



สุขภาพนำรัฐสู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อสคัญ”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ทั่วโลกถูกคุกคามด้วย โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ทั่วโลกถูกคุกคาม ด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

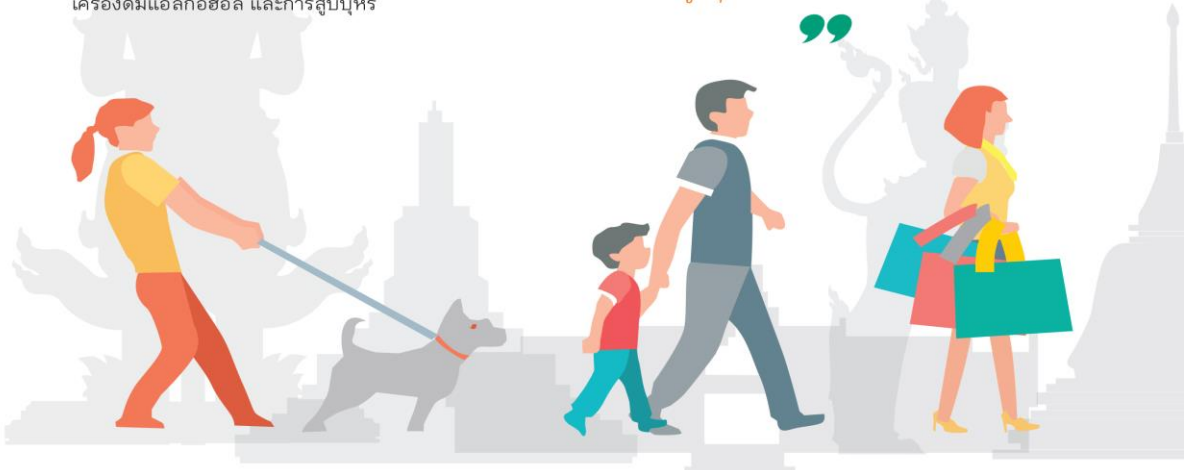
ประชากรสุขภาพดี คือ รากฐานสำคัญของประเทศ

คนสุขภาพดี จะมีกำลังกาย กำลังใจ กำลังสมอง ครบครัน พร้อมทั้งจะกำลังต่างๆ ได้อย่างมีพลัง การจะมีสุขภาพดีได้ก็ต้อง ประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ ที่สำคัญคือ “อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย” อ่านแล้วอาจจะบอกว่า ไม่เห็นจะยาก แค่ 3 อย่างก็มีสุขภาพดีได้

เมื่อมีปัญหาที่ต้องสร้างวิธีแก้ แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนไม่สามารถสร้างอุปสรรคใดๆ มาแก้ไขได้ แต่ต้องสร้างความเปลี่ยนแปลงระดับตัวบุคคล สิ่งที่ดีคือ พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค คือ “อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย” เรื่องที่ต้องทำตามมา คือ การทำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

ด้วยเพราะการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ถูกพบว่าเป็น 1 ใน 4 ปัจจัยสำคัญของการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ร่วมกับการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

องค์การอนามัยโลก ประเมินว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรโลก ถึงร้อยละ 5.5 หรือประมาณ 3.2 ล้านรายต่อปี วารสารวิชาการ The Lancet ฉบับปี ค.ศ. 2012 ได้แสดงข้อมูลที่บ่งชี้ว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีอัตราความชุกสูง และนำไปสู่การเสียชีวิตด้วยกลุ่มโรค NCDs (Non-communicable Diseases) มากกว่าการสูบบุหรี่ไปแล้ว





ประเทศไทยมีปัญหาใหญ่ จากผลของคนที่ขาดการจัดการ “อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย” ที่เหมาะสมเพียงพอ ซึ่ง 3 ปัจจัยนี้ ก่อให้เกิดการเจ็บป่วยของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งมีอัตราการตายอยู่ในลำดับต้นๆ จัดเป็นปัญหาสาธารณสุขลำดับ 1 **3 ใน 4** ของคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นหัวใจ ความดัน มะเร็ง เบาหวาน และส่วนใหญ่มีโรคอ้วนผสมโรงสร้างปัญหาอยู่เสมอ

