

# สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

ปีที่ 19  
ฉบับที่ 256  
กุมภาพันธ์ 2566

## “รัก” แบบ Safe

ชวนค้นหาความหมายคำว่า “รัก” ☺  
ลดหวานก็ห่างไกลโรคเบาหวาน ☺  
รู้จักคนสร้างสุข สร้างสุขภาวะทางเพศ ☺







# สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

**“ความรัก”** แม้ไม่ได้เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ แต่คนเรามักขาดไม่ได้ **“ความรัก”** ไม่ใช่เพียงเรื่องของคนหนุ่มสาว แต่ทุกเพศ ทุกวัย ล้วนต้องการความรักเป็นสิ่งประกอบในการดำรงอยู่ และความรักก็ใกล้ชิดกับความ สุข ความทุกข์ ของผู้คนในหลากหลายมิติ

และนั่น ทำให้ **“วันวาเลนไทน์”** ที่แม้จะมีต้นกำเนิดมาจากฐานวัฒนธรรมหนึ่ง ได้ถูกตีความ ถูกใช้เป็นวันสัญลักษณ์สำคัญในเรื่องความรักของผู้คนหลากหลายสังคม วัฒนธรรมทั่วโลก

วันวาเลนไทน์นี้ ฝั่งสุขภาพมักอาศัยเป็นช่วงเวลาของการสื่อสารประเด็นเรื่องสุขภาวะทางเพศ ซึ่ง สสส. เองก็ได้เริ่มงานด้านนี้มาตั้งแต่ปี 2548 โดยเน้นการทำงานเชิงการพัฒนาให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวคิด ความเชื่อ โดยเริ่มพัฒนาภาคีเครือข่ายการทำงาน และงานด้านเพศวิถีในโรงเรียน ในชุมชนต้นแบบมาอย่างต่อเนื่อง

การทำงานช่วงแรก ชูประเด็นการขับเคลื่อนเรื่องการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี การตั้งครรภ์ไม่พร้อม ความรุนแรงในครอบครัว และความรุนแรงทางเพศ จุดประกายกระตุ้นให้สังคมเริ่มหันมามองปัญหาเหล่านี้ในมุมมองที่กว้างกว่าที่เคย เพราะความเชื่อ ความเข้าใจ ทักษะคติเรื่องสุขภาวะทางเพศ ไม่ใช่แค่เพียงเรื่องความปลอดภัยส่วนบุคคล ยังเกี่ยวเนื่องไปถึงปัญหาสังคมอย่างกว้างขวาง

ผลของการขับเคลื่อนของทุกฝ่าย ได้สะท้อนจากสถานการณ์การคลอดของวัยรุ่นไทยที่ลดลงในช่วงที่ยังไม่พร้อม ได้ลดจากในช่วงปี 2554-2555 ที่สูงถึง 53.4 ต่อประชากรหญิง 15-19 ปี 1,000 คน ลดลงมาเหลือ 28.7 ในปี 2563 แม้ว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และอายุที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์จะลดลง ซึ่งเป็นผลรวมกับการเข้าถึงแพทย์ที่ดีขึ้น และการคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

การสื่อสารเพื่อเปลี่ยนแปลงทัศนคติถูกทำอยู่บนความเชื่อว่า **“เรื่องเพศคุยได้”** ซึ่งต่างจากทัศนคติคนรุ่นก่อน ที่มักคิดว่า เรื่องเพศไม่ใช่เรื่องที่จะพูดคุยกันได้อย่างทั่วไป การพูดไปก็เหมือนชี้โพรงให้กระรอก แต่ยุคปัจจุบัน เยาวชนเปรียบเสมือนกระรอกที่รู้ว่าโพรงอยู่ที่ไหนบ้างแบบทุกซอกทุกมุมแบบติดจีพีเอส ด้วยเพราะการเปลี่ยนผ่านยุคเข้าสู่ยุคดิจิทัล ดังนั้นต่อให้ไม่พูด เด็กก็รู้เรื่องนี้อยู่ดี



ดร.สุปรียา อกุลยานนท์

สสส. จึงถือเป็นโอกาสที่ผู้ใหญ่ต้องทำความเข้าใจและใช้โอกาสนี้ เป็น **“โอกาสทองที่จะคุยเรื่องเพศ”** อย่างเข้าใจ เพราะแม้ว่าจะอยู่ในโลกดิจิทัลแล้ว เด็กก็อาจยังไม่สามารถถล่มกรองได้ครบรอบด้านว่า สิ่งไหนเป็นเรื่องที่เหมาะสม ไม่เหมาะกับบริบทสังคมต่าง ๆ โดยเฉพาะความเชื่อที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเห็นได้จากอัตราการติดเชื้อซีฟิลิส ที่ยังคงพบอัตราการป่วยในเยาวชนสูง สอดคล้องกับอัตราการใช้ถุงยางอนามัยที่ต่ำ ซึ่งเราควรสร้างความเข้าใจว่า ถุงยางอนามัยไม่ใช่แค่เพียงเครื่องมือคุมกำเนิด แต่เป็นเครื่องมือป้องกันโรค และเป็นสิ่งแสดงความรับผิดชอบซึ่งกันและกัน

ในเทศกาลวันแห่งความรักนี้ ยังเป็นโอกาสทองที่จะสื่อสารมิติของสุขภาวะที่ยึดโยงกับความรักอีกหลากหลายมิติด้วย ทั้งความรักในครอบครัวที่จะเป็นสายสัมพันธ์ยึดโยงสถาบัน พื้นฐานนี้ให้เป็นพื้นที่ปลอดภัย เป็นพื้นที่แห่งความเข้าใจของสมาชิกในครอบครัวทุกรุ่น ทุกวัย ท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงของสังคมและเทคโนโลยีของยุคสมัย ที่กระตุ้นความแปลกแยกต่างความไม่เข้าใจกันและกันให้เกิดขึ้นได้ง่าย และต่างช่องว่างทางสังคมให้ขาดความไว้วางใจกัน จนถึงเหลื่อมล้ำ ชิงชัง และแตกแยก

**สร้างความรัก  
เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะกันนะครับ**

# สร้างสุข<sup>😊</sup>

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 19 ฉบับที่ 256 กุมภาพันธ์ 2566

## สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ  
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี  
แขวงทุ่งพญาเมษ เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

“รัก” แบบ Safe คือรักแบบไหนกัน

12

สุขสร้างได้

ลดหวาน ลดโรค เปลี่ยนเพื่อชีวิตยืนยาว

16

คนสร้างสุข

สู้เพื่อความเปลี่ยนแปลง พลังที่เกิดจากงานที่ทำ

18

สุขรอบบ้าน

ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ แค่นี้ก็ลดเสี่ยง ลดป่วย

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อตัวเองและครอบครัว  
สไตส์ แมทธิว ดิน

23

สุขลับสมอง

คนไทย  
มีสุขภาพจะ  
อย่างไรยังยืน

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

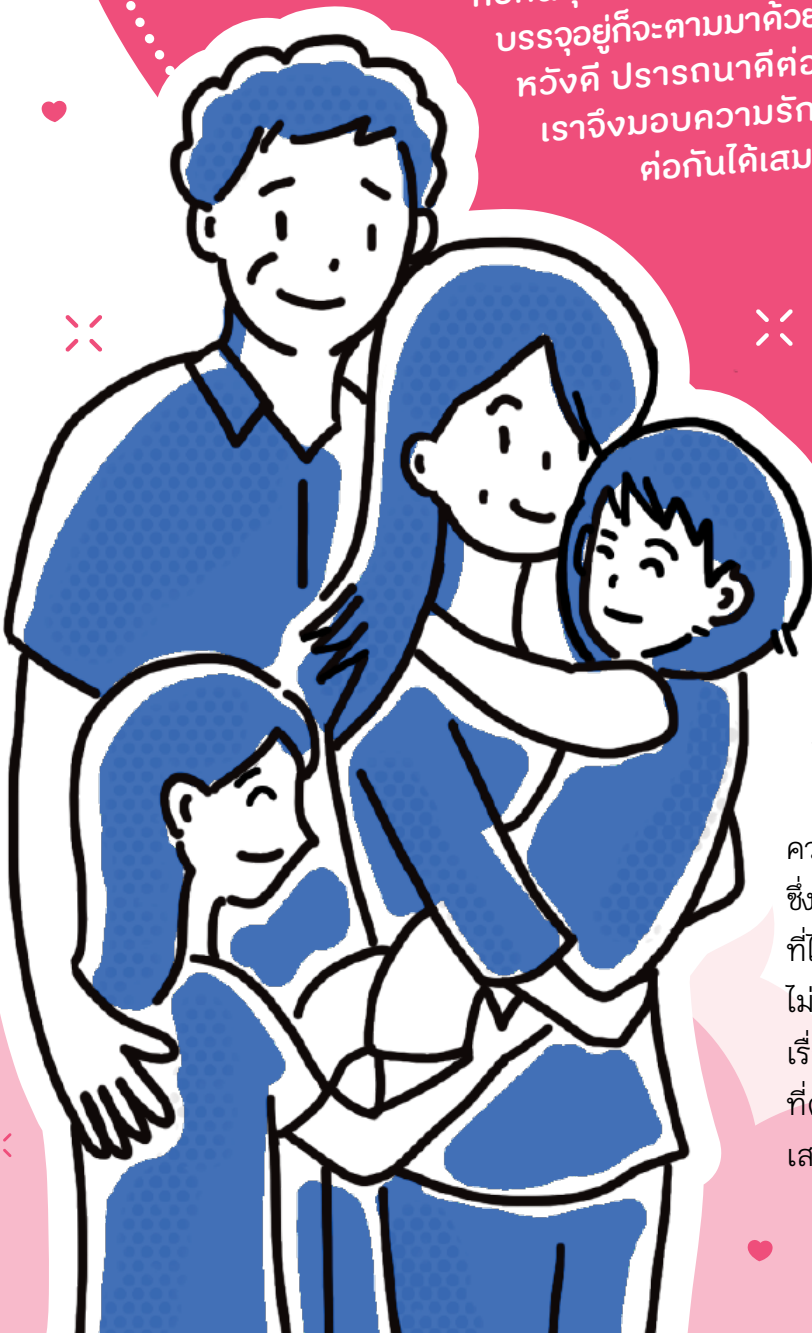


# “รัก” แบบ Safe

## คือรักแบบไหนกัน

วันแห่งความรัก กลายเป็นสัญลักษณ์การบอกรัก แสดงความปรารถนาดี  
ต่อคนที่รักและห่วงใย เพราะความรักไม่ได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเฉพาะในคู่รัก แต่เกิดขึ้น  
กับคนทุกเพศ ทุกวัย เมื่อมีความรัก  
บรรจุอยู่ก็จะตามมาด้วยความ  
หวังดี ปรารถนาดีต่อกัน  
เราจึงมอบความรักให้  
ต่อกันได้เสมอ

