



ไม่ใช่ “คุณ” แล้วใคร?

มนุษย์ทำงานที่ไม่หนักหนาแต่สาหัส ตื่นเซ้ากลับมิด
กินมือตัก อดมือเช้า ฝ้าหน้าจอ ตัดไอทือ ไอโลค ไอไลบ
ไอเซะ ไอเชร วันว่างๆ กินกับนอน ตักก็ตม ตื่นก็เครียด
ใช้ชีวิตติดสะดวก อิ่มสะดวก อังไม่มีเวลา

...นี่แหละการใช้ชีวิตพื้นฐานของมนุษย์ NCDs

NCDs วิกฤตโรค วิกฤตโลก



“NCDs” (Non-Communicable Diseases)

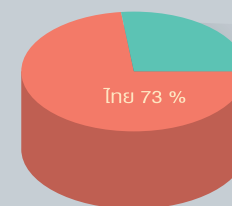
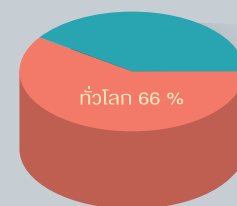
หมายถึง กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งไม่ได้มีสาเหตุจากการติดเชื้อ หรือ จากเชื้อโรค ไม่ติดต่อผ่านการสัมผัส คลุกคลี หรือ ผ่านตัวนำโรค(พาหะ) แต่เกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย และส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรม การใช้ชีวิตแบบไม่ระวังของคุณ

ปัจจุบันกลุ่มโรค NCDs มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูงสุด 6 โรค ได้แก่

1. โรคเบาหวาน (Diabetes Mellitus)
2. โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ (Cardiovascular & Cerebrovascular Diseases)
3. โรคถุงลมโป่งพอง (Emphysema)
4. โรคมะเร็ง (Cancer)
5. โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension)
6. โรคอ้วนลงพุง (Obesity)

สาเหตุการตาย ด้วยกลุ่มโรค NCDs ในปี 2552

- ทัวโลก 66% 36.2 ล้านคน
- ไทย 73% 3 แสนคน

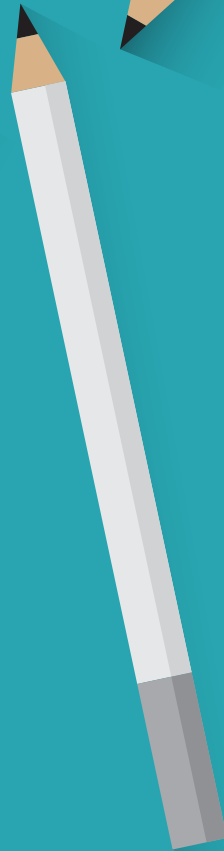


นอกจากเป็นวิกฤตโรคแล้ว ยังทำให้ประชากรเสียชีวิตก่อนวัยอันควร เพิ่มภาระให้ตัวเองและคนรอบข้าง ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสังคม และเศรษฐกิจโดยรวมของโลกอีกด้วย

สำหรับวิกฤตในประเทศไทย สถิติของกลุ่มโรค NCDs ในปี พ.ศ. 2552 คือ 14 ล้านคนเป็น 3 แสนคนตาย คิดเป็นมูลค่าความสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติประมาณ 200,000 ล้านบาทต่อปี

6

วันที่
พยากรณ์โรค NCDs



ถ้ากรรม = การกระทำของคุณ
นี่คือการประเมินกรรมต่อ NCDs ที่ไวที่สุด

- | | | |
|--|---------------------------|--------------------------|
| ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO |
| สูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่ | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO |
| กินอาหารหวาน-มัน-เค็ม | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO |
| ไม่ค่อยออกกำลังกาย | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO |
| เครียดบ่อย | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO |
| มีพ่อ-แม่/ญาติใกล้ชิดป่วยเป็นกลุ่มโรค NCDs | <input type="radio"/> YES | <input type="radio"/> NO |

**เช็คแล้วถ้า yes! ข้อใดข้อหนึ่ง คุณมีแนวโน้มจะเป็น
...หนึ่งในมนุษย์ NCDs**

ชีวิตหวานไปหรือไม่ ?



