



## นักประชุมมือทองกับโรค NCDs

พจ.สุรียพร เก็กงาม (โจวจิ่ง เหวิน)

โรคกลุ่ม NCDs คือโรคที่เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรมกรดำเนินชีวิต ซึ่งโรคกลุ่มนี้จะค่อย ๆ สะสมอาการทีละน้อย เมื่อมีอาการของโรคแล้วจะเกิดการเรื้อรังของโรคตามมาด้วย ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันเวลา จะส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตของผู้ป่วยและครอบครัว และพบว่าผู้ป่วยจำนวนมากเสียชีวิตด้วยโรคกลุ่มนี้ โรคกลุ่ม NCDs เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคไตเรื้อรัง โรคไขมันในเลือดสูง โรคมะเร็ง โรคตับแข็ง และโรคสมองเสื่อม เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุการตายของคนไทยมากถึง 70%

นักประชุมทั้งหลายมีความเสี่ยงในการป่วยด้วยโรคกลุ่ม NCDs นี้เพราะต้องใช้ความคิดตลอดเวลา ต้องนั่งทั้งวันได้ขยับร่างกายน้อยมาก ซึ่งทำให้เลือดหมุนเวียนไม่ดี และอาหารว่างระหว่างประชุมที่ใช้ส่วนใหญ่คือชา กาแฟ เบเกอรี่หวานมันอุดมด้วยไขมัน น้ำตาล แคลอรีสูง กว่าจจะรู้ตัวอีกทีก็จะมีอาการแขนขาอ่อนแรง เกิดภาวะเส้นเลือดตีบ หรือน้ำตาลในเลือดสูง เราลองเปลี่ยนอาหารว่างระหว่างประชุมมาเป็นอาหารเพื่อสุขภาพแบบมีไอเดียกันดีไหม

ชาวจีนโบราณกล่าว “เหรินอี่ซือเหวยเทียน” (人以食为天) เน้นว่าอาหารคือสิ่งสำคัญที่สุดของชีวิต คนทุกคนต้องกิน แต่จะกินอย่างไรให้เป็นประโยชน์ กินแล้วไม่เกิดโทษกับร่างกาย ดังนั้นอาหารว่างระหว่างเบรคครั้งหน้าอาจเปลี่ยนมาเป็น เครื่องดื่มสมุนไพรเสริมฟร้อน ได้แก่ น้ำตะไคร้ น้ำขิงแก่ บรรเทาอาการท้องอืด น้ำมะพร้าว ช่วยขับสารพิษ ชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์ น้ำสำรองอุ่น ๆ สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ขนมหอยคลอรีต่ำหวานน้อย เช่น ตะโก้เผือก ขนมหอยกปูน วุ้นมะพร้าว น้ำรากบัว ปรับสภาพร่างกายไม่ให้อ้วนเกิน เหมาะสำหรับวันที่การประชุมเคร่งเครียด น้ำเก๊กฮวยผสมเก๊กกี๋ บำรุงสายตา น้ำใบบัวบก ถั่วเขียวน้ำขิง สำหรับคนธาตุร้อน ถั่วแดงน้ำขิง บำรุงไต เมี่ยงคำ

หลากรสได้ประโยชน์จากสมุนไพรและไม่ให้อ้วน ข้าวเกรียบปากหม้อสี่สวย บัวลอยน้ำขิงแปะก๊วย แป้งบัวลอยที่ผสมกับสีธรรมชาติหวาน ๆ จากใบเตย ฟักทอง และอัญชัญ ทำให้เราได้ใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น งาดำและแปะก๊วย ช่วยเหลือลดหมუნเวียนดี หรือใช้ผลไม้สดตามฤดูกาลปลอดสารหรือยาเร่ง ประชุมเสร็จได้ทั้งงานได้ทั้งสุขภาพกลับบ้าน

การรักษาโรคกลุ่ม NCDs จำเป็นต้องรักษาตามอาการของโรคที่เกิดขึ้นและควรได้รับการรักษาโดยแพทย์เฉพาะทาง แต่วิธีที่ดีที่สุดคือการป้องกันไม่ให้เกิดโรคเหล่านี้ ซึ่งง่ายกว่าการรักษามาก โดยการลด ละ เลิก พฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ที่กล่าวมา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้อาจทำได้ยากในตอนต้นแต่ถ้าทำอย่างต่อเนื่องจะส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว ลองเปลี่ยนตัวเองมาเป็นนักประชุมยุคใหม่ที่ใส่ใจในสุขภาพกันดีกว่า

**หมายเหตุ:** เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของคลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

**注意:** 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.