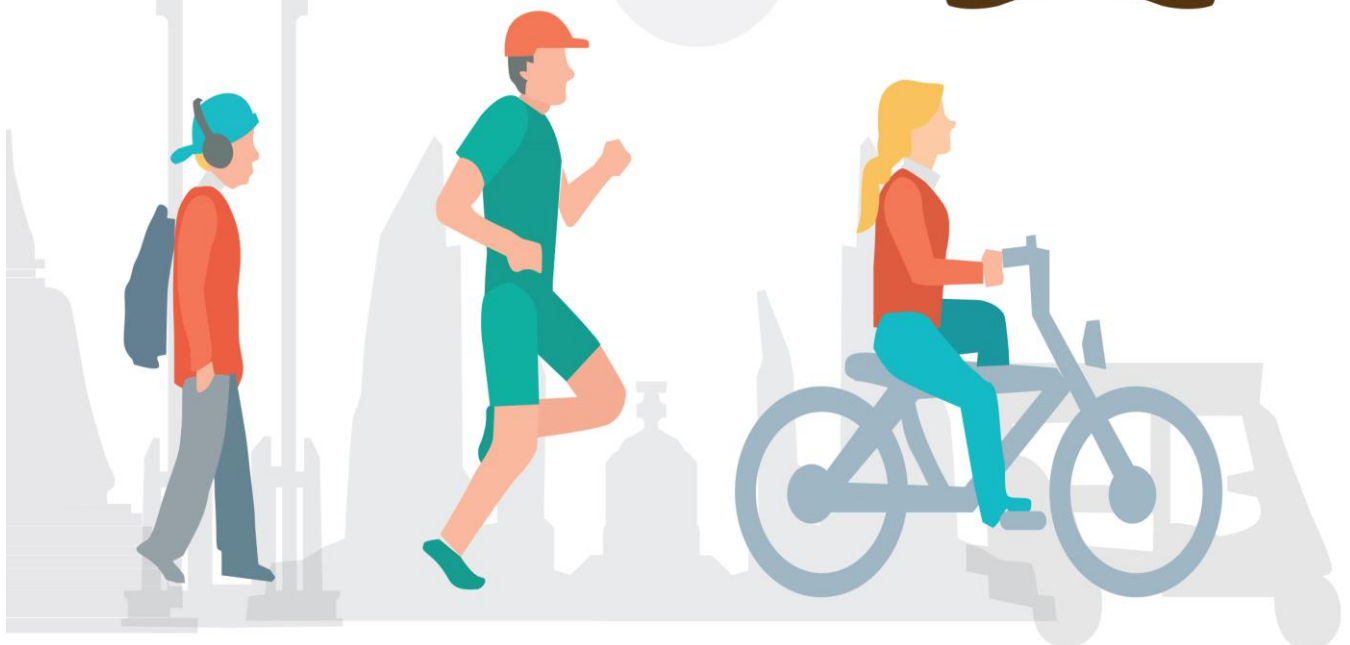


เดือนพฤศจิกายนนี้ ถือเป็นโอกาสดี ที่ สสส. ได้เป็นเจ้าภาพการประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559

(The International Congress on Physical Activity and Public Health 2016 : ISPAH 2016) และนับเป็นครั้งแรกในทวีปเอเชีย โดยจะมีผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายจากทั่วโลกเข้าร่วม ทั้งระดับความรู้ ความคิด เพื่อจะส่งสารไปยังคนทั่วโลกให้ตื่นตัว และเข้าใจมิติใหม่ของกิจกรรมทางกาย

ประเทศไทยเองนั้น ก็ได้สร้างยุทธศาสตร์ชาติเรื่อง “กิจกรรมทางกาย” ซึ่งถือเป็นเรื่องใหม่พอสมควร จากเดิมที่คนจะเข้าใจว่า ต้องออกกำลังกาย ถ้าอยากมีสุขภาพดี แต่กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งที่จำเป็นพอๆ กับการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ 3 มื้อต่อวัน อย่างโรยๆ นั้น เพราะคนเราจำเป็นต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มิฉะนั้น จะกลายเป็นเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ซึ่งสร้างความเสี่ยงมากมายอย่างคาดไม่ถึง

