



ระเบิด
ความดันโลหิตสูง
หลอดเลือดหัวใจ-สมอง
ถุงลมโป่งพอง
อ้วนลงพุง
เบาหวาน

NCDs

โรคที่คุณสร้างเอง

NCDs โรคที่คุณสร้างเอง/ ปัญหา ..
 WT500 ป1524N 2563



B0014841
 bib:13399116846

ลดความเสียหายจากกลุ่มโรคเรื้อรังของคนไทยมากที่สุด

รศ.นพ.ปัญญา ไข่มุก
 อาจารย์ ดร. ภาคภูมิ ไข่มุก



-PUBLISHING-

🌐 : www.sookpublishing.com 📘 : SOOKpublishing 🗨️ : @sookpublishing 📷 : SOOKpublishing

SOOK Publishing

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
99/8 ซอยงามดูพลี ถนนพระรามสี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
โทรศัพท์ 0-2343-1500 โทรสาร 0-2343-1501
www.thaihealth.or.th

ISBN 978-616-393-297-6
พิมพ์ครั้งแรก เมษายน 2563
ราคา 160 บาท

WT500
พ. ๕๕๔ N ๕๕๖๓
เลขทะเบียน 80014841
วันเดือนปี 30 ต.ค. ๒๕๖๔

สำหรับสถาบันการศึกษา องค์กร หรือบุคคล ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือจำนวนมาก
ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ sookpublishing@gmail.com

สงวนสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ปัญญา ไข่มุก.

NCDs โรคที่คุณสร้าง-- กรุงเทพฯ : ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2563.

132 หน้า.

1. โรคเรื้อรัง. I. ภาคภูมิ ไข่มุก, ผู้แต่งร่วม. II. ชื่อเรื่อง.

616.044

ISBN 978-616-393-297-6

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์

6

คำนำผู้เขียน

8

บทที่ 1 NCDs เรื่องเด่นประเด็นร้อน 12

- * NCDs คืออะไรกันแน่ 13
- * NCDs อันตรายกับคนมากน้อยแค่ไหน 14
- * NCDs มีโรคอะไรบ้าง 16
- * NCDs ที่มีอัตราผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตสูง 17
- * ปัจจัยที่ก่อให้เกิดโรค NCDs 45

บทที่ 2 พฤติกรรมก่อโรค NCDs 48

- * ชอบอาหารหวาน มัน เค็ม ไขมันผัก 50
- * เนือยนิ่ง ไม่ออกกำลังกาย 58
- * สูบบุหรี่ 60
- * ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 68
- * มลพิษทางอากาศ 72

บทที่ 3 รวมพลังลดความเสี่ยง สร้างเสริมสุขภาพดี ปลอดภัย NCDs 76

- + สูตรลับอาหารเพื่อสุขภาพ 78
- + กิจกรรมทางกาย 92
- + เลิกเป็นสิงห์อมควัน 106
- + จน เครียด ต้องเลิกเหล้า 114
- + แก้วไข่มลพิษทางอากาศ 118

ภาคผนวก	122
บทสรุป	127
อ้างอิง	128
เกี่ยวกับผู้เขียน	130