- ✓ รับประทานอาหารผิด โดยเฉพาะเวลากลางคืน
- ✓ น้ำหนักลดโดยไม่ทราบสาเหตุ
- ✓ เป็นแผลแล้วหายยาก
- ✓ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย



เสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือ ภาวะที่มีระดับน้ำตาลในกระแสเลือดสูงเกิน 126 มก./ดล. (โดยวัดได้จากตอนหลังอาหาร 8 ชั่วโมง) เนื่องจาก การขาดอินซูลิน หรือ ตี้อต่อฤทธิ์ของอินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถเผาผลาญน้ำตาลไปใช้ได้หมด จึงเหลือน้ำตาลตกค้างในกระแสเลือดมาก ซึ่งหากเกิดขึ้นเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคเบาหวาน และในระยะยาวจะมีผลในการทำลายหลอดเลือดทำลายระบบประสาทส่วนปลาย และนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนรุนแรงต่างๆ ได้

สาเหตุการเกิด โรคเบาหวาน



แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มจะทำให้เซลล์ตับอ่อนระคายเคืองจนเกิดการอักเสบ และสร้างอินซูลินได้ลดลง จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานได้ ส่วนผู้ที่เบาหวานอยู่แล้วก็ทำให้อาการยิ่งแย่ลง หรือ มีภาวะแทรกซ้อนตามมา



การสูบบุหรี่จะลดประสิทธิภาพการออกฤทธิ์ของอินซูลินซึ่งส่งผลให้เกิดโรคเบาหวานขึ้น ส่วนผู้ที่เบาหวานอยู่แล้วก็จะทำให้อาการยิ่งแย่ลง หรือ มีภาวะแทรกซ้อนต่างๆ



การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลเป็นปริมาณมากๆ ร่างกายจะไม่สามารถเผาผลาญน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้หมด ที่เหลือจึงต้องถูกสะสมเป็นไขมัน และหากเราปล่อยให้เกิดแบบนี้ขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานก็จะทำให้เกิดเป็นโรคเบาหวานได้

ส่วนการกินอาหารไขมันสูงจะทำให้เกิดการสะสมไขมันในร่างกาย ไขมันส่วนเกินที่ร่างกายใช้ไม่หมดจะสร้างสารที่ทำให้การตอบสนองของเนื้อเยื่อร่างกายต่ออินซูลินไม่ดี หรือนัยหนึ่ง ทำให้เซลล์ตี้อต่ออินซูลิน เมื่อน้ำตาลไม่สามารถถูกนำไปเผาผลาญได้หมด ตกค้างในกระแสเลือดมาก ก็จะนำไปสู่โรคเบาหวานในที่สุด



ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือมีกิจกรรมทางกายน้อย จะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานมากขึ้น เพราะเซลล์อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานน้อย ร่างกายใช้พลังงานน้อย จึงดึงน้ำตาลไปเผาผลาญเพื่อสร้างพลังงานน้อย ทำให้น้ำตาลตกค้างในกระแสเลือดมาก จึงเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานนั่นเอง

ผลกระทบของโรคต่อร่างกาย

อาการเฉียบพลันคือ อาจมีอาการหมดสติ มีอันตรายถึงชีวิต อาการแทรกซ้อนทำให้เกิดภาวะไตวาย ไตเสื่อม ระบบประสาทฯ แผลหายยาก แผลเน่า ลูกกลมจนต้องตัดอวัยวะ ตาบวม จอตาเสื่อม สมรรถภาพทางเพศเสื่อม อัมพาต โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง

สถิติ

- ในไทยพบผู้ป่วย 3.5 ล้านคน
- มูลค่าการรักษา 47,596 ล้านบาทต่อปี

ใคร...หัวใจสลายบ้าง !



- ✓ เหนื่อยง่าย ผิดปกติ
- ✓ พูดลำบาก ปากเปี้ยว
- ✓ อาการแขนขาใช้งานไม่ได้ อ่อนแรงเฉียบพลัน เช่น อยู่ดีๆ ก็จับปากกาเขียนหนังสือไม่ได้
- ✓ ปวดหน้าอกข้างซ้าย ราวไปจนถึงแขนซ้าย โดยเฉพาะเวลาออกกำลังกาย



เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ คือ เป็นโรคที่เกิดจากความผิดปกติของหลอดเลือด ส่งผลให้หลอดเลือดที่ไปเลี้ยงอวัยวะสำคัญในร่างกายอุดตัน หรือ อาจเสี่ยงถึงขั้นเส้นเลือดแตก โดยเฉพาะหากเกิดกับหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง หรือ หัวใจ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

