



เมื่อก้าวเข้าสู่วัยทำงาน แน่นอนว่าจะต้องเผชิญกับโรคต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้แต่แน่นอนว่าจะต้องมีเสียง "โรคซึมเศร้า" กับโรคต่างๆ เพราะกรมอนามัยเผยว่าวัยทำงานไทยกว่า **15** ล้านคน มีความเสี่ยง "ลงพุง" จึงแนะนำให้บริษัทและองค์กรสร้างแรงจูงใจเปลี่ยนพฤติกรรม

นพ.อรรถพล แก้วสัมฤทธิ์ รองอธิบดีกรมอนามัย กล่าวถึงสภาพปัญหาว่า ปัจจุบันมีวัยทำงานราว **15** ล้านคน อยู่ในระบบประกันสังคม และส่วนใหญ่ใช้เวลาอยู่ในที่ทำงานไม่น้อยกว่า **40** ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ทำให้หลายคนเกิดภาวะความเครียดสะสม กระทั่งต่อสุขภาพร่างกายและทำให้เกิดโรคอ้วนเพราะขาดการออกกำลังกาย และการกินอาหารที่มีน้ำตาลมากเกินไปเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่เกิดจากพฤติกรรม การใช้ชีวิต

โดยพบว่ามิโรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็งระบบสืบพันธุ์ เช่น มะเร็งปากมดลูก มะเร็งเต้านม โดยเฉพาะในผู้หญิง และโรคจากการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ เช่น มะเร็งปอด มะเร็งกล่องเสียง หลอดเลือดสมองตีบ และเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

การอ้วนลงพุงโรคที่ไม่ติดต่อเรื้อรัง พบในคนวัยทำงาน มีแนวโน้มเป็นโรคดังกล่าวเพิ่มมากขึ้น ส่วนโรคเครียดเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า และวัยทำงานเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากที่สุด โดยทั้งหมดทำให้เกิดภาระ และสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจำนวนมาก

ขณะที่นพ.สมัย ศิริทองถาวร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวว่า ผลกระทบจากพฤติกรรมสุขภาพของวัยทำงานเป็นปัญหาที่ไม่ควรละเลย เพราะเป็นกลุ่มวัยสำคัญในการช่วยขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจ ซึ่งขณะนี้พบคนวัยทำงานทั่วโลก อายุตั้งแต่ **20** กว่าปีขึ้นไป นอกจากเสี่ยงป่วยเป็นโรคแล้ว ยังเกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน ทำให้จิตใจมีสภาพหดหู่เกิดภาวะวิตกกังวล และนำไปสู่การเกิดโรคซึมเศร้าได้

ฉะนั้น บริษัท หรือองค์กร และหน่วยงานต่างๆ ควรส่งเสริมให้พนักงานหันมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ และสร้างแรงจูงใจ ด้วยการส่งเสริมการออกกำลังกาย การบริหารจัดการอารมณ์ รับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่กับการลด ละ เลิก เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคได้ หาก

สุขภาพกายดีจะส่งผลให้มีสุขภาพใจที่ดีเช่นกัน ส่วนโรคซึมเศร้ามีแนวโน้ม จะนำไปสู่ความเสี่ยงฆ่าตัวตายหรือไม่นั้น จะขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงอื่นร่วมด้วย