ลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ต้องเร่งแก้ไขพฤติกรรม

นำเสนอเมื่อ : 12 พ.ค. 2557

ลด "โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง" ต้องเร่งแก้ไขพฤติกรรม (สสส.)

โดย ชัชวรรณ ปัญญาพยัตจาติ Team Content www.thaihealth.or.th

ถึงเวลาต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตกันแล้ว เพราะไม่เช่นนั้น
คุณเองก็อาจจะเป็นคนหนึ่งที่ต้องเจ็บป่วยด้วย "โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง" (Non-communicable diseases) หรือ
ที่รู้จักกันในนาม NCDs โรคยอดฮิตที่แต่ละประเทศทั่วโลกรวมถึงประเทศไทย
มีจำนวนผู้ป่วยและเสียชีวิตมากขึ้นทุกปีอย่างน่าเป็นห่วง

โดยข้อมูลจากแผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563
และกลไกการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทยระดับชาติ ระบุไว้ว่า
สถานการณ์ปัญหาโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีระดับความรุนแรงในประเทศยากจน
รวมถึงประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงปานกลาง สูงถึงร้อยละ 80 ของการตายทั้งหมด สะท้อนภาพกลับมาที่ประเทศไทย
ก็พบว่ามีจำนวนผู้ป่วยและเสียชีวิตในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจ
หลอดเลือดสมอง มะเร็ง ปอดอุดกั้น ฯลฯ เพิ่มขึ้นทุกปีเช่นกัน

ทีนี้ หันกลับไปมองคนใกล้ตัว คนในครอบครัว
จริงหรือไม่ที่พวกเขากำลังป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังตามที่ยกตัวอย่างมา

นพ.ขวัญประชา เชียงไชยสกุลไทย แพทย์เครือข่ายโรคไม่ติดต่อ
สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ ให้ข้อมูลว่า
ต้องยอมรับว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเรื่องที่ยากที่สุดเรื่องหนึ่ง
เพราะพฤติกรรมเป็นสิ่งที่ต้องปลูกฝังกันตั้งแต่เด็ก สิ่งที่ทำได้ในตอนนี้
จึงเป็นขั้นตอนของการให้ความรู้แก่ประชาชนให้ได้ทั่วถึงมากที่สุด
จากนั้นเร่งสร้างค่านิยมการมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี และทำกันอย่างต่อเนื่อง

"ปัจจุบันคนไทยป่วยด้วยโรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมากขึ้น โดยที่ผู้ป่วยเองมีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ"
คุณหมอเกริ่นถึงภาพรวมของผู้ป่วยที่เกิดขึ้นในสังคมไทย และให้ข้อมูลเสริมว่า
โรคในกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่คนไทยป่วยกันมากที่สุด 3 อันดับแรก ก็คือ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน และมะเร็ง"

"จากสภาพของสังคมที่เปลี่ยนไปเป็นสังคมเมืองมากขึ้น
กล่าวได้ว่าคนไทยในยุคปัจจุบันมีพฤติกรรมการกินอาหารที่เปลี่ยนไป สะดวกซื้อกินมากกว่าทำเอง
รวมถึงมีพฤติกรรมการกินอาหารมัน และเค็มมากขึ้น ออกกำลังกายน้อย ดังนั้นเมื่อป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแล้ว
จึงมีความเสี่ยงต่อการป่วยด้วยโรคแทรกซ้อนจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วย" คุณหมออธิบาย

"ยกตัวอย่างโรคแทรกซ้อนจากการมีความดันโลหิตสูงก็คือ โรคไขมันในเลือดสูง กลุ่มโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อาการเส้นเลือดสมองแตก เป็นอัมพฤกษ์ ขณะที่อาการแทรกซ้อนจากโรคเบาหวาน ก็มีทั้งอาการเบาหวานเข้าตา อาการชาตามปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า หรือเป็นแผลง่าย รักษายาก จำต้องตัดอวัยวะในส่วนที่เป็นแผลทิ้ง เป็นต้น"