- 1.โรคหลอดเลือดสมอง เป็นโรคที่เกิดจากการหยุดการทำงานของสมองอย่างฉับพลันจากภาวะที่มีลิ่มเลือดไปอุดตันหลอดเลือด หรือ มีหลอดเลือดแตก ส่งผลให้เกิดอาการผิดปกติ เช่น อัมพาตครึ่งซีก พูดไม่ชัด ปากเปี้ยว ตามัว มองเห็นภาพซ้อน หรือ เห็นครึ่งเดียว เดินเซ ถ้ามีความรุนแรงมาก อาจเสียชีวิตได้
- 2.โรคหลอดเลือดหัวใจ คือ โรคที่เกิดจากหลอดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจตีบตันส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หรือ กล้ามเนื้อหัวใจตายทำให้เกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอกและอาจเสียชีวิตได้

สาเหตุของการเกิด โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง จะทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้น ส่งผลให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด และทำให้ผนังหลอดเลือดอ่อนแอลง ทำให้อาจเกิดการแตกหรืออุดตันได้ง่าย



การสูบบุหรี่จะทำให้ไขมันในเลือดสูงขึ้น ทำให้ไขมันไปเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้ผนังหลอดเลือดอ่อนแอลงอาจแตก หรือ อุดตันได้ง่าย **สารพิษในบุหรี่ทำให้เกิดลิ่มเลือดเกาะตัวกับเลือดแข็งตัวอุดตันหลอดเลือดง่ายขึ้น** สารนิโคตินจากบุหรี่ที่สะสมในร่างกายจะกระตุ้นสมองสั่งให้หัวใจบีบแรงขึ้น เต้นเร็วขึ้น และความดันโลหิตสูงขึ้น ที่สำคัญคือทำให้หลอดเลือดสมองและหัวใจหดตัวแคบลง อาจทำให้หลอดเลือดแตก หรือ อุดตันง่ายขึ้น



อาหารที่มีไขมันมากๆ ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูง จะมีไขมันจำนวนหนึ่งไปเกาะตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบ หรือ เปราะ จึงมีโอกาสแตกหรืออุดตันได้ง่าย



ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือ มีกิจกรรมทางกายน้อย จะมีโอกาสเสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจได้มากกว่า เพราะมีโอกาสที่จะมีระดับไขมันในเลือดสูง อาจทำให้เกิดการอุดตันได้ นอกจากนี้ **กล้ามเนื้อหัวใจจะไม่ได้รับการฝึกให้แข็งแรง ผนังหลอดเลือดอ่อนแอ** จึงเสี่ยงที่หลอดเลือดจะอุดตันหรือแตกได้



การมีความเครียดสะสมเป็นเวลานานเป็นปัจจัยกระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกาย ให้ผิดปกติได้ เช่น เพิ่มความดันโลหิต ไขมันในเลือดผิดปกติ การเต้นของหัวใจผิดปกติ ลดปริมาณเลือดไปเลี้ยงหัวใจ ซึ่งความเครียดเรื้อรังอาจมีผลต่อเซลล์เยื่อหุ้มหลอดเลือดได้ เพราะฮอร์โมนอะดรีนาลีน และคอร์ติซอล ไปกระตุ้นให้ร่างกายทำงานหนัก และมีการหดเกร็งของหลอดเลือด ทำให้มีโอกาสเสี่ยงหลอดเลือดแตกสูง

ผลกระทบของโรคต่อร่างกาย

โรคหลอดเลือดในสมอง เป็นสาเหตุให้เกิดโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต แขนขาใช้งานไม่ได้ หรือ อ่อนแรง บางรายมีอาการรุนแรงถึงเสียชีวิต โรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้เกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย โรคหัวใจวาย บางรายมีอาการรุนแรงถึงเสียชีวิต

สถิติ

- ประมาณการว่าทุกปีมีผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองมากกว่า 15 ล้านคนทั่วโลก
- สถานการณ์ในประเทศไทยปี 2550 พบผู้ป่วยหลอดเลือดสมอง อัมพฤกษ์ อัมพาต ประมาณ 5 แสนคน และแต่ละปีมีผู้ป่วยรายใหม่เพิ่มขึ้นไม่ต่ำกว่า 150,000 ราย
- ทุกวันนี้มีคนไทยที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงเป็นโรคนี้โดยไม่รู้ตัวอยู่ประมาณ 10 ล้านคน

ปลอดโปร่ง หรือ ปอดโป่ง



- ✓ หลอดลมอักเสบบ่อย
- ✓ ไอเรื้อรัง
- ✓ เหนื่อยหอบ
- ✓ แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ดในอก
- ✓ เดินขึ้นบันไดก็เหนื่อย บางรายอยู่เฉยๆ ก็เหนื่อย



เสี่ยงต่อการเป็นโรคถุงลมโป่งพอง

โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคหลักของกลุ่มโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ประกอบไปด้วยโรคหลอดลมอักเสบ และถุงลมโป่งพอง ซึ่งปกติแล้วจะพบอาการของ 2 โรคนี้ร่วมกัน โดยมีลักษณะของการอุดกั้นในหลอดลมทั่วปอดทั้ง 2 ข้าง

