

## 10 เหตุเสี่ยงรุมเร้าสุขภาพวัยทำงาน



กรมอนามัย เผย 10 เหตุเสี่ยงรุมเร้าสุขภาพวัยทำงาน แนะนำดูแลเข้มก่อนร่างกายเสื่อมหนัก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เผย 10 เหตุเสี่ยงรุมเร้าวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อสถานประกอบการและเศรษฐกิจระดับประเทศ แนะนำดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารอย่างถูกต้อง ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ดร.นพ.พรเทพ ศิริวนารังสรรค์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และภัยธรรมชาติ ทำให้ประชากรวัยทำงานมีความเสี่ยงทางสุขภาพ ได้แก่

- 1) โรคอ้วน เกิดจากการขาดการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไป
- 2) โรคเรื้อรัง เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีผลต่อเนื่องมาจากโรคอ้วน
- 3) โรคมะเร็งระบบสืบพันธุ์ พบมากโดยเฉพาะในผู้หญิง เช่น มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม
- 4) โรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ นำไปสู่การเกิดมะเร็งตับ มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง หลอดเลือดสมองตีบ และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ
- 5) โรคเครียด วัยทำงานเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด สาเหตุส่วนใหญ่มาจากเรื่องเงินและเรื่องงาน
- 6) โรคเอดส์ เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน และการใช้สารเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้นเลือด เป็นต้น
- 7) ภาวะมีบุตรยาก คือ คู่สมรสที่มีเพศสัมพันธ์สม่ำเสมอเกิน 1 ปี แต่ไม่สามารถมีบุตรได้

- 8) การทำแท้ง ร้อยละ 71.1 มีสาเหตุมาจากการไม่ได้ตั้งใจตั้งครรภ์ และร้อยละ 56.5 ไม่ได้คุมกำเนิด
- 9) ความเสี่ยงจากงานและโรคจากการประกอบอาชีพ เช่น การเกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน โรคระบบทางเดินหายใจจากการทำงาน และโรคพิษจากสารโลหะหนัก เช่น สารตะกั่ว สารหนู โรคประสาทหูเสื่อม
- 10) อุบัติเหตุบนท้องถนน มักเกิดจากการเมาแล้วขับและการขับเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด

ดร.นพ.พรเทพ กล่าวต่อไปว่า ประชากรวัยทำงานสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ด้วยการรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยเฉพาะอาหารเช้าเป็นมื้อที่สำคัญมาก ถ้าไม่รับประทานอาหารเช้า ร่างกายจะเกิดภาวะขาดน้ำตาล มีผลให้ความคิดที่อ่อนต้อ้น สมองไม่ปลอดโปร่ง เกิดความวิตกกังวล ใจสั้น อ่อนเพลีย หงุดหงิด โมโหง่าย ควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ลดหวาน มัน เค็ม เพิ่มผัก ผลไม้รับประทานน้ำตาลไม่เกิน 4-6 ช้อนชา เกลือน้อยกว่า 1 ช้อนชา ผัก 4-6 ทัพพี ผลไม้สดรสไม่หวานประมาณ 15 คำ งดอาหารทอดหรือผัด งดอาหารระหว่างมื้อ นอกจากนี้ ควรออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนักและรอบพุงโดยออกกำลังกายระดับปานกลางวันละ 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวในที่ทำงาน เช่น บริหารร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ แขน ขา คอ ประมาณ 5 นาที 2 ครั้งต่อวัน เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ ขี่จักรยานหรือเดินไปทำงาน เป็นต้น รู้จักจัดการความเครียดโดยการทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสืออ่านเล่น ฟังการหายใจ การนั่งสมาธิ มองโลกในแง่ดีและคิดบวก หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการสูบบุหรี่

“ทั้งนี้ จากข้อมูลสำมะโนประชากรและเคหะ พ.ศ.2553 พบว่า ประเทศไทยมีประชากรวัยทำงาน 44.8 ล้านคน หรือร้อยละ 67.9 ซึ่งประชากรวัยทำงานเป็นกำลังสำคัญในเชิงเศรษฐกิจ การพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งด้านการศึกษาและสุขภาพ จะมีผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งมีผลต่อการประกอบกิจการของสถานประกอบการ เนื่องจากประชากรวัยทำงานส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานไม่น้อยกว่า 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ดังนั้น สุขภาพที่ดีของคนกลุ่มนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเมื่อพนักงานมีสุขภาพดี มีความสุขกายสบายใจ ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพสูงขึ้น อันจะส่งผลดีต่อสถานประกอบการและเศรษฐกิจของประเทศตามมาด้วย” อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด