



**รู้เท่าทัน...**

**โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)**

# กลุ่มโรค NCDs

โรค NCDs หรือ non-communicable diseases

- เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้
- เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมการดำเนินชีวิต
- จะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง
- เมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรคด้วย

## โรค NCDs เกิดจากอะไร



**ดื่มแอลกอฮอล์**  
ตับแข็ง โรคมะเร็ง



**รับประทานอาหาร  
หวาน มัน เค็มจัด**  
ไต เบาหวาน หลอดเลือดสมอง



**การสูบบุหรี่**  
โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง  
เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ถุงลมโป่งพอง



**ความเครียด**  
โรคสมองเสื่อม ความดันโลหิตสูง



**ออกกำลังกาย  
ไม่เพียงพอ**  
โรคอ้วนลงพุง โรคเบาหวาน

# กลุ่มโรค NCDs

- โรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด: เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน
- โรคมะเร็ง
- โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง: เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ภาวะหอบหืด
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคอ้วนลงพุง
- โรคตับแข็ง

# วัดค่า BMI



ค่า BMI = 
$$\frac{\text{น้ำหนักตัว [กิโลกรัม]}}{\text{ส่วนสูง [เมตร]} \times \text{ส่วนสูง [เมตร]}}$$

ตัวอย่าง:  
 ถ้ำหนัก 70 กิโลกรัม และสูง 1.75 เมตร  
 $BMI = 70 / (1.75 * 1.75) = 22.86$

# ภาวะอ้วนลงพุง

ภาวะอ้วนลงพุง คือ การสะสมไขมันในช่องท้องมากเกินไป ทำให้เสี่ยงต่อโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน, ความดันโลหิตสูง, โรคหัวใจและหลอดเลือด. การวัดรอบเอวเป็นวิธีหนึ่งในการประเมินภาวะนี้ โดยผู้ชายที่มีรอบเอวตั้งแต่ 90 เซนติเมตรขึ้นไป และผู้หญิงที่มีรอบเอวตั้งแต่ 80 เซนติเมตรขึ้นไป ถือว่าเข้าข่ายอ้วนลงพุง แม้ว่าดัชนีมวลกาย (BMI) จะอยู่ในเกณฑ์ปกติ



# ความดันโลหิต (Blood pressure)



# โรคเบาหวาน (Diabetes mellitus)

โรคเบาหวาน คือ โรคที่เกิดจากการที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอรวมกับการมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ทำให้ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลที่อยู่ในกระแสเลือดไปใช้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ทำให้พบระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ

ปัสสาวะบ่อยผิดปกติ



คอแห้ง กระหายน้ำบ่อย



หิวบ่อย กินจุกว่าเดิม



น้ำหนักตัวลดโดยไม่ทราบสาเหตุ



เป็นแผล แต่หายช้ากว่าปกติ



อ่อนเพลีย ไม่มีแรง



# แนวทางการป้องกันและดูแลรักษา

รับประทานอาหาร  
ที่มีใยอาหารสูง



ลดการรับประทาน  
อาหาร Junk Food



ออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ



ลดการดื่ม  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ตรวจสุขภาพ  
เป็นประจำทุกปี



ลดการสูบบุหรี่



# เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

“ผักเยอะ ข้าวพอดี หนีไขมัน”

  
**2 ส่วน**  
 ผักใบ



  
**1 ส่วน**

ข้าวแบ่ง  
และธัญพืชไม่ขัดสี

  
**1 ส่วน**  
 เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ

# คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates)



คาร์โบไฮเดรตชนิดดีหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน คือ คาร์โบไฮเดรตหรืออาหารประเภทแป้งที่ไม่ผ่านกระบวนการขัดสี หรือแทบจะไม่ผ่านกรรมวิธีดัดแปลงใด ๆ มาเลย



คาร์โบไฮเดรตชนิดไม่ดีหรือคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว คือ คาร์โบไฮเดรตที่ผ่านกระบวนการขัดสี ประุงแต่ง ดัดแปลง เพื่อให้มีรสชาติที่อร่อยขึ้น กินง่ายขึ้น

# โปรตีน (Protein)



**10 โปรตีนจากสัตว์**  
กินแล้วมีโปรตีน สูงภาพดี

*! Eat Here*

	<b>เนื้อไก่</b>		<b>นม</b>
	<b>แซลมอน</b>		<b>ชีส</b>
	<b>ทูน่า</b>		<b>ไข่ไก่</b>
	<b>เนื้อวัว</b>		<b>โยเกิร์ต</b>
	<b>หมู</b>		<b>เนื้อหมู</b>