สาเหตุของการเกิด โรคถุงลมโป่งพอง



สารพิษในบุหรี่จะค่อยๆ ทำลายเยื่อหุ้มหลอดลมและถุงลมปอดทีละน้อย จนทำให้ถุงลมปอดพิการ คือ สูญเสียหน้าที่ในการแลกเปลี่ยนอากาศ เกิดอาการหอบเหนื่อยง่าย และเกิดโรคติดเชื้อของปอด



ความเครียดทำให้คนที่สูบบุหรี่อยู่แล้วมีพฤติกรรมสูบบุหรี่มากขึ้น ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคถุงลมโป่งพองที่มากขึ้น

ผลกระทบของโรคต่อร่างกาย

ผู้ป่วยจะมีอาการเหนื่อยง่าย ทำงานหนักไม่ได้จากสมรรถภาพปอดที่น้อยลง คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจะแย่ลง นอกจากนี้ จะมีการกำเริบของโรคเฉียบพลันเป็นระยะๆ ผู้ป่วยจะมีอาการหอบมาก มีอันตรายถึงชีวิต การกำเริบบ่อยครั้งจะทำให้โรคดำเนินไปเร็วขึ้น

เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ภาวะหัวใจซีกขวาล้มเหลว กล้ามเนื้อเหยี่ยว ทำให้แขนขาไม่มีแรง กระดูกพรุน เส้นเลือดตีบแข็ง ภาวะหัวใจขาดเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ ที่สำคัญคือ เป็นตัวเร่งให้เกิดมะเร็งปอดและเสียชีวิตได้ ว่ากันว่าในระยะสุดท้าย จะให้ความรู้สึกเหมือนจมน้ำตลอดเวลา

สถิติ

- ประเมินการว่ามีผู้ป่วย 80 ล้านคนทั่วโลก
- คาดการณ์ว่า ในปี ค.ศ.2030 (พ.ศ.2573) โรคถุงลมโป่งพองจะขยับขึ้นมาเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชากรโลกในลำดับที่ 4
- ปัจจุบันมีผู้ป่วยโรคนี้ 100,000 คน

สแกนกรรมก่อน...มะ!!



- ✓ ระบบจับถ่ายมีปัญหา
- ✓ มีแผลเรื้อรัง
- ✓ พบก้อน หรือ ตุ่มในร่างกาย และก้อนหรือตุ่มนั้นโตเร็วผิดปกติ
- ✓ มีการเปลี่ยนแปลงของชุด ไข่ ปาน
- ✓ ไอและเสียงแหบเรื้อรัง
- ✓ กลืนอาหารลำบาก
- ✓ มีเลือด หรือ ของเหลวออกมาอย่างผิดปกติ



เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เป็นกลุ่มโรคที่เกี่ยวข้องกับการเจริญของเซลล์ที่ผิดปกติ คือ เซลล์จะแบ่งตัวและเจริญอย่างควบคุมไม่ได้ ก่อเป็นเนื้องอกร้าย และรุกรานร่างกายส่วนข้างเคียง มะเร็งอาจแพร่กระจายไปยังร่างกายส่วนที่อยู่ห่างไกลได้ผ่านระบบน้ำเหลือง หรือ กระแสเลือด

สาเหตุของการเกิด โรคมะเร็ง



มีการศึกษาพบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไปกระตุ้นการสร้างเซลล์มะเร็งโดยตรง โดยจะกระตุ้นการเกิดเซลล์มะเร็งในทางเดินอาหาร อาทิ มะเร็งช่องปาก ภาวะอาหารลำไส้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจะทำให้ตับทำงานหนัก เซลล์ตับถูกทำลาย เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งตับ ซึ่งปัจจุบันแอลกอฮอล์นั้นได้ถูกจัดเป็นสารก่อมะเร็งด้วย



การสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นสารพิษที่มีอยู่ในบุหรี่ เป็นสารที่นำกลูทอโรซินในกลุ่มของไฮโดรคาร์บอน เมื่อสูดเข้าไปจะรวมตัวเป็นสารที่มีความเหนียวติดอยู่กับเนื้อปอด มีคุณสมบัติเป็นสารก่อมะเร็งโดยตัวของมันเอง



