จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ

สร้างสุข

ปีที่ 14
ฉบับที่ 197
มีนาคม 2561

ลูกรักฟันดีที่ซี่แรก

โฉมใหม่ ลด
Carbon Footprint
ที่ก่อให้เกิดสภาวะโลกร้อน

- **รู้จักฟันซี่แรกให้ดีกว่าเดิม** เพื่อสร้างลูกรักฟันดี
- **ทบทวน 10 ปี** การเดินทางของ พ.ร.บ.น้ำเมา
- **เข้าใจคนสร้างสุข** ผู้สู้กับมายาคติเรื่องเพศ

แจก ฟรี!

สสส Thai Health สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สวัสดีครับ
เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

อากาศปลายฤดูหนาวชนต้นฤดูร้อนเปลี่ยนไปมา เดี๋ยวหนาว เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวฝน ทำให้หลายคนปรับตัวไม่ทันและมักจะเจ็บป่วยกัน จึงเป็นยามที่ต้องใส่ใจดูแลสุขภาพให้เข็งแรงรับมือการเปลี่ยนแปลงกันเป็นพิเศษ

ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

การเตรียมความพร้อมของร่างกายเป็นเรื่องที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมากนัก ไม่เจ็บเนื้อ เจ็บตัว หากเทียบกับการต้องทนทรมานจากความเจ็บป่วย ที่จะต้องเสียเวลา เสียสตางค์ที่ไปรักษาให้หายเจ็บหายป่วย การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและพร้อมอยู่เสมอ จึงถือว่า เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าอย่างมาก

เช่นเดียวกับจดหมายข่าวสร้างสุขฉบับนี้ ได้พูดถึงเรื่องการเตรียมความพร้อมของลูกรัก ให้มีสุขภาพฟันที่ดีตั้งแต่ *"ฟันซี่แรก"* โดยขยายภาพความสำคัญการมีสุขภาพฟันที่ดี มีประโยชน์อย่างไร และคุ้มค่าเพียงไหนหากหันมาดูแลฟันตั้งแต่ *"ฟันน้ำนมซี่แรก"*

ถือว่าค่อนข้างน่าเป็นห่วงหากดูตัวเลขของเด็กไทยที่ประสบภาวะฟันผุตั้งแต่ฟันน้ำนม ในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา พบว่าเด็กไทยฟันผุถึงร้อยละ 80 แม้ว่าการทำงานของภาคส่วนต่างๆ ในช่วง 10 ปีให้หลังจะช่วยลดภาวะฟันผุในเด็กลงได้เหลือราวร้อยละ 52 แต่ถือว่ายังมีเป้าหมายที่ต้องไปให้ถึง คือ ลดปริมาณเด็กไทยฟันผุตั้งแต่ฟันน้ำนมให้ต่ำที่สุด สาเหตุเพราะสุขภาวะช่องปาก สัมพันธ์กับพัฒนาการที่ดีของเด็กๆ โดยพบว่าเด็กที่มีปัญหาด้านพัฒนามักจะเป็นกลุ่มเด็กที่มีฟันผุด้วยเช่นกัน

การดูแลฟันซี่แรก ถือเป็นการเตรียมความพร้อม สร้างต้นทุนทางสุขภาวะ โดยไม่ต้องลงทุนด้วยงบประมาณ เพียงแต่ต้องช่วยกันสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพช่องปากด้วยการแปรงฟันอย่างถูกวิธี เสริมความมั่นใจพ่อแม่ ด้วยการให้ความรู้ สร้างทัศนคติเชิงบวกในการดูแลฟันน้ำนม ซึ่งเคล็ดลับและเทคนิคต่างๆ ได้อธิบายไว้ในจดหมายข่าวสร้างสุขฉบับนี้แล้ว

ยังมีอีกเรื่องที่นักสร้างสุขภาวะ ได้ร่วมกันทำงานเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของประชาชน คือ การทำงานป้องกันผลกระทบและปัญหาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยช่วงเดือนที่ผ่านมา ถือว่าครบรอบ 10 ปี การออก พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 ที่กระทรวงสาธารณสุข สสส. และภาคีเครือข่ายงดเหล้า ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนการบังคับใช้อย่างเข้มข้นมาโดยตลอด ซึ่งมุ่งหวัง ลดผลกระทบด้านสังคม เศรษฐกิจ ตลอดจนช่วยป้องกันเด็กและเยาวชนไทยให้ห่างไกล รู้เท่าทันสื่อ พร้อมทั้งตระหนักถึงพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น

การเดินทางในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา อาจจะดูเหมือนยาวนาน แต่หากมองภาพรวมของปัญหาก็จะพบว่า เราเพิ่งเดินทางมาถึงภูเขาน้ำแข็งที่โผล่พ้นเหนือน้ำเท่านั้น ยังต้องใช้พละกำลัง สร้างความเข้าใจ เปลี่ยนแปลงทัศนคติที่หยั่งรากฝังลึกมานานในสังคมให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

สถานการณ์บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผ่านมา แนวโน้มการดื่มค่อนข้างทรงตัว แต่สัดส่วนผู้ที่ดื่มระดับที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพในระดับปานกลางขึ้นไปลดลงอย่างมาก (จากร้อยละ 9.1 ในปี 2547 เป็นร้อยละ 3.4 ในปี 2557) ซึ่งส่วนหนึ่งน่าจะเป็นผลสำเร็จจากกฎหมายฉบับนี้ อาทิ พบว่า ผลการบังคับใช้กฎหมายเปรียบเทียบระหว่างปี 2551 และ 2561 ได้ทำให้ประชาชนไม่ซื้อในที่ห้ามจำหน่ายเพิ่มจากร้อยละ 79 เป็นร้อยละ 96 การพบเห็นการโฆษณาลดแลกแจกแถม ลดจากร้อยละ 23 เป็นร้อยละ 13 เป็นต้น

อย่างไรตาม ยังมีนักดื่มหน้าใหม่เกิดขึ้นมาทดแทนนักดื่มหน้าเก่าที่งดหรือเลิกดื่ม นั่นคือกลุ่มเยาวชนและนักดื่มเพศหญิง ดังนั้นในทศวรรษที่สอง ของการทำงานเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงยังจำเป็นต้องอาศัยยุทธศาสตร์ นโยบายชาติ เพื่อทำให้การทำงานก้าวต่อไปอย่างแข็งแรง โดย สสส. และภาคีเครือข่าย มุ่งให้ความสำคัญของการรณรงค์ให้ความรู้เรื่องอันตรายของการดื่ม รวมถึงการมุ่งจำกัดการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งเรื่องอายุ สถานที่ และการโฆษณา

แต่ที่ขาดไม่ได้คือ ความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย และประชาชนเอง ที่ต้องเห็นความสำคัญของปัญหาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกัน เพื่อหยุดความสูญเสียและก้าวไปสู่สังคมแห่งสุขภาวะอย่างแข็งแรงด้วยกัน

คนไทยมีสุขภาวะ อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ
ปีที่ 14 ฉบับที่ 197 มีนาคม 2561

สร้างสุข

สารบัญ

จากใจผู้จัดการ 2

สุขประจำฉบับ 4
ลูกรักฟันดีที่ซี่แรก ปฏิบัติการนี้เพื่อลูกรัก

สุขสร้างได้ 10
พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
การเดินทางเพื่อหยุดผลกระทบน้ำเมา

คนสร้าง**สุข** 14
ขับเคลื่อนสังคมด้วยความเข้าใจ
“สุข” ของคนทำงานด้านเพศ

สุขรอบบ้าน 16
แค่ยืนทำงานก็เผาผลาญพลังงานส่วนเกิน

สุขไร้ควัน 18

สุขเลิกเหล้า 19

คนดัง**สุข**ภาพดี 22
ใช้ชีวิตให้บาลานซ์ กับ *“แอมป์”* ภูริกูลกฤษฎ์

สุขลับสมอง 23

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

สสส. Thai Health

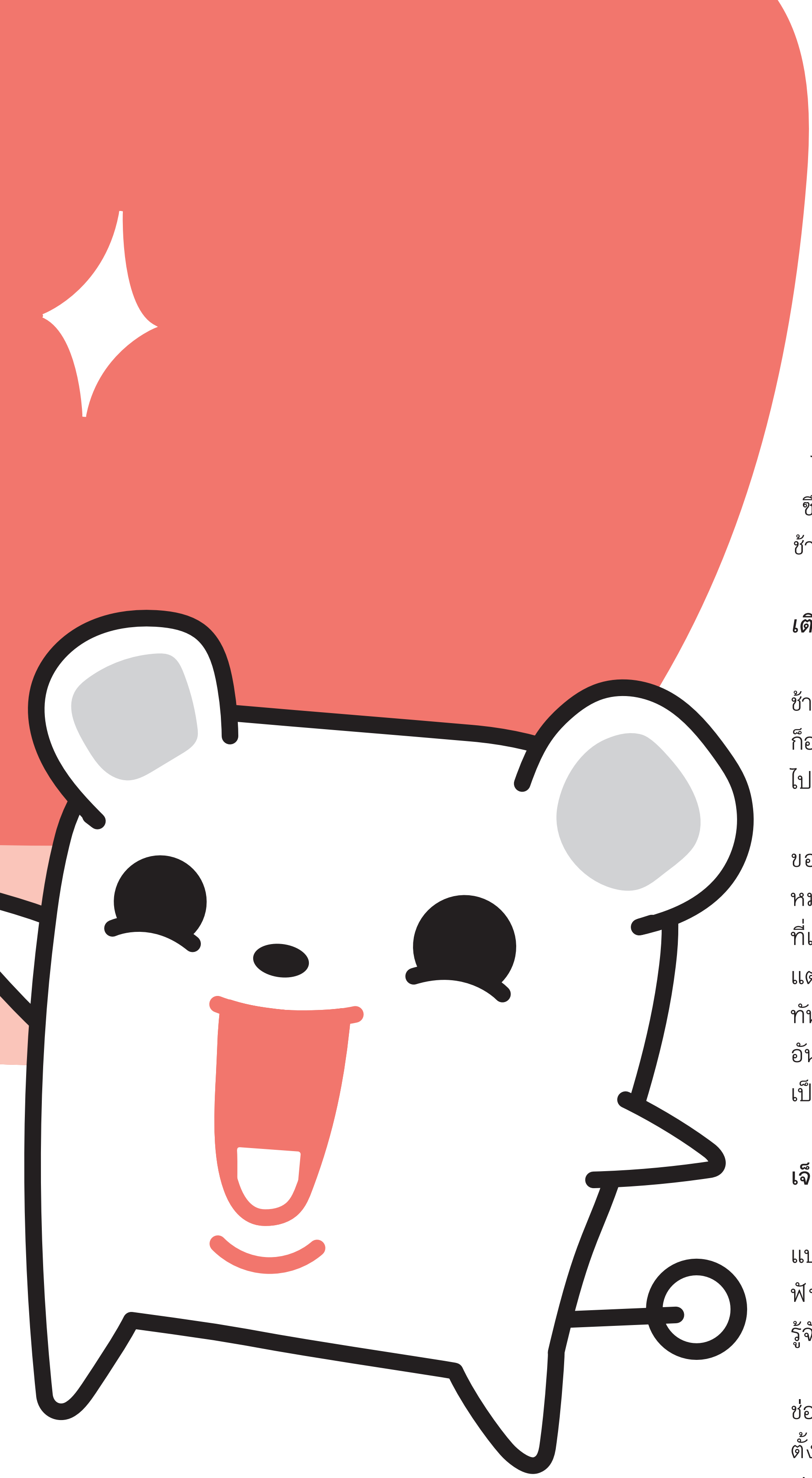
ลูกรักฟันดีที่ซี่แรก ปฏิบัติการนี้เพื่อลูกรัก

ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ หากเป็นการสร้างพัฒนาการลูกรัก แน่นอนคนเป็นพ่อแม่ย่อมไม่มีทางมองข้ามไปแน่นอน แต่พบว่ามีสิ่งเล็กๆ สิ่งหนึ่ง ที่กลายเป็นสิ่งที่ขวางพัฒนาการลูกรัก ก็คือ “ปัญหาฟันผุ”

“ฟัน” กับ *“พัฒนาการ”* มาเกี่ยวข้องกันได้อย่างไรนั้น เราจะมาค่อยๆ ปรับทัศนคติและเพิ่มความรู้ไปพร้อมๆ กัน

ก่อนอื่นมาทำความรู้จัก ***“ฟันน้ำนม”*** กันก่อน เพราะจนถึงปัจจุบันยังมีความเข้าใจผิดมากมายเกี่ยวกับฟันน้ำนม ไม่ว่าจะเป็น *“ฟันน้ำนมไม่จำเป็นต้องดูแลดีเกินไป” “ฟันน้ำนมไม่จำเป็นต้องแปรงสม่ำเสมอ” “ฟันน้ำนมผุก็ไม่ได้เป็นอะไร”* เหล่านี้เป็นความเข้าใจผิดที่ต้องเรียนรู้กันใหม่

ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นซี่แรกเมื่อเด็กอายุ 3 เดือนหรือมากกว่านั้น ฟันน้ำนมจะค่อยๆ เริ่มขึ้นจากซี่หน้าก่อน และจะเริ่มมีฟันแท้ขึ้นเมื่ออายุ 6-7 ขวบไปแล้ว ฉะนั้น การดูแลฟันน้ำนมจึงจำเป็นกับเด็กๆ ไม่แพ้ฟันแท้เลยทีเดียว เพราะระหว่างที่ฟันแท้ยังไม่ขึ้น เด็กๆ ต้องใช้ฟันน้ำนมรับประทานอาหาร หากปล่อยให้เด็กๆ ฟันผุตั้งแต่มีฟันน้ำนม เด็กๆ ก็จะได้รับความเจ็บปวดจากอาการฟันผุ เหงือกอักเสบ จนไม่สามารถเคี้ยวอาหารได้ ทำให้ได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ เมื่อปวดฟัน เด็กๆ ก็จะนอนไม่ได้ ต้องหลับๆ ตื่นๆ จนกระทบการหลั่งสารในสมอง



การกินไม่ได้ นอนไม่พอ คือ ผลกระทบที่จะส่งต่อไปยังพัฒนาการของเด็กโดยตรง

ในช่วง 20 ปี ที่ผ่านมา มีเด็กไทยถึง 80% หรือ 8 ใน 10 "ฟันผุ" จนมีการทำงานรณรงค์ให้ความรู้อย่างต่อเนื่อง จนปัจจุบันเด็กไทยอายุ 3 ขวบ ฟันผุลดลง แต่ก็ยังถือว่าสูง เพราะมีถึง 52% ที่น่าตกใจคือเด็กเริ่มมีฟันผุตั้งแต่อายุ 9 เดือน กล่าวคือ เมื่อฟันน้ำนมเริ่มขึ้นก็ผุได้ทันที ซึ่งฟันน้ำนมเมื่อผุหนึ่งซี่แล้ว จะเกิดลุกลามไปฟันซี่อื่นๆ อย่างรวดเร็ว จนเด็กสามารถฟันผุไปเกือบทั้งปากได้

สาเหตุสำคัญ ที่ทำให้ฟันน้ำนมในเด็กเล็กผุมาจากตัวผู้ปกครองโดยตรง เพราะเด็กนั้นไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ หากผู้ปกครองไม่คอยช่วยเหลือดูแล ที่ควรเริ่มตั้งแต่ฟันซี่แรกยังไม่ขึ้นด้วยซ้ำเด็กก็จะเสียโอกาสและเกิดฟันผุขึ้น ซึ่งขณะนี้สิ่งที่พบ คือ ผู้ปกครองเริ่มแปรงฟันให้เด็กช้าเกินไป จนเป็นเหตุให้เด็กเสียโอกาส

"เด็กที่มีฟันผุ ยังพบว่ามีพัฒนาการการเจริญเติบโตช้ากว่าเด็กที่สุขภาพฟันดี"

พ่อแม่จึงจำเป็นต้องดูแลตั้งแต่ฟันซี่แรก อย่ารอช้านิ่งนอนใจว่า ฟันแท้ขึ้นแล้วค่อยดูแลก็ได้ ถึงเวลานั้นก็อาจจะสูญเสียโอกาสสร้างพัฒนาการของลูกที่เหมาะสมไปก็ได้

การรักษาฟันผุในเด็กเล็กนั้น ถือเป็นฝันร้ายของเด็กๆ เลยก็ว่าได้ หลายคนกลายเป็นคนกลัวหมอฟันไปจนโตยิ่งทำให้สูญเสียโอกาสมีสุขภาพฟันที่แข็งแรงไปด้วย การทำฟันในเด็ก ถือเป็นเรื่องยาก แต่ละปีมีเด็กฟันผุที่ต้องใช้วิธีการดมยาสลบ เพื่อให้ทันตแพทย์รักษาฟันผุจำนวนมาก ซึ่งเป็นเรื่องที่เสี่ยงอันตรายกับตัวเด็กเอง และเพิ่มค่าใช้จ่ายของพ่อแม่เป็นทวีคูณ

วิธีเพียงง่ายๆ ที่ไม่ทำให้เด็กต้องเจ็บปวด คือ *"การแปรงฟัน"*

และรู้หรือไม่ว่า การแปรงฟันนั้น สามารถหยุดฟันผุได้ทันทีหากพ่อแม่รู้จักสังเกตและรู้ทัน

การดูแลสุขภาพช่องปากนั้น สามารถทำได้ตั้งแต่ฟันซี่แรกยังไม่ขึ้น พ่อแม่สามารถสร้างความคุ้นเคยให้แก่เด็กๆ ด้วยการใช้ผ้าชุบน้ำ ก่อนที่จะเริ่มแปรงฟันตั้งแต่เมื่อฟันซี่แรกเริ่มขึ้น ซึ่งมีเทคนิคมากมายที่คุณพ่อคุณแม่ต้องหัดเรียนรู้ โดยเฉพาะการต่อสู้กับเสียงร้องไห้ การดิ้นรนของเด็กๆ เพื่อป้องกันไม่ให้อะไรกล้ำกรายเข้ามาในปากของพวกเขา สิ่งเหล่านี้มีเทคนิคเล็กๆ น้อยๆ ที่พ่อแม่ต้องเริ่มต้นจากมีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ยอมให้เด็กๆ เอาชนะการไม่แปรงฟันได้ จึงต้องค่อยๆ ทำให้กลายเป็นกิจวัตร

สสส. ร่วมกับ เครือข่ายเด็กเล็กฟันดี วิถี SELF CARE ได้ร่วมรณรงค์ส่งเสริมให้แม่แปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ฟันน้ำนมเริ่มขึ้นซี่แรก และฝึกทักษะการแปรงฟันให้แก่ผู้ปกครองในพื้นที่นำร่อง 11 พื้นที่ ผลปรากฏว่าผู้ปกครองเด็ก ร้อยละ 80 มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการแปรงฟันให้ลูกที่ถูกต้องตามคำแนะนำมากขึ้น โดยเครือข่ายเด็กเล็กฟันดีฯ เตรียมพัฒนาเป็นพื้นที่ต้นแบบและขยายแนวทางการทำงานทั่วประเทศในระยะต่อไป

ปัจจุบันมี 3 พื้นที่ในเครือข่ายเด็กเล็กฟันดีฯ ได้แก่ กรุงเทพมหานคร สงขลา และขอนแก่น นำผลที่ได้จากการเริ่มรณรงค์การแปรงฟันในเด็กเล็กตั้งแต่ซี่แรกตลอดระยะเวลา 1 ปี มาสรุปผลการลงพื้นที่อย่างใกล้ชิดให้เห็นว่า ปัญหาหลักมาจากความเข้าใจผิดของผู้ปกครอง และผู้ดูแลเด็กที่ไม่ใช่พ่อแม่ แต่เป็นปู่ย่าตายาย ซึ่งส่วนใหญ่ยังมีความเข้าใจว่าฟันน้ำนมไม่สำคัญ ขาดแคลนความเข้าใจ และเครื่องมือช่วยให้เด็กมีสุขภาวะฟันที่ดี เพราะแม้แต่แปรงสีฟันสำหรับเด็กก็ยังเข้าไม่ถึงทุกพื้นที่ ไม่ต้องพูดถึงทันตแพทย์เด็กที่มีอยู่เฉพาะในเมืองใหญ่ และยังมีจำนวนน้อยมาก สิ่งเหล่านี้ต้องยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดปัญหา *“เด็กไทยฟันผุ”* ขึ้น

เครือข่ายยังพัฒนาการทำงานผ่านนวัตกรรมใหม่ๆ เช่น แอปพลิเคชัน ดูดวงฟันหนูน้อย เจลสีย้อมฟัน ตัวช่วยเช็คความสะอาดหลังแปรงฟัน การเล่านิทานประกอบเพลง *“คุณฟองนักแปรงฟัน”* ของครูชีวัน วิสาสะ เพื่อรณรงค์กระตุ้นให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแปรงฟันให้ลูกตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรกขึ้น เพื่อลดปัญหาฟันผุในเด็กให้ต่ำลงเรื่อยๆ

“การแปรงฟัน” จึงเป็นวิถี SELF CARE รูปแบบหนึ่งที่มีต้นทุนต่ำ และยังได้รับผลกำไรคืนกลับมาแบบมหาศาล ไม่ว่าจะเป็น ลดการเจ็บป่วย ลดการไปหาหมอฟันแบบที่ไปเพื่อรักษา ที่จะสร้างความเจ็บปวดกับเด็ก และเมื่อเด็กๆ ไม่ปวดฟัน กินอาหารได้เต็มที่ นอนหลับได้อย่างเพียงพอไม่มีอะไรมารบกวน ก็ทำให้ไม่มีอะไรมาขวางพัฒนาการ จึงสามารถเติบโตอย่างเต็มที่และแข็งแรงนั่นเอง

รู้จักฟันน้ำนม

ฟันน้ำนม เป็นฟันชุดแรก จะมีจำนวน 20 ซี่ ทยอยขึ้นตั้งแต่ 3 เดือน ช้าเร็วแตกต่างกัน จนอายุ 2 ปีฟันจะเริ่มขึ้นครบ เมื่ออายุ 6 ขวบ ก็จะเริ่มทยอยหลุดและฟันแท้มาแทนที่

เมื่อฟันเริ่มจะขึ้นเด็กๆ จะมีน้ำลายเยอะ ชอบเอามือเข้าปาก อาจงอแงหรือตื่นบ่อยช่วงกลางคืน บางคนมีไข้ร่วมด้วย เมื่อสังเกตที่เหงือกจะมีสีซีดๆ จับแล้วนูนๆ แข็งๆ

พ่อแม่ช่วยบรรเทาอาการคันเหงือกได้ เช่น กัดยางแช่เย็น หรือใช้ผ้าชุดน้ำสะอาดชุบน้ำเย็นพันนิ้ว เพื่อนวดเหงือกให้ หากดูแลมีอาการเจ็บเหงือกมากจนมีไข้ สามารถใช้ยาลดไข้บรรเทาอาการปวดได้

การทำความสะอาดในช่วงก่อนฟันซี่แรกจะขึ้น

ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วทำความสะอาดลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น

