

# วิกฤติโลกหลัง 2021 - โรคไม่ติดต่อ

โดย Min Sen Concept (social) 30 สิงหาคม 2564

โรคไม่ติดต่อทำให้คนเสียชีวิตกว่า 41 ล้านคนทุกปี คิดเป็น 71 % ของสาเหตุการตายของโลก และกว่า 15 ล้านคนที่เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อที่มีอายุ 30-69 ปี ที่น่าสนใจ คือ 85 % เป็นกลุ่มที่เสียชีวิตก่อนเวลาอันควร ซึ่งเกิดในประเทศที่มีรายได้ต่ำถึงรายได้ปานกลาง ผู้เสียชีวิตจากโรคหัวใจถึง 17.9 ล้านคนต่อปี และจากโรคมะเร็งถึง 9.3 ล้านคน ระบบหายใจ 4.1 ล้านคน และจากเบาหวาน 1.5 ล้านคน ข้อมูลเหล่านี้มาจาก WHO เมื่อวันที่ 13 เมษายน 2021 ซึ่งหากเรามองดูแล้วจะพบว่าการสูญเสียจากโรคเหล่านี้มากกว่าสาเหตุการเสียชีวิตจาก COVID-19 อย่างมาก (การเสียชีวิตจากโควิด รวมจนถึงเดือนสิงหาคม 2564 ประมาณ 4.5 ล้านคน) แต่ด้วยความที่เราคุ้นชิน และไม่ได้มองเห็นเป็นปัญหา ซึ่งการสูญเสียนี้ไม่ใช่เพียงเฉพาะชีวิต แต่ก่อให้เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างมากอีกด้วย

**โรคไม่ติดต่อ (Non-communicable disease: NCD)** คือโรคที่เกี่ยวกับพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ส่งผลต่อร่างกายและหากสะสมก็จะส่งผลให้เกิดความรุนแรง และแสดงอาการของโรค เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร ที่ก่อให้เกิดภาวะเบาหวาน โรคอ้วน ฯ ความเครียด ที่ก่อให้เกิดความดันโลหิตสูง ฯ การดื่มเหล้า ที่ก่อให้เกิดโรคตับ มะเร็งตับ ฯ การสูบบุหรี่ ที่ก่อให้เกิดโรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ ฯ ซึ่งโรคเหล่านี้ไม่ได้ติดต่อจากเชื้อโรค หรือก่อให้เกิดการระบาดจากสิ่งมีชีวิตหนึ่งไปยังสิ่งมีชีวิตอื่นจากการสัมผัส สารคัดหลั่งต่าง ๆ และอาจจะรวม

ไปถึงโรคที่เกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ หรือความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ และปัญหาจากสิ่งแวดล้อมอื่น ๆ

ภาวะโรคไม่ติดต่อเรื้อรังกระทบต่อแผน 2030 Agenda for Sustainable Development ซึ่งมีเป้าหมายที่จะลดอัตราการตายก่อนเวลาอันควรจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังให้ลดลงให้ได้ 1/3 ของโรคกลุ่มนี้ และความยากจนมีผลต่อการเสียชีวิตของคนที่เป็นโรคกลุ่มนี้ เพราะพวกเขามีโอกาสที่จะได้เผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย การทานอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ การสูบบุหรี่ และดื่มเหล้าจากความเครียด และรวมถึงการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุข ไม่ทราบว่าคนที่เป็โรคกลุ่มนี้แล้วจะทำให้ยากจน จากการที่สูญเสียรายได้จากการไปรักษา และไม่มีโอกาสจะได้งานที่ดี หรือความยากจนทำให้พวกเขามีโอกาสเป็นโรคไม่ติดต่อมากขึ้น และขาดโอกาสที่จะเรียนรู้ในการป้องกันตนเอง การป้องกัน เริ่มจากการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง อยู่ในสถานที่ที่ดีต่อสุขภาพ อากาศถ่ายเทดี ไม่อยู่ในพื้นที่มีเสียงอึกทึก คนสูบบุหรี่มาก ไม่อยู่ในที่แออัด ฯ ซึ่งหากจัดเป็นหัวข้อต่าง ๆ ก็พอจะแบ่งออกเป็น

