# บทที่ 7 : สุขภาพดีในยุคดิจิทัล

## ปัจจัยและพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ + การคัดเลือก/ตรวจสอบแหล่งข้อมูล + ผลิตภัณฑ์สุขภาพและโฆษณาเกินจริง **(หน้าที่ 601–644[4–47])**

• แนวทางการเลือกแหล่งข้อมูล: 1) เจ้าของเรื่อง 2) ผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์ 3) ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะเรื่อง 4) งานวิจัย/รายงาน 5) สำนักข่าวทางการ 6) หนังสือที่มีแหล่งอ้างอิงชัดเจน 7) หน่วยงานของรัฐ

• แนวทางตรวจสอบ “ความน่าเชื่อถือ” ของแหล่งข้อมูล:

○ 1) ระบุวัตถุประสงค์ของเว็บไซต์ชัดเจน

○ 2) เนื้อหาตรงตามวัตถุประสงค์ที่ประกาศไว้

○ 3) เนื้อหาไม่ขัดต่อกฎหมาย ศีลธรรม จริยธรรม

○ 4) มีชื่อผู้เขียนบทความ/ผู้ให้ข้อมูล

○ 5) มีช่องทางติดต่อผู้ดูแลเว็บไซต์ (เช่น E‑mail)

○ 6) มีการอ้างอิง/ระบุแหล่งที่มาของข้อมูล

○ 7) มีลิงก์เชื่อมโยงไปยังแหล่งอ้างถึงได้

○ 8) ระบุวันเวลา “เผยแพร่” ข้อมูล

○ 9) ระบุวันเวลา “ปรับปรุงล่าสุด”

○ 10) เปิดให้ผู้อ่านแสดงความคิดเห็นได้

○ 11) รูปแบบการนำเสนอมีมาตรฐาน/น่าเชื่อถือ (โครงสร้าง อ่านง่าย ออกแบบเหมาะสม)

• แนวทางพิจารณา/ตรวจสอบผลิตภัณฑ์ด้านสุขภาพ:

○ มองรายละเอียดบน “ฉลาก” — ต้องมีฉลากหรือไม่, ระบุชื่อผู้ผลิต/ชื่อสินค้า/ปริมาณ/วิธีใช้/คำเตือน/วันผลิต–หมดอายุครบหรือไม่

○ ตรวจเลข อย./ใบอนุญาต (เลขสารบบอาหาร, เลขที่จดแจ้ง, เลขทะเบียนยา ฯลฯ)

• วิธีง่าย ๆ เพื่อปลอดภัยจาก “ผลิตภัณฑ์สุขภาพลวงโลก”: อินโฟกราฟิกแนะนำ 3 ขั้นตอนตรวจสอบผลิตภัณฑ์ก่อนใช้/ซื้อ

• ตรวจสอบว่าเป็น “โฆษณาเกินจริง” หรือไม่ — ควรหลีกเลี่ยง

• ตัวอย่างข้อความโฆษณาเกินจริง (ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร):

○ “ใช้แล้วเพิ่มขนาด”

○ “สร้างคอลลาเจน ทำให้ผิวเต่งตึง”

○ “ใช้แล้วรักษาโรคได้”

○ “ใช้แล้วผิวขาวใสภายใน 3 วัน”

• บทลงโทษตามกฎหมาย:

○ โฆษณาคุณประโยชน์/คุณภาพ/สรรพคุณ โดยไม่ได้รับอนุญาต: ปรับไม่เกิน 5,000 บาท

○ ถ้าเป็นโฆษณาเกินจริง/หลอกลวงให้หลงเชื่อโดยไม่สมควร: จำคุกไม่เกิน 3 ปี หรือปรับไม่เกิน 30,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

• ข้อสังเกต “โฆษณาโอ้อวดเกินจริง” ที่พึงระวัง:

○ ใช้ภาพ/การจัดฉากเกินจริง ทำให้สิ่งที่ไม่จำเป็นกลายเป็นสิ่งจำเป็น

○ ใช้เทคนิคถ้อยคำเพื่อ “เลี่ยงกฎหมาย”

○ ระบุสรรพคุณเกินจริง เช่น อาหาร/เครื่องดื่ม “รักษาโรค” (หัวใจ/ความดัน/เบาหวาน)

