

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 21
ฉบับที่ 286
สิงหาคม 2568

เข้าพรรษาฤดูการ

ฝึกสติ



จดเหล่า
เข้า
พรรษา

- ๖ ฝึก “สติ” เลิกเหล้าเข้าพรรษา
- ๖ เปิดต้นแบบ เบาหวานหายได้
- ๖ เดิน-วิ่ง แบบคุณหมอประกิต



สวัสดีครับ เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

งัดเกล้าเข้าพรรษาปีนี้ มีแคมเปญว่า “มีสติ มีสุข ทุกโอกาส” ทุกท่านคงมีคำถามว่า ทำไมสติจึงสำคัญ และทำไมไม่มีสติ จึงทำให้มีความสุข

ย้อนกลับไปในช่วงที่ผมเป็นแพทย์ใช้ทุนและเป็นผู้อำนวยการโรงพยาบาลในชนบทกว่า 10 ปี ผมได้พบกับภรรยาที่ถูกสามีเตะจนไตแตก ปัสสาวะออกมาเป็นเลือด เข้าวันต่อมาสามีมากราบภรรยาที่เตียงบอกว่า “ขอโทษด้วย พี่เมียขาดสติไปหน่อย”

อีกเหตุการณ์หนึ่ง ผมได้เจอกับหนุ่มที่เสียใจเมียหนัก จนดื่มยาฆ่าหญ้าเพื่อฆ่าตัวตาย เมื่อฟื้นขึ้นมา บอกว่า หมอช่วยหน่อย “ไม่อยากตายแล้ว” แต่ปริมาณยาฆ่าหญ้าที่กินไปปริมาณมาก จนช่วยไม่ไหว สุดท้ายอีก 1 สัปดาห์ก็ต้องตายจากไปจริงๆ

อีกเคสเด็กหนุ่มที่เมาแล้วขับ เกิดอุบัติเหตุจนเลือดออกในสมอง พิการถตลอดชีวิต แต่พ่อและแม่ หลังจากดูแลเด็กหนุ่มคนนี้นาน 15 ปี ก็ต้องหย่าร้างกัน เพราะทะเลาะกันเรื่องลูกทุกวัน

ความทุกข์ทั้งหมดนี้ มาจากการขาดสติ เขาเหล่านั้นกลับทำลายมันด้วยฤทธิ์ของสุรา สุดท้ายทั้งตัวเขาและครอบครัวต้องรับเคราะห์ และนั่นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ผมตัดสินใจเปลี่ยนจากการเรียนด้านการผ่าตัด มาเรียนด้านเวชศาสตร์ป้องกัน และมาทำงานรณรงค์ลดละเลิกสุราจนถึงทุกวันนี้

มีอาจารย์แพทย์ท่านหนึ่งกล่าวว่า “ขอให้เกลียดการดื่มสุรา แต่อย่าเกลียดคนดื่มสุรา เพราะคนดื่มสุรานั้นเป็นเพียงเหยื่อในการติดสุรานั่นเอง”

สสส. ได้ร่วมรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษามานานถึง 22 ปี ตั้งแต่ปี 2546 และดีใจที่ว่า ในปี 2567 ที่ผ่านมามีคนไทยร่วมงดดื่มเข้าพรรษากว่า 13 ล้านคน ผู้งดดื่มรู้สึกดีต่อสุขภาพกาย 48.5% ดีต่อสุขภาพใจ 31.4% ประหยัดค่าใช้จ่าย 40.5%

“งดเหล้าเข้าพรรษา” จึงเป็นโอกาสดี ในการทดลองคืน “สติ” ให้กับตัวเอง คืน “ดับที่แข็งแกร่ง” ให้กับร่างกาย คืน “พลังใจ” ให้กับครอบครัว คืน “เงิน” เข้ากระเป๋าดังนี้ไปใช้จ่ายที่จำเป็น และหวังว่า จะเป็นโอกาสสำคัญที่หลายคนจะได้ “ทบทวน” แล้วหยุดดื่มได้อย่างแท้จริง

“ไม่มีปริมาณการดื่มที่ปลอดภัย สำหรับสุรา” เป็นคำกล่าวขององค์การอนามัยโลก ที่ย้ำเตือนว่า “อย่าปล่อยให้สุราทำลายร่างกาย จิตใจเราและสติของเรา แม้แต่นิดเดียว” ในปี 2568 สสส. และภาคีเครือข่าย จำนวน 6,050 แห่ง ได้เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษา

สถานศึกษา 2,500 แห่ง เข้าร่วมโครงการ “ลูกขอพ่อแม่เลิกเหล้า” ชุมชน 1,178 แห่ง เข้าร่วมโครงการ “คนหัวใจหิน คนหัวใจเหล็ก คนหัวใจเพชร” อำเภอ 150 แห่ง องค์กรต่าง ๆ 2,222 แห่ง ที่เข้าร่วมโครงการ ด้วยความหวังว่า จะช่วยให้คนไทยรวมพลังกัน ดูแลสุขภาพกายใจซึ่งกันและกัน



นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์

ปัญหาใหญ่อีกอย่างของประเทศไทยคือ คนไทยที่เป็นโรคเบาหวาน ถึง 6.5 ล้านคน (ณ พ.ย. 2567) หรือคิดเป็น 10% ของประชากรไทย และกำลังมีเบาหวานรายใหม่เพิ่มขึ้น 300,000 คนทุกปี คนไทยบริโภคน้ำตาลสูงถึง 23 ช้อนชา ในปี 2564 สูงกว่าปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ คือ ไม่เกิน 6 ช้อนชาต่อวัน

เมื่อกินเกิน ไม่ออกกำลังกาย ก็อ้วนลงพุง มีไขมันในเลือดสูง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ก็จะตามมา ความดันโลหิตที่สูงทำให้หลอดเลือดเสียหาย น้ำตาลสูงทำให้หลอดเลือดอักเสบ จนมีภาวะตีบตันที่หลอดเลือดหัวใจ กลายเป็นกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด และเสียชีวิต หากตีบตันที่หลอดเลือดสมอง กลายเป็นอัมพาต ตีบตันที่ไต กลายเป็นไตวาย ต้องล้างไต

หากเราดักทางก่อนเกิดโรคจะช่วยลดความรุนแรงได้ โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยเบาหวาน ที่สามารถรักษาหายได้ เพราะเบาหวานเป็นโรคจากพฤติกรรม แก้ไขได้ด้วยพฤติกรรม ไม่ใช่ว่าลดน้ำตาลในเลือด การลดน้ำหนักได้ 3-5 กิโลกรัม ด้วยการนับคาร์บและกินคาร์บที่พอเหมาะ โปรตีนที่เพียงพอ ออกกำลังกายเหมาะสม ก็อาจจะทำให้เบาหวานหายได้

ปัจจุบันโรคต่าง ๆ ที่เรากำลังป่วยและทำให้เราตายอาจจะไม่ใช่โรคที่ต้องพึ่งพาหมอ แต่เป็นโรค NCDs ที่ต้องพึ่งพาจิตใจ ที่จะควบคุมกิเลสและร่างกายของเรา สติที่จะควบคุมมือของเราที่จะไม่หยิบกินอาหารทำลายสุขภาพ ไม่ตามใจที่จะนอนเนือยนิ่ง แต่ไปออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และนั่นคือ...ความสำคัญอีกอย่างของ “สติ” ที่เป็นหนทางไปสู่สุขภาพที่แท้จริง ที่อยู่ในมือของเรา

สารบัญ



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ
เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

สร้างสุข[😊]

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 21 ฉบับที่ 286 สิงหาคม 2568

02

จากใจผู้จัดการ

04

สุขประจำฉบับ

งดเหล้าเข้าพรรษา มีสติ มีสุข ทุกโอกาส

12

สุขสร้างได้

เบาหวานป้องกันและสงบได้ ด้วยการเปลี่ยนชีวิต

18

คนสร้างสุข

ไม่มีอะไรในโลกนี้ “ถูกและดี”

เท่า “เดิน-วิ่งเหยาะๆ” เพื่อสุขภาพ

20

สุขไร้ควัน

21

สุขเลิกเหล้า

22

คนดังสุขภาพดี

“ต๊ากแต่น ชลดา” เคยสูญเสียจึงเข้าใจภัยบุหรี่

23

สุขลับสมอง

คนไทย
มีสุขภาพจะ
อย่างยั่งยืน

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

งคเหล้าเข้าพรรษา

มีสติ มีสุข ทุกโอกาส



“เหล้าเข้าปากพูดไม่ถูกหยุกพวกตักัน”
“ดื่มจนขาดสติ เหตุทะเลาะแทงกันดับ”
“อุบัติเหตุชนวินาศ เหตุคนขับดื่มเหล้า”

เหล้านี้คือตัวอย่างพาดหัวข่าวที่เกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมา เหมือนหนังเรื่องเดิมที่ฉายวน เมื่อเกิดเหตุขึ้นทุกคนต่างทราบดีว่า สาเหตุสำคัญคือ “**เครื่องดื่มแอลกอฮอล์**” ที่นำพาให้ขาดสติ เนื่องจากฤทธิ์ของมันไปกดสมองทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้เหมือนเดิม

