ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง “โรคที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของคนไทย”

หน่วยที่ ๑ เรื่อง โรคติดต่อและโรคไม่ติดต่อที่ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเสียชีวิต

รายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

โรคที่ไม่ติดต่อ หรือ **เอนซีดี** ภาษาอังกฤษ เรียก Non-communicable disease คือ โรคที่ไม่ติดต่อจากสิ่งมีชีวิตอื่นๆ เป็นโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ การสัมผัสผู้ป่วยจึงติดต่อไม่ได้ ดังนั้น โรคไม่ติดต่อ การสัมผัสคลุกคลีไม่มีผลมาให้เกิดโรคจากผู้ป่วย แต่ติดต่อผ่านตัวนำโรคหรือผ่านสารคัดหลั่งต่างๆ จะทำให้เกิดอาการเรื้อรังของโรค โดยอาการค่อยๆรุนแรงขึ้นเรื่อยๆที

ลักษณะของโรคที่ไม่ติดต่อ เช่น โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคทางพันธุกรรม โรคไตและโรคสมอง เป็นต้น

โรคไม่ติดต่อมักเกิดจากความผิดปกติของร่างกาย ที่เกิดจากการเสื่อมตามอายุ ภาวะขาดสารอาหาร และการทำงานผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ลักษณะของโรคประเภทนี้ เช่น จากโรคภูมิแพ้ โรคภูมิต้านตนเอง โรคออโตอิมมูน เป็นต้น นอกจากสาเหตุเหล่านี้ ยังมีสาเหตุจากพันธุกรรมอีกด้วย เช่น ปากแหว่งเพดานโหว่ หรือ โรคกลุ่มอาการดาวน์ เป็นต้น

สรุปว่า โรคไม่ติดต่อ หมายถึง โรคที่เกิดจากความผิดปกติหรือความเสื่อมโทรมของร่างกายและจิตใจ และโรคจะไม่สามารถติดต่อไปหาบุคคลอื่นได้ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งโรคนิ่ว โรคจิต และโรคประสาท โรคความดันเลือด เป็นต้น

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อ

พฤติกรรมของมนุษย์มีผลต่อการเกิดโรคมากที่สุด โรคไม่ติดต่อจึงเกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของคน นอกจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องแล้ว อิทธิพลด้านสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อสาเหตุของการเกิดโรคได้มากเช่นกัน หากเราอยู่ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม สามารถเกิดโรคได้เช่นกัน ดังนั้น การอยู่ในสถานที่ที่เหมาะสม และปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต เช่น ออกกำลังกาย พักผ่อนอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี ก็จะทำให้อยู่ในสภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคได้

การป้องกันโรคไม่ติดต่อ

โรคไม่ติดต่อเกิดจากใช้ชีวิตที่ไม่ถูกต้อง อยู่ในสถานที่ที่ไม่ดีต่อสุขภาพ พฤติกรรมต่างๆที่ทำร่ายสุขภาพ ความเครียด อาหาร การพักผ่อน โดยเราได้ทำการแยกข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันการเป็นโรค มีดังนี้

1. ดูแลร่างกายให้แข็งแรก ให้หลีกเลี่ยงการปฏิบัติตนที่จะทำให้เกิดโรค การปฏิบัติตนให้แข็งแรง เช่น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
2. ดูแลสุขภาพจิตให้ปกติ สร้างความอบอุ่นในครอบครัว ลดความเครียด จากการดำเนินชีวิตทั้งหลาย
3. การทำงานที่มีความเสี่ยงหรือกิจกรรมใดที่มีความเสี่ยงของอุบัติเหตุต่อร่างกาย ให้ใส่เครื่องป้องกัน เช่น เดินทางจักรยายนต์ให้ใส่หมวกกันนอก อยู่ในเขตก่อสร้างให้ใส่หมวกนิรภัย เป็นต้น
4. ดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้เป็นที่สะอาด และปราศจากมลภาวะ ทั้งหลาย
5. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้สิ่งอันตราย ทั้งด้านมลภาวะ ต่างๆ

