ เป็นต้น มีชุมชนเข้าร่วมโครงการ 392 แห่ง มีผู้งดเหล้าครบพรรษา (หัวใจหิน) 15,106 คน งดเหล้าได้ต่อเนื่อง 1-3 ปี (หัวใจเหล็ก) 1,454 คน และคนงดเหล้าต่อเนื่องมากกว่า 3 ปี (หัวใจเพชร) 1,833 คน

ในส่วนของการรณรงค์ฟรีสตีว๋น้อยลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า

โดยความร่วมมือกับ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ พบว่า มีสถานศึกษาสังกัด สพฐ. แจ้งเข้าร่วมประมาณ 1,623 แห่ง มีการส่งผลงานโรงเรียน ประมาณ 450 แห่ง มีจดหมายที่เขียนถึงผู้ปกครอง 36,003 ฉบับ ผู้ปกครองเข้าร่วมโครงการ 30,210 คน โดยมีการลงทะเบียนและสื่อสารผ่านเว็บไซต์ www.โรงเรียนคำพ่อสอน.com



ตลอดหลายปี สสส. พัฒนาและสนับสนุนงานสื่อสารผ่านโครงการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น “ให้เหล้าเท่ากับแข่ง” “ห่วงใยใคร ไม่ให้เหล้า” และอีกหนึ่งภารกิจที่ สสส. สนับสนุนให้เกิดเป็นรูปธรรมคือ การสนับสนุนให้เกิดศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา สายด่วน 1413 เพื่อให้บริการปรึกษาการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยปีนี้ได้ยกระดับให้มีความเข้มข้นมากขึ้น ด้วยการเพิ่มนักจิตวิทยาให้คำปรึกษาเรื่องการเลิกสารเสพติดทุกชนิด เพราะเชื่อว่าทุกคนจะมีสุขภาวะที่ดีได้จะต้องเริ่มจากการใช้ชีวิตที่ปราศจากปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ

ผลการรณรงค์ “งดเหล้าเข้าพรรษาปี 2563” โดยศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ร่วมกับศูนย์วิจัยเพื่อการพัฒนาสังคมและธุรกิจ (SAB) จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างทั่วประเทศ ในภาพรวมมีผู้ร่วมงด ละ เลิกดื่มแอลกอฮอล์รวม 12.14 ล้านคน โดยผลของการ งด ละ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วันเข้าพรรษา พบว่าประชาชนส่วนใหญ่สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้น มีเงินเก็บ ซึ่งเงินที่ประหยัดได้มีค่าเฉลี่ยรายละ 1,885 บาท หรือกว่า 6.326 ล้านบาท ทั้งนี้ตลอดหลายปีที่ผ่านมา สสส. มุ่งมั่นให้คนไทยร่วมงดเหล้าเข้าพรรษามาอย่างต่อเนื่อง และเกิดเป็นชุมชนคนสู้เหล้าทั่วประเทศ



รางวัลนักกรรณรงค์

การสื่อสารกับสังคม เพื่อบอกเล่าผลกระทบที่เกิดขึ้น นับเป็นสิ่งที่ สสส. สอดแทรกผ่านผลงานชิ้นต่างๆ โดยปัจจุบันพบว่า คนไทยที่มักจะนิยมทานผักตามใจตนเองมากกว่าทานตามฤดูกาล แต่พฤติกรรมและความนิยมเหล่านั้นมีผลกระทบที่น่ากลัวตามมาคือการปนเปื้อนของสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

สสส. มุ่งหวังให้คนไทยหันมากินผักให้มากขึ้น และเลือกกินผักตามฤดูกาล โดยสร้างความตระหนักรู้ให้กับคนไทย กินผักให้เพียงพอ และปลอดภัย ผ่านการสื่อสารรณรงค์ในสังคม ซึ่งเมื่อวันที่ 25 มิถุนายน 2564 มีการประกาศรางวัลให้โฆษณา ชุด Bok Choy (กวางตุ้ง) ได้รับรางวัลระดับเหรียญเงิน (Silver) ในหมวดภาพยนตร์ (Film) จากงาน Cannes Lions International Festival 2021 ซึ่งถือเป็นรางวัลสูงสุดของปีนี้ที่ประเทศไทยได้รับ และมีเพียงองค์กรเดียวที่ได้รับรางวัลถึงระดับ Silver นำมาซึ่งความภูมิใจให้กับประเทศไทย



20 Big Changes

“ค่านิยมใหม่ลด ละ เลิกเหล้า” เป็น 1 ใน 20 Big Changes จากผลการดำเนินงานเกือบ 20 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาวะทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาวะที่ยั่งยืน

“บำรุง เป็นสุข” แกนนำคนสู้เหล้า สร้างค่านิยมใหม่ งานบุญประเพณี ปลอดเหล้า 100%

กว่า 10 ปีที่ผ่านมา สสส. และภาคีเครือข่ายจับมือกันร่วมหาทางออกให้สังคม เพื่อทำให้เทศกาล งานบุญประเพณี กลายเป็นพื้นที่ปลอดเหล้า และสามารถขยายแนวคิด สร้างพื้นที่ปลอดน้ำเมากระจายไปทั่วประเทศ

“บำรุง เป็นสุข” ผู้ประสานงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ภาคอีสานตอนล่าง จ.สุรินทร์ หนึ่งในผู้อยู่เบื้องหลังขับเคลื่อนเปลี่ยนแปลงค่านิยมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยการสร้างค่านิยมใหม่ไม่ดื่มใน “งานช้าง” งานวัฒนธรรมประเพณีอันงดงามและยิ่งใหญ่ระดับชาติ และงานประเพณีอันงดงามของชาวสุรินทร์ไร้แอลกอฮอล์ 100 %