เมื่อทราบว่าเหล้าทำให้ขาดสติ แทนที่จะโทษ **เหล้า** ทำไมถึงไม่สร้างให้ **สติ** อยู่กับเราได้ตลอดเวลา **งดเหล้าเข้าพรรษา** โครงการที่ สสส. ชวนคนไทยมาใช้เป็นจุดเริ่มต้นดี ๆ ในการงดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดระยะเวลา 3 เดือน

ข้อมูลผู้เข้าร่วมงดเหล้าเข้าพรรษาในปี 2567 มีคนเลิกเหล้า 13 ล้านคน โดย 48% บอกว่าสุขภาพดีขึ้นชัดเจน มีพลังที่จะทำงาน ไม่เหนื่อย ลดการทะเลาะวิวาทในครัวเรือน ทั้งยังช่วยประหยัดงบจากการดื่มถึง 1 หมื่นล้านบาท

เข้าพรรษากดถูกกาล

ฝึกสติ

ME สติ
สุข
ทุกโอกาส

ในปีนี้ สสส. จึงชวนทุกคนมางดดื่มเหล้า พร้อมกับแนวคิด “มีสติ มีสุข ทุกโอกาส” ภายใต้ “โครงการฤดูกาลฝึกสติและรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษา ปี 2568”

ทำไม **สติ** จึงเป็นสิ่งสำคัญ?

“**สติ**” เป็นเพื่อนแท้ที่ดีที่สุดของเรา นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุน สสส. ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการด้วยสติในครั้งนี้ ว่า สติ คือเพื่อนแท้ เหตุเพราะสติ เป็นได้ทั้งคันเร่งให้ชีวิตเราไปเร็วขึ้น หรือเป็นเบรกที่ช่วยให้เรารู้ว่าจังหวะไหนที่เราควรจะหยุด ช่วยในการควบคุมอารมณ์ วาจา และการกระทำ ซึ่งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อเกิดอาการมึนเมาอย่ามั่วทำลายสติ ก็จะเป็นอันตรายต่อชีวิตเรา

เคล็ดลับทำให้ คุณหมोजำได้ไม่ลืมคือ สมัยเป็นแพทย์ที่โรงพยาบาลชุมชน จ.น่าน เจอกับเหตุการณ์ สามีเมาเตะภรรยาจนไตแตก ต้องรักษาอยู่ 2 สัปดาห์ พอได้สติก็มารบภรรยาที่เตียง แสดงให้เห็นถึง ความขาดสตินั้น จะทำให้เราทำเรื่องที่เสียใจในภายหลังได้



นอกจากความเมาจะทำลายสติ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยังถือเป็นสารเสพติดเพราะเมื่อดื่มมากจนถึงจุดหนึ่งแล้วหยุดดื่มจะเกิดอาการลงแดง มีปัญหามือสั่น ใจสั่น เป็นลมได้ หรือถึงขั้นขาดสติ

หลายคนทราบดีว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อนทำลาย ไม่ว่าจะเป็น สุขภาพ เงินในกระเป๋า และสร้างปัญหา ส่วนสุขที่เกิดขึ้นก็เป็นเพียงสุขเทียม อยู่ชั่วคราว ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ยั่งยืน

นำมาสู่แคมเปญรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในปีนี้ ที่ใช้ในเรื่องของฤดูกาลฝึกสติ เครื่องสำอางงดเหล้าและ สสส. อยากชวนให้ลองใช้ชีวิตให้มีสตินั้นทำอย่างไร หากไม่ดื่มแล้วจะยิ่งสร้างให้เกิดสติได้อย่างไรบ้าง

งดเหล้าเข้าพรรษา กลายเป็นภาพจำของการรณรงค์เลิกอบายมุขในทุกๆ ปี ล่าสุดมีผู้เลิกเหล้าตลอดชีวิต หรือ **“คนหัวใจเพชร”** พ่วงจาก 600 คน เป็นกว่า 12,598 คน ขณะที่ผลลัพธ์เชิงเศรษฐกิจช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายจากการเลิกเหล้ากว่า 93 ล้านบาท

... มาใช้สติเพื่อสร้างชีวิตที่ดีกว่าเดิมไปด้วยกัน ...



คือ เครื่องนำทาง

“การมีสติ จะทำให้เห็นว่าทุกช่วงขณะเรามีช่องเล็ก ๆ ให้เราตัดสินใจเลือก เราจะกลับมาเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองก็เลือกได้”

ดร.สรยุทธ รัตนพจนารถ ผู้อำนวยการธนาคารจิตอาสา ชี้ให้เห็นถึงสาเหตุที่ต้องใช้สตินำทาง โดยเชื่อว่าคนประเภทที่หายากที่สุดคือ คนที่ไม่อยากมีสุขภาพดี ไม่อยากมีเงินเก็บ ไม่อยากจะปลอดภัยจากอุบัติเหตุ เพราะแม้แต่ **“ขี้เหล้า”** ยังอยากมีสุขภาพดี มีเงินเก็บ

แต่ทำไมถึงยังไม่ได้ลดละเลิกเหล้า เพราะบางคนยังไม่ได้เลือก และยังไม่อยากเลิก จึงเป็นที่มาที่ต้องมี สสส. และสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) ทำงานทำให้คนที่อยากมีสุขภาพดี มีเงินเก็บ แต่ยังไม่ยอมเลิกเหล้า หรืออยากจะเลิกตั้งใจแล้วแต่ยังทำไม่ได้ ให้สามารถทำได้

แคมเปญปีนี้จึงต้องใช้สติ แต่ที่ผ่านมาคนมักคิดว่าสติต้องไปนั่งทำสมาธิในห้อง ร้อน ๆ นั่งแล้วก็หลับ แต่จริง ๆ การมีสติไม่ยากอย่างที่คิด เพียงแค่เรารับรู้ว่าตอนนี้เกิดอะไรขึ้นในร่างกาย โดยยกตัวอย่างคนหัวใจเพชร ที่เลิกเหล้ามาได้นับ 10 ปี ว่าช่วงแรก ๆ ที่เลิกดื่มทุกวันเป็นการต่อสู้ ต้องอาศัยสติเยอะมากให้รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับร่างกายและจิตใจ

สติจึงเป็นเครื่องมือสำคัญให้เรา รู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดตัวเองและทำให้เราเลือกได้ว่าจะใช้ชีวิตแบบไหนต่อไป



การฝึกสติอย่างไรให้คล่องเลิกละเล้าเข้าพรรษาได้ มี 3 วิธี ที่คุณก็ทำได้

- 1 รู้ตัวเองอยู่บ่อยๆ เสมอๆ ว่าร่างกายจิตใจตนเองตอนนี้เป็นอย่างไ
- 2 แคมเปญนี้ไม่ได้ติดชีวิตเปลี่ยน ชวนคนมาฝึกสติด้วยกันทุกวันเป็นเวลา 50 วัน ในช่วงเข้าพรรษา สามารถนั่งฝึกสติที่บ้านตนเองทุกวัน แล้วมาเจอกันทุก 7 วัน คนที่นิ่งไม่เป็นเรามีคลิปสอน นิ่งในแบบของตัวเอง สามารถสมัครเข้าแคมเปญได้โดย ไม่มีค่าใช้จ่ายก็จะเป็นตัวช่วยในการฝึกสติช่วงงดเหล้า เข้าพรรษานี้ได้
- 3 จัดบันทึกจะช่วยทบทวนตนเอง เช่น เวลาหลุดไป กินเหล้าก็จัดบันทึกกลับมากทบทวนสาเหตุ ก็จะช่วย ได้มากในการกลับมามีสติและเลือกที่จะไม่ทำอีก

หากอยากเป็นเจ้าของชีวิตตัวเองใช้สติ
เป็นตัวนำทาง คุณก็ทำได้



ทั่วประเทศร่วมใจ งดเหล้าเข้าพรรษา

สสส. สนับสนุนบริการให้คำปรึกษาการงดดื่มสุรา สายด่วนเลิกเหล้า โทร 1413 โดยเฉพาะคนรอบข้าง ที่ได้รับผลกระทบจากคนดื่ม เป็นการโทรปรึกษาฟรีหรือ ปรึกษาออนไลน์ได้ทางเว็บไซต์ www.1413.in.th หรือ ทาง Chatbot น้องตั้งใจ Line@141 สายด่วนเลิกเหล้า และ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำโครงการ ลงนามงดเหล้าเข้าพรรษาปฏิญาณตนออนไลน์ <https://noalcohol.ddc.moph.go.th/> โดยขอให้ทุกหน่วยงาน ราชการร่วมรณรงค์ทั่วประเทศ



