

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 18
ฉบับที่ 245
มีนาคม 2565

สูงวัย... ไฟยังมี

- ๖ ปลุกไฟ...สูงวัยอย่างมีคุณภาพ
- ๖ นวัตกรรมรุ่นเยาว์ขอโซว์พลัง
- ๖ 10 นาที...เดินยืดอายุ



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

โควิด-19 นับเป็นวิกฤตยืดเยื้อยาวนาน ท่ามกลางสถานการณ์ที่แปรผันอยู่ตลอดเวลา โดยการกลายพันธุ์ของไวรัส นับเป็นจุดเปลี่ยนเกม

“โอมิครอน” ทำให้จำนวนการติดเชื้อเพิ่มขึ้นทั่วโลกอีกครั้ง หลังจาก “เดลต้า” ทำเอาสาหัสเมื่อปีที่ผ่านมา เช่นเดียวกับประเทศไทย ที่ผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง หากแต่ความรุนแรงของการติดเชื้อได้ลดระดับลง ประกอบกับการฉีดวัคซีนในส่วนใหญ่ของประชากร ทำให้จำนวนผู้ป่วยอาการหนักและผู้เสียชีวิตไม่สูงมากจนเกินกำลังรับมือของระบบบริการสุขภาพ

แนวโน้มของสถานการณ์เช่นนี้ ในการระบาดยาวนานเข้าสู่ปีที่ 3 ที่ส่งผลให้เศรษฐกิจและสังคมอ่อนเปลี้ยทรุดโทรมลง ทำให้ประเทศส่วนใหญ่ในโลกปรับการรับมือกับโควิด-19 จากการมุ่งให้ปลอดโรค เป็นการอยู่ร่วมกับไวรัสตัวนี้โดยคงความปกติสุขของการใช้ชีวิต เช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ ที่มนุษย์อยู่ร่วมด้วยในทุกวันนี้

ราว 40 ปีก่อน เฮชไอวีหรือโรคเอดส์คุกคามมนุษยชาติ อย่างหนักหน่วง มีผู้ติดเชื้อล้มตายจำนวนมาก และสังคมโลกโดยรวม ก็ถูกกระทบจากโรคนี้อย่างรุนแรง จนรัฐบาลไทยต้องประกาศเป็นวาระแห่งชาติในการควบคุมโรคนี้ ทว่าทุกวันนี้ ไวรัสเฮชไอวีก็ยังไม่ได้ถูกกำจัดสิ้นไป ไม่มีวัคซีนป้องกันด้วยซ้ำ แต่เรายังอยู่ร่วมกันมาได้ โดยระบบบริการทางการแพทย์มีการปรับบริการป้องกันการติดเชื้อไวรัสอย่างครอบคลุม (universal precaution) อีกทั้งพฤติกรรมป้องกันการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์โดยการใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มมากขึ้นเป็นเรื่องปกติใหม่มาจนทุกวันนี้

การอยู่ร่วมกับโควิด-19 จากวันนี้ไป ก็จะอยู่ในทิศทางทำนองเดียวกัน

รัฐบาลเตรียมลดระดับโรคนี้จาก “โรคระบาดร้ายแรง” ลงสู่โรคประจำถิ่น หรือโรคติดต่อที่เฝ้าระวัง

การติดตามรายงานจะลดระดับลง เช่น เราคงเลิกรายงานยอดผู้ติดเชื้อรายวัน และไม่เรียกผู้ติดเชื้อที่ไม่มีอาการหรืออาการเล็กน้อย ๆ ว่า “ผู้ป่วย” อีกต่อไป คงเหลือเพียงการรายงานยอดผู้ติดเชื้อที่ป่วยอาการหนักเท่านั้น ส่วนมาตรการป้องกันในสังคม ก็จะไม่มีการล็อกดาวน์หรือปิดกิจการกิจกรรมเป็นวงกว้างอย่างที่เคยทำเมื่อ 2 ปีก่อนอีก



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

พร้อมไปกับ “ความปกติใหม่” หรือ “ชีวิตวิถีใหม่” ก็ต้องสร้างขึ้นคู่ขนานไป ด้วยความเข้าใจว่าเราไม่อาจรับมือโควิด 19 โดยยังใช้ชีวิตอยู่ใน “ความปกติเดิม” อยู่ได้ แม้ว่าอาจจะไม่เข้มเท่ากับช่วงที่เราต้องเผชิญกับโรคระบาดใหม่นี้ก็ตาม

สิ่งใดจะคงอยู่ สิ่งใดจะลดทอนหรือเลิกไป เป็นเรื่องที่วงการสุขภาพต้องตัดสินใจร่วมกับภาคส่วนอื่นในสังคม จากองค์ความรู้ที่สร้างขึ้น และ สสส. คงจะเข้าไปมีส่วนร่วมไปร่วมกันพัฒนา “ชีวิตวิถีใหม่” นี้ด้วยแน่ โปรดติดตามกันต่อไปในเร็วๆ นี้

ท้ายนี้ สสส. ขอแสดงความยินดี กับ ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป วทิสาทกกิจ นักวิชาการ อาจารย์แพทย์ อายุรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคปอด และประธานมูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาสุขภาพดี หลังจากการประชุมคณะกรรมการบริหารองค์การอนามัยโลก สมัยที่ 150 ได้มีมติเห็นชอบรายชื่อนักวิจัยที่ได้รับรางวัล Dr LEE Jong-wook Memorial Prize for Public Health 2022 ซึ่งเป็นรางวัลดีเด่นด้านการสาธารณสุข ในความระลึกถึง นายแพทย์ ลี จง-วุก โดยผลงานที่ท่านได้ผลักดันมาตลอด เพื่อให้คนไทยปลอดภัยจากบุหรี่ ซึ่งได้ต่อยอดไปสู่การผลักดันให้คนไทยตระหนักถึงการดูแลสุขภาพในด้านอื่นๆ อีกด้วย

สารบัญ

* * *

ระยะห่างทางสังคม

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 18 ฉบับที่ 245 มีนาคม 2565

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

สูงวัย...ไฟยังมี เตรียมพร้อมสู่สังคมสูงวัย

12

สุขสร้างได้

นวัตกรรมรุ่นใหม่ พลิกพลังสร้างเสริมสุขภาพ

16

คนสร้างสุข

จากงานวิชาการ สู่นโยบายยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

18

สุขรอบบ้าน

“เดินเร็ว” วันละ 10 นาที ช่วยให้อายุยืน

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

ออกกำลังกายก็คลายเครียดได้ สไตส์ โอเม คณิน

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และ ลด ละ เลิก พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพ ซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิต สมบูรณ์ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญ ไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล



สูงวัย... ไฟยังมี

เตรียมพร้อมสู่สังคมสูงวัย

ปี 2565 นับเป็นปีแรกที่สัดส่วนผู้สูงอายุ
ของไทยอยู่ที่ 20% ของจำนวนประชากร
ทำให้ไทยเข้าสู่สังคมสูงอายุอย่างเต็มตัว

การมีอายุยืนยาวเป็นสิ่งที่
หลายคนต้องการ แต่การมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพ
จะทำให้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งการจะไปถึงเป้าหมาย
ที่ประชากรสูงวัยมีความสุข สุขภาพแข็งแรง จำเป็น
ต้องเตรียมตัว เตรียมความพร้อมในระยะยาว

ประเทศไทยได้เตรียมแผนยุทธศาสตร์ชาติและแผน
พัฒนาเศรษฐกิจที่ให้ความสำคัญกับมาตรการในการส่งเสริม
การเตรียมความพร้อมเพื่อวัยสูงอายุที่มีคุณภาพ พัฒนาระบบ
รองรับสังคมสูงอายุ รวมถึงมาตรการขับเคลื่อนระเบียบวาระชาติ
เรื่องสังคมสูงอายุ การเตรียมความพร้อมก่อนวัยสูงอายุ ปักหมุด
เรื่อง “**สูงวัยอย่างแอคทีฟ (Active Aging)**” หมายถึง
จะอย่างไรให้ผู้สูงวัยมีชีวิตที่มีคุณภาพดีอายุยืนยาวทั้ง
4 มิติในด้านสุขภาพ ได้แก่ สุขภาพ หลักประกันทางเศรษฐกิจ
ด้านสังคม และสภาพแวดล้อม นับเป็น 4 วาระสำคัญที่จะทำให้
ผู้สูงวัยมีคุณภาพ