ปัญหาที่นำมาสู่การรณรงค์งดเหล้าในงานช้าง ปี 2551 มีสถิติฟ้องให้เห็นว่า ช่วงงานบุญประเพณีมีผู้บาดเจ็บ 139 ราย เสียชีวิต 3 ราย สถิติคนเจ็บคนตาย และเหตุรุนแรง สาเหตุหลักมาจากการดื่มสุรา หลังจากรณรงค์งานบุญปลอดเหล้าอย่างจริงจัง ในที่สุดปี 2563 ช่วงเทศกาล “มหัศจรรย์งานช้างสุรินทร์ ครั้งที่ 60” ก็ไม่พบผู้เสียชีวิตแม้แต่รายเดียว

บทบาทของผู้ประสานงานเครือข่าย สคล. ภาคอีสานตอนล่างที่เข้าไปทำงานเชิงรุกเพื่อไม่ให้เกิดการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในงานประเพณีสำคัญ ได้สร้างความร่วมมือกับเครือข่ายหมอพยาบาลเพื่อเก็บข้อมูลนำมาวิเคราะห์ปัญหา ทำให้เห็นชัดว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุ และเหตุทะเลาะวิวาท ก่อนเดินทางรณรงค์สร้างความร่วมมือจากหลาย ๆ ฝ่าย จนนำไปสู่การทำให้งานบุญประเพณีปลอดเหล้า



“แม้จะใช้เวลาหลายปีแต่ก็ถือว่าคุ้มที่เราใช้ทุนน้อยไปสู่กับทุนใหญ่” บำรุง บอกอย่างภูมิใจ และไม่ใช่ว่าเพียงงานช่างอย่างเดียวเท่านั้น การทำงานยังขยายไปสู่โครงการวัดปลอดเหล้า เน้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ก่อให้เกิดค่านิยมใหม่ ธรรมชาติให้ทำงานบุญ งานศพปลอดเหล้าทั้ง 8 จังหวัดภาคอีสานตอนล่าง จากที่เจ้าภาพต้องจ่ายเงินค่าเครื่องตี๋มครั้งละ 2-3 หมื่นบาท แล้วยังเกิดการทะเลาะวิวาท เล่นพนัน นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ก็ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง ต่อยอดและขยายไปสู่การทำงานเรื่องอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็ฆดเหล้าเข้าพรรษา งานบุญปลอดบุหรี่ และที่สำคัญชาวบ้านได้เข้ามามีส่วนร่วมในการทำงาน กำหนดนโยบายสาธารณะของพื้นที่เพื่อแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดยิ่งขึ้นไปอีก

การเปลี่ยนแปลงค่านิยม ถือเป็นยุทธศาสตร์สำคัญ การทำงานของเครือข่ายงดเหล้าตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงปัจจุบัน จนสามารถขยายเครือข่ายงดเหล้าไปในงานบุญต่าง ๆ ถึง 70 จังหวัด ที่ไม่ใช่เฉพาะงานบุญงานประเพณีงานบุญบั้งไฟ งานกาชาด งานแข่งเรือ จนมาสู่งานใหญ่ของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่เคลื่อนแคมเปญ **“งดเหล้าเข้าพรรษา”** ทั่วประเทศ

จากการทำงานกับ สคส. ธรรมชาติงดเหล้าในพื้นที่ภาคอีสานตอนล่างมาหลายปี เราได้รับการสนับสนุนจาก สสส. มาตลอด บำรุง มองว่า สสส. สนับสนุนการทำงานของคนเล็กคนน้อย เสริมศักยภาพให้ทุกคนมีความมุ่งมั่นที่จะทำให้เกิดสุขภาวะในสังคม ทำให้ชาวบ้านอยู่ดีมีสุข โดยให้เครื่องมือเครื่องไม้และแนวคิดในการต่อสู้ ออกแบบแก้ปัญหาได้เอง โดยเติมในสิ่งที่ขาดได้ตรงจุด ไม่ใช่ให้ชาวบ้านรอรับการช่วยเหลือจากภาครัฐอย่างเดียว แต่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตัวเอง

“เมื่อก่อนผมเป็นเอ็นจีโอ ทำงานต่อสู้ ลุยอย่างเดียว ทำหลายเรื่อง หลายประเด็น ทั้งต่อสู้ให้เกษตรกรไม่ใช้สารเคมี แต่พอเกษตรกรจะเลิกใช้สารเคมี กลับไปต่อไม่ได้ เพราะไม่มีความรู้เรื่องเกษตรปลอดภัย หรือเกษตรอินทรีย์ ทำให้รู้ว่าการสู้อย่างเดียวมันไม่พอ การได้มาร่วมขบวนการสุขภาพกับ สคส. และ สสส. ทำให้รู้สึกภูมิใจมาก เพราะเราทำงานประสบผลสำเร็จ มีตัวชี้วัดชัดเจน เกิดพื้นที่ต้นแบบ ผู้สนใจมาเรียนรู้ดูงานในพื้นที่ที่มีไม่ขาด ซึ่งหากไม่มีรูปแบบการทำงานแบบเครือข่ายของ สสส. ที่มอ้กความรู้ และสร้างเครื่องมือการทำงาน ก็ไม่แน่ว่างานที่เราทำจะประสบผลสำเร็จเช่นวันนี้หรือไม่”

คนสู้เหล้าจากสุรินทร์ยังบอกถึงแนวทางการทำงาน ต่อจากนี้ และเป้าหมายสำคัญว่า เมื่อทำให้คนเลิกเหล้าสำเร็จ จะต่อยอดให้เกิดสัมมาชีพกับผู้เลิกเหล้า ซึ่งสามารถพัฒนาเป็นต้นแบบให้กับพื้นที่อื่น ๆ เข้ามาถอดบทเรียนแล้วไปปรับใช้ได้ อีกด้วย

“สสส. สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน นั่นคือฐานสำคัญ ของการที่พึ่งตัวเองได้ เหล้านี้คือปรัชญาในการทำงานสังคม” มุมคิดจากบำรุง นักสู้กับยุทธวิธีน้ำเมาที่เจอมาทุกรูปแบบ