× **กลิ่นอาย**  
วันแห่งความรักอบอวล  
เมื่อย่างกรายเข้าสู่  
เดือนกุมภาพันธ์



แน่นอนว่าเมื่อก้าวถึง  
วันแห่งความรัก หลายคนคงจับจ้อง  
ไปที่คู่หนุ่มสาว ซึ่งมักเป็นความรักที่เติมไป  
ด้วยการแสดงอารมณ์ แสดงความรู้สึกต่อกัน  
จึงไม่แปลกที่ในสายตาของผู้ใหญ่จะมีแต่ความ  
เป็นห่วง จนบางครั้งนำมาซึ่งความไม่เข้าใจ และ  
กลายเป็นกำแพงที่ไม่สามารถสื่อสารกันได้เข้าใจ  
โดยเฉพาะ “เรื่องเพศ” เป็นสิ่งที่ต้องอาศัย  
ความไว้วางใจ เชื่อใจ ที่จะเปิดใจคุยกันแบบตรงไปตรงมา  
ซึ่งจะช่วยแก้ปัญหาที่ตามมาได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศสัมพันธ์  
ที่ไม่ปลอดภัย ท้องไม่พร้อม ท้องในวัยรุ่น เรื่องเพศ  
ไม่ได้หมายความว่าเฉพาะเรื่องของเพศสัมพันธ์ แต่เป็น  
เรื่องเกี่ยวกับเนื้อตัวร่างกาย จิตใจ สังคม วัฒนธรรม  
ที่ต้องให้ข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องกับบุตรหลาน เพื่อ  
เสริมสร้างให้เขามีทักษะในการดูแลตัวเอง

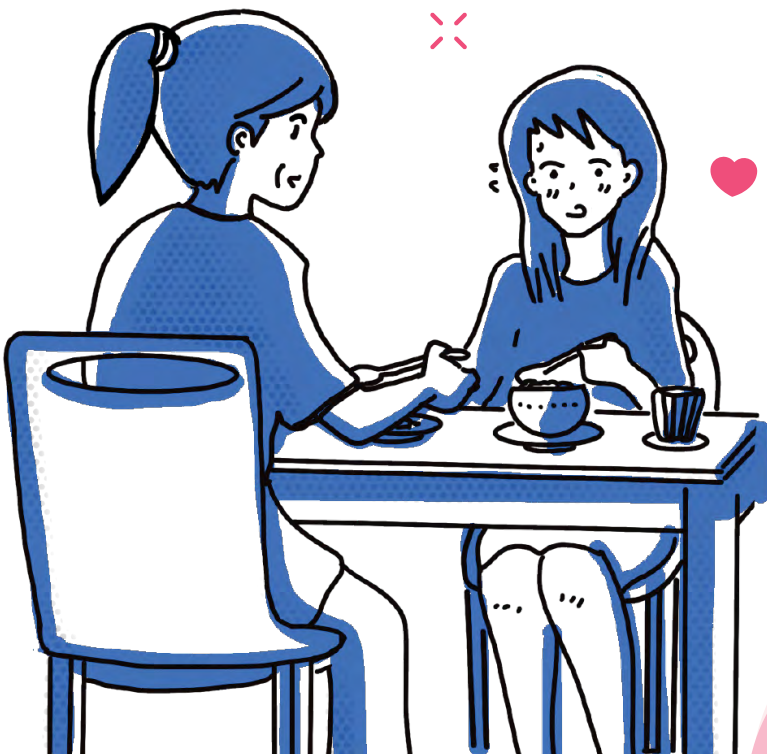


สสส. ขับเคลื่อนประเด็นสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ ตั้งแต่ปี 2548 และเริ่มรณรงค์เรื่องสุขภาวะทางเพศอย่างจริงจัง มาตั้งแต่ปี 2553 เพื่อกระตุ้นให้พ่อแม่สามารถคุยเรื่องเพศกับลูกได้อย่างเปิดอก ลดปัญหาอื่น ๆ ที่จะตามมา โดยต้องเกาะเกาะความเชื่อ ทศนคติของคนในสังคม ครั้งใหญ่ว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องที่สามารถคุยกันได้ ไม่ควรปิดบัง ไม่ใช่การชี้โพรงให้กระรอก แต่เป็นการให้ความรู้ การสร้างความเข้าใจ เพื่อให้มีทักษะในการดำเนินชีวิต

สัญญาณที่สะท้อนว่าเรื่องเพศคุยได้ จากสถานการณ์การติดเชื้อจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ยังสูงในกลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี ในยุคที่เต็มไปด้วยความรู้ อุปกรณ์ในการป้องกันโรค ก็ยังพบว่า โรคซิฟิลิส เมื่อปี 2561 พบอัตราป่วย 27.9 ต่อประชากรแสนคน และเพิ่มขึ้นเป็น 41.4 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2562 สาเหตุหลักมาจากการไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์

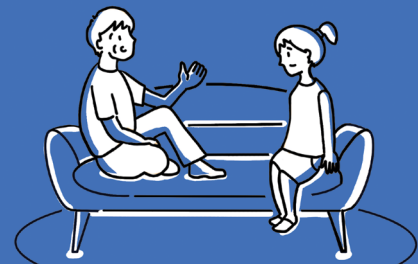
เรื่องเพศจึงเป็นเรื่องที่ควรพูดคุยกันอย่างจริงจัง และสร้างความเข้าใจให้เกิดขึ้น เพื่อลดปัญหาทั้งทางกาย เช่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การท้องไม่พร้อม การทำแท้งไม่ปลอดภัย และความรุนแรงทางจิตใจ เช่น การทำร้ายตัวเอง เนื่องจากความสัมพันธ์เป็นพิษ

ทัศนคติเชิงบวก เป็นสิ่งที่ สสส. ส่งผ่านการรณรงค์สร้างความตระหนักรู้ต่าง ๆ เพื่อกระตุ้นให้เกิดความเปลี่ยนแปลง นับเป็นความท้าทาย แต่เรายังเชื่อว่าสามารถเกิดขึ้นได้จริง



## “เรื่องเพศ” ทำไมต้องคุย

เด็กยุคนี้ มีความเสี่ยงเรื่องเพศมากกว่าเดิม เด็กยิ่งเสี่ยง ผู้ใหญ่ยิ่งต้องดูแล แต่วิธีเลี้ยงลูกที่เคยใช้กันมาไม่ได้ผล เราเลยต้องเลือกวิธีใหม่ ที่เหมาะกับลูกยุคใหม่ในโลกยุคใหม่



### โลกเปลี่ยนแปลง ลูกเปลี่ยนไป

โลกและเด็กสมัยนี้ไม่เหมือนสมัยเรา วิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้ความคิด ค่านิยม และการกระทำของเด็กยุคใหม่แตกต่างจากเด็กสมัยก่อน ความเชื่อและคำสอนยุคเก่า บางครั้งก็ไม่สามารถพิสูจน์ได้ด้วยวิทยาศาสตร์

หนึ่งในเรื่องที่แตกต่างกันเน่ ๆ ของยุคนี้คือ มีสื่อออนไลน์ ที่เด็ก ๆ เข้าถึงได้ง่าย ตั้งแต่ยังเล็ก และบางครั้งอาจรู้ไม่เท่าทัน

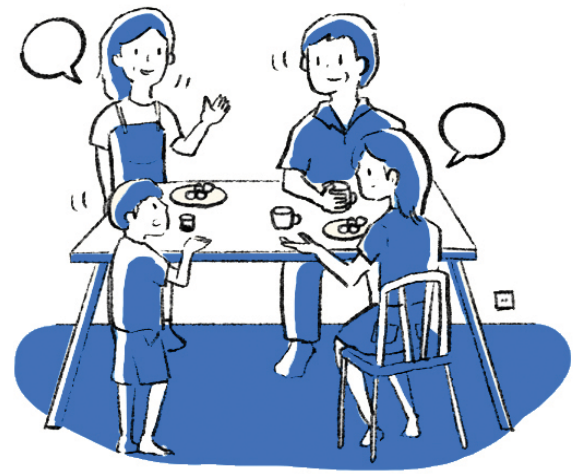
**4 อันดับ** เนื้อหาออนไลน์อันตรายที่เด็กเข้าถึงมากที่สุด

