



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข



ปีที่ 13
ฉบับที่ 189
กรกฎาคม 2560

คิดถึง

พี่ๆ

จดเหล่า
ครบ
พรรษา

- ๖ ได้เวลาคนหัวใจแกร่ง จดเหล่าครบพรรษา
- ๖ เปิดบ้าน สสส. มาเป็นคนสร้างสุขภาวะด้วยกัน
- ๖ รู้จักความสุขคนทำงาน สร้างสังคมปลอดเหล้า

แจก
ฟรี!



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

เปลี่ยนผ่านฤดูกาลเข้าสู่ฤดูฝนอย่างสมบูรณ์ ฝนฟ้า และอากาศที่เปลี่ยนแปลงตามวัฏจักรนำมาถึงความสดชื่น อุดมสมบูรณ์ และทั้งภัยธรรมชาติและการที่ต้องระวังรักษา สุขภาพ อันเป็นความไม่เที่ยงของธรรมชาติที่กระทบชีวิตมนุษย์ เป็นสามัญสืบนี้องมาแสนนาน

ตั้งแต่พุทธกาล ฤดูฝนถูกกำหนดเป็นช่วงเข้าพรรษาที่พระภิกษุสงฆ์จะงดการสัญจร อยู่ประจำที่วัด “การเข้าพรรษา” เป็นช่วงเวลาสำคัญของพุทธศาสนิกชนมาจนปัจจุบัน ที่ได้ใช้ช่วงเวลานี้ทบทวนชำระจิตใจ และตั้งแต่วันเข้าพรรษาปี 2546 สสส. และภาคีได้ ร่วมกันรณรงค์ย้ำเตือนให้ชาวไทยร่วมกันงดเหล้าเข้าพรรษา ซึ่งชาวพุทธไทยในอดีตเคยทำ สืบเนื่องกันมา ที่น่ายินดีคือ สสส. พบว่า มีผู้ที่เข้าร่วมโครงการมากขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกปี รวมทั้งเกิดการสื่อสารรับรู้จนเป็นวาระทางสังคมขึ้นอย่างชัดเจน มีผู้ที่ลด งดการดื่ม หรือ ผู้สามารถงดเหล้าได้ครบพรรษา และผู้ที่เลิกดื่มได้ต่อเนื่องไปถึงหลังออกพรรษาเพิ่มมากขึ้น อย่างต่อเนื่อง และต่อมารัฐบาลก็ได้ประกาศให้วันเข้าพรรษา เป็น “วันงดดื่มสุราแห่งชาติ”

การงดเหล้าเข้าพรรษา ไม่ใช่แค่เรื่องบุญกุศลอีกต่อไป แต่สังคมโดยรวมรับรู้ถึง ผลดีของการงดเหล้าเข้าพรรษา ทั้งในแง่สุขภาพให้ร่างกายได้ฟื้นฟูตับ สมองปลอดภัย หรือ จะเป็นตัวเลขอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในช่วงเข้าพรรษา ก็พบว่าลดลงอย่างเห็นได้ชัด เพราะการดื่ม ยังคงเป็นปัจจัยสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุในปัจจุบัน ยังรวมถึง ปัญหาครอบครัว ปัญหา สังคม การทะเลาะวิวาท ก็มักพบว่าปัจจัยมาจากการดื่มจำนวนมากเช่นกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ลดลงในช่วงงดเหล้าเข้าพรรษา จึงทำให้สังคมเริ่มยอมรับและหันมาเข้าร่วมกิจกรรมงดเหล้า เข้าพรรษา

จากตัวเลขประเมินโครงการ “งดเหล้าครบพรรษาปี 2559” ที่ผ่านมา โดยศูนย์วิจัย ปัญหาสุรา ประชากรไทยกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ใน 12 จังหวัด รวม 4,296 ตัวอย่าง พบว่า 3 ใน 4 หรือ ร้อยละ 74.2 เคยพบเห็น/รับรู้ถึงการรณรงค์งดเหล้าเข้าพรรษาในปี 2559 โดยคนที่เข้าร่วมโครงการงดเหล้าเข้าพรรษาถึง 12 ล้านคน โดย 5.8 ล้านคน หรือร้อยละ 32.2 งดตลอด 3 เดือน ได้สำเร็จ อีก 2.9 ล้านคน หรือร้อยละ 16.3 งดเป็นบางช่วง และ 3.3 ล้านคน หรือร้อยละ 18.6 ไม่งด แต่ลดการดื่มลง ส่งผลให้ประมาณการว่าช่วยประหยัด เงินไป 13,459 ล้านบาท ที่สำคัญ คือ พบว่ามีผู้ที่สามารถงดเหล้าได้ครบพรรษา เห็นผลดี และตั้งใจจะงดต่อเนื่องไปอีกร้อยละ 72 โดยที่มีอีก ร้อยละ 11 ตั้งใจจะเลิกไปตลอดชีวิต

ผู้ที่สามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษานั้น ยังพบว่ามีความหนึ่งที่เห็นประโยชน์การ เลิกเหล้าและตั้งใจเลิกต่อเนื่องไป ซึ่งพบว่าการเลิกเหล้าให้ได้คงทนถาวรควรเลิกให้ได้



ดร.สุปรียา อุกุลยานนท์

ติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือน โดย สสส. และภาคี ได้ค้นหาคนหัวใจหิน ที่สามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษา และ คนหัวใจเพชร ที่เลิกเหล้าได้ต่อเนื่อง 3 ปี ผลักดันให้คนกลุ่มนี้ได้เป็นต้นแบบ เป็นแรงบันดาลใจ และพี่เลี้ยง เพื่อให้ ช่วยขับเคลื่อนให้เกิดคนเลิกเหล้า และต้นแบบคนเลิกเหล้าให้มากขึ้นใน ทุกพื้นที่อีกด้วย

โดยในปีนี้ชาวไทยทุกคนยังอยู่ใน ห้วงแห่งความโศกสลด จึงถือเป็น ปีที่ สสส. อยากชวนทุกท่าน ลด ละ เลิก การดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อถวายเป็น พระราชกุศล นำเวลาเหล่านี้ไปร่วม สร้างสรรค์สิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่นด้วยกัน

ในวาระสร้างสุขฉบับนี้ ยังได้ ฉายภาพการทำงานของ สสส. กับเพื่อน ภาคีเครือข่ายต่างๆ ที่ได้ร่วมกันสร้างสุข คนไทยตลอด 15 ปีที่ผ่านมาไว้ พร้อมกันนี้ ก็อยากชวนให้ผู้ที่มีความสนใจและอยาก ร่วมสร้างสุขภาพ เข้ามาร่วมกันทำงาน ขับเคลื่อนสังคม ร่วมสร้างสุขภาวะไป ด้วยกัน ท่านที่สนใจสามารถหาข้อมูล เพิ่มเติมในเว็บไซต์ สสส. ได้ครับ

คนไทยมีสุขภาพะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพ ชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 189 กรกฎาคม 2560

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

พัก เพื่อ...เล็ก ครบพรรษา...เปลี่ยนตัวเองเป็นคนหัวใจหิน

สุขสร้างได้

10

พวกเรา คือ คนสร้างสุขภาวะ

คนสร้างสุข

14

สุขที่ได้เห็นสังคมไทยปลอดภัย

สุขรอบบ้าน

16

ตื่นเช้าประจำดีจริงหรือ?

ใช้ทุกคนมั๊ยที่เกิดมาเพื่อชีวิตยามเช้า?

สุขไร้ควัน

18

สุขเล็กเหล่า

19

คนคังสุขภาพดี

22

ไม่ต้องสูบบุหรี่ ก็เท่าได้ “ลีนอ” การันตี

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th


Thai Health



พัก เพื่อ...เลิก

ครบพรรษา...เปลี่ยนตัวเองเป็นคนหัวใจหิน

ฝนเริ่มเทลงมาอย่างต่อเนื่อง เปลี่ยนบรรยากาศแห้งแล้ง ให้กลับมา
ชุ่มชื้น หอมกลิ่นไอดิน ไอฟน นอกจากฝนจะเป็นสัญญาณของการเปลี่ยน
ฤดูกาล ก็ยังบ่งบอกว่ากำลังเข้าสู่ช่วง “เข้าพรรษา” แล้ว

แม้จะไร้อะไรจะเจริญไปมากมายตามวันและเวลา แต่คนไทยก็ยังคงสืบทอดประเพณี วัฒนธรรม
โดยส่วนใหญ่แล้วจะอิงตามความเชื่อทางศาสนา “เข้าพรรษา” แม้จะเป็นกิจทางสงฆ์ แต่ในฐานะ
พุทธศาสนิกชน ก็มักใช้ช่วงเวลานี้ลด ละ เลิก สิ่งไม่ดี อบายมุขมอมเมาตัวเองเช่นกัน โดยเฉพาะเรื่อง
การลด ละ เลิกดื่มเหล้า ซึ่งถือเป็นหนึ่งในศีล 5 ข้อ

นับเป็นปีที่ 15 แล้ว ที่ สสส. เป็นตัวตั้งตัวตี ผนึกกำลังขับเคลื่อนสังคม
ให้เกิดการงดเหล้าเข้าพรรษา เริ่มสร้างการรับรู้ให้คนไทยร่วมตระหนักถึง
ความจำเป็นในการลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้การเข้าพรรษา
เป็นกุศโลบายเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ให้เกิดความเข้มแข็งในการเอาชนะตัวเอง
ในการเลิกเหล้าได้ และยังคงต่อยอดไปถึงหลังออกพรรษาที่จะทำให้คนกลุ่มนี้
หันมาตระหนักถึงสุขภาพที่ดีขึ้นและเลิกกันได้ยาวๆ

