

สร้างสุข

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ ฉบับ



ปีที่ 16
ฉบับที่ 220
กุมภาพันธ์ 2563

รักดี ๆ สุขภาพะดี

- ๖ ไขข้อข้องใจ สุขภาวะทางเพศ
- ๖ แบ่งปันความสุข กับนับเราด้วยคน
- ๖ รู้จักฉลากพลังงาน เพื่อลดการบริโภค



สวัสดีครับ

เพื่อนร่วมสร้างสุขทุกคน

“ถ้าเรารักใครสักคน เราจะมีความสุข” เป็นหนึ่งในสิ่งที่ อัลแบร์ กามูส์ นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส บอกว่าคือความสุขที่แท้จริง แต่นิยามของความรักนั้น นักปรัชญาคอนไหน ๆ ก็ยังไม่สามารถหาคำนิยามได้ครบ

ในเดือนกุมภาพันธ์ของเกือบทั่วโลกรวมทั้งในไทย กลิ่นอายของวันแห่งความรักแทรกซึมไปทั่ว แม้ว่าจะมีจุดเริ่มจากนักบุญวาเลนไทน์ในศาสนาคริสต์ แต่วันนี้เคลื่อนตัวเป็นสัญลักษณ์ของ “ความรัก” ที่เป็นคุณค่าสากล จึงกระจายอิทธิพลไปทั่วในทุก ๆ วัฒนธรรม โดยเฉพาะหากจะพูดถึงความรักที่มีสีสันที่สุดก็จะอยู่ในวัยหนุ่มสาว คงเป็นวัยที่ความรักเบ่งบานเต็มที่ วัยนี้ชีวิตมักขับเคลื่อนไปด้วยพลังของฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว หนุ่มสาวจึงมองความรักเป็นเรื่องใหญ่ของชีวิต

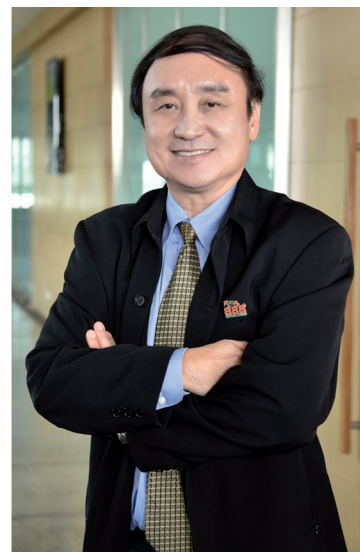
ในทางสุขภาพ ความรักในวัยหนุ่มสาว สัมพันธ์กับวัยเจริญพันธุ์ของประชากร และเกี่ยวพันกับสุขภาวะทางเพศ ที่นำไปสู่การมีสุขภาพของบุคคลและครอบครัวที่ดี แต่ก็มีมิติของปัญหาทุกขภาวะทางเพศนานาประการได้เช่นกัน

ในประเทศไทย พบว่า กลุ่มเยาวชน มีอัตราการป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งการติดเชื้อเอชไอวี ติดเชื้อซิฟิลิส หนองใน รวมไปถึงการตั้งครรภ์ไม่พร้อมที่แม้อัตราจะค่อย ๆ ลดลง แต่ก็ยังเป็นปัญหาใหญ่ที่สังคมต้องเร่งหามาตรการป้องกันและแก้ไข

การสร้างความเข้าใจในเรื่องสุขภาวะทางเพศ เป็นสิ่งที่ต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก โดยพ่อแม่มีส่วนสำคัญในการปลูกฝัง และให้ความรู้ความเข้าใจอย่างเหมาะสมโดยพัฒนาการทางเพศจะเปลี่ยนไปตามวัย ความต้องการเข้าใจในสุขภาวะทางเพศก็เปลี่ยนแปลงไปเช่นเดียวกัน ซึ่งพ่อแม่หลายคนตะขิดตะขวงใจที่จะพูดเรื่องเพศกับลูก แต่ความจริงแล้ว การให้ความรู้เรื่องนี้จากพ่อแม่ จะช่วยให้เด็กรู้สึกปลอดภัย และหากให้ความเข้าใจเหมาะสมกับช่วงวัยต่าง ๆ ก็จะทำให้พัฒนาการทางเพศ และความเข้าใจสุขภาวะทางเพศนั้นดีขึ้นด้วย

สุขภาวะทางเพศนั้น อาจหมายถึงเรื่องสิทธิ ร่างกาย แต่ความรักนั้นมีความหมายกว้างใหญ่กว่า และหมายถึงความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ ไม่ใช่แค่ชายหญิง พ่อแม่เพื่อนต่อเพื่อน แต่เพื่อนร่วมโลก ร่วมสังคม เราก็สามารถส่งความรักให้ได้เช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ เมื่อช่วงเดือนที่ผ่านมา สสส. ได้นำทีมเหล่าอาสาสมัคร ลงพื้นที่ในโครงการนับเราด้วยคน ปีที่ 4 ซึ่งคณะได้ร่วมเดินทางไปเรียนรู้และแลกเปลี่ยนความรัก ความหวังดีกับคนกลุ่มหนึ่ง ซึ่งบางครั้งก็ถูกกลืน ถูกกีดกันออกจากสังคม จนจำยอมกลายเป็นคนไร้ตัวตน



ดร.สุปรีดา อดุลยานนท์

สำหรับกิจกรรม “นับเราด้วยคน” ครั้งที่ 4 ภายใต้อชช นับเราด้วยคนเรียนรู้ด้วยใจก้าวไปพร้อมกัน เป็นกิจกรรมอาสา พาน้องเรียนรู้ ที่ จ.เชียงใหม่ และเชียงราย สสส. ได้ร่วมกับมูลนิธิกระจกเงา จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2563 ที่ศูนย์การเรียนรู้ไร่ส้มวิทยา ในชื่องาน วันเด็กรักกัน 2 : Zero Waste ชวนมารักษ์โลก รักษ์สิ่งแวดล้อม รักษ์สุขภาพ โดยได้ร่วมทำกิจกรรมกับเด็ก ๆ ที่มาจากครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากอุตสาหกรรมเกษตร พร้อมกับพยายามทำความเข้าใจเหตุปัจจัยเชิงระบบของทุกภาวะของเขา แล้วมาหาหนทางสร้างสุขภาวะในกลุ่มเฉพาะเหล่านี้ต่อไป

การได้ลงพื้นที่ไปเรียนรู้ประเด็นทางสังคมร่วมกัน ทำให้ได้เห็นภาพของการสร้างเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์รอบด้าน เกิดการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม

มาช่วยกันปลูกความรักในใจ
ทุกคนกันต่อไปนะครับ

คนไทยมีสุขภาวะ
อย่างยั่งยืน

สสส. มีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนมีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพและลด ละ เลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการทำลายสุขภาพซึ่งนำไปสู่การมีสุขภาพกายแข็งแรง สุขภาพจิตสมบูรณ์และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งถือเป็นพัฒนาการด้านสุขภาพอีกด้านหนึ่ง ซึ่งสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่าการรักษาพยาบาล

จดหมายข่าวชุมชนคนรักสุขภาพ

ปีที่ 16 ฉบับที่ 220 กุมภาพันธ์ 2563

สร้างสุข[😊]



สารบัญ

จากใจผู้จัดการ

2

สุขประจำฉบับ

รักดี ๆ สุขภาวะดี เราสร้างด้วยกันได้

4

สุขสร้างได้

นับเราด้วยคน ความสุขที่แบ่งกันได้

12

คนสร้างสุข

เปิดใจ “พ่อแม่-ครู” คุยเรื่องเพศ

สร้างพื้นที่ความสุขเด็กวัยเรียน

16

สุขรอบบ้าน

ฉลากพลังงาน ช่วยคิดก่อนกิน!

18

สุขไร้ควัน

20

สุขเลิกเหล้า

21

คนดังสุขภาพดี

อายุเป็นเพียงตัวเลข สุขภาพดีเริ่มต้นที่จุดเล็กๆ

22

สุขลับสมอง

23

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

วารสารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี แขวงทุ่งพญาไท เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120

editor@thaihealth.or.th

 Thai Health

รักดี ๆ สุขภาวะดี เราสร้างด้วยกันได้

ไม่ว่าวัยไหนก็ล้วนแต่ต้องการความรัก ผสมความห่วงใย แต่หากจะพูดถึงความรัก วัยที่มองว่าความรักเป็นเรื่องใหญ่ก็คงหนีไม่พ้นช่วงวัยรุ่น เพราะร่างกายเติบโตเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ฮอร์โมนเรียกร้องให้ร่างกายตอบสนอง ด้วยวัยที่ฮอร์โมนกำลังเปลี่ยนแปลง พลุ่่งพล่า่น หลายครั้งก็มีโอกาสตัดสินใจด้วยอารมณ์มากกว่าเหตุผล เพราะความต้องการอยากมีตัวตน อยากเป็นคนสำคัญ และต้องการให้ใคร ๆ มาเข้าใจ



ความรักในวัยนี้ จึงมีค่าเปรียบว่า ร้อนดังไฟ พร้อมทั้งจะเผาไหม้มากกว่าให้ความอบอุ่น และบางครั้งก็เผลอทำให้ตัวเองได้รับอันตรายจากไฟที่พุ่งพล่านของตัวเองไปด้วย

เราจึงต้องสอนให้เด็กๆ เรียนรู้ความรัก ไปพร้อมๆ กับการมีความรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง และต่อคนที่เรารัก

ด้วยเพราะสถิติชี้ให้เห็นว่า ในช่วง 10 ปีมานี้ สุขภาวะทางเพศของเยาวชนถูกคุกคามจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างน่าเป็นห่วง

ตั้งแต่ปี 2552-2562 ข้อมูลจากกองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค ชี้ว่า เยาวชนอายุ 15-24 ปี ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มสูงขึ้น 2 เท่า จาก 41.6 ต่อประชากรแสนคน ในปี 2550 เพิ่มขึ้นเป็น 169.12 ต่อประชากรแสนคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

นอกจากนี้ในกลุ่มเยาวชน ยังพบทั้งการติดเชื้อเอชไอวี ซิฟิลิส หนองใน ซึ่งโรคเหล่านี้เคยหายไปแล้วแต่กลับมามีขึ้นอีก ยังไม่นับรวมปัญหาท้องไม่พร้อมที่อายุต่ำลงและเกิดอัตราการท้องซ้ำในกลุ่มที่ท้องไม่พร้อม

พฤติกรรมเสี่ยงหลัก คือ การมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย การมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาวะทางเพศต่ำ การเข้าถึงการป้องกันอยู่ในระดับน่าเป็นห่วง ทำให้เยาวชนไทยเป็นกลุ่มเสี่ยงหลักของปัญหานี้

การทำงานเพื่อลดปัญหาเหล่านี้ ถูกบรรจุอยู่ในเป้าหมายระยะ 10 ปี ของ สสส. ด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งการจะลดปัญหาเหล่านี้ มีหลายวิธี เช่น โรงเรียนก็ต้องสร้างกระบวนการเรียนรู้เรื่องทักษะชีวิต เพศวิถีศึกษา ให้เด็ก การสื่อสารเชิงบวกกับเยาวชนเพื่อลดการติดเชื้อเอชไอวี การท้องในวัยรุ่น เพิ่มการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง โดยทำให้ถุงยางอนามัยเป็นเครื่องมือหลักที่จะทำให้ตนเองปลอดภัย

