จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 13
ฉบับที่ 186
เมษายน 2560

โฉมใหม่ ลด Carbon Footprint ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

สงกรานต์
ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย

สงกรานต์นี้สนุก ปลอดภัยง่ายๆ
เรียนรู้การสร้างสุข ให้กับครอบครัว
รู้จักคนสร้างสุข เมื่อวัยไม่ใช่อุปสรรค

แจกฟรี!

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนเมษายนนี้ เทศกาลสงกรานต์เวียนมาบรรจบ ถึงเวลาที่ครอบครัวจะได้อยู่กันพร้อมหน้าพร้อมตา มีความสนุก และทำกิจกรรมของเทศกาลปีใหม่ไทยด้วยกัน

เมื่อพูดถึงความสุขเหล่านี้แล้วทุกคนก็จะนึกภาพออกและยิ้มได้ แต่หากพูดว่าเทศกาลเหล่านี้เกิดอุบัติเหตุมากกว่าช่วงปกติหลายเท่าตัวมีผู้บาดเจ็บ สูญเสียมากมาย แน่นอนว่าเป็นภาพที่ไม่มีใครอยากนึกถึงหรืออยากให้เกิดขึ้นกับครอบครัวและคนที่รักเลย วันผู้สูงอายุในเทศกาลนี้ ก็ควรดึงความสนใจของสังคมไทยให้เข้าใจและเตรียมพร้อมกับสังคมสูงอายุที่เราเผชิญอยู่ และกำลังจะเข้าสู่สังคมสูงอายุสมบูรณ์ในประมาณสี่ปีข้างหน้า

อีกภาพความจริงที่มากับเทศกาลสงกรานต์ คือ การเดินทางที่เพิ่มปริมาณขึ้นกว่าปกติอย่างมหาศาลพร้อมกับการเฉลิมฉลองด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่างต้องระดมสรรพกำลังเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ และพร้อมรับสถานการณ์คนเจ็บ คนตาย ซึ่งสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุนั้น ยังคงเป็นสาเหตุเดิมๆ ที่เคยเกิดขึ้นมาแล้ว คือ เมาแล้วขับ ง่วงแล้วฝืนขับ ใช้ความเร็วเกินกว่าที่กฎหมายกำหนด ไม่ปฏิบัติตามกฎหมายทั้งฝ่าฝืนสัญญาณ ไม่ใส่ใจพื้นฐานความปลอดภัย

เป็นเวลาต่อเนื่องยาวนานที่ภาครัฐ สสส. และภาคีเครือข่ายหลากหลาย ร่วมกันรณรงค์และดำเนินมาตรการต่างๆ เพื่อให้ทุกภาคส่วนเห็นความสำคัญในการหยุดการบาดเจ็บล้มตายบนท้องถนน และโดยข้อเท็จจริงแล้ว ปัญหาเหล่านี้ได้ทุเลาลงมาตามลำดับตลอดกว่าสิบปีที่ผ่านมา ซึ่งอาจต่างจากความรู้สึกจากสาธารณชนรับรู้จากกระแสข่าวสารว่า สถานการณ์ดูเลวร้ายลง

จริงอยู่ ปัญหาอุบัติภัยจราจรของประเทศไทยติดอันดับสูงของโลก แต่สถิตินี้ลดลงมาตามลำดับเป็นส่วนใหญ่ ถ้าเราใช้ฐานข้อมูลจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติที่มีอยู่ให้ใช้มานานและสมบูรณ์กว่าฐานอื่นในอดีต จำนวนคนตายได้ลดลงจาก 14,012 คนหรือ 22.21 ต่อแสนในปี 2546 ลงมาจนเหลือ 6,273 คนหรือ 9.54 ต่อแสนประชากรในปี 2558 หรือต่อมาที่เราเริ่มพัฒนาข้อมูลจาก 3 ฐานข้อมูลสำคัญคือ ตำรวจ บริษัทกลางคุ้มครองผู้ประสบภัย และมรณะบัตรตั้งแต่ปี 2554 สถิติการเสียชีวิตจากฐานใหม่นี้ก็ลดลงในแต่ละปีจาก 22,886 ในปี 2554 เหลือ 21,423 คนในปี 2557 ทั้งนี้ต้องเข้าใจข้อเท็จจริงว่า ประเทศไทยเรามียานพาหนะเพิ่มขึ้นปีละประมาณ 2 ล้านคันมาโดยตลอด ซึ่งเราต้องพยายามพัฒนาดัชนีการวัดอัตราสูญเสียต่อจำนวนกิโลเมตรของการเดินทางจึงจะเป็นค่าที่สะท้อนสถานการณ์ได้ดีที่สุดต่อไป

แต่การรณรงค์เข้มเป็นพิเศษในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์ จำนวนผู้เสียชีวิตใน 7 วันอันตรายที่เริ่มไม่ลดลงในปีหลังๆ (ทั้งที่เคยลดลงจากจำนวน 7-9 ร้อยรายเมื่อสิบกว่าปีก่อนมาเป็นประมาณ 3-4 ร้อยรายในหลายปีหลัง) ทำให้ผู้คนคิดว่าการรณรงค์และมาตรการต่างๆ ล้วนไม่ได้ผล ทั้งที่มีการทำงานกันอย่างหนัก ที่จริงแล้วด้วยมาตรการต่างๆ ที่ร่วมมือกันดำเนินงานในช่วงเทศกาลนี้ ได้ทำให้อัตราตายบนถนนลดลงจนเทียบเท่ากับสัปดาห์ปกติ ซึ่งในปี 2559 เรามีผู้เสียชีวิตจากอุบัติภัยบนท้องถนนเฉลี่ย 412 คนต่อสัปดาห์ ทั้งๆ ที่ในช่วงเทศกาลเรามีปริมาณการเดินทางเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัวร่วมกับการเฉลิมฉลองด้วยความมึนเมาด้วย

ดังนั้น สิ่งที่ควรกระทำต่อไปคือ ใช้มาตรการที่ได้ผลในช่วงเทศกาลเหล่านี้ ขยายไปเพิ่มให้มากขึ้นในอีก 50 สัปดาห์ปกติทั้งปี แล้วเราจะค่อยๆ ลดอันดับแชมป์อุบัติภัยทางถนนลงไปเรื่อยๆ ได้แน่นอนครับ

ส่วนบรรยากาศของการเล่นน้ำสงกรานต์ สสส. ก็ได้สนับสนุนให้ท้องถิ่นต่างๆ หันมาร่วมมือสร้างวัฒนธรรมเล่นน้ำปลอดเหล้า ซึ่งเวลา 11 ปี เกิดถนนตระกูลข้าวถึงกว่า 50 แห่ง และพื้นที่ปลอดเหล้าอีกหลายร้อยแห่ง ซึ่งทำให้บรรยากาศของการเล่นสงกรานต์เหมาะสำหรับทุกคน สามารถเล่นได้อย่างปลอดภัย ไม่ต้องกังวลอันตรายที่อาจเกิดจากผู้คนที่เมามาย ไร้สติ โดยที่จังหวัดต่างๆ เห็นถึงประโยชน์และชูให้กลายเป็นจุดท่องเที่ยว อีกด้วย ซึ่งจุดเล่นน้ำปลอดเหล้าเหล่านี้ยังส่งผลไปถึงการหยุดอุบัติเหตุจากการเล่นน้ำสงกรานต์ได้อีกทางหนึ่งด้วย

เมื่อเดือนที่ผ่านมา ยังมีเรื่องที่น่ายินดีที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ต้องขอขอบคุณ พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี คณะรัฐมนตรี และสภานิติบัญญัติแห่งชาติที่ได้เห็นชอบ และผ่านร่าง พ.ร.บ.ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. ... โดยกฎหมายดังกล่าวจะเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันเด็กและเยาวชนจากการเสพติดบุหรี่

นับเป็นผู้สร้างประวัติศาสตร์การปกป้องมหันตภัยของบุหรี่ที่จะมีต่อเด็กและเยาวชนไทย และประชาชนคนไทยจำนวนมากครั้งสำคัญอันน่าร่วมกันชื่นชมอย่างสูงครับ

คนไทยมีสุขภาวะอย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 13 ฉบับที่ 186 เมษายน 2560

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4
สนุกเต็มที่ สงกรานต์นี้ ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย

สุขสร้างได้ 10
ความสุขในบ้านสร้างได้ง่ายๆ

คนสร้าง**สุข** 14
สุขในวัยเกษียณ คือ งานที่อุทิศตัวเพื่อผู้อื่น

สุขรอบบ้าน 16
ว่าด้วย กัปตัน *"เมาแล้วขับ"* เครื่องบิน?

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
กำลังใจพิชิตโรคมะเร็ง แบบ *"พิมพ์มาดา"*

สุขลับสมอง 23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120
editor@thaihealth.co.th

สนุกเต็มที่ สงกรานต์นี้ คื่มไม่ขับ

ปีใหม่ที่ผ่านมา *ยังพอจำคราบน้ำตาของผู้สูญเสียจากอุบัติเหตุกันได้บ้างหรือไม่*

ที่ถามแบบนี้ไม่อยากชวนให้งานกร่อย หรือคราม่าในช่วงเทศกาลแบบนี้ เพียงแค่อยากย้ำว่า เราอยากเห็นเทศกาลแห่งความสุข เป็นเทศกาลแห่งความสุขที่แท้จริง โดยไม่มีใครต้องสูญเสียอีก ไม่ว่าจากอุบัติเหตุทางถนน หรือการบาดเจ็บสูญเสียที่เนื่องมาจากการดื่มแอลกอฮอล์

แน่นอนว่าช่วงเทศกาลเป็นช่วงที่มีอัตราการเดินทางเพิ่มสูงขึ้นกว่าช่วงปกติมาก โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุทางถนนก็เพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน โดยพบว่าสาเหตุการบาดเจ็บ ล้มตายมาจากทั้ง ดื่มแล้วขับ ง่วงแล้วขับ ใช้ความเร็วสูง ไม่ปฏิบัติตามกฎจราจร ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเรื่องที่ป้องกันได้ เพียงแต่ต้องเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้รถใช้ถนน เพื่อไม่ให้เกิดความสูญเสียซ้ำในเรื่องเดิมๆ

เช่น หากลองพิจารณตัวเลขจากสถิติการเกิดอุบัติเหตุในปี 2559 ที่ผ่านมาในช่วงเทศกาลสงกรานต์พบว่า **ร้อยละ 57 ของผู้ที่เกี่ยวพันกับอุบัติเหตุเสียชีวิต ณ จุดเกิดอุบัติเหตุ และส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 59 เป็นคนในพื้นที่ จักรยานยนต์เป็นยานพาหนะที่มีผู้เสียชีวิตสูงสุด ประมาณ 2 ใน 3 หรือ 239 ราย รองลงมาคือ รถกระบะ**

