

...อัปเดต 10 โรคเสี่ยงของคนไทย...>>>

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ย. 2552



อัปเดต 10 โรคเสี่ยงของคนไทย

10 โรคร้ายที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต รวมทั้ง 10 โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาใหญ่ของคนไทย เป็นภัยเงียบที่แฝงมากับการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่
แม้เราจะรู้จักโรคเหล่านี้มาบ้าง แต่วันนี้เรามาอัปเดตข้อมูลกันดีกว่าครับ
เพื่อจะได้รู้เท่าทันและป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มะเร็งครองแชมป์มัจจุราช

โรคมะเร็งหากเป็นแล้วมีโอกาสเสียชีวิตสูง โดยเฉพาะรายที่พบในระยะลุกลาม ในประเทศไทย โรคมะเร็งเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 ติดต่อกันมา 5 ปี มีผู้เสียชีวิตประมาณปีละ 50,000 คน เฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน พบผู้ป่วยรายใหม่ปีละประมาณ 70,000 คน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โรคมะเร็งที่พบมากที่สุด 6 อันดับแรกในปี 2547 ได้แก่ มะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งปากมดลูก มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งในช่องปาก โดยมะเร็งที่ผู้ชายเป็นกันมากอันดับ 1 ได้แก่ มะเร็งตับ รองลงมาคือ มะเร็งปอดและมะเร็งลำไส้ใหญ่ ส่วนมะเร็งที่พบในผู้หญิงตามลำดับคือมะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม และมะเร็งตับ

แอลกอฮอล์ชนวนโรคร้ายและโรคใจ

อย่างที่ทราบกันดีว่า แอลกอฮอล์ เป็นต้นเหตุของอุบัติเหตุกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ทั้งยังเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายมากมาย เช่นโรคตับแข็ง มะเร็งตับ ตับอ่อนอักเสบ โรคกระเพาะและกระเพาะรั่ว ภาวะเลือดออกจากทางเดินอาหาร เป็นต้น ซึ่งโรคเหล่านี้มักเป็นเรื้อรังและทำให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมาน ทั้งยังก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในโรคเรื้อรังอื่น ๆ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (เส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบ)

✘ **ไขมันในเลือดสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ**

แม้แต่โรคทางจิตก็มีสาเหตุจากแอลกอฮอล์ด้วยเช่นกัน ต้นเหตุการป่วยทางจิต 1 ใน 3 มาจากการติดเหล้า และพบว่าในกลุ่มคนที่มีปัญหาสุขภาพจิตที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 90% เป็นผู้ป่วยโรคซึมเศร้า หรือไซแอลกอฮอล์ หรือทั้งสองอย่างรวมกัน โดยผู้ป่วยทางจิตจะมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จ สูงกว่าผู้ป่วยทางกายประมาณ 3 เท่าตัว โดยเฉพาะคนติดเหล้ามาก ๆ จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพหลอน หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวง และคลุ้มคลั่ง

✘ **วัณโรค กักในอากาศที่กำลังกลับมา**

ปอดอักเสบ วัณโรค โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นกลุ่มโรคเดียวกัน แต่ที่กำลังต้องจับตาเฝ้าระวังเป็นพิเศษ คือวัณโรค ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อว่า ไมโคแบคทีเรียม ทูเบอร์คิวโลสิส (Mycobacterium tuberculosis) ตอนนี้อยู่กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและมีแนวโน้มจะรุนแรงขึ้น จากรายงานขององค์การอนามัยโลกล่าสุดในปี 2549 ระบุว่าพบประชากรโลก 1 ใน 3 หรือประมาณ 2,000 ล้านคนติดเชื่อวัณโรค และมีผู้ป่วย 15 ล้านคน สำหรับคนไทยคาดว่าจะราว 20 ล้านคนมีเชื่อวัณโรคในตัว พร้อมกำเริบหากสุขภาพทรุดโทรม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าจัด หรือติดเชื่อเอชไอวี ผู้ติดเชื่อวัณโรคเหล่านี้อาจป่วยได้ถึงปีละ 1 แสนคน

