

สภาวะสุขภาพ: สสส.พัฒนาเครื่อง feelfit นวัตกรรม สุขภาพ กระตุ้นคนไทยลดเนือยนิ่ง เพิ่มกิจกรรมทาง กาย ห่างไกลโรค



เพราะทรัพย์สินที่มาเป็นอันดับแรกคือ “สุขภาพ” ดังนั้นการให้น้ำหนักในการป้องกันการเกิดโรค จึงดีกว่าการรอความหวังในการรักษา เพราะการมีสุขภาพดีถือเป็นการลงทุนที่สำคัญ เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายเรื่องสุขภาพที่จะเกิดขึ้นตามมาในอนาคต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) หน่วยงานที่ส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี ด้วยแนวทาง “สร้างดีกว่าซ่อม” หมายถึง สร้างสุขภาพให้ดี ดีกว่าซ่อมสุขภาพที่เสื่อม โดยเฉพาะจากประเด็นปัญหาของกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases, NCDs) ซึ่งมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต “ติดนั่ง” ทั้งการนั่งทำงานนาน ๆ หรือนั่งนิ่ง ๆ ติดต่อกันนาน ๆ ต้นเหตุการก่อให้เกิดโรคอ้วนลงพุง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง โรคระบบทางเดินหายใจ กลายเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นอย่างมาก โดยในปี 2557 มีประชากรทั่วโลกเสียชีวิตจากโรค NCDs มากถึง 36 ล้านคน หรือร้อยละ 63 ของการเสียชีวิตของประชากรทั้งโลก ซึ่งสาเหตุสำคัญมาจากการขาด “กิจกรรมทางกาย” ที่เหมาะสม

ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมวิถีชีวิตสุขภาวะ สสส. เปิดเผยว่า การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของคนไทยถึง 11,129 รายใน พ.ศ. 2552 และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น เนื่องจากคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) สูงขึ้น

ผลการสำรวจข้อมูลการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ สสส. และกระทรวงสาธารณสุข พบว่า กลุ่มวัยเด็ก เป็นกลุ่มวัยเดียวที่มีกิจกรรมทางกายโดยเฉลี่ยลดลงในช่วงระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา รวมถึงการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากขึ้น ข้อมูลจากการสำรวจในปี 2555 พบว่า คนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง 13.25 ชั่วโมงต่อวัน และเพิ่มขึ้นเป็น 13.54 ชั่วโมงต่อวันในปี 2558 ซึ่งพฤติกรรมเนือยนิ่ง 5 อันดับแรก คือ การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ สัดส่วนร้อยละ 50 พฤติกรรมการนั่งคุยหรือนั่งประชุม สัดส่วนร้อยละ 28.4 การนั่งทำงานหรือนั่งเรียน สัดส่วนร้อยละ 27 พฤติกรรมการนั่งเล่นโทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ และการนั่งอ่านหนังสือ ในสัดส่วนร้อยละ 20.1 และร้อยละ 10.8 ตามลำดับ

ทั้งนี้การนั่งทำงานนาน ๆ หรือนั่งนิ่ง ๆ ติดต่อกันนาน ๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด เพราะระบบการ