ที่สำคัญ คือ สาเหตุหลักของอุบัติเหตุคือ *"ดื่มแล้วขับ"* ร้อยละ 31.7 รองลงมาคือขับรถเร็ว ร้อยละ 28.5 และผู้ขับขี่ที่บาดเจ็บและเสียชีวิตที่มีการดื่มร่วมด้วย มักมีพฤติกรรมเสี่ยง คือ **ร้อยละ 87 ไม่สวมหมวกนิรภัย และ ร้อยละ 98 ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย**

กลับบ้านปลอดภัย

สถิติเหล่านี้เกิดขึ้นซ้ำไปซ้ำมา เหมือนการฉายหนังวน แม้ว่าจะมีความพยายามมากเพียงใดก็ตามที่จะลดสถิติเหล่านี้ แต่ก็น่าเสียใจที่ปัญหาเหล่านี้ดูเหมือนจะเกิดขึ้นแบบไม่มีทางจบง่ายๆ เพราะยังมีคนอีกจำนวนไม่น้อยคิดถึงความสุข สนุกตรงหน้ามากกว่าสิ่งที่จะตามมาหลังจากนั้น รวมทั้งยังโดนกระตุ้นจากการทำการตลาดของธุรกิจน้ำเมาอย่างหนักในช่วงเทศกาล จึงยังทำให้ต้องสู้กับปัญหาต่อไป และหากอยากให้ท้องถนนปลอดภัยพวกเราก็ต้องช่วยกันเตือนตัวเอง เตือนคนที่รักว่า สาเหตุเจ็บตายที่ต้องเสียใจภายหลังคืออะไร แล้วไม่ปล่อยให้ทำผิดซ้ำๆ

ในปีนี้ในส่วนมาตรการของรัฐบาล ก็พบว่าในปีนี้คณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ เห็นชอบ 5 มาตรการเฝ้าระวังและบังคับใช้กฎหมายปลอดเหล้า ช่วงเทศกาลสงกรานต์ ปี 2560 อย่างเคร่งครัด พร้อมตั้งศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา หากพบทำผิดแจ้งเรื่องได้ที่ สายด่วน 1422

DDC 1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค

กวดขัน 5 มาตรการสำคัญ

1. ห้ามดื่มบนทางในขณะขับขี่หรือโดยสาร
2. ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์
3. ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นอกเวลาที่กฎหมายกำหนด
4. มุ่งเน้นเฝ้าระวัง ตรวจเตือน ประชาสัมพันธ์กฎหมาย เน้นจังหวัดเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ พร้อมตั้งศูนย์รับเรื่องร้องเรียนบุหรี่และสุรา หากพบทำผิดแจ้งเรื่องได้ที่ สายด่วน 1422 หรือ 02-590-3342
5. เฝ้าระวังรายงานผลการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากพิษภัยแอลกอฮอล์

เห็นได้ว่าการเฝ้าระวังเกี่ยวกับการดื่มให้มีขอบเขตนั้นจะเกี่ยวโยงไปหลายเรื่องทั้งหยุดการทะเลาะวิวาท หยุดอุบัติเหตุที่เกิดการความขาดสติ หยุดอุบัติเหตุทางถนน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ช่วยทั้งผู้ดื่มเองและคนรอบข้างด้วย

แต่หากพูดถึงการเล่นสงกรานต์ ถือเป็นเวลากว่า 10 ปีแล้ว ที่ สสส. รณรงค์พื้นที่เล่นน้ำปลอดภัย ทำให้เกิดถนนตระกูลข้าวที่ปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั่วประเทศ 50 ถนน และพื้นที่ปลอดเหล้าอีก 100 แห่ง ผลจากการคืนพื้นที่ปลอดภัยให้กับเทศกาลสงกรานต์

วัฒนธรรมสร้างสุข

สงกรานต์ปลอดภัย

พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า

Songkran No Alcohol

เริ่มจากเมื่อ 11 ปีที่แล้ว สสส. มีการริเริ่มทดลองจัดโซนนิ่งพื้นที่เล่นน้ำ *"สงกรานต์ปลอดเหล้า"* ในพื้นที่ต้นแบบ 4 พื้นที่ ใน 3 จังหวัด ได้แก่ ถนนข้าวเหนียว จังหวัดขอนแก่น รอบคูเมือง จังหวัดเชียงใหม่ วัดอรุณราชวราราม และย่านบางลำพู กรุงเทพฯ ท่ามกลางความรู้สึกของผู้คนที่ เริ่มไม่สนุกกับ การออกไปเล่นสงกรานต์ เพราะคนบางส่วนที่ดื่มแล้วสนุกจนเลยขอบเขต

การคืนความสุขด้วยการกำหนดพื้นที่ปลอดภัย สงกรานต์ปลอดเหล้า จึงทำให้สงกรานต์กลายเป็นเทศกาลที่สนุก ปลอดภัยอีกครั้ง หลังจากที่ก่อนหน้านั้น เทศกาลสงกรานต์กลายเป็นสิ่งที่น่ากังวล พ่อแม่ไม่กล้าปล่อยลูกหลานไปเที่ยว เพราะไม่รู้ว่าจะเกิดอันตรายจากการทะเลาะวิวาท เพราะมีคนเมาเต็มถนนหรือไม่ กังวลว่าลูกสาวหลานสาว จะโดนลวนลามล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เมื่อพื้นที่ปลอดภัย สงกรานต์ปลอดเหล้าเกิดขึ้น ทุกคนจึงสนุกได้เต็มที่โดยไม่ต้องกังวลใจ

สำหรับในปีนี้ คนไทยยังอยู่ในช่วงแห่งความอาลัย จากการที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชสวรรรคต พื้นที่ต่างๆ ยังคงงดกิจกรรมเฉลิมฉลองรื่นเริงและเน้นการจัดตามประเพณีเป็นหลัก ถนนตระกูลข้าวยังคงเดินหน้าตามเจตนารมณ์เดิม ที่เปิดพื้นที่ให้ครอบครัวได้ร่วมกิจกรรม ฟื้นประเพณีดีงามของไทย

ในปีนี้ สสส. ก็ยังคงเดินหน้าสนับสนุนพื้นที่ปลอดภัย สงกรานต์ปลอดเหล้า โดยที่ได้รับความร่วมมืออย่างเต็มใจของจังหวัดต่างๆ ที่อยากมีพื้นที่ปลอดภัยเกิดขึ้นเพื่อให้ประชาชนได้มาเที่ยวแบบสนุกสนาน เพราะถนนข้าวและพื้นที่ปลอดภัยกลายเป็นจุดขายของจังหวัดนั้นๆ ที่ใครก็อยากเข้าไปเที่ยว ได้สัมผัสบรรยากาศสงกรานต์ที่สนุกโดยไม่ต้องกังวลว่าจะโดนลูกหลง หรือกลายเป็นเหยื่อของคนเมา

ส่วนสิ่งที่ยังต้องจับตาในฐานะผู้เฝ้าระวังเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นายวิษณุ ศรีทะวงศ์ ผู้จัดการแผนงานกลุ่มทุนอุปถัมภ์เชิงรุกเพื่อทดแทนธุรกิจแอลกอฮอล์ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า พบว่าสิ่งที่น่าเป็นห่วงคือ การที่ภาคเอกชนได้จัดพื้นที่เฉพาะเพื่อให้เล่นน้ำและมีการอัดโปรโมชั่นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เต็มที่ ซึ่งส่วนใหญ่พบว่าเยาวชนเข้าไปในพื้นที่ดังกล่าวจำนวนมาก และดื่มอย่างหนัก เห็นได้จากช่วงเวลาของการเกิดอุบัติเหตุ ตัวเลขการบาดเจ็บและเสียชีวิต เปลี่ยนจากช่วงค่ำ ไปเป็นช่วงหลังเที่ยงคืน ซึ่งสอดคล้องกับช่วงเวลาการเลิกงานของพื้นที่เล่นน้ำเอกชน ที่ให้ดื่มกันอย่างเต็มที่ จึงกลายเป็นอุบัติเหตุหลังเลิกงานตามมา

ไม่ว่าจะไปเที่ยวไกลหรือใกล้ ก็ขอให้ตระหนักอยู่เสมอว่า
"สงกรานต์ปีนี้ดื่มไม่ขับ ก็จะกลับบ้านอย่างปลอดภัย"

เที่ยวสงกรานต์แบบมืออาชีพ

วางแผนการเดินทาง เมื่อรู้แล้วว่าจุดหมายอยู่ที่ไหน ก่อนการเดินทางลองศึกษาเส้นทางหลัก เส้นทางลัด เพื่ออัพเดทข้อมูลบางพื้นที่อาจมีการก่อสร้างถนน หรือ มีปัญหาจะได้หลีกเลี่ยงได้ นอกจากไม่เสียเวลารถติดแล้ว ยังทำให้เพิ่มความปลอดภัยในการเดินทางอีกด้วย

นอน ไม่ได้หมายความว่า ให้นอนอยู่บ้าน แต่หมายถึงถ้าต้องเดินทางไกล ควรนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ก่อนเดินทางเพื่อให้สดชื่นและไม่เสี่ยงต่อการหลับใน ระหว่างเดินทางหากขับรถเพียงคนเดียว ควรงีบในที่ปลอดภัย เมื่อรู้สึกล้า อย่าฝืนไปต่อเพราะการหลับในน่ากลัวเท่ากับการดื่มแล้วขับเลยทีเดียว

เช็ครถ ถ้าจะเดินทางให้ปลอดภัย รถก็ควรอยู่ในสภาพที่พร้อมเดินทาง อุปกรณ์หลักๆ ที่สำคัญ เช่น ผ้าเบรก สภาพยาง น้ำมันเครื่อง ฯลฯ ควรได้รับการตรวจเช็คให้อยู่ในสภาพที่ดีอยู่เสมอ อย่างน้อยควรได้รับการเช็ครถตามระยะทางอยู่เสมอ และก่อนเดินทางก็ควรตรวจสอบอีกครั้ง

ไม่ดื่ม ดื่มแล้วเลิก ความจริงแล้วการเล่นสงกรานต์ก็สนุกได้ต่อให้ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ถ้าดื่มก็ควรรู้ลิมิตตัวเอง ว่าสามารถดื่มได้แค่ไหน ไม่ควรดื่มในช่วงกลางวันที่แดดร้อนๆ เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้ นอกจากนี้ไม่ควรดื่มก่อนวันเดินทางกลับ เพื่อไม่ให้เพลียและล้าในการขับรถ

อุปกรณ์เล่นน้ำ เป็นอีกสิ่งที่ขาดไม่ได้ ในปีนี้หลายพื้นที่อยู่ในสภาพภัยแล้ง การเล่นน้ำอาจต้องเล่นแค่พอเหมาะ ปืนฉีดน้ำเล็กๆ ขันเล็กๆ แค่พอให้กระชุ่มกระชวยก็พอ และอย่าลืมดอกไม้ น้ำอบ สำหรับผู้ใหญ่ คนที่เรารัก เข้าไปปะพรมกันให้หอมชื่นใจ ก็สุขใจเช่นกัน

เล่นแต่พอเหมาะ สงกรานต์ ไม่ใช่สงคราม ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์เล่นน้ำแรงที่สุด แปลกที่สุด เพราะอาจทำให้เกิดอันตราย รวมทั้งเป็นบ่อเหตุของการทะเลาะวิวาทกันได้ อีกทั้งการแตะเนื้อต้องตัวกัน ต้องรักษามารยาทวัฒนธรรม อย่าใช้เป็นเทศกาลฉวยโอกาส

บนถนนมีอุโมงค์รู้ยัง?