- ความรุนแรง 49%
- การพนัน 22%
- สื่อลามกอนาจาร 20%
- สารเสพติด 16%

**“คุยเรื่องเพศ ลดโอกาสพลาด”** เพราะสถานการณ์ปัญหา ความเข้าใจเรื่องเพศช่วง 10 ปีที่ผ่านมา เปลี่ยนไปอย่างมาก สังคมเริ่มรับรู้ว่าการศึกษาคือเรื่องที่ต้องนำมาพูดคุยกัน เพื่อสร้างทักษะชีวิต ไม่ใช่ปล่อยให้เด็กโตท่ามกลางความไม่รู้

การรณรงค์ **“คุยเรื่องเพศ ลดโอกาสพลาด”** จึงเน้นไปที่พ่อแม่ผู้ปกครอง โดยแคมเปญนี้จะสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการคุยเรื่องเพศหรือการสื่อสารเชิงบวกในครอบครัว มีเทคนิควิธีหรือเครื่องมือต่างๆ ที่จะเป็นตัวช่วยในการพูดคุยกับลูก โดยเน้นย้ำว่า **“คุยเรื่องเพศ เริ่มที่รับฟัง ไม่ตัดสิน”** เพื่อต่อยอดแนวคิดหลักของ สสส. ตั้งแต่แรกเริ่มในการทำงาน ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่คุยกันได้ พูดได้ และครอบครัวควรเป็นจุดเริ่มต้นในการพูดคุยสื่อสารเรื่องนี้กับลูกหลานในบ้าน

ไม่ใช่เพียงเรื่องเนื้อตัวร่างกายเท่านั้น แต่ปัจจุบันยังพบอีกว่า วัยรุ่นมีปัญหาทางจิตใจอย่างมาก เนื่องจากเด็กต้องการเป็นที่ยอมรับ อยากค้นหาตัวเอง อยากเป็นอิสระ หากไม่ได้รับการดูแล ส่งเสริมความเข้าใจในตนเอง การรับรู้ถึงคนรอบข้างที่มักมีอิทธิพลต่อความคิด หรือการพัฒนาให้มีทักษะชีวิตที่ดีเพียงพอ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา โดยเฉพาะเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ เพศวิถี สุขภาวะทางเพศ



รวมทั้งปัญหาความเครียดจากการเรียน ความเครียดจากปัญหาความสัมพันธ์กับเพื่อน กับคู่รัก หรือกับพ่อแม่ และเลือกจะเข้าหาเพื่อน คู่รัก ซึ่งเยาวชนและวัยรุ่นไวใจมากกว่าพ่อแม่ หรือผู้ใหญ่

แนวทางสำคัญในมิติด้านจิตใจคือการส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน เช่น การพูดคุยและรับฟังอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสิน การชื่นชมและให้กำลังใจ จะทำให้ลูกเข้าหาพ่อแม่ ผู้ใหญ่ อีกทั้งการส่งเสริมให้มีทักษะชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการรู้จักคิดวิเคราะห์ การคิดสร้างสรรค์ การรู้จักตนเองและเห็นใจผู้อื่น การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา รวมไปถึงการจัดการอารมณ์และความเครียด



รู้วิธีคุยเรื่องเพศกับลูก คลิกดูที่ [www.คุยเรื่องเพศ.com](http://www.คุยเรื่องเพศ.com)



**Bubble | คุยเรื่องเพศ เริ่มที่รับฟังไม่ตัดสิน**







## จังหวัดเชียงราย ต้นแบบนำร่องบูรณาการ เรื่องเพศและสุขภาพจิต



สสส. ร่วมกับสำนักงานสาธารณสุข  
จังหวัดเชียงราย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา  
มัธยมศึกษาเชียงราย มูลนิธิแพชท์เฮลท์

เทศบาลนครเชียงราย ท้องถิ่นจังหวัดเชียงราย ศึกษาธิการจังหวัดเชียงราย และเครือข่ายองค์กรงดเหล้า  
ร่วมกันยกระดับพื้นที่จังหวัดเชียงรายให้เป็นพื้นที่ต้นแบบนำร่องการทำงานแบบบูรณาการที่เชื่อมโยง  
ประเด็นการทำงานสร้างเสริมสุขภาพ ในประเด็นเรื่องเพศและสุขภาพจิต

กระบวนการทำงานมีทั้งการวิเคราะห์สถานการณ์เรื่องเพศและสุขภาพจิตในพื้นที่ วิเคราะห์ต้นทุน  
การทำงานของแต่ละหน่วยงานมี เพื่อแสวงหาจุดแข็งและจุดร่วมที่จะทำงานด้วยกัน จนออกมาเป็นแผน  
ปฏิบัติการที่ทุกฝ่ายจะขับเคลื่อนร่วมกันในพื้นที่เพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ

โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาเครือข่ายและกลไกการทำงานแบบบูรณาการเรื่องเพศและสุขภาพจิต  
ในพื้นที่ จ.เชียงราย ให้สามารถนำองค์ความรู้ไปส่งเสริมเด็ก/เยาวชนในสถานศึกษาได้เรียนรู้เรื่องเพศ  
และสุขภาพจิตไปพร้อมกัน อันจะส่งผลให้เด็กเกิดการพัฒนากทักษะทางสุขภาวะทางเพศและสุขภาพจิต  
เพิ่มมากขึ้น



แน่นอนว่า ความเป็นพ่อแม่ ไม่มีใครที่ไม่กังวลในความเปลี่ยนแปลงไปของลูก  
จนบางครั้งความห่วงใยกลายเป็นทัศนคติเชิงลบต่อการดำเนินชีวิตของลูก ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง  
ความสัมพันธ์ การมีแฟน หรือเพศสัมพันธ์ ยังมีพ่อแม่จำนวนมากที่คิดว่าลูกคือเด็กเสมอ  
ลูกไม่มีทางมีเซ็กซ์ การสร้างเครื่องมือเพื่อให้พ่อแม่ได้ทำความเข้าใจเรื่องการพูดคุยกับลูก จึงเป็นสิ่งที่ สสส.  
ริเริ่มและดำเนินการมาเป็นเวลานาน เพื่อเป็นอีกหนึ่งกลไกที่จะช่วยให้ความรู้แก่พ่อแม่ได้ง่ายขึ้น

แต่สิ่งที่สำคัญคือ “การสร้างทัศนคติเชิงบวก” เปลี่ยนมายด์เซตของพ่อแม่ให้เข้าใจสถานการณ์ว่า ปัจจุบันนั้น  
สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก เด็กเข้าถึงเทคโนโลยีด้วยปลายนิ้ว สิ่งแวดล้อมรอบตัวเปลี่ยนไปหมด ถ้าพ่อแม่  
ไม่เปลี่ยนตามให้ทัน ก็ไม่มีทางเข้าใจกันได้ สิ่งที่ต้องทำคือ การเปิดใจกว้างให้ลูกเข้าถึงได้ รักลูก  
แบบเปิดใจ ไม่รักอย่างที่ยากให้เขาเป็น แต่รักในแบบที่เขาเป็น

แม้ทัศนคติเป็นเรื่องเปลี่ยนยาก แต่สามารถเปลี่ยนได้ เพราะสิ่งที่พ่อแม่มีเป็นพื้นฐานคือ  
ความรัก ความปรารถนาดีที่มีต่อลูก ความรักจะเปลี่ยนอุปสรรคได้ทุกอย่าง โดยเฉพาะเรื่องของจิตใจ  
ที่ในปัจจุบันเด็กเปราะบางอย่างมาก การให้คุณค่าในตัวเอง จะกลายเป็นเกราะลดปัญหา  
ท้องไม่พร้อม เพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย การทำร้ายตัวเอง เพราะหากให้คุณค่ากับตัวเอง  
เพียงพอ ก็จะปฏิเสธสิ่งที่จะทำให้ตนเองตกอยู่ในอันตรายและสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย  
ได้อย่างถูกต้องด้วย



**นายชาติวุฒิ วัฒน**  
ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ สสส.



# Love Care “กล้ารัก กล้ารับพิคชอบ”

แคมเปญรณรงค์ในเดือนแห่งความรัก ที่เชิญชวนให้วัยรุ่นกล้าที่จะรัก และรับพิคชอบ ด้วยการโพสต์คลิป “ความกล้า” ที่จะไปขอร้องนางอนามัย ส่งต่อขอร้องให้เพื่อน หรือซื้อขอร้องนางอนามัย โดยโพสต์ลงในแอปพลิเคชัน TikTok เพื่อตอกย้ำว่า การพกขอร้องนางอนามัยไม่ใช่เรื่องพิค และถือเป็นความรับพิคชอบ



การส่งเสริมให้คนใช้ขอร้องนางอนามัย เป็นเรื่องที่จะต้องทำกันอย่างต่อเนื่อง **นายดิเรก ตาเตียว เจ้าหน้าที่มูลนิธิ**

**แพรทูลเฮลท์** ชี้ว่า แม้ว่าเยาวชนกล้าที่จะซื้อขอร้องนางอนามัย แต่พบว่ามุ่มมองและทัศนคติในเรื่องขอร้องนางอนามัย ยังเป็นไปในแง่ลบ ผู้ใหญ่ยังมีมุ่มมองต่อเด็กผู้หญิงที่พกขอร้องนางอนามัยว่า เป็นผู้หญิงไม่ดี ขณะที่กลุ่มเด็กผู้ชายมักจะมีการพูดคุยกันว่าการสวมขอร้องนางอนามัย จะทำให้ไม่สามารถรับความรู้สึกขณะมีเพศสัมพันธ์ ได้อย่างเต็มที่ ทำให้ต้องมีการปรับมุ่มมองกัน