ฟันซี่แรกมาถึงโผล่พ้นเหงือก

เริ่มทำความสะอาดฟันและช่องปาก ฟันที่เพิ่งโผล่พ้นเหงือก อาจยังใช้แปรงสีฟันทำความสะอาดไม่สะดวก อาจใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วเช็ดทำความสะอาดฟัน รวมทั้งลิ้น เหงือก กระพุ้งแก้ม วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น เด็กที่ฟันเพิ่งขึ้นอาจมีเลือดออกขณะทำความสะอาดฟัน ก็ไม่ต้องกังวล เป็นอาการปกติไม่ได้หมายความว่าลูกจะเจ็บ

ฟันขึ้นเกินครึ่งซี่

เริ่มใช้แปรงสีฟันได้แล้ว เลือกแปรงสีฟันไนล่อน ขนนุ่ม หน้าตัดตรง ปลายขนแปรงกลมมน ขนาดเล็กเหมาะกับปากลูก ด้ามจับตรงจับถนัดมือ และสามารถใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์สำหรับเด็กได้เลย โดยใช้แค่แตะปลายขนแปรงเท่านั้น เวลาใช้ยาสีฟันจะเกิดฟองขึ้น พ่อแม่หลายคนกังวลว่า ลูกยังบ้วนไม่เป็นนั้น บอกเลยว่ายาสีฟันปริมาณน้อยไม่ได้เป็นอันตรายอะไร พ่อแม่สามารถเช็ดฟองส่วนเกินออก ร่วมกับการเช็ดในปากให้ด้วยผ้าสะอาด หลังแปรงฟันงดน้ำงดอาหารครึ่งชั่วโมงเป็นอย่างน้อย ในขั้นนี้เด็กอาจกลืนบ้างก็ไม่เป็นอันตรายอะไรมาก

ฟันน้ำนมขึ้นเต็มที่

ช่วงอายุประมาณ 2 ขวบ ฟันน้ำนมจะเริ่มขึ้นครบ เด็กเริ่มช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น พ่อแม่ควรให้เด็กๆ หัดแปรงฟันด้วยตัวเอง แต่ควรมีอย่างน้อย 1 ครั้ง อาจจะเป็นการแปรงฟันก่อนนอน ที่พ่อแม่เป็นผู้แปรงฟันให้เด็กๆ เพราะแม้ว่าเด็กจะแปรงฟันเองได้ แต่กำลังของเขายังไม่เพียงพอ ทำให้แปรงฟันไม่สะอาด และสามารถเกิดฟันผุขึ้นได้

รู้ทันฟันไม่ผุ

ฟันน้ำนม เนื้อฟันจะไม่ได้มีความแข็งแรงเท่าฟันแท้ เพราะมีเคลือบฟันบางกว่าฟันแท้ถึง 2 เท่า ทำให้หากปล่อยให้ฟันผุจะลามไปอย่างรวดเร็ว เด็กบางรายฟันผุทั้งปากได้เลย แต่พ่อแม่สามารถหยุดฟันผุในฟันน้ำนมได้หากรู้จักสังเกตมาเรียนรู้ไปพร้อมกัน

คราบขาวขุ่นที่ฟัน นั่นเป็นสัญญาณแรกของการเกิดฟันผุขึ้น พ่อแม่สามารถตรวจสอบได้ง่ายๆ ด้วยการนำหลอดดูดน้ำมาตัดให้ปลายทแยงแหลม จากนั้นขูดไปที่คอฟันของเด็กๆ หากพบว่ามีคราบสีขาวขุ่น ลักษณะคล้ายโยเกิร์ตติดขึ้นมาที่ปลายหลอด เมื่อดูที่เนื้อฟันหากเห็นว่าฟันเริ่มขาวขุ่นๆ นั่นคือฟันจะผุเป็นขั้นต่อไป

หยุดฟันผุด้วยยาสีฟัน แม้ว่าเราจะพบว่าฟันขุ่นขาวเกิดขึ้นที่ฟันน้ำนม วิธีแก้ก็ง่ายเพียงนิดเดียว ซึ่งเด็กๆ ไม่ต้องเจ็บตัวไปหาหมอฟันคือ การใช้ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ เมื่อได้ฟลูออไรด์ จะหยุดฟันผุที่จะเกิดขึ้นได้ทันที จากนั้นพาเด็กๆ ไปตรวจเช็กฟันอย่างสม่ำเสมอ อาจเคลือบฟลูออไรด์เพิ่มก็จะทำให้หยุดฟันผุได้ทันที

เคล็ดไม่ลับ

เมื่อลูกนั่งเองได้โดยไม่ต้องประคองให้ฝึกลูกดื่มน้ำหรือใช้หลอดดูดน้ำเพื่อให้ลูกใช้แก้วน้ำเป็นและหย่าขวดนมได้ภายใน 1 ขวบถึง 1 ขวบครึ่ง

เมื่อลูกอายุ 1 ขวบ เป็นวัยที่กินอาหารครบ 3 มื้อ และกินนมเป็นอาหารเสริม เริ่มฝึกให้ลูกหย่านมมื้อดึกหรือลดความถี่ในการกินนมมื้อดึก โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมและขึ้นอยู่กับความพร้อมของในแต่ละครอบครัว

ฝึกให้ลูกกินอาหารครบทุกหมู่และหลากหลาย ฝึกลูกไม่ให้ติดหวานโดยไม่เติมน้ำตาลในนม เครื่องดื่มหรืออาหาร

พาลูกไปพบหมอฟันเพื่อตรวจฟันได้เลย เมื่อฟันซี่แรกขึ้นหรือไม่เกิน 1 ขวบ และตรวจสม่ำเสมอทุก 3-6 เดือน สร้างความเคยชินในการดูแลช่องปาก

แปรงฟันให้ลูกอย่างมีคุณภาพด้วยยาสีฟันผสมฟลูออไรด์ตั้งแต่ฟันซี่แรกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน หมั่นตรวจสอบรอยโรคฟันผุอยู่เสมอ

ปริมาณยาสีฟันแค่ไหนถึงพอ

ฟันซี่แรกขึ้นถึงอายุต่ำกว่า 3 ปี : แตะขนแปรงพอเปียก...ผู้ปกครองเป็นคนแปรงให้และเช็ดฟองออก
อายุ 3 ปีถึงน้อยกว่า 6 ปี : เท่ากับความกว้างของแปรง...ผู้ปกครองบีบยาสีฟันให้และช่วยแปรงฟัน
อายุ 6 ปีขึ้นไป : เท่ากับความยาวแปรง...ให้เด็กแปรงเองและผู้ปกครองตรวจซ้ำ

*** เด็กอายุต่ำกว่า 6 ปีไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากทุกประเภท*

****เด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี ไม่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์*

ทำไมต้องแปรงฟันให้เด็ก ตั้งแต่มีฟันซี่แรก

1 ถ้าเด็กเล็กมีคราบเชื้อโรคในบริเวณฟันหน้า เด็กจะมีโอกาส **ฟันผุเมื่อโตขึ้น!**

2 เด็กเล็ก หากดื่มนมหรือกินอาหารที่มีน้ำตาลบ่อยไป **ฟันจะผุง่าย**

3 การแปรงฟันจะทำความสะอาดตามขอบเหงือกได้มากกว่าการใช้ผ้าเช็ดฟัน

4 แปรงฟันให้เด็กตั้งแต่ฟันขึ้นซี่แรก จะทำให้เด็กคุ้นชิน และสร้างนิสัยการดูแลช่องปากที่ดีได้ง่ายขึ้น

ที่มา : *คณะทันตแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ / เครือข่ายเด็กเล็กฟันดี วิถี SELF CARE*

สิทธิต้องรู้

เด็กประถมศึกษาทุกคนมีสิทธิพื้นฐานในการได้รับบริการเคลือบหลุมร่องฟันในฟันกรามแท้ซี่ที่ 1 และฟันกรามแท้ซี่ที่ 2 ที่สถานพยาบาลของรัฐฟรี

10 ข้อต้องรู้ ฟันดีไม่ต้องพึ่งหมอ

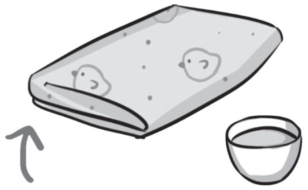
1. ถ้าฟันน้ำนมผุย่อมส่งผลให้ฟันแท้มีโอกาสผุได้เช่นกัน ดังนั้นเริ่ม**แปรงฟันได้ตั้งแต่ฟันน้ำนมซี่แรก**
2. เลือกใช้แปรง**ที่มีขนาดเหมาะกับเด็ก** ปลายมนนุ่ม ยาสีฟันต้องมีส่วนผสมของ**ฟลูออไรด์**
3. การแปรงฟันที่ถูกวิธี ไม่ใช่แค่ขจัดเศษอาหารแต่**ต้องทำลายคราบจุลินทรีบนฟันให้ได้**
4. แปรงฟันที่ถูกวิธี **ต้องใช้เวลา 2 นาที** อย่างน้อย**วันละ 2 ครั้ง** ก่อนเข้านอนและหลังตื่นนอน
5. ตอนแปรงฟันต้องออกแรงให้พอดี สังเกตที่**ปลายแปรงควรบานออกเล็กน้อย**ระหว่างแปรงฟัน
6. ฟันเด็กมีซี่เล็ก สามารถแปรงด้วยการ**ถูไปทางซ้ายขวาได้** ขอแค่แปรงให้ครบทุกซี่ และทั้งด้านหน้า ด้านใน ด้านบน ด้านล่าง
7. **คราบจุลินทรี**ส่วนใหญ่อยู่ตามโคนฟันที่ติดกับเหงือก มีลักษณะเหนียวๆ เป็น**ต้นเหตุของฟันผุ**
8. รอยขุ่นขาวๆ บนฟันคือ**สัญญาณแรกของการฟันผุ** ทำให้หายไปได้ด้วยการแปรงฟันถูกวิธี
9. หลังการแปรงฟัน**ไม่จำเป็นต้องบ้วนน้ำตาม** เพื่อทิ้งให้ฟลูออไรด์ได้ทำงานป้องกันฟันผุ แค่ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดฟองออกให้ลูกก็พอ
10. ไม่มีเด็กคนไหนที่จะไม่ขัดขืนในการแปรงฟันครั้งแรก **พ่อแม่ควรทำความเข้าใจ**และแปรงฟันให้ลูกอย่างต่อเนื่อง **เพื่อสร้างความคุ้นเคย**

อุปกรณ์สำหรับการแปรงฟัน

แปรงสีฟันขนปลายมน
ขนาดเล็กตามอายุ

ยาสีฟันผสมฟลูออไรด์

0-3 ขวบ
แตะพอเปียก



ผ้าสะอาด ชุบน้ำหมาดๆ
ไว้เช็ดฟอง

ที่มา : คณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ / เครือข่ายเด็กเล็กฟันดี วิถี SELF CARE

ลูกรัก ชอบแปรงฟัน ง่ายนิดเดียว

หลายบ้านต้องประสบปัญหาเด็กๆ ไม่อยากแปรงฟัน ดิ้นรน หนักไปถึงกรีดร้องบ้านแตก นั่นเป็นสิ่งที่ทำให้หลายบ้านยกธงขาวยอมแพ้เจ้าตัวเล็ก เพราะสงสารบ้าง เพราะใจอ่อนบ้าง ไปจนถึงคิดว่าไม่เป็นไรรอให้เจ้าตัวเล็กโตกว่านี้อีกนิด เดี๋ยวฟันน้ำนมก็หลุดแล้วจะไปอะไรมาก จนสุดท้ายทำให้เด็กๆ ต้องฟันผุและไม่มีฟันบดเคี้ยวอาหารไปเสียอย่างนั้น

