

NCD โรคไม่ติดต่อ...ปรับพฤติกรรม ปลอดภัยจาก NCD

ผศ.ดร.พญ.มยุรี หอมสนิท

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม

องค์การอนามัยโลกระบุว่า โรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตของคนในปัจจุบันทั่วโลก เกิดจากกลุ่มโรคเรื้อรัง NCD มากถึง 68 %ในเรื่องของกลุ่มโรคเรื้อรัง NCD ที่มาพร้อมกับการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องที่ควรรู้ เพื่อการดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากกลุ่มโรคเรื้อรังเหล่านี้

NCD ย่อมาจาก Non Communicable Disease หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อ โรคกลุ่มนี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ แต่ที่สำคัญและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพในคนส่วนใหญ่ได้แก่ โรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างไม่เหมาะสม ทั้งในการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ร่วมกับความเสื่อมของร่างกายตามอายุ ซึ่งทำให้เกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง ภาวะอ้วน มะเร็ง โรคเหล่านี้อาจนำไปสู่โรคที่รุนแรงยิ่งขึ้น เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไตเรื้อรัง และโรคสมองเสื่อมจากสาเหตุต่าง ๆ ทำให้ผู้ป่วยมีคุณภาพชีวิตแย่ลง เกิดความพิการ หรือแม้แต่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตได้

ปัจจุบันแนวโน้มผู้ป่วยกลุ่มโรค NCD ได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และผู้ป่วยโรคเหล่านี้ยังมีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ ปัจจัยเสี่ยงเริ่มต้นที่เห็นได้ชัดเจนคือน้ำหนักตัวของคนไทย ที่อยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐานมีจำนวนเพิ่มขึ้น ทำให้เกิดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดกลุ่มโรค NCD ตามมา

กลุ่มโรค NCD อาจเริ่มจากการเป็นเบาหวาน ความดันสูง ไขมันในเลือดสูง ซึ่งหากเกิดขึ้นแล้วมักจะเป็นเรื้อรัง ตามมาด้วยโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ เช่น โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต จากสมองขาดเลือด ตาบอด ไตวาย แผลเรื้อรังที่ขาและเท้าซึ่งนำไปสู่การสูญเสียอวัยวะได้ สาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรังเหล่านี้มาจากพฤติกรรมการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และการทำงานหนักเกินไปจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพในระยะยาว

การดูแลตนเองช่วยลดปัญหาเหล่านี้ได้ หากตระหนักว่า โรคเรื้อรังต่าง ๆ ส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง และยังส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัว เพื่อจะได้ปรับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เคยปฏิบัติมาจนเคยชิน โดยเริ่มต้นจากปัจจัยสำคัญที่สุดคืออาหารที่รับประทาน ไม่ควรเป็นอาหารที่หวานจัด อาหารที่มีไขมันสูง และอาหารรสเค็ม เครื่องดื่มก็เช่นกัน น้ำหวาน น้ำอัดลม รวมทั้งเครื่องดื่มที่หวานมัน เช่น กาแฟปั่น กาแฟเย็น ชาเย็น ก็ควรหลีกเลี่ยง เพราะอาหารและเครื่องดื่มเหล่านี้นำมาซึ่งโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง และโรคอ้วน ซึ่งไม่ใช่โรคติดต่อแต่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม

นอกจากการหลีกเลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม ก็ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ รับประทานผัก
มาก ๆ ผลไม้สด ที่ไม่หวานจัดในปริมาณที่พอดี เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน และช่วยการขับถ่าย ลดความ
เสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง รวมทั้งโรคมะเร็งด้วย

นอกจากนี้ การทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งมักจะมาด้วยกัน พฤติกรรมเหล่านี้
ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ ดังนั้นควรใช้เวลาในการทำกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายอย่าง
น้อยครั้งละ 30 นาที ประมาณ 5 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพที่ดี พักผ่อนให้เพียงพอ ที่สำคัญ
ต้องงดบุหรี่อย่างเด็ดขาด ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากปฏิบัติได้อย่างสม่ำเสมอก็จะมีสุขภาพแข็งแรง
ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคในกลุ่ม NCD ได้