ประเทศไทยมีปัญหาวัณโรคอยู่ในอันดับที่ 18 ของโลกและถือว่าเป็นปัญหาสาธารณสุขอันดับ 6 รองจากมะเร็ง โรคหัวใจ อุบัติเหตุ เอชไอวีเลือดออก ในปี 2549 ตรวจพบผู้ป่วยวัณโรค 58,639 คน ในจำนวนนี้ร้อยละ 70 เป็นผู้ป่วยรายใหม่ที่ตรวจพบเชื่อในเสมหะ ซึ่งสามารถแพร่เชื่อจากการไอจามติดต่อกันรอบข้างได้ ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-44 ปี

โรคร้ายที่ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตนั้น มีความสัมพันธ์กับโรคเรื้อรังที่คนไทยประสบ โรคเรื้อรังเป็นโรคที่รัฐบาลเสียค่าใช้จ่ายสูงมาก และก่อให้เกิดโรคร้ายแรงตามมาอีกมากมาย ทางการแพทย์ก็ต้องกินยาตลอด โรคเบาหวาน บางคนไม่ดูแลสุขภาพตัวเอง ไม่เคยสังเกต ไม่ตรวจโรคเลย แล้วเมื่อมีอาการเรื้อรัง ก็จะทำให้ไตอักเสบ หรือเกิดการไตวายได้

✘ **10 อันดับโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาใหญ่ของคนไทย มีดังนี้**

- 1.โรคหัวใจและหลอดเลือด
- 2.โรคของต่อมไร้ท่อ (โรคกลุ่มเบาหวาน ไทรอยด์ ต่อมหมวกไต)
- 3.โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น
- 4.โรคระบบทางเดินอาหาร

- 5.โรคระบบทางเดินหายใจ
- 6.โรคภูมิแพ้
- 7.โรคระบบประสาทจิตเวช
- 8.โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- 9.โรคของปาก หู คอ จมูก
- 10.โรคผิวหนัง

✘ **ปรับพฤติกรรมการกิน ป้องกันโรค**

โรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ หลอดเลือด มีรากฐานมาจากเรื่องน้ำหนักตัว คือถ้าอ้วนแล้วจะมีโรคพวกนี้ตามมา โรคเหล่านี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ในเรื่องของระดับน้ำตาลกับระดับไขมัน ซึ่งจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละน้อย ๆ โดยไม่แสดงอาการ คือพอมีอาการบอกว่าเป็นโรคก็แปลว่าสะสมมาหลายปีแล้ว อาจจะเป็น 5 ปี 10 ปีแล้วแต่สุขภาพร่างกายของแต่ละคน ซึ่งเราจะเห็นว่าการเกิดของมัน เหมือนกับการเกิดของภูเขาน้ำแข็งกว่าจะรู้เราก็แฉแล้ว ดังนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขจึงเน้นการป้องกันแต่เนิ่น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา เพราะในระยะที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลหรือไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับน้ำตาล ถ้าเราเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการกิน ลดน้ำหนักลงมาในคนที่อ้วน โอกาสจะเป็นเบาหวานที่แท้จริงจะน้อยลง แต่ถ้าวินิจฉัยให้เป็นแล้วจะต้องทานยารักษาตัวไปตลอดชีวิต และค่าใช้จ่ายก็ค่อนข้างสูง

โรคเหล่านี้มาจากพฤติกรรมบริโภคที่ไม่ถูกหลัก และการไม่ออกกำลังกาย ตอนนี้โรคที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ เบาหวาน คนไทยเป็นกันเยอะขึ้นเกือบจะสิบเปอร์เซ็นต์ และการเกิดของโรครวดเร็วมาก อีกอย่างคือพออ้วนแล้วจะทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมนเปลี่ยนไป ซึ่งจะเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้ คีย์สำคัญคือดูแลน้ำหนักตัวอย่าให้อ้วน พยายามทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าอ้วนลงพุงเมื่อไรโรคต่าง ๆ ที่เราพูดถึงจะเกาะกันมา แล้วก็พยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น อย่างสม่ำเสมอ มีข้อพิสูจน์แล้วจากต่างประเทศว่า สามารถป้องกันการเป็นเบาหวานได้ถึง 58 เปอร์เซ็นต์

นอกจากนี้ควรปรับวิถีชีวิต และวิธีคิดให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง เลิกเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ ลองทำดูนะครับ อยากรอให้ป่วยก่อน เพราะจะสายเกินไป



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

 (Health&Cuisine)

<http://health.kapook.com/view6629.html>

<http://www.naronk.org/uboard/show.php?Category=thai&No=1442>