

บรรณาธิการแถลง

“เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) กลยุทธ์ไปสู่การแก้ไขปัญหา NCDs ในประเทศไทย”

เวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เป็นการแพทย์แนวใหม่ที่นำองค์ความรู้หลากหลายแขนง เช่น แพทย์ศาสตร์ โภชนาวิทยา จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ วิทยาศาสตร์การกีฬา มาบูรณาการเชื่อมโยงกัน เพื่อช่วยให้บุคคลที่ได้รับคำแนะนำจาก แพทย์ด้านเวชศาสตร์วิถีชีวิตสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ส่งผลต่อสุขภาพได้อย่างยั่งยืนโดยให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตที่ปรับเปลี่ยนให้เกิดสุขภาพดีทั้งกายและใจ ในเสาหลัก 6 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านโภชนาการ เป็นการเน้นการรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมาะสมกับเวลา วัย และสุขภาพ 2. ด้านการออกกำลังกาย เน้นการออกกำลังกายเป็นประจำหรือสม่ำเสมอตามความเหมาะสมกับสุขภาพ 3. การจัดการความเครียด เพราะการมีความเครียดเรื้อรังส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนทำให้หัวใจเต้นเร็ว และระดับความดันโลหิตสูงขึ้น 4. การนอนหลับที่มีคุณภาพ การนอนหลับที่พอเพียงควรอยู่ในช่วง 7-9 ชั่วโมง 5. การงด (ลด ละ เลิก) พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ 6. การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกทางสังคม

ดังนั้นบทบาทในอนาคตเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนคนไทยมีสุขภาพดีห่างไกลโรค NCDs ควรส่งเสริมให้แพทย์เวชศาสตร์วิถีชีวิตได้วางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพทั้ง 6 ด้านเพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม นำไปสู่วิถีชีวิตใหม่ ที่สร้างเสริมสุขภาพและป้องกันการเกิดโรค NCDs อย่างมีประสิทธิภาพ ต่อเนื่องและยั่งยืน

สำหรับวารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทยปีที่ 14 ฉบับที่ 3 นั้น มีบทความที่น่าสนใจเกี่ยวกับ โรค NCDs ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านลักษณะประชากรและเศรษฐฐานะทางสังคมกับอุบัติการณ์ของโรคเบาหวานการศึกษาติดตามระยะยาวย้อนหลัง ปัจจัยที่ส่งผลต่อการรักษาทันเวลาของผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองเฉียบพลันโรงพยาบาลบ้านหมี่จังหวัดลพบุรี ค่าดัชนีความอ่านต่อการเกิดเมตาบอลิกซินโดรมในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 และบทความที่น่าสนใจอีกหลายเรื่อง

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณผู้สนับสนุน ผู้สนับสนุนการจัดทำวารสารสมาคมเวชศาสตร์ป้องกันแห่งประเทศไทยเป็นอย่างยิ่ง ทีมงานกองบรรณาธิการจะมุ่งมั่นพัฒนาคุณภาพวารสาร ให้มีคุณภาพในระดับนานาชาติต่อไป

นพ.สุรัชย์ โชคครรชิตไชย

บรรณาธิการ