ข่าวประชาสัมพันธ์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172
114 สขมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172
ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ http://news.swu.ac.th/newsclips/
ข่าวจากหนังสือพิมพ์X-Citeไทยโพสต์ ฉบับวันที 5 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2562 หน้า 14 มูลค่าข่าว 289,604.-

ปรับ 4 พฤติกรรมทำลายสุขภาพลดเสี่ยง NCDs

รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา แนะนำวิธีปรับพฤติกรรมทำลายสุขภาพ ลดเสี่ยง NCDs

อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ ร่วมเสวนาเลิกบุหรี่เพื่อสุขภาพ

รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา ผู้ริเริ่มคลินิกฟ้าใส สนับสนุนโดย สสส.

"คนไทยมีพฤติกรรมเสี่ยงทำลายสุขภาพ 4 อย่าง ได้แก่ การสูบบุหรี่ กินเหล้า ไม่ออกกำลังกาย และการกินอาหารไม่ถูกหลักโภชนาการ หากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 4 ได้ ความเสี่ยงในการเจ็บป่วยจะลดน้อยลง สิ่งที่ตามมาคือ การใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแบบยั่งยืน" รศ.นพ.สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และผู้ริเริ่ม "คลินิกฟ้าใส" ภายใต้การสนับสนุนของ สสส. กล่าวในเวทีเสวนาเรื่อง Change 4 health: From Tobacco toward NCDs Targets ในการประชุมวิชาการบุหรี่กับสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 18 "Tobacco and Lung Health" จัดโดยศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

และภาคีเครือข่าย เมื่อวันก่อน มุ่งรณรงค์จัดการสิ่งแวดล้อมในบ้านให้ปลอดจากควันบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าที่เป็นภัยต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสุขภาพของเด็กเยาวชน ที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติในอนาคต

การขับเคลื่อนรณรงค์ลดนักสูบที่ผ่านมาส่งผลให้โดยรวมสัดส่วนของผู้สูบบุหรี่ในไทยมีจำนวนลดลง แต่สถานการณ์ยาสูบของบ้านเรายังไม่น่าไว้วางใจ รศ.นพ.สุทัศน์เปิดเผยว่า พบสัดส่วนอายุของผู้สูบอายุ 45 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ขณะที่สัดส่วนของเยาวชนที่สูบบุหรี่ยังอยู่ในระดับที่สูง รวมถึงช่องทางการเข้าถึงบุหรี่ไฟฟ้ายังมีอยู่มากมาย ทำให้มีความท้าทายสำหรับการรณรงค์ โดยปัจจัยหลักที่ส่งผลให้คนสูบบุหรี่เกิดจากพฤติกรรมของคน อันตรายของการสูบบุหรี่นำไปสู่การเกิดโรคถุงลมปอดโป่งพอง และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ซึ่งเป็นหนึ่งในโรคของกลุ่มโรค NCDs หรือ non-communicable diseases โดยปัจจุบันมีคนไทยป่วยด้วยกลุ่มโรคนี้มากถึง 14 ล้านคน

รศ.นพ.สุทัศน์กล่าวต่อว่า เมื่อปีที่ผ่านมาได้เปิดตัวโครงการ **"เปลี่ยนก่อนป่วย" (CHANGE 4 HEALTH)** ร่วมกับ สสส. เพื่อรณรงค์และให้ความรู้แก่บุคลากรวิชาชีพสุขภาพและภาคประชาชนในการป้องกันตนเองจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยใช้แนวทาง "ก ข ค ง" ได้แก่ ก กินน้อย โดยลดหวาน มัน เค็ม ข ขยับบ่อย เน้นให้เปลี่ยนทุกอิริยาบถให้เป็นการออกกำลัง เพราะเราสามารถออกกำลังกายได้ทุกเวลา เช่น ทำงานบ้าน เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น

