

รู้เท่าทันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) (Understanding and Preventing Non-Communicable Diseases)

อารียา อุตชาว¹

บทคัดย่อ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตทั่วโลก โดยในปี พ.ศ. 2565 องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานว่า ประชากรกว่า 41 ล้านคน หรือร้อยละ 74 ของการเสียชีวิตทั้งหมดเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งนี้ในประเทศไทย โรคเหล่านี้ถือเป็นปัญหาสุขภาพอันดับต้น โดยเฉพาะโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ การขาดกิจกรรมทางกาย และการสูบบุหรี่

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย ซึ่งไม่ได้ส่งผลเฉพาะต่อสุขภาพเท่านั้น แต่ยังสร้างภาระทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างมหาศาล โดยในปี พ.ศ. 2562 ความสูญเสียทางเศรษฐกิจจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในประเทศไทยสูงถึง 1.6 ล้านล้านบาท หรือร้อยละ 9.7 ของ GDP ดังนั้น การรู้เท่าทัน เพื่อป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วนในการลดปัจจัยเสี่ยงและสร้างสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดความยั่งยืน

¹ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี

บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่มีลักษณะการดำเนินโรคที่ยาวนาน และ มักก่อให้เกิดความรุนแรงต่อสุขภาพในระยะยาว ตัวอย่างของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง ซึ่งถือเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ของประชากรไทย สาเหตุสำคัญของโรคเหล่านี้มักเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูง การขาดการออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564)

กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่ง ของโลกทั้งในมิติของจำนวนการเสียชีวิตและการะโรคโดยรวม ในปี พ.ศ. 2565 องค์การอนามัยโลก (WHO) รายงานข้อมูลประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 41 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 74 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดของประชากรโลก โดยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เป็นสาเหตุเสียชีวิตมากที่สุด ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง ในจำนวนนี้เป็นผู้เสียชีวิตกลุ่มอายุ 30 - 69 ปี หรือ เรียกว่า “การเสียชีวิตก่อนวัยอันควร” มากถึง 17 ล้านคน ร้อยละ 84 เกิดขึ้นในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ต่ำ และกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลาง ปัญหาดังกล่าวก่อให้เกิดความสูญเสียสุขภาพและส่งผลกระทบ ต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างรุนแรง (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

สถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสุขภาพอันดับหนึ่งของโลกและของประเทศไทย ทั้งในมิติของจำนวน การเสียชีวิตและการะโรคโดยรวม สถานการณ์โรคเบาหวานและโรคความดันโลหิตสูง ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สาเหตุส่วนใหญ่ของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมาจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เช่น ภาวะอ้วน ระดับน้ำตาลในเลือดสูง ระดับไขมันในเลือดสูง และระดับความดันโลหิตสูง นำไปสู่การเกิดโรค ถ้าหากไม่ให้ความสำคัญกับการจัดการปัจจัยเสี่ยงและควบคุมสภาวะโรคอาจก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนที่รุนแรงได้ (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

นอกจากที่กล่าวในข้างต้นแล้ว กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังยังเป็นปัญหาสุขภาพที่ส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมประเทศอย่างมาก เนื่องจากเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของคนไทย และก่อให้เกิดภาระโรคจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ภาวะเจ็บป่วยและทุพพลภาพที่ส่งผลให้ผลิตภาพ การทำงานลดลงหรือสูญเสียไป รวมทั้งก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมหาศาล พบว่าคนไทยเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 4 โรคหลัก ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง และโรคเบาหวาน ปีละ 400,000 ราย หรือวันละมากกว่า 1,000 ราย คิดเป็น

