

รู้เร็ว รู้ทัน...

AEC สร้างภูมิคุ้มกันป้องกันควบคุมโรคเรื้อรัง

นิตยา พันธุเวทย์ และนุชรี อามสารวรรณ
สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค

AEC คือ อะไร :

AEC หรือ **Asean Economics Community** คือ การรวมตัวของชาติใน Asean 10 ประเทศ โดยมี ไทย, พม่า, ลาว, เวียดนาม, มาเลเซีย, สิงคโปร์, อินโดนีเซีย, ฟิลิปปินส์, กัมพูชาและบรูไน เพื่อที่จะให้ มีผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจร่วมกัน มีอำนาจต่อรองต่าง ๆ กับคู่ค้าได้มากขึ้น และทำให้มีการนำเข้า/ส่งออก สินค้าหลายชนิดของชาติในอาเซียนก็จะเสรีมากขึ้น

AEC กับ โรคเรื้อรัง เกี่ยวกันอย่างไร :

รูปแบบวิถีชีวิตของคนไทยในปัจจุบันนั้น ใช้เทคโนโลยีอำนวยความสะดวกมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ทีวี, ลิฟท์, โทรศัพท์มือถือ, อินเทอร์เน็ต ส่วนการทำงานในเขตเมืองส่วนใหญ่ก็จะทำงานออฟฟิศ นั่งหน้าจอคอมพิวเตอร์ มีความเครียดจากการทำงาน ไม่มีเวลาออกกำลังกาย ไม่มีเวลาทำอาหารรับประทานเอง เลือกซื้อตามสะดวก ใกล้ที่ทำงาน ที่บ้าน หรือ สั่งมาส่งถึงบ้าน สำหรับชนบท

ก็มีอาหารที่มากับรถพุ่มพวง เข้าถึงได้ง่ายเช่นกัน ซึ่งอาหารเหล่านี้จะมีรสชาติจัดทั้งหวาน มัน เค็ม ครบ ส่วนบุหรีและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็มีกลยุทธ์การตลาดเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ในทุกเพศ ทุกวัย **วิถีชีวิตดังกล่าวส่งผลให้คนไทยเป็นโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคไต และโรคมะเร็ง เป็นจำนวนมาก**

เมื่อประเทศไทยเข้าสู่ AEC จะส่งผลดี ในแง่การค้า เศรษฐกิจ การเคลื่อนย้ายแรงงาน สินค้า อุปโภคบริโภคต่างๆ แล้ว **ในทางกลับกันก็ส่งผลกระทบต่อวิถี**

ชีวิตของคนไทย โดยไปเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังมากขึ้นเป็นทวีคูณ เนื่องจากการที่ประเทศไทย เป็น 1 ใน 10 ของประเทศที่มีความโดดเด่นด้านการเป็นศูนย์กลาง AEC ทั้งการท่องเที่ยว การบิน และการคมนาคม ทำให้สินค้าต่างๆ ไม่ว่าจะ เป็นอาหาร บุหรี แอลกอฮอล์ ก็จะนำเข้ามาได้อย่างเสรีมากขึ้น ราคาถูก เข้าถึงได้ง่ายขึ้น ประกอบกับต้องเร่งรีบ แข่งขัน แข่งขัน มากขึ้น คนไทยใช้เวลาในการประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้มากขึ้น เวลาในการพักผ่อน และการเลือกบริโภคอาหารยิ่งลดน้อยลง **ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ต่ำ สุขภาพกายทรุดโทรม สุขภาพจิตย่ำแย่ ซึ่งผลลัพธ์สุดท้าย คือ การเกิดโรคเรื้อรัง เพิ่มขึ้นนั่นเอง**



รู้เร็ว รู้ทัน... AEC สร้างภูมิคุ้มกันป้องกันควบคุมโรคเรื้อรัง

รู้ทัน AEC สร้างภูมิคุ้มกันป้องกันโรคเรื้อรัง อย่างไร

การเตรียมรับมือกับเหตุการณ์ที่จะขึ้น คนไทยเองควรหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองตั้งแต่วันนี้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเองด้วยหลัก **"ใส่ใจ 3 อ. บอกลา 2 ส."** (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ งดสูบบุหรี่ ลดดื่มสุรา)

