

ลดความเสี่ยงเลี้ยงโรคเรื้อรัง (คอลัมน์ เสริมสร้างสุขภาพสตรี)

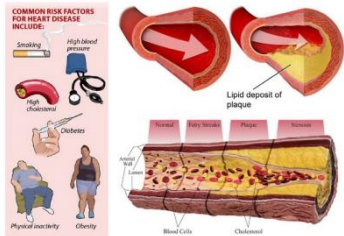
ภารกิจหลักของสมาคมแพทย์สตรีแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชินูปถัมภ์ คือ “ เสริมสร้างสุขภาพของสตรี ” หมายความว่า เราไม่รอให้สตรีของเราเจ็บป่วยโดยที่เราต้องหาทางป้องกันโรคตั้งแต่เบื่องต้น

เพื่อให้เราทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยทรัพยากรอันจำกัด เราต้องระบুক่อนว่า “ สตรี ” ของไทยเรา เจ็บป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคอะไร แล้วเราจะมุ่งป้องกันโรคนั้นๆให้ตรงกับความต้องการ

จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์สาเหตุการเสียชีวิตเป็นเรื่องแรก

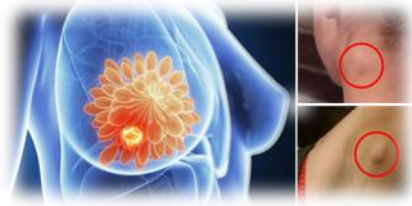
คนไทยเราเสียชีวิตจากกลุ่มโรคหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง กลุ่มโรคมะเร็ง กลุ่มโรคเบาหวาน และโรคปอดเรื้อรัง ทั้งหมดนี้เสียชีวิตร้อยละ 56.5 ของสาเหตุการตายทั่วประเทศ

สาเหตุหลักของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดต้นตอ คือ...การมีระดับไขมันและโคเลสเตอรอลในเลือดสูงผิดปกติ



สตรีเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 28.4 ขณะที่ผู้ชายเสียชีวิตด้วยโรคเดียวกัน ร้อยละ 21.9

สตรีเสียชีวิตจากโรคมะเร็ง ร้อยละ 19.6 บุรุษ ร้อยละ 19.5 พอๆกัน



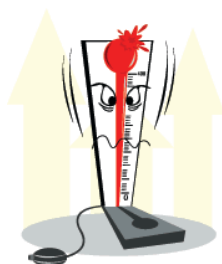
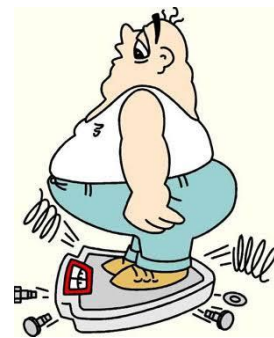
สตรีเสียชีวิตจากเบาหวาน

ร้อยละ 9.4 บุรุษ ร้อยละ 6.3

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังทำให้ผู้ชายเสียชีวิต ร้อยละ 6.0 ผู้หญิง ร้อยละ 4.1

ส่วนสุขภาพบุรุษ เขาจะตายจากอุบัติเหตุและความรุนแรงอื่นๆ รวมทั้งคิดเชื่อภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือเอดส์

จากสาเหตุตาย มีการวิเคราะห์ว่าสภาพความผิดปกติพบได้ 4 อาการ ได้แก่ โรคอ้วน ภาวะความดันเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง และเบาหวาน สตรีจะมีภาวะอ้วนและเบาหวานได้มากกว่าบุรุษ ส่วนความดันเลือดนั้นในวัยเจริญพันธุ์ผู้ชายมีความดันเลือดสูงมากกว่าผู้หญิง แต่หลังจากเข้าสู่วัยหมดประจำเดือนพบว่าผู้หญิงมีความดันเลือดสูงได้มากกว่าผู้ชาย ซึ่งทำให้ผู้หญิงเสียชีวิตด้วยหลอดเลือดสมองตีบและแตก



จากการวิเคราะห์การตาย จากสภาวะผิดปกติที่ตรวจพบได้มีการศึกษาแล้วพบว่า เกี่ยวข้องกับอุปนิสัยหรือพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความผิดปกติเหล่านั้น มี 4 อย่าง คือ การกินอาหารไม่เหมาะสม การออกกำลังกายน้อยกว่าการได้รับพลังงานจากการบริโภค การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป

จึงมีผู้เชี่ยวชาญนำมาตีตารางให้เห็นง่ายๆ เรียกว่า 4 x 4 x 4

โรคที่เป็นสาเหตุการตาย	พฤติกรรมเสี่ยง	การตรวจพบ
1. โรคหัวใจและหลอดเลือด	1. การบริโภคอาหารไม่เหมาะสม	1. ความดันเลือดสูง
2. กลุ่มโรคมะเร็ง	2. ออกแรงกายไม่พอเพียง	2. ไขมันในเลือดผิดปกติ
3. กลุ่มโรคเบาหวาน	3. การเสพยาสูบ	3. น้ำตาลในเลือดสูง
4. โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง	4. การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไป	4. น้ำหนักเกิน

เมื่อท่านทราบ รายละเอียด 4 x 4 x 4 แล้วโปรดคอยติดตามแพทย์สตรีทั้งหลายจะนำเสนอเรื่องราวที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพให้ปลอดโรคไร้เชื้อเรื้อรัง เพราะเป็นโรคที่คุกคามทั้งชีวิตและความเป็นอยู่ของสตรีโดยตรง

หากท่านมีข้อข้องใจต้องการซักถาม เชิญส่งคำถามเข้ามาใน website พวกเรายินดีให้บริการค่ะ