มีภาคีเข้าร่วมการรณรงค์ถึง 6,050 แห่ง ได้แก่ 1.สถานศึกษา 2,500 แห่ง มีกิจกรรมโพธิสัตว์น้อย ลูกขอพ่อแม่ เลิกเหล้า นักเรียนเขียนจดหมายเชิญชวน พ่อแม่ลดละเลิกการดื่ม 2.ชุมชน 1,178 แห่ง มีกระบวนการ 5 ช คือ ชวน ช่วย ชม เชียร์ เชิดชู พร้อมยกย่องผู้ที่สามารถ งดเหล้าได้ตลอดพรรษาเป็นคนหัวใจหิน หัวใจเหล็ก และหัวใจเพชร 3.อำเภอ 150 แห่ง นายอำเภอ กำหนด ผู้ใหญ่บ้าน และอสม. รณรงค์ชวนประชาชนร่วม ปฏิญาณตนงดเหล้า 4.องค์กร 2,222 แห่ง ผ่านระบบลงทะเบียนออนไลน์ร่วม กิจกรรมและรับใบประกาศเกียรติคุณ เช่น ธ.ก.ส. กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม เทศบาล ที่ว่าการอำเภอ โรงเรียน และ หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่

เปิด 9 โมเดล พื้นที่ต้นแบบ สร้างแรงบันดาลใจ “งคเหล่าเข้าพรรษา”

งคเหล่า
เข้า
พรรษา

เครือข่ายสังคมเพื่อสังคม



พระครูสุนทรธรรมธาคา

เจ้าคณะตำบลคลองกระจง
และเจ้าอาวาสวัดคลองกระจง
อ.สวรรคโลก จ.สุโขทัย

เครือข่ายฯ มีการรณรงค์การ
ลดละเลิกปัจจัยเสี่ยงหลายอย่าง
อย่างการงดเหล้าก็มี “งคเหล่าเข้าพรรษา”

โดยเชิญชวนพุทธศาสนิกชนและผู้นำชุมชนมาร่วม โดยให้บวชใจ
ปฏิญาณตนงดเหล้าให้ได้ 3 เดือน พร้อมให้กำลังใจคนงดเหล้าให้ทำตามปณิธานสำเร็จ โดยของดการจัดงานศพมีเหล้า
จัดงานแต่งงานปลอดเหล้า ก็จะช่วยให้งดเหล้าได้ตลอดพรรษา หากตั้งใจจะงดตลอดชีวิตก็มีการให้กำลังใจ มีใบประกาศ
ปีหนึ่งทำให้คนเลิกเหล้าเป็นคนหัวใจเพชรได้ 5-10 คน

เครือข่ายสังคมเพื่อสังคม



ภาคีรัฐวิสาหกิจ

นายมานพ จินาโหม

ผู้ช่วยผู้จัดการสายงาน
ทรัพยากรมนุษย์และ
พัฒนาองค์กร ธนาคาร
เพื่อการเกษตรและสหกรณ์
การเกษตร (ธ.ก.ส.)



ธ.ก.ส. มุ่งสร้างความเข้มแข็งภาคชุมชน ทั้งมิติเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และประเพณี
วัฒนธรรม โดยสร้างความรู้การจัดการทางการเงินส่วนบุคคลให้แก่เกษตรกรให้รู้จักบันทึบบัญชีครัวเรือน วิเคราะห์
งบการเงิน เพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เปลี่ยนค่าเหล้ามาเป็นเงินออม โดยงดเหล้าเข้าพรรษา
เราเป็นภาคีขับเคลื่อนมาเกือบ 20 ปีโดยเปิดพื้นที่ ธ.ก.ส. ทั่วประเทศ 970 สาขา ให้พนักงาน ลูกค้า และบุคคลทั่วไป
ลงนามปฏิญาณตนเพื่องดเหล้าช่วงเข้าพรรษาได้

ภาคนายอำเภอ



นายทศพล จักรบุญมา
นายอำเภอวังเหนือ จ.ลำปาง

เป้าหมายคือลดนักดื่มรายเก่ารายใหม่
ดังนั้น ผู้นำในพื้นที่จะต้องเป็นแบบอย่าง
อ.วังเหนือมี 80 หมู่บ้าน 8 ตำบล มีกำนันผู้ใหญ่
289 คน หัวหน้าส่วนราชการ 43 คน ช่วงเทศกาล

งดเหล้าเข้าพรรษา ก็เชิญชวนร่วมกันงดเหล้าไม่จำเป็นต้องครบ 3 เดือนแต่ขอให้เข้าร่วม และการใช้ธรรมะ โดยขอให้
เจ้าคณะวังเหนือเทศน์ในงานต่าง ๆ ให้ประชาชนเห็นความสำคัญถึงผลกระทบจากการดื่ม พร้อมมีโครงการนายอำเภอ
พาเข้าวัด ร่วมกับการส่งเสริมออกกำลังกาย อสม. เคาะประตูบ้านชวนเข้าร่วมโครงการ และจัดตั้งจุดตรวจสกัดเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์เพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยในหมู่บ้าน



ภาคเทศบาล

นายยุทธ บุญเกษ
รองนายกเทศมนตรี

เทศบาลเมืองวังสะพุง จ.เลย



ท้องถิ่นจะต้องเข้าร่วมรณรงค์เพราะ
เป็นองค์กรที่ใกล้ชิดกับประชาชนมากที่สุด
กิจกรรมที่เราทำคืองดเหล้าเข้าพรรษา 3 เดือน
โดยปีนี้เรามีการจัดกิจกรรมบุญผดุงร่วมกับผู้นำท้องถิ่น โดยเมื่อ

วันที่ 1 ก.ค.ที่ผ่านมา มี 144 หมู่บ้าน 400 กว่าคน และบุญผดุงกับเครือข่าย สคส. โดยจะมอบเกียรติบัตรจากนายอำเภอ
และเจ้าคณะจังหวัดให้คนทั้งนครครบ 3 เดือน ทั้งนี้ ในฐานะผู้นำผู้บริหารต้องลุกขึ้นมาหาภาคีเพื่อเดินหน้าเรื่องนี้ ที่ผ่านม
เราทำงานศพปลอดเหล้า โดยศาลาพักศพจะทำให้ได้ 100% ในเขตเทศบาล เพื่อคืนความสุขประชาชน และจะมีการขยาย
พื้นที่ให้เป็นแบบอย่าง อปท.ต่างๆ ได้ต่อไป



ภาคตำรวจ



พ.ต.ท.ประเสริฐ พึ่งพิมาย
รองผู้กำกับการป้องกันปราบปราม
สถานีตำรวจภูธรพินาย
จ.นครราชสีมา

สภ.พินาย มีเจ้าหน้าที่ตำรวจ 98 นาย
เป็นผู้ชายถึง 95 นาย ทำให้มีการพบปะ

สังสรรค์หลังเลิกงานและดื่มสุรา หากดื่มมากบางส่วนมีผลต่อสุขภาพ หน้าที่การงาน และสัมพันธ์ภายในครอบครัว
จึงขับเคลื่อนโครงการสถานีตำรวจปลอดเหล้าเป็นปีที่ 4 ติดต่อกัน เพื่อเป็นตัวอย่างให้แก่ชุมชนก่อนขยายไปยังหน่วยงาน
และชุมชนต่าง ๆ ยิ่งตำรวจเกี่ยวข้องกับการบังคับกฎหมายมาแล้ว ขับแต่ตำรวจมาแล้วไปจับก็คงไม่ได้ นอกจากนี้
ยังบูรณาการทำงานเชิงรุกเน้นการป้องกัน โดยสร้างภาคีเครือข่ายทั้งท้องถิ่น ฝ่ายปกครอง โรงเรียน ชุมชนในการแก้ไข
ปัญหาทั้งอาชญากรรม ยาเสพติดเป็นผลสำเร็จ เมื่อสังคมปลอดภัย ตำรวจก็มีเวลามากขึ้น



[illegible]

นางวนิดา บุญมั่น



สถาปัตยกรรมของ Happy Workplace

Happy Workplace → Happy People → Happy Money

Happy Workplace: A workplace where people are happy and productive.

Happy People: People who are happy and productive.

Happy Money: Money that is earned through happy people.