"ต้องบอกว่า เมื่อเป็นโรคความดันโลหิตสูงไปนาน ๆ ก็จะมีอาการแทรกซ้อนของโรคเพิ่มเข้ามา และมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวานเพิ่มมากขึ้น วิธีป้องกันที่ดีที่สุด แต่ละคนจึงควรจะต้องรู้จักตัวเอง รักตัวเอง เริ่มต้นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตให้ดีขึ้น รู้จักเลือกกิน และออกกำลังกายเสียตั้งแต่วันนี้"

โดยคุณหมอแนะนำถึงเทคนิคเล็ก ๆ ในการปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตว่า หากคุณต้องทำงานหนัก ก็ควรจะต้องกินให้ร่างกายมีพลังงานเพียงพอที่จะใช้ในแต่ละวัน หากไม่สะดวกที่จะนับแคลอรี ขอให้ยึดหลัก "กินพอดี" และรู้จักเลือกกินอาหารแต่ละประเภทให้เหมาะสม

กินพอดีเป็นอย่างไร

นพ.ขวัญประชา อธิบายว่า คนส่วนมากไม่ค่อยคุ้นชินกับความหิว เมื่อได้กิน ก็จะกินเต็มที่ กว่าจะรู้ตัวอีกครั้ง ก็กินอิ่มเกินพอดีไปเสียแล้ว ซึ่งส่วนที่ "กินเกิน" เข้าไปนี่เอง เป็นส่วนที่ทำให้เกิดโรคไม่เรื้อรังต่างๆ ตามมา ในแต่ละมื้อจึงควรกะปริมาณไว้แค่ "พออิ่มท้อง"

ทำอาหารเองช่วยได้

อาหารรสชาติเข้มข้น ประกอบด้วยเครื่องปรุงรสหลายอย่าง ซึ่งการกินหวาน มัน เค็ม เป็นเรื่องอันตรายและเหตุก่อโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง เกิดเพราะพฤติกรรมการกินเค็ม ก็ต้องรู้ก่อนว่า โซเดียม จัดรวมอยู่ในสารที่ให้ความเค็มและมีอยู่ในอาหารแปรรูป ฯลฯ หากนำมาทำอาหารก็ไม่จำเป็นต้องปรุงรสเพิ่ม และไม่ควรกินบ่อย นอกจากนี้ อาหารมัน ก็เป็นอีกหนึ่งตัวแปรที่ทำให้เกิดโรค จึงไม่ควรเลือกกินบ่อย หรือหากมีเวลาประกอบอาหารเอง ใช้วิธีการอบหรือนึ่งจะดีกว่าการทอด

คน ''ผอม'' ป่วยน้อยกว่า?

มีรายงานว่า คนผอมป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังน้อยกว่าคนอ้วน แต่ไม่ได้หมายความว่า ผอมวันนี้ จะไม่อ้วนในวันหน้า พฤติกรรมการกิน เลือกกิน และออกกำลังกายจึงเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับคนผอมเช่นกัน หรือหากคุณเป็นคนผอม แต่มีพฤติกรรมเสี่ยงอย่างสูบบุหรี่หรือดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ

ก็ย่อมมีแนวโน้มที่จะป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังสูง

ต้องออกกำลังกายทุกวัน?

ขณะนี้กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมให้ออกกำลังกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ เพราะมีรายงานว่า หากออกกำลังกายได้อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ จะมีประโยชน์ต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก ในหนึ่งสัปดาห์จึงสามารถออกกำลังกายสะสมได้ทุกวัน ขอเพียงให้ได้สัปดาห์ละอย่างน้อย 150 นาทีเท่านั้น หากวันนี้มีเวลามาก ออกกำลังกายไปแล้ว 60 นาที จะหยุดไปหนึ่งวัน แล้วกลับมาออกกำลังกายใหม่ในวันรุ่งขึ้นอีก 30 นาที และสะสมไปอีกในวันถัดไปจนครบ 150 นาที ก็สามารถทำได้เช่นกัน

เมื่อ "พฤติกรรม" ในการใช้ชีวิตประจำวัน คือตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อ "สุขภาพ" ฉะนั้นหากอยากมีสุขภาพดีตลอดชีวิต ก็ต้องรู้จักเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับตัวเองตั้งแต่วันนี้ และคนที่จะทำได้ก็คงมีแค่ตัวของเราเองเท่านั้น...

ขอบคุณที่มาจาก http://thaihealth.or.th/Newshappy.html