จากการประเมินโครงการ “งดเหล้า
ครบพรรษาปี 2559” โดยศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
ประชากรไทยกลุ่มอายุ 15 ปีขึ้นไป ใน 12 จังหวัด
รวม 4,296 ตัวอย่าง พบว่า 3 ใน 4 หรือ ร้อยละ
74.2 เคยพบเห็น/รับรู้ถึงการรณรงค์งดเหล้า
เข้าพรรษาในปี 2559 โดยคนที่เข้าร่วมโครงการงดเหล้า
เข้าพรรษาปี 2559 มีถึง 12 ล้านคน โดย 5.8 ล้านคน หรือร้อยละ
32.2 งดตลอด 3 เดือน ได้สำเร็จ อีก 2.9 ล้านคน หรือร้อยละ 16.3
งดเป็นบางช่วง และ 3.3 ล้านคน หรือร้อยละ 18.6 ไม่งด แต่ลดการดื่มลง

ส่งผลให้ประมาณการว่าช่วยประหยัดเงินไป 13,459 ล้านบาท

ที่สำคัญ คือ พบว่ามีผู้ที่สามารถงดเหล้าได้ครบพรรษา เห็นผลดีและตั้งใจ
จะงดต่อเนื่องไปอีกร้อยละ 72 โดยที่มีอีก ร้อยละ 11 ตั้งใจจะเลิกไป
ตลอดชีวิต

ทำไมตัวเลขนี้จึงสำคัญ เพราะคนกลุ่มนี้ได้ทดลองทำด้วย
ตัวเองแล้วเห็นผลดีที่เกิดขึ้นจากการลด ละ เลิก ทั้งในทาง
สุขภาพ สังคม ครอบครัว การเงิน จึงเห็นว่าเป็นสิ่งที่ควร
ทำต่อไปให้ได้ ซึ่งจะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคนอื่นๆ ได้มี
แรงบันดาลใจที่อยากลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงตัวเอง

จึงมีการคัดเลือกบุคคลมาเป็น 89 คนหัวใจหิน
ต้นแบบ คนเลิกเหล้าครบพรรษา นอกจากเป็นการยกย่อง
เชิดชูคนที่สามารถเลิกเหล้าได้ครบพรรษา คนกลุ่มนี้ยังนับเป็นตัวแทน
ที่จะช่วยส่งกำลังใจไปถึงคนที่ยังไม่สามารถเลิกเหล้าได้ หรือ กำลังจะเริ่มต้น
เลิกเหล้า โดยพบว่า ในกลุ่มคนที่กลับไปดื่มเหล้าในช่วงที่กำลังงดเหล้าเข้าพรรษา เป็นเพราะ
จิตใจไม่เข้มแข็งพอ เมื่อเข้าสังคม พบเพื่อน โดนชวน ก็หวั่นไหวและกลับไปดื่มซ้ำ ซึ่งพบว่า
หากมีกระบวนการให้กำลังใจกันและกัน ช่วยให้คนกลุ่มนี้ได้รู้ว่า “ไม่เป็นไร คนเราเริ่มต้นใหม่ได้”
จะเป็นสิ่งที่สามารถสร้างให้เกิดกำลังใจที่เข้มแข็งและผ่านไปได้ด้วยดี





โดยในปีก่อนก็มีกิจกรรมประชาชนทั่วประเทศได้ช่วยกัน เย็บหัวใจ และถ่ายภาพส่งมาที่แฟนเพจสบู๊ก “ร้อยดวงใจสู่คนหัวใจหิน” พร้อมกับติดแฮชแทค “ร้อยดวงใจสู่คนหัวใจหิน” และ “งดเหล้าเข้าพรรษา” เพื่อช่วยเป็นกำลังใจอีกทาง และยังพบว่าโครงการ “พักตับ” ในปีที่ผ่านมา ทำให้คนรุ่นใหม่ตื่นตัวในการหันมาดูแลสุขภาพ และเห็นความสำคัญของการลด ละ เลิก มากขึ้นด้วย

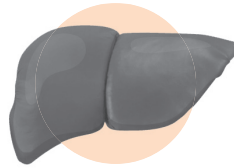
แน่นอนว่า ในปีนี้ โครงการงดเหล้าเข้าพรรษา ได้ต่อยอดจากงดเหล้าเข้าพรรษา ไปสู่การงดเหล้าครบพรรษา และเดินทางต่อไปสู่งดเหล้าในงานบุญ ประเพณี ชุมชนเปรียบเสมือนหัวใจในการทำงาน ลด ละ เลิก การดื่ม เพราะชุมชนประกอบไปด้วย ผู้นำชุมชน ผู้นำทางศาสนา ร้านค้า คนต้นแบบ สร้างเครือข่าย และเปลี่ยนแปลงสังคมของพวกเขาย่างได้ผล ทำให้ชาวบ้านประหยัดเงิน มีรายได้กลับมา ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนอยู่กันอย่างมีความสุข

ในปีนี้ สสส. ได้ตั้งเป้าหมายที่จะขับเคลื่อน ชุมชนคนสู้เหล้า ที่เกิดขึ้นมาประมาณ 2-3 ปีแล้ว โดยจะขยายไปทั่วประเทศอย่างน้อย จังหวัดละ 1 ชุมชน เพื่อจะเป็นแกนนำในการขยายต่อไปยังชุมชนอื่นๆ ในจังหวัด เพื่อให้มีต้นแบบคนเลิกเหล้าเพิ่มขึ้นในทุกจังหวัดในทุกๆ ปี เช่นในปีที่ผ่านมา คนงดเหล้าครบพรรษาได้ออกมาประกาศตัวว่าเป็น “คนหัวใจหิน งดเหล้าครบพรรษา” และในปีนี้ ผู้ที่สามารถงดเหล้าได้มากกว่า 3 ปี จะมาร่วมกันปฏิญาณตนเป็น “คนหัวใจเพชร งดเหล้าตลอดชีวิต” และจะร่วมอุทิศตนเป็นนักรณรงค์จิตอาสาชวนคนเลิกเหล้า เพื่อถวายเป็นพระราชกุศลถวายแด่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร

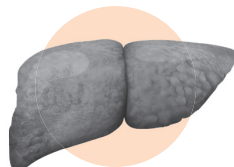
หลังจากความสูญเสียครั้งใหญ่ของชาวไทย อดีตนักดื่มจำนวน 77 คนหัวใจเพชร จาก 77 จังหวัด จากกรุงเทพฯ และปริมณฑล ได้ร่วมกันปฏิญาณตนเลิกเหล้าตลอดชีวิต เพื่อมุ่งมั่นทำความดีถวายพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ซึ่งทุกคนต่างพร้อมใจกันปรับเปลี่ยนตัวเองและถือเป็นการเริ่มต้นชีวิตใหม่ที่ดี

โดยเฉพาะในปีที่ผ่านมา คนไทยได้สูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช บรมนาถบพิตร ผู้ทรงเป็นที่รักยิ่งของปวงชนชาวไทย เสด็จสู่สวรรคาลัย ในโอกาสนี้ประชาชนชาวไทย นอกจากระลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์แล้ว การแสดงออกด้วยการกระทำแต่สิ่งดีๆ ตามแนวพระราชดำรัสซึ่งทรงย้ำเตือนประชาชนบ่อยครั้งถึงการรักษาสุขภาพ ลด ละ เลิกปัจจัยเสี่ยง ถือว่าเป็นการแสดงออกในการระลึกถึงอย่างลึกซึ้งเช่นเดียวกัน

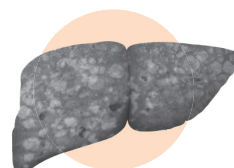
ตับพัง...ทุกครั้งที่ดื่ม



เมื่อดื่มเหล้า เซลล์ตับกำจัดสารพิษจากแอลกอฮอล์ ทำให้ตับสูญเสียการทำงานเกิด **ไขมันสะสมในตับ**



ยิ่งดื่มมาก เซลล์ตับยิ่งทำงานหนัก และถูกทำลายมากขึ้น สารพิษถูกกำจัดได้น้อยลง เอ็นไซม์สูงขึ้น กลายเป็น **ตับอักเสบ และไขมันแทรกตับ**



ทุกครั้งที่ดื่ม เซลล์ยังทำงานหนัก จะเกิดภาวะผังผืดและเป็นแผลในเนื้อเยื่อตับ จนเป็น **ตับแข็งและมะเร็งตับในที่สุด**

เลิกเหล้าแล้วได้อะไร

ประสบการณ์ตรง
จากผู้เลิกเหล้าเข้าพรรษา

ประหยัดค่าใช้จ่ายได้

81.2 %

สุขภาพร่างกายดีขึ้น

80.5%

สุขภาพจิตใจดีขึ้น

50.2%

ลดปัญหา ครอบครัวมีความสุขมากขึ้น

31.1%

ประหยัดเงินจากการดื่ม

เฉลี่ย 1,692 บาทต่อคน

จำนวนเงินโดยรวมที่ประหยัดของประเทศ

13,459,836,480 บาท



เหตุผลที่ต้องเริ่มต้นเลิกเหล้า

- ประหยัดเงิน
- เพิ่มพูนสุขภาพ
- ได้เวลาครอบครัวกลับคืน
- ประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มขึ้น
- ลดการทะเลาะวิวาท
- ลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ

การเลิกเหล้าเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จำเป็นต้องอาศัยกำลังใจจากตัวเอง กำลังใจจากคนรอบข้าง โดยจากการติดตามพฤติกรรมผู้ที่เข้าร่วมโครงการเลิกเหล้าเข้าพรรษา พบว่า เมื่อผ่านเดือนแรกไป จะเริ่มมีผู้ที่ตั้งใจลดลง จากสิ่งรอบๆ ตัว ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนชวน การจัดงานเลี้ยง การทำโปรโมชั่นของธุรกิจน้ำเมา ซึ่งพบว่าการมีคณบดีแบบในชุมชนช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจ กำลังใจได้อย่างมาก เข้าพรรษาในปีนี้จะมีการสร้างนักรณรงค์ขึ้น เริ่มจากจังหวัดละแห่ง เพื่อให้คนกลุ่มนี้ทำงานร่วมกัน ชุมชนอำเภอ จังหวัด และขยายผลต่อเพื่อสร้างนักรณรงค์ขึ้นในชุมชนอื่นๆ อย่างต่อเนื่อง ซึ่งเราจะเรียกคนกลุ่มที่สามารถเลิกเหล้าได้จนเป็นตัวอย่างให้คนอื่น ๆ ได้ว่า “คนหัวใจเพชร”

