

# โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (โรค NCDs)

รศ.พญ.นันทกร ทองแดง

ภาควิชาอายุรศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หลายคนอาจไม่คาดคิดว่าพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคนเราอย่างไม่ระมัดระวัง เมื่อสะสมนานวัน เข้าส่งผลกระทบต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังแบบไม่รู้ตัวได้ มาทำความรู้จักกันว่าโรคอะไรบ้าง

**โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเรียกชื่อภาษาอังกฤษสั้น ๆ ว่า โรค NCDs เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้น** จากการ ติดเชื้อโรค และไม่ได้ติดต่อจากคนสู่คน โดยการสัมผัสหรือการหายใจ แต่**เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสมของเรา**

กลุ่มโรค NCDs นี้ ประกอบด้วย โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน ลงพุง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคถุงลมโป่งพอง และโรคมะเร็ง เป็นต้น

การใช้ชีวิตประจำวันของเราในปัจจุบันมีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้เรามีการเคลื่อนไหว ร่างกายน้อยลง รวมทั้งการรับประทานอาหารในปริมาณที่มากเกินไปเกินความต้องการของร่างกาย รับประทานอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารที่มีไขมันสูง เหล่านี้ทำให้เกิดภาวะอ้วน เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมองซึ่งอาจจะตีบหรือแตกได้ นอกจากนี้ การสูบบุหรี่เป็นประจำ ก็จะทำให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง รวมทั้งโรคมะเร็งต่าง ๆ ได้ เมื่อประกอบกับความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอรวมกันและสะสมเรื้อรังไปนาน ๆ ก็นำไปสู่การเกิดกลุ่มโรค NCDs ขึ้นได้ ซึ่งก็จะทำให้มีค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคสูง รวมทั้งบางโรคยังรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

สำหรับผู้ป่วยเป็นกลุ่มโรค NCDs แล้ว แพทย์จะมีวิธีการรักษาที่จำเพาะต่อโรคที่แตกต่างกันไป สำหรับผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน จะแนะนำให้ลดน้ำหนัก โดยการลดน้ำหนักให้ได้อย่างน้อย 5% ของน้ำหนักตัวตั้งต้น ก็จะมีผลในการลดระดับน้ำตาลและควบคุมความดันโลหิตได้ สำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน จะแนะนำให้หลีกเลี่ยงของเชื่อม และอาหารในกลุ่มน้ำตาลหวานต่าง ๆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของความดันโลหิตสูง ควรงดการรับประทานอาหารรสเค็ม นอกจากนี้ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน รวมให้ได้ 150 นาทีต่อสัปดาห์ รวมทั้งรับประทานยาเป็นประจำและไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ

กลุ่มโรค NCDs สามารถป้องกันได้ง่าย ๆ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเราหันมาดูแลสุขภาพร่างกาย โดยรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ควบคุมน้ำหนักตัว และตรวจสุขภาพเป็นประจำ