

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 21
ฉบับที่ 285
กรกฎาคม 2568



3rd

VOICE

OF THE VOICELESS

“หุ้นส่วนสุขภาวะ”

เข้าใจ เข้าถึง เท่าเทียม

- ๖ ร่วมรับฟังเสียงที่ไม่ได้ยิน
- ๖ เมืองต้นแบบสร้างเด็กเติบโต
- ๖ เปิดงานวิจัยทางรอดเกิดมะเร็งช้า



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



ทรงพระเจริญ

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อม ขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า คณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 21 ฉบับที่ 285 กรกฎาคม 2568

- 03 จากใจผู้จัดการ
- 04 สุขประจำฉบับ
“หุ่นส่วนสุขภาพ” เข้าใจ เข้าถึง เท่าเทียม
- 10 สุขสร้างได้
เปิดเมืองต้นแบบ สร้าง “เด็กไทย” เติบโตสมวัย
- 18 สุขรอบบ้าน
ออกกำลังกาย ทางรอดมะเร็งซ้ำ
- 20 สุขไร้ควัน
- 21 สุขเลิกเหล้า
- 22 คนดังสุขภาพดี
อาหาร-ออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพที่ใครก็ทำได้
- 23 สุขลับสมอง

สารบัญ

สสส

สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ
สำนักงานปลัด สำนักระบาดวิทยา

สำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งพญาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

คนไทย
มีสุขภาพ
อย่างยั่งยืน

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

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ถ้าโลกนี้ไม่มีความเหลื่อมล้ำ ไม่มีความพิการ ไม่มีคนไร้บ้าน ไม่มีความยากจน คงเป็นโลกในอุดมคติของใครหลายคน

แต่ในความเป็นจริงที่เราอยู่ในระบบทุนนิยม ความไม่เท่าเทียม ความเหลื่อมล้ำเกิดขึ้นได้จากปัจจัยทั้งหลายไม่ว่าจะเป็น เพศ วัย ฐานะ อาชีพ สุขภาพ พื้นที่อาศัย ความแตกต่างที่เกิดขึ้น ล้วนเป็นต้นเหตุแห่ง “ความไม่เท่าเทียม”

ความพิการส่วนใหญ่มักจะเลือกไม่ได้ คือมีมาตั้งแต่เกิด หรือเกิดอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยที่ไม่อาจคาดเดาได้ ทำให้เกิดความแตกต่าง ไม่เท่าเทียม มีคนบอกว่า คุณจะไม่มีความเข้าใจคนพิการได้อย่างแท้จริง ตราบใดที่คุณไม่ได้เป็นคนพิการเอง หรือผู้ต้องขังที่อาจจะหลงเดินทางผิดทั้งที่ตั้งใจ และไม่ได้ตั้งใจ เพราะชีวิตเกิดมาก็เลือกไม่ได้แล้ว

แม้กระทั่ง กลุ่มชาติพันธุ์ ที่เพียงเพราะเขาเป็นชนกลุ่มน้อย ถ้าเขาเป็นชนกลุ่มใหญ่ วัฒนธรรมและสิ่งที่เขาเป็นก็อาจจะกำหนดเส้นทางของประเทศเช่นกัน กลุ่มประชากรข้ามชาติ ที่อาจจะไม่มีทางเลือก หรือทางรอดในประเทศของเขา ต้องเข้ามาหาชีวิตที่ดีกว่า

กลุ่มความหลากหลายทางเพศ ที่ในช่วงหนึ่งในอดีตถูกตีตรา ทำให้ไม่กล้าแม้แต่จะแสดงออกถึงความเป็นตัวตนของเขาเอง จนกลายเป็นความทุกข์ในกรงขังแห่งจิตใจ กลุ่มแรงงานนอกระบบ ที่แม้เป็นคนไทย แต่ก็อาจจะเข้าถึงสิทธิบางอย่างที่ควรได้รับ กลุ่มมุสลิมที่มีความแตกต่างทางด้านสุขภาวะและพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพ และกลุ่มผู้สูงอายุที่สักวันหนึ่งทุกคนจะต้องได้เป็น

ความหลากหลายของกลุ่มต่าง ๆ ดังกล่าวนี้นำมาสู่ สสส. ต้องทำงานสนับสนุนและส่งเสริมสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ และนำไปสู่การสร้าง ความเท่าเทียม มุ่งสู่การมีสุขภาวะดีที่สุดในที่สุด ความแตกต่างนั้นสวยงาม ทั้งด้านความคิด ความเชื่อ ศาสนา และวัฒนธรรม แต่ความแตกต่างทางร่างกาย และจิตใจบางส่วน ก็นำไปสู่ “ความทุกข์” ได้เช่นกัน

เมื่อเร็ว ๆ นี้ สสส. ได้จัดประชุมวิชาการและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน : ประชากรกลุ่มเฉพาะ ครั้งที่ 3 (Voice of the voiceless 3rd) ภายใต้แนวคิด “รวมพลังหุ่นส่วนสุขภาวะ ก้าวไปด้วยกันอย่างเท่าเทียม” ที่มี สสส. เป็นตัวกลางสำคัญในการเชื่อมประสานพลังจากภาคีประชากรกลุ่มเฉพาะกว่า 4,000 ชีวิต มาร่วมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากการปฏิบัติงานจริง ซึ่งได้ประจักษ์ผลจากการประชุมมานำเสนอในวาระสรุจดหมายข่าวสร้างสุขฉบับนี้

ในสังคมแห่งอุดมการณ์และอุดมคตินั้น ความเชื่อหนึ่งที่สำคัญคือ “สังคมที่เอื้ออาทรสร้างกันได้” สร้างจากความเข้าใจในทุกกลุ่ม ทุกคน ทุกความคิด จนกลายเป็นทุกองูของการกระทำ เป็นการกระทำที่ยอมรับถึงความแตกต่าง ดูแลถึงความไม่เท่าเทียม ส่งเสริมในความหลากหลาย จนนำไปสู่ความสุขในทุกองูของสังคมได้



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

เมื่อครั้งผมจบแพทยใหม่ ๆ อาจารย์ นพ.บุญยงค์ วงศ์รักมิตร ปุชนิยบุคคลของจังหวัดน่าน และวงการสาธารณสุขไทย เคยตั้งคำถามว่า รู้ไหมว่า “ความเท่าเทียมกับความยุติธรรมต่างกันอย่างไร” ก่อนที่จะเฉลยว่า “ความยุติธรรมนั้น ไม่ใช่การเท่ากัน แต่คือการให้สิ่งที่เหมือนกันกับคนที่เหมือนกัน ให้สิ่งที่ต่างกับกับคนที่ต่างกัน ดังนั้นถ้าผมจะดูแลคนยากจนหรือคนพิการให้ดีกว่าปกติมัน ถือว่าเป็นความยุติธรรม และเป็นสิ่งที่สมควรทำ”

นั่นเป็นคำตอบของการดูแลประชากรกลุ่มเฉพาะของ สสส. และพวกเราชาว สสส. ยังคงต้องมุ่งมั่นทำสิ่งที่เราทำอยู่ต่อไป เพื่อให้เสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน ให้ได้ยินไปทั่ว สร้างเสริมทัศนคติที่ดีต่อประชากรกลุ่มเฉพาะในทุกกลุ่ม สนับสนุนการรวมกลุ่มของประชากรกลุ่มเฉพาะให้สามารถมีส่วนร่วมทั้งในเชิงนโยบาย การจัดกิจกรรม และขับเคลื่อนที่นำไปสู่ “สังคมแห่งอุดมคติ” และ “สังคมแห่งความเอื้ออาทร” ต่อไปครับ



VOICE^{3rd} OF THE VOICELESS

“หุ้นส่วนสุขภาวะ”

เข้าใจ เข้าถึง เท่าเทียม



เสียงที่ใครไม่ได้ยิน เสียงที่ทุกคนต้องรับฟังด้วยใจ

สังคมเรานั้น ประกอบไปด้วยประชากรที่หลากหลาย แต่ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะใดก็ควรได้รับโอกาสและสิทธิที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เข้าถึงปัจจัยพื้นฐานได้เท่าเทียมกัน

กว่า 14 ปีที่ผ่านมา สสส. ได้จับมือกับภาคีเครือข่ายที่ทำงานด้านประชากรกลุ่มเฉพาะ 9 กลุ่ม โดยมีเป้าหมายขับเคลื่อนงานเพื่อลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาวะในประชากรกลุ่มเปราะบาง

“กลุ่มผู้สูงอายุ คนพิการ คนไร้บ้าน แรงงานนอกระบบ ประชากรข้ามชาติ กลุ่มชาติพันธุ์ กลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ ผู้ต้องขัง กลุ่มมุสลิม”

ประชากรกลุ่มนี้ นับเป็นประชากรกลุ่มเฉพาะที่มักถูกละเลยเพิกเฉย เสียงที่พวกเขาเหล่านี้พยายามส่งออกไปสู่สังคม เพียงเพื่อให้ได้รับโอกาสที่เท่าเทียม นำไปสู่ความเปลี่ยนแปลงทางนโยบายและจัดความรู้สึกไร้ค่า ไม่มีเกียรติและศักดิ์ศรีในสังคมให้หายไป