การปฏิญาณตนที่จัดขึ้นที่ผ่านมา ยังเป็นการตอกย้ำเพิ่มกำลังใจให้คนที่ต้องการเลิกเหล้าให้เข้มแข็งในจิตใจเพิ่มขึ้น เช่นเดียวกับการเริ่มเลิกเหล้าในช่วงเข้าพรรษา เป็นการใช้พลังศรัทธาจากความเชื่อทางศาสนาช่วยให้มีจิตใจและกำลังใจที่เข้มแข็งขึ้นไปอีก และยังเป็นการสร้างโอกาสให้คนได้ทดลองใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเลิกเหล้า เพื่อจะรู้ว่า การเลิกเหล้าเป็นเรื่องที่ดีอย่างไร

ในปีนี้อย่างมีความร่วมมือกับกระทรวงสาธารณสุข ในการตรวจสุขภาพให้กับผู้ที่ร่วมงดเหล้าเข้าพรรษา เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้ใส่ใจในสุขภาพ ซึ่งจะมีการช่วยคัดกรองระดับการติดเหล้า พร้อมทั้งให้คำปรึกษาที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการป่วยรุนแรงต่อไป



ธีระ วัชรปรานี

ผู้จัดการสำนักงาน

เครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.)

งดเหล้า
ครบ
พรรษา

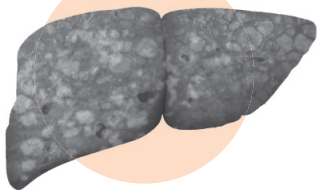
สาเหตุอะไรที่ทำให้เลิกเหล้าได้ยาก

บางคนอาจไม่ต้องพยายามอะไรเลยก็สามารถหยุดดื่มเหล้าได้ แต่อีกหลายคนแม้ว่าจะพยายามอย่างหนักก็ไม่สามารถหยุดดื่มได้ เรื่องนี้มีสาเหตุที่พิสูจน์ทางการแพทย์ได้ ไม่ใช่เพราะแค่จิตใจเข้มแข็งไม่พอ โดยพบสาเหตุหลายประการที่หลายคนยังเลิกเหล้าไม่ได้ ซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจอาการเหล่านี้เพื่อแก้ปัญหาอย่างถูกต้อง

สมองเกิดภาวะติดเหล้า เมื่อเหล้าเข้าสู่ร่างกาย ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะส่งผลกระทบต่อสมอง 2 ส่วน คือ **สมองส่วนยับยั้งชั่งใจ** ซึ่งเป็นส่วนการใช้เหตุผล การตัดสินใจจะถูกกดไว้ และ **สมองส่วนอยาก** เกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก ไปกระตุ้นการหลั่งสารแห่งความสุข

แต่เมื่อหมดฤทธิ์เหล้า สมองไม่สามารถทำงานได้ตามกระบวนการปกติ จึงทำให้รู้สึกต้องการดื่ม จนมีผลกระทบตามมา เช่น ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เรียกว่า อาการขาดเหล้า และเกิดอาการอยากเหล้า ต้องหาเหล้ามาดื่มอีก และจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ คล้ายๆ การเสพติด ซึ่งอาการที่เมามากขึ้น แสดงว่าเกิด อาการดื้อเหล้า เป็นสัญญาณเตือนแรก ที่จะบอกว่า คุณเข้าสู่ภาวะติดเหล้าแล้ว กระบวนการเหล้านี้เองทำให้เลิกเหล้าได้ยาก

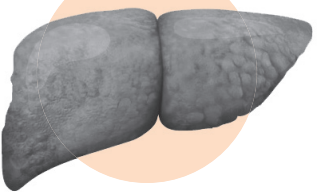
พักดื่ม พักดื่บ...ให้ตับฟื้นฟูได้



เดือนที่ 1

ดื่บได้พัก

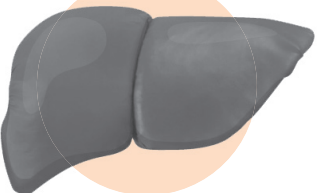
เพราะไม่ถูกแอลกอฮอล์ทำร้ายซ้ำๆ



เดือนที่ 2

ดื่บเริ่มฟื้นฟูตัวเอง

โดยการสร้างเซลล์ใหม่ และขับไขมันที่สะสมในตับออกไปได้



เดือนที่ 3

ดื่บดีขึ้น

เพราะเซลล์ตับแข็งแรง เกิดเซลล์ใหม่ทำงานได้ปกติ

อาการขาดเหล้า แบ่งได้เป็น



อาการขาดเหล้าแบบธรรมดา

จะมีอาการมือสั่น ใจสั่น วิดกกังวล คลื่นไส้อาเจียน หงุดหงิด กระสับกระส่าย เหงื่อแตก ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ มีอาการเมาที่สุดในช่วง 2-3 วันแรก หลังจากนั้นอาการจะค่อยๆ ลดลงและหายไปเอง หากไม่กลับไปดื่มเหล้าอีก



อาการขาดเหล้าแบบรุนแรง

จะมีอาการทางจิต เช่น หูแว่ว เห็นภาพหลอน หลงผิด กระสับกระส่ายอย่างมาก ไม่รับรู้วัน เวลา สถานที่ และบุคคล สมองเสื่อมชั่วคราว อาการดังกล่าวเป็นอาการที่อันตรายและจำเป็นต้องได้รับการรักษาจากแพทย์อย่างเร่งด่วน

ตับดี...ชีวิตก็ดี



ร่างกายสามารถ
กำจัดสารพิษได้ตามปกติ



ความเสี่ยงในการเกิด
โรคเมเร็งตับและโรคภัยแรงอื่นๆ ลดลง



สุขภาพร่างกาย
แข็งแรงหน้าตาสดใส

เคล็ดลับเลิกเหล้า

เริ่มจากหลีกเลี่ยงสถานที่และสังคมที่ชวนคุณดื่ม รีบกลับบ้าน อาบน้ำ เมื่ออ่อนเพลีย ให้ดื่มน้ำหวาน หรือ น้ำผลไม้ ผลไม้รสเปรี้ยวจะช่วยลดอาการอยากดื่มเหล้าได้ ทานอาหารให้อิ่มทุกมื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่เคยเป็นกับแกล้ม คนที่เคยดื่มเหล้าหนัก ให้ทานวิตามินบี 1 ปี 6 ปี 12 วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ด เพื่อบำรุงสุขภาพ และหลีกเลี่ยงอาหารมันๆ

หากอยากเริ่มดื่มอย่างเด็ดขาด ควรหยุดดื่มให้ได้อย่างน้อย 6 เดือน เนื่องจากสมองยังมีภาวะ สมองไวต่อเหล้า การดื่มเพียงเล็กน้อยอาจทำให้เกิดการติดลม และทำให้กลับไปดื่มซ้ำเหมือนเดิมได้ ดังนั้น ควรหยุดอย่างจริงจังให้ได้อย่างน้อยเป็นเวลา 6 เดือน เพื่อให้สมองได้ฟื้นฟูตัวเอง และควบคุมตัวเองได้ดีเหมือนเดิม

ที่สำคัญอย่าลืมบอกครอบครัว ตัว ว่า เราตั้งใจจะเลิกดื่มเหล้าเพื่อสุขภาพ เพื่อครอบครัว เพื่อให้ทุกคนได้ช่วยเติมกำลังใจให้กัน



หากมีข้อสงสัย เรื่องแนวทางการเลิกเหล้า สถานบำบัด หรือค่าใช้จ่าย ในการบำบัดรักษา สามารถโทรได้ที่ 1413 หรือ โทร 1323 สามารถติดต่อได้ทุกโรงพยาบาลในสังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข เพื่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม



สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ



เครือข่ายองค์กรงดเหล้า

กิจกรรมงดเหล้าเข้าพรรษา ที่ผลักดันให้วันเข้าพรรษาเป็นวันงดดื่มสุราแห่งชาติ กิจกรรมขับขี้ปลอดภัยไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเทศกาลปีใหม่และสงกรานต์ กิจกรรมงานบุญประเพณีปลอดเหล้า แข่งเรือปลอดเหล้า ลอยกระทงปลอดเหล้า งานศพปลอดเหล้า กิจกรรมรณรงค์ปลอดเหล้า เป็นต้น



กว่า 16 ปี
ที่ สสส. ทำงาน
เพื่อสร้างเสริม
สุขภาวะคนไทย

พวกเรา คือ คนสร้างสุขภาวะ

การทำงานใดๆ ก็ตามให้เข้มแข็ง ไม่สามารถทำได้โดยลำพัง กว่าที่ สสส. จะเดินทางมาถึงปีที่ 16 สสส. ไม่ได้เดินทางเพียงลำพัง แต่มีเพื่อนภาคีร่วมทำงานเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะมากมาย ไม่ว่าจะเป็น หน่วยงานภาครัฐ กระทรวง ทบวง กรม หน่วยงานภาคเอกชน บริษัท องค์กรอิสระ และประชาชนทั่วทุกมุมของประเทศ

เพราะสุขภาวะคือทุกอย่างรอบตัวเรา ตั้งแต่ก่อนเกิด การมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และการหมดลมหายใจจากลาไป ทุกขณะของชีวิตล้วนแล้วแต่จำเป็นต้องมีสุขภาวะเข้าไปเกี่ยวข้อง สสส. ไม่สามารถทำงานเพียงลำพังให้ประสบความสำเร็จได้ หากขาดทุกฝ่ายเข้ามามีส่วนร่วม ช่วยกันเติมเต็มเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน กาย จิต ปัญญา สังคม และร่วมสร้างประเทศไทยให้น่าอยู่

