



โรงพยาบาลท่าตูมชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชำนาญสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

โรคเอ็นซีดี...เราสร้างเอง

ที่มา : มูลนิธิหมอชาวบ้าน



โรค “NCDs” ย่อมาจาก “Non-communicable diseases” หมายถึงกลุ่มโรคไม่ติดต่อ เพราะไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน ทั้งนี้ กลุ่มโรคไม่ติดต่อ (เอ็นซีดี) มีสาเหตุหลักๆ มาจาก 2 กรรม ได้แก่ พันธุกรรม และพฤติกรรม

1. พันธุกรรม เป็นความผิดปกติทางสารพันธุกรรมที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษไปยังลูกหลานเช่น คนที่มีพ่อหรือแม่เป็นโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง โรคภูมิแพ้ มะเร็งบางชนิดก็มีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเหล่านี้มากกว่าคนที่ไม่มีพ่อแม่เป็นโรคเหล่านี้

2. พฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรม “4 อ.”

2.1) อาหาร

- การบริโภคผิดๆ เช่น ชอบกินของที่หวาน มัน เค็ม เนื้อแดง ไม่ชอบกินปลา กินผัก ผลไม้ เมล็ดธัญพืช รวมทั้งถั่วต่างๆ
- การบริโภคมากเกินไปจนเป็นโรคอ้วน
- การบริโภคสารก่อมะเร็งในอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหารเหล่านี้เป็นต้นตอของโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง มะเร็งบางชนิด

2.2) ออกกำลังกาย ขาดการออกกำลังกาย วันๆ เดินน้อย เคลื่อนไหวน้อยเอาแต่นั่งๆ นอนๆ ย่อมนำมาซึ่งภาวะน้ำหนักเกิน ลงพุง ความเครียด ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญอันหนึ่งของกลุ่มของโรคไม่ติดต่อ

2.3) อารมณ์ มีจิตใจตึงเครียดทำงานหนัก นอนน้อยพักผ่อนไม่พอก็เป็นต้นเหตุของโรคไม่ติดต่อต่างๆ รวมทั้ง มะเร็งบางชนิดและชักนำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (เช่น การบริโภคเกิน สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ติดยาเสพติด) การทะเลาะเบาะแว้ง อุบัติเหตุ (นอกจากนี้อารมณ์ด้านลบยังกดภูมิคุ้มกัน ทำให้เป็นโรคติดเชื้อง่าย เช่น ไข้หวัด คออักเสบ โรคเรื้อรัง)

2.4) อันตราย (พิษภัย) ที่สำคัญ ได้แก่ การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง หลายชนิด นอกจากนี้ยังเป็นปัจจัยเสริมให้เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองตีบตันร่วมกับโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ส่วนสุราเป็นต้นเหตุสำคัญของอุบัติเหตุ การทำร้ายกัน สมองเสื่อม โรคตับแข็งและมะเร็งตับ



“สุขภาพดี...ใจดี คือบริการของเรา”

รอรับรู้เรื่องสุขภาพต่างๆ แค่นั่งสายนี้...ก็ดีขึ้นมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพดีและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116