ทำงานในร่างกายเราถูกออกแบบมาให้ทำงานได้ในขณะเคลื่อนไหว การนั่งนาน จึงส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับระบบเผาผลาญในร่างกาย เกิดการสะสมของไขมัน ความอ้วน (obesity) ตามมา จนนำไปสู่โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคไขข้ออักเสบ และโรคอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับการมีน้ำหนักตัวที่เกินปกติ โดยกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายลดลง คือ กลุ่มวัยเด็ก ลดลงจากร้อยละ 67.6 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 64.8 ในปี 2558 ขณะที่วัยรุ่นและวัยทำงานขยับขึ้นเพียงเล็กน้อยจากร้อยละ 62.9 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 66.6 และผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 66.0 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 68.5 ล่าสุดสสส. ร่วมกับคณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ประสบความสำเร็จในการออกแบบเครื่องมือในการวัดกิจกรรมทางกาย หรือเครื่อง feelfit? อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับติดตามผลสำเร็จของการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันที่มีความแม่นยำสูงในการวัดระดับการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งสอดคล้องตามหลักสากล โดยวัดอัตราการเคลื่อนไหวร่างกายแล้ววิเคราะห์หาอัตราการใช้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว ทั้งยังสามารถแสดงผลปริมาณการเผาผลาญพลังงาน (Calorie) จำนวนก้าวเดิน ระยะทาง และระยะเวลาในการใช้งานตัวเครื่อง ทำให้สามารถติดตามพฤติกรรมเนือยนิ่งว่ามีมากน้อยแค่ไหน และติดตามพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของเราได้ตลอดทั้งวัน ซึ่งไม่ใช่แค่การนับก้าว ทำให้เห็นถึงความแตกต่างเมื่อเทียบกับอุปกรณ์วัดทางกายภาพทั่วไปในท้องตลาด ที่จะวัดผลเฉพาะการออกกำลังกายหนักๆ เท่านั้น ขณะที่ Application บนสมาร์ตโฟนผู้เขียนระบบจะใช้ข้อมูลอ้างอิงจากคนต่างชาติ ดังนั้นเมื่อคนไทยนำมาใช้ก็จะได้ข้อมูลที่ไม่แม่นยำเท่าที่ควร นอกจากนั้นตัวเครื่องยังสามารถช่วยส่งเสริมและกระตุ้นให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มขึ้นด้วย โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) แบ่งระดับการมีกิจกรรมทางกาย 3 ระดับ ตามค่าอัตราการสังเคราะห์พลังงานในขณะที่ทำกิจกรรม คือ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก โดยการมีสุขภาพดี ควรจะมีกิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวอะไรก็ได้ที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ขณะที่เครื่อง feelfit? สามารถแบ่งระดับการมีกิจกรรมทางกายได้ 5 ระดับ คือ ระดับเนือยนิ่ง (Sedentary) เช่น กิจกรรมอ่านหนังสือ การนั่งพักผ่อน ระดับเบา เช่น การเดิน ระดับปานกลาง เช่น การเดินแอโรบิค การวิ่งจ็อกกิ้ง การแกว่งแขน และระดับหนัก เช่น การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ อาทิ ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน เป็นต้น

“เครื่อง feelfit เกิดจากการศึกษาวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ ตลอดจนการศึกษาและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกิจกรรมทางกายของคนไทย จนเกิดเป็นการบูรณาการความรู้ของหลักการทางวิทยาศาสตร์ การแพทย์ และวิศวกรรมศาสตร์ ทำให้สามารถนำองค์ความรู้ดังกล่าวมาออกแบบเครื่องมือในการวัดกิจกรรมทางกาย ทั้งฮาร์ดแวร์ (Hardware) และซอฟต์แวร์ (Software) ที่ให้ผลได้แม่นยำขึ้น อันจะมีส่วนช่วยในการกำหนดทิศทางนโยบาย และสร้างแนวทางในการปฏิบัติได้อย่างสอดคล้องกับการมีกิจกรรมทางกายของคนไทย” ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ยศชนัน วงศ์สวัสดิ์ รองคณบดีฝ่ายสื่อสารองค์กรและวิเทศสัมพันธ์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กล่าว

ทั้งนี้การพัฒนาเครื่อง feelfit มีเป้าหมายหลักในการส่งเสริมให้คนไทยทุกคนมีสุขภาพดี โดย สสส.ต้องการนำเครื่อง

ไปแจกจ่ายให้กับภาคีเครือข่ายสุขภาพทั่วประเทศ นำไปใช้เก็บข้อมูลและกระตุ้นการมีกิจกรรมทางกายมากขึ้น เพื่อลดโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมถึงการนำข้อมูลเพื่อไปวางแผนนโยบายสุขภาพในอนาคต

.....