

การป้องกันและควบคุม โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)



บทนำ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) คือกลุ่มโรคที่ไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ แต่สามารถเกิดขึ้นได้จากพฤติกรรม การดำเนินชีวิตที่ไม่เหมาะสม เช่น การรับประทานอาหารที่ไม่ดี การไม่ออกกำลังกาย การสูบบุหรี่ และการดื่มแอลกอฮอล์ โรคในกลุ่มนี้ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็งบางชนิด

สารบัญ

บทนำ	2
บทที่ 1: ทำความรู้จักกับ NCDs	4
บทที่ 2: ปัจจัยเสี่ยงของ NCDs	7
บทที่ 3: การป้องกัน NCDs ด้วยตนเอง	11
บทที่ 4: บทบาทของครอบครัวและชุมชน	15
บทที่ 5: บทบาทของภาครัฐและสังคม	19
บทสรุป	23
ภาคผนวก	24