เรื่องนี้เป็นสิ่งที่คนขับต้องรู้ เพราะมันจะทำให้เกิดเจ็บตายง่ายๆ แบบไม่รู้ตัว!

วิสัยทัศน์อุโมงค์ คือ สภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อขับรถเร็ว การมองเห็นด้านข้างจะแคบลง และโฟกัสแค่จุดตรงกลาง ซึ่งปกติสายตาจะมีองศาการมองเห็น 180 องศา มีมุมมองรับรู้ตื่นตัวที่ 20-30 องศาและมีเพียง 2-4 องศาที่มองเห็นชัดเจน ที่เรียกว่า *"Focal point"*

เช่น ถ้าขับรถที่ความเร็ว 90 กิโลเมตร/ชั่วโมง องศาการมองเห็นจะลดลงเหลือแค่ 50 องศา และหากมีวัตถุหรืออะไรมาตัดหน้าจะมีเวลาเพียง 2 วินาที ในการตัดสินใจแตะเบรก ซึ่งใช้ระยะทาง 25 เมตร กว่ารถจะหยุดสนิทจะต้องใช้ระยะเบรกอีก 58 เมตร รวมระยะเบรกที่ต้องใช้ทั้งหมด 83 เมตร

ดังนั้น การตอบสนองที่ช้าลงเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุและส่งผลให้มีความรุนแรงสูงมากขึ้น และหากมีสิ่งอันตรายด้านข้าง เช่น เด็ก หรือสุนัขวิ่งข้างทาง ข้ามถนนอย่างกะทันหัน รถที่กำลังจะออกจากซอย หรือขับรถผ่านแหล่งชุมชน โรงเรียน ตลาด ฯลฯ ล้วนเป็นการเพิ่มความเสี่ยงมากยิ่งขึ้น ซึ่งยังมีคนจำนวนไม่น้อยที่ยังขาดความรู้และความเข้าใจในทฤษฎีนี้ จึงต้องสร้างความเข้าใจ เพราะจะส่งผลต่อการตัดสินใจหยุดรถและควบคุมรถ

อีกอย่างที่ทำให้มีผลต่อการตัดสินใจ คือ การดื่ม จำไว้เสมอว่า แอลกอฮอล์เป็นตัวการสำคัญให้การตัดสินใจลดลง ยิ่งดื่มมาก ยิ่งตัดสินใจได้แย่มากขึ้นเท่านั้น หากดื่มบวกกับขับเร็ว ก็จะยิ่งทำให้ประสิทธิภาพในการขับขี่ต่ำมาก ทางที่ดีไม่ต้องรอเมา แค่ดื่มคุณก็ไม่ควรแตะพวงมาลัยแล้ว เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง และเพื่อนร่วมทางที่จะได้กลับบ้านอย่างปลอดภัยทุกคน

ความน่ากลัวเหล้ามือสอง

หลายคนรู้จักกับคำว่าควันมือสองอย่างดี ว่าคือผลกระทบที่เกิดกับผู้ที่ไม่ได้สูบ วันนี้เราอยากบอกท่านว่า *"เหล้ามือสอง"* ก็สร้างผลกระทบมากมายกับผู้ที่ไม่ได้ดื่มเช่นเดียวกัน เชื่อว่าหลายคนก็อาจจะมีประสบการณ์เรื่องนี้เช่นเดียวกัน

ศ.โรบิน รูม

ผู้อำนวยการศูนย์วิจัยนโยบายแอลกอฮอล์ มหาวิทยาลัยลาโทรบ ประเทศออสเตรเลีย

นักวิจัยอาวุโสระดับโลกในด้านปัญหาและนโยบายแอลกอฮอล์

ที่ผ่านมางานวิจัยเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ สนใจที่ผลกระทบโดยตรงที่เกิดกับตัวผู้ดื่มเป็นหลัก ซึ่งเป็นการศึกษาเพียงด้านเดียว แต่ในช่วง 4-5 ปีที่ผ่าน มีกลุ่มนักวิจัยกว่า 30 ประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยให้ความสำคัญกับการศึกษาผลกระทบของผู้ดื่มที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตของคนในสังคม เช่น ถูกรบกวนก่อความรำคาญ ถูกทำร้ายร่างกาย ทรัพย์สินถูกทำให้เสียหาย โดยสารรถที่คนขับดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ ซึ่งผลวิจัยมีข้อค้นพบสำคัญ คือ ทุกประเทศมีผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มจำนวนมาก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อผลกระทบเชิงลบต่อสังคมมากกว่ายาเสพติดชนิดอื่นๆ เป็นการตอกย้ำว่า การมีนโยบายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งระดับประเทศและระดับโลก มีความสำคัญต่อการลดปัญหาผลกระทบเหล่านี้

ภญ.อรทัย วลีวงศ์

นักวิจัยสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ

สถานการณ์ภัยเหล้ามือสองต่อสังคมไทย โดยเก็บข้อมูลจากประชาชนไทยอายุ 18 ปีขึ้นไป 1,695 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ ขอนแก่น สุราษฎร์ธานี ชลบุรี และกรุงเทพฯ โดยคนไทยมากกว่า 80% เคยได้รับผลกระทบจากการดื่มของคนอื่น (ภัยเหล้ามือสอง) เช่น คนในครอบครัว เพื่อน คนแปลกหน้า ขณะที่คนไทยดื่มแอลกอฮอล์ มีประมาณ 33% อาจกล่าวได้ว่า *"นักดื่มหนึ่งคนส่งผลกระทบต่อผู้อื่นรอบข้างถึง 2.4 คน"* ผลกระทบส่วนใหญ่เป็นผลกระทบทางด้านจิตใจและความรู้สึกไม่ปลอดภัยมากถึง 30-40% เช่น รู้สึกไม่ปลอดภัย หวาดกลัวเมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนแปลกหน้าที่ดื่มตามถนนหรือในสถานที่สาธารณะ เคยต้องตื่นกลางดึก/นอนไม่หลับ เพราะเสียงดังจากวงสุราหรือคนเมาบริเวณบ้าน/ชุมชน หรือเคยถูกคนดื่มพูดจาหยาบคายใส่ ส่วนผลกระทบทางด้านสังคมและการดำเนินชีวิต สูงเป็นอันดับ 2 เช่น คนดื่มไม่ทำงานที่ได้รับมอบหมาย 30% มีปัญหากับเพื่อนหรือคนในครอบครัวที่ดื่ม 10%

สสส. โดยแผนควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด ภายใต้สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก มีภารกิจในการลดปัจจัยเสี่ยงด้านเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการสร้างเครือข่ายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกภาคส่วนของสังคม

สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

สสส. ได้ร่วมกับ สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ซึ่งเป็นองค์กรด้านประชาสังคม เป็นกลไกสำคัญในการรณรงค์สังคมให้ตระหนักถึงอันตรายของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลักดันและส่งเสริมให้เกิดกิจกรรมรณรงค์สร้างกระแสเพื่อลดการดื่มและลดปัญหาการดื่มสุราระดับชาติ เช่น สงกรานต์ปลอดภัย พื้นที่เล่นน้ำปลอดเหล้า สนุกสุขใจไร้แอลกอฮอล์ , กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา ที่ผลักดันให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มแห่งชาติ, กิจกรรมขับขี่ปลอดภัยไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์, กิจกรรมงานบุญประเพณีปลอดเหล้า, แข่งเรือปลอดเหล้า, ลอยกระทงปลอดเหล้า, งานศพปลอดเหล้า กิจกรรมรับน้องปลอดเหล้า เป็นต้น

"ครอบครัวเป็นรากฐานของสังคม"

ความสุขในบ้าน สร้างได้ง่ายๆ

แน่นอนว่าในเดือนเมษายน นอกจากเทศกาลสงกรานต์ที่ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ได้รื่นเริงสนุกสนานเต็มที่ ก็ยังเป็นวันครอบครัว ถือเป็นช่วงเวลาที่ทุกคนจะได้กลับมาอยู่พร้อมหน้าพร้อมตากัน ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างมีความสุข

ครอบครัวจึงเป็นเบ้าหลอมสำคัญ คนเราจะมีทัศนคติ แนวทางชีวิตอย่างไร ก็เริ่มต้นจากครอบครัวเป็นลำดับแรกที่จะคอยดูแล เลี้ยงดูให้เป็นไปแบบนั้น ฉะนั้นสังคมจึงให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัวอย่างมาก ในโอกาสเดือนเมษายนในวันครอบครัวแบบนี้ก็อดไม่ได้ที่จะขอเล่าถึงการดูแลสุขภาวะครอบครัวเสียหน่อย

สังคมไทยแม้ว่าจะเริ่มเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น แต่ปฏิเสธไม่ได้เลยว่า เรายังมีความใกล้ชิดกับญาติพี่น้องอยู่มากกว่าสังคมตะวันตก การอยู่รวมกันเป็นครอบครัวใหญ่ จึงมีคนหลายช่วงวัยอยู่ด้วยกัน ทั้งเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ จึงมีความแตกต่างหลากหลายของคนแต่ละอายุเมื่ออยู่รวมกัน ความแตกต่างจะไม่ได้สร้างปัญหาหากเรารู้จักเข้าใจ ใส่ใจซึ่งกันและกัน เมื่อเราสามารถสร้างหน่วยที่เล็กที่สุดในสังคมอย่างครอบครัวให้มีความสุขได้ ก็เท่ากับเป็นการสะสมความสุขจากภายใน พร้อมจะมาถ่ายเทรวมกันในสังคมให้เกิดความสุข

แต่ก็ต้องยอมรับว่า สังคมที่แก่งแย่งแข่งขันทำให้ทุกคนต้องแสวงหาโอกาสการทำมาหาเลี้ยงชีพจนบางครั้งอาจทำให้เกิดความห่างเหิน ไม่สามารถอยู่ด้วยกันได้ ผู้คนมีเวลาให้กันน้อยลง ลักษณะการอยู่แบบตัวใครตัวมันมีมากขึ้น ชีวิตชุมชนขาดหายไป ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาวะที่ดีในช่วงวัยต่างๆ โดย สสส. ตระหนักว่า ครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญ จึงมีโครงการที่หลากหลายประสานกำลังให้เกิดโครงการดีๆ แต่ละช่วงวัยนั้นๆ โดยปัจจุบันมีภาคีเครือข่ายจำนวนมากที่ทำงานในชุมชน และยังเป็นการทำงานแบบบูรณาการ เพื่อให้สุขภาวะดีไปพร้อมๆ กัน