[illegible]

นายอภิสิทธิ์ ภูชัยแสง



10 | นิตยสารสร้างสุข

เครือข่ายชุมชน



นางปิยะนาฏ โหม่นนา

ชมรมคนหัวใจเพชร ชุมชนบ้านขุนไต้ อ.เมือง จ.พะเยา

ปีนี้ชมรมทำงานกับชุมชน กำหนด ผู้ใหญ่บ้าน ขอช่วยประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย ชวนนักดื่มมาร่วมกิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา โดยปีนี้เรามี 11 หมู่บ้าน ขอหมู่บ้านละ 3 คน ก็ได้ 33 คน นำมาเข้าร่วมกิจกรรมอบรมถึงโทษการดื่ม ส่งเสริมการอมโดยมอบกระปุกไม้ไผ่ ทุกเดือนจะไปเยี่ยมเสริมพลังใจ โดยเชิญพระสงฆ์ ท้องที่ท้องถื่น อสม.ไปเยี่ยมให้กำลังใจ ครบ 3 เดือนก็นำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ถอดบทเรียนมอบใบประกาศ และแะกระปุกนำเงินจากการอม ซึ่งใครอมได้มากที่สุดก็มีรางวัลบวกกับทุนที่ได้จากชมรมคนหัวใจเพชร ซื้อไก่พันธุ์ไทยมาเลี้ยงไว้กินไว้ขาย เป็นการเก็บเงินออมต่อยอดไว้และเลี้ยงอาชีพ



6 วิธี ลด ละ เลิก น้ำเมา

การจะเลิกดื่มเหล้าจำเป็นต้องวางแผนและตั้งมั่นเพื่อให้ไปสู่เป้าหมาย การลด ละ เลิก เริ่มได้ทันที เพียงแค่ลงมือทำ หากไม่รู้ว่าจะเริ่มอย่างไร ลองใช้ 6 วิธีนี้ดู

1



ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน
บอกตัวเองว่า
ทำเพื่อสุขภาพที่ดีกว่าเดิม

2



บอกคนรอบข้าง ว่า
จะเริ่มต้นหยุดดื่ม เพื่อไม่ให้
ถูกชวน และขอกำลังใจ

3



หากเคยดื่มหนักมาก ให้ค่อยๆ
ลดปริมาณลง ผสมน้ำ
หรือ ดื่มน้ำ อาหารให้มากกว่าเดิม

4



เปลี่ยนกิจวัตรที่เคยทำ
หากยังไม่สามารถหยุดดื่มได้ให้
หลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่ชวนดื่ม

5



วางแผนกิจกรรม
ที่ให้ความสุขอย่างอื่นทดแทน
โดยเฉพาะเวลาที่เคยดื่มบ่อยๆ

6



หากถูกชักชวนให้ดื่ม ปฏิเสธ
โดยตรงว่า “มีปัญหาสุขภาพ
หมอสั่งไม่ให้ดื่ม”

หากผู้ดื่มไม่ประสบความสำเร็จในการลดปริมาณการดื่มลง
ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับความช่วยเหลือต่อไป



เบาหวาน

ป้องกันและสงบได้

ด้วยการเปลี่ยนชีวิต



องค์การอนามัยโลก (World Health Organization หรือ WHO) ได้เผยแพร่งานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสารการแพทย์ เดอะ แลนเซต (The Lancet) โดยระบุว่า ปัจจุบันมีผู้เป็นโรคเบาหวานทั่วโลกเพิ่มขึ้น 4 เท่าจากเมื่อสามทศวรรษก่อน ซึ่งเป็นผลจากการสำรวจจากการรักษาระหว่างปี 2533-2565

สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ แนวโน้มผู้ป่วยเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการดำเนินชีวิตและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ข้อมูลจากสมาพันธ์เบาหวานสากล (IDF Diabetes Atlas) พบว่า 1 ใน 10 คนทั่วโลกป่วยโรคเบาหวานในปี 2567 คิดเป็นจำนวน 589 ล้านคน และเสียชีวิตประมาณ 3.4 ล้านคน คาดว่าในปี 2573 ผู้ป่วยเบาหวานจะเพิ่มขึ้นเป็น 643 ล้านคน และปี 2588 จะเพิ่มมากถึง 783 ล้านคน

“เบาหวาน
เป็นโรคเรื้อรัง
ที่ทำลาย
คุณภาพชีวิต”

ประเทศไทยมีผู้ป่วย
ด้วยโรคเบาหวาน 6.5 ล้านคน
โดยส่วนใหญ่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 2
และ 40% ไม่ทราบว่าตัวเองป่วย
เบาหวานจึงถือเป็นโรคเรื้อรังปัญหาใหญ่ของไทย
ที่ต้องเร่งปรับพฤติกรรมของประชากร



“เราต้องเปลี่ยนวิธีคิดก่อนว่า เบาหวานหายได้ สงบได้” นี่คือใจความสำคัญที่ นพ.พงศ์เทพ วงศ์วัชรไพบูลย์ ผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ต้องการสื่อสารระหว่างลงพื้นที่ศึกษาดูงานและทดลองบริการจาก “ฐานการเรียนรู้บริการสาธารณสุขมูลฐานชุมชนในการควบคุมและสงบเบาหวาน” ที่โรงพยาบาลโพธารณ จ.นครพนม เมื่อต้นเดือนกรกฎาคม

เนื่องจากโรคเบาหวานเป็นโรค “วิถีชีวิต” ไม่ใช่โรคที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติหรือพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว หากสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเอง ก็สามารถป้องกันและควบคุมโรคเบาหวานให้สงบและหายได้เช่นกัน

ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หรืออัมพาต เราลดความเสี่ยงได้ เราป้องกันได้ เพียงแค่ปรับวิธีคิดและวิถีชีวิต



การเปลี่ยนวิถีชีวิต การกิน การออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนัก กินโปรตีนให้เพียงพอ เพื่อสร้างกล้ามเนื้อที่เหมาะสมไม่ให้อ้วนลงพุง ซึ่งเป็นวิธีการทำให้เบาหวานหายได้สงบได้นั่นเอง

โครงการชุมชนรังสรรค์นวัตกรรมเบาหวานสงบได้ อ.โพธารณ จ.นครพนม ถือเป็นโครงการต้นแบบที่มีความเข้มแข็งอย่างมาก โดยหลักสำคัญคือ การเชื่อมโยงระบบบริการรักษาพยาบาลเบาหวาน

กับชุมชน มี อสม.ทำงานร่วมกันผ่านฐานชุมชนให้ประชาชนทั้งกลุ่มที่เป็นเบาหวาน เสี่ยงเบาหวาน หรือภาวะอ้วนแล้วจะเป็นเบาหวาน ให้สามารถตั้งเป้าหมาย และปรับพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงและควบคุมโรคเบาหวานให้สงบลง

อ.โพธารณ มีผู้ป่วยเบาหวาน 731 คน โดย 59.9% ควบคุมระดับน้ำตาลไม่ได้ ขณะที่ 476 คนอยู่ในกลุ่มเสี่ยง โรงพยาบาลโพธารณเริ่มคลินิก DM Remission พร้อมจัดโปรแกรมดูแลตามรูปแบบการดำเนินงานดังกล่าวรวม 8 สัปดาห์



มีกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ 60 คน เป็นกลุ่มเสี่ยง 50 คน และผู้ป่วยเบาหวาน 10 คน ซึ่งขณะนี้ดำเนินงานมาถึงสัปดาห์ที่ 7 แล้ว มีแนวโน้มที่สามารถควบคุมเบาหวานได้ดี โดยภาวะอ้วน ภาวะพร่องกลูตามีน และกลุ่มอาการก่อนเป็นเบาหวาน ลดลง มีการออกกำลังกายได้ตามเป้าหมาย เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหาร เป็นต้น

“สสส. มีความตั้งใจเห็นคนไทยมีวิถีชีวิตและสังคมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจากการลงพื้นที่พบว่า คนโพนสวรรค์พยายามเปลี่ยนแปลงการกิน การออกกำลังกาย และมีหน่วยบริการช่วยปรับเปลี่ยน ซึ่งเป็นไปตามบทบาทของสำนัก 7 ที่สนับสนุนข้อ 5 ของกฎบัตรอตตาวา สนับสนุนการเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพเป็นเชิงรุก ผ่านชุมชน และเสริมหนุนโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งที่นี้ทีมงานพยายามเปลี่ยนกระบวนการตรงนี้ จากเคยรับคนไข้เบาหวานมาตลอด ก็พยายามมาทำให้เบาหวานสงบได้และหายได้” นพ.พงศ์เทพกล่าว

จุดเด่นของโครงการชุมชนรังสรรค์นวัตกรรมเบาหวานสงบได้ คือ นำข้อดีของแต่ละพื้นที่มาทำงาน มีการประสานการทำงานของผู้เชี่ยวชาญ แพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด ร่วมวางระบบวิเคราะห์สุขภาพของประชากรในพื้นที่ ว่า ต้องปรับการดูแลอย่างไร กลุ่มเสี่ยง กลุ่มผู้ป่วย ผู้มีโรคแทรกซ้อนต้องทำอะไร

สิ่งสำคัญคือ มีการเปลี่ยนวิถีคิดของคนกินอย่างไร ออกกำลังกายอย่างไร ใช้ชีวิตแบบไหน ลดคาร์บให้เหมาะกับพลังงานแต่ละวัน เพิ่มโปรตีน เพิ่มผัก เพิ่มมวลกล้ามเนื้อด้วยการออกกำลังกาย โอกาสเกิดเบาหวานก็จะลดลง

แค่เปลี่ยนพฤติกรรม วิถีคิด วิถีชีวิต ก็มีสุขภาพดี อายุยืนยาว ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานได้

5 ฐานการเรียนรู้หยุดเบาหวาน

การป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่และสนับสนุนให้ผู้ป่วยเข้าสู่ภาวะเบาหวานสงบ (DM Remission) ผ่านแนวทาง “Personalized & Precision Primary Health Care” นพ.วิพุธ พูลเจริญ เลขาธิการมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนานโยบาย ในฐานะผู้รับผิดชอบโครงการ อธิบายว่า เป็นการขยายผลจากโครงการทดลองระบบบริการสร้างเสริมสุขภาพในเขตเมืองช่วงโควิด-19