รู้สิ่งที่ทำให้เด็กต่อต้านการแปรงฟัน

- ✖ **ไม่คุ้นเคย** เมื่อมีสิ่งแปลกปลอมเข้ามาในปาก จึงต้องทำให้การแปรงฟันเป็นกิจวัตร
- ✖ **รู้ว่าพ่อแม่จะใจอ่อน** ด้วยการงอแงใส่ โดยเฉพาะเมื่อทำแล้วพ่อแม่เลิกแปรงฟันให้ทุกครั้ง
- ✖ **ไม่พร้อม ง่วง ไม่สบาย** ภาวะเหล่านี้ทำให้เกิดความร่วมมือน้อยลงตามไปด้วย
- ✖ **มีประสบการณ์แย่ๆ** พ่อแม่เคยให้ทำเจ็บมาก่อน ต้องระวังและไม่ทำให้ลูกมองการแปรงฟันเป็นเรื่องแย่

วิธีที่จะแปรงฟันให้แก่เด็กๆ มีเทคนิคเล็กน้อย

• มุ่งมั่น เป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกที่พ่อแม่ต้องใจแข็ง โดยคิดเสมอว่า สุขภาพฟันของลูกสำคัญที่สุด หากละเลยการแปรงฟัน ก็จะทำลายพัฒนาการของเด็กๆ ไปด้วย

• มีหลัก วิธีแปรงฟันเด็กเล็ก ให้เด็กนอนหนุนตัก หากมีคนช่วยให้จับเท้าและมือไว้อีกด้าน แต่หากไม่มีคนช่วยให้ใช้ผ้าห่อตัว หรือใช้ขาของผู้แปรงกอดตัวเด็กไว้ไม่ให้ดิ้น

• หลอกล่อ เลือกแปรงสีฟันที่เป็นรูปตัวการ์ตูนที่เด็กชอบ เลือกขนาดแปรงและขนแปรงที่เหมาะสมกับเด็กตามช่วงวัย

• นิทาน เป็นตัวเสริมเพื่อสร้างทัศนคติของเด็กต่อการแปรงฟัน โดยสามารถหานิทานที่เกี่ยวกับการแปรงฟันเล่าให้เขาฟังเพื่อกระตุ้นให้เด็กอยากแปรงฟัน

• ร้องเพลง พ่อแม่สามารถเบี่ยงเบนความสนใจทำให้การแปรงฟันเป็นเรื่องสนุก เช่น การร้องเพลงที่ลูกชอบ หรือเพลงที่เกี่ยวกับการแปรงฟันเพื่อทำให้เด็กรู้สึกดีขึ้นในการแปรงฟัน

• แปรงฟันด้วยกัน ในกรณีที่เด็กๆ เริ่มโตแล้ว การชวนเด็กๆ แปรงฟันพร้อมกัน จะเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก ปลูกฝังการแปรงฟันให้เป็นนิสัย

• แนะนำให้รู้จักฟันผุ เมื่อลูกเริ่มโต อยู่ในวัยชอบของหวาน ขนม ลูกอม บางครั้งเขาจะไม่อยากแปรงฟัน การเปิดวิดีโอให้ดูถึงปัญหาฟันผุจะเป็นการสอนและเตือนให้เห็นความเจ็บปวดจากฟันผุ

ขั้นตอนการแปรงฟันให้เด็ก

ที่มา : *คณะทันตแพทย์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ / เครือข่ายเด็กเล็กฟันดี วิถี SELF CARE*

“ เพิ่งผ่านพ้นวันแห่งความรักไปหมาดๆ นอกจากการมอบความรักให้กันแล้ว ”

10 ปี

วันที่ 14 ก.พ. ยังถือเป็นวันครบรอบการออก พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 กฎหมายที่ สสส. และภาคีเครือข่ายงดเหล้า ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนและผลักดันให้มีผลบังคับใช้จนสำเร็จ กฎหมายฉบับนี้ได้สร้างความเปลี่ยนแปลงให้แก่สังคมไทยทั้งการควบคุม และลดผลกระทบด้านสังคม เศรษฐกิจ ตลอดจนช่วยป้องกันเด็กและเยาวชนไทยให้ห่างไกล รู้เท่าทันสื่อ พร้อมทั้งตระหนักถึงพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น

พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การเดินทางเพื่อหยุดผลกระทบน้ำเมา

การเดินทางมาถึงวันนี้ นับเข้าปีที่ 10 แล้วเรียบร้อย แต่ถือว่าการเดินทางเพิ่งเริ่มต้นเท่านั้น เพราะเส้นทางรณรงค์สร้างความเข้าใจถึงพิษภัยของแอลกอฮอล์ยังคงมีบทเรียนใหม่ๆ เกิดขึ้นทุกวัน ท่ามกลางกระแสการโฆษณาที่ทะลุทะลวง ถาโถมเข้าสู่เด็กและเยาวชน รวมทั้งประชาชนอย่างหนักหน่วงไปพร้อมๆ กับการเติบโตของโลกออนไลน์ในเมืองไทย ทำให้การทำงานไม่ได้ง่าย หรือเพียงแต่ออกกฎบังคับใช้แล้วจบ ยังต้องสร้างความตระหนัก ความรู้ ความเข้าใจเพื่อให้คนเท่าทันต่อการโฆษณากระตุ้นให้อยากดื่มด้วย

เส้นทางของ พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ในปี แรกได้เน้นให้ประชาชนรับรู้กฎหมายและขอความร่วมมือ จากร้านค้า บริษัท ความร่วมมือจะนำไปสู่เป้าหมายต่อไป คือ ทำให้โฆษณาและการเข้าถึงสุราลดลง โดยมีสาระสำคัญของกฎหมายอยู่หลายมาตราที่จำกัดสถานที่การดื่ม การจำหน่าย โดยเน้นเพื่อปกป้องเด็กและเยาวชน โดยพบว่าได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดี

ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา ร่วมกับ สสส. ได้ประมวลผล พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 เปรียบเทียบระหว่างปีที่เริ่มบังคับใช้กฎหมายกับปัจจุบันในมาตราสำคัญ ก็พบว่า

ใน มาตรา 27 การห้ามจำหน่ายในสถานที่สาธารณะตามกำหนด เช่น วัด ปั๊มน้ำมัน เป็นต้น

ผลสำรวจในปี 2551 พบว่า ประชาชนไม่ซื้อในสถานที่ห้ามจำหน่าย **79%**

ปี 2561 พบว่า ประชาชนไม่ซื้อในสถานที่ห้ามจำหน่ายเพิ่มขึ้นเป็น **96%**

*นั่นหมายความว่าประชาชนให้ความร่วมมือในการงดซื้อเพิ่มขึ้น **22%***

ใน มาตรา 29 ห้ามจำหน่ายแก่เด็กและเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี

ผลสำรวจในปี 2551 มีเยาวชนที่ไม่ได้ซื้อสุรา **57%**

ปี 2561 เยาวชนไม่ซื้อสุราเพิ่มขึ้นเป็น **73%**

*เห็นได้ว่าเยาวชนร่วมมือที่จะไม่ซื้อเพิ่มขึ้น **28%***

ใน มาตรา 30 ห้ามส่งเสริม ลด แลก แจก แถม

ผลสำรวจในปี 2551 พบการโฆษณาลักษณะนี้ **23%**

ปี 2561 การโฆษณานี้ลดลงเหลือ **13%**

*เห็นได้ว่าสถานการณ์ดีขึ้น **43%** ถือว่า ภาคธุรกิจยังให้ความร่วมมือดี*

ใน มาตรา 32 การควบคุมโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งน่าเป็นห่วงที่สุด

ผลสำรวจในปี 2551 มีประชาชนที่พบเห็นโฆษณาแอลกอฮอล์ **53%**

ปี 2553 การรับรู้ลดลงเหลือ **36%**

ปี 2561 การรับรู้เพิ่มขึ้นเป็น **39%**

*ทำให้โดยรวมเพิ่มขึ้น **11%** ซึ่งวิเคราะห์พบว่า สื่ออินเตอร์เน็ต คือ ช่องทางที่น่าเป็นห่วงที่สุด*

เมื่อถามทัศนคติโดยรวมที่เกิดจากการบังคับใช้กฎหมายและการรณรงค์ ในปี 2551 ที่กฎหมายเริ่มบังคับใช้เป็นปีแรก จะเห็นได้ว่า ประชาชนมีทัศนคติโดยรวมเห็นว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีโทษ 75% แต่การทำงานรณรงค์ ปรับเปลี่ยนความเข้าใจทัศนคติของสังคม ก็ทำให้ในปี 2561 ประชาชนมีทัศนคติว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นมีโทษเพิ่มขึ้นเป็น 95% สรุปได้ว่า ประชาชนเห็นโทษของแอลกอฮอล์มากกว่าประโยชน์เพิ่มขึ้น โดยที่ประชาชนยังเห็นว่านอกจากการรณรงค์ให้เห็นโทษภัยของแอลกอฮอล์แล้ว ยังต้องให้เห็นประโยชน์ของมาตรการควบคุมแอลกอฮอล์มากขึ้นด้วย

World Health Organization

ใน ปี 2556-2564 องค์การอนามัยโลก (WHO) มีการรับรองแผนโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยระบุไว้ว่า 4 ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค คือ บุหรี่ แอลกอฮอล์ อาหาร และกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ โดยแนะนำให้ประเทศสมาชิกใช้ 3 มาตรการหลักในการแก้ไข คือ

1.การห้ามจำหน่ายแก่เยาวชน/จำกัดเวลาในการจำหน่าย

2.การควบคุมการโฆษณา/การตลาด

3.การจัดการภาษี สิ่งที่ประเทศไทยสามารถทำได้ คือ เมาไม่ขับ การแนะนำในสถานบริการสุขภาพ เช่น โรงพยาบาล เรื่องการห้ามดื่มสุราและสูบบุหรี่ ทั้งนี้ยังต้องมีการขับเคลื่อนในเรื่องอื่นต่อไปอีก

เห็นได้ว่า เครื่องดื่มแอกลอฮอล์นั้น เป็นต้นเหตุแห่งปัญหาย่อย ระดับครอบครัว ไปจนถึงปัญหาระดับประเทศเลยทีเดียว ประเทศไทยเป็นหนึ่งใน 66 ประเทศสมาชิกองค์การอนามัยโลกที่มีกฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นับว่าเป็นสัญญาณดีที่ภาครัฐและองค์กรต่างๆ ในสังคมต่างเห็นความสำคัญและผลักดันให้เกิดกฎหมายนี้ขึ้นเมื่อปี 2551 หรือเมื่อ 10 ปีที่ผ่านมา และยังคงต้องเดินหน้าต่อไป เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้สังคมไทย และปกป้องไม่ให้เด็กๆ ตกเป็นเหยื่อน้ำเมา

กระแสสังคม และค่านิยมที่เปลี่ยนไป ทำให้หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ พ.ร.บ. การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ต้องทำงานกันหนักขึ้น โดยมีเป้าหมายไม่ใช่เพื่อควบคุม แต่หวังเพียงให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีและลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากแอลกอฮอล์ให้เห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น ซึ่งจะสำเร็จได้ก็ต้องอาศัยความร่วมมือจากประชาชนเป็นสำคัญ

จากแคมเปญ "งดเหล้าเข้าพรรษา" มาถึง "งดเหล้าครบพรรษา" โครงการที่ สสส. และภาคีเครือข่าย ร่วมก่อตั้งและรณรงค์มาอย่างต่อเนื่องกว่า 15 ปี กลายเป็นรากฐานที่สำคัญในการสร้างจิตสำนึก และชวนให้คนงดเหล้ากันมากขึ้น จากการทำงานกับภาคประชาชนอย่างใกล้ชิด พบว่า คนที่ผ่านการงดเหล้าเข้าพรรษาได้ครั้งหนึ่งนั้น มักจะติดใจ และทำอย่างต่อเนื่อง และเริ่มมีคนตัดสินใจงดเหล้าตลอดชีวิตอีกด้วย

งดเหล้า เข้า พรรษา

คนในชุมชน เรียกคนที่งดเหล้าครบพรรษาได้ว่า ***"คนหัวใจหิน"*** จึงกลายเป็นการต่อยอดกับคนในระดับชุมชน ชวนให้งดครบ 3 ปี เรียกว่า ***"คนหัวใจเหล็ก"*** และใครที่ตัดสินใจงดเหล้าตลอดชีวิต จะเรียกว่า ***"คนหัวใจเพชร"*** สิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้น คือ ทุกคนที่เคยเข้าโครงการงดเหล้าเข้าพรรษาจะรู้ว่า ครอบครัวของเขาจะดีขึ้น ยิ้มได้ มีเงินใช้มากขึ้น การทะเลาะกันในครอบครัวลดน้อยลง ซึ่งส่งผลในระดับกว้าง คือ ค่ารักษาพยาบาลโรคในระบบสาธารณสุขอันเกี่ยวเนื่องจากสุราก็จะลดลงเช่นกัน

งดเหล้า ครบ พรรษา

มุมมองเกี่ยวกับการโฆษณา
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย

ดร.นพ.บัณฑิต ศรไพศาล

รองผู้จัดการกองทุน สสส.