การสอนเรื่องขอร้องนางอนามัย เป็นการเตรียมตัว ให้เด็กได้เรียนรู้ เข้าใจ รู้จักและสัมพันธ์กับขอร้องนางอนามัย มากขึ้น เพราะต้องยอมรับว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศจะเกิดขึ้นตามธรรมชาติอยู่แล้ว และการเรียนรู้ที่จะกล้าพก กล้าใช้ขอร้องนางอนามัยก็เป็นเรื่องสำคัญ เพราะเป็นวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ เราต้องกล้าที่จะสื่อสาร ให้เป็นเรื่องปกติเหมือนกับการที่เราสวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโควิด-19



เพราะเรื่องเพศ ไม่ได้มีแค่เรื่องเพศสัมพันธ์ แต่ยังมีอีกหลายเรื่อง ที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิต ให้ปลอดภัยทั้งกายและใจ



• **เรื่องร่างกาย** พ่อแม่สามารถคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย การดูแลสุขภาพ และสุขอนามัย ตามช่วงวัยซึ่งในช่วงวัยเด็กเปลี่ยนแปลงเข้าวัยรุ่นจะเต็มไปด้วยความสงสัยมากมาย



• **เรื่องจิตใจ** ความรัก ความสัมพันธ์ที่เข้ามา ย่อมกระทบจิตใจ เมื่อเกิดความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึก บางครั้งลูกก็ไม่ว่าต้องจัดการมันอย่างไร



• **เรื่องความคิด** แม้แต่เป็นเด็กก็เริ่มมุ่มมองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ การพูดคุยกันจะช่วยทำให้ได้แนะนำวิธีแก้ปัญหา แลกเปลี่ยนทักษะชีวิต



• **เรื่องสิทธิและสังคม** คือการปกป้องตัวเอง และไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น รวมทั้งรู้จักเคารพความแตกต่างหลากหลายของคนในสังคม



# 6 ทักษะคุยกับลูกเรื่องเพศ คุยให้ได้คิด คุยให้ได้ใจ



## 1. รับฟังไม่ตัดสิน

ทุกครั้งที่คุย พ่อแม่มักมีความคิด อยู่ในใจ จนทำให้ลูกรู้สึกว่าคุณแม่ ไม่ได้ตั้งใจฟัง แต่กำลังคิดตัดสิน พ่อแม่จึงต้องฟังอย่างเข้าใจ ไม่รีบตัดสินว่าสิ่งที่ลูกทำนั้นผิดหรือถูก



## 2. ตั้งคำถามชวนคิด

การสั่งสอนใช้ไม่ได้กับวัยรุ่นที่อยากท้าทายต่อต้าน การตั้งคำถาม จะทำให้เด็กได้ค้นหาคำตอบด้วยตัวเอง



## 3. ชื่นชมความคิด

ทุกครั้งที่ลูกมีความคิดที่ดี ควรชมเชย ให้ลูกได้รู้ว่า สิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเอง



## 4. เสริมข้อมูลที่เป็นประโยชน์

อาจมีบางเรื่องที่คุณแม่ก็ตอบไม่ได้ เพียงบอกลูกอย่างตรงไปตรงมา และชวนคิด หรือหาข้อมูล หาคำตอบไปด้วยกัน เรียนรู้ไปด้วยกัน



## 5. เชื่อมมันและเคารพในตัวลูก

เมื่อพ่อแม่เชื่อมมันในตัวลูก เคารพการตัดสินใจและการเลือกของลูก จะทำให้ลูก เชื่อมมันและนับถือตัวเอง



## 6. เป็นที่พึ่งเมื่อเกิดปัญหา

แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไร พ่อแม่ก็พร้อมเป็นทีมเดียวกันกับลูกเสมอ ซึ่งอาจจะเริ่มจากสถานการณ์จำลองจากซีรีส์ ชวนคุย ชวนคิดว่า ถ้าเกิดปัญหาจะทำอย่างไร

## “เรื่องเพศ” คุยเมื่อไหร่ ถึงจะดี?



• **เมื่อเด็กอยากคุย** นับเป็นสัญญาณว่าเด็กเปิดใจ อยากหาคำตอบในเรื่องที่กำลังสนใจอยากรู้ ถือเป็นโอกาสทองที่จะคุยกับลูก โดยเลือกคำตอบที่เหมาะสมกับช่วงวัย



• **เมื่อมีโอกาส** ไม่ว่าจะมาจากเหตุการณ์รอบตัว หรือข่าว ละคร ก็สามารถหยิบยกเอามาเป็นประเด็นที่จะพูดคุยกันได้ โดยนำสถานการณ์นั้นมาวิเคราะห์และเรียนรู้



• **เมื่อจำเป็นต้องคุย** ถือเป็นสถานการณ์จำเป็น โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ สุขอนามัย เช่น ลูกถึงวัยมีประจำเดือน หรือเริ่มมีแฟน ควรเลือกหัวข้อที่แสดงถึงความห่วงใยและเข้าใจ

# เรื่องเพศคุยได้

## ไม่ได้มีแต่เรื่องเชิکش

ยังมีอีกหลายมิติที่พ่อแม่ควรคุยกับลูก

### ด้านจิตใจ

คุยเรื่องความรัก ความสัมพันธ์  
เรื่องอารมณ์ต่างๆ  
และวิธีจัดการ

### ด้านสิทธิและสังคม

คุยเรื่องการปกป้องตนเองและ  
ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่น และเคารพ  
ความแตกต่างหลากหลาย

### ด้านร่างกาย

คุยเรื่องความเปลี่ยนแปลง  
ทางร่างกาย การดูแล  
สุขภาพและสุขอนามัย

### ด้านความคิด

คุยเรื่องมุมมอง ความคิด  
ทัศนคติ การตัดสินใจ  
การแก้ปัญหาและทักษะชีวิต

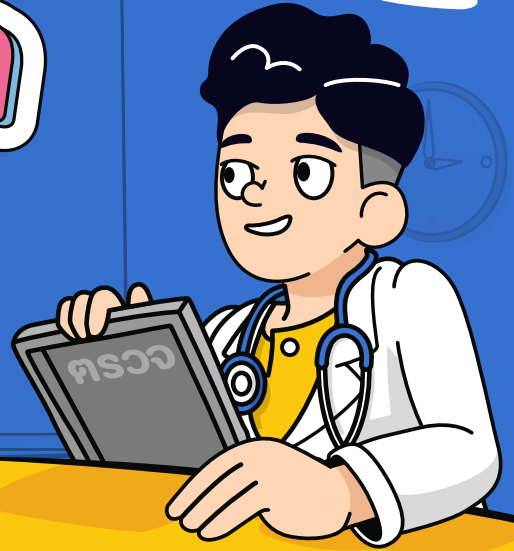




# โรคยอคฮิต

## ติดมากับเช็กซ์

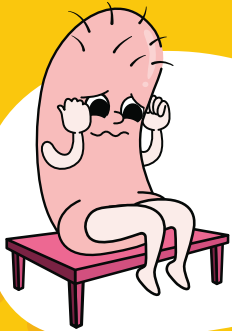
รับรู้ รับรักษา หากทางป้องกัน  
แค่สงสัย ก็ไปหาหมอได้!



### โรคซิฟิลิส

โรคถ่ายทอดสู่ลูกได้

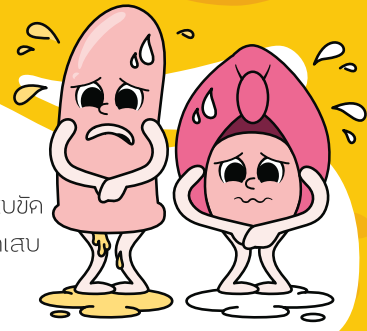
- มีแผลที่อวัยวะเพศ แผลไม่เจ็บ
- มีผื่นตามมือ เท้า พมร่่วง คิ้วร่่วง



### โรคหนองใน

ภัยทางเพศ รับรักษา!

- ผู้ชายมีหนองไหลจากอวัยวะเพศ ปัสสาวะแสบขัด
- ผู้หญิงตกขาว ไม่คัน ปัสสาวะแสบขัด หรืออักเสบ



### โรคหูดหงอนไก่

ควรระวังไว้เรื่องมะเร็ง

- มีตั้งเนื้ออ่อน สีชมพู ลักษณะคล้ายหงอนไก่ ตามอวัยวะเพศ



### โรคเริ่มที่อวัยวะเพศ

เป็นตุ่มใส ต้องรีบไปรักษา

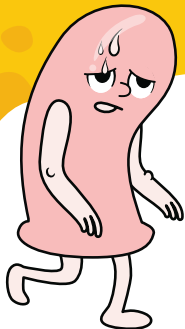
- ตุ่มใสขึ้น แสบ แดงแล้วเป็นแผลตกสะเก็ด พบบ่อยที่อวัยวะเพศ



### โรคเอดส์

ตรวจเร็ว รักษาเร็ว สุขภาพดีได้

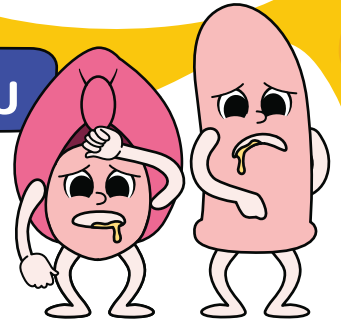
- เอชไอวี ประเมินจากอาการไม่ได้ หากมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ใช้ถุงยาง ถือว่ามีความเสี่ยง ควรตรวจเลือด เพื่อหาการติดเชื้อ



### โรคหนองในเทียม

ไม่รุนแรง แต่ค่ารักษาสูง

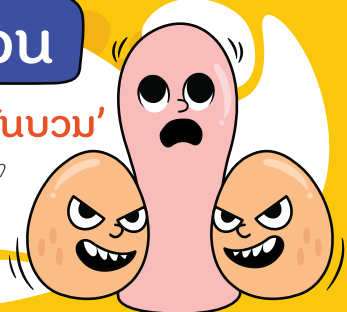
- ผู้ชายปัสสาวะแสบขัด คัน มีหนองตอนตื่นนอน
- ผู้หญิงตกขาว