**12 ผัก** ทดแทนเนื้อสัตว์ ช่วงกินเจ

**ที่มีโปรตีนสูง!**

	<b>ถั่วแระญี่ปุ่น</b> 100 ก. ได้โปรตีน 13 ก.		<b>ถั่วลันเตา</b> 100 ก. ได้โปรตีน 5 ก.		<b>ผักเคล</b> 100 ก. ได้โปรตีน 4.3 ก.		<b>เห็ดฟาง</b> 100 ก. ได้โปรตีน 3.8 ก.
	<b>กะหล่ำดาว</b> 100 ก. ได้โปรตีน 3.4 ก.		<b>ข้าวโพด</b> 100 ก. ได้โปรตีน 3.2 ก.		<b>ตำลึง</b> 100 ก. ได้โปรตีน 3.2 ก.		<b>ผักโขม</b> 100 ก. ได้โปรตีน 3.1 ก.
	<b>ปวยเล้งสด</b> 100 ก. ได้โปรตีน 2.9 ก.		<b>บล็อกโคลี</b> 100 ก. ได้โปรตีน 2.7 ก.		<b>คะน้า</b> 100 ก. ได้โปรตีน 2.4 ก.		<b>อะโวคาโด</b> 100 ก. ได้โปรตีน 2 ก.

# ตัวอย่างน้ำตาลในผลไม้

## ปริมาณน้ำตาลในผลไม้



กล้วยน้ำว้า  
( 1 ผล )

2.4  
ช้อนชา



ทุเรียน  
หมอนทอง  
( 1 เม็ด )

4.2  
ช้อนชา



เงาะ  
( 1 ผล )

1.3  
ช้อนชา



มังคุด  
( 1 ผล )

1.4  
ช้อนชา



มะม่วง  
น้ำดอกไม้สุก  
( 1 ผล )

10  
ช้อนชา



สับปะรด  
( 5 ชิ้นคำ )

3.1  
ช้อนชา



ส้มโชกุน  
( 1 ผล )

3.2  
ช้อนชา



แตงโม  
( 8 ชิ้นคำ )

3.4  
ช้อนชา



ฝรั่ง  
( 1 ผล )

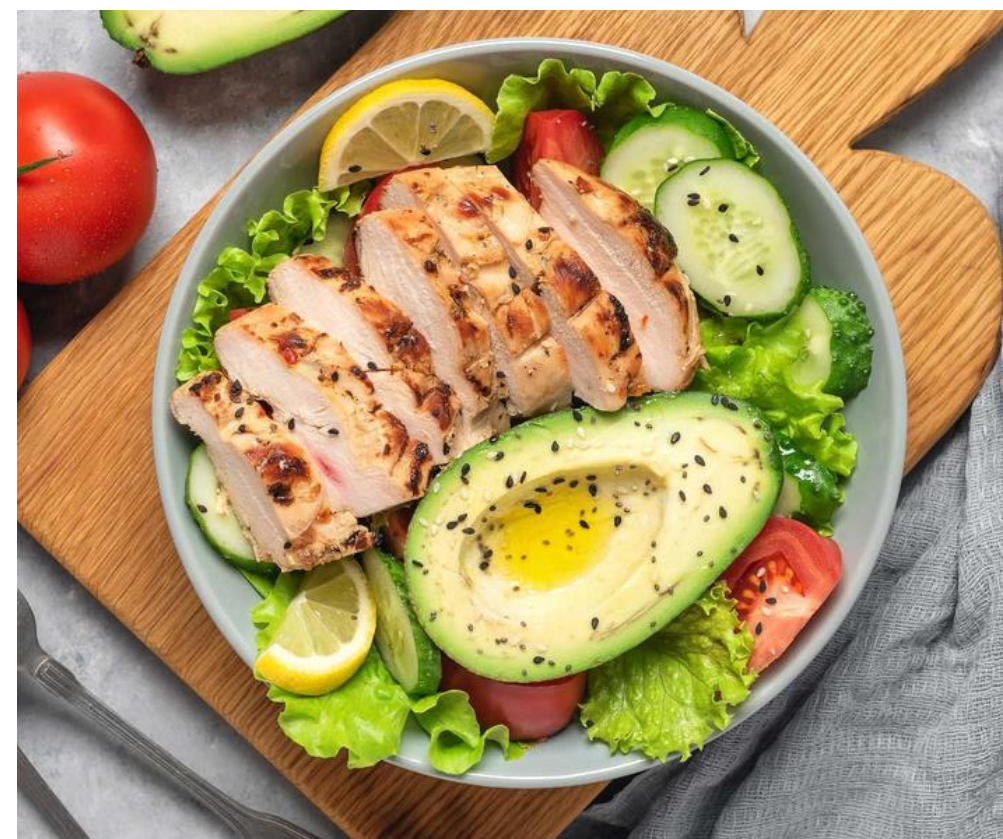
5.8  
ช้อนชา



สตรอว์เบอร์รี่  
( 1 ผล )

0.2  
ช้อนชา

# ตัวอย่างอาหารเพื่อสุขภาพ





Praram 9  
Hospital

# Thank You