ร้อยละ 74 ของสาเหตุการเสียชีวิตทั้งหมดในประเทศ โดยมีการประมาณมูลค่าความสูญเสียเศรษฐกิจไทยในปี พ.ศ. 2562 สูงถึง 1.6 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็น ร้อยละ 9.7 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ (GDP) โดยร้อยละ 91 ของความสูญเสียทางเศรษฐกิจ (คิดเป็นมูลค่า 1.495 ล้านล้านบาท) เป็นค่าใช้จ่ายแฝงที่เกิดจากภาวะขาดงาน การทำงานไม่เต็มความสามารถ การออกจากตลาดแรงงานก่อนวัยอันควร การสูญเสียกำลังผลิต อันเนื่องมาจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ในขณะที่ร้อยละ 9 ของความสูญเสียทางเศรษฐกิจ (มูลค่าประมาณ 1.39 พันล้านบาทต่อปี) เป็นค่าใช้จ่ายทางตรงในการรักษาพยาบาล นับเป็นรายจ่ายส่วนใหญ่ของระบบสาธารณสุข (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566) การตระหนักรู้และการป้องกันโรคจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการรู้เท่าทันปัจจัยเสี่ยง และวิธีการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อสร้างสุขภาพที่ยั่งยืน

พฤติกรรมสุขภาพ และสาเหตุของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี เช่น การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง การขาดการออกกำลังกาย และการสูบบุหรี่ โรคเหล่านี้ทำให้เกิดภาระทางสาธารณสุขที่ยิ่งใหญ่ในประเทศไทย โดยเฉพาะโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูง ซึ่งมีการแพร่ระบาดในประชากรกลุ่มใหญ่ โดยเฉพาะในกลุ่มคนที่มีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูงมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สำคัญ เช่น โรคเบาหวาน ประเภท 2 ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูงเกินไปและการขาดการออกกำลังกาย

ผลสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในช่วงปี 2560-2562 ที่ผ่านมา พบว่า คนไทยมีการเปลี่ยนแปลงการบริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและเยาวชน (6-25 ปี) มีการบริโภคอาหารที่มีพลังงานสูง กลุ่มขนมอาหารทานเล่นหรือขนมกรุบกรอบ อาหารจานด่วนและเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์แต่กลับบริโภคผักและผลไม้ลดลง ในขณะที่กลุ่มวัยทำงานและกลุ่มวัยสูงอายุบริโภคผักและผลไม้เพิ่มมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมบริโภคดังกล่าวของคนไทยมีผลโดยตรงต่อพฤติกรรมสุขภาพ โดยพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลทำให้คนไทยทั้งเด็กและเยาวชนมีแนวโน้มมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานและอ้วนเพิ่มมากขึ้นซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว เพราะภาวะอ้วนนี้เป็นปัจจัยของการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน ภาวะความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด และใน ปี 2564 พบว่า ประชากรไทยมีการบริโภคอาหารที่มีไขมันและน้ำตาลสูงมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยกลางคนและผู้สูงอายุที่มักมีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม เช่น การกินอาหารจานด่วนหรืออาหารที่ผ่านการแปรรูปซึ่งมีปริมาณน้ำตาลและไขมันสูง การไม่ออกกำลังกายเป็น

สาเหตุที่ทำให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะการที่คนไทยในวัยทำงานมีความเสี่ยงสูงจากการนั่งทำงานตลอดทั้งวัน การขาดการเคลื่อนไหวเป็นเวลาเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ โดยผลการศึกษาจากกรมอนามัย (2565) ระบุว่า การออกกำลังกายเพียง 30 นาทีต่อวันจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งการสูบบุหรี่ยังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งปอดและโรคหัวใจ โดยเฉพาะในกลุ่มประชากรที่สูบบุหรี่มาตั้งแต่ในวัยเยาว์ การเลิกสูบบุหรี่จึงเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่สำคัญในการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้มีการส่งเสริมโครงการ “ลดพุง ลดโรค” ที่เน้นการปรับพฤติกรรมสุขภาพโดยการเพิ่มกิจกรรมทางกาย และการลดการบริโภคอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งการสนับสนุนให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับชุมชนจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระยะยาว

พฤติกรรมการบริโภคของประชาชนได้รับอิทธิพลจากหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยด้านบุคคลและปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางอาหาร (Food environment) เนื่องจากวัฒนธรรมตะวันตกที่แพร่ขยายเข้ามาในประเทศไทยการมีร้านอาหารจานด่วน และร้านสะดวกซื้อจำนวนมากเปิดจำหน่ายทั่วประเทศ นอกจากนั้นอาหารปรุงสุกที่สามารถรับประทานได้ทันทีหรือเพียงนำไปอุ่น อบ นึ่ง หรือเข้าเตาไมโครเวฟเพียงไม่กี่นาทีเป็นที่ยอมรับจากผู้บริโภคมากกว่าแต่ก่อน เนื่องจากความกังวลต่อการรับประทานอาหารบรรจุกล่องที่ต้องใช้ไมโครเวฟอุ่นให้ร้อนลดลง ประกอบกับการดำเนินชีวิตของคนรุ่นใหม่โดยเฉพาะในสังคมเมืองซึ่งมีข้อจำกัดด้านเวลาจึงต้องการความรวดเร็วและสะดวกสบายเป็นหลักกลุ่มคนรุ่นใหม่ นิยมอาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียมย่านกลางเมืองหรือหอพักใกล้กับที่ทำงาน ซึ่งที่พักอาศัยประเภทนี้ไม่เหมาะสมกับการปรุงอาหาร หรือแม้แต่กลุ่มผู้บริโภคที่อาศัยอยู่คนเดียวหรือเป็นครอบครัวขนาดเล็ก ก็ไม่ค่อยจะปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้านมากนัก ปัจจัยเหล่านี้จึงส่งผลให้อาหารพร้อมรับประทานเป็นที่นิยมมากขึ้นและมีการเจริญเติบโตอย่างต่อเนื่อง (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2562)

อัตราการบริโภคโซเดียม และน้ำตาลของประชากรไทยสูงเป็น 2 เท่า และ 4 เท่าของปริมาณที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้บริโภคต่อวัน นอกจากนั้น การสูบบุหรี่ยังคงเป็นสาเหตุการเสียชีวิตและเจ็บป่วยอันดับต้น ๆ ของคนไทยด้วย รวมถึงเยาวชนไทย 9 ใน 10 คนยังมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (อย่างน้อย 150-300 นาทีต่อสัปดาห์) และคนไทยร้อยละ 42 มีภาวะน้ำหนักเกินซึ่งสูงเป็นลำดับ 2 ของประเทศในเอเชีย ยังมีความเสี่ยงทางพฤติกรรมอีกหลายปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเช่น การบริโภคอาหารจานด่วน การมีพฤติกรรมเนือยนิ่งที่เพิ่มขึ้น และบริการส่งเสริมสุขภาพที่ต้องหยุดชะงัก เพราะมาตรการควบคุมการระบาดของโควิด-19 นอกจากนั้น การเข้าสู่สังคม

ผู้สูงอายุอย่างรุนแรงของประเทศไทยจะยิ่งเร่งอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้สูงขึ้นไปอีก โดยภายในปี 2583 ประชากร 1 ใน 4 คนของไทยจะมีอายุมากกว่า 65 ปี (จอส ฟอนเดลาร์, 2565)

จากข้อมูลดังกล่าว เห็นได้ชัดว่า พฤติกรรมสุขภาพเป็นปัจจัยหลักในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประชากรไทย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร จะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การรณรงค์ให้ประชาชนมีความรู้และตระหนักถึงผลกระทบของพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดภาระจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศไทย

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของเรานั่นเอง โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นโรคที่สร้างขึ้นเองจากการกระทำ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ หรือได้รับควันบุหรี่เข้าสู่ร่างกาย ความเครียด และการไม่ค่อยออกกำลังกาย รวมไปถึงพฤติกรรมการกิน ซึ่งผู้เสียชีวิตจากกลุ่มโรคเหล่านี้ ส่วนใหญ่เสียชีวิตก่อนวัยอันควรทั้งสิ้น จึงควรตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการใช้ชีวิต เช่น ลดการรับประทานอาหารหวาน มัน เค็ม เลี่ยงปัจจัยเสี่ยง เสริมสร้างกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพที่ดี ห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เนื่องจากพฤติกรรมการกินและการใช้ชีวิตแบบผิด ๆ มีผลต่อสุขภาพของทุกคนเป็นอย่างมาก อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ซึ่งในปัจจุบันสามารถสั่งอาหารได้สะดวก รวดเร็ว ทำให้เกิดวิถีการกินแบบตามใจปาก หรือแม้กระทั่งการนั่งทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน ๆ รวมทั้งการมีภาวะเครียดสะสม ส่วนหนึ่งนั้นมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบไม่ระวัง หากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจได้ ก็จะมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรง ห่างไกลจากโรคภัยต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความไม่รู้ และความชะล่าใจในการใช้ชีวิตประจำวัน เราสามารถกำหนดตัวเองได้ว่าร่างกายควรทำอะไรให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายดี เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมชีวิต โดยเฉพาะในวัยทำงาน ซึ่งถือว่ามีไลฟ์สไตล์ที่เอื้อต่อการเกิดโรคเป็นอย่างมาก ดังนั้น การป้องกันที่ดีที่สุด คือ การหยุดพฤติกรรมเสี่ยงและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ ให้ห่างไกลจากกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (จุติพร วรรณศิริ, 2565)

