



พ ทค อาม ธุ ข ภ า พ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ข าน ส ข ศึ ก ข าน และ ป ระ ช าส ัม พ ัน ธ์ จ ฬ . ห ้า ดุ ม

โรคไม่ติดต่อ ภัยใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม



หลายคนอาจคิดว่าโรคไม่ติดต่อเป็นโรคที่ไม่รุนแรง แต่แท้จริงแล้วกลับเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของคนทั่วโลก โดยคิดเป็นอัตรากว่า 70 เปอร์เซ็นต์ของสาเหตุการตายทั้งหมด ซึ่งโรคในกลุ่มนี้มีหลายชนิด เช่น โรคเบาหวาน โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง เป็นต้น การใช้ชีวิตในปัจจุบันอาจทำให้หลายคนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหล่านี้มากขึ้น การเรียนรู้เกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ ตลอดจนศึกษาวิธีลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มนี้จึงนับเป็นสิ่งที่ควรให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

โรคไม่ติดต่อ เป็นอย่างไร ?

โรคไม่ติดต่อ คือ กลุ่มโรคเรื้อรังที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ และไม่สามารถติดต่อหรือแพร่กระจายไปสู่ผู้อื่นได้ โดยมีระยะการดำเนินโรคอย่างช้า ๆ จึงจัดเป็นปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นในระยะยาว และมีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างที่สามารถก่อให้เกิดโรคเหล่านี้ได้ อีกทั้งบางโรคอาจส่งผลให้ผู้ป่วยเกิดความบกพร่องในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย และอาจรุนแรงถึงขั้นพิการหรือเสียชีวิตได้

โรคไม่ติดต่อ มีอะไรบ้าง ?

โรคไม่ติดต่อนั้นมีหลายชนิด โดยอาจแบ่งเป็นชนิดหลัก ๆ ได้ดังนี้

- **โรคหัวใจ** เป็นความผิดปกติเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด มักเกิดขึ้นจากการสะสมของไขมันในเส้นเลือดจนทำให้เกิดภาวะหลอดเลือดแดงแข็ง หรือเกิดลิ่มเลือดอุดตันจนทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจและสมองได้ไม่เพียงพอ โดยโรคในระบบหัวใจและหลอดเลือดที่พบได้บ่อย คือ **โรคความดันโลหิตสูง**
- **โรคมะเร็ง** เกิดจากความผิดปกติของการแบ่งเซลล์ภายในร่างกาย ทำให้เซลล์แบ่งตัวไม่สิ้นสุดจนกระทั่งกลายเป็นเนื้องอก เมื่ออาการของโรคเข้าสู่ระยะที่รุนแรง เซลล์ที่ผิดปกติอาจแพร่กระจายไปยังบริเวณอื่น ๆ และสร้างความเสียหายต่อเนื้อเยื่อหรืออวัยวะอื่น ๆ ได้ด้วย โดยชนิดของ**มะเร็ง**นั้นแบ่งได้ตามอวัยวะหรือระบบร่างกายที่เกิดโรค เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมน้ำเหลือง เป็นต้น
- **โรคในระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง** เป็นโรคที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรังบริเวณทางเดินหายใจหรือส่วนต่าง ๆ ของปอด โดยโรคในกลุ่มนี้ที่พบได้บ่อย คือ โรคหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคภูมิแพ้ในระบบทางเดินหายใจ ภาวะความดันโลหิตสูง และโรคปอดอื่น ๆ เป็นต้น
- **โรคเบาหวาน** เกิดจากภาวะน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติอย่างเรื้อรัง โดยมีสาเหตุมาจากร่างกายขาด**อินซูลิน**หรืออินซูลินในร่างกายทำงานผิดปกติ ซึ่งอินซูลินนั้นเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้ร่างกายนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงาน เมื่อร่างกายไม่สามารถผลิตหรือนำอินซูลินมาใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ จึงส่งผลให้มีภาวะน้ำตาลในเลือดสูงและเกิดโรคเบาหวานขึ้นในที่สุด
- **โรคเกี่ยวกับระบบประสาทชนิดเรื้อรัง** ประกอบด้วยโรคที่เกิดกับระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนปลาย ได้แก่ บริเวณสมอง เส้นประสาทไขสันหลัง รากประสาท ระบบประสาทอัตโนมัติ และระบบประสาทกล้ามเนื้อ โรคในกลุ่มนี้ที่พบบ่อย ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง ไมเกรน อัลไซเมอร์ และภาวะสมองเสื่อม เป็นต้น
- **โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและกระดูก** เป็นความผิดปกติเรื้อรังที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และบางรายอาจมีอาการรุนแรงถึงขั้นพิการได้ หากมีอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อโรคในกลุ่มนี้สูงขึ้นด้วย โรคกล้ามเนื้อและกระดูกที่มักพบได้บ่อย ได้แก่ โรคข้ออักเสบ โรคกระดูกพรุน เป็นต้น

โรคไม่ติดต่อ เกิดจากอะไร ?

โรคไม่ติดต่อเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก ดังนี้

- **ปัจจัยที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้** เป็นปัจจัยที่ติดตัวมาแต่กำเนิดหรือเป็นไปตามธรรมชาติ ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ และพันธุกรรม โดยบุคคลบางช่วงอายุ บางเพศ บางเชื้อชาติ หรือบุคคลที่มีคนในครอบครัวป่วยเป็นโรคใดโรคหนึ่ง อาจมีโอกาสดังโรคนั้น ๆ ได้มากกว่าคนทั่วไป
- **ปัจจัยที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้**

ลดความเสี่ยงการเกิดโรคไม่ติดต่อได้อย่างไร ?

การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอเป็นหัวใจสำคัญที่จะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อ ซึ่งทำได้ง่าย ๆ เพียงปรับเปลี่ยนรูปแบบและพฤติกรรมการใช้ชีวิตตามคำแนะนำต่อไปนี้

- รับประทานอาหารอย่างหลากหลายให้ครบ 5 หมู่ และเหมาะสมกับปริมาณแคลอรีที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน เพื่อให้ได้รับคุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วนและเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย
- จำกัดปริมาณการบริโภคเกลือให้ไม่เกินวันละ 6 กรัม เพราะการบริโภคเกลือมากเกินไปจะส่งผลให้มีระดับความดันโลหิตเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งอาจเสี่ยงเกิดโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมองตามมาได้
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีไขมันอิ่มตัวหรือมีน้ำตาลสูง
- เลิกดื่มหรือลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
- เลิกสูบบุหรี่
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์สุขภาพดี
- ควบคุมความดันโลหิตและคอเลสเตอรอลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม โดยควรเข้ารับการตรวจอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
- ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30-60 นาที

นอกจากนี้ หากกังวลหรือสงสัยว่าตนเองอาจมีอาการของโรคไม่ติดต่อ ควรไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัย และรักษาตามวิธีที่เหมาะสม เพราะหากละเลยอาการต่าง ๆ ไป อาจส่งผลให้มีอาการป่วยที่แย่งหรือรักษาได้ยากยิ่งขึ้น

www.pobpad.com



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
 รوبرู้เรื่องสุขภาพพ่วงๆ แค่น้ำใจ...คลั่งมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126