ถ้าจะเริ่มต้นให้ดีก็ต้องพร้อมตั้งแต่การสร้างครอบครัว วางแผนตั้งแต่ยังไม่มีลูก ในปีนี้ สสส. เชิญชวนครอบครัวที่วางแผนมีบุตรใส่ใจเรื่องการป้องกันภาวะพิการตั้งแต่กำเนิดด้วยการทำตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก ที่ได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิด

กินผักใบเขียว

ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัม/วัน

กินวิตามินโฟลิก

ตั้งแต่ก่อนตั้งท้อง 3 เดือนต่อเนื่อง ไปจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งท้อง เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาทของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรกหลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกินวิตามินโฟลิกชนิดเม็ด 1 ครั้ง/วัน

กินวิตามินโฟลิกชนิดเม็ด 1 ครั้ง/สัปดาห์

ในหญิงวัยเจริญพันธุ์

ที่จำเป็นต้องใส่ใจดูแลตั้งแต่วงจรของการเกิด เพราะปัจจุบันมีเด็กที่เกิดจากแม่วัยรุ่นมาก ในขณะที่มีเด็กเกิดจากแม่ที่มีความพร้อมในวัยเจริญพันธุ์ค่อนข้างน้อย เนื่องจากการแต่งงานช้าลง โดยผู้ชายแต่งงานอายุเฉลี่ย 29 ปี ส่วนผู้หญิงแต่งงานอายุเฉลี่ย 28 ปี และมีลูกในช่วงอายุที่มากขึ้น ทำให้มีโอกาสเสี่ยงทางสุขภาพ การได้รับสารอาหาร วิตามินที่ครบถ้วน ก็จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการพิการตั้งแต่กำเนิดลงได้ และยังสร้างต้นทุนที่ดีให้กับสมาชิกใหม่ในครอบครัวด้วย

เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยเด็ก สสส. ก็มี โครงการ *"เด็กไทยแก้มใส"* ที่จะสร้าง ความแข็งแรงสุขภาพดีให้เด็กๆ ด้วยการสนับสนุนให้เกิดโภชนาการและสุขภาพที่ดีอย่างครบวงจร โดยพัฒนาจากบทเรียนโรงเรียนในโครงการพระราชดำริ คือทำให้มีทั้งการเกษตรในโรงเรียน สหกรณ์นักเรียน การจัดการบริการอาหารของโรงเรียน การติดตามภาวะโภชนาการ การพัฒนาสุขนิสัยของนักเรียน การพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมของโรงเรียนให้ถูกสุขลักษณะ การจัดบริการสุขภาพ และการจัดการเรียนรู้ : เกษตร โภชนาการ และสุขภาพอนามัย ไปปฏิบัติในพื้นที่และกิจกรรมของโรงเรียน จนมีเครือข่ายโรงเรียนที่ทำโครงการเด็กไทยแก้มใสอยู่ทั่วทั้งประเทศ เกิดชุดความรู้มากมาย

การสร้างโภชนาการในวัยเด็ก ที่เริ่มจากปลูกฝังให้เด็ก ยังขยายไปสู่ครอบครัว ชุมชน ให้ร่วมกันเห็นความสำคัญของการทำให้เด็กได้มีโภชนาการที่ดี จนกลายเป็นเรื่องที่สังคมเริ่มตื่นตัว และให้ความสำคัญร่วมกันว่าโภชนาการสามารถต่อยอดไปสู่การพัฒนาสติปัญญา การมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงได้

เมื่อก้าวเข้าช่วงวัยรุ่น สสส. ได้พยายามสื่อสารความเสี่ยงที่จะเกิดขึ้น ว่า ในช่วงวัยนี้ว่ามักจะมีความเสี่ยงในเรื่องของอุบัติเหตุและปัญหา ของคนในวัยเจริญพันธุ์ ฮอร์โมนพลุ่งพล่าน มีการร่วมมือกับหน่วยงานต่างๆ เพื่อหาทางป้องกัน รวมทั้งการสื่อสารไปยังวัยรุ่นเพื่อสร้างทัศนคติ ความรู้ ความเข้าใจที่เหมาะสม ด้วยหวังว่าจะสามารถแก้ไขปัญหาได้

เมื่อก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เรื่องใหญ่ในขณะนี้ คือ ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ มีการเร่งรณรงค์สื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจให้เกิดการลดปัจจัยเสี่ยงลง เพราะเหล้า บุหรี่ ยาเสพติด การบริโภคเกินพอดี หวานจัด เค็มจัด มันจัด เป็นสิ่งที่อาจทำให้ส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวและต้องมานั่งใช้เงินที่หามาได้รักษาตัวเองจนหมดในภายหน้า ซึ่งพบว่าปัจจุบันมีความเข้าใจมากขึ้นในเรื่องการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้นทั้งการออกกำลังกายและการดูแลอาหารการกิน

ครอบครัวอบอุ่น ต้องการอะไร?

ความเข้าใจ ไม่ว่าจะอยู่ในวัยไหนก็ตามเราล้วนแต่อยากได้ความเข้าใจ แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนต้องเข้าใจเรา เราก็ต้องเปิดใจและเข้าใจคนอื่นด้วยในขณะเดียวกัน

การยอมรับ โดยเฉพาะในวัยรุ่น ครอบครัวจำเป็นต้องให้ความเข้าใจในธรรมชาติของช่วงวัยนี้ว่าอาจทำอะไรแปลกๆ เพียงเพราะต้องการการยอมรับก็ได้

พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หากต้องการสร้างความเข้าใจ ยอมรับกัน ก็จำเป็นต้องรู้จักฟัง และยอมรับเหตุผลของผู้อื่นด้วย ไม่ยัดเหยียดความคิดให้ผู้อื่น

รู้จักขอโทษ และให้อภัย ไม่จำเป็นว่าเด็กต้องขอโทษเท่านั้น แต่หากผู้ใหญ่ทำผิดพลาดก็สามารถขอโทษได้ ในขณะเดียวกันก็ต้องให้อภัยกันให้เป็น

แก้ปัญหาด้วยเหตุผล ไม่ว่าจะปัญหาอะไรก็ตาม การใช้เสียงดัง ความรุนแรง ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ลองปรับด้วยการทำใจให้เย็นรับฟังจะเป็นทางออกได้

ลดอบายมุข ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพ แน่นอนว่าพ่อ แม่ คือต้นแบบสำคัญ อยากให้เด็กเป็นแบบไหน พ่อแม่ต้องเป็นต้นแบบทำให้ดูเป็นตัวอย่างด้วย

ใช้เวลาด้วยกัน เงยหน้าจากจอสี่เหลี่ยมแล้วใช้เวลาพูดคุยทำกิจกรรมร่วมกัน ยังเป็นสิ่งจำเป็นที่ครอบครัวต้องเพิ่มสิ่งนี้ให้เป็นกิจวัตร

ออกไปทำกิจกรรม ใช้เวลาในการออกไปเที่ยว พักผ่อน หรือเล่นกีฬาด้วยกัน ซึ่งจะช่วยให้ได้เรียนรู้ และได้เพิ่มความใกล้ชิดกันในครอบครัวให้มากขึ้น

ในอนาคตอีกไม่นานนี้ ประเทศไทยกำลังจะก้าวสู่โครงสร้างประชากรที่มีผู้สูงอายุมากกว่ากลุ่มประชากรอื่น ซึ่งปัจจุบันก็เริ่มมีการขยับเพื่อหาแนวทางการดูแล วิธีหนึ่งคือการเพิ่มคุณค่าผู้สูงอายุให้มีบทบาทในชุมชน ซึ่งพบว่าวิธีที่สามารถสร้างความสุขกลับคืนมาให้ผู้สูงอายุได้มากขึ้น

เช่น โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่พบว่า มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.) ถอดบทเรียนตัวอย่างที่ดีของโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ 9 แห่ง พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่หน่วยงานหรือชุมชนจัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้สูงอายุออกจากบ้านมาพบปะผู้อื่น คลายเหงา สร้างความรื่นเริง สร้างความสุข สามารถเพิ่มการให้ความรู้ด้านต่างๆ แก่ผู้สูงอายุได้ ไม่ว่าจะเป็นการดูแลสุขภาพ โภชนาการ การรับมือกับสังคมที่เปลี่ยนแปลง เทคโนโลยีและการสื่อสาร และการเรียนรู้ตามอัธยาศัย เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ โดยสิ่งเหล่านี้สามารถจัดทำได้โดยอาศัยความต้องการของคนในชุมชนเป็นหลัก

จะเห็นได้ว่าแต่ละช่วงวัยต้องการการดูแลแตกต่างกันออกไป ซึ่งคนในครอบครัวก็สามารถดูแลกันเองโดยไม่ต้องรอหน่วยงานใดๆ ได้ โดยต้องทราบก่อนว่า ในบ้านเรานั้นประกอบไปด้วยสมาชิกในวัยใดบ้าง และวัยนั้นต้องการการดูแลอย่างไร เช่น เด็กต้องการการดูแลความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ แต่เด็กเองก็สามารถเป็นกำลังใจของผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุในบ้านได้เช่นกัน หรือวัยรุ่นต้องการความไว้วางใจการยอมรับ และก็สามารถเป็นคนสำคัญในบ้านที่จะช่วยดูแลพ่อ แม่ หรือปู่ ย่า ตา ยาย ได้ในขณะเดียวกัน

สิ่งสำคัญที่จะมาเป็นองค์ประกอบรวมของครอบครัวนั้นมีอยู่มาก แต่ก็สามารถเชื่อมโยงกันด้วยสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งคือ ความเข้าใจ ไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยไหนก็ตามหากมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ก็จะเป็นครอบครัวที่มีความสุขได้ไม่ยาก

เราพบวิตามินโฟลิกที่ไหนได้บ้าง

"การจะมีลูกที่สมบูรณ์ได้นั้น แม่ต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ด้วยการไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ มีโภชนาการที่ดี เพราะพันธุกรรมทำงานร่วมกับโภชนาการ และสำคัญมากในการสร้างคน เมื่อมีสุขภาพไม่สมบูรณ์ก็อาจทำให้เด็กพิการแต่กำเนิดได้ ซึ่งวิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี9 พบในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม คะน้า แครอท แคนตาลูป ฟักทอง ถั่ว ผักบุ้ง ตำลึง และวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด การกินวิตามินโฟลิก ช่วยลดความเสี่ยงความพิการแต่กำเนิดได้ 30-50% ทั้งภาวะหลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่ โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ความพิการของแขนขา ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ ไม่มีรูทวารหนัก กลุ่มอาการดาวน์ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโลหิตจาง ป้องกัน NCDs และป้องกันโรคอัลไซเมอร์"