○ ใช้ “พรีเซ็นเตอร์” ที่ไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญ อ้างตัวว่าเชี่ยวชาญ (ผิดจรรยาบรรณ)

○ อ้างชื่อผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง (แพทย์/ทันตแพทย์ ฯลฯ) โดยไม่ระบุชัดเจนหรือไม่มีใบรับรอง

○ อ้างสถิติ “ร้อยทั้งร้อยได้ผล” แต่ไม่ระบุวิธี/จำนวนผู้ทดลอง

• กลุ่มผลิตภัณฑ์สุขภาพผิดกฎหมายที่มักอวดอ้างเกินจริงทางสื่อออนไลน์:

○ 1) “ยามหัศจรรย์” — คำโฆษณา: “หายขาดแน่นอน/มหัศจรรย์/พลังชีวิต/ยอดเยี่ยม/ดีที่สุด/เหนือกว่าใคร”  
○ ความจริง: ลักลอบผสม “สเตียรอยด์” ให้ผลบังอาการเหมือนดีขึ้น  
○ อันตราย: กระดูกพรุน กระเพาะทะลุ ภูมิคุ้มกันลด ติดเชื้อง่าย อาจเสียชีวิต

○ 2) ผลิตภัณฑ์ลดความอ้วน — คำโฆษณา: “ดื้อยาก็ลดได้/ลดด่วน/ผอมจริงไม่โยโย่” มักมี “ภาพก่อน–หลัง” ตัดต่อ  
○ ความจริง: ลักลอบใส่ “ไซบูทรามีน” (ยาอันตรายออกฤทธิ์ต่อประสาทส่วนกลาง)  
○ อันตราย: ติดยา/ประสาทหลอน เสี่ยงหัวใจขาดเลือด/หลอดเลือดสมองตีบตัน อาจเสียชีวิต

○ 3) อาหารอวดอ้างให้ “ผิวขาว” — คำโฆษณา: “ขาวออร่า/14 วันขาวใส”  
○ ความจริง: ลักลอบใส่ “ยาต้านการแข็งตัวของเลือด” โดยหวังผลข้างเคียงกับฝ้า  
○ อันตราย: เสี่ยงเกิดลิ่มเลือด–อุดตัน เส้นเลือดสมอง/อวัยวะสำคัญ อาจถึงชีวิต

○ 4) ครีมทาสิว/ฝ้า/หน้าขาว — คำโฆษณา: “ขาวใน 1 นาที/ขาวจริงใน 7 วัน”  
○ ความจริง: ใส่ “ไฮโดรควิโนน/ปรอทแอมโมเนีย/สเตียรอยด์”  
○ อันตราย: ฝ้าดำถาวร ผิวบาง ไต–ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ผื่น/เส้นเลือดฝอยแตก

○ 5) อาหารเสริมเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ  
○ ความจริง: ใส่ “ซิลเดนาฟิล” (ยาควรใช้ภายใต้แพทย์)  
○ อันตราย: ช็อก หัวใจวายเฉียบพลัน อาจเสียชีวิต

• ผลพวงจากโฆษณาเกินจริง:

○ สูญเสียทรัพย์โดยไม่ควรค่า เพราะหลงเชื่อสินค้าไม่ได้มาตรฐาน

○ เกิดค่านิยม/ความเข้าใจผิด เช่น ชุดฉีดวิตามินที่อ้างว่า “ทำเองที่บ้านได้” ทั้งที่ควรทำโดยแพทย์

• พฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพที่พบ:

○ พยายามรักษาโรคเอง ใช้สมุนไพร/แพทย์ทางเลือก โดยไม่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

○ ส่งต่อ/แชร์ข้อมูลสุขภาพโดยไม่เข้าใจ เนื้อหาไม่ถูกต้อง → รักษาตนผิดวิธี

○ “สังคมก้มหน้า” ใช้มือถือไม่สนสภาพแวดล้อม ทำให้ปฏิสัมพันธ์หายไป

○ อันตรายจากหูฟัง: ไม่รู้ตัวภาวะเสี่ยง (ข้ามถนน/รางรถไฟ) และเสี่ยง “หูเสื่อม/หูดับ” จากเสียงดัง