มีเป้าหมายเพื่อป้องกันการเกิดผู้ป่วยเบาหวานรายใหม่และสนับสนุนให้ผู้ป่วยเข้าสู่ภาวะเบาหวานสงบ (DM Remission) เน้นการสร้างระบบร่วมจัดการระหว่างหน่วยบริการสุขภาพและสาธารณสุขมูลฐานชุมชน โดยใช้พื้นที่ อ.โพนสวรรค์ เป็นจุดนำร่อง มีการดำเนินงานที่สรุปออกมาให้ศึกษาผ่าน 5 ฐานการเรียนรู้ คือ

ฐานที่ 1 ไผ่เป็นไผ่ (ใครเป็นใคร)

มีการใช้เครื่องวัดองค์ประกอบร่างกาย แผลผลให้แต่ละคนรู้สุขภาพของตน เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง ดัชนีมวลกาย อายุร่างกาย ไขมันมวลกล้ามเนื้อ ว่าสัมพันธ์กับการดูแลสุขภาพด้วยตนเองอย่างไร



ฐานที่ 2 แสงอาทิตย์ เป้าหมายรู้ตัว (แสงอาทิตย์ เป้าหมายรู้ตัว)

นำข้อมูลสุขภาพของแต่ละคนมาประเมินและจัดว่าอยู่ในกลุ่มใด ซึ่งมี 5 กลุ่ม คือ กลุ่ม 1 ไม่ป่วย แต่มีประวัติเบาหวานจากพันธุกรรม กลุ่ม 2 มีภาวะเมตาบอลิกภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย กลุ่ม 3 กลุ่มเสี่ยงเบาหวาน กลุ่ม 4 ป่วยเบาหวานแล้ว และกลุ่ม 5 ป่วยเบาหวานและมีโรคอื่นแทรกซ้อน และจะมาตั้งเป้าหมายเฉพาะบุคคลว่าหากจะควบคุมหรือสงบเบาหวานให้ได้ จะต้องปรับพฤติกรรมเรื่องการกินและออกกำลังกายอย่างไร ซึ่งแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เนื่องจากสภาพร่างกายแตกต่างกัน

ฐานที่ 3 วางเมนูป่วนกับหมอข้าว (วางเมนูสนุกกับหมออาหาร)

จะนำข้อมูลสุขภาพของแต่ละคนมาดูว่า ต้องมีการปรับการกินอย่างไรเพื่อให้สามารถลดน้ำหนักเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ หรือลดไขมันให้ได้ตามเป้าหมาย เช่น ต้องลดคาร์บ ลดแคลอรี ต้องเพิ่มโปรตีน เป็นต้น เมนูอาหารก็พยายามให้เลือกเมนูพื้นบ้านที่หาได้ง่าย เช่น เพิ่มโปรตีนจากไข่หรือปลา หรืออาหารพื้นบ้านที่หาได้อย่างลูกอ๊อด แมงกูดจี



ฐานที่ 4 ขยับไปฮอดเป้า (ขยับไปถึงเป้า)



เป็นการแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสุขภาพของแต่ละคน ว่าต้องออกกำลังกายอย่างไรเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมาย เช่น ต้องเวทเทรนนิ่งเพื่อสร้างกล้ามเนื้อหรือคาร์ดิโอ โดยมีการปรับให้เข้ากับวิถีชีวิตของคนในชุมชน เช่น การใช้ขวดน้ำเต็มทรายให้ได้น้ำหนัก หรือใช้ผ้าขาวม้ายืดเหยียดเพิ่มแรงต้าน อย่างผู้ป่วยเบาหวาน 10 คน พบกล้ามเนื้อน้อย ไขมันเยอะ ก็เน้นเวทเทรนนิ่ง และมีนวัตกรรมออกกำลังกายระหว่าง “นั่งข้าว” ซึ่งใช้เวลา

30 นาที ก็ให้ยืดเหยียดไปด้วยก็จะครบเวลาพอดี ช่วยลดข้ออ้างไม่มีเวลาออกกำลังกาย ส่วนผู้สูงอายุที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่า ข้อเท้า การคาร์ดิโอก็จะเน้นเดินธรรมชาติหรือปั่นจักรยาน

ฐานที่ 5 ย้อนเบิ่ง ย้อนรู้ตัว (ย้อนดู ย้อนรู้ตัว)

เป็นการประเมินและติดตามผลลัพธ์ของการปรับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งจะมีการตรวจติดตามทุกสัปดาห์ว่าสามารถลดน้ำหนักได้หรือไม่ เพิ่มกล้ามเนื้อ



ได้หรือไม่ สิ่งที่ทำอยู่ถูกต้องและมีคุณภาพหรือไม่

ซึ่งบางส่วนน้ำหนักลดแต่มาจากการที่มวลกล้ามเนื้อลดไม่ใช่น้ำหนักลด เป็นต้น หรือหากยังไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดีต้องปรับเพิ่มเติมอย่างไร

เห็นได้ว่า การปรับวิถีชีวิตต้องทำควบคู่กันทั้งอาหาร ออกกำลังกาย รวมถึงทราบถึงสาเหตุของปัญหาที่แท้จริงเพื่อให้สามารถปรับวิถีชีวิตได้อย่างถูกต้อง





“การคุมเบาหวาน จะได้ผลหรือไม่ได้ผล ขึ้นอยู่กับการกินให้ถูกต้อง”

ดร.ปัทมา ศรีชมเชย **อุปนายกคนที่ 1 สมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย** ชี้ว่า กลุ่มเสี่ยงที่ยังไม่มีภาวะเบาหวาน หากมวลกล้ามเนื้อน้อย

ไขมันช่องท้องเยอะ จะต้องเน้นไปที่อาหารจานสุขภาพก่อน ให้ความสำคัญน้ำหนักและกล้ามเนื้อไม่หาย ก็จะป้องกันเบาหวานได้ด้วย



โดยใช้สูตร 2:1:1 คือผัก 2 ส่วน เนื้อสัตว์ 1 ส่วน ข้าวแบ่ง 1 ส่วน

แต่สัดส่วนจะเป็นเฉพาะบุคคล ดูว่า คนหนึ่งคนควรได้ข้าวกี่ทัพพีต่อมื้อ โปรตีนก็ช้อนกินข้าว

เรื่องการนับคาร์บและการควบคุม ค่าเฉลี่ยน้ำตาลในเลือด สัมพันธ์กับการรับประทาน เนื่องจากคาร์โบไฮเดรตกินเข้าไปเท่าไร 100% เปลี่ยนเป็นน้ำตาลในเลือด 100% โดยใช้เวลา 2 ชั่วโมง น้ำตาลจะขึ้นทันที แต่โปรตีนเปลี่ยนเป็นน้ำตาลแค่ 50 กว่า% ใช้เวลานานกว่าคือ 2-4 ชั่วโมง และไขมันเปลี่ยนเป็นน้ำตาลแค่ 10% ใช้เวลา 4-6 ชั่วโมง

ดังนั้น การกินต้องโลว์คาร์บ เพราะหากกินเน้นคาร์บ น้ำตาลจะขึ้นเร็วลงเร็วและหิวเร็ว แต่เนื้อสัตว์มีโปรตีนการขึ้นของน้ำตาลไม่กระตุก จะคุมน้ำตาลในเลือดหลังอาหารได้ดีกว่า และอึดนานกว่า

โรคแทรกซ้อนสิ่งที่เบาหวานต้องระวัง

ผู้ป่วยเบาหวาน มีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับเป็นโรคแทรกซ้อนระบบไหน แต่ส่วนมากมักจะเป็นอาการไตเสื่อม จึงต้องระมัดระวังเรื่องโปรตีน ถ้าได้โปรตีนจากเนื้อสัตว์สิ่งที่ตามมาคือคอเลสเตอรอลหรือไขมันในเลือด แต่การใช้โปรตีนเป็นพืชบ้างก็จะช่วยลดความเสี่ยงได้



“ออกกำลังกายต้องทำให้เป็น”

พศ.ดร.กนกนันท์ นวลบุณ **อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด ม.มหิดล** **ผู้แทนสภากายภาพบำบัด** อธิบายว่า ทุกกลุ่ม

สามารถออกกำลังกายได้ แต่จะมีเรื่องที่ต้องระมัดระวังต่างกัน อย่างกลุ่มผู้ป่วยเบาหวานมีคำแนะนำคือ จะต้องเจาะเลือดปลายนิ้วตรวจดูปริมาณน้ำตาลก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงน้ำตาลตกหรือน้ำตาลในเลือดต่ำจนอันตราย

กลุ่มที่รับยาเบาหวานทั่วไปยังเสี่ยงไม่มาก แต่ที่เสี่ยงมากคือกลุ่มที่ฉีดอินซูลิน โดยก่อนออกกำลังกายระดับน้ำตาลที่จะป้องกันน้ำตาลตก คือ ควรอยู่ที่ 100-250 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ และออกกำลังกายแล้วระดับน้ำตาลยังต้องเกิน 70 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ นอกจากนี้ยังแนะนำนักกายภาพบำบัดในการดูแล ซึ่งหากน้ำตาลต่ำจะต้องเตรียมคาร์บ 15 กรัมไว้เพื่อช่วยเหลือเมื่อน้ำตาลต่ำ

