



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 16 มีนาคม 2566
ที่มา <https://www.naewna.com/index.php>



เกาะติด! รายงานสถานการณ์ผู้ติดเชื้อไวรัส COVID-19 ทั่วโลก
วันพฤหัสบดี ที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2566, 07.50 น.

ติดตามรายงานสถานการณ์การแพร่ระบาดล่าสุดของ ไวรัสโควิด-19 จากประเทศต่างๆ ทั่วโลก ประจำวันพฤหัสบดีที่ 16 มีนาคม 2566 มีรายละเอียดดังต่อไปนี้...

ผู้ติดเชื้อรวม : 681,887,194

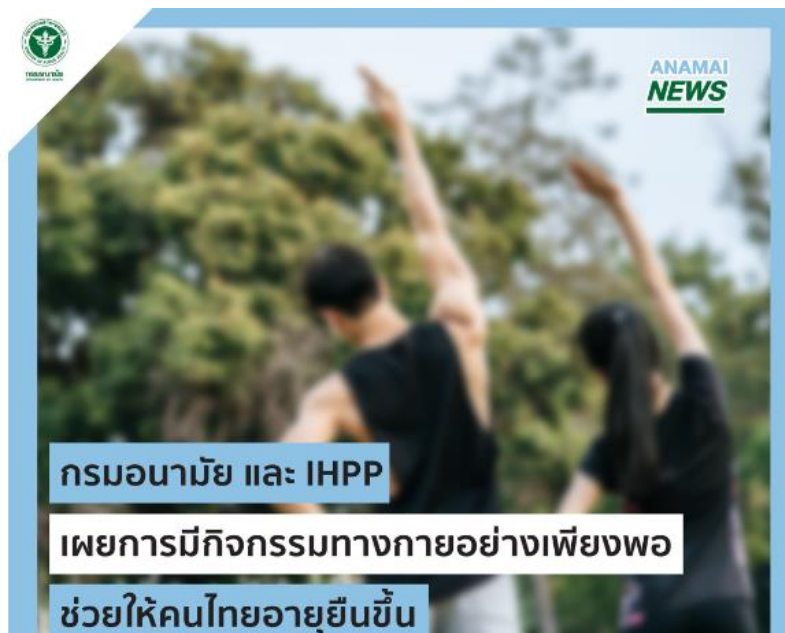
ผู้เสียชีวิตรวม : 6,814,232

รักษาหายรวม : 654,950,216



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 16 มีนาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>



กรมอนามัย-IHPP เผยมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอช่วยให้ คนไทยอายุยืน

การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอช่วยให้ คนไทยอายุยืน

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) เผยข้อมูลผลการศึกษาวิจัยภาวะโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทยในปี 2562 พบว่า สาเหตุหนึ่งของการสูญเสียปีสุขภาวะของคนไทย คือ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสูญเสียปีที่มีสุขภาพดีมากถึง 298,000 ปี ดังนั้น การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอช่วยให้ คนไทยอายุยืน



ข่าวออนไลน์ประจำวันพฤหัสบดีที่ 16 มีนาคม 2566

ที่มา : <https://www.hfocus.org/content/>

ทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาโรคไม่ติดต่อ (NCDs)

เมื่อวันที่ 15 มี.ค. 66 นายแพทย์สุรธรณชัย วัฒนา ยิ่งเจริญชัย อธิบดีกรมอนามัย กล่าวถึงการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอช่วยให้คนไทยอายุยืน ว่า ปัจจุบันทั่วโลกกำลังเผชิญกับปัญหาโรคไม่ติดต่อ (NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็ง เป็นต้น ซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และเป็นปัญหาด้านสาธารณสุขและภาระทางด้านสุขภาพของประชากร ที่ทั่วโลกกำลังเผชิญและเตรียมความพร้อมในการแก้ไขปัญหาดังกล่าว องค์การอนามัยโลกจึงได้กำหนดตัวชี้วัดเพื่อลดอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากโรคไม่ติดต่อ ให้ลดลงเหลือร้อยละ 25 ภายในปี 2568 ภายใต้ 9 เป้าหมายหลัก คือ 1) ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควรด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน และโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง 2) ลดปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ 3) เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 4) ลดปริมาณการบริโภคเกลือและโซเดียม 5) ลดการสูบบุหรี่ 6) ลดอัตราการเกิดโรคความดันโลหิตสูง 7) ประชาชนป่วยด้วยโรคเบาหวานและภาวะอ้วนลดลง 8) ประชาชนที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้รับคำปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและได้รับยาที่เหมาะสม เพื่อป้องกันโรคหัวใจและโรคหลอดเลือดสมอง และ 9) การมียาที่จำเป็นและเทคโนโลยีขั้นพื้นฐานสำหรับรักษา และการให้บริการผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ ซึ่งกรมอนามัยมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนประเด็นที่ 3 โดยลดการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ร้อยละ 10 ภายใต้การดำเนินงานตามแผนยุทธศาสตร์การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 ร่วมกับภาคีเครือข่าย เพื่อสร้างโอกาสและสภาพแวดล้อมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันอย่างเพียงพอให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์การอนามัยโลก

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ สาเหตุของการสูญเสียสุขภาพ

ด้าน ดร.ทพญ.กนิษฐา บุญธรรมเจริญ หัวหน้าโครงการพัฒนาดัชนีภาวะโรคแห่งประเทศไทย สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) โดยการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ผลการศึกษาวิจัยภาวะโรคจากปัจจัยเสี่ยงของประชากรไทย ปี 2562 พบว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ หรือการมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 150 นาทีต่อสัปดาห์ เป็นสาเหตุของการสูญเสียสุขภาพ หรือปีที่มีสุขภาพดีของคนไทยที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป จาก 5 โรคไม่ติดต่อ คือ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และโรคมะเร็งเต้านม มากถึง 298,000 ปี โดยเป็นการสูญเสียปีที่มีสุขภาพดีในเพศชายจำนวน 159,000 ปี ส่วนเพศหญิง มีสูญเสียเป็นจำนวน 139,000 ปี ส่วนใหญ่เป็นการสูญเสียในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป นอกจากนี้ การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอยังเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรของคนไทย จำนวน 13,200 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 6,700 คน และเพศหญิงจำนวน 6,500 คน ติดตามผลการวิจัยภาวะโรคเพิ่มเติมได้ที่ <http://bodthai.net>

ทางด้าน นายแพทย์อุดม อัครวุฒมากร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กล่าวว่า จากผลการศึกษาวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการสูญเสียและภาระทางสุขภาพของกลุ่มโรคไม่ติดต่อกจากการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ กรมอนามัยจึงแนะนำให้เพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอ ซึ่งทำได้ในชีวิตประจำวัน เช่น การลุกขึ้นยืนหรือขยับเคลื่อนไหวร่างกายจากการนั่งทำงานทุก 1-2 ชั่วโมง การใช้บันไดแทนลิฟต์ การใช้ขนส่งสาธารณะ และการออกกำลังกายควบคู่กับการกินอาหารตามหลักโภชนาการก็จะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและห่างไกลจากโรคไม่ติดต่อได้