- การทานอาหารที่มีประโยชน์ ลดอาการทออด อาหารมัน ลดการบริโภคน้ำตาล และเกลือ
- พักผ่อนให้เพียงพอ นั้นหมายรวมถึง การมีพื้นที่เหมาะกับการนอนหลับ และผ่อนคลายที่ดี การออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ลดความเครียด ด้วยการสร้างความอบอุ่นในครอบครัว การเปิดพื้นที่ในการรับฟังระหว่างกัน
- ลดความเสี่ยงจากอุบัติเหตุ ใส่เครื่องมือป้องกัน ใส่หมวกกันน็อกเมื่อใช้จักรยานยนต์ หรือใส่หมวกนิรภัยเมื่ออยู่ในเขต

ก่อสร้าง การขับเคลื่อนด้วยความปลอดภัยไม่ขับเคลื่อนเร็วเกินไป ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เมื่อต้องขับขี่รถยนต์

- ดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้สะอาด ปราศจากมลพิษ จัดที่พักให้มีพื้นที่ว่างเพียงพอ ไม่มีสารพิษ หรือหากมีก็จัดเก็บอย่างถูกต้อง
- การลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น งดการสูบบุหรี่ ผู้สูบบุหรี่เสียชีวิตปีละ 7.2 ล้านคน ซึ่งรวมถึงกลุ่มคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่ แต่อยู่ในพื้นที่ที่มีการสูบบุหรี่ การทานเกลือเกินไป ก่อให้เกิดการเสียชีวิตถึง 4.1 ล้านคน การงดการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้เสียชีวิตจากการดื่มแอลกอฮอล์ถึง 3.3 ล้านคน ซึ่งรวมถึงมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ และการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งมีถึง 1.6 ล้านคน การไม่ฟังฟังสารเสพติด
- การตรวจสุขภาพที่เกี่ยวข้อง เช่น ความดันโลหิต ภาวะอ้วน น้ำตาลในเลือดสูง ไขมันในเลือดสูง การตรวจปอด และการตรวจหามะเร็ง ฯ

ซึ่งส่วนใหญ่เป็นการดูแลตนเองของเราก่อนที่จะป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อ แต่ถ้าหากเราเป็นแล้วก็ดูแลตนเองก็ยังช่วยลดความรุนแรงของโรคได้ และยังช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีได้ แต่หากได้รับการดูแลและร่วมมือจากทั้งภาครัฐ และสังคมช่วยกัน ปัญหาเหล่านี้ก็อาจจะลดลงได้เพิ่มขึ้น

นอกจากนี้แล้วยังมีอีก 2 กลุ่มที่เราควรให้ความสนใจ ซึ่งได้แก่สภาวะการฆ่าตัวตาย ซึ่งพบถึง 700,000 คนต่อปี และเป็นอัตราการเสียชีวิตอันดับ 4 ของกลุ่มคนอายุ 15-19 ปี และ 77 % ของคนที่ฆ่าตัวตายรอบโลกมักจะเป็นกลุ่มคนที่รายได้น้อยถึงระดับปานกลาง กลุ่มคนที่มีความเสี่ยงที่จะทำร้ายตนเองนี้ได้แก่ คนที่มี

ปัญหาทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะคนที่มีอาการซึมเศร้า และผู้ที่  
บริโภคแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังพบมากขึ้นในช่วงที่มีปัญหาทาง  
เศรษฐกิจ หรือมีวิกฤติของโลก และยังพบได้ในคนที่มีปัญหาใน  
การสร้างความสัมพันธ์ และกลุ่มคนที่มีอาการเจ็บป่วย  
เรื้อรัง นอกจากนี้ยังพบสูงขึ้นในกลุ่มเสียงอันได้แก่ กลุ่มผู้ลี้  
ภัย กลุ่มคน LGBTI และนักโทษ

การป้องกันที่ดี คือ การควบคุมสารที่เป็นพิษ ยา และการเข้าถึง  
อาวุธปืน และการส่งเสริมให้มีสื่อที่พร้อมที่จะรับฟังและเข้าใจ  
ปัญหาของพวกเขาโดยหน่วยงานที่มีความรู้ และสามารถช่วยพวก  
เขาได้ การมีการยอมรับ และเปิดพื้นที่ให้กับคนที่มีภาวะ  
ซึมเศร้า ยอมรับปัญหาของการฆ่าตัวตายเป็นปัญหาสำคัญของ  
สังคมและสาธารณสุข รวมถึงมีกิจกรรมในการป้องกันการฆ่าตัว  
ตายที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น หรือมีนโยบายในการดูแลปัญหาทาง  
สุขภาพจิตมากขึ้น