การเข้าสู่ช่วงสูงอายุอาจจะทำให้ร่างกายเสื่อมถอยลงตามกาลเวลา “สุขภาพ” จึงเป็นโจทย์ที่ท้าทายอย่างยิ่ง ปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุ 95% มีปัญหาโรคเรื้อรัง ทำให้การดำเนินกิจวัตรประจำวันเสื่อมถอยไปด้วย การรักษาสุขภาพจำเป็นต้องเริ่มสะสมตั้งแต่วัยหนุ่มสาว ด้วยการลดปัจจัยเสี่ยง มีกิจกรรมทางกาย เลือกบริโภคอาหาร งดหวาน มัน เค็ม เพื่อลดความเสี่ยงการเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง



เช่นเดียวกับเรื่องเศรษฐกิจ ที่ต้องเริ่มสะสม วางแผนตั้งแต่

วัยหนุ่มสาว แบ่งส่วนรายรับ รายจ่าย เงินสะสม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิต

หลังวัยเกษียณแบบเลี้ยงดูตัวเองได้ ซึ่งพบว่าปัจจุบันอัตราผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งนั้นเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ยิ่งผู้สูงอายุที่ไม่ได้สมรส หรือสมรสแต่ไม่มีบุตรรวมกันสูงถึง 30% การอยู่ลำพังทำให้น่าไปสู่ปัญหาอื่น ทั้งเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจ ซึ่งกลุ่มผู้สูงอายุที่อยู่โดยลำพัง 1 ใน 3 มีรายได้ต่ำกว่าเส้นความยากจน เป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องหน่วยงานต่างๆ ต้องให้การช่วยเหลือเป็นพิเศษ

ในด้านมิติของสภาพแวดล้อม หรือ Universal Design ซึ่งเป็นหลักการออกแบบเพื่อให้ทุกคนที่อยู่ในสังคมสามารถใช้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้นได้อย่างเต็มที่และเท่าเทียมกัน บ้านที่อยู่อาศัย และสถานที่สาธารณะก็ต้องคำนึงถึงประชากรสูงวัยอย่างจริงจัง ซึ่ง สสส. ได้มีส่วนในการเข้าไปสนับสนุน 12 มหาวิทยาลัยทั่วทุกภูมิภาค ในการให้คำแนะนำเรื่องการปรับปรุงบ้านผู้สูงอายุด้วยวัสดุพื้นถิ่น เพื่อป้องกันการพลัดตกหกล้มในบ้าน อันเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้นๆ ของผู้สูงอายุไทย



การออกแบบบ้าน เพื่อความสุขของผู้สูงอายุ



การอยู่ดีมีสุขของสมาชิกทุกคน คือ คุณภาพความสุขของบ้าน

การออกแบบเพื่อทุกคน (Universal Design) จึงเป็นเรื่องที่ควรคำนึงถึง สสส. และภาคีเครือข่าย

จึงร่วมกันขับเคลื่อนแนวทางและมาตรการที่เกี่ยวข้อง ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ผู้พิการ และทุกคนในสังคม เพื่อใช้ชีวิตร่วมกันอย่างมีคุณภาพ ปลอดภัยและมีความสุข

ที่มา : คู่มือบ้านใจดี บ้านที่ออกแบบเพื่อทุกคน สสส.

ลองคิดภาพว่าปี 2576 ประชากรไทยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 28% เข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด ในขณะที่คนวัยหนุ่มสาวลดลง ภาษีที่จะนำมาดูแลประชากรลดลง ส่วนผู้สูงอายุต้องการการดูแลเพิ่มขึ้น อยู่ในสถานะต้องการพึ่งพิงมากขึ้น หากไม่เตรียมความพร้อมในทุกด้านจะทำให้คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุนั้นแย่ลง ดังนั้นจึงต้องเตรียมพร้อมพัฒนาคุณภาพชีวิตตลอดช่วงชีวิต

แม้ว่าจะสูงวัยแต่ก็ไม่ได้หมายความว่า จะหมดไฟ หากได้รับการเตรียมความพร้อม บั้นปลายชีวิตก็จะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขอย่างแน่นอน



สูงวัยมีไฟ

สูงวัย แต่ไม่หมดพลัง....ต้องเตรียมพร้อมตัวเองอย่างไร?
หาคำตอบได้ในคลิปนี้..สูงวัยมีไฟ!!



เกษียณคลาส

“เกษียณคลาส” โลกปัจจุบันหมุนรวดเร็วด้วยเทคโนโลยี
แน่นอนว่าผู้สูงอายุเกิดมาในยุคที่ยังไม่มีเทคโนโลยี ทำให้บางส่วน
ตามไม่ทัน บางส่วนแม้ว่าตามทันแต่ก็รู้ไม่เท่าทัน



สสส. ร่วมกับ Young Happy พัฒนาบทเรียนการเรียนรู้สำหรับผู้สูงอายุผ่านระบบออนไลน์ ที่ใช้ชื่อว่า “เกษียณคลาส” โดยมีแนวคิดจากการนำบทเรียน กิจกรรมในหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ สสส. ร่วมกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดย ศาสตราจารย์ศศิพัฒนา ยอดเพชร และคณะ ได้ศึกษา ถอดบทเรียน และพัฒนาเนื้อหาแนวทางไว้เป็นบทเรียนที่ผู้สูงอายุต้องรู้ ควรรู้ และอยากรู้ และใช้ในกิจกรรมโรงเรียนผู้สูงอายุ มาพัฒนาเป็นบทเรียนออนไลน์ เพื่อเตรียมพร้อมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุให้สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขได้อย่างดี



บทเรียนสำหรับวัยเกเรียน ที่จะเปลี่ยนชีวิตให้แฮปปี้



เกเรียนคลาส บทเรียนสำหรับวัยเกเรียน
ที่จะเปลี่ยนชีวิตให้แฮปปี้



เนื้อหาของเกเรียนคลาสมีถึง 15 ตอน และผ่านการถ่ายทอดจากวิทยากรผู้ทรงคุณวุฒิ และผู้เชี่ยวชาญด้านต่าง ๆ ที่ครอบคลุมประเด็นการพัฒนาและสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกาย โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ กิจกรรมทางสังคม การเตรียมความพร้อม และบริหารวางแผนการเงิน กฎหมายที่ควรรู้สำหรับผู้สูงอายุ ตลอดจนการปรับสภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกในบ้านพัก

โดยบทเรียนทั้งหมด จะเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์ในเว็บไซต์ learn.younghappy.com ซึ่งเป็นแพลตฟอร์มสำหรับการเรียนรู้เพื่อผู้สูงอายุโดยเฉพาะ สามารถเข้าใช้งานได้จาก โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ได้อย่างสะดวก เรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา บทเรียน แบ่งตอนสั้น ๆ เลือกเรียนทีละตอน และกลับมาเรียนใหม่ได้ และเมื่อเรียนจบจะได้ใบประกาศนียบัตร ของหลักสูตรนั้น ๆ เก็บไว้เป็นความภูมิใจ และชวนเพื่อน ๆ มาร่วมเรียนได้

หลักสูตรผู้สูงวัยดิจิทัล โดยศูนย์วิจัยการจัดการความรู้การสื่อสารและการพัฒนา มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช (CCDKM) เป็นการพัฒนาหลักสูตรเรียนรู้ออนไลน์สำหรับผู้สูงวัย ด้วยเนื้อหาที่เหมาะสมกับผู้สนใจ ยกระดับทักษะการเรียนรู้ด้านดิจิทัลขั้นพื้นฐาน ผ่านเครื่องมือเทคโนโลยีการสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ

โดยให้ความสำคัญกับเนื้อหาด้านสุขภาวะทั้ง 4 มิติ ได้แก่ “ส1” สุขภาพ (อาหาร ยารักษาโรค ฯลฯ) “ส2” สังคมสุขภาวะ (การออกกำลังกาย การดูแลจิตใจ ศาสนา ฯลฯ) “ส3” สิ่งแวดล้อม (ที่อยู่อาศัย ชุมชน โลกดิจิทัล จิตอาสา ฯลฯ) “ส4” สร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต (ด้านธุรกิจ ด้านเศรษฐกิจ ด้านการทำงาน)

