

ซีโรค NCDs เปลี่ยนเป้าหมายสู่รุ่นเยาว์ พฤติกรรมนิยม Junk Food ตัวเพิ่มยอด



แม้ทั่วโลกจะประสบวิกฤตโรคอุบัติใหม่ อาหาร และพลังงานจนทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ แต่ก็ได้ทำให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีอุบัติการณ์น้อยลง ทั้งนี้ ผศ.ดร.เสาวรส มีกุล รองหัวหน้าภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า หนึ่งในโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ซึ่งเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญทั่วโลก และยังคงน่าเป็นห่วงคือ โรคความดันโลหิตสูง ซึ่งพบผู้ป่วยเกือบ 1 พันล้านคนทั่วโลก คาดว่าในปี 2568 จะมีความชุกของผู้ป่วยเพิ่มขึ้นเป็น 1.56 พันล้านคน

ที่สำคัญปัจจุบันพบอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูงในกลุ่มวัยเด็กมีแนวโน้มสูงขึ้น โดยมีความสัมพันธ์กับภาวะโภชนาการเกิน หรือโรคอ้วนที่เพิ่มขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลจากพฤติกรรมนิยมบริโภคอาหารประเภทอาหารขยะ junk food

ซึ่งหารับประทานง่าย แต่มีปริมาณไขมัน โซเดียม น้ำตาล และพลังงานสูง รวมทั้งการไม่ออกกำลังกาย และการดำรงชีวิตประจำวันที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งอีกด้วย

นอกจากนั้น จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาพบว่าสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยส่วนใหญ่ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงไม่สามารถควบคุมระดับความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมายได้นั้น มักมาจากการเบี่ยงเบนหัวข้อที่โรคนี้ต้องใช้การรักษาต่อ



ผศ.ดร.เสาวรส มีกุล

เนื่องยาวนาน ประกอบกับความเชื่อที่ว่า เป็น “โรคของเวรกรรม”

จึงมีผู้ป่วยส่วนหนึ่งไม่ยอมเข้ารับการรักษาอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ขณะที่ในทางการแพทย์ยืนยันว่า โรคความดันโลหิตสูงนั้นหากยังตรวจพบ และเข้ารับการรักษาได้เร็วเท่าใด ยิ่งส่งผลดีต่อความคุ้มครองภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากโรคได้มากยิ่งขึ้นเท่านั้น

ผศ.ดร.เสาวรส กล่าวไว้ว่า สัญญาณเตือน

ของโรคความดันโลหิตสูงมักไม่ได้มาพร้อมกับอาการปวดศีรษะบริเวณต้นคออย่างที่หลายคนเข้าใจเสมอไป แท้ที่จริงแล้วเป็น “ภัยเงียบ” ที่ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะไม่แสดงอาการใดๆ เลย ซึ่งกว่าจะรู้ตัวว่ากำลังป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ก็มักมีอาการแทรกซ้อนรุนแรงไปเสียแล้ว โดยในบางรายอาจถึงขั้นเส้นเลือดในสมองแตก ซึ่งหากผู้ป่วยมีอาการหน้าเขียว ปากเขียว พูดไม่ชัด มีอาการชา หรืออ่อนแรงที่แขนขาข้างเดียวกัน ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลพบแพทย์โดยเร็วที่สุด เพื่อเข้ารับการรักษาภายในระยะเวลา 4.5 ชั่วโมง เพื่อลดโอกาสเกิดความพิการ ลดโอกาสการเกิดซ้ำของโรค หลอดเลือดสมอง ลดอัตราการเสียชีวิต รวมไปถึงลดอัตราการตาย

ส่วนวิธีที่จะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูงได้คือ หมั่นตรวจวัดความดันโลหิตเพื่อการเฝ้าระวังอย่างสม่ำเสมอ องค์การอนามัยโลกได้จัดระดับความดันโลหิตปกติ คือไม่เกิน 140/90 มิลลิเมตรปรอท โดยปกติการวัดระดับความดันโลหิตจากการใช้เครื่องมือวัด แบบรัดต้นแขน จะให้ผลที่เที่ยงตรง และแม่นยำกว่าแบบรัดข้อมือ อย่างไรก็ตาม ควรมีการตรวจสอบมาตรฐานอย่างสม่ำเสมอเป็นระยะๆ และต้องใช้บอลลูนแขนวัดความดันที่พอดี กระชับ และมีขนาดเหมาะสมกับแขนของผู้ป่วย เพื่อความแม่นยำในการตรวจวัดความดันโลหิต

“ถึงเวลาแล้วที่คนไทยจะต้องปรับเปลี่ยนความคิดที่ว่า โรคความดันโลหิตสูง เป็น “โรคของเวรกรรม” มาเป็น “โรคของพฤติกรรม” ที่สามารถปรับเปลี่ยนเพื่อป้องกันการเกิดโรคได้หากหันมาใส่ใจดูแลเรื่องการกิน การอยู่ การจัดการความเครียด การออกกำลังกายที่เหมาะสม และเพียงพอ” ผศ.ดร.เสาวรสกส์วาทังท้าย.