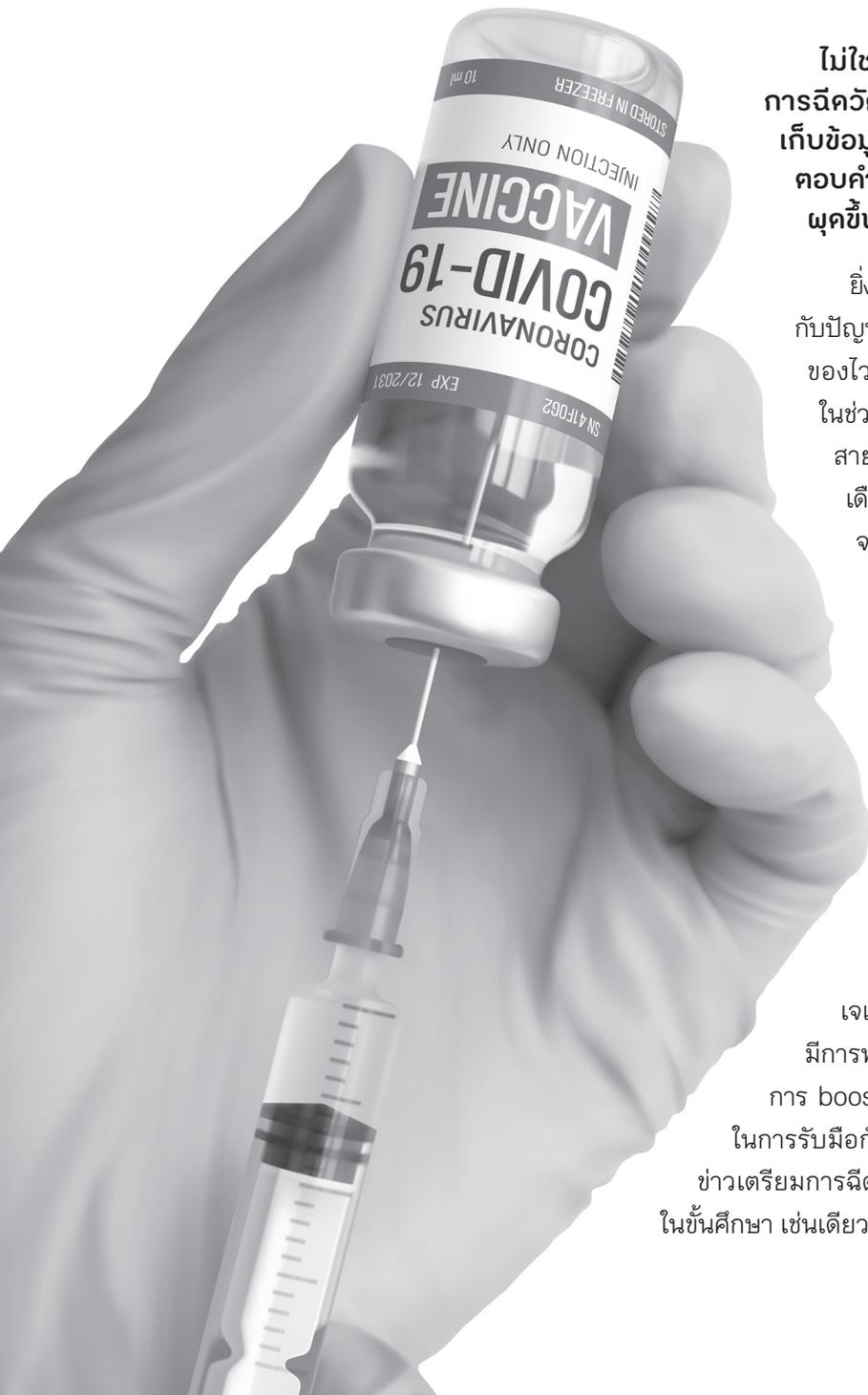


ติดตาม เพชฌกูฏแฟนเพจ : คนสร้างสุข



ทางรอด สู่เชื้อโควิด-19 กลายเป็นพันธุ์

จับตา
ความเคลื่อนไหว
ความรู้จากนานาชาติ
ด้านวัคซีน
หากำตอบ ประเด็นข้อข้องใจ
เรื่องการฉีดวัคซีนเข็มที่ 3



ไม่ใช่เพียงประเทศไทยที่มีข้อถกเถียงในประเด็นการฉีดวัคซีนโควิด-19 ซึ่งนับว่าเป็นวัคซีนใหม่ ที่ฉีดไปเก็บข้อมูลไปเพื่อสังเคราะห์งานวิจัย ไม่มีใครสามารถตอบคำถามเรื่องวัคซีนได้กระจ่าง เพราะมีความรู้ใหม่ ผุดขึ้นมาตลอดเวลา

ยิ่งสถานการณ์ระบาดตึงเครียดกว้างเท่าไร เราจึงต้องเผชิญกับปัญหาไวรัสกลายพันธุ์มากขึ้นเท่านั้น นับเป็นความสามารถของไวรัสที่สร้างความปวดหัวให้กับคนทั่วโลก โดยพบว่าในช่วงต้นปี 2564 ที่ผ่านมา ไวรัสที่ระบาดอย่างหนัก คือ สายพันธุ์อัลฟา หรือ สายพันธุ์อังกฤษ แต่เมื่อเข้าสู่ช่วงเดือนเมษายน ที่ประเทศอินเดียเกิดการระบาดอย่างหนัก จนเกิดการกลายพันธุ์พัฒนาเป็นสายพันธุ์เดลตา หรือ สายพันธุ์อินเดีย ที่มีความสามารถในการแพร่เชื้อเร็วกว่าสายพันธุ์อัลฟา กล่าวคือ สายพันธุ์อัลฟา ระบาดเร็วกว่าสายพันธุ์ดั้งเดิม 60-70% แต่สายพันธุ์เดลตา ระบาดเร็วกว่าอัลฟาถึงอีก 40%