สารปนเปื้อนในอาหารและเครื่องดื่ม เช่น สารอัลฟาทอกซิน (Aflatoxin) ในถั่วลิสงปนปรัก หอมกระเทียม ที่มีเชื้อรา เป็นสารก่อมะเร็งเช่นเดียวกับสารไฮโดรคาร์บอน (Hydrocarbon) จากอาหารปิ้งย่าง หรือ อาหารไหม้เกรียมเป็นสารก่อมะเร็งชั้นเยี่ยม รวมถึงดินประสีที่พบมากทั้งใน เนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อวัว เนื้อเค็ม ปลาเค็ม กุนเชียง ไส้กรอก เบคอน แฮม เนื้อสวรรค์ ไตปลาดิบ ปลาร้า ฯลฯ



ความเครียดที่เรื้อรังทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายอ่อนแอลง ซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดมะเร็งที่มีความเกี่ยวข้องกับการติดเชื้อไวรัส เช่น มะเร็งต่อมน้ำเหลืองบางชนิด จากการศึกษาพบว่าความเครียดส่งผลต่อการขยายขนาดและแพร่กระจายของมะเร็งอีกด้วย

ผลกระทบของโรคต่อร่างกาย

เซลล์มะเร็งจะแบ่งตัวและแพร่กระจายไปยังอวัยวะต่างๆ ของร่างกายโดยไปทำลายหรือ ขัดขวางการทำงานของอวัยวะนั้นๆ ส่งผลให้เกิดมะเร็งที่ให้อวัยวะนั้นทำงานผิดปกติและเป็นอันตรายถึงชีวิต

สถิติ

- 8 ล้านคนต่อปี คือ จำนวนผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งทั่วโลก และเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับ 1 ของคนไทยมาตลอด 13 ปีซ้อน

กดดันแค่ไหน?



- ✓ ปวดศีรษะบ่อยๆ หลังตื่นนอนตอนเช้า มึนงง ตาพร่า
- ✓ มีเลือดกำเดาออกบ่อยๆ ปวดหัวเฉียบพลันบ่อยๆ



เสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ความดัน คือ แรงที่เลือดกระทำต่อผนังหลอดเลือด ซึ่งจะมีค่าเท่าไรนั้น ขึ้นอยู่กับอัตราการเต้นของหัวใจ และความต้านทานในหลอดเลือด

ความดันโลหิตสูง (hypertension) หมายถึง ค่าความดันโลหิตตัวบนเท่ากับ หรือ สูงกว่า 140 มม.ปรอท และค่าความดันโลหิตตัวล่างเท่ากับ หรือ สูงกว่า 90 มม.ปรอท



สาเหตุของการเกิด โรคความดันโลหิตสูง

แอลกอฮอล์จะกระตุ้นให้อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ส่งผลให้ความดันในหลอดเลือดสูงขึ้น การดื่มเป็นประจำจึงเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และยังเสี่ยงต่อการเกิดหลอดเลือดแตกและหลอดเลือดอุดตันอีกด้วย



บุหรี่ยะลดการสร้างไขมันตัวที่ดี (HDL Cholesterol) ขณะเดียวกันบุหรี่ยังทำให้ระดับไขมันตัวที่เลว (LDL Cholesterol) เพิ่มขึ้น **ทำให้ร่างกายนำไขมันส่วนเกินไปสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง** ส่งผลให้ความดันโลหิตสูงขึ้น และยังทำให้ผนังหลอดเลือดอ่อนแอลงด้วย



อาหารเค็มจัด หรือ มีไขมันสูงจะทำให้ร่างกายดั่งน้ำไว้ในกระแสน้ำมากขึ้น ส่งผลให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น **ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง** การกินอาหารเค็มเป็นประจำจึงเพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง

การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากเกินไปที่ร่างกายจะเผาผลาญหมด ทำให้ระดับไขมันในเลือดสูง ไขมันส่วนเกินจะไปสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแคบลง ร่างกายจึงต้องใช้แรงดันสูงในการสูบฉีดเลือดผ่านหลอดเลือดที่ตีบเพราะไขมัน เพื่อส่งไปเลี้ยงร่างกาย เกิดภาวะความดันสูงในหลอดเลือดและนำไปสู่โรคความดันโลหิตสูงในที่สุด

ผลกระทบของโรคต่อร่างกาย

มักจะมาพร้อมกับโรคและภาวะต่างๆ คือ โรคอ้วน โรคเบาหวาน ไขมันสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ อัมพฤกษ์ อัมพาต

สถิติ

- 1/6 ของประชากรไทย ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง
- ข้อมูลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย ครั้งที่ 4 พ.ศ.2551 -2552 พบว่าคนไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป ป่วยเป็นความดันโลหิตสูงถึง 11.5 ล้านคน และมี 1 ใน 4 เท่านั้น ที่มารับการรักษา

อ้วนขึ้นจนสุดท้าย!