ปัญหาใหญ่เป็นเพราะกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป ยังมีปัญหาการเข้าถึง และมีพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยไม่สม่ำเสมอ เป็นผลจากทั้งเศรษฐกิจ และทัศนคติ โดยผลสำรวจ พบว่า ไม่มีการใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่มคู่นอนประจำ และเยาวชนที่มีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการทางเพศมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยลดลง



ถึงเวลาที่สังคมต้องเปลี่ยนทัศนคติมองว่าเรื่องเพศสัมพันธ์นั้น เป็นเรื่องที่สามารถพูดคุยได้ ยิ่งคุยก็ยิ่งทำให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้น พร้อมทั้งต้องเปลี่ยนค่านิยมว่า สิ่งสำคัญที่สุดในเรื่องเพศสัมพันธ์ คือ ความรับผิดชอบต่อสุขภาวะทางเพศของตัวเอง

ดังนั้น ถุงยางอนามัย คือ เครื่องมือ หรืออุปกรณ์ที่ป้องกันให้เราปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทั้งเอดส์ ซิฟิลิส หนองใน หูดหงอนไก่ ไม่ใช่แค่ใส่เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ เหมือนเราสวมหน้ากากอนามัยเมื่อเป็นหวัด และไม่ว่าเราจะเปลี่ยนคู่นอนบ่อยหรือไม่ ความเสี่ยงนั้นก็ยังมีอยู่เช่นเดิม



การสร้างความปลอดภัยต่อสุขภาวะทางเพศตนเองนั้น เป็นเรื่องที่ต้องปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก โดยแต่ละช่วงวัยเด็กจะมีคำถาม ความอยากรู้แตกต่างกันไป สิ่งสำคัญคือ ก่อนพูดคุยนั่น พ่อแม่ต้องปรับทัศนคติตนเองว่าเรื่องเพศ เป็นสุขภาวะอย่างหนึ่ง ที่ทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการดูแล ไม่ใช่เรื่องทะเล่สิ่งตึงตัง ลามก

กุญแจสำคัญ คือ เรียนรู้วิธีการสื่อสารเรื่องเพศกับลูก โดยคิดว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ พร้อมกับหาข้อมูลเพิ่มเติมว่า แต่ละช่วงวัยเด็กจะมีพัฒนาการทางเพศอย่างไร ทั้งเรื่องร่างกาย และอารมณ์ เพื่อเปิดประตูไปสู่การเรียนรู้เรื่องเพศอย่างเปิดอกกับครอบครัว และสร้างพัฒนาการทางเพศอย่างเหมาะสม





• เด็กวัยก่อนเข้าเรียน (3 - 4 ปี)

สิ่งที่เด็กอยากรู้ : ความแตกต่างของสรีระร่างกาย เด็กจะเริ่มเปรียบเทียบร่างกายตนเองกับคนอื่นได้ แยกเพศได้ แต่ไม่สามารถแยกบทบาทระหว่างเพศได้ว่าแตกต่างกันอย่างไร

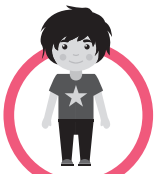
คำตอบสำหรับเด็กวัยนี้ ไม่ซับซ้อน ตรงไป ตรงมา สั้น ๆ ง่าย ๆ คล้ายกับคำถามว่า ฝนมาจากไหน ทำไมวันร้อง มอ ๆ



• เด็กวัยเรียน (5 - 8 ปี)

สิ่งที่เด็กอยากรู้ : เด็ก เริ่มมีสังคมของตัวเองและเรียนรู้พฤติกรรมจากเพื่อน เริ่มแยกบทบาทสมมุติได้ เช่น ผู้ชายคือ

สามี/พ่อ ผู้หญิงคือ ภรรยา/แม่ เริ่มเข้าใจบทบาททางเพศที่ซับซ้อนขึ้น เช่น ผู้หญิงตั้งครรภ์ได้ พ่อแม่สามารถใช้โอกาสนี้ เริ่มคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เพื่อเตรียมความพร้อม โดยเด็กวัยนี้สามารถฟังคำอธิบายที่ซับซ้อนได้มากขึ้น และควรพูดให้เด็กเห็นภาพเป็นรูปธรรมชัดเจน

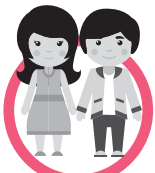


• เด็กก่อนวัยรุ่น (9 - 12 ปี)

สิ่งที่เด็กอยากรู้ : เป็นช่วงสำคัญที่สรีระร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน เริ่มรู้จักให้ความสนใจเพศตรงข้าม สภาวะ

จิตใจเริ่มอ่อนไหว และรุนแรง เนื่องจากฮอร์โมนในร่างกายเริ่มเปลี่ยนแปลงเพื่อเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว เด็กบางคนเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์เร็วกว่าปกติ ดังนั้น จะต้องเริ่มสอนเรื่องการดูแลร่างกายตนเอง ไม่ให้ถูกล่วงละเมิด และปกป้องตนเองได้ พร้อมกันนั้น พ่อแม่ต้องหากิจกรรมเสริมให้เด็ก ๆ ได้ทำ เพื่อไม่ให้หมกมุ่นในเรื่องเพศ

***คำถามที่มักเจอ** คนเราเกิดมาได้อย่างไร? พ่อแม่สามารถสอดแทรกความรู้ว่าเพศสัมพันธ์มีข้อดีข้อเสียอย่างไร รวมถึงทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้มีเพศสัมพันธ์ ถือเป็น การติดอาวุธเพื่อให้ภูมิคุ้มกันไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ



• วัยรุ่น (13 - 17 ปี)

สิ่งที่เด็กอยากรู้ : วัยนี้ต้องเจอกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ โดนคาดหวัง กดดันตัวเองว่าต้องมีความ

รับผิดชอบ เป็นวัยแห่งการปรับตัว เด็กจะเริ่มต้องการรู้ในเรื่องที่ลึกซึ้งกว่าเดิม ต้องการทำความเข้าใจเรื่องทัศนคติ ค่านิยม เพราะต้องการการยอมรับ ต้องการมีตัวตน กลัวแปลกแยกจากสังคม พ่อแม่จึงต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัว เข้าหาด้วยวิธี การเป็นพวกเดียวกัน



คำถามที่มักเจอ

• ผู้หญิงหน้าอกใหญ่แสดงว่ามีความต้องการทางเพศสูงใช่ไหม?

• ผู้ชายมีแฟนหลายคนเป็นเรื่องปกติ?

แนวคำตอบ : ควรพูดคุยให้เขาเคารพคนทุกเพศ มีความมั่นใจที่จะแตกต่าง รวมทั้งให้ความรู้เรื่องการป้องกันทั้งการตั้งท้องและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่สำคัญอย่าลืมประเด็นที่ควรเน้นหนักถึงความแตกต่างกันระหว่าง “ลูกสาว” กับ “ลูกชาย”



ลูกสาววัยรุ่น

ชวนคุยเรื่องการมีรอบเดือน ทั้งเรื่องสุขอนามัย วงจรของรอบเดือน ความสำคัญของการมีรอบเดือน รวมทั้งการมีรอบเดือนที่เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การดูแลตนเอง เมื่อมีเพื่อนต่างเพศ การให้ความเคารพตนเองหากไม่ต้องการให้แสงเกินร่างกายย่อมมีสิทธิปฏิเสธได้ ภัยคุกคามทางเพศ รูปแบบต่าง ๆ พร้อมทั้งสอนให้รู้จักคุณค่าของตนเอง และต้องไม่แลกчекกับการยอมรับของใครในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งผู้หญิงก็มีสิทธิดูแลตนเองเทียบเท่าผู้ชาย



ลูกชายวัยรุ่น

ชวนคุยเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอารมณ์ อาจอ้างถึงวัยรุ่นข้างบ้านหรือนักแสดงวัยรุ่นก็ได้ เพื่อให้เขาสบายใจว่าไม่ได้พูดถึงเรื่องของเขา เช่น ผื่นเปียก การมีอารมณ์ทางเพศ เราช่วยคลายความอัดอั้นให้ได้ เพียงแค่เน้นว่ามันเป็นเรื่องปกติของร่างกายในวัยนี้ และการช่วยตัวเองในท่อนส่วนตัวและมิดชิดก็เป็นเรื่องปกติเช่นกัน ถามความคิดเห็นและให้ลูกรู้จักประเมินสถานการณ์ในการคบแฟน รู้จักการให้เกียรติ การป้องกันตัวเองและคู่จากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

สภาวะทางเพศที่ดี คือ การมีสุขภาพดี ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งทำให้สามารถหลีกเลี่ยงการเจ็บป่วย โดยปกป้องทั้งตนเองและผู้อื่นได้ สภาวะทางเพศ ยังเป็นส่วนสำคัญและมีผลต่อร่างกายของเราทั้งหมด เมื่อมีสภาวะทางเพศ เราย่อมตัดสินใจได้ดีที่สุดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่เรามีความสัมพันธ์ด้วย ซึ่งตั้งอยู่บนฐานของการเคารพและเห็นชอบร่วมกัน

? 8 คำถามยอคฮิต ที่พ่อแม่ต้องตอบ

ความอยากรู้อยากเห็นในช่วงวัยรุ่น เป็นสิ่งที่พ่อแม่หลายคนกังวล และหนักใจว่า จะตอบคำถามอย่างไร บางคนกังวลว่าคำตอบจะเป็นการชี้นำหรือให้กระบอก จึงเลี้ยงที่จะไม่ตอบเอาดี ๆ ซึ่งทำให้เด็ก ๆ ต้องไปหาคำตอบกันเอง แล้วจะแน่ใจได้อย่างไร ว่า คำตอบที่ลูกได้จะถูกทาง

ก่อนอื่นพ่อแม่ต้องเปิดใจรับฟัง และไม่ตัดสิน พร้อมแสดงตัวว่า สามารถเป็นที่ปรึกษาให้เด็ก ๆ ได้ คำถาม คำตอบเหล่านี้ เป็นคำถามยอคฮิตที่หลายคนจะต้องเจอ



6

เสียวครั้งแรก
ต้องมีเลือดออกไหมคะ
แล้วถ้าไม่มีล่ะ?

ตอบ : อาจจะมีเลือดออก
แต่ถ้าไม่มีก็ไม่ได้หมายความว่า
เราเคยผ่านการมีเพศสัมพันธ์

7

รักแฟน
แต่ไม่อยากมีเพศสัมพันธ์
นอนกอดกันเฉย ๆ ได้ไหม?

ตอบ : ได้ แต่การนอนกอดกัน
เป็นจุดเริ่มต้นของการมีเพศสัมพันธ์
หากคิดว่าตัวเองยังไม่พร้อม
หรือยังไม่อยากมี ก็ควรปฏิเสธ
การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จะ
นำไปสู่จุดนั้น

8

ไม่อยากเป็นเกย์/ทอมเลย
กลัวสังคมไม่ยอมรับ?