การประชุมวิชาการและแลกเปลี่ยนเรียนรู้เสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน : ประชากรกลุ่มเฉพาะ ครั้งที่ 3 (Voice of the voiceless 3rd) จัดขึ้นภายใต้แนวคิด “รวมพลังหุ้นส่วนสุขภาวะ ก้าวไปด้วยกันอย่างเท่าเทียม” ที่มี สสส. เป็นตัวกลางสำคัญในการเชื่อมประสานพลังจากภาคีประชากรกลุ่มเฉพาะ จากทั้ง 9 ภาคี กว่า 4,000 ชีวิต มาร่วมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากการปฏิบัติงานจริง



“หุ้นส่วนสุขภาวะ” จึงหมายถึง การร่วมกันขับเคลื่อนสร้างความเปลี่ยนแปลงให้ประชากรกลุ่มเฉพาะเข้าถึงสิทธิและสวัสดิการเพิ่มความเท่าเทียมอย่างเป็นระบบ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนเข้าด้วยกัน

ภายในงานเกิดเวทีการรับฟังเสียงจากกลุ่มเปราะบาง โดยมีผู้ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมเรียนรู้และรับฟัง โดยเวทีนี้ มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนาศักยภาพภาคีเครือข่าย นำไปสู่การมีข้อเสนอเชิงนโยบายและระบบกลไกเพื่อขับเคลื่อนงานลดความเหลื่อมล้ำทางสุขภาวะในประชากรกลุ่มเฉพาะขึ้น

การรวมตัวกันจากสองครั้งที่ผ่านมา เป็นบทพิสูจน์ที่ชัดเจนว่าการผสานให้ภาคีเครือข่ายที่ทำงานกับประชากรกลุ่มเฉพาะกลุ่มต่าง ๆ



ได้โคจรมาพบกัน ยังส่งผลต่อการผสมผสานกำลังกันทำงาน นอกเหนือไปจากจะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันอีกด้วย

การเปิดพื้นที่รับฟัง เสมือนการทำให้เสียงที่ไม่เคยมีใครได้ยิน ค่อย ๆ ดังขึ้น จนเกิดเป็นพลังที่มากเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง อาทิ การจ้างงานในกลุ่มคนพิการ การเข้าถึงระบบสุขภาพ ระบบสวัสดิการ และบริการสาธารณะในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นต้น



“สิ่งที่ สสส. ต้องการอยากเห็นคือ การรวมพลังกันเพื่อส่งเสียงออกมาให้สังคมได้ยิน อยากให้ “Voice” ของพวกเขาโดยเฉพาะในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะ มีคนได้ยินมากขึ้น อยากให้สังคมรับรู้ว่าเขาต้องการอะไรเพื่อสุขภาวะของพวกเขา” นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุน สสส. ชี้ให้เห็นประเด็นที่กระจ่างชัด

การเป็นหุ้นส่วนก็เปรียบเสมือนการเข้าใจในเรื่องเดียวกัน ทำให้ในขณะที่ประชากรกลุ่มเปราะบางคิดว่าจะมีส่วนร่วมอย่างไรทำให้สุขภาพและสุขภาวะของพวกเขาดีขึ้น เพราะสุขภาวะนั้นเป็นทั้งเรื่องของสิทธิและหน้าที่นั้นแปลว่าสังคมเองก็ต้องมองเห็น ได้ยิน และพร้อมจะมอบสิทธิความเท่าเทียมในเรื่องสุขภาวะไปให้แก่กลุ่มคนที่ยังได้รับความเหลื่อมล้ำในสังคม





“หุ้นส่วนมีทางเดิน
ร่วมกันใน 5 ทิศทาง 1.เสียง
ของทุกกลุ่มต้องได้รับการ
ตอบสนองเชิงนโยบายที่
เป็นธรรม 2.ลดความเหลื่อมล้ำ
ด้านสุขภาพสวัสดิการ และการ

พัฒนาอย่างเป็นระบบ 3.ส่งเสริมโมเดล/นวัตกรรมร่วมกัน
4.ลดอคติและการเลือกปฏิบัติ 5.พัฒนาศักยภาพและสภาพ
แวดล้อมที่เอื้อต่อการมีส่วนร่วมของทุกคน ทั้งหมดนี้ เพื่อร่วม
ขับเคลื่อนสังคมที่ไม่มีใครถูกทิ้งไว้ข้างหลัง ใช้ชีวิตร่วมกันอย่าง
เท่าเทียม” นางภรณี ภูประเสริฐ ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุน สสส.
และรักษาการผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากร
กลุ่มเฉพาะ สสส. กล่าวถึงทิศทางการขับเคลื่อนงานสร้างเสริม
สุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ



อาจเริ่มจากเรื่องทัศนคติ การอำนวยความสะดวก เรื่องโครงสร้าง และการขับเคลื่อน
ในเชิงนโยบาย ไปจนถึงเรื่องกฎหมาย ในขณะที่
เดียวกันการทำให้ตัวเองมีสุขภาวะที่ดีก็ถือเป็น
หน้าที่ของคนทุกกลุ่ม

การประชุมวิชาการเชิงปฏิบัติการในครั้งนี้
จึงเป็นการรวมกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้
ระหว่างกลุ่มคนที่ทำงานขับเคลื่อนเรื่องนี้
รวมถึงแสดงผลเพื่อให้สังคมได้ยินเสียงของ
ประชากรกลุ่มเฉพาะที่ส่งเสียงเพื่อสุขภาวะที่ดี
ของสังคม

“อคติ” เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วไม่หายไปง่าย ๆ



แม้ว่าจะยาก แต่ก็เป็นไปได้ที่จะสลายอคติลง ผศ.สกล โสภิตอาชาศักดิ์
หัวหน้าโครงการวิจัยด้านอคติ และอาจารย์ประจำคณะวิทยาการเรียนรู้และ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชี้ให้เห็นว่า “ถ้าเราอยู่ในสังคมที่คนมี
อคติเหมือนกัน เราก็พร้อมจะแสดงอคติออกมาได้ง่าย”

บางทีตัวเราเองก็ไม่รู้ด้วยซ้ำว่ามีอคติอยู่
เพราะอคติไม่ใช่เรื่องในแง่ลบเสมอไป เรื่องที่ฟัง
ดูแง่บวกก็เป็นได้เช่นกัน ยกตัวอย่างสถานการณ์
อคติต่อผู้สูงอายุที่งานวิจัยชิ้นนี้พบว่า คนไทยมอง
ผู้สูงอายุแบบ “เคารพเก็บไว้บนหิ้ง” มองว่าผู้สูงอายุควรมีคนดูแลจะได้ไม่ลำบาก
ควรอยู่บ้านเฉยๆ หรือไม่ก็ทำกิจกรรมอย่างเข้าวัดถึงจะเหมาะสม

ในความเป็นจริงเรากำลังเผลอมองข้ามความต้องการของผู้สูงอายุไป พวกท่านก็เป็นมนุษย์คนหนึ่งที่ยาก
ทำอย่างอื่นนอกจากเข้าวัด บางคนอยากขับบิ๊กไบค์ บางคนอยากเปิดร้านอาหาร หรือบางคนอยากมีความรัก
แต่ผู้สูงอายุกลับถูกมองว่าไม่สมควรทำสิ่งเหล่านี้





คล้ายกลุ่มคนพิการที่เจอกับอคติเชิงบวก คนทั่วไปมักรู้สึกเห็นใจ สงสาร มากกว่าที่จะรังเกียจหรือกลัว บางทีก็เลือกทำบุญกับคนพิการ เพราะมองว่าพวกเขา น่าสงสาร ความคิดเหล่านี้ทำให้เกิดการมองว่าคนพิการ คือคนที่ด้อยกว่าและต้องได้รับการช่วยเหลือเสมอ เพราะฉะนั้นถ้าคนพิการทำอะไรที่แปลกไปกว่าความคิดเหล่านี้ คนมักจะตั้งข้อสงสัย ซึ่งถือเป็นอคติที่เกิดขึ้นโดยที่เราคิดไม่ถึงว่าเป็น **“การตีกรอบ”** คนอื่น

การสร้างโครงสร้างทางสังคมที่เท่าเทียมผ่าน **“กฎหมาย”** คือวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดอคติได้ โดยให้กฎหมายเป็นตัวบ่งบอกว่าการมีอคติเป็นเรื่องผิด เช่น กรณีที่มีบริษัทไม่รับพนักงาน เพราะพนักงานเป็น LGBTIQNA+ ถือว่ามีความผิด ซึ่งบริษัทนั้นก็จะได้รับบทลงโทษไป หรืออีกวิธีก็คือการผลักดันให้ทุกคนเท่าเทียมกันผ่านกฎหมาย



“ยกตัวอย่างกฎหมายสมรสเท่าเทียม แคว้นออกกฎหมายให้คนสามารถแต่งงานกันได้ แค่นี้ก็ช่วยลดการเลือกปฏิบัติในเชิงนโยบายได้ การออกกฎหมายที่สร้างโอกาสให้กับคนกลุ่มน้อย ก็น่าจะช่วยให้สถานะทางสังคมของเขาดีขึ้น แล้วทำให้อคติของคนในสังคมก็น่าจะลดลงได้ด้วย”



เช่นเดียวกันกับกฎหมายที่มีเพื่อคุ้มครองสิทธิประชากรกลุ่มเฉพาะอื่น ๆ อย่างเช่น (ร่าง) พ.ร.บ.ชาติพันธุ์ ซึ่งตอนนี้กำลังอยู่ในขั้นตอนของการผลักดันให้เป็นรูปเป็นร่าง เมื่อถึงวันหนึ่งที่กฎหมายฉบับนี้ถูกบังคับใช้ ไม่น่าว่าอคติที่มีต่อกลุ่มชาติพันธุ์ก็อาจจะลดลงได้

