

# โรค NCDs



## โรค NCDs คืออะไร ?

NCDs ย่อมาจาก Non Communicable Diseases แปลว่า โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง หมายถึง โรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างไม่เหมาะสม ทั้งการบริโภคอาหาร การออกกำลังกาย ร่วมกับความเสี่ยงของร่างกายตามอายุ ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง

## กลุ่มโรค NCDs ประกอบด้วย



โรคเบาหวาน



ความดันโลหิต



โรคไขมัน  
ในเลือดสูง



โรคหลอดเลือด  
หัวใจ



โรคไตเรื้อรัง



## สาเหตุหลัก

- การกินอาหารไม่เหมาะสม
- ขาดการออกกำลังกาย
- สูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ความเครียดและการพักผ่อนไม่เพียงพอ
- พันธุกรรมและอายุ

## การป้องกัน

- เลือกกินอาหารที่มีประโยชน์
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- งดสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- พักผ่อนให้เพียงพอและจัดการความเครียด
- ตรวจสอบสุขภาพประจำปี