การเดินทางของ พ.ร.บ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 แม้จะมีการทำงานอย่างเข้มแข็งและพัฒนามาโดยตลอด แต่ก็ยังมีประเด็นที่น่าเป็นห่วงและต้องติดตามใกล้ชิดเพื่อกำหนดมาตรการแก้ไขเพิ่มเติม ได้แก่ การจำหน่ายให้แก่เด็กและเยาวชน การพบเห็นการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางอินเทอร์เน็ตและร้านค้า

เป้าหมายต่อไปในการทำงาน คือ ต้องให้ประชาชนเห็นประโยชน์ของมาตรการควบคุมแอลกอฮอล์มากขึ้นด้วย โดยรวมแล้วประชาชนให้ความร่วมมือ ไม่กระทำผิดกฎหมายในด้านสถานที่และด้านอายุ พร้อมทั้งเห็นโทษภัยของสุรามากขึ้น ในส่วนร้านค้าผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่ายรายใหญ่ให้ความร่วมมือที่จะไม่ส่งเสริมการขายและไม่จำหน่ายในสถานที่ห้ามจำหน่ายเพิ่มขึ้น สิ่งที่ สสส.จะผลักดันต่อไปคือ การรณรงค์และเน้นไปที่ หอพัก อายุ และการโฆษณา เพื่อลดจำนวนการดื่มแอลกอฮอล์ให้ลดลงและช่วยลดการเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มสุราได้มากขึ้น

ดร.บุญอยู่ ขอพรประเสริฐ

อาจารย์นิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกริก

ปัจจุบันผู้ประกอบการจะเน้นการทำตราสัญลักษณ์ที่คล้ายกัน จดทะเบียนเป็น น้ำดื่ม โซดา เพื่อให้โฆษณาได้ ส่งผลให้ผู้ที่ดูโฆษณาดังกล่าว เกิดความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นสุรา เพราะสัญลักษณ์มีความคล้ายกันอย่างมาก ซึ่งสิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้ประกอบการกระทำเช่นนี้ได้ เพราะเกิดจากช่องว่างของกฎหมาย ที่ไม่สอดคล้องกับหน่วยงานในภาคธุรกิจ อีกทั้งยังทำให้ประชาชนเกิดความเข้าใจผิดและตีความกฎหมายผิดประเด็น และนำไปสู่ผลกระทบต่อประชาชนและสังคมอย่างมาก เช่น ประชาชนคิดว่าการดื่มสุราเป็นเรื่องที่มีมายาวนาน ดังนั้น การดื่มไม่เห็นจะผิดอะไร หรือบางคนเห็นสื่อโฆษณาแล้วรู้สึกอยากดื่มมากขึ้น เพราะสีสันและอารมณ์ที่ถ่ายทอดในการโฆษณาเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้บริโภคอยากดื่มมากขึ้น แม้กระทั่งตัวผู้ประกอบการที่เห็นผลประโยชน์ทางธุรกิจมากเกินไป จนทำให้การผลักดันกฎหมายนั้นค่อนข้างทำงานลำบากมากขึ้น และเมื่อเกิดปัญหาขึ้นก็ไม่สามารถหาตัวคนผิดมารับโทษได้

“ปัจจุบันโฆษณามีการทำแพคเกจ ลด แลก แจก แถม เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนดื่มกันมากขึ้น โดยใช้สื่อโฆษณาเป็นตัวกลางในการสร้างแรงจูงใจ ใช้เวลาเป็นตัวกำหนด เช่น ซื้อภายในวันนี้ลดราคา หรืออาศัยช่วงเทศกาลเป็นตัวกระตุ้นอารมณ์พร้อมจัดโปรโมชั่นสุดคุ้มต่างๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดมากขึ้นเรื่อยๆ ก็ทำให้ประชาชนเกิดความเข้าใจว่า การดื่มสุราเป็นเรื่องธรรมดาทั่วไปที่ไม่ได้ผิดอะไร แท้จริงแล้วปัญหาที่ตามมามีมากมายทั้งเรื่องอาชญากรรม การเกิดอุบัติเหตุทางถนน การทำร้ายร่างกาย ข่มขืน ชิงทรัพย์ นี่คือผลกระทบที่แท้จริงซึ่งเกิดขึ้นในสังคมไทยจนนับครั้งไม่ถ้วน ดังนั้นอยากให้กฎหมายมีความเข้มงวด เพื่อลดช่องว่างในการใช้วิธีลักลอบกระทำต่อการโฆษณา และไม่ให้ผู้ประกอบการหลีกเลี่ยงต่อข้อกฎหมายได้อีกต่อไป”

ดร.นพ.ทักษพล ธรรมรังสี

ผู้อำนวยการอนามัยโลก ประจำภูมิภาคเอเชียใต้ - ตะวันออก

(The WHO Regional Office for South–East Asia Region : WHO/SEARO)

สถานการณ์ประเทศไทยในตอนนี้เกี่ยวกับปัญหาแอลกอฮอล์อยู่ในระดับที่ยังไม่มีนโยบายออกมาใหม่ ยังใช้นโยบายเดิมในการขับเคลื่อน ดังนั้น ถึงเวลาแล้วที่ต้องขยับนโยบายขึ้น เช่น การรณรงค์ให้มากขึ้น และเพิ่มเครือข่ายที่เกี่ยวข้องให้มาทำงานร่วมกัน พร้อมทั้งเรียนรู้ระบบการทำงาน เป้าหมาย วัตถุประสงค์ให้มากขึ้น และสิ่งที่ประเทศไทยควรทำต่อไป คือ 1.การลงทุนในด้านพัฒนาศักยภาพ เน้นสร้างคนสร้างพื้นที่ 2.หาภาคส่วนเพิ่มขึ้นจากภาคเอกชน 3. ใช้สื่อโซเชียลมีเดียในการขับเคลื่อน และ 4.ต้องทำงานด้วยเครือข่ายมากขึ้น

จิตติมา ภาณุเตชะ *ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ*

"การคุยเรื่องเพศกับลูกไม่ใช่การจำข้อมูลสุขภาพไปบอกลูก แต่คือการทำให้บทสนทนาเรื่องนี้ที่เคยเงียบงันเกิดขึ้นได้ในครอบครัว"

แม้สังคมไทยจะเปลี่ยนไป แนวคิดแบบสังคมตะวันตกเริ่มกลืนวัฒนธรรมเดิม โดยเฉพาะเรื่องความสัมพันธ์หนุ่มสาว ที่ฉาบฉวย รักง่ายหน่ายไวมากขึ้น แต่สิ่งที่ยังไม่เปลี่ยนและสวนทางกับความสัมพันธ์ที่พัฒนาไปอย่างมาก คือ การคุยเรื่องเพศยังเต็มไปด้วยกำแพงขวางกั้นระหว่างเด็กผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อแม่ กับเด็กๆ ในบ้าน

ผู้ใหญ่ล้วนมีความกังวลจากพฤติกรรมของเด็กๆ ในปัจจุบัน ไม่ว่าจะลูกสาว ลูกชาย มีปัญหาให้ต้องกังวลทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นการท้องก่อนวัยอันควร โรคจากเพศสัมพันธ์ แม้ว่าเด็กจะได้รับความรู้ในชั่วโมงสุขศึกษา แต่บางครั้งก็ยังไม่พอ โดยเฉพาะเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้ามที่เป็นสิ่งละเอียดอ่อน การเรียนรู้ทำความเข้าใจจึงต้องอาศัยสื่อและเครื่องมือเป็นตัวช่วย

จิตติมา ถือเป็นผู้คร่ำหวอดในวงการให้ความรู้ในเรื่องเพศ ทลายกำแพงความเข้าใจเรื่องเพศให้เป็นเรื่องที่สามารถคุยกันได้ ถือเป็นคนหนึ่งที่ต้องอาศัยความพยายามและความอดทนที่จะต่อสู้กับคำว่า *"ชี้โพรงให้กระรอก"* และความคิดต่อต้านการให้ความรู้เรื่องเพศ เพราะมองว่าเป็นเรื่องที่เด็กไม่ควรรู้ให้มาก เพราะอาจจะทำให้อยากรู้อยากลอง

ขับเคลื่อนสังคมด้วยความเข้าใจ "สุข" ของคนทำงานด้านเพศ

"ในยุคแรกๆ ที่ทำงานร่วมกับ สสส. ในฐานะของคนที่ขับเคลื่อนงานเรื่องสุขภาวะทางเพศ ถ้าเราบอกว่าเราจะสื่อสารเรื่องเพศ คนจะบอกว่าพูดทำไม ไม่จำเป็น เป็นเรื่องไม่ถูกไม่ควร แต่ก็ทำงานมาเรื่อยๆ จนเกิดความเข้าใจมากขึ้น ทุกวันนี้สังคมเปลี่ยนไปเยอะ สังคมมองมิติเรื่องของการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศมากขึ้น ไม่ใช่มุ่งแต่จะแก้ปัญหาติดเชื้อ HIV หรือปัญหาท้องก่อนวัยอันควร การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้ต้องอาศัยการทำงานที่ยาวนาน เพราะเรากำลังเปลี่ยนวัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทย เปลี่ยนสังคมไทยให้เป็นสังคมที่เกื้อหนุนให้เด็กและเยาวชนมีทักษะในเรื่องนี้" จิตติมา อธิบาย

ความเข้าใจของประชาชนต้องอาศัยความอดทนและทำงานอย่างต่อเนื่องยาวนาน อย่างเช่น *"โครงการอบรมพลิกมุมมองเรื่องเพศ คุยกับลูกเชิงบวก"* มากับแคมเปญรณรงค์ที่ชื่อว่า *"โอกาสทองคุยกับลูกเรื่องเพศ"* ก็เป็นอีกโครงการที่แสดงให้เห็นว่า เวลาเด็กเขาไม่แน่ใจอะไร เขาจะมาโยนหินถามทางพ่อแม่ แคมเปญนี้พยายามที่จะจุดประกายให้พ่อแม่เห็นว่า อย่าพลาดโอกาสทองนะถ้าลูกเข้ามาคุยกับเรา มีสปอตโฆษณาทั้งสื่อหลักและออนไลน์ และมีเว็บไซต์ www.คุยเรื่องเพศ.com