อ้วนลงพุง

=

วัดเส้นรอบพุง
ผ่านสะดือแล้ว

> ส่วนสูง ÷ 2



เสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วนลงพุง

โรคอ้วนลงพุง เป็นภาวะที่อ้วนโดยเฉพาะส่วนเอว เนื่องจากมีไขมันสะสมในช่องท้องมากเกินไปจนทำให้หน้าท้องยื่นออกมาชัดเจน ซึ่งเป็นไปได้ทั้งคนที่น้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์และที่มากกว่าเกณฑ์ โดยมีความผิดปกติของปัจจัยเสี่ยงร่วมด้วย ได้แก่ ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และระดับไขมันในเลือดสูง ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ตามมาอีกหลายโรค

สาเหตุของการเกิด โรคอ้วนลงพุง



อาหารหวานและอาหารมันเป็นสาเหตุหลักของโรคนี้ หากรับประทานมากเกินไปโดยไม่ได้มีกิจกรรมทางกาย หรือ ออกกำลังกายเพื่อเผาผลาญไขมัน จะทำให้ร่างกายสะสมไขมันส่วนเกินไว้ที่บริเวณช่องท้อง เกิดโรคอ้วนลงพุงได้



ภาวะนั่งเฉยและการขาดการออกกำลังกายจะทำให้ไขมันส่วนเกินไม่ได้รับการเผาผลาญ จึงเกิดการสะสมไปเรื่อยๆ จนเป็นโรคอ้วนลงพุง



ความเครียดส่งผลต่อนឹងถึงเซลล์ไขมัน โดยเมื่อนุชย์อยู่ในสภาวะที่มีความเครียดสูงสมองก็จะทำการหลั่งฮอร์โมนความเครียด (Stress Hormone) ซึ่งจะก่อปฏิกิริยาผูกโซ่ไปกระตุ้นให้ Receptor ที่อยู่ในเซลล์ไขมัน โดยเฉพาะภายในบริเวณช่องท้อง ให้มีการเก็บไขมันสะสมได้มากขึ้น ทำให้เป็นโรคอ้วนลงพุง

* ที่มา : University of Maryland School of Medicine Baltimore

ผลกระทบของโรคต่อร่างกาย

โรคอ้วนลงพุง เป็นปัจจัยสำคัญที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่างๆ โดยความเสี่ยงต่อสุขภาพ ที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนลงพุง ได้แก่

ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นมาก (มากกว่า 3 เท่า)	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นปานกลาง (2- 3 เท่า)	ความเสี่ยงเพิ่มขึ้นน้อย (1-3 เท่า)
เบาหวานชนิดที่ 2 โรคของถุงน้ำดี ไขมันในเลือดผิดปกติ โรคหยุดหายใจขณะหลับ หัวใจขาด	โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง ข้อเสื่อม (เข่า สะโพก) กรดยูริกในเลือดสูง (เก๊าท์)	มะเร็ง (เต้านม มดลูก ลำไส้) ฮอร์โมนระบบสืบพันธุ์ผิดปกติ กลุ่มอาการถุงน้ำรังไข่ มีบุตรยาก ผลแทรกซ้อนจากการคุมยาสูบ ความผิดปกติของการกในครรภ์

สถิติ

- กระทรวงสาธารณสุขพบว่า ปัจจุบันมีคนไทยที่รูปร่างอ้วน หรือ ทั่วมมากถึง 17 ล้านคน และเสียชีวิตจากโรคอ้วนมากถึง 20,000 คนต่อปี
- คนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้นอีก 4 ล้านคนต่อปี

เปลี่ยน ก่อนป่วย

NCDs เป็นโรคของความไม่รู้ และโรคจากการทำร้ายตัวเอง เพราะทุกอย่างที่คุณทำเป็นตัวกำหนดโรคที่คุณจะเป็น ดังนั้นสิ่งสำคัญที่สุดเวลานี้ คือ ทุกคนต้องช่วยกัน ให้ความรู้ข้อมูลเรื่องกลุ่มโรค NCDs ว่าเป็นวิกฤตโรค แท้จริงที่รุนแรงในระดับโลก เพื่อให้ตระหนักต่อการปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

โดยเฉพาะกลุ่มมนุษย์ทำงาน ซึ่งมีไลฟ์สไตล์ที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดโรคเป็นอย่างมาก และกลายเป็นต้นแบบที่ผิด ให้คนในครอบครัวของตนเอง ฉะนั้นการป้องกันรักษา ที่ได้ผลสุด คือ การหยุดที่สาเหตุ