ศ.เกียรติคุณ พญ.พรสวรรค์ วสันต์
หัวหน้าโครงการระดับชาติพัฒนาต้นแบบจังหวัดและอำเภอเพื่อป้องกันและดูแลรักษาความพิการแต่กำเนิดในประเทศไทย และนายกสมาคมเพื่อเด็กพิการแต่กำเนิด (ประเทศไทย)

"สสส. ให้ความสำคัญและสนับสนุนโรงเรียนผู้สูงอายุ ภายใต้แนวคิดการพัฒนาศักยภาพผู้สูงอายุ เปลี่ยนภาระให้เป็นพลัง ลดการพึ่งพิง โดยเสริมการทำงานของภาครัฐและตอบโจทย์นโยบายประชารัฐเพื่อสังคมซึ่งเป็นนโยบายของรัฐบาล โดยเริ่มจากกระบวนการศึกษาถอดบทเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากโรงเรียนผู้สูงอายุที่มีการดำเนินงานประสบความสำเร็จในหลายพื้นที่ และนำข้อค้นพบความสำเร็จมาสู่การพัฒนาดำเนินงานต่อยอด เพื่อพัฒนาเป็นกรอบแนวทางการดำเนินงานสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุที่เหมาะสม สามารถนำไปต่อยอดขยายผลในพื้นที่ต่างๆ ได้สะดวก และมีโอกาสประสบความสำเร็จ ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นพลังของสังคม ชุมชนอย่างต่อเนื่อง และเกิดการเรียนรู้ตลอดช่วงชีวิตอย่างแท้จริง"

นางภรณี ภู่ประเสริฐ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ (สำนัก 9) สสส.

ผมมีโอกาสเจอทั้งผู้สูงอายุที่ด้อยโอกาส เจอทั้งคนทำงานที่ไม่ได้ร่ำรวยอะไร ทำไมเขาไปช่วยคนอื่น ผมเป็นข้าราชการบำนาญ มีโอกาสมากกว่า แต่ยังทำอะไรน้อยกว่าคนเหล่านั้น งั้นผมก็คิดว่าผมมีบุญแล้วหล่ะที่ได้มาอยู่ตรงนี้ มาทำหน้าที่เป็นช่างเชื่อม เป็นเหมือนคนร้อยพวงมาลัยให้คนดีๆ ได้มาเจอกัน เป็นคนเล่าเรื่องราวดีๆ ออกเผยแพร่ไป

คุณสุรเดช เดชคุ้มวงศ์ อายุ 65 ปี ผู้ทรงคุณวุฒิของชมรมผู้สูงอายุ จังหวัดพิจิตร ประธานชมรมคนรักในหลวงจังหวัดพิจิตร อดีตข้าราชการบำนาญ กระทรวงสาธารณสุข และคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ

นั่นคือสิ่งที่คุณ สุรเดช บอกว่าเป็นความสุขในวัย 65 ปี ของคนวัยเกษียณ มีเงินบำนาญใช้ แต่ลุกมาทำงานเพื่อผู้สูงอายุที่ยังมีปัญหาสุขภาวะมากมาย เริ่มจากที่พื้นที่ จ.พิจิตร มีผู้สูงอายุประมาณ 95,000 คน หรือ 20% ของประชากรทั้งหมด และปัญหาใหญ่ของผู้สูงอายุที่นี่คือเรื่องสุขภาพและเศรษฐกิจ เพราะ 90% ของผู้สูงอายุที่นี่เป็นเกษตรกรและมีหนี้สิน ลูกๆ ก็เข้าไปทำงานกันในเมือง และทิ้งหลานไว้ให้ดูแล ผู้สูงอายุต้องทำนา ทำการเกษตร และยังต้องส่งเสียหลานเรียนด้วย แต่ตลอดห้าปีที่ผ่านมา ชมรมผู้สูงอายุจังหวัดพิจิตรได้ลุกขึ้นมาคิด มาทำ มาแก้ไขปัญหาเหล่านี้ จนทำให้ที่นี่เป็นชุมชนเข้มแข็งของผู้สูงอายุ และเป็นต้นแบบให้หลายจังหวัดได้เรียนรู้

สุขในวัยเกษียณ
คือ งานที่อุทิศตัวเพื่อผู้อื่น

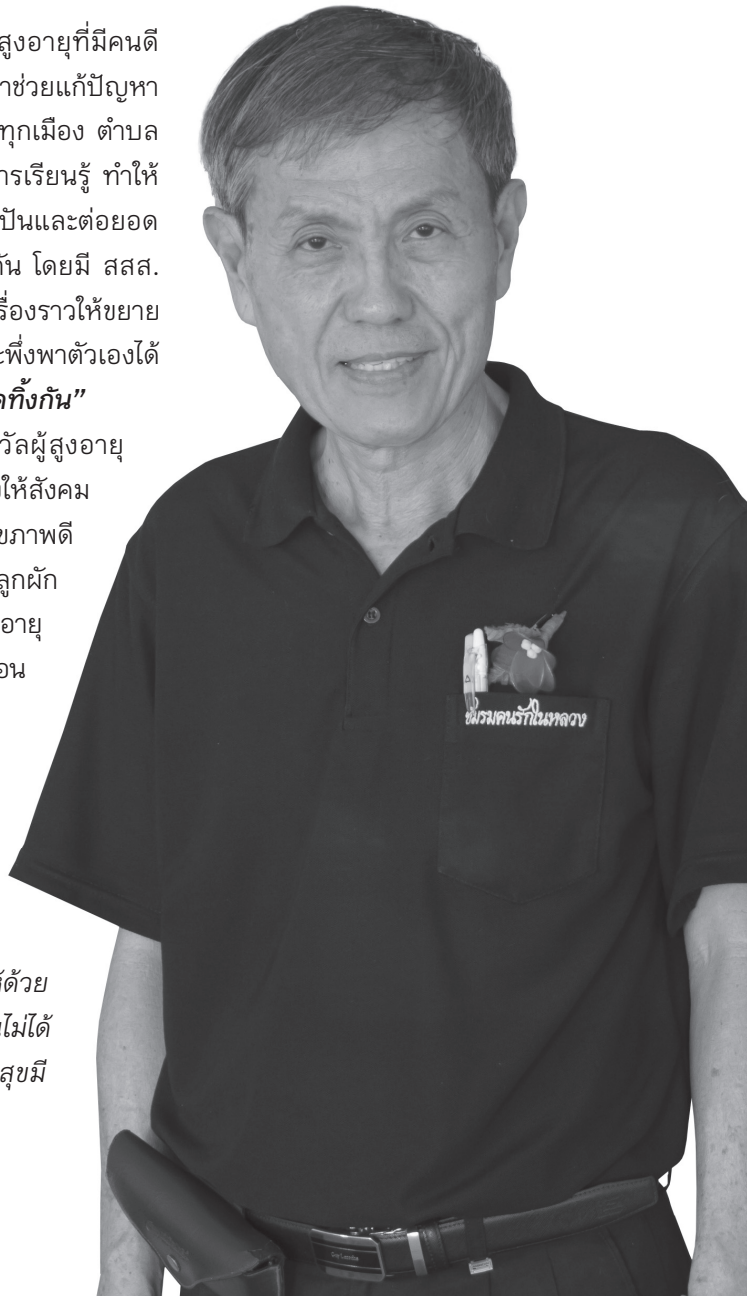
"ปัญหาสังคมก็คือ มีผู้สูงอายุจำนวนหนึ่งเป็นผู้ยากจน อยู่บ้านคนเดียว ใครจะดูแลเขา ชีวิตไม่ปลอดภัย หกล้มในห้องน้ำได้ ไปวัดก็หกล้มได้ ไม่มีราวเกาะ ไม่มีพื้นราบให้เดิน ทั้งหมดนี้คือปัญหาของผู้สูงอายุ ทั้งสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม คำถามคือปัญหาทั้งหมดนี้ให้ราชการทำทั้งหมดนั้นจะทำได้ไหม คำตอบคือมันเป็นไปไม่ได้ ดังนั้นเมื่อห้าปีที่แล้ว ชมรมผู้สูงอายุเราเลยคุยกันในกลุ่มผู้นำว่าเราจำเป็นต้องลุกขึ้นมาช่วยกันเอง"

คุณสุรเดช เล่าว่า หลักการทำงานคือ เชื่อว่า ทุกอำเภอมีผู้สูงอายุที่มีคนดีคนเก่งอยู่แล้วเหมือนบัวสี่เหล่า ทำไงเราถึงจะไปเจอคนเหล่านี้ ให้เขาช่วยแก้ปัญหาเหล่านี้ได้ยังไง เราก็เลยตกลงกันว่าเราจะมีเวทีสัญจร ไปทุกอำเภอ ทุกเมือง ตำบล ต้นแบบอยู่ไหนให้สาธารณสุขช่วยชี้เป้า สิ่งนี้เป็นตัวสร้างกระบวนการเรียนรู้ ทำให้ผู้สูงอายุออกจากบ้านไปเรียนรู้วิธีการทำงาน ไปรับฟังเรื่องราวแบ่งปันและต่อยอดกันต่อไป รวมกลุ่ม ชวนหมออนามัยมาเรียนรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนกัน โดยมี สสส. เข้ามาสนับสนุนงบประมาณ กระบวนการทำงาน และช่วยเผยแพร่เรื่องราวให้ขยายออกไปสู่จังหวัดอื่นๆ เป็นจุดเริ่มต้นของชุมชนที่ผู้สูงอายุเข้มแข็งและพึ่งพาตัวเองได้ตามที่ตั้งใจว่า ***"สุขภาพดี เป็นหลักชัย ภาคีร่วมใจ สร้างสังคมไม่ทอดทิ้งกัน"***

คุณสุรเดช ถ่ายทอดเรื่องราวการทำงานต่อว่า ในวันรับรางวัลผู้สูงอายุสุขภาพดี มีคุณยายอายุ 108 ปี ยังเดินมารับรางวัลได้ เป็นตัวอย่างให้สังคมและลูกหลานเห็นเรื่องสุขภาพ คุณลุงอีกคนอายุ 90 ปีก็ยังรักษาสุขภาพดี ตื่นแต่เช้าตีสี่มาสวดมนต์ไหว้พระ ทำสมาธิ แล้วก็ไปเก็บกวาดบ้าน ปลูกผักเพื่อสุขภาพ และยังทำงานชมรมผู้สูงอายุตำบล ออกไปเยี่ยมเยียนผู้สูงอายุคนอื่น เรื่องราวความดีเหล่านี้มีเกิดขึ้นเรื่อยๆ ผู้สูงอายุจะมาเจอกันทุกเดือน และเป็นผู้สูงอายุ 4.0 ใช้เฟซบุ๊ค ใช้ไลน์กันเป็น สื่อสารกันได้

วันนี้ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงวัยแล้ว มีผู้สูงอายุ 10% และจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ถ้าไม่หาวิธีรับมือจะเกิดปัญหาใหญ่ คุณสุรเดชเปิดใจว่า *"ทุกครั้งที่เรามีความทุกข์เราจะนึกออกเลยว่าคุณยาย คุณตาที่เราลงไปเยี่ยมเขาแย่กว่าเราอีก และเราพบว่ามีนางฟ้ามีเทพบุตรสูงวัยใจดีไปเยี่ยมผู้สูงอายุที่ป่วยนอนติดบ้านติดเตียง บ้านเขาแย่ ส้วมก็ไม่มี เขาก็ไปช่วยสร้างให้ ผู้สูงอายุเหล่านั้นเขาร้องไห้ด้วยความดีใจที่มีผู้สูงอายุด้วยกันมาเยี่ยมมาช่วย และกล่าวอวยพรว่าคุณไม่ได้เป็นญาติพี่น้องฉัน คุณมาช่วยฉันทำไม ขอขอบคุณ ขอให้มีความสุขมีความเจริญก้าวหน้า มันเป็นความสัมพันธ์ของมนุษย์ที่งดงามนะ"*

"เราได้ความสุข เราได้มิตรภาพ ได้เพื่อนดีๆ เยอะ ไม่ใช่ผมไปให้เขานะ ผมได้กลับมาต่างหาก นี่แหละคือความสุขดีๆ ที่ผมได้รับกลับมา" คุณสุรเดช สรุปภาพความสุขที่เกิดขึ้นให้เราได้ชื่นใจด้วยกัน



ว่าด้วย กัปตัน "เมาแล้วขับ" เครื่องบิน?