โดยเฉพาะคนยุคใหม่โดนผูกตรึงไว้กับจอสี่เหลี่ยม ไม่ว่าจะวัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ สนุกเล่นวุ่นวายเป่าไร้เสียงเด็กๆ วิ่งเจ็ยจ้าว เพราะทุกคนอยู่กับโลกของจอ ไม่ว่าจะเป็นทีวี สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต จึงพบว่า เกิด “พฤติกรรมติดหน้าจอ” ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ พฤติกรรมนี้ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวต่ำ เกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behaviour)



เฉพาะเด็กมีสถิติชี้ว่า มีพฤติกรรมเนือยนิ่งประมาณ 13.39 ชั่วโมงต่อวัน ซึ่งการเนือยนิ่งติดต่อกันเกิน 2 ชั่วโมง มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วนได้มาก เด็กไทย 1 ใน 5 จึงตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงเกิดภาวะอ้วน เมื่อเกิดภาวะอ้วนก็วนไปโรคเรื้อรังต่างๆ นานา ที่จะตามมาถึงก่อนวัยอันควร

วัยผู้ใหญ่ ก็ยังพบว่า ปัญหาเนือยนิ่งเกิดขึ้นสูงเพราะด้วยหน้าที่การทำงานที่ส่วนใหญ่ต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ และยังมีปัจจัยเสี่ยงอื่นเข้ามา ทั้งการบริโภคอาหารไม่เหมาะสม หวาน มัน เค็ม การมีปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ บวกกับ สิ่งเหล่านี้จะยิ่งทำให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากขึ้น

จำนวนชั่วโมง ของพฤติกรรมเนือยนิ่ง



เด็ก
(5-14 ปี)



วัยรุ่น
(15-24 ปี)

เฉลี่ยทุกช่วงวัย
13.42/ชม./วัน

*ข้อมูลปี 2558



วัยทำงาน
(25-59 ปี)

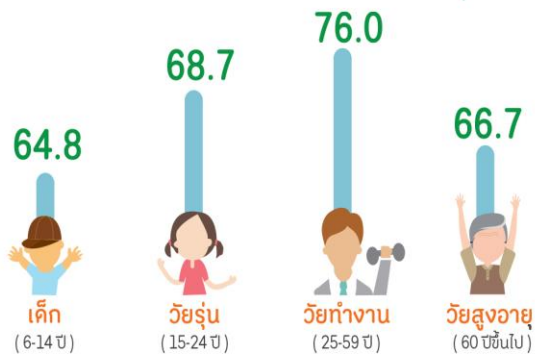


วัยสูงอายุ
(60 ปีขึ้นไป)

การติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมทางกายของประชากรไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555-2558

ร้อยละของคนไทย

ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ตามกลุ่มวัย



*ข้อมูลปี 2558

การติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมทางกายของประชากรไทย
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม, มหาวิทยาลัยมหิดล, 2555-2558

“

ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) พบว่า ทั่วโลกนั้นประชากรผู้ใหญ่ประมาณ 1 ใน 4 ยังมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 30 นาทีต่อวัน ส่วนในเด็กที่ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ก็พบว่าเด็กอายุ 12-13 ปี ยังมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ

”

ปัจจัยเสี่ยงหลักต่อสุขภาพมี 4 ประเด็น คือ บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาหาร และกิจกรรมทางกาย โดยบุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอาหาร เป็นสิ่งที่ทำมานานและมีการผลักดันเป็นวาระระดับโลกและมีการรณรงค์การทำงานที่ชัดเจนแล้ว ขาดแต่เรื่องของกิจกรรมทางกายที่จะต้องผลักดันให้เกิดขึ้น อย่างไรก็ตาม WHO ให้เป้าหมายโลก 9 ประเด็นในการลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแก่ประเทศสมาชิก ซึ่งหนึ่งในนั้นมีเรื่องของกิจกรรมทางกายด้วย ซึ่งจะต้องลดพฤติกรรมเนือยนิ่งลงให้ได้ ร้อยละ 10 ภายในปี 2025 หรืออีก 9 ปี

ปัญหาที่น่าห่วง คือ สังคมออนไลน์อย่างปัจจุบัน คนเสพติดโซเชียลมีเดียขนาดหนัก เราหายไปอยู่ในโลกสมมติจนลืมแม้แต่จะขยับตัว เราอ่านบทความการออกกำลังกาย อ่านวิธีสร้างซิกแพค ดูคลิปวีธีออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ นิยมชมชอบคนที่รูปร่างดี แต่กลับไม่ลุกขึ้นมาเพื่อสร้างมันด้วยตัวเอง