### โรคแผลริมอ่อน

ขานับบวมโต หรือ 'ไข่คันบวม'

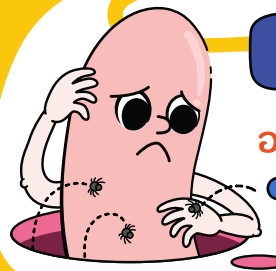
- มีแผลที่อวัยวะเพศ ต่อมน้ำเหลืองกลายเป็นฝี



### ไลอู

อาการคัน ยิ่งเกา ยิ่งแพร่เชื้อ

- คันหัวหน้า ทวาร หน้าอก ลำตัว รักษารวด แต่ไม่พบที่ศีรษะ



สายด่วนปรึกษาเอดส์ และท้องไม่พร้อม



หากมีอาการต้องรีบไปพบแพทย์ ทั้งตนเองและคนรัก





# ลดหวาน ลดโรค

## เปลี่ยนเพื่อชีวิตยืนยาว

“เดือนกุมภาพันธ์” อบอวลไปด้วยบรรยากาศของความรัก ต่างคนต่างอยากมอบความรักให้แก่กัน ดอกไม้เอ๋ย ขนเมอเอ๋ย สิ่งของที่จะสรรหามาเติมความหวานให้กัน หากว่าด้วยเรื่องความหมายของคำว่า “หวาน” ในทางความสัมพันธ์ ก็ล้นคืต่อใจ แต่หากเป็นความหมายที่มาจากพฤติกรรมกรณการกินแล้วละก็ บอกเลยว่าลด ๆ ลงหน่อย จะได้มีชีวิตที่มีสุขภาพดีในระยะยาว

ปัจจุบันพบ ประชากรโลก กลายเป็น  
ผู้ป่วยเบาหวานสูงถึง 463 คนต่อวัน

**3 ใน 4 ของคนไทย  
เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง  
หรือ NCDs โรคเบาหวาน  
คือหนึ่งในนั้น!!!**

“น้ำตาล” กลายเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพ  
อยู่ตลอดเวลา ในชีวิตประจำวันเรามีพฤติกรรม  
ต่าง ๆ ที่เติมน้ำตาลเข้าร่างกายจนล้นเกินทั้งแบบ  
ตั้งใจและแบบที่เติมมาให้ในอาหารและเครื่องดื่ม  
ข้อมูลจากสำนักงานคณะกรรมการอ้อยและ  
น้ำตาลทราย ปี 2565 พบคนไทยกินน้ำตาลมากถึง  
25 ช้อนชา/วัน เกินกว่าที่องค์การอนามัย (WHO)  
แนะนำอยู่ที่ไม่ควรกินน้ำตาลเกิน 6 ช้อนชา/วัน  
หรือมากกว่า 4 เท่า



แหล่งที่มาของน้ำตาลมีทั้งที่เรารู้ตัวและไม่ทันรู้ตัว ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานข้าว ขนมต่าง ๆ ผลไม้รสหวาน โดยเฉพาะสารพัดน้ำชงเย็นที่เราดื่มกันเข้าไป ทั้งชา กาแฟ น้ำอัดลม ทำให้เราบริโภคน้ำตาลเกินกว่าที่แนะนำไปถึง 4 เท่าที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคเบาหวาน ภาวะน้ำตาลในเลือดสูงจากโรคเบาหวาน ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนอีกมากมาย ทั้งจอประสาทตา ผิดปกติ โรคไตเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง และส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว รวมถึงการใช้ชีวิตของผู้ป่วยและค่าใช้จ่ายในครอบครัว



## สาเหตุของการเกิดโรคเบาหวานมาจากหลายปัจจัย



**กรรมพันธุ์** โรคเบาหวานจะถูกถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม จึงควรมีการตรวจคัดกรองเบาหวานอยู่เป็นประจำ เพื่อติดตามและอยู่ในการดูแลของแพทย์



**คนอ้วน** ผู้ที่น้ำหนักเกินเกณฑ์จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคเบาหวานมากกว่า 60-80% จึงต้องดูแลสุขภาพและรักษาน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



**อายุ** ผู้ที่เริ่มอายุมากกว่า 40 ปีขึ้นไป จะเริ่มมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น จึงต้องควบคุมระดับน้ำตาลตัวควบคุมปริมาณน้ำตาลในเลือดไม่ให้สูงเกินไป



**ความเครียด** จะกระตุ้นการหลั่งฮอร์โมนหลายชนิดในร่างกายที่ขัดขวางการทำงานของอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ จนน้ำตาลเหลือคั่งและสะสมในร่างกายเกิน



**โรคติดเชื้อ** การติดเชื้อที่ทำให้ตับอ่อนโดนทำลาย ทำให้ตับอ่อนผลิตอินซูลินได้ลดลงจนส่งผลต่อร่างกาย ทำให้อินซูลินทำงานผิดปกติ



**การตั้งครรภ์** ถือเป็นความเสี่ยงที่มักเกิดขึ้นและเกิดขึ้นได้ทั้งในผู้มีประวัติน้ำตาลในเลือดสูงและไม่สูง ซึ่งกลายเป็นภัยคุกคามทั้งหญิงตั้งครรภ์และทารก



**ภาวะแทรกซ้อนการใช้ยา** โดยเฉพาะการใช้ยาบางชนิดเป็นเวลานาน เช่น ยาขับปัสสาวะ ฮอร์โมนคุมกำเนิด สเตียรอยด์



**การดื่มสุรา** เป็นสาเหตุให้ตับอ่อนเสื่อมสมรรถภาพ ทำให้เกิดความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเบาหวาน





โดยรวมแล้วการป่วยเป็นโรคเบาหวานบางส่วนอาจมาจากพันธุกรรม แต่ส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมการกินของเราเอง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงเป็น

สิ่งที่จะพาเราให้ไกลจากเบาหวานได้ **ดร.นพ.ไพโรจน์ เสา่น่วม** ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสร้างเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. ชี้ว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทำได้มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความตั้งใจของผู้บริโภคที่ต้องวางแผนการกินให้เหมาะสมและถูกต้องตามหลักโภชนาการ

ล่าสุด สสส. สานพลังภาคี พัฒนาสื่อรณรงค์ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมผู้บริโภคเพื่อลดหวานภายใต้โครงการ **“ลดหวาน ลดโรค”** ผ่านเกณฑ์ความหวาน 5 ระดับ กระตุ้นให้ผู้บริโภคที่สั่งเครื่องดื่มชงเย็นทุกครั้ง เลือก **“สั่งหวานน้อยไม่เกิน 2 ช้อนชา”** ใช้ช้อนชาบอกปริมาณความหวานที่ใส่ต่อแก้วให้เข้าใจง่ายที่สุดกับการเติมความหวานทุกชนิดทั้งน้ำตาล นมข้น น้ำผึ้ง

## เกณฑ์ระดับความหวานของเครื่องดื่มเย็น

ทั้งจากน้ำตาล, น้ำเชื่อม, นมข้น, น้ำหวาน, น้ำผึ้ง ฯลฯ



พฤติกรรมติดหวาน “แก้ได้” ด้วยการปรับลดปริมาณน้ำตาลหรือไซรัปลง ในช่วงแรกผู้ที่ติดหวานอาจจะรู้สึกว่ามันอร่อยเท่าเดิม แต่เมื่อทำต่อเนื่อง 3 สัปดาห์ หรือ 21 วัน ร่างกายจะปรับตัว ลิ้นจะเริ่มชินกับระดับน้ำตาลที่ลดลงจนสามารถกินรสหวานน้อยได้ในที่สุด



**ไม่ว่ารับแคไหน ก็อย่าลืมสั่ง | ลดหวาน ลดโรค**

สิ่งสำคัญคือการบริโภคหรือดื่มอะไรในชีวิตประจำวัน หากสามารถรู้ข้อมูลของโภชนาการอาหารจะช่วยให้ดีต่อสุขภาพยิ่งขึ้น สสส. และภาคีได้ร่วมกันพัฒนาแอปพลิเคชัน **“Food Choice”** ถือเป็นหนึ่งในนวัตกรรมที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อช่วยให้ทุกคนใช้ในการเลือกอาหารและเครื่องดื่มที่ดีต่อสุขภาพได้ง่าย ๆ เพียงสแกนบาร์โค้ดบนฉลากผลิตภัณฑ์อาหาร แอปฯ จะแสดงข้อมูลที่เข้าใจง่ายของปริมาณน้ำตาล โซเดียม ไขมันอิ่มตัว ซึ่ง สสส. และภาคี ได้ส่งมอบแอปพลิเคชัน **“Food Choice”** นี้ ให้สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) กระทรวงศึกษาธิการ (ศธ.) เพื่อใช้ส่งต่อองค์ความรู้การเลือกบริโภคอาหารเพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถนำไปใช้ได้ สามารถดาวน์โหลดใช้ฟรีได้เลยที่ **App Store** และ **GooglePlay**



ปัจจุบันมีการพัฒนาเกณฑ์รับรองผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มทางเลือกสุขภาพ สนับสนุนให้ภาคอุตสาหกรรมปรับสูตรลดหวาน มัน เค็ม รับรองผลิตภัณฑ์ **โลโก้สัญลักษณ์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ (Healthier Logo)** บนบรรจุภัณฑ์ มีผลิตภัณฑ์อาหารและเครื่องดื่มปรับปรุงสูตรกว่า 2,726 รายการ