วัคซีนยี่ห้อต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ทั่วโลกในขณะนี้ ใช้ไวรัสตั้งต้นจากไวรัสสายพันธุ์ดั้งเดิม ทำให้การกลายพันธุ์ของไวรัสกลายเป็นปัญหาสำคัญ ที่นักวิทยาศาสตร์ และนักวิจัยทั่วโลกต้องหาวิธีต่อกรกับปัญหานี้ โดยวิธีหนึ่งคือ ใช้ไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่เกิดขึ้นภายหลังไปพัฒนาวัคซีน เจเนอเรชันใหม่ ซึ่งอาจจะต้องใช้เวลาในการพัฒนา ทำให้มีการพูดถึงการเพิ่มประสิทธิภาพของวัคซีนที่มีอยู่ ด้วยวิธีการ booster dose หรือการฉีดเข็มที่ 3 เพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน ในการรับมือกับไวรัสกลายพันธุ์ได้ดีขึ้น ซึ่งในหลายประเทศ เริ่มมีข่าวเตรียมการฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มที่ 3 อย่างจริงจัง บ้างก็ยังอยู่ในขั้นศึกษา เช่นเดียวกับประเทศไทยที่ยังอยู่ระหว่างการศึกษา

เหตุใดต้องฉีดวัคซีนเข็มที่ 3? นายแพทย์ ปีเตอร์ มาร์กส์ ผู้อำนวยการศูนย์เพื่อการประเมินและวิจัยยาชีววัตถุของสำนักงานอาหารและยา ประเทศสหรัฐอเมริกา ยอมรับว่า วัคซีนเข็มที่ 3 หรือเข็มกระตุ้นภูมิคุ้มกันนี้ นับเป็นเรื่องที่ยังต้องศึกษาอีกมาก ก่อนจะตัดสินใจว่าควรต้องฉีดหรือไม่ เพราะปัจจุบันความรู้เรื่องวัคซีนแต่ละชนิดยังถือว่าจำกัด อยู่ระหว่างการติดตามผลการศึกษาว่า แต่ละชนิดระดับภูมิคุ้มกันขึ้นอย่างไร ขึ้นนานแค่ไหน หากมีคำตอบในส่วนนี้ กระทั่งจะนำไปสู่การวางแผนฉีดวัคซีนเข็มที่ 3 และจะตามมาด้วยการตัดสินใจว่า วัคซีนเข็มที่ 3 ควรฉีดอย่างไร ฉีดชนิดไหน เป็นชนิดเดียวกันกับวัคซีน 2 เข็มแรก หรือ จำเป็นต้องเปลี่ยนชนิด หรือ ต้องพัฒนาวัคซีนเดิมให้รองรับสายพันธุ์ไวรัสใหม่ที่ระบาด เหมือนเทคนิคของวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ ที่เชื่อมมีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่นเดียวกัน

วัคซีนเข็มที่ 3 ต้องฉีดเมื่อไหร่? ที่แน่ ๆ คือ เมื่อบรรลุเป้าหมายการฉีดเข็มแรกและเข็มสองแล้ว เช่น สหราชอาณาจักร ฉีดวัคซีนครบโดสในประชากร 60% โดยในเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา สหราชอาณาจักร เริ่มโครงการวิจัยเกี่ยวกับวัคซีนโควิด-19 เข็มที่ 3 โดยนำวัคซีนโควิด-19 ต่างชนิดกันจำนวน 7 ชนิดมาศึกษา เพื่อหาสูตรที่เหมาะสมว่า หากต้องฉีดเข็มที่ 3 ควรจะต้องเป็นวัคซีนชนิดใดจึงจะดีที่สุด ซึ่งคาดว่าจะได้ผลสรุปของงานวิจัยในเดือนกันยายนนี้



ฉีดอย่างไร? เป็นสิ่งที่ผู้เชี่ยวชาญจำนวนมาก ถกเถียงถึงประเด็นดังกล่าว แต่สรุปว่าก่อนจะฉีดจำเป็นต้องมีผลการศึกษาอย่างถี่ถ้วน และวางแผนการฉีดอย่างรอบคอบ เช่น ประเทศอังกฤษ มีการวางแผนคร่าว ๆ ว่า จะเริ่มจากกลุ่มผู้สูงอายุ โดยรายงานข่าวระบุว่า อังกฤษเป็นชาติแรกในโลกที่ได้เริ่มเตรียมแผนการฉีดวัคซีนโควิด-19 เข็มที่ 3 กันอย่างจริงจังที่สุด เนื่องจากประชากรถึง 85% ได้รับวัคซีนเข็มแรกเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งคณะกรรมการร่วมด้านการฉีดวัคซีน และสร้างภูมิคุ้มกัน ได้หารือเรื่องนี้กันอย่างจริงจัง ในขณะที่ประเทศตุรกี รัฐมนตรีสาธารณสุขตุรกี ได้ประกาศว่าจะเริ่มฉีดวัคซีนเข็มที่ 3 ให้กับบุคลากรทางการแพทย์ด่านหน้าและประชากรสูงอายุแล้วเช่นกัน

ด้านหัวหน้าทีมนักวิทยาศาสตร์ประจำองค์การอนามัยโลก ดร. โสมญา สวามินาธาน ได้ตอบคำถามเกี่ยวกับความจำเป็นเรื่องการฉีดวัคซีนโควิดเข็มที่ 3 เพียงว่า ขณะนี้กำลังอยู่ในขั้นของการศึกษาอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ โดยมีการเก็บข้อมูลจากทั่วโลกถึงความรุนแรงของสายพันธุ์เดลตาอย่างใกล้ชิด แต่ยังไม่สามารถตอบได้ว่าแนวทางการรับมือด้วยวัคซีนเข็ม 3 จะเป็นอย่างไร