อย่างในเว็บไซต์จะมีแบบสอบถามให้พ่อแม่ทดสอบตัวเองว่ามีความรู้หรือทักษะดีพอหรือยัง เรื่องการคุยกับลูก ซึ่งถ้าพ่อแม่สอบผ่าน ก็จะมีหนังสือคู่มือให้อ่าน แต่ถ้าสอบตก เราก็มีการอบรมรองรับ มีพ่อแม่จากทั่วประเทศสมัครเข้ามา มีการรวมกลุ่มกันเองแล้วให้เราจัดวิทยากรไปทำการอบรมให้ วิทยากรของเราเป็นกลุ่มนักขับเคลื่อนสังคมที่ทำงานเชิงลึกในพื้นที่ชุมชน มีประสบการณ์กับกลุ่มเป้าหมายตรง และอีกกลุ่มคือนักกิจกรรมที่เป็นนักจัดกระบวนการเรียนรู้ หรือ กระบวนกร เริ่มต้นจาก โครงการแบ่งฝันปันใจ คิดกระบวนการของหลักสูตรขึ้นมา จากนั้นก็เปิดอบรมกระบวนกร จนเกิดเครือข่ายการทำงาน มีกระบวนกรประมาณ 20-30 คน ที่พร้อมจะรองรับการอบรมในช่วงแคมเปญรณรงค์ทั่วประเทศ

จากประสบการณ์ทำงาน จิตติมา อธิบายต่อว่า เด็กทุกวันนี้หาข้อมูลเรื่องเพศทางอินเตอร์เน็ต แล้วก็ไม่สามารถสกรีนได้เลยว่าอะไรเชื่อถือได้หรือไม่ได้ เรื่องที่สองที่พ่อแม่จะต้องเปลี่ยนก็คือ เขาต้องเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น พ่อแม่เชื่อว่าคนที่จะคุยกับลูกเรื่องเพศได้คือผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งความจริงไม่ใช่พ่อแม่ทุกคนสามารถคุยกับลูกเรื่องเพศได้ ถึงจะไม่รู้ข้อมูลก็ตาม เพราะแท้จริงแล้ว การคุยเรื่องเพศกับลูกไม่ใช่การจำข้อมูลสุขภาพไปบอกลูก แต่คือการทำให้บทสนทนาเรื่องนี้ที่เคยเงียบงัน เกิดขึ้นได้ในครอบครัว บนโต๊ะอาหาร บนรถที่กำลังขับไปส่งลูกที่โรงเรียน นี่จะทำให้เราใกล้ชิดและเข้าใจบุตรหลาน

การเปลี่ยนมุมมอง ทัศนคติไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะความเชื่อ วัฒนธรรม ขนบประเพณีที่ฝังรากอยู่ในสังคมมาเป็นเวลานาน จำเป็นต้องใช้ความอดทน มุ่งมั่นในจุดยืนอย่างแข็งแกร่ง ไม่ใช่เพื่อเอาชนะอะไร แต่ทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่นำไปสู่ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกิดเป็นสุขภาวะที่ดีในเรื่องเพศขึ้น

"มีคำถามจากผู้ปกครองมาเยอะเลยว่า จะคุยกับลูกเรื่องเพศดีไหม เป็นการชี้โพรงให้กระรอกหรือเปล่า นี่คือความจำเป็นที่ สสส. และภาคีเครือข่ายในนามของแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ ต้องพยายามทำให้ผู้ปกครองและสังคมเชื่อมั่นว่า ถ้าเราอยากให้ลูกปลอดภัยและรอดพ้นจากอันตรายทางเพศทั้งในมิติของความรุนแรงและสุขภาพ จำเป็นที่จะต้องทำให้เขาเห็นว่าเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต เขาต้องมีความรู้ความเข้าใจ สิ่งสำคัญคือ สังคมต้องรู้ว่าถึงเวลาแล้วที่พ่อแม่จะต้องลุกขึ้นมาสอนลูกด้วยตัวเอง" จิตติมา อธิบาย

สิบปีที่ผ่านมา เรามีเพื่อนทางความคิดมากขึ้นแล้วก็ค่อยๆ มีเพื่อนในการลงมือทำมากขึ้น ซึ่งเราพบว่าพลังที่แท้จริงอยู่ที่คนเล็กคนน้อย ภาคีเครือข่ายพันธมิตร เราเชื่อว่าพลังของทุกภาคส่วนจะทำให้เปลี่ยนเรื่องนี้ได้ ทุกครั้งที่เราเห็นแววตาของคนในที่ประชุม เป็นแววตาของคนที่มีความหวัง เขาเห็นปัญหา และเขารู้ว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งที่จะแก้ปัญหาได้ ไม่ว่าจะในการประชุม อบต.เล็กๆ ในกลุ่มคณะกรรมการโรงเรียน หรือแม้กระทั่งในโต๊ะประชุมของนโยบายระดับชาติ อันนี้คือความสุขและความภูมิใจ

งานวิจัยใหม่ล่าสุดวิเคราะห์เรื่องการยืนทำงานมีผลต่อการลดน้ำหนักตัว ทีมวิจัยสหรัฐอเมริกา เตือน โรคอ้วน และภาวะน้ำหนักตัวเกิน เป็นโรคติดต่อ "ทางสังคม"

“แค่ยืนทำงานเป็นประจำ ลดน้ำหนักได้เกือบ 3 กิโลกรัมต่อปี”

แค่ยืนทำงาน
ก็เผาผลาญพลังงานส่วนเกิน

ทีมนักวิจัยทางการแพทย์ นำโดย นพ.ฟรานซิสโก โลเปซจิเมเนซ ประธานสาขาหทัยวิทยาและการป้องกันโรคหัวใจแห่งมาโย คลินิก ในเมืองโรเชสเตอร์ รัฐมินิโซต้า สหรัฐอเมริกา ซึ่งได้ตีพิมพ์ในวารสารด้านหทัยวิทยาและการป้องกันโรคหัวใจยุโรป (European Journal of Preventive Cardiology) ฉบับวันที่ 31 มกราคม โดยทีมผู้วิจัยรายงานผลการวิเคราะห์ว่า การยืนทำงานแทนการนั่งทำงานอย่างที่คนทั่วไปทำกันนั้น หากยืนได้นานรวม 6 ชั่วโมงต่อวัน จะช่วยให้เกิดการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินโดยเฉลี่ยแล้ว 0.15 กิโลแคลอรี่ต่อนาที

หากวิเคราะห์ให้ละเอียดจะพบว่า เพศชายจะเผาผลาญได้ดีกว่า คือ ผู้ชายเผาผลาญในอัตรา 0.19 แคลอรี่ต่อนาที ขณะที่ผู้หญิงเผาผลาญได้ในอัตรา 0.1 แคลอรี่ต่อนาที เมื่อคำนวณจากน้ำหนักตัวที่ 65 กิโลกรัมแล้ว จะพบว่า วันๆ หนึ่ง การเปลี่ยนพฤติกรรมจากการนั่งเก้าอี้ทำงานมาเป็นยืนทำงานแทน จะช่วยให้เราเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้ถึงวันละ 54 แคลอรี่ เลยทีเดียว

“ถ้าสมมติว่าควบคุมอาหารในแต่ละวันให้ได้ โดยไม่เพิ่มปริมาณ มากกว่าปกติเลย ผลต่างในการเผาผลาญพลังงานจากการยืนทำงานนี้ สามารถแปลงไปเป็นไขมันส่วนเกินที่จะสามารถลดลงไปได้ร่วม 2.5 กิโลกรัม ภายใน 1 ปี” ทีมผู้วิจัยระบุในผลการศึกษาที่ตีพิมพ์ในเวอร์ชันออนไลน์ ของวารสารการแพทย์ฉบับดังกล่าว แต่อย่างไรก็ตาม อัตราการลดไขมันส่วนเกินในระยะยาวนี้ เป็นเพียงการคำนวณของทีมวิจัย และยังไม่ได้มีการทำการวิจัยเพื่อพิสูจน์ผลในการใช้ชีวิตจริงแต่อย่างใด

“ต้องยอมรับว่าพอในชีวิตจริงแล้ว การเผาผลาญพลังงานจากกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ได้จากการยืนทำงาน จะทำให้น้ำหนักตัวลดได้ตามที่คำนวณหรือไม่ เพราะเมื่อใช้แรงมากขึ้น เหนื่อยมากขึ้นก็จะทำให้อยากอาหารมากกว่าเดิม การนำไปใช้ในชีวิตจริงจึงอาจไม่ตรงกับงานวิจัย” ทีมนักวิจัยกล่าวชี้แจงไว้ประกอบกับผลการวิจัย

กระนั้นก็ตาม ทีมวิจัย บอกว่า นอกจากช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินแล้ว การยืนทำงานแทนการนั่ง ยังมีแนวโน้มในการช่วยลด *“ลิพิด”* คือ สารชีวโมเลกุลที่ไม่ละลายในน้ำ มีหน้าที่ต่างๆ ในร่างกาย เช่น ให้พลังงานแก่ร่างกาย และ *“ระดับน้ำตาลในเลือด”* อีกด้วย โดยอัตราการลดของทั้งสองสิ่งนี้แปรผันตามระยะเวลาที่คนคนหนึ่งใช้ในการยืนทำงานแต่ละวัน คือ ถ้ายิ่งยืนนานขึ้น ยิ่งมีแนวโน้มที่ *“ลิพิด”* และ *“ระดับน้ำตาลในเลือด”* จะลดลงมากขึ้นตามไปด้วย

“ครั้งนี้เป็นการทบทวนและวิเคราะห์ผลข้อมูลอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับระดับการใช้พลังงานในร่างกายเปรียบเทียบระหว่าง การนั่งทำงานกับการยืนทำงานในประชากรผู้ใหญ่ และผลการวิเคราะห์ที่ได้แสดงให้เห็นว่า การยืนทำงานช่วยให้เผาผลาญพลังงานกายได้มากกว่าที่พบในงานวิจัยที่ผ่านๆ มา แม้ว่าจะเป็นการเผาผลาญในระดับกลางเช่นกัน แต่ก็เป็นระดับกลางที่มากกว่า” นพ.ฟรานซิสโก กล่าว

การวิจัยครั้งนี้เป็นการรวบรวมเอาผลของการวิจัยก่อนหน้านี้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด 46 การวิจัยและเกี่ยวข้องกับอาสาสมัคร จำนวน 1,184 คน ซึ่ง เกินครึ่ง 60% เป็นผู้ชาย มีน้ำหนักตัวเฉลี่ยที่ 65 กก. อายุส่วนใหญ่ประมาณสามสิบต้นๆ

ส่วนเหตุผลที่ว่าทำไมถึงเกิดความแตกต่างกันระหว่างร่างกายของผู้หญิงและผู้ชาย ในการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินจากการยืนทำงานในลักษณะและระยะเวลาเท่ากันนั้น นพ.ฟรานซิสโก อธิบายว่า ทีมวิจัยของเขาสันนิษฐานว่าเป็นเพราะโดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายของผู้ชายจะมีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อมากกว่า ผู้หญิงเป็นทุนอยู่แล้ว จึงทำให้มีการเผาผลาญพลังงานที่มากกว่านั่นเอง

นอกจากนี้แล้ว นพ.ฟรานซิสโก ยังได้เตือนผู้ที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ หลายชั่วโมงต่อวันว่า หากมีพฤติกรรมขาดการออกแรงกายต่อเนื่อง หรือ ไม่มีกิจกรรมทางกายนานๆ หลายชั่วโมงต่อวันเช่นนั้น ทำให้คนเรามีความเสี่ยงในการเกิดโรคที่มากับปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์ และโรคอ้วน ทั้งโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน และอื่นๆ