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ แต่มักเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ได้แนะนำ 6 วิธีง่ายๆ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค ดังนี้

1. ขยับร่างกายบ่อยๆ โดยเฉพาะผู้ที่นั่งนานๆ การนั่งทำงานหรือใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพ ควรหาโอกาสลุกขึ้นยืด-เหยียดร่างกาย หรือเดินไปมาทุกๆ ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและลดความเสี่ยงของโรคที่เกิดจากการนั่งนานๆ

2. เลี่ยงอาหารหวาน มัน เค็ม เพิ่มผักและผลไม้ ลดการบริโภคอาหารที่มีน้ำตาล ไขมัน และเกลือสูง แทนที่ด้วยผักและผลไม้ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การปรับเปลี่ยนนิสัยการกินเช่นนี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ
3. พักผ่อนให้เพียงพอ วันละ 7 – 8 ชั่วโมง การนอนหลับที่เพียงพอมีความสำคัญต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ลดความเครียด และเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ควรพยายามนอนให้ได้ 7-8 ชั่วโมงต่อคืนอย่างสม่ำเสมอ
4. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ ความเครียดเรื้อรังเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หลายชนิด การหากิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น การอ่านหนังสือ ฟังเพลง ทำสมาธิ หรืองานอดิเรกต่างๆ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเหล่านี้ได้
5. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 150 นาที การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ ลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกปานกลางอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือออกกำลังกายแบบหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์
6. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หลายชนิด รวมถึงโรคตับ โรคหัวใจ และมะเร็งหลายชนิด การลด ละ เลิก พฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคดังกล่าวได้อย่างมาก

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามคำแนะนำเหล่านี้อาจไม่ใช่เรื่องง่าย แต่หากทำได้อย่างต่อเนื่อง จะช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีในระยะยาว การเริ่มต้นจากการปรับเปลี่ยนทีละเล็กทีละน้อยและค่อยๆ เพิ่มความเข้มข้นขึ้น จะช่วยให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นไปอย่างยั่งยืน นอกจากนั้นแล้วการตรวจคัดกรองและการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอยังเป็นเครื่องมือสำคัญในการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ซึ่งรวมถึงโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคมะเร็ง และโรคอ้วน การตรวจคัดกรองช่วยให้การตรวจพบโรคหรือความเสี่ยงจากโรคในระยะเริ่มต้น สามารถนำไปสู่การรักษาที่มีประสิทธิภาพและช่วยลดการเกิดโรครุนแรงในระยะยาว โดยที่การตรวจคัดกรองควรทำร่วมกับการดูแลสุขภาพที่สม่ำเสมอ เพื่อส่งเสริมสุขภาพและลดภาระของระบบสาธารณสุข

การตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาโรคตั้งแต่ระยะเริ่มต้น เป็นกระบวนการที่ใช้ในการค้นหาผู้ที่มีความเสี่ยงหรือผู้ที่อาจจะเป็นโรคที่ยังไม่มีอาการออกมา การตรวจคัดกรองสามารถนำไปสู่การรักษา

ได้เร็วขึ้น ซึ่งมีผลดีต่อการลดความรุนแรงของโรคและอัตราการตายที่สูงขึ้นจากโรคเรื้อรังในอนาคต ตัวอย่างที่สำคัญของการตรวจคัดกรอง ได้แก่