นับเป็นความท้าทายอีกครั้งที่ทั่วโลกต้องเตรียมรับมือกับเหตุการณ์นี้ ในระหว่างที่รอความชัดเจนเรื่องวัคซีน สิ่งที่ทำได้ทันทีคือ การป้องกันด้วยการสวมหน้ากากอย่างถูกต้อง ล้างมือบ่อย ๆ ลดการสัมผัสผู้อื่นด้วยการเว้นระยะห่าง เพื่อให้ผ่านวิกฤตไปอีกครั้ง

แหล่งที่มาของข้อมูล

<https://www.cnbc.com/2021/06/22/covid-booster-shots-coronavirus-variants-see-calls-for-third-shots.html>

<https://www.reuters.com/world/uk/britain-starts-planning-vaccine-booster-shots-september-2021-06-30>

<https://www.abc.net.au/news/2021-07-04/booster-shots-uk-covid-vaccines-australia/100258572>

<https://www.wsj.com/articles/turkey-offers-covid-19-booster-shot-after-using-chinese-vaccine-in-early-drive-11625144544>



📖 ลูกชาย ฟ้องพ่อมหาเศรษฐี เพราะถูกทำร้ายด้วยควันบุหรี่มือสอง



นับเป็นคดีประวัติศาสตร์ในสหรัฐอเมริกา เมื่อลูกชายฟ้องพ่อแท้ๆ ด้วยเหตุมาจากการสูบบุหรี่ในบ้าน ทำให้ลูกชายได้รับควันบุหรี่มือสอง จนต้องกลายเป็นเด็กป่วยโรคทางเดินหายใจ หอบหืด และปอดอุดกั้นเรื้อรังมาตั้งแต่วัยเด็ก

โดยคดีดังกล่าว ถูกฟ้องร้องที่ศาลเทศมณฑลเจฟเฟอร์สัน ในรัฐเคนทักกี แม้ท้ายที่สุดคณะลูกขุนจะลงความเห็นให้ยกฟ้องไป แต่คดีดังกล่าวมีความน่าสนใจในแง่ของแรงจูงใจในการฟ้อง และเหตุผลที่ทำให้คณะลูกขุนตัดสินยกฟ้องคดีไป ในส่วนของ ไมเคิล บ็อบเซียน ลูกชายผู้ฟ้องคดีเรียกค่าเสียหาย ราว 288 ล้านบาท จากบริษัทของ ฮิวโก บ็อบเซียน ผู้พ่อ

ซึ่งเป็นนักธุรกิจใหญ่โตกิจการเดินเรือ ซึ่งเสียชีวิตไปแล้วและปัจจุบันบริหารงานโดยพี่น้องร่วมสายเลือดของผู้ฟ้องเอง

โดยอ้างว่าเขามีปัญหาสุขภาพจากการที่ต้องโตมากับควันบุหรี่มือสองในบ้านที่พ่นออกมาโดยบิดาผู้ติดบุหรี่มาก ๆ หากแต่จุดที่ทำให้คณะลูกขุนเห็นว่า บิดาของไมเคิลไม่น่าจะต้องรับผิดชอบผลของการสูบบุหรี่ในบ้านจนทำให้ลูกชายป่วย ก็คือคำโต้แย้งของทนายฝ่ายบริษัทผู้เป็นพ่อ ที่ว่า ฮิวโก ไม่น่าจะตระหนักในตอนนั้นว่าการสูบบุหรี่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของลูกในบ้าน เพราะสำนักงานแพทย์ใหญ่สหรัฐฯ เพิ่งได้ออกประกาศถึงอันตรายของควันบุหรี่มือสองเป็นครั้งแรกเมื่อปี 2529 ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่ ไมเคิลออกจากบ้านไปตั้งแต่ปี 2519 แล้ว

ในขณะที่ทนายฝ่ายไมเคิลแย้งว่า ฮิวโกผู้เป็นพ่อน่าจะพอตระหนักได้ว่าลูกเขาป่วยจากควันบุหรี่ในบ้านเพราะไมเคิลต้องถูกห้ามส่งโรงพยาบาลเพราะโรคหอบหืดอยู่บ่อยครั้งตั้งแต่เล็ก ๆ มาแล้ว ซึ่งแม้ว่าคดีนี้จะถูกยกฟ้องแต่ก็ทำให้เห็นความทุกข์ทรมานจากควันบุหรี่มือสองในครอบครัว

📖 ส.ส.อังกฤษ เสนอเพิ่มอายุขั้นต่ำซื้อบุหรี่เป็น 21 ปี

กรรมาธิการสภาผู้แทนราษฎร ประเทศอังกฤษ เห็นพ้องต้องกันว่า การขึ้นอายุขั้นต่ำให้ซื้อบุหรี่ได้ตามกฎหมายจะเป็นมาตรการสำคัญที่จะช่วยให้รัฐบาลประเทศอังกฤษบรรลุเป้าหมายในการทำให้อังกฤษเป็นประเทศปลอดการสูบบุหรี่ให้ได้ภายในปี 2573 ตามที่เคยประกาศไว้

ปัจจุบันอายุขั้นต่ำที่สามารถซื้อบุหรี่ได้โดยถูกกฎหมายในประเทศอังกฤษคือ 18 ปี ซึ่งสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรอังกฤษ ในกรรมาธิการชุดดังกล่าว เห็นพ้องต้องกันว่า ยังทำให้เยาวชนเข้าถึงบุหรี่เร็วเกินไป และจะทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนเป้าหมายจะเป็นประเทศปลอดการสูบบุหรี่ก็จะเป็นจริงไม่ได้ตั้งใจ โดยวิเคราะห์ว่า อายุ 21 ปีคือช่วงวัยที่มีวุฒิภาวะในการตัดสินใจมากขึ้น



