

ເອົາຫະໂຣຄເບາຫວານ ດ້ວຍ 3 ກລຍຸທົ່ງສໍາຄັນ ຂັບ ເຄລື່ອນຫຼຸມຫນເພື່ອກາປເປົ້າຢັ້ງຍິນ



ໂດຍ ສຕ්‌පෙන ຄොනචි ອອງປະຫານອາງໂສແລກຮຽມການຜູ້ອໍານວຍການປະຈຳກົມືກາດເອເຊີຍແປ່ຕິຟິກຂອງເຊອຮົງບາໄລົ່ງ ນີ້
ວທຣີ້ນ

ເນື່ອວັນທີ 14 ພຸດສະພາບທີ່ຜ່ານມາ ທີ່ຈຶ່ງຄືວ່າເປັນວັນເບາຫວານໂລກ (14 ພຸດສະພາບ ຂອງທຸກປີ) ສໍານັກງານກອງທຸນ
ສັນບສຸນການສ້າງເສຣີມສຸຂະພາບ (ສສສ.) ລ່ວມກັບສມາຄມໂຣຄເບາຫວານແຫ່ງປະເທດໄທແລກສໍານັກອນາມັຍ ກຽງເທັມຫາ
ນະຄຣ ຈັດງານແດລງຂ່າວັນເບາຫວານໂລກ “World Diabetes Day Thailand 2019: Together Fight Diabetes”[1]
ຂຶ້ນ ນັບເປັນຈຸດເວີ່ມຕົ້ນຂອງການຝຶກພລັງທຸກກາດສ່ວນຈັດກິຈການສຸຂະພາບທຸວປະເທດເພື່ອຕ່ອສູ່ກັບໂຣຄເບາຫວານ ປັຈຈຸບັນ
ມີຄົນໄທສັນໃຈເຂົ້າຮັບການຕຽບສຸຂະພາບເພື່ອວິເຄາະໜ້າຄວາມເສື່ອງຂອງໂຣຄເບາຫວານມາກຂຶ້ນ ນອກຈາກນີ້ໜ່ວຍງານທັງ
ກາຄຮັບແລກເອກະນຍັງສ່ວຍເສຣີມໃຫ້ຜູ້ຄົນທັນມາໃສ່ໃຈຄວາມສໍາຄັນຂອງໂກໜາກາກທີ່ດີແລກການມີໄລົ່ງສ່າວັນທີ່ກະຈັບກະແລງ
ແຂ້ງແຮງມາກຂຶ້ນດ້ວຍ

ຍິ່ງໄປກວ່ານັ້ນ ເນື່ອເດືອນຕຸລາຄາມ ປີ 2562 ທີ່ຜ່ານມາ ກຣມສຣພສາມືດໄດ້ປະກາດປ່ວັນອັດຕາການມີຄວາມຫວານເພີ່ມຂຶ້ນແບບ

ขั้นบันไดทุก ๆ 2 ปี เพื่อบังคับให้ผู้ผลิตเครื่องดื่มในไทยลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม [2] หลังจากได้ประกาศบังคับใช้ภาษีความหวานในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อให้คนไทยหัวใจและลดการบริโภคน้ำตาลให้น้อยลง อย่างไรก็ได้ นอกจากนี้จากการควบคุมของรัฐบาลแล้ว ก็ยังมีอีกหลายหนทางที่สามารถทำได้เพื่อต่อสู้โรคเบาหวานในระยะยาวอย่างยั่งยืนไปด้วยกัน

แคมเปญรณรงค์เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานนี้ เป็นเครื่องย้ำเตือนว่าเราต่างมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโรคร้ายในครอบครัวและชุมชนที่เรารักด้วยได้ พากเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นบริษัทธุรกิจองค์กร หรือสังคมโดยรวม สามารถผลักดันส่งเสริมให้คนทั่วไปเกิดการรับรู้ เปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการใช้ชีวิต และสร้างเสริมพุทธิกรรมที่ดีต่อสุขภาพแก่ลูกหลานของเรา

สร้างการรับรู้แก่คนทั่วไป

ในปี 2562 ประเทศไทยติดอันดับ 20 ประเทศที่มีจำนวนผู้ใหญ่ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมากที่สุด โดยมีผู้ป่วยเบาหวานสูงถึงเกือบ 5 ล้านคน [3] สาเหตุมาจากการอ้วนที่เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงวิถีชีวิตแบบเนื้อynning (sedentary lifestyle) ปัจจุบันมีผู้ป่วยเบาหวานเพียงหนึ่งในสามที่ได้รับการวินิจฉัยและดูแลรักษา [4] ในขณะที่ผู้ป่วยที่ไม่ทราบว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวานและไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ไตวาย และโรคเกี่ยวกับดวงตา

ด้วยอัตราการเสียชีวิตจากโรคเบาหวานในเมืองไทยที่มากถึง 200 รายต่อวัน [5] จึงถือเป็นภาระเร่งด่วนที่เราทุกคนต้องเร่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานแก่คนทั่วไปให้ดียิ่งขึ้น องค์กรธุรกิจสามารถดำเนินตามนโยบายของภาครัฐด้วยการสนับสนุนให้พนักงานตรวจสุขภาพเพื่อวิเคราะห์ความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ส่วนคนทั่วไปก็สามารถกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนตรวจสุขภาพได้ เช่นเดียวกัน