ถ้าเป็นเบาหวานมีภาวะแทรกซ้อนแล้ว เช่น มีขาปลายมือปลายเท้า ต้องระวังแผลที่เท้าจะเรื้อรังใหญ่ ต้องรักษาเท้าให้สะอาด ต้องใส่รองเท้าถุงเท้าในการออกกำลังกายให้เหมาะสม ระมัดระวังการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกมาก ๆ อาจจะทำไม่ได้ หรือกรณีกลุ่มที่มีภาวะซีฟจรเต้นเร็ว มีปัญหาเส้นประสาทอัตโนมัติก็ต้องวัดซีฟจรก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง



ข้อมูลสุขภาพร่างกายของแต่ละคนมีผลต่อรูปแบบการออกกำลังกาย ซึ่ง **โครงการชุมชนรังสรรค์นวัตกรรมเบาหวานสงบได้** นักกายภาพบำบัด จะประเมินทีละคนถึงการออกกำลังกายได้ปลอดภัย ว่าคนไหนเหมาะกับการออกกำลังกายแบบไหน หากกำลังกล้ามเนื้อไม่ดีเลย ให้ไปเดิน 30 นาทีก็คงเดินไม่ไหวก็ต้องมาเสริมสร้างกำลังกล้ามเนื้อก่อน

แต่ถ้ากำลังกล้ามเนื้อพร้อมก็สามารถให้ไปเดินได้เลย 30 นาที แต่หากต้องการสงบเบาหวานหรือ DM Remission การออกกำลังกาย 150 นาที/สัปดาห์ไม่เพียงพอ ต้องออกกำลังกายให้ 250-420 นาที/สัปดาห์

อกหักทำร้ายแค่หัวใจ ...แต่เหล้าทำร้ายทั้งชีวิต

“ใครไม่รักเราไม่เป็นไร... ขอแค่เธอไม่ลืมรักตัวเอง”

เลื้อกงดเหล้า = เลื้อกรักตัวเอง

ที่มา: เครือข่ายคนไทยไร้พุง

หน้าโทรม
ผิวพัง

เหล้า
ทำลาย
คอลลาเจน

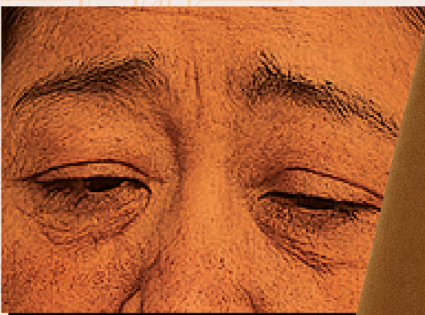
ทำให้
ผิวหย่อน
หนังตาตก
คางสองชั้นมาไว
ผิวหมองคล้ำ
ขาดความชุ่มชื้น



ฮอโมนพัง

แอลกอฮอล์ทำให้หิวหนัก
ความเครียดพุ่ง

ควบคุมตัวเองไม่ได้
ร่างกายเก็บไขมันมากขึ้น
อ้วนลงพุงไม่รู้ตัว



ไม่มีอะไรในโลกนี้ “ถูกและดี” เท่า “เดิน-วิ่งเหยาะๆ” เพื่อสุขภาพ

ผมเดิน-จ็อกกิ้ง
เฉลี่ยวันละ 10,000 ก้าว
ตลอดเวลา 5 ปี กับ 213 วัน
รวม 2,038 วัน ที่ผ่านมา

ด้วยวัย 81 ปี การดูแลสุขภาพยังคงเป็นหนทางที่
ทำให้คุณภาพชีวิตดีอย่างที่ใครก็อยากเป็น ศ.เกียรติคุณ
นพ.ประทีป วาศาสกรกิจ ได้แชร์ประสบการณ์ดูแลสุขภาพ
ที่ไม่ว่าใครก็สามารถทำได้เช่นกัน



การเดิน วิ่ง ถือเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ว่าใครก็
สามารถทำตามได้ โดย ศ.เกียรติคุณ นพ.ประทีป ได้บอกเล่า
เรื่องราวไว้ว่า ได้เริ่มต้นโพสต์ไว้เมื่อวันที่ 2 ธ.ค. 2567 ว่า
เดิน-จ็อกกิ้งได้เฉลี่ยวันละ 9,854 ก้าว ตลอด 1,795 วัน
เริ่มนับตั้งแต่ วันที่ 29 ธ.ค. 2562 ซึ่งบันทึกไว้ในโทรศัพท์

คุณหมอระบุว่า ตั้งใจจะโพสต์อีกครั้งหนึ่ง เมื่อเดิน-จ็อกกิ้ง
ได้เฉลี่ยวันละ 10,000 ก้าว และสามารถบรรลุเป้าหมายเฉลี่ย
วันละ 10,000 ก้าว เมื่อวันที่ 28 ก.ค. ที่ผ่านมา

รวมแล้วคุณหมอ สามารถเดินได้เฉลี่ย
วันละ 10,000 ก้าวเป็นเวลา 2,038 วัน

การเดินให้ได้วันละ 10,000 ก้าว ต้องทำ
เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ และพบว่า บางวันที่
มีงานทำให้เดินได้ 3-4,000 ก้าว ทำให้ต้องเดิน
ชดเชยในช่วงเย็น ซึ่งจะใช้เวลาประมาณชั่วโมง
หากวันไหนที่ไม่สามารถเดินได้ วันต่อไปก็จะหา
ทางเดินชดเชยให้ได้

“การทำเช่นนี้ทุกวัน เพราะทำให้รู้สึกสบายตัว สมองโปร่ง นอนหลับสนิท การขับถ่ายปกติ ความดันก็แทบจะไม่ต้องกินยา แม้น้ำหนักตัวจะเกินไปนิด ๆ เพราะผมมักเผลอกินมากเกินไป”

รวมแล้ว ในเวลาเวลา 5 ปีกับอีก 213 วัน คือ ตั้งแต่วันที่ 29 ธ.ค. 2562 ถึง 28 ก.ค. 2568 เดิน-จ็อกกิ้งได้ 20.4 ล้านก้าว คิดเป็นระยะทาง 14,785 กิโลเมตร เฉลี่ยวันละ 7.2 กิโลเมตร ตามที่บันทึกอยู่ในโทรศัพท์มือถือ

ฝรั่งมีคำพังเพยว่า **“ไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่ถูกและดี”**

ความเห็นผม **“การเดิน-วิ่งเหาะ”** เพื่อสุขภาพ ใกล้เคียง **“ถูกและดี”** มากที่สุด

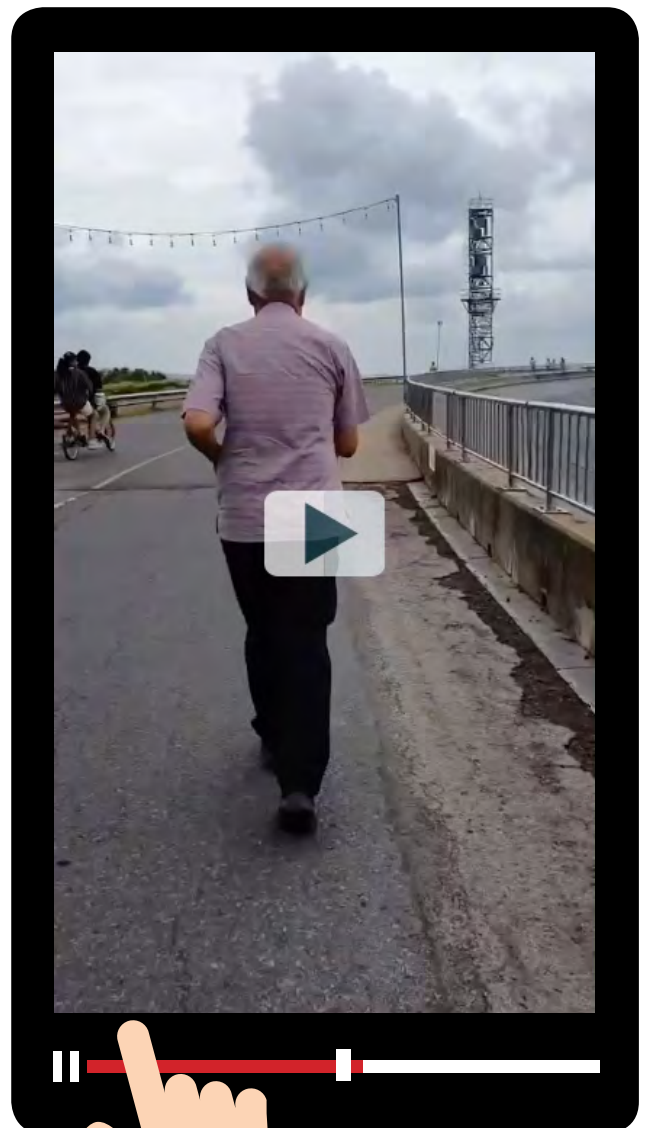


สำหรับประโยชน์ของ การออกกำลังกายด้วยการเดินนั้น ช่วยลดความเสี่ยงหลายประการ

- **ลดความเสี่ยงโรค :** การเดินเป็นประจำช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและโรคอัลไซเมอร์
- **เสริมสร้างกล้ามเนื้อ :** การเดิน โดยเฉพาะการเดินเร็ว ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อขา สะโพก และหน้าท้อง
- **ลดไขมัน :** การเดินช่วยเผาผลาญแคลอรี ลดไขมันในร่างกายและช่วยลดน้ำหนัก
- **เสริมสร้างกระดูก :** การเดินช่วยเพิ่มความหนาแน่นของกระดูกลดความเสี่ยงของโรคกระดูกพรุน
- **เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ :** การเดินช่วยเพิ่มอัตราการหายใจ ทำให้ออกซิเจนเข้าสู่กระแสเลือดได้ดีขึ้น
- **ระบบขับถ่ายดีขึ้น :** การเดินช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ช่วยในการย่อยอาหารและการขับถ่าย