มุ่งหวังให้ผู้สูงวัยสามารถต่อยอดความรู้และใช้เทคโนโลยีการสื่อสารได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และรู้เท่าทันสังคมยุคดิจิทัล ผ่านแพลตฟอร์มระบบชั้นเรียนออนไลน์ครบทุกขั้นตอน ทั้งการลงทะเบียน การแสดงตัวตน การเก็บสถิติการเข้าเรียน การทำแบบทดสอบก่อนและ หลังเรียน โดยผู้ที่เรียนจบ “หลักสูตรผู้สูงวัยดิจิทัล” จะได้รับใบประกาศนียบัตรออนไลน์



หลักสูตร
ผู้สูงวัยดิจิทัล





ผู้สูงอายุพลัดตกหกล้ม

*คาดการณ์ระหว่างปี 2560-2564

จะมีผู้สูงอายุหกล้มถึง 5.5 ล้านคน/ปี และเฉลี่ยเสียชีวิต 3 คน/วัน

ผลกระทบที่เกิดขึ้น

- ด้านร่างกาย : บาดเจ็บ มีบาดแผล ฟกช้ำตามร่างกาย
- ด้านจิตใจ : วิตกกังวล เสียความมั่นใจ
- ด้านสังคม : ไม่อยากพบปะสังคม ลดการติดต่อสังคม
- ด้านเศรษฐกิจ : เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาตัว 72,000-120,000 บาท



*ที่มา : โครงการศึกษานโยบายและการดำเนินงานการป้องกันการล้มในผู้สูงอายุในประเทศไทยปี 2563
มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.)

— เมืองใจดี —



เมืองใจดี เกี่ยวได้ทุกวัย

แพลตฟอร์มไลน์แชทบอท เพื่อสร้างฐานข้อมูลสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุ ประชาชนทั่วไป สามารถแจ้งปัญหาสิ่งอำนวยความสะดวก ผ่าน LINE OA @jaideecity ระบบ AI จะวิเคราะห์และส่งข้อมูลถึงเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ได้โดยตรง เพื่อปรับปรุง เปลี่ยนแปลงสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี สังคมดี เมืองน่าอยู่ ทุกพื้นที่การใช้ชีวิต ทุกเพศ ทุกวัย ทุกสภาพร่างกายได้ให้กลายเป็นเมืองใจดี เกี่ยวได้ทุกวัย



QR Code

ขึ้นทะเบียนและแจ้งปัญหา
สิ่งอำนวยความสะดวกของผู้พิการ





สูงวัยให้มีคุณภาพ

เตรียมตัว เตรียมใจ ต้องเตรียมอะไรบ้าง
ให้สูงอายอย่างมีความสุข



• สุขภาพกาย

เป็นสิ่งที่จะต้อง
สะสมตั้งแต่หนุ่มสาว ออกกำลังกาย
ควบคุมน้ำหนัก ดูเรื่องอาหาร หมั่นตรวจ
ร่างกาย งดปัจจัยเสี่ยง ดูแลสุขภาพ
ช่องปาก เพราะเมื่อเข้าสู่ช่วงสูงอายุมะเร็งต่าง ๆ จะเริ่ม
ถดถอย การมีโรคประจำตัวไม่ใช่เรื่องสนุก เพราะหมายถึง
การทำกิจกรรมบางอย่างไม่ได้เหมือนเดิม ต้องรับประทานยา
ตลอด แคมหากไม่มีลูกหลาน การไปหาหมอก็ไม่สนุกนัก
การมีสุขภาพที่แข็งแรงจะทำให้เราพึ่งพาตนเองได้

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว การดูแลตัวเองอย่าง
สม่ำเสมอด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม เช่น การเดิน
การจ็อกกิ้ง หรือ กีฬาที่ชอบ การดูแลอาหารให้ครบ 5 หมู่
ดูแลสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน ก็จะช่วยลดการบาดเจ็บที่
อาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง นอกจาก
จะทำให้เกิดความสุข ยังช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายได้อีกด้วย



• สุขภาพใจ

เมื่อก้าวเข้าวัยสูงอายุ
จะมีความอ่อนไหวทางจิตใจมากกว่าเดิม
ต้องการการเอาใจใส่จากคนรอบข้าง และ
ไม่ว่าจะอายุเท่าไร คนเราต่างต้องการ
สังคมที่จะไม่ทำให้รู้สึกโดดเดี่ยวลำพังเพราะฉะนั้นต้อง
มีเพื่อน ต้องมีกิจกรรมทางสังคมที่ยืดหยุ่นให้สดชื่น
กระปรี้กระเปร่า ความจำดี ความสัมพันธ์ของผู้คนรอบข้างดี

ในช่วงสูงวัย โอกาสที่จะเกิดโรคซึมเศร้า วิตกกังวล
สามารถเกิดขึ้นได้ ซึ่งสาเหตุมาจาก การกระทบกระเทือน
จิตใจ การสูญเสียคนรัก ปัญหาทางการเงิน ความสัมพันธ์
กับคนรอบข้าง หรือ อาการทางกายที่เกิดจากโรคบางอย่าง
หรือสารในสมองผิดปกติ กระทบพันธุ์

วิธีป้องกันควรหางานอดิเรกทำ ตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ
ในชีวิต ออกกำลังกายกระตุ้นสารเคมีในสมอง รับประทานอาหาร
ที่มีประโยชน์ หลับพักผ่อนให้เพียงพอ

เคล็ดลับหลับสบาย



1 เข้านอนให้เป็นเวลา
จนเคยชิน
เวลาที่แนะนำคือ 3-4 ทุ่ม



2 นอนกลางวันได้
แต่ยาวนาน
และไม่นอนหลังบ่าย 3 โมง



3 ตื่นน้ำช่วงค่ำให้น้อยลง
จะได้ไม่ตื่นมาปัสสาวะบ่อยๆ
ตอนกลางคืน



4 งดชา กาแฟ
เครื่องดื่มมีคาเฟอีน
ในช่วงบ่าย



5 ใช้ผ้าปูที่นอน
หรือผ้าห่มสีอ่อน
เพิ่มบรรยากาศให้หลับสบาย



6 ปรับสภาพแวดล้อมในห้องนอน
ให้มีอากาศถ่ายเท
ไม่หนาวหรือร้อนเกินไป
ไม่มีแสงหรือเสียงคอยรบกวน



7 สวดมนต์ ฟังธรรม
หรือทำกิจกรรม
ผ่อนคลายก่อนนอน



8 หากต้องใช้ยานอนหลับ
ควรอยู่ภายใต้การดูแล
ของแพทย์

ที่มา : ชุดแผ่นพับ "เรื่องน่ารู้ สุขสมวัย" ภายใต้ชุดความรู้เครื่องมือสนับสนุนการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุให้มีคุณภาพ สสส.

การเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นผู้สูงวัยผ่านประสบการณ์มากมาย ซึ่งสามารถจะถ่ายทอดให้คนรุ่นใหม่
หรือ เป็นส่วนหนึ่งของการทำกิจกรรมเพื่อสังคมได้ การเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร หรือ เป็นสมาชิกของชมรมใดชมรมหนึ่ง
จะช่วยให้ผู้สูงอายุกู้สึกถึงคุณค่าของตนเอง ทำให้คลายเหงา มีชีวิตชีวามากขึ้น ซึ่งการทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน
อยู่เสมอจะช่วยให้เกิดความสุขขึ้นได้

How to

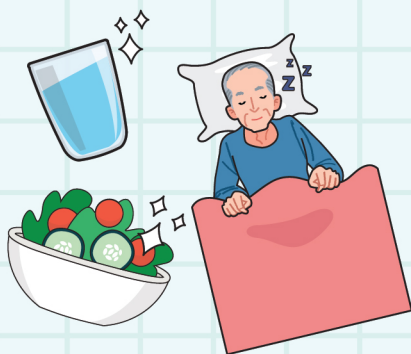
“สูงวัย” อย่างไร

ให้...มีความสุข

✓ สูงวัย สาย...สุข



1. ใส่หน้ากาก
เว้นระยะห่าง



2. กิน-นอน
ให้เหมาะสม



3. มีชีวิตชีวา
เสมอ

✗ สูงวัย สาย...เสี่ยง



1.