○ ท่าทาง–ระเบียบร่างกายไม่เหมาะสม: ก้มหน้าจอนาน/ท่ายืน–นั่ง–ทำงานไม่ถูกหลัก

• ท่าทางและหลักยศาสตร์เบื้องต้น:

○ มือและข้อมือ — เหมาะสม: วางมือแนวตรง ไม่บิดงอ  
○ ควรหลีกเลี่ยง: งอนิ้ว/ข้อมือย้อนไปหลัง–หน้า, หักข้อมือออกทางหัวแม่มือ/นิ้วก้อย, หมุนมือ–แขนออกทางนิ้วก้อย

○ แขนและไหล่ — เหมาะสม: ไหล่–ท่อนแขนระนาบ ตั้งฉากลำตัว  
○ ควรหลีกเลี่ยง: เหยียดแขน–ไหล่ตรงไปหน้า/หลัง/ข้างลำตัว

○ คอและหลัง — เหมาะสม: ยืน/นั่งให้กระดูกสันหลังโค้งตามธรรมชาติ  
○ ควรหลีกเลี่ยง: บิดเอี้ยว/เอียงลำตัว, เอียงคอ/ก้มเงย/หันหน้าบ่อย ๆ

• สิ่งแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม: เสียงไม่ดังเกินไป, แสงไม่มาก–น้อยเกินไป, อุณหภูมิไม่สุดโต่ง

• ความหมาย/เป้าหมายของ “ยศาสตร์ (Ergonomics)” และการออกแบบตามหลักยศาสตร์:

○ ปรับสภาพงานให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติ เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดและลดการบาดเจ็บ

○ วัตถุประสงค์: 1) ลดข้อผิดพลาด–เพิ่มประสิทธิภาพ 2) เพิ่มความปลอดภัย 3) เพิ่มความสบาย/ความพึงพอใจ–คุณภาพชีวิต

○ ปัจจัยยศาสตร์: ภายใน (บุคคล: เพศ/อายุ/ส่วนสูง/น้ำหนัก/กำลัง; จิตสังคม: ความเครียด/บุคลิกภาพ) และภายนอก (ลักษณะงานซ้ำ ๆ/สภาพแวดล้อมทั่วไป/เครื่องมือ–โต๊ะ–เก้าอี้)

• การออกกำลังกาย–ยืดเหยียด: เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ–เอ็น–ข้อ ลดอาการปวด/การบาดเจ็บระหว่างทำงาน

## ความฉลาดทางสุขภาพ (Health Literacy) ในยุคดิจิทัล **(หน้าที่ 645–647[48–50])**

• ความหมาย: ความรู้/ทักษะที่กำหนดแรงจูงใจและความสามารถในการ “เข้าถึง–เข้าใจ–ใช้ข้อมูล” เพื่อสุขภาพที่ดี

• องค์ประกอบ 4 ด้าน:

○ 1) การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ — เลือกแหล่ง/รู้วิธีค้น/ตรวจสอบหลายแหล่ง

○ 2) การสื่อสารด้านสุขภาพ — พูด/อ่าน/เขียน/รับฟังคำแนะนำด้านการปฏิบัติตัวเพื่อสุขภาพ

○ 3) การจัดการตนเองด้านสุขภาพ — ตั้งเป้าหมาย วางแผน ปฏิบัติจริง

○ 4) การรู้เท่าทันสื่อทางสุขภาพ — ตรวจความถูกต้อง–ความน่าเชื่อถือ วิเคราะห์ผลดี–เสีย และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

## ความผิดปกติทางกายจากเทคโนโลยีดิจิทัล + แนวทางป้องกันเบื้องต้น **(หน้าที่ 648–656[51–59])**

• กล้ามเนื้อ–กระดูก–ข้อ: นิ้วล็อก/เอ็นข้อมืออักเสบ/ข้อเสื่อมจาก “กดมือถือมากเกินไป”, กล้ามเนื้ออักเสบ/เอ็นศอกอักเสบ/หมอนรองกระดูกปลิ้นทับเส้นประสาท, “ออฟฟิศซินโดรม” จากท่าเดิมนาน ๆ