การจะไปถึงเป้าหมาย ทำให้คนไทยมีสุขภาพดี ไม่ใช่เรื่องยากเลย ถ้าทุกคนหันกลับมารักตัวเอง เลิกพฤติกรรมที่ทำร้ายตัวเอง กินอาหารที่เหมาะสม ลดปัจจัยเสี่ยง เคลื่อนไหวให้เป็นนิสัย ทำให้เหมือนการหายใจ ที่เราทุกคนต้องทำ



World Health Organization

องค์การอนามัยโลก (WHO) เผยแพร่องค์ความรู้

การมี “กิจกรรมทางกาย” Physical Activity ซึ่งถือเป็นคำใหม่ โดยมีขอบเขตความหมายการมีกิจกรรมทางกายไว้ว่า “การเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่” แบ่งได้เป็น 3 ระดับ

ระดับเบา : การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นระดับการเคลื่อนไหวน้อยมาก เช่น การยืน การนั่ง การเดิน ระยะทางสั้นๆ

ระดับปานกลาง : การเคลื่อนไหวออกแรงที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีความหนักและเหนื่อยในระดับเดียวกับการเดินเร็ว ขี่จักรยาน การทำงานบ้าน มีชีพจรเต้น 120-150 ครั้ง ระหว่างที่เล่นยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ และมีเหงื่อซึมๆ

ระดับหนัก : การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการทำซ้ำและต่อเนื่อง โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย มีระดับชีพจร 150 ครั้งขึ้นไป จนทำให้หอบเหนื่อย และพูดเป็นประโยคไม่ได้

เวลาเหมาะสมที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ

✓ เด็ก อายุ 6-17 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกายวันละ 60 นาที หรือ 420 นาที ต่อสัปดาห์

✓ ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ กิจกรรมระดับเหนื่อยมาก 75 นาที

✓ ผู้สูงอายุ อายุเกินกว่า 64 ปี

ควรมีกิจกรรมทางกาย 150 นาทีต่อสัปดาห์

เด็กปฐม-วัยเรียน
Active Play



สะสม

60

นาที ทุกวัน

วัยทำงาน
Active Workplace



สะสม

150

นาที/สัปดาห์

วัยสูงอายุ
Active Aging



สะสม

150

นาที/สัปดาห์

ผลของการขาดกิจกรรมทางกาย นำโรค

- ✓ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบกล้ามเนื้อหัวใจตาย
- ✓ โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต
- ✓ โรคความดันโลหิตสูง
- ✓ โรคเบาหวาน
- ✓ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่
- ✓ โรคมะเร็งเต้านม
- ✓ โรคกระดูกพรุน

การขาดกิจกรรมทางกาย

เป็นหนึ่งในปัจจัยที่นำไปสู่...

30%

โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ

27%

โรคเบาหวาน

25%

มะเร็งลำไส้

21%

มะเร็งเต้านม

10%

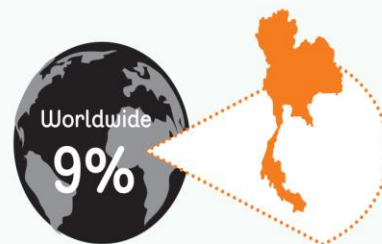
เสียชีวิตก่อนวัย

6%

โรคหลอดเลือดหัวใจ

อัตราการเสียชีวิตของคนไทย

ที่เกี่ยวข้องจากการขาดกิจกรรมทางกาย



Thailand
5.1%

5.1 % of all deaths in Thailand are due to inactivity

กิจกรรมทางกาย ก็คือการขยับ จะขยับแบบไหนก็ได้ กลุ่มคนที่น่าเป็นห่วงอย่างกลุ่มวัยทำงานโดยเฉพาะ คนที่นั่งหน้าจอกันตลอดเวลา มักจะมองว่า จะเอาเวลาที่ไหนออกกำลังกายเพราะลำพังตื่นเช้ารีบไปทำงานให้ทัน ตกเย็นกว่าจะกลับถึงบ้านก็หมดแรงแล้ว แต่ความจริงแล้วแค่ขยับ เราสามารถปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตระหว่างวันได้

