

สู่โลกสีเขียว สุขภาพดี ด้วยกลยุทธ์ลดคาร์บอน และอนุรักษ์ธรรมชาติ

สิริกร นามลาบุตร¹, นุชสิทธิ์ จิตแก้ว¹, พีรวิชัย นามลาบุตร¹, จันทร์ธิดา ปิ่นศิริ²

¹ สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ กรุงเทพมหานคร

² สถาบันวิจัยและส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

วันรับ: 20 มี.ค. 2568

วันแก้ไข: 19 เม.ย. 2568

วันตอบรับ: 24 เม.ย. 2568

บทนำ

คลื่นความร้อนที่รุนแรง ไฟป่าที่ลุกลาม และพายุที่รุนแรงขึ้น เหล่านี้คือสัญญาณเตือนที่ชัดเจนว่าโลกของเรากำลังเผชิญกับวิกฤตการณ์สภาพภูมิอากาศที่รุนแรงขึ้น ปัญหาเหล่านี้เกิดจากการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในปริมาณมาก ซึ่งส่วนใหญ่มาจากกิจกรรมของมนุษย์ เช่น การเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิลในการผลิตไฟฟ้าและการคมนาคม การตัดไม้ทำลายป่า และการทิ้งขยะ⁽¹⁾

การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเป็นวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อทั้งโลก การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและการอนุรักษ์ธรรมชาติจึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วนเพื่อสร้างโลกที่ยั่งยืน นอกจากนี้ การดำเนินชีวิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมยังส่งผลดีต่อสุขภาพของเราด้วย เช่น ลดความเสี่ยงจากโรคระบบทางเดินหายใจ และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดีขึ้น รัตนสุดา ชลธาตุ ได้เขียนบทความวิชาการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและแนวทางการแก้ไขปัญหา⁽²⁾ การปล่อยก๊าซเรือนกระจกจำนวนมากทำให้เกิดภาวะโลกร้อน ส่งผลกระทบต่อสภาพอากาศทั่วโลก เช่น ภัยธรรมชาติรุนแรง ฤดูกาลผันผวน และผลผลิตทางการเกษตรลดลง เพื่อแก้ไขปัญหาี้ จำเป็นต้องลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกควบคู่ไปกับการปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งสอดคล้องกับ Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) และ United Nations Framework Convention on Climate Change (UNFCCC) เห็นพ้องกันถึงความสำคัญของการปรับตัว

แต่มีมุมมองที่แตกต่างกันเล็กน้อย โดย IPCC เน้นทั้งการป้องกันและการใช้ประโยชน์จากสภาพอากาศใหม่ ขณะที่ UNFCCC เน้นการลดความเสี่ยงของระบบต่างๆ⁽³⁾ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศ สภาพอากาศ และสุขภาพของมนุษย์อย่างรุนแรง หากเราไม่ร่วมมือกันแก้ไขปัญหานี้ ผลกระทบที่ตามมาจะส่งผลกระทบต่อชีวิตของเราและคนรุ่นหลังอย่างแน่นอน การแก้ไขปัญหาสุขภาพอนามัยของประชาชนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วนอย่างจริงจัง บทความนี้จึงเสนอแนวทางเบื้องต้นในการทำงานร่วมกัน เพื่อบรรลุเป้าหมายในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนอย่างยั่งยืน

สู่โลกสีเขียว สุขภาพดี ด้วยกลยุทธ์ลดคาร์บอนและอนุรักษ์ธรรมชาติ

การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก และการอนุรักษ์ธรรมชาติ ไม่ใช่เพียงทางเลือก แต่เป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกันหยุดยั้งภาวะโลกร้อนและสภาพอากาศแปรปรวนที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตของทุกคน ดังนี้

1. เพื่อสุขภาพที่ดีและโลกที่ยั่งยืน ควรส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตามฤดูกาล ซึ่งเป็นการลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก สนับสนุนเกษตรกร และได้รับสารอาหารครบถ้วน ควบคู่ไปกับการลดการบริโภคเนื้อสัตว์และเพิ่มการบริโภคผักผลไม้ รวมถึงการเลือกซื้ออาหารที่ได้รับการรับรองคุณภาพ เช่น อาหารออร์แกนิก
2. การออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นทางเลือกที่ดีต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน หรือ