นอกจากจะเสนอให้มีการขึ้นอายุขั้นต่ำในการซื้อบุหรี่เป็น 21 ปีแล้ว ส.ส.อังกฤษเหล่านี้ ก็ยังมีข้อเสนอที่เกี่ยวข้องกันอีกอย่างที่สำคัญ คือ การเสนอให้บังคับบริษัทบุหรี่ที่เป็นต้นเหตุทำให้คนติดบุหรี่ ต้องร่วมแบ่งเบาภาระทางการเงินของประเทศ ด้วยการบังคับให้จ่ายเงินอุดหนุน โครงการให้ความช่วยเหลือแก่คนที่สูบบุหรี่และต้องการเลิกสูบบุหรี่ ทั้งนี้ เชื่อว่ามาตรการ

ทางกฎหมายทั้งหมดนี้จะช่วยให้อังกฤษสามารถลดจำนวนนักสูบหน้าใหม่ และหน้าเก่าลงไปได้เรื่อย ๆ จนทำให้เป้าหมายในการเป็นประเทศปลอดการสูบบุหรี่เป็นจริง ทำให้ได้รับการตอบรับอย่างดีจากกลุ่มผู้ทำงานด้านการแพทย์และสุขภาพต่างๆ ในอังกฤษ



ญี่ปุ่น ยอมฟังเสียงประชาชนจัดโอลิมปิกปลอดภัยน้ำเมา



คณะผู้จัดมหกรรมกีฬาแห่งมวลมนุษยชาติ กีฬาโอลิมปิกฤดูร้อน 2020 ที่เริ่มขึ้นในประเทศญี่ปุ่น เมื่อวันที่ 23 กรกฎาคม ได้ออกมายืนยันตั้งแต่ต้นเดือนกรกฎาคมก่อนการแข่งขันจะเริ่มแล้วว่า จะห้ามการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาดตลอดการแข่งขัน โดยสิ่งนี้เป็นไปตามกระแสเรียกร้องของประชาชนชาวญี่ปุ่น ที่ออกมาคัดค้านอนุญาตให้มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

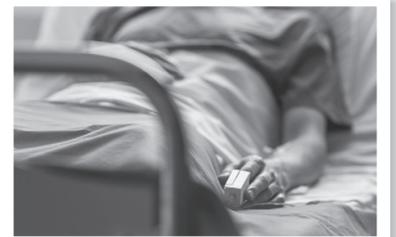
การตัดสินใจของคณะกรรมการจัดการแข่งขันโอลิมปิกฯ ในการอนุญาตให้มีการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลให้คนญี่ปุ่นจำนวนมากไม่พอใจ

เพราะคนญี่ปุ่นจำเป็นต้องจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ที่ประเทศต้องรับมือกับการระบาดของโควิด-19 ระลอกใหม่ ซึ่งทำให้ยอดผู้ติดเชื้อรายใหม่พุ่งสูงขึ้นเป็นอย่างมากในราว ๆ เดือนพฤษภาคม ก่อนที่จะเพิ่งเริ่มลดลงในเดือนกรกฎาคมนี้เอง

เมื่อเจอกับกระแสกดดันในประเทศมากมายในท้ายที่สุดแล้ว คณะผู้จัดการแข่งขันก็ต้องออกมาประกาศห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยในประกาศได้อ้างถึงบริษัทน้ำเมายักษ์ใหญ่ของประเทศที่เป็นผู้สนับสนุนอย่างเป็นทางการเหมือนเป็นการสร้างเครดิตให้เป็นนัย ๆ ว่า บริษัทน้ำเมารายนี้ ยอมเสียสละเป็นอย่างมากที่ยอมให้คณะผู้จัดการแข่งขันทำตามคำเรียกร้องของคนญี่ปุ่นเรื่องไม่ให้มีการจำหน่ายน้ำเมาในระหว่างมหกรรมการแข่งขัน

นโยบายคุมน้ำเมาลดเจ็บตายได้จริงในลาตินอเมริกา

ผลการวิจัยโดยคณะนักวิจัยจากโรงเรียนแพทย์ มหาวิทยาลัยคาทอลิกแห่งซาลิ ซึ่งได้นำเสนอผ่านการประชุมนานาชาติด้านโรคตับ เมื่อเร็ว ๆ นี้ แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนถึงความสัมพันธ์กันระหว่าง ระดับความเข้มข้นของนโยบายการควบคุมการบริโภคน้ำเมาของแต่ละประเทศ และอัตราการเจ็บป่วย ทั้งจากอุบัติเหตุจราจรที่เกี่ยวกับเรื่องเมาแล้วขับ และอัตราการป่วยตายจากโรคตับแข็ง



โดย นายแพทย์ หลุยส์ แอนโตนิโอ ดีแอส หัวหน้าทีมวิจัยจากภาควิชาวิทยาทางเดินอาหาร (gastroenterology) นำเสนอผลการวิจัยว่า ประเทศที่ยังมีระดับความเข้มข้นในนโยบายการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังมีอัตราการป่วยและเสียชีวิตจาก 2 สาเหตุนี้ ต่ำกว่าประเทศที่มีการควบคุมการบริโภคน้ำเมาที่อ่อนด้อยกว่า

ทั้งนี้ เป็นการศึกษาในประเทศกลุ่มลาตินอเมริกาทั้งสิ้น 20 ประเทศ โดยทีมวิจัยได้นำนโยบายการควบคุมน้ำเมาของประเทศต่าง ๆ มาวิเคราะห์ร่วมกับอัตราการเจ็บป่วยและเสียชีวิตจาก 2 สาเหตุหลัก ๆ นี้ ก่อนจะสรุปได้ดังที่กล่าวมา ทั้งนี้ เป็นการอ้างอิงข้อมูลสถิติเมื่อปี 2559 ซึ่งพบว่าอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์โดยเฉลี่ยของประเทศกลุ่มตัวอย่างนี้ หากคิดเป็นปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อหัวประชากรต่อปีแล้วจะอยู่ที่ 6.84 ลิตร โดยมีประเทศอูรุกวัย ตามมาด้วยประเทศอาร์เจนตินา และประเทศชิลี ที่มีอัตราการบริโภคสูงในระดับต้น ๆ ของกลุ่มประเทศลาตินอเมริกา

เข้าพรรษา

เริ่มสร้าง
ภูมิร่างกาย



ไกลเหล้า ไกลโควิด-19



ไม่สูบบุหรี่



ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทุกชนิด



รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์



ออกกำลังกาย



สร้างสัมพันธ์ที่ดี
ในครอบครัว



พักผ่อน
ให้เพียงพอ



บริหารเวลา
ให้เหมาะสม



ตั้งจุดมุ่งหมาย
ในชีวิตใหม่



คิดบวก
มองโลกในแง่ดี



ผ่อนคลายความเครียด



ปรึกษาปัญหาสุราและสารเสพติด โทร 1413

ที่มา : คู่มือการดูแลตนเองของผู้ติดสุรา และสารเสพติด
สำหรับการบำบัดดูแลทางโทรศัพท์

นักดื่มแอลกอฮอล์ ต้องเช็ก!