ปัจจุบันมีภาคี สสส. อยู่ทั่วประเทศ ที่มีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์โครงการต่างๆ ออกสู่สังคม ไม่ว่าจะเป็นชุมชนเล็ก หรือ ชุมชนใหญ่ ตำบล อำเภอ หรือ จังหวัด โรงเรียนประถม มัธยม หรือ มหาวิทยาลัย หรือแม้แต่ประชาชนทั่วๆ ไป ไปจนถึงบริษัท องค์กร หรือ กระทรวง ทุกคนสามารถเข้ามามีส่วนร่วมทำงานกับ สสส. ได้ทั้งสิ้น

โดยมี พันธกิจร่วมกัน คือ “จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลังบุคคล และองค์กรทุกภาคส่วน ให้มีขีดความสามารถและสร้างสรรค์ระบบสังคมที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ”

พื้นที่ต่างๆ จะมีเรื่องราวและปัญหาไม่เหมือนกัน แน่นอนว่า ไม่มีใครทราบปัญหาและสามารถลงมือแก้ปัญหาได้ดีไปกว่าคนในพื้นที่นั้นๆ จึงจำเป็นต้องผลักดันให้เกิดผู้รับทุนหน้าใหม่ในชุมชนต่างๆ เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาที่ตรงจุด ชัดเจน ซึ่ง สสส. มีทั้งหมด 15 แผนงาน ที่จะทำหน้าที่เสริมสร้างสุขภาวะ และลดปัจจัยเสี่ยงด้านต่างๆ

แต่ละปี สสส. จึงมีเป้าหมายขยายโอกาสให้กับคนทำงานในพื้นที่หน้าใหม่ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มบุคคล ชุมชน หรือองค์กร ได้ริเริ่มสร้างสรรค์โครงการสร้างเสริมสุขภาพที่เป็นประโยชน์และตอบโจทย์การแก้ไขปัญหาให้กับชุมชนและพื้นที่ได้ ไม่ให้คนทำงานโดดเดี่ยวลำพัง เพราะ สสส. มีการจัดทีมพี่เลี้ยงเพื่อสนับสนุนการทำงาน เติมความรู้ให้กับภาคีหน้าใหม่ในพื้นที่ พร้อมกับค้นหานวัตกรรมสร้างเสริมสุขภาพหรือชุดความรู้ที่เป็นตัวอย่างปฏิบัติการที่ดี เพื่อนำไปต่อยอด ขยายผลในพื้นที่อื่นๆ ต่อไป

โดยเฉพาะ ถ้าชุมชนเข้มแข็งก็สามารถทำได้ทุกอย่าง ในที่นี้ ชุมชนก็หมายถึงคนในชุมชนต้องรับรู้ถึงพลังที่ตัวเองมี ว่า ทุกคนสามารถดีกว่าที่เป็นได้ สสส. เป็นเพียงผู้เข้าไปคอยสนับสนุนส่งเสริมให้ได้ใช้ขีดพลังความสามารถที่มี เมื่อรวบรวมเข้ากับพลังของชุมชน ก็สามารถขับเคลื่อนเปลี่ยนแปลง แก้ไขปัญหาได้ ซึ่งนโยบายหลายๆ อย่างในชุมชน จะไม่สามารถทำได้สำเร็จ หากชุมชนไม่มีพลัง ทุกคนไม่ร่วมมือกัน เช่น งานศพปลอดเหล้า งานบุญปลอดเหล้า การจัดการขยะ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเริ่มจาก ชุมชนตระหนักถึงปัญหาที่มี อยากลงมือแก้ไขมัน โดยมีความรู้ และการให้ทุนเข้าไปเสริมเท่านั้น

สสส. ได้ตั้งเป้าหมายว่า จะสามารถเข้าถึงทุกชุมชน 80,000 แห่ง ท้องถิ่น 8,000 แห่ง โดยเฉพาะพื้นที่ที่อยู่ชายขอบของสังคมเพื่อให้เกิดการแก้ไขปัญหาคือตอบโจทย์ของแต่ละพื้นที่ โดยพี่เลี้ยงของจังหวัดจะเป็นกลไกการทำงานที่สำคัญในการคอยให้คำแนะนำ สนับสนุนความรู้ให้กับคนในพื้นที่ผ่านโครงการทุนขนาดเล็ก

หาก 80,000 ชุมชน 8,000 ท้องถิ่นเข้มแข็ง การแก้ไขปัญหาเรื่องใหญ่ๆ ของประเทศก็ไม่ใช่เรื่องยาก การทำให้คนในท้องถิ่นลุกขึ้นมาจัดการแก้ไขปัญหในพื้นที่ของตนเอง จึงกลายเป็นโจทย์สำคัญของการทำงานสร้างเสริมสุขภาพในพื้นที่

เราเป็นองค์กรเล็ก ที่มีภารกิจใหญ่ การเดินทางจึงต้องจับมือภาคีไปพร้อมๆ กัน การทำงานจึงเปิดกว้างทั้งเข้าไปสนับสนุนโครงการ และสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำงานเชิงรุก สสส. จะกำหนดประเด็น และเชื่อมประสานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม ภาควิชาการ เพื่อร่วมกันทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงหรือการสนับสนุนข้อเสนอจากโครงการทั่วไป ก็มี การเปิดโอกาสให้กลุ่มบุคคล ชุมชน องค์กรทั่วไปที่สนใจริเริ่มทำโครงการที่สร้างสรรค์ความต้องการ และปัญหาของพื้นที่

แค่เพียงคิดอยากเปลี่ยนสังคมนี้ให้เกิดสุขภาวะ เราก็สามารถมาเป็นภาคีและเดินไปพร้อมๆ กันเพื่อเป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงสังคมให้กลายเป็นสังคมสุขภาวะในที่สุด

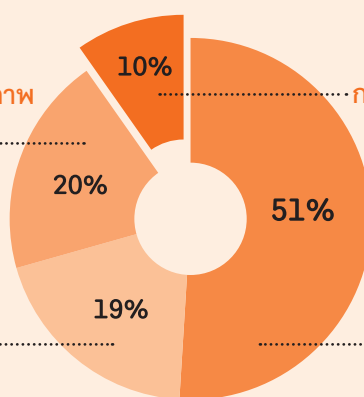
ปัจจัยที่มีผลต่อการมีสุขภาพดีของประชากรโลก



การส่งเสริมปัจจัยทางสุขภาพ
พื้นฐานของชีวิตมนุษย์
(Human Biology)



สิ่งแวดล้อม
(Environment)



การให้บริการทางการแพทย์
(Health Care)

พฤติกรรมการใช้ชีวิต
(Lifestyle)

พันธกิจ สสส. คือ อะไร

“จุดประกาย กระตุ้น สาน และเสริมพลัง บุคคล และองค์กรทุกภาคส่วน
ให้มีขีดความสามารถ และสร้างสระบบสังคม ที่เอื้อต่อการมีสุขภาวะ”



จุดประกาย ก่อให้เกิดความสนใจและอยากมีส่วนร่วมในการเป็นส่วน
ส่วนการทำงานเพื่อขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพของประเทศ

กระตุ้น คอยสนับสนุนให้งานขับเคลื่อนไป รวมทั้งติดตาม
และประเมินผล ให้การดำเนินงานเป็นไปตามเป้าประสงค์

สาน เชื่อมประสานระหว่างบุคคลและองค์กรต่างๆ จากทุกภาคส่วน
ลดความซ้ำซ้อนเกิดความร่วมมือเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายร่วมกัน

เสริมพลัง เพิ่มศักยภาพของคนทำงาน สนับสนุนภาคีเครือข่าย
ด้วยทรัพยากรทุกด้านเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และความยั่งยืน



โครงการแบบไหนที่ สสส. ให้การสนับสนุน

- สอดคล้องกับการสร้างเสริมสุขภาพไม่ใช่งานประจำที่ดำเนินการอยู่แล้ว
- เป็นโครงการริเริ่มปฏิบัติการใหม่ๆ หรือ กระบวนการใหม่ๆ
- มีศักยภาพที่จะดำเนินการได้อย่างต่อเนื่องยั่งยืนหรือขยายผลในทางวงกว้าง
- ไม่เป็นโครงการที่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ผลิตสุราหรือยาสูบ หรือ สินค้าทำลายสุขภาพ
- ไม่มีจุดมุ่งหมายหรือเกี่ยวพันกับผลประโยชน์ทางการเมืองอย่างแจ้งชัด
- ไม่เกี่ยวกับการหาทุนให้รางวัล การให้บริการในลักษณะสงเคราะห์ธุรกิจที่แสวงหาผลกำไร
การรักษาพยาบาลหรือไม่มุ่งจัดหาครุภัณฑ์สิ่งก่อสร้าง

คุณก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมสร้างสังคมสุขภาพกับ สสส. ได้ถึง 6 รูปแบบ



1. เริ่มต้นด้วยตัวเอง โดยการดูแลสุขภาพ

เพิ่มความสุขกายและใจของคุณ ด้วยความรู้ความเข้าใจ
สุขภาพ สำหรับทุกเพศทุกวัย



2. นักสื่อสารสร้างเสริมสุขภาพ

ความสุขจะเพิ่มขึ้นเมื่อเราช่วยกันส่งต่อ เผยแพร่ข้อมูล
สุขภาพที่ดี ผ่านผลงาน กิจกรรม จากช่องทางทาง
สื่อสารต่างๆ อาทิ ข่าวสารกิจกรรม สื่อโฆษณาโทรทัศน์
เว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียต่างๆ รวมไปถึง การเผยแพร่
แบ่งปัน ส่งต่อข้อมูลข่าวสาร นำไปสู่การมีส่วนร่วมใน
กิจกรรมของ สสส.



3. นักกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ

สุขภาพที่ดีเริ่มได้จากการลงมือทำ คุณสามารถมี
ส่วนร่วมกับกิจกรรมของ สสส. หรือมีส่วนร่วมในการ
สนับสนุน อาทิ กิจกรรมรณรงค์ต่างๆ งานวิ่ง หรือ
กิจกรรมทุกพื้นที่ทั่วประเทศ รวมถึงการใช้ประโยชน์
จากอาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ



4. ร่วมแสดงความคิดเห็น และให้คำแนะนำ

เพื่อให้เกิดการพัฒนาและเรียนรู้ร่วมกัน ทุกๆ ความ
คิดเห็นของคุณเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างความสุข
ที่เพิ่มขึ้นได้



5. ร่วมเป็นภาคีเครือข่ายขับเคลื่อนงานสร้างสังคมสุขภาพ

คุณอาจเป็นบุคคลธรรมดา นิติบุคคล รัฐวิสาหกิจ
ข้าราชการไม่ว่าคุณจะเป็นใคร คุณสามารถมีส่วนร่วม
ในการพัฒนาแผนงานชุดโครงการ หรือมีส่วนร่วมใน
การดำเนินกิจกรรมตามแผนงานชุดโครงการ หรือ
โครงการเพื่อสร้างสังคมสุขภาพ



6. ร่วมเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อคัดกรองโครงการสร้างเสริมสังคมสุขภาพ

ใช้ความสามารถและประสบการณ์ที่มีค่าของคุณ สร้าง
ประโยชน์ให้กับสังคม ด้วยการร่วมเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ในการกลั่นกรองทางวิชาการแผนงาน ชุดโครงการ
หรือโครงการ

Earmarked Tax

การเรียกจัดเก็บภาษีพิเศษ เช่น สส. มีรายได้มาจากภาษีสรรพสามิต สุราและยาสูบ หรือ สินค้าบั่นทอนสุขภาพ เพื่อนำมาสนับสนุนส่งเสริมการดูแลสุขภาพ และลดปัจจัยเสี่ยง

โดยเงินที่ สส. ได้รับจาก “ภาษีจากสินค้าที่บั่นทอนสุขภาพ” ในแต่ละปี คิดเป็นสัดส่วนเพียงร้อยละ 0.1 ของงบประมาณประเทศเท่านั้น และคิดเป็นเพียงร้อยละ 0.7 งบประมาณด้านสุขภาพของภาครัฐ (ซึ่งค่าใช้จ่ายกว่า ร้อยละ 90 เป็นค่ารักษาพยาบาลผู้ป่วย) ในช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา หากเปรียบเทียบงบประมาณของ สส. กับหน่วยงานด้านสุขภาพแล้ว สัดส่วนงบประมาณของ สส. มีแนวโน้มที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ของ Earmarked Tax



เพื่อให้เกิดการนำเงินไปใช้ในวัตถุประสงค์ที่เฉพาะเจาะจง ทำให้การดำเนินงานของรัฐ มีความชัดเจนและมีหลักประกันด้านงบประมาณที่เพียงพอ สำหรับการทำงานที่มีความต่อเนื่อง



เพื่อให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากในหลายภารกิจมีความซับซ้อน การนำเอากลไกนี้มาใช้ช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และคล่องตัวมากยิ่งขึ้น



เป็นเครื่องมือในการนำภาษีจากสินค้าหรือบริการที่สร้างผลกระทบต่อสังคม มาใช้รับผิดชอบในการลดผลกระทบต่อสังคมที่เกิดขึ้น



เพื่อลดการแทรกแซงจากฝ่ายต่างๆ ที่จะทำให้เกิดอุปสรรคในการดำเนินงาน เนื่องจากงานขับเคลื่อนอาจมีความเสี่ยงจากกลุ่มที่เสียผลประโยชน์

ประเทศที่มี Earmarked Tax



อังกฤษ

ใช้ Earmarked Tax สนับสนุนสถานีโทรทัศน์ BBC ซึ่งเป็นสถาบันหลักในการสื่อสารเพื่อพัฒนาประเทศ



สหรัฐอเมริกา

จัดเก็บภาษีเรี่ยไร เพื่อใช้ในการอนุรักษ์ทรัพยากรทางน้ำ จัดเก็บภาษีอาวูร์ที่ใช้ในการล่าสัตว์ เพื่อการฟื้นฟูชีวิตสัตว์ป่า จัดเก็บภาษีถ่านหิน เพื่อการดูแลคนงานเหมืองที่ป่วยเป็นโรคปอด



ไอร์แลนด์ นิวซีแลนด์ เกาหลีใต้

จัดเก็บ Earmarked Tax จากสุรา เพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคสุรา และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน



โรมาเนีย ออสเตรีย ฟินแลนด์ ปานามา บอสวานา อียิปต์ ไต้หวัน ฟิลิปปินส์ ลาว เวียดนาม

จัดเก็บ Earmarked Tax จากบุหรี่ เพื่อควบคุมปริมาณการบริโภคบุหรี่ และส่งเสริมสุขภาพของประชาชน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นหน่วยงานของรัฐที่มีใช้ส่วนราชการหรือรัฐวิสาหกิจ มีนายกรัฐมนตรีเป็นประธานกองทุน จัดตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ พ.ศ. 2544 โดยมีหน้าที่ริเริ่ม ผลักดัน กระตุ้น สนับสนุน และร่วมกับหน่วยงานต่างๆ ในสังคม

ในการขับเคลื่อนกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีครบ 4 ด้าน กาย จิต ปัญญา สังคม และร่วมสร้าง ประเทศไทยให้น่าอยู่

สนใจมาร่วมทำงาน
สร้างเสริมสุขภาพ
กับ สสส. ติดต่อ



สุขที่ได้เห็นสังคมไทย ปลอดเหล้า



การต่อสู้กับสิ่งที่ทำมานานจนเป็นนิสัยไม่ใช่เรื่องง่าย

“หลายคนคงเคยได้ยินวลี ว่า เทศกาลไหนพีก็ไทยก็เมา! คำนี้แสดงให้เห็นถึงอุปนิสัยของคนไทยได้อย่างแจ่มชัด ลองคิดดูว่าการเปลี่ยนอุปนิสัยนี้จะยากแค่ไหน

วิชญ์ ศรีทะวงศ์ หรือตั๊ย ผู้จัดการแผนงานทุนอุปถัมภ์เชิงรุกเพื่อทดแทนธุรกิจแอลกอฮอล์ด้านประเพณีวัฒนธรรมและการส่งเสริมนโยบายสาธารณะสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สคล.) คือคนสร้างสุขที่เราอยากแนะนำให้รู้จัก

กว่าสิบปีที่ผ่านมา ที่ สสส. ร่วมกับ สคล. ผลักดันนโยบายระดับท้องถิ่นเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเพณีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นงานศพ งานบวช งานแข่งเรือ และงานสงกรานต์ ซึ่งถือเป็นงานใหญ่ แต่ปัจจุบันก็สามารถสร้างงานศพปลอดเหล้าให้เป็นที่ยอมรับ สร้างพื้นที่เล่นน้ำสงกรานต์ที่ปลอดเหล้าให้เป็นรูปธรรม มีกว่า 150 พื้นที่เข้าร่วมกลายป็นนโยบายท้องถิ่นได้เริ่มกลายป็นนโยบายสาธารณะระดับจังหวัดและระดับชาติแล้ว

คุณตั๊ย เริ่มเข้ามาร่วมงานกับ สสส. จากการรับทุนในนามของสถาบันชุมชนท้องถิ่นพัฒนาเรื่อง การลดความรุนแรง ความไม่เป็นธรรมในสังคม และถูกชวนมาทำงานเครือข่ายงดเหล้า ทั้งที่ตัวเองตอนนั้นยอมรับว่า ยังกินเหล้าอยู่ เพราะการลงไปทำงานในชุมชน ใช้การดื่มเป็นข้ออ้าง เพื่อหวังว่าจะเข้าไปให้ถึงชาวบ้าน เริ่มทำงานเกี่ยวกับการงดเหล้าแรกๆ เริ่มจากความไม่เข้าใจว่าทำเพื่ออะไร แต่ก็ทดลองทำงานนั้นดู

จากจุดเริ่มต้นเข้ามาทำงานเครือข่ายงดเหล้าอย่างจริงจัง ช่วงสองเดือนแรกที่ทำเครือข่ายงดเหล้า คุณตัวยังกินเหล้าอยู่ตามปกติ แต่จากการทำหน้าที่นี้จึงทำให้คุณตัวยเลิกเหล้าไปด้วยได้ในท้ายที่สุด **“เนื่องจากเราต้องไปบอกคนอื่นให้หยุดดื่มเหล้า ก็ทำให้เหล้าหายไปจากชีวิตเราโดยปริยาย แต่ก็ยังอยู่ร่วมกับเพื่อนฝูงได้ แค่มกินเหล้า”**

เมื่อเข้ามาทำงานอย่างจริงจัง คุณตัวย ลุยงานชุมชนอย่างเต็มที่ และเริ่มขยับมาทำงานนโยบายระดับชาติ เพื่อผลักดันกลไกต่างๆ ของภาครัฐไปหนุนเสริมกับการทำงานของชุมชน ทำให้เกิดนโยบายท้องถิ่นขึ้นแสดงให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับนโยบายระดับชาติเห็นว่าเกิดขึ้นได้จริง ตามมาด้วยการประกาศบังคับใช้เป็นกฎหมาย



คุณตัวย เผยว่าสิ่งที่ สคส. และ สสส. ร่วมกันทำมาสิบกว่าปีนั้นเห็นผลเป็นรูปธรรมชัดเจนคือ มีพื้นที่เล่นน้ำที่ปลอดภัยแล้ว มีการประกาศนโยบายสาธารณะ และมีการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม

“เวลาคนไปเที่ยวสงกรานต์ที่ถนนข้าวเหนียว จ.ขอนแก่น เขาจะเคารพพื้นที่ เข้าใจดีกว่าไม่เอาเหล้าเข้าไป และเราไปไกลขึ้นกว่านั้น คือบางเมืองเราทำให้เกิดธรรมเนียมว่าจะไม่กินเหล้าช่วงสงกรานต์ เช่นที่ จ.เชียงใหม่ เป้าหมายระยะไกลคือเรากำลังพยายามจะไปถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของสังคม ผมเชื่อว่าค่านิยมเปลี่ยนได้ ถ้าเราทุกคนลุกขึ้นมาร่วมกันแก้”

สุดท้ายจากสิ่งที่ได้ทำมาตลอดนั้น คุณตัวย เล่าให้ฟังว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขก็คือการได้เห็นผลงานเหล่านี้เกิดขึ้น

“ถ้าเรามองไปที่เด็กและเยาวชน เราจะรู้สึกรู้ว่าพวกเขาไม่ได้รับการปกป้องจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความสุขของผมคือการได้ทำพื้นที่ที่อันตรายให้ปลอดภัยกับพวกเขา เราอาจจะได้ดูแลลูกชายเราลูกสาวเรา และทำให้พื้นที่เหล่านั้นมันปลอดภัยสำหรับพวกเขา มันทำให้ผมมีความสุขที่ได้เห็นมันเป็นอย่างนั้น”

จากการลงแรงทำงานในภาคประชาชน และพื้นที่ในส่วนท้องถิ่นเพื่อรณรงค์ให้มีพื้นที่ปลอดภัยในงานเทศกาลใหญ่อย่างสงกรานต์ จนขยายออกไปหลายพื้นที่ เกิดเป็นพลังมวลชน จนสามารถนำไปใช้ผลักดันให้กลายเป็นนโยบายภาครัฐ เพื่อเก็บเกี่ยวผลต่อเนื่องให้มีการขยายผลไปครอบคลุมทั้งประเทศในงานเทศกาลอื่นๆ ตามมา ทั้งสงกรานต์ แข่งเรือ บุญบั้งไฟ ลอยกระทง งานบุญ งานบวช งานศพต่างๆ นี่คือสิ่งที่คุณตัวยได้ลงแรงทำให้เกิดขึ้นมา ผ่านเครือข่ายเลิกเหล้าและ สสส. ตลอดระยะเวลาสิบกว่าปีที่ผ่านมา

ความสุขก็คงเป็นการเฝ้าดูสิ่งที่นำไปมเปาะไว้เติบโตอย่างแข็งแกร่งตามวันเวลานั่นเอง



ติดตาม เฟสบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ตื่นเช้าประจำจริงหรือ?

ใช้ทุกคนมั๊ยที่เกิดขึ้นมาเพื่อชีวิตยามเช้า?

คำตอบคือไม่เสมอไป ผู้เชี่ยวชาญด้านการนอนแนะควรเลือกวิถีชีวิตให้เหมาะกับนาฬิกาชีวภาพในร่างกาย ถึงจะดีต่อทั้ง ร่างกาย การงาน

เบนจามิน แฟรงคลิน หนึ่งในบิดาผู้สร้างชาติของสหรัฐอเมริกา กล่าวไว้ว่า “นอนไว ตื่นเช้า ทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ร่ำรวย และฉลาด” และแน่นอนว่า คำกล่าวทำนองนี้ในเมืองไทยบ้านเราก็มีเช่นกัน เป็นต้นว่า “อย่านอนตื่นสาย อย่าอายทำกิน อย่าหมีเงินน้อย อย่าคอยวาสนา” ซึ่งล้วนแล้วแต่ให้ความสำคัญกับเรื่องของการตื่นแต่เช้า เพื่อไปประกอบกิจการ การงาน ดำเนินชีวิต และคนจำนวนมากทั่วโลกก็คงจะเห็นจริงตามนั้น

หากแต่ว่า เมื่อเร็วๆ นี้ โจนาธาน เลวี ซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ ด้านพฤติกรรมมนุษย์ นักเขียน นักพูด ที่มีชื่อเสียงทั้งใน อังกฤษ และสหรัฐอเมริกา ได้เขียนบทความชิ้นหนึ่งในเชิงตั้งคำถามว่า จริงๆ แล้ว การตื่นเช้าเป็นประจำนั้น เป็นเรื่องดี จริงๆ หรือว่า อย่างน้อยที่สุดแล้ว ดีสำหรับทุกคน หรือเปล่า? โดยเขาให้เหตุผลว่า ที่เกิดคำถามขึ้นในใจ เพราะไปอ่านเจอ บทความของนักเขียนท่านหนึ่งที่ชักชวนให้ผู้อ่าน ตื่นเช้าเป็นประจำ พร้อมยกข้อดีของการนอนตื่นเช้ามาสนับสนุนแนวคิดของตัวเองด้วย

เมื่อได้อ่านบทความนั้นจบแล้ว โจนาธาน ถามตัวเอง ในฐานะนักวิทยาศาสตร์ด้านพฤติกรรม มนุษย์ ว่า จริงหรือไม่? จากนั้นจึงได้ทำการ ค้นคว้าหาคำตอบ จากผลการวิจัยที่มีมาก่อนหน้า และหลัง จนนำมาสรุปข้อสรุป ที่ว่า “ไม่จริง” การ ตื่นเช้าเป็นประจำ ไม่ได้ทำให้เกิดผลดีกับทุกๆ คน และในทางตรงกันข้าม อาจทำให้ประสิทธิภาพ ในการทำงาน และการดำรงชีวิตของหลายคน ลดน้อยถอยลงไปกว่าที่ควรจะเป็น หากว่า คนๆ นั้น ต้องตื่นเช้าฝืนธรรมชาติในการใช้ชีวิตของตัวเอง ทั้งนี้ โจนาธาน ได้ให้เหตุผลหลักๆ ไว้ 3 ข้อด้วยกัน ในการสนับสนุนแนวคิดของเขาเองที่ว่า การตื่นเช้า เป็นประจำไม่ได้ดีเสมอไป



ประการแรก การฝึนตื่นเช้า ทำให้ความสุขลดลงไป ในข้อนี้ โจนาธานได้อ้างถึง รัชเชล ฟอสเตอร์ นักวิทยาศาสตร์ด้านประสาทวิทยา ซึ่งมีความเชี่ยวชาญและสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับเรื่อง วงจรหลับตื่น หรือนาฬิกาชีวภาพในร่างกายมนุษย์ ซึ่งเคยให้ทรรศนะไว้ว่า ยังไม่เคยมีการวิจัยทางวิชาการสักชิ้น ที่ระบุว่า ใครตื่นเช้ากว่าคนอื่นแล้วจะมีประสิทธิภาพในการทำงานหรือดำรงชีวิตเพิ่มมากขึ้นกว่าคนอื่นตามไปด้วย จึงไม่สามารถจะกล่าวอ้างได้ว่า คนที่มักจะตื่นเช้ากว่าใคร น่าจะมีฐานะที่ดีกว่าคนอื่น และยังไปกว่านั้น มีการวิจัยชิ้นหนึ่งที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ปัจจัยที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ระบุว่า ทำให้พวกเขามีความสุขที่สุดคือ “การได้นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ”

ประการที่สอง การตื่นเช้าทำให้ฝึนนาฬิกาชีวภาพในร่างกายประเด็นนี้ โจนาธาน ได้อ้างถึง นักจิตวิทยาคลินิกชื่อดัง ดร.ไมเคิล เบรอุส ซึ่งได้รับฉายาว่า เป็น “ด็อกเตอร์แห่งการนอนหลับ” จากชื่อเสียงความเชี่ยวชาญเกี่ยวกับศาสตร์ด้านการนอนหลับ ระบุว่า ร่างกายของคนเราถูกตั้งโปรแกรม ให้สามารถทำหน้าที่ได้มีประสิทธิภาพสูงสุดได้เพียงช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของวันเท่านั้น ซึ่งในแต่ละคนก็ยิ่งแตกต่างกันออกไปอีกด้วย ตามแต่ลักษณะธรรมชาติของนาฬิกาชีวภาพในตัวของคนแต่ละคน ทั้งนี้ ในหนังสือที่ ดร.ไมเคิล แต่ง ชื่อเรื่องว่า “พลังของช่วงเวลา” เขาได้จำแนกคนตามลักษณะนาฬิกาชีวภาพในร่างกายออกเป็น 4 กลุ่มด้วยกัน โดยเทียบเคียงกับสัตว์ 4 อย่างเพื่อให้เห็นภาพชัดเจน

กล่าวคือ ปลาวาฬ สิงโต หมี และหมาป่า คนที่จัดว่าเป็นประเภทสิงโต มักจะตื่นเร็วโดยธรรมชาติ ขณะที่คนที่เป็นประเภทหมี ที่พบว่า มีจำนวนมากที่สุด หลักๆ แล้ว หลับในเวลากลางคืนตื่นในตอนกลางวัน ส่วนคนที่เป็นประเภทปลาวาฬนั้น จะเป็นคนที่มีปัญหาในเรื่องการนอนหลับมากที่สุด จนดูเหมือนจะไม่มีเวลาไหนเลย ทั้งกลางวันและกลางคืนที่สามารถหลับพักผ่อนได้ดีจริงๆ ประเภท หมาป่า แน่แน่นอนว่า มักจะตื่นในเวลากลางคืน การทำงาน การคิด และทำสิ่งต่างๆ ได้มีประสิทธิภาพมากที่สุดตอนกลางคืน

ทั้งนี้ความแตกต่างทั้งหลายทั้งปวงของคนสี่ประเภทนี้ ล้วนแล้วแต่เป็นผลมาจากการทำงานของนาฬิกาชีวภาพในร่างกายที่แตกต่างกัน จึงสามารถพูดได้ว่า แต่ละคนมีช่วงเวลาที่สามารถสร้างประสิทธิภาพสูงสุดได้ แตกต่างกัน บ้างก็เช้าน้ำงก็กลางคืน บ้างก็กลางวัน ฉะนั้นถ้าคุณไม่ใช่ประเภทสิงโต การตื่นเช้า คือสิ่งที่ฝึนนาฬิกาชีวภาพของตัวเองที่สุด และจะไม่ส่งผลดีในระยะยาว ทั้งนี้ไม่นับรวมการตื่นเช้าตามความจำเป็นบ้างบางครั้งคราว