ตอบ : รสนิยมทางเพศไม่ใช่สิ่งที่
จะบอกว่าเราเป็นคนดีหรือไม่ดี
ปัจจุบันสังคมเปิดกว้าง มีที่ว่าง
สำหรับคนทุกเพศ หากรู้จักวางตัว
อย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ

การเปิดอกคุยเรื่องเพศในครอบครัวไม่มี
หลักสูตรตายตัว สิ่งสำคัญคือผู้ปกครองต้อง
เปิดใจให้กว้างที่สุด และเมื่อโอกาสเหล่านี้ผ่าน
เข้ามา ให้รีบคว้าเพื่อคุยเลย

* ข้อมูลจากมูลนิธิแพथทูเฮลท์

path2health foundation

3 โอกาสทอง คุยเรื่องเพศกับลูก



• เมื่อเด็กอยากคุย

หากเมื่อไหร่ที่ลูกหลานเป็นผู้เริ่มตั้งคำถามก่อน
ด้วยความสนใจอยากรู้ว่าเขาจะเป็นวัยรุ่นไหน
หรือเรื่องที่ลูกสนใจอาจเกินกว่าพัฒนาการตามช่วงวัยของเขา
ควรใช้จังหวะนี้คุยกับเขาเลย เพียงแต่เลือกใช้ความลึกซึ้งของเนื้อหา
และรูปแบบการสื่อสารให้เหมาะสมกับวัย เช่นเดียวกับเรื่องอื่นๆ



• เมื่อมีโอกาส

หากเจอข่าว ละคร และสถานการณ์รอบตัว
ที่เชื่อมโยงกับเรื่องนี้ สามารถฉวยโอกาสคุย
โดยใช้ประเด็นนั้น ๆ เป็นการเปิดหัวข้อสนทนา และตั้งคำถาม
เพื่อให้เกิดการเรียนรู้เรื่องเพศไปด้วยกัน เน้นไปที่การสร้างความรู้
เข้าใจไปด้วยกัน ไม่ใช่การบังคับ หรือ ออกคำสั่ง



• เมื่อจำเป็นต้องคุย

แม้เด็กยังไม่ถาม และยังไม่มีโอกาสหรือ
สถานการณ์ให้ชวนคุยได้ แต่ถ้าไม่คุยไว้อีก
เด็กก็อาจเจอโอกาสเสี่ยง เราจึงจำเป็นต้องคุย
ไว้อีก เช่น เมื่อลูกสาวมีประจำเดือน หรือลูกชายเริ่มฝันเปียก
ยิ่งถ้าลูกเริ่มมีแฟน พ่อแม่ยิ่งต้องสร้างโอกาสคุยทันทีอย่าปล่อยไว้
จนลูกเริ่มพัฒนาไปถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์

WHO หรือ องค์การอนามัยโลก นิยามสุขภาพะทางเพศ ว่า...



World Health
Organization

- ✎ เสมอภาคและเคารพซึ่งกันและกัน
- ✎ ความสามารถในการต่อรองกับคู่หรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย
เพื่อมั่นใจว่าเช็กส์ที่เกิดขึ้นเป็นความต้องการของตนเองจริงๆ
- ✎ การป้องกันตนเอง และป้องกันผู้อื่น
- ✎ การป้องกันตนเองและผู้อื่นจากการติดโรคติดต่อทางเพศ และการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม
- ✎ การตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้นทั้งทางอารมณ์และจิตใจ
- ✎ รู้เท่าทันอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ต่างๆ ในความสัมพันธ์
- ✎ เข้าใจและยอมรับในความแตกต่างหลากหลาย



เรื่องจริงจากห้องตรวจ!

แมน เด็กหนุ่มมัธยมปลาย หน้าตา
คมเข้ม ทำทางเรียบร้อย สารภาพกับเราว่า
แต่ก่อนเคยเป็นเด็กเรียน ตึ่ม ๆ แต่พอขึ้น
ม.ปลาย ลายซำก็เริ่มออก เพราะเกิดความ
เปลี่ยนแปลงหลายอย่าง ทั้งร่างกายภายนอก
ที่เติบโต และฮอร์โมนภายในที่พุ่งพล่าน

พอเป็นหนุ่ม แมนก็เหมือนวัยรุ่นชาย
ทั่วไป ที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม และมีแฟน
เป็นตัวแทนตน

เราคงไม่มีอะไรต้องคุยกันมาก หากแมน
จะแสดงความรักกับคนอื่นด้วยการจับมือ
และโอบไหล่เท่านั้น

แต่แมนของเรากลับหลงใหลตาม
แรงผลักดันของฮอร์โมนไปกับสาวที่เพ็งเจอกัน
ครั้งแรกในผ้า แถมยังจบลงด้วยวันไนท์
สแตนดี่พีเจอรริง!

ที่สำคัญเป็นความสุขชั่วคืนเดียวที่เริ่ม
และจบลงโดยปราศจากถุงยาง...แน่นอน
เวลานั้นแมนไม่รู้ว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นตามมา

วันที่เราเจอกัน แมนมาที่คลินิกบางรักฯ สถาบันราชประชาสมาสัย
เนื่องจากแมนได้ของแถมจากคำคินนั้นเป็นโรคหูดหงอนไก่ และซิฟิลิส
ทั้งสองโรคนี้เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ตัวที่อปปี้ใครเป็นแล้วรับรอง
ไม่มีวันลืม

“แต่ก่อนไม่เคยรู้จักโรคพวกนี้ ก็เลยไม่ระวัง แต่ตอนนี้รู้จักดีเลยครับ
วันที่หมอบอกว่าเป็นอะไร จิตตกไปเลย ที่เลวร้ายกว่านั้นคือ เวลาโดนฉีดยา
ปวด ระเบิดมาก อยากกลับบ้านนอนอย่างเดียว”

แต่ของแถมไม่ได้มีแค่นี้ เพราะไม่เพียงเจ็บตัว แต่กระเป๋ายังฉีกอีกด้วย
แมนเล่าว่า ค่ารักษาแต่ละครั้งประมาณ 2,000 บาท บางครั้งต้องควักเงิน
ตัวเอง เพราะพ่ออยากดัดนิสัย เลยไม่ช่วยออก และที่แย่มากสำหรับเด็กวัยรุ่น
อย่างแมนก็คือ บางครั้งเขาต้องอดไปเกี่ยวกับเพื่อนเพราะฤทธิ์ยา เสียโอกาส
ร่วมงานกีฬาโรงเรียน เพราะต้องมาพบแพทย์ตามนัด

หลังจากฟังการระบายทุกข์จบ เราจึงยิงคำถามสุดท้ายกับแมนว่า
หลังจากนี้ หากคิด หรือแม้จะไม่ได้คิดว่าจะไปมีอะไรกับใครอีก จะเตรียมตัว
อย่างไร

“พกถุงยางสิครับ เช็ดแล้ว
พกไว้ก่อน จะได้มีใช้เพื่อฉุกเฉินขึ้นมา”

แมนสารภาพ...

“ไม่ได้พกครับ ก็ไม่ได้คิดว่า
คินนั้นจะไปมีอะไร
เลยไม่ได้เตรียม”

อยากรู้ข้อมูลอื่น ๆ เพิ่มเติม แวะไปที่เว็บ
www.คุยเรื่องเพศ.com, www.P4teen.com
ทุกปัญหาจะเจอทางออกแน่นอน



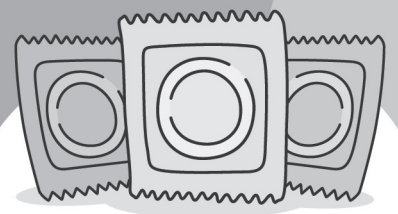
ถุงยาง

ใช้ถูกต้อง
ยิ่งเพิ่มความสุขร่วมกัน



เช็กส์แบบไหน ก็ควรใช้

เพื่อความปลอดภัยทุกช่องทาง
ต้องเซฟเสมอ ไม่ว่าจะ
Oral, Vaginal หรือ Anal



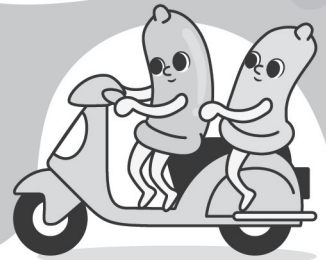
มีเพื่อไว้ ให้มากกว่าหนึ่ง

เพื่อเสีย เพื่อขาด และเพื่อบางที
มีมากกว่า 1 การทึง!!



เลือกไซส์ให้พอดี

หลวมอาจหลุด คับอาจแตก
การทึงสะดวก แคมเสี่ยงทึง



ไม่ซ้อนสอง

ใส่ซ้อน 2 ชั้น ก็จะเสียคส
ขาดง่าย เสี่ยงทึง

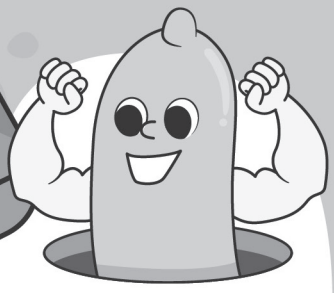


มีทุกอย่างไว้ พร้อมใช้เสมอ

สำหรับเจลหล่อลื่น ควรเป็น
สารหล่อลื่นสูตรน้ำเท่านั้น
เพราะไม่ทำให้ถุงยางฉีก
หรือขาดง่าย



สายด่วนปรึกษาเอดส์
และท้องไม่พร้อม



สวมตอน แข็งตัวเต็มที่

และถอดเมื่อเสร็จทึงกัน



ทุกมือให้พักน้ำ
เราทำได้



พักช่วยกวาดสิ่งหมักหมม
ลดเสี่ยงลดโรค



นับเราด้วยคน ความสุขที่แบ่งกันได้

{ **บนโลกนี้มีความหลากหลายอย่างน่าเหลือเชื่อ**
แต่ไม่ว่าจะหลากหลาย แตกต่างอย่างไรก็ไม่ควรมีใครถูกเลือกปฏิบัติ
โดยเฉพาะการมีสุขภาวะที่ดี }

แม้ว่าสังคมจะเข้าใจถึงความแตกต่างกัน แต่ก็ยังมีคนบางกลุ่มที่เราเรียกว่า ประชากรกลุ่มเฉพาะ ซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีความเปราะบาง และมีข้อจำกัดในการดำเนินชีวิต ถูกกระทำจากสังคมส่วนใหญ่ว่า “ไร้ตัวตน” ถูกคิดว่าเป็น “ภาระ” ทำให้คนกลุ่มนี้ถูกกีดกันออกจากสังคม จนจำนนกับความเหลื่อมล้ำที่เกิดขึ้น จนกลายเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงทางสุขภาวะมากที่สุด

“นับเราด้วยคน” เป็นโครงการที่เกิดจากแนวคิดที่ สสส.