อ้วนลงพุง



2.

สูบบุหรี่



3.

ดื่มแอลกอฮอล์



4.

เข้านั่งงอ ขี้ม



ฟันผู้ เสี่ยง! โรค



โรคเบาหวาน



โรคหลอดเลือด
ในสมองตีบตัน



โรคปอดอักเสบ



โรคหัวใจและ
หลอดเลือด



โรคมะเร็งช่องปาก



สสส. - ภาควิชาเครื่องมือช่วย ส่งเสริมขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพช่องปากของผู้สูงอายุ
เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดีในชีวิตประจำวัน

ที่มา : มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุ สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



PM

AWARD 2021

HEALTH
PROMOTION
INNOVATION

นวัตกรรมรุ่นเยาว์

ปลูกพลังสร้างเสริมสุขภาพ

“พลังแห่งความสร้างสรรค์นำไปใช้ได้กับทุกเรื่อง”

เยาวชนรุ่นใหม่ล้วนมีศักยภาพและความคิดสร้างสรรค์ ด้วยความเชื่อมั่นในพลังเยาวชน ในการทำงาน สร้างเสริมสุขภาพสร้างนวัตกรรมและเปลี่ยนแปลงสังคม

ในปีนี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับมูลนิธิวิวายไวยาย (why i why Foundation) ได้ยกระดับการประกวดให้เป็นรางวัลระดับชาติ โดยได้รับอนุญาตจากนายกรัฐมนตรีให้เป็นรางวัล **Prime Minister's Award for Health Promotion Innovation** มีเจตายเป็นประเด็นเป้าหมายหลัก 10 ปีของ สสส. ได้แก่ 1. ลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2. ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ 3. ลดอุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัยทางถนน 4. เพิ่มการบริโภคผักผลไม้และอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ 5. เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง 6. สร้างเสริมความเข้าใจสุขภาวะทางเพศ 7. การจัดการปัญหาสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ 8. สร้างเสริมสุขภาพจิตรวมถึงการจัดการอารมณ์และความเครียด



ในปีนี้มีเยาวชน 362 ทีมเข้าร่วมการประกวดนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และถูกคัดเลือกจนเหลือ 20 ทีมที่ผ่านค่ายพัฒนาศักยภาพเพื่อพัฒนานวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพผ่านกระบวนการพัฒนา ทดสอบ ทดลองอย่างเข้มข้น ด้วยการติตัวให้เยาวชนรุ่นใหม่ รวมทั้งครู อาจารย์ได้เข้าใจและเกิดความตระหนักเรื่องการ “สร้าง” นำ “ซ่อม” สุขภาพ เพื่อทำให้เห็นถึงสถานการณ์มิติสุขภาพที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอีกหลายมิติมากกว่าการเจ็บป่วยและรักษา

การเปิดโอกาสให้เยาวชนเข้าร่วมการประกวดนวัตกรรมจึงเป็นการบ่มเพาะให้เยาวชนตระหนักว่า การสร้างเสริมสุขภาพมีส่วนสำคัญในการช่วยลดความรุนแรงของปัญหาสุขภาพให้น้อยลงได้ เมื่อนำเอาพลังความสร้างสรรค์ของคนรุ่นใหม่ที่มีมาหาทางออกก็เชื่อว่า จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อแก้ปัญหา และเป็นการกำหนดอนาคตของเยาวชนและสังคมในวันข้างหน้าได้



ผลงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ระดับมัธยมศึกษา

รางวัลชนะเลิศ

ทีม **Crying Cloud** จากโรงเรียนนานาชาติกรุงเทพ (International School of Bangkok : ISB)

ผลงาน : Connecting Depression Therapy

แอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มคัดกรองภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่น



รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

ทีม **BCC-Robot** จากโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย

ผลงาน : PakYim Game เกมผจญภัยแบบ 2D

ด้านประโยชน์ของผัก และมอบหมายภารกิจในชีวิตจริง เพื่อเพิ่มโอกาสกินผักในปริมาณมากขึ้นและหลากหลายชนิด

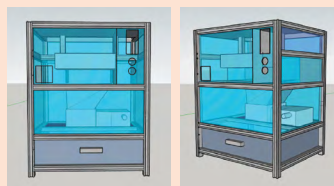
รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

ทีม **เชื้อเพลิงอัจฉริยะ** จากโรงเรียนศึกษานารี

ผลงาน : เครื่องฆ่าเชื้อและย่อยสลาย

หน้ากากอนามัยสร้างความตระหนัก

และเปลี่ยนพฤติกรรมผู้ใช้งานในการทิ้งหน้ากากอนามัย



รางวัลความคิดสร้างสรรค์

ทีม **NGGYU** จากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

ผลงาน : ระบบตรวจจับการขับมอเตอร์ไซด์ย้อนศร

จากภาพกล้องวงจรปิด และส่งข้อมูลแจ้งเตือน

เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรผ่านแอปพลิเคชัน Line

ผลงานนวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ระดับอาชีวศึกษา



รางวัลชนะเลิศ

ทีม NWM..Safety Roads 3 Plus

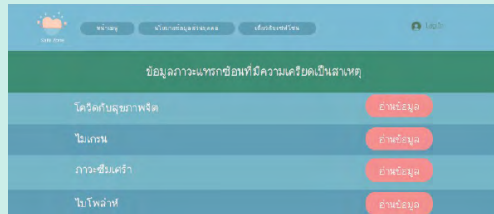
จากวิทยาลัยการอาชีพพนมทราขูทิศ กรุงเทพฯ
ผลงาน : เครื่องฆ่าเชื้อโรคในหมวกนิรภัย
เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะของผู้ขับขี่จักรยานยนต์
และผู้โดยสาร



รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 1

ทีม Safe Zone จากวิทยาลัยเทคนิคพังงา จ.พังงา

ผลงาน : “Safe Zone” เว็บแอปพลิเคชันการผ่อนคลาย
ความเครียด



รางวัลรองชนะเลิศ อันดับ 2

ทีม Born to be จากวิทยาลัยเทคโนโลยี

โพลิเทคนิคลานนา เชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

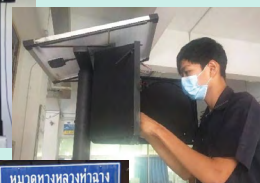
ผลงาน : แก้วอึ่งอ่างนุ่มนิ่ม เพื่อเสริมสร้าง
กิจกรรมทางกาย และลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง



รางวัลความคิดสร้างสรรค์

ทีมไข่เค็ม จากวิทยาลัยการอาชีพไชยา จ.สุราษฎร์ธานี

ผลงาน : สัญญาณไฟเตือนขณะกลับรถ



ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

www.thaihealth.or.th/inno

หรือ [www.facebook.com/](https://www.facebook.com/pmhealthpromotioninnoaward)

[pmhealthpromotioninnoaward](https://www.facebook.com/pmhealthpromotioninnoaward)



“นวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพ” ในการประกวดครั้งนี้ มุ่งมอง
ของ สสส. เป็นทั้งแนวคิด กระบวนการ หรือสิ่งประดิษฐ์ ที่เกิดขึ้นจาก
การผสมผสานความคิดริเริ่มสร้างสรรค์บนฐานของวิทยาศาสตร์เทคโนโลยี
และนวัตกรรมซึ่งนำไปสู่การแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาสังคม สิ่งแวดล้อม
ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ หรือส่งเสริม
ให้คนมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน



นางสาวศิริจันทร์ ธรรมไธสง
และนางสาวศศิน ธรรมไธสง

จากทีม Crying Cloud

ที่มาของนวัตกรรม “แอปพลิเคชันและแพลตฟอร์มคัดกรองภาวะซึมเศร้าสำหรับวัยรุ่น” เกิดขึ้นจากการที่มีประสบการณ์ตรงและทราบข้อมูลว่าวัยรุ่นไทยเสี่ยงเป็นภาวะซึมเศร้าถึง 1 ใน 3 อีกทั้ง เด็ก 7 ใน 10 มีสุขภาพจิตที่แย่ลงจากผลกระทบการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 แต่ยังเป็นปัญหาที่ถูกกลืนหายไปไม่ถึงการรักษา

