



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 ■ โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 ■ โทรสาร 0-259-6172

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 10 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2562 หน้า 7 มูลค่าข่าว 131,967.-

# 15ล.คนเสี่ยง‘เครียด-อ้วน-ซึม’

●ส่งผลร้ายต่อสุขภาพ-หมดไฟทำงาน เป็นห่วงคนไทยใช้ชีวิตทำงาน 40 ชม.ต่อสัปดาห์ ส่งผลร้าย สารพัด เครียด-อ้วน-ซึม-ความดันสูง หมดไฟทำงาน สาเหตุหลักไม่ออกกำลังกาย เน้นดูแลตัวเอง เปลี่ยนพฤติกรรมกระทบต่อสุขภาพ

วัยทำงานทั่วโลก อายุตั้งแต่ 20 กว่าปีขึ้นไป ยังเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ทำให้จิตใจ มีสภาพหดหู่ เกิดภาวะวิตกกังวล และนำไปสู่ การเกิดโรคซึมเศร้าได้ ดังนั้น บริษัท องค์กร และหน่วยงานต่างๆ ควรส่งเสริมให้พนักงาน หันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและสร้าง แรงจูงใจ ด้วยการส่งเสริมการออกกำลังกาย การบริหารจัดการอารมณ์ รับประทานอาหารที่ ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการลด ละ เลิก เครื่อง ดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ ที่จะช่วยลด ความเสี่ยงจากการเกิดโรคได้ เพราะหากมี สุขภาพกายที่ดีก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ใจที่ดีเช่นกัน ส่วนโรคซึมเศร้ามีแนวโน้มจะนำ ไปสู่ความเสี่ยงฆ่าตัวตายหรือไม่นั้น จะขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอื่นร่วมด้วย

เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ร่วมกับกรม สุขภาพจิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) และ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) จัดพิธี ลงนามบันทึกความร่วมมือหลักสูตรผู้ปฏิบัติงานในคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพวัย ทำงาน โดยมี นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รอง อธิบดีกรมอนามัย นพ.สมัย ศิริทองถาวร รอง อธิบดีกรมสุขภาพจิต ศ.ปานศิริ พันธุ์สุวรรณ รองคณบดีฝ่ายวิชาการ มศว และ ผศ.สร้อย สุดา เกสรทอง รองคณบดีคณะสาธารณสุข ศาสตร์ มธ. ร่วมลงนามบันทึกข้อตกลง ความร่วมมือให้คนวัยทำงานมีพฤติกรรม สุขภาพดีและเพื่อสร้างมาตรฐานการดำเนินงานคลินิกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประเทศ

นพ.อรรถพลกล่าวว่า ปัจจุบันมีวัยทำงาน ราว 15 ล้านคน อยู่ในระบบประกันสังคม และส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานไม่น้อย กว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ทำให้หลายคนเกิด ภาวะความเครียดสะสม กระทบต่อสุขภาพ

ร่างกายและทำให้เกิดโรคอ้วน เพราะขาดการ ออกกำลังกายและการกินอาหารที่มีน้ำตาล มากเกินไป เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น ความดัน โลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งระบบสืบพันธุ์ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม โดยเฉพาะในผู้หญิง และโรค จากการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง หลอดเลือด สมองติบและเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ ทั้งนี้ จากข้อมูลพบว่าอ้วนลงพุงและโรคที่ไม่ติดต่อ เรื้อรังพบคนวัยทำงานมีแนวโน้มเป็นโรคดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น ส่วนโรคเครียดเป็นปัจจัย เสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้าและวัยทำงาน เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด โดย ทั้งหมดทำให้เกิดภาวะและสูญเสียค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาลจำนวนมาก

นพ.สมัยกล่าวว่า ผลกระทบจากพฤติกรรม สุขภาพของวัยทำงานเป็นปัญหาที่ไม่ควร ละเลย เพราะเป็นกลุ่มวัยสำคัญในการช่วยขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งขณะนี้พบคน

นพ.อุดม อัครวุฒมางกูร ผู้อำนวยการกอง กิจการทางกายภาพ กรมอนามัย กล่าวว่า หลักการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของคลินิกยังคงแนะนำให้ปฏิบัติตามหลัก 3 อ. 2 ส. 1 พ. คือ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่ และดูแลทำความสะอาดฟัน เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของตนเอง โดยพบว่าผู้ที่เข้ารับบริการและ นำหลักการดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้ป่วยมีสุขภาพดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ป่วย กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มโรคเรื้อรัง นอกจากนี้ ทาง คลินิกจะดำเนินงานเชิงรุกในกลุ่มประชาชน ทั่วไปให้มากขึ้น