**การเกิดโรค**

**NCDs (Non-Communicable Diseases)** คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ โรคกลุ่มไม่ติดต่อเรื้อรังเป็นกลุ่มโรคที่มาจากพฤติกรรมการดำเนินชีวิตอย่างไม่ระมัดระวังจนสะสมและก่อให้เกิดโรค หากไม่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องและทันเวลา   
ซึ่งส่งผลกระทบอย่างมากต่อการดำเนินชีวิตของผู้ป่วย และคนรอบข้าง  
**สาเหตุเกิดจากอะไร?**

1. **การรับประทานอาหารรสจัด เช่น หวานจัด เค็มจัด มันจัด**
2. **ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**
3. **นอนดึกและเครียด**
4. **สูบบุหรี่**
5. **ไม่ออกกำลังกาย**

**กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หรือ NCDs หากเกิดการติดเชื้อจะทำให้มีความเสี่ยงมีต่อภาวะแทรกซ้อนและเกิดอาการรุนแรงได้ อาทิ**  
 1. โรคเบาหวาน  
 2. โรคความดันโลหิตสูง  
 3. โรคปอด  
 4. โรคหัวใจ  
 5. โรคไต  
 6. โรคหลอดเลือดสมอง  
 7. โรคอ้วนลงพุง

**หลักการป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อ**

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน
2. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ เพิ่มผักผลไม้ในมื้ออาหาร
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด อาทิ หวานจัด เค็มจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เป็นต้น
4. มีกิจกรรมทางกายออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์
5. งดปัจจัยเสี่ยงอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่
6. หากิจกรรมทำเพื่อผ่อนคลายความเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ
7. หมั่นตรวจสุขภาพประจำปีอย่างสม่ำเสมอ

**ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อ**

**โรคอ้วน**

**ทำไมถึงเป็นโรคนี้ได้?**

**พฤติกรรมการรับประทานอาหาร**

* รับประทานอาหารที่มีสัดส่วนของไขมันและน้ำตาลในปริมาณที่สูงมาก
* รับประทานอาหารมากเกินความจำเป็นต่อร่างกาย
* รับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หรืองดรับประทานอาหารเช้า

**พฤติกรรมทางกาย**

* มีกิจกรรมพัฒนาทักษะทางร่างกายลดลง ทำให้เด็กลดการเคลื่อนไหวร่างกายลง ส่งผลให้พลังงานที่ใช้ในการเผาผลาญร่างกายลดลง

**ซึ่งตามคำแนะนำของสมาคมเวชศาสตร์การกีฬาสหรัฐอเมริกาว่า ให้เด็กมีกิจกรรมทางกายที่ระดับหนักมากอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน นอกจากที่บ้านแล้วโรงเรียนควรมีส่วนช่วยในการดูแลและป้องกันภาวะอ้วนในเด็ก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในเด็ก รวมทั้งให้คำปรึกษากับผู้ปกครองเกี่ยวกับการมีสุขภาวะที่ดีในเด็ก**

          ถึงแม้ว่าโรคอ้วนจะเป็นโรคที่อันตรายและเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย แต่สามารถป้องกัน และลดความเสี่ยงของการเกิดได้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือทัศนคติและความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในวัยเด็กของผู้ปกครอง สถานศึกษา และตัวเด็กเอง

v