สิ่งที่เป็นรูปธรรมอย่างการมี **“พื้นที่สาธารณะร่วมกัน”** ถือเป็นวิธีที่ช่วยลดความแตกต่างของคนในสังคมได้



จารุณี ศิริพันธ์ จากมูลนิธิเพื่อสิทธิความหลากหลาย (FAIR) และเครือข่ายประชาชนขจัดการเลือกปฏิบัติ (นูปค)

การทำให้เสียงที่คนอื่นไม่ได้ยิน หรือไม่เคยได้ยิน ค่อย ๆ ดังขึ้น เป็นส่วนหนึ่งของการมอบความเท่าเทียมให้กับประชากรทุกกลุ่มในสังคม แม้จะไม่ใช่เรื่องง่าย แต่การขับเคลื่อนด้วยความเข้าใจก็จะส่งผลให้ความเหลื่อมล้ำด้านต่าง ๆ ค่อย ๆ ลดลง

การผนึกกำลังกันของกลุ่มภาคีที่ขับเคลื่อนด้านประชากรกลุ่มเปราะบางเองก็มีความสำคัญ เนื่องจากจะช่วยให้เข้าถึงประชากรกลุ่มย่อยอื่น ๆ ได้มากขึ้น ยกตัวอย่างกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศที่อยู่ในกลุ่มผู้สูงวัย หรือกลุ่มผู้สูงวัยที่อาจเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มคนพิการ เป็นต้น

การประชุมวิชาการครั้งนี้จึงมีความหมายมากกว่าแค่การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แต่ยังหมายถึงการร่วมมือกันทำงานเพื่อขับเคลื่อนการขจัดความเหลื่อมล้ำด้านต่าง ๆ ร่วมกันอีกด้วย



5 เสียงหุ่นส่วนสภาวะ

เสียงจากภาคประชาสังคม



น.ส.วรรณ แก้วชาติ

ผู้แทนมูลนิธิพัฒนาที่อยู่อาศัยภาคประชาสังคม

และคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.)

การทำงานเรื่องลดความเหลื่อมล้ำของประชากรกลุ่มเฉพาะไม่ใช่เรื่องง่าย อย่างเรื่อง “คนไทยไร้สิทธิ” อาจจะมองว่าสามารถไปอำเภอยื่นคำร้องเพื่อขอมีบัตรประชาชน แต่การปลูกพลังให้เขาไปไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะไม่รู้เบื้องหลังว่าถูกกระทำอะไรมาก่อน การทำงานเรื่องนี้เชื่อว่าถ้าใช้ความสามารถของแต่ละองค์กร เข้ามาขับเคลื่อนตามบริบท แต่ไม่ได้เอาอุปสรรคมาต่อว่าต่อขานกันว่าทำไมถึงไม่ทำ ก็จะช่วยขับเคลื่อนการทำงานได้ดี

คือ การทำงานแบบเพื่อน ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และภาคประชาชนไม่ถูกทิ้งไว้ข้างหลัง เช่น งานวิชาการต่าง ๆ ควรใช้ศัพท์ที่คนทั่วไปเข้าใจ จะได้ไม่ปิดกั้นคนที่อยากส่งเสียงออกมา มิเช่นนั้นเขาก็จะไม่กล้าพูด เสียงก็ไม่ดังพอ

“ถ้าอยากให้เสียงของคนที่เป็นกลุ่มเปราะบางกลุ่มเฉพาะดังขึ้น ทุกคนต้องพูดออกมา และคนฟังก็ต้องฟังอย่างตั้งใจ ได้ยินเสียงจริงหรือไม่ เสียงนั้นได้รับการแก้ไขหรือได้รับการสนับสนุนหรือไม่อย่างไร โดยต้องร่วมกันเสริมพลัง และสร้างความยั่งยืนอย่างเข้มแข็งด้วยกัน”

เสียงจากภาครัฐ



นางจุฑพร โรจนพานิช

รองปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.)

พม. มีบทบาทดูแลการพัฒนาสังคมให้คนไทยทุกคนมีสุขภาวะและคุณภาพชีวิตที่ดี มีความมั่นคงในชีวิต ให้ความสำคัญกับสิทธิและโอกาส การเข้าถึงบริการสวัสดิการสังคมและความเสมอภาค ท่ามกลางความท้าทายทางโครงสร้างประชากรที่เด็กเกิดน้อย เข้าสู่สังคมสูงอายุ แรงงานลดลง จึงต้องปรับตัวในการทำงานเชิงรุกมากขึ้น

“การลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมในกลุ่มเปราะบาง เราพยายามทำให้เกิดรัฐสวัสดิการเสมอหน้าทั้งมิติปัจเจกบุคคล มิติครอบครัว ซึ่งเดิมการทำงานเราอาจแบ่งตามช่วงวัย แต่ขณะนี้มีการบูรณาการทั้งภายในกระทรวงและภายนอกกระทรวงในรูปแบบ “ครอบครัว” มองไม่แยกส่วนว่าเป็นเด็ก คนพิการ ผู้สูงอายุ แต่มองเป็นครอบครัว และหันมาใช้ข้อมูล เพื่อให้เกิดความแม่นยำในการวางแผนสวัสดิการสำหรับครอบครัว”

ต้องขอขอบคุณ สสส. ที่สนับสนุนให้ พม.ทำงานในมิติเชิงนวัตกรรม ไม่ใช่แค่โครงสร้างแบบเดิม ๆ การทำงานแบบสร้างหุ่นส่วน แม้ความต่างอาจมีอยู่ แต่มีเป้าหมายร่วมทำงานเพื่อความสุขของประชาชน แต่ละหน่วยงานเติมทรัพยากรที่ตัวเองมี ก็จะทำให้เป้าหมายร่วมคือคุณภาพชีวิตที่ดีของคนทุกช่วงวัย และสุขภาวะเกิดขึ้นได้จริง



เสียงจากสภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคม



นายวิชญ์พิพล ติวตันสกุล ที่ปรึกษาด้านนโยบายและแผนงาน
สำนักงานสภาพพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (สศช.)

(สศช.) มีแผนการดำเนินงาน 3 ระดับ คือ 1.ยุทธศาสตร์ชาติ โดยให้ความสำคัญกับกลุ่มเปราะบาง การลดความเหลื่อมล้ำ การสร้างโอกาสความเสมอภาคทางสังคม และสร้างเสริมศักยภาพมนุษย์ 2.แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 3. แผนแม่บทในการพัฒนาคนตลอดช่วงชีวิต การสร้างพลังทางสังคม ความเสมอภาคและหลักประกันทางสังคม ซึ่งเร็ว ๆ นี้ แผนฉบับที่ 14 จะสิ้นสุดลง จึงอยากให้ทุกฝ่ายช่วยแสดงความคิดเห็นเพื่อปรับปรุงให้ครอบคลุมมากขึ้น 3.การดำเนินงานระดับกระทรวง

สศช. ยังมีการดำเนินงานลงพื้นที่ และมีข้อเสนอแนะการขับเคลื่อนงาน 4 ข้อ คือ 1.การพัฒนากลไกภาคส่วนสังคมดูแลกลุ่มเปราะบาง 2.องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) บริหารจัดการสวัสดิการให้มีประสิทธิภาพ 3.พัฒนาระบบฐานข้อมูลชุมชนอย่างมีส่วนร่วม และ 4.การทำหลักเกณฑ์การจัดสรรงบประมาณ



เสียงจากกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ



นายปานุพันธ์ สมสกุล ที่ปรึกษาลำดับงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชน
แห่งชาติ (กสม.)

กสม. เป็นองค์กรอิสระตามรัฐธรรมนูญ ไม่เพียงดูเรื่องสิทธิเสรีภาพตามกรอบรัฐธรรมนูญ แต่ยังอ้างอิงหลักการสิทธิมนุษยชนสากลด้วย โดยทำหน้าที่ 3 ด้านหลัก ๆ คือ 1.คุ้มครองสิทธิมนุษยชน โดยตรวจสอบการละเมิดสิทธิมนุษยชน เมื่อมีการร้องเรียน และมีข้อเสนอรัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้การเยียวยาอย่างเป็นธรรม ซึ่งรากเหง้าปัญหาส่วนใหญ่คือกฎหมายที่ทำให้เข้าไม่ถึงสิทธิ จึงมุ่งไปที่การปรับปรุงกฎหมายให้สอดคล้องบริบทปัจจุบัน 2.การส่งเสริมผลักดันให้เกิดการร่วมมือ โดย กสม. ร่วมทำงาน

กับทุกภาคีเครือข่ายเพื่อให้ประชาชนรู้สิทธิมนุษยชน 3.เฝ้าระวังติดตามสถานการณ์ประชากรกลุ่มต่าง ๆ โดยทำรายงานประจำปีเสนอรัฐบาล รัฐสภา และประชาชน ว่าแต่ละปีกลุ่มประชากรยังประสบปัญหาอุปสรรคการเข้าสู่สิทธิมนุษยชนด้านใด