- **เดินแทนการใช้ลิฟต์** วิธีง่ายที่สุดที่จะทำให้กล้ามเนื้อได้ทำงานระหว่างวัน
- **ขยับร่างกายระหว่างประชุม** เช่น เปลี่ยนให้ผู้ประชุมเดินไปเอาเบรกแทนที่จะมีคนเสิร์ฟ
- **คัดร้านอาหารกลางวัน** เลือกร้านที่ไกลขึ้นจากเดิมแล้วเดินไป-กลับแทน
- **โต๊ะทำงานก็ขยับได้** มีท่ายืดเหยียดที่ทำได้ง่ายๆ เช่น หมุนคอ หมุนไหล่ บิดเอว
- **จิบน้ำดื่มบ่อยๆ** นอกจากจะดีต่อสุขภาพ ยังช่วยให้ลุกเดินไปเข้าห้องน้ำบ้าง
- **คบเพื่อนนักกิจกรรม** หลังเลิกงานชวนกันจับกลุ่มเล่นกีฬา ซึ่งจะช่วยให้ทำต่อเนื่อง



The International Congress on Physical Activity and Public Health

ในพิธีเปิดงานการจัดประชุมนานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559 (The 6th International Congress on Physical Activity and Health 2016) ซึ่งประเทศไทย โดย สสส. เป็นเจ้าภาพจะมีพิธีเปิดอย่างยิ่งใหญ่อยู่หลังการ โดยชุดศิลปะชั้นสูงของไทย อย่าง “โขน” มาเป็นการแสดงเปิดฉากงาน ISPAH 2016

เพื่อสื่อให้เห็นว่าโขนไม่ใช่เพียงแค่ศิลปะประจำชาติเพียงอย่างเดียว แต่โขนยังมีทั้งความอ่อนช้อยและเข้มแข็ง มีการใช้ร่างกายกล้ามเนื้อ ส่วนต่างๆ ทั้งขา แขน ผ่านท่วงท่าต่างๆ จากตัวละครสำคัญ คน ยักษ์ วานร ซึ่งกว่าที่ตัวละครเหล่านี้จะออกมาขึ้นเวทีแสดงได้ต้องผ่านการฝึกฝนอย่างหนักหน่วง ซึ่งผู้ที่สร้างกายแข็งแกร่งเท่านั้นที่จะสามารถเป็นผู้แสดงโขนได้

ที่สำคัญท่วงท่าของตัวละครที่มีการแสดงออก ทั้งตัวนางตัวพระ ยักษ์ วานร จะมีความแตกต่างกันชัดเจนสำหรับระดับความหนักเบาของการเคลื่อนไหวที่ครบทั้ง 3 ระดับ คือ ระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยจะมีการนำเครื่องมือวัดผลทั้งคลื่นสมองและการเคลื่อนไหวแปลงออกมาให้เห็นภายในงาน



สสส. เป็นเจ้าภาพการจัดประชุม
นานาชาติว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรม
ทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559
(The 6th International Congress on

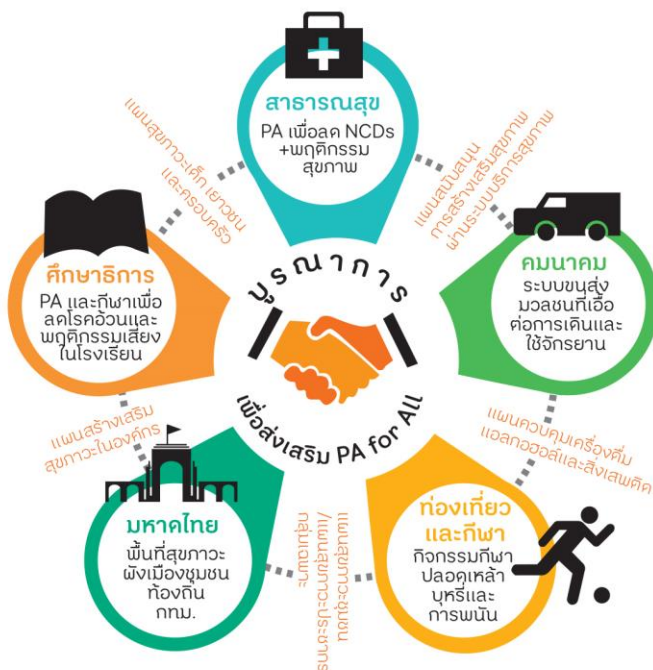
Physical Activity and Health 2016 : ISPAH 2016) ระหว่าง
วันที่ 16-19 พ.ย. 2559 ที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ คาดว่า
จะมีผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกายระดับโลกเข้าร่วมประชุม
กว่า 800 คน และมีบทความวิจัยส่งเข้าร่วมกว่า 700 เรื่อง
เพื่อสร้างความเข้าใจในสถานการณ์และความสำคัญของกิจกรรม
ทางกายในระดับโลก ซึ่งการจัดประชุมดังกล่าวจะช่วยให้ทราบปัญหา
สถานการณ์ และนำไปสู่การนำเสนอนโยบายกิจกรรมทางกายใน
ระดับประเทศต่อไป