"ค คลายเหล้า ดื่มช้า ดื่มน้อย ถอยปริมาณรู้จักประมาณตน ซึ่งการเลิกดื่มจะเป็นหนทางที่ดีที่สุด เพราะการดื่มเหล้าส่งผลต่ออวัยวะภายในของร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหลักในการเสียชีวิต ทั้งผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะสะสม และ ง งดบุหรี่ ตามแนวทาง 3 เตรียม ได้แก่ เตรียมวัน กำหนดวันเวลาเพื่อเริ่มต้น เตรียมวาจา บอกกล่าวความตั้งใจให้แก่คนรอบข้าง และเตรียมอุปกรณ์ ทิ้งอุปกรณ์การสูบบุหรี่ เพื่อการละทิ้งไม่ให้หวนคิดถึงบุหรี่ได้ สุดท้ายคือ การตั้งใจลงมือ เพราะความตั้งใจมีผลทำให้ทุกอย่างสำเร็จได้ ซึ่งแนวทางทั้งหมดมีความสำคัญในการป้องกันสุขภาพคนไทยให้ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะโรคในกลุ่ม NCDs" คุณหมอผู้ริเริ่มคลินิกฟ้าใส กล่าว

สำหรับขั้นตอนการดำเนินงานของโครงการ รศ.สุทัศน์อธิบายว่า จะมีการอบรมให้ความรู้แก่บุคลากรในพื้นที่ให้มีความรู้ในการเปลี่ยนตนเองด้วยแนวทาง "ก ข ค ง" และสามารถถ่ายทอดความรู้ เทคนิคพร้อมประสบการณ์ของตนสู่ผู้ป่วยและประชาชนผู้มารับบริการได้ ในขณะเดียวกันโครงการจะรณรงค์ให้ความรู้ในการเปลี่ยนตนเองทั้ง 4 อย่างในรูปแบบสื่ออินโฟกราฟฟิกที่เข้าใจง่าย โดยจัดทำเป็น 2 รูปแบบ ได้แก่ ฉบับประชาชน และฉบับบุคลากร ขณะนี้สามารถดาวน์โหลดได้ทางเพจเปลี่ยนก่อนป่วย - Change 4 Health

ด้าน **ผศ.ดร.เปรมทิพย์ ทวีรติธรรม** คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวเสริมว่า นอกจากการยึดหลัก "ก ข ค ง" ยังแนะนำ

กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายช่วยป้องกันสุขภาพ

ผศ.ดร.เปรมทิพย์ ทวีรติธรรม

3 กิจกรรมที่ช่วยต้าน NCDs ได้แก่ กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายที่มีการใช้กล้ามเนื้อลายซึ่งต้องใช้พลังงาน กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ กิจกรรมในระหว่างการทำงาน เช่น ปลูกต้นไม้ การทำงานบ้าน การท่องเที่ยว และกิจกรรมสันทนาการ ถัดมาการออกกำลังกายเพิ่มความทนทานด้วยการวิ่ง แอโรบิก หรือเล่นกีฬาที่ชอบ และการออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรง ทั้งหมดนี้สามารถสลับกันทำได้อย่างน้อย 3-5 วัน วันละ 30 นาทีขึ้นไป

ผศ.ดร. เปรมทิพย์ ย้ำว่า นอกจากกลุ่มโรค NCDs ยังมีอีกหนึ่งโรคที่คนไทยต้องเผชิญไปพร้อมกันคือ โรคออฟฟิศซินโดรม โดยอาการของโรคออฟฟิศซินโดรมระยะแรกมักจะไม่รุนแรง ทำให้หลายคนชะล่าใจ ละเลยการรักษาและไม่ยอมปรับเปลี่ยนท่าทางหรือพฤติกรรมการทำงานให้เหมาะสม จึงสะสมและกลายเป็นอาการที่รุนแรงนำไปสู่โรคอื่น ๆ ที่อาจเกิดตามมาได้ในระยะยาว

สำหรับการยึดหลักกินน้อย หนึ่งในแนวทาง “ก ข ค ง” ไม่ได้หมายความว่าให้งดบริโภค เพียงเน้นย้ำให้บริโภคอย่างพอดี โดยลดหวาน มัน เค็ม ควบคู่กับการเพิ่มการบริโภคอาหารไทยให้มากขึ้น และที่สำคัญหากสามารถปฏิบัติตามได้ทั้งหมด “ก ข ค ง” ความเสี่ยงของการเกิดโรค NCDs จะลดลง คุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างแน่นอน.

เวทีเสวนา Change 4 health: From Tobacco toward NCDs Targets ในการประชุมวิชาการบุหรี่กับสุขภาพแห่งชาติ