โรงเรียนนายทหารอากาศอาวุโส
กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

หลักสูตรนายทหารอากาศอาวุโส รุ่นที่ ๘๒ ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๗

หมวดวิชาที่ ๑ การบังคับบัญชาและการบริหาร

วิชา นอส.๑๑๑๑ เรื่อง การเขียนเอกสารทางวิชาการ

เรียน น.อ.หญิง หฤทัยทิพย์ ตัณฑเทศ

จัดทำโดย

น.ต.หญิง เกษรินทร์ เหลี่ยมรุ่งเรืองดี

หมายเลข ๖ สัมมนาที่ ๒

วันที่ ๑๔ เดือน มิถุนายน พ.ศ.๒๕๖๗

โรค NCDs ภัยเงียบคร่าชีวิตคนไทย

เกษรินทร์ เหลี่ยมรุ่งเรืองดี

บทคัดย่อ

โรค NCDs (non-communicable diseases) เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ภัยเงียบที่คร่าชีวิตคนไทยมากที่สุดในปัจจุบัน เป็นกลุ่มโรคที่ไม่สามารถติดต่อจากบุคคลสู่บุคคลได้ แต่เกิดจากพฤติกรรมและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ที่สะสมเป็นเวลานาน เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม การไม่ออกออกกำลังกาย และความเครียด เป็นต้น โรค NCDs ที่พบบ่อยในประเทศไทย ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง แน่นอนว่าทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาดังกล่าวจากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (WHO) พบประชากรทั่วโลก เสียชีวิตจากโรค NCDs มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก ๓๘ ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ ๖๘ ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรโลก) ในปี พ.ศ.๒๕๕๕ เป็น ๔๑ ล้านคน (คิดเป็นร้อยละ ๗๑ ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรโลก) ในปี พ.ศ.๒๕๕๙ ซึ่งในแต่ละปีพบผู้เสียชีวิตจากโรค NCDs ในกลุ่มอายุ ๓๐-๖๙ ปีหรือเรียกว่า “การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร” มากถึง ๑๕ ล้านคน โดยร้อยละ ๘๕ เกิดขึ้นในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำและกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลาง โดยปัญหาดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรง

คำสำคัญ : โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคในกลุ่ม NCDs

โรคในกลุ่ม NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและเสียชีวิตสูงสุด ๗ โรค ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง และโรคอ้วนลงพุง

โรคเบาหวาน คือ โรคที่มีระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินกว่าปกติอย่างต่อเนื่องและเรื้อรัง เกิดจากความผิดปกติของตับอ่อนหลั่งฮอร์โมนอินซูลินได้น้อยกว่าปกติ หรือเกิดภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้อินซูลินออกฤทธิ์ได้ไม่เต็มที่ โรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke คือ ภาวะสมองขาดเลือดที่เกิดจากหลอดเลือดสมองตีบ/อุดตันหรือมีเลือดออกในสมอง หรืออาการเส้นเลือดในสมองตีบ ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงสมองได้ ทำให้เซลล์สมองขาดออกซิเจน ส่งผลให้สมองตาย โรคหลอดเลือดหัวใจ (coronary artery disease) หมายถึง โรคที่เกิดจากหลอดเลือดแดงที่เลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบหรือตัน โรคถุงลมโป่งพอง เป็นภาวะที่ถุงลมภายในปอดมีการขยายตัวมากกว่าปกติ ส่งผลให้พื้นที่ผิวในปอดลดน้อยลง จนทำให้หายใจลำบาก และทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับออกซิเจนไม่เพียงพอ ซึ่งโรคนี้เกิดจากการหายใจและสูดดมเอามลพิษเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานานซึ่งมลพิษดังกล่าวมักอยู่ในรูปของฝุ่น ควัน ก๊าซ สารเคมีที่มีอนุภาคเล็ก ๆ จึงเกิดการสะสมจนทำลายระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ หลอดลมและปอด ซึ่งอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้ระบบหายใจล้มเหลวได้ โรคมะเร็ง (Cancer) คือ ภาวะที่เซลล์ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงในระดับพันธุกรรม ทำให้มีการเจริญเติบโตมากขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่สามารถควบคุมและจำกัดขอบเขตได้ ความผิดปกติของเซลล์นี้สามารถเกิดได้ทุกอวัยวะ เช่น ปอด ตับ เต้านม เป็นต้น และทำให้มีการแพร่กระจายไปยังอวัยวะอื่นในร่างกาย เช่น ปอด ตับ สมอง กระดูก เป็นต้น ซึ่งสาเหตุและปัจจัยเสี่ยงของการเกิดมะเร็งแต่ละที่ก็มีความแตกต่างกันไป โรคความดันโลหิตสูง (Hypertension) เป็นภาวะที่ตรวจพบว่ามีความดันโลหิตอในระดับสูงผิดปกติ คือมากกว่าหรือเท่ากับ ๑๔๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท สาเหตุทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนต่าง เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง เส้นเลือดแดงใหญ่โป่งพอง ไตวาย เป็นต้น หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องและเหมาะสมอาจทำให้ผู้ป่วยทุพพลภาพหรือเสียชีวิตได้

