

## มาทำความรู้จักกับโรค NCDs

โรค NCDs หรือ non-communicable diseases เป็นกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ ไม่ได้เกิดจากเชื้อโรคและไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้แต่เป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม การดำเนินชีวิต ซึ่งจะมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ ค่อยๆ สะสมอาการอย่างต่อเนื่อง และเมื่อมีอาการของโรคแล้วมักจะเกิดการเรื้อรังของโรค จึงอาจจัดว่าโรค NCDs เป็นกลุ่มโรคเรื้อรัง ตัวอย่างของโรค NCDs เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหลอดเลือดสมอง โรคเบาหวาน

สาเหตุหลักสำคัญของกลุ่มโรค NCDs คือพฤติกรรมในการดำเนินชีวิต เช่น การรับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัด มีไขมันสูง อาหารปิ้งย่าง ดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ไม่ออกกำลังกาย นอนดึก มีความเครียดสูง เป็นต้น ดังนั้นคนที่มีพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตเช่นนี้ จึงมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรค NCDs ได้มากกว่าคนอื่น ๆ

การปรับพฤติกรรมที่ลดความเสี่ยงโรค NCDs

1. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ รับประทานให้หลากหลาย เน้นผักและผลไม้
2. เลี่ยงการรับประทานอาหารหวานจัด เค็มจัด อาหารมัน รวมถึงอาหารปิ้งย่าง
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาที/ครั้ง สัปดาห์ 3-5 ครั้ง/สัปดาห์
4. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่และสารเสพติด
5. พักผ่อนให้เพียงพอ
6. ผ่อนคลายความเครียด
7. ตรวจสุขภาพประจำปีสม่ำเสมอ หากมีอาการผิดปกติใดๆ ควรปรึกษาแพทย์

## สมุนไพรช่วยลดความดันโลหิตสูง



กระเจี๊ยบแดง ช่วยลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ มีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanins) ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างความแข็งแรงให้กับหลอดเลือด ส่วนที่นำมาใช้คือกลีบเลี้ยงดอก สามารถนำมาทำเป็นชากระเจี๊ยบได้

บัวบก สารสกัดเอทานอลและสารสกัดด้วยน้ำจากต้นบัวบก มีฤทธิ์ลดความดันโลหิตในหนูขาว บัวบกยังทำให้หลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยแข็งแรงขึ้น ส่งเสริมให้การไหลเวียนของเลือดทั้งในหลอดเลือดดำและเส้นเลือดฝอยมีการไหลเวียนดีขึ้น ช่วยขยายหลอดเลือด จึงสามารถลดความดันโลหิตได้



มะรุม มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิต โดยพบสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ลดความดันโลหิต คือ niazinin A, niazinin B ผัก, ใบและยอดของมะรุมเหมาะที่จะนำมาทำเป็นอาหารสุขภาพสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

## สมุนไพรช่วยลดน้ำตาลในเลือด

มะระขี้นก



กระตุ้นการหลั่งอินซูลินทำให้มีผลลดน้ำตาลในเลือด มะระขี้นกแล้วจะมีสารซาโปนิน (Saponin) ปริมาณมาก การรับประทานอาจทำให้มีอาการอาเจียน ท้องร่วงได้ ดังนั้นควรรับประทานผลอ่อน ข้อควรระวังคือควรรับประทานในปริมาณที่พอดี คนท้อง เด็ก และคนที่น้ำตาลในเลือดต่ำไม่ควรรับประทาน

กระเจี๊ยบเขียว



เป็นผักที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระมีไฟเบอร์ชนิดละลายน้ำ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีสรรพคุณช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดการดูดซึมของคอเลสเตอรอลและน้ำตาลเข้าสู่ร่างกาย

ตำลึง



ใบและเถาของตำลึงมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด และมีคุณค่าทางอาหารสูงนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย ทั้งแกงจืด แกงเลียง และต้มเลือดหมู

## สมุนไพรช่วยลดไขมันในเลือด



กระเทียม มีสารอัลไลซิน ซึ่งเป็นสารที่ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด ลดการเกิดลิ่มเลือด ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและยังป้องกันการเกิดมะเร็ง และยังช่วยขับลมบรรเทาอาการจุกเสียด

หอมแดง มีกรดลิโนอิก ซึ่งช่วยลดไขมันในเลือด ขยายเส้นเลือด ช่วยส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิต นิยมนำมาประกอบอาหาร เช่น ยำ หรือเครื่องจิ้มต่างๆ



พริกไทยดำ มีสารไปเปอริน ช่วยลดการซึมผ่านของคอเลสเตอรอลจากลำไส้เล็ก เข้าสู่กระแสเลือด มีรสชาติเผ็ดร้อนช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญและช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดได้ พริกไทยดำนำมาประกอบอาหารได้หลากหลาย เช่น ปลาผัดพริกไทยดำ หรือนำพริกไทยดำมาหมักกับเนื้อสัตว์

มะขามป้อมสด ช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือด ระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมันเลวจำพวก LDL กระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหาร มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์



ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



มีโภชนาการที่ดี



จัดการความเครียด



นอนหลับอย่างมีคุณภาพ



มีสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง



หลีกเลี่ยงสารอันตราย บุหรี่และแอลกอฮอล์



การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี  
(โรงพยาบาลแม่และเด็ก)

ผักพื้นบ้านสมุนไพร  
ส่งเสริมสุขภาพให้ห่างไกล  
NCDs (โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง)

การแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี



ติดต่อสอบถาม  
Ins 061-2254451

จัดทำโดย

- 1.นางภััสสร อินทะแสน แพทย์แผนไทย
- 2.นางสาวบังอร ชุมแร่ ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย
- 3.นางสาวธัญญารัตน์ วิงวน พนักงานธุรการ