หลังจากประชุม ISPAH จะมีการร่างยุทธศาสตร์กิจกรรม
ทางกายชาติ เสนอต่อคณะรัฐมนตรี (ครม.) เพื่อส่งเสริมการมี
กิจกรรมทางกายของประชาชนไทยทุกกลุ่มวัย ผ่านมิติต่างๆ ทั้ง
ระบบการศึกษา ระบบสาธารณสุข ระบบคมนาคม ระบบผังเมือง
สถานประกอบการ ชุมชน การกีฬามวลชน การสื่อสารรณรงค์
ระบบฐานข้อมูลและการวิจัย จึงถือเป็นก้าวสำคัญในการผลักดัน
“กิจกรรมทางกาย” ให้กลายเป็นวาระระดับชาติของประเทศไทย
ในอนาคต

การขับเคลื่อนวาระชาติ

แผนยุทธศาสตร์ กิจกรรมทางกายระดับชาติ

ฉบับที่ 1 พ.ศ.2559-2563 Across all Partners



สสส. มุ่งส่งเสริมการสร้างพื้นที่สุขภาวะหรือปัจจัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมทุกช่วงวัย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สนับสนุนและสื่อสารรณรงค์การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันที่เป็นไปได้ง่ายให้เป็นค่านิยมและวิถีชีวิต รวมถึงพัฒนางานวิชาการ งานวิจัยกิจกรรมทางกายสู่เวทีนานาชาติ

การประชุมนานาชาติ ว่าด้วยการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ ครั้งที่ 6 ปี 2559 ถือเป็นก้าวสำคัญในประวัติศาสตร์ของวงการสุขภาพในการสนับสนุนกิจกรรมทางกายเป็นโอกาสในการสร้างหุ้นส่วนความร่วมมือใหม่ๆ หลักของการประชุมนานาชาติครั้งนี้คือ “Active Living for All : Active People, Active Place, Active Policy” หรือ การสร้างเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย : กิจกรรมในกลุ่มบุคลากร กิจกรรมในที่อยู่อาศัย และนโยบายเกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหว โดยเชื่อว่าจะเกิดการขับเคลื่อนและเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ไปจนถึงนโยบายทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

สอดคล้องกับเจตนายของกลุ่มประชาคมอาเซียนที่กำลังดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในปี 2563 ที่จะให้เป็นประชาคมที่มีชีวิตและสุขภาพดี ดังนั้น การประชุม ISPAH ครั้งที่ 6 นี้จึงถือได้ว่าเป็นโอกาสอันดีสำหรับหลายประเทศที่จะได้สร้างเสริมความร่วมมือกันให้เหนียวแน่นเพื่อจะได้เผชิญกับความท้าทายใหม่ๆ ตามที่มีพันธสัญญาต่อกันว่าจะ สนับสนุนให้ทุกคนมีสุขภาพดีตามที่ สสส. มุ่งมั่นตลอด 15 ปี แห่งการเดินทางของความสุขในวาระที่ครบรอบการก่อตั้ง สสส. ในเดือนพฤศจิกายนนี้

ดร.สุปรียา อุดมยานนท์
ผู้จัดการกองทุน สสส.





“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิกมา...

www.hatoomhsp.com

งานเวชศาสตร์และประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม

โทร.044-591126 ต่อ 116



โรงพยาบาลท่าตูม จังหวัดสุรินทร์