4 ขั้นตอน เตรียมกาย เตรียมใจ เตรียมพร้อม

เริ่มง่ายๆ ด้วยการวางแผนจัดการชีวิตวันนี้

บันดาล - สร้างแรงบันดาลใจ เพราะเป็นพลังที่สำคัญที่สุด ต้องค้นหา ปัจจัยเสี่ยงของตัวเองก่อน แล้วกำหนดเป้าหมายในการลด ละ เลิกให้ได้ เช่น เลิกบุหรี่เพื่อลูก ไม่ดื่มเหล้าเพื่อแม่ ลดพุงเพื่อลดโรค

บันทึก - ใช้ตารางบันทึกช่วยจัดการชีวิตในระยะเวลาที่กำหนด เช่น ตารางอาหาร ตารางการออกกำลังกาย บันทึกในไดอารี่

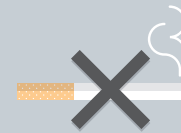
บรรเลง - ลงมือบรรเลง ทำเลย ปฏิบัติอย่างมุ่งมั่น และคอยให้กำลังใจตนเองเป็นระยะ เช่น ออกกำลังกายให้ได้อาทิตย์ละ 3 - 5 วัน ทำได้จะให้รางวัลตัวเอง หรือ ถ่ายรูปแชร์ให้เพื่อนๆ ดูว่าเราทำได้

บรรลุ - วัดผลการบรรลุเป้าหมาย เช่น ไปใช้ผลตรวจสุขภาพประจำปี แล้วไขมันและคอเลสเตอรอลลดลง ค่าน้ำตาลในเลือด ความดันเป็นปกติ สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น คนรอบข้างชื่นชม เป็นคนอารมณ์ดีขึ้น สดใสแข็งแรงขึ้น

5 วิธี

หนีกกลุ่มโรคNCDs

ไม่ดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์



ไม่สูบบุหรี่

เลี่ยงอาหาร
หวาน มัน เค็ม จืด
และเพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร



ออกกำลังกาย

อารมณ์ดี คิดบวก
ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ





ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

วิธีลดเลิกเหล้า

1. ตั้งเป้าให้ชัด- เลิกเพื่อแม่ , เลิกเพื่อแฟน, เลิกเพื่อลูก เลิกเพื่อลดค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือย
2. ปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้ดื่ม
3. ทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา
4. จงภูมิใจกับการตัดสินใจของตัวเอง คนเลิกเหล้าได้น่ายกย่องจะตาย
5. ออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ
6. เริ่มชะงัดแต่ตอนนี้ ไม่ต้องอ่านกลับไปกลับมา
7. คิดอะไรไม่ออก โทรหา 1413 สายด่วนเลิกเหล้า



ไม่สูบบุหรี่

วิธีเลิกบุหรี่

1. ออกกำลังกายให้มากขึ้น
 2. ทานผลไม้ ที่มีรสเปรี้ยวจะช่วยลดความอยากบุหรี่ได้
 3. ใจต้องแข็ง อย่ายอมแพ้กับความอยาก
 4. เคี้ยวหมากฝรั่งให้ปากไม่ว่าง
 5. เริ่มทำทันที
 6. คิดอะไรไม่ออกโทร 1600 สายด่วนเลิกบุหรี่..จัดไป!!
- * ผู้ไม่สูบบุหรี่ ควรหลีกเลี่ยงให้ห่างจากผู้สูบบุหรี่และสิ่งแวดล้อมที่มีควันบุหรี่



เลี่ยงอาหาร หวาน มัน เค็มจัด และเพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร

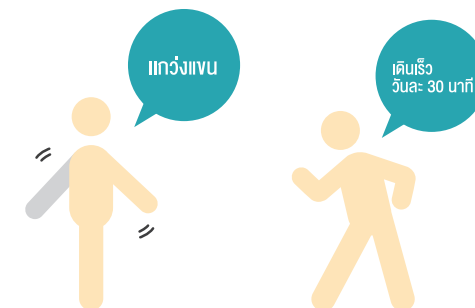
วิธีเลี่ยงหวาน มัน เค็ม ปัง อย่าง ฝัด ทอด

1. เริ่มจากลดปริมาณการปรุงและปริมาณการบริโภคคลงครั้งหนึ่งของที่เคยกิน
2. ฝึกนิสัยการชิมก่อนปรุงทุกครั้ง บอกลาพวงเครื่องปรุงร้านถ้วยเดียว
3. เน้นเมนูอาหารประเภท ต้ม ลวก ตุ่น ยำ อบ นึ่ง
4. เพิ่มผักสดผลไม้สด ที่มีกากใยสูงในทุกมื้อ
5. ลดการกินของหมักของดอง
6. ไม่กินของที่ใช้ น้ำมันทอดซ้ำ
7. กินอาหารให้ถูกสุขลักษณะครบหมู่ ครบทุกมื้อ



ออกกำลังกาย

ออกกำลังกายวันละ 30 นาที อย่างต่ำ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยการแกว่งแขน หรือ เดินเร็ว





อารมณ์ดี คิดบวก ไม่เครียด พักผ่อนให้เพียงพอ

.....

