



จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข ☺

ปีที่ 13
ฉบับที่ 185
มีนาคม 2560

โฉมใหม่ ลด
**Carbon
Footprint**
ที่ก่อให้เกิดภาวะโลกร้อน

กลับบ้าน ปลอดภัย

ร่วมคิด ร่วมสร้าง ทวงคืนสิทธิถนนปลอดภัย ☺
จูนความเข้าใจ “ออกกำลังกาย” ให้เป็น ☺
เปิดใจ คนสร้างสุข ผู้แก้ปัญหาต้องไม่พร้อม ☺

แจก
ฟรี!



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพฉบับเดือนมีนาคม ในเดือนนี้มีวันที่เป็นวันสำคัญของผู้บริหารคือ วันคุ้มครองผู้บริโภคสากล ซึ่งตรงกับวันที่ 15 มีนาคมของทุกปี เป็นอีกหนึ่งวันที่มีขึ้นเพื่อให้ผู้บริโภคตระหนักถึงสิทธิและหน้าที่ไปพร้อมๆ กัน

สิทธิอย่างหนึ่งที่ถูกพูดถึงในช่วงที่ผ่านมา คือ สิทธิในด้านความปลอดภัย สืบเนื่องมาจากปัญหาใหญ่ที่พบในช่วงต้นปีที่ผ่านมา เกี่ยวกับอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในกลุ่มรถโดยสารสาธารณะ ซึ่งพบสาเหตุว่าเกิดมาจากความละเลยมาตรฐานความปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นตัวผู้ขับขี่ หรือสมรรถนะของรถโดยสารเอง ซึ่งทำให้เกิดอุบัติเหตุและสร้างความสูญเสียมากมายตามมา

ความปลอดภัยถือเป็นสิทธิพื้นฐานที่ประชาชนต้องได้รับ ไม่ว่าจะเปลี่ยนสินค้า บริการ ซึ่งการทำงานด้านคุ้มครองผู้บริโภคนั้น สสส. ได้ร่วมมือกับภาคีเครือข่ายหลากหลายภาคส่วนทำงานมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ทั้งผู้ประกอบการ ผู้ให้บริการ ภาครัฐ ได้ร่วมกันสร้างมาตรฐานที่ดีเพื่อทำให้เกิดความปลอดภัย ควบคู่ไปกับการให้ความรู้ผู้บริโภคในการปกป้องสิทธิของตนเองให้ได้รับสินค้าและบริการที่ปลอดภัย

การมองไปยังอุบัติเหตุใหญ่อันน่าสลดใจที่เพิ่งเกิดขึ้นด้วยความหวังว่า มันจะไม่เกิดขึ้นอีกได้ง่ายๆ บ่อยๆ อีก นอกจากจะพูดถึงความประมาท ความผิดพลาดของบุคคลที่เกี่ยวข้องแล้ว เรายังควรวิเคราะห์ปัญหาเชิงระบบ เพื่อจะช่วยให้เกิดการจัดระบบและวางมาตรฐานที่สำคัญ ที่จะลดปัญหาในอนาคต เช่น กรณีรถตู้โดยสาร เมื่อวิเคราะห์จะเห็นว่าเกิดจากปัจจัยหลายอย่าง ตั้งแต่ระบบที่เปิดให้เป็นการดำเนินกิจการรายย่อยที่ต้องแข่งขันเอาตัวรอดและหากำไร โดยเฉพาะในช่วงทองของการเดินทาง ซึ่งนำไปสู่การทำให้มาตรฐานต่างๆ ที่มีอยู่ไม่ถูกนำไปปฏิบัติและควบคุมได้อย่างทั่วถึง ส่งผลให้ผู้ขับขี่ต้องเร่งความเร็วทำรอบในเวลาเดินทางหลักเข้า-เย็น และหมองานหนักในช่วงเทศกาลจนพักผ่อนไม่เพียงพอ

ยังมีเรื่องมาตรฐานความปลอดภัยทางโครงสร้างของรถตู้ ที่ถูกละเมิดด้วยการทำให้รับผู้โดยสารได้มากขึ้น พร้อมทั้งติดตั้งแก๊ซหลายถังเพื่อเดินทางไกล หรือสาวไปถึงต้นตอของการเลือกเดินทางที่จุดเด่นของรถตู้ อยู่ตรงความคล่องตัว ความเร็ว และการเดินทางถึงจุดหมายย่อยๆ ได้เป็นเหตุผลหลักที่ผู้โดยสารเลือกใช้บริการ โดยไม่ได้ถูกถ่วงดุลกับข้อมูลความปลอดภัยและการควบคุมที่ได้มาตรฐานของรัฐ

ปัญหาและสาเหตุเชิงโครงสร้างเหล่านี้เป็นตัวอย่างของปัญหาสุขภาพของประชาชนไทย ที่ไม่อาจใช้เพียงมาตรการเชิงเดี่ยวหรือองค์การใดองค์การหนึ่งแก้ปัญหาได้ตามลำพัง จำเป็นต้องใช้ความรู้ ความร่วมมือและการดำเนินหลากหลายมาตรการร่วมกันของหลายภาคส่วน

เมื่อปลายปีที่ผ่านมานี้ ประเทศไทยได้รับโอกาสสำคัญให้เป็นเจ้าภาพในการจัดการประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 และมีการประกาศปฏิญญากรุงเทพฯ เพื่อให้ประเทศสมาชิกนั้นได้ร่วมกันนำไปปฏิบัติ ซึ่งประเทศไทยก็ถือเป็นวาระสำคัญโดยพลเรือเอก ณรงค์ พิพัฒนาศัย รองนายกรัฐมนตรี และประธานคณะกรรมการกองทุน สสส. ได้รายงานผลการจัดประชุมในการประชุมคณะรัฐมนตรี ส่งผลให้ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ประกาศนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่รัฐด้วยการชักชวนให้ออกมาทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำในทุกวันพุธช่วงบ่าย จนเป็นที่ชื่นชมของนานาชาติ และส่งผลให้กระแสนี้ออกกำลังกายในประชาชนกลับมาคึกคักอีกครั้ง

แต่ที่สำคัญกว่าต่อไป คือ กระแสการออกกำลังกายควรจะเป็นก้าวแรกของบันไดที่นำไปสู่การตระหนักและให้ความสำคัญการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของประชาชน โดยใน



ดร.สุปรียา อุกยานนท์

ระดับนโยบายของประเทศนั้น ยุทธศาสตร์กิจกรรมทางกายชาติกำลังจะถูกเสนอสู่รัฐบาลโดยกระทรวงสาธารณสุข เพื่อประสานทุกภาคส่วนที่จะสนับสนุนเป้าหมายนี้ ไม่ใช่เพียงการสื่อสารณรงค์ แต่รวมไปถึงการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ทั้งในระบบผังเมืองและสาธารณูปการเพื่อการเดินทาง การพักผ่อน ออกกำลังกาย ในระบบการศึกษาของเด็ก เยาวชน ในระบบงานและสถานที่ทำงาน ในการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม เพราะสถานการณ์ของประชากรทั่วโลกกำลังโดนคุกคามจากการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพออย่างมีรูปร่างในปี 2553 องค์การอนามัยโลกได้เผยแพร่รายงานสำคัญด้านกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ซึ่งเห็นว่า ร้อยละ 6 ของการเสียชีวิต ทั่วโลกนั้น มีสาเหตุมาจากการขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

สสส. ยังคงปฏิบัติหน้าที่ในการเป็นส่วนเชื่อมประสานและเป็นหน้าม้าหล่อลื่นให้กลไกสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพข้างต้นให้เดินก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปในทิศทางที่ฐานความรู้ชี้ชัดว่า ควรจะเป็นทางแห่งสุขภาพและส่วนเล็กๆ ของภารกิจของเราในจดหมายข่าวฉบับนี้ เราได้รวบรวมความรู้ความเข้าใจทั้งด้านสิทธิผู้บริโภคและเทคนิคการออกกำลังกายที่ถูกต้องมาเสริมการก้าวสู่เส้นทางสุขภาพร่วมกันเช่นเคยครับ

คนไทยมีสุขภาพ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรงสุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 185 มีนาคม 2560

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

4

สิทธิในถนนปลอดภัย

สุขสร้างได้

12

เคลียร์ความเข้าใจผิด “การออกกำลังกาย”

คนสร้างสุข

16

สุข...ของผู้ถือตะเกียงปลายอุโมงค์

สุขรอบบ้าน

18

เอาแต่นั่งๆ นอนๆ ความจำจะเสื่อมไม่รู้ตัว!

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนคงสุขภาพดี

22

สุขภาพดีได้ แค่แบ่งเวลาเป็น

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาศรี เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.co.th





“รู้สึกใจหาย ไม่อยากกลับกรุงเทพฯ อยากอยู่บ้าน แคมานั่งรอรถตู้ จะร้องไห้ คิดถึงพ่อแม่ อยู่ที่ไหนไม่อบอุ่นเท่าที่บ้านเรา”

* ข้อความสุดท้ายจากผู้เสียชีวิตในเหตุการณ์รถตู้โดยสารชนรถกระบะดับ 25 คน ไม่มีใครอยากให้เกิดขึ้น เหตุการณ์เดินทาง คงไม่มีใครไม่อยากไปถึงจุดหมาย



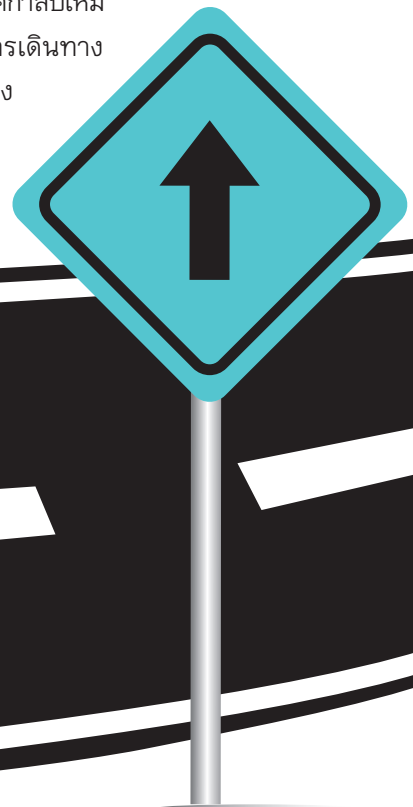
สิทธิในถนนปลอดภัย

หากย้อนกลับไปมองเหตุการณ์ในช่วงต้นปีที่เพิ่งผ่านมามากๆ ทุกคนคงยังพอจำได้ว่า มีเหตุการณ์ความสูญเสียจากอุบัติเหตุทางถนน ที่ทำให้มีผู้เสียชีวิตจากเหตุการณ์เดียว ถึง 25 ราย

ไม่ใช่เพียง 25 ชีวิต ที่จากไป แต่ยังมีคนข้างหลังของ 25 ชีวิต อีกจำนวนมากที่ต้องสูญเสียหัวหน้าครอบครัว หรือลูกหลานที่จะเป็นกำลัง เป็นอนาคตให้คนทั้งบ้าน แม้ว่าเรื่องราวความสูญเสียครั้งนั้นจะผ่านไปแล้ว แต่จำเป็นที่ทุกภาคส่วนต้องเรียนรู้ถึงเหตุการณ์ครั้งนี้ร่วมกัน ไม่ว่าจะหน่วยงานที่กำกับดูแลความปลอดภัย บริษัทเอกชนที่ต้องให้บริการประชาชน แม้แต่ประชาชนเองที่ต้องเรียนรู้เพื่อไม่ให้เกิดความสูญเสียเกิดขึ้นซ้ำๆ

ประเทศไทยกลายเป็นประเทศที่ติดอันดับต้นๆ ที่มีสถิติการเกิดอุบัติเหตุสูงมาก และเป็นประเทศที่ถนนกลายเป็นสถานที่อันตราย เรามักจะต้องอวยพรกันติดปากว่า “เดินทางปลอดภัย” เมื่อต้องออกไปบนถนน เพราะไม่รู้เลยว่า จะเกิดอะไรขึ้น เพราะต่อให้เราขับชื้ออย่างปลอดภัย ก็เชื่อว่าเราจะปลอดภัยจากผู้ขับชื้อคนอื่น บนท้องถนนที่ขับชื้อไม่ปลอดภัย และขับชื้ออย่างไม่มีความรับผิดชอบ

