



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

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสทูเดย์ ฉบับวันที่ 30 เดือนกันยายน พ.ศ.2562 หน้า มูลค่าข่าว 150,000.-

โพสทูเดย์

ไลฟ์สไตล์

สุขภาพ

ดูดวง

กิน-เที่ยว

work-life-balance

ก บ ค ง 4 รหัสลับจัดการกับกลุ่มโรค NCDs

วันที่ 29 ก.ย. 2562 เวลา 17:16 น.

10



0



CHANGE 4 HEALTH เปลี่ยนก่อนป่วย ด้วย 4 รหัสลับ "ก บ ค ง" กินน้อย-ขยับบ่อยๆ-คลายเหง้า-งดบุหรี่ เพียงเท่านี้ก็มีสุขภาพดีได้แล้ว

ก.กินน้อย



เมื่อเบาหวาน ความดัน ไขมัน หัวใจ และมะเร็ง เป็นโรคที่หลายคนเป็นโดยไม่รู้ตัว ซึ่งโรคเหล่านี้มีที่มาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้น หากเราลองเปลี่ยนพฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพ ก่อนที่ร่างกายจะป่วยด้วย กลุ่มโรค NCDs (Non-Communicable diseases) หรือชื่อภาษาไทยเรียกว่า “โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง” ย่อมดีกว่า

เปลี่ยนก่อนป่วย หรือ CHANGE 4 HEALTH สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นโครงการรณรงค์ให้ความรู้ประชาชน ให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ให้ห่างไกลโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง รศ.นพ.สัทศน์ รุ่งเรือง ธีรัญญา หัวหน้าภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานโครงการ "เปลี่ยนก่อนป่วย" (CHANGE 4 HEALTH) กล่าวว่า ก ข ค ง เป็นแนวคิดในการรับมือของการสร้างเสริมสุขภาพ ในยุคปัจจุบันโรคที่เป็นปัญหาเป็นภัย

บ.ขยับบ่อยๆ



คุณความด้านสาธารณสุขของประเทศไทยซึ่งพบว่าไม่ใช่โรคติดต่อ
อีกต่อไป ขณะนี้เรากำลังเผชิญหน้ากับโรคที่เรียกว่า โรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง อย่างโรคเบาหวาน โรคความดัน โรคไตวายเรื้อรัง เป็นต้น
โรคเหล่านี้เป็นตัวอย่างของโรคที่พบเยอะมาก รวมถึงโรคถุงลมโป่ง
พอง และหลอดเลือด ซึ่งปัจจัยเสี่ยง 4 ประการที่ทำให้เกิดโรคเหล่านี้
คือ 1. การกินอาหารไม่ถูกต้อง กิน หวาน มัน เค็ม จัด เกิดโรค
ต่างๆ ตามมา 2. การไม่ออกกำลังกาย 3. การสูบบุหรี่ และ 4. การ
ดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งเหล่านี้คือปัจจัยที่ทำให้เกิดกลุ่มโรคไม่ติดต่อ
เรื้อรัง เราจึงคิดพัฒนาผลิตภัณฑ์เรื่อง ก ข ค ง ขึ้น

เลือกกินอาหารที่ดีในปริมาณที่เหมาะสมกับตัวเอง และกินอย่างถูก
วิธี โดย

1.กินอาหารครบทั้ง 5 หมู่ และถูกสัดส่วน โดยใน 1 วัน ร่างกาย

ค.คลายเหล้า



ต้องการอาหารทั้ง 5 หมู่ ในสัดส่วน ดังนี้ ผลไม้สด 1 จานรองแก้ว กาแฟ (ควรเลือกให้หลากหลายและหวานน้อย) ข้าว 1/4 ของจาน ควรเสริมหรือเลือกข้าว แป้ง ที่ไม่ขัดสี เนื้อสัตว์ 1/4 ของจาน ควรเลือกเนื้อสัตว์ไขมันต่ำหรือไม่ติดมันหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์แปรรูป ผัก ครึ่งหนึ่งของจาน ควรเลือกผักให้หลากสี หลากชนิด ทั้งผักใบและ ผักหัว และนมหรือผลิตภัณฑ์จากนม วันละ 1 - 2 แก้ว

2.เลือกอาหารแต่ละหมู่ให้เหมาะสม และใช้อาหารทดแทนที่ถูก สัดส่วน โดยกินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ ถั่วเมล็ดแห้งและงาเป็น ประจำ ควรกินข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ ไม่ควรกินน้ำมันเกิน 6 ช้อน ชาต่อวัน ควรกินอาหารหมู่ผัก อย่างน้อย 4 ทัพพีต่อวัน แนะนำให้กิน ผลไม้ 3 - 4 ส่วนต่อวัน