ข่าวคราวเกี่ยวกับเมาแล้วขับมีให้เห็นได้ตลอดเวลา แต่ข่าวกัปตันเครื่องบินโดยสาร "เมาแล้วขับ" เป็นเรื่องน่าช็อกของหลายคน แม้ระเบียบความปลอดภัยทางการบินส่วนใหญ่จะเข้มงวด เรื่องตรวจแอลกอฮอล์ นักบินทว่าแต่ละประเทศ ตรวจเข้มมาก เข้มน้อยต่างกันไป ความปลอดภัยจากนักบินเมาปฏิบัติหน้าที่จึงแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศต้นทาง และปลายทาง

หากเป็นการโดยสารรถประจำทางเราอาจยังพอสังเกตอาการพนักงานขับรถได้ว่า มีความผิดปกติหรือเปล่า หากแต่ว่าเมื่อเป็นการโดยสารเครื่องบิน ผู้โดยสารแทบจะไม่มีโอกาสได้เห็นนักบินประจำเที่ยวเลย ได้ยินแค่เสียงประกาศครั้ง สองครั้งเท่านั้นในการโดยสาร ทำให้หากมีนักบินเมาแล้วขับจริงผู้โดยสารก็อาจรู้ได้ยาก และยังเป็นเรื่องน่าแปลกใจ ที่มีข่าวนักบินถูกจับได้ว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดเกินกำหนดที่จะให้ปฏิบัติหน้าที่ทางการบินได้

ทำให้ เป็นที่คาใจว่า แล้วที่หลุดรอดการตรวจจับไปได้ล่ะมีหรือไม่ แล้วเราในฐานะผู้โดยสารจะสามารถมีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้นักบินที่ไม่พร้อมปฏิบัติหน้าที่เพราะตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมาพาหลายร้อยชีวิตบนเครื่องบินไปเสี่ยงอันตรายได้อย่างไร? สำนักข่าวซีเอ็นเอ็น ได้ค้นคว้าข้อมูลและตีแผ่ให้เราได้ทราบกันดังนี้

รายงานข่าวระบุว่า ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า คำตอบสำหรับใครที่ถามว่า เรามีความปลอดภัยกันมากแค่ไหนในการโดยสารเครื่องบินเมื่อคำนึงถึงปัญหา นักบินปฏิบัติหน้าที่ในระหว่างมีฤทธิ์แอลกอฮอล์ในตัว คือ ขึ้นอยู่ที่ว่า คุณออกเดินทางจากสนามบินที่ไหนและเครื่องไปลงที่สนามบินในประเทศใดที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า *"ปัจจุบันยังไม่ปรากฏว่ามีระเบียบว่าด้วยการควบคุมการบริโภคแอลกอฮอล์ของนักบินและการตรวจจับก่อนบิน ที่เป็นมาตรฐานสากลเลย"* จะมีก็เพียงแต่ *"คำแนะนำ"* โดยองค์กรการบินพลเรือนระหว่างประเทศ ที่ให้แต่ละประเทศพิจารณา ออกระเบียบว่าด้วยเรื่องการควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักบิน ซึ่งรวมถึงการตรวจหาแอลกอฮอล์ เพื่อบังคับใช้ และลงโทษ ตามที่เห็นสมควรด้วยตัวเอง

จริงอยู่ว่าเหตุการณ์ที่มีการจับได้ว่านักบินเมาขณะปฏิบัติหน้าที่ หรือกำลังจะปฏิบัติหน้าที่ หรือกระทั่งพบว่าเป็นสาเหตุของโศกนาฏกรรมนั้น ถือว่า น้อยครั้งนักเมื่อเทียบกับขนส่งมวลชนประเภทอื่น แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มีผลกระทบมหาศาล และเป็นเรื่องที่น่าตกใจไปทั่วโลก

ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเดือนธันวาคมปีที่แล้ว ก็มีข่าวที่ค่อนข้างฮือฮาและทำลายความเชื่อมั่นของผู้โดยสารเครื่องบินมากพอสมควร เมื่อปรากฏว่า มีนักบินเมามากขนาดที่ว่า หลับไปคาห้องนักบิน เครื่องบินโบอิ้ง 737 ที่กำลังออกบินจากสนามบินแห่งหนึ่งในประเทศแคนาดา และเหตุการณ์คราวนั้น ทำให้เจ้าหน้าที่ด้านความปลอดภัยทางการบินของประเทศแคนาดา ถึงกับต้องหันมาทบทวนมาตรการเกี่ยวกับการควบคุมความปลอดภัยกันใหม่อยู่ ณ ตอนนี้

ก่อนหน้านั้นช่วงราวๆ กลางปี ที่แล้ว มีข่าวว่านักบิน 2 รายถูกจับในประเทศสก๊อตแลนด์ เพราะต้องสงสัยว่าละเมิดระเบียบความปลอดภัยการบินว่าด้วยการดื่มแอลกอฮอล์ โดยทั้งสองถูกจับได้ก่อนจะทำหน้าที่พาผู้โดยสารทั้งลำขึ้นบินไปยังเมืองนิวเจอร์ซี ประเทศสหรัฐอเมริกา จากเหตุการณ์คราวนั้น ก็มีข่าวเช่นกันว่าสหภาพยุโรปก็กำลังพิจารณา ปรับปรุงระเบียบว่าด้วยความปลอดภัยทางการบิน เพื่อจัดการกับปัญหาเรื่องนักบินเมาปฏิบัติหน้าที่อยู่ด้วยเช่นกัน

สำหรับประเทศที่ปัจจุบันขึ้นชื่อว่ามีทั้งระเบียบและการบังคับใช้ที่เข้มข้นที่สุดเกี่ยวกับการควบคุมเรื่องปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ของนักบิน ตามที่สำนักข่าวซีเอ็นเอ็นได้ ค้นคว้ามาคือ ประเทศอินเดีย ที่อ้างว่าเป็นประเทศที่ไม่ยอมให้นักบินมีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายแม้แต่เพียง 0.001% ก่อนทำหน้าที่ และยิ่งไปกว่านั้น อินเดียมีระเบียบห้ามมิให้นักบินดื่มอย่างเด็ดขาดเป็นเวลาอย่างน้อย 12 ชั่วโมงก่อนทำหน้าที่ขึ้นบิน

ในขณะที่พี่ใหญ่อย่างประเทศสหรัฐฯ ก็มีระเบียบที่หย่อนลงมากว่าอินเดียอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ ประเทศสหรัฐฯ อนุญาตให้นักบินมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดได้ 0.04% หรือราวๆ ครึ่งหนึ่งของปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดที่อนุญาตให้ผู้ขับรถในประเทศสหรัฐฯ มีได้ขณะขับขี่รถบนถนน (0.08%) ส่วนเรื่องของความเข้มงวดในการบังคับใช้ระเบียบที่ว่านี้นั้น ก็แน่นอนว่าย่อมแตกต่างกันออกไปในแต่ละประเทศเช่นกัน

ยกตัวอย่างเช่น ประเทศอินเดียที่เคร่งที่สุด บังคับให้นักบินทุกรายต้องเป่าเครื่องตรวจแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ในแต่ละเที่ยวบินซึ่งปีๆ หนึ่งมีทั้งสิ้น ราวๆ 2 ล้านเที่ยวบิน ในขณะที่ในประเทศสหรัฐอเมริกานั้น มีเพียงการสุ่มตรวจให้เป่าเครื่องตรวจแอลกอฮอล์ซึ่งปีๆ หนึ่งตรวจไปเพียงแค่ 11,000 ถึง 13,000 ครั้งเท่านั้น และที่ผ่านมาเจ้าหน้าที่การบินประเทศสหรัฐฯ จับนักบินผู้ละเมิดระเบียบว่าด้วยแอลกอฮอล์ได้ทั้งสิ้นจากการสุ่มตรวจเมื่อปี ค.ศ.2015 ทั้งสิ้น 10 ราย

"ถ้ายิ่งตั้งเป้าว่าจะไม่ให้เกิดเหตุการณ์แบบนี้เลยแม้แต่ครั้งเดียว และบังคับให้นักบินทุกคนต้องตรวจทุกครั้ง แน่นอนว่าจะต้องพบผู้กระทำผิดในจำนวนมากกว่านี้แน่นอน" คุณเจมส์ สแตมป์ ซึ่งเป็นหัวหน้าระดับนานาชาติของ เคพีเอ็มจี ซึ่งเป็นบริษัทตรวจสอบ ที่มีสาขาทั่วโลกกล่าวให้ความเห็นในเรื่องนี้

ในขณะที่การตรวจเข้มแอลกอฮอล์นั้นเชื่อว่าเป็นทางที่ดีที่สุดในการป้องกันนักบินไม่ให้มีโอกาสได้ทำหน้าที่ระหว่างมีปริมาณแอลกอฮอล์ในตัวเกินกำหนด ก็มีข้อมูลซึ่งเป็นการรายงานของบริษัทที่ปรึกษาชื่อว่า JACDEC ว่ามีการตรวจพบภายหลังว่า ในอุบัติเหตุทางการบินจำนวนเกือบๆ 12,000 ครั้ง ที่มีการบันทึกกันมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1980 พิสูจน์ได้ว่า มีอย่างน้อย 11 กรณีที่มีเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปเกี่ยวข้อง ขณะที่ เอวิเอชั่น เซฟตี้ เน็ตเวิร์ค ซึ่งเป็นกลุ่มอิสระที่ติดตามเรื่องอุบัติเหตุทางการบิน ให้ข้อมูลว่า อย่างน้อย 5 กรณีของอุบัติเหตุทางการบินที่บันทึกมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1980 มีความเชื่อมโยงกับปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ และหนึ่งในนั้นคือเหตุเครื่องบินตกล่าสุดในภาคตะวันออกของประเทศรัสเซีย ที่ทำให้ผู้อยู่บนเครื่องบิน 10 คนจากทั้งหมด 14 คนเสียชีวิต