กสม. จะเป็นสะพานเชื่อมภาครัฐและประชาชน ไม่ให้มีการละเมิดสิทธิมนุษยชน และให้ประชาชนเข้าถึงสิทธิมนุษยชนอย่างทั่วถึงเท่าเทียม พร้อมเป็นกระบอกเสียงประชาชน สะท้อนปัญหาออกมาว่าประชากรกลุ่มต่าง ๆ มีปัญหาอะไร นโยบายที่ออกมาและรัฐยังทำหน้าที่ไม่ครบถ้วนตรงไหน ต้องเติมเต็มตรงไหน



เสียงจากหน่วยงานความร่วมมือระหว่างประเทศ



นายอริภัทร วรางคนันท์ นักวิเคราะห์โครงการด้านประชากรและการพัฒนา
กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย (UNFPA)

UNFPA เน้นการทำงานร่วมกับภาคีภาครัฐและภาคประชาสังคม และพัฒนาสู่ดิจิทัล โดย สสส. ให้ทุนสนับสนุน So safe บนไลน์ สามารถเพิ่มเพื่อนในไลน์ได้ที่ @sosafe สามารถใช้ในการรายงานประเด็นปัญหาทางสังคม ระบบแชทบอตจะส่งข้อมูลคำร้องไปที่เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง โดยไม่ต้องไปกรอกแบบฟอร์ม หรือเดินไปที่สำนักงาน

ทั้งหมดคือ 5 เสียงสำคัญ จาก 5 หน่วยงานสุขภาวะที่ทำงานขับเคลื่อนลดความเหลื่อมล้ำ ให้แก่ประชากรกลุ่มเฉพาะ ที่สะท้อนให้เห็นว่า การสานพลังทำงานร่วมกันเป็นเรื่องสำคัญ

และจะกลายเป็นพลังที่ทำให้เสียงของประชากรกลุ่มเฉพาะดังยิ่งขึ้น ได้รับการแก้ไขอย่างเป็นระบบยั่งยืนและก้าวไปด้วยกันได้

เปิดเมืองต้นแบบ สร้าง “เด็กไทย” เติบโตสมวัย



เกราะป้องกันเด็กและเยาวชนต้องเริ่มตั้งแต่ปฐมวัย

เด็กทุกวันนี้ต้องเติบโตขึ้นท่ามกลางความเปลี่ยนแปลง
และปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ



ท่ามกลางการพัฒนาของเทคโนโลยี หน้าจอเข้ามามีบทบาทจนทำให้เด็กขาดการขยับร่างกาย กระทบต่อพัฒนาการล่าช้า อาหารที่เต็มไปด้วยของหวานมันเค็ม ที่กระทบต่อการเกิดภาวะ โรคอ้วน โรคไม่ติดต่อ (NCDs) ตั้งแต่วัยน้อย และยังมีการระบาดของบุหรี่ไฟฟ้าที่ทําการดูแลสุขภาพผู้ใหญ่อย่างมาก

การสร้าง “เด็กไทย” ให้มีสุขภาพที่ดี ไม่ง่าย แต่ต้องเริ่มสร้างทันที เมื่อเร็ว ๆ นี้ มีการศึกษาดูงาน “**ร่วมใจ ร่วมก่อสุข (ภาวะ)**” ของคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 8 สสส. เพื่อศึกษาเรียนรู้ พื้นที่ต้นแบบ จ.ลำปาง ที่ภาคีเครือข่ายของ สสส. มีความเข้มแข็ง และสามารถสานพลังทุกภาคส่วนในการบริหารจัดการให้เกิดพื้นที่ สุขภาวะในการดูแลสุขภาพเด็กในพื้นที่ได้เป็นอย่างดี

มีผลการดำเนินงานสร้าง “เด็กไทย” ให้มีสุขภาพที่ดี รับมือกับปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้อย่างโดดเด่น



เด็กปฐมวัย : สร้างสุขภาวะทางปัญญา พัฒนาทักษะการสื่อสารให้มีพัฒนาการสมวัย

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าโป่ง เทศบาลตำบลเสริมชัย ถือเป็นอีกพื้นที่ที่มีความเข้มแข็งในการเสริมสร้างการอ่านเพื่อพัฒนาสุขภาวะ มีการสร้างนิเวศน์แวดล้อมเด็กให้แข็งแรง ผู้ปกครอง ผู้นำในท้องถิ่นมีความเข้าใจ ถึงประโยชน์ของการอ่านหนังสือ โดยสามารถอ่านให้เด็กฟังวันละ 4 รอบ รอบละ 4 เล่ม



สิ่งที่เกิดขึ้นพบว่า 3 เดือน เด็กปรับตัวได้ดี บรรยากาศในห้องเรียนก็ดี เพราะทำให้เด็กมีสมาธิมากขึ้น มีเหตุผล จัดบริหารห้องเรียนได้ด้วยตนเอง เลือกหนังสือที่อยากอ่าน เสนอครูอ่านให้ฟังเรื่องนี้ มาทำกิจกรรมแบบนี้หรือออกแบบกิจกรรมในห้องเรียนได้



กัญญภัค จันทสิงห์ คุณยายวัย 58 ปี ที่ดูแลหลาน 2 คน โดยใช้การอ่านนิทานเล่าว่า อย่างหลานคนแรกช่วง 2 ขวบ พ่อแม่ส่งกลับมาให้ยายเลี้ยง พบว่ามีอาการติดจอ สมาธิสั้น พอไม่ให้เล่นโทรศัพท์ก็จะใส่อารมณ์ กรีด ก็มีความคิดว่าจะทำอย่างไร ซึ่งศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านท่าโป่ง มีโครงการเล่านิทาน ก็นำมาใช้เลี้ยงหลาน เล่านิทานให้หลานฟัง หลานก็ตั้งใจฟัง มีความสุขที่ได้ฟังนิทาน และเริ่มห่างจากโทรศัพท์

เริ่มจากหากเด็กจะเล่นจจะบอกว่าแบตเตอรี่หมด และชวนฟังนิทาน ผลคือเด็กเริ่มควบคุมอารมณ์ตนเองได้ นิ่งขึ้น ไม่เจ้าอารมณ์ จากนั้นก็นำเทคนิคนี้มาใช้ดูแลหลานอีกคน ผิดแต่เล็ก ๆ ฟังนิทานจากยายและพี่ ก็ช่วยสร้างสัมพันธ์ภาพพี่น้องใกล้ชิดกัน เชื่อฟังพี่ รักพี่ และเขาจะมีคำศัพท์ที่รู้จักมากขึ้น ทำให้กล้าพูด กล้าถามครู

ในยุคดิจิทัล พ่อแม่ที่มีภาระในการหาเงินเลี้ยงดูครอบครัว บางครอบครัวอาจไม่สามารถใช้เวลากับลูกได้มากพอสมควร ทำให้เด็กอาจติดหน้าจอ ไม่มีทักษะการอ่าน การเคลื่อนไหวร่างกาย เด็กจึงไม่เติบโตตามวัย พัฒนาการล่าช้า อ่านหนังสือไม่ออก ขาดทักษะที่จะควบคุมการสื่อสารตนเอง จึงต้องสร้างสุขภาวะทางปัญญา ซึ่งเป็นคุณสมบัติของมิติภายในมนุษย์ ซึ่งเด็กจะเริ่มสั่งสมได้ตั้งแต่ปฐมวัย



สสส. เชื่อว่าถ้าเริ่มต้นตั้งแต่ดูแลเด็กปฐมวัย ผ่านกิจกรรมการอ่านและสันวนการที่เด็กสั่งสมความรู้ทักษะชีวิต การจัดการอารมณ์ตัวเอง การมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ จึงได้สนับสนุนกลไกการดำเนินงาน 3 ด้าน คือ

- 1 ส่งเสริมให้เด็กมีทักษะด้านภาษา การสื่อสาร การจัดการอารมณ์ และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข
- 2 สนับสนุนชุมชนให้พัฒนาอาสาสมัครที่จะมาร่วมส่งเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ผ่านกิจกรรมเล่าอ่านนิทาน เพิ่มความสัมพันธ์ระหว่างเด็ก ครอบครัวและผู้แวดล้อม
- 3 บูรณาการทำงานร่วมกับภาคีเครือข่ายหน่วยงานพื้นที่ โดยเฉพาะภาครัฐเพื่อส่งเสริมให้เกิดสวัสดิการในพื้นที่ มีการอ่านที่กำหนดเป็นนโยบายในเทศบัญญัติ



สสส. นำ **“การอ่าน”** มาแก้ปัญหาให้เด็กมีพัฒนาการรอบด้าน ยกย่องทักษะสมอง EF **น.ส.สุดใจ พรหมเกิด** ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. ชี้ว่า หนังสือที่จะอ่านกับเด็กตอบโจทย์ในทุกด้าน ทั้งกิจกรรมทางกาย อาหาร บุหรี่ไฟฟ้า เป็นต้น และสนับสนุนให้กระจายการดำเนินงานไปยังท้องถิ่น โดยขับเคลื่อนเชิงนโยบาย จัดสรรงบประมาณ อบรมพัฒนาศักยภาพคน และจัดส่งสื่อถึงท้องถิ่นอย่างทันท่วงที รวมถึงมีธนาคารหนังสือเพื่อเด็กปฐมวัยออนไลน์ที่มีหนังสือเกือบ 200 เล่ม สามารถนำมาจัดพิมพ์เพื่อกระจายเผยแพร่ในท้องถิ่นได้



