

สุขภาพวันละนิด ดี...ชีวิตห่างไกล โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

บุษรี อาบสุวรรณ

กลุ่มพัฒนาวิชาการและเครือข่ายลดโรคไม่ติดต่อในวิถีชีวิต

ปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หัวใจขาดเลือด หลอดเลือดสมองถือได้ว่าเป็นภัยคุกคามที่เกิดขึ้นกับคนไทยเพิ่มมากขึ้นในทุกเพศ ทุกวัย ทั้งนี้สาเหตุหลักมาจากการกินไม่สมดุลกับการออกกำลังกาย การเลือกกินอาหารไม่เหมาะสมหวานจัด มันจัด เค็มจัด กินมากเกินไปจนความต้องการของร่างกาย ในทางกลับกันการดำเนินชีวิตประจำวัน



มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลง มีเครื่องอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น ข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่ที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกาย จึงทำให้คนไทยมีแนวโน้มที่จะเป็นโรคเรื้อรังสูงขึ้นเรื่อยๆ **ดังนั้น จึงขอแนะนำเรื่องของการเดินซึ่งเป็นเรื่องง่ายในการปฏิบัติ ประหยัด ปลอดภัย สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา** มาเล่าสู่กันฟังเพื่อปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้มีการเคลื่อนไหวและเพิ่มโอกาสในการออกกำลังกาย ป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

มาดูกันว่าเราจะทำอะไรได้บ้าง...

รู้หรือไม่ แค่เดินก็ลดโรคได้....



- เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟท์
- ขณะนั่งทำงาน ลุกขึ้นเดิน ยืดเส้นยืดสายทุก 1-2 ชั่วโมง
- ลุกเดินหลังการรับประทานอาหาร
- ลงเดิน ก่อนถึงจุดหมาย 2 ป้ายรถเมล์
- จอดรถให้ไกลหน่อย เพื่อสร้างโอกาสการเดิน
- เดินไปทำงาน เดินไปโรงเรียน เดินไปจ่ายตลาด เดินไปช้อปปิ้ง
- เดินออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 30 นาที

- การเดิน 6,800-8,500 ก้าวต่อวัน ช่วยลดระดับไขมันอันตรายในกระแสเลือดลงได้ 5-6%
- การเดิน 1 ชั่วโมงต่อวัน ลดโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้
- ผู้ป่วยเบาหวานที่เดินอย่างน้อย 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ จะลดโอกาสการเสียชีวิตจากทุกสาเหตุได้ 39% และลดโอกาสเสียชีวิตจากโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ 34%
- ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ที่เดินอย่างน้อย 10,000 ก้าว/วัน ภายในเวลา 12 สัปดาห์ สามารถลดความดันโลหิตสูงได้ 8-10 มิลลิเมตรปรอท
- การเดินมากกว่า 30 นาทีต่อวันอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นอัมพาตได้ถึง 34%
- การเดินเร็ววันละ 1 ชั่วโมงทุกวันทุกวันโดยไม่ลดอาหาร ก็สามารถลดน้ำหนักได้ถึง 7 กิโลกรัม ภายใน 3 เดือนและลดโอกาสเป็นโรคอ้วนได้ 24%

"กาซง้อม 4 ซงง้อม เริ่มเดินกันเลย"