https://beezab.com/โรคมีอะไรบ้างการรักษา/โรคไม่ติดต่อรวมโรค/

รู้ทัน ๕ โรคฮิต คนติดโซเชียล



สาเหตุการตาย ๑๐อันดับแรก ปี ๒๕๖๑

ลำดับ	ชื่อโรค	ชาย	หญิง	รวม
๑	วัยชรา	11,413	14,335	25,748
๒	หัวใจล้มเหลว ไม่ระบุรายละเอียด	8,263	6,572	14,835
๓	ความดันโลหิตสูงไม่ทราบสาเหตุ (ปฐมภูมิ)	3,848	4,209	8,057
๔	การติดเชื้อในกระแสเลือด ไม่ระบุชนิด	3,858	3,245	7,103
๕	หัวใจล้มเหลว	3,775	2,838	6,613
๖	เบาหวานชนิดที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน ไม่มีภาวะแทรกซ้อน	1,958	2,833	4,791
๗	มะเร็งเซลล์ตับ	2,651	1,096	3,747
๘	สาเหตุการตายอื่นที่ไม่ชัดเจนและไม่ระบุรายละเอียด	1,966	1,545	3,511
๙	การหายใจล้มเหลว ไม่ระบุรายละเอียด	1,833	1,614	3,447
๑๐	ไตวายเรื้อรัง ไม่ระบุรายละเอียด	1,458	1,690	3,148

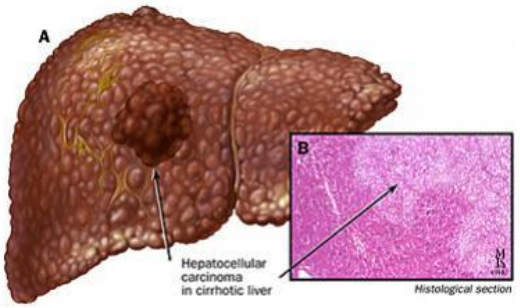
https://is.gd/BydkeC

วันที่ประมวลผล :: 4 กันยายน 2561

Top 10 โรคร้ายเสี่ยงตายสูงสูดของคนไทย เพราะชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป

โรคร้ายที่ทุกวันนี้มีเพิ่มมากขึ้นในสังคม เป็นเพราะพฤติกรรมเสี่ยง ที่คนในสังคมสร้างขึ้นมาเองทั้งสิ้น ซึ่ง **10 โรคร้ายที่เป็นโรคเสี่ยงตาย ของคนไทยในยุคปัจจุบันนี้** ล้วนแต่เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดปกติไป จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ และเป็นภัยเงียบที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยไปได้หลายล้านคน แม้ว่าโรคเหล่านี้จะมีชื่อเป็นที่รู้จัก และรักษาได้ แต่ก็ไม่ควรที่จะประมาท เพราะอย่างน้อยการป้องกัน ก็ย่อมดีกว่ามารักษาในภายหลัง

1. มะเร็งร้ายครองอันดับ 1



ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดใด มะเร็งลำไส้, มะเร็งมดลูก หรือมะเร็งเต้านม ก็ล้วนแล้วแต่คร่าชีวิตคนไทยมาแล้วนักต่อนัก สถิติการเป็นมะเร็งของคนไทยนั้นเพิ่มสูงขึ้นถึง 70,000 คน และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ มะเร็งยังครองแชมป์การเป็นโรคที่มีคนเป็นมากที่สุดในประเทศ อันดับที่ 1 ถึง 5 ปีซ้อน และมีผู้เสียชีวิตไปด้วยโรคนี้ถึงปีละ 50,000 คนอีกด้วย

โดยมะเร็งยอดฮิตที่พบมากที่สุด โดยอันดับ 1 ของมะเร็งคือ มะเร็งตับ รองลงมาคือมะเร็งลำไส้ใหญ่และปอด (อ้างอิงจากผลวิจัยปี 2546) ซึ่งโรคเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นโรคจากการใช้ชีวิตประจำวันแบบผิด ๆ ของคนในยุคสมัยใหม่ โดยมีทั้งการรักษาทางการแพทย์ การรักษาโดยวิถีสมุนไพร หรือแม้แต่การดูแลสุขภาพแบบชีวจิต ก็ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีการรักษามะเร็ง ที่ล้วนแล้วแต่ถูกคิดค้นขึ้นมาเพื่อรักษา และป้องกันการเป็นมะเร็งทั้งสิ้น

2. โรคหลอดเลือดหัวใจ



โรคยอดฮิตอีก 1 โรคที่คนไทยนิยมเป็นกันไม่แพ้มะเร็ง เพราะด้วยนิสัยการทานอาหารที่มีไขมันสูง, ไม่ยอมออกกำลังกาย, สูบบุหรี่จัด, ปล่อยตัวเองให้อ้วน, เป็นโดยพันธุกรรม และคร่ำเคร่งอยู่กับงานตลอดทั้งวัน และยังเป็นอีก 1 โรคแทรกซ้อนของผู้ที่เป็นเบาหวาน

สาเหตุของโรค เกิดจากการที่ไขมันไปจับ หรือเกาะผนังของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ จนตีบและแคบลง ทำให้หลอดเลือดมีอาการอักเสบ ร่างกายจึงต้องส่งเม็ดเลือดขาวมาทำการซ่อมแซม ก็ยิ่งทำให้เม็ดเลือดเหล่านี้ เข้าไปอุดตันทางเดินเลือด จนเลือดไม่อาจถูกส่งไปเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจตายจากการขาดเลือด ส่งผลให้หัวใจยุดเต้นอย่างเฉียบพลัน และเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

3. โรคเบาหวาน

โรคเบาหวาน คือโรคที่ร่างกายสร้างฮอร์โมนอินซูลินมามาก จนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ร่างกายจึงไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม และตับอ่อนทำงานได้อย่างไม่เต็มที่ จนไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้งานได้ หรือใช้งานได้น้อย จนทำให้น้ำตาลค้างอยู่ในเลือดสูง

เบาหวานแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ เบาหวานชนิดที่ภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง หรือที่เรียกกันว่า โรคภูมิต้านทานตัวเอง หรือ ออโตอิมมูน (autoimmune) ส่วนอีกชนิดหนึ่งคือ เบาหวานที่ยังไม่สามารถหาสาเหตุที่แน่ชัดได้ แต่ส่วนใหญ่จะเป็นมาจากพันธุกรรม และเป็นเบาหวานชนิดที่คนเป็นมากที่สุด



ผู้ที่เป็นเบาหวานในเบื้องต้น จะมีอาการปัสสาวะบ่อย และมีสีเข้มซึ่งถ้าปล่อยไว้สักพัก จะมีมดมาตอมที่ปัสสาวะ มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย, ดื่มน้ำเยอะ หิวน้ำบ่อย, เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ, เป็นแผลแล้วหายยาก เป็นแผลง่าย และเกิดอาการชาตามมือ ตามเท้า หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้ง่ายและถี่ขึ้น

การรักษา มีทั้งการฉีดอินซูลินเข้าไป เพื่อกระตุ้นให้ตับอ่อนสร้างอินซูลิน และการดูแลชีวิต ที่ต้องควบคุมอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง, ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ, ควรเช็คน้ำตาลในเลือดทุกวัน, งดอาหารเค็ม และพบแพทย์ตามนัดเสมอ



4. โรคความดันโลหิตสูง

หรือโรคภาวะความดันโลหิตสูง โดยมีความดันสูงถึง 140/90 มิลลิเมตร - ปรอท ขึ้นไป โดยที่ความดันของคนปกติจะอยู่ที่ 90 - 119/60 - 79 มิลลิเมตร - ปรอท

ความดันโลหิตสูงแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

ชนิดแบบที่ไม่ทราบสาเหตุ (Essential hypertension) ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร พบได้สูงถึง 90 - 95% ของผู้ป่วยโรคนี้ เชื่อว่าน่าจะเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกันของเอ็นไซม์ ฮอร์โมน และต่อมต่าง ๆ ที่ต้องควบคุมความดันในร่างกาย ทำงานไม่สอดคล้องกัน หรือผิดปกติไป ไม่ก็อาจจะเกิดจากพันธุกรรม, เชื้อชาติ, การทานอาหารที่มีรสเค็ม และสมดุลของเกลือแร่ แคลเซียมทำงานไม่สมดุลกัน

