****

**5 อันดับโรคร้ายเสี่ยงตายสูงสุดของคนไทย**

 โรคร้ายที่ทุกวันนี้มีเพิ่มมากขึ้นในสังคม เป็นเพราะพฤติกรรมเสี่ยง ที่คนในสังคมสร้างขึ้นมาเองทั้งสิ้น ซึ่ง 5 โรคร้ายที่เป็นโรคเสี่ยงตาย ของคนไทยในยุคปัจจุบันนี้ ล้วนแต่เป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ผิดปกติไป จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ และเป็นภัยเงียบที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยไปได้หลายล้านคน แม้ว่าโรคเหล่านี้จะมีชื่อเป็นที่รู้จัก และรักษาได้ แต่ก็ไม่ควรที่จะประมาท เพราะอย่างน้อยการป้องกัน ก็ย่อมดีกว่ามารักษาในภายหลัง

 1. โรคมะเร็ง มะเร็งร้ายครองอันดับ 1 ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งชนิดใด มะเร็งลำไส้, มะเร็งมดลูก หรือมะเร็งเต้านม ก็ล้วนแล้วแต่คร่าชีวิตคนไทยมาแล้วนักต่อนัก สถิติการเป็นมะเร็งของคนไทยนั้นเพิ่มสูงขึ้นถึง 70,000 คน และมีแนวโน้มจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ มะเร็งยังครองแชมป์การเป็นโรคที่มีคนเป็นมากที่สุดในประเทศ อันดับที่ 1 ถึง 5 ปีซ้อน และมีผู้เสียชีวิตไปด้วยโรคนี้ถึงปีละ 50,000 คนอีกด้วย

 2. โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคยอดฮิตที่คนไทยนิยมเป็นกันไม่แพ้มะเร็ง เพราะด้วยนิสัยการทานอาหารที่มีไขมันสูง, ไม่ยอมออกกำลังกาย, สูบบุหรี่จัด, ปล่อยตัวเองให้อ้วน, เป็นโดยพันธุกรรม และคร่ำเคร่งอยู่กับงานตลอดทั้งวัน และยังเป็นอีกหนึ่งโรคแทรกซ้อนของผู้ที่เป็นเบาหวาน ถ้าไม่อยากเป็นโรคนี้ หรือลดอาการของโรคลง ก็ควรต้องหันกลับมาดูแลสุขภาพของตัวเองซะใหม่ ทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นอาหารไขมันต่ำ, ผักและผลไม้ พร้อมทั้งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าใครมีปัญหาของโรคเกิดขึ้นแล้ว ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อทำการรักษา และรับคำแนะนำในการรักษาตัวเองที่ถูกต้อง

 3. โรคปอดเรื้อรัง โรคปอดเรื้อรังสามารถกลายเป็นโรคถุงลมโป่งพอง ที่เกิดจากเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดต่างๆ เข้ามาอยู่ในชั้นเยื่อบุ และชั้นใต้เยื่อบุมากขึ้น ต่อมผลิตเมือกที่อยู่ใต้ชั้นเยื่อบุจะมีขนาดใหญ่ขึ้น และผลิตเมือกเข้าสู่หลอดลม จนทำให้เซลล์ที่ทำหน้าที่กวัดกวาดสิ่งสกปรกโดนเมือกเคลือบ แล้วนำพาเอาเมือกจากจุดอื่นๆ เข้าสู่หลอดลมอย่างล้นหลาม และถุงลมก็จะถูกทำลายจนหายไป สาเหตุหลัก เกิดจากการสูบบุหรี่, การหายใจเอาละอองสารเคมีเข้าไปนานๆ จนเกิดการสะสม, มลภาวะในอากาศ และโรคทางพันธุกรรมบางชนิด ก็ทำให้เกิดโรคนี้ได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วมักจะมาจากผู้ที่สูบบุหรี่ เพราะสารพิษในควันบุหรี่จะเข้าไปทำลายเนื้อปอด และหลอดลม ซึ่งในยุคปัจจุบัน คนนิยมสูบบุหรี่กันเยอะขึ้น และเป็นโรคนี้กันมากขึ้นไปด้วย มีอาการหน้าอกบวมปูด, เหนื่อยง่าย แค่เดินก็เหนื่อยได้, หายใจมีเสียง ถ้ารักษาหรือดูแลตัวเองไม่ดี ก็อาจจะเกิดภาวะหายใจล้มเหลวจนเสียชีวิต

 4. โรคความดันโลหิตสูง หรือโรคภาวะความดันโลหิตสูง โดยมีความดันสูงถึง 140/90 มิลลิเมตร - ปรอท ขึ้นไป โดยที่ความดันของคนปกติจะอยู่ที่ 90 - 119/60 - 79 มิลลิเมตร - ปรอท ถ้ามีอาการมึนหัว, วิงเวียนศีรษะ, สับสน, เจ็บหน้าอก, ใจสั่น เหงื่ออกมาก และปวดศีรษะมาก ให้รีบไปพบแพทย์ทันที เพราะนั่นอาจเป็นอาการเริ่มต้น ของโรคความดันโลหิตสูงได้ ควรจำกัดแป้ง น้ำตาล ไขมัน และอาหารเค็ม, ออกกำลังกาย, ลดความเครียดลง, ไม่สูบบุหรี่ เลิกสุรา, และรีบพบแพทย์ทันที่เมื่อมีอาการ

 5. โรคเบาหวาน คือโรคที่ร่างกายสร้างฮอร์โมนอินซูลินมามาก จนทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ ร่างกายจึงไม่สามารถใช้น้ำตาลได้อย่างเหมาะสม และตับอ่อนทำงานได้อย่างไม่เต็มที่ จนไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้งานได้ หรือใช้งานได้น้อย จนทำให้น้ำตาลค้างอยู่ในเลือดสูง ผู้ที่เป็นเบาหวานในเบื้องต้น จะมีอาการปัสสาวะบ่อย และมีสีเข้มซึ่งถ้าปล่อยไว้สักพัก จะมีมดมาตอมที่ปัสสาวะ มีอาการอ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย, ดื่มน้ำเยอะ หิวน้ำบ่อย, เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลงโดยไม่ทราบสาเหตุ, เป็นแผลแล้วหายยาก เป็นแผลง่าย และเกิดอาการชาตามมือ ตามเท้า หรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้ง่ายและถี่ขึ้น ทำไมต้องทำประกันภัยโรคร้ายแรง แนวคิดของการทำประกันภัยโรคร้ายแรง คือ เพื่อแบ่งเบาหรือบรรเทาค่ารักษาพยาบาล และค่าใช้จ่ายจำนวนมากซึ่งมีโอกาสเกิดขึ้นโดยที่เราไม่คาดหวังหรือตั้งใจ เหมือนเป็นการลงทุนซื้อเครื่องมือป้องกันความเสี่ยงเกี่ยวกับความสูญเสียทางด้านการเงินที่เราจะต้องเผชิญนั่นเอง ความเสี่ยงนั้นอาจเกิดขึ้นกับเราเมื่อไหร่ก็ได้ สำหรับผู้ที่ไม่มีประกันภัยเพื่อรองรับโรคร้ายแรง อาจถึงกับต้องสูญเสียทรัพย์สมบัติเพื่อนำมาเป็นค่ารักษาพยาบาลหากเกิดการเจ็บป่วยขึ้น เพราะฉะนั้นเราจึงควรหาทางป้องกันโดยการเลือกซื้อประกันภัยโรคร้ายแรงไว้เพื่อรองรับความไม่แน่นอนนี้

 การทำประกันภัยโรคร้ายแรงนี้ จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่สามาถทำให้คุณและคนที่คุณรักอุ่นใจได้มากขึ้น เพราะคุณจะสามารถมั่นใจได้ว่า ยังมีบริษัทประกันภัยที่เข้ามาช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลที่เกิดขึ้นจากโรคร้ายแรง รวมถึงยังมีเงินชดเชยรายได้หากคุณไม่สามารถไปทำงานได้ หากมันต้องเกิดขึ้นกับคุณ ณ วันใดวันหนึ่ง

ประจำเดือนกันยายน 2560