

โรค NCDs มีผลกระทบอย่างไร? ทำไมต้องให้ความสนใจ

โรค NCDs หรือ โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นภัยเงียบที่ถูกมองข้าม เพราะระยะการดำเนินโรคนาน 5-10 ปี จึงจะแสดงอาการ แต่เมื่อเป็นแล้ว ทำให้ป่วย พิการ และตายก่อนวัยอันควร ซึ่งปัจจุบันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไตวาย โรคหัวใจขาดเลือด และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต กำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขสูงของคนไทยที่ขยายเป็นวงกว้าง รวมถึงส่งผลกระทบต่อทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้ที่เป็นโรค ครอบครัว และชุมชน โดยหนึ่งในวิธีการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือการกินอาหารให้มีปริมาณเหมาะสม และ ลดการกินอาหารหวาน มัน เค็ม



องค์การอนามัยโลกแนะนำ

ให้บริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มก.ต่อวัน เพื่อลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ทั้งนี้ จากข้อมูลปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรรับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563

คนไทยวัยผู้ใหญ่ควรได้รับ

โซเดียมประมาณ 500-1,500 มก.

ก็เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายแล้ว



ลดเค็มไว้ ห่างไกลโรค



โซเดียมคืออะไร ?

โซเดียม คือแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกาย ทำหน้าที่รักษาสมดุลความเข้มข้นของน้ำภายในร่างกาย โดยปกติคนเราได้รับโซเดียมผ่านการบริโภคอาหาร ซึ่งในวัตถุดิบของอาหารล้วนมีโซเดียมอยู่บ้าง เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ แต่โซเดียมที่ได้รับในแต่ละวัน ส่วนใหญ่แล้วจะมาจากเครื่องปรุงรส และสารปรุงแต่งอาหาร เช่น เกลือ น้ำปลา ซอฉงขาว ผงชูรส ผงฟู

โซเดียม

SALT

องค์การอนามัยโลกแนะนำ
ปริมาณโซเดียมที่ควรได้รับไม่เกิน

2,000
มิลลิกรัม/วัน

World Health Organization

เคล็ดลับการลดเค็ม

- ทำกับข้าวกินเองอย่างน้อยวันละ 1 มื้อ โดยใช้อาหารสด เช่น ผักสด เนื้อหมูสด แทนการใช้ผลิตภัณฑ์แปรรูป จำพวก ไส้กรอกหรือแฮม รวมทั้งเครื่องปรุงรสในปริมาณน้อย
- ไม่วางเครื่องปรุงหรือพริกน้ำปลาไว้บนโต๊ะอาหาร
- หากจำเป็นต้องซื้ออาหารสำเร็จรูปให้ดูฉลากโภชนาการและเลือกซื้อสินค้าที่มีปริมาณโซเดียมต่ำ
- กินผลไม้สด รสไม่หวาน แทนขนมกรุบกรอบ
- ลดการชดน้ำซุ๊ป น้ำแกง และ ลดการจิ้ม น้ำจิ้มต่าง ๆ

ผลกระทบ

ของการบริโภคโซเดียมมากเกินไป

ระดับบุคคล

การบริโภคโซเดียมและอาหารที่มีรสชาติเค็มมากเกินไป ส่งผลให้เกิดความเค็มขึ้นต่อรสชาติเค็มในอาหารและเกิดเป็นพฤติกรรมติดเค็ม การได้รับโซเดียมมากเกินไปในระยะยาวเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคร้าย หลายชนิด เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเมเร็งกระเพาะอาหาร และโรคกระดูกพรุน ซึ่งล้วนมีความรุนแรง ส่งผลต่อความยากลำบากในการใช้ชีวิตรวมทั้งต้องสูญเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาโรค

เลี่ยน

เลิก

ละ

ลด

ระดับประเทศ

การบริโภคโซเดียมมากจนเกินไปเป็น 1 ใน 4 สาเหตุสำคัญของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีผู้ป่วยและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก

ผลกระทบของอุบัติการณ์ของโรคกลุ่มดังกล่าว

สร้างความเสียหายทางเศรษฐกิจ 1.6 ล้านล้านบาทต่อปี เนื่องจากการสูญเสียบุคลากรและแรงงานในการทำงาน และสร้างภาระค่าใช้จ่ายระบบสาธารณสุขของประเทศ