ชนิดแบบทราบสาเหตุ (Secondary hypertension) พบแค่ 5 - 10% ของผู้ป่วย เกิดจากโรคต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อหลอดเลือด ต่อหัวใจ และสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย ที่พบบ่อยคือ โรคไตเรื้อรังจากการติดสุรา, เนื้องอกที่ต่อมหมวกไต และเนื้องอกในสมอง นอกจากนี้ ผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน, โรคอ้วน หรือแม้แต่การทายาสเตียรอยด์บางชนิด ก็สามารถทำให้เป็นโรคนี้เช่นกัน**ถ้ามีอาการมึนหัว, วิงเวียนศีรษะ, สับสน,** เจ็บหน้าอก**, ใจ**

สั่น เหงื่อออกมาก และปวดศีรษะมาก ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะนั่นอาจเป็นอาการเริ่มต้น ของโรคความดันโลหิตสูงได้ ควรจำกัดแป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารเค็ม, ออกกำลังกาย, ลดความเครียดลง, ไม่สูบบุหรี่ เลิกสุรา, และรีบพบแพทย์ทันที่เมื่อมีอาการ

5. วัณโรคที่มากับอากาศ

โรคปอดอักเสบ เป็นโรคระบบทางเดินหายใจชนิดเดียวกัน ซึ่งเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อว่า **มายโคแบคทีเรีย ทูเบอร์คูโลสิส** (Mycobacterium tuberculosis) ซึ่งมีแนวโน้มของผู้ป่วยรายใหม่ เพิ่มสูงขึ้นถึงปีละ 70%ในปี 2549 ตรวจพบผู้ป่วยวัณโรค 58,639 คน ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15 - 44 ปี โรคนี้เป็นโรคเรื้อรัง และสามารถติดต่อสู่คนอื่นได้ง่าย โดยเฉพาะจากสารคัดหลั่งต่าง ๆ ที่ออกจากร่างกาย และผู้ที่เป็นนั้นมักจะทรุดลงได้เร็วถ้ามีการสูบบุหรี่, ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัด หรือในผู้ที่เป็นโรคร้ายก็จะมี **วัณโรคเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย ๆ** อาการของผู้ที่เป็นวัณโรคจะไอแห้ง ติดต่อกันเกิน 3 สัปดาห์ และมีเลือดปนออกมาด้วย นอกจากนี้ ในบางรายอาจมีอาการอ่อนเพลีย หรือไข้ร่วมด้วย แต่ผู้ที่เป็นระยะแรก ๆ มักจะไม่ค่อยแสดงอาการมากนัก เบื่ออาหาร น้ำหนักลดมาก, แน่นและเจ็บหน้าอกทุกครั้งที่ไอ ถ้าต้องอยู่ร่วมกับผู้ป่วยโรคนี้ ก็ให้จัดสถานที่ให้โล่งโปร่ง อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่คลุกคลีหรือสัมผัสผู้ป่วยโดยตรง และในคนที่เป็นก็ควรไปรับยาจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้านไปที่ที่มีคนเยอะ เพื่อลดการติดเชื้อ และการแพร่เชื้อสู่คนอื่น

ในการรักษา ระยะแรกผู้ป่วยต้องไปรับยาอย่างสม่ำเสมอติดต่อกัน 6 เดือน อาการก็จะดีขึ้นจนอาจหายป่วยได้ แต่ถ้าไม่รับยาตามนัด จะก่อให้เกิดเชื้อดื้อยา และต้องทานยาใหม่ที่มีราคาสูงขึ้น และใช้เวลาถึง 18 เดือนในการรักษา เพราะฉะนั้นจึงควรที่จะไปรับการรักษาตั้งแต่ต้นที่ตรวจพบ และทานยาตลอดจนอาการดีขึ้น



6. โรคปอดเรื้อรัง

สามารถกลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ที่เกิดจากเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดต่าง ๆ เข้ามาอยู่ในชั้นเยื่อบุ และชั้นใต้เยื่อบุมากขึ้น ต่อมผลิตเมือกที่อยู่ใต้ชั้นเยื่อบุจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และผลิตเมือกเข้าสู่หลอดลม จนทำให้เซลล์ที่ทำหน้าที่กวัดกวาดสิ่งสกปรกโดนเมือกเคลือบ แล้วนำพาเอาเมือกจากจุดอื่น ๆ เข้าสู่หลอดลมอย่างล้นหลาม และถุงลมก็จะถูกทำลายจนหายไป