แอปพลิเคชัน Crying Cloud มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้วัยรุ่นไทยเข้าถึงการบำบัดรักษา ผ่านการปรึกษากับนักจิตวิทยา จิตแพทย์ หรือนักศึกษาด้านจิตวิทยาในรูปแบบออนไลน์โดยไม่มีค่าใช้จ่าย เพื่อทำให้วัยรุ่นได้เข้าถึงการรักษามากขึ้น ซึ่งผู้ทดลองเล่าประสบการณ์หลังจากได้ใช้แอปพลิเคชันว่า “รู้สึกดีขึ้นมาก ๆ ที่มีใครสักคนรับฟัง ตอนไม่รู้จะคุยกับใคร ไม่ต้องกลัวถูกตัดสินหรือขออนุญาตผู้ปกครอง”



นายวุฒิธนา สิงห์เงิน นายภาณุวัฒน์ คำเงิน
และนายธนพัฒน์ ส่งเสริม

จากทีม NUJM..Safety Roads 3 Plus

แนวคิดก่อนที่จะเลือกนวัตกรรม “เครื่องมือเช็โรคในหมวกนิรภัย” ได้เริ่มจากการสำรวจปัญหาในชุมชนจนพบว่า มีพฤติกรรมปฏิเสธสวมหมวกนิรภัยจำนวนมาก จึงอยากนำความรู้ด้านอาชีวอนามัยมาใช้ในสิ่งที่ตนเป็นประโยชน์ต่อประชาชนและชุมชน ก่อนเริ่มลงมือออกแบบผลงาน ที่สำคัญมีการทดลองปฏิบัติการจุลชีววิทยา เพื่อทดสอบจำนวนเชื้อโรคก่อนและหลังการทดลองในห้องปฏิบัติการซึ่งพบว่า เชื้อราเป็นจุลินทรีย์หรือเชื้อรา หลังจากการนำหมวกนิรภัยมาฆ่าเชื้อด้วยเครื่องมือเช็โรคที่สร้างขึ้น ไม่พบเชื้อรา ที่ระยะเวลาเพาะเชื้อ 3 วัน เช่นเดียวกับ เชื้อแบคทีเรียมีจำนวนมากก่อนการทดลอง แต่หลังทดลองไม่พบเชื้อแบคทีเรียในระยะเพาะเชื้อ 3 วัน

หลังนำไปทดลองกับกลุ่มเป้าหมายได้รับเสียงสะท้อนว่าใช้งานง่าย รอไม่นาน หมวกนิรภัยไม่มีกลิ่นจากปกติที่เหม็น หมวกสะอาดขึ้น เชื้อโรคไม่มี มีความปลอดภัยเพิ่มมากขึ้น และมีประโยชน์ และข้อมูลจากการสังเกตที่วินมอเตอร์ไซด์ ตลาดโพธิ์สุวรรณ นวลจันทร์ ก่อนการใช้นวัตกรรม มีคนสวมใส่ 35.94% ไม่สวม 64.06% แต่หลังใช้นวัตกรรมพบว่า มีคนสวมใส่ 74.46% ไม่สวม 25.54%



20 ปี ภาควิชาการ สุขภาพดี สสส

การขับเคลื่อนนวัตกรรมสุขภาพ เป็นไปตามแผนยุทธศาสตร์ ระยะ 10 ปี ของ สสส. ที่มุ่งเน้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพทั้ง 4 มิติ อย่างยั่งยืน โดยมีพลังความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายหลากหลายกลุ่ม ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมสร้าง จนเกิดเป็นผลงานที่สร้างสรรค์ ทั้งหมดนี้มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมสุขภาพที่ยั่งยืน



E-Book อ่าน

คู่มือการทำอาหารด้วยหม้อหุงข้าว สำหรับคนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

แนะนำ E-Book อ่าน ฉบับนี้ เราอยากเชิญชวนทุกคนมาเรียนรู้ทักษะเข้าครัวง่ายๆ สำหรับ “คนที่บกพร่องทางการเห็น” ผ่าน “คู่มือทำอาหารโดยใช้หม้อหุงข้าวสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น” โดยคู่มือเล่มนี้ประกอบไปด้วยความรู้เบื้องต้นในการทำอาหารที่ไม่ใช้เตา และไม่ใช้ตา คนที่มีความบกพร่องทางการเห็นสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ และบอกวิธีการทำอาหารโดยใช้อุปกรณ์หลักจากหม้อหุงข้าวที่ปลอดภัยเพื่อสุขภาพที่ดี และมีความสามารถในการดูแลตนเองได้

สามารถดาวน์โหลดคู่มือได้ที่... <http://ssss.network/117lq>





“ การขับเคลื่อนงาน
เพื่อยกระดับ
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

นับเป็นความท้าทาย
ซึ่งสังคมไทยได้ตื่นตัว
และเตรียมความพร้อม
มากพอหรือยัง ”

ศ.ดร.วรเวศม์ สุวรรณระดา

จากงานวิชาการ สู่นโยบายยกระดับ

คุณภาพชีวิตผู้สูงวัย

เมื่อประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุ ไม่เพียงแต่ผู้สูงอายุจะมีสัดส่วนมากขึ้นเท่านั้น แต่คนหนุ่มสาวที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจยังมีจำนวนน้อยลง ขณะที่เด็กเกิดใหม่ก็มีอัตราการลดลงเรื่อย ๆ ประเทศไทยมีความพร้อมในการรับมือสถานการณ์นี้อย่างไร?

การเตรียมความพร้อมเข้าสู่โครงสร้างสังคมที่ประชากรสูงวัยจำนวนมาก ทุกฝ่ายต้องผนึกกำลังกัน สำหรับทางด้านวิชาการ ศ.ดร.วรเวศม์ สุวรรณระดา อาจารย์ประจำคณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นักวิชาการผู้คร่ำหวอดในแวดวงการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสังคมสูงวัย ภาควิชาเศรษฐศาสตร์สุขภาพด้านวิชาการที่สำคัญของ สสส. ที่ร่วมขับเคลื่อนนโยบายเกี่ยวกับระบบบำนาญผู้สูงอายุมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน พุดถึงโจทย์ ความท้าทาย และอนาคตของผู้สูงอายุไทยไว้อย่างน่าสนใจ

ศ.ดร.วรเวศม์ เล่าย้อนไปว่า ปี 2547 ประเทศไทยมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นสัดส่วน 10% ของประชากรทั้งหมด ซึ่งจัดอยู่ในเกณฑ์ “สังคมสูงวัย” (aging society) ตามนิยามขององค์การสหประชาชาติ ช่วงปี 2548-2549 จึงมีโอกาสดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับระบบบำนาญชาติ ร่วมกับมูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ (มสช.) ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

เป็นจุดเริ่มต้นความสนใจเกี่ยวกับโครงสร้างประชากรที่เปลี่ยนแปลง และสถานการณ์ผู้สูงอายุไทยและได้ทำงานร่วมกับ พญ.ลัดดา ดำริการเลิศ เลขาธิการมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ที่ให้โอกาสมอบโจทย์น่าสนใจทั้งการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับระบบบำนาญชาติ เบี้ยยังชีพ กองทุนสวัสดิการ ภายใต้แผนงานวิจัยและพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) แกนหลักสำคัญในการออกแบบโจทย์การวิจัย ซึ่ง สสส. ทำหน้าที่ในการจัดการความรู้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังทำงานร่วมกับนายเจิมศักดิ์ ปิ่นทอง สมาชิกสภาปฏิรูปแห่งชาติ (สปช.) ขับเคลื่อนข้อเสนอการปฏิรูประบบเพื่อรองรับสังคมสูงวัย

