

ดังนั้น การลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ก็เท่ากับการลดโอกาสเกิดโรคไม่ติดต่อด้วยเช่นกัน

เริ่มต้นที่การเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละวันให้มากขึ้น แบบนี้



เดินไปทำงาน
หากที่พำนักอยู่ไม่ไกล



เดินขึ้น ลง บันได แทนการใช้ลิฟท์



เดินกดทีวีแทนการใช้รีโมท



ลงรถเมล์
ก่อนถึงที่หมาย 1-2 ป้าย



เดินไปติดต่อประสานงาน
แทนการใช้โทรศัพท์หรืออีเมล



ยืดเส้น ยืดสายหลังนั่งทำงาน
ติดต่อกัน 2 ชั่วโมง



ทำงานบ้านเองบ้าง



เดินเล่น เบาๆ หลังกินเสร็จ

เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น ผักและผลไม้ (รสไม่หวาน) ทำอาหารกินเอง กินอาหารที่หลากหลาย งดเว้นอาหารประเภททอดๆ มันๆ เนื้อสัตว์ติดมัน กะทิ กินอาหารเป็นมื้อๆ พยายามลดการกินจุบจิบ ดื่มน้ำเปล่า แทนน้ำอัดลม



ปรับวิถีชีวิต พิชิต โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

ความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ส่งผลต่อวิถีชีวิต และก่อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การบริโภคอาหารที่ไม่สมดุล (กินหวาน มัน เค็มมากเกินไป และกินผัก ผลไม้ น้อยเกินไป) มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย การบริโภคยาสูบ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในปริมาณที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ รวมถึงการมีภาวะเครียด ซึ่งหากไม่สามารถหยุดพฤติกรรมดังกล่าว จะส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรควิถีชีวิต โรควิถีชีวิตที่สำคัญได้แก่

โรคหัวใจ



โรคเบาหวาน



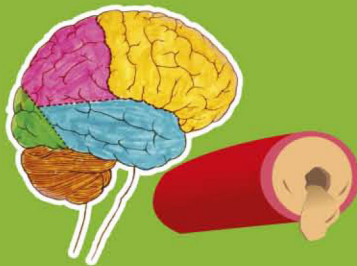
โรคความดันโลหิตสูง



โรคมะเร็ง



โรคหลอดเลือดสมอง



พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง (เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมอง)

1 มีพฤติกรรมนั่งๆนอนๆ นั่งทำงานต่อเนื่อง นานเกิน 2 ชม. เคลื่อนไหวน้อย เช่น ไม่เดิน ขึ้นบันได กินแล้วนอน นั่งดูทีวีเกิน 2 ชม. (กินอาหารจุบจิบระหว่างดูทีวี) ไม่ออกกำลังกาย



2 กินจุ กินบ่อย กินจุบจิบ กินอาหารทอดๆมันๆ กินอาหารหวาน กินอาหารเค็ม เติมเครื่องปรุงรสในอาหารโดยไม่ชิม กินมากแต่เคลื่อนไหวน้อย



3 มีภาวะเครียด



4 สุขบุหรี่



5 ดื่มสุรา



จากโรคที่กล่าวมานี้ จะก่อให้เกิดความพิการ และเสียชีวิตตามมา