**หากอยากสุขภาพดีและลดความเสี่ยงจากการป่วยด้วยโรค NCDs ก็ต้องลงมือเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองตั้งแต่วันนี้**

## พฤติกรรมอะไรบ้างที่ต้องเปลี่ยนตัวเอง



• **อาหาร** เลี่ยงอาหารจำพวกแป้ง ไขมัน ลดอาหารน้ำตาลสูง ของหวาน เครื่องดื่มหวาน เพิ่มอาหารที่มีเส้นใยอาหาร เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาล ปรุงให้น้อย



• **ออกกำลังกาย** เป็นวิธีที่ช่วยให้ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงาน ทำให้มีน้ำตาลส่วนเกินในร่างกายลดลง



• **งดสูบบุหรี่** เพราะจะช่วยลดหรือป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่หลอดเลือดแดงใหญ่ โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจ ในผู้ป่วยเบาหวาน



• **หยุดปล่อยให้มือน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์** เพราะความอ้วนเป็นการเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ถึง 60-80% การรักษา น้ำหนักตัวให้ไม่เกินค่ามาตรฐานจะช่วยลดความเสี่ยงลง

หากสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ไม่ใช่แค่ป้องกันเบาหวาน แต่ยังป้องกันโรคอื่น ๆ ที่มาพร้อมกับพฤติกรรมทำลายสุขภาพด้วย



## รู้จักโรคเบาหวาน

- โรคเบาหวานคือ
- อาการต่างๆ ไปของโรคเบาหวาน
- สาเหตุของการเป็นโรคเบาหวาน
- ภาวะโรคแทรกซ้อน และอันตรายของโรคเบาหวาน
- การติดเชื้อ
- อยู่กับโรคเบาหวานอย่างไรให้มีความสุข

ดาวน์โหลด  
โบชัวร์ได้ที่



ที่มาข้อมูล : คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยมหิดล





“

อยากเห็นเด็ก ๆ  
แสดงศักยภาพที่ตัวเองมี  
ให้เต็มที่ เมื่อได้รับโอกาส  
และรู้ว่าตัวเองมีสิทธิ์อะไรบ้าง  
ปกป้องสิทธิของตัวเอง  
รักษาสติในเนื้อตัวร่างกาย  
ของตัวเอง เพื่อให้มีความสุขที่ดี  
ทั้งกายและใจ

”



# สู้เพื่อความเปลี่ยนแปลง พลังที่เกิดจากงานที่ทำ

การทำงานเพื่อเปลี่ยนทัศนคติคน เป็นงานที่ดูเหมือนจะไม่มีวันจบ ต้องตั้งใจทำ  
อย่างต่อเนื่องเพื่อทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลง “เอ็ม” คิเรก ตาเดียว เจ้าหน้าที่มูลนิธิ  
แพธนูเฮลท์ เป็นอีกหนึ่งคนที่อยู่บนเส้นทางของการทำงานสร้างเสริมสุขภาพอย่าง  
ต่อเนื่องเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง

**“สุขภาพะทางเพศ”** ถือเป็นงานด้านสุขภาวะที่ค่อนข้างใหม่ในสังคมไทย จึงต้องลงมือสร้างความเข้าใจ  
และความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้น เพราะเรื่องเพศไม่ใช่แค่เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม แต่ยังมี  
หมายรวมถึงเรื่องเนื้อตัว สิทธิในร่างกาย และจิตใจ ซึ่งแทบไม่ได้อยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนเลย

การทำงานของเอ็ม ซึ่งเป็นนักกิจกรรมมาตั้งแต่สมัยเรียน ได้เข้าร่วมกับ  
มูลนิธิแพธฯ ในโครงการก้าวอย่างเข้าใจ ที่มีการเชิญเยาวชนอาสาชิวะจาก  
ทั่วประเทศ มารวมกลุ่มและทำกิจกรรมเพื่อรณรงค์ให้เยาวชนมีความเท่าทันสื่อ  
จึงได้มีโอกาสเข้าร่วมวิเคราะห์สื่อ การเสพสื่อ ได้เปิดโลกทัศน์เรื่องเพศวิถี  
ที่ไม่ได้มีการสอนในโรงเรียนมาก่อน โดยผลิตสื่อละครง่าย ๆ เพื่อเป็นเครื่องมือ  
สื่อสารเรื่องเพศกับเพื่อนคนอื่น ๆ ในสถานศึกษาสังกัดอาชีวศึกษา



กลุ่มของเอ็มฟอร์มทีมขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2552 ภายใต้ชื่อ “**คุย เว้า อู้ แหลง**” เดินหน้าทำงานกิจกรรมค่ายอาสาในพื้นที่ต่าง ๆ รวมทั้งจัดกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องการสื่อสารเรื่องเพศในโรงเรียน แม้ว่าการรวมตัวครั้งนั้นจะจบลง แต่ก็ยังทำให้อยากเดินหน้าทำงานต่อเพราะเชื่อในพลังเยาวชน เชื่อว่าเด็กทุกคนมีศักยภาพ และต้องสื่อสารกันด้วยวัยรุ่นเอง จึงชวนเพื่อน ๆ เข้ามาร่วมทำงานต่อในนาม “**ทีมฝนตก**” และเข้ามาร่วมทำงานปลูกฝังค่านิยมเรื่องการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่นตอนต้น

**“การทำงานนั้น ทำให้เกิดคุณค่าในตัวเอง”** เป็นสิ่งที่เอ็มถ่ายทอดออกมา เพราะหลังจากทำกิจกรรมรณรงค์ก็ได้พบกับเยาวชนที่เข้ามาปรึกษาทั้งเรื่องเพศ เรื่องส่วนตัว ได้เห็นความตั้งใจ แววตาของน้อง ๆ ที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการ Active Learnings ทำให้รู้สึกว่าการเด็กคือเด็ก คือความใสโดยธรรมชาติ ไม่อยากให้ถูกครอบงำด้วยกรอบ ระบบ ระเบียบที่ผู้ใหญ่สร้างขึ้นในสังคม ขอเพียงผู้ใหญ่เปิดพื้นที่ให้เด็กได้แสดงศักยภาพบ้าง

**“มีครั้งหนึ่งผมจัดกิจกรรมให้เขาเข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเขาจะวาด เขียนการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็ก ๆ สะท้อนว่า มีความสุขที่ได้พูด ได้เขียน โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็นเรื่องผิด ไม่ต้องตอบให้ถูกต้องหรือตอบแบบที่ครูชอบ ยังมีเด็กเข้ามาปรึกษาหรือถามมันเต็มพลังให้อยากทำงานต่อไป สำหรับผมเด็กจึงเปรียบเสมือนดวงดาว ผมมักเรียกเด็ก ๆ ว่า เด็กดั่งดวงดาว”** เอ็มกล่าวสรุปว่า มันเป็นความรู้สึกที่ทำให้มีความสุขในการทำเรื่องนี้ต่อไป

ในการทำงานย่อมต้องการแรงสนับสนุน เอ็มสะท้อนว่า สิ่งดีอีกอย่างคือการที่มีหน่วยงานอย่าง สสส. ไว้วางใจให้มูลนิธิฯ ได้ทำ โดยเข้ามาสนับสนุนการทำงาน เป็นที่ปรึกษา เพื่อให้โครงการที่ยากและสังคมไม่ได้เปิดรับหรือเข้าใจยังเดินหน้าต่อไปได้



เมื่อถามถึงสิ่งที่มุ่งหวังต่อจากนี้ เอ็ม บอกว่า อยากเห็นเด็ก ๆ รู้จักว่าตัวเองมีสิทธิอะไรบ้าง และรู้จักที่จะปกป้องสิทธิของตัวเอง รักษาสิทธิเนื้อตัวของตัวเอง มีสุขภาวะที่ดีทั้งกายและใจ โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพจิตที่เริ่มคุกคามเด็ก เยาวชนมาก โดยจะเห็นว่ามียางานข่าวเด็กเสียชีวิตจากปัญหาสุขภาพจิตรายวัน ดังนั้นเราหวังว่าเด็กจะมีสุขภาพกาย และจิตใจที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะแสดงศักยภาพของตัวเองออกมาเมื่อได้รับโอกาส และส่งต่อพลังให้เพื่อน ๆ หรือรุ่นน้องคนอื่นต่อไป และที่สำคัญอยากให้เด็กไทยได้เรียนเพศวิถีศึกษาแบบรอบด้าน อยากให้เพศวิถีเป็นวิชาบังคับเรียนไม่ใช่แค่วิชาเลือกอีกต่อไป

นี่จึงเป็นที่มาว่าของสิ่งที่เอ็มบอกว่า เรื่องนี้ต้องทำอย่างต่อเนื่อง และทำไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันที่จะจบโครงการได้อย่างสมบูรณ์ สิ่งที่สำคัญคือ **หลักการที่จะทำเพื่อให้เด็กไทยมีสุขภาวะที่ดีทั้งกาย จิตใจ เพื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ จะต้องคงอยู่** เพราะไม่ว่าคนทำงานเปลี่ยนหน้า เปลี่ยนคน ผู้บริหารเปลี่ยนหน้า เปลี่ยนคน ไปแต่หาก **หลักการยังคงอยู่**งานก็จะสามารถเดินหน้าต่อไปได้ และเน้นการสื่อสาร พูดคุย รับฟังกันให้มาก ไม่เน้นการออกคำสั่งจากข้างบนลงล่าง แต่ต้องประสานความร่วมมือในแนวระนาบ **“ระดมสมองเพื่อเดินหน้า ระดมสมองเพื่อแก้ไข เปิดเผย โปร่งใส”** ในการทำงาน