โรคไขมันในเลือดสูง คือ ภาวะที่ร่างกายมีระดับไขมันในเลือดสูงกว่าเกณฑ์ปกติ โดยอาจมีความผิดปกติทั้งไขมัน “คอเลสเตอรอล” และ “ไตรกลีเซอไรด์” ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด เส้นเลือดตีบ อุดตัน โรคหลอดเลือดสมอง หรือเลือดไหลเวียนไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ได้ไม่มีดีพอ รวมถึงความดันโลหิตสูงได้ โรคอ้วน คือ ภาวะที่มีไขมันสะสมในร่างกายเพิ่มมากขึ้น โดยจะใช้ค่าร้อยละไขมันในร่างกาย > ๒๐ ในเพศชาย หรือ > ๓๐ ในเพศหญิง ภาวะไขมันสะสมอาจมาจากไขมันใต้ผิวหนังมากหรือจากไขมันในช่องท้องมาก ซึ่งวิธีวัดไขมันมีหลายรูปแบบ ที่นิยมใช้คือการวัดจากดัชนีมวลกาย (BMI) [ค่าดัชนีมวลกาย = น้ำหนัก (กิโลกรัม) / ส่วนสูง (เมตร) /ส่วนสูง (เมตร)

ปัจจัยเสี่ยง

สาเหตุหลักสำคัญของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังหรือ NCDs คือพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม อาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด เป็นต้น อาหารที่มีไขมันสูง น้ำตาลสูง โซเดียมสูง อาหารปิ้งย่าง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การไม่ออกกำลังกาย การนอนดึก การมีความเครียดสูง การรับประทานยาโดยไม่ปรึกษาแพทย์ และกรรมพันธุ์ เป็นต้น โดยเฉพาะในบุคคลวัยทำงานมักมีความเครียดสะสมจนกลายเป็นภัยเงียบที่แฝงตัวอยู่ สืบเนื่องจากเป็นวัยที่ทำงานหนัก พักผ่อนน้อย ทานอาหารไม่เป็นเวลา ดังนั้นคนที่มีพฤติกรรมการดำเนินชีวิตเช่นนี้จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค NCDs ได้มากกว่าคนอื่น ๆ

อาการ

อาการของโรค NCDs จะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของโรค เช่น โรคเบาหวาน อาการเตือน ได้แก่ ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน น้ำหนักลด อ่อนเพลีย เป็นแผลแล้วหายยากอาการ กระหายน้ำบ่อย โรคความดันโลหิตสูง อาการเตือน ได้แก่ ปวดศีรษะบ่อย หลังตื่นนอนจะมึนงง ตาพร่ามัว เหนื่อยง่าย ใจสั่น โรคหลอดเลือดสมอง อาการเตือน ได้แก่ แขนขาอ่อนแรง ชาที่ปลายมือปลายเท้า ปากเบี้ยว พูดลำบาก โรคหัวใจขาดเลือด อาการเตือน ได้แก่ ปวดแน่นบริเวณหน้าอก จุกที่คอหอยหรือลิ้นปี่ หน้ามืด ใจสั่น โรคถุงลมโป่งพอง อาการเตือน ได้แก่ ไอเรื้อรัง เป็นหวัดง่ายแต่หายช้า เหนื่อยหอบง่าย หายใจมีเสียงวี้ด หายใจลำบาก โรคมะเร็ง อาการเตือน ได้แก่ เป็นแผลเรื้อรังไม่หาย มีตุ่มก้อนที่โตเร็วผิดปกติ ระบบขับถ่ายมีปัญหา มีเลือดออกมาอย่างผิดปกติ อาการก้อนเนื้อผิดปกติในร่างกาย ปวดเรื้อรัง น้ำหนักลด เบื่ออาหาร โรคอ้วนลงพุง อาการเตือน ได้แก่ ผู้ชายมีรอบเอวเกิน ๙๐ ซม.และผู้หญิงรอบเอวเกิน ๘๐ ซม. ข้อเข่ารับน้ำหนักไม่ไหวและเหนื่อยง่าย

