

...อัปเดต 10 โรคเสี่ยงของคนไทย...>>>

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ย. 2552



อัปเดต 10 โรคเสี่ยงของคนไทย

10 โรคร้ายที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิต รวมทั้ง 10 โรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาใหญ่ของคนไทย เป็นภัยเงียบที่แฝงมากับการใช้ชีวิตของคนรุ่นใหม่
แม้เราจะรู้จักโรคเหล่านี้มาบ้าง แต่วันนี้เรามาอัปเดตข้อมูลกันดีกว่าครับ
เพื่อจะได้รู้เท่าทันและป้องกันโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพ



มะเร็งครองแชมป์จตุราช

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



แอลกอฮอล์ชนวนโรคกายและโรคใจ

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



ไขมันในเลือดสูง และโรคหลอดเลือดหัวใจ

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



วัณโรค ภัยในอากาศที่กำลังกลับมา

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 สุกดิบหรือ ต้มเหล้าจัด 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 หรือเกิดอาการไตวายได้



10 อันดับโรคเรื้อรังที่เป็นปัญหาใหญ่ของคนไทย มีดังนี้

- 1.โรคหัวใจและหลอดเลือด
- 2.โรคของต่อมไทรอยด์ (โรคกลุ่มเบาหวาน ไทรอยด์ ต่อมหมวกไต)
- 3.โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น
- 4.โรคระบบทางเดินอาหาร
- 5.โรคระบบทางเดินหายใจ
- 6.โรคภูมิแพ้
- 7.โรคระบบประสาทจิตเวช
- 8.โรคระบบทางเดินปัสสาวะ
- 9.โรคของปาก หู คอ จมูก
- 10.โรคผิวหนัง



ปรับพฤติกรรมกรกิน ป้องกันโรค

โรคเรื้อรังที่ไม่ติดต่อ เช่น เบาหวาน ความดัน หัวใจ หลอดเลือด มีรากฐานมาจากเรื่องน้ำหนักตัว คือถ้าอ้วนแล้วจะมีโรคพวกนี้ตามมา โรคเหล่านี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย ในเรื่องของระดับน้ำตาลกับระดับไขมัน ซึ่งจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นทีละน้อย ๆ โดยไม่แสดงอาการ คือพอมีอาการบอกว่าเป็นโรคก็แปลว่าสะสมมาหลายปีแล้ว อาจจะ 5 ปี 10 ปีแล้วแต่สุขภาพร่างกายของแต่ละคน ซึ่งเราจะเห็นว่าการเกิดของมัน เหมือนกับการเกิดของภูเขาน้ำแข็งกว่าจะรูเราก็แฉแล้ว ดังนั้นทางกระทรวงสาธารณสุขจึงเน้นการป้องกันแต่เนิ่น ๆ เพื่อไม่ให้เกิดปัญหา เพราะในระยะที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงระดับน้ำตาลหรือไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับน้ำตาล ถ้าเราเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรกิน ลดน้ำหนักลงมาในคนที่อ้วน โอกาสจะเป็นเบาหวานที่แท้จริงจะน้อยลง แต่ถาปล่อยให้เป็นอย่างนี้แล้วจะต้องทานยารักษาตัวไปตลอดชีวิต และค่าใช้จ่ายก็ค่อนข้างสูง

โรคเหล่านี้มาจากพฤติกรรมกรบริโภคที่ไม่ถูกหลัก และการไม่ออกกำลังกาย ตอนนี้โรคที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือ เบาหวาน คนไทยเป็นกันเยอะขึ้นเกือบจะสิบเปอร์เซ็นต์ และการเกิดของโรครวดเร็วมาก อีกอย่างคือพออ้วนแล้วจะทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบฮอร์โมนเปลี่ยนไป ซึ่งจะเกิดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งได้ คีย์สำคัญคือดูแลน้ำหนักตัวอย่าให้อ้วน พยายามทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้าอ้วนลงพุงเมื่อไรโรคต่างๆ ที่เราพูดถึงจะเกาะกันมา แล้วก็พยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น อย่างสม่ำเสมอ มีข้อพิสูจน์แล้วจากต่างประเทศว่า สามารถป้องกันการเป็นเบาหวานได้ถึง 58 เปอร์เซ็นต์

นอกจากนี้ควรปรับวิถีชีวิต และวิธีคิดให้ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความพอเพียง เลิกเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ ลองทำดูนะครับ อয়ারอให้ป่วยก่อน เพราะจะสายเกินไป



ขอขอบคุณข้อมูลจาก

 (Health&Cuisine)

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

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