

# 10 โรค ที่คนไทยต้องระวัง

โรคเหล่านี้มีสาเหตุมาจากการใช้ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนไป

## โรกระบบประสาทจิตเวช

เกิดจากความกดดันและความเครียด

## โรคภูมิแพ้

เช่น ภูมิแพ้อากาศ ภูมิแพ้ผิวหนัง

## โรกระบบกล้ามเนื้ออักเสบ

เกิดจากการก้มดูโทรศัพท์  
การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

## วัณโรคที่มากับอากาศ

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย  
*Mycobacterium tuberculosis*

## โรคมะเร็ง

เช่น มะเร็งตับ มะเร็งลำไส้ใหญ่

เป็นผลจากการดื่มสุรา  
สูบบุหรี่ หรือทานอาหาร  
ที่มีสารก่อมะเร็งเป็นประจำ

## โรคความดันโลหิตสูง

มีความดันสูงเกิน 140/90 มม.ปรอท  
ส่วนมากไม่แสดงอาการ แต่บางคน  
อาจมีอาการเวียนศีรษะ เหมือนไมเกรน

## โรคปอดเรื้อรัง

เกิดจากการสูบบุหรี่ หรือ การหายใจ  
เอามลภาวะในอากาศเข้าไปสะสม

## โรคหลอดเลือดหัวใจ

เกิดจากการที่ไขมันไปจับกับหลอดเลือด  
ที่ไม่เลี้ยงหัวใจ ทำให้หลอดเลือดตีบและแคบลง

## เบาหวาน

ตับอ่อนสร้างฮอร์โมนอินซูลินได้  
ไม่เพียงพอ ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง

## โรคอ้วน

บริโภคอาหารที่มีแป้งและไขมันสูง  
ร่างกายเผาผลาญพลังงาน  
ได้น้อยกว่าคนปกติ

TCELS ให้ความสำคัญกับสุขภาพของคนไทย