ใช้จักรยานยนต์ไฟฟ้า ซึ่งช่วยลดมลพิษและภาวะโลกร้อน การใช้พื้นที่สีเขียวในชุมชนสำหรับกิจกรรมเหล่านี้ ยังช่วยให้เราได้สัมผัสธรรมชาติและลดความเครียดได้อีกด้วย

3. การใช้ชีวิตอย่างยั่งยืนสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การลดการใช้พลาสติก การประหยัดพลังงาน การลดการใช้สารเคมี และการจัดการขยะอย่างถูกวิธี การปฏิบัติตามหลักการเหล่านี้จะช่วยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสร้างความสมดุลให้กับระบบนิเวศ

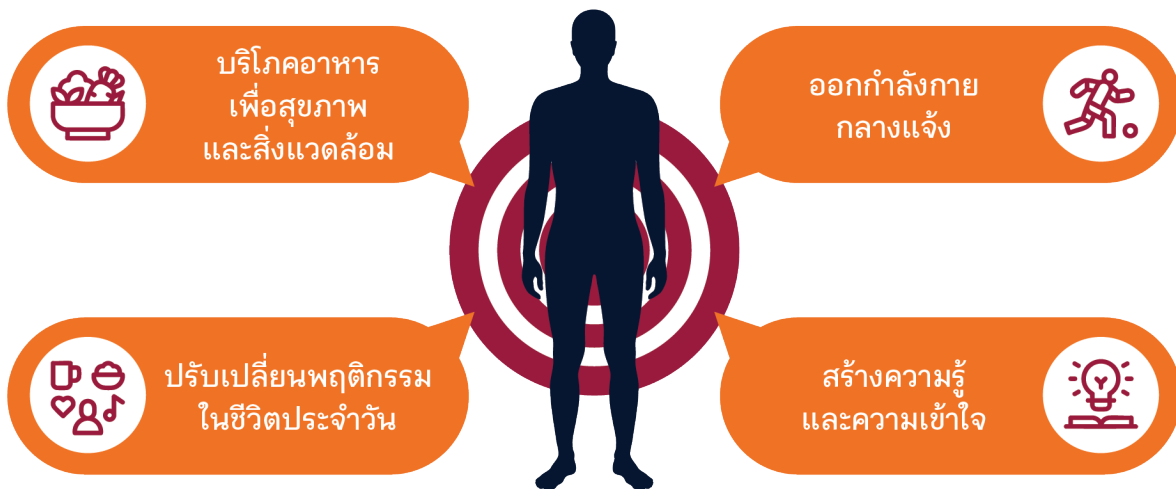
4. การสร้างสังคมที่ใส่ใจสิ่งแวดล้อมต้องเริ่มจากการสร้างความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อมและวิธีการแก้ไขผ่านช่องทางต่างๆ ควรส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ธรรมชาติอย่างจริงจัง เช่น การ

ปลูกต้นไม้ การทำความสะอาดชุมชน หรือการร่วมกิจกรรมอนุรักษ์อื่นๆ เพื่อสร้างความยั่งยืนให้กับสิ่งแวดล้อม ดังภาพที่ 1

สรุป

ปัญหาการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเป็นวิกฤตโลกที่ส่งผลกระทบต่อทุกชีวิต การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติจึงเป็นสิ่งจำเป็นเร่งด่วน การบูรณาการความร่วมมือจากทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน จึงเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างสังคมที่ยั่งยืนและมีคุณภาพชีวิตที่ดีสำหรับคนทุกคน

ภาพที่ 1 สู้โลกสีเขียว สุขภาพดี ด้วยกลยุทธ์ลดคาร์บอนและอนุรักษ์ธรรมชาติ



เอกสารอ้างอิง

1. กรองจิต กิตติภาค, ผกามาศ ถิ่นพังกา. งานวิจัยด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศของประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 9 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://www.tei.or.th/thaicityclimate/public/research-47.pdf>
2. รัตน์สุดา ชลธาตุ. การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและแนวทางการแก้ไขปัญหา. วารสารสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2558;18(1-12):416-31.
3. กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม แผนการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศแห่งชาติ Thailand's National Adaptation Plan [อินเทอร์เน็ต]. [สืบค้นเมื่อ 9 ม.ค. 2568]. แหล่งข้อมูล: <https://www.oic.go.th/FILEWEB/CABINFOCENTER38/DRAWER027/GENERAL/DATA0000/00000852.PDF>