ประการที่สาม การตื่นเช้าทำให้ (หลายคน) สูญเสียประสิทธิภาพ การที่ต้องตื่นนอนในเวลาที่ไม่เหมาะสมกับตัวเรานำไปสู่ปัญหาการนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เหนื่อยล้าขาดประสิทธิภาพในการทำภารกิจใดๆ หงุดหงิด และรู้สึกรำคาญใจได้ง่ายๆ จนทำให้ไม่สามารถทำหน้าที่ของตัวเองได้อย่างเต็มที่ดังจะเห็นได้จาก การวิจัยหลายๆ ชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ มีผลต่อร่างกายและสมองพอๆ กับการเมาเหล้า



โดยมีการวิจัยหนึ่งในนั้นระบุว่า หลังจากไม่ได้นอนเป็นเวลา 17-19 ชั่วโมงติดต่อกันแล้ว คนโดยทั่วไปจะมีประสิทธิภาพทางร่างกาย และสมอง แย่ยิ่งกว่าคนที่มึนระดับแอลกอฮอล์ในเลือด ระดับ 0.05 เปอร์เซ็นต์ซ้ำอีก การตอบสนองต่อสิ่งรอบข้างก็จะช้าลงกว่าปกติประมาณถึงครึ่งหนึ่งเลย

ในตอนท้ายของบทความ โจนาธาน ยังกล่าวว่า แม้จะมีคนที่จะตื่นเช้าโดยธรรมชาติ และทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงเวลานั้น แต่คนประเภทนี้เป็นเพียงคนกลุ่มน้อย โดยเขาได้แนะนำเคล็ดลับในการสังเกตตัวเองดูว่า เวลาเราต้องตื่นนั้น เราต้องใช้ความพยายามฝึนตื่นมากน้อยแค่ไหน ถ้ามากก็แสดงว่า เวลาที่เราต้องตื่นนั้นมันฝึนธรรมชาติร่างกาย และที่ต้องคิดต่อไปคือ สิ่งที่จะได้ตอบกลับมาจากฝึนตื่นแบบนี้มันจำเป็นจริง มั่นคุ้มค่าน้อยเพียงใดในระยะยาว



📖 อังกฤษ คลอด กม.ห้ามขายบุหรี่ซองเล็ก จำกัดบุหรี่ไฟฟ้า

นับตั้งแต่เมื่อปลายๆ เดือน พฤษภาคม เป็นต้นมา ประเทศอังกฤษได้บังคับใช้มาตรการทางกฎหมายชุดใหม่ ที่ยังส่งผลให้ บุหรี่ประเภทซองเล็ก 10 มวน ยาเส้นสำหรับมวนเอง ถูกละทิ้งกว่า 30 กรัม ไม่สามารถวางจำหน่ายได้อีกต่อไป ทั้งนี้เพราะรัฐบาลต้องการตัดการเข้าถึงบุหรี่ของคนกลุ่มที่มีรายได้น้อย ซึ่งโดยมากจะเป็นเด็กและเยาวชน

มาตรการนี้ รัฐให้เวลาร้านค้า 1 ปี ในการเคลียร์สต็อก และห้ามไม่ให้มีการสต็อกสินค้าประเภทนี้เพิ่มในระหว่างนี้เด็ดขาด และพร้อมกันนี้ ทางภาษาอังกฤษยังได้ห้ามการจำหน่ายบุหรี่แต่งรสแต่งกลิ่นจำนวนหนึ่งด้วย เช่น รสผลไม้ รสสมุนไพร รสเครื่องเทศ รสลูกกวาด รสวนิลา อีกทั้งยังได้ตั้งเป้าห้ามมิให้มีการจำหน่ายบุหรี่แต่งรสกลิ่นเมนทอลโดยเด็ดขาดในเดือนพฤษภาคม ปี ค.ศ.2020 เป็นต้นไป



สำหรับผลิตภัณฑ์ที่ใช้แทนการสูบบุหรี่จำพวกใช้สูดไอระเหยแทนอย่างบุหรี่ไฟฟ้านั้น ก็ถูกจำกัดด้วยเช่นกัน กล่าวคือ ห้ามใช้หลอดเปลี่ยนของเหลวผลิตไอระเหย ขนาดใหญ่กว่า 2 มิลลิลิตร ห้ามจำหน่ายในหีบห่อรวมกันในปริมาณเกิน 10 มิลลิลิตร อีกทั้ง ห้ามไม่ให้ใช้ของเหลวที่มีสารนิโคตินเข้มข้น เกิน 20 มิลลิกรัมต่อมิลลิลิตร เว้นแต่จะได้ขึ้นทะเบียนเป็นเวชภัณฑ์

นอกจากนี้แล้ว หีบห่อของเหลวที่ใช้กับบุหรี่ไฟฟ้านี้ ต้องมีระบบป้องกันไม่ให้เด็กเล็กเปิดออกได้โดยง่าย ส่วนการปรุงแต่งกลิ่น รสของเหลวสำหรับบุหรี่ไฟฟ้านั้นห้ามใช้โดยเด็ดขาด ไม่ว่าจะเป็นผสมคาเฟอีนหรือทอรีน

📖 จัปตาเม็กซิโกนักสูบพุ่ง สงสัยรณรงค์หย่อน



นับเป็นเรื่องที่สร้างความประหลาดใจให้กับประเทศอื่นๆ ทั่วโลกเป็นอย่างมาก เมื่อมีการเปิดเผยข้อมูลจากประเทศเม็กซิโก ว่า อัตราการสูบบุหรี่กลับผงกหัวขึ้นอีกครั้งเมื่อปีที่แล้ว หลังลดลงอย่างต่อเนื่องเป็นเวลากว่าหลายปี ทั้งนี้พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ที่เพิ่มสูงขึ้นนั้นส่วนใหญ่อยู่ในหมู่ผู้สูบบุหรี่ระหว่าง 15 ถึง 24 ปี โดยเป็นข้อมูลจากบริษัทวิจัยการตลาด ชื่อยูโรมอนิเตอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล

ซึ่งรายงานผลการสำรวจว่า อัตราการจำหน่ายบุหรี่ถูกกฎหมายในเม็กซิโกนั้นได้ลดลงไป 35% ระหว่าง ปี 2005-2013 ทำให้มีการคาดการณ์กันว่า อัตราการจำหน่ายบุหรี่ในเม็กซิโก จะคงลดลงไปเรื่อยๆ ปีละ 1.4% ในช่วง 5 ปีต่อมา แต่แล้ว ยูโรมอนิเตอร์ ก็ต้องออกมายอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นจริงกลับไม่เป็นไปตามคาด เพราะเมื่อปีที่แล้วนี้เอง พบว่า อัตราการจำหน่ายบุหรี่ในเม็กซิโก นั้นหันหัวเพิ่มขึ้นไปถึง 3%

ทั้งนี้ อัตราการเพิ่มยอดขายจำหน่ายบุหรี่ยังนั้น ส่วนทางกับมาตรการทางกฎหมายที่รัฐบาลบังคับออกมาใช้ด้วยหวังจะให้อัตราการสูบบุหรี่ลดลงไปเรื่อยๆ ทั้งขึ้นภาษีบุหรี่ในปี 2011 การควบคุมโฆษณาบุหรี่ และอื่นๆ ด้านกลุ่มเอ็นจีโอ ที่ต่อต้านการสูบบุหรี่ วิจารณ์รัฐบาลว่า เป็นเพราะการรณรงค์ต่อต้านการสูบบุหรี่ของรัฐบาลในห้วงที่ผ่านมาที่ตกต่ำจนน่าผิดหวัง พร้อมกันนี้ ได้เรียกร้องให้รัฐบาลเดินหน้า ดำเนินนโยบายด้านบุหรี่ที่เข้มข้นขึ้นกว่าเดิม เช่น ห้ามมิให้มีการโฆษณาบุหรี่โดยเด็ดขาด และต้องขึ้นภาษีบุหรี่ให้สูงกว่านี้ด้วย



ตำนานโรคแทบเอาชีวิตรอดเพราะดื่ม 📖

ตำนานโรคครุ่นใหญ่ ฟิล คอลลินส์ เปิดเผยในบทสัมภาษณ์ ก่อนกลับมาจัดทัวร์คอนเสิร์ตรอบโลกอีกครั้งว่า ช่วงหลายปีมานี้ ตัวเขาเองมีปัญหาเรื่องดื่มแอลกอฮอล์หนักมากถึงขั้นต้องเข้าโรงพยาบาล เล่นดนตรีไม่ได้เหมือนแต่ก่อน

โดยสาเหตุที่ทำให้หันหน้าเข้าหาการดื่ม นั้น ฟิล คอลลินส์ เล่าว่า มาจากปัญหาเรื่องการหย่าร้างกับภรรยา คนที่ 3 เมื่อปี 2008 หลังแยกทางกัน ตัวเองเริ่มดื่มมากขึ้นเรื่อยๆ จนเกินจุดที่ร่างกายจะรับได้ ทำให้ต้องถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล จากนั้น เขาตัดสินใจหยุดดื่มเด็ดขาดเป็นเวลาสามปี จนถึงจุดที่มั่นใจแล้วว่า สามารถจำกัดให้ตัวเองดื่มไวน์เพียงวันละจิบ สองจิบ พร้อมอาหารได้แล้ว ถึงกลับมาดื่มใหม่ในตอนนั้น

