



NCDs (Non-Communicable Diseases) กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ศูนย์ : ศูนย์อายุรกรรม

NCDs (Non-Communicable Diseases) กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งได้ว่า “โรคที่เราสร้างขึ้นเอง” เพราะไม่ใช่โรคที่เกิดจากเชื้อโรค ไม่สามารถติดต่อกันได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัย และพฤติกรรมการดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินของโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่องจนทวีความรุนแรงและเมื่อมีอาการแล้ว จะเกิดการเรื้อรังของโรคตามมา

โรค NCDs แม้ไม่ใช่โรคติดต่อ แต่ก็มีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ประมาณ 14 ล้านคน □ และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่ง มากถึง 340,000 คนต่อปี หรือ 75% ของการเสียชีวิตของคนไทยในแต่ละปี โดยคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ อีกปีด้วย

สาเหตุของโรค NCDs

สาเหตุของโรค NCDs มาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของตนเองเป็นสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นด้านพฤติกรรมการกินอาหารที่ไม่เหมาะสม หวานจัด เค็มจัด มันจัด กินอาหารที่มีไขมันสูง หรือกินเกินความต้องการของร่างกาย ด้านพฤติกรรมการนอนหลับพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ความเครียดสะสม ขาดการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ การสูบบุหรี่สะสมอย่างต่อเนื่อง

ปัจจุบัน มีผู้ป่วยในกลุ่มโรค NCDs เพิ่มขึ้นทุกปี โดยเฉพาะ 4 โรคที่มีอัตราผู้ป่วยและเสียชีวิตสูงสุด ได้แก่

- โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ เกิดจากการกินอาหารไขมันสูงมากเกินไป ไขมันจะไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือดต่างๆ ในร่างกาย ทำให้หลอดเลือดอุดตัน เลือดไม่สามารถไหลเวียนได้สะดวก เสี่ยงต่อการเกิดหัวใจล้มเหลวหรือหลอดเลือดสมองแตก ตีบ ตัน หรืออัมพฤกษ์ อัมพาตได้
- โรคมะเร็ง เกิดจากเซลล์ในร่างกายแตกตัวผิดปกติ เกิดเป็นเซลล์มะเร็งตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย หากตรวจพบและได้รับการรักษาล่าช้า จะส่งผลให้ผู้ป่วยเสียชีวิตในที่สุด
- โรคอ้วนลงพุง เกิดจากมีพฤติกรรมการกินมากกว่าการเผาผลาญออก ไขมันส่วนเกินไปสะสมอยู่ในส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะในช่องท้อง เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดสมองแตก ไตวาย เป็นต้น

เมื่อกลุ่มโรค NCDs เป็นโรคที่เราสร้างขึ้นมาเอง ดังนั้น การป้องกันจึงต้องเริ่มจากตัวเรา นั่นคือ การปรับพฤติกรรมดำเนินชีวิตที่เป็นตัวการของการก่อโรค

- ลด หรือเลี่ยงอาหารที่มีรสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด หวานจัด มันจัด
- ลดอาหารประเภทแป้งย่าง หรือ อาหารไขมันสูง พร้อมทั้งเพิ่มสัดส่วนของผัก ผลไม้ อย่างเพียงพอ
- ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ควบคุมน้ำหนักตัว หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล
ผ่อนคลายความเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ

โรค NCDs ถือเป็นภัยเงียบที่ซ่อนอยู่ และมักไม่แสดงอาการให้เห็นตั้งแต่เริ่มต้น ดังนั้น หากเราเริ่มดูแลสุขภาพตัวเอง ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ก็จะสามารถลดความเสี่ยงที่จะเป็นโรคเหล่านี้ได้

ปรึกษาทุกปัญหาสุขภาพแบบออนไลน์
ไม่เสียค่าใช้จ่าย