ทุกวันนี้ มีเครื่องมือตรวจวัดสุขภาพผ่านเว็บไซต์ออนไลน์มากมายที่สามารถเข้าไปเช็คดูได้ ทั้งเว็บไซต์ <https://worlddiabetesday.org/> และเว็บไซต์ <https://www.dmthai.org/> ของสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ซึ่งใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที เราก็สามารถประเมินความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเบาหวานของตนเองได้แล้ว และหากพบว่าเป็นโรคเบาหวานก็จะช่วยให้เราเริ่มต้นการได้ทันท่วงที ดีกว่าทนทรมานตลอดชีวิตหากรู้เมื่อสายไป อันที่จริงแล้ว กว่าร้อยละ 50 ของเคสโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้ [6] และสามารถควบคุมอาการของโรคได้ด้วยการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ต่าง ๆ ในชีวิตให้ดีขึ้น เช่น ปรับให้รับประทานโภชนาการที่ดีจนเป็นนิสัย หมั่นออกกำลังกายและใช้ชีวิตให้กระชับกระเจง เลิกสูบบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการใช้ชีวิต

นอกจากสร้างความรู้ความเข้าใจแก่คนทั่วไปแล้ว การต่อสู้เอาชนะโรคเบาหวานยังต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตนานาในหลาย ทั้งในครอบครัวของเรา ชุมชนที่อาศัยอยู่ ไปจนถึงสังคมทำงาน

สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้น แนะนำให้เลือกรับประทานอาหารอย่างชาญฉลาด เช่น เลือกรับประทานข้าวสีแทนที่จะเป็นการนำไปใช้เดรตที่ผ่านการขัดสี หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากและดื่มน้ำเปล่าแทน รับประทานไข่มันดี เช่น ไข่มันจากปลาและไก่ และเพื่อโน้มน้ำคนในครอบครัวให้ปรับเปลี่ยนวิถีสุขภาพตาม ให้ชื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์ไว้ในบ้าน รวมถึงผักและผลไม้曳อะ ๆ และหมั่นทำอาหารรับประทานเองที่บ้านให้บ่อยขึ้น

ในองค์กรบริษัทของสามารถสร้างแรงบันดาลใจในที่ทำงานให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์ได้เช่นเดียวกัน เช่น จัดของว่างหรือขนมที่ดีต่อสุขภาพให้พนักงาน จัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และสนับสนุนให้พนักงานเข้าร่วมแข่งขันกีฬา เช่น งานวิ่งกรุงเทพมาราธอน รวมถึงงานวิ่งและงานกีฬาอื่น ๆ ทั่วประเทศที่จัดตลอดทั้งปี ทั้งหมดจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของพนักงานได้

สร้างเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพแก่ลูกหลาน

คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่คงเห็นด้วยว่า การเริ่มต้นปลูกฝังนิสัยให้ลูกหลานมีไลฟ์สไตล์ที่ดีตั้งแต่เด็ก ๆ จะช่วยให้พวกเขารู้จักเลือกสิ่งต่าง ๆ ที่ดีต่อสุขภาพตนเองได้ดีเมื่อเขาโตขึ้น เรื่องนี้สำคัญมาก เนื่องจากจำนวนผู้ป่วยเบาหวานในช่วงอายุ 10-19 ปีของไทยปรับเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 13 ในระหว่างปี 2545-2550 เป็นร้อยละ 27 ในระหว่างปี 2551-2562 จากผลการวิจัยของคลินิกกุมารเวชศาสตร์โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ [7]

การเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์แบบง่าย ๆ เช่น งดให้ลูกอมหรือขนมหวาน และฝึกให้ลูกหันมารับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อฝึกให้ต่อรับรสชาติของเด็ก ๆ ชินและชื่นชอบอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ในระยะยาว นอกจากนี้ ควรให้เด็ก ๆ ออกไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนอกบ้านบ้าง เพื่อให้พวกเขารู้สึกดีและมีสุขภาพแข็งแรง ไม่ใช่แค่ในบ้าน

กล่าวโดยสรุปแล้ว การต่อสู้เข้าชนโรคเบาหวานก็เปรียบเสมือนการแข่งวิ่งมาราธอนที่ต้องใช้เวลา แม้ผลลัพธ์ในช่วงแรกเริ่มจะเป็นที่น่าพอใจ แต่เราทุกคนก็ต้องทำหน้าที่ของตนเองในการกระตุ้นและสร้างแรงบันดาลใจให้เกิด การเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจังในระยะยาว ทั้งกับครอบครัว ชุมชน และที่ทำงาน เพื่อป้องกันโรคร้ายนี้ให้ลดน้อยลงไปจากสังคมไทย

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ก พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระแสตอบรับดีที่สุด www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial