

ข่าวประชาสัมพันธ์

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ลดความดัน มะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด

ปัจจุบันคนไทยมีแนวโน้มเจ็บป่วยและเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการปฏิบัติตัวที่ไม่ถูกต้อง ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด เพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยมีสาเหตุมาจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง และออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทำให้ประชาชนเจ็บป่วย เสียชีวิตก่อนวัยอันควร และต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะ โรคมะเร็ง ต้องเสียค่ารักษาพยาบาลเฉลี่ยคนละประมาณ 1 แสนบาทต่อเดือน

จากผลการสำรวจการออกกำลังกายและบริโภคอาหารของประชาชนอายุ 15-60 ปี จำนวน 1,520 คน ทั่วประเทศ โดยกองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขเมื่อเดือนพฤศจิกายน 2551 พบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายถูกต้องมีเพียงร้อยละ 32.5 บริโภคผัก ผลไม้วันละไม่น้อยกว่าครึ่งกิโลกรัม มีเพียงร้อยละ 23.7 และกินอาหารไขมันเป็นประจำร้อยละ 14.0

การป้องกันและลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครดังกล่าว ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเองด้วยวิธีง่ายๆ และประหยัด คือ ออกกำลังกายสม่ำเสมอสัปดาห์ละอย่างน้อย 3-5 วัน วันละอย่างน้อย 30 นาทีควบคู่กับการกินอาหารที่ถูกต้อง กินผัก ผลไม้ วันละอย่างน้อยครึ่งกิโลกรัม หรือผักครึ่งหนึ่งอย่างอื่นครึ่งหนึ่ง และลดอาหารไขมัน อาหารเค็มจัด อาหารหวานจัด...



*** อ้างอิงจากวารสารกรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ***