• สายตา–การมองเห็น: แสงสีฟ้าจอรบกวนเมลาโทนิน → นอนยาก/ไม่สนิท; “CVS” ตาเมื่อย/ปวด/เคือง/แห้ง/มัว/เห็นซ้อน; การได้ยิน: เสี่ยงหูเสื่อม–หูดับ

• ระบบทางเดินอาหาร: กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (นั่งเล่นนานจนกลั้น), ท้องร่วง (คีย์บอร์ด–จอมีเชื้อโรค สัมผัสอาหารไปพร้อมกัน)

• ระบบประสาท–สมอง: ภาวะ “Digital Dementia”, ปวดศีรษะ, เครียด–นอนไม่หลับ, สมาธิสั้น/อาการคล้ายออทิสติก

• แนวทางป้องกัน/แก้ไขเบื้องต้น:

○ พักสายตาทุก 20–30 นาที หลับตา 2–3 นาที

○ ลุกยืน/เดิน เปลี่ยนอิริยาบถ ยืดคอ–หมุนไหล่ทุกชั่วโมง

○ หลังอาหาร ลุกเดิน 3–5 นาที; ยืดนิ้ว–แขน–ไหล่เป็นช่วง ๆ เพื่อกันนิ้วล็อก/ชานิ้ว

## ความผิดปกติทางจิตใจ–อารมณ์จากเทคโนโลยีดิจิทัล **(หน้าที่ 657–666[60–69])**

• ความเครียดจากคอมพิวเตอร์: อุปกรณ์ขัดข้อง ระบบซับซ้อน กังวลกับเทคโนโลยีใหม่

• ภาวะซึมเศร้า: “Facebook Depressive Syndrome” —

○ ภาพความจริงเทียม: โพสต์แต่ด้านดีเพื่อ “สร้างภาพ/เอายอดไลก์”

○ เครียดเมื่อถูกต่อว่า/ยอดไลก์น้อย, เปรียบเทียบชีวิตกับผู้อื่น → อิจฉา/ไร้ค่า, อัปเดตสถานะถี่เพื่อให้ดูเก่ง/มีความสุข

• Sleep‑Texting: หลับ ๆ ตื่น ๆ เพื่อเช็ก/ตอบข้อความ

• โรคกลัวการขาดมือถือ (Nomophobia): พกมือถือแนบตัว/เช็กตลอดเวลา; ไม่ได้เช็กจะกระวนกระวาย; คว้าโทรศัพท์ทันทีที่ตื่น/ก่อนนอน; ใช้อินเทอร์เน็ตมากไปทำให้ EQ ลดลง

• การเสพติดดิจิทัล/เกมออนไลน์: ใช้เวลานานโดยไม่เบื่อ ทิ้งกิจกรรมอื่น พึ่งพาโลกออนไลน์ทางใจ;

○ “ติดดราม่าดิจิทัล”: ติดตามกระทู้/เพจ มีอารมณ์ร่วมแม้ไม่รู้ข้อเท็จจริง

○ เลียนแบบพฤติกรรมไม่เหมาะสมจากสื่อรุนแรง

○ เกมออนไลน์: แข่งกับผู้อื่น หยุดเล่นจะถูกนำหน้า; ใช้เงินซื้อไอเทมเพื่อได้เปรียบ

• ผลต่อการเข้าสังคม: ขาดทักษะ/ความรับผิดชอบ โดดเดี่ยว แยกตัว ลดส่วนร่วมกับครอบครัว

## พัฒนาการ–อารมณ์ และ “การยับยั้งชั่งใจออนไลน์” **(หน้าที่ 667–668[70–71])**

• กลุ่มอาการคล้ายออทิสติก/สมาธิสั้น

• Online Disinhibition Effect (สูญเสียการยับยั้งชั่งใจ):

○ ไม่เห็นหน้ากันจริง

○ ตัวจริงไม่ตรงกับตัวตนออนไลน์

○ จินตนาการเบี่ยงเบน

○ คิดว่าพ้นจาก “หน้าที่/กฎเกณฑ์”

## ดูแลสุขภาพจิต: แนวป้องกัน–แก้ไข **(หน้าที่ 669–670[72–73])**

• กำหนด “ช่วงปลอดมือถือ” ในแต่ละวัน (เช่น ระหว่างกินข้าว/ทำงาน)