ผมอยากสื่อสารเรื่องราวเล็กน้อยเหล่านี้ออกไป เพื่อจะสร้างแรงบันดาลใจ ให้ทุกคนหันมาเดิน ออกกำลังกาย ที่เป็นการลงทุนที่ทำให้สุขภาพดี ที่แทบจะไม่มีค่าใช้จ่ายเลยก็ว่าได้

หากใครอยากมีสุขภาพที่ดีกว่าเดิมลองออกไปเดินตั้งแต่วันนี้



ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ก้าวสู่ “ยุคไร้ยาสูบ”

“ฝรั่งเศสแบบบุหรี ตามชายหาด สวนสาธารณะ”

ใครกำลังวางแผนไปเที่ยวฝรั่งเศสช่วงนี้ แล้วเกิดอยากไปนั่งชิล จุดบุหรี่ยุคบริบททะเล พร้อม...ต้องคิดให้ดี ๆ เพราะฝรั่งเศสเพิ่งจะออกกฎหมายใหม่ ซึ่งมีผลให้การสูบบุหรี่ที่ชายหาด หรือสวนสาธารณะ ถือว่าเป็นการทำผิดกฎหมายทันที!

แน่นอนว่าเรื่องนี้ไม่ใช่แค่เรื่องมารยาท หากแต่เป็นกฎหมายจริงจังที่มีผลบังคับใช้แล้วด้วย โดยมีเป้าหมายชัดเจนคือ **ต้องการปกป้องเด็ก ๆ จากควันบุหรีมือสอง** ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรงหลายอย่าง แม้ไม่ได้สูบเองก็ตาม

นอกจากชายหาดกับสวนสาธารณะแล้ว กฎหมายฉบับนี้ยังครอบคลุมถึงป้ายรถเมล์ และบริเวณรอบ ๆ ห้องสมุด โรงเรียน และสระว่ายน้ำในระยะ 10 เมตรด้วย โดยคนที่ฝ่าฝืนอาจถูกปรับตั้งแต่ 135 ยูโร (ประมาณ 5,200 บาท) ไปจนถึง 700 ยูโร (ประมาณ 26,677 บาท) เลยทีเดียว

รัฐมนตรีว่าการกระทรวงสุขภาพและครอบครัวของฝรั่งเศส แคลเธอริน โวแท็งก์ กล่าวอย่างชัดเจนว่า **“บุหรีต้องหมดไปจากที่ที่มีเด็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะ ชายหาด หรือโรงเรียน เพราะที่นั่นคือพื้นที่สำหรับการเล่น การเรียนรู้ และการหายใจ ไม่ใช่พื้นที่สำหรับการสูบ”**

การออกกฎหมายนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของแผนการระยะยาวในการสร้าง **“คนรุ่นไร้ยาสูบ”** ให้เกิดขึ้นภายในปี 2575 ซึ่งเป็นเป้าหมายใหญ่ของรัฐบาลฝรั่งเศส

ทั้งนี้ แม้ว่าหลายฝ่ายจะสนับสนุน แต่บางส่วนก็มองว่ายังไม่พอ เพราะระเบียงร้านอาหาร คาเฟ่ ก็ยังสามารถสูบได้ ทั้งที่ก็มีเด็กอยู่เช่นกัน

อีฟ มาร์ติเน่ ประธานคณะกรรมการต่อต้านการสูบบุหรี่แห่งชาติของฝรั่งเศส มองว่า นี่เป็น **“ก้าวที่ดี แต่ก็ยังไม่พอ”** พร้อมแสดงความผิดหวังที่กฎหมายไม่ได้ครอบคลุมถึงบุหรีไฟฟ้าด้วย ซึ่งมีรสชาติต่าง ๆ ที่อาจดึงดูดเยาวชนให้ลองใช้



ในขณะที่ตัวแทนจากสมาคมร้านอาหารและโรงแรมออกมาให้ความเห็นว่า การห้ามสูบบุหรี่เบียดเบียนร้านอาหารอาจไม่ได้แก้ปัญหาจริง เพราะคนก็จะย้ายไปสูบบุหรี่ข้างร้านแทน และมองว่าทั้งผู้สูบและไม่สูบสามารถอยู่ร่วมกันได้ในพื้นที่กลางแจ้งอย่างระเบียบร้าน

ข้อมูลจากทางการฝรั่งเศสเผยว่า ควันบุหรีมือสองคร่าชีวิตผู้คนถึง 3,000-5,000 คน/ปี ขณะที่การสูบบุหรี่โดยตรงทำให้มีผู้เสียชีวิตถึง 75,000 คน และส่งผลกระทบต่อทางเศรษฐกิจมหาศาล คิดเป็นมูลค่าราว 156,000 ล้านยูโรต่อปี (5.94 ล้านล้านบาท) เมื่อรวมต้นทุนด้านสุขภาพ คุณภาพชีวิต การบังคับใช้กฎหมาย และผลกระทบจากการสูญเสียผลิตภาพแรงงาน

อย่างไรก็ตาม แนวโน้มการสูบบุหรี่ในฝรั่งเศสกำลังลดลงเรื่อย ๆ โดยในปี 2566 มีผู้ใหญ่เพียงไม่ถึง 1 ใน 4 ที่สูบบุหรี่เป็นประจำ และจากผลสำรวจความคิดเห็นล่าสุด พบว่า 62% ของชาวฝรั่งเศสสนับสนุนการห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะ

นี่อาจเป็นจุดเริ่มต้นของฝรั่งเศสที่กำลังเปลี่ยนภาพลักษณ์จากเมืองแห่งควันบุหรี สู่ **“เมืองเพื่อสุขภาพของคนทุกวัย”** ก็เป็นไปได้

🌐 แหล่งที่มา :

<https://www.theguardian.com/world/2025/jun/29/france-implements-smoking-ban-at-beaches-and-parks-in-step-towards-tobacco-free-generation>

เจนซี กำลังดื่มหนักขึ้น?

“จากเจนรักสุขภาพ
สู่ยุคสังสรรค์ที่ ๆ ได้ยังใจ?”

หากย้อนกลับไปไม่กี่ปีก่อน เวลาพูดถึง คนเจนซี (Gen Z) หลายคนมักนึกถึงกลุ่มวัยรุ่นรักสุขภาพ สนใจเรื่องสุขภาพจิต ชอบออกกำลังกาย ดื่มน้ำเปล่าแทนเหล้า และพูดเรื่องการดูแลตัวเองเป็นกิจวัตร แต่ดูเหมือนว่าตอนนี้มีบางอย่างกำลังเริ่มเปลี่ยนไป

ผลสำรวจล่าสุดจากบริษัทวิจัยชั้นนำระดับโลกในตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไอดับเบิลยูเอสอาร์ เบฟเทรค (IWSR Bevtrac) พบว่า ชาวเจนซี กำลังหันมาดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีอายุถึงเกณฑ์ดื่มได้ตามกฎหมาย

จากการสำรวจใน 15 ประเทศทั่วโลก ชาวเจนซีที่ตอบการสำรวจว่า ตนดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา เพิ่มขึ้นจาก 66% ในเดือนมี.ค. 2566 เพิ่มขึ้นเป็น 73% ในเดือนมี.ค. 2568 ถือว่าเพิ่มขึ้นไม่น้อยเลย โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา ตัวเลขพุ่งจาก 46% เป็น 70% ภายใน 2 ปีเท่านั้น

สิ่งที่น่าสนใจก็คือ คนเจนซี ที่ดื่มมักเลือกดื่ม **“หลากหลาย”** มากกว่าคนรุ่นอื่น ไม่ว่าจะเป็น ค็อกเทล เบียร์ หรือเหล้าแบบต่าง ๆ พวกเขาขียนิยมออกไปดื่มนอกบ้าน ตามบาร์ ร้านอาหาร หรือคลับ มากกว่าจะดื่มที่บ้าน เหมือนคนรุ่นก่อนๆ

โดยเกือบครึ่งของผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มนี้ บอกว่า สถานที่ดื่มล่าสุดของพวกเขาเป็นสถานที่เชิงพาณิชย์ (อย่าง บาร์หรือร้านอาหาร) ขณะที่ผู้ใหญ่ทั่วไปมีเพียงราว ๆ 1 ใน 3 เท่านั้น ที่ตอบว่าดื่มในแบบเดียวกัน