ง.งดบุหรี่



3.กินในปริมาณที่พอเหมาะ โดยกลุ่มที่ต้องการพลังงานน้อย 1,600 กิโลแคลอรี/วัน ได้แก่ เด็กอายุ 6 - 13 ปี หญิงวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี และผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป กลุ่มที่ต้องการพลังงาน ปานกลาง 2,000 กิโลแคลอรี/วัน ได้แก่ วัยรุ่นหญิง - ชาย อายุ 14 - 25 ปี ชายวัยทำงาน อายุ 25 - 60 ปี และกลุ่มที่ต้องการพลังงาน มาก 2,400 กิโลแคลอรี/วัน ได้แก่ ผู้ใช้แรงงานและนักกีฬา

4.เลี่ยงอาหารที่สุมเสียด หวานน้อย ปรองไขมัน และลดเค็ม

5.กินอาหารอย่างถูกวิธี โดยกินช้า เคี้ยวให้ละเอียด กินอย่างมีสติ ฤๅเวลา หนึ่งมือเข้า เบบมือเทียง เลียงมือเียง งดมือตัก อยารับพิษ ต้องกินอาหารที่สะอาด เลือกอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ก่อนกินอาหาร กินอาหารที่ร้อน ใช้ช้อนกลาง และขับถ่าย เป็นประจำทุกวัน

6.อ่านฉลากก่อนกิน โดยดูคุณค่าของสารอาหาร ดูวันหมดอายุ อ่านค่าเตือน เช็กบรรจุภัณฑ์ เป็นต้น

การออกกำลังกายให้สุขภาพดี เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง โดยแค่วันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ก็เพียงพอแล้ว โดยประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ ช่วยลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือดและเบหวาน ลดการสะสมไขมันในร่างกาย ป้องกันอาการภูมิแพ้และหอบหืด กระดูกและเส้นเอ็นแข็งแรง ควบคุมและลดน้ำหนัก หัวใจและหลอดเลือดแข็งแรง โดยขั้นตอนของการออกกำลังกายมีดังนี้

1.ก่อนออกกำลังกาย อบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นประมาณ 5 - 10 นาที

2.ระหว่างออกกำลังกาย ให้ฝึกหายใจร่วมด้วย

3.หลังออกกำลังกาย ต้องค่อยๆ ลดการออกกำลังกายให้ช้าและเบาลง สุดท้ายของการออกกำลังกายให้ยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกประมาณ 5-10 นาที

เหล่าและแอลกอฮอล์ทุกชนิดมีผลต่อร่างกายทุก ๆ ส่วน โดย

- **สมอง** เกิดภาวะมึนเมา สมองเสื่อม ความจำบกพร่อง
- **ตับ** เกิดไขมันพอกตับ ตับอักเสบ ตับแข็ง ตับวาย

- ระบบทางเดินอาหาร
เกิดแผลในกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารอักเสบ เลือดออกในกระเพาะอาหาร
- ระบบหลอดเลือดและหัวใจ
หัวใจวาย หลอดเลือดหัวใจอุดตัน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดในสมองแตก ชั้มน้ำคั่ง
อัมพฤกษ์
- ระบบสืบพันธุ์
เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- ผลต่อทารกในครรภ์ อวัยวะผิดปกติ เป็นโรคสมาธิสั้น รูปร่างผิดปกติ
- ผลต่อการเกิดโรคจิต โรคซึมเศร้า โรควิตกกังวล
- ผลต่อวงจรการนอน ตื่นกลางดึก เป็นโรคนอนไม่หลับ

โทษของการสูบบุหรี่ไม่เกิดขึ้นในทันทีทันใด แต่เกิดแบบค่อยเป็นค่อยไปช้าๆ โดยการเลิกบุหรี่ ทำได้ดังนี้

- 1.เตรียมวัน วันนี้ หรือไม่เกิน 2 สัปดาห์นับจากวันนี้
- 2.เตรียมวาจา บอกกล่าวความตั้งใจ และกำหนดวันเลิกสูบบุหรี่ให้บุคคลสำคัญของตนรับทราบในทันที
- 3.เตรียมอุปกรณ์ ทั้งอุปกรณ์การสูบทั้งหมด
- 4.ตั้งใจลงมือทำ ตัดใจจากบุหรี่ ตัดใจจากวงเพื่อนนักสูบ ตัดใจไม่สูบบุหรี่ที่บ้านและในบ้านโดยเด็ดขาด และลงมือทำจริงด้วยความตั้งใจ

รศ. นพ.สุทัศน์ กล่าวทิ้งท้ายว่า ถ้าทำได้ 4 อย่าง คิดว่าคนที่ยังไม่ได้เป็นก็จะห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรังโดยสิ้นเชิง แต่ถ้าใครที่เป็นแล้วทำให้ห่างไกลภาวะแทรกซ้อนของโรคที่จะเกิดขึ้น คนไทยจะสุขภาพดีขึ้นทั้งที่เกิดขึ้นและยังไม่เกิดโรค ประเทศเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพน้อยลง