



# ข่าวจากหนังสือพิมพ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-2259-6172

ข่าวจากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับวันที่ 26 เดือนพฤศจิกายน พ.ศ.2561 หน้า 5 มูลค่าข่าว 750,486.-

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



## ชวนคนกรุง “เปลี่ยนก่อนป่วย” มุ่งสู่การเป็นมหานครไร้โรคอย่างยั่งยืน

ตัวเลขกว่า 14 ล้านคน คนไทยป่วยด้วยกลุ่มโรค NCD เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคถุงลมปอดป้องกัน โรคไตวายเรื้อรัง ฯลฯ โรคเหล่านี้ทุกโรคเมื่อเกิดขึ้นแล้วล้วนรักษาไม่หายขาดและยังเป็นสาเหตุสูงสุดของการสูญเสียสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน

สาเหตุของโรคเหล่านี้ คือพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพของคน 4 อย่าง ได้แก่ การสูบบุหรี่ กินเหล้า ไม่ออกกำลังกาย และสุดท้ายคือ การกินอาหารไม่ถูกต้อง

เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ กรุงเทพมหานคร และสำนักงาน

กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงนำเสนอการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองแบบง่ายๆ 4 อย่างสำหรับคนไทยเพื่อป้องกันตนเองก่อนเกิดโรคลำต้นขึ้นกับตนเองผ่าน “เปลี่ยนก่อนป่วย” (CHANGE 4 HEALTH) โครงการณรงค์และให้ความรู้แก่บุคลากรวิชาชีพสุขภาพและภาคประชาชนในการป้องกันตนเองจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือกลุ่มโรค NCD ด้วยเทคนิค “กขคก” ที่ทุกคนสามารถทำได้ไม่ยาก

รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ประธานโครงการ “เปลี่ยนก่อนป่วย” (CHANGE

4 HEALTH) กล่าวว่า การเปลี่ยนตนเองทั้ง 4 ประการตามแนวคิด กขคก นั้นใช้ได้ผลดีมาก ยิ่งเริ่มเร็วก็ได้ผลเร็ว และสามารถใช้ได้ผลดีทั้งสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยป่วยมาก่อนส่งผลให้ชีวิตอยู่ห่างไกลโรค NCD ส่วนผู้ที่เป็็นโรคอยู่แล้ว โรค NCD เหล่านี้ก็ควบคุมได้ดีขึ้นและง่ายขึ้น



“ถ้าเราเปลี่ยนตั้งแต่เด็กเราจะไม่เกิดโรคไม่ป่วย แต่ถ้ามาเริ่มทำตอนที่สูงวัยหรือมีอายุมากขึ้น อาจเป็นช่วงที่เป็นบางโรคกันแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็ยิ่งเกิดประโยชน์ เพราะเมื่อไม่สามารถป้องกันการเกิดได้ แต่ก็ช่วยให้ผู้ป่วยที่เป็นโรค NCD บรรเทาความรุนแรงลง ดังนั้น จึงไม่ควรรื้อที่จะนำไปปฏิบัติทั้งหมดได้ไม่ยาก เพียงแค่เริ่มมือทำวันนี้”

โดยแนวคิด กขคก นั้น ประกอบด้วย ก-กิน น้อย จะเน้นให้กินอาหารอย่าง อ่อนหวาน +



มันน้อย + ถอยเค็ม, ข-ขยับบ่อย โดยเน้นให้เปลี่ยนทุกอิริยาบถให้เป็นการออกกำลังกาย ทั้ง กวาด แกว่ง เดิน วิ่ง ว่าย ขยับ หายใจ ฯลฯ, ค-คลายเหล่า เน้นให้ ต้มน้อย ถอยปริมาณ รู่่างเว้น เน้นประมาณตน, และ ง-งคบุหรี เน้นให้ เตรียมวัน + เตรียมวจา + เตรียม อุปกรณ์ + ตั้งใจลงมือ

ศ.พญ.สมศรี เผ่าสวัสดิ์ ประธานเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี ภายใต้การกำกับดูแลของ แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ กล่าวว่า “โครงการ “เปลี่ยนก่อนป่วย” (CHANGE



รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา

4 HEALTH) นี้ จะมีการอบรมให้ความรู้แก่บุคลากรของกรุงเทพมหานคร และคลินิกครอบครัวอบอุ่น ในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้มีความรู้ในการ “เปลี่ยน” ตนเองด้วย “กขคง” และสามารถถ่ายทอดความรู้เทคนิค พร้อมประสบการณ์ของตนสู่ผู้ป่วยและประชาชนทั่วไปผู้มารับบริการได้ ในขณะเดียวกัน โครงการจรรณรงคืให้ความรู้ในการเปลี่ยนตนเองทั้ง 4 อย่างลงในเฟซบุ๊กของโครงการที่ใช้ชื่อว่า “เปลี่ยนก่อนป่วย-CHANGE 4 HEALTH” เพื่อมุ่งหวังให้กรุงเทพมหานครเป็นนครปลอดโรคอย่างแท้จริง”

ตัวอย่างของผู้ลดโรคเพิ่มสุขจากสุขภาพดีตัวจริงเสียงจริง ศ.ดร.ทรงพล ต่อนี้ หัวหน้าภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะพลศึกษา มศว. และ อัครพร ชิพเป็นสุข ร่วมเผยแพร่ประสบการณ์ส่วนตัวที่เคยเปลี่ยน



ศ.พญ.สมศรี เผ่าสวัสดิ์

โดย ศ.ดร.ทรงพล กล่าวว่า ก่อนหน้านี้ตนเองก็มีปัญหาสุขภาพมากมาย ทั้งความอ้วน และความดันโลหิตสูง คุมลำบากมาก หลังจากที่เริ่มคุมอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามที่แพทย์แนะนำด้วยแนวคิด กขคง ก็สามารถลดน้ำหนักลงได้จากเดิมและคุมความดันโลหิตได้ดีขึ้นมาก

เสริมด้วยอัตรพรที่เอ่ยว่า “ผมป่วยเป็นโรคหืดและภูมิแพ้มาตลอดหลายปี รวมทั้งอ้วน น้ำหนักเกินมาตรฐาน ตอนนั้นมีอาการโรคหืดกำเริบบ่อยมาก หลังจากที่ผมปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ให้ลดน้ำหนัก กินอาหารอย่างเหมาะสม และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายก็แข็งแรงขึ้น โรคหืดไม่มารบกวนเหมือนก่อน ผลความสำเร็จเหล่านี้ ย่อมเป็นเครื่องการันตีว่า การเปลี่ยนก่อนป่วย ช่วยลดโรค และ

ทำให้คนกรุงเทพฯ และคนไทยทุกๆ คน แข็งแรงขึ้นได้ด้วยการเปลี่ยน 4 อย่างแบบง่ายๆ ตามแนวคิด กขคง”



รศ.นพ.สุทัศน์ ให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า “คนใช้สองท่านนี้ สามารถเปลี่ยนตัวเองได้ จากที่สองสามวันหรือทุกอาทิตย์ต้องมาหาหมอ แต่สิ่งที่ผมบอกเขาคือ “อย่าไม่ใช่คำตอบ คนใช้ดูทุกขัทรมาณ” เขาต้องเปลี่ยนพฤติกรรม คือ อาจยังต้องใช้อยู่ แต่ถ้าคุณใช้แต่ยาแล้วไม่เปลี่ยนตัวเอง คุณจะไม่สามารถหลุดจากวงจรนี้ได้เลยในที่สุดเขาทำสำเร็จ แม้จะใช้เวลาเป็นปี แต่ผลที่ได้มันสวยงาม ไม่ต้องเข้าโรงพยาบาลต่อไป ใช้น้อยลง สุขภาพดีขึ้นชัดเจนจริงๆ ทั้งสองยอมรับว่าไม่เคยรู้สึกแบบนี้มาก่อน”

สนใจติดตามข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ ของโครงการ เพิ่มเติมได้ที่ เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี อาคารเฉลิมพระบารมี ๕๐ ปี เลขที่ 2 ซอยศูนย์วิจัย ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงบางกะปิ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 โทรศัพท์ 02-7166556