งดเหล้าครบพรรษา และบอกลา 'ความอ้วน'

ในทุกๆ วันสำคัญทางศาสนา หลายคนอยากทำแต่สิ่งดีๆ ด้วยการไปทำบุญตักบาตร ไหว้พระ เสริมความเป็นศิริมงคลให้แก่ชีวิต ซึ่งแท้จริงแล้ว การลด ละ เลิกเหล้า ในวันสำคัญอย่างเข้าพรรษา ก็เป็นอีกหนึ่งวิธีในการทำความดี ซึ่งจะยิ่งทวีเพิ่มมากขึ้นหากใช้ช่วงเวลาเข้าพรรษานี้ หันมาดูแลใส่ใจสุขภาพด้วยการลด ละ เลิก ของหวานมันเค็ม หมั่นออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

จากสถิติของกรมคุมประพฤติ ในการศึกษาติดตามพฤติกรรมการบริโภคสุรา พบว่าคนไทยตั้งแต่อายุ 15 ปี เป็นนักดื่มสูงเกือบ 17 ล้านคน และปี 2556 มีคดีเมาแล้วขับ 50,844 คดี เพิ่มขึ้นจากปีก่อน 5,275 คดี สำหรับปี 2557 เฉพาะช่วงครึ่งปีแรก มีคดีแล้วถึง 25,505 คดี ในส่วนของปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ มีข้อมูลจากรายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทยปี 2552 พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการดื่มเหล้าประมาณปีละ 26,000 คน และยังมีปัญหาต่อเนื่องมากมายไม่ว่าจะเป็น อุบัติเหตุ พิการ ท้องไม่พร้อม โรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ ส่งผลต่อคุณภาพประชากรระยะยาว

กรมอนามัยในฐานะองค์กรด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศ จึงเห็นความสำคัญและสนับสนุนให้ประชาชนหันมาบริโภคอาหารที่มีประโยชน์แทนการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นสารที่ให้พลังงานแก่ร่างกายแต่ไม่มีคุณค่าทางอาหาร เป็นพลังงานสูญเปล่า แถมการดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มักมีกับแกล้มที่เป็นอาหารประเภทมัน ทอด ร่วมด้วย จึงเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อเรื้อรังตามมาอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน โรคตับแข็ง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคพิษสุราเรื้อรัง โดยเฉพาะปัญหาโรคอ้วน สังเกตได้ง่ายเพียงแค่ผู้ชายที่มีเส้นรอบเอวเกิน 90 เซนติเมตร และผู้หญิงที่เกิน 80 เซนติเมตร ก็ควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินด้วยการควบคุมอาหาร ลดไขมัน เนย แป้ง น้ำตาล และอาหารแปรรูป (หวาน มัน เค็ม) เพิ่มผักและผลไม้รสไม่หวาน รวมทั้งออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ในส่วนของศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง นำโดยนางนิตยา แสงเล็ก ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาอนามัยพื้นที่สูง มีนโยบายและส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมงดเหล้าครบพรรษาอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งส่งเสริมให้ออกกำลังกายช่วงเย็นหลังเลิกงานเป็นประจำทุกๆวัน เพื่อสร้างจุดเริ่มต้นที่ของสุขภาพที่ดี เพิ่มสมรรถนะในการทำงาน อันจะนำไปสู่การพัฒนาในทุกๆด้าน ☺