- การตรวจคัดกรองโรคเบาหวาน: โรคเบาหวานประเภท 2 มีการเพิ่มจำนวนผู้ป่วยอย่างรวดเร็วในประเทศไทย การตรวจคัดกรองโรคเบาหวานทำได้โดยการตรวจระดับน้ำตาลในเลือด การตรวจนี้สามารถพบผู้ที่มีความเสี่ยงได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดตั้งแต่ระยะแรกช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากโรคเบาหวาน เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคไตเรื้อรัง ซึ่งการรักษาในระยะเริ่มต้นมีประสิทธิภาพมากกว่า
- การตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูง: การตรวจความดันโลหิตสูงทำได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงในประชากรทั่วไปสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากโรคหลอดเลือดสมองและโรคหัวใจ การควบคุมความดันโลหิตอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าวได้อย่างมาก
- การตรวจคัดกรองมะเร็ง: การตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านม (Mammography) มะเร็งปากมดลูก (Pap smear) และมะเร็งลำไส้ใหญ่เป็นการตรวจที่ช่วยค้นหาผู้ที่มีความเสี่ยงหรือมีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายที่อาจพัฒนาเป็นมะเร็ง การตรวจพบมะเร็งในระยะแรกสามารถช่วยเพิ่มโอกาสในการรักษาให้หายขาดหรือเพิ่มอายุขัยได้

การดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการตรวจคัดกรองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เพื่อป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระยะยาว ซึ่งการดูแลสุขภาพสามารถทำได้หลายด้าน เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์

- การออกกำลังกาย: การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ง่ายและมีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงจากโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน และโรคอ้วน การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายและช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างดี งานวิจัยหลายชิ้นในประเทศไทยพบว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีโอกาสเสี่ยงในการเป็นโรคเหล่านี้น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย
- การควบคุมอาหาร: การทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ผักและผลไม้ ธัญพืช และโปรตีนที่มีคุณภาพ สามารถช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานและโรคหัวใจได้ การควบคุมอาหารมีความสำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เนื่องจากอาหารที่ไม่สมดุลอาจเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญสำหรับหลายโรค

- การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง: การหยุดสูบบุหรี่และการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เป็นพฤติกรรมที่สำคัญในการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะโรคมะเร็งและโรคหลอดเลือดหัวใจ งานวิจัยในประเทศไทยได้ระบุว่า ผู้ที่หยุดสูบบุหรี่หรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเสี่ยงในการเกิดโรคต่ำกว่าผู้ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้

การตรวจคัดกรองและการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอมีผลประโยชน์หลายประการ เช่น การลดอัตราการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การลดภาระทางเศรษฐกิจที่เกิดจากการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรัง และการช่วยให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น การตรวจคัดกรองที่มีประสิทธิภาพจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคในระยะยาว รวมถึงลดภาระการรักษาในอนาคต

ภาครัฐมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการตรวจคัดกรองและการดูแลสุขภาพอย่างสม่ำเสมอผ่านการจัดทำแผนยุทธศาสตร์การป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในประเทศ การส่งเสริมการตรวจคัดกรองในประชากรทุกกลุ่มอายุและการจัดการกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระดับชุมชนมีผลสำคัญในการลดภาระของโรคเหล่านี้ โดยในประเทศไทยได้มีการกำหนดเป้าหมายในการลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ผ่านแผนยุทธศาสตร์การควบคุมโรคและการส่งเสริมสุขภาพในระดับชาติ ตัวอย่างเช่น ในปี 2565 กระทรวงสาธารณสุขได้ออกแผนการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่มุ่งเน้นให้ประชาชนทุกคนมีโอกาสเข้าถึงการตรวจคัดกรองและการรักษาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งภาครัฐได้มีการจัดการอบรมและรณรงค์ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระดับชุมชน

การควบคุมสถานการณ์โรคไม่ติดต่อเรื้อรังของไทย

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ การจัดการการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีมาตรการในหลายด้านและอาศัยกลไกกระบวนการต่าง ๆ ในหลายระดับ หลายมิติ การขับเคลื่อนการดำเนินการป้องกันควบคุมโรคในระดับพื้นที่ จึงจำเป็นต้องมีการประเมินเพื่อทราบ สถานการณ์ ประสิทธิภาพกลไกและความเป็นไปของระบบ อำเภอรายเป็นระดับของพื้นที่เป็นยุทธศาสตร์ที่สามารถศึกษา เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในระบบองค์รวมและการพัฒนาต่อเนื่องของการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ (นัฐพันธ์ เอกรักษ์รุ่งเรือง และคณะ, 2562)

การจัดการที่รากของปัญหาให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์เป็นวิธีมีความยั่งยืนและ สามารถป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ได้มากถึงร้อยละ 80 ที่ผ่านมามีประเทศไทยมีความตระหนักและให้ความสำคัญกับการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ดังจะเห็นได้จากการมียุทธศาสตร์ระดับชาติ คือ แผนยุทธศาสตร์ สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554 - 2563 ยุทธศาสตร์

ที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง อาทิเช่น แผนปฏิบัติการด้านควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับชาติระยะที่ 2 พ.ศ. 2565 - 2570 แผนปฏิบัติการ ด้านการควบคุมยาสูบแห่งชาติ ฉบับที่ 3 พ.ศ. 2565 - 2570 เป็นต้น ตลอดจนมีแผนยุทธศาสตร์ระดับชาติที่มุ่งเน้นป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ คือ แผนการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อ 5 ปี พ.ศ. 2560 - 2564) ที่ได้จัดทำขึ้นตามมติคณะกรรมการสมัชชาสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 6 เพื่อตอบสนองต่อปัญหาอันเกิดจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และให้บรรลุ 9 เป้าหมายลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ระดับโลก แผนฉบับ ดังกล่าวได้ผ่านมติเห็นชอบจากคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 26 กันยายน 2560 เป้าประสงค์ของแผนเพื่อลดภาระ การป่วย การตาย และความพิการที่ป้องกันได้ อันมีผลสืบเนื่องจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ด้วยวิธีการร่วมมือระหว่าง ภาคีภาคส่วนหลากหลายสาขาและการประสานงานในระดับชาติ ภูมิภาค และระดับโลก อย่างไรก็ตาม ความก้าวหน้าตามกรอบการติดตามการดำเนินการควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย เป้าหมายว่าด้วยโอกาสการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อของประเทศไทยมีแนวโน้มลดลงอย่างช้า ๆ โดยลดลงจากร้อยละ 14.8 ในปี พ.ศ. 2553 เป็นร้อยละ 12.8 ในปี พ.ศ. 2563 ซึ่งจากการคาดการณ์พบว่าประเทศไทย จะไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ร้อยละ 11.1 ภายใน พ.ศ. 2573 ได้หากยังคงดำเนินการเช่นเดิม ที่ผ่านมา แม้ว่าประเทศไทยมีกรอบกฎหมายและนโยบายระดับชาติดีค่อนข้างครอบคลุมการจัดการปัจจัยหลัก เสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง แต่ในทางปฏิบัติ และการดำเนินการเชิงพื้นที่ ประเทศไทยยังมีช่องว่างจุดอ่อน และความท้าทาย ในการดำเนินการ ป้องกันควบคุมป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หลายประการ ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางด้าน เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศไทยอย่างรวดเร็วที่ส่งผลต่อสภาพแวดล้อม วิถีชีวิตและความเสี่ยงทาง สุขภาพในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่เพิ่มขึ้น ทำให้ประเทศไทยจำเป็นต้องดำเนินมาตรการที่จำเป็น อื่น ๆ เพิ่มเติม การจัดการโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้ไม่สามารถดำเนินการได้ด้วย กระทรวงสาธารณสุข หรือกระทรวงใดเพียง กระทรวงหนึ่ง หรือภาครัฐเท่านั้น จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือในการดำเนินงานจากหน่วยงานเครือข่ายทุกภาคส่วน (กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2566)

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นโรคที่ป้องกัน ควบคุม และจัดการได้ด้วยมาตรการที่เหมาะสม ตั้งแต่ มาตรการด้านกฎหมาย ควบคุมปัจจัยกำหนด หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ ลด เสี่ยง ปรับสภาพแวดล้อมที่ลดเสี่ยงและเอื้อต่อ สุขภาพและการเข้าถึงระบบบริการที่มีคุณภาพของ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มป่วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เพื่อให้ผู้ที่ เสี่ยงต่อโรคสามารถควบคุม ป้องกันปัจจัยเสี่ยง ร่วม/ โอกาสเสี่ยงได้หรือดีขึ้น ลดอัตราป่วย กลุ่มป่วย สามารถควบคุมสภาวะของโรคได้ ลด