เมื่อถามว่าพวกเขากำลัง **“เลือกที่จะดื่มมากขึ้นหรือเปล่านั้น?”** เจนซี เป็นกลุ่มที่ตอบว่า **“ใช่”** มากที่สุดเมื่อเทียบกับคนเจนเนอเรชันอื่นๆ



แล้วทำไมพฤติกรรมนี้ถึงเปลี่ยน? ริชาร์ด ฮอลสเต็ด ซึ่งเป็นผู้บริหารฝ่าย ข้อมูลเชิงลึกด้านผู้บริโภค ของ ไอดับเบิลยูเอสอาร์ อธิบายว่า จริงอยู่ว่า **“การดื่มแบบพอประมาณ”** กำลังเป็นเทรนด์ของทุกวัย แต่ไม่ได้หมายความว่า คนเจนซี จะดื่มน้อยกว่าคนรุ่นก่อนเสมอไป หลายครั้งที่การดื่มน้อยลงของบางคน มาจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ เช่น รายได้ยังไม่มาก หรือยังอยู่ในช่วงเริ่มต้นของการทำงาน แต่เมื่อคนเจนซี เริ่มเข้าใกล้วัยยี่สิบกลาง ๆ รายได้เริ่มมั่นคงขึ้น มีเงินในกระเป๋าที่พร้อมจับจ่ายมากขึ้นตามไปด้วย รวมถึงการใช้จ่ายเพื่อความบันเทิงอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

ริชาร์ด ยังได้ให้ข้อสังเกตไว้ก็คือ เมื่อคนดื่มน้อยลงแต่ใส่ใจกับ **“ประสบการณ์ในการดื่ม”** มากขึ้น นั่นหมายความว่า วงการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะต้องหันมาให้ความสำคัญกับ **“นวัตกรรม”** ไม่ต่างจากวงการแฟชั่นเลย เพราะพฤติกรรมผู้บริโภคเปลี่ยนเร็วขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มที่โตมากับโซเชียลมีเดียและเทรนด์ที่หมุนไวแบบคนเจนซี

สุดท้ายแล้ว พฤติกรรมดื่มของคนเจนซี จะเป็นแค่ช่วงเปลี่ยนผ่าน หรือจะกลายเป็นพฤติกรรมถาวรในอนาคต ต้องรอดูกันต่อไป



แหล่งที่มา :

<https://www.newsweek.com/gen-z-drinking-more-alcohol-2093411>



คนดังสุขภาพดี

“ตักแต่น ชลดา” เคยสูญเสียจึงเข้าใจภัยบุหรื

“เตือนเยาวชนชนห่างไกลบุหรืไฟฟ้า
ความเท่าสร้างได้ด้วยตัวเอง”

เป็นผู้หนึ่งที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากบุหรื “ตักแต่น ชลดา”
นักร้องลูกทุ่งสาว ขอเป็นอีกหนึ่งกระบอกเสียงถ่ายทอดเรื่องราว
ที่เจอ เพื่อเป็นเครื่องเตือนสติถึงภัยจากบุหรื



• ชีวิตนักร้องที่ไร้เสียงจากควนบุหรืไฟฟ้า

หลายคนที่สูบบุหรืไฟฟ้ามักคิดเอง เออเอง ว่า ไม่มีใครได้รับผลกระทบ ซึ่งไม่จริง ตักแต่นเป็นคนหนึ่งที่เจอกับตัว ด้วยการต้องอยู่บนเวทีร้องเพลง เมื่อไหร่ที่เจอคนสูบบุหรืไม่ว่าจะบุหรืแบบมวน หรือบุหรืไฟฟ้า เมื่อสุดท้ายใจเข้าไป ปฏิกริยากับบุหรืจะมากขึ้น ถ้าได้รับควันบุหรืจะรู้ถึงความผิดปกติทั้ง แสบคอ ระคายคอ ไอแห้ง และไปจนถึงทำให้เสียงเปลี่ยนทันที เมื่อเสียงสิ่งที่ต้องเจอไม่ได้ทั้งที่ต้องร้องเพลงบนเวที จะพยายามแก้สถานการณ์ด้วยการเดินไปมุมอื่นที่ห่างจากควน จนกว่าจะแน่ใจว่าพื้นที่ตรงนั้นปลอดภัยขึ้นถึงจะเดินกลับมา

• สูญเสียจึงเข้าใจ อย่าคิดได้ในวันที่สายเกินแก้

ในชีวิตส่วนตัว ความสูญเสียที่มาจากบุหรืครั้งใหญ่ก็คือ การสูญเสียพี่ชายแท้ ๆ ด้วยผลของบุหรืจนเป็นโรคมะเร็งปอด ในวัยเพียง 40 ปี ตอกย้ำได้ว่าการสูบบุหรืที่ค่อย ๆ ทำลายสุขภาพ จนพรากชีวิตคนรักอย่างไม่มีวันกลับมา

“เราสูญเสียพี่ชายแท้ ๆ จากโรคมะเร็งปอด และมองว่าการสูบบุหรืก็เหมือนสารเสพติด ที่ติดแล้วก็ทำลายสุขภาพไปวันละนิด ถือว่าเป็นบทเรียนที่ทำให้เราเสียใจมาก การสูญเสียคนที่รักอย่างไม่มีวันกลับ ดันเหตุจากบุหรืที่พรากพี่ชายไปจากเรา รวมถึงยังมีหลาย ๆ ครอบครัวที่ต้องสูญเสียคนรักจากการสูบบุหรื”

• เยาวชนของชาติ ต้องรู้ให้ทันบุหรืไฟฟ้า

ควนบุหรืมือสองที่เจอกับตัวทำให้ตักแต่นมองว่าบุหรืไฟฟ้าเหมือนระเบิด พร้อมบอกอย่ามองบุหรืไฟฟ้าแค่ตาเปล่า เพราะโทษหนักมากจริง ๆ ไม่เพียงแค่ผู้ใหญ่ที่ควรรู้ถึงภัยของบุหรืทุกชนิด แต่ในปัจจุบันที่บุหรืไฟฟ้าเข้าถึงเด็กและเยาวชนได้ง่ายขึ้น ซึ่งตักแต่นฝากถึงผู้ปกครองควรดูแลลูก-หลาน อย่างใกล้ชิด ด้วยปัจจุบันเด็กอาจไม่รู้เท่าทันบุหรืไฟฟ้า

“ตอนนี้บุหรืไฟฟ้าเข้าถึงเด็กได้ง่ายขึ้น อยากฝากถึงผู้ปกครองให้ดูแล และให้ความรู้กับลูก-หลาน ถึงภัยของบุหรืไฟฟ้าและหลีกเลี่ยงบุหรืทุกชนิด บางครั้งเด็กอาจจะคิดว่าบุหรืไฟฟ้าคืออะไร เมื่อเด็กได้กลิ่นหอม ๆ อาจจะคิดว่าเป็นของเล่น เป็นขนม แต่จริง ๆ แล้วเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจมาก อยากฝากถึงน้อง ๆ ว่าสูบบุหรืไฟฟ้าไม่เท่า สิ่งที่ไม่เท่า คือ ต้องรักตัวเอง รักครอบครัว และให้เกียรติคนอื่น เป็นสิ่งที่ควรทำมากกว่า”

“ขอเป็นอีกหนึ่งกระบอกเสียงร่วมรณรงค์งดสูบบุหรืไฟฟ้า และบุหรืทุกชนิด เมื่อมีการเริ่มต้นสูบและสูบไปเรื่อย ๆ จะทำให้ติดบุหรืซึ่งไม่ดีต่อร่างกาย ขวอนให้ทุกคนร่วมมือ ร่วมกันรณรงค์ ลดและงดสูบบุหรื สำหรับผู้ที่เพิ่งหันมาสูบขอให้เปลี่ยนใจ ส่วนผู้ที่สูบบุหรี่มาเป็นเวลานานแล้ว ขอให้พยายามเลิกได้สำเร็จ อย่างน้อยเพื่อตัวเอง หรือสูบให้ห่างจากพื้นที่ที่มีคนอยู่”



สุขลับสมองฉบับนี้

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาร่วม
ค้นหาเหตุผล อะไรที่ทำให้คุณหรือ
คนที่คุณรัก **เลิกเหล้า**

คำตอบ

1

2

3

ร่วมสนุก

ส่งคำตอบ
พร้อมรับซองรางวัล
ได้ที่ช่องทางใหม่
Line Bot สสส. สร้างสุข



LINE Add Friends

ส่งคำตอบ

ก่อนวันที่ 20 กันยายน 2568
ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน

จะได้รับรางวัลเป็น
Power Bank ไปชาร์จพลัง 10 รางวัล



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

งดดื่มวันละ 5 แก้ว



ครบพรรษาผ่อนบ้านได้

🏠 คำนวณจากค่าเช่า แก้วละ 50 บาท

📅 5 แก้ว x 3 เดือน = 22,500 บาท

🏠 ผ่อนบ้าน 7,000 บาท ได้ 3 เดือน



เลิกเหล้า
โทร. 1413