สาเหตุหลัก เกิดจากการสูบบุหรี่, การหายใจเอาละอองสารเคมีเข้าไป นาน ๆ จนเกิดการสะสม, มลภาวะในอากาศ และโรคทางพันธุกรรมบางชนิด ก็ทำให้เกิดโรคนี้ได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะมาจากผู้ที่สูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่จะเข้าไปทำลายเนื้อปอด และหลอดลม ซึ่งในยุคปัจจุบัน คนนิยมสูบบุหรี่กันเยอะขึ้น และเป็นโรคนี้กันมากขึ้นไปด้วย มีอาการหน้าอกบวมปูด, เหนื่อยง่าย แค่เดินก็เหนื่อยได้, หายใจมีเสียง ถ้ารักษาหรือดูแลตัวเองไม่ดี ก็อาจจะเกิดภาวะหายใจล้มเหลวจนเสียชีวิต**ควรดูแลตัวเอง** ด้วยการงดสูบบุหรี่เพื่อตัวเองและคนในบ้าน, หลีกเลี่ยงการสูดดมควันพิษต่าง ๆ จากมลภาวะรอบข้างก็ด้วย, และควรไปพบแพทย์ทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของการหายใจ

7. โรคภูมิแพ้

ภูมิแพ้ที่มีหลากหลายชนิด สาเหตุมาจากอาการแพ้ต่อสารต่าง ๆ แม้กระทั่งอากาศและอาหาร ที่ทำให้เกิดการอักเสบเรื้อรังต่อเยื่อบุต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งอาจเกิดจากพันธุกรรม และสภาพแวดล้อมรอบตัวเรา มีหลากหลายอาการ เพราะอาการแพ้อาจเกิดแทบจะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งการจาม, หายใจลำบากในเวลากลางคืนภูมิแพ้อากาศ อาการผื่นคันขึ้นตามร่างกายเมื่อทานอาหารที่ร่างกายไม่ชิน

8. โรคระบบประสาทจิตเวช

เพราะชีวิตที่ยังคงต้องดิ้นรนเพื่อให้ชีวิตรอด การทำงานจึงมีความกดดัน และความเครียดค่อนข้างสูง จึงทำให้ผู้ที่เป็นโรคระบบจิตเวช มีเพิ่มมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งนี้ยังรวมประเภทของคนที่ทานยาลดความอ้วน, ยาระงับประสาท หรือผู้ที่เป็นมาโดยกำเนิด

คนที่เป็นโรคนี้จะมีพฤติกรรมที่เหมือนกับคนปกติ ทำให้มองไม่ค่อยออกว่าใครเป็น แต่อาจทำอะไรที่ร้ายแรงขึ้นเมื่อเกิดการกดดัน หรือรับเอาความเครียดมาก ๆ ในบางรายก็เกิดจากการขาดยาที่ได้รับเป็นประจำ ผู้ป่วยสามารถอยู่ร่วมกับคนปกติได้ เพียงแต่อาจจะต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดโดยคนในบ้าน, ลดความเครียดลงโดยการพูดคุย ปรับทุกข์กับคนใกล้ชิด, ถ้ารู้สึกกดดันให้เอาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้นโดยทันที และในรายที่มีอาการผิดแปลกจนถึงขั้นอาละวาด ให้เรียกศูนย์ช่วยเหลือเพื่อมารับตัวไปพบแพทย์ และวินิจฉัยอาการกันต่อไป

9. โรคระบบกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นอักเสบ

ไม่ว่าจะเกิดจากการก้มดูโทรศัพท์, การทำงานหน้าจอคอม หรือการเล่นกีฬา และจะปวดรุนแรงมากขึ้นเมื่อมีการถูกกระตุ้น ถ้าในคนปกติไม่มีอาการปวด แต่คนที่เป็นจะปวด และเมื่อเกิดอาการปวดจริงจัง ก็จะปวดมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า เมื่อเป็นแล้วอาการเริ่มหนักขึ้น ก็จะพ่วงเอาสารพัดโรคทางจิตมาด้วย คือ โรคซึมเศร้า, วิตกกังวล, นอนไม่หลับ และอ่อนเพลีย ผู้ที่เป็นสังเกตได้ง่าย ๆ คือ จะมีอาการบวมตามข้อมือ ข้อเท้า, ไวต่อเสียงและแสง, ปวดศีรษะมากในช่วงเช้า, ปัสสาวะบ่อย, ปวดท้องเรื้อรัง และท้องเสียง่าย ติดต่อกันเป็นเวลานาน 3 เดือน และถ้ามีอาการปวดหัวรุนแรงขึ้นก็ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

แนวทางในดูแลตัวเอง คือ งดเล่นโทรศัพท์ และจ้องจอคอมสักพัก พร้อมทั้งลดความเครียดจากงานลง ทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายเพื่อบริหารจุดที่ปวดแบบเบา ๆ และพยายามนอนให้ตรงเวลาเสมอ

10. โรคอ้วน และน้ำหนักตัวเกิน

โรคอ้วนก็เป็นอีกโรคที่คนไทยนิยมเป็นกันมาก เพราะด้วยการบริโภคที่ง่ายขึ้น และการทำงานหรือใช้ชีวิตแบบคนสมัยใหม่ที่ต้องทำงานตลอดเวลา จนไม่ได้ให้ความสนใจต่อการออกกำลังกาย หรือในรายที่เป็นโดยกำเนิด เพราะร่างกายเผาผลาญพลังงานได้น้อยกว่าคนปกติ และอาจจะเป็นผลข้างเคียงจากยาบางชนิดอีกด้วย โรคอ้วนนี้ยังเป็นสาเหตุต้น ๆ ของโรคเบาหวาน, ความดัน, ภาวะหยุดหายใจเฉียบพลัน และอีกหลาย ๆ โรคร้ายเมื่อมีน้ำหนักที่เกินกว่าความสูงค่อนข้างมาก ลำตัวเริ่มหนา และมีอาการหายใจลำบาก นั่นคือสัญญาณว่าควรที่จะต้อง เริ่มลดความอ้วนแบบจริงจัง ก่อนที่จะเกิดโรคแทรกซ้อนอันตรายอื่น ๆ ตามมา ควรที่

จะลดน้ำหนักให้ได้ 10% ภายใน 6 เดือน เพื่อไม่ให้อันตรายและหักโหมไป ตัวเลขนี้จึงถือว่าเหมาะสมแก่คนที่ต้องการลด, ดูแลอาหารการกินที่ต้องเพิ่มอาหารไขมันต่ำ ลดอาหารไขมันสูง เพิ่มผักและผลไม้, ลดการใช้ชีวิตแบบคนสมัยใหม่, ลดความเครียด แล้วหันมาออกกำลังกายให้บ่อยขึ้น และในรายที่มีอาการอ้วนมากเกินไป จนไม่สามารถลดได้เอง แพทย์ก็อาจวินิจฉัยเพื่อทำการผ่าตัด ลดกระเพาะอาหารลงได้

ภัยเงียบที่ซ่อนตัว อยู่ในการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดเพี้ยนไป อย่าได้ละเลยหรือคิดว่ายังมาไม่ถึง เพราะเราสามารถเป็นได้ทุกเมื่อที่เราไม่ดูแลตัวเองให้ดี และไม่ใส่ใจในสุขภาพ, อาหารการกิน หรือแม้แต่การเป็นอยู่ที่ต้องสะอาดและถูกหลัก เพราะถ้าเราใส่ใจก็จะสามารถลดความเสี่ยงต่อ 10 โรคนี้ เพื่อที่จะได้เป็นแบบอย่างแก่ผู้ที่กำลังเป็น หรือเป็นแล้วให้ปฏิบัติตัวให้ถูกต้องต่อไป ทั้งนี้ในคนที่เป็นแล้ว ก็ควรดูแลรักษาตัวเองให้ดี และหมั่นพบแพทย์อยู่ตลอดด้วยเช่นกัน

เกณฑ์การประเมินชิ้นงาน