ภาวะแทรกซ้อน ลดการนอนโรงพยาบาล และลดอัตราการเสียชีวิต ที่สัมพันธ์โดยตรงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยทำงาน (นัฐพนธ์ เอกรักษ์รุ่งเรือง และคณะ, 2562)

เนื่องจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง มีระยะของการแฝงตัวนานก่อนเกิดโรค ซึ่งการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจากโรคไม่ติดต่อในระยะเริ่มต้น มักไม่แสดงอาการที่เด่นชัดทำให้ผู้ป่วยเพิกเฉยและไม่จัดการกับปัญหาดังกล่าว ตั้งแต่ระยะเริ่มต้น ทำให้มีการสะสมของปัจจัยเสี่ยงและได้รับการวินิจฉัยเมื่อโรคมีการดำเนินไปมากแล้ว อีกทั้งยังมีระยะเวลาการดำเนินโรคที่ยาวนาน ดังนั้น การป้องกันควบคุมตลอดจนการดูแลสุขภาพตั้งแต่ช่วงวัยเด็ก และเยาวชน จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการลดปริมาณความเจ็บป่วยที่จะเกิดขึ้นในอนาคต (กรมควบคุมโรค, 2561)

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง และโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เป็นภัยสุขภาพที่สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและระบบเศรษฐกิจของประเทศอย่างมหาศาล กลุ่มโรคนี้สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและการควบคุมปัจจัยเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การรับประทานอาหารที่ไม่เหมาะสม และการขาดกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเหล่านี้จะสามารถควบคุมและป้องกันได้ดีหากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสนับสนุนจากทุกภาคส่วนอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ การเข้าถึงบริการสุขภาพที่มีคุณภาพและการส่งเสริมการตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยลดการเกิดโรคได้

จากข้างต้นนั้น เห็นได้ว่าควรส่งเสริมความตระหนักรู้ทั้งในระดับบุคคลและชุมชน อาทิ จัดกิจกรรมให้ความรู้โดยเน้นถึงความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ใช้สื่อสังคมออนไลน์และช่องทางประชาสัมพันธ์อื่น ๆ เพื่อกระจายข้อมูลที่ถูกต้อง พัฒนาระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพผ่านการสนับสนุนการจัดตั้งคลินิกเฉพาะด้าน ในโรงพยาบาลทุกระดับ พร้อมกับการฝึกอบรมบุคลากรให้สามารถจัดการโรคเรื้อรังได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีการออกนโยบายที่สนับสนุนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ เช่น การจัดทำพื้นที่ปลอดบุหรี่ การกำหนดมาตรฐานอาหารสุขภาพ และการเพิ่มพื้นที่ออกกำลังกายในชุมชน พัฒนาบริการเชิงรุกสำหรับกลุ่มประชากรในพื้นที่ห่างไกลและกลุ่มเปราะบาง หากมีการดำเนินการตามข้อเสนอแนะดังกล่าว คาดว่าจะช่วยลดอัตราการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและผลกระทบในระยะยาวได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากรให้มีสุขภาพที่ดีและยั่งยืนในอนาคต ซึ่งการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำเป็นต้องได้รับความร่วมมือจากทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และชุมชนในทุกระดับ การส่งเสริมความตระหนักรู้ในระดับบุคคลและ

ชุมชนเป็นสิ่งสำคัญ ควรมีกิจกรรมให้ความรู้ที่เน้นถึงความสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยใช้สื่อออนไลน์และสื่อประชาสัมพันธ์เพื่อเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายทุกช่วงวัย นอกจากนี้ การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่มีคุณภาพยังเป็นปัจจัยสำคัญ เช่น การจัดตั้งคลินิกเฉพาะด้านในโรงพยาบาลทุกระดับ การฝึกอบรมบุคลากรทางการแพทย์ และการสนับสนุนการตรวจคัดกรองเพื่อค้นหาความเสี่ยงตั้งแต่ระยะแรก