การป้องกันและรักษาโรค NCDs

การป้องกันโรค NCDs ที่ดีที่สุดคือการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ การมีชีวิตให้ห่างจากกลุ่มโรค NCDs ไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมบางอย่างของเราให้ดีขึ้นเท่านั้นเอง เช่น การเลิกสูบบุหรี่ การลดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหารที่เหมาะสม โดยการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ ๕ หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม เน้นการรับประทานผักและผลไม้ที่ไม่หวานจัด หลีกเลี่ยงการรับประทานที่มีไขมันสูง ลดการกินเค็มจัด โดยให้ปริมาณโซเดียม < ๒,๕๐๐ mg/วัน (ประมาณเกลือแกง ๑ ช้อนชา) ลดการกินหวาน ปริมาณน้ำตาล < ๒๐ g/วัน (ประมาณน้ำตาล ๔ ช้อนชา) ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

อย่างน้อย ๓๐ นาที/ครั้ง ให้ได้สัปดาห์ละ ๕ ครั้ง หรือรวม ๑๕๐ นาที นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอวันละ ๘ ชม. ผ่อนคลายความเครียด ตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ค่าน้ำตาลในเลือด (Fasting Blood Sugar), ไขมันในเลือด (Cholesterol, LDL, HDL, Triglyceride), ค่าตับ (AST, ALT), การทำงานของไต (BUN,Creatinine), ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG), เอกซเรย์ปอด (Chest X-ray) และอื่น ๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ รับประทานยาตามแพทย์สั่ง ไม่ซื้อยารับประทานเองโดยไม่ปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกร และหากว่ามีอาการที่สงสัยว่าอาจเป็นโรค NCDs ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อรับการตรวจวินิจฉัยและรักษาอย่างทันท่วงที การรักษาโรค NCDs จะขึ้นอยู่กับชนิดของโรคและความรุนแรงของอาการ โดยทั่วไปแล้วแพทย์จะแนะนำให้ผู้ป่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและรับประทานยาตามที่แพทย์สั่ง นอกจากนี้ผู้ป่วยอาจต้องได้รับการผ่าตัดหรือการรักษาอื่น ๆ เพื่อควบคุมอาการและป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้น

ผลกระทบและการรณรงค์

แม้ว่าโรค NCDs จะไม่ใช่โรคติดต่อ แต่จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกพบว่า ตลอดช่วงเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมากลุ่มโรค NCDs เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยมีคนไทยป่วยด้วยโรค NCDs ถึง ๑๔ ล้านคน คร่าชีวิตคนไทยไปกว่า ๓๐๐,๐๐๐ คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุก ๆ ปี ซึ่งส่วนใหญ่จะเสียชีวิตก่อนอายุ ๖๐ ปี โรค NCDs ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาวะของประชาชนไทยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคมด้วย เนื่องจากผู้ป่วยอาจต้องหยุดงานหรือลาออกจากงานเพื่อเข้ารับการรักษา และอาจต้องใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลจำนวนมาก และรัฐบาลเองยังต้องมีการสูญเสียงบประมาณในการรักษาโรคนี้เป็นจำนวนมากอีกด้วย

จากการประชุมนำเสนอผลการศึกษา “ภาระโรคและภาระโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชาชนไทย นพ.รุ่งเรือง กิจผาติ หัวหน้าที่ปรึกษาระดับกระทรวงสาธารณสุข และโฆษกกระทรวงสาธารณสุข กล่าวว่า กระทรวงสาธารณสุขมองว่า ปัจจัยเสี่ยงของโรค NCDs น่าเป็นห่วง โดยเฉพาะจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของคนส่วนใหญ่ และการดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้อายุเฉลี่ยของคนไทยและอายุเฉลี่ยของการมีสุขภาพที่ดีไม่ได้เพิ่มขึ้นมากนัก แม้ว่าแนวโน้มโรค NCDs จะดีขึ้นเมื่อเทียบกับ ๕ ปีก่อน แต่เมื่อดูข้อมูลในปัจจุบัน จะเห็นว่าคนไทยสามารถทำให้สุขภาพดีขึ้นได้มากกว่านี้ ซึ่งระบบสาธารณสุขนั้นจะมองแต่เพียงเรื่องระบบการรักษาไม่ได้ ปัจจัยสำคัญก็คือการเข้าไปควบคุมปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ เหล่านี้นั่นเองรวมถึงการควบคุมพฤติกรรมด้านสุขภาพซึ่งมีส่วนสำคัญ โดยร้อยละ ๗๐-๘๐ มาจากการสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