ด้าน ดร.นิโคลาส คริสตากิส จากมหาวิทยาเยล และ คุณ เจมส์ โฟว์เลอร์ จากมหาวิทยาแห่งแคลิฟอร์เนีย ซานดิเอโก้ ได้ตีพิมพ์ ผลการศึกษาร่วม ในวารสารด้านกุมารเวชศาสตร์ เจเอเอ็มเอ (JAMA Pediatrics) สรุปความสิ่งที่ค้นพบว่า แท้จริงแล้ว โรคอ้วน และภาวะน้ำหนักตัวเกินเกณฑ์นั้น ควรมองว่าเป็นโรคติดต่อชนิดหนึ่ง หากแต่ว่าเป็น *“โรคติดต่อทางสังคม”* ไม่ใช่ทางกาย

ที่สรุปเช่นนี้ อ้างอิงจากการศึกษาวิเคราะห์ที่พบว่า ครอบครัว เพื่อน คนใกล้ชิดมีอิทธิพลต่อผลทางสุขภาพในระยะยาว โดยเฉพาะการควบคุมน้ำหนัก มีการอ้างถึงงานวิจัยหนึ่งซึ่งพบว่า คนที่มีเพื่อน พี่ หรือน้อง หรือคู่ครองที่แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นโรคอ้วน จะมีความเสี่ยงในการเป็นโรคเดียวกันเพิ่มมากขึ้นกว่าปกติถึง 37%

“เช่นนี้เองจึงควรเรียกว่าโรคติดต่อทางสังคม” นักวิจัยกล่าวในรายงานการวิเคราะห์ผลการศึกษาที่เกี่ยวข้อง การควบคุมน้ำหนักจึงควรทำไปพร้อมๆ กันกับคนใกล้ชิดด้วย

สวิสเซอร์แลนด์ นำร่องห้ามสูบบุหรี่ในสถานีรถไฟ

แม้ว่าประเทศเพื่อนบ้านอื่นๆ ในยุโรป อย่าง อังกฤษ ฝรั่งเศส อิตาลี ออสเตรีย เนอเธอร์แลนด์ เบลเยี่ยม และสเปน จะดำเนินมาตรการให้สถานีรถไฟเป็นพื้นที่ปลอดควันบุหรี่อย่างเต็มรูปแบบ แต่สิงห์อมควันในสวิสเซอร์แลนด์ ยังคงมีอิสระอยู่มากในการสูบบุหรี่บนชานชลารถไฟโดยไม่ถูกจำกัดใดๆ เลย

ก่อนหน้านี้ ถึงแม้ว่าภายในอาคารสถานีรถไฟจะห้ามสูบ แต่นักสูบก็ยังสามารถสูบที่ชานชลา นอกอาคารได้อย่างเป็นอิสระ แต่ล่าสุดตั้งแต่ต้นปีมานี้ การรถไฟแห่งประเทศสวิสเซอร์แลนด์ ประกาศเริ่มทดลองเป็นระยะเวลา 12 เดือนเต็ม ให้สถานีรถไฟหลักๆ 6 สถานีเป็นพื้นที่ปลอดควันบุหรี่ เพื่อหยั่งเสียงประชาชน ก่อนตัดสินใจว่า ทุกสถานีควรเป็นเขตปลอดควันบุหรี่เต็มรูปแบบในปี 2019 หรือไม่ ทั้งนี้ ในการทดลองแยกเป็น 3 ประเภท คือ 1. ห้ามโดยสิ้นเชิงไม่ให้มีที่สูบ 2. ให้สูบเฉพาะในพื้นที่ที่กำหนด และ 3. ให้สูบได้เฉพาะในห้องให้สูบบุหรี่โดยเฉพาะ

ขณะที่ในรัฐวอชิงตัน ประเทศสหรัฐอเมริกา ล่าสุดได้มีการเสนอร่างกฎหมายให้ขึ้นอายุขั้นต่ำของผู้สูบบุหรี่ไปเป็น 21 ปี จากปัจจุบัน 18 ปี เพื่อมุ่งหวังให้เป็นมาตรการช่วยลดปัญหาติดบุหรี่ในหมู่เยาวชน โดยมีการให้ข้อมูลทางวิชาการสนับสนุนร่างกฎหมายนี้ว่า หากเพิ่มอายุขั้นต่ำขึ้นเป็น 21 ปี จะช่วยลดอัตราการลองสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าจะนำไปสู่การติดสารนิโคตินลงไปได้ถึง 25% อย่างไรก็ตาม มีกระแสข่าวว่า ร่างกฎหมายฉบับนี้เมื่อผ่านออกมาบังคับใช้แล้ว จะไม่มีผลบังคับไปถึงหน่วยงานทางทหาร และพื้นที่อนุรักษ์ชนพื้นเมือง เนื่องจากอยู่นอกเหนืออำนาจปกครองของรัฐ

รพ. รักษามะเร็งชั้นนำโลก สุดทนยื่นฟ้องบริษัทบุหรี่

โรงพยาบาลอันโตนี่ ฟัน เลเวินฮุก ซึ่งเป็นโรงพยาบาลเฉพาะด้านเชี่ยวชาญด้านการรักษาโรคมะเร็งเป็นพิเศษ ในเมืองอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ ได้ยื่นฟ้องต่อศาล กล่าวหาบริษัทบุหรี่ยักษ์ใหญ่ที่จำหน่ายบุหรี่ในประเทศนี้ว่าทำให้คนติดบุหรี่และก่อโรค

โดยโรงพยาบาลแห่งนี้ เป็นโรงพยาบาลรักษาโรคมะเร็งที่ติดอันดับ 1 ใน 10 ของโลก ทางโรงพยาบาลระบุว่า ในขณะที่โรงพยาบาลมีหน้าที่ต้องรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง บริษัทบุหรี่เหล่านี้ก็ไม่สนใจอะไรใดๆ เลย คงมุ่งหน้าทำธุรกิจด้วยการทำให้คนติดบุหรี่กันต่อไป จึงถึงเวลาแล้วที่โรงพยาบาล ต้องทำอะไรสักอย่าง แทนที่จะรอให้คนสูบบุหรี่จนป่วยแล้วก็มารับการรักษา

จากสถิติคนไข้ของโรงพยาบาล พบว่า มีผู้ป่วยมากถึง 30% ที่ป่วยเป็นมะเร็งจากปัจจัยเรื่องการสูบบุหรี่เป็นหลัก และสำหรับคำถามที่ว่า แล้วทำไมโรงพยาบาลถึงได้มองว่า การเป็นมะเร็งมีต้นเหตุมาจากการกระทำของบริษัทบุหรี่แต่เพียงฝ่ายเดียว ทางโรงพยาบาลให้เหตุผลว่า เนื่องจากมีข้อมูลว่า ผู้สูบบุหรี่จำนวนมากถึง 80% เป็นคนที่เริ่มทดลองสูบบุหรี่ในช่วงวัยรุ่น และก็ติดสารนิโคตินในบุหรี่ ซึ่งเป็นความจงใจของบริษัทบุหรี่อย่างแท้จริง โรงพยาบาลยืนยันว่า บุหรี่เป็นตัวทำให้คนเสพติด และป่วย ฉะนั้นบริษัทบุหรี่ต้องรับผิดชอบในส่วนนี้

“เอยูดี” ภาวะบกพร่องในการดื่ม หญิงมะกันพุ่ง

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพที่สนใจศึกษาเกี่ยวกับปัญหาด้านการบริโภคน้ำเมาในสหรัฐอเมริกา ออกมาระบุว่า ปัจจุบันมีแนวโน้มว่ากลุ่มสตรีอเมริกันเข้าข่ายมีปัญหาเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ ที่เรียกว่า ภาวะบกพร่องในการดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol use disorder) หรือ เรียกย่อๆ ว่า *“เอยูดี”*

อาการของคนกลุ่มนี้ โดยมากเริ่มมาจากการจิบวันละแก้ว เป็นการคลายเครียดแต่ท้ายที่สุดแล้วหลายคนเกินเลยการจิบวันละแก้วไป แบบที่ไม่รู้ตัว และรู้ตัวแต่หยุดไม่ได้ จนกลายเป็นปัญหาตามมาอีกมากมาย จากความต้องการดื่มที่มากขึ้นเรื่อยๆ จนกระทบต่อชีวิตส่วนตัว สุขภาพ การงาน หรือการศึกษา

ข้อมูลจาก ดร.จอร์จ คู๊ป ผู้อำนวยการสถาบันแห่งชาติ ว่าด้วยปัญหาภาวะติดแอลกอฮอล์ และโรคติดแอลกอฮอล์ของสหรัฐฯ เปรียบเทียบกันระหว่างปี 2002-2012 จะพบว่า อัตราคนที่ระบุว่าได้ดื่มแอลกอฮอล์ ในรอบ 30 วันที่ผ่านมาในประชากรหญิง เพิ่มจาก 44.9% เป็น 48.3% ขณะที่ในประชากรชาย กลับลดลง จาก 57.4% มาเป็น 56.1% ในช่วงเวลาเดียวกัน สถาบันฯ จึงขอแนะนำให้ผู้หญิงทุกคนที่รู้สึกว่าตัวเองดื่มมากขึ้นควรพบแพทย์เพื่อรับการวินิจฉัยและการช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป ก่อนที่ปัญหาจะลุกลามไปไกล

รัฐบาลสก๊อตแลนด์ กุมขมับคนป่วยจากน้ำเมาพุ่ง

หลังจากที่มีการเผยแพร่ผลการศึกษาที่แสดงถึงตัวเลขการเสียชีวิตของประชากรชาวสก๊อตแลนด์ กว่า 3 พันคน ที่ต้องจากไปก่อนวัยอันควรด้วยโรคและสาเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์ ภายในปีเดียว โดยกว่า 1 ใน 3 เป็นการเสียชีวิตจากโรคมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์

สถิติดังกล่าว สร้างกระแสความห่วงใยต่อสถานการณ์ปัญหาน้ำเมา ซึ่งรัฐบาลสก๊อตแลนด์ โดยรัฐมนตรีสาธารณสุข เอลีน แคมป์เบลล์ ออกมากล่าวยอมรับว่า ไม่เพียงแต่การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากอย่างเดียวเท่านั้นที่คร่าชีวิตคนจำนวนมากมาย หากแต่ว่า ปัจจุบันนี้การดื่มแอลกอฮอล์แม้ในปริมาณไม่มากมายนัก ก็พบว่า เป็นปัจจัยทำให้ก่อโรคต่างๆ หลายโรค จนนำมาซึ่งการเจ็บป่วย และเสียชีวิตไปก่อนวัยอันควร

แม้ว่ารัฐบาลจะได้ทำงานด้านการป้องกันโรคจากผลของการดื่มแอลกอฮอล์ มาดีระดับหนึ่งแล้ว แต่เห็นได้ชัดว่า ยังไม่พอ ฉะนั้น จึงจำเป็นต้องมีการออกมาตรการชุดใหญ่อีกรอบ ในเดือนพฤษภาคมนี้ ด้านผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์วิจัยมะเร็งสหราชอาณาจักรอังกฤษ ศาสตราจารย์ ลินดา บอลด์ ระบุว่า สถิติการเสียชีวิต ของปี 2015 ที่เพิ่งวิเคราะห์เสร็จ และรายงานออกมามีความน่าเป็นห่วงเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งโดยปกติแล้ว การดื่มแอลกอฮอล์นั้นพบว่า เป็นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง 7 ชนิดด้วยกัน โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม และมะเร็งลำไส้ ซึ่งเป็นเรื่องที่สาธารณะชนยังมีความตระหนักรู้ในระดับต่ำอยู่มาก