อยากจะสื่อสารสร้างการรับรู้ว่า ยังมีคนที่ถูกลืม ไม่ว่าจะเป็น คนพิการ ผู้สูงอายุ แรงงาน ผู้ไร้สถานะ สตรีผู้ต้องขัง มุสลิมชายแดนใต้ และคนไร้บ้าน ประชากรกลุ่มนี้ขาดโอกาสในการมีคุณภาพชีวิตที่ดีจากการถูกมองข้าม ไม่มีตัวตน ขาดการยอมรับจากสังคม จึงจำเป็นต้องหาวิธีเปิดพื้นที่การมีตัวตน สร้างทัศนคติเชิงบวกให้กับประชากรส่วนใหญ่ของสังคม

นับเราด้วยคน เริ่มต้นสร้างความเข้าใจ ปรับทัศนคติที่สังคมมีต่อ “ประชากรกลุ่มเฉพาะ” มาตั้งแต่ปี 2559 โดยหวังให้คนในสังคมเปิดใจให้โอกาส สร้างสังคมแบ่งปัน มองมุมบวกกับกลุ่มคนที่ถูกมองข้ามตัวตน ถูกลืมจนขาดสิทธิขั้นพื้นฐาน มีช่องว่างในการเข้าถึงสุขภาวะ

โครงการเริ่มขึ้นครั้งแรก ที่ จ.ตาก เป็นกิจกรรมมอบยา เพื่อสนับสนุนงานสาธารณสุขของโรงพยาบาลอุ้มผาง ยาจำนวนมากได้รับการส่งต่อมาจากประชาชนทุกสารทิศ ผ่านบุคคลากร เภสัชอาสาจากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร และมหาวิทยาลัยมหิดล รวมทั้งอาสาสมัครที่รับรู้ข่าวสารผ่านธนาคารจิตอาสาต่างช่วยกันคัดแยกประเภทของยาที่เหมาะสม ถูกต้อง และยาหมดอายุออกจากกัน

ยาทั้งหมดถูกรวบรวมและออกเดินทางไปถึงมือประชาชนในพื้นที่ห่างไกล ประโยชน์ไม่ใช่แค่ทำให้ประชาชนมียาจำเป็นใช้ แต่ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการมีอยู่ของคนอีกกลุ่มหนึ่งที่สวดปลายขอบของสังคม และสร้างความร่วมมือจากประชาชนจำนวนมาก ซึ่งปัจจุบันก็ยังมีกระบวนการนี้ มีการส่งมอบยาที่เป็นให้โรงพยาบาลอุ้มผาง อย่างต่อเนื่อง

ครั้งที่ 2 เป็นการเรียนรู้เรื่องผู้มีปัญหาสถานะบุคคลและการเตรียมความพร้อมของชุมชนรับมือภัยพิบัติที่จังหวัดระนอง และจังหวัดพังงา ครั้งที่ 3 เป็นกิจกรรมนับเราด้วยคน ตอน จิตอาสาเพื่อสถานะและสิทธิ โดยเป็นการนำทีมจิตอาสา กว่า 50 ชีวิต ลงพื้นที่ไปสมทบร่วมกับภาคีเครือข่าย กว่า 300 ชีวิต ด้วยการทำกิจกรรมบันทึกข้อมูลให้กับคนไร้รัฐไร้สัญชาติ ที่บ้านห้วยน้ำราก และบ้านป่าสักน้อย จ.เชียงราย



สำหรับกิจกรรม **“นับเราด้วยคน” ครั้งที่ 4** ภายใต้ชื่อ **นับเราด้วยคน เรียนรู้ด้วยใจก้าวไปพร้อมกัน** เป็นกิจกรรมอาสา พาน้องเรียนรู้ที่ จ.เชียงใหม่ และ จ.เชียงราย และร่วมกับมูลนิธิกระจกเงาจัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2563 ที่ศูนย์การเรียนรู้ไร่มะลิวิทยา ในชื่องานวันเด็กรักษ์กัน 2 Zero Waste ชวนมารักษ์โลก รักสิ่งแวดล้อม รักสุขภาพ

การเดินทางครั้งที่ 4 ของขบวนนับเราด้วยคน ได้มองเห็นว่า สิ่งที่สำคัญของเด็กคือการได้รับการส่งเสริมทักษะ และพัฒนาการที่เหมาะสมซึ่งจะนำไปสู่การมี IQ และ EQ โดยรวมเรียกว่า การพัฒนา EF หรือ Executive Functions เป็นชุดกระบวนการทางความคิดที่ทำงานในสมองส่วนหน้า ทำหน้าที่เกี่ยวกับการคิด การรู้สึก และการกระทำของมนุษย์ ซึ่งกระบวนการ EF จะช่วยให้มนุษย์คิดเป็น ทำเป็นอย่างมีเหตุผล จัดการกับอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ เปรียบเสมือนการให้วัคซีนทางความคิด

กิจกรรมในวันแรกคณะนับเราด้วยคน ได้ลงพื้นที่เรียนรู้ และสังเกตพฤติกรรมเด็กที่ผ่านการพัฒนาทักษะทางสมอง หรือ EF ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตาดควัน และศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเม้งราย อ.พญาเม็งราย จ.เชียงราย โดยสำนักสนับสนุนสุขภาวะเด็ก เยาวชน และครอบครัว สสส. ขับเคลื่อนงานผ่านโครงการ “การพัฒนาองค์ความรู้และขับเคลื่อนการส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมองเพื่อสุขภาวะเด็กและเยาวชนในประเทศไทย”

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลพญาเม็งราย อ.พญาเม็งราย จ.เชียงราย ถือเป็นพื้นที่ต้นแบบที่ส่งเสริมการใช้ EF ในการพัฒนาองค์ความรู้และขับเคลื่อนการส่งเสริมการพัฒนาทักษะสมองเพื่อสุขภาวะเด็กและเยาวชนในชุมชนได้สำเร็จ ภายใต้แนวคิด “สร้างบ้านแบ่งเมือง ด้วยการสร้างเด็ก” และ “พลังสมองเด็กไทย สร้างด้วยพลังชุมชน”



นางสาวจุฑาทิพย์ ท้องทากาศ หัวหน้าศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลพญาเม็งราย
 เล่าว่า การกอดเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้เด็กไว้วางใจเรา การกอดคือการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เราสามารถที่จะสอนหรือป้อนความรู้ให้กับเขาได้ รับฟังความคิดเห็นของเขา เมื่อเขาถามเราก็ตอบ เด็กจะมีความคิดไปเรื่อย ๆ โดยเฉพาะเด็กเล็ก ๆ เราจะฝึกให้เขาช่วยเหลือตนเอง ที่นี้เด็กสามารถใส่เสื้อผ้าได้ด้วยตัวเองตั้งแต่สองขวบ ทานอาหารเองโดยที่ครูไม่ต้องป้อน เปิดโอกาสให้เด็กได้ทำ ได้เล่น ได้แก้ไขปัญหาด้วยตัวเอง โดยที่มีครูดูแลและคอยให้คำปรึกษาเพื่อฝึกให้ช่วยเหลือตัวเองได้และเกิดความภูมิใจ ในศูนย์ของเราให้ความใส่ใจเด็ก ไม่ใช่แค่พามาเลี้ยงหรือดูแลแบบเข้ามาแล้วเย็นกลับบ้านอย่างเดียว แต่เรามีกิจกรรมให้ได้ทำและฝึกทักษะต่างๆ ให้ได้เรียนรู้การแก้ปัญหา และมีเป้าหมายของตนเอง



พญ.อัมพวัน ศรีครุทรานันท์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพญาเม็งราย เล่าภาพรวมให้ฟังว่า โรงพยาบาลพญาเม็งรายได้สร้างกระบวนการเรียนรู้ร่วมกับภาคีเครือข่ายในพื้นที่รวมถึงอำเภอข้างเคียง จัดทำแผนร่วมกันในการสร้างภูมิคุ้มกันในเด็ก ส่งเสริมให้ใช้ EF เป็นตัวขับเคลื่อนให้เกิดผลลัพธ์อย่างเป็นรูปธรรม EF ตอบโจทย์เราได้ว่าสามารถสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดที่แข็งแรงได้ เราเริ่มจากการพัฒนาผู้ปกครอง ครู ก่อนเพื่อให้เข้าใจในองค์ความรู้นี้ ซึ่ง EF ไม่ได้สำคัญกับเด็กเพียงเท่านั้น แต่ยังสำคัญกับทุกคน ทำให้คนคิดเป็น ทำเป็น อย่างมีเหตุผลเพื่อไปให้ถึงเป้าหมาย ซึ่งช่วงอายุที่ติดจะอยู่ในช่วง 3-6 ปี เมื่อนำ EF มาบูรณาการในการดูแลเด็กจะทำให้เด็กมีทักษะสมองที่ดี ทำให้เด็กคิดเป็น ทำเป็น เรียนรู้เป็น แก้ปัญหาเป็น อยู่กับคนอื่นเป็น มีความสุขเป็น และที่สำคัญตอบโจทย์ในเรื่องของการแก้ไขปัญหา เด็กและเยาวชนในชุมชน ด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดและการพัฒนาชีวิตทุกช่วงวัย เพราะเราเชื่อว่าภูมิคุ้มกันทางความคิดที่ดีคือ การสร้างรากฐานชีวิตที่ดีให้กับเด็กและเยาวชน



EF หรือ Executive Functions

แบ่งเป็น 3 กลุ่มทักษะ คือ 1.ทักษะพื้นฐาน 2.ทักษะกำกับตนเอง และ 3. ทักษะปฏิบัติ มีแนวทางการพัฒนา 7 วิธี คือ

- **กิน** คือ การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ 3 มื้อ กินอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
- **นอน** คือ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ
- **กอด** คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้ความรัก ความอบอุ่น
- **เล่น** คือ เล่นอย่างอิสระ เล่นอย่างสนุกสนานและสร้างการเรียนรู้
- **เล่า** คือ การเล่านิทานเพื่อเสริมสร้างพัฒนาการด้านภาษา
- **ช่วยเหลือตนเอง** คือ สามารถใช้ชีวิตได้ด้วยตนเอง เช่น ใส่เสื้อผ้าเอง กินข้าวเอง
- **ช่วยเหลืองานบ้าน** คือ ฝึกให้เด็กได้มีส่วนช่วยเหลือผู้ปกครอง มีความรับผิดชอบหน้าที่



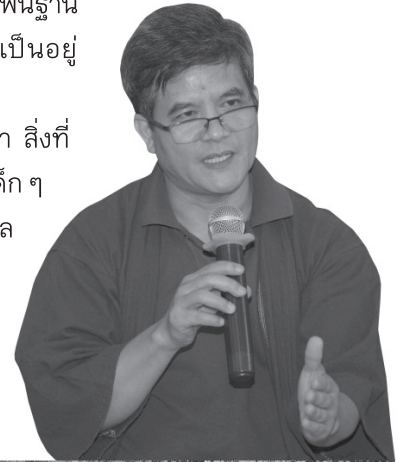
ดร.ประกาศิต กายะสิทธิ์

ผู้ช่วยผู้จัดการกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

“นับเราด้วยคน” ได้สร้างการเรียนรู้ร่วมของ เจ้าหน้าที่ สสส. ที่อยู่ในส่วนงานต่างๆ ร่วมกับภาคีที่เป็นคนทำงานในพื้นที่ คนทำสื่อ และภาคีจากภาคส่วนอื่นที่เข้ามาเรียนรู้งานร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นผู้ทำหน้าที่ในส่วนไหนก็ตาม การได้ลงพื้นที่ไปเรียนรู้ประเด็นทางสังคมร่วมกัน ทำให้เห็นภาพของการสร้างเสริมสุขภาพที่สมบูรณ์รอบด้าน เกิดการเรียนรู้ร่วมกันเพื่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม

คณะนับเราด้วยคน เดินทางไปยังจุดเรียนรู้ที่ 2 เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้สิทธิ สถานะ และการสร้างเสริมสุขภาวะบนฐานวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์และชนเผ่า ณ บ้านห้วยหมากเลี่ยม อ.ฝาง จ.เชียงใหม่ ภายใต้การขับเคลื่อนงานร่วมระหว่างสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ และสำนักสร้างสรรค์โอกาสและนวัตกรรม สสส. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องผู้มีปัญหาด้านสถานะที่มีผลกระทบต่อการเข้าถึงสิทธิในมิติต่าง ๆ ที่เป็นพื้นฐานในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของพี่น้องกลุ่มชาติพันธุ์ พร้อมทั้งได้รับฟังเรื่องชีวิตความเป็นอยู่อุปสรรคในการดำเนินชีวิต เพราะเพียงไร้สิทธิ สถานะ เป็นคนไร้สัญชาติ

นายวิวัฒน์ ตามี มูลนิธิพัฒนาชนกลุ่มน้อยและชาติพันธุ์ (พชช.) สะท้อนปัญหาว่า สิ่งที่ต้องเร่งแก้ไข คือ การให้สิทธิพื้นฐานกับบุคคลที่มีปัญหาทางสถานะบุคคล โดยมีเด็ก ๆ ที่ได้สิทธิที่มีการเสนอขอสิทธิพื้นฐานด้านสาธารณสุขถึง 90,000 คนที่ได้ยื่นขอให้รัฐบาลพิจารณา โดยสิทธิพื้นฐานด้านสาธารณสุขที่รอคอยนั้น จะครอบคลุมการส่งเสริมสุขภาพ การรักษาพยาบาล การฟื้นฟู และการควบคุมป้องกันโรค ซึ่งนอกจากจะทำให้คุณภาพชีวิตเด็ก ๆ ดีขึ้น ยังเป็นการป้องกัน และควบคุมโรคระบาด แบ่งเบาภาระหนี้สินให้หน่วยบริการสาธารณสุขที่ต้องคอยดูแลเด็กกลุ่มนี้โดยไม่ได้รับงบประมาณช่วยเหลือจากภาครัฐ



นางภรณี ภูประเสริฐ ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะประชากรกลุ่มเฉพาะ สสส. เปิดเผยว่า ปัจจุบันมีเด็กนักเรียนที่มีเลขประจำตัวขึ้นต้นด้วยอักษร G หรือ เด็กรหัส G ซึ่งหมายถึงเด็กที่ไม่ได้ถือสัญชาติไทยที่อยู่ในระบบการศึกษาของไทย แม้สามารถเข้าถึงระบบการศึกษาขั้นพื้นฐานได้ แต่ไม่สามารถเข้าถึงสิทธิขั้นพื้นฐานด้านสาธารณสุข ทำให้เด็กรหัส G กว่า 90,000 คน ที่ยังเข้าไม่ถึงสิทธิสุขภาพขั้นพื้นฐาน ประเด็นนี้เป็นความเสี่ยงทางสุขภาพต่อทั้งเด็กไทย และเด็กรหัส G เอง เพราะโรค “ไร้พรมแดน” สามารถติดต่อและแพร่กระจายได้แม้เด็กคนนั้นจะมีสถานะทางทะเบียนหรือไม่



นอกเหนือจากเรื่องสิทธิ ก็ยังได้เสริมสร้างความรอบรู้ทางสุขภาพเด็กรหัส G และเครือข่ายผู้ปกครองให้สามารถดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้นอย่างถูกต้อง โดยอาศัยมิติทางวัฒนธรรมเป็นเครื่องมือในการทำงาน รวมถึงส่งเสริมความเข้มแข็งและการตระหนักในคุณค่าผ่านการส่งเสริมการรวมกลุ่มทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ สนใจร่วมกัน สอดแทรกความรู้ด้านสุขภาพ เช่น อนามัยเจริญพันธุ์ เหล้า บุหรี่ เพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง นำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเครือข่ายพี่น้องชาติพันธุ์อย่างยั่งยืนต่อไป

น.ส.ปัทมา ทุมวรงค์

นักบริหารงานภาคีสัมพันธ์งานวิชาการ สำนักพัฒนาภาคีสัมพันธ์และวิเทศสัมพันธ์
กิจกรรมนี้เปิดโอกาสให้เจ้าหน้าที่ สสส. ได้มีประสบการณ์ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับภาคีในพื้นที่ รู้ลึกประทับใจกับการทำงานกับภาคีในพื้นที่ ได้เห็นผลที่เกิดขึ้นจากโครงการที่ สสส. สนับสนุนไปว่าทำให้พื้นที่โดยเฉพาะกลุ่มคนด้อยโอกาสและคนที่ยู่งในพื้นที่ห่างไกลเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เห็นการมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตนเอง เห็นความตั้งใจทุ่มเทและความพยายามของภาคีในการช่วยเหลือคนกลุ่มนี้ ให้ได้มีคุณภาพชีวิตที่เปลี่ยนไป



เปิดใจ “พ่อแม่-ครู” ค่อยเรื่องเพศ สร้างพื้นที่ความสุขเด็กวัยเรียน

ด้วยวัฒนธรรมและสังคมแบบไทย ทำให้การคุย “เรื่องเพศ” อย่างเปิดเผย ถูกคิดว่าเป็นเรื่องน่าอาย ไม่เหมาะสม ผิดกาลเทศะ ชูความคิดเหล่านี้ที่ปลูกฝังกันมาในสังคมไทย จึงกลายเป็นส่วนหนึ่งในการก่อปัญหาเรื่องตั้งครรภ์ไม่พร้อม และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของกลุ่มเด็กวัยรุ่นวัยเรียน

เมื่อถูกกดดันด้วยทัศนคติแบบนี้ จึงทำให้เด็กไม่ไว้วางใจและไม่กล้าที่จะพูดคุยเรื่องนี้กับพ่อแม่ผู้ปกครองและครู ขณะที่ผู้ใหญ่ก็มองว่าไม่ใช่เรื่องที่จะเอามาพูด ยิ่งเด็กเกินไป สุดท้ายเด็กจึงต้องเรียนรู้เรื่องเพศด้วยตนเอง จากเพื่อนหรืออินเทอร์เน็ต ทั้งที่จริงแล้วเรื่องเพศสามารถพูดคุยและทำความเข้าใจได้ตั้งแต่วัยเล็ก

การจัดกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องสุขภาวะทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม จึงมาตอบโจทย์ในเรื่องนี้ **“แสงจันทร์ เมธาตระกูล” หรือครูสายไหม ผู้จัดการโครงการพัฒนาการเรียนรู้แบบ Electronic-Learning เพื่อพัฒนาสมรรถนะครูให้สอนเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน มูลนิธิแพธทูเฮลท์ (Path2Health : P2H)** เป็นหนึ่งในฟันเฟืองหลักที่ขับเคลื่อนประเด็นการเปิดใจ “พ่อแม่ผู้ปกครองและครู” ให้สามารถพูดคุยเรื่องเพศวิถีกับเด็กวัยรุ่นวัยเรียนได้ ซึ่งจะช่วยลดปัญหาทางเพศตามลงได้

สาเหตุที่เข้ามาขับเคลื่อนเรื่องสุขภาวะทางเพศนั้น ครูสายไหม บอกว่ารู้สึกท้อแท้ท้อถอยกับโจทย์งานที่ต้องพัฒนาครูจัดการเรียนการสอน และงานการสื่อสาร เพราะแม้จะเรียนจบครุมา แต่ก็ไม่ได้อยากจะเป็นครูหน้าชั้นเรียนสอนหนังสือ แต่กลับมีความชอบและสนใจเรื่องการจัดการศึกษาพัฒนาโรงเรียน ออกแบบกิจกรรมให้แก่เด็ก เยาวชน สร้างทักษะชีวิตมากกว่า และเรื่องเพศ ก็ไม่ค่อยเป็นประเด็นพูดถึงในสังคมไทย การทำงานสุขภาวะทางเพศถือว่าตอบโจทย์ความสนใจ ดังนั้น จากเดิมที่เคยทำงานเอ็นจีโอเรื่องสิ่งแวดล้อม จึงเบนเข็มเส้นทางมาร่วมงานกับมูลนิธิแพธทูเฮลท์ตั้งแต่ พ.ศ. 2547 เพื่อขับเคลื่อนในเรื่องสุขภาวะทางเพศ

วิธีทำงานคือ เข้ามาส่งเสริมให้กลุ่มครูในสถานศึกษา มีทักษะในการให้ความรู้เรื่องเพศวิถีศึกษารูปแบบใหม่ ที่มุ่งเน้นให้นักเรียนชายหญิงมีความรับผิดชอบเรื่องเพศเท่ากัน สอนให้รู้จักประโยชน์จากการใช้ถุงยางอนามัย และวิธีการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของ พ.ร.บ.การป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 ที่กำหนดให้สถานศึกษาต้องจัดกระบวนการศึกษาเรื่องเพศวิถี



“การทำงานในช่วงแรกจะเป็นการทำงานสื่อสารกับผู้ปกครอง ที่เรียกว่าคุยเปิดใจ รักปลอดภัย มีการให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองผ่านทางโทรศัพท์ ซึ่งหลัก ๆ ปัญหาที่เจอคือ พ่อแม่ผู้ปกครองจะมีความกังวลใจกับเรื่องทางเพศของลูก เกิดความแตกตื่น ไม่รู้จะพูดอย่างไร เช่น ลูกสนใจเรื่องทางเพศทางออนไลน์ ลูกมีแฟน มีพฤติกรรมทางเพศ ผันเปี่ยง เจอลูกพกถุงยางอนามัย เป็นต้น ก็ไม่รู้จะรับมืออย่างไร ก็เกิดความคิดว่า ทำไมลูกเป็นแบบนี้ ทำไมต้องสนใจเรื่องนี้ เรื่องแบบนี้มันคุยยากกับผู้ใหญ่ที่ไม่คุ้นชิน และไม่เคยถูกเตรียมมาก่อน” ครูสายไหมกล่าว

ในการให้คำปรึกษา ก็จะแนะนำเรื่องวิธีการสื่อสารซึ่งครูสายไหม ระบุว่า เวลาที่ลูกมีพฤติกรรมเกี่ยวกับทางเพศ พ่อแม่ต้องทำให้เป็นเรื่องปกติ ไม่แตกตื่น และหาวิธีพูดคุยกับเขา สื่อสารกับเขา ให้เขารับรู้เรารู้สึกอย่างไร และลูกเองรู้สึกอย่างไร เพราะบางสิ่งพ่อแม่เองก็คิดเกินไปเอง ทั้งที่ลูกยังไม่ได้คิดไปถึงขั้นที่เรากังวลเลยด้วยซ้ำ

อย่างลูกมีแฟนก็อาจจะคบกันธรรมดา ไม่ได้เลยเถิดไปจนถึงเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ แต่หลายครั้งพ่อแม่ก็กังวลไปก่อน จนนำไปสู่การดุด่าหรือเอาเรื่องเหล่านี้มาแขวนมาล้อลูกจนเขินอาย วิธีแบบนี้ จะทำให้เด็กปิดกั้นและแยกตัว ไม่อยากให้พ่อแม่รู้เรื่องเขา การแก้ไขคือ ต้องเรียนรู้ที่จะสื่อสารกับลูกให้ถูกจุด