อังกฤษเชื่อบุหรี่ไฟฟ้าอยู่ในยุคขาลง เหตุคนเริ่มตาสว่าง

บริษัทวิเคราะห์พฤติกรรมผู้บริโภค มินเทล ในประเทศอังกฤษเปิดเผยข้อมูลเมื่อเร็วๆ นี้ ว่า นับตั้งแต่ที่มีการเปิดตัวบุหรี่ไฟฟ้ามาจนถึงปัจจุบัน พบข้อมูลว่า ผู้ใช้บุหรี่ไฟฟ้าในกลุ่มที่เชื่อว่าเป็นทางเลือกการเลิกบุหรี่ ตามที่ บริษัทบุหรี่ไฟฟ้าโฆษณาไว้ ในช่วงปีที่ผ่านๆ มา ปริมาณผู้ใช้ด้วยเหตุผลนี้ได้เริ่มลดลง

ทั้งนี้พบว่า ระดับการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในหมู่ผู้ต้องการเลิกบุหรี่จริง ลดลงจากระดับ 69 ในปีก่อนหน้านั้นมาอยู่ที่ระดับ 62 เมื่อปีกลาย ซึ่งนักวิเคราะห์เชื่อว่าสถิติที่ลดลงนี้ สอดคล้องกับการรับรู้ที่มากขึ้นถึงพิษภัยของบุหรี่ไฟฟ้าที่หาได้เป็นไปตามคำโฆษณาอวดอ้างไม่ โดยจะเห็นได้จากการเผยแพร่ผลการวิจัย ในจำนวนที่เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งระบุถึงอันตรายต่อสุขภาพของการใช้บุหรี่ไฟฟ้า

อย่างไรก็ดี มินเทลพบว่า ระดับการบำบัดด้วยการแทนที่สารนิโคตินจากบุหรี่สำหรับผู้เลิกบุหรี่เองโดยไม่ต้องผ่านแพทย์ก็ยังทรงๆ ตัวในระดับ 15 ขณะที่การใช้แผ่นแปะหรือหมากฝรั่งนิโคติน ก็ทรงๆ อยู่ในระดับ 14 เช่นกัน

ด้านชายชาวแคนาดาชื่อ เทอร์เรนซ์ จอห์นสัน ได้รับบาดเจ็บเป็นแผลสาหัสหลังจากบุหรี่ไฟฟ้าระเบิดใส่ขณะใส่ไว้ในกระเป๋ากางเกง โดยคาดว่าเหตุระเบิดเกิดประกายไฟรุนแรงนั้นเกิดจากที่เขานำเหรียญเงินทอนจากร้านอาหารเก็บเข้าไปในกระเป๋ากางเกงที่ใส่บุหรี่ไฟฟ้าไว้ก่อนและเกิดการลัดวงจรขึ้นเมื่อเหรียญไปกระทบกับขั้วแบตเตอรี่บุหรี่ไฟฟ้า ขณะออกจากร้านอาหาร ชายคนนี้จึงตัดสินใจเลิกใช้บุหรี่ไฟฟ้าโดยเดิดขาดหลังเหตุการณ์ช่วงต้นเดือนมีนาคม เขาและภรรยากล่าวว่าก็เคยเห็นข่าวเรื่อยๆ แต่ไม่เคยคิดว่าจะเกิดกับตัวสักวันหนึ่ง กล้องวงจรปิดสามารถจับภาพขณะระเบิดไว้ได้ด้วย

เมืองผู้ดีห้ามสูบบุหรี่ใน รพ.จิตเวช แนะว่าที่คุณแม่เลิกสูบด้วย

สำนักงานบริการสุขภาพแห่งประเทศอังกฤษ หรือเอ็นเอชเอส เปิดเผยว่า ขณะนี้ กองทุนที่บริหารสถานให้บริการรักษาผู้ป่วยโรคทางจิตเวช ในเทศมณฑลซัสเซกส์ ได้เริ่มมาตราการห้ามไม่ให้มีการสูบบุหรี่อย่างเด็ดขนาดในสถานบริการทางจิตเวช ที่อยู่ภายใต้การกำกับของกองทุน โดยให้เหตุผลว่า ที่ผ่านมา พบว่าผู้ป่วยทางจิตนั้นมีอัตราการสูบบุหรี่ที่มากเกินกว่าผู้สูบบุหรี่ที่ไม่มีปัญหาอาการทางจิต ซึ่งการสูบบุหรี่จัดของผู้ป่วยนี่เองทำให้ผลการรักษาด้วยยา ไม่ค่อยได้ผลดี จนต้องเพิ่มปริมาณยาสูงขึ้นไปอีกเรื่อยๆ เพื่อให้มีฤทธิ์เพียงพอในการควบคุมอาการของคนไข้

อีกทั้งก็ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การสูบบุหรี่นั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพทางกายของคนเราจนทำให้มีอายุเฉลี่ยสั้นลงกว่าปกติ และทางสถานพยาบาลก็มีถือว่ามีหน้าที่ในการส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีสุขภาพทางกายที่ดีด้วยการละเลิกบุหรี่ การห้ามสูบบุหรี่ที่ว่านี้ไม่ได้ห้ามเฉพาะแต่เพียงผู้ป่วยเท่านั้น หากแต่เป็นการห้ามมิให้มีการสูบบุหรี่เลยในอาณาบริเวณของสถานพยาบาลเลย ฉะนั้นไม่ว่าจะเป็นเจ้าหน้าที่หรือแขกผู้มาเยี่ยม ก็ต้องถูกบังคับไม่ให้สูบบุหรี่ด้วยเหมือนกันหมด

ทั้งนี้ รวมถึงการใช้บุหรี่ไฟฟ้าด้วย ระเบียบว่าด้วยการห้ามสูบบุหรี่ในสถานพยาบาลนี้เริ่มบังคับใช้มาตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม เป็นต้นมา

พร้อมกันนี้เอ็นเอชเอส ได้เริ่มแผนโน้มน้าวใจให้โรงพยาบาลในกำกับ ตรวจสตรีตั้งครรภ์ ทุกรายที่เข้ารับบริการหาสารคาร์บอนมอนน็อกไซด์ เพื่อทดสอบดูว่า หญิงตั้งครรภ์แต่ละคนนั้นสูบบุหรี่หรือเปล่า ซึ่งการตรวจนี้ถือเป็นส่วนหนึ่งของนโยบายหลักในการรณรงค์โน้มน้าวใจให้สตรีตั้งครรภ์ งดเว้นหรือเลิกสูบบุหรี่ในระหว่างตั้งครรภ์เพื่อสุขภาพของลูกในครรภ์เป็นสำคัญ ด้านราชวิทยาลัยการผดุงครรภ์ กล่าวว่า ให้การสนับสนุนเรื่องนี้อย่างเต็มที่ ทว่าโรงพยาบาลจำเป็นต้องให้สิทธิ์แก่หญิงตั้งครรภ์เลือกว่าจะตรวจหรือไม่ก็ได้

ไอร์แลนด์เล็งเพิ่มโทษเมาขับ ยึดใบขับขี่ บังคับเป่าก่อนสตาร์ท

เป็นที่น่านับถืออย่างยิ่ง สำหรับการเอาจริง เอาจังของรัฐมนตรีคมนาคม ประเทศไอร์แลนด์ *"เชน โรส"* ซึ่ง กำลังเตรียมการยกเครื่องระบบการปรับแต้ม และปรับเงิน ผู้ขับรถที่ถูกตรวจพบว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายในปริมาณต่ำ ซึ่งตามระเบียบที่ใช้มาตั้งแต่ปี ค.ศ.2012 คือ จะต้องโดนโทษเพียงตัดแต้ม 3 แต้ม และให้จ่ายค่าปรับ 200 ปอนด์ หากพบว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ 50 มิลลิกรัม ต่อเลือด 100 มิลลิลิตร ทว่าไม่เกิน 80 มก. ซึ่งเป็นการลงโทษสำหรับการกระทำผิดครั้งแรกเท่านั้น

ส่วนเหตุที่ รมว.คมนาคมไอร์แลนด์ เห็นว่าโทษเหล่านี้ไม่น่าจะเพียงพออีกต่อไปนั้น เพราะได้รับทราบข้อมูลว่า ปีๆ หนึ่งจะมีผู้เสียชีวิตในอุบัติเหตุบนท้องถนนที่ผู้ขับมีปริมาณแอลกอฮอล์ในปริมาณต่ำที่ว่านี้ ฉะนั้นรมว.คมนาคม เห็นว่าจำเป็นต้องเพิ่มโทษผู้ถูกจับได้ว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดในระดับต่ำด้วย จากการปรับและตัดแต้มเป็นการยกเลิกใบขับขี่เป็นการชั่วคราว 3 เดือน แทน

อีกทั้งจากสถิติที่เก็บรวบรวมโดยหน่วยงานด้านความปลอดภัยทางถนนของประเทศ พบว่า ระหว่างปี ค.ศ.2008 และ ค.ศ.2012 มีผู้เสียชีวิต 35 คน ในเหตุการรถยนต์หรือจักรยานต์ชนกัน โดยพบว่าคนขับที่ก่อเหตุมีแอลกอฮอล์ในเลือดระหว่าง 21 มก.-80 มก. ต่อเลือด 100 มล. นอกจากนี้ ยังมีแผนเตรียมแก้กฎหมายเพื่อเพิ่มการลงโทษผู้ถูกศาลตัดสินลงโทษในคดีเมาแล้วขับ โดยหนึ่งในมาตราการใหม่ที่จะเสนอให้บังคับใช้ คือ การบังคับให้ติดเครื่องเป่าแอลกอฮอล์กับรถยนต์ ซึ่งผู้ขับต้องเป่าลมเข้าไปทุกครั้งก่อนที่เครื่องยนต์จะยอมให้ติดเครื่องได้เพื่อป้องกันการเมาแล้วขับรถนั่นเอง

รัฐยูท่าห์ผ่าน กม.บังคับร้านอาหารติดม่านบังตาเสิร์ฟเหล้า

การบังคับให้ร้านอาหารที่ให้บริการเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องติดม่านกั้นบังตาไม่ให้ลูกค้าที่เป็นเด็กๆ เห็นการให้บริการเครื่องดื่มกับแขกที่มาใช้บริการนั้น เป็นหนึ่งในหลายมาตรการหลักที่สภาผู้แทนราษฎรท้องถิ่นรัฐยูท่าห์ ผ่านการเห็นชอบเมื่อเดือนมีนาคม