อีกหนึ่งปัจจัยสำคัญ ที่ส่งผลต่อทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต และมีผลต่อพฤติกรรมของเราด้วย นั่นคือเรื่องของอารมณ์ หากเราสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ใหม่ให้เป็นไปในเชิงบวกได้ ก็จะช่วยปรับเปลี่ยน ลดพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่างได้ด้วยเช่นกัน เพราะหากเราเครียดวิตกกังวล หรือ ซึมเศร้า ก็จะส่งผลกระทบต่อระบบต่างๆ ในร่างกาย ดังนี้

การพักผ่อน ความเครียด นอนไม่หลับ พักผ่อนน้อย ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ เสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆ ตามมามากมาย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง ถ้าเป็นมาก จะทำให้ปวดศีรษะรุนแรง เสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมองทำให้เกิดอาการงูหมดสติ เป็นอัมพาต

ความเครียด เชื่อมโยงกับน้ำตาลและภาวะอาหาร กระทบต่อระบบการย่อย ดูดซึมอาหาร เครียดลงภาวะอาหาร ทำให้เนื้ออาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง เป็นแผลในภาวะอาหาร

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับกลุ่มโรค NCDs

ความเชื่อที่ 1 : กลุ่มโรค NCDs ต้องแก่ก่อนถึงจะเป็น

คนทั่วไปเชื่อว่าถ้าไม่แก่ กลุ่มโรค NCDs ก็คงไม่ถามหา แต่ความจริงไม่ได้เป็นเช่นนั้น จากสถิติแล้วเราพบว่า อัตราการเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs นั้น เกิดขึ้นกับคนที่อายุก่อน 60 ปี มากถึง 1 ใน 4 ของคนที่เสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ไม่น่า 1 ใน 4 นั้น อาจเป็นคุณ!!

นอกจากนี้ คนแก่ที่เป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs ล้วนแล้วแต่มีสาเหตุมาจาก พฤติกรรมการใช้ชีวิตตั้งแต่วัยทำงานทั้งสิ้น แล้วคุณจะรอให้แก่ก่อน แล้วค่อยเปลี่ยน...จะทันหรือ !!

ความเชื่อที่ 2 : กลุ่มโรค NCDs เป็นโรคของกรรมเก่า

ความเชื่อผิดๆ ของคนไทยที่มักเชื่อว่าการป่วยเป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs นั้น อาจเกิดจากผลกรรมในอดีตชาติที่เคยไปทำกรรมไม่ดีกับใครไว้ จึงต้องมาชดใช้ ด้วยการเจ็บป่วยในชาตินี้ แต่ในความจริงแล้วการเจ็บป่วยเป็นโรคในกลุ่มโรค NCDs นั้น มาจากกรรมในปัจจุบันที่สะสมจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารหวาน มัน เค็มจัด และ ความเครียด ดังนั้น จงอย่าโทษกรรม แต่ให้โทษพฤติกรรมของตัวเอง



อย่าพลาด !!!

การวิเคราะห์เจาะลึกโดยทีมแพทย์
และสถาบันวิจัยด้านกลุ่มโรค NCDs

โดยคุณสามารถทำ
“แบบประเมินความเสี่ยงออนไลน์”
ได้ที่ www.ncdsthailand.com



สายด่วน

โทรด่วน หากอยากเลิกเหล้าบุหรี่

1. สายด่วนเลิกบุหรี่ 1600
2. สายด่วนเลิกสุรา 1413

หรือ ติดตามข้อมูลสาระประโยชน์เกี่ยวกับวิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกิน และการออกกำลังกายต่างๆ รวมถึงข่าวสารเกี่ยวกับกลุ่มโรค NCDs ทั้งในรูปแบบบันทึกคลิปรายการ Reality TV ย้อนหลัง

ที่



Thai.HealthyLifestyle



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
อาคารศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ เลขที่ 99/8 ซอยงามดูพลี
แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ 10120.

โทรศัพท์ 02-343-1500