เด็กวัยเรียน : สร้างสามเหลี่ยมสมดุลลดปัญหาเด็กอ้วน-น้ำหนักเกิน



โรงเรียนอนุบาลเขลางค์รัตน์อนุสรณ์ เป็นต้นแบบการดำเนินงานเรื่องสามเหลี่ยมสมดุล โดยโรงเรียน ได้ร่วมกับ สสส. พัฒนาระบบการจัดกิจกรรมห้องเรียนพ่อแม่ **“The Parents Lab”** ภายใต้แนวคิด **“สามเหลี่ยมสมดุล”** เน้นการมีส่วนร่วมทั้งในระดับนักเรียนและครอบครัว



ดำเนินงานด้วยกลยุทธ์ 3 สร้าง คือ 1) **สร้างความรู้** **ความเข้าใจ** ผ่านช่องทางออฟไลน์และออนไลน์ 2) **สร้างพื้นที่ให้เด็กมีส่วนร่วม** ออกแบบสื่อและจัดกิจกรรมปฏิบัติการเพื่อสร้างความเข้าใจผ่าน



การมีส่วนร่วม และ 3) **สร้างเครือข่ายความร่วมมือ** บ้าน โรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานภาคีเครือข่าย เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งและขยายผลโครงการสู่กลุ่มเป้าหมายในวงกว้าง

โรงเรียนอนุบาลเขลางค์รัตน์อนุสรณ์ สอนตั้งแต่อนุบาลถึง ป.6 มีนักเรียนรวม 3,329 คน มีเด็กอ้วน 20.6% การดูแลเด็กอ้วนจะมีการเสริมพิเศษ เน้นออกกำลังกายให้เด็กเพิ่มการเคลื่อนไหว โดยครูพละ ในช่วงโมงสุดท้าย อาจจะเริ่มต้น 15 นาที 20 นาที แล้วขยายเวลาเพิ่มไป

ต่อมาการลดอาหาร โดยครูประจำชั้นที่ตักอาหารจะค่อย ๆ ลดแป้ง ลดขนมหวานของหวาน น้ำอัดลม แต่ไม่ใช่หักดิบ มิเช่นนั้นเด็กจะต้าน ขณะนี้เหลือเด็กอ้วน 15% ที่ประสบความสำเร็จ โดยมีเคสตัวอย่าง คือ น้องลาเต้ ชั้น ป.6 น้ำหนัก 120 กิโลกรัม มีภาวะคอดำ เริ่มมีอาการเหนื่อย เสี่ยงภาวะเบาหวาน ก็ใช้สูตรนี้ดูแล ตักข้าวก็ค่อย ๆ ลดลง มีการชมเชยเมื่อลดการทานข้าวได้ ล่าสุดน้ำหนักเหลือ 96 กิโลกรัม



สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้



นายวิเชษฐ์ วิชัยรัตน์ กรรมการกองทุน สสส.

และประธานคณะกรรมการบริหารแผนคณะที่ 8 สสส.

ปัญหาอ้วนและน้ำหนักเกินถือเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของเด็ก จึงต้องปลูกฝังให้เด็กรู้จัก “สามเหลี่ยมสมดุล” คือมีการรับประทานอาหารที่ดี ปลอดภัยต่อสุขภาพ ตามสัดส่วน 2:1:1 ผัก 2 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน และข้าว 1 ส่วน

มีการขยับเคลื่อนไหวร่างกาย 60 นาทีต่อวัน มีกิจกรรมเดินแอโรบิกช่วงเคารพธงชาติ บูรณาการแต่ละวิชาให้เด็ก

มีการขยับร่างกาย และมีการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ 9-12 ชั่วโมง

ทั้งนี้ จุดคานงัดสร้างการเปลี่ยนแปลงคือ การสร้างแรงจูงใจอย่างไรให้เด็กเกิดพฤติกรรมเหล่านี้ โดยเริ่มตั้งแต่ชั้นอนุบาลและประถม เพื่อเติบโตอย่างมีคุณภาพ โดย สสส. พยายามสนับสนุนภาคีเครือข่ายในแต่ละพื้นที่ให้มีการดำเนินงานเรื่องสามเหลี่ยมสมดุลในสถานศึกษาเพิ่มมากขึ้น



สสส. มีศูนย์เรียนรู้สุขภาวะมากกว่า 10 แห่งทั่วประเทศ ทั้งศูนย์กลางที่กรุงเทพฯ และศูนย์เรียนรู้สุขภาวะภูมิภาคในต่างจังหวัด นับเป็นพื้นที่ให้ทุกฝ่ายเข้ามาเรียนรู้ ทั้งนักเรียน นิสิต นักศึกษาประชาชนทั่วไป และผู้สูงอายุ โดยจะมีสื่อรณรงค์มาจัดแสดงนิทรรศการ มีการสาธิตให้เห็นปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ว่าเกิดผลกระทบสุขภาพอย่างไร และยังมีนิทรรศการเคลื่อนนำไปเผยแพร่สู่ชุมชน เพื่อเผยแพร่ประชาชนให้รู้และเข้าใจ มีภูมิคุ้มกันป้องกันปัจจัยเสี่ยงได้ นับเป็นสถานที่รวมตัวในการจัดกิจกรรม ของภาคีเครือข่ายของ สสส. ในการรณรงค์การสร้างเสริมสุขภาวะในด้านต่างๆ

สำหรับศูนย์เรียนรู้สุขภาวะภูมิภาค จ.ลำปาง เลือกจัดตั้งขึ้นที่ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษา จ.ลำปาง ดูแลในเขต 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน เนื่องจากเป็นภาคีเครือข่ายที่มีความตั้งใจในการดำเนินงานเรื่องนี้ และทำอย่างจริงจังสามารถดึงคนเข้ามาเรียนรู้ปัจจัยเสี่ยง โดย สสส. ทำหน้าที่สนับสนุนสื่อต่างๆ ในการเผยแพร่และขยายผล



ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะภูมิภาค ช่วยนักเรียน นักศึกษารู้เท่าทันปัจจัยเสี่ยง

ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาลำปาง ร่วมกับ องค์การบริหารส่วนจังหวัดลำปาง สภาผู้สูงอายุจังหวัดลำปาง และชมรมผู้สูงอายุในอำเภอ พัฒนาโครงการอาหารปลอดภัย ในผู้สูงอายุ เน้นสร้างเสริมองค์ความรู้ผ่านเมนูอาหารพื้นถิ่น ภาคเหนือ ที่ผู้สูงอายุบริโภคเป็นประจำ เช่น ลดปริมาณโซเดียมจาก

ศูนย์เรียนรู้
สุขภาวะ
ภูมิภาค

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

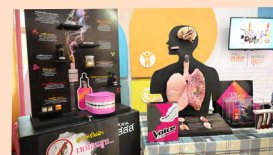


เครื่องปรุง ใช้เครื่องปรุงสมุนไพร รวมถึงพัฒนา นวัตกรรมในการดูแลโภชนาการอย่างง่ายด้วย สัญลักษณ์ “เขียว-เหลือง-แดง” ช่วยให้ ผู้สูงอายุเลือกอาหารได้อย่างเหมาะสม ลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรค หัวใจ ที่โดยตั้งเป้าขยายผล สู่กลุ่มแกนนำผู้สูงอายุ 8 จังหวัดภาคเหนือ ภายในปี 2568



ความโดดเด่นของศูนย์เรียนรู้สุขภาวะภูมิภาคลำปาง มีชุด นิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่หลากหลาย ครอบคลุมทุกกลุ่มวัย เช่น

- **วัยเด็ก** ที่มีเรื่องของพัฒนาการ การเจริญเติบโตที่เหมาะสม ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง
- **วัยรุ่น** มีทั้งเรื่องของเพศวิถี การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่ทำให้เข้าใจ การเข้าสู่วัยรุ่นที่มากขึ้น การมีเพศสัมพันธ์เมื่อพร้อมและปลอดภัย เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
- **ผู้สูงอายุ** เรื่องของความเสื่อมถอยของร่างกาย การทรงตัวต่างๆ
- **ครอบครัว** มีการจัดแสดงที่ทำให้เข้าใจเรื่องความแตกต่างหลักรวัย ในครอบครัวเดียวกัน



นอกจากนี้ ยังมีการจัดแสดงให้ความรู้ในเรื่องของปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เช่น อาหารการกิน อย่างเครื่องดื่ม ที่มีน้ำตาลสูง การรับประทานอาหารในสูตร 2:1:1 คือ ผัก 2 ส่วน โปรตีน 1 ส่วน และข้าว 1 ส่วน, การสร้างความเข้าใจและตระหนักถึงพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้า, ปัญหาไขมันในช่องท้อง อ้วนลงพุง, โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง, การรับมือกับภัยไซเบอร์ลึกลับ

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้



นายสังข์ กาญจนเพิ่มพูน

ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาลำปาง

ในปีนี้ได้เน้นเรื่องอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับนโยบาย STEM For Health เช่น ส่งเสริมตั้งแต่การเพาะปลูกให้ได้ผลิตผล ส่งเสริมให้มีศูนย์การเรียนรู้เกษตรอินทรีย์ เกษตรธรรมชาติเพื่อวัตถุดิบที่ไม่ปนเปื้อน การประกอบอาหารต้องรู้ว่าใส่อะไร มากเกินไปมีผลต่อร่างกาย ซึ่งสื่อจาก สสส. มีประโยชน์มากในการสร้างความตระหนัก ให้ผู้ปกครองและเด็กในการเลือกรับประทานอาหาร