ในสถานการณ์ความเครียดที่เพิ่มขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของโลก ทั้งในเรื่องของสังคม ที่มีความแตกต่างอย่างมาก สังคม  
แห่งการเหลื่อมล้ำ ความเครียดจากการเข้าถึงเทคโนโลยีที่มีการ  
เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงจากการโรค  
ระบาด ความผันผวนทางเศรษฐกิจก่อให้เกิดความเครียดมาก  
ขึ้น การดำเนินการต่าง ๆ เพื่อช่วยลดความเครียดของคนหมู่มาก  
จึงเป็นสิ่งสำคัญ

อุบัติเหตุบนท้องถนน เป็นสาเหตุสำคัญของการสูญเสียชีวิต และ  
ก่อให้เกิดการบาดเจ็บจนถึงขั้นพิการ แม้ว่าอุตสาหกรรมรถยนต์

ได้มีการพัฒนาการต่าง ๆ ตั้งแต่เข็มขัดนิรภัย ที่นั่งสำหรับเด็ก การติดตั้งอุปกรณ์ควบคุมรถในการเบรก และควบคุมระยะห่างระหว่างรถ การติดตามศีรษะคนขับเพื่อตรวจสอบการง่วงนอนของคนขับ และการบังคับให้พิกหากมีการขับรถยาวนานเกิน ๆ แต่ปัญหาเหล่านี้ก็ยังมีได้ลดลงมากนัก ปัญหาส่วนใหญ่ก็ยังคงมาจากมนุษย์ คือ การไม่ใส่เข็มขัดนิรภัย การดื่มแอลกอฮอล์มากเกินไปแล้วมาขับขีรถยนต์ รวมถึงการขับขีรถยนต์ด้วยความเร็วที่มากเกินไป ซึ่งยังเป็นปัญหาในประเทศที่มีรายได้ดี ทั้งในแคนาดา สหรัฐอเมริกา นิวซีแลนด์ ออสเตรเลีย ฟินแลนด์ เดนมาร์ก เยอรมนี ๆ การพยายามสร้างรถยนต์ที่ไร้คนขับ อาจจะเป็นแนวทางที่ช่วยได้บ้าง แต่ก็อาจจะเกิดอันตรายรุนแรงมากขึ้น ถ้าระบบเกิดรวน

ข้อมูลของ WHO ในปี 2019 ทำให้เห็นว่าอัตราการเกิดอุบัติเหตุถึงขั้นเสียชีวิต สูงมากในแอฟริกา และต่ำสุดในยุโรป ดังตาราง

| ทวีป                   | อัตราตายต่อ 100,000 ของผู้อยู่อาศัยต่อปี | อัตราตายต่อ 100,000 จำนวนรถยนต์ต่อปี | จำนวนผู้เสียชีวิตบนท้องถนน |
|------------------------|--|--------------------------------------|----------------------------|
| ทั่วโลก                | 18.2                                     |                                      | 1,350,000                  |
| แอฟริกา                | 26.6                                     | 574                                  | 246,719                    |
| ตะวันออกกลาง           | 18.0                                     | 139                                  | 122,730                    |
| เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ | 20.7                                     | 101                                  | 316,080                    |
| อเมริกา                | 15.6                                     | 33                                   | 153,789                    |

|       |     |    |        |
|-------|-----|----|--------|
|       |     |    |        |
| ยุโรป | 9.3 | 19 | 85,629 |

สำหรับประเทศไทย อุบัติเหตุบนท้องถนน สัมพันธ์กับรถจักรยานยนต์ ซึ่งสัมพันธ์กับการฝ่าฝืนกฎจราจร ตั้งแต่การย้อนศร ฝ่าไฟแดง การขับขี้อย่างรวดเร็ว การไม่สวมหมวกนิรภัย การขาดสติในการขับขี่ ทั้งจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการใช้โทรศัพท์ระหว่างขับขี่ สำหรับรถยนต์ก็จะเกี่ยวข้องกับการขับขี่หลังจากดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการขับขี่เร็ว การไม่เคารพกฎจราจร ฯ รวมถึงพื้นที่หลายแห่งที่แสงสว่างไม่เพียงพอ หรือพื้นถนนมีปัญหาหลังจากฝนตก หรือ มีของหล่นลงมา โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานครบ่อยครั้งการเกิดอุบัติเหตุสัมพันธ์กับป้ายรถเมล์ หรือปัญหาของสภาพรถยนต์ เช่น ไฟท้ายเสีย ฯ จากข้อมูลเหล่านี้ทำให้เราสามารถลดปัญหาการสูญเสียชีวิตจากท้องถนนได้ ถ้าเราร่วมมือกัน

ติดตามเรื่องราวอื่นเพิ่มเติมได้จาก [www.minsenconcept.com](http://www.minsenconcept.com)