“งานด้านวิชาการ เป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปพัฒนาส่งเสริมให้คุณภาพผู้สูงอายุดีขึ้น มีการศึกษามาเป็นเวลานาน ทั้งเรื่องหลักประกันรายได้ หลักประกันสุขภาพ ระบบการดูแลระยะยาว (Long-term care) การขับเคลื่อนสูงวัยอย่างแอคทีฟ (Active Aging) ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถูกสังเคราะห์และนำไปสู่กระบวนการปรับปรุงแผนการทำงาน เพื่อลดปัญหาที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ” ศ.ดร.วรเวศม์ ฉายภาพการเตรียมความพร้อมของไทย

“ทุกคนกำลังทำหน้าที่ของตัวเอง” นักวิชาการมือฉมังมองเช่นนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีแผนเพื่อรองรับสังคมสูงวัย ทั้งเรื่องสวัสดิการ โครงสร้างพื้นฐานที่จะส่งเสริมคุณภาพชีวิต ซึ่งการจะเสริมสร้างคุณภาพชีวิตได้จะต้องเตรียมตัวอย่างรอบด้านทั้งมิติเศรษฐกิจ สุขภาพ สังคม และสภาพแวดล้อม รวมถึงการส่งเสริมการวิจัยนวัตกรรมและเทคโนโลยี



ความท้าทายในอนาคตที่สำคัญ ศ.ดร.วรเวศม์ ชี้ให้เห็น 2 ข้อ คือ 1.ต้องการศึกษาอย่างเจาะลึกสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะเปราะบางทางเศรษฐกิจและสุขภาพ 7 กลุ่ม คือ 1.ผู้สูงอายุที่ผู้พิการ-ทุพพลภาพ 2.ผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม 3.ผู้สูงอายุที่ถูกทอดทิ้ง-ไร้บ้าน 4.ผู้สูงอายุยากจน 5.ผู้สูงอายุที่มีปัญหาสถานะบุคคล 6.ผู้สูงอายุที่ย้ายถิ่นกลับบ้าน และ 7.ผู้สูงอายุที่มีความหลากหลายทางเพศ

2.การทำงานขององค์กรปกครองท้องถิ่นในระดับพื้นที่ ต้องบูรณาการงานร่วมกันและเสริมพลังหรือเอ็มพาวเวอร์ ในแง่ข้อมูล องค์ความรู้ ให้เป็นไปในทิศทางเดียวกันของประเทศ โดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สามารถทำงานได้เต็มศักยภาพมากยิ่งขึ้น

การเป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนงานยกระดับคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุด้วยวิชาการ ศ.ดร.วรเวศม์ ได้สะท้อนว่า นับเป็นสิ่งที่ภูมิใจว่า จากการสนับสนุนการทำงานของ สสส. เป็นผลทำให้งานวิชาการ งานวิจัย ความคิดเห็นจากเวทีสาธารณะได้ถูกแปรเปลี่ยนเป็นนโยบายสาธารณะ ที่นำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรอย่างเป็นรูปธรรม





สุขรอบบ้าน



“เดินเร็ว”

วันละ 10 นาที

ช่วยให้อายุยืน

ใคร ๆ ก็รู้ว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ แต่บางทีก็ทำยาก ไม่ว่าจะเป็นการวิ่ง ปั่น หรือเข้ายิม หลายคนจึงทำไม่ได้ แต่ผลวิจัยล่าสุด อาจจะช่วยทำให้เราหันมาออกกำลังกายมากขึ้น เพราะเป็นวิธี ที่ใครก็ทำได้ และได้ประโยชน์ด้วยการ “เดินเร็ว” เพียง 10 นาที ก็จะช่วยป้องกันการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ได้ 111,000 คน/ปี

งานวิจัยชิ้นนี้ ถูกตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ เจเอเอ็มเอ อินเทอร์นัล เมดิซิน (JAMA Internal Medicine) เมื่อเร็วๆ นี้ สิ่งที่ต่างจากผลการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ผ่านมาคือ การวิจัยชิ้นนี้ไม่ได้มุ่งเน้นที่จะเอาระดับการออกกำลังกายมามาตรฐานที่แต่ละประเทศ แนะนำมาเป็นตัวตั้งในการหาผลดีต่อสุขภาพและอายุขัยของผู้ออกกำลังกาย หากแต่ได้พยายามมุ่งเน้นหาสิ่งที่เรียกกันว่า “ขั้นต่ำ” หรือพูดง่าย ๆ คือ การออกกำลังกายในระดับต่ำสุดที่ทำแล้วได้ผลดีเพียงพอจะเห็นผลที่ช่วยป้องกันการตายก่อนวัยอันสมควร โดยเริ่มจาก 10 นาที 20 นาที และสูงสุด 30 นาที/วัน

การศึกษาทำให้เห็นว่า การเดินเร็วเพียงวันละ 10 นาที สามารถช่วยรักษาชีวิตประชากรชาวอเมริกันกว่า 111,000 คน/ปี ที่ต้องตายด้วยสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกายได้ หากเป็นการออกกำลังกายในลักษณะเดียวกันนี้ แต่เพิ่มระยะเวลาขึ้นไปอีกเป็น 20 นาทีต่อวัน ผลการคำนวณจากการวิจัยนี้ระบุว่า จะรักษาชีวิตคนที่ตายไวกจากการไม่ออกกำลังกายสูงขึ้นอีกราว 2 เท่าตัว หรือ อีก 200,000 กว่าคนต่อปี แน่นอนว่าหากเพิ่มการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว ๆ ยาวออกไปอีกจนถึง 30 นาที/วัน จำนวนการเสียชีวิตด้วยเหตุดังกล่าว ก็จะลดลงไปได้รวม ๆ 300,000 คน/ปีเลยทีเดียว

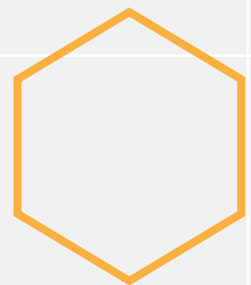


ก่อนหน้านี้เมื่อปี 2562 มีผลการวิจัยที่ตีพิมพ์เผยแพร่โดยศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา ระบุว่า กว่า 8% ของคนที่เสียชีวิตในสหรัฐ ในแต่ละปี เป็นการตายที่มีสาเหตุหลักมาจากการขาดการออกกำลังกาย ขณะที่ผลการวิจัยในประเทศอังกฤษที่ตีพิมพ์เผยแพร่ในปี 2558 ระบุว่า คนที่ออกกำลังกายได้น้อยกว่า 150 นาที/สัปดาห์ ซึ่งเป็นระดับที่ประเทศอังกฤษและประเทศอื่นในยุโรปแนะนำ จะมีความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรมีแนวโน้มลดลงถึง 25% เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ออกกำลังกายน้อยกว่าระดับที่แนะนำไว้

ที่หนักสุดเห็นจะเป็นผลการวิจัยล่าสุดก่อนหน้านี้ ซึ่งทำการศึกษาในประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 44,000 คน ในสหรัฐ เมื่อ 2 ปีที่แล้วพบว่า คนที่เรียกว่า มีวิถีชีวิตที่ขี้เกียจขยับเขยื้อนกายมากที่สุดในสหรัฐ จะมีอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรสูงกว่าคนที่ออกกำลังกายวันละ 30 นาที ถึง 260% เลยทีเดียว

ย้อนกลับมาดูกระบวนการศึกษาในการวิจัยดังกล่าวพบว่า เป็นผลงานของนักวิจัยจากทั้งสถาบันมะเร็งแห่งชาติสหรัฐ และจากศูนย์เพื่อการควบคุมและป้องกันโรคสหรัฐอเมริกา โดยการวิจัยนี้ตั้งเป้าไว้ว่าต้องหา ระดับการออกกำลังกายขั้นต่ำที่เชื่อว่าคนจำนวนมากสามารถทำได้และทำแล้วเป็นมรรคเป็นผล เนื่องจากมี ผลการศึกษาที่เป็นวิทยาศาสตร์รองรับ ที่สำคัญสามารถนำไปใช้ในการรณรงค์ให้คนออกกำลังกายกันมากขึ้นได้

