

“แพทย์” เผยกลุ่มโรค
NCDs คร่าชีวิตคนไทยปีละ
3 แสนราย

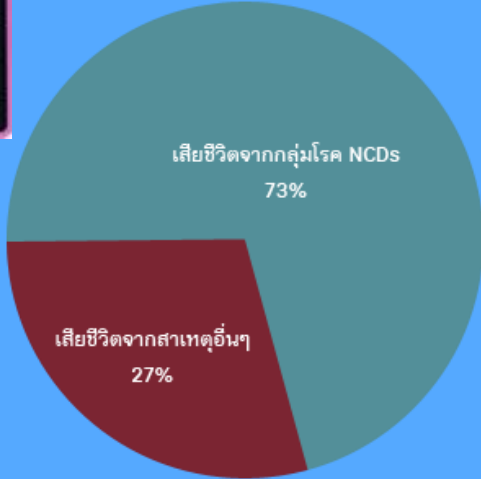
กลุ่มโรค NCDs
“ภัย
เงียบ” คร่าชีวิตคนไทย
73% ต่อปี

กลุ่มโรค



NCDs

คืออะไร



สถิติปี พ.ศ. 2552

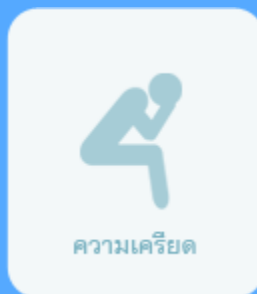
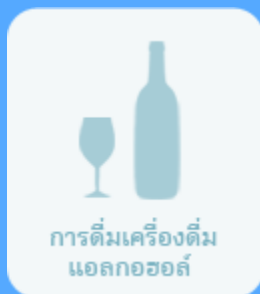
“โรคคนแก่” “โรคกรรมเก่า” “โรคคนรวย”

บอกไว้ก่อนเลยว่าไม่จริง !!



“เบาหวาน หลอดเลือดสมองและหัวใจ ถุงลมโป่งพอง มะเร็ง ความดัน อ้วนลงพุง ”

เป็นโรคที่ไม่ใช่จะได้มาเพราะคุณแก่ มีกรรม หรือ ร่ำรวยเลยกินดีอยู่ดี แต่เพราะโรคพวกนี้ คือกลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ หรือ เชื้อโรคใดๆ แต่เป็น เพราะ การใช้ชีวิต ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่าง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ ขาดการออกกำลังกาย ทานอาหารหวานมันเค็มจัด และมีความเครียด





Check Up !

6 วินาที พยากรณ์โรค

- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- สูบบุหรี่
- รับประทานอาหารหวานจัดมันจัดเค็มจัด
- ออกกำลังกายต่ำกว่า 30 นาทีต่อวันน้อยกว่า 5 วันต่อสัปดาห์
- เครียดบ่อยๆ
- พ่อแม่ พี่น้อง ญาติสายตรง มีประวัติเจ็บป่วยจากกลุ่มโรค **NCDs**



- ใช่ ไม่ใช่
- ใช่ ไม่ใช่
- ใช่ ไม่ใช่
- ใช่ ไม่ใช่
- ใช่ ไม่ใช่
- ใช่ ไม่ใช่

ความหมายของการตรวจสอบตัวเองนั้น ก็เพื่อให้รู้ตัวเองว่าอะไรบางอย่างที่เป็นปัจจัยเสี่ยงเกิดโรค อะไรบ้างที่ควรทำและเลิกทำ เพราะสิ่งเหล่านี้หากตอบไขข้อใดข้อหนึ่งก็หมายความว่า โรคในกลุ่ม **NCDs** อาจมาเยือนรอคุณอยู่หน้าประตูบ้านอย่างเงียบๆ แล้ว



6 โรคต้องรู้



1. โรคเบาหวาน

เกิดจากร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ ทำหน้าที่นำน้ำตาลไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อให้พลังงาน หากอินซูลินทำงานไม่ดีก็จะทำให้ภาวะน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกินไป

สาเหตุเกิดได้หลายปัจจัยทั้งโรคอ้วน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้น้ำตาล และความเครียด

2. โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือดที่ตีบตัน ส่งผลให้การลำเลียงเลือดไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญอย่างสมอง หัวใจ ผิดปกติจนเกิดอันตรายอย่างเฉียบพลัน ซึ่งทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาตได้

สาเหตุเกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การทานอาหารเค็มเกินไป ไม่ออกกำลังกาย และความเครียด

6 โรคต้องรู้



3. โรคถุงลมโป่งพอง

เป็นโรคหลักของโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังสาเหตุหลักๆของโรคมาจากการสูบบุหรี่ ซึ่งสารพิษในบุหรี่จะค่อยๆทำลายเยื่อบุหลอดลมปอดจนทำให้ถุงลมปอดพินาศ ทำให้ปอดสูญเสียสมรรถภาพการแลกเปลี่ยนอากาศ ทำให้หายใจไม่ปกติ ร่างกายไม่ได้ออกซิเจนเพียงพอ ทำให้เหนื่อยหอบง่าย และเกิดโรคติดเชื้อทางเดินหายใจง่ายขึ้น