นิทรรศการต่าง ๆ ของศูนย์จะมีการปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงปิดภาคเรียนเดือนเมษายน อาจมีชุดสื่อใหม่ ๆ มาเสริม และมีแบบสอบถามความสนใจ เพื่อดูว่านิทรรศการใดควรคงอยู่หรือปรับเปลี่ยน โดยนิทรรศการที่ปรับเปลี่ยนก็จะหมุนเวียนไปจัดแสดงที่อื่น มีทั้งเด็ก โรงเรียน และผู้สูงอายุหมุนเวียนเข้ามาใช้บริการและร่วมทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง



จินตนา ปันดี ครูชำนาญการพิเศษ

โรงเรียนอนุบาลเขลางค์รัตน์อนุสรณ์ จ.ลำปาง

ครูผู้สอนตาม โครงการสามเหลี่ยมสมดุล

เรื่องอาหาร การให้เด็กทานผักเพิ่มนั้น ต้องใช้เวลา และจะใช้วิธี ค่อย ๆ เพิ่ม เพื่อให้เด็กเริ่มเคยชิน โดยมีครูประจำชั้นควบคุมโภชนาการ ในการตักอาหาร ความสำเร็จคือเด็กมีการขอรับประทานผักเพิ่ม โดยมีทีม แพทย์ให้ความอนุเคราะห์มาช่วยเรื่องอาหาร ทำให้

ได้รับความร่วมมืออย่างดีจากผู้ปกครอง

เรื่องการออกกำลังกาย เนื่องจากโรงเรียนมีตึกเยอะ ก็จะใช้การเดินเรียน ให้เด็กแอ็กทีฟตลอด ได้เรียนการออกกำลังกายเล่นกีฬา โดยมีสระว่ายน้ำ ที่ได้ออกกำลังกายทุกส่วนลัด มีการนำเต้นแอโรบิกตอนเคารพธงชาติจาก ทีมที่ชนะเลิศระดับจังหวัด และบูรณาการแต่ละวิชาให้เด็กมีการขยับร่างกาย อย่างตอนสอนหากเห็นว่าเด็กเบื่อ ก็เปิดเพลงให้มีการเต้น

การพักผ่อน-การนอน จะมีอนามัยสายชั้นแต่ละชั้น มีครูประจำชั้น จะใช้รูปแบบผู้ปกครองแต่ละชั้น สำรวจการนอน โดยให้ส่งภาพการนอน ของเด็กว่านอนกี่โมง ทำให้เด็กตื่นตัวว่าต้องส่งรูปการนอนให้ครู นอน ให้ครูดู ทำให้เกิดการฝึกเป็นนิสัย จากเดิมนอนสี่ทุ่มก็น้อยลง เป็นไม่เกิน 3 ทุ่ม ผู้ปกครองก็ให้ความร่วมมือในการส่งข้อมูล อีกทั้งยังสอดแทรกเรื่อง ดีมนมและแปรงฟันก่อนนอนด้วย

สิ่งสำคัญคือ ต้องขยายการดูแลไปที่บ้านและผู้ปกครองด้วย เพราะจะเกิดภาวะพ่อแม่ปู่ย่าตายาย รังแกฉัน ว่าลูกฉันต้องได้กิน จึงต้องคอนเนกชันทำความเข้าใจกับผู้ปกครอง เพื่อให้ร่วมกันดูแลเด็ก ว่าเด็กอ้วน ไม่ดีต่อสุขภาพ ถือว่าเป็นการเชื่อมโยง ครู เด็ก ผู้ปกครอง ล้อกันเข้ากับสามเหลี่ยมสมดุล



ทุก(ษ์)ปัญหาใจ



ทางออก

เครียดได้ คลายเป็น

หาวิธีผ่อนคลายที่ชอบด้วยตัวเอง
หรือเทคนิคผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ผีกลหายใจ

อารมณ์ดี มีสุข

มีสติ รู้ทันอารมณ์ของตนเอง
รู้จักวิธีจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม

รู้ตัวตน ค้นพบตัวเอง

สังเกตจุดอ่อน-จุดแข็งของตัวเอง
นำมาพัฒนาให้ดีขึ้น

ยิ้มเปิดใจ ฟังได้ พูดเป็น

พบปะพูดคุยกับเพื่อนฝูง ยอมรับ
ความเห็นต่าง หลีกเลี่ยงความขัดแย้ง

ชื่นชม เสริมกำลังใจ

รู้จักชื่นชมผู้อื่น และให้กำลังใจ
สิ่งต่าง ๆ รอบตัว

กิน กลับ ขยับกาย

กินครบ 5 หมู่ นอนหลับเพียงพอ
ออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

ทุกปัญหา มีทางออก

ใช้สติแก้ไขและจัดการปัญหา
โดยไม่พึ่งบุหรี่ยาเสพติด

สมดุลงาน สมดุลชีวิต

บริหารเวลา การทำงาน ชีวิตส่วนตัว
ครอบครัวให้บาลานซ์กัน

สิ่งดี ๆ มีทุกวัน

มองปัญหา เป็นโอกาส พัฒนาตนเอง
และทบทวนสิ่งดี ๆ อยู่เสมอ

แค่ให้ ก็สุขใจ

หาโอกาส "ให้" สิ่งดี ๆ กับผู้อื่น
และช่วยเหลือเมื่อมีโอกาส

พลังใจ ไกลตัว

หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ ปฏิบัติ
ตามหลักคิดหรือคำสอนศาสนา

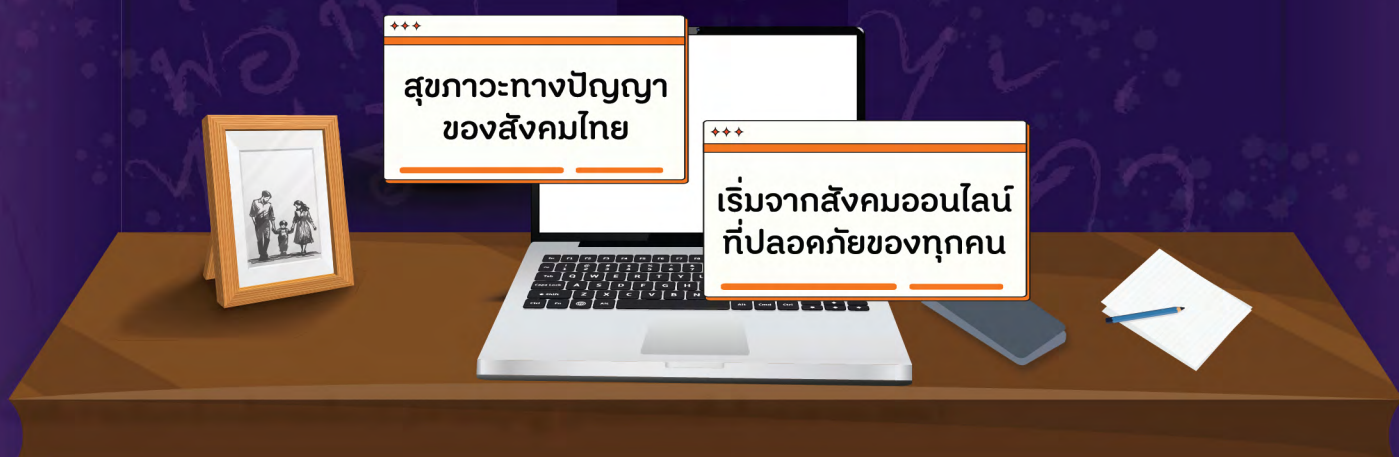
สสส. ชวนดูแลสุขภาพจิต คลายความเครียด สร้างภูมิคุ้มกันใจ ลดเสี่ยงโรคซึมเศร้า

ที่มา : คู่มือ คลายเครียด (ฉบับปรับปรุงใหม่) กรมสุขภาพจิต

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สืบสานสุข

10 พฤติกรรม Cyberbullying

- 1 แกล้งเหยียดให้ตอบโต้
ด้วยความรุนแรง
- 2 ใส่ความผู้อื่นให้
เสียหาย อับอาย
- 3 กีดกัน บล็อกผู้อื่น
ผ่านข้อความ
- 4 เพยแพร่ความลับ
- 5 ล่อลวงให้ผู้อื่น
เพยเรื่องน่าอาย
- 6 แอบใช้บัญชีโพสต์
แกล้งผู้อื่น
- 7 สร้างบัญชีปลอม
กลั่นแกล้งผู้อื่น
- 8 ปลอมเป็นผู้อื่น
หวังผลหลอกลวง
- 9 ก่อทวน คุกคาม
ให้หวาดกลัว
- 10 ข่มขู่จะทำร้าย
ร่างกาย-อนาจาร



ที่มา : หนังสือ การกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying) มูลนิธิส่งเสริมสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)



ออกกำลังกาย ทางรอดมะเร็งซ้ำ

**“การออกกำลังกาย”
อาจจะกำลังเป็นทางออก
ของผู้ป่วยมะเร็ง**

งานวิจัยล่าสุดเผยว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหลังการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่ อาจช่วยลดความเสี่ยงในการกลับมาเป็นโรคซ้ำอีกครึ่งได้มากถึง 28% ซึ่งเทียบเท่าหรือมากกว่าผลของยาบางชนิดที่ใช้รักษาผู้ป่วยมะเร็งชนิดนี้ในปัจจุบัน

