ปทุมสุขภาพ
"บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์"
www.thatoomHSP.com
Tel.0-4459-1126
ข่านสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

ก ข ค ง รหัสลับห่างไกลโรค

การไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ สำนวนคุ้นหูที่หลายคนมักคุ้นชิน จะว่าไปก็คงจะจริงตามนั้น เนื่องจากการป่วยเป็นโรคใดโรคหนึ่งนั้นมักบั่นทอนทั้งกาย ใจ และเงินในกระเป๋า มิหนำซ้ำยังพาลให้คนใกล้ชิดต้องพลอยเป็นห่วงอีกด้วย

เบาหวาน ความดัน หัวใจ นับเป็นโรคยอดฮิตที่ปัจจุบัน หลายคนเป็นโดยไม่รู้ตัว รู้อีกทีก็รับเอาโรคเหล่านี้เข้ามาจับจองพื้นที่ในร่างกายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ทำอย่างไรหากไม่อยากโดนเจ้าโรคเหล่านี้มารุกราน ว่ากันว่าโรคเหล่านี้มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้น จะดีกว่าไหม หากลองเปลี่ยนพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพก่อนที่ร่างกายจะป่วยด้วย กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือ ชื่อภาษาไทยเรียกว่า "โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง"

เปลี่ยนก่อนป่วย หรือ CHANGE 4 HEALTH สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นโครงการรณรงค์ให้ความรู้ประชาชน ให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานโครงการ "เปลี่ยนก่อนป่วย" (CHANGE 4 HEALTH) กล่าวว่า ก ข ค ง เป็น

แนวคิดในการรับมือของการสร้างเสริมสุขภาพ ในยุคปัจจุบันโรคที่เป็นปัญหาเป็นภัยคุกคามด้านสาธารณสุขของประเทศไทยซึ่งพบว่าไม่ใช่โรคติดเชื้ออีกต่อไป ขณะนี้เรากำลังเผชิญหน้ากับโรคที่เรียกว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อย่าง โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น โรคเหล่านี้เป็นตัวอย่างของโรคที่พบเยอะมาก รวมถึงโรคถุงลมโป่งพอง และหลอดเลือด ซึ่ง**ปัจจัยเสี่ยง 4 ประการที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้ คือ 1. การกินอาหารไม่ถูกต้อง กิน หวาน มัน เค็ม จัด เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา 2. การไม่ออกกำลังกาย 3. การสูบบุหรี่ และ 4. การดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่ทำให้เกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เราจึงคิดพัฒนาผลักดันเรื่อง ก ข ค ง ขึ้น**

ก กินน้อย

เลือกกินอาหารที่ดีในปริมาณที่เหมาะสมกับตัวเอง และกินอย่างถูกวิธี โดย

1. กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และถูกสัดส่วน โดยใน 1 วัน ร่างกายต้องการอาหารทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วนดังนี้ ผลไม้สด 1 จานรองแก้วกาแฟ (ควรเลือกให้หลากหลายและหวานน้อย) ข้าว ¼ ของจาน ควรเสริมหรือเลือกข้าว แป้ง ที่ไม่ขัดสี เนื้อสัตว์ ¼ ของจาน ควรเลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำหรือไม่ติดมันหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป ผัก ครึ่งหนึ่งของจาน ควรเลือกผักให้หลากสี หลากชนิด ทั้งผักใบและผักหัว และนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม วันละ 1 - 2 แก้ว

2. เลือกอาหารแต่ละหมู่ให้เหมาะสม และใช้อาหารทดแทนที่ถูกสัดส่วน โดย กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและงาเป็นประจำ ควรกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ไม่ควรกินน้ำมันเกิน 6 ช้อนชาต่อวัน ควรกินอาหารหมู่ผัก อย่างน้อย 4 ทัพพีต่อวัน แนะนำให้กินผลไม้ 3 - 4 ส่วนต่อวัน

3. กินในปริมาณที่พอเหมาะ โดยกลุ่มที่ต้องการพลังงานน้อย 1,600 กิโลแคลอรี่/วัน ได้แก่ เด็กอายุ 6 - 13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป กลุ่มที่ต้องการพลังงานปานกลาง 2,000 กิโลแคลอรี่/วัน ได้แก่ วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14 - 25 ปี ชายวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี และกลุ่มที่ต้องการพลังงานมาก 2,400 กิโลแคลอรี่/วัน ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานและนักกีฬา

4. เลี่ยงอาหารที่สุ่มเสี่ยง หวานน้อย พร่องไขมัน และลดเค็ม

5. กินอาหารอย่างถูกวิธี โดย กินช้า เคี้ยวให้ละเอียด กินอย่างมีสติ ถูกเวลา หนักมื้อเช้า เบามื้อเที่ยง เลี่ยงมื้อเย็น งดมื้อดึก อย่ารับพิษ ต้องกินอาหารที่สะอาด เลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ล้างมือด้วยน้ำและสบู่ก่อนกินอาหาร กินอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง และขับถ่ายเป็นประจำทุกวัน

6. อ่านฉลากก่อนกิน โดยดูคุณค่าของสารอาหาร ดูวันหมดอายุ อ่านคำเตือน เช็กบรรจุภัณฑ์ เป็นต้น

ข ขยับบ่อย ๆ

การออกกำลังกายให้สุขภาพดี เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยแค่วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ก็เพียงพอแล้ว โดยประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดและเบาหวาน ลดการสะสมไขมันในร่างกาย ป้องกันอาการภูมิแพ้และหอบหืด กระดูกและเส้นเอ็นแข็งแรง ควบคุมและลดน้ำหนัก หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง โดยขั้นตอนของการออกกำลังกายมีดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกาย อบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นประมาณ 5 - 10 นาที

2. ระหว่างออกกำลังกายให้ฝึกหายใจร่วมด้วย

3. หลังออกกำลังกายต้องค่อย ๆ ลดการออกกำลังกายให้ช้าและเบาลง

4. สุดท้ายของการออกกำลังกาย ให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกประมาณ 5 - 10 นาที

ค คลายเหล้า

เหล้าและแอลกอฮอล์ทุกชนิดมีผลต่อร่างกายทุก ๆ ส่วน โดย

1. สมอง เกิดภาวะมึนเมา สมองเสื่อม ความจำบกพร่อง

2. ตับ เกิดไขมันพอกตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง ตับวาย

3. ระบบทางเดินอาหาร เกิดแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ เลือดออกในกระเพาะอาหาร

4. ระบบหลอดเลือดและหัวใจ หัวใจวาย หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตก อัมพาต อัมพฤกษ์

5. ระบบสืบพันธุ์ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

6. ผลต่อทารกในครรภ์ อวัยวะผิดปกติ เป็นโรคสมาธิสั้น รูปหน้าผิดปกติ

7. ผลต่อการเกิดโรคจิต โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล

8. ผลต่อวงจรการนอน ตื่นกลางดึก เป็นโรคนอนไม่หลับ

ง งดบุหรี่

โทษของการสูบบุหรี่ไม่เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่เกิดแบบค่อยเป็นค่อยไปช้าๆ โดยการเลิกบุหรี่ ทำได้ดังนี้

1.เตรียมวัน วันนี้ หรือไม่เกิน 2 สัปดาห์นับจากวันนี้

2.เตรียมวาจา บอกกล่าวความตั้งใจ และกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ให้บุคคลสำคัญของตนรับทราบในทันที

3.เตรียมอุปกรณ์ ทิ้งอุปกรณ์การสูบทั้งหมด

4.ตั้งใจลงมือทำ ตัดใจจากบุหรี่ ตัดใจจากวงเพื่อนนักสูบ ตัดใจไม่สูบบุหรี่ที่บ้านและในบ้านโดยเด็ดขาด และลงมือทำจริงด้วยความตั้งใจ

รศ. นพ.สุทัศน์ กล่าวทิ้งท้ายว่า ถ้าทำได้ 4 อย่าง คิดว่าคนที่ยังไม่ได้เป็นก็จะห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยสิ้นเชิง แต่ถ้าใครที่เป็นแล้วทำให้ห่างไกลภาวะแทรกซ้อนของโรคที่จะเกิดขึ้น คนไทยจะสุขภาพดีขึ้นทั้งที่เกิดขึ้นและยังไม่เกิดโรค ประเทศเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพน้อยลง

นับว่า แนวคิด ก ข ค ง เป็นตัวช่วยที่ดีที่จะให้ทุกคนปลอดภัยและห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หากไม่อยากให้โรคภัยมาเยือน ลองนำแนวคิดนี้ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันกันนะคะ

เรื่องโดย เทียนทิพย์ เดียวกี่ Team Content www.thaihealth.or.th

ให้สัมภาษณ์โดย รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานโครงการ "เปลี่ยนก่อนป่วย" (CHANGE 4 HEALTH)

ข้อมูลบางส่วนจาก คู่มือ ก ข ค ง ฉบับประชาชน โครงการ The Life Saver

ภาพโดย นัฐพร ชุ่มลือ Team Content www.thaihealth.or.th และแฟ้มภาพ

"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"
รอบรู้เรื่องสุขภาพง่ายๆ แค่ปลายนิ้ว...คลิ๊กมา...
www.thatoomhsp.com
งานสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
โทร.044-591126 ต่อ 116