หลังเลิกดื่มชีวิตส่วนตัวก็ดีขึ้นมาก นับตั้งแต่ได้มาอยู่ร่วมกันอีกครั้งกับลูกสาวที่มีกับภรรยาคนที่ สอง ซึ่งก่อนหน้านี้ได้ออกมายอมรับว่าได้ให้อภัยพ่อแล้วจากที่เคยโกรธมากเนื่องจากถูกพ่อทอดทิ้งมาเป็นเวลาหลายปี

ส่วนที่รัฐยูทาห์ ประเทศสหรัฐอเมริกา ตอนนี้ฟากผู้ประกอบการน้ำเมาก็ออกมาเตือนเหยิงๆ ด้านร่างกฎหมายใหม่ที่ทำให้ยูทาห์กำลังจะกลายเป็นรัฐแรกที่ปรับลดปริมาณแอลกอฮอล์ขั้นต่ำที่ถือว่าเมาแล้วขับรถ ต่ำที่สุดในสหรัฐอเมริกา ที่ 0.05 เปอร์เซ็นต์ โดยจะเริ่มใช้ปลายปีหน้า



หนุ่มแดนหมีขาวเมาปลิ้นจนเกือบฆ่าคนทั้งลำ 📖



ที่ประเทศอินเดีย เมื่อปลายๆ เดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา เกิดเหตุระทึกขวัญขึ้นในเที่ยวบินที่ออกเดินทางจากกรุงมอสโก ประเทศรัสเซีย ไปยังกรุงนิวเดลี ประเทศอินเดีย เมื่อผู้โดยสารชายรายหนึ่งนามว่า อาเล็กซานเดอร์ ซามอควาลอฟ ซึ่งมีอาการเมามากอย่างหนัก พยายามที่จะเปิดประตูเครื่องบินให้ได้ในขณะที่เครื่องกำลังลอยสูงอยู่กลางอากาศ จึงถูกควบคุมตัวไว้จนเมื่อเครื่องลงจอด ถูกเจ้าหน้าที่จับไปดำเนินคดี

โดยผลการตรวจร่างกายพบว่า ผู้โดยสารรายนี้มีปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายเกินกว่าที่กฎหมายของทั้งอินเดียและรัสเซียกำหนดไปถึงเกือบ 2 เท่าตัวเลยทีเดียว

ด้านสาวใหญ่เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลในประเทศอังกฤษ แม็กซีน วิลเลียม อายุ 57 ปี ถูกนำตัวขึ้นฟองศาลในกรุงลอนดอน หลังก่อเหตุเมาแล้วทั้ง ตาต่อ ตูหมิ่นเหยียดเชื้อชาติ และทำร้ายร่างกาย พนักงานต้อนรับหญิงชาวมาเลเซียรายหนึ่ง โดยเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นในเที่ยวบินของสายการบิน มาเลเซีย แอร์ไลน์ ที่ออกเดินทางจากมาเลเซีย ไปยังกรุงลอนดอน ผู้โดยสารรายนี้ดื่มเข้าไปมากจนเมา และขอเครื่องดื่มเพิ่มเรื่อยๆ แต่พนักงานต้อนรับเห็นว่า เธอเมาแล้วจึงปฏิเสธไม่ให้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่ม ผู้โดยสารรายดังกล่าวไม่พอใจจึงถิ่บรถเข็น จนข้าวของกระจัดกระจาย ก่อนจะฟันคำดาหยาบคายออกมามากมาย รวมถึงคำด่าที่เรียกพนักงานสาวว่า เป็น “หมู มาเลย์” ด้วย

วิตามินโฟลิก คืออะไร

วิตามินโฟลิกหรือวิตามินบี 9
พบในไข่แดง ตับ ผักใบเขียวเข้ม แครอท แคนตาลูป ฟักทอง
ถั่ว หรือวิตามินโฟลิกในรูปแบบเม็ด



การกินวิตามินโฟลิก ไม่มีผลเสียต่อร่างกาย
เพราะเป็นวิตามินที่ละลายในน้ำ
และไม่สะสมต่อร่างกาย
ในแต่ละวันร่างกายจะขับออกทางปัสสาวะ



แนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด จาก องค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวทางลดความเสี่ยง ความพิการแต่กำเนิด ด้วยการปรับนิสัยการรับประทานอาหารที่มีโฟเลต หรือกินวิตามินโฟลิก



1

รับประทานอาหารที่มีโฟเลตสูง ซึ่งอยู่ในผักใบเขียว
ให้ได้ 0.4 มิลลิกรัมต่อวัน

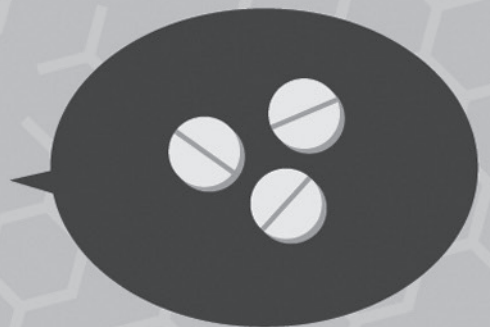


2

สำหรับหญิงที่ต้องการจะมีลูก
ต้องกินวิตามินโฟลิก ตั้งแต่
ก่อนตั้งครรภ์ 3 เดือนต่อเนื่อง
จนถึง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์
เพื่อช่วยให้การสร้างหลอดประสาท
ของตัวอ่อนภายใน 28 วันแรก
หลังปฏิสนธิอย่างมีประสิทธิภาพ
(ขนาด 5 มิลลิกรัม / วัน)

3

หญิงวัยเจริญพันธุ์
ควรรับประทาน
วิตามินโฟลิกชนิดเม็ด
(ขนาด 5 มิลลิกรัม / สัปดาห์)



สสส



ไม่ต้องสูบบุหรี่ ก็เทห์ได้ “ลือชอ” การ์นตี

เคล็ดลับคนดังสุขภาพดีฉบับนี้ เราได้พูดคุยกับหนึ่งในนักฟุตบอลทีมชาติไทยชุดแชมป์ซีเกมส์ชื่อดัง **ธีรเทพ วิโนทัย หรือ ลือชอ** ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเป็นศูนย์หน้าอยู่ในสังกัดสโมสรฟุตบอลแบงค็อก ยูไนเต็ด

ลือชอ เล่าถึงประสบการณ์เรื่องการสูบบุหรี่ว่า สำหรับช่วงชีวิตของผู้ชายทุกคนล้วนต้องเคยผ่านวัยอยากรู้อยากลอง โดยในสมัยที่ตนศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษา ก็พบเห็นคนสูบบุหรี่ ขณะนั้นรู้สึกว่าการที่สูบบุหรี่มีความมั่นใจ ดูเทห์ และรู้สึกอยากที่จะเป็นแบบนั้น แต่พอลองจริงๆ กลับรู้สึกว่ามันไม่มีประโยชน์ทำให้ไม่อยากสูบ ซึ่งอาจเป็นเพราะคนในครอบครัวโดยเฉพาะคุณพ่อก็ไม่ได้สูบบุหรี่เช่นกัน ท่านมักจะพูดคุยและให้ความรู้ทั้งเรื่องการใช้ชีวิต ตลอดจนเรื่องสูบบุหรี่ว่ามันไม่ได้มีประโยชน์อะไร และมันยังทำลายสุขภาพของเราอีกด้วย

ลือชอ บอกอีกว่า ในวงการนักกีฬาโดยเฉพาะกีฬาฟุตบอลมีหลายคนที่ไม่สูบบุหรี่ เนื่องจากเป็นหนึ่งในกฎข้อห้ามของทางสโมสร บางคนสูบบ้างจนส่งผลต่อศักยภาพของร่างกาย ซึ่งสำหรับตนมองว่า การเป็นนักกีฬาที่ดีจะต้องมีร่างกายที่แข็งแรง ผนวกกับความพยายามเรียนรู้ สร้างทักษะพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นผู้เล่นที่ดีของทีม อีกทั้งยังเป็นตัวอย่างที่ดีแก่เยาวชน โดยเคล็ดลับดูแลสุขภาพของตนก็มีหลักการง่ายๆ คือ ออกกำลังกายให้บ่อย กินพอดี และนอนให้เพียงพอ

“ไม่เพียงแต่เรื่องการสูบบุหรี่เท่านั้น การดื่มสุรา ตลอดจนเรื่องที่ทำลายสุขภาพเป็นสิ่งที่ตนไม่เคยอยากลอง แม้ว่าปัจจุบันตนจะอายุ 32 ปี ก็ยังคงมีร่างกายที่แข็งแรง เชื่อว่าสิ่งที่ล้ำค่ามากกว่าเงินทองและชื่อเสียง คือ การมีสุขภาพที่แข็งแรง ทั้งนี้ ตนยินดีเป็นส่วนหนึ่งในการร่วมรณรงค์ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งล่าสุดก็ได้เข้าร่วมเป็นสมาชิก “ชมรมนักฟุตบอลปลอดบุหรี่” โดยมี ดร.วิจิต แยมบุญเรือง เป็นประธานโครงการ ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิธรรมาภรณ์ เพื่อการไม่สูบบุหรี่ เพื่อปลุกกระแสในวงการฟุตบอลไทย กำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก การที่ชักชวนเหล่านักกีฬาลีก บุหรื้นอกจากจะเพื่อตัวเขาเองแล้ว ยังสร้างแบบอย่างที่ดีให้สังคมได้ด้วยครับ” ลือชอ กล่าวทิ้งท้ายด้วยรอยยิ้ม





สรุปแบบมอง ฉบับเดือนกรกฎาคมนี้

เนื่องในวันเข้าพรรษา จึงอยากชวนคุณผู้อ่านมาช่วยกัน
ร่วมคิดถึงข้อดีของการเลิกเหล้าครบพรรษา ว่า เลิกเหล้าดี
อย่างไร และอย่าลืมบอกต่อคนใกล้ชิดของคุณด้วย

[illegible]

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 สิงหาคม 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

พักดื่ม = พักตับ = ตับดีขึ้น

เข้าพรรษา

พักตับ
พักยก



เดือนที่ 1



เดือนที่ 2



เดือนที่ 3