4. โรคมะเร็ง

ถือเป็นสถานการณ์ที่คุกคามประชากรอย่างมากในช่วงไม่กี่ปีมานี้เพราะมะเร็งคือกลุ่มโรคที่เกิดจากการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติ ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งมีทั้งอาหารการกิน ที่มีสารปนเปื้อน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ สิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสารเคมี ความเครียด และขาดการออกกำลังกาย

6 โรคต้องรู้



5. โรคความดันโลหิตสูง

เกิดจากแรงดันที่เลือดกระทำต่อผนังหลอดเลือด โดยปกติคนทั่วไป จะมีค่าความดันโลหิต 90/140 มม.ปรอท หากค่าความดันโลหิตตัวบนเท่ากับหรือสูงกว่า 140 มม.ปรอท และค่าตัวล่างเท่ากับหรือสูงกว่า 90 มม.ปรอท ถือว่าเข้าข่ายความดันโลหิตสูง สาเหตุการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขาดการออกกำลังกาย

6. โรคอ้วนลงพุง

ไม่ใช่แค่ปัญหาบุคลิกภาพแต่เป็นโรคที่ส่งผลให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมา โรคอ้วนลงพุงจะมีไขมันสะสมในช่องท้องมากกว่าเกณฑ์ปกติ โดยผู้ชายมีเส้นรอบเอวมากกว่า 90 ซม. และผู้หญิงมีเส้นรอบเอวมากกว่า 80 ซม. ถือว่าอ้วนลงพุง สาเหตุเกิดจากพฤติกรรมการรับประทานอาหารมากเกินไป กินจุบจิบ ไม่ออกกำลังกาย ทำงานนิ่งๆ เครียด

Change : เปลี่ยน



เปลี่ยน...ความคิด เมื่อทราบแล้วว่าอะไรบางอย่างที่ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังขึ้น ก็ได้เวลาเปลี่ยนความคิดว่าโรคพวกนี้ เป็นโรคคนแก่ คนรวย หรือ บาปกรรม เพราะทุกอย่างเกิดจากการกระทำของเราเอง หาแรงบันดาลใจให้ตัวเองเพื่อตัวเอง

เปลี่ยน...ความเคยชิน เช่น ชอบกินหวานๆ มันๆ ชอบดูทีวีมากกว่าออกกำลังกาย ชอบดื่ม ชอบสูบบุหรี่ สิ่งพวกนี้ รู้ทั้งรู้ว่าทำลายสุขภาพ ลองหันมาออกกำลังกาย กินผัก ผลไม้ให้มากขึ้น ทำเรื่องแปลกใหม่ก็ไม่เสียหายอะไรแถมยังดีต่อสุขภาพอีกด้วย

เปลี่ยน...ตัวเอง แน่หนอนว่า NCDs คือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ฉะนั้น ถ้าไม่เริ่มจากตัวเอง แล้วใครจะช่วยคุณ ลองใช้แนวคิดว่ามีสุขภาพดีไปจนถึงอายุ 60 - 70 ปี ก็ไม่ต้องพึ่งพาใคร ไม่ใช่เวลาเข้าออกแต่โรงพยาบาล ถ้าอยากเห็นภาพตัวเองที่ได้ออกไปเดินเหินตามปกติ ก็ต้องเริ่มสะสมสุขภาพดีๆ ตั้งแต่วันนี้

3 อ.ไม่ต้องอาย

อ.อาหาร : การกินหวาน มัน เค็ม มากเกินไปจะทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพมากมาย ค่อยๆ ลดปริมาณลงทีละเล็กละน้อย กินแต่พอดี การลดน้ำหนักไม่ใช่การอด แต่เป็นการกินให้พอดีและครบ 5 หมู่

อ.อารมณ์ : บริหารความเครียด ในระดับที่พอดี จะช่วยให้มีแรงผลักดัน แต่ความเครียดที่มากเกินไป จะส่งผลเสียต่อร่างกาย ทำให้ระบบต่างๆเกิดความแปรปรวนจนเป็นเหตุให้เกิดความเจ็บปวดได้ มองโลกในแง่ดี จะได้ให้ความเครียดลดน้อยลงได้

อ.ออกกำลังกาย : 150 นาที ต่อสัปดาห์ ลดความเร็วได้ 80% ลดอ้วนลงพุงได้ 50-90% เพราะร่างกายจะหลั่งสารเอ็นโดฟิน ทำให้เกิดความสุข ทำให้หัวใจแข็งแรง ลดภาวะกระดูกพรุน ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

ก้าวแรกสู่ความสำเร็จ

เริ่มจากสุขภาพที่ดี

BEYOND COAL
SUPPLY

กลุ่มโรค
NCDs
โรคที่คุณสร้างเอง

COMPENSATION AND BENEFITS