โดยหลักการและเหตุผลที่นำสนับสนุนมาตรการทางกฎหมายเรื่องม่านบังตานี้ ก็เพื่อเป็นการลดบทบาทด้านลบอย่างหนึ่งของธุรกิจบริการที่อาจจะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว กล่าวคือ การทำให้เด็กๆ เคยชินกับภาพการให้บริการและการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ใหญ่ ในสถานที่อย่างร้านอาหารที่บ่อยครั้งไปกินเป็นครอบครัว ซึ่งเชื่อว่าอิทธิพลจากการซึมซับภาพต่างๆ เหล่านี้นี่เองจะเป็นแรงขับให้วัยรุ่นหลายคน ริ ลองดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งๆ ที่ยังไม่ถึงวัยที่กฎหมายกำหนดให้ดื่มแอลกอฮอล์ได้ในประเทศสหรัฐฯ

เรื่องนี้นับว่าเป็นความท้าทายสำหรับรัฐบาลท้องถิ่นอยู่ไม่น้อยกว่าจะผ่านมาถึงขั้นของการแก้กฎหมายควบคุมแอลกอฮอล์ฉบับนี้ได้ เพราะในอีกด้านหนึ่งรัฐเองก็ต้องมีหน้าที่ในการสร้างความสมดุลระหว่างการควบคุมปัญหาแอลกอฮอล์และการผดุงอุตสาหกรรมการบริการไปพร้อมๆ กัน ซึ่งหลังจากผ่านสภาผู้แทนราษฎรแล้ว ขั้นต่อไปร่างกฎหมายใหม่นี้ก็ต้องเข้าสู่การพิจารณาของวุฒิสภาของรัฐไปตามลำดับ สำหรับรายละเอียดของม่านบังตานั้น ตามร่างกฎหมาย ได้กำหนดไว้ว่าต้องยกขึ้นสูงอย่างน้อย 42 นิ้ว หรือราวๆ 1 เมตร จากระดับครึ่งกำแพงของร้าน ด้านที่แยกส่วนบาร์เหล้าออกจากส่วนรับประทานอาหาร และต้องให้ห่างจากกันอย่างน้อย 10 ฟุต หรือไม่ก็ต้องแยกบาร์เหล้าและส่วนรับประทานอาหารไปอยู่คนละห้องกันเลย ทั้งนี้ นอกจากเรื่องม่านบังตาแล้วยังมีมาตรการในการขึ้นราคาแอลกอฮอล์อีก 2% อีกด้วย

ป้องกันก่อนจะสาย...

กินวิตามินโฟลิก ก่อนท้อง ช่วยป้องกันลูกพิการแต่กำเนิด

ทราบหรือไม่ ในแต่ละปีประเทศไทยเรามีสถิติเด็กเกิดใหม่เฉลี่ยปีละ**700,000 คน**
ในจำนวนนี้มีเด็กพิการแต่กำเนิดประมาณ **30,000 คน**
ซึ่งจะสะสมมากขึ้นทุกปี

วิตามินโฟลิก (Folic acid) ช่วยลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด

**30-50%

- หลอดประสาทไม่ปิด *
- ปากแหว่งเพดานโหว่ **
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด **
- ความพิการของแขนขา
- ระบบทางเดินปัสสาวะผิดปกติ
- ไม่มีรูทวารหนัก
- กลุ่มอาการดาวน์

ช่วยลดรายจ่ายทางสุขภาพจากการรักษา 5 โรคความพิการแต่กำเนิด (ดาวน์ หลอดประสาทไม่ปิด ปากแหว่งเพดานโหว่ แขนขาพิการ หัวใจพิการ) ถึงปีละ

1,000 ล้านบาท

วิตามินโฟลิกช่วยสร้างและแบ่งเซลล์ในตัวอ่อนให้สมบูรณ์ ภายใน 28 วันแรก หลังปฏิสนธิ จึงต้องกินก่อนท้องอย่างน้อย 3 เดือน ต่อเนื่องจนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งท้อง

สสส

ควรกินวิตามินโฟลิก ในปริมาณเท่าไหร่ต่อวัน

หญิงที่ต้องการจะมีลูก
กินก่อนตั้งท้อง 3 เดือน ต่อเนื่อง จนถึง 3 เดือนแรก ของการตั้งท้อง
ในปริมาณ

1 เม็ดทุกวัน

(ขนาด 5 มิลลิกรัม)

คนทั่วไปทั้ง
ชายและหญิง
ในปริมาณ

1 เม็ด
ต่อสัปดาห์

(ขนาด 5 มิลลิกรัม)

ควรกินก่อนตั้งท้อง

หาซื้อวิตามินโฟลิกได้ตามร้านขายยาใกล้บ้าน
ราคาไม่เกินเม็ดละ 1 บาท
หรือพบแพทย์ในโรงพยาบาล

สสส

กำลังใจพิชิตโรคมะเร็ง แบบ "พิมพ์มาดา"

ผ่านมรสุมไปได้อย่างราบรื่น สำหรับสาว "พิม พิมพ์มาดา" ที่ต้องต่อสู้กับโรคมะเร็งแบบไม่ทันตั้งตัว ซึ่งกว่าจะผ่านจุดนั้นมาได้ เชื่อว่าไม่ใช่เรื่องง่ายเลยทีเดียว แต่ด้วยกำลังใจที่ดี และความเข้มแข็งของสาวพิมพ์ ทำให้เธอหายเป็นปกติเกือบ 100% และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

"พิม" พิมพ์มาดา บริรักษ์ศุภกร ดาราและนักแสดง เผยประสบการณ์หลังการป่วยเป็น *"โรคมะเร็งรังไข่"* ของตนว่า ก่อนหน้าที่จะรู้ว่าเป็นมะเร็งนั้น ไม่เคยตรวจสุขภาพเลย ชะล่าใจคิดว่าตนเองแข็งแรงดี และมองว่าการตรวจสุขภาพหรือการพบแพทย์เป็นเรื่องที่ไกลตัวมาก จนวันหนึ่งสังเกตว่าช่วงที่มีประจำเดือนมีอาการท้องป่อง จึงไปหาคุณหมอและตรวจเจอก้อนเนื้อใหญ่มาก เมื่อคุณหมอวินิจฉัยจึงพบว่าเป็นมะเร็งรังไข่ ความรู้สึกแรก คือ ช็อก อึ้งไปหมด มือไม้อ่อน

การที่จะผ่านมรสุมครั้งนี้ไปได้นั้น *"พิม"* บอกว่าสิ่งสำคัญ คือ กำลังใจจากคนรอบข้างที่ส่งมา เพราะในทุกๆ วัน ผู้ป่วยโรคมะเร็งต้องใช้เวลารักษาและต่อสู้อยู่กับโรคนี้ หากไม่มีกำลังใจคงยากที่จะก้าวผ่านมาได้ อีกทั้งโชคดีที่รู้ว่าเป็นโรคนี้เร็ว และช่วงเวลาที่รักษาอยู่นั้น เรื่องอาหารการกินก็จะงดตามที่คุณหมอสั่ง เช่น ของดิบ ผักสด ของดอง เพราะผักสดมีความเสี่ยงในเรื่องความไม่สะอาด มีโรคและสารเคมี อาจจะไปสะสมในร่างกายได้ สำหรับอาหารอื่นๆ กินได้ทั้งหมด อย่างเนื้อสัตว์ก็กินได้หมด เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และที่สำคัญที่สุดต้องรักษาตามขั้นตอนที่หมอสั่งทุกอย่าง

นอกจากนั้น ในช่วงที่รักษาตัวสิ่งที่ดีมากอีกอย่าง คือ *"ปฏิบัติธรรม"* ทำให้เข้าใจและได้เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่มากขึ้น พอเราป่วย ก็ยิ่งทำให้รู้ว่าเราเฉียดตายมาแล้วครั้งหนึ่ง รู้ว่าทุกลมหายใจของเรานั้นมีคุณค่าอยู่เพื่ออะไร โรคนี้ทำให้เราเข้าใจชีวิตและเรื่องของความตายที่ค่อนข้างใกล้ตัว เพราะบางทีเราลืมไปว่าเรามีชีวิตเพื่ออะไร และรู้สึกขอบคุณทุกครั้งที่ได้ตื่นขึ้นมา แล้วยังมีลมหายใจ มีโอกาสได้ทำดี และมีโอกาสได้ทำอะไรเพื่อใคร

ท้ายสุดแล้ว *"พิม"* ฝากบอกกับพวกเราทุกคนว่า อย่าชะล่าใจเรื่องการตรวจสุขภาพ เพราะเราใช้ร่างกายเยอะ โดยเฉพาะผู้หญิงมีร่างกายที่ซับซ้อน ต้องหมั่นดูแลร่างกาย ตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ และไม่ลืมที่จะออกกำลังกาย ตอนนี้คนก็เริ่มตื่นตัวกับเรื่องสุขภาพ เราสามารถหาข้อมูลในการดูแลสุขภาพได้หลากหลายช่องทาง และหลายหน่วยงานก็สนับสนุน โดยเฉพาะ สสส. ที่ส่งเสริมให้คนดูแลสุขภาพในทุกด้านมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นงานวิ่ง หรือการสื่อสารผ่านการรณรงค์ต่างๆ เป็นสิ่งที่ดีมาก ถือเป็นส่วนช่วยให้ทุกคนได้ตระหนักถึงภัยสุขภาพก่อนที่จะสายเกินแก้

สุขลับสมอง

อยากชวนคุณผู้อ่าน มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ ว่าจะทำอย่างไรให้ลดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลลงได้ หากใครมีวิธีเด็ดๆ อย่าลืมส่งเข้ามา เพื่อนำไปสู่การสร้างเทศกาลแห่งความสุขได้อย่างแท้จริง

ส่งคำตอบที่ถูกต้อง พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่ **"ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120"**
หรือที่ **editor@thaihealth.or.th**
ก่อนวันที่ 15 พฤษภาคม 2560 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านแรกจะได้รับหนังสือ "คำพ่อสอน" รวบรวมพระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช

ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่
ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ **www.thaihealth.or.th**

สิ่งเล็กๆที่สร้างลูก

พัฒนาการที่ดีของเด็ก

เริ่มต้นจาก...สิ่งเล็กๆ ที่ได้เรียนรู้

ขบวนการ ตากอากาศ สสส

ทุกวันเสาร์ เวลา 08.15 - 08.45 น.

ช่อง 28 3SD

"เรียลลิตี้พาลูกเที่ยวนอกบ้านไปเรียนรู้โลก
และชวนพ่อแม่มาร่วมเรียนรู้ลูก
ไปกับสิ่งเล็กๆ ที่จะสร้างเสริมพัฒนาการของลูกได้"

โดย สสส. และ บริษัท ป่าใหญ่ ครีเอชั่น จำกัด

สิ่งเล็กๆที่สร้างลูก

สสส