แต่ละปีมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุจำนวนมาก ข้อมูลจากบริษัท กลางคุ้มครองผู้ประสบภัยจากรถ จำกัด (www.thairsc.com) รายงานว่าปี 2559 มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุเกือบ 1 หมื่นราย และมีผู้บาดเจ็บกว่า 8 แสนคน โดยอุบัติเหตุเกิดขึ้นตลอดทั้งปี แต่จะมีช่วงที่จำนวนผู้บาดเจ็บ เสียชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมาก คือ ช่วงเทศกาลปีใหม่ และสงกรานต์ เป็นเพราะช่วงดังกล่าว มีการเดินทางมากกว่าปกติ จำนวนรถเพิ่มขึ้น ใช้ความเร็วสูง คนขับชื้อเมาขาดสติจากการดื่มฉลอง



ศูนย์วิชาการเพื่อความปลอดภัยทางถนน (ศวปถ.) ได้วิเคราะห์สาเหตุสถานการณ์อุบัติเหตุเมื่อเทศกาลปีใหม่ 2560 ที่ผ่านมา พบสิ่งที่น่าสนใจว่า อุบัติเหตุส่วนใหญ่เกิดขึ้นในแบบแผนซ้ำๆ



ความเร็ว ถือเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตที่หาได้ โดยพบถึง ร้อยละ 37.8 พบว่ากฎหมายการจำกัดความเร็วของไทยยังสูงกว่าประเทศอื่นเมื่อเทียบกับกัน เช่น ในเมืองจำกัด 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ในขณะที่ประเทศอื่นๆ ส่วนใหญ่จำกัดความเร็ว 30-50 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเท่านั้น



รถจักรยานยนต์ ในจำนวนการเกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ 69.15 จะเป็นผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ โดยเกิดทั้งชนกับรถอื่น ล้มเอง โดนชน ซึ่งกลุ่มนี้สร้างความสูญเสียที่ประเมินค่าไม่ได้ เพราะ 1 ใน 5 ของการเกิดอุบัติเหตุในกลุ่มนี้ เกิดขึ้นกับเยาวชน อายุไม่เกิน 20 ปี



ถนนสายหลัก นับเป็นสถานที่ซึ่งพบว่า มีอัตราการตายสูงสุด ร้อยละ 54.2 ในจำนวนนี้ยังพบว่า เป็นคนในพื้นที่เสียชีวิตร้อยละ 57.5 และคนเดินทางเสียชีวิต ร้อยละ 6.69 ทั้งนี้ยังพบว่าอัตราความเร็วที่กำหนดไว้บนถนนสายหลักอยู่ที่ไม่เกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง แต่มักพบว่าผู้ใช้ถนนใช้ความเร็วสูงกว่าที่กำหนดไปมาก

เมื่อรวมพฤติกรรมหลายๆ อย่างของผู้ใช้ถนนเข้าด้วยกัน ทำให้เกิดสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วง และยังพบว่า อัตราความรุนแรง หรือที่เรียกว่า **“ดัชนีความรุนแรง”** มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตลอด 10 ปีที่ผ่านมา จากดัชนี 8.96 (จำนวนผู้เสียชีวิตต่อจำนวนอุบัติเหตุ 100 ครั้ง) ในปี 2551 เพิ่มขึ้นเป็น 11.25 ในปี 2559 และเฉพาะช่วงเทศกาลปีใหม่ 2560 ที่ผ่านมา ดัชนีอยู่ที่ 12.20 และยังพบว่าสัดส่วนการเสียชีวิตในที่เกิดเหตุเพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 56 เป็นร้อยละ 60 หมายถึงความรุนแรงในการเกิดอุบัติเหตุแต่ละครั้งสูงมาก

สิ่งหนึ่งที่พบ คือ ปัญหาความปลอดภัยในรถโดยสารสาธารณะ ซึ่งพบว่าอัตราการเกิดอุบัติเหตุยังถือว่ามีส่วนสูง และเมื่อเกิดอุบัติเหตุแต่ละครั้งมักสร้างความสูญเสียทั้งบาดเจ็บ ล้มตายมากกว่าอุบัติเหตุปกติ ซึ่งต้องให้ความสำคัญ พร้อมทั้งเรียกร้องสิทธิความปลอดภัยขึ้นมา





ศวปถ. ได้สรุปสถานการณ์อุบัติเหตุในรถประจำทาง และรถไม่ประจำทาง ระหว่างปี 2558-2559 พบว่า อุบัติเหตุเพิ่มขึ้นเกือบ 2 เท่า โดยประเด็นที่สังคมจับตามองเป็นพิเศษคือ ความปลอดภัยในการโดยสารรถตู้ ที่ทุกวันนี้ มีจำนวนรถตู้โดยสารสาธารณะเพิ่มขึ้นจำนวนมาก จึงตามมาด้วยการเร่งทำรอบเพื่อให้มีลูกค้าเพิ่มขึ้น และมีรายได้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะช่วงเทศกาลจะพบว่า รถตู้วิ่งทำรอบเพิ่มขึ้นจนทำให้คนขับแทบไม่ได้พักผ่อน รถใช้งานหนักจนสมรรถนะต่ำ ทำความเร็วจนกลายเป็นความเสี่ยงทั้งหมดนี้ทำให้ความน่าเป็นห่วงในการใช้รถตู้โดยสารสาธารณะเพิ่มทวีขึ้น

เมื่อบวกกับ ข้อมูลของกรมการขนส่งทางบกในปี 2558 ก็เห็นชัดว่า อัตราการเกิดอุบัติเหตุของรถตู้โดยสารสาธารณะต่ออัตราการเกิดอุบัติเหตุของรถบัสชั้นเดียวกันนั้น อัตราการเกิดอุบัติเหตุในรถตู้โดยสารสาธารณะสูงกว่าถึง 2 เท่า รวมทั้งอัตราการเสียชีวิตก็สูงกว่าเช่นเดียวกัน

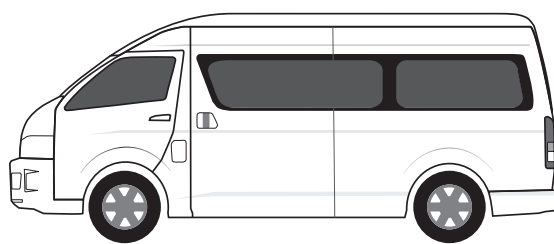
จากอุบัติเหตุใหญ่เมื่อต้นปีในรถตู้โดยสารสาธารณะซึ่งพบหลักฐานเบื้องต้นว่า ไม่มีรอยเบรกในที่เกิดเหตุทำให้สันนิษฐานว่า คนขับรถตู้จะหลับใน เมื่อดูประวัติย้อนหลังของคนขับก็พบว่า ช่วงเทศกาลมีอัตราการโดยสารมากกว่าปกติในช่วง 31 ชั่วโมง คนขับรถตู้ ขับรถไปกลับจันทบุรี-กทม. ถึง 5 รอบ โดยรถตู้คันที่เกิดเหตุไม่ได้เข้าสถานีขนส่งผู้โดยสารจ.จันทบุรี ทำให้สถานีขนส่งจ.จันทบุรีที่ตั้งหน่วยดูแลในช่วงเทศกาลไม่สามารถตรวจสอบความพร้อมของรถโดยสารและและพนักงานขับรถตู้ได้ จนเกิดเหตุสุดที่ไม่มีใครอยากให้เกิด

จึงเป็นที่มาให้ประชาชนจำเป็นต้องลุกขึ้นมาเรียกร้องสิทธิการใช้บริการรถโดยสารที่ปลอดภัย ให้ได้รับการควบคุมมาตรฐาน ทั้งตัวรถ และผู้ขับขี่ อย่างจริงจัง ซึ่งถือเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ประชาชนทุกคนพึงมี คือ ต้องได้รับความปลอดภัยทุกด้าน ได้รับการบริการที่มีมาตรฐาน สิทธิที่จะเรียกร้องแก้ปัญหา เยียวยา ชดใช้ความเสียหาย สิ่งเหล่านี้ คือ สิทธิขั้นพื้นฐานที่ทุกคนต้องได้รับ และร่วมกันเรียกร้องให้เกิดขึ้น

... ให้ทุกครั้งที่ได้เดินทาง ทุกคนได้ถึงบ้านอย่างปลอดภัย ...

เปิดโครงสร้างรถตู้

รถตู้ถูกออกแบบมาให้โดยสารได้ประมาณ 10-12 ที่นั่ง ลักษณะหน้ารถมีระยะสั้น ประตูเดียว มีที่นั่งเป็นคอนๆ ศูนย์วิจัยอุบัติเหตุแห่งประเทศไทย ภาควิชาวิศวกรรมขนส่ง คณะวิศวกรรมและเทคโนโลยี วิเคราะห์โครงสร้างรถตู้พบว่า เป็นรถที่ไม่เหมาะสำหรับการเป็นรถโดยสารเท่าใดนัก เพราะโครงสร้างของรถตู้เน้น แนบทุกจุด เป็นอันตรายต่อชีวิตผู้โดยสารเมื่อเกิดอุบัติเหตุ



- **ที่นั่งของคนขับ** และผู้โดยสารด้านหน้า การออกแบบให้หน้าสั้น เมื่อชนหรือปะทะผู้โดยสารตอนหน้าจะเสี่ยงต่อการบาดเจ็บรุนแรง และเสียชีวิต

- **ประตูรถ** เป็นประตูที่มีทางเดียว หากรถเกิดพลิกคว่ำตะแคงซ้าย จะไม่สามารถเปิดประตูได้ ทำให้ผู้โดยสารติดอยู่ภายใน ไม่สามารถหนีได้หากมีเพลิงไหม้

- **หน้าต่างรถ** เป็นช่องขนาดเล็ก หากเกิดอุบัติเหตุ รถชน ไฟไหม้ ช่องหน้าต่างอาจได้รับการกระแทกกระเทือนจนมีขนาดที่เล็กลงกว่าเดิม คนตัวใหญ่จะไม่สามารถออกจากช่องหน้าต่างได้

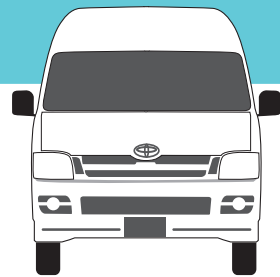
- **ที่นั่งผู้โดยสารด้านหลัง 4 แถว** ซึ่งแถวสุดท้ายมี 4 ที่นั่งทำให้ขึ้น-ลงค่อนข้างลำบาก และหากเกิดอันตราย คนที่นั่งริมอาจจะได้รับอันตรายสูงจากการชนด้านข้าง

- **ประตูด้านหลังรถ** ไม่สามารถใช้งานได้ เพราะมีที่นั่งแถวหลังสุดติดตั้งไว้ซึ่งมีความสูงกว่าแถวอื่นๆ จึงไม่สามารถใช้เป็นทางออกอีกทางได้



*หากพบว่ารถโดยสาร ขับด้วยความเร็วสูง ขับขี่ประมาท หรือมีความผิดปกติ ควรแจ้งเตือนพนักงานขับรถ หากไม่แก้ไข ผู้โดยสารควรแจ้งเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น ศูนย์คุ้มครองผู้โดยสารรถสาธารณะ 1584 หรือสายด่วนกองบังคับการตำรวจทางหลวง 1193 หรือบริษัทรถที่ว่าจ้าง โดยทันที

เกิดอะไรขึ้นบ้างเมื่อรถตู้น้ำหนักเกิน



ภาพผู้โดยสารจำนวนมากที่นั่งเบียด บางครั้งก็ยืนในรถตู้แคบๆ เป็นภาพที่เห็นได้ชินตา เพราะการละเมิดมาตรฐานความปลอดภัย แล้วรู้หรือไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นบ้างถ้ารถตู้โดยสารเกิน

