



ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลลานสกา

เรื่อง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) คือกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่ติดต่อผ่านการสัมผัส แต่พัฒนาซ้ำๆ จากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น กินหวาน-มัน-เค็ม ขาดออกกำลังกาย สูบบุหรี่ และดื่มแอลกอฮอล์ โรคสำคัญ ได้แก่ เบาหวาน ความดันสูง โรคหัวใจ หลอดเลือดสมอง มะเร็ง และถุงลมโป่งพอง ป้องกันได้ด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

กลุ่มโรค NCDs ที่พบบ่อย (Non-Communicable Diseases)

- โรคเบาหวาน: เกิดจากน้ำตาลในเลือดสูง ร่างกายใช้อินซูลินไม่ได้เต็มที่
- โรคความดันโลหิตสูง: ภาวะหลอดเลือดมีความดันสูงกว่าปกติ เสี่ยงต่อโรคหัวใจและสมอง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด: หลอดเลือดหัวใจตีบ กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด
- โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke): หลอดเลือดสมองตีบหรือแตก ทำให้เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต
- โรคมะเร็ง: เกิดจากเซลล์เจริญเติบโตผิดปกติในร่างกาย
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD): รวมถึงหอบหืดและถุงลมโป่งพอง มักเกิดจากการสูบบุหรี่
- โรคอ้วนลงพุง: ไขมันสะสมมากเกินไป ซึ่งเป็นรากฐานของโรคอื่นๆ

สาเหตุหลักของโรค NCDs เกิดจากพฤติกรรมสะสมเรื้อรัง:

1. การรับประทานอาหารไม่เหมาะสม: ชอบหวานจัด เค็มจัด มันจัด และอาหารแปรรูป
2. ขาดการออกกำลังกาย: นั่งทำงานเป็นเวลานาน (Sedentary Lifestyle)
3. สูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์: ส่งผลต่อหัวใจ ปอด และตับ
4. ความเครียดสะสมและการพักผ่อนไม่เพียงพอ: ส่งผลให้ระบบในร่างกายทำงานผิดปกติ

แนวทางป้องกันและลดความเสี่ยง

- ปรับอาหาร: ลด หวาน มัน เค็ม เพิ่มผักผลไม้
- ขยับร่างกาย: ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ละ 5 วัน
- เลิกบุหรี่/แอลกอฮอล์: ลดปัจจัยเสี่ยงโดยตรงของมะเร็งและหัวใจ
- ตรวจสุขภาพประจำปี: เพื่อตรวจพบความเสี่ยงล่วงหน้า

โรค NCDs เป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตมากกว่าร้อยละ 74 ในประเทศไทย ทำให้เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจจากการรักษาพยาบาลในระยะยาว



โรคไม่ติดต่อ หรือ NCDs

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ โรค NCDs เป็นโรคเรื้อรังซึ่งมีระยะเวลาการดำเนินโรคที่ยาวนาน โดยมีสาเหตุอันเนื่องมาจากปัจจัยเสี่ยง และไม่สามารถแพร่ หรือส่งต่อกันจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งได้โดยตรงหรือผ่านตัวนำโรค



ส่งผลให้เกิดโรค

ส่งผลให้เกิดโรค



ระดับไขมันในเลือด

(มีผลกับระดับคอเลสเตอรอล)

ไขมันดี หรือ เอชดีแอล (HDL)	มากกว่า 40
ไขมันไม่ดี หรือ แอลดีแอล (LDL)	น้อยกว่า 100
ไตรกลีเซอไรด์	น้อยกว่า 150
ไขมันรวม/ผลรวมคอเลสเตอรอล	น้อยกว่า 200

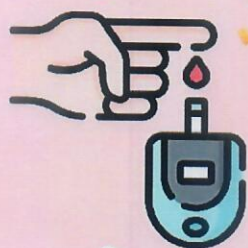
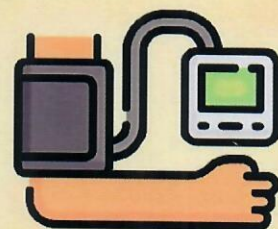
ระดับความดันโลหิต

(มีผลกับระดับคอเลสเตอรอล)

ตัวบน	ตัวล่าง	
น้อยกว่า 120	น้อยกว่า 80	เหมาะสม
120 - 129	น้อยกว่า 80	ปกติ
130 - 139	80 - 89	เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง
ตั้งแต่ 140 ขึ้นไป	ตั้งแต่ 90 ขึ้นไป	โรคความดันโลหิตสูง



4 เกณฑ์
ที่ต้องรู้ไว้

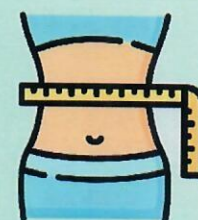


ระดับน้ำตาลในเลือด

(มีผลกับระดับคอเลสเตอรอล)

การตรวจน้ำตาล (FBS) Fasting blood sugar
ก่อนตรวจ ควรที่จะงดอาหาร/เครื่องดื่ม
อย่างน้อย 8 ชั่วโมง

ต่ำกว่า 100	ปกติ
100 - 125	เสี่ยงโรคเบาหวาน
126 ขึ้นไป	โรคเบาหวาน



ค่าดัชนีมวลกาย

(มีผลกับระดับคอเลสเตอรอล)

น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9	ร่างกายสมส่วน
23.0 - 24.9	ภาวะน้ำหนักเกิน/โรคอ้วนระดับ 1
25.0 - 29.9	โรคอ้วนระดับ 2
30.0 ขึ้นไป	โรคอ้วนระดับ 3/โรคอ้วนอันตราย