นอกจากนี้ ควรมีการกำหนดตัวชี้วัดที่ชัดเจน เช่น อัตราการลดลงของผู้ป่วย หรือจำนวนผู้เข้ารับบริการตรวจคัดกรองในแต่ละปี พร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินงานเพื่อปรับปรุงแผนงานอย่างต่อเนื่อง การสร้างความยั่งยืนผ่านความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรชุมชนถือเป็นหัวใจสำคัญของการแก้ไขปัญหา เช่น การผลักดันนโยบายที่ส่งเสริมสุขภาพ การลดภาษีสำหรับอาหารสุขภาพ หรือการสนับสนุนธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการสร้างวิถีชีวิตที่ดีหากมีการดำเนินการตามแนวทางดังกล่าว

เอกสารอ้างอิง

1. กระทรวงสาธารณสุข. แผนปฏิบัติการด้านการป้องกันและควบคุมโรคไม่ติดต่อของประเทศไทย (พ.ศ. 2566 – 2570) [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 3 ธันวาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก:
<https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1625920241004031950.pdf>
2. กระทรวงสาธารณสุข. รายงานสุขภาพประชาชนประจำปี 2565 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2565 [เข้าถึงเมื่อ 3 ธันวาคม 2567]. สืบค้นจาก:
<https://www.moph.go.th>
3. กรมควบคุมโรค. รายงานการเฝ้าระวังโรคติดต่อและภัยสุขภาพที่สำคัญในประเทศไทย ปี 2561 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กรมควบคุมโรค; 2561 [เข้าถึงเมื่อ 12 ธันวาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/940520191120002359.pdf>
4. กรมควบคุมโรค. รายงานสถานการณ์โรคและภัยสุขภาพที่สำคัญในประเทศไทย ปี 2563 [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กรมควบคุมโรค; 2563 [เข้าถึงเมื่อ 12 ธันวาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1035820201005073556.pdf>
5. จอส ฟอนเดลาร์. โรค NCDs ฆาตกรเงียบที่คุกคามอนาคตประเทศไทย [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 12 ธันวาคม 2567]. เข้าถึงได้จาก: <https://thailand.un.org/th/168928-%E2%80%8BF%E0%B9%>

82%E0%B8%A3%E0%B8%84-ncds-
 %E0%B8%86%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%81%
 E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%87%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%9A
 %E0%B8%97%E0%B8%B5%E0%B9%88%E0%B8%84%E0%B8%B8%E0%B8%8
 1%E0%B8%84%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%99%E0%B8%
 B2%E0%B8%84%E0%B8%95%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9
 %80%E0%B8%97%E0%B8%A8%E0%B9%84%E0%B8%97%E0%B8%A2

6. นัฐพนธ์ เอกภักษ์รุ่งเรือง, นพพร ศรีผัด, อำนาจ เมืองแก้ว. การศึกษาเชิงประเมินระบบ
 ป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังระดับอำเภอในภาคเหนือของประเทศไทย 2562.
 เชียงรายเวชสาร. 2564;13(3):188-203.
7. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). ผลการดำเนินงานโครงการลดพุง
 ลดโรค [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ; 2565
 [เข้าถึงเมื่อ 2024 ธ.ค. 11]. สืบค้นจาก: <https://www.thaihealth.or.th>
8. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). รู้เท่าทัน ปรับพฤติกรรม ลดเสี่ยง
 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 10 ธันวาคม 2567]. สืบค้นจาก:
<https://www.thaihealth.or.th/>
9. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). เรียนรู้อย่างเข้าใจ ปรับพฤติกรรม
 ลดเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 11 ธันวาคม 2567]. สืบค้นจาก:
<https://www.thaihealth.or.th>
 /%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%
 A3%E0%B8%B9%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8
 %B2%E0%B8%87%E0%B9%80%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B
 9%83%E0%B8%88-%E0%B8%9B%
 E0%B8%A3-2/
10. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพประชากรไทย [อินเทอร์เน็ต].
 กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2564 [เข้าถึงเมื่อ 3 ธันวาคม 2567]. สืบค้นจาก:
<https://www.nso.go.th>