- **รถตู้หลุดโค้ง** รถเสียหลักหลุดโค้ง เพราะล้อหลังมีน้ำหนักหรือแรงกดมากกว่าที่ล้อหน้า หากเข้าโค้งด้วยความเร็วสูงจะหลุดโค้งได้
- **รถท้ายปัด** เกิดขึ้นได้กับรถที่ขับเคลื่อนล้อหน้า ท้ายรถจะหมุนปัดมากกว่ารัศมีความโค้งของถนน ทั้งที่ส่วนหน้าของรถเลี้ยวปกติ
- **ล้อหน้าล๊อคไถล** เมื่อเบรกทางตรง ด้วยน้ำหนักด้านท้ายรถที่มากทำให้แรงเบรกล้อหน้าและล้อหลังไม่เท่ากัน อาจทำให้ล้อหน้าล๊อค และไถลไปกับพื้นถนน ทำให้บังคับทิศทางรถเลี้ยวไม่ได้
- **ล้อหลังล๊อค** ขณะเบรกทางโค้ง เมื่อเข้าโค้งด้วยความเร็ว การเหยียบเบรกแรงจะทำให้ล้อหลังล๊อคไถลไปกับพื้นถนน เกิดขึ้นได้บ่อยกับรถที่มีน้ำหนักหรือแรงกดที่ล้อหลังมาก



รู้หรือไม่ว่า

กรมการขนส่งทางบก จำกัดความเร็วของรถตู้โดยสารสาธารณะไว้ไม่เกิน 90 กิโลเมตรต่อชั่วโมง โดยมีข้อบังคับว่า รถตู้สามารถวิ่งรับส่งผู้โดยสารได้ในระยะ 300 กม. เท่านั้น

รู้หรือไม่ว่าผู้บริโภคมีสิทธิที่จะปลอดภัย

1. สิทธิที่จะได้รับข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งคำพรรณนาคุณภาพเกี่ยวกับบริการรถโดยสาร รวมทั้งความคุ้มครองตามกฎหมายประกันภัยที่ถูกต้องเป็นจริง ครบถ้วน
2. สิทธิที่จะได้รับความเป็นธรรมในด้านสัญญา และราคาค่าบริการ
3. สิทธิในการเลือกใช้บริการรถโดยสารด้วยความสมัครใจ และปราศจากการชักจูงอันไม่เป็นธรรม
4. สิทธิที่จะได้รับความปลอดภัยในทุกๆ ด้านจากการใช้บริการรถโดยสาร
5. สิทธิที่จะได้รับการบริการจากรถโดยสารและผู้ให้บริการที่มีคุณภาพมาตรฐาน
6. สิทธิในการร้องเรียน หรือฟ้องร้องเพื่อให้ผู้ให้บริการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการแก้ไขปัญหา เยียวยา หรือชดใช้ความเสียหายที่เกิดขึ้น
7. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหายทั้งทางร่างกาย อามทรัพย์ เสรีภาพ ทรัพย์สิน หรือสิทธิอื่นๆ ที่ถูกละเมิด
8. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหายจากการประกันภัยโดยไม่มี การประวิงเวลา หรือบังคับให้ประนีประนอมยอมความ
9. สิทธิที่จะได้รับการชดใช้ความเสียหายด้วยหลักแห่งพฤติการณ์ และความร้ายแรงแห่งละเมิด
10. สิทธิที่จะรวมตัวกันเพื่อพิทักษ์สิทธิของตน และผู้อื่น

* ข้อมูลจากมูลนิธิเพื่อผู้บริโภค



จากสถานการณ์อุบัติเหตุที่ภาพรวมมีความรุนแรง ความสูญเสียมากขึ้น มาจากปัจจัยหลายๆ อย่างที่ทำให้เกิดสถานการณ์นี้ ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมการขับขี่ของประชาชน ความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากวิศวกรรมทางถนน การบังคับใช้กฎหมายที่ไม่เพียงพอ

จึงจำเป็นต้องมีมาตรการที่จะลดอุบัติเหตุทางท้องถนนลง โดยเสริมกระบวนการบังคับใช้กฎหมายที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น มีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนให้ความสำคัญกับคดีจราจร เพิ่มอุปกรณ์บังคับใช้กฎหมายในความเสี่ยงที่สำคัญ โดยเฉพาะเพื่อควบคุมความเร็ว เมาแล้วขับ เพิ่มบทลงโทษ จัดทำระบบความผิดซ้ำ และเชื่อมโยงข้อมูลให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างเป็นปัจจุบัน วัดปริมาณแอลกอฮอล์ในอุบัติเหตุทุกราย รวมถึงการพัฒนาการสอบสวนหาสาเหตุอุบัติเหตุ

สำหรับกรณีรถโดยสาร จำเป็นต้องจัดทำแผนระยะเร่งด่วนและระยะยาว คือ

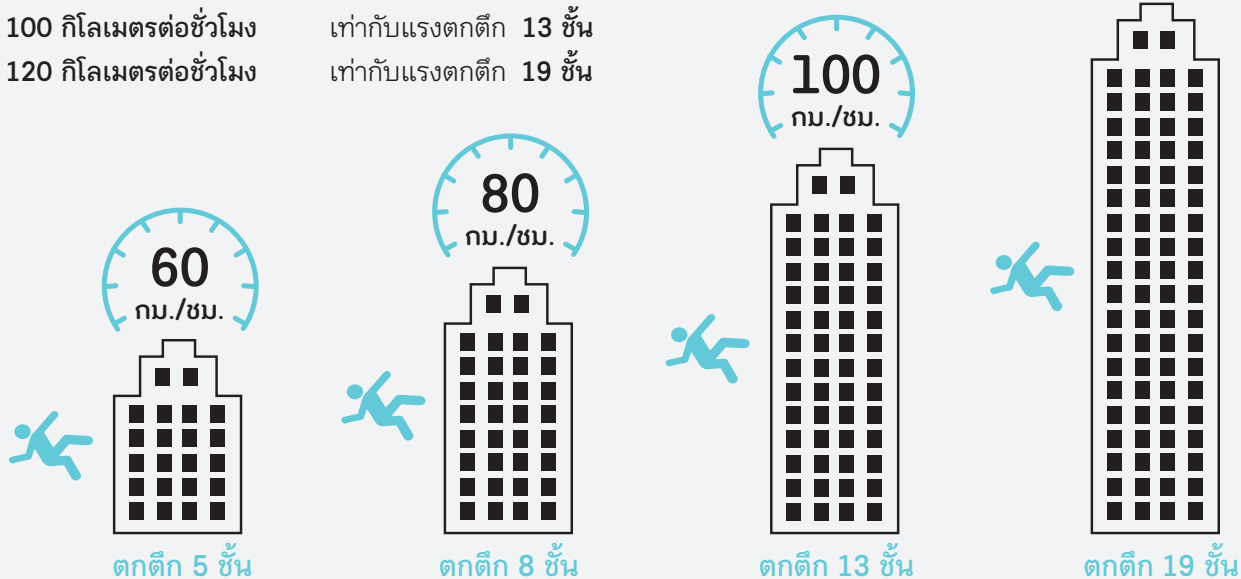
1. ทบทวนโครงสร้างประกอบการ โดยเฉพาะการออกใบอนุญาต เพื่อให้ควบคุมมาตรฐานได้
2. เน้นมาตรการกำกับชั่วโมงการทำงานของคนขับ มีบทลงโทษทั้งเจ้าของกิจการ และคนขับ
3. ให้มีระบบสอบสวนเมื่อเกิดอุบัติเหตุทุกครั้ง
4. เพิ่มบทบาทผู้โดยสาร ในการเฝ้าระวังตรวจสอบ เช่น มีรางวัลเมื่อแจ้งเหตุมีผู้กระทำความผิด เป็นต้น

มีเหตุผลที่ “ลดเร็ว ลดเสียง”

อย่างที่ได้อธิบายไว้ว่าความเร็วเป็นปัญหาใหญ่ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ที่มักทราบกันก็คือ ทุกความเร็วที่เพิ่มขึ้นจะยิ่งเพิ่มแรงปะทะ ร่างกายคนเรานั้น ส่วนใหญ่จะทนแรงปะทะได้ที่ประมาณ 70 กิโลเมตรต่อชั่วโมงโดยที่ต้องคาดเข็มขัดนิรภัย แต่ถ้าเป็นคนเดินถนนจะทนได้เพียง 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมงเท่านั้น

แรงปะทะจะยิ่งเพิ่มตามความเร็วรถ

60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	เท่ากับแรงตกตึก 5 ชั้น
80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	เท่ากับแรงตกตึก 8 ชั้น
100 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	เท่ากับแรงตกตึก 13 ชั้น
120 กิโลเมตรต่อชั่วโมง	เท่ากับแรงตกตึก 19 ชั้น



การเหยียบเบรกจะมี 2 ระยะ



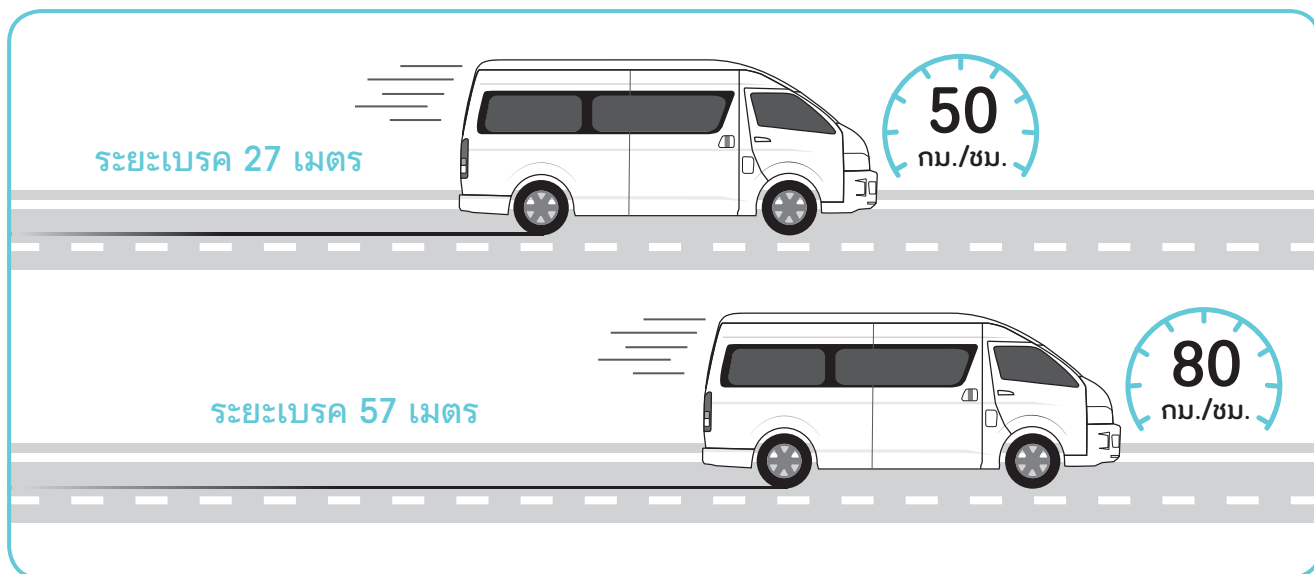
ระยะทัศนวิสัย

คือ สายตามองเห็น --> สมองตัดสิน --> เท้าแตะเบรก
รวมกัน = 1.5 - 2.5 วินาที หรือ เฉลี่ย 2 วินาที



ระยะเบรก

คือ เมื่อเท้าเหยียบเบรกจนถึงรถหยุด ระยะความเร็วที่ต่างกันจะส่งผลต่อระยะทางเบรกที่ต่างกัน
เช่น ความเร็ว 50 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ระยะเบรก 27 เมตร ถ้าเพิ่มเป็นความเร็ว 80 กิโลเมตรต่อชั่วโมง
จะเพิ่มระยะเบรกเป็น 57 เมตร



สิ่งที่คนขับรถไม่ค่อยรู้เกี่ยวกับการใช้ความเร็วอีกอย่าง คือ ยิ่งขับเร็วยิ่งทำให้ลานสายตาแคบลง เรียกว่า **“วิสัยทัศน์อุโมงค์” (Tunnel Vision)** ซึ่งจะทำให้ไม่เห็นสิ่งรอบข้างถนัดนัก เช่น ป้ายบอกทาง จุดกลับรถ รถออกจากซอย คนข้ามถนน โดยลานสายตาปกติ คนเราจะมองเห็นและรับรู้สิ่งที่อยู่ซ้าย-ขวาได้ถึง 180 องศา แต่เมื่อรถเคลื่อนที่ไปข้างหน้า ความเร็ว 30 กิโลเมตรต่อชั่วโมง มุมการมองจากปกติ 180 องศา จะเหลือ 100 องศา และเมื่อความเร็วเป็น 100 กิโลเมตรต่อชั่วโมงจะเหลือเพียง 40 องศาเท่านั้น

