บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันอังคารที่ 30 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “เคล็ดลับปรับพฤติกรรม ให้ห่างไกลจากโรค NCDs”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ เมื่อการดำรงชีวิตของประชากรโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ย่อมต้องส่งผลต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาพอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เป็นเหตุให้ประชากรทั่วโลกเจ็บป่วยด้วยโรค NCDs หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคความดันเลือดต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งเกิดจากความเสื่อมสภาพของร่างกาย ไม่ได้มีสาเหตุมาจากการติดเชื้อใด ๆ ไม่สามารถที่จะติดต่อไปหาบุคคลอื่นได้ แต่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมของเรานั่นเองครับ/ค่ะ

ล่าสุด ข้อมูลองค์การอนามัยโลก เผยว่าประชาชนทั่วโลกมีอัตราการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อมากถึงปีละ 36 ล้านคน คิดเป็น 60 เปอร์เซ็นต์ของการเสียชีวิตทั้งหมด หลาย ๆ ประเทศให้ความสำคัญของโรคไม่ติดต่อเพิ่มมากขึ้น โดยกลุ่มเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ วัยทำงาน เพราะมีความเครียด ขาดการออกกำลังกาย และปัจจุบันวัยเด็กเริ่มเป็นอีกวัยที่เสี่ยง เนื่องจากเด็กไทยมีแนวโน้มเป็นโรคอ้วนมากขึ้น และเด็กที่อ้วนเมื่อเติบโตก็จะเป็นคนอ้วน มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ เบาหวาน โดยขณะนี้เด็กไทยที่เป็นโรคเบาหวานก็มีอายุน้อยลงเรื่อย ๆ ซึ่งจะเห็นได้ว่าโรค NCDs หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เกิดจากพฤติกรรมการดำรงชีวิตที่ไม่ถูกต้อง และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งไม่มีการติดต่อและแพร่กระจายของโรคแต่สามารถป้องกันได้ หากเรารู้ เข้าใจ และปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพได้ถูกต้อง จะช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การเกิดโรคได้" โดยมีเคล็ดลับปรับพฤติกรรมให้ห่างไกลจากโรค NCDs ดังนี้ ครับ/ค่ะ

1.เลือกกินอาหารอย่างมีสติ รับประทานอาหารในปริมาณที่พออิ่ม เลือกอาหารที่มีไขมันต่ำ ปรุงรสชาติหวานและเค็มน้อย โดยวันหนึ่งควรรับประทานผักและผลไม้ที่รสไม่หวาน เมื่อซื้อผลิตภัณฑ์อาหารที่มีฉลากโภชนาการ ควรเลือกที่มีปริมาณเกลือ และน้ำตาลต่ำ

2. ออกกำลังกายให้สมดุลกับปริมาณอาหารที่เรารับประทานในแต่ละวัน ในวันหนึ่งควรออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ถ้าไม่มีเวลาออกกำลังกายได้นานในแต่ละครั้ง ก็ใช้การออกกำลังกายสะสม เช่น ช่วงเช้าออกกำลังกายได้ 10 นาที ช่วงเย็นออกเพิ่มอีกสัก 20 นาที

3. สำหรับคนทำงาน ควรหาเวลาว่างลุกเดินหรือออกกายบริหาร เช่น บริหารคอ แขน ขา พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ เดินขึ้นบันได 1-2 ชั้นแทนการขึ้นลิฟต์

4. ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรค ซึ่งบุหรี่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งปอด โรคหัวใจและหลอดเลือด ส่วนเหล้าก่อให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งเต้านมในผู้หญิง และมะเร็งรังไข่ ซึ่งในผู้ชายส่วนใหญ่ที่เป็นนักดื่มมักป่วยเป็นมะเร็งตับ

5. ด้านจิตใจ ควรทำจิตใจให้แจ่มใส กรณีเครียดจากการทำงาน ให้หาทางผ่อนคลาย เช่น เมื่อทำงานที่ต้องใช้สายตานาน ๆ ให้หลับตาสักครู่ หรือมองสำรวจสิ่งรอบ ๆ ตัว โดยเฉพาะพื้นที่สีเขียว ฟังเพลง นั่งสมาธิ หรือหาที่ปรึกษาที่ไว้ใจได้ในการระบายความเครียด หรือหาทางออกในการแก้ปัญหา อย่าปล่อยให้เกิดความเครียดเรื้อรังเป็นเวลานาน สร้างเสริมชีวิตครอบครัวให้มีความสุข เพราะการมีครอบครัวดีมีความอบอุ่น เป็นการรักษาสุขภาพจิตเบื้องต้น

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ทั้งนี้ การมีวิถีชีวิตที่สมดุล เป็นหนทางสู่สุขภาพดี ฉะนั้นการหันมาใส่ใจในวิถีชีวิต โดยพฤติกรรมเสี่ยงและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ให้เกิดความสมดุลทั้งทางร่างกายและจิตใจ ย่อมช่วยให้เราห่างไกลจากกลุ่มโรค NCDs แน่นอนครับ/ค่ะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “เคล็ดลับปรับพฤติกรรม ให้ห่างไกลจากโรค NCDs”
เรียบเรียงโดย ฐิติมา มหัทธนขจร / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ
ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: https://health.kapook.com/