“พ่อแม่ต้องรับมืออย่างมีสติ ไม่ตีโพยตีพาย พูดคุยเหมือนเป็นเรื่องธรรมดา อันไหนรู้ก็บอกรู้ อันไหนไม่รู้ก็แนะนำสิ่งที่ถูกต้อง หลายครั้งพบว่า พ่อแม่เกรี้ยวกราดใส่ลูกโดยนึกไปเองว่านั่นคือความหวังดี หรือใจเย็นไม่เป็นเมื่อลูกไม่ได้ตั้งใจ จึงต้องเข้าไปช่วยสร้างการเรียนรู้เพื่อสื่อสาร ซึ่งส่วนหนึ่งก็เป็นทักษะเฉพาะบุคคลด้วย แต่สิ่งสำคัญคือ ต้องพูดคุยกันด้วยเหตุผล ทำให้อยู่ในอารมณ์ผ่อนคลายทั้งสองฝ่าย ให้ทางเลือก ให้โอกาสลูกตัดสินใจ” ครูสายไหมกล่าว

นอกจากพ่อแม่ แพทย์สุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) ได้ร่วมกันสร้างและพัฒนาการอบรมครูผ่านออนไลน์ หรือระบบ e-learning การสอนเพศวิถีศึกษา เพราะช่องว่างระหว่างครูกับนักเรียนก็ไม่ได้ต่างจากพ่อแม่ หรือ บางครั้งก็มีอะไรบางอย่างมากขึ้นเอาไว้ จนเด็กไม่เปิดใจรับฟัง จึงต้องทำให้ครูเรียนรู้วิธีการสื่อสารเพศวิถีมากขึ้น โดยมีครูสนใจเข้าร่วมกว่า 5 หมื่นคนแล้ว



ครูสายไหม กล่าวว่า การทำให้พ่อแม่และครูเปิดใจพูดคุยเรื่องทางเพศกับเด็กวัยเรียนได้ จะทำให้เด็กวัยเรียนเกิดความไว้วางใจทั้งในตัวพ่อแม่และครู เขาก็จะกล้ามาพูดคุย มาขอคำปรึกษา อย่างครูก็สะท้อนมาว่า เด็กเขาเริ่มไว้วางใจมาปรึกษาปัญหามากขึ้น เราก็จะเห็นแง่มุมของตัวนักเรียนที่มากกว่าการเรียน และได้เห็นชีวิตของเด็ก ซึ่งนอกจากเรื่องของเพศวิถีแล้ว เมื่อเขาไว้วางใจมาก ๆ เขาจะกล้าพูดกับเราทุกเรื่อง ในการใช้ชีวิตประจำวันของเขา ดังนั้น จึงไม่ใช่แค่ช่วยแก้ปัญหาเรื่องของสุขภาพทางเพศ แต่ยังช่วยให้พ่อแม่และครูได้แนะนำทักษะการใช้ชีวิตด้านอื่นๆ ที่เหมาะสมแก่เด็กได้ด้วย

ครูสายไหมย้ำอีกว่า การทำงานด้านนี้ไม่ใช่แค่สร้างความสุขแก่ตัวพ่อแม่ ครู และนักเรียน ตนเองก็มีความสุขด้วย เพราะได้ทำงานในสิ่งที่รัก คือ การพัฒนาการจัดการศึกษา การพัฒนาการจัดการเรียนรู้ในโรงเรียน เด็กและเยาวชน เป็นเรื่องที่เรารักและสนใจ ได้ทำในสิ่งที่เราชอบ เป็นสิ่งที่ดี ไม่ต้องฝืนใจ และเป็นแรงผลักดันให้เราทำงานได้เรื่อย ๆ อีกทั้งยังเจอครูที่มีแนวคิดเหมือนกับเรา เพื่อนร่วมงานองค์กรในพื้นที่ ก็ยิ่งทำให้เรารู้สึกว่า เส้นทางของเรายังมีคนที่มีเป้าหมายเหมือนกัน ช่วยกันทำไปด้วยกัน ทำให้รู้สึกมีความสุขในการทำงานแต่ละวัน

“การที่มาทำงานเกี่ยวกับเด็กวัยเรียนโดยเฉพาะนั้น เพราะรู้สึกว่าการเป็นเด็กอาจจะยาก ในวัยที่กำลังจะโตและต้องการคนที่เข้าใจ ต้องการผู้ใหญ่ที่เข้าไปสนับสนุนส่งเสริม ไม่ใช่แค่การขึ้นอย่างเดียวแต่ช่วยให้เขาเจอว่า เขาชอบอะไรไม่ชอบอะไร ตรงนี้เป็นสิ่งที่อยู่ข้างในทำให้เรารักที่จะทำงานแบบนี้” ครูสายไหมกล่าว

ดังนั้น แม้จะไม่ได้เป็นครูสอนหนังสือ แต่ก็ถือว่าเป็นครูของพ่อแม่และครูด้วยกันเองและเป็นครูผู้ช่วยเปิดพื้นที่ความสุขให้เด็กได้เติบโตและใช้ชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ

ขอขอบคุณที่มารูปภาพ : www.thepotential.org

ภาพถ่ายโดย : พรภวิชัย โพธิ์สว่าง

ติดตาม เฟซบุ๊กแฟนเพจ : คนสร้างสุข





ฉลากพลังงาน ช่วยคิดก่อนกิน!

นักวิจัยเปิดเผยงานวิจัยเกี่ยวกับฉลากบนอาหารต่าง ๆ เพื่อเป็นทางเลือกใหม่ช่วยให้ผู้คนบริโภคในปริมาณพอดี และกระตุ้นให้ออกกำลังกายทางอ้อม โดยทำให้ผู้บริโภคเห็นภาพได้ชัดเจนกว่า ว่า ถ้าเลือกซื้อของกินชิ้นนี้แล้ว จะต้องออกกำลังกายหรือใช้แรงกายเท่าไรถึงจะเผาผลาญได้หมด ร่างกายไม่สะสมจนทำให้อ้วนขึ้นเรื่อย ๆ

ลองคิดดูว่า ถ้าให้ข้อมูลกับผู้บริโภค ระหว่างดื่ม น้ำอัดลม 1 กระป๋อง จะได้รับพลังงานเข้าร่างกาย 138 แคลอรี ด้วยการติดฉลากว่า “เครื่องดื่มนี้ให้พลังงาน 138 แคลอรี” กับการเพิ่มสัญลักษณ์บอกปริมาณการเผาผลาญ น้ำอัดลม 1 กระป๋อง เป็นรูปคนเดิน 26 นาที หรือรูปการวิ่ง 13 นาที คิดว่าแบบไหนจะสร้างความเข้าใจและตระหนักแก่ผู้บริโภคได้มากกว่ากัน

ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยลัฟบะระ ประเทศอังกฤษ เกิดคำถามนี้ขึ้นในใจจึงตัดสินใจพิสูจน์ให้เห็นผลเป็นที่ประจักษ์ โดยทีมวิจัยได้ไปรวบรวมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการติดฉลากโภชนาการบนหีบห่อหรือบรรจุภัณฑ์อาหาร กับผลทางจิตวิทยาต่อผู้บริโภค และผลในทางปฏิบัติในการเลือกรับประทานที่เคยศึกษากันมาก่อนหน้านี้แล้วทั้งสิ้น 14 งานวิจัย เพื่อนำมาประมวลและวิเคราะห์ผลรวมกัน

จนได้ข้อสรุปใหม่ที่ว่า การที่ติดฉลากให้ผู้บริโภคตระหนักถึงปริมาณพลังงานที่ตัวเองจะได้รับเข้าไปจากการบริโภคอาหารใดๆ พร้อมกับข้อมูลว่าจะต้องออกกำลังกายมากเท่าใดในการเผาผลาญให้หมด มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกกินอาหารเพื่อให้ได้พลังงานน้อยลงกว่าเดิม โดยพบว่า เฉลี่ยแล้วแต่ละคนจะเลือกรับปริมาณพลังงานจากอาหารเข้าสู่ร่างกายน้อยลงกว่าเดิม 195 แคลอรีต่อวัน ผลการศึกษานี้ ได้ตีพิมพ์ในวารสารวิชาการด้านระบาดวิทยาและสุขภาพชุมชน The Journal of Epidemiology and Community Health

“สมมติว่าถ้าคุณบอกใครว่า ถ้ากินนี้เข้าไป ต้องเดินติดต่อกันถึง 60 นาทีถึงจะใช้พลังงานที่ได้หมด ฉันคิดว่าเขาจะเข้าใจและเห็นภาพว่า โอ้โฮ เดินตั้ง 60 นาทีเลยหรอ” ศ.อมานต์ ดาลีย์ หัวหน้าทีมวิจัยกล่าว

การรับประทานเกินความจำเป็นของร่างกายนี้ โดยมากแล้วมาจากกรณีที่ไม่ได้ตระหนักว่า อาหารที่บริโภคในแต่ละมื้อนั้นให้พลังงานเท่าไร และร่างกายต้องใช้พลังงานเท่าไร เมื่อไม่ได้มีการคำนวณ ทำให้บริโภคมากกว่าการเผาผลาญพลังงาน ก็ทำให้เกิดการสะสมเป็นไขมันพอกมากขึ้นเรื่อยๆ โดยทั่วไปเพศชายต้องการปริมาณพลังงานประมาณ 2,500 แคลอรีต่อวัน เพศหญิง 2,000 แคลอรีต่อวัน เพื่อนำไปใช้ให้ร่างกายสามารถทำหน้าที่ได้เป็นปกติ นับตั้งแต่การหายใจ ไปจนถึงการออกกำลังกาย

ทั้งนี้ ศ.อมานต์ กล่าวไว้ว่า ทีมวิจัยพบว่าฉลากระบุปริมาณพลังงานบนบรรจุภัณฑ์อาหารที่บอกถึงข้อมูลการออกกำลังกายร่วมไปด้วย มีผลต่อการช่วยลดปริมาณการรับประทานลดลงไปถึงร้อยละ 65 แคลอรี เมื่อคำนวณอาหาร 3 มื้อ ก็เท่ากับจะลดบริโภคได้ราวๆ 195 แคลอรีต่อวัน

ด้าน ดร.สแตนลีย์ ล็อกเยอร์ มุลนิธิโภชนาการอังกฤษ ให้ข้อมูลว่า วิทยุใหญ่ที่มีปัญหาน้ำหนักตัวเกินและกลายเป็นโรคอ้วนนั้น มักจะรับประทานอาหารจนได้พลังงานเกินความต้องการของร่างกายสะสมไปเรื่อย ๆ วันละ 320 แคลอรี โดยผู้วิจัยเชื่อมั่นว่าหากจะมีการให้ติดฉลากบอกปริมาณอาหารที่เพิ่มคำแนะนำในการออกกำลังกายร่วมไปด้วยอย่างมีประสิทธิภาพ จะได้รับความสนใจจากผู้บริโภคเป็นอย่างมากแน่นอน

