NCDs กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมที่เราสร้างขึ้นมาเอง

ศูนย์ : ศูนย์หัวใจ
บทความโดยแพทย์ : นพ. ศิรพัชร์ พูนวุฒิกุล

ด้วยสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้เกิดผลกระทบโดยตรงต่อพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ
โดยเฉพาะในเรื่องของการรับประทานอาหารเป็น 1 ในปัจจัยสำคัญที่จะส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว
ก่อให้เกิดโรคติดต่อไม่เรื้อรัง หรือ กลุ่มโรค NCDs ตามมา
ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ที่จะมีการดำเนินของโรคอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ
สะสมอาการไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องจนทวีความรุนแรงขึ้น หากคุณเป็นกลุ่มโรค NCDs
เพียงโรคเดียวก็เพียงพอที่จะทำเกิดปัญหาด้านสุขภาพของคุณได้ในระยะเวลาไม่กี่เดือน
หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันเวลา

ทำความรู้จักกลุ่มโรค NCDs

NCDs (Non-Communicable Diseases) กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรค
และไม่สามารถติดต่อกันได้ แม้มีการสัมผัส คลุกคลี หรือมีการสัมผัสกับสารคัดหลั่งต่างๆ
แต่เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินของโรคอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ
สะสมอาการไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่องจนทวีความรุนแรง
และเมื่อมีอาการของโรคแล้วจะเกิดการเรื้อรังของโรคตามมาด้วย ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันเวลา
จะส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วยและคนรอบข้าง
และพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากเสียชีวิตด้วยโรคกลุ่มนี้

สาเหตุการก่อกลุ่มโรค NCDs

กลุ่มโรค NCDs โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือบางครั้งเรียกว่า “โรคที่เราสร้างขึ้นมาเอง”
เนื่องจากเป็นกลุ่มโรคที่มีสาเหตุมาจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตัวเองที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่

- พฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมในปริมาณที่มากเกินความต้องการของร่างกาย อาทิ รับประทานอาหารรสจัดเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด การรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง รับประทานอาหารปิ้งย่าง และไม่ได้รับประทานผักผลไม้อย่างเพียงพอ ทำให้มีกลูโคส คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และโซเดียมในเลือดสูง
- การนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ และความเครียดสะสม จะทำให้ระบบต่างๆ ทำงานผิดปกติ และเจ็บป่วยได้ง่าย
- การไม่ออกกำลังกาย ทำให้มีไขมันสะสมในร่างกายมาก และระบบเผาผลาญทำงานได้ไม่ดี
- การดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำและในปริมาณมาก ส่งผลให้ตับอักเสบได้
- การสูบบุหรี่ ทำให้ถุงลมภายในปอดเสียหาย

กลุ่มโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ผู้ที่มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตดังกล่าวจะมีความเสี่ยงที่จะเป็นกลุ่มโรค NCDs ได้มากกว่าผู้อื่น ได้แก่

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไขมันในเลือดสูง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคไต
- โรคมะเร็ง

- โรคทางพันธุกรรม
- โรคตับอักเสบ ไขมันพอกตับ ตับแข็ง
- โรคสมองเสื่อม
- โรคอ้วนลงพุง
- โรคถุงลมโป่งพอง

ความรุนแรงของกลุ่มโรค NCDs

กลุ่มโรค NCDs แม้จะไม่เป็นโรคที่ติดต่อ แต่โดยจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ตลอดช่วงเวลา 10 ปีที่ผ่านมา โรคกลุ่ม NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง 14 ล้านคน และเสียชีวิตกว่า 340,000 คนต่อปี หรือ 75% ของการเสียชีวิตในแต่ละปีของคนไทยทั้งหมด คิดเป็นเสียชีวิตเฉลี่ยชั่วโมงละ 37 คน ซึ่งคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี และส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนอายุ 60 ปี

ห่างไกลจากกลุ่มโรค NCDs ได้อย่างไร

ปัจจุบัน มีผู้ป่วยกลุ่มโรค NCDs เพิ่มขึ้นทุกปี ซึ่งกลุ่มโรค NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและเสียชีวิตสูงสุด 7 โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วนลงพุง ทั้งนี้เราสามารถป้องกันและห่างไกลจากกลุ่มโรค NCDs ได้ โดยเริ่มจากตัวเรา นั่นคือการปรับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตที่เป็นตัวการของการก่อโรค เช่น

1. ลดหรือเลี่ยงรับประทานอาหารที่มีรสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด
2. ลดการรับประทานอาหารประเภทปิ้งย่าง หรือ อาหารที่มีไขมันสูง พร้อมทั้งรับประทานผัก ผลไม้ อย่างเพียงพอ
3. ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล
5. ผ่อนคลายความเครียด
6. หากมีอาการผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ซื้อยามารับประทานเอง
7. ควบคุมน้ำหนักตัว

ปัญหากลุ่มโรค NCDs ถือเป็นภัยเงียบที่ซ่อนอยู่ และมักจะไม่แสดงอาการให้เห็นตั้งแต่เริ่มต้น
ฉะนั้นหากเราเริ่มต้นดูแลสุขภาพตัวเอง
รวมทั้งหมั่นตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเหล่านี้ได้

นพ.ศิรพัชร์ พูนวุฒิกุล
อายุรศาสตร์โรคหัวใจ
ศูนย์หัวใจ

- นัดหมายแพทย์

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย