เอาชนะโรคเบาหวาน ด้วย 3 กลยุทธ์สำคัญ ขับเคลื่อนชุมชนเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน

โดย สตีเฟน คอนชี รองประธานอาวุโสและกรรมการผู้อำนวยการประจำภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกของเฮอร์บาไลฟ์ นิวทริชั่น

เมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายนที่ผ่านมา ซึ่งถือว่าเป็นวันเบาหวานโลก (14 พฤศจิกายน ของทุกปี) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทยและสำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร จัดงานแถลงข่าววันเบาหวานโลก “World Diabetes Day Thailand 2019: Together Fight Diabetes” ขึ้น นับเป็นจุดเริ่มต้นของการผนึกพลังทุกภาคส่วนจัดกิจกรรมสุขภาพทั่วประเทศเพื่อต่อสู้กับโรคเบาหวาน ปัจจุบัน มีคนไทยสนใจเข้ารับการตรวจสุขภาพเพื่อวิเคราะห์หาความเสี่ยงของโรคเบาหวานมากขึ้น นอกจากนี้หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนยังส่งเสริมให้ผู้คนหันมาใส่ใจความสำคัญของโภชนาการที่ดีและการมีไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉงแข็งแรงมากขึ้นด้วย

ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อเดือนตุลาคม ปี 2562 ที่ผ่านมา กรมสรรพสามิตได้ประกาศปรับอัตราภาษีความหวานเพิ่มขึ้นแบบ

ขึ้นบันไดทุก ๆ 2 ปี เพื่อบังคับให้ผู้ผลิตเครื่องดื่มในไทยลดปริมาณน้ำตาลในเครื่องดื่ม หลังจากได้ประกาศบังคับใช้ภาษีความหวานในช่วง 2 ปีที่ผ่านมา โดยมีจุดประสงค์หลักเพื่อให้คนไทยทั่วประเทศลดการบริโภคน้ำตาลให้น้อยลง อย่างไรก็ดี นอกเหนือจากนโยบายการควบคุมของรัฐบาลแล้ว ก็ยังมีอีกหลายหนทางที่เราสามารถทำได้เพื่อต่อสู้โรคเบาหวานในระยะยาวอย่างยั่งยืนไปด้วยกัน

แคมเปญรณรงค์เพื่อสร้างการรับรู้เกี่ยวกับโรคเบาหวานนี้ เป็นเครื่องย้ำเตือนว่าเราต่างมีบทบาทสำคัญที่จะช่วยป้องกันการแพร่กระจายของโรคร้ายในครอบครัวและชุมชนที่เราอาศัยอยู่ได้ พวกเราทุกคน ไม่ว่าจะเป็นบริษัท ธุรกิจองค์กร หรือสังคมโดยรวม สามารถผลักดันส่งเสริมให้คนทั่วไปเกิดการรับรู้ เปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการใช้ชีวิต และสร้างเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพแก่ลูกหลานของเรา

สร้างการรับรู้แก่คนทั่วไป

ในปี 2562 ประเทศไทยติดอันดับ 20 ประเทศที่มีจำนวนผู้ใหญ่ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวานมากที่สุด โดยมีผู้ป่วยเบาหวานสูงถึงเกือบ 5 ล้านคน สาเหตุมาจากภาวะโรคอ้วนที่เพิ่มสูงขึ้น รวมถึงวิถีชีวิตแบบเนือยนิ่ง (sedentary lifestyle) ปัจจุบันมีผู้ป่วยเบาหวานเพียงหนึ่งในสามที่ได้รับการวินิจฉัยและดูแลรักษา ในขณะที่ผู้ป่วยที่ไม่ทราบว่าตัวเองเป็นโรคเบาหวานและไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้อง ก็มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจ ไตวาย และโรคเกี่ยวกับดวงตา

ด้วยอัตราการเสียชีวิตจากโรคเบาหวานในเมืองไทยที่มากถึง 200 รายต่อวัน จึงถือเป็นวาระเร่งด่วนที่เราทุกคนต้องเร่งสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคเบาหวานแก่คนทั่วไปให้ดียิ่งขึ้น องค์กรธุรกิจสามารถดำเนินตามนโยบายของภาครัฐด้วยการสนับสนุนให้พนักงานตรวจสุขภาพเพื่อวิเคราะห์ความเสี่ยงของโรคเบาหวาน ส่วนคนทั่วไปก็สามารถกระตุ้นให้ผู้คนในชุมชนตรวจสุขภาพได้เช่นเดียวกัน

