

เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้น ของคนไทย ทุกคน



ในช่วงไม่กี่ทศวรรษที่ผ่านมา มีการเปลี่ยนแปลงของสาเหตุการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บทั่วโลกอย่างมีนัยยะสำคัญ

ซึ่งปัจจุบันเป็นที่ยอมรับแล้วว่า

5 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นโรคที่สร้างผลกระทบต่อร่างกายและการดำรงชีวิต ซึ่งโรคในกลุ่มนี้ คือ โรคเบาหวาน, โรคหัวใจและหลอดเลือด, โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง, โรคมะเร็ง และโรคทางจิตเวช

สาเหตุส่วนใหญ่ของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง คือ

- การขาดออกกำลังกาย
- การกินอาหารหวาน มัน เค็ม
- ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การสูบบุหรี่
- تلอดจนมลภาวะทางอากาศก็มีผลด้วยเช่นกัน

จากสถิติของคนทั่วโลกเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังนี้มากถึง 71% และเสียชีวิตในปีเดียวกันมากถึง 76% ส่วนข้อมูลสำหรับคนไทย พบว่าคนไทยเป็นโรคในกลุ่มนี้มากถึง 14 ล้านคน และมากกว่า 300,000 คนต่อปี⁽¹⁾



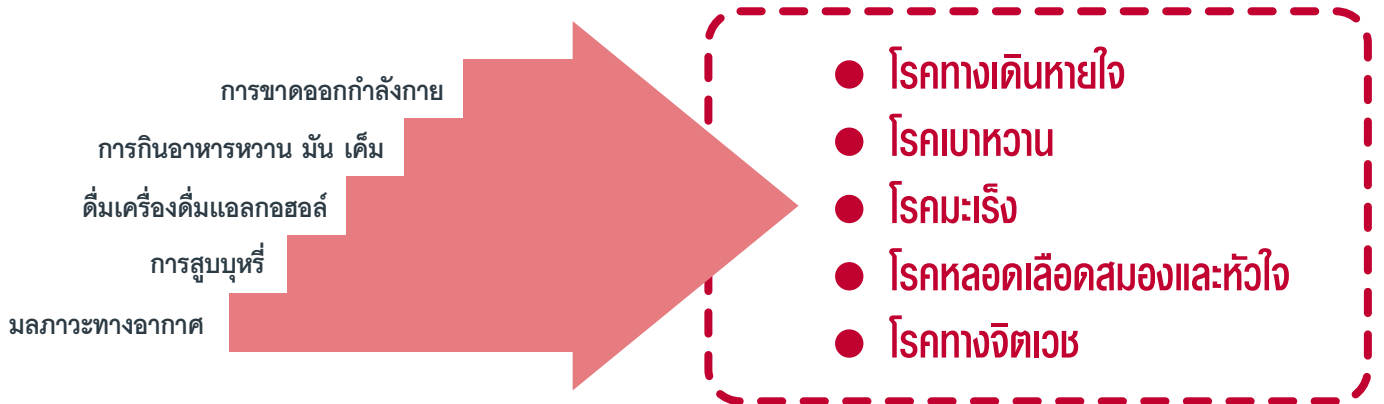
เราเรียกข้อมูลสุขภาพเชิงลึกนี้ว่า 5576 นั่นคือ 5 ปัจจัยเสี่ยงด้านพฤติกรรมที่ปรับเปลี่ยนได้ นำไปสู่ 5 โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่ทำให้คนไทยเสียชีวิตถึง 76%

ข้อมูลสุขภาพเชิงลึกนี้จึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ทำให้ไอเอชอี ประเทศไทย ดำเนินธุรกิจภายใต้คำมั่นสัญญา Healthier, Longer, Better Lives เพื่อให้คนไทยมีสุขภาพ และชีวิตที่ดีขึ้น ซึ่งจากข้อมูลสุขภาพเชิงลึกนี้ ไอเอชอี ประเทศไทย ได้พัฒนาระบบนิเวศของผลิตภัณฑ์ การบริการ และความร่วมมือกับพันธมิตร โดยไม่เพียงมุ่งเน้นเฉพาะด้านการดูแลสุขภาพพยาบาล แต่ยังปรับเปลี่ยนเป้าหมายไปสู่การดูแลสุขภาพแบบครบวงจรเพื่อสนับสนุนให้ผู้คนดูแลสุขภาพ และป้องกันการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) โดยเน้นการปรับและลดพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งเป็นวิธีการที่ให้ผลดีที่สุด

วิวัฒนาการของข้อมูลเกี่ยวกับโรค NCDs

โรคทางจิตเวช ซึ่งเกิดจากความเครียดของปัญหารอบด้าน

โรค NCD โรคที่ 5 คือ โรคทางจิตเวช คนไทยมีแนวโน้มประสบกับภาวะเครียดและซึมเศร้ามากขึ้น จากรายงานภาวะสังคมไทยประจำปี 2565⁽²⁾ คาดว่า ผู้ป่วยโรคซึมเศร้าในปี 2565 ประมาณ 1.36 ล้านคน ซึ่งมากกว่ากันยายนปี 2564 ถึง 85%



ผลกระทบจากสภาพแวดล้อม



มลพิษทางอากาศทำให้คนไทยสุขภาพแย่ลง

ทุกคนตระหนักมากขึ้นว่าสภาพแวดล้อมมีความสำคัญ และอาจเป็นสาเหตุของโรค โดยมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงระหว่างโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) กับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม เช่น มลพิษทางอากาศ สภาพภูมิอากาศ การเปลี่ยนแปลงทางการเกษตร อาหาร พืชจากสารกำจัดศัตรูพืช และการขยายตัวของเมือง

มีหลักฐานและงานวิจัยมากมายที่แสดงความเชื่อมโยงระหว่างสุขภาพและสภาพแวดล้อม พฤติกรรมของเราส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของเรา เราไม่สามารถใช้ชีวิตได้ดีในสภาวะแวดล้อมที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ ในขณะเดียวกัน พฤติกรรมที่ไม่ดีต่อสุขภาพของเราก็มีส่วนทำให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ไม่ดีเช่นกัน

ปัจจุบันปัญหามลพิษทางอากาศเป็นประเด็นที่ถูกกล่าวยกย่อง เป็นภัยคุกคามสุขภาพที่อันตรายมาก เนื่องจากเราต้องหายใจเอาอากาศที่มีมลพิษเข้าไปทุกวัน ไม่สามารถเลี่ยงได้ โดยเฉพาะประชาชนที่อาศัยอยู่ในบริเวณที่มีระดับของ PM 2.5 สูง ผลกระทบจากมลพิษทางอากาศส่งผลให้โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

- มลพิษทางอากาศเป็นความเสี่ยงอันดับ 2 รองจากการสูบบุหรี่ ซึ่งเกิดจากสภาพแวดล้อมของครัวเรือนและสิ่งแวดล้อม ภาคการขนส่งทางถนน คำนวณบุหรี่ และการสัมผัสสารพิษ เช่น ตะกั่ว ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อย่างโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคปอด และโรคหัวใจและหลอดเลือด
- สภาพอากาศ มีบทบาทสำคัญกับสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี การเปลี่ยนแปลงของภูมิอากาศส่งผลกระทบต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศจากมลพิษทางอากาศและอุณหภูมิแปรปรวนเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้โดยตรง และต้นกำเนิดของอาหารอาจส่งผลกระทบต่อโรคทางอ้อม
- การเลือกกินอาหารก็มีอิทธิพลต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม มีหลักฐานที่ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่ากระบวนการผลิตอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงด้านสิ่งแวดล้อมของโลก ทั้งสภาพอากาศที่แปรปรวน การสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ การใช้น้ำจืด ระบบการจัดการที่ดิน การขยายตัวของสังคมเมือง และรายได้ที่เพิ่มขึ้นส่งผลต่อพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เปลี่ยนแปลงไป การกินอาหารแบบดั้งเดิมถูกแทนที่ด้วยอาหารที่ใช้น้ำมัน ไขมัน และเนื้อสัตว์ในปริมาณมาก ซึ่งอาหารเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อสุขภาพ และสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมและสุขภาพจิตของเราต่างส่งผลถึงกันทั้งทางตรงและทางอ้อม ซึ่งบางครั้งก็ส่งผลกระทบต่อเราในทางบวก เช่น การเข้าถึงพื้นที่สีเขียวมีประโยชน์โดยตรงต่อสุขภาพจิตที่ดี ในทางตรงกันข้ามผลกระทบของสภาพอากาศแปรปรวนอาจทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจอย่างมีนัยสำคัญ

แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะแยกสุขภาพของเราและสุขภาพของสิ่งแวดล้อมออกจากกัน

2 อย่างนี้มีการเชื่อมโยงกันอย่างแน่นแฟ้น และส่งผลต่อกัน ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจ การเชื่อมโยงเรื่องนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำในเชิงรุก หลายอย่างที่ต้องดำเนินการเพื่อให้เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ หรือทำให้เรามีสภาพแวดล้อมที่ดีสำหรับการมีสุขภาพดีมากขึ้น

สำหรับการดูแลสิ่งแวดล้อมรอบตัว เราทุกคนสามารถปรับปรุงตนเองเพื่อลดการส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น มลภาวะทางอากาศ ซึ่งจะช่วยให้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเราดีขึ้น เช่น การอนุรักษ์ธรรมชาติ การใช้ทรัพยากร การคำนึงถึงการใช้ประโยชน์และทางเลือกอาหาร การลดขยะในครัวเรือน และการเลือกใช้บริการขนส่งสาธารณะ หรือการเดินทางที่ไม่ใช้พลังงาน เช่น การเดินและการขี่จักรยานทุกครั้งถ้าเป็นไปได้

สถิติล่าสุด

ประเทศไทย

ในปี 2562 คนไทยเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ถึง 76% ความเสี่ยงที่ส่งผลกระทบต่อชีวิต ก่อให้เกิดความพิการ และเจ็บป่วยของคนไทย คือการสูบบุหรี่ ดัชนีมวลกายเกินมาตรฐาน และความดันโลหิตสูง

บทบาทของเอไอเอ ประเทศไทย

การพัฒนาและลงทุนในการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ถือว่าสำคัญขึ้นกว่าเดิมมาก เอไอเอ ประเทศไทยมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์และบริการที่ช่วยสนับสนุนให้คนไทยดูแลสุขภาพให้ดีขึ้นตลอดชีวิตได้ เพื่อสุขภาพและชีวิตที่ดี เอไอเอ ประเทศไทยพัฒนาระบบนิเวศของผลิตภัณฑ์ บริการ และจับมือกับพันธมิตร ผ่าน 5 ขั้นตอน:



นอกจากนี้ เอไอเอ ประเทศไทย ให้ความสำคัญกับการปรับปรุงผลลัพธ์ด้านสุขภาพของประเทศและการช่วยเหลือคนไทยให้มีสุขภาพและชีวิตที่ดีขึ้นผ่านโครงการเอไอเอ ไวท์ลิสต์ เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ด้านสุขภาพกายและใจ โดยมีเป้าหมายสำคัญในการลดความเสี่ยงจากพฤติกรรมหลัก ซึ่งก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น

