

ปีที่ 14 ฉบับที่ 5029 วันอังคารที่ 28 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22



7โรคNCDsคร่าชีวิตคนไทยสูงถึง73%

ทุกวันนี้หลายคนอาจจะมีการตื่นตัว และกลัวเรื่องของการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทั้งหลายกันมากขึ้น แต่เมื่อเอ่ยถึง โรค NCDs (Non-communicable diseases) หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อ และเป็นกลุ่มโรคเรื้อรังที่เกิดต่อเนื่องยาวนาน และมีการดำเนินของโรคอย่างช้าๆ แตกต่างจากโรคติดต่อส่วนใหญ่ที่มักมีการดำเนินโรคอย่างรวดเร็ว หลายคนอาจคิดว่าเป็นเรื่องที่ไม่ใกล้ตัว ไม่ติดต่อกันได้ง่ายๆ หรือเป็นโรคสำหรับคนสูงอายุเท่านั้น แต่ในความเป็นจริงแล้วพบว่าคนไทยเสียชีวิตจากกลุ่มโรค NCDs สูงถึง 73% ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกทีเดียว

โรค NCDs หรือกลุ่มโรคไม่ติดต่อนั้น สามารถก่อให้เกิดโรคร้าย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน, โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือ สโตรค, โรคความดันโลหิตสูง, โรคถุงลมโป่งพอง, โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง

สำหรับกลุ่มโรค NCDs ที่พบได้มากในปัจจุบัน และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างน่าตกใจอันดับแรก ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน โดย 30% ของจำนวนผู้ป่วยโรคนี้นักไม่ปรากฏอาการหรือมีสัญญาณของโรคที่น่าสงสัยใดๆ จนกระทั่งมารู้ตัวอีกทีก็เมื่อพบว่าอาการของโรคถึงขั้นรุนแรงแล้ว ซึ่งปัจจัยเสี่ยงเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ มีหลายสาเหตุ สัญญาณอันตรายที่ควรสังเกต ได้แก่ อึดอัด หายใจไม่สะดวก หายใจไม่เต็มอิ่ม แน่นเหมือนมีอะไรมาบีบรัดหรือกดทับที่หน้าอก คลื่นไส้ เหงื่อออก ในรายที่มีหลอดเลือดหัวใจตีบมากจนต้นจะทำให้มีการขาดเลือดอย่างรุนแรงของกล้ามเนื้อหัวใจ อาจเกิดภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายในที่สุด

โรคหลอดเลือดสมอง หรือ สโตรค เป็นโรคที่ทำให้มีอัตราการเสียชีวิตเป็นอันดับต้นๆ ปัจจุบันพบเร็วขึ้นในกลุ่มอายุ 45 ปีขึ้นไป มักพบในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันสูง ไขมันในเลือดสูง และผู้ที่สูบบุหรี่จัด หรือผู้ที่มีความเครียดเป็นสโตรค มาก่อน โดยอาการเริ่มต้น ได้แก่ แขนขาอ่อนแรง ชาครึ่งซีก หน้าหรือปากเบี้ยว พูดไม่ชัด ตาข้างใดข้างหนึ่งพริ้มหรือมองไม่เห็น ปวดศีรษะเฉียบพลันแบบไม่มีสาเหตุ อาการเวียนหัว หรือรูปแบบเฉียบพลัน หากมีอาการดังกล่าวควรรีบพบแพทย์ภายใน 3 ชม.

โรคเบาหวาน ก็จัดเป็นอีกหนึ่งโรคที่พบได้บ่อยจัดเป็น 1 ในกลุ่มโรค NCDs ซึ่งเป็นตัวการเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคไตวาย ดังนั้น ควรได้รับการตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจหรือวิ่งสายพาน เพื่อตรวจเช็คสภาพการทำงานของหัวใจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง พร้อมตรวจเช็คไขมันในร่างกาย คือ การที่มีระดับน้ำตาล (กลูโคส) ในเลือดสูงกว่าปกติเกิดขึ้นเนื่องจากอินซูลินไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดเข้าไปใช้เป็นพลังงานในเซลล์ได้ สาเหตุเกิดจากร่างกายมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน และดื้อต่ออินซูลินได้ไม่เพียงพอ สัญญาณอันตรายที่บอกว่าคุณใกล้เป็นมนุษย์เบาหวาน ได้แก่ ความดันโลหิต สูงเกินกว่า 130/90 มิลลิเมตรปรอท เจาะเลือด ค่าน้ำตาลสะสมปลายนิ้ว HbA1c มากกว่า 9% พฤติกรรมเสี่ยงเป็นเบาหวาน ได้แก่ อ้วนลงพุง ไม่ชอบออกกำลังกาย ชอบกินหวาน มัน เค็มจัด บัสสาวะบ่อยตอนดึก และเครียด ถ้าไม่อยากเสี่ยงโรคเบาหวาน ควรเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมตั้งแต่วันนี้