เมื่อฉีดวัคซีน
โควิด-19



ก่อน-หลัง ฉีดวัคซีน



ห้ามดื่มแอลกอฮอล์
48 – 72 ชั่วโมง



ห้ามใช้สารเสพติด
ทุกชนิด



พักผ่อนเพียงพอ
รักษาสุขภาพ



สายด่วน



ศูนย์ปรึกษาเพื่อการเลิกสุราและการเสพติด
Alcohol and Drugs Helpline Centre



www.facebook.com/1413helpline

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

เกือบพังเพราะเหล้า

“หนุ่ม กะลา” ลาขาดความเมา

“ร่างกายแย่มาก งานเกือบพัง
ครอบครัวไม่มีความสุข”
ชีวิตนักร้องหนุ่ม นพสิน แสงสุวรรณ
หรือ หนุ่ม กะลา ผ่านช่วงชีวิตนั้นมาได้ยังไง?



หนุ่ม กะลา ถือเป็นนักร้องหนุ่มที่มีผลงานประสบความสำเร็จในวงการบันเทิง แต่ใครจะรู้ว่าชีวิตเขาเคยอยู่ในจุดที่เกือบพังเพราะเหล้าหนุ่ม ยอมรับว่า การดื่มส่งผลให้กลายเป็นคนไม่ค่อยน่าคบในกลุ่มเพื่อน ทีมงานเกือบจะทำงานไม่ได้ กลายเป็นคนไม่น่าไว้วางใจ ครอบครัวเครียดเพราะตนเองจนถึงขีดสุด จนทำให้เขาเริ่มคิดว่า จะตายเพราะเหล้า หรือ จะเปลี่ยนชีวิตดู

ปัจจุบัน หนุ่ม กะลา เลิกดื่มเหล้าได้ 10 ปีแล้ว ก่อนหน้าที่ชีวิตยังติดอยู่กับน้ำเมา เขาเล่าว่าตกเย็นก็จะดื่มเหล้าตั้งแต่ก่อนเล่นคอนเสิร์ต หลังเล่นคอนเสิร์ตยิ่งดื่มหนักกว่าเดิม บางช่วงก่อนขึ้นเวทีกระดกเหล้าหมด 1 แบนเพียวๆ ได้ภายใน 2-3 ที แต่ก็ไม่พอ เรียกหาเพิ่มอีก ถึงจะขึ้นโชว์ได้ แต่เมื่อดื่มหนักมาระยะหนึ่งเหมือนคนตื้อยา ทำให้ต้องดื่มหนักเพิ่มขึ้นไปอีก ไม่รู้ตัวตัวเองเป็นแอลกอฮอล์ซึมไหม แต่ต้องกินทุกวัน ยิ่งหลังคอนเสิร์ตยิ่งกินแบบกึ่งตัวไม่ก็กึ่งเลย

“ถามว่าภรรยาเคยมีขอให้เลิกเหล้าด้วยไหม เรียกว่าทุกคนในครอบครัวผมแทบจะถอดขาอ่อนนอนเลยดีกว่า เขาไม่มีความสุขกันเลยจริง ๆ วันที่ผมเลิกเหล้าได้เหมือนติดปีกไว้ที่หลังเขาแล้วทุกคนโอบรับขึ้นฟ้า เหมือนทุกคนขึ้นสวรรค์ทันที เพราะการที่เรากินเหล้าเข้าจรวดเย็นหน้าดำคร่ำเครียด ทำให้เกือบเสียนงานเสียการ สิ่งเหล่านี้มันไม่ได้สร้างความสุขให้กับคนในครอบครัวเลย”

หลังจากบอกตัวเองได้ว่า จะเปลี่ยนวิถีชีวิตแบบนี้ หนุ่ม เปิดเผยวิธีว่าถือเป็นการตัดสินใจเลิกเหล้าครั้งเดียวก็ว่าได้ แต่ขั้นตอนที่เกิดขึ้นไม่ได้ทำได้เลยภายในหนึ่งวัน หลังจากตั้งสติได้ หันมาสวดมนต์ไหว้พระเป็นที่พึ่งทางใจตัดสินใจบอกพระว่า เราอยากเลิกเหล้า ใช้วิธีเหมือนการกินเจ คือ ตั้งจิตกับพระที่เรานับถือว่า เมื่อดื่มแล้วจากนั้น 1 เดือนจะไม่ดื่มเลย ค่อย ๆ ทำค่อย ๆ ลด เมื่อครบ 1 เดือน จะมี 1 วัน ที่กลับไปดื่ม และวันรุ่งขึ้นจะกลายเป็นคนที่ไม่ดื่มไปอีก 1 เดือน คือไม่ได้หักดิบ เหมือนให้ออกาสตัวเองได้กินเหล้าเดือนละ 1 ครั้ง

