



# HARMONY HEALTH

A JOURNEY TO WELL-BEING

7-9 ตุลาคม 2567 โรงแรมมิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชัน กรุงเทพมหานคร

Plenary PL-06

วันที่ 8 ตุลาคม 2567

เวลา 10.30 – 12.00 น.

## Harmony in Healthy Lifestyle and Personal Well-being

วิทยากร แพทย์หญิงกอบกุลยา จึงประเสริฐศรี ผู้อำนวยการศูนย์พรีเมียร์ไลฟ์เซ็นเตอร์ โรงพยาบาลพญาไท 2

### ประเด็นสำคัญ :

สถานการณ์ปัญหาสุขภาพของคนไทยที่ผ่านมาพบว่า กลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยมากกว่าร้อยละ 73 ของการเสียชีวิตทั้งหมด โดยมีคนไทยที่เสียชีวิตด้วยโรค NCDs กว่า 300,000 คนต่อปี และคาดว่าจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในทุกๆ ปี ทำให้ประเทศไทยเกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจมูลค่าสูงถึง 1.6 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็น 9.7 % ของ GDP โดยสาเหตุสำคัญของการเกิดโรค NCDs คือ เกิดจากนิสัยหรือพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม (Unhealthy Lifestyle)

แนวทางการดูแลในรูปแบบเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) ถือเป็นแนวทางการรักษาแบบใหม่เป็นแนวทางการแพทย์ที่เน้นการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อป้องกันและรักษาโรค โดยไม่พึ่งยาหรือหัตถการเป็นการบูรณาการองค์ความรู้จากหลายศาสตร์ เช่น แพทย์ศาสตร์ โภชนาการ จิตวิทยา เป็นต้น โดยมีหลักสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต 6 ประการ (6 Pillars of Lifestyle Medicine) คือ การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ, การมีกิจกรรมทางกาย, การนอนหลับให้เพียงพอ, การจัดการความเครียด, การหลีกเลี่ยงสารเสพติด บุหรี่ และการรักษาความสัมพันธ์ที่ดี

### บทสรุป :

การดูแลสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (Lifestyle Medicine) เป็นแนวทางการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมที่สำคัญ โดยเน้นการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ซึ่งสามารถช่วยป้องกันโรค ส่งเสริมสุขภาพ เพิ่มคุณภาพชีวิต และสามารถลดการใช้ยาด้วย 6 หลักสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยเวชศาสตร์วิถีชีวิต (6 Pillars) มาวางแผนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพและรูปแบบการดำเนินชีวิต ซึ่งมีความสำคัญต่อการป้องกันการโรค NCDs อย่างเป็นระบบ เป้าหมายสำคัญคือการมีสุขภาพดี อายุยืนยาว มีความสุข (Health span & Life span) เพราะสุขภาพที่ดีนั้นเริ่มต้นได้จากตัวเรา ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตตามหลักเวชศาสตร์วิถีชีวิต