ติดตาม เพชบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข คนสร้างสุข





# ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ แค่ดื่มน้ำก็ลดเสี่ยง ลดป่วย

“น้ำ” คือสิ่งจำเป็นต่อทุกชีวิต แต่รู้หรือไม่ว่า การดื่มน้ำไม่เพียงพอ  
เกิดผลเสียมากมาย โดยเฉพาะความเจ็บป่วย  
ทั้งโรคหัวใจ โรคหลอดเลือด โรคปอด เบาหวาน และความจำเสื่อม

“ดื่มน้ำเยอะ ๆ สดิวจะใสสวย” เป็นหนึ่งในประโยคที่เรามักได้ยินกันบ่อย ๆ เพื่อบอกว่า  
ดื่มน้ำดีและมีประโยชน์กับร่างกายอย่างไร

ผลดีของน้ำไม่ได้พูดกันลอย ๆ แต่มีผลการศึกษาที่เผยแพร่ในวารสารวิชาการด้าน ชีวเวชศาสตร์ ชื่อ  
“eBioMedicine” พบว่า ดื่มน้ำให้เพียงพอในแต่ละวันเป็นประจำ ชีวภาพของร่างกายจะอ่อนเยาว์กว่าอายุจริง  
ความเสื่อมต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้นพร้อมอายุจะช้าลง ทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นเพราะไม่เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่างโรคหัวใจ  
ล้มเหลว หลอดเลือดสมองแตก ภาวะหัวใจห้องบนสั่นพลิ้วหรือภาวะหัวใจเต้นผิดจังหวะ โรคหลอดเลือดแดง  
ส่วนปลายอุดตัน โรคปอดเรื้อรัง เบาหวาน และความจำเสื่อม



ผลวิจัยโดยสถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกาชิ้นนี้ พบว่า **คนที่มึระดับโซเดียมในเลือดสูงกว่า 142 มิลลิอิกควาเลนต์/ลิตร** จะมีความเสี่ยงมีอายุทางชีวภาพแก่กว่าอายุจริง มากกว่ากลุ่มที่มีค่าโซเดียมในเลือดต่ำกว่า (137-142 มิลลิอิกควาเลนต์/ลิตร) ถึง 10-15% **จึงมีความเสี่ยงเป็นโรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดสูงกว่าคนที่มึค่าโซเดียมต่ำกว่า**

ค่าโซเดียมในเลือดนี้เอง ทำให้นักวิจัยได้ใช้เป็นตัวบ่งชี้ระดับความสมดุลของปริมาณน้ำในร่างกายว่า ต็มน้ำเพียงพอหรือไม่ ซึ่งในที่นี้ระดับโซเดียมในร่างกายสูงกว่า 142 มิลลิอิกควาเลนต์/ลิตร ถือเป็นกลุ่มคนที่ต็มน้ำน้อยเกินไป

กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับโซเดียมในร่างกายยิ่งสูงยิ่งมีอายุชีวภาพแก่เกินอายุจริง เช่น กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับโซเดียมในเลือดสูงเกิน 144 มิลลิอิกควาเลนต์/ลิตร พบว่า มีความเสี่ยงที่ร่างกายจะแก่ทางชีวภาพเกินกว่าอายุมากถึง 50% ซึ่งเป็นความเสี่ยงที่มาพร้อมกับความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรสูงถึง 21% นักวิจัยเทียบกับกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ที่มีระดับโซเดียมในเลือดปกติที่ 138-140 มิลลิอิกควาเลนต์/ลิตร เป็นระดับที่มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะแก่ทางชีวภาพมากกว่าอายุจริงในระดับต่ำที่สุดแล้ว

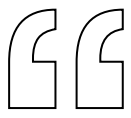
ทีมนักวิจัยวางแผนพิสูจน์ระดับลึกไปถึงปริมาณการต็มน้ำจริง ๆ ด้วย ว่ามีความสัมพันธ์ด้วยหรือไม่ แต่นักวิจัยระบุว่า **“ผลการวิจัยนี้ทำให้เกิดหลักฐานทางวิชาการชิ้นใหม่ที่ชี้ว่าการเพิ่มระดับปริมาณน้ำในร่างกายให้เหมาะสมช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาสุขภาพ และการตายจากโรคเรื้อรังได้จริง”** ดร.โฮวาร์ด เซลเซอร์ รองศาสตราจารย์ด้านการแพทย์ โรงเรียนแพทย์ฮาร์วาร์ด มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ให้ความเห็นต่อผลการวิจัย



ดร.โฮวาร์ด อธิบายว่า อายุทางชีวภาพสามารถวัดได้จากการตรวจตัวบ่งชี้ทางชีวภาพของอวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบหัวใจและการหมุนเวียนโลหิต ระบบตับและไต ระบบทางเดินหายใจ ระบบการเผาผลาญพลังงาน ระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย และตัวชี้วัดทางชีวภาพที่บ่งชี้ถึงการอักเสบในร่างกาย

ทั้งนี้พบว่า ผลการวิจัยอีกหลายชิ้นก่อนหน้านี้ระบุว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของคนทั่วโลกยังต็มน้ำไม่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน สถาบันวิชาการด้านแพทยแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (National Academy of Medicine) แนะนำว่า **หญิงวัยผู้ใหญ่ควรได้รับน้ำทั้งจากการต็มและอาหารรวม 2.7 ลิตร/วัน ส่วนชายนั้นควรได้รับ 3.7 ลิตร/วัน** ซึ่งอาหาร ผักและผลไม้ต่าง ๆ ที่กินเข้าไปแต่ละวันจะมีส่วนที่เป็นของเหลว 80% และอีก 20% เป็นของแข็ง

นาตาเลีย ดมิทริอวา หนึ่งในทีมวิจัย สถาบันสุขภาพแห่งชาติสหรัฐอเมริกา เชื่อว่า **“ผลการวิจัยนี้จะช่วยกระตุ้นให้คนใส่ใจปริมาณการต็มน้ำของตัวเองกันมากขึ้น”**



ชาติแรกในโลก

ออกกฎหมาย

ห้ามประชากรยุคใหม่

สูบบุหรี่ ”

“นิวซีแลนด์” มีกฎหมายเข้มงวดเกี่ยวกับการจำหน่ายบุหรี่ให้เยาวชน โดยกำหนดอายุขั้นต่ำซื้อบุหรี่ได้ลดลงอย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันอยู่ที่ 14 ปี และในอนาคต ประชากรชาวนิวซีแลนด์รุ่นต่อ ๆ ไปจะไม่สามารถซื้อบุหรี่มาสูบได้อย่างถูกกฎหมายอีกต่อไป



## นิวซีแลนด์ประกาศ

## “ปลอดบุหรี่ภายในปี 2568”

กฎหมายฉบับเดียวกันนี้ยังมีผลให้มีมาตรการที่ออกแบบมาเพื่อให้บุหรี่เป็นสินค้าที่เข้าถึงได้ยากขึ้นกว่าเดิม ทั้งการควบคุมราคาและการจัดจำหน่าย เช่น การบังคับให้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกชนิดต้องมีปริมาณสารนิโคตินที่ต่ำลง การควบคุมการจำหน่ายได้เฉพาะในร้านจำหน่ายยาสูบ โดยเฉพาะการไม่อนุญาตให้จำหน่ายผ่านตู้อัตโนมัติตามถนนและหัวมุมต่างๆ หรือกระทั่งไม่ให้จำหน่ายในซูเปอร์มาร์เก็ตอีกต่อไป จึงประมาณได้ว่าจำนวนร้านที่สามารถจำหน่ายบุหรี่ได้โดยถูกกฎหมายจะลดลงจาก 6,000 ร้าน เหลือแค่ 600 ร้านทั่วประเทศ

นอกจากนี้นิวซีแลนด์ ยังได้เพิ่มงบประมาณสนับสนุน ทั้งต่อบริการสาธารณสุขด้านการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ และการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ไปพร้อม ๆ กับการบังคับใช้กฎหมายห้ามคนรุ่นใหม่สูบบุหรี่ด้วย ซึ่งมาตรการทั้งหมดนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของ “เป้าหมายแห่งชาติว่าด้วยการเป็นประเทศปลอดบุหรี่ภายในปี 2568”

ปัจจุบันผู้สูบบุหรี่ในนิวซีแลนด์ลดลงเหลือ 8% ของจำนวนประชากรทั้งประเทศ นับเป็นตัวเลขที่ต่ำที่สุดเป็นประวัติการณ์ แต่ที่ต้องจับตาคือปริมาณคนสูบบุหรี่ไฟฟ้าในนิวซีแลนด์กลับเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งต้องจับตาทกกฎหมายในอนาคตอันใกล้ว่าจะปรับตัวตามพฤติกรรมของประชากรอย่างไร



แหล่งที่มา :

<https://www.theguardian.com/world/2022/dec/13/new-zealand-passes-world-first-tobacco-law-to-ban-smoking-by-2025>

<https://www.cbsnews.com/losangeles/news/californias-ban-on-most-flavored-tobacco-effective-wednesday/>

“ ปีที่แล้วชาวอังกฤษ  
เสียชีวิต 9,641 คน  
ที่ระบุสาเหตุได้ว่า  
เกิดจากน้ำเมาโดยตรง ”

กลายเป็นผลกระทบต่อเนื่องจากช่วงโควิด-19  
ที่ผู้คนต้องกักตัวแยกจากสังคม ทำให้อัตรา  
การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในหลายประเทศ  
ทั่วโลกเพิ่มขึ้นสูงอย่างชัดเจน และแนวโน้มนี้ยังนำไป  
สู่ผลกระทบต่อสุขภาพที่มาจากเครื่องดื่ม



