



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร.0-2649-5005

ข่าวจากหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ฉบับประจำวันพุธที่ 10 เดือนมกราคม พ.ศ.2550 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ปรับเปลี่ยนนิสัยตนเองหนีโรคได้ ถึงวัยเกษียณแล้ว ก็ยังไม่มีวันสาย

นักวิทยาศาสตร์ศึกษาได้ว่า แม้คนเราจะอายุเลยตั้ง 60 ปีไปแล้ว หากรู้จักปรับแก้นิสัยตัวเองเสียใหม่ จะยังหนีห่างจากโรคหัวใจและเบาหวานได้ ความรู้ใหม่ช่วยให้เห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนตัวเอง ด้วยการเลิก อด ละ สุรา บุหรี่ อดน้ำหนัก ควบคุมอาหาร และออกกำลังกาย จะทำให้ห่างโรคเพราะการตามใจปากได้

คณะนักวิจัยของ ดร.เอส โภยา วรรณเมธีแห่งมหาวิทยาลัยแพทยรอสแอลเฟรี ที่อังกฤษ ได้ศึกษาจากผู้ชายสูงอายุระหว่าง 60-79 ปี ที่เป็นโรคกินเกิน มากถึง 1 ใน 4 แต่ยังไม่ถึงขนาดเป็นโรคหัวใจและเบาหวาน จำนวน 3,051 คน ดูว่าถ้าคนเหล่านี้ปรับแก้นิสัยตนเองเสียใหม่ จะบรรเทาภัยของโรคกินเกินต่างๆ ตั้งแต่ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง พุงโต และไฟธาตุพิการ อันนำไปสู่การเป็นโรคหัวใจและเบาหวานให้ลดน้อยลงหรือไม่ การศึกษาพบว่า ผู้ชายที่สูงอายุ ยิ่งน้ำหนักตัวมากขึ้น อาการของโรคกินเกินก็จะทรุดหนักเท่านั้น ยิ่งกินแต่อาหารพวกแป้งและยังสูบบุหรี่ด้วย ก็ยิ่งทำให้โรคกำเริบ ขณะที่ผู้ที่รายงานว่าได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเสียใหม่ ด้วยการออกกำลังกาย ก็ทำให้อาการของโรคเบาบางลงไปน้อยกว่าเพื่อนคนที่เอาแต่นั่งๆ นอนๆ ถึง 27% รวมทั้งผู้ที่ปรับเปลี่ยนนิสัยตนเองด้วยการพยายามลดน้ำหนัก ในช่วงระยะเวลา 2-4 ปี ก็ห่างโรคลงได้ไกล 12.4% และห่างได้ไกลมากกว่าเพื่อนคนที่น้ำหนักตัวยังคงเดิม 23.5% และห่างไกลกว่าเพื่อนฝูงคนที่น้ำหนักกลับเพิ่มขึ้นถึง 32.2%.