

สสส.ชวนธุรกิจร่วมโครงการ “องค์กรไร้พุง” สร้างสุขภาพที่ดีแก่พนักงาน ขจัดต้นต่อ “ภาวะอ้วน ลงพุง” ตัวการก่อ 20 โรค เพื่อเพิ่มสมรรถภาพการปฏิบัติงาน

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปัญญา ไข่มุก คณะกรรมการบริหารแผนสำนักกรณีโรคสื่อสารสังคม กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เปิดเผยว่า สสส. สนับสนุนให้หน่วยงานภาครัฐ และองค์กรหรือภาคธุรกิจ เสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับเจ้าหน้าที่ภายในหน่วยงานหรือพนักงานภายในองค์กร เพื่อขจัดต้นต่อของปัญหาโรคไขมันในช่องท้องหรือ “ภาวะอ้วน ลงพุง” ที่มาจากพฤติกรรมการทำงานของพนักงาน ซึ่งส่วนใหญ่เข้าข่าย “ภาวะเน่เน่” หรือการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย โดยเฉพาะการนั่งติดโต๊ะทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน รวมทั้งพฤติกรรมรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน น้ำตาล และเกลือ แต่ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ภาวะอ้วนลงพุง หรือไขมันสะสมในช่องท้อง เป็นภัยคุกคามชีวิต เพราะจะละลายปะปนไปกับกระแสเลือด ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนมากถึง 20 โรค อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิต นอนกรน อาการหยุดหายใจขณะนอนหลับ หัวใจขาดเลือด เป็นต้น ทั้งนี้การสำรวจร่างกายเข้าข่ายภาวะอ้วนลงพุงหรือไม่ ทำได้ง่าย ๆ โดยวัดเส้นรอบพุงผ่านสะดือ ถ้าเกินส่วนสูงหารสองเท่ากับว่าตกอยู่ในภาวะอ้วนลงพุง เช่น ถ้าหากส่วนสูง 160 ซม. ต้องมีเส้นรอบพุงไม่เกิน 80 ซม.

นายแพทย์ปัญญา กล่าวว่า องค์กรใดมีบุคลากรเต็มไปด้วยโรคอ้วนลงพุง สมรรถภาพการทำงานจะต้องลงไป ผลผลิตงานขององค์กรย่อมต่ำลงด้วยในที่สุด ขณะเดียวกันองค์กรยังมีค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของพนักงานเพิ่มขึ้นด้วย ในขณะที่รัฐบาลก็ต้องจัดสรรงบประมาณสำหรับคนป่วยมากขึ้น

ทั้งนี้องค์กรมีความสำคัญอย่างยิ่งในการสนับสนุนให้พนักงานมีสุขภาพที่ดี โดยสามารถทำได้ง่าย ๆ 2 ด้าน คือการให้องค์ความรู้ด้านสุขภาพ โดยการกินอยู่อย่างถูกต้อง และการส่งเสริมการออกกำลังกาย เช่นการจัดสถานที่ออกกำลังกาย หรือหากไม่มีพื้นที่ สามารถสนับสนุนให้เกิดกิจกรรมทางกาย เช่นการแกว่งแขน ที่สำคัญนโยบายต้องเริ่มจากผู้บริหารระดับบนขององค์กรเพื่อนำไปสู่การขับเคลื่อนการเป็นองค์กรสุขภาพอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้หน่วยงานรัฐ, องค์กรหรือภาคธุรกิจในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑลที่สนใจเข้าร่วมโครงการ “องค์กรไร้พุง”

หรือต้องการข้อมูลเพิ่มเติม เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ด้วย 3 อ. คือ อารมณ์ อาหาร และ ออกกำลังกาย ผ่าน
วิทยากรผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำด้านการบริโภค การออกกำลังกาย และการตรวจวัดสมรรถภาพร่างกาย สามารถ
ติดต่อขอรับการจัดอบรมได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 094-483-9969 หรือ thaihealth.pa@gmail.com หรือ
www.facebook.com/Thai.HealthyLifestyle