ทั้งนี้ นักวิจัยได้นำเอาข้อมูลดิบจากการสำรวจด้านสุขภาพและโภชนาการแห่งชาติสหรัฐ มาใช้ในการวิเคราะห์และคำนวณออกมาว่า หากคนที่เสียชีวิตไปก่อนหน้านี้ในสหรัฐ ในแต่ละปีที่พบว่ามี ความเกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกายได้ลองออกกำลังกายในระดับ 10 นาที 20 นาที และ 30 นาที/วัน จะมีคนจำนวนเท่าไรที่อาจไม่ต้องตายไปก่อนวัยอันสมควร โดยนอกจากการวิเคราะห์ทางสถิติดังกล่าวแล้ว นักวิจัยยังได้ทดสอบจริง ๆ กับประชากรกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4,840 คน ทั้งชายและหญิง อายุตั้งแต่ 40 ปี ไปจนถึง 85 ปี ทดลองและติดตามผลกันตั้งแต่ปี 2546 เรื่อยมา จนถึงปี 2549 มีการตรวจวัดระดับการออกกำลังกายกันอย่างจริงจังด้วยการใช้อุปกรณ์ติดตามการเคลื่อนไหวร่างกายกันเป็นรายสัปดาห์ เพื่อจะได้คำนวณและแปลงออกมาเป็นตัวเลขที่เทียบได้กับการเดินในแต่ละวัน



เมื่อได้ข้อมูลเหล่านี้แล้วนักวิจัยจึงนำมาประมวลผลทางสถิติกันอีกชั้นหนึ่ง เพื่อให้ได้คำตอบตามการตั้งสถานการณ์การออกกำลังกายขั้นต่ำที่ตั้งไว้ ทั้ง 10 นาที 20 นาที และ 30 นาที/วัน ซึ่งได้ผลตามที่ได้กล่าวถึงไปแล้วข้างต้น ทั้งนี้หากลองมาพิจารณาเฉพาะผลการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วเพียงแค่วันละ 10 นาที/วัน พบว่า สามารถช่วยลดการตายก่อนวัยอันสมควรในสหรัฐ ได้กว่า 111,000 คน/ปี จะคิดเป็น 7% ของการตายด้วยสาเหตุการตายต่าง ๆ ทั้งหมดต่อปีทีเดียว หรือสามารถพูดในอีกทางหนึ่งได้ว่า **“หากคนสหรัฐก้าวขาเดินกันมากขึ้นเพียงแค่วันละ 10 นาที จะตายกันน้อยลงมากถึง 7% ต่อปีเลยทีเดียว”**

“ผลการวิจัยครั้งนี้ถือเป็นข้อมูลที่สำคัญมาก ๆ สำหรับผู้ทำงานด้านสาธารณสุข และจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการส่งเสริมบทบาทของการออกกำลังกายต่อสุขภาพและลดการตายก่อนวัยอันสมควรในห้วงเวลาต่อไปจากนี้” เบโดร ซังค์มอร์ริส นักระบาดวิทยาประจำสถาบันวิจัยมะเร็งแห่งชาติ สหรัฐ และหัวหน้าทีมวิจัยกล่าวทิ้งท้าย



นับเป็นความก้าวหน้าด้านการควบคุมยาสูบของประเทศเพื่อนบ้านอย่าง มาเลเซียที่ประกาศนโยบายว่า กำลังเดินหน้าสู่การทำให้บุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบกลายเป็นสิ่งที่ผิดกฎหมายสำหรับประชากรในประเทศที่เกิดหลัง ปี 2548 โดยมีนักเศรษฐศาสตร์ชั้นนำของประเทศออกมาสนับสนุนว่าเป็นนโยบายที่ดี



มาเลเซียขยับ ตั้งเป้าห้ามคนรุ่นใหม่ ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ

แม้ว่าเกิดการตั้งคำถามว่า ภาษีบาปจากบุหรี่จะกระทบรายได้รัฐบาลหรือไม่ **ชาน ซาอิด หัวหน้านักเศรษฐศาสตร์** สูงสุดของ **จูวาย ไอคิวไอ** ซึ่งเป็นบริษัทนานาชาติ ยังสนับสนุนและให้ความเห็นโดยเชื่อว่า รัฐบาลมาเลเซียจะสามารถหารายได้จากทางอื่นๆ ทดแทนได้แน่นอน เมื่อพิจารณาจากแนวโน้มการเจริญเติบโตและเสถียรภาพทางเศรษฐกิจ ประเทศมาเลเซียในปี 2565 ซึ่งคาดการณ์ว่า ผลผลิตมวลรวมในประเทศจะขยายขนาดขึ้นเป็นมูลค่ากว่า 340 ล้านเหรียญสหรัฐ หรือราวๆ 11,220.34 ล้านบาท

ส่วนคำถามที่ว่าแล้วการบังคับให้บุหรี่และผลิตภัณฑ์ยาสูบกลายเป็นสินค้าผิดกฎหมายที่คนรุ่นใหม่ห้ามซื้อนั้น จะส่งผลให้คนที่ซื้อหาไม่ได้หันไปอุดหนุนสินค้าใต้ดินทดแทนหรือไม่ ชานตอบว่าทั้งใช่และไม่ใช่ โดยจะขึ้นอยู่กับ การดำเนินนโยบายของรัฐบาล แต่แนวโน้มหนึ่งที่ตัวเองสังเกตเห็นในสังคมมาเลเซียจากการที่ทำงานในประเทศนี้ มาหลายปี คือ คนรุ่นหลัง ๆ เป็นคนที่มีการศึกษามากขึ้น และเห็นความสำคัญในการปฏิบัติตามระเบียบและ กฎหมายใหม่ ๆ ของประเทศมากขึ้น ซึ่งส่วนตัวแล้วคิดว่าเป็นแนวโน้มที่ดีและเป็นปัจจัยบวกต่อการพัฒนา ทางเศรษฐกิจของประเทศเป็นอย่างมาก

ด้าน **ดร. โมฮัด อับซานิชาม อับดุล ราซิด** แห่งธนาคารอิสลามมาเลเซีย แนะนำว่า หากอยากให้นโยบายใหม่ ที่ออกมาได้ผลดีเมื่อบังคับใช้ รัฐบาลควรพิจารณาเพิ่มความสมดุลระหว่างนโยบายในการมุ่งลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ ไปพร้อม ๆ กับการออกนโยบายใหม่ และต้องสร้างความตระหนักเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ให้เข้มข้นขึ้น และมุ่งเน้นในเรื่องของการลงโทษผู้กระทำความผิดอย่างจริงจังเด็ดขาดขึ้น โดยเฉพาะการสูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบและ ที่สาธารณะ

ทั้งนี้ **ไคร้ จามาลุดดิน รัฐมนตรีกระทรวงสาธารณสุขมาเลเซีย** ได้ประกาศ ณ ที่ประชุมคณะกรรมการบริหาร ขององค์การอนามัยโลก ที่กรุงเจนีวา ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เมื่อวันที่ 26 มกราคมที่ผ่านมาว่า มาเลเซียจะผ่าน กฎหมายห้ามไม่ให้จำหน่ายผลิตภัณฑ์ยาสูบแก่คนที่เกิดหลังปี 2548 ได้ภายในปีนี้ โดยเชื่อว่ากฎหมายดังกล่าว จะเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมการบริโภคยาสูบในประเทศ



เราอาจจะเคยได้ยินคำอ้างว่า การดื่มน้ำเมาทำให้
นอนหลับสบาย แต่ในความเป็นจริงผู้เชี่ยวชาญ
หลายคนยืนยันว่า น้ำเมากลับมีผลรบกวนการนอน
อย่างหนักหน่วงมาก โดย ดร.เจนนิเฟอร์ มาร์ติน
นักจิตวิทยา และศาสตราจารย์ด้านการแพทย์
มหาวิทยาลัยแห่งแคลิฟอร์เนียอธิบายว่า จริงอยู่ที่
ที่ประมาณครึ่งแรกของคืนความเมาจะทำให้คนเรา
นอนหลับราวกับโดนวางยาหลับ นั่นเป็นเพราะฤทธิ์
แอลกอฮอล์มีผลต่อเซลล์ประสาททำให้เรารู้สึกสงบลง
จึงหลับได้ แต่จริงๆ แล้วการหลับลึกกำลังถูกรบกวน