อย่างไรก็ตามเมื่อมีผู้เห็นด้วยก็ย่อมมีผู้เห็นต่าง ดร.แฟรงค์ ฟิลลิปส์ นักโภชนาการและโฆษก สมาคมโภชนาการอังกฤษกลับมองว่า ในทางหนึ่งฉลากอาหารที่เน้นเรื่องปริมาณพลังงานจากอาหารเป็นหลักแบบนี้ อาจจะก่อให้เกิดความสับสนได้ด้วยเช่นกัน



กล่าวคือฉลากประเภทนี้อาจทำให้คนเบี่ยงเบนความสนใจไปที่พลังงานที่จะได้รับจนมากเกินไป จนบางทีอาจมองข้ามเรื่องคุณค่าของสารอาหารที่จะได้รับจากอาหารไปก็เป็นไปได้ เพราะถึงอย่างไรร่างกายก็ต้องการสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ เช่น แชนดรีชหนึ่งชิ้น ติดฉลากว่าให้พลังงาน 400 แคลอรี ในขณะที่ช็อกโกแลตหนึ่งชิ้น ให้พลังงาน 350 แคลอรี หากผู้บริโภคไปมุ่งเน้นแต่เรื่องปริมาณพลังงานเป็นหลัก จนไปเลือกรับประทานช็อกโกแลตแทน แชนดรีช ร่างกายก็จะได้รับพลังงานน้อยกว่าจริง แต่ขาดสารอาหารที่จำเป็นที่ควรจะได้รับไปเลยในมือนั้นก็เป็นได้

นายทอม ควินน์ จากองค์กร “บีที” ซึ่งเป็นองค์กรด้านโรคภาวะบกพร่องทางการรับประทานในประเทศอังกฤษ ก็ให้ความเห็นว่า แม้ฉลากอาหารแนวนี้จะมีข้อดีมากมายสำหรับคนทั่วไป แต่สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องการบริโภคอยู่แล้ว หรือมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาอยู่แล้ว การใช้วิธีบอกพลังงานในอาหารก็จะมีผลกระทบในทางลบกับคนกลุ่มนี้ในสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน เพราะยังจะไปกระตุ้นความกลัวจนจนไม่เป็นอันกินอะไรไปยิ่งกว่าเดิมเสียอีก

อย่างไรก็ดี ศ.อมานต์ ยืนยันว่า ฉลากบอกพลังงานและแนะนำการออกกำลังกายควบคู่กันนั้น นอกจากจะทำให้ผู้บริโภคที่ทุกวันนี้ละเลยเรื่องพลังงานจากการกินจนเป็นนิสัยไปแล้ว ได้ตระหนักถึงความพอดีในการกินแล้ว ยังมีผลกระตุ้นให้คนรู้สึกอยากออกกำลังกายกันมากขึ้นด้วย

“เรื่องนี้เป็นเรื่องของวิธีใหม่ๆ ในการให้ความรู้แก่สาธารณชนว่า ทุกครั้งที่เรารับประทานอาหาร เรารับพลังงานเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งแน่นอนว่ามีผลต่อร่างกายตามมาด้วย ทำให้คนได้คิดมากขึ้นว่า นี่ฉันจำเป็นต้องกินแค่ช็อกโกแลตนี้ เพื่อต้องแลกกับการออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงจริงๆ หรือ” ศ.อมานต์ กล่าว



📖 ระบบประกันสุขภาพญี่ปุ่น เจ๋ง ช่วยเลิกบุหรี่ผ่านแอปพลิเคชัน



เป็นข่าวดีมาก ๆ สำหรับผู้ต้องการเลิกสูบบุหรี่ในจังหวัดคุมาโมโตะ ในทางตะวันตกเฉียงใต้ของประเทศญี่ปุ่น ที่โครงการช่วยให้คนเลิกสูบบุหรี่ผ่านการแพทย์ทางไกลสำหรับคนที่อยู่ในพื้นที่ห่างไกลสถานพยาบาลของรัฐ เพิ่งได้เริ่มให้บริการอย่างเต็มรูปแบบเป็นพื้นที่แรกไปเมื่อเร็วๆ นี้

โดยข้อดีของโครงการช่วยคนเลิกบุหรี่โครงการนี้คือ คนไข้ หรือผู้เข้าร่วมโครงการ ไม่จำเป็นต้องเดินทางไปพบแพทย์หากว่าไม่สะดวก แค่เพียงใช้สมาร์ตโฟนลงแอปพลิเคชัน มือถือที่ออกแบบมาเพื่อโครงการนี้เป็นการเฉพาะ นัดพบพูดคุยปรึกษาแพทย์ผ่านทาง

วิดีโอคอล แพทย์สั่งจ่ายเวชภัณฑ์และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ ต่อการรักษาเพื่อเลิกบุหรี่ ให้จัดส่งไปถึงบ้านผู้ป่วยโดยตรง มีการติดตามผลด้วยการพบแพทย์ผ่านหน้าจอมือถือ หลังจากนั้นจนครบโปรแกรมการรักษา

ทั้งนี้ โครงการช่วยผู้เลิกบุหรี่ทางไกลนี้ มีการริเริ่มทดลองใช้กันมาตั้งแต่ปี 2560 ญี่ปุ่นมุ่งหวังลดภาระค่ารักษาพยาบาลโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ในสภาวะที่ระบบประกันสุขภาพของญี่ปุ่นกำลังประสบปัญหาทางการเงิน ประกอบกับที่ญี่ปุ่นเองก็กำลังดำเนินมาตรการต่าง ๆ เพื่อลดปัญหาควันบุหรี่มือสองในช่วงที่จะมีการจัดมหกรรมกีฬาโอลิมปิก และกีฬาพาราลิมปิก ในปี 2563 นี้ด้วย

โดยโครงการช่วยผู้เลิกบุหรี่ทางไกลนั้น ดำเนินการผ่านสมาคมบริษัทประกันสุขภาพเอกชน และองค์กรที่น่าเชื่อถือ ที่ปัจจุบันรับดูแลรักษาผู้อยากเลิกบุหรี่ ประมาณ 4,300 คน และทั้งหมดเป็นพนักงานบริษัทจากทั้งหมด 159 บริษัท ถือเป็นโครงการที่น่าจับตามองอย่างยิ่ง

📖 สหรัฐฯ ขยับอายุขั้นต่ำซื้อบุหรี่เป็น 21 ปี

โดนัลด์ ทรัมป์ ประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา ได้ลงนามอนุมัติร่างกฎหมายเกี่ยวกับการใช้ยาสูบที่มากขึ้นเป็นแพ็คเกจ และหนึ่งในนั้นคือกฎหมายที่กำหนดให้ขั้นต่ำอายุขั้นต่ำในการซื้อผลิตภัณฑ์ยาสูบเป็น 21 ปี จากเดิมที่อายุขั้นต่ำที่จะซื้อบุหรี่ได้อยู่ที่ 18 ปี โดยในคำว่าผลิตภัณฑ์ยาสูบนั้น ให้หมายรวมถึงผลิตภัณฑ์กลุ่มที่ใช้กับบุหรี่ไฟฟ้าด้วย

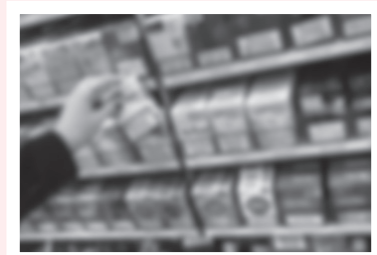
ประกาศดังกล่าวมีขึ้นในช่วงก่อนสิ้นปี 2562 โดยหลายฝ่ายสับสนว่าจะมีผลบังคับใช้เมื่อใด ก็พบว่า สำนักงานอาหารและยาสหรัฐฯ ได้เผยแพร่ประกาศ

บนเว็บไซต์ ระบุว่า นับจากนี้ไปถือว่าการผิดกฎหมายหากร้านค้าปลีกจะขายผลิตภัณฑ์ยาสูบให้แก่คนที่อายุต่ำกว่า 21 ปี ทั้งนี้ ส่วนของกฎหมายใหม่ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการให้ขั้นต่ำอายุขั้นต่ำที่สามารถซื้อบุหรี่ได้เป็น 21 ปี นั้นเป็นบทเฉพาะกาลที่พ่วงท้ายมากับพระราชบัญญัติการใช้จ่าย

โดยหลายฝ่ายเชื่อว่า วิธีการขั้นต่ำอายุขั้นต่ำในการซื้อผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกประเภท เป็นการตอบสนองของประธานาธิบดี ทรัมป์ ต่อวิกฤตปัญหาโรคปอดอักเสบในหมู่ผู้สูบบุหรี่ไฟฟ้า ที่พบว่า สถานการณ์การฉ้อโกงบุหรี่ไฟฟ้าโลก พบผู้เสียชีวิตป่วย

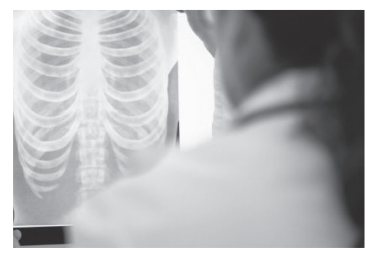
ปอดอักเสบรุนแรงจากการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ตายแล้ว 48 ราย ป่วย 2,291 ราย โดยในประเทศสหรัฐฯ ก็พบผู้ป่วย

และผู้เสียชีวิตจำนวนมากเช่นกัน ทำให้บทเฉพาะกาลนี้ มีผลครอบคลุมบุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ร่วมกันด้วยนั่นเอง





ดื่มเท่าไรก็เสี่ยงมะเร็ง! 📖



ไม่มีปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์เท่าไหนที่เรียกว่าปลอดภัย นอกเสียจากว่าไม่ดื่มเลย โดยมีการวิจัยร่วมกันระหว่าง มหาวิทยาลัยโตเกียว โรงพยาบาล คันทรี โรโซ ประเทศญี่ปุ่น และโรงเรียนการสาธารณสุข ฮาร์วาร์ด ทีเอช ซาน สหรัฐ ได้ศึกษาข้อมูลจากโรงพยาบาลทั่วไปถึง 33 แห่ง ในประเทศญี่ปุ่น มีกลุ่มตัวอย่างกว่า 126,000 ราย ในจำนวนนี้ครึ่งหนึ่งป่วยด้วยโรคมะเร็ง

ผลการวิจัยได้รับการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการโรคมะเร็งของสมาคมแพทย์ รักษาโรคมะเร็งของสหรัฐ ระบุว่า แม้แต่การดื่มแอลกอฮอล์เพียงแค่หนึ่ง

ดื่มต่อวัน ก็ทำให้มีความเสี่ยงในการเป็นโรคมะเร็งโดยรวมหลายชนิดเพิ่มสูงขึ้นถึง 5% ไม่ว่าจะเป็นเพศหญิง เพศชาย มีประวัติการดื่มประจำมานานหรือไม่นาน มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างอื่นหรือไม่ หรือเป็นกลุ่มอาชีพใดก็ตาม