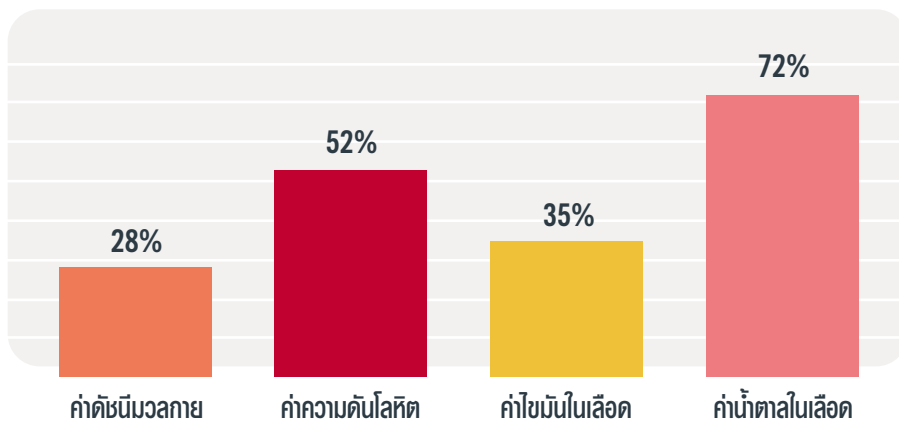
1. การออกกำลังกาย โดยการขยับร่างกายและรับคะแนนจากกิจกรรมหลากหลายรูปแบบ
2. การกินอาหารเพื่อสุขภาพอย่างสมดุล
3. การตรวจสุขภาพและทำแบบประเมินออนไลน์อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มความตระหนักรู้ด้านสุขภาพกายและใจ
4. การนอนหลับพักผ่อน เพราะการนอนหลับเต็มอิ่มมีส่วนช่วยในกระบวนการทำงานของร่างกายและจิตใจ

ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมที่ค่อย ๆ ปรับเปลี่ยนได้โดยการเริ่มเปลี่ยนแปลงทีละเล็กละน้อยจนกลายเป็นชีวิตประจำวัน เมื่อเรามีชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น กินอาหารที่ดีมีประโยชน์มากขึ้น ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง ไม่สูบบุหรี่ จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม เราต้องไม่ลืมที่จะสร้างสมดุลชีวิตทั้งกายและใจ การฝึกหัดความเย็นหยุ่นทางจิตใจ เป็นการเพิ่มสมรรถภาพของจิตใจในการตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตในเชิงบวก เพื่อที่เราจะพาตนเองก้าวข้ามอุปสรรคเหล่านั้นและดำรงชีวิตต่อไปได้

สมาชิกเอไอเอ ไวท์ลิตีจะมีส่วนร่วมในโครงการใน 4 สุขภาวะสำคัญ คือ การออกกำลังกาย (เคลื่อนไหวสม่ำเสมอ) การกินอาหารที่มีประโยชน์ (กินดี) สุขภาพใจดี (คิดดี) และวางแผนป้องกัน (วางแผนดี)

จากสถิติล่าสุด พบว่า สมาชิกเอไอเอ ไวท์ลิตี มีค่าสุขภาพที่ดีขึ้นเมื่อเทียบกับค่าสุขภาพปีก่อนหน้า ซึ่งเป็นบทพิสูจน์ที่ชัดเจนว่า หากคนเราปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทีละเล็กละน้อยในแต่ละวันจะส่งผลเชิงสุขภาพที่ยิ่งใหญ่

**กราฟแสดงจำนวนสมาชิก AIA VITALITY ประเทศไทย (%) ที่มีค่าสุขภาพดีขึ้น
เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลสุขภาพของสมาชิกระหว่างปีสมาชิกก่อนหน้า และปีสมาชิกปัจจุบัน
โดยอ้างอิงข้อมูล ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2565**



แหล่งข้อมูล: ฐานข้อมูลสมาชิกเอไอเอ ไวท์ลิตี ประเทศไทย ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2565



**“เราปรารถนาให้ประเทศไทย
เป็นหนึ่งในประเทศที่ผู้คน
มีสุขภาพและชีวิตที่ดีที่สุด
ด้วยการได้รับความคุ้มครองที่ดีเยี่ยม
และครอบครัวรอบด้าน”**

นิคฮิล แอดวานี

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร เอไอเอ ประเทศไทย



HEALTHIER. LONGER.
BETTER LIVES

⁽¹⁾ <https://resourcecenter.thaihealth.or.th/article-ncds2/5-ไลฟ์สไตล์-ก่อโรค-1>

⁽²⁾ https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=5492&filename=socialoutlook_report

⁽³⁾ https://www.thaihealthreport.com/th/articles_detail.php?id=158&fbclid=IwAR2g0HyHdJ5vEuomMEI_m1003gVXpq0DyAmZWVznEk3IDke8_q-KQFmlbJs