ทุกวันนี้ มีเครื่องมือตรวจวัดสุขภาพผ่านเว็บไซต์ออนไลน์มากมายที่เราสามารถเข้าไปเช็คดูได้ ทั้งเว็บไซต์ https://worlddiabetesday.org/ และเว็บไซต์ https://www.dmthai.org/ ของสมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย ซึ่งใช้เวลาเพียงไม่กี่นาที เราก็สามารถประเมินความเสี่ยงในการป่วยเป็นโรคเบาหวานของตนเองได้แล้ว และหากพบว่าเป็นโรคเบาหวานก็จะช่วยให้เรารักษาอาการได้ทันท่วงที ดีกว่าทนทรมานตลอดชีวิตหากรู้เมื่อสายไป อันที่จริงแล้ว กว่าร้อยละ 50 ของเคสโรคเบาหวานชนิดที่ 2 สามารถป้องกันได้ และสามารถควบคุมอาการของโรคได้ด้วยการปรับเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ต่าง ๆ ในชีวิตให้ดีขึ้น เช่น ปรับให้รับประทานโภชนาการที่ดีจนเป็นนิสัย หมั่นออกกำลังกายและใช้ชีวิตให้กระฉับกระเฉง เลิกสูบบุหรี่ ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

ปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมการใช้ชีวิต

นอกจากสร้างความรู้ความเข้าใจแก่คนทั่วไปแล้ว การต่อสู้เอาชนะโรคเบาหวานยังต้องอาศัยการเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์การใช้ชีวิตขนานใหญ่ ทั้งในครอบครัวของเรา ชุมชนที่อาศัยอยู่ ไปจนถึงสังคมทำงาน

สำหรับผู้ที่เพิ่งเริ่มต้น แนะนำให้เลือกรับประทานอาหารอย่างชาญฉลาด เช่น เลือกธัญพืชที่ไม่ผ่านการขัดสีแทนที่จะเป็นคาร์โบไฮเดรตที่ผ่านการขัดสี หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลมากและดื่มน้ำเปล่าแทน รับประทานไขมันดี เช่น ไขมันจากปลาและไก่ และเพื่อโน้มน้าวคนในครอบครัวให้ปรับเปลี่ยนวิถีสุขภาพตาม ให้ซื้ออาหารที่ดีมีประโยชน์ไว้ในบ้าน รวมถึงผักและผลไม้เยอะ ๆ และหมั่นทำอาหารรับประทานเองที่บ้านให้บ่อยขึ้น

ในองค์กรบริษัทเองก็สามารถสร้างแรงบันดาลใจในที่ทำงานให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์ได้เช่นเดียวกัน เช่น จัดของว่างหรือขนมที่ดีต่อสุขภาพให้พนักงาน จัดกิจกรรมออกกำลังกายเป็นกลุ่ม และสนับสนุนให้พนักงานเข้าร่วมแข่งขันกีฬา เช่น งานวิ่งกรุงเทพมาราธอน รวมถึงงานวิ่งและงานกีฬาอื่น ๆ ทั่วประเทศที่จัดตลอดทั้งปี ทั้งหมดจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีโดยรวมของพนักงานได้

สร้างเสริมพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพแก่ลูกหลาน
คุณพ่อคุณแม่ส่วนใหญ่คงเห็นด้วยว่า การเริ่มต้นปลูกฝังนิสัยให้ลูกหลานมีไลฟ์สไตล์ที่ดีตั้งแต่เนิ่น ๆ จะช่วยให้พวกเขารู้จักเลือกสิ่งต่าง ๆ ที่ดีต่อสุขภาพตนเองได้ดีเมื่อเขาโตขึ้น เรื่องนี้สำคัญมาก เนื่องจากจำนวนผู้ป่วยเบาหวานในช่วงอายุ 10-19 ปีของไทยปรับเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 13 ในระหว่างปี 2545-2550 เป็นร้อยละ 27 ในระหว่างปี 2551-2562 จากผลการวิจัยของคลินิกกุมารเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

การเปลี่ยนแปลงไลฟ์สไตล์แบบง่าย ๆ เช่น งดให้ลูกอมหรือขนมหวาน และฝึกให้ลูกหันมารับประทานผักและผลไม้ให้มากขึ้น เพื่อฝึกให้ต่อมรับรสชาติของเด็ก ๆ ชินและชื่นชอบอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพได้ในระยะยาว นอกจากนี้ ควรให้เด็ก ๆ ออกไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนอกบ้านบ้าง เพื่อให้พวกเขาได้เคลื่อนไหวร่างกายบ่อย ๆ และไม่อยู่แต่ในบ้าน

กล่าวโดยสรุปแล้ว การต่อสู้เอาชนะโรคเบาหวานก็เปรียบเสมือนการแข่งวิ่งมาราธอนที่ต้องใช้เวลา แม้ผลลัพธ์ในช่วงแรกเริ่มจะเป็นที่น่าพอใจ แต่เราทุกคนก็ต้องทำหน้าที่ของตนเองในการกระตุ้นและสร้างแรงบันดาลใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างจริงจังในระยะยาว ทั้งกับครอบครัว ชุมชน และที่ทำงาน เพื่อป้องกันโรคร้ายนี้ให้ลดน้อยลงไปจากสังคมไทย

กดไลค์เราที่เฟซบุ๊ค พร้อมอีกหลากหลายเคล็ดลับดี ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีและไลฟ์สไตล์ที่กระฉับกระเฉง ได้ที่ www.facebook.com/HerbalifeThailandOfficial