การค้นพบครั้งนี้ มาจากการทดลองทางคลินิกระยะที่ 3 ที่เผยแพร่ในวารสารการแพทย์ ชื่อดัง นิวอิงแลนด์ เจอร์นัล ออฟ เมดิซิน (New England Journal of Medicine) และนำเสนอในงานประชุมประจำปีของสมาคมมะเร็งวิทยาคลินิก แห่งอเมริกา ณ เมืองชิคาโก สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ 1 มิ.ย. 2568 ที่ผ่านมา

การศึกษานี้ติดตามผู้ป่วยเกือบ 900 คน จาก 6 ประเทศ โดยผู้ป่วยส่วนใหญ่ (ประมาณ 90%) เป็นผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ระยะที่ 3 ซึ่งเป็นระยะที่มีความเสี่ยงสูงในการกลับมาเป็นซ้ำ โดยสถิติแสดงว่าประมาณ 1 ใน 3 ของผู้ป่วยระยะนี้จะกลับมาเป็นมะเร็งอีกภายใน 5 ปีหลังการรักษา ทั้งนี้ ผู้เข้าร่วมทุกคนได้ผ่านการผ่าตัดและเคมีบำบัดก่อนเข้าสู่โครงการวิจัย จากนั้นพวกเขาถูกแบ่งเป็นสองกลุ่ม

กลุ่มแรก เข้าร่วมในโปรแกรมออกกำลังกาย ซึ่งออกแบบเป็นพิเศษเฉพาะรายบุคคล และได้รับคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น นักกายภาพบำบัด หรือผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย

กลุ่มที่สอง หรือ **“กลุ่มควบคุม”** ได้รับเพียงเอกสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทั่วไป เช่น การรับประทานอาหารที่ดี และการออกกำลังกาย

• โปรแกรมออกกำลังกายออกแบบเฉพาะบุคคล

เป้าหมายของโปรแกรมนี้คือให้ผู้ป่วยเพิ่มกิจกรรมทางกายให้ได้ 10 MET ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (MET หรือ Metabolic Equivalent of Task คือ หน่วยที่ใช้วัดพลังงานที่ร่างกายใช้ระหว่างกิจกรรมต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง หรือออกกำลังกาย) ตัวอย่างเช่น การเดินเร็ว 1 ชั่วโมง เท่ากับ 4 MET ชั่วโมง ดังนั้นเป้าหมายในแต่ละสัปดาห์จึงเทียบเท่ากับการเดินเร็วประมาณ 2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือวันละ 45 นาที 4 วันต่อสัปดาห์

ในช่วง 6 เดือนแรก ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับการติดตามและวางแผนการออกกำลังกายร่วมกับโค้ชทุก 2 สัปดาห์ จากนั้นในปีที่สองและสาม จะพบกับโค้ชเดือนละครั้ง โดยโค้ชจะปรับแผนออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความชอบไลฟ์สไตล์ และสุขภาพของผู้ป่วยแต่ละราย



• ผลลัพธ์ที่ได้ชัดเจนและมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการศึกษาหลังติดตามผลเป็นเวลา 8 ปี แสดงให้เห็นความแตกต่างที่ชัดเจนระหว่างสองกลุ่ม โดยผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมออกกำลังกาย 90% ไม่กลับมาเป็นมะเร็งอีก หรือไม่มีการวินิจฉัยมะเร็งใหม่เลย ขณะที่กลุ่มควบคุมมีอัตราการความปลอดภัยอยู่ที่ 83% จำนวนผู้เสียชีวิตในกลุ่มออกกำลังกายมีเพียง 41 ราย จาก 445 คน ส่วนกลุ่มควบคุมมีผู้เสียชีวิต 66 ราย จาก 444 คน

นอกจากนี้ ยังพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำยังมีความเสี่ยงลดลงในการเกิดมะเร็งชนิดอื่น ๆ เช่น มะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ส่วนอื่นอีกด้วย



ดร.คริสโตเฟอร์ บูธ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งวิทยาจากมหาวิทยาลัยควีนส์ แคนาดา และผู้นำการศึกษานี้ กล่าวว่า ความสำเร็จของงานวิจัยไม่ได้มาจากการ “แค่แนะนำให้คนออกกำลังกาย” เท่านั้น

“พวกเราคิดว่า การเริ่มต้นออกกำลังกายเป็นเรื่องยากสำหรับคนจำนวนมาก โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งผ่านการรักษา มะเร็งมา ซึ่งร่างกายอ่อนแอและขาดแรงจูงใจ นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมการมีโค้ช หรือระบบสนับสนุนที่เหมาะสมจึงสำคัญมาก และควรถูกคุ้มครองโดยระบบประกันสุขภาพ” เขากล่าว

• ออกกำลังกายควรเป็นส่วนหนึ่งของมาตรฐานการรักษา

ขณะที่ผู้เชี่ยวชาญหลายคนเห็นพ้องว่า ผลการศึกษานี้ยืนยันอย่างชัดเจนว่า การออกกำลังกายควรเป็นส่วนหนึ่งของแผนการรักษามะเร็งแบบองค์รวม ไม่ใช่แค่กิจกรรมเสริม ดร.แนนซี ยู ผู้อำนวยการโปรแกรมมะเร็งลำไส้ใหญ่ในคนอายุน้อย จากศูนย์มะเร็ง เอ็มดี แอนเดอร์สัน ในรัฐเท็กซัส กล่าวว่า การออกกำลังกายแทบไม่มีข้อเสีย และในทางกลับกัน มันช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ปรับสมดุลร่างกาย และอาจช่วยป้องกันการกลับมาเป็นโรคซ้ำได้จริง มันควรถูกบรรจุในแนวทางการรักษาอย่างเป็นทางการ

• ทำไมการออกกำลังกายจึงมีผลต่อมะเร็ง?

แม้นักวิทยาศาสตร์ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าการออกกำลังกายช่วยลดความเสี่ยงมะเร็งได้อย่างไร แต่มีสมมติฐานหลายข้อ เช่น การลดระดับอินซูลินในเลือด การปรับองค์ประกอบร่างกาย (ลดไขมัน เพิ่มกล้ามเนื้อ) และการเพิ่มอัตราเมตาบอลิซึมของร่างกาย ซึ่งอาจส่งผลในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

แหล่งที่มา :



<https://www.nbcnews.com/health/cancer/exercise-may-benefit-colon-cancer-patients-much-drugs-rcna209560>



อังกฤษแบนบุหรี่ไฟฟ้า เดินหน้าห้ามอย่างจริงจัง

“บุหรี่ไฟฟ้าแบบใช้แล้วทิ้ง
กำลังจะถูกแบนในอังกฤษ
อยากรู้ไหมว่าทำไม?”



ตั้งแต่วันที่ 1 มิ.ย. 2568 เป็นต้นไป ร้านค้าในอังกฤษจะไม่สามารถขายหรือแจกจ่าย “บุหรี่ไฟฟ้าแบบใช้แล้วทิ้ง” ได้อีกต่อไป ไม่ว่าจะเป็นขายหน้าร้านหรือขายออนไลน์ เพราะรัฐบาลอังกฤษกำลังเดินหน้าสั่งห้ามบุหรี่ไฟฟ้าประเภทนี้แล้วอย่างจริงจัง

เหตุผลหลักๆ ที่ต้องแบนมีอยู่ 2 ประเด็น คือ เรื่องสิ่งแวดล้อม และสุขภาพของเด็กและเยาวชน โดยในแง่สิ่งแวดล้อม **บุหรี่ไฟฟ้าแบบใช้แล้วทิ้งสร้างขยะจำนวนมหาศาล เฉพาะในปี 2566 มีมากถึง 5 ล้านชิ้นต่อสัปดาห์**

โดยส่วนประกอบข้างใน เช่น แบตเตอรี่ลิเทียมและวงจรไฟฟ้า ถ้าทิ้งไม่ถูกวิธีอาจปล่อยสารพิษลงสู่ดินและน้ำ ทำอันตรายต่อสัตว์ทะเล แถมยังอาจทำให้อร่อยเกิดไฟลุกได้อีกต่างหาก

อีกเหตุผลที่สำคัญคือ บุหรี่ไฟฟ้าแบบนี้กลายเป็นที่นิยมในหมู่เด็กวัยรุ่น เพราะมันมีกลิ่นหอมๆ สีสันใสรูปร่างดูน่ารัก เหมือนลูกอม เด็กเลยอยากลอง แต่ปัญหาคือ **บุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคติน ทำให้เสพติดได้ง่าย และอาจส่งผลเสียต่อสมองและร่างกายในระยะยาว**

ผลสำรวจในปีที่แล้ว พบว่า เด็กอายุ 11-17 ปี มีถึง 18% ที่เคยลองบุหรี่ไฟฟ้า และประมาณ 7% สูบอยู่เป็นประจำ ซึ่งถือว่าเพิ่มขึ้นมากเมื่อเทียบกับไม่กี่ปีก่อน ในขณะเดียวกัน ผู้ใหญ่ที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าก็เพิ่มขึ้นเช่นกัน โดยในปี 2566 มีคนสูบบุหรี่ไฟฟ้าเป็นประจำกว่า 5.1 ล้านคนวัยผู้ใหญ่ ซึ่งบุหรี่ไฟฟ้ามีนิโคตินปริมาณสูงทำให้ติดง่าย มีผลเสียต่อปอด หัวใจ และสมอง โดยเฉพาะในเด็ก เพราะร่างกายและสมองของพวกเขายังพัฒนาไม่เต็มที่

องค์การอนามัยโลก เคยออกมาเตือนในปี 2566 ระบุว่ามีความเสี่ยงว่าบุหรี่ไฟฟ้าสร้างความเสียหายต่อสุขภาพเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ขณะที่รัฐบาลอังกฤษเองก็เริ่มลงทุนวิจัยระยะยาวกับเด็ก 100,000 คน เพื่อดูผลกระทบในอีก 10 ปีข้างหน้า



แหล่งที่มา :

<https://www.bbc.com/news/articles/czxyny0w7wdo>

น่าห่วง! อัตราตายผู้ป่วยมะเร็ง เหตุเพราะน้ำเมาในสหรัฐ พุ่ง

“แม้จะดื่มแอลกอฮอล์แค่หนึ่งครั้ง
หรือดื่มแค่บางครั้ง
ก็สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพ”



30 ปีที่ผ่านมา ผู้เสียชีวิตจากโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ในสหรัฐอเมริกา เพิ่มขึ้นถึง 2 เท่า จากเดิมประมาณ 11,800 คน ในปี 2533 เพิ่มขึ้นกว่า 23,000 คน ในปี 2564 จนผู้เชี่ยวชาญต้องออกมาเตือนว่าไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ และควรต้องทำอะไรสักอย่าง

ข้อมูลนี้มาจากการวิจัยล่าสุดที่ยังไม่ได้ตีพิมพ์อย่างเป็นทางการ แต่ถูกนำเสนอในงานประชุมประจำปีของสมาคมมะเร็งวิทยาคลินิกแห่งอเมริกา เมื่อปลายเดือนพ.ค. ที่ผ่านมา

ดร.ชินเมย์ จาณี แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านมะเร็งและหัวหน้าทีมวิจัยจากศูนย์มะเร็งซิลเวสเตอร์เมืองไมอามี รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา ให้ข้อมูลว่า หลายคนอาจรู้ดีว่า “ยาสูบ” เป็นปัจจัยเสี่ยงของมะเร็ง แต่สิ่งที่คุณมักมองข้ามก็คือ “แอลกอฮอล์” ซึ่งจริงๆ แล้ว ก็เป็นสารก่อมะเร็งเช่นกัน และมีส่วนเกี่ยวข้องกับมะเร็งหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งตับ เต้านม ลำไส้ หรือแม้แต่ในช่องปากและลำคอ

สิ่งที่น่าสนใจคือ แม้จะดื่มแอลกอฮอล์แค่หนึ่งครั้ง หรือดื่มแค่บางครั้ง ก็สามารถส่งผลเสียต่อสุขภาพได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องดื่มหนักหรือดื่มทุกวัน

ช่วงต้นปีที่ผ่านมา ศัลยแพทย์ใหญ่ของสหรัฐ ก็เพิ่งออกคำแนะนำที่เชื่อมโยงการดื่มแอลกอฮอล์กับมะเร็ง 7 ชนิด ซึ่งรวมถึงมะเร็งเต้านมและลำไส้ใหญ่ พร้อมเสนอให้มีการติดป้ายเตือนความเสี่ยงมะเร็งบนขวดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันเลยทีเดียว

ขณะที่จากการศึกษาล่าสุดนี้ยังพบด้วยว่า ผู้ชายมีอัตราเสียชีวิตเพิ่มขึ้นถึง 70% ส่วนผู้หญิงเพิ่มขึ้น 15% ซึ่งอาจเป็นเพราะผู้ชายเริ่มดื่มเร็วกว่า และมีแนวโน้มจะดื่มในแบบที่เสี่ยงกว่า รวมถึงอาจมีความแตกต่างทางชีวภาพที่ทำให้ร่างกายของผู้ชายเปราะบางต่อแอลกอฮอล์มากกว่าด้วย

การวิจัยนี้พบด้วยว่ามะเร็งตับ กลายเป็นภัยเงียบที่น่ากังวลมากที่สุด โดยเฉพาะในคนอายุ 55 ปีขึ้นไป และยิ่งเสี่ยงมากขึ้น ถ้าคนคนนั้นมีโรคเรื้อรังอย่างเบาหวาน อ้วน หรือไขมันในเลือดสูง

สังคมควรเริ่มให้ความสำคัญกับการให้ความรู้ และการป้องกันในเชิงนโยบายเพื่อช่วยให้คนเข้าใจว่าการดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ใช่เรื่องเล่น ๆ เพราะมันเชื่อมโยงกับความเสี่ยงโรคมะเร็งอย่างแท้จริง



แหล่งที่มา :

<https://abcnews.go.com/US/cancer-deaths-tied-alcohol-rising-fast-study-finds/story?id=122087654>



คนดังสุขภาพดี

อาหาร-ออกกำลังกาย

การดูแลสุขภาพที่ใครก็ทำได้

“อย่าทำให้การดูแลสุขภาพ
กลายเป็นเรื่องยาก”
By ปัญญา นิรันดร์กุล

แนวคิดสุขภาพง่าย ๆ แต่ลึกซึ้งของ คุณปัญญา นิรันดร์กุล
บุคคลที่ไม่เพียงแต่ให้ความบันเทิงผ่านหน้าจอ แต่ยังให้แรงบันดาลใจใน
การดูแลสุขภาพจากภายในสู่ภายนอกด้วย



สองเรื่องที่สำคัญ คือ “อาหาร” และ “ออกกำลังกาย”
เป็นพื้นฐานการมีสุขภาพที่ดี ที่ทุกคนสามารถเริ่มต้นได้
คุณปัญญา ยังบอกอีกว่าการที่เรามีสุขภาพที่ดียังสามารถ
ส่งต่อความสุขให้คนรอบตัวได้อีกด้วย

“เมื่อเรารู้สึกดีทั้งร่างกายและจิตใจ อารมณ์ก็จะดี
ตามไปด้วย” คุณปัญญาเล่าถึง ความเปลี่ยนแปลง
ที่เห็นได้ชัดในช่วงเวลาที่ได้อยู่กับลูกหลานหรือภรรยา
เมื่อร่างกายและจิตใจดี ก็ทำให้บรรยากาศรอบ ๆ ดู
แจ่มใสขึ้น และยังมีแรงบันดาลใจที่จะส่งต่อแนวคิด
เรื่องการดูแลสุขภาพให้กับคนรอบข้าง รวมถึงพนักงาน
ในบริษัท เวิร์คพอยท์ เอ็นเทอร์เทนเมนท์ จำกัด
(มหาชน) ด้วย

แม้จะดูแลตัวเองมาตลอด แต่เมื่อมีโอกาสร่วม
ทำรายการเกมสร้างสุขกับ สสส. ทำให้คุณปัญญา
ได้เปิดมุมมองใหม่ ๆ เกี่ยวกับอาหารการกินและการ
ออกกำลังกายมากขึ้น

“การร่วมงานกับ สสส. ในครั้งนี้ ผมได้ความรู้เพิ่ม
และนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน รู้ว่าเราควรกินอะไร
ลดอะไร เพิ่มอะไร เช่น คาร์โบไฮเดรตควรกินเท่าไร
น้ำตาลส่งผลอย่างไรกับร่างกายเราบ้าง ทำให้เรา
สามารถวางแผนการกินได้ง่ายขึ้น”

นอกจากนี้คุณปัญญายังแชร์กิจกรรมออกกำลังกาย
ที่ทำเป็นประจำ สิ่งชื่นชอบคือการปั่นจักรยานข้างนอก
แต่ถ้าวันไหนอากาศไม่ดีก็จะเดินลู่วิ่งในบ้านแทน
แต่สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของการ
ทำรายการเพื่อสุขภาพ กับ สสส. คือ “แค่ขยับเท่ากับ
ออกกำลังกาย” ไม่ว่าจะยืนหรือนั่ง แค่ขยับบอย ๆ ก็เป็น
การออกกำลังกายแล้ว และเขาก็ใช้หลักการนี้เป็นกำลังใจ
ให้ตัวเองในทุกวัน

คุณปัญญายังฝากข้อความถึงแฟน ๆ เพื่อเป็น
กำลังใจในการดูแลสุขภาพของตัวเองว่า “อย่าทำให้
ความรู้เรื่องสุขภาพกลายเป็นเรื่องยาก เพราะใน
ความจริงแล้ว การดูแลตัวเองเริ่มได้จากสิ่งง่าย ๆ เช่น
เลือกกินให้พอดี และขยับขยับร่างกาย เมื่อร่างกาย
แข็งแรง เราจะรู้สึกและเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น
จากร่างกายตัวเองจนอยากบอกต่อคนที่เรารัก เป็นต้น
แบบเพื่อให้คนที่เรารักหันมาดูแลสุขภาพด้วยกัน และ
เมื่อทุกคนแข็งแรง เราก็จะมีความสุขไปด้วยครับ”

สสส. อยากเห็นทุกคนมีสุขภาพที่ดี แค่ขยับ
เท่ากับออกกำลังกาย พร้อมส่งต่อเรื่องราวดี ๆ ให้คน
ที่เรารักมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงไปด้วยกัน



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน
มาร่วมเติมข้อความให้สมบูรณ์

งค __ เหล้า เข้า _____ คุณ __ ได้

เท่ __ ให้หยุด __

งค _____ คุณทำได้

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับซองรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ
ก่อนวันที่ 20 สิงหาคม 2568
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับรางวัลเป็นกระเป๋าผ้า



ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่
www.thaihealth.or.th และ Line Bot สสส. สร้างสุข

งดเหล้าเข้าพรรษา
คุณทำได้



สสส

เลิกเหล้า โทร. 1413