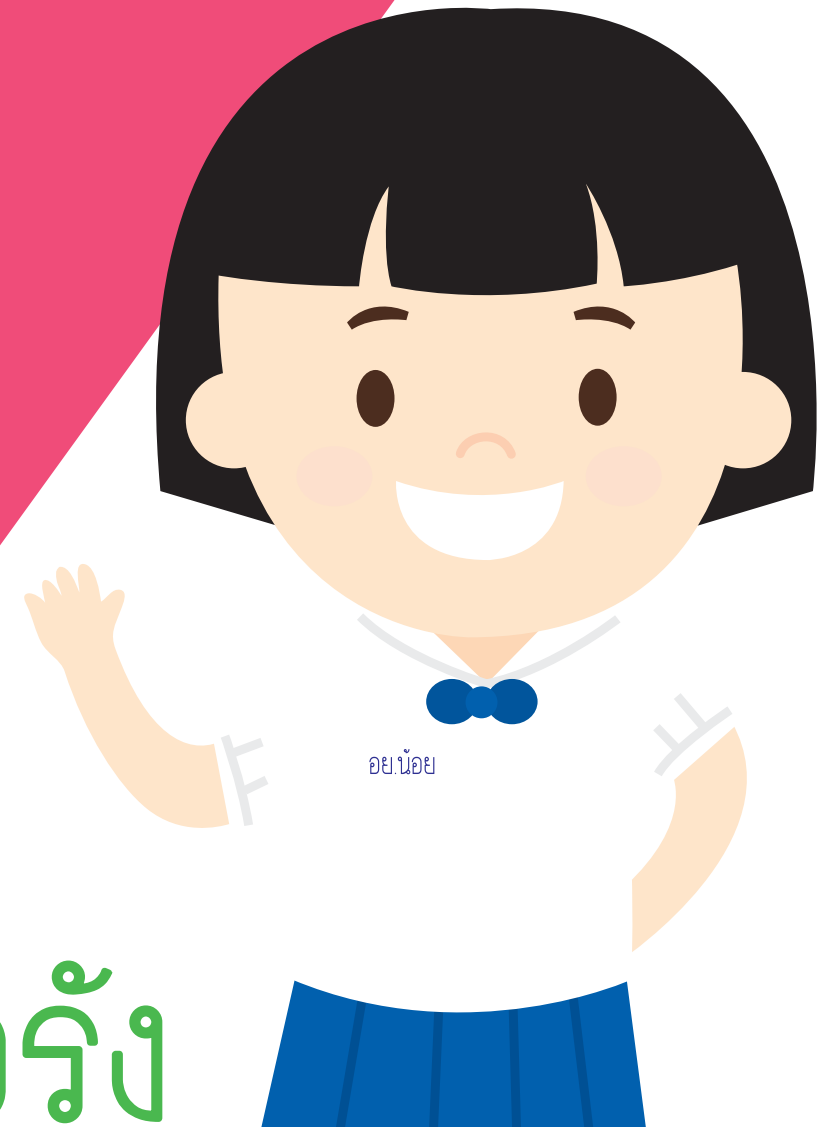


ดูแลอย่างไร ห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



กลุ่มโรค NCDs ได้แก่

- โรคเบาหวาน
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคไตเรื้อรัง
- โรคหัวใจและหลอดเลือด
- โรคอ้วนลงพุง
- โรคมะเร็ง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases) หรือโรค NCDs

คือ กลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่เป็นโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิต อาการของโรคจะเกิดช้า ๆ และค่อย ๆ สะสมอย่างต่อเนื่อง เมื่อเป็นแล้วมักจะเรื้อรัง

พฤติกรรมที่ทำให้เกิด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

- กินอาหารที่มีรสหวานจัด เค็มจัด และไขมันสูง
- ขาดการออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ภาวะเครียด

การป้องกันความเสี่ยงต่อการเกิด โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ โดยเพิ่มการกินผัก ผลไม้ อย่างน้อย 400 กรัม/วัน/คน และกินให้หลากหลายในปริมาณที่พอเหมาะ
- หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด เค็มจัด และอาหารมัน
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ไม่สูบบุหรี่
- ไม่เครียด