## การเสียชีวิตจากค้มน้ำเมา ผลพวงช่วงโควิดระบาดพุ่งไม่หยุด

“สหราชอาณาจักร” เปิดเผยสถิติจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระบุว่า ปีที่แล้วมีคนเสียชีวิต 9,641 คน เป็นการตายที่ระบุได้ชัดเจนว่า เป็นผลพวงของการค้มน้ำเมา “โดยตรง” ซึ่งเพิ่มสูงขึ้นจากสถิติในปี 2562 มากถึง 27% ทั้งนี้ อัตราการเสียชีวิตที่พุ่งสูงขึ้นอย่างน่าตกใจนี้ เชื่อว่ามาจากกลุ่มที่มีพฤติกรรมการค้มน้ำเมาอยู่แล้ว และยิ่งค้มน้ำหนักขึ้นไปอีกในช่วงโควิด-19 จนสุดท้ายก็เสียชีวิตจากการค้มน้ำเมาโดยเฉพาะโรคตับ

สถิตินี้ทำให้องค์กรการกุศลที่ทำงานการต่อต้านการค้มน้ำเมาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชื่อ “drinkaware” มองว่าเป็นเรื่องที่น่าสลดหดหู่ใจ และรับไม่ได้เป็นอย่างยิ่งที่คนจำนวนมาก เสียชีวิตจากการค้มน้ำเมาแอลกอฮอล์โดยตรง ประชากรชายมีอัตราการเสียชีวิตจากสาเหตุการค้มน้ำเมาแอลกอฮอล์เมื่อปีที่แล้วสูงกว่าประชากรหญิงถึง 2 เท่าตัว เมื่อเปรียบเทียบกับย้อนหลังไปเมื่อ 7 ปีก่อนที่โควิด-19 จะเริ่มระบาด

เช่นเดียวกับ “สหรัฐอเมริกา” พบแนวโน้มเช่นเดียวกันคือ ปี 2562-2563 อัตราการค้มน้ำเมาของประชากรชาวอเมริกัน พุ่งสูงขึ้นมากถึง 26% โดยพบว่าหลังล็อกดาวน์มีการช่วยธุรกิจร้านอาหารและธุรกิจขนาดเล็ก ทำให้การขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัดส่งได้ถึงบ้าน จากเดิมที่เคยห้าม ส่งผลทำให้คนเพิ่มปริมาณการค้มน้ำเมาอย่างหนักขึ้นมาอีก

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.bbc.com/news/health-63902852>

<https://www.politico.com/news/2022/12/30/alcohol-abuse-spiked-during-the-pandemic-treatment-hasnt-kept-up-00075153>





คนดังสุขภาพดี

# เปลี่ยนแปลงตัวเอง เพื่อตัวเองและครอบครัว สไตล် แมทธิว ดิน



“  
เมื่อก่อนเป็นคน  
ไม่รักษาสุขภาพเลย  
จนในที่สุดก็รู้ว่า  
สุขภาพที่แย่งทำให้เรา  
ไม่เหมือนเดิม  
”

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีเดือนนี้ พาทุกท่านมาล้วงเคล็ดลับไม่ลับการดูแลสุขภาพของคุณพ่อหนุ่มหล่อลูกสามของน้องดีแลนดี เคมี และค็ออนขวัญใจของเหล่าแฟนคลับแห่ง “ครอบครัวดิน” พิธีกรชื่อดังมากความสามารถอย่าง คุณพ่อแมทธิว ดิน ถึงแม้เป็นคุณพ่อลูกสามแล้วแต่ความหล่อ ความสมาริต ไม่เคยลดลงเลย มาดูกันว่าคุณพ่อแมทธิวมีวิธีดูแลตัวเองอย่างไรบ้าง ตามไปอ่านพร้อม ๆ กันเลย

ที่เห็นว่าหล่อ สุขภาพดีแบบนี้ ก็เคยมีช่วงที่ร่างกายแย่มาก่อน แมทธิว เปิดเผยว่า “เมื่อก่อนเป็นคนที่ไม่ค่อยรักษาสุขภาพเลย เรียกได้ว่า เรื่องกิน เที่ยว ปาร์ตี้ เต็มที่ ใส่สุดทุกงาน ทั้งตีหมั่นกสูบบุหรี่จัด อะไรที่ไม่ดีต่อร่างกายคือลองมาหมดแล้ว และในท้ายที่สุดก็พบว่า สิ่งเหล่านั้นมีแต่ส่งผลไม่ดีต่อร่างกายเลย สุขภาพแย่งอย่างเห็นได้ชัด รู้สึกได้เลยว่าร่างกายของเราไม่เหมือนเดิม”

แล้วจุดไหนที่ทำให้กลับมาดูแลสุขภาพ ลาชาดบุหรี แมทธิว เปิดใจว่า “เริ่มดูแลตัวเองจริงจัง ไม่สูบบุหรี่เลยในช่วงที่คบกับคุณณิเดียร ภรรยา เพราะภรรยาไม่ชอบอะไรแบบนี้ พอเราอยู่กับเขา เราก็เปลี่ยนไป กลายเป็นคนที่ชอบออกกำลังกาย ไม่สูบบุหรี่ ดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น พอมีลูก เรื่องการสูบบุหรี่ต้องไม่มีเลย เพราะถ้าลูกได้รับควันมือสองจากการที่เราสูบบุหรี่ก็เป็นผลเสียต่อสุขภาพของลูกด้วย ถ้าลูกป่วย คนเป็นพ่อแม่อย่างเราจะทุกข์ใจที่สุด ไม่สูบ คือดีที่สุด ปลอดภัยทั้งเรา ทั้งคนในครอบครัวด้วยครับ” ได้ยินแบบนี้ ต้องปรบมือรัว ๆ ให้กับคุณพ่อสายเฮลตี้ขึ้นหนึ่งเลย

นอกจากการไม่สูบบุหรี่แล้ว หนุ่มแมทธิว ยังบอกอีกว่าการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ๆ การดูแลสุขภาพถึงแม้จะงานยุ่ง คิวแน่นเต็มตารางขนาดไหน ก็ต้องแบ่งเวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกกินอาหารที่ดีต่อร่างกาย สำคัญที่สุดต้องพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อดูแลสุขภาพให้พร้อมลุยอยู่เสมอ

ส่วนเรื่องจิตใจ คุณพ่อแมทธิว แซร์เคล็ดลับว่า “จริง ๆ แล้ว คนเราต้องเจอกับเรื่องอะไรมากมายเข้ามาในชีวิต สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ปะปนกันไป เป็นธรรมชาติของชีวิต สำหรับผมถ้าต้องเจอกับเรื่องอะไรที่ไม่สบายใจ ผมจะคุยกับครอบครัวเป็นสิ่งแรก จะปรึกษาคนในครอบครัวก่อนเสมอ เพราะครอบครัวเป็นทุกสิ่งทุกอย่างให้กับเรา ผมเชื่อว่าคนในครอบครัวรักเรา เขาจะรับฟัง ชี้แนะแนวทางที่ดีที่สุดให้กับเรา และเป็นกำลังใจให้กับเราผ่านพ้นเรื่องราวเหล่านั้นไปได้อย่างเข้าใจและดีที่สุด” พร้อมชวนทุกคนดูแลตัวเอง ออกกำลังกาย ละเอียดสิ่งไม่ดี เพื่อให้แข็งแรงทั้งกายและใจรับปี 2566

สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเอง แมทธิว ดิน นับเป็นตัวอย่างที่ดีของการดูแลสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่สสส. และภาคีเครือข่ายสนับสนุนและส่งเสริมให้ทุกคนหันมาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิต ลูกขึ้นมาปฏิบัติตัวเองใหม่ ห่างไกลปัจจัยเสี่ยงจากเหล่า บุหรี่ มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ แล้วพาตัวเองออกไปค้นหาความสุข เพื่อการมีสุขภาวะที่ดีในทุก ๆ ด้าน ให้กายพร้อม ใจพร้อม รับมือได้ทุกสถานการณ์



**ความรักเป็นสิ่งสวยงามเสมอ** เนื่องในวัน **แห่งความรัก** อยากชวนคุณผู้อ่านมาหาคำที่จะบอกว่า ความรักของคุณจะเป็นอย่างไรต่อจากนี้ คำแรกๆ ที่เห็นคืออะไรอย่าลืมหาแฮนด์และแบ่งปัน

ร	ย	ก	ใ	ง	ต	ม	เ	ก	ภ	บ
อ	ข	ภ	น	ว	ส	ก	สุ	ข	ใ	จ
ใ	ง	แ	บ	ก	อ	ร	ป	ย	จ	เ
ร	ก	ป	ล	อ	ด	ภ	ย	ใ	ข	ง
ข	ง	เ	จ	ง	ใ	ร	ส	ก	ร	บ
ก	ว	ห	ช	เ	อ	า	ใ	จ	ใ	ส
ง	จ	เ	ร	อ	จ	า	น	ย	ง	ล
ย	ม	ภ	ห	ว	ง	ใ	ย	ป	จ	เ

### ร่วมสนุก



LINE Add Friends

ส่งคำตอบพร้อมรับของรางวัล  
ได้ที่ช่องทางใหม่  
Line Bot สสส. สร้างสุข

ก่อนวันที่ 15 มีนาคม 2566  
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับบัตรชมภาพยนตร์ รางวัลละ 2 ใบ



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่  
[www.thaihealth.or.th](http://www.thaihealth.or.th)



# คุยเรื่องเพศ ลัดโอกาสพลาด

อยากคุยเรื่องเพศกับลูกได้

คลิก

[www.คุยเรื่องเพศ.com](http://www.คุยเรื่องเพศ.com)



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control



สสส  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การสร้างเสริมสุขภาพ