ใครว่าดื่มน้ำเมาช่วยให้หลับดี จริง ๆ แล้วกลับมีผลตรงกันข้าม

ด้าน ดร.อาร์ นิชา ออโรร่า สมาชิกของสถาบันความรู้เกี่ยวกับเวชศาสตร์การนอนหลับอเมริกัน อธิบาย
ถึงกระบวนการที่เกิดขึ้นกับร่างกายและสมองคนเมาในช่วงอีกครั้งคืนที่เหลือนว่า เมื่อปริมาณแอลกอฮอล์ใน
เลือดเริ่มจางลง สมองจะกลับมาทำหน้าที่ของมันได้มากขึ้น แต่ผลของแอลกอฮอล์ยังมีอยู่ ทำให้การนอน
ถูกแบ่งออกเป็นช่วง ๆ ย่อย ๆ บางช่วงก็ฝันแต่ว่ามักจะเป็นฝันที่ค่อนข้างเครียดเนื่องจากวงจรหลับลึกหลับตื้น
ที่โดยปกติจะเกิดขึ้นวนๆ ทั้งคืนมันถูกรบกวนเสียแล้ว

ดร.ภานุ ปรากฏา ชโลลา รองศาสตราจารย์ด้านจิตเวชและการให้คำปรึกษา ศูนย์เวชศาสตร์การนอนหลับ
ของเครือข่ายสถาบันการแพทย์ชื่อดัง มาโย คลินิก ในสหรัฐอเมริกา ช่วยอธิบายเพิ่มเติมว่า การหลับ ๆ ตื่น ๆ นั้น
ส่วนหนึ่งมาจากเหตุที่แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ขับปัสสาวะทำให้แม้เมาคนเราก็มักจะจ้วเจียลุกขึ้นไปเข้าห้องน้ำถ่ายเบา
กันอยู่หลายหนตลอดคืน

ขณะที่ ดร.เชบรา แอบบอตต์ รองศาสตราจารย์ด้านประสาทวิทยา ศูนย์เวชศาสตร์การนอนหลับ โรงเรียน
แพทย์ไพบ์ริกแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น กล่าวว่า ความรู้สึกที่ว่าการดื่มทำให้หลับง่ายเป็นที่เรื้อรังน่าห่วง
อยู่มาก เนื่องจากมักพบได้มากในบรรดาคนที่มีปัญหาเรื่องนอนไม่หลับและหันเข้าหาน้ำเมาด้วยเข้าใจว่าช่วยให้หลับ
ได้ดี

ด้านนพ.อาร์มิน พัวร์ แพทย์ประจำโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์เมโทรโพลิแทน ในรัฐนิวยอร์ก และผู้ช่วย
ศาสตราจารย์ด้านการแพทย์ วิทยาลัยแพทย์นิวยอร์ก ชี้ให้เห็นวงจรของคนมีปัญหาเรื่องการนอนและหันหน้า
เข้าหาน้ำเมาว่า เมื่อคนเหล่านี้ตื่นมาอีกวันก็จะรู้สึกอ่อนเพลียจากเมื่อคืนที่ผ่านมา ทำให้ต้องการดื่มเครื่องดื่ม
กระตุ้นประสาทอย่างกาแฟ ซึ่งจะกระตุ้นให้นอนหลับยากในเวลาต่อมา ปัญหาจึงวนไปวนมาอยู่อย่างนี้ ฉะนั้นแล้ว
ควรเลิกดื่มดีที่สุด



คนดังสุขภาพดี



ออกกำลังกาย ก็คลายเครียดได้ สไตล์ โอม คณิน

ฝากผลงานในวงการบันเทิง ทำเอาคุณผู้ชม
คลั่งรักไปทั่วบ้านทั่วเมือง โอม คณิน สแตนลีย์
นักแสดงและนายแบบลูกครึ่งไทย-ออสเตรเลียน
แบ่งเวลาดูแลสุขภาพแบบไหน ได้แชร์ประสบการณ์
ให้ฟัง



โอม ชี้ประเด็นว่า การดูแลสุขภาพไม่ใช่แค่ออกกำลังกาย
อย่างเดียว แต่เป็นการจัดสมดุลชีวิต ทั้งพักผ่อน ปรับจิตใจ
อารมณ์ อาหาร ทุกอย่างต้องประกอบกันไป **“ผมชอบ
ออกกำลังกายอยู่แล้วครับ”** เป็นสิ่งที่คุณพูดอย่างภาคภูมิใจ
นอกจากทำให้หุ่นดี ยังช่วยคลายเครียด วิธีของโอมก็ง่ายๆ
วิ่งในหมู่บ้าน หรือ ดูยูทูบแล้วทำตาม โดยใช้อุปกรณ์ที่มี
มาช่วย เช่น ขวดน้ำ ยางยืด

ส่วนเรื่องการทานอาหาร ด้วยวิถีชีวิตก็ทำให้เลือก
ได้ยาก แต่โอมจะเน้นเลี่ยงของมัน ของทอด พร้อม
ยอมรับว่า เคยเป็นคนกินทุกอย่างที่อยากกิน แต่สุดท้าย
ก็รู้ว่าสิ่งไหนกินเยอะไม่ดี ไม่มีประโยชน์ ถ้าเรากินอาหาร
ที่ใช้ต่อร่างกาย สุดท้ายแล้วก็ส่งผลดีต่อร่างกาย ดังนั้น
อาหารที่เลือกคือ เลี่ยงหวาน มัน เค็ม จากที่เคยติดหวาน
กินหวานเยอะมากก็เริ่มเลี่ยงและทดแทนด้วยผลไม้
กินอาหารที่มีกากใยเยอะ ๆ เพิ่มผักผลไม้ให้ได้อย่างน้อย
วันละ 400 กรัม

**“ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19
เราอยู่บ้านกันเยอะมาก เราทำงานที่ค่อนข้างจะนั่งเยอะ
ตื่นมาก็นั่งดูทีวี กินข้าว คืออยากมากที่จะขยับตัวเอง
ให้ขึ้นไปออกกำลังกาย ไปวิ่ง ถ้าไม่ใช้ตอนเย็นแล้วรู้สึก
ต้องวิ่ง เราแทบไม่ได้ทำอะไรเลย วัน ๆ หนึ่งใช้พลังงาน
ไปน้อยมาก ดังนั้น อยากเชิญชวนทุกคนให้ลุกขึ้นมา
มีกิจกรรมทางกายระหว่างวันเพิ่มมากขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี”**
โอม กล่าว

โอมยังกล่าวถึงท้ายอีกว่า ตั้งแต่มีการแพร่ระบาด
ของโควิด-19 ชีวิตเราเปลี่ยนไปกันเยอะมาก แต่ถึงแม้
การทำงานต่าง ๆ จะตรวจ ATK เพื่อความสบายใจนั้น
เราควรเพิ่มความปลอดภัยขึ้นอีกชั้นหนึ่งของกันและกัน
โดยล้างมือ เว้นระยะห่าง สวมหน้ากาก อยากให้ทุกคนรู้ๆ
ออกกำลังกายอยู่บ้านได้ง่าย ๆ ช่วยจากความเครียดได้
อยากให้ทุกคนรักษาสุขภาพกายควบคู่ไปกับใจด้วย

นับว่าสิ่งที่โอมได้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันเพื่อให้
ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงนั้น เป็นสิ่งที่ สสส. สนับสนุน
ให้คนไทยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยออกกำลังกาย
รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ และ
ลดปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ ควบคู่ไปกับการดำเนินชีวิต
แบบวิถีใหม่ โดยสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ และเว้น
ระยะห่างทางสังคม เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและสังคม





สุขลับสมอง ประจำฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน ช่วยออกแบบ หากมีผู้สูงอายุในบ้าน
ควรรออกแบบบ้านให้สะดวกกับผู้สูงอายุอย่างไรอย่างน้อยแค่ 3 ข้อ

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับซองรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2565
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับ “หมวก” จาก สสส.



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th

ร่วมใช้พลังงานสะอาด
ลดมลพิษ ลด **ฝุ่น** PM2.5



ดับเครื่องเมื่อจอดรอ
ลดสร้าง **ฝุ่น** PM2.5



ลดเผา
ลดสร้าง **ฝุ่น** PM2.5

แยกขยะเพื่อ
สิ่งแวดล้อม