• ลดการใช้อินเทอร์เน็ตที่ไม่จำเป็น

• ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ (ปลูกต้นไม้ วาดรูป ออกกำลังกาย ฯลฯ)

## ความสัมพันธ์ในครอบครัว: ปัญหา–ผลกระทบ–แนวทางดูแลเยาวชน **(หน้าที่ 671–675[74–78])**

• ปัญหาและผลกระทบต่อเยาวชน/ครอบครัว: ทุพโภชนาการ เชาวน์ปัญญาลด พัฒนาการช้า พฤติกรรมก้าวร้าว ปัญหายาเสพติด ปัญหาพฤติกรรมทางเพศ สูญเสียการควบคุมตน/หน้าที่ความรับผิดชอบ โดดเดี่ยว

• แนวปฏิบัติดูแลเยาวชนในยุคดิจิทัล:

○ “สมดุลหน้าจอ–กิจกรรมอื่น” (Balancing Screen Time): ตั้งกติกาในบ้าน มีพื้นที่/เวลาปลอดมือถือ–อินเทอร์เน็ต

○ พิจารณาความเหมาะสมตามช่วงวัย (เช่น ต่ำกว่า 2 ขวบ ไม่ควรสัมผัสทีวี/ดิจิทัล)

○ ฝึกวินัย สร้างความอบอุ่นและการมีส่วนร่วมในครอบครัว

• เสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว: ทำกิจกรรมร่วมกัน (ท่องเที่ยว/กีฬา ฯลฯ)

## แนวทางแก้ปัญหาสุขภาพด้วย “หลักธรรม–วัฒนธรรมดิจิทัล” **(หน้าที่ 676–683[79–86])**

• อริยสัจ 4: ทุกข์–สมุทัย–นิโรธ–มรรค (รู้เหตุแห่งทุกข์และหนทางดับทุกข์)

• มรรคมีองค์ 8: สัมมาทิฐิ/สัมมาสังกัปปะ/สัมมาวาจา/สัมมากัมมันตะ/สัมมาอาชีวะ/สัมมาวายามะ/สัมมาสติ/สัมมาสมาธิ

• ทางสายกลาง: ไม่ทรมานตน–ไม่ปล่อยตัวเกินไป

• หลัก “ปล่อยวาง–ไม่ยึดติด”:

○ ควบคุมความรู้สึกด้วย สติ–สมาธิ–ปัญญา

○ ไม่มีสิ่งใดเที่ยง

○ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลง

○ ระลึกความดีที่ผ่านมา

○ เผื่อใจต่อความผิดพลาด/ผิดหวัง

## Digital Detox: บำบัดอาการเสพติดดิจิทัล **(หน้าที่ 684–685[87–88])**

• ความหมาย: งดใช้อุปกรณ์/สื่อดิจิทัลชั่วคราวตามเวลาที่กำหนด (ไม่ใช่เลิกถาวร)

• แนวทางปฏิบัติ:

○ ลบแอปที่กินเวลา

○ ใช้รายงาน “Screen Time”

○ ตั้งกฎกับตนเอง

○ กำหนด “โซนปลอดมือถือในบ้าน”

○ ทำกิจกรรมสร้างสรรค์

○ พบปะเพื่อนฝูง

## แนวทางดูแลสุขภาพดีในยุคดิจิทัล **(หน้าที่ 685–686[88–89])**

• อาหารสุขภาพ

• ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

• นอนหลับสนิทก่อนเที่ยงคืน ในความมืด

• อารมณ์แจ่มใส มองโลกในแง่บวก

• ดำรงชีวิตด้วยความรัก

• เข้าถึงสื่อดิจิทัลโดยคำนึงผลกระทบกาย–ใจ

• ใช้สื่อ/อุปกรณ์ดิจิทัล “ส่งเสริมสุขภาพ” (แอปดูแลสุขภาพ เป็นต้น)

## หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสำหรับการช่วยเหลือ **(หน้าที่ 687[90])**

• บริการสายด่วนสุขภาพจิต 1323

• กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

• หน่วยงานของรัฐใกล้บ้านด้านสุขภาพกาย–ใจ