เมื่อยิ่งขับเร็ว ก็เท่ากับมีมุมมองที่แคบลง ตอบสนองได้ช้าลง เพิ่มระยะทางหยุดเพิ่มขึ้น จนทำให้พุ่งชนคนหรือรถอื่น และเกิดความเสียหายรุนแรงตามมา คนส่วนมากมักคิดว่า ทุกความเร็วที่เร่งขึ้นไปนั้น **“เอาอยู่”** ไม่สนใจปฏิบัติตามป้ายกำหนดความเร็ว จึงตามมาด้วยความสูญเสียที่ต้องเสียใจซ้ำซาก



สสส. โดยแผนการจัดการความปลอดภัยและปัจจัยเสี่ยงทางสังคม ภายใต้สำนักสนับสนุนการควบคุมปัจจัยเสี่ยงทางสังคม สนับสนุนการป้องกันและแก้ไขปัญหาอุบัติเหตุทางถนนมาตั้งแต่ปี 2546 จนถึงปัจจุบัน โดยเน้นรณรงค์และป้องกันอุบัติเหตุตลอดทั้งปี ไม่ใช่เพียงเฉพาะช่วงเทศกาลปีใหม่ หรือสงกรานต์เท่านั้น แต่พบว่า ช่วงเทศกาลจะมีแนวโน้มการเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 2 เท่าจากช่วงปกติ ทำให้จำเป็นต้องมีการรณรงค์กระตุ้นเตือนสังคมเป็นพิเศษ โดยดำเนินการใน 3 ด้านหลัก คือ 1. สนับสนุนกลไกการทำงานเพื่อการป้องกันอุบัติเหตุทางถนนระดับชาติ จังหวัด และระดับพื้นที่ โดยเฉพาะชุมชนและท้องถิ่นให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2. สนับสนุนข้อมูลวิชาการ การวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลให้แก่ภาคีเครือข่ายหน่วยงานภาครัฐ 3. รณรงค์สังคมผ่านเครือข่ายลดอุบัติเหตุ ภาคประชาชนสังคม และสื่อมวลชน

🧘‍♀️🧘‍♀️ เคลียร์ความเข้าใจผิด “การออกกำลังกาย”

“...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติจะอำนวยความสะดวกให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์สร้างสรรค์เศรษฐกิจสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่...”

พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช
ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตร ณ มหาวิทยาลัยมหิดล ตุลาคม ๒๕๒๒

เวลาผ่านไปเกือบ 40 ปี แต่สิ่งที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงรับสั่งยังคงเป็นจริงทุกประการ คนเรานั้น จะทำการงานอะไรก็ต้องอาศัยร่างกาย และจิตใจที่แข็งแรงจึงจะทำงานการนั้นๆ ให้ลุล่วงดังหวังได้



ความสำคัญของการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสิ่งที่คุณไทยเริ่มให้ความสนใจและออกมาฝึกกิจกรรมทางกายกันจำนวนมากขึ้น แต่ทุกคนจึงมีกีฬาโปรด กิจกรรมยามว่างเป็นการไปออกกำลังกายกับกลุ่มเพื่อน หรือแม้แต่ออกกำลังกายคนเดียวด้วยการวิ่ง การเข้าฟิตเนส ก็เป็นเพราะคนในสังคมเริ่มเข้าใจแล้วว่า การออกกำลังกายนั้นมันดีอย่างไร

แม้ว่าเราจะออกกำลังกายกันมาตั้งแต่เด็ก มีวิชาพลศึกษาเป็นวิชาโปรด แต่เมื่อโตมาหลายคนอาจต้องมุงมั่นในการเรียน การทำงาน จนบางทีก็มีคำถามว่า ถ้าอยากจะทำออกกำลังกายจะทำอย่างไรดี หรือบางคนก็มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จนทำให้เสียโอกาสที่จะมีร่างกายแข็งแรง

เริ่มจาก คำนึงถึงประเภทของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ อายุ และปัจจัยอื่นๆ เช่น มีโรคประจำตัวหรือไม่ สภาพความพร้อมของร่างกาย ยึดทางสายกลางคือ ทำแต่พอดี เริ่มจากเบาๆ ก่อน เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ ปรับตัว เพราะไม่ว่าอะไรก็ตาม หากหักโหม รีบร้อนทำโดยไม่เตรียมพร้อมก็อาจเกิดอันตรายได้



ไม่ว่าจะเป็นเพศ วัยไหน การออกกำลังกายเป็นเรื่องดีที่ควรทำ โดยสามารถเลือกให้เหมาะสมกับตัวเอง หากเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยเสริมทั้งความแข็งแรงของร่างกาย สร้างความฉลาดทางอารมณ์ และทำให้กระตุ้นพัฒนาการ

สำหรับวัยผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ เป็นวัยที่คร่ำเคร่งทำงานจนบางครั้งไม่ได้ออกกำลังกายติดต่อกันเป็นเวลานาน การเริ่มต้นสำหรับคนวัยนี้ จึงต้องเริ่มต้นที่กิจกรรมเบาๆ ค่อยเป็น ค่อยไป หมั่นสังเกตอาการ สัญญาณของร่างกาย โดยเฉพาะวิ่งเวียนศีรษะ แน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน หายใจไม่คล่อง มีเหงื่อออกเม็ดโป้ง ให้ค่อยๆ หยุดออกกำลังกายแล้ว นอนราบลงกับพื้น จะทำให้ระบบหัวใจ ปอด และการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

แม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นเรื่องดี แต่ก็มีข้อควรระวังไว้บ้าง

📖 พิจารณาว่าร่างกายมีความพร้อมและเหมาะสมที่จะออกกำลังกายหรือไม่ โดยมีข้อห้ามในการออกกำลังกายที่ควรระมัดระวังอย่างยิ่งคือ มีไข้ อ่อนนอน หรือนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอ อาการท้องเสีย ร่างกายไม่แข็งแรง มีอาการติดเชื้อ เป็นฝีเม็ดโต ภาวะแพ้ปัสสาวะอักเสบ หากออกกำลังกายจะยิ่งทำให้มีการแพร่กระจายของเชื้อโรค

📖 ไม่ออกกำลังกายหักโหม โดยสามารถทดสอบร่างกายได้ขณะออกกำลังกายว่าเหนื่อยล้ามากเกินไป สมควรหยุดหรือไม่ ดูได้จาก การ Talk Test หรือการพูดหรือเปล่งเสียง หลังการออกกำลังกายไปแล้ว 5-6 นาที หากพูดเป็นประโยคไม่ติดขัด แสดงว่าร่างกายสามารถออกกำลังกายได้ แต่หากพูดจาขาดเป็นช่วงๆ แสดงว่าร่างกายต้องการหยุดพัก ร่วมกับการวัดอัตราการเต้นของชีพจร โดยใช้ 170 ตั้ง ลบด้วยอายุ ก็จะออกมาใกล้เคียงกับอัตราการเต้นของหัวใจที่ไม่ควรให้เต้นเร็วแรงกว่านี้ เช่น อายุ 40 ปี ไม่ควรให้หัวใจเต้นเร็วกว่า 130 ครั้งต่อนาที เพราะจะทำให้หัวใจทำงานหนัก สูดเลือดไปเลี้ยงสมองไม่ทันและอาจทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้

📖 ปรึกษาแพทย์หากมีโรคประจำตัว ซึ่งโรคที่ต้องระวังเป็นพิเศษ เช่น โรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน ในกลุ่มนี้หากออกกำลังกายควรเป็นไปตามคำแนะนำของแพทย์ ที่สำคัญคือ คนที่เป็นโรคกลุ่มนี้มักเข้าใจผิดว่า ตนเองออกกำลังกายไม่ได้ แต่ความจริงแล้วการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำอย่างมากในผู้ที่มีโรคประจำตัว

📖 ความสม่ำเสมอ ถือเป็นเรื่องสำคัญ ปัจจุบันมีองค์ความรู้ที่บ่งชี้ว่า การเคลื่อนไหวระหว่างวันมีความสำคัญ ไม่แพ้การออกกำลังกาย เช่น การเดิน การขึ้นบันได การขยับร่างกายเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างวัน การออกแรงทำงานบ้าน สิ่งเหล่านี้มีความจำเป็นไม่แพ้การออกกำลังกายเป็นประจำตามที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ คือ สัปดาห์ละ 5 ครั้ง หรือ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที หรือ วันละ 30 นาที การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง ได้ผลดี เรื่องการเผาผลาญพลังงาน

ช่วงวัยที่มักมีคนให้ความกังวลเรื่องการออกกำลังกายมากเป็นพิเศษอย่างวัยสูงอายุ ก็พบว่าการออกกำลังกายในคนกลุ่มนี้ก็เป็นเรื่องจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ ช่วยลดโรคที่เกิดจากความชรา ชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้หัวใจ หลอดเลือด และปอดแข็งแรง รวมถึงช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น ทำให้เดินเหินคล่องแคล่ว ไม่หกล้ม ทำให้กระดูกแข็งแรง ชะลอโรคกระดูกพรุน การออกกำลังกายแต่ละชนิดมีประโยชน์ต่อสุขภาพแตกต่างกัน ผู้สูงอายุที่ไม่เคยออกกำลังกายและมีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลก่อนเริ่มออกกำลังกาย ซึ่งไม่ได้หมายความว่าออกกำลังกายไม่ได้ แต่เพื่อให้ออกกำลังกายได้ถูกต้อง

หลักการออกกำลังกาย ของผู้สูงอายุไม่ยากอะไร

- ให้เริ่มออกแรงตามขีดความสามารถแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นจนถึงการออกกำลังกายที่ใช้กำลังระดับปานกลางที่ทำให้หายใจแรงขึ้น ยังสามารถพูดคุยได้จบประโยค (แต่ไม่หอบเหนื่อย) ส่วนระยะเวลาควรค่อยๆ เริ่มจากเวลาสั้นๆ และสะสมขึ้นเป็นระยะเวลา 30 นาทีต่อวัน หรืออาจจะแบ่งช่วงเวลาสั้นๆ ช่วงละ 10-15 นาทีก็ได้

- ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ หรืออีกทางเลือกคือ ให้เคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันมากขึ้น เช่น ทำงานบ้าน เดินไปธุระ ทำสวน โดยทำกิจกรรมเหล่านี้อย่างน้อยวันละ 30 นาที

- ผู้ที่มีปัญหาการทรงตัวให้พิจารณาการฝึกความแข็งแรงโดยเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อน แต่ถ้าทรงตัวดีแล้วพิจารณาเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้ และควรฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในท่าหนึ่ง เช่น การเหยียดคอ ข้อเท้า หลังและเข่า ตะเข้ ยกแขน และในทำขึ้น เช่น การเหยียดน่อง เขย่งปลายเท้าสลับยืนบนส้น เหวี่ยงขาออกข้าง ย่อเข่าและเหยียดสะโพก โยกลำตัว โดยให้ทำซ้ำๆ ในท่าเดิมอย่างละ 10 ครั้งทั้งซ้ายและขวา ควรทำทุกวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ รวมถึงให้ทำการเหยียดยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วย

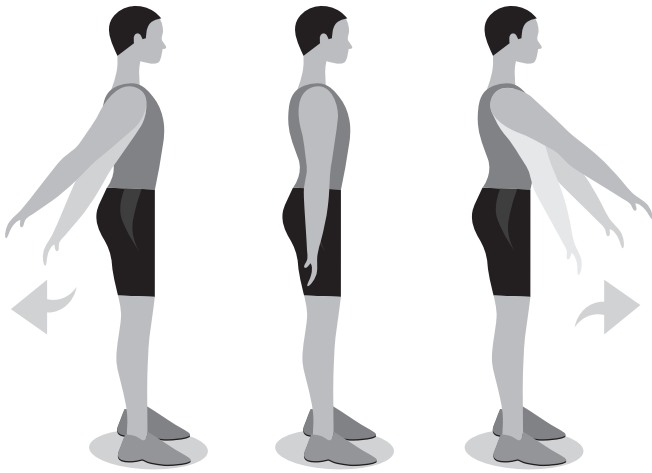
- การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เดินวิ่งเร็วสักวันละครึ่งชั่วโมง การเดินรำ การว่ายน้ำ หรือถีบจักรยานอยู่กับที่ สิ่งที่ต้องระวังคือ ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง เช่น ยกน้ำหนัก หรือต้องออกแรงกระแทก โดยเฉพาะที่ข้อเข่า เช่น การนั่งยองๆ ขึ้นลงบันไดสูง กระโดด และไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน อบอ้าว แดดจ้า ถ้ามีอาการไม่สบายหรืออ่อนเพลีย ต้องงดออกกำลังกาย



ข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีปัจจุบันหาได้ง่าย เพราะมีหน่วยงานที่ให้คำแนะนำจำนวนมาก แต่ก็ยังพบว่ามีการให้ข้อมูลผิดๆ เช่น แกว่งแขนออกกำลังกายไม่ดีต่อกล้ามเนื้อหัวใจ อาจทำให้กล้ามเนื้อฉีกขาดได้ มีผลกระทบต่อกระดูกและเส้นเลือด ไม่ควรทำโดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพราะเป็นสาเหตุให้เจ็บป่วย ระยะสั้นจะยังไม่เห็นอาการ แต่ถ้าทำติดต่อกันวันเข้าจะมีผลเสียมากนั้น

แต่ความเป็นจริง การแกว่งแขนหากทำต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญได้ถึง 230 แคลอรี และไม่เกิดผลเสียใดๆ ทั้งระยะสั้นและระยะยาว หลักการแกว่งแขนคือ แกว่งแขนให้ถูกวิธีอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน จะช่วยพัฒนาระบบหัวใจและปอด ทำให้สุขภาพแข็งแรง หรือแกว่งแขนสะสมครั้งละ 10 นาที รวม 30 นาทีต่อวัน เป็นประจำทุกวันสม่ำเสมอควบคู่กับการควบคุมการบริโภคอาหารจะช่วยให้สามารถลดพุง ลดโรคได้สำเร็จ

แต่อาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายเกิดขึ้นได้เสมอหากเราทำไม่พอดี หรือหักโหม เช่น การแกว่งแขนง่ายๆ ก็บาดเจ็บได้ถ้าหักโหม ใช้กำลังมากๆ โดยเฉพาะในผู้ที่เริ่มมีอายุอวสานวัยจะต่างๆ จะเริ่มเสื่อมไปตามวัย การใช้งานกล้ามเนื้อกระตันทัน และหักโหม ก็เสี่ยงที่จะบาดเจ็บได้เช่นกันแม้แต่การแกว่งแขนง่ายๆ ซึ่งก็พบว่ามีการแกว่งแขนผิดวิธีที่พบบ่อยมี 3 ประเภท คือ 1.แกว่งแขนแรงเกินไป 2.คว่ำหรือหงายมือ ไม่ปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ 3.แกว่งแขนพร้อมกับย่อเข่า อาจก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บของร่างกายได้



ขอย้ำว่าการบริหารร่างกายด้วยการแกว่งแขนเป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติได้ง่าย สะดวก ปลอดภัย โดยไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บแก่ร่างกายหากปฏิบัติอย่างถูกวิธี แต่หากปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะมีผลเช่นเดียวกับการออกกำลังกายทุกประเภทคือทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้เช่นกัน

วิธีการแกว่งแขนที่ถูกวิธีทำได้ง่ายๆ โดยการยืนตรง เท้าสองข้างแยกออกจากกันให้มีระยะห่างเท่ากับหัวไหล่ ปล่อยมือทั้งสองข้างลงตามธรรมชาติ จิกปลายนิ้วเท้ายึดเกาะพื้น สันเท้าออกแรงเหยียบลงพื้นให้แน่น ด้วยการถ่าน้ำหนักไปที่สันเท้ากับปลายเท้าสลับเพื่อรักษาสมดุลของร่างกายและแกว่งแขนเบาๆ ปล่อยน้ำหนักมือให้เหมือนลูกตุ้มแกว่งแขนไปมาอย่างสมดุล ซึ่งการแกว่งแขนเป็นแค่ภาพลวงตา แต่ที่จริงเราได้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านหลัง 12 มัด เช่น กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ด้านหลัง กล้ามเนื้อส่วนน่อง ด้านนอก-ด้านหลัง กล้ามเนื้อที่ฝ่าเท้า

ดังนั้น การแกว่งแขนจะเหมือนกับการออกกำลังกายโดยการเดิน หรือการเดินเร็ว เพียงแต่การแกว่งแขนเป็นการอยู่กับที่ ที่สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา และเมื่อเห็นประโยชน์จากการขยับร่างกายแทนการเนือยนิ่งก็จะเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้คนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น

... ถ้ารู้แบบนี้แล้วก็อย่าลืมหันออกกำลังกายกันอย่างสม่ำเสมอเถอะ ...



กิจกรรมทางกาย

คือการขยับ จะขยับแบบไหนก็ได้ แค่ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตระหว่างวันได้

- ✓ **เดินแทนการใช้ลิฟต์** วิธีง่ายที่สุดที่จะทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานระหว่างวัน
- ✓ **ขยับร่างกายระหว่างประชุม** เช่น เปลี่ยนให้ผู้ประชุมเดินไปเอาอาหารว่างแทนที่จะมีคนเสิร์ฟ
- ✓ **เลือกร้านอาหารกลางวัน** เลือกร้านที่ไกลขึ้นจากเดิมแล้วเดินไปกลับแทน
- ✓ **โต๊ะทำงานก็ขยับได้** มีท่ายืดเหยียดที่ทำได้ง่ายๆ เช่น หมุนคอ หมุนไหล่ บิดเอว
- ✓ **จิบน้ำดื่มบ่อยๆ** นอกจากจะดีต่อสุขภาพ ยังช่วยให้ลุกเดินไปเข้าห้องน้ำบ้าง
- ✓ **คบเพื่อนนักกิจกรรม** หลังเลิกงานชวนกันจับกลุ่มเล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยให้มีกิจกรรมทางกายได้ต่อเนื่อง



6th ISPAH Congress

16-19 November 2016 Bangkok Thailand

The International Congress on Physical Activity and Public Health

เมื่อปลายปี 2559 ประเทศไทย ได้รับโอกาสสำคัญ ให้เป็นเจ้าภาพในการจัดการประชุม การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 (The International Congress on Physical Activity and Public Health: ISPAH) และมีการประกาศปฏิญญากรุงเทพ เพื่อให้ประเทศสมาชิกนั้นได้ร่วมกันนำไปปฏิบัติ จนทำให้มีการเสนอเป็น

วาระสำคัญ โดยพลเรือเอกณรงค์ พิพัฒน์ค้าย รองนายกรัฐมนตรี และประธานกรรมการกองทุน สสส. ได้รายงานผลการจัดประชุมในการประชุมคณะรัฐมนตรี ส่งผลให้ พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ประกาศนโยบายสร้างเสริมสุขภาพเจ้าหน้าที่รัฐด้วยการชักชวนให้ออกมาทำกิจกรรมทางกายเป็นประจำในทุกวันพุธเวลา 15:00-16:30 น. จนเป็นที่ชื่นชมของนานาชาติในการที่ผู้นำเป็นตัวอย่างในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับเจตนารมณ์ของกลุ่มประชาคมอาเซียนที่กำลังดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในปี 2563 ที่จะให้เป็นประชาคมที่มีชีวิตและสุขภาพดี

การจะแก้ปัญหาลใหญ่ๆ ระดับนี้ได้ หากคนทำงานไม่ตั้งใจจริง คงท้อ เพราะไม่ว่าจะวางแผนแก้ปัญหาก็ไปเพียงใด แต่สุดท้ายก็พบว่า มีผู้ที่ประสบกับปัญหาเดิมๆ กลับมาให้แก้ปัญหซ้ำแล้วซ้ำอีก

จากสถิติ พบว่า ประเทศไทยมีอัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอยู่ที่ ประมาณ 30 คนต่อวัยรุ่นเพศหญิงพันคน ในขณะที่จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งเป็นจังหวัดใหญ่ที่มีประชากรเยอะนั้น มีปัญหาวัยรุ่นตั้งครรภ์อยู่ที่ ประมาณ 58 คนต่อวัยรุ่นเพศหญิงพันคน แต่ในปี 2559 ลดลงมาเหลือ 48 คนต่อวัยรุ่นเพศหญิงพันคน ทำให้กลายเป็นจังหวัดต้นแบบการจัดการและแก้ไขปัญหาคั้งครรภ์ในวัยรุ่นสำหรับจังหวัดอื่นๆ



😊 สุข...ของผู้ถือตะเกียง



คุณบุญช่วย นาสูงเนิน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้างานควบคุมเอดส์ ผู้จัดการโครงการป้องกันและแก้ปัญหาคั้งครรภ์ในวัยรุ่น จ.นครราชสีมา คนสร้างสุขของเราฉบับนี้ ผู้อยู่เบื้องหลังการแก้ปัญหาคั้งครรภ์ไม่พร้อมในพื้นที่ จ.นครราชสีมา เปิดใจว่า “งานนี้มันไม่่ง่าย เพราะมันเกี่ยวกับความเชื่อของคน บางทีผู้ใหญ่พ่อแม่ยังมีแนวคิดอนุรักษนิยมอยู่ คิดว่าเป็นการชู้ไพร่งให้กระรอก ต้องใช้เวลาในการทำความเข้าใจกับพ่อแม่จำนวนหนึ่งให้เห็นความสำคัญ และเปลี่ยนมาเป็นผู้ร่วมแก้ปัญหาคั้งครรภ์เองด้วยการพูดคุย ซึ่งน่าดีใจว่า ปัจจุบันสามารถทำได้ถึง ร้อยละ 60 ของพ่อแม่ที่มีลูกเป็นวัยรุ่นแล้ว”

ฟื้นฟูช่วยเล่าว่า ปัญหาคือ เวลาเมื่อเด็กอายุน้อยๆ มาคลอด พอสอบถามว่าเคยได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา หรือการคุมกำเนิดหรือเปล่า เด็กก็บอกไม่ได้เรียน แต่พอไปถามสถานศึกษาก็บอกว่าสอนไปแล้ว ซึ่งพบว่าเด็กที่ตั้งท้องกับเด็กที่เรียนเรื่องนี้เป็นคนละคนกัน นั่นก็คือเราต้องเผชิญกับปัญหาซ้ำๆ เดิมๆ อยู่ตลอด แต่เราท้อไม่ได้ก็ได้เข้าไปทำงานจับคู่วัยรุ่นกับโรงพยาบาล สร้างทักษะชีวิต เพศศึกษา การจัดการตัวเอง จนเด็กเข้าใจมากขึ้น

“เราพบว่าพ่อแม่หนักใจในเรื่องนี้แต่หาทางออกไม่ได้ บางคนแม่จะรู้ว่าลูกอยู่เป็นคู่ และก็คุมกำเนิดแบบชั่วคราวบ้าง บางคู่ก็ลืมบ้างพลาดบ้างแล้วก็ตั้งครรรภ์ ถ้าพ่อแม่ประเมินได้ว่าลูกเป็นแบบนี้ และรับได้ ก็จะคุยกับลูกแล้วส่งต่อให้มารับการคุมกำเนิดด้วยวิธีที่คุณได้สามปี ทำให้เราลดจำนวนวัยรุ่นตั้งครรรภ์จากปีละ 6,000 คน เหลือ 3,700 คน ได้ แต่ก็ยังเยอะอยู่ดี”

ฟื้นฟูช่วย เล่าต่อว่า “ตอนที่มาทำงานนี้ก็รู้สึกว่ามันยากมาก ก่อนนี้ทำงานด้าน HIV มันยากแต่มันก็มีयरักษา แต่เรื่องตั้งครรรภ์มันไม่มีयरักษา มันต้องอาศัยความเข้าใจและการให้ความรู้ บางคนทีพลาดตั้งครรรภ์ไปแล้ว ก็คิดว่าชีวิตนี้คงจบแล้ว ได้แค่เลี้ยงลูกอย่างเดียว ไม่ได้เรียนต่อ แต่เราเข้าไปให้ทักษะ ทำให้ปัญหามีทางออก”

“การสนับสนุนของ สสส. มันช่วยเอื้อให้เกิดการพูดคุยและแลกเปลี่ยนการออกแบบการทำงานร่วมกัน ว่าตรงไหนมันขาดอะไร สสส. ช่วยก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ได้เข้าถึงคนทำงานจริงๆ ภายใต้ความรู้ความเชี่ยวชาญที่เขามี สสส. ทำให้โรงเรียนมาเข้าร่วมครบทั้งหมด เรากำลังทำงานกับโรงเรียนร้อยเปอร์เซ็นต์ และเราทำให้ครูทั้งหมดสามารถให้คำปรึกษาเรื่องนี้ได้หมด”