โรคถุงลมโป่งพอง เป็นโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ซึ่งทราบกันว่าโรคหัวใจหรือมะเร็งปอด ปัจจุบันโรคถุงลมโป่งพองติดอันดับ 5 ของสาเหตุการเสียชีวิตในประเทศไทย สัญญาณเตือนภาวะถุงลมโป่งพอง ไอเรื้อรัง มีเสมหะ เป็นหวัดง่าย แน่นหน้าอก หายใจมีเสียงวี๊ด หลอดลมอักเสบบ่อย เหนื่อยหอบง่าย วิธีการป้องกัน ควรงดสูบบุหรี่ ออกกำลังกายเป็นประจำ และควรตรวจสมรรถภาพปอดสม่ำเสมอ

โรคอ้วนลงพุง เป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เกิดจากพฤติกรรมผิดๆ สิ่งที่น่าบ่งบอกว่าคุณกำลังเข้าข่ายอ้วนลงพุง คือ ผู้ชายมีรอบเอวเกิน 90 ซม. ผู้หญิงรอบเอวเกิน 80 ซม. สำหรับผู้ที่เข้าข่ายอ้วนลงพุง สังเกตว่ารูปร่างเริ่มลงพุง มักมีอาการปวดหัวตอนเช้า และช่วงนอนตอนกลางวัน หายใจลำบากเวลาอน ทำอะไรก็เหนื่อยง่าย และอาจมีความเสี่ยงต่อภาวะหยุดหายใจในระหว่างหลับเพิ่มมากขึ้น ถ้าน้ำหนักตัวมากโดยเฉพาะ BMI มากกว่า 35, นอนกรนตอนอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป, รอบคอโตกว่า 40 ซม. และเป็นความโชคร้ายของเพศชายที่มีโอกาสเป็นมากกว่าเพศหญิง

โรคความดันโลหิตสูง คือ ภาวะที่มีระดับความดันโลหิตสูงเรื้อรัง มีค่าตั้งแต่ 140/90 มิลลิเมตรปรอทขึ้นไป คนส่วนใหญ่มีภาวะความดันโลหิตสูงโดยที่ไม่ทราบว่ามีภาวะนี้ เนื่องจากเป็นโรคที่ไม่ค่อยปรากฏอาการที่ชัดเจนในช่วงแรก แต่เมื่อปล่อยนานไปโดยไม่ได้รับการดูแลรักษา แรงดันโลหิตสูงจะไปทำลายผนังหลอดเลือดและอวัยวะที่สำคัญทั่วร่างกาย จึงจัดเป็นภัยซ่อนเร้นที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ โดยมีสัญญาณอันตราย ได้แก่ หลังตื่นนอนตอนเช้า มีนงง ตาพร่า เหนื่อยง่าย ใจสั่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัวเฉียบพลันบ่อยๆ เลือดกำเดาออกบ่อย หลักการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความดันโลหิตสูง ง่ายๆ คือ การลดน้ำหนัก หลีกเลี่ยงอาหารเค็ม ออกกำลังกายสม่ำเสมอ งดสูบบุหรี่ งดแอลกอฮอล์ ลดความเครียด

ปิดท้ายด้วย โรคมะเร็ง ปัจจุบันจากสถิติประชากรทั้งในประเทศไทยและทั่วโลกพบว่า โรคมะเร็งเป็นโรคที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตมากเป็นอันดับหนึ่งในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และมีแนวโน้มสูงมากขึ้นเรื่อยๆ ในทุกๆ ปี ปัจจุบันยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน แต่เชื่อว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดโรคมะเร็งอยู่หลายประการ สัญญาณอันตราย 7 ประการ ที่ควรรีบมาพบแพทย์ ได้แก่ มีเลือดหรือสิ่งผิดปกติออกจากร่างกาย เช่น มีตกขาวมากเกินไป, มีก้อนหรือตุ่ม เกิดขึ้นที่ใดที่หนึ่งของร่างกายและก้อนนั้นโตเร็วผิดปกติ, มีแผลเรื้อรัง, มีการถ่ายอุจจาระ บัสสาวะ ผิดปกติหรือเปลี่ยนไปจากเดิม, เสียงแหบ ไอเรื้อรัง กลืนอาหารลำบาก เบื่ออาหาร น้ำหนักลด, มีการเปลี่ยนแปลงของหูด ฝ้า ปาน เช่น โตผิดปกติ

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพกรุงเทพ
โรงพยาบาลกรุงเทพ