อาหาร เลือกกินแต่พอดี ปริมาณพอดีกับการออกกำลังกาย พิจารณาเลือกซื้ออาหารที่รสไม่จัด ไม่หวานจัด มันจัด เค็มจัด และไม่ควรเติมเครื่องปรุงรส, เพิ่มการกินพืชผัก ธัญพืช และผลไม้สดรสหวานน้อยที่หลากหลายทุกวัน แทนขนมกรุบกรอบ ไม่ควรวางเครื่องปรุงรสที่โต๊ะอาหาร สำหรับอาหารที่มีฉลากโภชนาการ เลือกซื้อสินค้าประเภทเดียวกันที่มีปริมาณเกลือโซเดียม น้ำตาล และไขมันที่ต่ำที่สุด



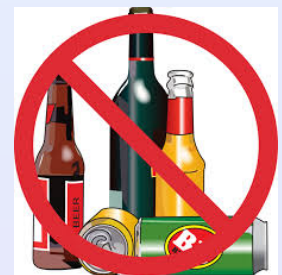
ออกกำลังกาย และใช้ชีวิตด้วยความกระฉับกระเฉงอย่างสม่ำเสมอ โดยหาเวลาให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวออกกำลังกาย ลดสิ่งอำนวยความสะดวก และควบคุมน้ำหนักตัว

อารมณ์ จัดการกับความเครียดของตนเองอย่างเหมาะสม ไม่พึ่งพาสอบหรือ แอลกอฮอล์ อาจไปพบปะพูดคุยกับครอบครัวและเพื่อนที่ไว้ใจได้บ้าง หางานอดิเรกที่ชอบ



งดสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการสูดดมควันบุหรี่ การสูบบุหรี่และการรับควันบุหรี่จากผู้อื่น เป็นสาเหตุหลักของการตายและความพิการจากโรคเรื้อรัง ถ้าสูบบุหรี่ให้หยุดสูบบุหรี่

ลดดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม โดยลดการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมลงให้อยู่ในปริมาณที่เหมาะสม (ชายดื่มวันละไม่เกิน 2 แก้ว ส่วนหญิงดื่มวันละไม่เกิน 1 แก้ว) หรืองดดื่ม



เกร็ดความรู้

- อาหารที่ผ่านกระบวนการ อาหารสำเร็จรูป อาหารหมักดอง จะมีเกลือโซเดียมสูงกว่าอาหารสดจากธรรมชาติลงมากเท่าตัว
- เกลือโซเดียมที่กินมากเกินไป ส่งผลต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไต
- ปกติใน 1 วัน เราควรกินเกลือโซเดียมไม่เกิน 1 ช้อนชา แต่ปัจจุบันคนไทยกินเกลือโซเดียมเกิน 2 เท่า
- การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยความกระฉับกระเฉงอย่างสม่ำเสมอ ช่วยป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เบาหวานได้ เริ่มต้นจากกิจกรรมเบาๆ ไปจนถึงกิจกรรมหนักปานกลาง เช่น การทำสวน การเดิน ทำงานบ้าน การวิ่ง การว่ายน้ำ การออกกำลังกาย เป็นต้น (กิจกรรมหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ หนักปานกลาง ถือเป็นกิจกรรมแบบเบา ก็ต้องเพิ่มเวลาเป็นอย่างน้อยวันละ 45 นาที 5 วันต่อสัปดาห์)
- กรณีได้รับควันบุหรี่เป็นประจำ หรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมในปริมาณมากเกินไป ส่งผลต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน เป็นต้น ควรตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง อย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จะได้รู้เร็ว รู้ทัน ป้องกัน ควบคุมโรคได้ดี เติงมกข เติงมจใจ ใจรู้เท่ากัน และ พร้อมเข้าสู่อายุ ๖๐ ปี (AEC)

ลดพฤติกรรมเสี่ยงโรคและภัย ร่วมมือร่วมใจ ให้คนไทยสุขภาพดี