พินุญช่วยเล่าให้เราฟังว่าครั้งหนึ่งตอนที่ทำหลักสูตรพ่อแม่ในสลัม ซึ่งเราเชื่อว่าพ่อแม่รักลูกอยู่แล้ว หลังจากเราไปอบรมพ่อแม่แล้ว ก็มีพ่อแม่มาสารภาพว่าเขาทุกข์ใจมาก ลูกเขาอยู่เป็นคู่ไม่รู้ว่าเมื่อไหร่จะพลาดท้องวันไหน พ่อเขารู้ว่ามีบริการส่งต่อให้คำปรึกษา และรับบริการฝังยาคุมกำเนิด เขาก็รู้สึกว่าเขาสบายใจขึ้นมากที่มีวิธีป้องกัน

ส่วนความสุขนั้น ก็เกิดจากการได้เห็นปัญหาลดน้อยลง เด็กไม่หมดอนาคตในการศึกษาเพียงเพราะความผิดพลาดในวัยเยาว์และได้เห็นคนทำงานมีความสุขในการทำงานเพื่อสังคม เพราะเรามองเห็นแสงสว่างที่ปลายอุโมงค์ชัดเจนมากขึ้น เหล่านี้คือความสุขในการทำงานเพื่อสังคมของพินุญช่วย นาสุงเนิน

ปลายอุโมงค์

การทำงานกับปัญหาของคนอื่นนั้น พินุญช่วย เปิดใจว่า ถ้าถามว่าเหนื่อยไหม ก็ไม่รู้ แต่ที่รู้สึกมาด้วยทัศนคติของการเรียนรู้ที่จะให้ พ่อแม่จะบอกพี่เสมอว่า ไม่ว่าจะมีปัญหาอะไรให้กลับมาคุยกับพ่อแม่ เพราะถ้ามาคุยกันจะแก้ได้ทุกเรื่อง และขออย่างเดียวอย่าคิดฆ่าตัวตาย เพราะถ้าตายแล้วมันแก้ไขอะไรไม่ได้”

ถ้าถามว่าความสุขจากการทำงานแบบนี้คืออะไร พินุญช่วย บอกว่า “สมัยก่อนเวลาพี่ไปเยี่ยมโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ก็จะเจอน้องที่ทำงานนั่งก้มหน้าไม่ค่อยคุยกัน เพราะเขาเครียดกับการเจอเคสเด็กตั้งครรภ์บ่อยๆ เมื่อก่อนมีเด็กมาขอทำแท้ง หรือเวลามีคนมาฝากท้องบางทีสิบคน เป็นเด็กชะแปดน้องสาธารณสุขเจอแบบนี้ไปก็รู้สึกไม่สบายใจ หดหู่ ไม่มีความสุขที่เห็นเด็กตั้งครรภ์ แต่พอมาดอนนี้มันลดลงไปเหลือ 2 เหลือ 3 คน คนทำงานดูมีความสุขมากขึ้นเยอะ”

“สิ่งหนึ่งที่พี่ขอจากน้องๆ ที่ทำงานว่าเวลาทำงานพี่ขอให้เขาพูดคุยๆ กับเด็กทุกคน ไม่ต้องสอนอะไร อย่าไปต่อว่า อย่าไปยกตัวอย่างเปรียบเทียบ ให้ช่วยเขาให้เข้าใจเขา ไม่มีใครหรอกอยากให้มันเป็นอย่างนี้”



เอาแต่นั่งๆ นอนๆ ความจำจะเสื่อมไม่รู้ตัว!

วิจัยพบคนไม่เคลื่อนไหวเสี่ยงมากกว่าคนปกติ 2 เท่า
แค่เดินออกกำลังกายเป็นยาวิเศษช่วยลดสมองเสื่อม

ใครๆ ก็ทราบดีว่า การออกกำลังกายนั้นมีผลดีต่อสุขภาพคนเราแน่นอน หากแต่มีคนจำนวนไม่น้อยหาข้ออ้างมาปิดพ่อน ที่จะลุกไปออกกำลังกายอยู่เสมอๆ แม้จะรู้ว่าออกกำลังกายเป็นเรื่องดี มีความรู้มากมายที่บอกว่าจะอย่างไร แต่ก็ยังไม่พบการสร้างแรงขับให้ออกไปลงมือทำ

ถ้าอย่างนั้น ลองมาทราบข้อเสียของการไม่ออกกำลังกายกันบ้างดีกว่า เพื่อว่าแรงขับด้านลบ อาจมีพลังมากกว่าแรงขับด้านบวกก็เป็นได้ สำหรับบางคนโดยล่าสุดมีผลการศึกษาออกมาว่า คนที่แม่ไม่มียีนส์ที่นักวิทยาศาสตร์ เชื่อกันว่ามีความเกี่ยวข้องกับความเสี่ยงในการเกิดโรค กลุ่มความจำเสื่อม ไม่ว่าจะเป็นอัลไซเมอร์ พาร์กินสัน และอื่นๆ หากแต่ใช้ชีวิตแบบ นั่งๆ นอนๆ หลีกเลี่ยงการใช้แรงกายเป็นประจำ กลับมีความเสี่ยงในการเกิดโรคความจำเสื่อมได้ในอัตรา 2 เท่า เมื่อเทียบกับคนที่ออกกำลังกาย แม้เพียงแค่การเดินเพียงวันละประมาณ 30 นาที ราวๆ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

ซึ่งอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคสมองเสื่อมนี้พบว่า เท่ากับอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคในกลุ่มคนที่มียีนส์ที่ทำให้คนเสี่ยงเป็นความจำเสื่อมมากกว่าปกติ ที่เรียกกันว่า อโพลีโปโปรตีน อี แอลเลล (apolipoprotein E allele) หรือพูดง่ายๆ ว่า “การไม่ออกกำลังกาย ร้ายพอๆ กับ พันธุกรรมก่อโรคความจำเสื่อม” นั่นเอง





“เราไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายกันยังกับจะไปแข่งกีฬาโอลิมปิก ถึงจะดีได้ แค่ขอให้ออกกำลังกายก็มีประโยชน์ต่อสมองแล้ว ดังจะเห็นได้จากตัวอย่างของผลการวิจัยนี้” คุณเจเนเนเฟอร์ ไฮส์ ซึ่งเป็นผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว มหาวิทยาลัยแม็ค มาสเตอร์ ประเทศแคนาดา กล่าวให้ความเห็นต่อผลการวิจัยล่าสุดนี้

“ประเด็นสำคัญอยู่ตรงที่ว่า แม้การออกกำลังกายเพียงน้อย ก็สามารถก่อให้เกิดผลดีได้มากมาย เมื่อพูดถึงถึงเรื่องการลดความเสี่ยงในการเป็นโรคความจำเสื่อมทั้งหลาย” ผศ.ไฮส์ กล่าวย้ำถึงผลดีของการออกกำลังกายที่เราสามารถหาได้จากการออกกำลังกายต่างๆ ไป และไม่จำเป็นต้องทุ่มเทเวลา หรือลงทุนอะไรมากมายแต่อย่างใด เพียงแต่ขอให้เห็นความสำคัญและลงมือทำ

ขั้นตอนการทำการวิจัยเรื่องนี้ ทีมวิจัยได้ติดตามผลจากกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้น 1,646 ราย ทั้งหมดเป็นคนที่มียุ ตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป โดยติดตามผลเป็นเวลานานถึง 5 ปี ก่อนเริ่มการวิจัย นักวิจัยได้ขอให้กลุ่มตัวอย่างตรวจสอบเพื่อตรวจหาฮีสโอโปลิโพรตีน อี แอลแอลเอ ที่เชื่อกันว่า เป็นฮีสโอโปลิโพรตีนที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคความจำเสื่อมมากที่สุด และเมื่อเวลาผ่านไป 5 ปี นักวิจัยมาติดตามอีกครั้ง ด้วยการตรวจหาการเกิดโรคความจำเสื่อม และตรวจสอบพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง ตลอดช่วง 5 ปีที่ผ่านมา

เมื่อนำข้อมูลทั้งหมดมาประมวลผลแล้ว สรุปได้ว่า คนที่หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย มีความเสี่ยงในการเป็นโรคความจำเสื่อม พอๆ กับกลุ่มตัวอย่างที่มีฮีสโอโปลิโพรตีนสูง กล่าวคือเสี่ยงเป็น 2 เท่าของกลุ่มคนที่บอกว่า ออกกำลังกายเป็นประจำ ทั้งนี้ กลุ่มที่บอกว่า พวกเขาออกกำลังกายเป็นประจำนั้น หากใช้การออกกำลังกายหนักๆ แต่อย่างใดไม่ หากแต่เป็นการออกกำลังกายด้วยการเดิน เพียงแค่สัปดาห์ละประมาณ 3 ครั้ง เท่านั้น

ทั้งนี้ แม้การวิจัยนี้จะแสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่าการไม่ออกกำลังกายนั้น ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดปัญหาโรคความจำเสื่อมได้มากพอๆ กับคนที่มีลักษณะพันธุกรรมเสี่ยง แต่ว่าคำถามหนึ่งที่เกิดขึ้นมาในใจทีมนักวิจัยทีมเดียวกันนี้ก็คือ แล้วการออกกำลังกายลักษณะไหนกันเล่าที่จะสามารถให้ผลในการช่วยป้องกันการเกิดโรคความจำเสื่อมได้ดีที่สุด ทีมวิจัยทีมเดิมจึงได้เริ่มทำการทดลองต่อเนื่องเพื่อตรวจสอบดูว่า การออกกำลังกายระดับต่างๆ นับตั้งแต่เบาๆ ปานกลาง ไปจนถึงออกกำลังกายมากๆ จะมีผลต่อการลดความเสี่ยงในการเกิดโรคความจำเสื่อมในอัตราที่ต่างกันตามไปด้วยหรือไม่

ด้านทีมวิจัย จากมหาวิทยาลัยลัฟบารา ประเทศอังกฤษ ได้ตีพิมพ์ผลการศึกษาในวารสารเจเอเอ็มเอ อินเทอร์นัล เมดิซิน ว่า กลุ่มคนที่มีความชอบในการทุ่มเทชีวิตวันหยุดสุดสัปดาห์ไปกับกิจกรรมกลางแจ้ง หรือทำกิจกรรมใช้ร่างกายอย่างสนุกสุดเหวี่ยงนั้น แม้ในระหว่างสัปดาห์จะไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นกิจลักษณะเลยก็ตาม ก็ยังพบว่า มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุที่มักเกิดกับคนที่ขาดการออกกำลังกาย ต่ำกว่าปกติถึง 30% ตลอดช่วงระยะเวลาวิจัย

หากวิเคราะห์ให้ละเอียดลงไปเป็นรายโรค จะพบว่า คนกลุ่มเน้นออกกำลังกายผ่านการทำกิจกรรมวันหยุดอย่างจัดเต็มนี้ มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรด้วยโรคกลุ่มหลอดเลือดหัวใจ น้อยกว่าปกติถึง 40% ขณะเดียวกัน ก็พบว่ามีความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควรด้วยโรคมะเร็ง น้อยกว่าปกติถึง 20%

ทั้งนี้ นอกจากกลุ่มทุ่มสุดพลังกับวันหยุดแล้ว นักวิจัยยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่บอกว่า ออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละวัน หรือ 2 วัน ก็มีความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ด้วยสาเหตุต่างๆ เหล่านี้ ในอัตราน้อย ระดับเดียวกันกับกลุ่มที่ชอบใช้พลังให้สุดในวันหยุด

“ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกาย แม้เพียงในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่ง หรือแม้ในอัตราที่ทำแต่เพียงน้อย ก็ล้วนแล้วแต่มีผลดีในทางช่วยลดอัตราการเสียชีวิตทั้งสิ้น” คุณ ฮานนาห์ อาเรม และคุณ โลเรตตา ดิปีโตร จากมหาวิทยาลัยจอร์จ วอชิงตัน ซึ่งได้เขียนบทวิเคราะห์ให้ความเห็นต่อผลการวิจัยจากประเทศอังกฤษ ซึ่งเป็นการศึกษาติดตามผลกลุ่มตัวอย่าง ในประเทศอังกฤษ และประเทศสก็อตแลนด์ อายุตั้งแต่ 40 ปีขึ้นไป เป็นเวลานานถึง 9 ปี

... แค่ขยับก็หยุดโรคได้จริงๆ ...