การรณรงค์ป้องกันและควบคุมโรค NCDs รัฐบาลและหน่วยงานต่าง ๆ ได้มีการรณรงค์ป้องกันและควบคุมโรค NCDs อย่างต่อเนื่อง โดยมีมาตรการต่าง ๆ เช่น การรณรงค์ให้เลิกสูบบุหรี่ การควบคุมการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การส่งเสริมการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การส่งเสริมการออกกำลังกาย การจัดบริการตรวจคัดกรองโรค NCDs ฟรี ซึ่งการรณรงค์เหล่านี้ มีส่วนสำคัญในการลดอัตราการเกิดโรค NCDs ในอนาคตได้ และยังช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น

บทสรุป

"โรค NCDs" เป็นภัยเงียบที่คร่าชีวิตคนไทยจำนวนมาก การป้องกันและควบคุมโรค NCDs จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกภาคส่วนต้องร่วมมือกัน โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการเข้าถึงบริการสุขภาพที่เหมาะสมจะช่วยลดอัตราการเกิดโรค NCDs และช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

กิตติประกาศ

ขอขอบคุณ รร.นอส.ยศ.ทอ. ที่เปิดโอกาสให้เขียนบทความวิชาการ เรื่อง โรค NCDs ภัยเงียบคร่าชีวิตคนไทย เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง และผู้ที่สนใจต่อไป

บรรณานุกรม

จุติพร วรรณศิริ. (๒๕๖๖, ๑๙ มกราคม). สานพลังกลุ่มโรค NCDs อายุยืน ลดสูญเสีย-ลดป่วย-พิการก่อนวัยอันควร. https://www.thaihealth.or.th/?p=334881

ผศ.ดร.พญ.มยุรี หอมสนิท. (๒๕๖๑, ๑๒ มกราคม). ปรับพฤติกรรม ปลอดภัยจาก NCDs. https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1122

โรงพยาบาลบางปะกอก ๓. (๒๕๖๕, ๑๔ มิถุนายน). โรค NCDs คืออะไร?. https://www.bangpakok3.com/care_blog/view/166

ผศ.นพ.ชัยวัฒน์ วชิรศักดิ์ศิริ. (๒๕๖๖, ๑ พฤศจิกายน). โรค NCDs คืออะไร ภัยใกล้ตัวที่คุณก็อาจไม่รู้ว่าเป็น. https://sirirajhsolutions.com/th/blog/non-communicable-diseases

DMS สถานีสุขภาพ. (๒๕๖๖, ๑๗ ตุลาคม). กลุ่มโรค NCDs สาเหตุการตายก่อนวัยอันควร. https://www.pptvhd36.com/health/care/4184

นพ.สุทธิพงษ์ ตรีรัตน์. (๒๕๖๕, ๒๗ ตุลาคม). กลุ่มโรค NCDs คืออะไร? มีโรคอะไรบ้าง มีผลข้างเคียงต่อสุขภาพอย่างไร. https://www.rattinan.com/ncds/

Plagiarism Checking Report

Print Report

Created on 2024-05-12 16:22:03 at 16:22 PM

Submission Information

ID	SUBMISSION DATE	SUBMITTED BY	ORGANIZATION	FILENAME	STATUS	SIMILARITY INDEX
3736225	May 12, 2024 at 16:20 PM	ketsarin_l@rtaf.mi.th	กองทัพอากาศ	น.ต.หญิง เกษรินทร์ เหลียมรุ่งเรืองดี.docx	Completed	8.04 %

Match Overview

Show 10 entries

Search:

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX
1	Effect of Health Education Program Applied Disease Prevention and Social Support Motivation on the Behavior of Prevention of Complications from Chronic NCDs in the Elderly with Chronic Non-communicable Diseases in the Area of Muang Surin District Surin Province	Khumthong, Chutamad	วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ	5.62 %
2	Medicine Book Design for Elderly Patients with Non-Communicable diseases (NCDs)	ศรีสุนาถ, กวิดา	วารสารศิลปกรรมและการออกแบบแห่งเอเชีย	2.42 %

NO.	TITLE	AUTHOR(S)	SOURCE	SIMILARITY INDEX