โดยโรคมะเร็งที่นับรวมเข้าไว้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ มะเร็งลำไส้และทวารหนัก มะเร็งกระเพาะ มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งหลอดอาหาร ทั้งนี้ คำว่าหนึ่งดื่มนั้นโดยมาตรฐานแล้วนักวิจัยระบุว่า เท่ากับ เหล้าสาเกญี่ปุ่น 180 มิลลิลิตร ไวน์ 180 มิลลิลิตร เบียร์ 500 มิลลิลิตร หรือวิสกี้ 60 มิลลิลิตร

ไอร์แลนด์ เตรียมห้ามจัดโปรโมชั่นน้ำเมา 📖

ทางการประเทศไอร์แลนด์กำหนดว่า ในวันที่ 11 มกราคม ปี 2564 เป็นต้นไป ไอร์แลนด์จะบังคับใช้มาตรการทางกฎหมายใหม่ ห้ามมิให้มีการจัดรายการส่งเสริมการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นการ ลด แลก แจก แถม หรือกิจกรรมที่เข้าข่ายว่าเป็นกลยุทธ์ในการกระตุ้นยอดขายน้ำเมา

ทั้งนี้ เชื่อว่าเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่งในการจัดการกับปัญหาเรื่องการดื่มจัด ซึ่งเกิดมาจากกลยุทธ์ทางการตลาดของธุรกิจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่จัดโปรโมชั่นจนทำให้ผู้คนดื่มหนักขึ้นเรื่อย ๆ โดยในประเทศไอร์แลนด์ มีการทำการตลาดโดยให้ผู้ซื้อเป็นประจำสะสมแต้ม เมื่อได้แต้มครบที่กำหนดก็เอาไปแลกน้ำเมาต่อ หรือใช้เป็นส่วนลดในการซื้อน้ำเมาในครั้งต่อไป จนทำให้รัฐต้องออกมาตรการเพื่อหยุดวงจรนี้

ทว่าหลังจากมาตรการห้ามทำการส่งเสริมการขาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลบังคับใช้ในปีหน้าแล้ว สิ่งล่อใจผู้ซื้อน้ำเมาแบบนี้ก็ต้องยกเลิกไปโดยสิ้นเชิง นายไซมอน ฮาร์ริส รัฐมนตรีสาธารณสุขไอร์แลนด์ ได้ประกาศเริ่มนับถอยหลังเริ่มใช้มาตรการห้ามกิจกรรมส่งเสริมการขายน้ำเมานี้ ด้วยวลีเด็ดที่ว่า “แอลกอฮอล์คือยาเสพติดชนิดหนึ่งที่มีทั้งความเสี่ยงและอันตราย ฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องที่จะให้มีการส่งเสริมการขายได้”



อายุเป็นเพียงตัวเลข

สุขภาพดีเริ่มต้นที่จุดเล็ก ๆ

หลายคนน่าจะคุ้นหน้าคุ้นตากันดีกับคารานายแบบรุ่นใหญ่ บุคลิกอบอุ่น ยิ้มง่ายและเป็นกันเอง อย่าง “ไบรอน บิชอป” แม้เวลาจะล่วงเลยไป แต่ใครที่ได้พบเขาก็บอกเป็นเสียงเดียวกันว่า รูปร่างหน้าตาสวนทางกับตัวเลขอายุที่มากขึ้น ทำไมยังดูดี แคมยังหล่อขึ้นด้วยซ้ำ

คุณไบรอน เริ่มบทสนทนาด้วยท่าที่สบาย ๆ ว่า “ผมชอบออกกำลังกายอยู่แล้ว ยิ่งช่วงนี้ ลุก ๆ เรียนว่ายน้ำกัน ผมก็เลยได้โอกาสไปว่ายน้ำกับเขาด้วย ซึ่งการได้ออกกำลังกายกับครอบครัว นอกจากจะได้เรื่องสุขภาพแล้ว ยังได้เรื่องความสนิทใกล้ชิดในครอบครัวด้วย”

นายแบบและนักแสดงมาดเข้ม เล่าว่า เคล็ดลับในการดูแลสุขภาพของตัวเอง จริง ๆ แล้ว มักจะไม่ได้ทำอะไรที่เรามีความรู้สึกลัวยาก อาจจะช่วยความที่เราออกกำลังกายอยู่แล้วตั้งแต่เด็ก ซึ่งประเภทกีฬาที่เล่นก็ค่อนข้างหลากหลาย เรียกว่าเล่นได้หมด สิ่งหนึ่งที่จะนึกถึงอยู่เสมอ คือ จะพยายามใส่ใจดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ เพราะเราต้องมองไปในอนาคต 5-10 ปี ข้างหน้าด้วยว่า ตอนที่อายุ 60 ปี เราอยากจะเป็นคนที่มีสุขภาพเป็นอย่างไร พออายุมากขึ้น ยิ่งไปไหนมาไหนได้เองหรือเปล่า หรือต้องกลายเป็นคนแก่ที่แค่เดินขึ้นบันไดก็เป็นเรื่องยาก แล้ว

คุณไบรอน ชวนคิดต่อว่า การที่จะมีสุขภาพดีในระยะยาวนั้น อดายมุขต่าง ๆ เช่น เหล้า บุหรี่ ก็ต้องไม่ไปยุ่งเกี่ยว เพราะเป็นสิ่งที่บั่นทอนสุขภาพโดยตรง หลายคนสูบบุหรี่มาเป็นสิบปี พออายุมากขึ้นเห็นได้ชัดเจนเลยว่า สุขภาพของเขาแยกว่าคนรุ่นเดียวกัน ดังนั้น ถ้าใครอยากสุขภาพดีก็ต้องลองตั้งคำถามกับตัวเองว่า พอเราอายุ 60 ปี เราอยากจะเป็นคนที่มีสุขภาพแบบไหน

เมื่อถามถึงเคล็ดลับเปลี่ยนตัวเองให้มีสุขภาพดี คุณไบรอน แนะนำว่า อย่างแรกเราต้องหันมาสนใจเรื่องสุขภาพก่อน อาจจะต้องหาข้อมูลสุขภาพดูประกอบด้วยก็ได้ ซึ่งสมัยนี้ก็สะดวกและง่ายเพราะเทคโนโลยีทันสมัยขึ้น จากนั้นให้เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ ไม่ต้องไปเริ่มต้นอะไรที่ใหญ่เกินไป เช่น หากสนใจเรื่องการวิ่งก็อาจจะวิ่งเบา ๆ ยังไม่ต้องถึงขนาดไปสมัครเข้าคอร์สออกกำลังกายเต็มที เพราะอาจจะหนักเกินไป แต่ขอให้เริ่มต้นกับอะไรที่เราสามารถทำได้ทุกวัน ยิ่งถ้าเราได้เรียนรู้เทคนิควิธีการต่าง ๆ ก็ารู้สึกสนุกและทำได้นาน

“ไม่สำคัญหรอกว่าคุณจะอายุเท่าไร ถ้ามีอะไรที่คิดอยากจะทำลองก็ลองดูเถอะ ขอให้เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ แล้วมันจะขยายไปสู่สิ่งที่มีความท้าทายมากขึ้น และคุณจะเป็นคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในเรื่องการดูแลสุขภาพ แคมยังดูดีเป็นธรรมชาติอีกด้วย” คุณไบรอน ฝากทิ้งท้ายด้วยรอยยิ้ม

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ ลองเลือกในแบบที่คุณสนใจ และทำให้ได้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที ก็จะส่งผลให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้

สสส. ขอสนับสนุนให้ทุกคนออกมาตั้งเป้าหมายด้านสุขภาพให้เหมาะสมกับตนเอง และทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพื่อเปลี่ยนแปลงสุขภาพตัวเองให้ดีขึ้น





สุขลับสมอง ฉบับนี้

อยากชวนมาร่วมช่วยกันคิด ว่าหากท่านมีลูกหลานในวัยเรียน มีคำถามสงสัยเรื่องเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศหญิง และเพศชาย ใครควรเป็นผู้ตอบคำถาม!

A.

ควรปรึกษาเพื่อนวัยเดียวกัน

B.

ให้คำปรึกษาด้วยเหตุผลและไม่ตัดสิน

C.

ให้โทรไปปรึกษาสายด่วนสุขภาพ

ส่งคำตอบ พร้อมระบุชื่อ-ที่อยู่ให้ชัดเจน ส่งมาที่
“ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120”
ก่อนวันที่ 20 มีนาคม 2563 ผู้โชคดีที่ร่วมสนุก 10 ท่าน
จะได้รับเสื้อ รักใคร่ให้กินผัก ไปเลย



ประกาศ! ผู้สนใจสมัครเป็นสมาชิกรับวารสารหรือยกเลิกการเป็นสมาชิก แจ้งได้ที่

ฝ่ายเว็บไซต์ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

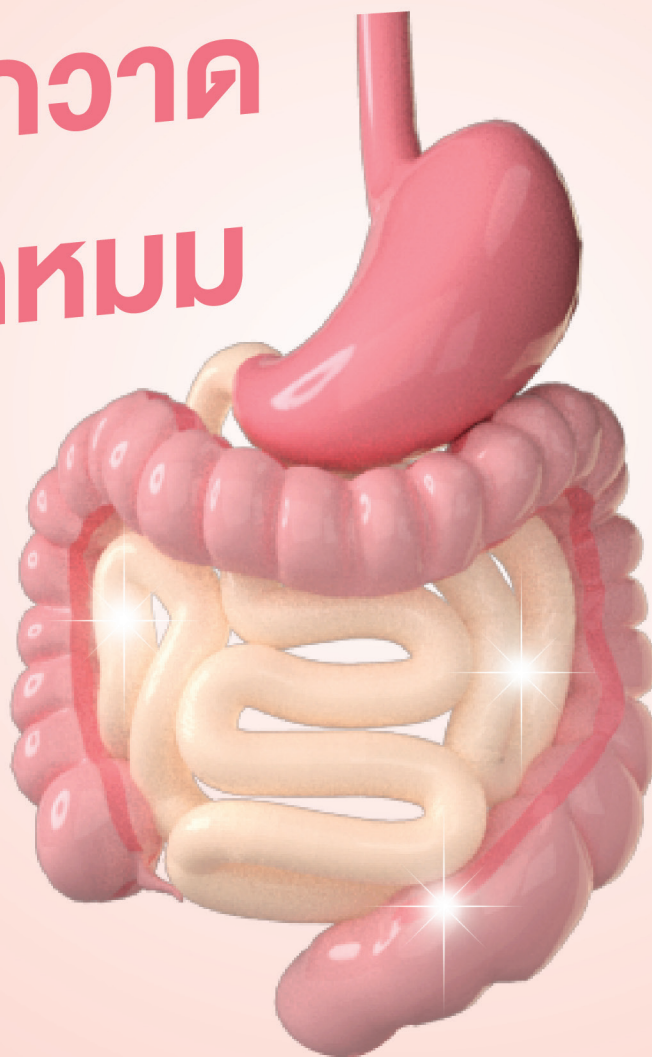
เลขที่ 1032/1-5 ชั้น 4 ถนนพระราม 4 แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กทม. 10120 หรือที่ editor@thaihealth.or.th

ติดตามเฉลยย้อนหลัง และรายชื่อผู้โชคดีจากเกมลับสมองได้ที่ www.thaihealth.or.th

กินผัก



ช่วยกวาด
สิ่งหมักหมม
ในลำไส้



มหาวิทยาลัยมหิดล
สถาบันโภชนาการ