➔ ออสเตรเลีย คือผู้นำโลกที่แท้จริงด้านการต่อต้านบุหรี่



ถ้าพูดถึงเรื่องความกล้าหาญด้านการดำเนินนโยบายต่อต้านการสูบบุหรี่แล้ว โลกนี้คงไม่มีใครก้าวหน้าล้ำเกินประเทศออสเตรเลียไปได้แล้วใน พ.ศ.นี้ ประเทศออสเตรเลีย เป็นประเทศแรกของโลกที่ออกกฎหมายบังคับให้ผู้ผลิตและจำหน่าย บุหรี่ต้องใช้ซองบุหรี่แบบโล้นๆ ไม่มีอะไรเลย ซึ่งทำให้หลายประเทศเริ่มเอาอย่าง ทำตาม เช่น ประเทศอังกฤษ ซึ่งกำลังจะเริ่มบังคับใช้ในเดือนพฤษภาคมปีนี้

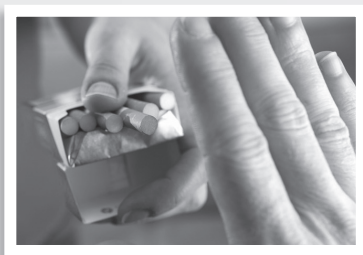
เท่านั้นยังไม่พอ ประเทศออสเตรเลียยังเป็นผู้นำด้านการดำเนินมาตรการ ด้านภาษีเพื่อลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ที่ยังไม่มีประเทศใดในโลกกล้าทำตาม ณ ตอนนี้

กล่าวคือ ประเทศออสเตรเลียประกาศว่า จะขึ้นภาษีบุหรี่ไปเรื่อยๆ ทุกปี ไม่หยุด จนกว่า ราคาบุหรี่จะถึง ของละ 40 เหรียญออสเตรเลีย ในราวๆ ค.ศ.2020 ซึ่งแน่นอนว่า ชีวิตผู้สูบบุหรี่ในประเทศออสเตรเลียไม่ง่ายอีกต่อไป

สำหรับมาตรการด้านการจำกัดที่เป็นพื้นที่ปลอดการสูบบุหรี่นั้น ประเทศออสเตรเลียก็เดินหน้าไม่ยั้ง นับตั้งแต่เริ่มการ กำหนดพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ภายในอาคาร เช่น พวกสถานที่ทำงาน บาร์ ร้านอาหาร ตอนนี้ก็ได้ขยายพื้นที่ออกไปสู่พื้นที่ภายนอกอาคาร ครอบคลุมสถานที่สาธารณะหลายประเภทมากขึ้น เป็นต้นว่า ปัจจุบัน ห้ามมิให้ใครสูบบุหรี่ในระยะ 10 เมตร จากสนามเด็กเล่น ห้ามสูบบุหรี่ในระยะ 4 เมตรจากประตูทางเข้าอาคารที่เป็นพื้นที่สาธารณะ ขานชลาธรไฟ ที่จอดรถแท็กซี่ และป้ายรอรถเมล์

โดยทั้งหมดที่ว่ามานี้ เกิดขึ้นแล้วที่รัฐนิวเซาท์เวลส์ และรัฐอื่นๆ ของประเทศออสเตรเลียก็กำลังจะทำตาม ในขณะที่พื้นที่ อย่างชายหาด และเรือนจำนั้น แทบจะทุกแห่งทั่วประเทศออสเตรเลีย ตอนนี้ประกาศเป็นที่ห้ามสูบบุหรี่ไปเรียบร้อยแล้ว

➔ ฟินแลนด์-รัสเซีย เดินหน้านโยบายนำประเทศปลอดควันบุหรี่



เริ่มแล้วสำหรับประเทศฟินแลนด์ หลังจากที่ได้ประกาศไว้ว่าจะปฏิวัติ ประเทศด้านพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของประชากร โดยตั้งเป้าไว้ว่า จะขอเป็นประเทศ ปลอดยาสูบ ให้ได้ภายในปี ค.ศ.2040 ซึ่งอาจจะฟังดูเป็นลูกเล่นอยู่ในที เพราะ ในทางปฏิบัติแล้ว รัฐบาลตั้งเป้าไว้ว่า ภายในปีที่ว่านี้ จำนวนประชากรวัยผู้ใหญ่ ผู้สูบบุหรี่หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกประเภทของประเทศต้องต่ำกว่า 2%

กล่าวคือ เมื่อประชากรมากกว่า 98% ของประเทศปฏิเสธการสูบบุหรี่ ก็จะเท่ากับว่าประเทศปลอดบุหรี่แล้ว ในความหมายของรัฐบาลฟินแลนด์

ด้านประเทศมหาอำนาจโลกชาติหนึ่งอย่างรัสเซีย ก็ไม่อาจหนีหน้าในเรื่องนี้ได้เช่นกัน ประกาศว่าจะห้ามขายบุหรี่ให้กับ ประชากรชาวรัสเซีย ที่เกิดตั้งแต่ปี ค.ศ.2015 เป็นต้นมา เพื่อเป็นมาตรการรับมือกับจำนวนผู้ที่ป่วยและเสียชีวิตจาก โรคที่มาก กับการสูบบุหรี่ โดยตามที่องค์การอนามัยโลกให้ข้อมูลว่า ปีๆ หนึ่ง มีผู้เสียชีวิตจากผลของการสูบบุหรี่ ราวๆ 6 ล้านคน พบว่า ประมาณ 300,000-400,000 คน

ในจำนวนนี้คือประชากรของประเทศรัสเซีย ทั้งนี้มีข้อมูลว่าประชากรรัสเซียวัยผู้ใหญ่ ราวๆ 33% เป็นผู้สูบบุหรี่ หรือใช้ ผลิตภัณฑ์ยาสูบอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นประจำ ล่าสุดประธานาธิบดี วลาดิเมียร์ ปูติน ระบุว่า รัสเซียเอาจริงกับนโยบายต่อต้านการ สูบบุหรี่ที่เคยประกาศไว้ และได้เริ่มดำเนินมาตรการทางกฎหมายหลายรายการต่อเนื่องมาตามลำดับเพื่อไปถึงเป้าหมายนั้น ทั้งเรื่องเขตพื้นที่ห้ามสูบบุหรี่ ขึ้นภาษียาสูบ และห้ามจำหน่ายบุหรี่ตามร้านคือสต่างๆ



สะเทือนใจลูกสาววัย 9 ขวบโทรแจ้งตำรวจกลัวพ่อเมาขับซิ่ง ←

เมื่อต้นเดือนที่แล้วนี้ มีข่าวที่สร้างความสะเทือนใจให้กับผู้ชมรายการข่าวทางโทรทัศน์ในประเทศสหรัฐอเมริกามากพอสมควรอยู่ข่าวหนึ่ง โดยเป็นการเปิดเผยคลิปเสียงจาก ตำรวจ 911 ซึ่งเป็นเสียงของเด็กหญิงวัย 9 ขวบคนหนึ่งที่ได้ยินใจโทรเข้ามาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ตำรวจปลายสายรับทราบ ด้วยน้ำเสียงตกใจกลัวสุดขีด สาวน้อยไม่ได้กำลังเห็นเหตุฆาตกรรมหรืออย่างใด แต่กำลังต้องนั่งอยู่ในรถที่ผู้เป็นพ่อกำลังเหยียบคันเร่งแบบไม่ยั้งเพราะฤทธิ์น้ำเมา และไม่เพียงแต่เธอคนเดียวที่ต้องนั่งไปในรถคันนั้น แต่ยังมีน้องสาวคนเล็กของเธออยู่ด้วยอีกคน



“สวีสวีคะ 911 ใช้ไหมคะ? ตอนนี้มีผู้ใหญ่อยู่กับหนูแค่คนเดียว ก็พ่อหนูเองละคะ แต่ว่าเขาเมา พ่อเมา ช่วยหนูด้วยคะ ช่วยด้วยคะ ช่วยด้วย” เป็นบทสนทนาแรกที่เจ้าหน้าที่ปลายสายได้ยิน ก่อนพยายามสอบถามเด็กหญิงที่อยู่ในอาการตกใจกลัว เพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น จนเจ้าหน้าที่จะสามารถช่วยเหลืออะไรได้ ระหว่างนั้นเด็กหญิงให้ข้อมูลว่า พ่อขับเร็วมาก และฝ่าไฟแดง เธอบอกไม่ได้ว่าตอนนั้นเธออยู่ที่ไหน รู้แต่ว่ากลัวว่าจะชน

หลังใช้เวลาพูดคุยกันราว 17 นาที เจ้าหน้าที่ได้ข้อมูลว่า ครอบครัวนี้ เดินทางมาจากแอตแลนต้า และรถกำลังวิ่งอยู่ในเขตเซนต์ ไชมอนต์ โอซีแลนด์ ในรัฐจอร์เจีย และตามเดิมคือพ่อจะพาไปเยี่ยมปู่กับย่า ซึ่งเมื่อตำรวจได้ชื่อปู่กับย่ามาแล้วจึงสามารถหาบ้านเจอในภายหลัง พ่อเจ้าหน้าที่ต้องเดินทางไปถึงบ้านดังกล่าว ก็พบทั้งครอบครัวรวมถึงพ่อวัย 36 ปี ซึ่งอยู่ในอาการเมาอย่างเห็นได้ชัด จากการสอบสวนพบว่า พ่อรายนี้เล่นแฉะดื่มมาตลอดทางถึงได้เมฆขนาดนั้น

พ่อแม่ซ็อก! ตำรวจกวาดล้างคนขับรด r.s.เมาขับ 40 ราย ←

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นที่ประเทศอินเดีย โดยเป็นปฏิบัติการกวาดล้าง พนักงานขับรถรับ-ส่งนักเรียนที่มีพฤติกรรมชอบดื่มเวลาขับรดครั้งใหญ่ ในเมืองโกจิ หรือ โคชิน ซึ่งเป็นเมืองทางตอนใต้ของประเทศอินเดีย ทั้งนี้ จับคนขับรดโรงเรียนที่พบว่าเมาเหล้าขณะขับรดได้ทั้งสิ้น 36 ราย จากทั้งหมด 4 อำเภอ



ทั้งหมดโดนจับดำเนินคดี เมาแล้วขับ และขับรดโดยประมาท หลังการจับกุมผู้ตรวจการใหญ่ของตำรวจประเทศอินเดียได้ออกมายอมรับว่า ผลการจับกุมคนขับรดโรงเรียนปฏิบัติหน้าที่ขณะตกอยู่ใต้ฤทธิ์น้ำเมาครั้งนี้ ได้สร้างความกังวลใจให้สังคมเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กับบรรดาผู้ปกครองที่ต้องฝากชีวิตลูกหลานของตัวเองไว้กับคนขับรดเหล่านี้ ที่สำคัญการจับกุม ทำกันในช่วงเช้าที่คนขับรดเหล่านี้ขับพานักเรียนไปโรงเรียน ซึ่งหากใครก็ตาม เมากันตั้งแต่ตอนเช้าขนาดนั้นก็นับว่าเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงมากๆ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับผู้ประกอบอาชีพหลังพวงมาลัย รับผิดชอบชีวิตผู้คนมากมาย อีกทั้งเจ้าหน้าที่ตำรวจที่ร่วมปฏิบัติการกวาดล้างคนเมาแล้วมาขับรับ-ส่งนักเรียนครั้งนี้ เล่าให้ฟังว่า คนขับรดที่ถูกจับบางคนนี้แทบจะไม่ต้องจับตรวจปริมาณแอลกอฮอล์กันเลยทีเดียว เพราะเห็นชัดๆ ว่า เมา บางคนแค่ยืนทรงตัวก็ยังไม่ไหวแล้ว

เมื่อผลตรวจแอลกอฮอล์ออกมา ยิ่งน่าตะลึงกันไปใหญ่ เพราะบางคนมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดสูงถึง 40% ในขณะที่กฎหมายกำหนดว่า คนที่มีแอลกอฮอล์ในเลือดแค่ 10% ก็ถือว่าเป็นคนเมาตามกฎหมายประเทศอินเดียแล้ว



ข้อสงสัยที่ควรรู้ + ก่อนไปตรวจสุขภาพ

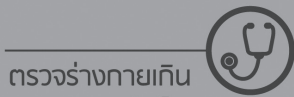
ตรวจสุขภาพไม่ใช่รอป่วยแล้วค่อยไปอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่คือ การเช็กหาภัยเงียบในร่างกาย ควบคู่กับการหาความเสี่ยงการเป็นโรค

1 ตรวจบางอย่าง หรือ ตรวจให้หมดทุกแพคเกจดี ?