ในช่วงแรก หนุ่ม ยอมรับว่า ทรมานมากเพราะงานยังทำให้วนเวียนกับน้ำเมา และเพื่อนก็ยังไม่เลิก แต่เขาใช้ความเชื่อบวกกับความกลัวของตัวเองลงไปในกาเลิก หลังจากทำได้ครบ 1 ปีวันที่เลิกดื่ม คือ ขวนพี่ชายมานั่งดื่มที่บ้าน หลังจากดื่มไปครึ่งแก้ว ก็วางแก้วลงแล้วบอกพี่ชายว่าจะขึ้นนอนแล้ว ซึ่งพี่ชายกึ่ง แต่ตอนเช้าเมื่อตื่นนอน ก็ไปกราบแม่แล้วบอกท่านว่า ยกศีลข้อ 5 ให้แม่ เลิกเหล้าแล้วรวมถึงของมีนเมาทุกชนิดบนโลกด้วย หลังจากนั้น หนุ่ม กะลา ก็ไม่เคยกินเหล้าอีกเลยจนถึงปัจจุบัน

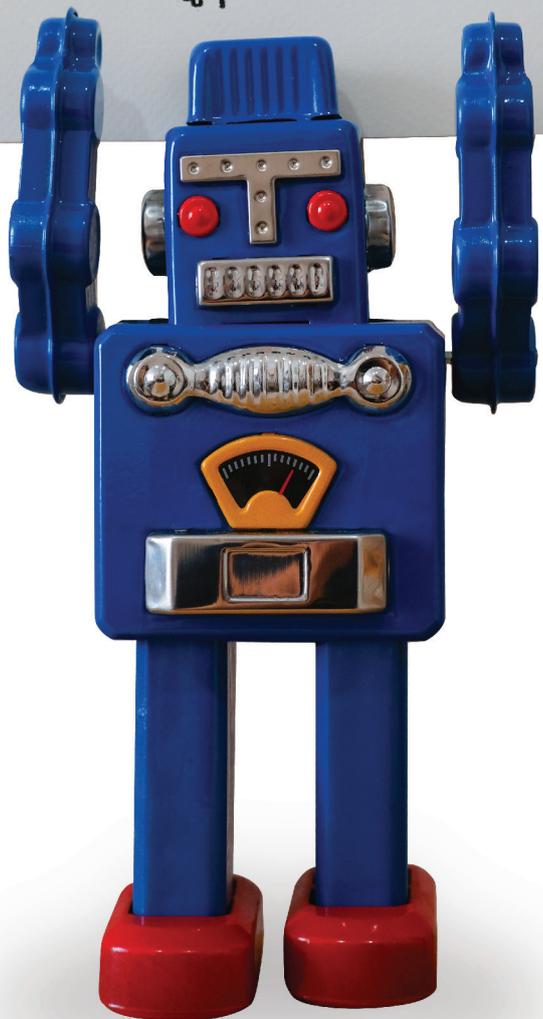
“ผมพูดกับทุกคนเสมอว่า ถ้าใครกินเหล้าแล้วสามารถควบคุมเหล้าได้ กินเลย แต่ถ้ากินแบบที่ผมเป็น แบบกินเพื่อจะฆ่าตัวตาย...อย่าทำ แล้วเมื่อไหร่ที่คุณเลิกได้ ผมจะบอกว่ามันมีโลกอีกใบหนึ่งที่ผมไม่รู้เลยว่ามันดีมากรออยู่ อันนี้ไม่ได้พูดให้สยหายแต่มันคือเรื่องจริง ตกเย็นผมไม่ต้องรอเพื่อน ไม่ต้องเอาเงินซื้อเหล้า ตื่นมาร่างกายแข็งแรง หน้าตาสดใส แค่งย่อนกลับไปดูรูปผมเมื่อ 5-6 ปีที่แล้วก็พอเทียบ กับ หนุ่ม กะลา ตอนนี่คือ คนละเวอร์ชันกันเลย ผมไม่ได้ไปทำศัลยกรรมอะไรมานะครับ แต่มันแค่เลิกเหล้า ตับโตมันดีขึ้นผิวเราก็ดีขึ้น”

สุขภาพหลังจากเลิกดื่ม หนุ่ม กะลา แชร์ประสบการณ์ว่าพอได้เลิกเหล้าก็ค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงตัวเองมาเรื่อย ๆ จริงจังกับฟิตเนสมาก ดูแลรักษาสุขภาพเพิ่มขึ้น และอยากเป็นกำลังใจให้คนที่เลิกดื่มรู้ว่า หลังจากเลิกดื่มร่างกายไม่ได้ดีขึ้นภายใน 1 ปี แต่ขอให้อย่าท้อ อย่างตนเอง เลิกเหล้า 10 ปี สภาพร่างกายเพิ่งจะดีขึ้นในช่วง 5-6 ปีหลังจากที่ผ่านมามาก่อน ในช่วงการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ก็ขอให้ทุกคนอย่าท้อและอดทนเพื่อจะเจอกับสิ่งที่ดีกว่า

“ผมรู้ว่าบางทีเราคนเดียวก็ผ่านเรื่องนี้ไปไม่ได้ ฉะนั้นไม่ใช่ว่า คุณกระโดดที่คุณทำไม่ได้ แต่เรื่องพวกนี้บางทีมันเป็นภาวะของร่างกาย อาจจะต้องมีเรื่องของสถาบันครอบครัว มีเพื่อน มีคนรอบข้างคอยช่วย เชื่อว่าถ้าคิดจะเลิกเหล้าจริงจังทุกคนทำได้ ต้องมีเป้าหมายดูว่าจะทำเพื่อใครสักคนหนึ่งอย่างน้อยที่สุดก็เลิกเพื่อตัวเอง ทำได้แน่นอน” หนุ่ม กะลา ให้กำลังใจพร้อมทั้งท้ายว่า “วันนี้ผมเลิกได้คุณก็ทำได้ครับ”

เริ่มต้นไปพร้อมกัน
งดเหล้าเข้าพรรษา 3 เดือน คุณทำได้

คุณแม่รอ
ลูก
เล็กเหล้าได้
ลูกคุณแม่



จุดเหล้า
เข้าพหุวิชา
เล็กเหล้าเฑาะ 1413