8 วิธีสังเกต ภาวะซึมเศร้า ในผู้สูงอายุ

1 กินอาหารน้อย

ผู้ดูแล ควรดูแลให้ได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ โดยกินอาหารอ่อนย่อยง่าย

2 เบื่อหน่าย

ผู้ดูแล ช่วยกระตุ้นให้ผู้สูงอายุทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยตัวเอง เช่น แต่งตัว แปรงฟัน กินข้าว ดื่มน้ำ ออกกำลังกายเบาๆ

3 ไม่อยากออกไปไหน

ผู้ดูแล ชวนผู้สูงอายุทำกิจกรรม เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ทำอาหาร

4 รู้สึกไร้ค่า

ผู้ดูแล ควรดูแลอย่างใกล้ชิด ให้กำลังใจ หาสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ

5 นอนไม่หลับ

ผู้ดูแล ชวนทำกิจกรรม เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือธรรมะ หรือฟังธรรมะ

*ถ้านอนไม่หลับติดต่อกัน 3-4 วัน ควรไปพบแพทย์

6 หงุดหงิด ฉุนเฉียว

ผู้ดูแล ไม่ควรโวยวายหรือโต้เถียง รับฟังอย่างเข้าใจ และจับมือผู้สูงอายุระหว่างคุย ให้พักผ่อนในสถานที่สงบ

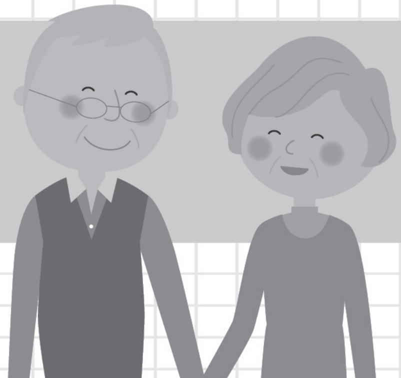
7 บ่นว่าไม่สบาย (ทั้งที่ไม่ได้เป็นอะไร)

ผู้ดูแล ควรรับฟัง และให้ความสำคัญกับปัญหาของผู้สูงอายุ ดูแลด้วยความรัก และความเอาใจใส่ สื่อสารด้วยความรัก

8 พูดคุยน้อย

ผู้ดูแล ควรให้ความรัก ใส่ใจความรู้สึก พูดคุยเรื่องที่สนใจ กระตุ้นให้คุยกับคนรอบข้าง พูดเรื่องราวในอดีตที่มีความสุข

ที่มา คู่มือการดูแลผู้สูงวัย สูตรคลายซึมเศร้า โดย มส.ผส. สสส. สวรส.



การขับเคลื่อนงานด้านผู้สูงอายุ เช่น สนับสนุนการจ้างงานแรงงานผู้สูงอายุในภาครัฐ ภาคเอกชน และการทำงานอาชีพอิสระ การพัฒนาที่อยู่อาศัยสำหรับผู้สูงอายุ ฯลฯ

สสส. มส.ผส.และภาคีเครือข่าย เห็นความสำคัญในการให้ผู้สูงดำเนินชีวิตได้อย่างมีศักดิ์ศรีลดภาระการพึ่งพิงครอบครัวและสังคมได้ตลอดจนสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลในการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

สสส. Thai Health มส.ผส.

กินผักผลไม้ 5 สี

ให้ เจ นี้ไม่จำเจ

กินเจปีนี้ | นอกจากอิ่มบุญ ยังมีสุขภาพที่ดีจากผักผลไม้ 5 สี

ประโยชน์ของ ผักผลไม้ 5 สี

สีเขียว

เช่น คะน้า ฝรั่ง ตำลึง เป็นต้น มีสารคลอโรฟิลล์ (Chorophyll)
ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงผิว ลดริ้วรอย ไฟเบอร์สูง ไม่อ้วน ช่วยระบบขับถ่าย

สีแดง

เช่น มะเขือเทศ บีทรูท แตงโม กระเจี๊ยบแดง เป็นต้น มีสารไลโคปีน (Lycopene) และ เบตาไซซีน (Betacycin) บำรุงหัวใจ ลดความเสี่ยงการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก บำรุงปอด ลดการเกิดสิว รอยแผลเป็นจางลง

สีม่วง

เช่น ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มะเขือม่วง กะหล่ำปลีม่วง เป็นต้น มีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ทำลายสารที่ก่อมะเร็ง กระตุ้นการทำงานของเซลล์ ชะลอความแก่ บำรุงเส้นผม

สีเหลือง-ส้ม

เช่น ส้ม แครอท มะละกอ เสาวรส เป็นต้น มีสารลูทีน (Lutein) เบต้าแคโรทีน (Beta-Carotene) เฮสเพอริดิน (Hesperidin)
บำรุงสายตา ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดไขมันอุดตัน บำรุงหัวใจและหลอดเลือด

สีขาว-น้ำตาลอ่อน

เช่น ขิง ข่า สาลี่ หัวไชเท้า มีสารแซนโทน (Xanthone)
ช่วยลดการอักเสบ ช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด

กินผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม ช่วยห่างไกลโรค NCDs

สสส Thai Health

กินผักผลไม้ปลอดภัย

วิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนในปัจจุบัน ทำให้คนกินผักผลไม้น้อยลง ซึ่งส่งผลเสียต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

สสส.และภาคีเครือข่าย รณรงค์อย่างเข้มข้น ทั้งสร้างสื่อส่งเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ขับเคลื่อนข้อมูลวิชาการโดยส่งเสริมการจัดประชุมวิชาการแห่งชาติด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ ส่งเสริมการปลูกผักปลอดสารพิษ ตลอดจนการจำหน่าย เช่น โครงการตลาดสีเขียว โครงการสวนผักคนเมือง ทำให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรงและลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs

ที่มา : โครงการขับเคลื่อนวิชาการด้านอาหารและโภชนาการเพื่อสุขภาพ : ผักและผลไม้เพื่อความมั่นคงทางโภชนาการ สถาบันโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล

ใช้ชีวิตให้บาลานซ์ กับ "แอมป์" ภูริกูลกฤษฎ์

ท่ามกลางความแปรปรวนของสภาพอากาศ การดูแลสุขภาพตนเองให้ห่างไกลจากการป่วยจึงเป็นเรื่องสำคัญ ฉบับนี้เราพาทุกท่านมารู้จักกับหนึ่งหนุ่มที่แจ้งเกิดในวงการบันเทิงจากเวทีประกวดร้องเพลงชื่อดังอย่าง The Star ค้นฟ้าคว้าดาว ปี 7 เจ้าของผลงานเพลงประกอบซีรีส์ชื่อดัง "ความลับในใจ" Ost. Sotus The Series พี่ว้ากตัวร้ายกับนายปีหนึ่ง และ เพลง "แอบรักเธออยู่ตรงนี้" Ost.dreamteamtheseries

"แอมป์" ภูริกูลกฤษฎ์ ชูศักดิ์สกุลวิบูล จากนักร้องสู่บทบาทใหม่ที่ท้าทายกับการทำงานด้านละคร ซึ่งในเร็วๆ นี้กำลังจะมีซีรีย์ออกมาให้ทุกคนได้ชมกัน จะเห็นว่าเป็นอีกหนึ่งหนุ่มที่มีงานรัดตัว ดังนั้น เราจะพาทุกคนมาล้วงความลับการดูแลตนเองของหนุ่มแอมป์ไปพร้อมกัน

แอมป์ เล่าว่า นอกเหนือจากการร้องเพลง ตอนนี้ก็กำลังพยายามศึกษาและเรียนรู้ในด้านการแสดงมากขึ้น ถึงแม้จะมีกิจกรรมและงานทั้งวัน แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้เลย คือการออกกำลังกาย จนเรียกได้ว่าเสพติดการดูแลสุขภาพ เพราะเราปฏิเสธไม่ได้ว่าการทำงานในวงการบันเทิงนั้นมีเวลาทำงานไม่ตายตัว เลิกงานดึก ทำให้มีเวลาพักผ่อนน้อย เพราะฉะนั้นการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นสิ่งจำเป็นมาก

สำหรับการดูแลสุขภาพร่างกายของ *"แอมป์"* เขาเลือกการดูแลตัวเองด้วยวิธีหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเข้าฟิตเนส วิ่ง หรือกิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ ก็ล้วนเป็นสิ่งที่โปรดปรานทั้งสิ้น นอกจากสุขภาพกายแล้ว แอมป์ได้บอกแนวทางในการกินอาหารของตนเองเพิ่มว่า ในแต่ละวันเราต้องใช้พลังงานในการดำเนินชีวิต แม้ว่าอาชีพนักแสดงจะต้องดูแลรูปร่างไม่ให้น้ำหนักมากเกินไป แต่การอดอาหารก็ไม่ใช่ทางเลือกที่ถูกต้อง โดยแอมป์ย้ำว่า เราควรกินอาหารที่ดี กินให้พอเหมาะและกินให้ครบ 5 หมู่ ในแต่ละมื้ออาหาร

นักแสดงหนุ่ม ยังฝากถึงคนอื่นๆ ว่า อย่างเอาข้ออ้างของการไม่มีเวลามาเป็นอุปสรรคของการลุกขึ้นมาดูแลตนเอง ถ้าไม่สามารถออกไปข้างนอกได้ ก็ลองเปลี่ยนมุมเล็กๆ ในบ้านเป็นมุมออกกำลังกายง่ายๆ หรือเปลี่ยนกิจกรรมในชีวิตประจำวันให้เป็นการออกกำลังก็สามารถทำได้ไม่ยุ่งยาก

"การมีสุขภาพที่ดี ถือเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตของคนเรา ไม่ว่าจะกิน เดินทางท่องเที่ยว ทำงานหรือกิจกรรมอื่นๆ ล้วนต้องใช้แรงทั้งสิ้นและหากเรามีสุขภาพดีก็จะทำให้ทำสิ่งต่างๆ ที่ชอบได้เสมอ ดังนั้น จึงอยากเชิญชวนทุกคนหันมาใส่ใจ ดูแลตนเองก่อนที่จะสายเกินไป"

ไม่ใช่แค่นักแสดงหนุ่มเท่านั้นที่ต้องการให้ทุกคนสุขภาพดี สสส. เองก็อยากให้คนไทยทุกคนมีทั้งสุขภาพกายและใจที่ดีเช่นกัน โดยเชื่อว่าแต่ละท่านมีความชอบ แนวทางการออกกำลังกายเป็นของตัวเอง ลองปรับสมดุลชีวิตดูแล้วจะรู้ว่า ไม่ใช่เรื่องยากที่จะมีสุขภาพดีเลย

สุขลับสมอง

ก้าวเข้าเดือนทีอบอวลไปด้วยไอร้อนและดอกไม้ผลิบาน อยากชวนท่านผู้อ่าน แชร์เทคนิคที่ทำให้เด็กๆ ชอบแปรงฟัน เพื่อทำให้ฟันดีกันไปนานๆ

ส่งความคิดเห็น พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
"ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120"

ก่อนวันที่ 15 เมษายน 2561 ผู้โชคดีที่ร่วมส่งมอบกำลังใจ 20 ท่านแรก จะได้รับปฏิทิน ชุดสมุดบันทึกสีสันสดใสต้อนรับปีใหม่ไปเลย

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...สิ่งเล็กๆที่ได้เรียนรู้

สสส

อ่านนิทาน = ส่งเสริมพัฒนาการเด็ก

เพราะช่วยให้เด็กมีความคิดสร้างสรรค์ สมาธิ และช่างพูดช่างคิด

สิ่งเล็กๆที่สร้างลูก

www.khunlook.com

ดาวน์โหลด เครื่องมือส่งเสริมพัฒนาการลูก