ตรวจให้มากเข้าไว้ก่อน



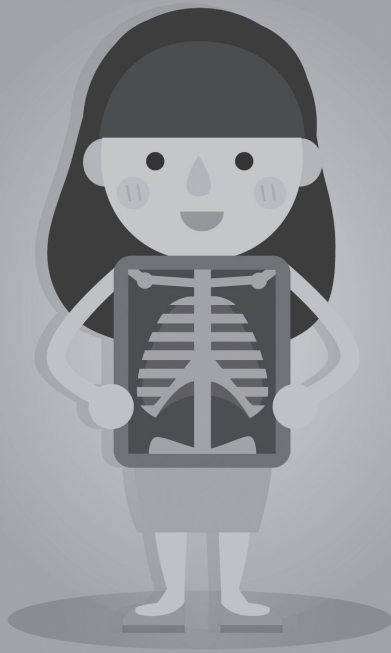
สิ้นเปลือง



ตรวจร่างกายเกิน
ความจำเป็น



อาจต้องตรวจเพิ่มมากขึ้น
ด้วยวิธีที่เสี่ยงมากขึ้น
ทั้งๆที่อาจจะไม่ได้เป็นโรค



ตรวจเท่าที่จำเป็น



ประหยัด



โฟกัสไปตามความจำเป็น
เพศ อายุ ความเสี่ยง



ลดความเสี่ยง
จากการตรวจเกิน
ความจำเป็น

สิ่งสำคัญ คือ การตรวจให้ “ถูกคนถูกโรค” ไม่ใช่
“ทุกคนทุกโรค” ตรวจเหมือนกันหมด

2 ต้องตรวจทุกปีไหม? หรือตรวจเมื่อไหร่ก็ได้

ไม่จำเป็น บางรายการ บางโรค อาจที่ มากกว่า หรือ น้อยกว่า ครั้งต่อปี ขึ้นอยู่กับ 4 ปัจจัยเสี่ยง



ตรวจตามอายุ
เพศ



ความเสี่ยงจากกรรมพันธุ์
หรือสภาพร่างกาย



ความเสี่ยงจาก
พฤติกรรม



ความเสี่ยงจาก
การทำงาน

3 คนร่างกายแข็งแรงจำเป็นต้องตรวจไหม? แล้วจะได้อะไร?

จำเป็น เพราะ มีโรคหลายชนิดที่เป็นภัยเงียบ ไม่มีอาการแสดงออกให้รู้สึก



รับคำแนะนำในการปฏิบัติตัว
เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรม
เสี่ยงต่อการเกิดโรค



รักษาโรคเฉียบ
ที่อาจซ่อนอยู่ได้
ทันทันที



ป้องกันการลุกลาม
ของโรคที่ตรวจพบได้
ตั้งแต่ระยะต้น

อย่าลืมว่าการตรวจสุขภาพให้เกิดประโยชน์ที่สุด คือ การดูแลตัวเองหลังรับคำแนะนำอย่างมีวินัย
เพราะไม่มีใครดูแลสุขภาพของคุณได้ นอกจากตัวคุณเอง

วิธีล้างผักง่ายๆ

ช่วยลดสารตกค้างจากยาฆ่าแมลง

ผักหัว
ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่ได้รับประทานออก



ผักราก
ปอกเปลือกตัดส่วนที่ไม่ได้รับประทานออก



เตรียมผักก่อนล้าง

ผักใบ
แกะก้าน/คลี่ใบ
ถ้ามีดินติดราก
ให้เคาะออก



ผลไม้
ล้างทั้งผล



วิธีล้างด้วยน้ำไหล (ลดสารตกค้างได้ 25-65%)

ล้างผัก

1



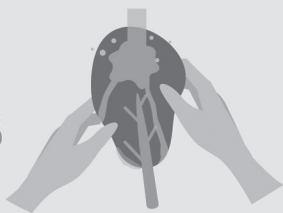
แช่ผักในน้ำ

2



นำไปใส่ในตะกร้า / ตะแกรง
เปิดน้ำไหลความแรงพอประมาณ

3



ใช้มือช่วยถูใบ
ประมาณ 2 นาที

ล้างผลไม้

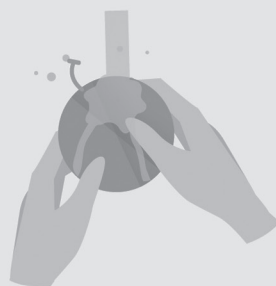
1 แบบเปลือกบาง
เช่น องุ่น ชมพู

แช่น้ำแล้วล้าง
ทั้งพวง/ผล



2 แบบเปลือกแข็ง
เช่น ส้ม แอปเปิ้ล ฝรั่ง

แช่น้ำแล้วล้าง
โดยใช้มือถูที่
บริเวณผิว



**วิธีล้างหากต้องล้าง
ในปริมาณมาก**

ล้างด้วยผงฟู
หรือเบคกิ้งโซดา

- ใส่ 1/2 ช้อนโต๊ะ
ต่อน้ำ 10 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 15 นาที
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้
90-95%

ล้างด้วยน้ำส้มสายชู

- ใช้ 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 4 ลิตร
- แช่ทิ้งไว้ 10 นาที
แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
- ลดสารพิษตกค้างได้
60-84%

สุขภาพดีได้ แค่แบ่งเวลาเป็น



เป็นอีกหนึ่งพิธีกรมากความสามารถ ซึ่งหลายคนคุ้นหน้าคุ้นตากันดี สำหรับ “เป๊าะ” **ณัชฐ์ สารสิน** พิธีกรอารมณ์ดีที่มีคิวงานอย่างต่อเนื่อง ทั้งรายการโทรทัศน์และงานแสดง ผลงานที่ผ่านมาของเขา รายการ 4 ต่อ 4 แฟมิลี่เกม รายการทำคุณน่อย่าแพ๊ ป.4 รายการ “Sexpert Family” ที่มีเทคนิคๆ ในการสอนเรื่องเพศแก่น้องๆ วัยใสจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และอีกหลายรายการ รวมทั้งบทบาทนักแสดงภาพยนตร์ ถ่ายแบบโฆษณา

งานรัดตัวแต่พิธีกรคนเก่งก็มีเคล็ดลับในการดูแลสุขภาพมาฝากกัน เป๊าะ เล่าว่า ทำงานเกือบทุกวันไม่ค่อยมีเวลาพักผ่อน จึงต้องหาเวลาให้กับตัวเอง โดยจะตื่นแต่เช้ามีดตี 5 เพื่อไปวิ่งออกกำลังกายราว 1 ชั่วโมง และถ้ามีเวลาเหลือ ก็อาจจะเข้าฟิตเนสต่ออีกเล็กน้อย จากนั้นจึงไปทำงาน สำหรับคนที่ต้องทำงานและไม่ค่อยได้พักผ่อนนั้น เป๊าะ แนะนำว่าเราต้องรู้จักแบ่งเวลา โดยอาจทำเป็นตารางเวลานัดหมายในแต่ละวัน อย่างเช่นเมื่ออยู่ที่ทำงานก็ต้องดูว่า วันนี้เราต้องทำอะไรบ้าง ถ้าต้องมีอัดเทปรายการจะอัดยาวทั้งวันเลยได้หรือไม่ เพื่อในวันพรุ่งนี้จะได้มีเวลาว่าง หรือหากเลิกงานแล้วต้องไปร่วมงานทางสังคมที่ไหนต่อหรือไม่ เช่น งานแต่งงาน งานศพ งานเลี้ยง เป็นต้น

การจะมีเวลาหรือไม่มีเวลา ก็อยู่ที่เราจัดสรรภาระงานให้ออกมาลงตัวที่สุด ส่วนเรื่องการหาเวลาออกกำลังกายนั้น นอกจากวิ่งทุกเช้าเป็นปกติในวันจันทร์ถึงวันศุกร์แล้ว วันเสาร์จะไปตีกอล์ฟ และวันอาทิตย์จะขี่จักรยาน ขณะที่เรื่องอาหารการกินเป็นคนง่ายๆ สามารถกินได้หมดไม่ได้แยกพิเศษว่า มื้อนี้จะต้องเป็นผัก ผลไม้ และกินพอประมาณ ไม่ใช่เห็นว่าอันนี้อร่อยก็กินเต็มที่ น้ำหนักตัวจะขึ้นเร็ว แลมนั่นท้องไม่สบายตัวอีก ดังนั้นต้องกินแต่พอดี อย่าโลภมาก

นอกจากการดูแลสุขภาพกาย เป๊าะ ยังเผยถึงเคล็ดลับการดูแลสุขภาพใจว่า เวลาที่เหนื่อยหรือมีความเครียด จะคิดเสมอว่า ถ้าเหนื่อยนักก็พักไปก่อน ขณะที่เรื่องความเครียดนั้น แม้ว่าปกติจะงานเยอะแต่ก็เป็นคนไม่ค่อยเครียด ถ้าต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เผชิญกับปัญหา ก็จะมองโลกในแง่บวก เพราะปัญหาทุกอย่างสามารถแก้ไขได้ที่สำคัญเราต้องไม่ใส่อารมณ์เพิ่มเข้าไปอีก ลองจัดลำดับดีๆ แล้วทยอยแก้ไขไปเรื่อยๆ เพียงเท่านี้เราก็จะมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย และใจแล้ว





สุขลับสมอง เดือนมีนาคมนี้

อยากถามคุณผู้อ่านว่าช่วยเรื่องการแกว่งแขน ซึ่งพบว่า หากทำต่อเนื่องเป็นเวลา 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญได้ถึง 230 แคลอรี แต่สิ่งที่ยากถามคือ การแกว่งแขน ควรทำวันละ กี่นาที ระหว่าง...

A ● แกว่งแรงๆ วันละ 1 ชั่วโมง

B ● แกว่งด้วยท่าที่ถูกต้อง วันละ 30 นาที หรือสะสม ครั้งละ 10 นาที

C ● แกว่งแขนพร้อมย่อเข้า ครั้งละ 30 นาที

และอย่าลืมทำเป็นประจำทุกวันสม่ำเสมอ

ควบคู่กับการควบคุมการบริโภคอาหารจะช่วยให้คุณลดพุง ลดโรค ได้สำเร็จ

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 10 เมษายน 2560 ผู้โชคดีที่ตอบถูก 10 ท่านแรกจะได้รับหนังสือ “คำฟอสอน”
รวบรวมพระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกวารสารหรือยกเลิการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

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

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคจจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

ยิ่งขับเร็ว...ยิ่งรุนแรง

รู้ไหม อุบัติเหตุจากความเร็วมี่แรงปะทะที่ทำให้เกิดความสูญเสีย

60 กิโลเมตร ต่อชั่วโมง



แรงปะทะ =
ตกตึก 5 ชั้น

100 กิโลเมตร ต่อชั่วโมง



แรงปะทะ =
ตกตึก 13 ชั้น

ยิ่งขับเร็ว ยิ่งรุนแรง ยิ่งเสี่ยงตาย

รู้ไหม? ในระยะทาง 30 กม. ความเร็วที่ต่างกัน ใช้เวลาต่างกัน แค่ไหน?
รถที่วิ่งด้วยความเร็ว 90 กม./ชม. กับ 120 กม./ชม.
ถึงที่หมายต่างกันเพียง 5 นาที

90 กม./ชม.



120 กม./ชม.

ลดเร็ว ลดเสี่ยง ขับด้วยความเร็วตามที่กฎหมายแนะนำ

ในเขตเมืองและชุมชน
50 กม./ชม.



นอกเขตเมือง
90 กม./ชม.



การขับด้วยความเร็วที่เหมาะสมจะช่วยลดการสูญเสีย

ลดเร็ว ลดเสี่ยง

ด้วยความปรารถนาดีจาก

